

キャリアパス委員会報告

第47回日本分子生物学会年会関連報告

(1) 演題発表者の属性調査について

今年も第47回福岡年会（MBSJ2024）へオンラインで年会参加登録手続きを行う際の参加登録画面に属性調査項目を設定し、研究者の属性に関するアンケートを行いました。ご協力ありがとうございました。このデータ全体としては年会参加者の属性を示すものですが、本委員会では継続して行っている経年調査の形に合わせてここから演題発表者等のデータのみを抽出し、集計を行いました。結果は学会ホームページへ公開すると共に福岡年会会場でポスター掲示・チラシ配布いたしました。この会報にも掲載しています。

前回の第46回年会における属性調査の際、調査項目のうち「性別」について会員の方から「現行の選択肢（男性／女性／回答しない）では不十分である」とのご指摘がありました。いわゆるジェンダーマイノリティの方々にとっても適切な選択肢であってほしいとのことでした。そこで今回の属性調査では回答者自身が定義できる選択肢（記述欄）を加えた「女性／男性／自分で記述する（Self-describe）／回答しない」4択としました。これはキャリアパス委員会と木村宏第47回年会長とで変更案を検討し、第23期理事会での議論を経て採用されたものです。

また分子生物学会の年会では近年、公募の講演セッション（公募シンポジウム・ワークショップなど）の企画を募集する際、募集要項に「女性の指定演者がXX%以上含まれることを必須条件（または優先的採用）とする」といった記載を入れる試みが続けられてきましたが、こちらでも「男性・女性」以外のジェンダーについてこれまであまり意識されてこなかったことが課題となりました。木村年会長による検討の結果、第47回年会の公募シンポジウム企画募集の際には、応募者（オーガナイザー）が入力する応募フォームの中に「オーガナイザーの理解する範囲において、指定演者のうち70%程度以上を特定のジェンダーとはしていない構成である／その他（記述欄）」というチェックボックスが設置されたとのこと。指定演者本人に対しては、その後上記の新しい「性別」選択肢を含む形で属性調査が行われたこととなります。

(2) 年会企画

今期委員会では『若手』のサイエンス離れからの脱却」を目標として掲げました。2年目となる2024年の年会企画は、2つの企画両方で事前アンケートを活用しました。事前アンケートは2024.8.7-26に実施し、249名の方から回答がありました。ご協力ありがとうございました。

ございました。

初日昼の企画「この人たちに聞こう！キャリア形成と本音」では、あらかじめ登壇者のプロフィールと話題提供できるジャンルなどの情報を公開し、登壇者への質問を事前アンケートで募りました。三日目昼の企画「研究生活、天国ですか？地獄ですか？」は事前アンケート後半部分のメインとなる質問をそのままタイトルにしています。

今年も双方向コミュニケーションツール「Slido」を導入し、参加者の皆さんから多くのコメント投稿をいただきました。初日は純粋に楽しめる企画の中で何か気づきやヒントを得て頂くこと、三日目は現実的な課題に対処できる具体的な手がかりを持ち帰って頂くことがねらいでしたが、初日の三浦座長・三日目の岩崎座長による見事な采配で、初日に実用的な話が出たり、三日目のシビアな話題の中でも明るい笑いに包まれたりといった、嬉しい誤算もありました。

各セッションの詳細は座長報告を、また事前アンケートの結果やセッション中に参加者の皆さんからいただいたコメントは学会ホームページに公開していますので、ぜひご覧ください。なおセッション中の参加者コメントについては、残念ながら委員以外の方の個人名を挙げたものや、誹謗中傷とみなされる懸念のある内容の投稿に関しては公開を見合わせることにしました。

<https://www.mbsj.jp/admins/committee/careerpath/annualmeeting.html>

キャリアパス委員会 委員長 胡桃坂仁志

キャリアパス委員会 年会企画報告

【この人たちに聞こう！キャリア形成と本音】

- 日 時：2024年11月27日(水) 11:30～12:45
- 会 場：福岡国際会議場2階203（第12会場）・オンライン
- 参加者数：260名（現地参加220名・オンライン参加40名）

本セミナーでは、事前アンケートで皆様からお寄せいただいたパネリストへの質問のうち特に学生さんや若手の皆さんに役立ちそうなものをピックアップし、「キャリア形成の本音」と「仕事の本音」に分けて答えていきました。

◆キャリア形成の本音

Q：いつの時期に企業 or アカデミア研究者として生きていこうと決意しましたか？ それぞれどういった点が素晴らしいですか？

A：「ある時はっきりと決意したわけではなく、岐路に立つたびベストの選択を心がけることの連続で、その結果として今がある」というパネリストが多数でした。また企業で創薬などの研究に取り組む研究者の魅力としては「患者さんに薬が届くかもしれない」というモチベーションにつながりやすく、またチームワークで大きいことに取り組む面白さがあるとのことでした。

Q：外国での研究の良かった点、迷った点、後悔した点は？

A：サイエンスのやり方は国によって特徴があるようです。例えばアメリカに行くと、日本ではすべてできることが求められそうな場面でも「(あれはできないが)これができるから大丈夫」と構えている人が周囲に多く、研究で思い通りにいかなくてポジティブマインドへの切り替えが必要な時などには彼らの考え方が参考になったとのこと。一方「アメリカでは会食など人と絡まねばならない場面が多く、適度な受け流し方のコツをつかむまでの間、実はあのソーシャル感が苦手だった」という体験談も。これに対し「留学先がアメリカかヨーロッパかによってかなり違う可能性がある」「シックな感じが好みの方はヨーロッパが向いているかも？」などの意見が寄せられました。後悔として挙げられた点は「5年間日本に一度も帰らず、人とのつながりが途絶えたこと。年に一回帰ってきて分生の年会へ参加してもよかった」。とはいえ帰国後講演に呼んでもらえたことで人脈は取り戻せたそうです。こちらから講演の機会を探して手を挙げ、知り合いを増やしていくのも一案です。

Q：どうやって結婚相手を見つけましたか？ 研究仲間？ あるいは婚活？

A：研究の場で出会い同業の方と結婚した人が多いようです。婚活して他業種の方と結婚したケースも紹介しました。研究業界にいると似たジャンルの人が多く、そこで見つければもちろんハッピーですが、広く色々な業界の人とも会ってみて、自分にどのような相手が合うのか考えてみるのもよさそうです。

Q：出産&育児中の研究活動、大変だったことは？ どんな方法で解決しましたか？

A：子どもを預けられる先が便利な場所で見つけやすいなど、仕事を探す際に子育ての環境を含めて調べてみるのもひとつの手かもしれません。セミナーではラボのすぐ近くに保育園がある鳥取大学や熊本大学などの例が話題になりました。また、家事や育児を周囲の人やサービスに頼ることももちろんアリで、これについては「一番抵抗があったのは自分自身であることに気づいた」という体験談を明かすパネリ

ストもいました。

Q：Two-body problem（例えばパートナー同士が一緒に暮らして通える範囲では希望の職を得ることができず、生活とキャリアの両立に難しさが生じる問題）をどのように乗り越えましたか？ それに関わる最近の大学の採用事情は？

A：本来は制度的に組織が整備すべき点で、九州大学の配偶者帯同雇用制度などがありますが、日本ではまだまだ現状個人の努力で何とかやりくりしている人も多いようです。「自分で全部解決しようとせず、まずボスや周囲に相談してみることが大切」とのアドバイスもありました。

◆仕事の本音

Q：仕事の優先順位や生活のメリハリはどうやってつけていますか？

A：これはパネリスト間でも人それぞれで「生活しながら経験していることが研究テーマにつながったりするのでメリハリはない」という方もいれば「ワークライフバランスに気を配り、例えば会議を朝と夕方に設定して中抜けできる時間帯を作り、子どもの教育時間や自分の時間を確保する」といった方もいました。私の場合、常に研究のことを何割か考えながら生活しており、家事をしてもその比率だけが変わるといった感じです。オンオフを完全に切り替えることでパフォーマンスが上がる人ももちろんいると思います。

Q：若手が10～20年単位の独自プロジェクトを立ち上げ・維持するには、どうすれば良いですか？

A：「周囲を見ていると『3～5年か、それ以外』という感じ。3～5年でいけそうにないものは、いつか誰かとの出会い動き出すタイミングが来る時まで引き出しにしまっておく」というご意見がありました。関連して、パネリストからはラボを立ち上げたばかりの頃の経験談や、今同じ立場にいる方へのアドバイスが集まりました。

- ・独立したばかりのラボは人数も少なく、ビッグラボの仕事にかなわない。それでも自分が戦えるところはある。若手PIは一点突破の強みでビジビリティを上げていく。そのうちボスと違うところを見てもらえるようになり、少しずつ大きい仕事ができるようになってくる。

- ・ラボを始めた頃は高名な師匠がきっかけで自分の研究を見てもらえることがあった。それに助けられながら自分の研究を続けていくうち、研究内容そのものに興味を持った人が声をかけてくれるようになった。立ち上げの頃はボスの名前をうまく活用させてもらうのも手。

- ・できないところは人に頼る。アメリカなどでは大

学の外に出ると直接訪ねるのはなかなか難しいが、日本は国内なら大抵のところには半日で訪ねて行けるので頼れる人が多い。

Q：ラボ運営において、どうやったら継続して研究成果を出していただけますか？

A：「あるPIと会った時『自分はボスではなくオーガナイザーである』と言って、それが心に残った。その後、とあるラボに所属した際同僚とトラブルがありボスに相談したところ、それまでとは人が変わったかのように真剣に聞いてくれた上、謝られ、すごいと思った。自分自身がラボを持つようになってからは、なるべく多くのメンバーにハッピーでいてほしいと思ってマネジメントするよう心掛けている」というパネリストの経験談があり、皆さんの賛同が集まりました。ラボメンバーや自分自身の「ハッピー指数」を上げるヒントも出ました。

- ・「研究も大事だけど、研究することを人生楽しくするためのツールにしてはどうか」と先輩に若い頃言われて共鳴した。
- ・サイエンスは人がやることなので、人とのつながりがないといいサイエンスはできない。研究は歴史があって先人たちの知識。自分はひとつの階段にすぎない。業績をという気持ちもわかるが、もう少しグローバルな視点で、自分が何を貢献できるか考えられるといい。
- ・目的意識が大切。自分がやっていることの価値を自認できるか。雑務もその意味を知ることによって前向きにとりくめる。自分だけで探すより三人くらいで話してみると見えやすいかもしれない。
- ・自己肯定感をどれだけ高く維持できるか。

若い人は皆さん色々悩みながらある進路を選択し、やっているうちに考え方が変わっていったり、人に話すことで新たな知識を得られたりします。私の場合、学生時代には節目ごとに進学か就職かで迷い続けていました。PIだった山中伸弥先生から「まずは石の上にも3年」というアドバイスをいただき、それで実践してみたところから色々つながって、今も研究の道にいます。一方で、入ったラボを短期間でやめて別のところへ移る決断をし、そこからまた新しい道が開けたというパネリストのお話もありましたが、よりハッピーになるよう選択を続けたという点では共通しています。皆さんも岐路に立ったら、その度に楽しいほうへ向かうよう考えてほしいです。このセミナーが少しでも役立つらうれしく思います。

(文責：座長・三浦 恭子)

【研究生、天国ですか？地獄ですか？】

●日 時：2024年11月29日(金)11:30~12:45

●会 場：福岡国際会議場2階203(第12会場)・オンライン

●参加者数：290名(現地参加210名・オンライン参加80名)

このセッションでは、まず冒頭で事前アンケートの結果概要を簡単に振り返りました。セミナーのタイトルにもなっている「あなたの研究生生活、天国ですか？地獄ですか？」の回答は「どちらともいえない」が最も多く、会場で参加者の皆さんに同じ質問を試みたところ、やはり「どちらともいえない」が一番多かったのですが、会場ではそれに迫る勢いで「天国」と答えた方がいました。皆さんと「天国」の要因や「地獄」への対策を考えていきました。

まずは「ボスからのパワハラがひどいです」という参加者の方がいました。パワハラは論外ですが、相手の先生が必ずしも悪い人ではない場合でも、相性というものもあります。合わない人とうまくやっていくのも時に大切とはいえ、ラボを移るかどうかやそのタイミング、移る先などは、どのように見きわめるのがよいのでしょうか。パネリストからのアドバイスです：

- ・相手は変えられないが自分が変わることはできる。ラボを移るのは若いほど動きやすく受け皿も多い。
- ・ただし短い期間で何度もラボを転々としてしまうと、学生側が何か問題を抱えているという印象を与えかねないので、次はうまくマッチングできるよう、移るときにできるだけ調べることも重要。
- ・例えばあるラボに過去どれだけの人が入り卒業したかといった客観的なデータは、一つの判断基準となりうる。
- ・立ち上げられたばかりのラボで人の出入りに関するデータがまだ蓄積されていないところは、やはりラボに所属する人々と実際に会って話してみるのがよい。よいPIはラボをオープンに見せてくれると思う。

「指導教員が多忙すぎて研究の相談ができず辛い」というお悩みもありました。国公立の研究機関や、大学でも附置研究所など、一般的な大学のラボに比べて規模が小さく、より研究に専念しやすい環境のラボもあります。例えば研究がうまく行かない時に「同世代の友達と気分転換に出かけたい」人は仲間がたくさんいる大学のラボ、「気軽にボスへ相談したい」人は研究機関のラボを調べてみてよいかもしれません。

「熱意が感じられない学生」や「学生からの逆ハラスメント」に困惑するPIの皆さんからのコメントもありました。パネリストからは「ラボが合わないなら別の研究室を勧めてあげたいし、研究が合わないなら合う研究を引き出す方向で指導したい」というコメントがありま

した。

「博士課程への進学は覚悟がいますか？」という質問に対しては「いざとなったらほかの道がある」という気持ちがあれば一歩踏み出せる人もいるかもしれないという話になり、エディターやフリーランスのサイエンスライター、サイエンスに付随したグラントのオフィスなど、研究の知識があれば勝負できる道はたくさんあるということが紹介されました。なおキャリアパス委員会では2023年のセミナーでも博士号の持つ価値や可能性などについて議論しましたが、海外では博士号を取得していると有利になったり優遇されたりする場面も多いようです。

研究で行き詰まった時などに、パネリストの皆さんが「ハッピー指数」を上げてポジティブ変換する方法を教えてくださいました。意外とフィジカルな対策も有効なようです：

- ・気力と体力はつながっている。体が資本。コロナのとき人間関係が希薄になり学生さんが鬱々としていたが、研究所にジムができてハッピー指数が上がっている模様。体力は重要。

- ・睡眠や食べることも大事。元気な研究者は、観察しているものすごく食べている。

パネリストに対して『地獄』の経験談リクエストも出ました。ラボでの具体的なトラブルシューティング参考事例についてはパネリストへ個別にお尋ねいただくとして、セミナーでいくつか教えてもらった打ち明け話です：

- ・何かあった時、逃げることも選択肢としてあっていい。自分も引きこもった経験はある。一年逃亡して山籠もりし、やっぱり研究がやりたくて戻り、今は世界的な研究者になった人もいる。

- ・自分のラボが5年以上鳴かず飛ばずで、ラボを縮小せざるを得なかった。「5年結果がない人もいる。がん

ばりなさい。10年出なかったら、出ないね」というアドバイスをもらい、がんばった。人が少なくて寂しい時はイベントを盛り上げるため、近隣のラボと合同飲み会にするなどの工夫もしていた。

- ・当初全く分野の異なる学科で採用されラボの設備がないところから始まった。最初の論文が出たのは着任して5年経ってからだった。

事前アンケートの結果を見ると、研究生活を『地獄』と感じている人々の所属しているラボは、外の人との交流が少ない傾向にあるようです。そんな皆さんへパネリストからのアドバイスです：

- ・辛い時、学生相談室へ行く前に同級生や近隣のラボの人など身近にいる人にまず話してみると、相手の環境が分かっていることからより早く解決に近づくケースもある。また、ラボのPIとの関係や研究内容に悩んでいる場合には、そのPI本人ではなく別のラボのPIに相談するのも手。若い人が訪ねてきたらたいいのPIは喜んで研究の話をしてくれる。

- ・昔、とあるボスから「苦労は人脈をつくる」と言われた。苦労していると誰かに助けを求めると人脈ができる。研究室で困ったら研究室の外で人脈をつくってみると新しいパスができる。学会にきていろんな分野の人と会うのもいい。ラボの傾向を学ぶショーケースになっている。

参加者の方から「地獄は必ずしも悪いことではないんです。」というコメントをいただきました。事前アンケートの結果が出てから委員のメンバーでこのセミナーの企画会議をした際、「地獄」をただ悪いことという方向性にするのではなく「地獄」から何か学ぶことはできないかと話し合いました。当日は参加者の皆さんとまさにそのような思いを共有できて何よりでした。

(文責：座長・岩崎 由香)