

船井情報科学振興財団 留学報告書

林 佑明

2020 年 12 月

カーネギーメロン大学言語科学研究所博士課程 (CMU, LTI) に所属する林です。修士課程を含めると、これでピッツバーグ歴は 5 年を超えました。

1 近況

今年の後半はコロナウイルスの影響で大学に行くことはできず、自宅で研究をしました。前回の報告書にも書きましたが、こんな状況でも研究できてしまう分野なので、一日の中でいつ研究を切り上げるかのバランスを考えるのに苦労しました。その中でも最も厄介だったのは、新鮮な気持ちに全くなれなかったということです。私の場合、何ヶ月も出不精で環境の変化もなかったことで慢性的なやる気の喪失を経験しました。そこで以下の点を実践しました。

- オフィス環境を整える
- 定期的に部屋の模様替えをする
- 毎週末にちょっと遠くの公園まで出かける (片道車で 30 分)

最初の点について、これまではありきたりな机・椅子を使用してきましたが、昇降可能な机とちょっと良い椅子を購入しました。モヤモヤしたときに立ち上がって作業できるのはとても良いと感じました。

模様替えはなかなか体力を使うので頻繁には行いませんが、何ヶ月か経って机の配置に飽きてきたら新しい配置を試してみたりしています。コンセントの位置に縛られるのであまりトリッキーなレイアウトはできませんが、模様替えの計画とそれをやった後のワクワク感は最高でした。特に、a) 窓と壁に向かって机を置かない b) 視界にドアが入るようにする、に気をつけています。いくつかインターネット上の記事で書かれていた事ですが、こうすることで集中を削ぐ要素が減って落ち着きやすくなったなど実感しました。

お出かけに関して、これまでしていた自宅付近の散歩では同じ光景を見るだけなので飽きてしまいました。幸いピッツバーグ近郊にはいくつか大きな公園があったので、車を出して週末早起きして行くことを習慣化しました。以前は曜日感覚もなくなっていました。これで一週間のリズムをうまく作れた気がします (12 月は寒すぎるので中断しています)。

以上のように色々と工夫しながら、夏は在宅でインターン、秋学期はインターンまとめと博士論文に向けての Proposal の準備を行いました。インターンはもちろんリモートで、メンターとはチャットや週に何回かのビデオ電話でコミュニケーションを取っていました。現地で作業する空気感を味わえなかったのは本当に残念でしたが、インターンのおかげで素晴らしい研究者たちと知り合うことができ、有益でした。特に Proposal に必要だった外部審査委員 (?) をここで見つけることができた縁に感謝しています。通常は博士論文の審査に、外部から自分の研究を精査できる研究者を探して依頼します。無論、もともとそういう人たちと顔見知りであれば依頼もスムーズに進むというわけです。最終的に 12 月の頭に Proposal をし、無事パスをもらいました。この先の研究計画を毎週フルスクラッチで書き直したのが大変でしたが、同僚のポスドクに助けてもらいなんとかなりました。

2 食事について

ストレスの溜まる時期にあまり動かない生活をしていて、過食・間食・運動不足によりすぐ肥えてしまいました。これではいけないということで、最近はオートミールに力を入れています。日本にいた頃は小説で度々キャラクターが食べているのを読んだくらいで自分とは縁遠いものだと思っていましたが、食べ慣れた今は大変重宝しています。オートミールの良い点は、甘くしてもしょっぱくしても美味しいというところです。おそらくポピュラーなのは甘い食べ方で、スーパーなどで売っている即席オートミールミックスにも基本的に砂糖やフルーツが入っています。私は味なしの rolled oats (押し潰れて平べったくなっているオート麦) に甘めの (7g sugar/cup) 調整豆乳を入れて、レンジで温めて食べます。朝食にぴったりです。次に、しょっぱい食べ方です。まず、お茶漬けの素を用意してください。同様に rolled oats を用意し、今度は水を入れ、レンジで温めます。取り出したらお茶漬けの素を入れて混ぜるだけ、だし茶漬け和風オートミールの完成です。私は水の代わりに (甘くない無調整) 豆乳、更に茹でた鶏むね肉・野菜炒めなどを入れて、「豆乳スープ風味和風チキン丼」として食べてます。とても優しい味でおすすめです。

3 おわりに

話は変わりますが、今年 CMU を卒業された船井奨学生の青木先生のご活躍を祈っています。私は Proposal を終えて博士論文も後半戦となり、ますます体調管理に気をつけて精進していきたいです。