

こんにちは。FOS2016の磯村真由子です。2020年に博士号を習得し、現在はハーバード大学にて博士研究員として働いています。今回は少しトピックを絞って、「博士課程でのメンタルケア」について書こうと思います。

先日、研究室内で自分たちのメンタル状態について話し合うグループミーティング(PIは不参加)が開かれ、メンバーが一人一人自分の悩み・考えを打ち明け、それに対して取っている対処方法を共有するという機会がありました。私の研究室はアメリカ人が大多数という事もあり、アメリカの博士課程の学生やポスドクがどんな事を考えているのか知るいい機会だと思い積極的に参加することにしました。

悩みの内容としては、大雑把にまとめると将来への不安と、他者との比較が大多数を占めました。将来への不安は主にポスドクで、大学PIか企業か、プライベートかキャリアかで悩む人がとても多かったです。自分の研究室は大学PIに進む人が多いことで有名なので、皆それ一択で来ているかと思ったのですが、意外とポスドク中も決めかねていて、途中で選択を変える人もちょこちょこいました。アカデミアのプロセスが半年くらいかかるのに比べて企業の就活は平均1-2か月で終わるので、最近ではとりあえずアカデミアで進めていたけれど、いい企業のポジションが空いたからと応募してすぐ決まったポスドクがいました。プライベートかキャリアかに関しては、ほぼ全員プライベートを取っていて、産休育休を挟んだり(男性でも)、勤務地をパートナーの希望する場所に合わせたりしていました。これらの事から、“とりあえず”自分が直感的にワクワクする方や、幸せになれると思う方に進んでみるのがいいのでは、という話になりました。何かを選ぶことは何かを完全に捨てる事になると思いがちですが、少なくとも欧米では「だめだったら後で変えればいいや」という精神が通用するのではないかと思いました。頭で悩み過ぎないでとりあえず興味の沸く方に決めてそれに向けてまずは活動を開始することで新しく視野が広がったという人もいました。また、暫定的でもPIに自分の考えを頻繁に聞いてもらうというのも意外な選択肢が増えてよかったという意見もありました。

対して、他者との比較に関して悩んでいたのは学生が圧倒的でした。人と比べて劣等感や焦燥感を感じると意見していた人がとても多かったです。具体的には、同期がTop journalに論文出した、毎週の発表で自分だけ進みが遅いのがつらい、発表がうまくできない、等々。これに対しては、人と比べて焦ってもどうしようもないので、とにかく自分の中で小目標をつくって、それを淡々とこなす事で、やるべき事を達成したと毎日自分を認めてあげるという対処法が提案されました。ここで大切になってくるのは「達成感」で、自分は正しい方向を向き、着実に進んでいるから大丈夫だと実感できるようにする工夫をする事がポイントのようです。具体的には予定ノートを用意して毎日やることを書き出してチェックする、同僚と今何をしていて何に悩んでいるかカジュアルに会話するなど(ただのチャットなのがポイント。しっかりとした発表だとやはり比較して他人の方がよく見えがち)。それでも研究というのはどうしても時間に比例して結果が出るものでもないで、別の「達成感」を持ち出している人もいました。例えばランニングや筋トレなどの運動、お菓子作りなどの料理をして自分が進歩していることを感じると不思議と研究の方に

も楽観的になれるという意見があり、これは自分も経験があります。これに関して瞑想やアフメーションをしている人もいました。瞑想と言うと座ってじっとしている印象がありますが、大切なことは今に集中することなので、散歩や料理も立派な瞑想になるそうです。また、感謝日記を書くことで気持ちが楽になったという人もいました。このようなストレスに対しての様々なアクションをまとめて ACCEPTS といい(Activities, Contributing, Comparisons, Emotions, Pushing away, Thoughts, Sensations の頭文字。詳細は <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/dbt-accepts>)、これらを意識してストレス解消に励むのも良いそうです。自分の経験でいいなと思ったのは留学中の人は旅行に出る事です。まだコロナの影響で遠くへ行くのは難しいかもしれませんが、泊り込みで海外の慣れない地に行くと、適度な緊張感と新しい事を見る興奮でやる気が刺激されたと感じました。

最後に効果的な方法として議論になったのはメンタルドクターにかかるということです。今回のミーティングから明らかになったのですが、実はメンバーのかなりが定期的にドクターの診療を受けていました。診察に行くとなると少し敷居が高く感じる事もあるかもしれませんが、アメリカの大学ではセルフケアの一環として至って普通な事のようにです。心療内科的な内容(例:不眠)から精神科的な内容(例:不安・人間不信)まで、どんな理由でもお医者さんにかかることで助けになったと言っていた人が多かったです。自分もポストドクを始めてからいきなり不眠になり不安を感じた時もあったのですが、心療内科にかかったところ、緊張を和らげる薬や睡眠導入剤の処方に加え、話も聞いてもらえてかなり気持ちが楽になりました。学校によってはお悩み相談室のようなものが設置されていることもあります。学外の一般のドクターにしっかりと診療という形でケアを受けることが良いようです。

つらつらと述べてきましたが、結局今回のミーティングから何を一番感じたかということ、皆似たような事で悩んでいるということです。ハーバードの学生は皆、私にはいつも自信満々に見えていたので、顔に出さないだけで案外ストレスを抱えているのだなと理解できたことは、今回参加しての大きな発見だと思います。スイスにいた時の先輩が、”博士課程は絶対簡単ではなくて誰にでも苦しい時が必ずくるけれど、最終的にはどうにかなる”と初めのころ言ってくれたことがあり、まさにその通りだなと私も思っています。ポストドクに関しては、現在進行形なので自分は何も言えませんが、先輩ポストドクたちも同じような事を言ってくれたので、そうであると信じて頑張ろうと思います。少しセンシティブなトピックではありましたが、アカデミアという環境はプレッシャーとの闘いでストレスを感じがちであるので、どの国で活動するかに関わらず、少なからず皆いつか向き合うことになる内容なのではないかと思います。今回の発見や参考になった事をここで共有することで、博士課程・ポストドクを考えている・している方々の少しでも助けになればなと思います。

最後になりましたが、現在に至るまで金銭的・精神的にご支援をし続けて下さっている船井財団の皆さんにはこの場をお借りして改めて、心より感謝いたします。