

はじめに

Life is a sum of all your choices. — Albert Camus

「人生は選択の総和である」という作家・哲学者であるアルベール・カミュの言葉が物語るように、私たちは生きていくうえで大なり小なりさまざまな選択を迫られます。その中で将来科学者としての成功を夢見る学生はいずれ「留学する？しない？」という選択を迫られることがあるでしょう。住み慣れた母国を離れ、異国の地で研究をすることには大きな不安がつきまとうかもしれません。しかし、海外に出ることで自らの語学力やコミュニケーション能力を含めた総合的な研究力を向上させることができたり、異文化に触れることが多様な価値観を理解するきっかけとなったり、コネクションを広げることで将来のキャリア展開を有利に進めることができたりと、留学をすることで多くの人はさまざまな恩恵を得ることができるでしょう。本書は主に「留学に興味があるが、いま一步踏み出せない」、「留学を志しているが具体的に何から取りかかればいいのかわからない」といった思いを抱く学生やポスドクの方々、このような岐路に立たされた個人を指導する立場にある教員やベテラン研究者、さらには自らが進む方向性を模索する若手研究者の手引書となるべく、生命科学の分野で海外研究留学をするにあたっての具体的・実践的なアドバイスを最新の情勢とともに詰め込みました。また「留学なんて自分には関係のないことだ」と感じている方にもお読みいただくと、これまで気づけなかったご自身の可能性や新たな選択肢を見出すきっかけになる、そんな一冊をめざしました。

本書を上梓するきっかけとなったのが羊土社から刊行されている『実験医学』誌の2023年3月号から10月号で連載された「研究留学の技法2023」という企画です。コロナ禍前後での欧米での研究状況の変革やDEI (Diversity, Equity, Inclusion) をより一層重要視する風潮、博士号取得者のキャリアパスの多様化、海外留学を頭脳流出ではなく頭脳循環

ととらえる近年の傾向、円安やインフレーションといった経済的な変動など、留学希望者を取り巻く状況が刻一刻と変わっている状況を鑑み、さまざまなバックグラウンドを持つ方々の座談会や多様な切り口や視点に基づく記事を通じ、最新の留学情報を8カ月にわたりお伝えしました。連載終了後に編集部から本連載が好評であったことを踏まえ書籍化の提案をいただき、記述内容のさらなる充実や連載時には紙面の都合上あまり踏み込めなかった内容の追加をめざし、読者アンケート等のフィードバックを踏まえながら、大幅な加筆・改訂作業を行ってきました。

海外で研究をすることにはチャンス・リスク、メリット・デメリットがあり、どのような立場で留学をするのかによってさまざまなパターン（基礎研究者のポスドク留学、医師のポスドク留学、学位取得のための留学、在学中の留学、日本でアカデミックポストを維持したままでの留学、企業からの留学、スタッフとしての短期・長期就労）が考えられます。いずれにも共通することは、海外で研究をするということはどういうことなのか（特に日本との違いなど）、留学先はどうやって探せばよいのか、インタビュー対策はどのようにすべきなのか、渡航準備や生活の立ち上げはどのように行えばいいのか、留学後の仕事や人間関係がうまくいっていないときは誰に相談しどのような手を打つべきなのか、仕事がかまくまいている場合はキャリアアップやキャリアチェンジ（アカデミア・インダストリー含む）に関してどのように考え、どういった行動をとるべきなのか、将来的に日本に戻ってきたい場合には何が大事なのか、などのさまざまな疑問がつきまとうことです。連載時は留学先の中でも特にアメリカ合衆国（米国）の生命科学分野における制度・慣習・体験談を取り上げ、特に基礎研究者のポスドク留学、博士号を取得するための大学院留学、テクニシャン・スタッフサイエンティストとしての海外就労やその後の去就に焦点を当てました。書籍化にあたっては、留学時の立ち居振る舞いや米国以外での留学先に関する話題を追加し、DEIに関する情報や留学後のさまざまなキャリアパスに関する内容をより一

層充実できるように心がけました。

本書を読み終わった読者の中には「留学しない」という決断をする方もいるでしょうし、諸事情により「留学はしたいが、できない」という状況に置かれている方もいるでしょう。本書はそのような方に対しても「留学する」と決めた人はどのようなことを考え行動し、それを通じてどのような経験を得ているのか、といったことをより明確にお伝えすることで、今後研究を続けていくにあたってどのようなことを意識すればより充実した研究者人生を送ることができるのか、といったことを考えるきっかけを提供することができればと思います。

羊土社からは2016年発行の『研究留学のすゝめ！～渡航前の準備から留学後のキャリアまで』をはじめとする研究留学に関する良書が数多く刊行されており、本書もこれらの書籍のように、読者の皆様の研究・人生の幅を広げる糧になることができれば幸いです。なお、本出版にあたり多大なご協力をいただいた著者・インタビューの先生方、ならびに、企画段階から編集作業に至るまで大変お世話になった早河輝幸様、岩崎太郎様、蜂須賀修司様をはじめとする羊土社編集部の皆様に厚く御礼を申し上げます。

2024年8月

山本慎也，中田大介