

研究者リーダーシップ・プログラム

「第4回キャリアアップのためのアクションプラン-Step1」参加レポート

今回は株式会社キャリアデザインの樋口先生にご講演いただきました。講演は「自分の目標を達成するためのプランニング」と「自身の強みと課題の再確認」の2部で構成されました。前半は「プランニング」を行いました。自分の目標を簡潔な文章で表し、それを達成するための計画を立てました。後半は「自身の再確認」を行いました。チェックシートを用い、様々な角度から自身を見つめ直し、強みと課題の洗い出しをしました。今回のプログラムでは様々な気づきが得られましたが、2点に絞って報告します。

1 点面の気づきは、目標を簡潔で頭に残る短文で表すことの重要性です。研究生活には面白いものが溢れていて、多くのものについて手を出してしまいがちです。しかし、今回作ったような頭に残る目標があれば、いつでも上手な取捨選択ができるようになり、寄り道や脱線の頻度が減らせると思います。また、馴染みのない領域の話題に対しても、ただ話を解釈するだけでなく、自分の方向性からの独自の解釈が加えられるようになり有用だと思えます。

2 点目は「グループワークの重要性」です。この様なグループワークへの参加は初めてで序盤は戸惑いもありました。しかし、「課題」という形で自分の目標や課題を他者に話す機会をもらうことで、自分の現状整理と自己認識の修正が促されることを実感しました。また、他の参加者の状況や悩みを共有させてもらえたのもグループワークのメリットに感じました。他分野の先生方やキャリアを積んだ先生方、自分とは異なるキャリアパスを歩まれた先生方のお話を伺うことで、自身の視野が広がったように思います。

今後は、この講習で学んだ手法を日々の研究活動に取り入れつつ、研究者としてさらに成長できるよう努力します。このような気づきを得る機会をいただき、大変ありがとうございました。

(本岡大社・名古屋大学大学院医学系研究科 助教)