



生活環境の変化により、時には研究キャリアからの長期離脱が必要になることがあるかもしれません。そのような生活環境の変化には、計画されている育児休暇や医療休暇だけではなく、長期間研究室から離れる時間を必要とする突如の緊急事態などがあります。

長期間の不在の後に仕事へと復帰する際には高揚感と、頑張らなければならないという気持ちの入り混じった感情でいっぱいになるかもしれません。研究に復帰し、仲間に再会してエネルギーが湧いてくるのを感じることもあると思います。同時に、復帰したらおこなわなければならないすべての実験に対して不安も感じてしまうかもしれません。新たに再出発するときには、一旦立ち止まってよく考え物事に着手しましょう。(研究生活への)移行プランを立てることで、この期間を有意義な体験にすることができます。次にお話しする5つのヒントを、スムーズで効率的な仕事復帰にお役立てください。

* 本内容は STEMCELL Technologies 社の配信

<https://www.stemcell.com/efficient-research/return-to-lab> の簡易訳です。

1. 自身の新たな視点を活かす

長期間仕事から離れていると、復帰したときに新しい視点を持てるようになっていくことがあります。このことは、自身のプロジェクトや習慣について違った観点から考える助けとなります。自身がおこなっている仕事について、好奇心と批評的な観点をもって眺めてみましょう。あなたの研究に新しい独創的なアイデアが生まれるかもしれません。

自身の実験手順や技術について、偏見を捨てて再検討してみましょう。仕事のやり方で非効率なところや改善すべき点に気づくかもしれません。その時こそ、仕事の有効性や効率を向上させるために何か新しいことを始めるべき時なのです。

ライフサイエンス研究に効果的なツールとテクノロジー



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についてもっと知る>](#)

2. 最新情報に乗り遅れないようにしましょう

最新の情報を把握しておくことは、研究分野の発展に貢献できる能力を発揮できるようにするために非常に重要なことです。自分の実験に戻る前に、ある程度の時間と労力をかけてその分野の現状を知り、自身の認識をアップデートしましょう。重要な文献とサイエンスポッドキャストの発表内容について理解し、他の研究者の仕事がどこまで進んでいるのかについて把握しましょう。

サイエンスニュース



自身の研究領域における科学的発見について把握し、遅れずについてゆくようにしましょう。

STEMCELL Technologies 社では20を超えるカテゴリーの Science Newsletters を配信しています。

[最新の細胞生物学研究の情報を得る>](#)

幹細胞関連テーマのポッドキャスト (The Stem Cell Podcast)



研究分野のエキスパートの対話を聴き、幹細胞研究の最新情報について把握しましょう。STEMCELL Technologies 社では200を超えるコンテンツを提供しています。

[いますぐ聴講する>](#)

3. 整理しましょう

電子フォルダ、最近のファイル、ラボノートに目を通しておきましょう。仕事を離れる前に自身のファイル整理システム、プロトコルについて再確認し、どこで中断したのか覚えておきましょう。

整理されていないと感じたら、STEMCELL Technologies 社で提案しているヒントに従ってファイルを整理しましょう。

ノートとファイルを整理する方法



ファイル整理をやり直し、以下のヒントに従って整理された状態を保つようにしてください。

[\[Vol.2 ラボノート、資料、プロトコルの整理の仕方\] をご覧ください>](#)

たくさんメールがたまっている自分の受信ボックスを見るとやる気をなくしてしまうかもしれませんが、そうならないようにするためには読んでおくべきこと、返答すべきことについて優先順位をつけて選択的におこなうことが大切です。不在の時に届いたeメールの扱い方にはいくつか方法があります。ひとつの方法は、ジャンクメールをフィルタリングで除去することです。残ったメールはグループ分けして、指導者や共同研究者などキーコンタクト先から連絡がきていないか確認します。個々のメールにすべて返信をするのではなく、キーコンタクト先とは短いミーティングをセッティングして現状の把握、ラボに戻った今、どのように前進すべきなのかについて議論することを検討すると良いでしょう。

また、自分のラボベンチや保管スペースが整理されておらず実験に復帰したときに生産性が下がると感じることもありません。時間を取ってラボを整頓し、さらに生産性を向上させてください。

チェックリストとテンプレート



チェックリストとテンプレートをダウンロードし、長期休暇の後ラボに復帰する際の整理にお役立てください。

[いますぐテンプレートにアクセスする>](#)

*STEMCELL Technologies 社へ所属、名前、アドレス、興味ある分野の入力が必要です。

4. 変化に適応し、 ポジティブにとらえましょう

あなたが不在の間に、ラボではいろいろなことが変わってしまっているかもしれません。恐らく新しい手法や技術の導入、新しいラボメンバーの加入、顕著な科学的進歩などもあるでしょう。最善をつくしてこれらのような変化を取り込み、それに適応しましょう。研究室仲間と非公式なミーティングを設け、彼らとの関係をよみがえらせましょう。そして彼らに、現在の自分に不足していることについて聞きましょう。指導者には、あなたが不在の間に研究プロジェクトに進捗があったかどうか、情報のアップデートをお願いしましょう。

変化があることは、心地良いことではないかもしれませんが。特にそれが予測していなかったものである場合にはなおさらです。復帰期間中は偏見を捨て、物事をポジティブにとらえるように心がけてください。仕事に復帰しようとしていること自体がポジティブな変化であることを忘れないようにしてください。

5. ハードワークをするのではなく、 スマートに仕事をしましょう

長期不在だった後には、その間の遅れを取り戻すためにとりわけ一生懸命仕事をしなくてはならないと感じるかもしれません。しかし、仕事のやりすぎや、作業時間超過などはしないようにしましょう。こういったことをすると、仕事へ復帰するための移行がさらに難しくなったり、さらに悪ければ燃え尽きてしまう可能性があります。休憩をうまく取って自身の体調に注意して、自分の時間とエネルギーを注意深く管理してください。ハードワークをする代わりに、より少ない時間と労力でより多くのことができるよう、賢く仕事をする方法を見つけましょう。

ノートとファイルを整理する方法



ここでご紹介するヒントを活用して、作業の効率を向上させましょう。

[「Vol.10 生産性の高い研究者の9つの習慣」をご覧ください>](#)



次回は「研究者が破るべき8つの逆効果な習慣」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/>