

2016年6月
下 英恵

University of CambridgeのDepartment of Biochemistry/Gurdon Instituteに在籍中の下です。早くも3年間の博士課程の内、半分が終わってしまいました。本報告書では博士課程2年目後半の様子について報告させていただきます。

研究生活

今年の頭は毎日ひたすら実験に明け暮れて、忙しい日は1日連続6時間も顕微鏡の前でデータをとっている日もありました。そのおかげで、短期間で新しい実験手法をいくつか習得することができたのですが、途中から以前までは上手くいっていた実験が上手くいなくなる時期にぶつかり、イースター前後は少し研究スランプに陥ってしまいました。そのような中 GapSummit と呼ばれる、世界42カ国から選出された100人の研究者・医療関係者・経営者等が集まり教育機関・バイオテック業界の隔たりについて議論したり解決策を提案したりする国際フォーラムに参加する機会があり、研究の実社会への応用などについて色々考えさせられ、たくさんの刺激を受けました。これまで私の周りでは degree 取得後はアカデミアに残る方が多かったのですが、学部や修士時代に思いついたアイデアで参加したコンテストで入賞して、現在は自分のスタートアップを経営している同世代の子などとたくさん話をして、博士課程卒業後もこのような道もあるんだなど、新鮮な気づき・緊張感を実感するような貴重な機会になりました。

5月には約1年ぶりに日本へ一時帰国し、久しぶりに身心ともに充電できた気がしました。また同月半ばには、年に一度 Biochemistry department の博士課程学生に強制される Graduate Thesis Panel (supervisor 以外の教員3名で構成された審査パネル) 向けの発表があり、研究の進捗状況を報告しました。月末にはバルセロナで開催された ICREA BioNanoVision 学会で博士課程入学後初の国際学会ポスター発表をし、ようやくまた自分の研究に対するモチベーションが向上しました。私が普段研究で使用している超解像分子イメージング技術は、現在研究室の中でも私一人しか使用しておらず、ケンブリッジ内でもユーザーが数名のため相談や議論の相手が非常に限られているのですが、今回一人でこの学会に参加することで、同じような課題やトラブルシューティングで困っている多くの人と出会い情報交換をすることができ、本当にたくさんのものを得る機会となりました。学会自体も少人数でカジュアルな雰囲気だったため、休憩時にスピーカーを捕まえて議論したり、ポスターに引き寄せたりすることが非常にしやすく、アイデアやコネクション集めには最高の場でした。カンファレンスディナーでは UCSF の著名教授や Nature 社ロンドン支部の Senior editor などと同じテーブルだったのですが、サンフランシスコの霧とイギリスの雨の酷さや、ヨーロッパとアメリカ住民の距離感覚の差などについてみんなでひたすらジョークし合い、日本の学会ではなかなか体験できないようなフレンドリーな雰囲気でした。

その他の大きな変化として、4月より supervisor が第二子の出産に伴い産休に入り、ラボミーティング・ジャーナルクラブは彼女不在で、自分たちで進めるようになりました。これまで週一で行っていた supervisor との個人ミーティングも、実験ノートのスキャンをメールで送る形に変わったのですが、以前のように毎週決まった時間にアドバイスを受けられるという形式ではなくなったので、自発的にラボのポストドクや他の研究室のグループリーダーに相談を持ちかけたり、自分で実験計画について考えたりする時間が増えました。

日常生活

2年目は1年目に比べ、必修講義などもなく時間に余裕が出たので、色々な活動を始めるきっかけになりました。秋からは十色会と呼ばれる、ケンブリッジ在住の日本人大学院生・研究員を中心としながら研究セミナー等を行う学術的な会で、FOS のケンブリッジの先輩方に引き続き、

会長を務めさせていただきました。約月一で行われるセミナーやイベントは、普段自分がなかなか聞く機会がない、歴史・物理・経営学・ロボティクスなど幅広い分野の話を聞き、その分野で活躍する方と交流できる場として、非常に有意義でした。

それ以外にも研究所のあるパーティで、音楽好きの何人かで一緒にバンド演奏をしようという話になり、最近では月に1,2回カレッジの音楽室を借りてその仲間と色々な曲演奏に挑戦することを始めました。昨年も日本から持ってきたアコギを一人で時々弾いていたのですが、他人と練習するようになって上達スピードも増し、ジャンルの幅も増えてより一層楽しくなったので、良い息抜きになっています。また、ほぼ毎朝早朝にランニングしているせいか、いつも朝ポジティブな雰囲気キッチンで出迎えてくれる寮仲間に感化されて、スランプ時期あたりから自分も定期的なランニングを始めるようになりました。普段は毎日何時間も顕微鏡やパソコンに向かっているため、外でのランニングを始めてからは非常に体と心の調子がよくなり、現在は7月にその子と出場するレースに向けて日々トレーニングを重ねています。

昨年は様々なコミュニティーのパーティやイベントに参加することが多かったのですが、2年目に入ってからは仲の良い友達や寮仲間と少人数でのんびり過ごす時間が多くなりました。お互いの家でのディナーパーティやバーベキュー、ボードゲームや映画鑑賞などを中心とする穏やかな生活に送っていた中、6月後半には Brexit という大々的な国の変化が起こり、73.8%と国内でも remain 投票者最多地区の一つだったケンブリッジは、一気に市民の怒りや不安で重い雰囲気となりました。私の所属する研究所の構成員の大半は EU 出身で、私の所属研究室も EU がスポンサーしている研究資金で一部サポートされているため、研究所では今でもその話題に関する話は後を絶えません。厳密にはまだ離脱の交渉が始まったばかりで、現在イギリスに住む EU 国民に対する措置や、来年度以降入学する生徒に関する規制などに関しては直近での変化はなさそうなのですが、地域によっては選挙後 EU 国民に対する人種差別が一気に増加しているようです。せっかく良い面もたくさんあるイギリスなので、今後外国人にとって居心地の悪いところに変わっていかないことを願っています。

最後に

博士課程1年目は何もかもが目新しく、研究面でも”修行期間”のように扱われていたのに対し、2年目はやはり結果を残さないといけないプレッシャーとタイムリミットへの意識が増し、より厳しく感じました。周りを見ても2年目半ば以降は気持ち的にもスランプに陥りやすい時期と感じたのですが、そのような時に重要となるのは、自分でモチベーションを持ち直せるようにしておくことと、周りのサポートだと感じました。自分の場合は学会や旅行を通じいつもと違う環境に身を置く、研究以外の運動や趣味にきちんと時間を当てるなどのことが効果的でした。また同じ博士課程2年生とパブへ飲みに行った回数も、この2年目後半が一番多かった気がします。

おそらく3年目も色々研究が思い通りに進まず、辛い時期もあるかと思いますが、無理はせず、自分のペースを保ちながら少しずつ前に進んでいきたいです。



(左) バルセロナでの学会最終日に訪れたガウディ作の世界遺産グエル公園
(右) ケンブリッジの年度末の恒例イベント May Ball にて友人と