

## 留学10年目に入って思うこと

慶應義塾大学分子生物学専攻

李 典

来年の春に私はいよいよ7年間の博士課程でのトレーニングを終了し、新たな道を歩み出す予定である。もう10年も留学で日本にいることになるが、その間のいろいろな出来事を振り返ってみたいと思う。

私が初めて日本に来たのは6歳の時で、両親の仕事の都合で中国・北京から大阪に移り（又は「引越し」）、2年間住むことになった。小学校の担任の先生が私や両親とスムーズにコミュニケーションが取れるように中国語を勉強したり、クラスメートたちも親切に接したりしてくれて、日本を離れる時にまたいつか来たいと強く思ったのを覚えている。

再び日本に来たのはそれから13年後の2011年春で、東日本大震災の直後だった。生物学専攻の学部生だった私は交換留学で横浜に1年間留学することになった。余震が絶えない1年間だったので、ビクビクしながら初の海外での一人暮らしを体験したが、面白い授業や実習のおかげでとても充実した毎日を過ごした。その間、当時指導してくださった先生の紹介で今私が所属する研究室を訪ねる機会があり、運よく修士課程から受け入れてくれることになった。

北京の大学の学部を卒業し、2014年春、東京での新生活が始まったが、その時はまさか9年間も慶應義塾大学にいることになるとは思ってもみなかった。

修士課程はそれほど難しくなく、授業を受けながら残りの時間は実験に使った。チャレンジングなプロジェクトに入っていたが、順調に進んで結果も出始めた。実験手法を磨き、きれいなデータを出すのが楽しくて、2年間はあっという間に過ぎていった。

私はその後学問を追求したいという思いから、迷うことなく博士課程に進学した。しかしそこから色々と変化があった。実験がうまくいかず、プロジェクトが進まない。試行錯誤し続けても改善が見られない。そして実験など色々なことを教えてくれた仲の良い先輩たちが卒業していき、ライフワークバランスが崩れ始めた。さらに学会での発表でも研究についてキツく指摘され、追い討ちをかけられた。研究や対人関係で心細い思いをし、一時期はあまり動けず、朝布団から出られなくなり、研究室に行けなくなってしまふまで調子を崩した。

そんな時に一番心の支えになってくれたのが主人だった。中国から駆けつけてくれて、私が立ち直るまで一緒にいてくれた。時間をかけ、なんとか回復して、研究も方向を変えて新しいプロジェクトをゼロからスタートさせた。その時私はもう博士課程3年目だったが、余計なことを考えずもう一度研究を楽しもうと決心した。その後すぐ主人も中国での仕事を辞め、日本に来て博士課程に入り、同じ研究室で研究を始めた。

それから4年が経ち、来年の3月に私たちはようやくプロジェクトを完了し、博士号を取得できる。この4年間はもちろん全てが順調ではなかったし、研究しているとどうしても毎日のように問題に直面し、

時には挫折する。そんな中でもなんとか心のバランスを保ち、困難を乗り越えていくにはやはり心の支えをもつことと、身の回りの些細なことに気を取られないことが重要だと感じた。生活面での心の支えは一般的に家族になるのだが、なかなか仕事面まで理解が得られない場合が多い。しかし、仕事面でのサポートも生活面と同じくらい重要だと感じている。私の場合、運よく生活でも仕事でも理解してくれているパートナーに出会えたことで困難を乗り越えられた。そしてもう一つ私にとって大事な心がけは、些細なことに気を取られないようにし、日々の生活の中で余計なエネルギーを使わないことだ。実験結果一つに一喜一憂していると時間もエネルギーも無駄になるし、ニュースやSNSからの情報で落ち込んでいられない。感情的になるよりも論理的に物事を分析することのほうが余程効率が良い。エネルギーを使いすぎてしまうと次の日がどうしてもしんどくなってしまうので、無駄な消費を抑えることが自分にとって一定のコンディションを保つ有効な方法だと感じている。たまに感情が薄いと言われることもあるが、それも気にしない。

ここまでこれたのは、大勢の人の助けがあったからこそその結果で、やはり恵まれていたと感じている。失敗も挫折も経験したが、これらに向き合ってきたからこそ成長できたと思う。感謝の気持ちを忘れずに、目の前のプロジェクトに挑み続けたいと思う。