

辺境の地イサカでの2年目も終わりを迎えようとしています。「3年生の鄭です」と自己紹介をすると、「まだ君は2年生だから！」と現3年生の先輩方に鬼の形相で窘められました。彼らは、もうすぐ4年生だという現実を見つめきれずにいるようです。1年後の自分の姿と重なるようで、とても他人事とは思えません。7月末にA exam (=qualifying exam)もひかえ、それまでにやるべきことややっておきたい実験は数え切れず、光陰矢の如しと呪文のようにつぶやくものの、つぶやいたところで時間の流れは変わりません。

「もう6月だよ、やばいよー」と同期に愚痴ると、「なんで？僕は楽しみだよ！6月は僕の誕生日だもの」と満面の笑みで返されました。彼の気楽さが心の底から羨ましいです。

## 1. 生活リズム

去年まで10時起床3時就寝という墮落した生活を送っており、いいかげんラボメイトからの視線が痛かったので、年明けに日本から戻った時の時差ボケをきっかけに朝型になりました。6時起床23時就寝という小学生のような生活を2か月ほど続けていたのですが、サマータイムの訪れとともに生活習慣があやふやになって、結局8時起床1時就寝に落ち着いてしまいました。もう少し早寝早起きするよう頑張ります。

私たちのラボは朝9時ごろにだいたい揃い、夜7時ごろにほぼ皆帰ります。バイオ実験は待ち時間が長いので、夜7時までに帰るぞという確固たる意志を持っておけば実験を効率よくさくさく進めることができますが、逆に「別に帰ってもやることないし」と誘惑に負けてしまうと夜遅くまでだらだら実験をすることになります。夜遅くまでやったところでミスは増え、効率は落ちるので、とりあえず早く起きて早くラボに来ることが大事です。とはいえ分かっている、実践することは難しいものです。朝早く起きて見たいテレビでもあればモチベーションになるのですが、現状では朝の楽しみといえばキツツキの音が聴けることくらいです。

## 2. 研究と実験

研究では2~3種類のテーマを並行してやっているのですが、どれかがうまくいかなくても大抵他のどれかがうまくいくので、前向きな気持ちで研究を進めることができます。しかし一方で、常にどれかのテーマが進行しているせいで、ひとつのテーマを論文としてまとめあげようという意欲が弱まりがちです。そのうえ私は論文DTなので、「いけるんじゃないか」と思っているにもかかわらずなかなか手を出せない、ありがちな状態に陥ってしまっています。ここ半年、実験条件の最適化をだらだらとしていたのですが、ついに「今年の夏までに出た結果で論文を書こう」と先生からの宣告を受けてしまいました。気が付くと目先の実験にハマりがちの自分に、大局を見ることを思い出させてくれるのはありがたいことです。「例えどんなに面白い研究をしても、論文を発表しなければ誰にも知られない」と母から言われた励まし（脅し）も心に留めて頑張ります。

### 3. A exam

PhDの2年目~3年目で訪れる qualifying exam、コーネルでは A exam と呼ばれています。文法的には an exam だよなんてツッコミがあるかもしれませんが、あくまで ABC の A です。卒業前にあるディフェンスが B exam で、セットになっています。C exam は私の知る限りありませんが、C は Cornell だよ hahaha というところかもしれません。

コーネル化学科の PhD2 年生は、先生に相談して許可をもらえたら、5月~8月の間に A exam を受けます。同学科または他学科の先生 2 名を委員会に加え、3名の先生方の前で自分の研究を発表し、質疑応答を含め 2 時間程度で審査されます。とはいえ、研究進捗が怪しい学生は A exam を受けさせてもらえないので、A exam を受けた段階でもう落ちる可能性はほぼありません。私たちのラボでは、A exam の日の朝にすでにお祝いのケーキとシャンパンがラボに用意されているので、落ちてしまうとある意味伝説になれます。プログラムによっては qualifying exam で学生を切っていく場所もあるらしいので、志望校を決める際は qualifying exam の合格率も考慮に入れた方がいいです。

### 4. 体の健康と心の健康

私も今年で 25 歳になりますが、20 代も半ばを超えてくるともう様々な病気が他人事ではありません。癌を始めとした体の病気はもちろん恐ろしいですが、もっと恐ろしいのは心の病気です。日本における死因は癌が不動のトップですが、20 代や 30 代においては自殺が 1 位だそうです。人間は健康な状態では生存本能があるので、どんなに苦しくても自分を殺すのは容易ではありません。それでも自殺に至ってしまうのは、生存本能が弱ってしまうほど、ストレスで心が病んでしまっているのだと思います。冒頭で触れた、「6 月は僕の誕生日」のお気楽くんでさえ、もし鬱病にかかってしまったらきっとひとたまりもありません。さらに心の病気が恐ろしいのは、発熱や痛みといった明確な診断基準が無いまま、目に見えない所で進行することです。中には「病院に行きたがらない」ことが症状のひとつである統合失調症のように、自覚症状の全くない病気もあります。自分の気付けないところで自分がおかしくなってしまうほど恐ろしいことはありません。自覚症状のある体の病気であれば最悪「無理して働いて、熱が出たら休む」という道もありますが、心の病気に関しては予防に徹するしかありません。競争社会で生きる以上ストレスを避けることは難しいですが、規則正しく生活して、きちんと栄養を摂り、日の光を浴び、適度に運動をすることを心がけて、心身を健康に保ちたいと思います。

\* \* \* \* \*

2018 年、未広がり縁起が良いですが、船井財団の皆様にとっても良いお年であることを祈っております。また交流会でお会いできることを楽しみにしております。