

自宅待機中の 博士後期課程の皆さんへ



博士課程教育推進機構 キャリア教育室
(キャリアサポートセンター 博士人材キャリア育成部門)

<https://dec.nagoya-u.ac.jp/career/>

自宅待機中の博士人材何人かから、相談や不安の声が聞かれました。
即席で、今できそうなことをまとめました。
文字なので、十分に伝わるかどうかわかりません。また、人それぞれで環境や考え方が異なるので、全てが全員に当てはまることとは限りません。
一度サッと目を通して見て「なるほど」と思ったことを、自分の判断で利用してください。

目次

- 研究活動 (3, 4ページ)
- 企業への就活に向けて (5ページ)
- インターンシップ (6, 7ページ)
- 博士人材の就活とインターンの進め方 (8ページ)
- 博士人材に伝えたいこと (9, 10ページ)
- 体調や気持ちのことで心配な人 (11ページ)

とても多いので、必要な個所のみ読んで、必要な事のみを参考にすればよいです。

取捨選択が大事です。

研究活動その1

研究室で今、ミッションが出ていればよいですが、具体的なことがない場合は、自宅待機期間、何をしようかと思えますね。以下にいくつかできそうなことを挙げてみました。研究で心配なことは、遠慮なく、指導教員に連絡を入れるといいですよ。

1. データがある人は、その解析作業ができますね。
2. 論文にまとめる段階の人も、とにかく頑張っ書きましょう。
3. 実験が途中で、1も2もできない人は、論文を集めて読みましょう。学外でも取れる論文と、学内でないと取れない論文もあるでしょう。同じ研究室や関連する人に、「この論文持っていますか？」と連絡すると、案外、持っていて、転送してくれるかもしれませんよ。指導教員によっては、学内に入出入りしている場合もあるので、先生にお願いして学内で論文を取ってもらい、転送してもらおうのもよいでしょう。
4. 結果が出ていなくても、論文の一部は書けるかも。分野にもよりますが、論文のうち背景や方法は書いておける場合もあります。実験をする前に背景や方法を書いてしまうという指導をされる先生もおられるようです。
5. 学振の特別研究員の申請時期ですので、応募書類を書くのもおすすめします（要 指導教員と相談）。NUCTのメンバーシップから、参加可能な講義より検索して、「公的資金申請のためのガイダンス」を見つけましょう。ガイダンスを見て、応募のための詳細情報を書類としてみてから書き始めてみましょう。



研究活動その2

6. 自分の研究の背景を理解しておく。産業的・社会的・学術的（研究によってこれら全てあるいは一つでもよい）に、自分の研究課題（テーマ）は、どういう位置づけなのか。歴史的に、世界的に、どういう流れで、何がわかっていて、何がわかっていないのか、それはなぜなのかなど、改めて調べておくといいでしょう。

関連学会や論文に書く部分と書かない部分もあるかもしれませんが、就活などで専門外の人に伝える際には、とても大切になります。

7. 就活でも必要になる書類として「研究内容」を書いてみる。「研究内容」でも「研究経歴書」でもよいです。ウェブでも色々how toがあると思います。自分のことを相手に伝えるときに最も効果的な方法で自由に書いてみましょう。就活が終わった先輩に、参考書類をもらってもいいですね。できれば、違う分野の人のほうが良いかもしれません。同じ分野だと、それに引きずられて、同じような書類になってしまいがちだからです。
8. これから必要になってくる研究手法の勉強もおすすめです。統計解析をする予定なら、今のうちにそれを勉強したり、先輩に習っておくといいでしょう。
9. 共同研究先や、海外の同分野の研究室などの論文やHPを見るのもよいでしょう。
10. 学振の特別研究員以外にも、奨学金（重複でもらうことはできないかもしれませんが）や研究費（重複は可能な場合もある）の制度を調べて、応募時期、応募内容を確認し、申請書準備をしてもよいでしょう。
11. 今がチャンス！ 社会課題がいっぱいですよ。世界中が初めて出会ったこの状況。びっくりするアイデアを実現に向けていくことができるのかも。普段は、課題を見つけることが一番難しいですが、今は違います。いろんな社会での課題が見えてきていますよね。それを、自分の専門や志向で、解決に導くことができるかもしれません。実験系だからラボでしか実験はできない、という概念をもかえられるときかも知れません。若いみなさんの発想で、これからをガラッとかえるアイデア、方法、機会を作ってみてください。普通なら遠方に出向かないと失礼に当たっていたような相談事も、今は自宅にいて遠隔で相談できます。企業、研究所、他分野の人などへ連絡を入れてみて、ディスカッションしてみてもいいでしょうか。



企業への就活に向けて



「今現在、就活中の方」

自分を信じて、自分のペースで続けましょう。今期は例年以上に遅れ気味です。あえてゆっくりやってくれている企業もあります。状況がわからなければ、遠慮なく、企業にお問い合わせしてください。

「次年度以降に就活年次を迎える方が今できること。」

- 以下3点を軸にして考えを整理してみましょう。
 - これからの人生で社会のために何がしたいのか、社会にとってこれから何が必要となってくるのか、それは今はどういう場でも行われていないのか、すでにやられているのか、それはなぜか？について考えてみる。
 - 実現したいと思ったことは、どこなら実現できるのか。業界、業種、特定の企業名でもいいでしょう。
 - 自分が貢献できること、これからもう少し強化したり、経験しておくといいいことは何か
- 参考資料として、プロフェッショナル・リテラシー「キャリアを設計する」（大学院共通講座）の自宅学習版が5月初旬にNUCTにアップされます。自己理解、環境理解、大学院で何をするかについて、基盤となることを掲載しています。特に、情報収集をする方法として、2点あげてあります。それを参考にしてみるとよいでしょう。（メンバーシップ>参加可能な講義>検索して>参加とする）
- 名大ポータルから入っていくと「就職」というところがあります。その中に、「NU-NAVI」があります。求人情報、インターン情報（本年度はまだほぼインターンの記載はありません）、来校企業情報が見られます。面談予約については、名古屋大学の博士後期学生においては、博士課程教育推進機構キャリア教育室でメール受け付けています。NU-NAVIからの予約をする必要はありません。キャリア教育室へ未登録の場合は、オンライン登録から登録してください。

インターンシップその1



- 目的を明確にする

インターンシップを検討している場合には、「なぜ、インターンに行きたいのか」「どういう場で、何を得たいのか」を検討してみましょう。インターンの目的は人それぞれです。その目的を受け入れてくれるかどうか、企業ごとに異なります。採用・選考に有利だから手当たり次第にインターンに行こうとする学生もいますが、企業からはそれは見え見えですし、あちこち行っても薄い経験しかできません。目的をもって望むことが必要です。目的によっては、会社説明会で十分な場合があります。OBに連絡を取って、個別に相談にのってもらうことでもよいのかもしれませんが。

- 研究インターンシップ

工学系の場合には、研究インターンシップとして研究科で実施しているものもあれば、企業が研究テーマを提示して、それを長期に遂行するインターンもあります。例えば、NECや京セラなどです。テーマや関心事が合致していればそれに応募するとよいでしょう。そうであれば、研究室の研究遂行予定をしっかりと見つめなおし、長期インターンの時間を作らなければなりません。今のうちにできる研究をやっておくことをおすすめします。指導教員との相談もあらかじめしておきましょう。このインターンでは、企業の研究の経験ができ、成果も出せます。が、研究に集中しすぎず、社員との交流もしっかりして、多様な情報を得てくることも忘れずに。

- インターンもいろいろ

研究インターン以外に、企業が公募するインターンと、博士人材が自ら企業に交渉するインターンがあります。受け入れてもらえるかはわかりませんが、希望があれば、企業に連絡して、インターンについて相談してみてもいいかもしれません。

インターンシップその2



- インターンの選考

企業が公募するインターンでは選考があります。企業ごとに特定の専門分野内から選ぶ場合もあれば、逆に多様な人を選びたいということで多種多様な分野の学生をインターンに向かい入れる企業もあります。企業の人事戦略なので、外からは分かりかねます。興味があれば、問い合わせで、応募するしか手はありません。

- 身近な場でのインターン

就職したい企業にインターンに行く場合もありますが、自分の得たいことが身近で経験できるのであれば、近隣の企業でインターンをしてもいいでしょう。「就職するつもりがないのに、インターンに行くのは相手企業に申し訳ないのでは？」という思いもあるでしょう。確かにそうです。しかし、デメリットだけなら企業も受け入れません。受け入れる企業側としては、多くのメリットを感じています。もしかしたら、うちを気に入って入社してくれるかも、今はご縁がなくても仕事上で他社の人材として連携することもあるかもしれないし、転職でわが社を思い出すかもしれない、いい人材がインターンできてくれれば会社の活性化になる、日頃できない業務をインターンでやってもらえて助かる、などいろいろです。

気になる業界や職種、魅力的な人材との出会いなど、インターンをきっかけにびっくりするくらい刺激をもらって歩みだす学生が多々います。幸い、身近な場である名古屋の近隣にも素晴らしい企業やものすごい人たちがおいでです。学生である今、移動時間や交通費をかけずに経験し出会えることもあるかもしれません。

博士人材の就活とインターンの進め方

- 自ら連絡を

気になる会社、ぜひとも進みたい職があるのなら、ぜひ連絡を入れてみてください。世の中では20代後半ともなれば、もうリーダー的存在です。相談、交渉、アポイントなど、自分が主導で進めていっても違和感はありません。

- インターン

希望時期、希望内容、期間などを整理し、要望してみてもいいでしょう。かなえていただけるかどうかはわかりませんが、交渉次第でうまくインターン実施に持って行けた博士人材も何人もいます。今は、社会の状況が通常に戻る時期が不明なので、企業も検討中の場合もあります。みなさんからの提案で、遠隔実施も含めて新しい方法として可能になっていくこともあると思いますよ。ZoomやSkype、LINE電話などで相談ができる時代です。IT素人でも簡単に無料で利用できるツールを活用しましょう。

- 「企業と博士人材の交流会」

毎年8月末に開催して、博士人材を欲する企業50から60社と出会える機会があります。それを機に就活を開始する博士人材も多数います。今年度はIT化して、ウェブ上での開催を検討しています。動画で自己PRをしていただく予定です。動画の作成ツールはいろいろあります。パワーポイント、ZOOMで録画、YouTubeなど。今のうちに利用法を知り、独創的なPRができるように準備してください。自分を表す写真も、時に有効な場合もあります。自宅で撮れる写真、かつて撮った写真の整理もよいかもしれません。

今回、こういう資料を作成したきっかけも、数名の博士人材からの相談や要望からでした。

欲すると人は動いてくれる場合が多いです。

正解はありません。自分流でいいのです。失礼があったら、そこで学んで、

次にいかせばいいのです。



博士人材に伝えたいこと 1

失敗しないように準備や計画を！



人生は「こんなはずじゃなかった」
の連続

「こんなはずじゃなかった」
こそ財産。
そこから何を学び、どう進むか



ヒント:「誰か」や「何か」など、自分以外の何かに頼ると、次に進みやすい
「誰か」「何か」それを見つけるのもこの時期(大学院時代)に重要

準備や計画をすることはとても重要です。しかし、どれだけ準備していても、思い通りにならない事があるのが人生です。それは能力がないからだというわけではありません。未知のものにチャレンジするからこそ、予想外のことが起こるのです。また、今回のように自分の力とは関係ない感染症や天変地異などが起こる場合もあります。

大切なのは、時間がかかってもいいので、次に歩みだせるかです。

自分が次に歩みだせるために良い方法を大学院時代に気付いておくといいでしょう。相談しやすい人、気分転換できることなど。

博士人材に伝えたいこと2

裕福と幸福は違う？



自分にとっての幸福とは？



「ありがとう」と言ってもらえると
幸福感が増すともいわれている



大企業に入るのがゴールで、高収入が保証され、幸福が得られるといていた人がいたり、世の中でそう言われた時代もありました。でも、時代は変化してきています。

自分にとっての「幸福」とは何だろう。自分ができること、他人に「ありがとう」と言ってもらえることは何だろう。

努力と環境が整い、大学院まで進んだ博士人材。これからの人生をどう歩みますか？

自宅待機をしている今、もし、心や時間に余裕があれば、短期的な事でもいいので、「誰かのために何かをする」ことを考えてみましょう。家族、隣人、友達、後輩、社会の誰か。

それが生涯の仕事につながるのかどうか。キャリアとは一連のつながりで築かれます。

体調や気持ちのことで心配な人

- 体調や気持ちのことで心配な人は、学生支援センターで臨床心理士や精神科医に相談にのってもらえます。保健室の延長の機能です。相談内容がまとまっていなかったり、まだそこまでではないかもという遠慮はいりません。
- 早めに相談する方も、人生にとって大切です。
- 予約がすぐには取れないこともあります。まずは連絡と取ってみることが重要です。

「名古屋大学 学生支援センター」で検索：
<http://gakuso.provost.nagoya-u.ac.jp/>

博士課程教育推進機構 キャリア教育室

(キャリアサポートセンター 博士人材キャリア育成部門 と連動)

H P : <https://dec.nagoya-u.ac.jp/career/>

連絡先 : hakase-career@adm.Nagoya-u.ac.jp

博士後期課程学生やポスドク、博士後期課程へ進学を検討中の博士前期課程学生のキャリアパス支援をしています。

キャリア形成において心配事や相談事があれば、気楽にご利用ください。

H P のオンライン登録をお願いします。

名古屋大学所属の方は、個人面談など様々なメニューでご支援します。

名古屋大学所属以外の方でも参加可能なセミナーやガイダンスがあります。