

研究モチベーション維持のしかた

Vol. 3
2021.05

* 本内容は STEMCELL Technologies 社の配信

<https://www.stemcell.com/efficient-research/stay-motivated> の簡易訳です。

研究モチベーション維持のしかた

モチベーションとは、特定の役割において進歩を生み出したり、特定の目標に向かって働き続けたりすることに対する強い熱意や喜びです。

研究者にとって、モチベーションを維持することは難しいことです。実験が失敗したり、思った結果が出なかったり、使えるデータが不足していたりすると、やる気を失ってしまう可能性があります。研究プロジェクトを開始してから結果を発表するまでの長いタイムギャップも、熱意をすり減らしてしまう要因です。

皆は「辛抱なさい」と言いますが、モチベーションなく我慢し続けることは長続きにくいものです。モチベーションがなければ、仕事することからの満足感を得られず、独創性も生まれません。こういったことが起こらないようにしなくてはなりません。

ここでは、目標に向かってモチベーションを維持するためのヒントをいくつか取り上げたいと思います。

なぜ研究をするのかについて
思い出してみましょう

最終目標が分からなくなってしまった時、モチベーションを維持することは難しいものです。その他のストレスと日々のラボ生活の重圧のなかで、こういったことはよく起こります。

そもそも、なぜ自分は研究の世界に飛び込んだのでしょうか。おそらく、研究を通して実社会に変化を起こしたいと望んだかもしれません。若い科学者はしばしば、世界

を変えようとする治療法を見つけたり発見をしたりすることが実際どれだけ難しいことなのかについては気付かずに、それをしたいという野望を持って研究を始めます。

新しい情報を遅れずにチェックしましょう

研究分野の進歩を目の当たりにすると、自身の研究プロジェクトがそのパズルのピースとしてどのように当てはまってゆくのかについて思い巡らすかと思えます。「ビッグ・ピクチャー」としての展望と自分のプロジェクトを重ね合わせることによってインスパイアされ、前進し続けようとするモチベーションを得ることができるかもしれません。

Stemcell Technologies 社では 20 を超えるカテゴリーの Science Newsletters を毎週配信しています。

ご希望の方は、Stemcell Technologies 社のご登録フォーム(下記リンク)からお申し込みください。

[ご登録はこちら >>](#)

小さな前進と自分を認めること

研究は、結果を得るまでに長い時間がかかります。発表など最終的なゴールで認められるのを待っていたら、うんざりしてしまうかもしれません。

主要なことを達成するまで、自分を認めないでいる必要はないのです。研究の過程の中で小さな目標を設定し、それらを達成した時には自分のことを認めてあげましょう。こうすることでモチベーションが生まれます。もしもあなたのゴールが卒業論文を書くことなのであれば、10 ページ書き終えるごとに自分の頑張りを認めてあげましょう。もしもあなたのゴールが自分のプロジェクトの論文を投稿することなのであれば、データセットが得られるごとにお祝いをしましょう。

成功の裏にあるものについて 考えてみましょう

自分のゴールに到達できないと気がついてしまうことほどモチベーションを失うものはありません。こういったことは時に、達成不可能なゴール設定や非現実的な予測をしたことなどによって起こります。

皆さんはおそらく、上質なデータによってほぼ完璧な図表が得られた実験によってストーリーが組み立てられた面白い論文を読んだことはあるでしょう。その論文では、著者たちがどうやってそこに至ったのか、つまり、失敗した実験や間違い、実を結ばなかった仮説などについては目にするには無かったと思います。

本当は、その著者たちは受け入れがたいほどの実験の失敗、統計的に有意ではない結果や、矛盾するデータに直面しています。それが研究の真実です。物事の中には完全に計画通りにいかないものもあるだろう、と予測することで状況に柔軟に対応する心算ができ、やる気をそこで失ってしまわずにモチベーションを保つ助けとなります。

研究の先にあるものに目を向けましょう

皆さんは、「一つのバスケットに全ての卵を入れるな」ということわざを聞いたことがあるかと思います。研究者は、一つのバスケット（ベンチでおこなっていること）に全ての注目を注いでしまいがちです。その結果、コミュニケーション、ネットワーク、作文能力など研究者のキャリアとして重要な側面が欠落してしまうのです。

大切なことはベンチの上でおこなうことだけではないということに気づいてください

自身のキャリアについて、もっと多面的に考えてみましょう。

自身のキャリア成長に対して責任感を持つことで、実験台でおこなっている事（実験）がうまくいかなくて辛い時にもモチベーションを保つ助けとなります。実験がどうあろうとも、記事をうまく書くことができたり、ネットワークイベントの中で新しい人間関係ができたりすれ

ば、そういったことから満足感を得ることができます。このような、実験台の外での小さな成功が、モチベーションを押し上げてゆくのです。

賢く働きましょう

うまくやろうとし過ぎて疲れ果ててしまうこともまた、モチベーションを失う原因となります。タスクが蓄積するほど、研究者は過剰なまでに長時間働く傾向になりやすくなり、その結果疲れ果てて研究を続けられなくなってしまいます。

よりハードに働くのではなく、より賢く働くことで、勤務時間を長引かせることなく、より効率的にタスクに取り組みことができるようになるでしょう。これをおこなっている研究者は、より長くモチベーションを維持することができます。

科学を進歩させるためには、私たちは皆モチベーションを持ち続けなければなりません。モチベーションを保つために、私たちはお互いに何ができるのでしょうか？



今回は「効果的に発表できる人がおこなっている7つの行動」をお届けします。

日本総代理店

株式会社

ベリタス

〒105-0013 東京都港区浜松町1丁目10-14
住友東新橋ビル3号館5階
TEL.03-5776-0078(代) FAX.03-5776-0076
E-mail: veritas@veritastk.co.jp
<https://www.veritastk.co.jp/>