

研究者リーダーシップ・プログラム「第2回 キャリアについて考える」参加レポート

第2回「キャリアについて考える」に参加しました。

これまで研究に取り組む中で研究実績が蓄積され、最近では将来やりたい研究も見つかり、誰かを教育する立場にもなってきたため、研究者としてなんとなく順調に歩んできたという感覚がありました。しかし、その立場になってからこそ「ラボのために自分ができること」や「今後の自分のキャリアのためにどうすべきか」など、悩みも大きくなってきました。先ほど触れた“なんとなく”という感覚が、今後は通じないことを実感しています。先生方のお話を伺い、「自分の時間を大切にする」という点に深く共感しました。特に、自分の時間を確保すること、キャリアアップのために短期的なゴールを設定すること、そして仕事をメンバーと分担することが重要だと感じました。

この研修を受けた後、帰宅したら仕事のメールには対応せず、息子と会話をすることや、就寝前に自分の時間を持つことを心がけるようにしています。そのおかげで、研究室で無理をしなくても良かったのではないかと考える余裕ができ、体力をつけるためにできることも思案するようになりました。ボーッとする時間が増えたおかげか、研究に関するアイデアが浮かぶこともあります。今回の研修を通じて、自分自身について考える良いきっかけを得られたことに感謝しています。

(Moonsun JANG・名古屋大学大学院理学研究科附属ニューロサイエンス研究センター 特任講師)