

自分の研究スタイルが確立
方、同僚との情報交換・議論
していなかった大学院時代、
の仕方、定期購読している雑
研究の道を志したときに、ど
誌や新聞、お気に入りのテレ
んな生活態度を身につければ、
ビ番組、ストレス解消法、や
いい研究が出来るのかと、真
る気の出る音楽やアロマ、研
剣に考えていた。いわば、知
究活動を通じた社会とのかか
的労働生産性を高めるコツで
わり方、短期的もしくは長期
ある。成功したければ成功し
的目標を含めた研究人生観な
た人に聞け。というわけで、
ど、多岐にわたった。

細切れ時間を含めた「時間の
自己管理」である。研究に必
須の創造と想像が喚起される
ような高密度の時間を主体的
に作り出す。これが出来ない
場合には、思い切って休む勇
気を持つ。逆に休んでいる時
でも出来る場合には労働する。
もちろん、私が先に挙げた
ような細かい質問項目も、知
的労働生産性を高めるために
は有効かもしれない。だが研
究においてこれを高めて、社
会に役立つ研究成果を出して
いくためには、時間の自己管
理によって、あえて暇な時間
を作り出し、忙殺される人々
が思いつかないようなことを
常に考えて、問題提起してい
くことが必要である。研究活
動が、「暇人の暇つぶし」と言
われる所以がここにある。

知的労働生産性

身近で尊敬できて成功してい
インタビューの対象者は、
る研究者たちに、このコツに
自分の指導教授をはじめとし
ついて聞き取りをした。
て友人の指導教授、魅力的な
質問項目を挙げると、睡眠
講義をされていた教授や准教
時間、就寝・起床時間、水分
授たちなどであった。
補給の仕方、食事・アルコー
多くの研究者に共通してい
ル・デザートのとり方、散歩
た知的労働生産性を高めるた
や軽い運動の取り入れ方、研
めのコツは「タイムマネジメ
研究室のインテリアと室内温度、
ントの重要性」であることが
文献の読み方、気分転換の仕
分かった。より具体的には、