

こちらにきて既に3年が過ぎました。ラボ内・外両方の生活も同じことの繰り返しになってきて、いよいよ報告書のネタ切れ感が否めなくなってきました。そこで、今回は留學生活の紹介から外れて、研究室生活をする上でのメンタルについて少し語ってみようかと思ひます。

「博士号を取る」人が身につけなければいけないことは知識、技術、ペーパーやプロポーザルの書き方など沢山あると思ひます。が、今スイスで留學生活をしていて大きく感じたのは、それと同じくらい自分のメンタルの管理というものは博士号を取るために会得しなくてはいけない項目なのではないかな、ということです。本格的に未知の物事とじっくりと対峙し、山のような実験の失敗と先の見えない不安と戦い続けて行くには相当強靱な精神が必要になると思ひます。もちろんそれだけではなくて、留學先での語学の問題や人間関係、実験以外の様々なタスクをこなすこと... それらに押しつぶされて精神を病んでしまった人を沢山みてきたし、自分も何度心折れそうになったことか分かりません。そんなときは周りの人たちに話しに行き、少しずつそれらのストレスを消化する方法を学んで来ました。とはいえ、自分は特に精神が弱い方だと思ひるのでまだまだ「これ」といった方法論などは示すことは出来ませんが、報告書でシェアすることでもし誰かの為になればと思ひこのトピックを書くことにしました。

1. 睡眠をとる

とりあえず、早寝をする。当たり前と思ひていてもなかなか実践できないのがこれだと思ひます。頭の中はやらなくてはいけないことで一杯で悪循環になっていることが大抵なのでとりあえず頭をリセットして、早く寝る。それだけでも次の感覚はかなり変わります。

2. 定期的に運動をする

ラボに入っただけ、先輩に「とにかく何かスポーツをした方がよい」と強く勧められました。そして今その大切さを強く感じています。スポーツをすることは自分を強制的にラボの世界から引きずり出してくれるいわゆる「サードプレイス」的な存在になります。具体的な内容なのですが、これは人に依ると思ひています。皆で何かワイワイするのが好きだったり、時間を決めたい人はサッカーやテニス等、他の人が必要なスポーツを選び、グループを作って(もしくは大学の小さいサークルのようなものに属する)定期的に運動しています。逆に自分のような運動に苦手意識があり一人で好きな時間に黙々とやりたいタイプはランニングやジム通いが向いていると思ひます。ちなみに自分は研究室対抗の駅伝大会に参加したことをきっかけにランニングと筋トレを半々で継続しています。始めは早く走れるようになりたい、痩せたい、というのが目的でしたが、今は脳を研究脳から休ませる「瞑想・リフレッシュ」のような役割を果たしている感覚です。

3. とりあえずなんとかなると考える・心配することをやめる

「ああなったらどうしよう，こうならないか不安だ」となりやすいタイプの自分は，いつも精神の安定しているラボメイトにどうやったらあなたみたいになれるのか？と聞いたことがあります．返ってきた答えは”Stop caring. Everything will be fine.” ああ，そうかーと感銘を受けたことを覚えています．「心配しても何も解決しない，すべてうまくいくと信じて目の前にあることをやる．」当たり前のようにだけれども，このことを意識するのとしらないのでは大きな違いなのだなと感じました．

書き出してみると何とも平凡な3つなのですが，細かい時間術や自己啓発より，結局行き着く先はこういったシンプルな所なのかな，と思う次第です．ちなみに，美味しい物を食べる・休みを取って旅行に行くというのも人によっては大きなリフレッシュの一つになり得ると思いますが，自分には合っていませんでした．結局自己嫌悪に至り，あまり精神状態の改善は見られませんでした．

このように，何が合うか合わないかはかなり人に依って違うと思います．だからこそ，始めに述べたように自分に合うメンタル管理の方法を見つけることは **Ph.D** 学生がしなくてはいけない一つの大きなタスクなのかなと思います．少なくとも自分は相当このタスクに苦勞してきた為，**Ph.D** 留學生活も終わりが見えてきた今，自分はどうやって模索してきたかをここでお伝えできればなと思いました．最後になりましたが，船井科学振興財団様の日々の支援に，心より御礼申し上げます．