

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

今回、菊池千草先生(昭和薬科大学地域医療部門教授)と財津桂先生(近畿大学生物理工学部生命情報工学科教授)のお話を伺い、研究を続ける上でのワーク・ライフ・バランスの考え方について改めて考えた。

菊池先生のお話で印象に残ったのは、研究キャリアを続けていくと、研究会や大学の様々な仕事が無制限に出てきて、意志なく何でも引き受けていると不本意な仕方で本質的でないような仕事に囚われてしまう、うまくいっていない人はそうした囚われによって、大事な事でも断るようになってしまうということだった。私自身も自分の研究にとって大事ではないところで、研究に重大な支障が出そうな状況に陥りそうになったことがあるので、そうした仕事から離れることは必ずしも間違いではなかったのかなと今になってポジティブに振り返ることができた。また別のお話では、国際コーチング連盟の認定コーチから定期的にアドバイスを受けたというご経験談も大変興味深かった。コーチングを受けるという話はどこかで聞いたことがあっても、実際に受けた方の話を聞いたことはなかったので参考になった。

また、財津先生からは、知っている研究者の中で最も仕事ができる人は、きちんと休み、そして職場では完全に集中している人だったというお話があった。メリハリをつけて、休日に研究以外のことも楽しみながら人生を謳歌することが、逆に生き生きとした研究生活につながるのだろうし、私の経験に照らし合わせても大変納得がいくと感じた。子育てをしながらの生活で、どのように休日を過ごすのかは研究者にとって悩ましい問題なので、論文で成果を出すことにフォーカスを当てて時間の費用対効果を意識する必要があると今回反省した。

今回伺ったお話を参考にしながら、今後の研究生活を実りあるものにしていきたい。