

生産性の高い研究者の9つの習慣

Vol. 10
2021.09

調査に参加した82%の研究者は自分が仕事で精神的に追い詰められていると感じることがあると回答しています。これは驚くべきことではありません。研究は困難であり、多くの研究者が同時に複数のプロジェクトをやりくりしています。

精神的に追い詰められてしまうと、次にどのタスクに取り組むべきなのかを決めるためのTo do リストもぼんやりと眺めることになってしまい、つまらないタスクから片づけたり、その他の形で予定の先送りをしてしまったりします。こういったことで、生産性が低下しているのです。



優秀な研究者はいつでもすべてのことをこなしているように見えますが、彼らはどのようにしてそれをおこなっているのでしょうか？

ここで話する9つの習慣をルーチンとして取り入れて、さらに生産性を高めるためにお役立てください。研究計画や自身のキャリアについて今一度確認し、前進し続けましょう。

* 本内容は STEMCELL Technologies 社の配信

<https://www.stemcell.com/efficient-research/productive-habits> の簡易訳です

早く取り掛かりましょう

時には、締め切りが遙か先にあるプロジェクトが舞い込んでくることもあるかと思います。あなたはそれを終えるための時間はまだ十分にあります。しかし、気をつけてください！時間が過ぎるのは早く、この後に今よりも忙しくなる可能性だってあるのです。

タスクにすぐに取り掛かる習慣をつけると、より効率的に作業に取り組むことが可能になります。例えば、生産性の高い研究者は論文、書類、研究助成金申請書類の作成などの先延ばしにされがちなタスクに早くから取り組みます。もしもまだすべてのデータが揃っていなかったとしても、早くから取り組むことで（理想的な実験と実際できる実験の）ギャップやさらに必要な実験について認識することができ、タスクの質を「良いもの」から「素晴らしいもの」へと変えてゆく助けとなります。

前もって計画を立てましょう



定期的に To do リストを作ることは、ラボで生産性を高めるためにもっとも効果的な方法のひとつです。隔週の週末には数分の時間を割いて次の週の計画を立て、最も優先度の高いタスクを確認しましょう。このアプローチにより、毎日もっとも生産性の高いスタートを切ることができ、自身のゴールに到達するための道筋を得ることができます。

やりたくないタスクから取り組みましょう

時には、本当にやりたくないタスクもあるかと思いますが。恐らくそういったタスクはおこなうことが困難、ストレスがたまる、または、完了するのに長い時間がかかる、もしくは単につまらないものなのかもしれません。

1日の終わりまで先延ばしするのではなく、もっとも難しいタスクから始めます。たとえば、もっとも複雑な実験から始めたり、やりがいのある助成金申請書の作成に取り組んだりします。

やりたくないタスクから始めることでそのタスク自体がはかどり、日中のモチベーションの落ち込みを防ぎ、その日の残りの時間をもっと楽しいタスクに使うことができます。

始めたことは保留せずに終わらせましょう

スタートしたタスクを保留してしまうと、そのタスクを先延ばししやすくなり、締め切りさえも忘れてしまいがちになります。終わっていないタスクはまた、いつまでもあなたの頭の片隅に残り、不要なストレスの原因にもなります。

タスクはすぐに完了させるか、他へお願いするようにしましょう。そうすることで、そのタスクをTo doリストから外すことができ、他のタスクへと注力することができるようになります。

ゴール設定をして達成できたら自分にご褒美を

ゴールに向かって取り組むことで、モチベーションや生産性が保たれます。以下に示す「SMARTなゴール」を設定する習慣をつけましょう：

- **Specific (具体的)**：正確に何を成し遂げたいのでしょうか？
- **Measurable (評価可能)**：成功したと具体的にどのように判断しますか？
- **Attainable (達成可能)**：自身が達成できると考えるゴールでしょうか？
- **Realistic (現実的)**：達成することが可能でしょうか？
- **Time-Sensitive (時間的制約)**：締め切りはいつですか？

もしもゴールが達成困難な（対象とする範囲が広い、または完了するのに長い時間がかかる）ものである場合には、節目（マイルストーン）ごとに内容を分割し、各マイルストーンを達成するごとに自分にご褒美を与えるようにしましょう。

たとえば、18か月後に研究論文を提出することが目標である場合、最初にそれを分割して、特定の時間枠で各実験を完了させます。

報酬は、お気に入りのおやつと同じくらい簡単なものでも、よくやった仕事を振り返るだけのものでもかまいません。これにより、生産性が確実に向上します。

責任をもって協力してくれるパートナーを見つけましょう



成功させるためのもっとも良い方法のひとつは、責任をもって研究に協力してくれるパートナーを見つけることです。信頼できる協力的な同僚がいますか？1日に1ページの論文を書くことを約束し、進捗状況を確認するように依頼します。

友人をがっかりさせたくないのも、あなたは先延ばしを少なくしてより効率的に作業することができますでしょう。

優先順位をつけましょう

やることはたくさんあります。品質や私生活を犠牲にせず、すべてを完了することができない場合があります。タスクには、優先順位をつける必要があります。どのタスクが自身のゴール達成に役立つでしょうか。緊急性や重要性が最も高いのは、どの作業でしょうか。

おそらく重要性が低いタスクを手放すか、誰かに手伝ってくれるようお願いすることが、もっとも最優先でおこなうべきことでしょう。

気が散るものへの接触を制限しましょう

気晴らしはあらゆる所に存在します。スマートフォン、電子メール通知、あるいは騒々しい同僚のおしゃべりさえ。生産性の高い研究者はこういったものを排除する方法を知っています。ここでは、そういったアイデアのいくつかをご紹介します：

- スマートフォンは目につかないところに置きましょう。
- PCのブラウザでは、eメールのタブは閉じ、メール返信するための時間はスケジュールに設けておきましょう。
- ヘッドフォンをつけて音楽やホワイトノイズを聞くことで、大きな会話を聞こえないようにしましょう。

論文や書類、研究助成金の申請書などを執筆するとき、研究者にとってこれらのヒントは非常に大きな助けとなります。

自身のことにも気を配りましょう

多くの若手研究者は、個人的な幸福を犠牲にして、より懸命に、より長い時間働くという罠に陥ります。時間が経つにつれて、これは精神的な疲労、さらには燃え尽き症候群につながります。

自分自身に気を配ることにより、息が長く実り多い研究キャリアを確実に得ることができるようになります。

研究によると、頻繁に休憩を取ることで生産性を向上させることができます^{1,2}。よく食べ、運動し、よく眠ることもあなたの集中力と創造性を助けます。

あなた自身に気を配ることは、より戦略的な思考のためにあなたの認知機能を最高の状態に保つでしょう。

仕事に長い時間をかけたとしても、それは必ずしもより良い結果が得られることを意味するものではありません。このことを心に留めておいてください。

ここまでご紹介した習慣を実践することにより、作業に対してより効率的に取り組むことができるようになります。新しい習慣を作るときには1回にひとつの習慣に集中して、リマインダーの設定、成し遂げたときには自分にご褒美を与えるなどしながら身につけてゆくようにしましょう。

- 悪い習慣を断ちましょう

新しい良い習慣を身につけることと共に、悪い習慣を断つことも大切です。

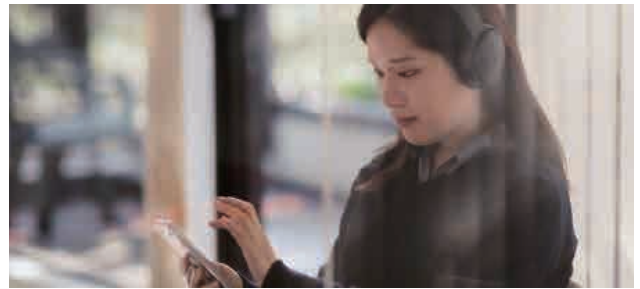
研究室では、以前から研究室で確立されていた既存のテクノロジーやプロトコルを使用する習慣が身につきます。代わりに使用できる、よりスマートなテクノロジーやプロトコルがある場合があります。

改善可能な古い習慣から抜け出すために、効率的な現在のプロトコルやテクノロジーを見つけてみましょう。



細胞分離や細胞培養技術などラボで使用する実験ではツールを賢く選んで、より少ない時間と労力でより多くのことをおこなえるようにしましょう。

[効果的なツールとテクノロジーを探す>](#)



研究室にいない時でも生産性ある状態を維持し、自身の研究領域と繋がってられるように、役立つデジタルリソースを開拓しましょう。

STEMCELL Technologies 社では デジタル展示会やウェビナー、News、Podcast を配信しています。

[Digital Resources for Your Lab: Stay Connected to Your Field >](#)

References

1. Henning RA et al. (1997). Frequent short rest break from computer work: effects on productivity and well-being at two field sites. *Ergonomics* 40(1):78-91.
2. Ariga A and Lleras A. (2011). Brief and rare mental “breaks” keep you focused: deactivation and reactivation of task goals preempt vigilance decrements. *Cognition* 118(3):493-40.



今回は「科学雑誌を最大限に活用するための10のヒント」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/>