

2025年12月報告書

宍倉真理

カナダのモントリオールにあるマギル大学にて、神経科学の分野で博士課程をしております、宍倉です。相変わらず、遺伝学、神経科学、心理学の境目のような分野で、研究を行っております。博士課程を始め、かれこれ5年以上となり、研究室内ではシニアとなりました。自己紹介をするときは、I'm a seasoned PhD student.と格好つけています。

これだけ長い間同じ環境にいる、というのは自分の人生では初めてで、博士課程を通して色々な山あり谷ありを経験しました。博士課程の総振り返りは、博士号を取得してから、とは思っておりますが、なんせ喉元過ぎればなんとやら、というのがピッタリの性格で、終わって仕舞えば苦労もケロッと忘れてしまうと思われる所以、博士課程終盤に差し掛かっている現在、ちょっとした振り返りをしたいと思います。基本的にポジティブな性格なので、ネガティブなことはあまり執筆しないのですが、これから博士課程を始める方々への参考になるように、「もっとこうすればよかった」と思うことを徒然なるままに書きたいと思います。

1. 研究室選びは慎重に

「研究室選びはとても大事」というのは、よく言われると思います。実際、私も博士課程を始めた当初、とても慎重に選びたかったので、rotation制度のある本プログラムへの進学を希望しました。しかしやはり、rotationの三ヶ月で見えてくるものには限界があるな、と思います（私の場合はコロナ禍だったので、尚更です）。また、博士課程というのは長いので、研究室の環境も変化し、最初の頃の印象から変わっていくものです。Perfectを求めるのは正直厳しいですし、人それぞれ異なると思いますが、私なりに、「もっとこういう点に注意しとけばよかった」というのをシェアします。

第一に、研究室からの卒業生の進路を見てみるのが大事だと思います。ポスドクではなく、博士課程でこの研究室にいた人々の進路です。私は、研究室を調べている際、卒業生ともコンタクトを取り、ざっくりとした印象を聞きました。それで十分だと思っていたのですが、やはり5、6年間の博士課程の経験を、博士課程を経験したことのない人に10分ほどで伝えるのは、なかなか難しいことだな、と今では思います。この環境で、自分が上手く行ったから、上手くいかなかったから、と言って、赤の他人がどのよ

うな経験をするかを議論するのは難しく、客観的に意見を言おうとすると、なかなか骨のあることは言えないな、と感じます。

しかし、卒業生の進路をざっくりと見てみると、卒業生がどのようなモチベーションで博士課程を終えられたか、が分かると思います。例えば、私の隣の研究室は、博士課程後、多くの学生がアカデミアでポスドクをします。この研究室の教授は、学生指導がとても上手なことで有名ですが、実際、学生のキャリア的な戦略を考えてプロジェクトを展開しようとされている（他の大学のラボとコラボレーションを促進する、学生の興味に合わせて、他の研究者と引き合わせる等）のが見受けられます。そのような環境にいると、ポスドク先のイメージも沸きやすく、そのままアカデミアに残る方が多いのだろうな、と思います。対照的に、私のラボは、個人主義的なところが強く、ボスが手引きしてくれる側面は少ないので、なかなか研究ネットワークを広げるのに苦労しました。

The proof is in the pudding.という表現がありますが、研究室の素質を見極める際、「先生は優しいか」「研究費はあるか」「論文は頻繁に出版されているか」ということを論理的に考えることも大事ですが、本質的な情報は、その研究室に長く在籍し、多くの山あり谷ありを経験した人のその後の行動にも隠されているような気がします。（The proof is in the puddingとは、ある物の価値（プリンのおいしさ）というのは、経験してみないと分からぬ（食べてみないとわからない）という意味です。）

もう一つは、ポスドクのエネルギーを見誤らないことです。ポスドクさんは本当にすごいです。知識量、馬力、経験値…。研究室の構造によると思いますが、私の研究室の場合、研究室を回しているのはポスドクさんでした。もちろん、研究室選びの際は、研究室から出ている論文は、ポスドクさんのものなのか、学生さんのものなのか、見極める必要があり、私もそうしていましたが、学生さんの指導ができるポスドクが多いと論文の質と数が全体的に向上します。

しかし、ポスドクさんの雇用は不安定です。契約は2、3年のことが多く、数年でどこかへ行ってしまいます。私の研究室の場合は、研究費が一時期なくなり、ポスドクさんが複数人解雇されました。どうやら、うちの大学は2週間の通知でポスドクさんを解雇していいらしいです。ポスドクさんがいる研究室は、膨大な知識や経験へのアクセスがあり、とても魅力的だと今でも思いますが、ポスドクさんが居なくなるシナリオも一応考えておく必要があったと思います。

2. ボスとのコミュニケーションは目的をもって

現研究室に所属した当初と現在で、私のボスとのコミュニケーションの仕方は随分変わりました。人によっては当たり前なのかもしれません、「ボスとのミーティングは目的意識を持って」というのは、この博士課程を通して学んだことです。正直、持った早くから実践したら良かったと思います。

教授の性格にもよると思いますが、私のボスは、open-ended のディスカッションが大好きです。また、研究室によく顔を出してくれるので、日中、ふらっと話をしたりします。そうすると、ボスとの会話はいつも brain-storming 的な、big-picture を中心とした内容になりがちでした。勿論、大事な要素ではありますが、実際そのアイディアのタイムラインは現実的なのか、今手元にあるプロジェクトを優先すべきなのか、という、実践的な内容を話すこともとても大事だと思います。

博士課程最初の方は、ボスのテンポについて行くばかりで、ディスカッションを主導するようなことはありませんでした。しかし、博士課程というのは、その学生のプロジェクト、努力、時間であるので、積極的に主導権を取りにいってもいいと思います。

現在、ボスと話す時は、「情報共有（プロジェクトアップデート）」「明確な問題点に関するディスカッション、相談」「プロジェクトの big picture に関する brain storming」「もっとリソース（お金や資材）を割いてもらえるように宣传」「関係構築のための雑談」「新しいプロジェクトの方向性確認」といった具合に、明確に自己の中で目的をもって話をしています。

民間会社等、組織的なリソースや構造がはっきりとしている所に在籍している友人等に相談すると、目的をもってミーティングすることは割と当たり前らしいですが、アカデミアに在籍していると、必ずしもそうではなく感じます。自身の時間とエネルギーが無駄にならないように、ちょっとした工夫は大事だな、と気がつきました。

3. いろんな学生団体に所属する

私が博士課程を通して一番誇らしいことは、多くの友人を作れた点です。「博士 5 年生になったら友達 100 人できた！」ということを自慢しているわけではありません。

それ以上に、多くの人と知り合うことによって、いろんなキャリアパスが見えてきたり、リソースにたどり着いたりできました。そして、沢山の面白おかしい友人たちのお話を聞きし、毎日、ワクワクする日々を過ごせていると思います。

博士課程、研究第一に過ごすのは大事だと思いますが、ネットワークを広げることに注力するのも大事だと思います。長い人生、どのような縁がどのように働くかは、未知数です。実際、私も研究に専念しがちでしたが、自分の進路に関わる新しいブレークスルーは、案外、友達経由だった気がします。

中でも、学生団体に所属することは、色んな年次、研究テーマの方と交わるきっかけになると思います。私も、もう少し、積極的に色々な組織に所属すればよかったな、と後悔しています。

以上のように、最近思うことをつらつらと書かせていただきました。新しく博士課程に入学してくる学生たちにとって、少しでもヒントとなれば幸いです。

このように、山あり谷ありながらも、充実した日々を過ごせているのは、船井財団からのご支援のおかげです。心から御礼申し上げます。