

# 「留学する？」から一歩踏み出す**研究留学実践ガイド** 人生の選択肢を広げよう

ラボの探し方・応募からその後のキャリア展開まで、57人が語る等身大のアドバイス

目次

◆ はじめに ..... 山本慎也, 中田大介

## 1章 **あなたの研究キャリアに海外という選択肢を [座談会]**

14

五十嵐 啓, 中田大介, 安田 圭, 安田涼平, 山田かおり, 山本慎也

- 1 思い立ったらコンタクト。オンサイト学会が無理なら真摯なメールを ..... 15
- 2 大学院留学はメリットたくさん。  
ポストバカレアプログラムも選択肢に ..... 19
- 3 Ph.D. 取得後のインダストリーも大きな選択肢 ..... 22
- 4 海外に出るリスク, 日本に残るリスク ..... 23
- 5 地域ごとの環境は? 待遇を巡る最新動向 ..... 25
- 6 大事なのは Ph.D. 取得日! 先を見据えた人生設計を ..... 28

## 2章 **研究留学先を探し、 オファーを獲得する**

31

山本慎也, 中田大介

- 1 興味のある研究先のリストを作成する ..... 31  
情報収集にはさまざまなメディアを利用しよう! / 大御所だけでなく実力のある若手や  
勢いのある中堅にも目を向けよう! / 大学名にはこだわらな!
- memo** 研究資金の重要性
- 2 まずはコンタクトをとってみる ..... 35
- 3 推薦状を求められたら ..... 37
- 4 インタビューでは何をみられるのか? ..... 38

**5** オファーが出た！正式に受諾する前に検討すべきこと ..... 40

**6** 海外留学までの流れの具体例 ..... 42

〈インタビュー〉小川優樹／三谷忠宏／梅津康平／米澤大志／原 貴恵子／古館 健／穴見康昭／横井健汰

**memo** 医学研究都市ヒューストンとテキサスメディカルセンター

**Column**

2-1 ポスドク先探し きっかけは思わぬところから ..... 佐藤奈波 52

2-2 コーヒーと雨のエメラルドシティで  
新米PIとともに4年間を過ごして ..... 西田奈央 54

2-3 Butterflies in my stomach ..... 乗本裕明 56

2-4 企業からの海外研究留学 もう一つの選択肢 ..... 高橋一敏 59

## 3章 大学院留学，ポストバック留学という 選択肢

61

五十嵐 啓，安田涼平

**1** なぜいま大学院留学を勧めるのか？ ..... 61

**2** 海外での大学院生活 ..... 63

**3** 海外大学院に応募するコツ ..... 66

**4** 学部卒業後にポストバック研究生・テクニシャン職に応募するには ..... 70

**5** おわりに ..... 71

**Column**

3-1 人とのつながりも一つの合格要因 ..... 増谷涼香 73

3-2 Ph.D. いつ始めても遅くない！ ..... 大山友子 75

3-3 米国でのギャプイヤーが秘める可能性 ..... 藤島悠貴 77

3-4 学部生でもしよう研究留学 ..... 古田能農 80

- 1 渡航前にすべきこと** ..... 82  
古巣での仕事を仕上げ、引き継ぎなどをスムーズにする／留学先のPIとのプロジェクトの打ち合わせ／フェローシップへの応募／ビザ等の取得／現地での生活のセットアップに必要な情報収集／各種手続きや引越し準備
- 2 渡航直後にすべきこと** ..... 87  
生活の立ち上げ／受け入れ先の大学・研究機関でのチェックインやオリエンテーション／家族のケア
- 3 新しい研究環境に適応する** ..... 90  
PIやラボメンバーとの研究内容の打ち合わせ／新生活のスケジュール・リズムに慣れる／仕事の引き継ぎやプロジェクトの立ち上げを通じて新しい手法をラボ内で学ぶ／自分の知識や実験手法を留学先のラボのメンバーに伝授する／コアファシリティを知り利用する
- 4 研究能力を磨く** ..... 93  
語学力を磨く／発表力・質問力を磨く／論文力・グラント力を磨く／教育力を磨く／ネットワークを広げ、維持する
- 5 トラブルへの対処** ..... 98

## Column

- 4-1 世界で活躍をめざす研究者とその家族を支える ..... 足立春那, 足立剛也, 貝沼圭吾, 長谷川麻子 101
- 4-2 旅の恥は掻き捨て? 海外用のアバターをつくる ..... 中田大介 104
- 4-3 新しいプロジェクトの立ち上げ ポスへの提案と独立への道筋 ..... 早瀬英子 106
- 4-4 『サイエンスを遊ぼうの会』ヒューストンでサイエンスを楽しむ ..... 西田有毅 108
- 4-5 プロジェクトが計画どおり進まない! ..... 小川優樹 110
- 4-6 前任者との再現性がとれなかったときにまず考えること ..... 松本康之 113
- 4-7 留学先でのトラブルに対処する 泣き寝入りをしたくないために ..... 嶋田健一 115
- 4-8 急な解雇通告でどうする? ..... 田守洋一郎 117
- 4-9 スイスからアメリカへ夢を追いかけて ..... 石原 純 120
- 4-10 留学をしないという「選択肢」 ..... 中村能章 122

## 5章 海外のアカデミアで 活路を見出す

125

山田かおり

- |   |                                 |     |
|---|---------------------------------|-----|
| 1 | いい論文を出して教員職に応募する                | 125 |
| 2 | そこまですごい論文はないんだけど大学教員になりたい       | 129 |
| 3 | 大きな論文が出なかったり，独立する研究費を取れなかったとしても | 132 |
| 4 | ライフイベント                         | 133 |
| 5 | テニュアを取れなかったときのプラン B             | 134 |
| 6 | おわりに                            | 135 |

### Column

- |      |   |       |     |
|------|---|-------|-----|
| 5-1  | アカデミア就職の実際                                      | 山田かおり | 136 |
| 5-2  | 正攻法ではない研究独立譚 ポスドクをしないというオプション                   | 山本慎也  | 138 |
| 5-3  | フェローシップを利用して独立する                                | 山中直岐  | 141 |
| 5-4  | PIになると決めちゃえ                                     | 吉本桃子  | 143 |
| 5-5  | コアファシリティで働くという選択肢                               | 川内紫真子 | 146 |
| 5-6  | 米国でtwo-body problemとノンアカデミックキャリアを経ての<br>研究室立ち上げ | 小黒秀行  | 148 |
| 5-7  | イギリスで研究室主宰者になるまで                                | 木下将樹  | 151 |
| 5-8  | スウェーデンに研究留学し独立する                                | 三原田賢一 | 155 |
| 5-9  | 中国の国際的研究所への就職活動                                 | 大前彰吾  | 158 |
| 5-10 | シンガポールでの独立と起業<br>事業化がモチベーションでも基礎研究を重視したい！       | 杉井重紀  | 161 |

## 6章 DEI (Diversity, Equity, Inclusion) を知り、 実践する

164

船戸洸佑，樋口 聖，外山玲子

- |   |                                |     |
|---|--------------------------------|-----|
| 1 | ダイバーシティーの国アメリカ                 | 164 |
| 2 | 「女性が半分」はもはや常識：多くの女性が活躍するアメリカ社会 | 166 |

<b>3</b>	レイシャルダイバーシティーとエスニックダイバーシティー	168
	<b>memo</b> アメリカの主なダイバーシティー関連月間	
<b>4</b>	PIに求められるダイバーシティー促進の心得	172
<b>5</b>	似ているけれど違うEquityとEquality	174
<b>6</b>	Inclusionは思いやり	177

<b>Column</b>	6-1	Ginther Reportとその影響	外山玲子	181
	6-2	医学生物学分野の人材の多様性を推進する特別なプログラムの例	外山玲子	183
	6-3	Diversity Statementについて	船戸洗佑	184
	6-4	キャリア形成の設計図 Individual Development Plan (IDP)	樋口 聖	186
	6-5	大学レベルでのDEIへの取り組みの例	樋口 聖	190
	6-6	大学レベルでのAccessibilityに関する取り組みの例	船戸洗佑	192

## 7章 アカデミア以外の キャリアパス

193

安田 圭

<b>1</b>	はじめに	193
<b>2</b>	行動を起こす前の必要条件：グリーンカードの取得	194
<b>3</b>	職探しの準備	195
	情報収集／Resumeの作成／LinkedInのアカウントを作成し、情報をアップデート	
<b>4</b>	スタートしてから職を得るまでにかかった時間	196
<b>5</b>	インタビュー	197
	未来の上司となる人とのコーヒーインタビュー／正式なインタビュー／将来の同僚および人事の人との面接／Referenceの重要性／オファー	
<b>6</b>	現在の仕事について	199
<b>7</b>	おわりに	200
<b>8</b>	後日談	201

## Column

7-1	アメリカのバイオテックでの研究生生活	マクローズキー亜紗子	203
7-2	知的財産を扱う 理系の知識を活かせる文系の仕事	沢井昭司	205
7-3	学術研究員からメディカル・ライターへの道	大山達也	207
7-4	米国大学院からコンサルティング、動物病院経営へ	渡利真也	210

## 8章

留学後、日本のアカデミアで職を得るために  
[座談会]

212

安藤香奈絵, 井垣達吏, 大石公彦, 合田圭介, 園下将大, 星野歩子 (進行: 山本慎也)

1	日本に戻るためにはコネが必要か?	213
2	日本の公募, どうやって知る?	215
3	アメリカと日本でのインタビューや条件交渉の違い	217
4	帰国の際の家族の動向	218
5	日本に帰ってきて苦労したこと, 良かったこと	219
6	これから留学しようか迷っている方々へ	220

## Column

8-1	世界で活躍する研究者をリクルートする工夫	伊藤 徹	227
8-2	帰国後アメリカで独立するという選択	山下真幸	229
8-3	日・米で研究室を運営する	鳥居啓子	232

◆	索引	236
---	----	-----