

船井情報科学振興財団 留学報告書 2014年12月

長野光希

Web: <http://luminohope.org/>

【授業】

この秋には、スクリーニングと呼ばれる PhD の昇進試験があり、無事通過することができました。授業も残り1つになり、PhD 取得までは、Qualifying Exam と最後の Defense を残すのみとなりました。今学期受けた授業では、春学期に続き、授業の最終プロジェクトのプレゼンテーションで1位をもらい、景品として日本の大学グッズをもらいました（下図）。最終プロジェクトでやった成果物は、もう少し作業を進めて、どこかのカンファレンスに投稿できたらいいなと思っています。



【研究生活のリズムを作るためにやっていること】

研究生活は、頭は毎日刺激的かもしれませんが、パソコンの前に座って作業が多いので、体的にはとても単調です。体と心は繋がっているので、ちょっと疲れたなあと感じることがあったら、運動すると気持ちがすっきりして心身ともに楽になります。現在は研究室の近くの海沿いに住んでいますが、アメリカではランニングがとてもはやっていて、ビーチ沿いはいつも沢山のランナーがいます。実際、西海岸のカラっとした天候の中海沿いを走るのはとても気持ちよく、夏ごろから僕もまわりに触発されて走るようになりました。何か目標があったほうが習慣は続きやすいので、10月のロングビーチのフルマラソンに参加することにしました。それまでは、最長で走った距離が、おそらく10キロ程度だったと思うので、42キロは自分にとっては未踏の距離でした。レースは早朝6時のスタート

で、当日は朝2時くらいに起きて、食事をとったり、準備をしました。最初の21キロはレース本番で気持ちが高まり、1時間40分代で終えましたが、練習で全く出したことがないペースだったため、後半は足が動かなくなり、ゾンビのように全て練り歩く羽目になりました。無事にゴールしましたが、本番では練習以上のことは出来ないということを「再」確認する痛い機会となりました。頭は元気だったので、その後はあがらない足をひきずって研究室に行きました。



日々の生活で避けて通れないことの1つは、食べることです。ロサンゼルスは色々な民族がいるため、幸い比較的色々なものがレストランなどで食べることが出来ます。日本のように大学の駅前にすぐふらっと歩いて食べにいける場所があればいいのですが、こちらは車社会なので、ご飯を食べるのも運転を伴うことが多いです。運転して、車をとめるところを探して、レストランでご飯を注文して……とやっているランチで1時間以上も簡単に経ってしまいます。また、分量が異常に多かったり、チップなども含めると値段も安くはなく、外食は意外と無駄が多いです。無駄を見直すために、夏ぐらいから自炊を心がけるようになりました。週末に、その週の昼ごはん、もしくは昼夜両方の弁当一週間分をまとめて作ります。自炊によって沢山の無駄が省けます。

1. 時間

仮に週5日で昼夜と毎回外食するのに1時間かかったとすると、一週間で10時間食事に費やしていることとなります。10時間もあれば、1週間分のごはんが作れます。仮に買い物に1時間30分、調理に3時間、片付けに30分かかったとしても、トータルで5時間です。もしクッキングに疲れて寝てしまっても、6時間です。外食を続けていると、今日は何を食べようと考えないといけないので、日中の研究に集中した頭を切り替えるオーバーヘッドがいます。もし弁当があれば、もう食べるものは決まっているので、今やっている作業に継続して集中することが出来ます。個人的には、何か進展があるときは、長時間続けて考え続けた時が多いので、研究室でそのまま食べられて、作業も続けられる弁当は理想的です。1日中作業に集中できるので、週末に弁当を作る時間があつた週は、生産性が高い気がします。

2. 分量

アメリカの外食は特に量が多く、もったいない意識でつつい食べ過ぎてしまいがちです。ランチで食べ過ぎてその後ブレイクが必要になるとそれもまた無駄です。燃烧できない量のエネルギーを体に溜め込むのもストレスの原因だと思うので、恒常的な食べすぎは精神的にもよくないです。当然ですが、自分で作ったものであれば適量で作ることが出来ます。

3. お金

当然ですが、お金の節約にもなります。仮に1日2食普通に外食したら、20-30ドルはかかるので、5日だと100-150ドルはかかると思います。自炊だとその半分程度で済むので、少し貯金もできます。

最後に、クッキングは普段と違う頭を使うので、頭のリフレッシュにもなります。

ひとまず、クックパッドからメニューを探して始めてみました。大体一度に沢山作ることが出来て、冷凍保存しても比較的味が落ちないようなものを探すようにしています。今まで作ったものを記録して以下で公開しています。

<https://www.flickr.com/photos/125204729@N06/sets/72157645157119847>