

ポスドクから独立行政法人研究所の研究員へ

宮崎 歴 (独立行政法人産業技術総合研究所生物機能工学研究部門 主任研究員)

仕事の内容とやりがい

独立行政法人の研究機関(いわゆる昔の国立研究機関に相当します)のライフサイエンス系ユニットに在籍して、体内時計の研究をしています。10年前は学術的な研究内容で体内時計の分子的な仕組みを明らかにするという研究が中心でした。現在は研究所のミッションもあり、基礎的な研究だけでなく産業界への技術応用が出来るよう「体内時計を利用した健康技術開発」や「体内時計に影響を及ぼす環境、栄養素の探索」をして社会に役立つ研究へとシフトしつつあります。研究は、難しいことやうまく行かないことが大多数ですが、そのハードルを乗り越えて小さくても新しい発見があったときはとてもワクワクして面白く感じています。

仕事と家庭のバランス

現在は、中3と小4の男の子と大学の教員をしている主人の4人家族です。子どもが小さい頃は、子どもの病気が仕事をする上で一番のストレスでしたが、小学校を過ぎると子どもの勉強や心のケアなどまだまだ子育ては続いています。人生の中では仕事だけでなく、子どもとともに過ごす時間もとても大切な時間です。どちらが欠けても達成感を得られないと思います。そこでわたしの取っている方法は職住育を半径2km以内にする事です。保育所、学校、職場、住居、スーパーなど生活が半径2kmの中にコンパクトに納まっています。そのために時間的な調整がつけやすい事がライフワークバランスを取るときに有利に働いています。また、家庭で抱える悩みや困り事は、おなじ母親同士のネットワークをフル活用します。仕事で帰宅が遅くなったり出張で家を空けたりする時なども、子供が大きくなってくと兄が弟を助けてくれたり、ご近所が目をかけてくれたりしています。子供のスポーツ活動や習い事などもありますが、こちらも自分では出来る範囲での協力を最大限にやりますが、お友達に助けていただく事も多いです。それで子供もいろいろと理解してくれるようになり成長を感じます。

進路決定のきっかけ

高校の生物学で、いろいろな環境の変化に適応すべく体温や血圧などを調節している高等動物のからだの仕組みを学びました。動物はなんと不思議で精巧に出来ているのだと驚き、そんな仕組みを知りたいと思ったのが、大学で生物学を選択した理由でした。でも、大学入学して失敗したと思いました。わたしの興味のあった生物学は生物学科で学ぶ分野ではなかったのです。当時はインターネットなどのツールなどないので、大学でどんな研究がされているのかなど知る由もありません(大学情報は赤本程度)。それでも生化学、細胞生物学を卒研から学位取得まで学び、ポスドクになってから分子生物学を学びました。現在の研究所に2度目のポスドクとして着任し、体内時計研究をはじめました。高校卒業して14年が過ぎた後にやうと高校生頃に思い描いていた仕事にかなり近い分野で働きはじめ、その後運良く研究所の研究員に就職でき、現在に至っています。

進路選択に対してのメッセージ

私は高校時代から将来の自分の姿として研究者をイメージしていたのですが、大学院の指導教官には「研究者には向いていない」と言われ続けました。当時の私には、大学院=研究=研究所への就職という選択肢しか想像できなかったのですが、今になってみればあのときに違った選択が出来たなあとも思います。もちろん研究職もすばらしい仕事ですが、大学時代、大学院時代に経験した事を生かした多様なキャリアパスをイメージしてみてください。科学行政、弁理士、科学コンサルタント、科学ジャーナリストなどなど。研究したからこそ、その経験を生かすキャリアが世の中にはたくさんあります。ぜひ、新しい分野に挑戦してみてください。

<宮崎 歴(みやざきこよみ)プロフィール>

お茶の水女子大学理学部生物学科→お茶の水女子大学大学院理学研究科(修士課程)→お茶の水女子大学大学院人間文化研究科(博士(理学)取得)(在学中に結婚)→科学技術振興事業団ERATOポスドク(第1子出産)→工業技術院生命工学工業技術研究所ポスドク→産業技術総合研究所(元工業技術院)期限付若手研究員(第2子出産)→産業技術総合研究所 研究員(現職)

