

Think! Be independent! I'm NOT "Sensei". ~ドイツでの研究留学~

保健学研究科 佐藤茉美

私は、共同研究先の研究室がある国立の研究機関 Helmholtz Zentrum Muenchen (ドイツ/ミュンヘン)で、9か月の研究留学を行いました。

留学の目的

- ①留学先でしかできない実験を通じ、日本で行ってきた研究を発展させ、論文化を目指す。
- ②研究者になるための素養を磨く...将来、大学で研究者として働きたいと思っていますが、研究者になるためのスキル (ディスカッション力、英語力、協調性など)が圧倒的に不足していたので、世界各地から人が集まる規模の大きい研究施設での研究経験を積もうと思いました。

留学先の環境

衣食住...ミュンヘンの中心地から少し離れたところに住居、研究所があったので、静かで緑も多く、自分の故郷の田んぼがジャガイモやトウモロコシ畑に変わったぐらいの印象でした。治安も非常に良かったです。肉や野菜、果物は日本と同じか、それより安いぐらいの値段だったので、自炊していました。大きな問題点として、ミュンヘンはアパートを見つけるのが非常に困難で、運よく見つかったとしても、家賃が非常に高額です。私は研究室メンバーのアパートに居候させてもらい(家賃と食費をシェア)、その後研究所の寮に住むことで住居費を抑えることができました。

研究環境...この体験記のタイトルは、留学先で研究を行っていたグループのリーダーである Conrad 博士からの言葉です。「自分で考えろ。失敗したらその原因を誰かと話し合え。どんなに馬鹿げていると思えるアイデアも話してくれ。それは私の頭の中にはなかった考えだから。ここでは何でもできる。自分次第だ。」と、続きます。その言葉通り、ポジションや年齢に関係なく思ったことを提案し、議論し、実際にアイデアを実験として実行できる雰囲気がありました。

月間スケジュール

2017年	住民登録、ビザ申請 引っ越しなど、身の 回りのセットアップ	マウス飼育施設 利用のための 実習や試験	チームメンバーの実験手伝い	実験設備の使い方や、英語 (と、少しのドイツ語)に慣 れるのに精いっぱい。毎日 ストレスを感じていた
10月			研究発表 (研究室内)	
11月				
12月				
2018年	自身の研究課題に取り組む、マウスの飼育管理			ようやくリラックスして 実験できるようになる
1月				
2月				英会話がスムーズになる
3月	研究発表 (研究所内)			研究チームの一員として 動けるようになる
4月				
5月				
6月				

1日のスケジュール

6:15	7:00	8 - 11:00	11 - 12:00	12 - 18:00	18:00 以降
家を出発 (バス通 学)	研究室着、 軽食をとる	実験、ディス カッション、 セミナー	お昼休憩	実験 (コーヒー 休憩あり)	実験が終らなければ居残り、終わればス ーパーマーケットで買い物、料理、友達と スポーツ、オペラ鑑賞をしに行くなど。

印象に残ったエピソード...

留学を開始してからの3か月間は、とにかく早く研究室のことに慣れなければと焦るあまり、かなり無理をしていました。はじめは主にポストドク研究員の人たちの実験の手伝いをしていて、頼まれたことを何でも引き受け、昼休みもろくに取らず作業をし続けていました。そんな生活を続けるうち、めまいや動悸が生じ、体がひどく重く感じるようになりました。ある日、研究室の友達から「どうしてそんなに無理するの!?ちゃんとご飯を食べなさい!このままじゃ死ぬよ!」と本気で叱られました。その晩は家に連れて行ってもらい、「今日は眠れるだけ眠って、起きたら一緒に研究室へ行こう」と、温かい毛布とベッドで眠らせてもらいました。彼女の優しさが本当に心に沁みました。それから、今まで自分がいかに体を痛めつけるだけで、非効率なことをしていたかに気づき、バランスの取れた生活をすることを決意しました。その後、研究にかかる時間は減ったけれども、得られるデータは減らず、むしろたくさんの興味深いデータが得られました。誰に対しても優しく、研究を頑張りながらも、家族や友人との時間も大切にしている彼女の姿が、私を大きく変えてくれました。

言語の上達 (英語に関して)

留学前に1年半ほど英会話教室に通い、留学生のチューターもしていたため、英会話はなんとかなるだろうと思って留学に臨みましたが、考えが甘かったです。初めは日本では聞いたことのない会話の速度に圧倒され、聞き取れないことが多々あり、言いたいことを頭の中で組み立てるのにひどく時間がかかり、ああ、みんな自分の仕事が忙しいのに迷惑をかけてしまう...とあせり、日々のコミュニケーションは多大なストレスでした。しかし、途中で“下手で遅い英語を話すことよりも、沈黙が一番まずい”ということに気づき、文法が時にめちゃくちゃになってもとにかく話し続けました。その結果、スムーズに会話ができるようになりました。留学3か月目ぐらいから、研究室のメンバーの実験の手伝いや他施設へのサンプルの送付などを任されるようになり、また、施設内で英語による30分間のセミナーなども担当しました。とにかく、外国語は実践あるのみです。

留学を薦める理由、トビタテで留学して良かったこと

私は、長期での留学を強く薦めます。研究を目的とした留学は、単にデータや業績を得るためのものではなく、研究を楽しく、くじけずに続けていくための総合的な力を学び取ることができる貴重な経験だからです。今回、自分がこのように考えられるようになったのは、“留学後、自分がどうありたいか”ということにも重点をおくトビタテで留学したからこそなのかもしれません。単に“研究”という二文字を頭に留学していたら、データを出すことだけに集中していたでしょう。私はトビタテで留学していたことで、“将来研究者としてやっていくにはどんな能力が必要なのだろうか?”という意識があり、留学先で出会った研究者、研究者を目指す人たちの研究との向き合い方にも注目していました。そして、研究と同じくらい、人生を楽しみ、家族や友人を愛することが大切で、結果としてそれが研究へのモチベーション維持につながっていることを感じ取れました。帰国直前には研究室の人に“Mamiはすごくオープンな人になったよね”と言われ、帰国直後には両親から“なんだか留学前よりも元気になって帰ってきた。性格が丸くなった。”と驚かれました。留学を通じて、たくさんのデータのおまけに、これからの人生に大事なことをたくさん学び取れ、そしてそれらは、私の人格にも染み出てきました。自分でもびっくりです。

