

# 私たちのキャリアデザイン

～今そしてこれから～

our career design ～now and then～

次世代育成支援 若手研究者キャリアデザイン事業  
平成 24 年度活動報告書

平成 24 年 9 月  
東京医科歯科大学

# 若手研究者キャリアデザイン事業について

本学では、女性研究者支援事業を平成 20 年度より実施し、本学の教職員・大学院生のキャリア支援や、仕事と家庭との両立支援のための様々な活動を実施しています。キャリア支援事業の一つとして「次世代育成支援事業」を実施し、その一環として、「若手研究者キャリアデザイン事業」を行っています。

本事業は、平成 24 年度で 3 回目の実施を迎え、本学の女子大学院生が今後の自分のキャリアに必要な事業を自主的に企画運営することを目的に行っています。今回、メンバーとして活動することになったのは大学院医歯学総合研究科および保健衛生学研究科に在籍し、学業・研究・臨床を行っている女子大学院生 11 名です。そのうち、3 名は海外からの留学生です。

本学の医歯学・生命科学研究に携わっている大学院生には、卒業後に様々なキャリアパスの選択肢があります。研究者になる道や、企業等での就職を目指す道、あるいは研究職以外の道などがあります。

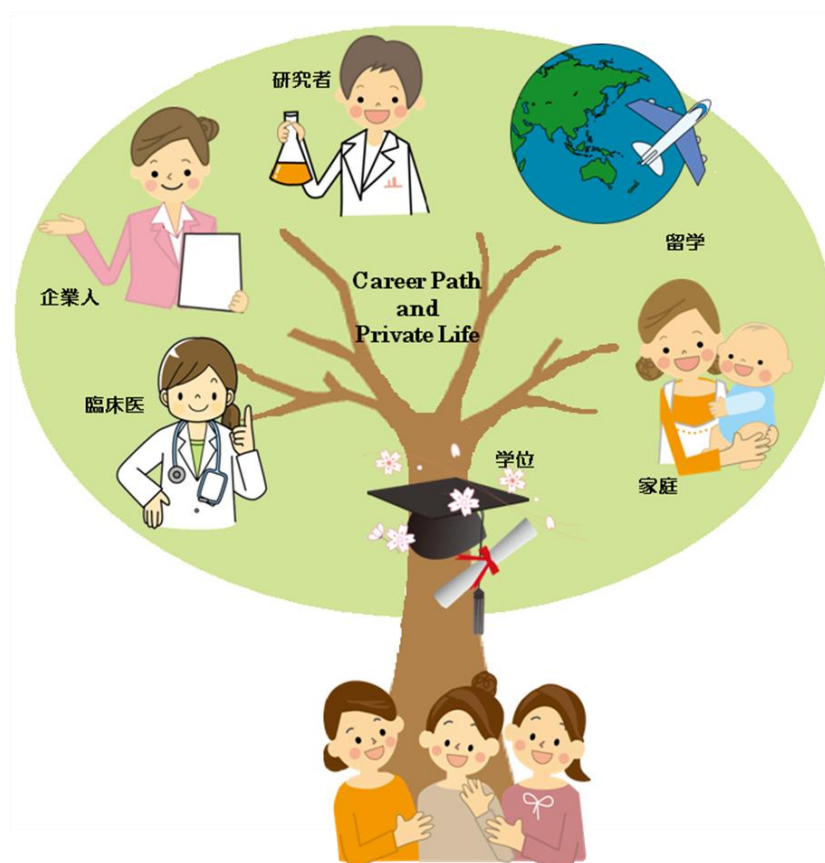
しかし実際には「研究者を目指したいけれど、本学の卒業生はいったいどんなキャリアを歩んでいるのか」、「将来家庭も持ちたいが、研究・仕事との両立はできるのか」、「本学に在籍している留学生はどのように家庭と学業とを両立しているのか」、「本学を卒業した留学生はどんなキャリアを母国で歩んでいるのか」など、自分のキャリアについて興味や不安を抱いている大学院生が多いのが実情です。

そこで、女性研究者のキャリアパスの選択肢を知り、女子大学院生が自分に適したキャリア・プランを計画できるよう、「仕事と家庭との両立に関する調査」グループ、「卒業生へのインタビュー」グループ、「本学を卒業した留学生へのインタビュー」グループに分かれ、活動を行いました。

この報告書は、本事業の 5 月から 9 月までの活動記録集でもあり、本学への今後の環境整備に向けての資料集でもあります。本書が皆様のお役に立つことを願っています。

平成 24 年 9 月

女性研究者支援室・若手研究者キャリアデザイン事業 参加メンバー一同



# 目 次

若手研究者キャリアデザイン事業について .....	i
---------------------------	---

次世代育成支援事業 ～オープンキャンパスでの活動紹介～ .....	1
-----------------------------------	---

## 第1章 本学における仕事と家庭との両立に関する調査

企画の趣旨 (English) .....	5
企画の趣旨 (日本語) .....	6
企画に参加したきっかけ (Shahrin・江川・Islam) .....	7
グループの活動スケジュール .....	8
アンケートの質問票 (English) .....	9
アンケートの質問票 (日本語) .....	13
本学における仕事と家庭との両立に関する調査結果 (Results Q1・2) .....	19
本学における仕事と家庭との両立に関する調査結果 (Results Q3・4) .....	20
本学における仕事と家庭との両立に関する調査結果 (Results Q5・6) .....	21
本学における仕事と家庭との両立に関する調査結果 (Results Q7・8) .....	22
本学における仕事と家庭との両立に関する調査結果 (Results Q8-1・9) .....	23
本学における仕事と家庭との両立に関する調査結果 (Results Q10・10-1) .....	24
本学における仕事と家庭との両立に関する調査結果 (Results Q10-2・11) .....	25
本学における仕事と家庭との両立に関する調査結果 (Results Q12・13・13-1) .....	26
本学における仕事と家庭との両立に関する調査結果 (Results Q13-2・13-3) .....	27
本学における仕事と家庭との両立に関する調査結果 (Results Q14・14-1) .....	28
本学における仕事と家庭との両立に関する調査結果 (Results Q15) .....	29
本学における仕事と家庭との両立に関する調査結果 (Results Q15-1) .....	30
本学における仕事と家庭との両立に関する調査結果 (Results Q16・16-1) .....	31
本学における仕事と家庭との両立に関する調査結果 (Results Q16-2) .....	32
調査結果 (自由記述回答欄、English Free Comments) .....	33
調査結果 (自由記述回答欄、日本語) .....	34
結果のまとめ・Summary of the results .....	36
Recommendations .....	38
Interview① .....	39
Interview② .....	41
Interview③ .....	43

## 第2章 卒業生へのインタビュー

企画の趣旨 .....	45
企画に参加したきっかけ (小林・天野・河合) .....	46
企画に参加したきっかけ (木地山・栗林・五領田) .....	47
湊智江さん .....	48

野村真知子さん .....	51
伊藤綾香さん .....	54
O さん.....	57
K さん.....	60
小西真紀子さん .....	63
關奈央子さん.....	66
藤田めぐみさん .....	69
横井左奈さん .....	73
横山紗和子さん .....	77
劉慧寧さん .....	80

### 第3章 本学を卒業した留学生へのインタビュー

企画の趣旨 (English) .....	83
企画の趣旨 (日本語) .....	84
企画に参加したきっかけ (Kong・鵜鷹) .....	85
インタビューした留学生のリスト(List of 8 interviewees from 8 countries).....	86
A Perspective of a Scientist from Bosnia and Herzegovina .....	87
A Perspective of a Scientist from UK and Iran.....	90
A Perspective of a Dentist from Malaysia.....	93
A Perspective of a Scientist from China .....	95
A Perspective of a Scientist from Thailand.....	97
A Perspective of a Scientist from Indonesia.....	100
A Perspective of a Scientist from Bangladesh.....	103
A Perspective of a Scientist from Iran.....	106

若手研究者キャリアデザイン事業に参加して .....	109
----------------------------	-----



## 次世代育成支援事業 ～オープンキャンパスでの活動紹介～

女性研究者支援室が実施している次世代育成支援事業には、主に若手研究者キャリアデザイン事業（RA 事業）と、本学のオープンキャンパスにおける参加・展示があります。オープンキャンパスでは、参加者の方々に当室の活動内容を直接ご紹介し、これから本学に入学を検討している次世代の方々に女性支援やキャリア支援の必要性を知って頂く良い機会となっています。

毎年、オープンキャンパスでは当室の活動内容に関するポスター展示や出版物の配布に加え、参加者の方々の将来の夢をその場で書いていただき、“キャリアツリーのポスター”に貼るというイベントも行ってきました。

更に今年度は、RA 事業の参加メンバーから「自分たちのプロジェクトをオープンキャンパスで発表し、活動内容を広く知らしめたい」という希望が多数聞かれました。そのため、今年度は通常のポスター展示に加えて、RA 事業の各グループの企画紹介のポスターを作成し（pp. 2-4 参照）、参加メンバーが展示ブースの前で発表をする機会を設けました。

本年度のオープンキャンパスは7月25日・26日に開催され、高校生や学生、その保護者の方など、2日間で3000人の方々が来場されました。RA 事業のメンバーである女子大学院生が、グループの活動内容を直接ご紹介することで、これから本学に入学を検討している学生の方々に女性支援や次世代育成支援の必要性を広く周知することができました。このことにより、まさに次世代を担う若手の女性研究者たちが身を持って次世代への育成支援活動ができたと言えます。今後のオープンキャンパスでも、このような取組を続けて行きたいと考えています。

### オープンキャンパスでの展示の様子



## 「仕事と家庭との両立に関する調査」企画

Group-A

私たちの企画班は、留学生2名、日本人学生1名の計3名で活動しています。仕事や研究、学業と、出産、育児・介護等を両立するのに必要な支援や環境について、留学生と日本人を比較して調査しています。

### 調査の目的

1. 調査とインタビューの実施により留学生、外国人の  
仕事と家庭との両立の状況を日本人と比較する。
2. 今後の学内における学業や就業の環境改善を提案  
する。

### 期待される結果

211名の留学生への両立支援策の提案が可能となり、  
学業・就業環境の改善につなげることができる。

### Purposes

1. To evaluate the balancing work and life of  
Japanese & International students/ workers in  
TMDU.
2. To find out what kinds of support can help &  
improve their study/ work.

### Expected outcomes

Propose those supports which can bring a better  
improvisation between work and life for the  
International & Japanese students/ faculties/  
administrative staffs of TMDU.

### Sharika Shahrin

3rd year PhD student  
Department of Sports Medicine/  
Dentistry.  
Country: Bangladesh

### Towfiqua Mahfuza Islam

2nd year PhD student,  
Department of Health Policy  
Science.  
Country: Bangladesh

### 江川京子

保健衛生学研究科  
国際看護開発学 博士2年

## 留学生へのインタビュー

### Interview for Exchange student couple



留学生へのインタビュー  
(←英語インタビューの邦訳)

Wife: PhD student, D1, TMDU

Husband: Post doctoral Researcher in  
Chiba University

Child/children: Not yet

妻：大学院(博士課程1年)

夫：千葉大学の博士研究員  
(ポスドク)

子ども：まだいません

1. Do both of you work everyday?

"Yes, 11-12 hours per day."

2. If you do not have a kid, why?

"Busy for study, TMDU Waku  
Waku nursery is expensive for the  
international students."

3. What kinds of support do you  
expect from TMDU?

"Financial support for self-financed  
students."

"Language support for research."

1. 夫婦共働きですか？

「はい、一日11～12時間勤務し  
ています。」

2. お子さんがいない理由はなん  
ですか？

「学業で忙しいので。学内のわく  
わく保育園は留学生にとっては割  
高です」

3. 東京医科歯科大学に望む支援  
は何ですか？

「経済的な支援」

「研究における言葉の支援」



## 「卒業生へのインタビュー」グループのポスター

**「卒業生へのインタビュー」グループ  
メンバーがこの事業に参加したきっかけ**

**本企画の目的**  
本学の女子大学院生がキャリアデザインを考えるにあたり、卒業生の現状を知ることが重要な指針となると考えられます。そこで、アカデミックなポジション及び企業で働く修士課程・博士課程の各卒業生にインタビューを行うことにより、女子大学院生にキャリアデザインの幅広い可能性を示すことを目的としています。

私は修士そして博士課程を卒業後、今後研究者としての進路を希望し、この事業に参加しました。今現在様々な場所で活躍する女性研究者たちの経験や話を聞き、同じように女性研究者としての進路を考える学生達と意見交換し、視野を広げる貴重な機会になっています。  
幹細胞制御学分野M1 天野麻友美

大学院4年目を迎え、卒業後のキャリアについて、他の分野の大学院生との意見交換や交流を通じて考えたいと思いました。また、歯科医師、大学院生としてだけでなく、一社会人として新しい事業に参加し、全国運営に携わることは今までできない貴重な経験であると考え本全国に参加しました。  
口腔制御学分野D4 黒林恵典

自分の進路を考えたときに出てきた疑問に対して、具体的な情報や入手法を入手できる機会というのは限られていると感じていました。今回この事業では、私が知りたかったことや聞きたかったことに直接触れることができ、また同じような疑問を持っている人にもアドバイスできるようにするのはないかと思い参加を決めました。  
免疫治療学分野M1 本地山真実

大学院入学当初からキャリアデザインについて悩んでいました。しかし、本学におけるキャリアデザインを知る方法がわかりませんでした。私だけでなく、同じ不安を抱えている学生は他にもいると思います。その時、本事業を知り「情報がないなら自分で全国をし、情報発信すればいい！」と考え、参加を決めました。  
精神行動医学分野M1 小林桃子(全国代表者)

研究好きで迷わず、大学院に進学しました。しかし今後、企業転職するか、アカデミックに専念するか、自分の進路を迷う上で判断材料が少ないことに気がつきました。そんなとき本事業の存在を知って、これだ！と思い参加を決意しました。様々な分野から構成されたメンバーの方々、また卒業生の方との交流は何にも代えがたい経験になっています。  
分子細胞環境医学分野M1 五領田小百合

医師として病院で勤務していましたが今年の4月から大学院で研究を始めました。大学院での過ごし方や卒業した後の進路について知りたいと思い、本全国に参加しました。卒業生へのインタビューでは、実際に卒業生に会って在学中のことや進路決定に至る話、現在の仕事や家庭のことを聞くことができ大変勉強になっています。  
消化器病医学分野D2 河合富貴子

## 卒業生へインタビューしました



保田 めぐみ  
三重大学医学部卒業  
東京医科大学大学院  
消化器病医学分野博士課程卒業  
国立感染症研究所助教 二児の母

**Q** 学生時代どのように過ごされていましたか？

**A** 消化器内科医として勤務していましたが尊敬する先輩の先生が大学院を卒業されていたこと、父が研究者で基礎研究という仕事に興味があったことから大学院に進学しました。大学院ではH型肝炎ウイルスと宿主側の免疫応答について研究していました。平日は研究と週に3回外勤に行き、週末は料理教室やテニススクールに通っていました。

**Q** 大学院に入ってよかったことはありますか？

**A** 国際学会で発表する機会を得たことが鮮烈な印象が残っています。世界中の人々が同じテーマで研究していたり、疑問点も同じだったりして面白く感じました。学会の雰囲気も気さくで、有名な先生と話す機会にも恵まれました。

**Q** 仕事のどんなところに魅力を感じますか？

**A** 自分の立てた仮説が証明できる実験結果が得られた時、子供の頃と同じようにわくわくした気持ちになります。



加藤 あきこ  
中国医科大学医学部卒業  
東京医科大学大学院  
消化器病医学分野博士課程卒業  
フリスドル・マイアース株式会社勤務

**Q** ご自身の進路について考え、行動に移した時期はいつですか？

**A** 興味があること、やりたいことと素直に向き合い実行してきたら、今にたどり着きました。人生は常に前に進みながら微調整を繰り返しているのだと思います。もし、また人生やり直すことがあったとしても、もう一度同じルートを辿ると思います。

**Q** 学生時代にやっておくべきことはありますか？

**A** 困難なこと、苦手なことを避けては直面すること。私自身、分からなかったことを繰り返ししていくことで、ある日突然視界が晴れ、全てがつながる瞬間を経験しました。また、人間は人とのつながりがある社会的動物なので、今からコミュニケーション能力を上げておくことをお勧めします。



A 先生

**Q** 苦労されたこと

**A** 家庭と子供の生活と研究という生活スタイルを維持すること、自分の思うように実験がうまくいかなかった時や、研究方針を変えなければならなかった時が辛かったです。

**Q** やりがいを感じる時はどんな時ですか？

**A** 大学院時代の勉強や実験などの経験が役立っているのを感じる時

**Q** 学生時代にやっておくべきことはありますか？

**A** 学生時代の勉強や実験や技術をしっかりと身につけ、諦めず頑張る経験をする。また、研究で携わる人とのつながりを大切に、将来に生かせるような人付き合いをしていくことが大切だと思います。研究もしくは研究でない職業につくにしても、困った時に解決方法を自分で見つける練習をしておくことです。そして、chanceを生かすことです。

## 「本学を卒業した留学生へのインタビュー」企画

Kalyan KONG (D1), 鵜鷹佐知子 (D4)  
医歯学総合研究科 う蝕制御学分野

留学生がキャリアプランを計画する手助けとなることを目的として、本学で学び、研究を行った留学生や海外からの研究者にインタビューをしています。

### ●インタビュー内容

・現在の仕事内容や生活

・これまでの経験

・仕事と家庭との両立方法

・後輩へのアドバイス



### Interview with Dr. Verica Pavlic, Senior Lecturer, Institute of Dentistry, Bosnia and Herzegovina

What did you achieve from TMDU?

Now I'm proficient with all the things and steps related to proper research work. Also, I learned how to manage my everyday life abroad as this was a great life experience, too, not only work.

How do you balance between your work and family?

It is really hard for women to have successful career and to be dedicated mother at the same time. For me, both things are "full time" job positions, and to be successful in both of them is a very difficult task, with no spare time for anything else.

How do you keep your motivation for your work?

I am thinking that I am having plenty of the life and work experience from abroad to be transferred to my students. At the same time, I would really like to be good at what I'm doing, so I am constantly trying to do my best, in order to make it possible. That is my motivation.

What are the keys of success for your academic life?

Apart from being a good researcher and a good dentist, the key is in communication with all people, especially students. Also, you need to be a good person. My key of success is in simple approach to students, without teacher-student barriers. They can always recognize my sincere passion in approach.

What are the keys of success for your personal life?

Love, respect and compromise





**Project`s members:**

Sharika Shahrin (Leader) (Department of Sports Medicine/ Dentistry, 3rd year PhD)  
Kyoko Egawa (Department of International Nursing Development, 1st year PhD)  
Towfiqua Mahfuza Islam (Department of Health Policy Science, 2nd year PhD)

**Background:**

The Support Office for Female Researchers works for the career development of the women in Tokyo Medical and Dental University. Not only that but also they promote "environmental improvement" and "awareness raising" for all students, faculties and staffs of TMDU. Our survey is one of its projects. We have searched for the previous researches by this office and we did not find any research which had done for the foreign students, researchers and faculties of this university. Moreover, we wanted to express what were the matters that made TMDU`s members` work & life difficult. Then we planned to do a new project which would be a web questionnaire survey and the both Japanese and foreigners of this university would fill up this. After that, we would compare the two nation`s results. We wished to create a new research by which a useful outcome would get and it would be really advantageous for the mentioned people.

**Purpose:**

Our purpose was to evaluate the balancing work and life among all married individuals who were Japanese & international students/workers in TMDU. Furthermore, we wanted to find out how they maintained their work and family together, what types of problem they faced in home and university. Was there any stress or, burden that made their study and work difficult? It was a comparative research between Japanese and foreigners` in TMDU. Finally, we wished to invent those kinds of support or help which could improve their studies, researches and works besides their personal life.

**Methods:**

We chose two ways; one was a questionnaire survey which was made using web site. Our target groups were married/ had partner/ divorced/ separated / had kids` foreign and Japanese graduate students, researchers, faculties and administrative staffs. Secondly, we had taken the interviews of two foreign couples` and one Japanese couple`s. Among them one foreign couple was TMDU graduate students and other two couples` wives were TMDU students too. We asked them about their personal or study related any hindrance had or not and what they wanted from this university to improve their study level.

**Out coming results:**

This was the first survey where 211 international students of TMDU (in the ratio of 6.9% to all students and workers) were also included in the target population. After aggregating and analyzed all the data, our goal is

to propose those supports which can bring a better improvisation between work and life for the international students/ faculties as well as Japanese students/ workers/ administrative staffs of TMDU.

Especially we want to update their working levels, in this situation, if need, we would like to propose to TMDU authority to arrange special seminars/ events/ other amusements or, even some useful vacations etc. for them.

## 第1章

## 本学における仕事と家庭との両立に関する調査

### ～留学生・外国人研究者と日本人教職員・学生との比較～

#### 【企画メンバー】

Sharika Shahrin（代表） （医歯学総合研究科・スポーツ医歯学分野 博士課程3年）  
江川 京子 （保健衛生学研究科・国際看護開発学分野 博士課程1年）  
Towfiqua Mahfuza Islam （医歯学総合研究科・政策科学分野 博士課程2年）

#### 【企画のきっかけ】

本学における留学生・外国人研究者も含めた両立支援に関する調査は、本調査が初めてとなる。本学には学生総数3056名中、211人（6.9%）の留学生が在籍しているが、これまでその支援体制については着目されていなかった。同様に、外国人教職員についても調査し、日本人学生・教職員との支援体制の違いを比較することで、留学生および外国人教職員の両立支援ニーズを明らかにし、必要な支援体制について大学側へ提案することが必要であると考えた。

#### 【目的】

1. 本学に在学・在職している既婚者（日本人教職員・学生及び留学生、外国人研究者）を対象に、仕事と家庭との両立の状況を調べる。
2. 日本人教職員・学生と留学生・外国人研究者の両立の状況を比較すると共に、両者の両立支援に必要な仕組みや環境を提案し、今後の学業や就業の環境改善を提案することを目的とする。

#### 【方法】

1. ウェブサイト上でのアンケート調査を実施する。調査対象者は、既婚者、あるいは子どもを持っている日本人教職員・学生、留学生、外国人研究者とする。
2. 結婚している留学生・外国人研究者、日本人研究者・学生のカップル（3~5組）を対象に、インタビューを実施する。

#### 【期待される結果】

1. 本調査の実施により、留学生・外国人への両立支援の現状が明らかとなり支援策の提案が可能となる。
2. また日本人の両立支援のニーズと比較を行うことで、両者が望む支援の特徴をそれぞれ明らかにできる。それにより、留学生・外国人研究職者、日本人学生・教職員、事務職員における学業・就業環境の改善につなげるための具体的な施策を提案できる。

## Why did I participate in this project? / 企画に参加したきっかけ

### Sharika Shahrin:

I always appreciate those works which help to promote our university`s overall performances.

The Support Office for Female Researchers also works like that. So, when I got a chance to work with this office I could not let it go! In this session there were 3 different groups whose researches also were different and I have chosen this project because I thought the topic `Balancing work and life` would be very interesting research where the current TMDU Japanese & international students, staffs, faculties would be involved. As an international student I also wanted to know the outcomes of this research and probably by this project there would be some changes which helped the performances of international students. At last, I wanted a beneficial feedback from this research by which we could do something good for our university`s prosper.

### 江川京子

私は大学院に入るときに看護師の仕事を辞め、学生としてほぼ毎日大学に足を運んでいます。前期課程（修士）では、看護研究を一から計画、実施し、学会発表をすることができました。忙しい毎日でしたが一方で非常に充実した毎日でした。しかし、現在学生として自由に研究をしているけれど、学生期間が終わったら研究はどうなるのか、自分は将来どのような仕事を選べるのだろうかと不安に思うこともありました。

本企画の参加募集メールを見たときには既に女性研究者支援室の存在を知っていたこともあり、ぜひ参加したいと考えました。教授の後押しもあり、すぐに企画に応募しました。

私のグループでは学内の両立支援をテーマにして企画に取り組みました。留学生とのディスカッションは誤解のないように丁寧に説明する難しさを感じ、また私自身の英語力を高める必要性も強く感じました。自身の参加企画はもとより、他のグループが行った企画からもたくさんの情報を得ることができ、特に本学卒業の先輩方のキャリアについてうかがい知ることができました。自分の将来に様々な可能性を感じ、心強く、また嬉しく思います。

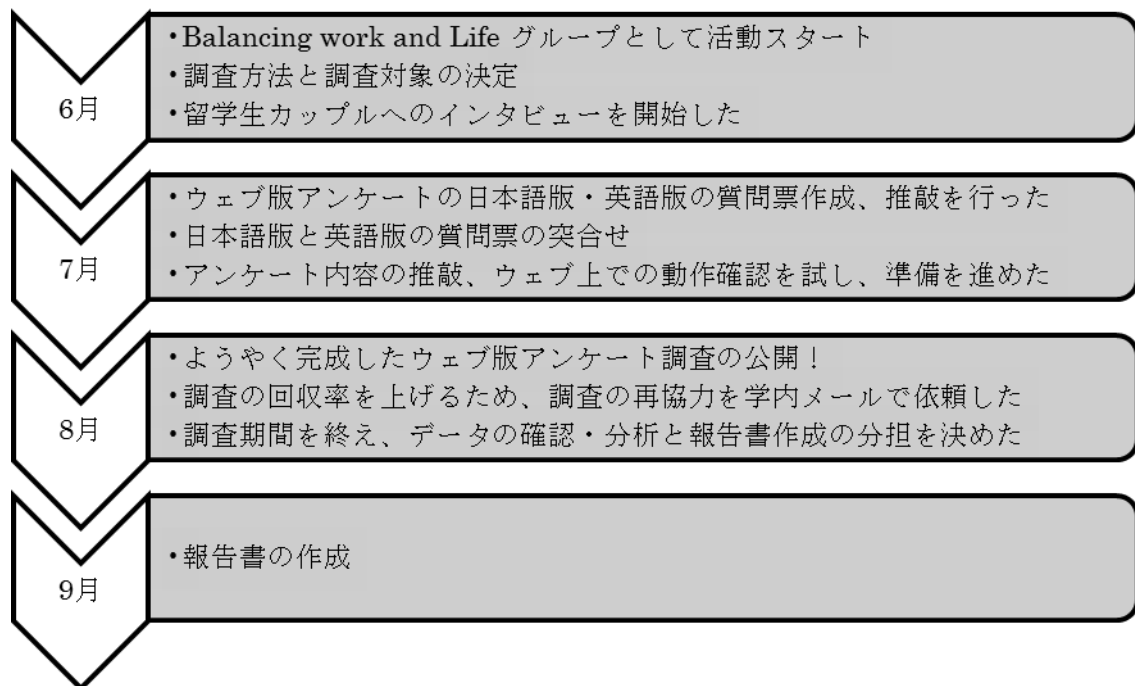
今後は本学卒業の先輩方と、医歯・看護・検査を含めた国際共同研究をすることや、臨床家・研究者としての研究・教育・臨床活動の両立をすることを目標に、引き続き研究に取り組みたいと思っています。

### Towfiqua Mahfuza Islam:

Few months ago I got the mail from The Support Office for Female Researchers for career development project of our university to work as a research assistant. As I am a female researcher so I felt interest in this project. Moreover I am a self-financed student and I have no scholarship so I participate in this project. Even if I get a chance again; I will enter this project.



## グループの活動スケジュール



## アンケート調査の特徴

昨年度のRA事業で実施された「仕事と家庭との両立に関する意識調査」を参考に、英語と日本語で調査票を作成した。昨年との大きな違いは 1) 外国人教職員と留学生を対象に含むこと、2) 既婚者・結婚歴のある方、パートナーと同居している方に対象を限定したことの2点である。対象を限定したことについては、昨年度の調査より、家族を持つ方や家族計画を持つ方、育児中の方など、より充実した支援を必要としている群への調査が有用と考えたためである。

## アンケート作成に至るまで・実施方法

- ・女性研究者支援室の運営委員会及び女性研究者室支援事業対策委員会より設問内容及び実施の承認を得た後、全学メールを配信し、一定期間内でウェブアンケートを実施した。
- ・日本語版と英語版の両方の調査票を作成し、回答者によってどちらかを選べるようにした。
- ・留学生・外国人教職員の回答率を上げるため、英語による学内メール通知を行った。
- ・全体的な回答率を上げるため、最初の通知から一週間後に再通知を行い、回答期間を延長した。
- ・ウェブアンケートのレイアウト・デザインについては外部業者に委託した。

※次ページ以降の質問票および調査結果については、日本語と英語の両方で適宜記載を行う。



## **Tokyo Medical and Dental University Balancing work and life for Japanese and foreigners**

### **Preface:**

The Support Office for Female Researchers work for career development of the women in TMDU. This survey is one of its projects. It will be done to evaluate the balancing work and life among married, formally married and having partner individuals (Japanese & International students/ workers) in TMDU. We would like to compare the maintenances of work and family between Japanese and foreigners in TMDU. After getting your responses we shall find out what kind of supports/ activities may bring a great improvisation of the study and working levels of them. After that, we would like to propose to the higher authority of TMDU to make those changes that will make better work and life balance. Thus TMDU`s overall performances will be the best. However, we hope you will participate in the survey since your views are important.

**All of the personal information provided by you will be kept strictly confidential. It will not be shown to the other persons and will not go out of this university.**

### **Questionnaire:**

#### **1. Current age:**

☐ 20-25 years ☐ 26-30 years ☐ 31-35 years ☐ 36-40 years ☐ 41-45 years ☐ 46-50  
years ☐ Over 51 years

#### **2. Sex:**

☐ Male ☐ Female

#### **3. Current occupational status:**

**4. Employment status: (Write the actual study/ working hours/ week)**

**Full-time worker/ faculty:**  working hours / week

**Part-time worker/ faculty:**  working hours / week

**Student:**  study hours / week

**5. Current marital status:**

☐ Married ☐ Divorced ☐ Separated ☐ Having partner, living together

**6. Spouse/ Partner's occupation: (If you have partner)**

☐ Unemployed ☐ Employed (full-time) ☐ Employed (part-time) ☐ Student

**7. Do you have any children?**

**Please input 0, when there is no child.**

How many?

**(The following questions No.8 to No.10 are only for child bearing person)**

**8. Do you want more children?**

☐ Yes ☐ No ☐ Not decided yet

**8-1) If the answer is no, the reasons are: (Check all that apply)**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Busy for your work/ career/ study       | <input type="checkbox"/> Spouse/ partner is very busy for work/ study    |
| <input type="checkbox"/> Lack of family support policy from TMDU | <input type="checkbox"/> Satisfied with current number of child/children |
| <input type="checkbox"/> Economical reasons                      | Others: <input type="text"/>   |



**9. Who is helping you to take care of your child/children while you are working/ studying?(Check all that apply)**

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Spouse/ partner          | <input type="checkbox"/> Parents / in laws      | <input type="checkbox"/> Relatives                                     |
| <input type="checkbox"/> Waku Waku hoikuen inTMDU | <input type="checkbox"/> Other hoikuen/ nursery | <input type="checkbox"/> Day care mother (Hoiku-mama) from city office |

Other services:

(The following questions No.10 are for the person who took child care leave in TMDU)

**10. How long did you take child care leave when you were in TMDU?**

- ☐ 1 to 2 months   ☐ 3 to 5 months   ☐ 6 to 8 months   ☐ 9 to 11 months   ☐ 12 months and more

**10-1) Your expected duration of child care leave while you were in TMDU:**

- ☐ 1 to 2 months   ☐ 3 to 5 months   ☐ 6 to 8 months   ☐ 9 to 11 months   ☐ 12 months and more

**10-2) What were the reasons that you had to take shorter child care leave?**

**11. This question is for respondents with no child/ children. Please check the reasons of not having child/ children: (Check all that apply)**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> You are just married   | <input type="checkbox"/> You are not decided yet                 |
| <input type="checkbox"/> You are busy for your work/ career/ study                                  | <input type="checkbox"/> Spouse/ partner is busy for work/ study |
| <input type="checkbox"/> It will be difficult to maintain work and family (If you want a child now) | <input type="checkbox"/> You don't have plans for having child   |
| <input type="checkbox"/> Economical reasons   | Others: <input type="text"/>                                     |

**12. Do you feel you have overwork?**

- ☐ None   ☐ Little overwork   ☐ Moderate overwork   ☐ Heavy overwork

**13. Do you feel stress for the following things?**

**13-1) For heavy work arises from balancing work& family:**

☐ None ☐ Little stress ☐ Moderate stress ☐ Heavy stress

**13-2) For work/study:**

☐ None ☐ Little stress ☐ Moderate stress ☐ Heavy stress

**13-3) For human relationship:**

☐ None ☐ Little stress ☐ Moderate stress ☐ Heavy stress

**14. Do you take care any of the following members? (Check all that apply)**

☐ Dependent older people ☐ Adults with disabilities ☐ Children with disabilities ☐ None

**14-1) If yes, how many hours do you take care of them per week?**

☐ Less than 3 hours ☐ 3-6 hours ☐ 7-10 hours ☐ 11-14 hours ☐ More than 15 hours

**15. Are you satisfied with your work and family life balance?**

☐ Very satisfied ☐ Satisfied ☐ Slightly unsatisfied ☐ Very unsatisfied

**15-1) If the answer is slightly unsatisfied or, very unsatisfied, the reasons for dissatisfaction are: (Check all that apply)**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Not easy to take paid holidays, vacation              | <input type="checkbox"/> Working/ study hours are too long              |
| <input type="checkbox"/> Spouse's/ Partner's working/ study hours are too long | <input type="checkbox"/> Burden of household works                      |
| <input type="checkbox"/> Burden of child-rearing                               | <input type="checkbox"/> Burden of taking care of disability dependents |
| <input type="checkbox"/> Meeting/ seminar after working/ study hours           | Others: <input type="text"/>  |

**16. Do you personally feel any of the following will help you to balance your work life? (Check all that apply)**

**16-1) Only for the employed persons of TMDU**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Flexible working hours   | <input type="checkbox"/> Environmental improvement for taking holidays/paid time offs                                 |
| <input type="checkbox"/> Job sharing  | <input type="checkbox"/> Working from home  |
| <input type="checkbox"/> Job/ mental support from departmental staffs, colleagues at work                         | <input type="checkbox"/> Separate policy from TMDU for married, child bearing or, having disability dependent persons |
| <input type="checkbox"/> The cost of TMDU Waku Waku Hoikuen should be considered on the basis of parents' income. | Others: <input type="text"/>  |

**16-2) Only for the students**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Financial support for the students   | <input type="checkbox"/> Studying from home   |
| <input type="checkbox"/> Study/ mental support from departmental staffs   | <input type="checkbox"/> Communication support for international students   |
| <input type="checkbox"/> Separate policy from TMDU for married, child bearing or, having disability dependent persons | <input type="checkbox"/> The cost of TMDU Waku Waku Hoikuen should be considered on the basis of parents' income. |
| Others: <input type="text"/>  |   |

**17. To improve work-life balance of TMDU, write your comments here:**

**Thank you very much for your time.**

© Tokyo Medical and Dental University Activation of Gender Equity/Gender Medicine and Enrichment of Life

## 東京医科歯科大学 本学における仕事と家庭との両立に関する調査

### はじめに

女性研究者支援室では、「次世代育成支援事業」として、女子大学院生が今後のキャリア形成に必要な事業を自主企画するプロジェクトを行っています。昨年に引き続き、企画グループの一つとして、本学における仕事



(教育・研究・臨床)や学業と、家庭(家事・育児や介護)との両立をしやすいするための支援策を見出す活動を行っています。そこで本アンケート調査を実施し、学内の皆様の意識や要望を明らかにし、求められる両立支援対策への提案等を通じて、今後の環境整備につなげて参りたいと存じます。

本学に在籍している既婚の方・ご結婚歴のある方、もしくはパートナーと同居されている方(教職員・学生及び留学生、外国人研究者)を対象に、勤務・学業環境について、ご意見とご希望をお聞かせ頂きたく、ご協力をお願い申し上げます。

回答内容は厳重に管理し、第三者や外部に提供することはありません。また、ご回答結果から個人情報特定されることはありません。


### 1. 現在のご年齢

☐ 20-25 歳 ☐ 26-30 歳 ☐ 31-35 歳 ☐ 36-40 歳 ☐ 41-45 歳 ☐ 46-50 歳 ☐ 51 歳以上

### 2. 性別

☐ 男性 ☐ 女性

### 3. 現在のご身分

選択してください 

### 4. 就労・就業形態(実際の週当たりの勤務時間・学習時間をお答えください)

常勤教職員 労働時間  時間／週(半角数字)

非常勤教職員 労働時間  時間／週(半角数字)

学生 学習時間  時間／週(半角数字)

### 5. 現在の婚姻状況

☐ 既婚 ☐ 離婚 ☐ 別居・離別 ☐ パートナー(非配偶者含む)と同居

### 6. 配偶者・パートナー(同居している非配偶者)の方の就労状況(該当する方のみお答えください)

☐ 就労していない ☐ 就労している(常勤) ☐ 就労している(パート・非常勤) ☐ 学生

## 7. 子どもの有無

いない場合は 0 を入力してください。

子どもの人数  (半角数字)

以下 8 から 10 の設問については、お子さんのいらっしゃる方にお聞きます。

## 8. 今後、次子を産むご予定はありますか？

☐ はい ☐ いいえ ☐ まだ決めていない

8-1) いいえとお答えの方: その理由について、当てはまるものすべてお答えください。

☐ 回答者自身が仕事や学業で忙しい

☐ 配偶者/パートナーが仕事や学業で忙しい

☐ 出産・育児に関する学内の両立支援策が不十分である・適応されない

☐ 現在の子供の数に満足している

☐ 経済的な理由

その他の理由 具体的に

## 9. 勤務・在学中、お子さんの世話はどなたが見ていますか？(当てはまるものすべてお答えください。)

☐ 配偶者・パートナー

☐ 両親・義理の両親

☐ 親族

☐ 学内のわくわく保育園

☐ 地域の保育園・保育施設

☐ 保育ママ制度(自治体の保育サービス事業)

その他

設問 10 は、東京医科歯科大学在職中に育休を取った方にお伺いします。

## 10. 実際に取得した期間をお答えください。

☐ 1 か月から 2 か月 ☐ 3 か月から 5 か月 ☐ 6 か月から 8 か月 ☐ 9 か月から 11 か月 ☐ 12 か月

以上

10-1) 実際に取得はされなかったとしても、ご自身をご希望していた育休の取得期間をお答えください。

☐ 1 か月から 2 か月   ☐ 3 か月から 5 か月   ☐ 6 か月から 8 か月   ☐ 9 か月から 11 か月   ☐ 12 か月  
以上

10-2) ご希望よりも育休の取得期間が短かった方にお伺いします。その理由についてお聞かせください。

11. お子さんのいらっしゃる方にお聞きします。お子さんがいらっしゃる理由について、当てはまるものすべてお答えください。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 最近結婚したばかり                | <input type="checkbox"/> 子どもを作るかどうか、まだ決めていない |
| <input type="checkbox"/> 回答者自身が仕事や学業で忙しい          | <input type="checkbox"/> 配偶者/パートナーが仕事や学業で忙しい |
| <input type="checkbox"/> 子どもは欲しいが、仕事と家庭を両立するのは難しい | <input type="checkbox"/> 子どもを作る予定がない         |
| <input type="checkbox"/> 経済的な理由                   | その他の理由 具体的に <input type="text"/>             |

12. 過重労働(学業)があると感じますか？

☐ まったく感じない   ☐ あまり感じない   ☐ 時々感じる   ☐ 常を感じている

13. 仕事や学業において、感じるストレスについてお答えください。

13-1) 仕事と家庭との両立による負担からストレスを感じますか？

☐ まったくストレスを感じない   ☐ ほとんどストレスを感じない   ☐ いくらかストレスを感じる   ☐ 強いストレスを感じる

13-2) 過重労働(学業)によるストレスを感じますか？

☐ まったくストレスを感じない   ☐ ほとんどストレスを感じない   ☐ いくらかストレスを感じる   ☐ 強いストレスを感じる

13-3) 人間関係でのストレスを感じますか？

☐ まったくストレスを感じない ☐ ほとんどストレスを感じない ☐ いくらかストレスを感じる ☐ 強いストレスを感じる

14. 介護についてお答えください。ご家族・ご親族の中で、次のような方の介護をすることがありますか。(当てはまるものすべてお答えください。)

☐ 高齢の要介護者 ☐ 障がいのある方で要介護の方 ☐ 障がいのある子ども ☐ いない

14-1) 上記の方の介護をしていらっしゃる方にお聞きます。週当たり、介護に費やす時間はどのくらいですか。

☐ 3 時間未満/週 ☐ 3-6 時間/週 ☐ 7-10 時間/週 ☐ 11-14 時間/週 ☐ 15 時間以上/週

15. 現在の仕事・学業と家庭との両立の状況に関して、満足度はどの程度ですか。

☐ 非常に満足している ☐ ある程度満足している ☐ 少々不満足である ☐ 非常に不満足である

15-1) 少々不満足・非常に不満足とお答えの方は、その理由について当てはまるものすべてお答えください。

☐ 休暇、休業が取りにくい ☐ 就労・学業に割く時間が長い  
☐ 配偶者/パートナーの就労・学業に割く時間が長い ☐ 家事の負担  
☐ 育児の負担 ☐ 介護の負担

☐ 残業や、夕方の会議や研修が頻繁にある

その他 具体的に

16. 仕事・学業と家庭との両立のために必要だと考える支援について、当てはまるものすべてお答えください。

16-1) 本学の教職員の方のみお答えください。

☐ 育児・介護のための柔軟な勤務制度

☐ 有給休暇や休業等をとりやすくするための環境改善

☐ ワークシェア\*

☐ 在宅勤務を正式な労働時間として認めること

☐ 仕事面・精神面に関する同僚・上司からのサポート

☐ 既婚者、育児・介護者を支援するための本学独自の施策

☐ わくわく保育園の保育料の値下げ(収入に見合った保育料)

その他 具体的に



\***ワークシェア**:短時間勤務によって雇用機会を増やし、多様な人材を確保するための制度です。例)二人組で一つの仕事や役職をもち、短時間勤務を行う。

16-2) 学生の方のみお答えください。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 学費等への経済的な支援               | <input type="checkbox"/> 在宅での学習・研究を可能とすること           |
| <input type="checkbox"/> 研究室スタッフからの情緒面や学習に関する支援    | <input type="checkbox"/> 留学生のためのコミュニケーションの支援         |
| <input type="checkbox"/> 既婚者、育児・介護者を支援するための本学独自の施策 | <input type="checkbox"/> わくわく保育園の保育料の値下げ(収入に見合った保育料) |

その他 具体的に

17. 本学で仕事・学業と家庭との両立を改善するために、ご意見やコメントがあればお書きください。

ご協力いただき、ありがとうございました。

送信

© Tokyo Medical and Dental University Activation of Gender Equity/Gender Medicine and Enrichment of Life

## Results:

### Respondent's respond according to nationality:

日本人・外国人の在籍者数及び回答率

Nationality	Study respondents (N=358)		Total members at TMDU (N=5209)	
	Number	Percentage	Number	Overall Percentage
Foreigners	43	12.0	211	20.4
Japanese	315	88.0	4998	6.3
Total	358	100	5209	6.9

Where total number of Japanese = under graduate students + graduate students+ research students+ staff members.

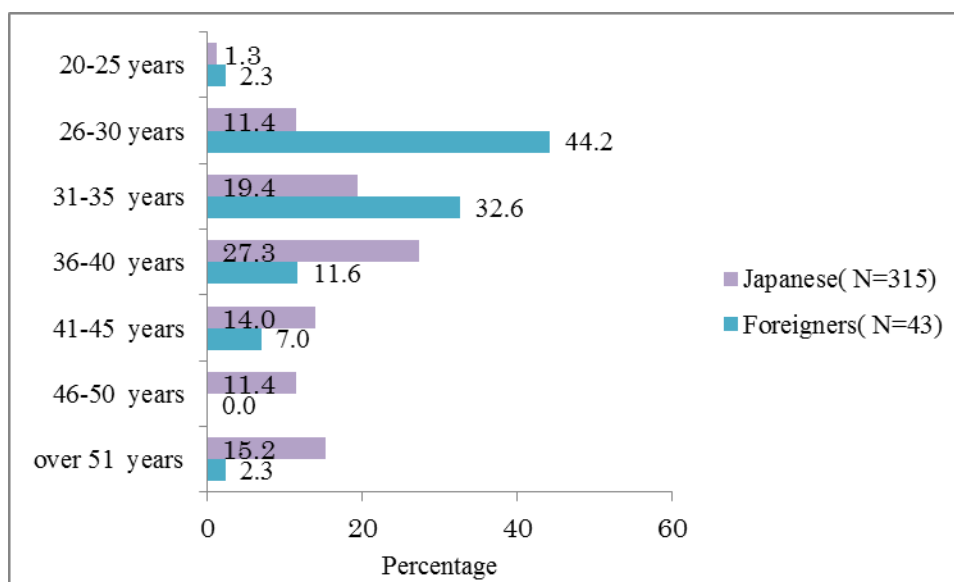
And the total number of foreigners = number of international students

Source: OVERVIEW 2011 TOKYO MEDICAL AND DENTAL UNIVERSITY

本調査には日本人 315 名、外国人 43 名から回答が得られた。本学が公開している統計データによれば、平成 23 年度の学生・教職員数は合計 4,998 名であった。留学生の数は 211 名であるが、外国人教職員数は不明であった。

回答率の低くなった原因として、本調査では対象者を既婚者・パートナーと同居している者、育児経験者に限定したことで、回答数が制限されたと考えられる。

## 1. Current age:



図表 1 回答者の年齢

図表 1 に示す通り、対象者を既婚者・婚姻歴のある者・パートナーと同居している者に限定したことから、回答者の多くは 20 代後半から 50 代以上で構成された。外国人では若い世代が多い傾向であった。

## 2. Sex:

図表 2 回答者の性別

Sex	Foreigners	Japanese	Total
Female	28 (65.1 %)	158 (50.2 %)	186 (51.9%)
Male	15 (34.9%)	157 (49.8%)	172 (48.1)
Total	43(100%)	315(100 %)	358 (100%)

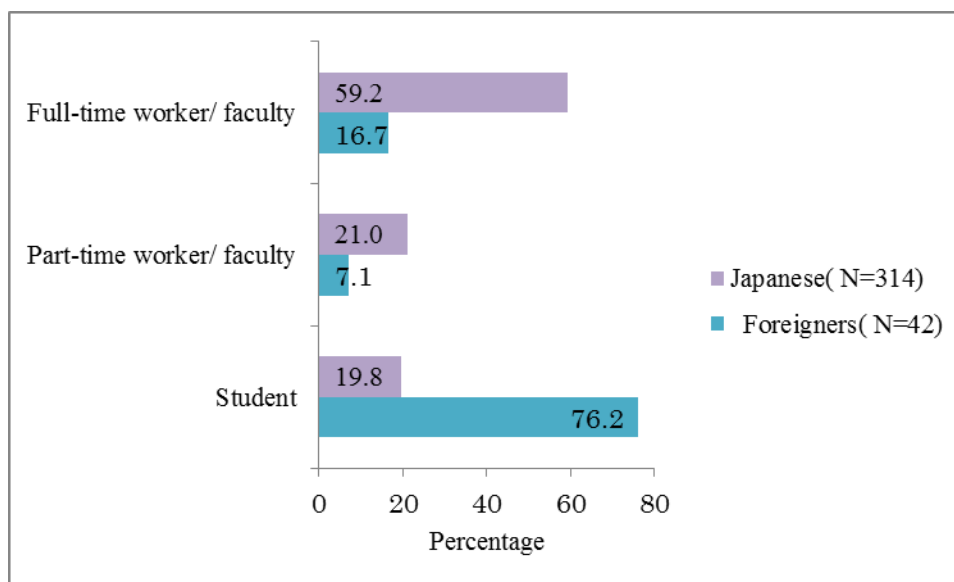
性別は外国人男性の回答がやや少なかったが、総じて男女およそ半数ずつの回答が得られた。

### 3. Current occupational status:

図表 3 回答者の身分

Current occupational status	Foreigners	Japanese	Total
Undergraduate student	0 (0.0%)	2 (0.6%)	2 (0.6%)
Graduate student	33 (76.8%)	60 (19.1%)	93 (25.9%)
Special Student	0 (0.0%)	1 (0.3%)	1 (0.3%)
Associate professor/ lecturer	2 (4.7%)	35 (11.1%)	37 (10.3%)
Assistant professor	1 (2.3%)	70 (22.2%)	71 (19.8%)
Professor	0 (0.0%)	24 (7.5%)	24 (6.7%)
International faculty/ researcher	7 (16.3%)	0 (0.0%)	7 (1.9%)
Administrative staff of TMDU	0(0.0%)	65 (20.6%)	65 (18.2%)
Medical staff of TMDU	0 (0.0%)	10 (3.2%)	10 (2.8%)
Technical staff of TMDU	0 (0.0%)	37 (11.8%)	37 (10.3%)
Trainee	0 (0.0%)	1 (0.3%)	1 (0.3%)
Others	0 (0.0%)	10 (3.2%)	10 (2.8%)
Total	43 (100%)	315 (100%)	358 (100%)

### 4. Employment status:



図表 4 回答者の就労状況

図表 3 に示すように、回答者の雇用状況を見ると外国人回答者の約 77%が学生であった。外国人の事務系・技術系職員および医員・研修医からの回答は得られなかった。日本人では回答者は様々な職種および常勤・非常勤のそれぞれから回答が得られた。図表 4 に示すように日本人では 8 割が教職員であり、学生の回答は 2 割にとどまった。

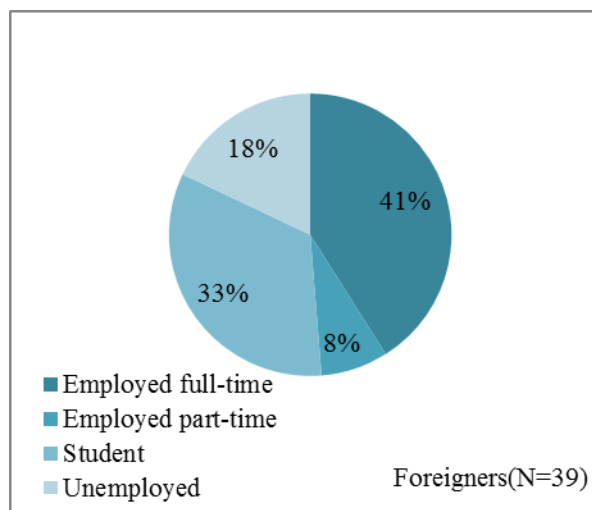
## 5. Current marital status:

図表 5 回答者の婚姻状況

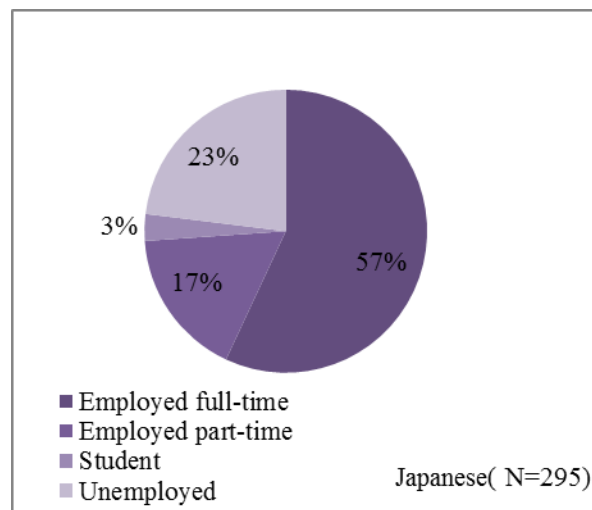
Current marital status	Foreigners	Japanese	Total
Married	36 (83.7%)	279 (88.6%)	315 (87.9%)
Having partner, living together	4 (9.3%)	17 (5.4%)	21 (5.9%)
Separated	0 (0.0%)	7 (2.2%)	7 (1.9%)
Divorced	3 (6.9%)	12 (3.8%)	15 (4.1%)
Total	43(100%)	315 (100%)	358 (100%)

婚姻状況は日本人・外国人ともに 8 割以上が既婚者であった。

## 6. Spouse/partner occupation:



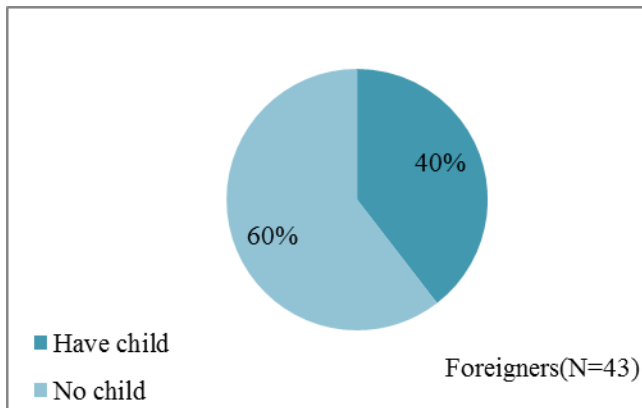
図表 6 配偶者/パートナーの就労状況(外国人)



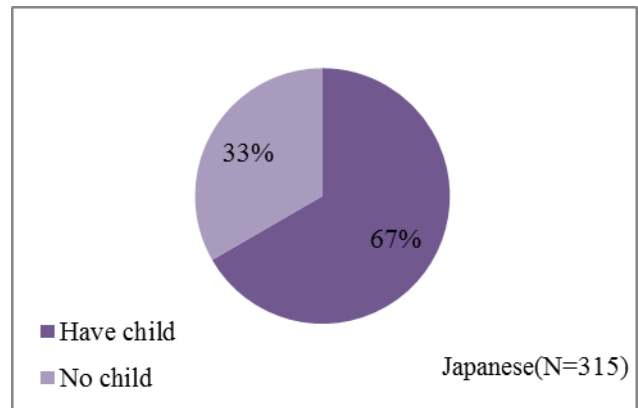
図表 6 配偶者/パートナーの就労状況(日本人)

配偶者/パートナーの就労状況については、図表 6 に示すように外国人では半数以上が未就労の者であり、3 割以上が学生であった。本学の留学生の多くが夫婦とも学生として来日していることが推察された。一方、日本人では配偶者の半数以上が常勤者で、パートも含めると就労している者が 74%であった。

## 7. Do you have any children?



図表 7 子どもの有無（外国人）



図表 7 子どもの有無（日本人）

## Number of children, foreigners and Japanese respectively:

図表 7 子どもの数

Number of children	Foreigners	Japanese	total
0	26 (60.5%)	105 (33.3%)	131 (36.6%)
1	10 (23.3%)	93 (29.5%)	103 (28.8%)
2	6 (13.9%)	91 (28.9%)	97 (27.1%)
3	0 (0.0%)	23 (7.3%)	23 (6.4%)
4	0 (0.0%)	3 (0.9%)	3 (0.8%)
5	1 (2.3%)	0 (0.0%)	1 (0.3%)
Total	43(100%)	315(100%)	358(100%)

現在の子どもの有無について、図表 7 の子どもの有無に示すように日本人の 7 割近くが子どもがいるのに対し、外国人では 4 割にとどまった。理由として、図表 4 で示したように外国人回答者の多くが学生であること、留学期間など時間的な制約、保険の問題、妊娠・出産にかかる費用など経済的な問題が考えられる。子どもの数は外国人・日本人ともに 1～2 名が多かった（図表 7 子どもの数）。

## 8. Do you want more children?

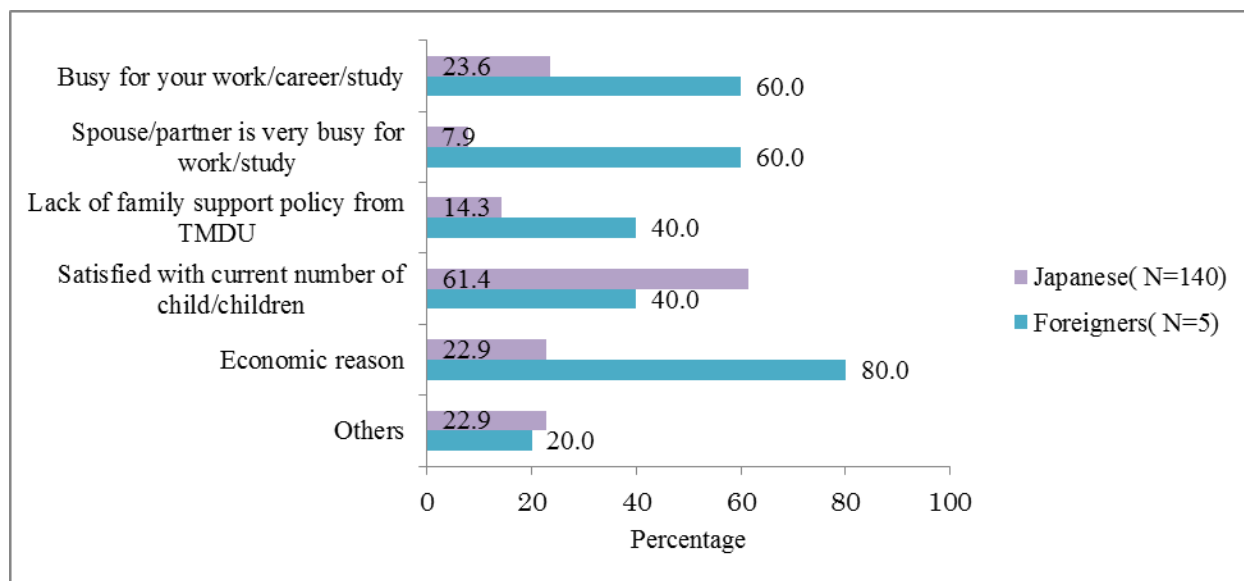
図表 8 次子の予定

Do you want more children	Foreigners	Japanese	Total
Yes	7 (41.2%)	43 (20.5%)	50 (22.0%)
No	5 (29.4%)	140 (66.7%)	145 (63.9%)
Not decided yet	5 (29.4%)	27 (12.9%)	32 (14.1%)
Total	17(100%)	210(100%)	227 (100%)

子どもがいる回答者に次子について尋ねたところ、外国人では次子を産む予定であると回答したものが多く 41%であったが、日本人では 20%にとどまった（図表 8）。



### 8-1) if the answer is no, the reasons are:



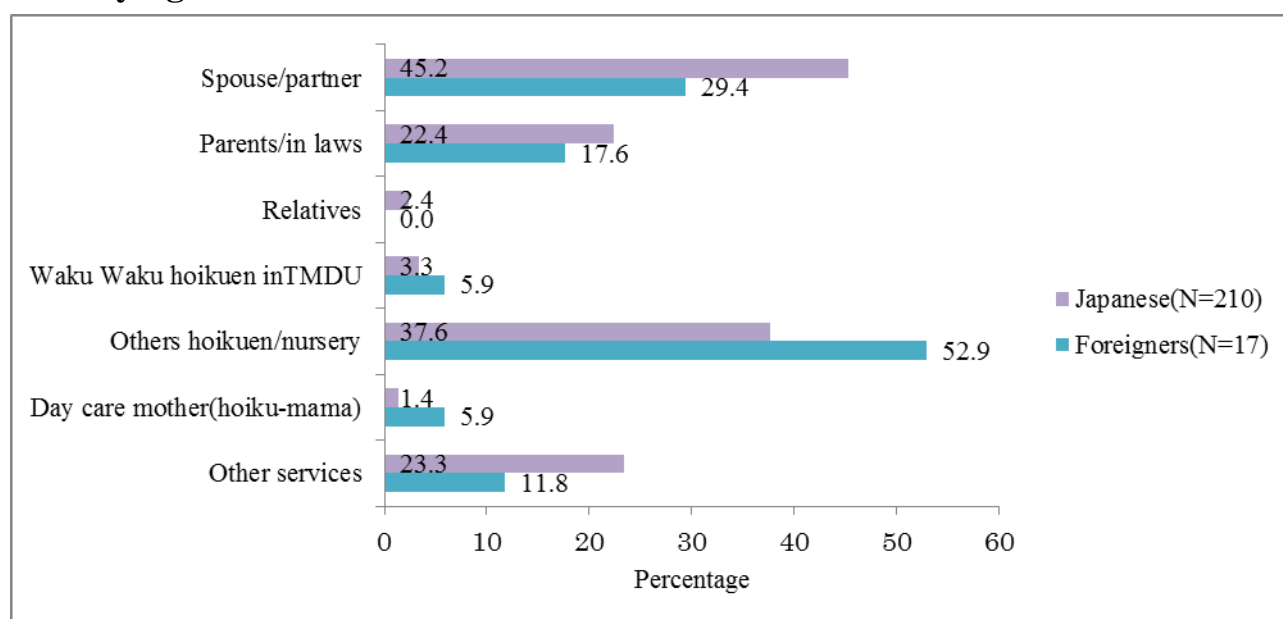
図表 8-1 次子を予定していない理由

次子を予定していない理由については図表 8-1 の通り、外国人で最も回答が多かったのは「経済的な理由」であり、「自身の仕事（学業）が忙しい」、「配偶者/パートナーの仕事（学業）が忙しい」と続いた。日本人では回答の多い順に「現在の子どもの人数に満足している」、「自身の仕事（学業）が忙しい」、「経済的な理由」であった。

留学生・外国人教職員と日本人での経済面での違いが回答割合に反映されていると考えられる。

「その他」の理由には、「出産休暇が取りにくい」、「体調」、「自分の時間が持てるから」、「出産年齢を超えた」、「Little budget」などが含まれた。

## 9. Who is helping you to take care of your child/children while you are working/studying?

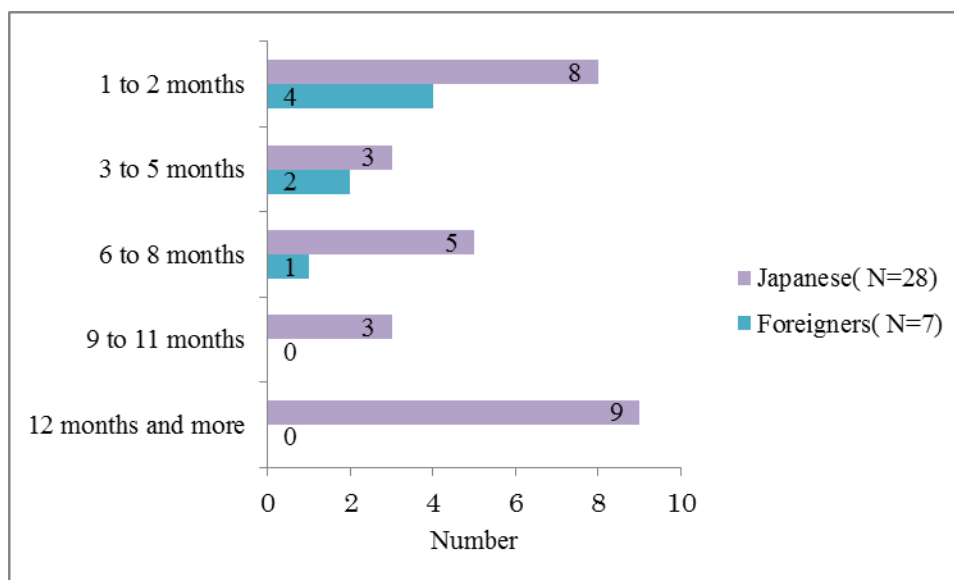


図表 9 勤務・在学中の子どもの世話

勤務・在学中の子どもの世話については、図表 9 の通り、外国人・日本人ともに「(学内のわくわく保育園以外の) 地域の保育園・保育施設」、「配偶者・パートナー」が最も多かった。

「その他」には「民間のベビーシッター」、「学童クラブ」、「家政婦」などが含まれた。

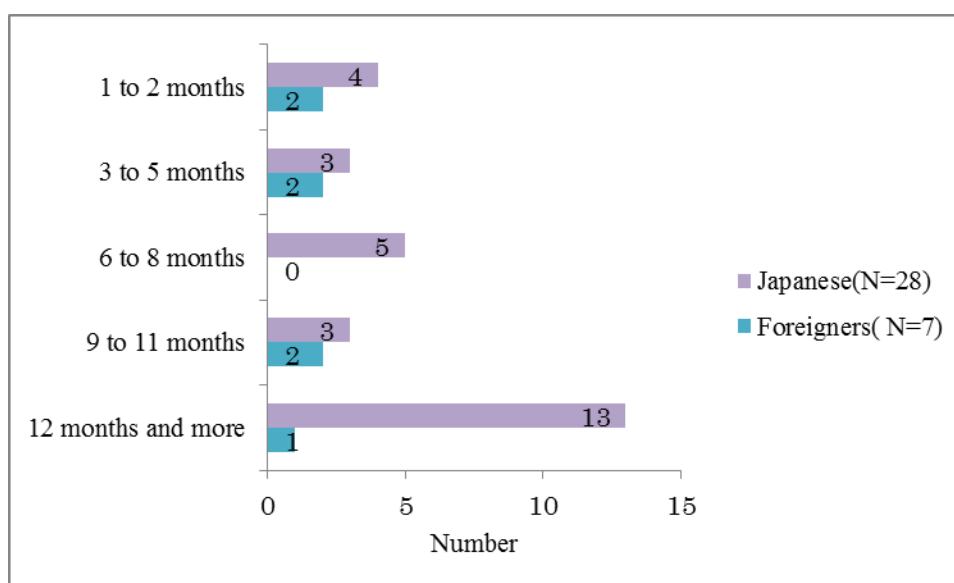
## 10. How long did you take child care leave when you were in TMDU:



図表 10 実際に育児休業を取得した期間

本学在職中に育児休業を取得したものは日本人 28 名、外国人 7 名の計 35 名であった。そのうち男性は 1 名のみであった。外国人では 9 か月以上の育児休業を取っている者はいなかった。

### 10-1) your expected duration of child care leaves while you were in TMDU:



図表 10-1 育児休業を取得の希望期間

## 10-2) What were the reasons that you had to take shorter child care leave?

図表 10 の実際に育児休業を取得した期間と、図表 10-1 の取得を希望した期間について、希望よりも育休取得期間が短かった方に理由を尋ねたところ 16 名から回答が得られ、内容は以下の通りであった。

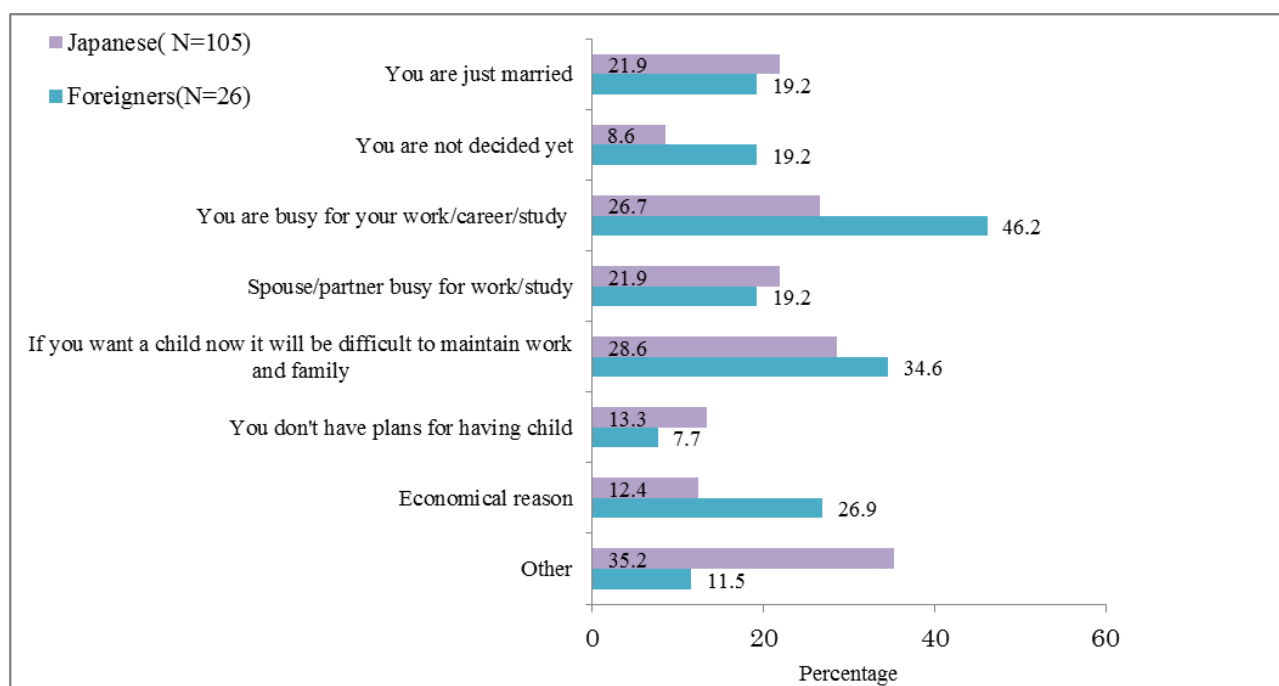
(日本人)

- ・ 産休・育休中の代替職員がなく、周囲に負担がかかり早期の復帰を促された
- ・ 自分のポストが無くなることの恐れ
- ・ 任期制雇用であり、契約更新を念頭に置くと研究活動からの長期離脱はできない
- ・ 自身が復帰しやすい時期、こどもが長期の休み期間に復職した
- ・ 0 歳のうちに復職したほうが保育園に入りやすいと聞いていたため

(外国人)

- ・ just went back [to the country] to visit the baby for one month.
- ・ I had to complete my research project.
- ・ Their father take care of them until I came from work.
- ・ I had time bound constraints to finish my research project within a limited time span.

## 11. Respondents with no child/children:

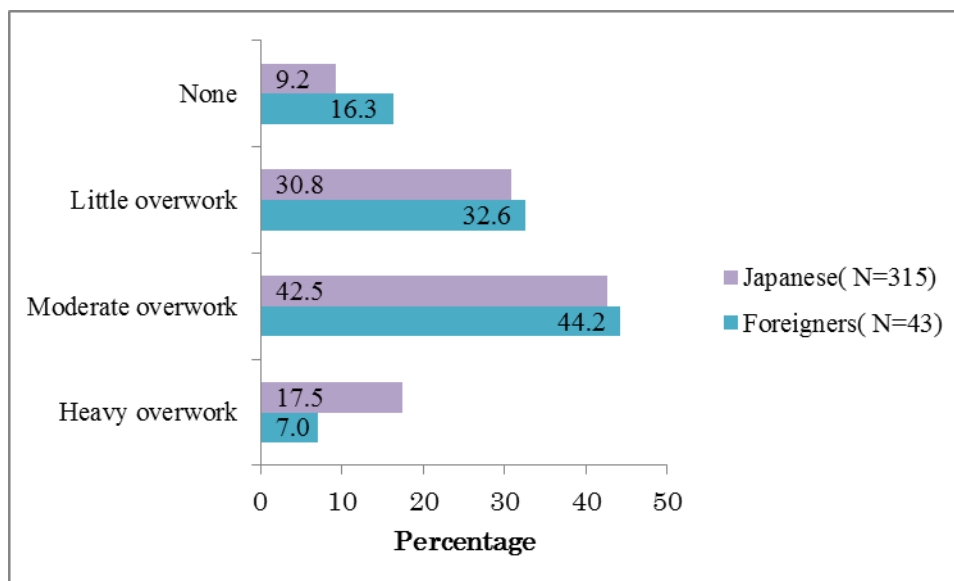


図表 11 子どものいない理由

子どもがいない理由について、日本人回答者のうち「その他」を除いて最も多かったのは「子どもは欲しいが、仕事と家庭とを両立するのは難しい」であり、「回答者自身が仕事や学業で忙しい」が続いた。外国人と日本人での回答の違いとして、外国人では「経済的な理由」が第三位であった。

「その他の理由」には、自由回答として、「保育園が充実していない」、「契約期間の限られた職務であるため」、「出産適齢期での過重労働」、「育児しながらの生活設計が困難」などが含まれていた。

## 12. Do you feel you have over work?

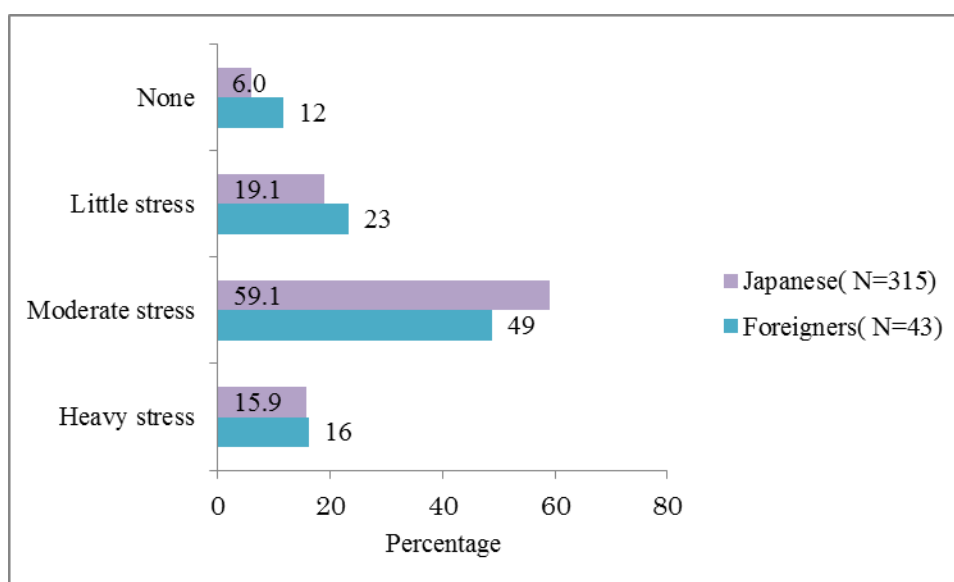


図表 12 過重労働（学業）の有無

図表 12 に示すように、外国人・日本人回答者ともに「いくらか（過重労働があると）感じる」が最も多く、「あまり感じない」が続いた。外国人、日本人ともに同様の回答傾向が見られ、4 割以上が「過重労働があると感じる」と回答した。日本人では、約 2 割が「強い（過重労働があると）感じる」と回答し、外国人と比べて多い傾向にあった。日本人の教職員には、日頃から過酷な労働環境がある可能性が考えられる。

## 13. Do you feel stress for the following things?

### 13-1) for heavy work arises from balancing work and family:

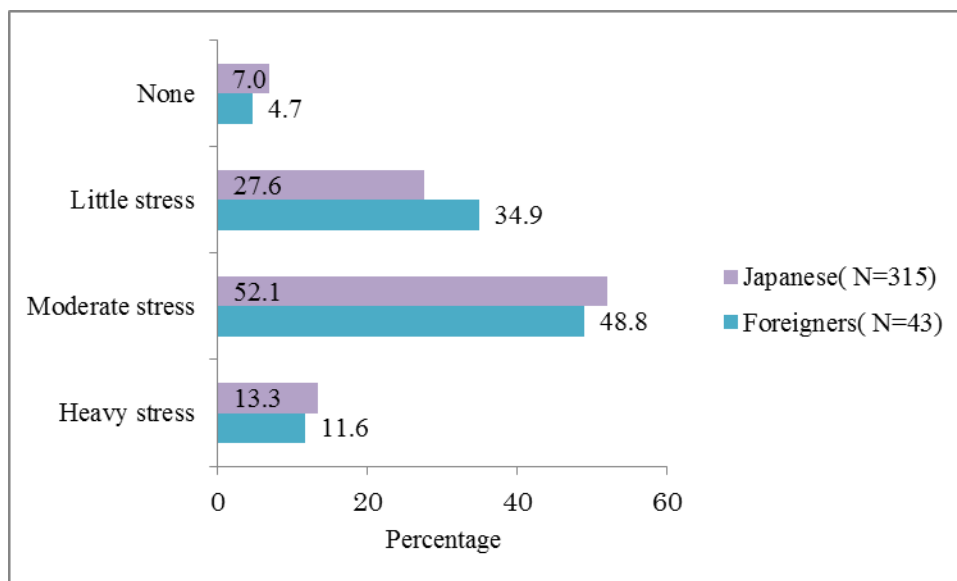


図表 13-1 仕事と家庭との両立に伴って生じる過重労働のストレス

図表 13-1 に示すように、仕事と家庭との両立に伴って生じる過重労働のストレスは、「いくらかストレスを感じる」が最も多かった。「強いストレスを感じる」「いくらかストレスを感じる」と回答したも

のを合わせると、外国人では7割近く、日本人では8割以上であった。これらのことより、仕事と家庭との両立のために仕事への負担が生じ、ストレスが生じていることが明らかとなった。

### 13-2) for work/study:

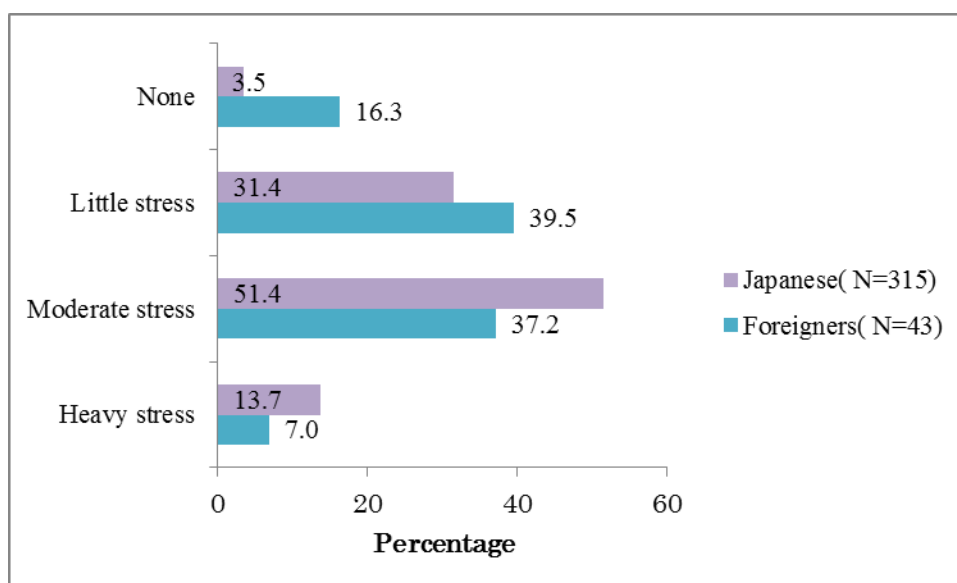


図表 13-2 過重労働（学業）によるストレス

図表 13-2 に示すように、日本人・外国人とも仕事や学業におけるストレスは「いくらかストレスを感じる」が5割程度、「ほとんどストレスを感じない」が3割程度であった。

図表 13-1 の仕事と家庭との両立に伴って生じる過重労働のストレス、および図表 13-2 の過重労働（学業）のストレスでは、外国人・日本人でどちらも約半数が「いくらかストレスを感じる」と回答し、約1割で「ストレスを感じない」と回答するなど似たような傾向が見られた。

### 13-3) for human relationship:

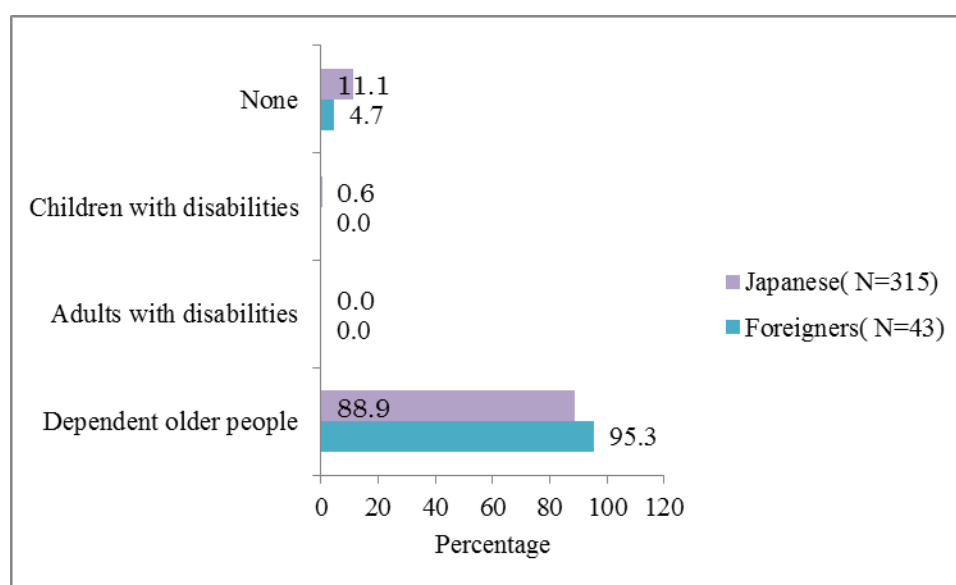


図表 13-3 人間関係でのストレス



図表 13-3 に示すように、人間関係でのストレスは、日本人では「いくらかストレスを感じる」が最も多く、次いで「ほとんどストレスを感じない」であったのに対し、外国人では「ほとんどストレスを感じない」、「いくらかストレスを感じる」の順であった。図表 13-1 の両立で生じる過重労働や図表 13-2 の過重労働（学業）へのストレスと比較して、図表 13-3 の人間関係でのストレスは「感じない」と答える者が外国人で多い傾向にあった。

## 14. Do you take care any of the following members?



図表 14 介護の有無

図表 14 の通り、現在、高齢者や障がいのある者の介護をしている者が日本人では 11%、外国人では 5%であった。

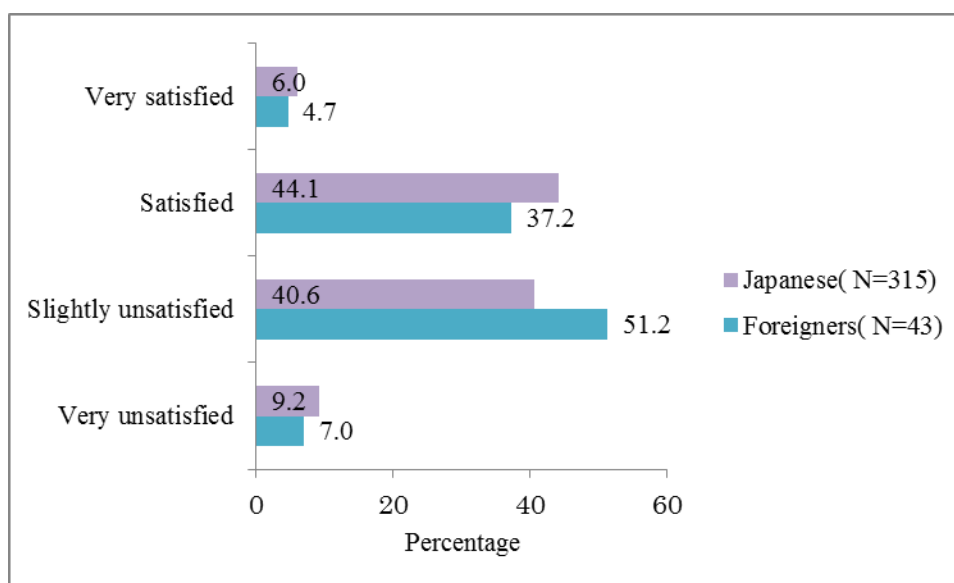
### 14-1) If the answer is yes, how many hours do you take care of them?

図表 14-1 介護に費やす時間

Nursing care hours	Foreigners	Japanese	Total
Less than 3 hours	2(4.7%)	22(7.0%)	22(6.2%)
3-6 hours	0(0.0%)	5(1.6%)	5(1.4%)
7-10 hours	0(0.0%)	3(1.0%)	3(0.9%)
11-14 hours	0(0.0%)	2(0.6%)	2(0.6%)
More than 15 hours	0(0.0%)	3(1.0%)	3(0.8%)
Total	2(4.7%)	35(11.1%)	37(10.4%)

図表 14-1 の通り、介護のための時間は週に 3 時間未満が最も多かったが、週に 15 時間以上の介護を行っている者もいることが明らかとなった。今後、学内での介護支援体制の強化も望まれる。

## 15. Are you satisfied with your work and family life balance?



図表 15 仕事・学業と家庭との両立への満足度

図表 15 に示すように、仕事や学業と家庭との両立について、外国人では「少々不満足である」が最も多く、「ある程度満足している」が続いた。日本人では「ある程度満足している」が最も多かった。

### (Cross tab) between Q.14: Do you take care of the disabilities or dependent older people? and Q.15: Satisfaction of balancing work and family life

介護の有無と、仕事・学業と家庭との両立の満足度との関連（外国人）

Foreigners					
Q.14	Very satisfied	Satisfied	Slightly unsatisfied	Very unsatisfied	Total
None	2 4.9(%)	15 36.6(%)	21 51.2(%)	3 7.3(%)	41 100(%)
Yes	0 0.0(%)	1 50.0(%)	1 50.0(%)	0 0.0(%)	2 100(%)

介護の有無と、仕事・学業と家庭との両立の満足度との関連（日本人）

Japanese					
Q.14	Very satisfied	Satisfied	Slightly unsatisfied	Very unsatisfied	Total
None	15 5.4(%)	124 44.3(%)	116 41.4(%)	25 8.9(%)	280 100(%)
Yes	4 11.4(%)	15 42.9(%)	12 34.3(%)	4 11.4(%)	35 100(%)

介護の有無と両立の満足度の関連では、上記の表のように日本人回答者のうち介護が「有る」ものは、「無い」と比較して「非常に不満足である」と回答する割合が多い傾向が見られた。一方で、「非常に満足である」との回答も多い傾向であった。

### 15-1) if the answer is slightly unsatisfied or very unsatisfied, the reason for dissatisfaction:



図表 15-1 両立の状況に不満足な理由

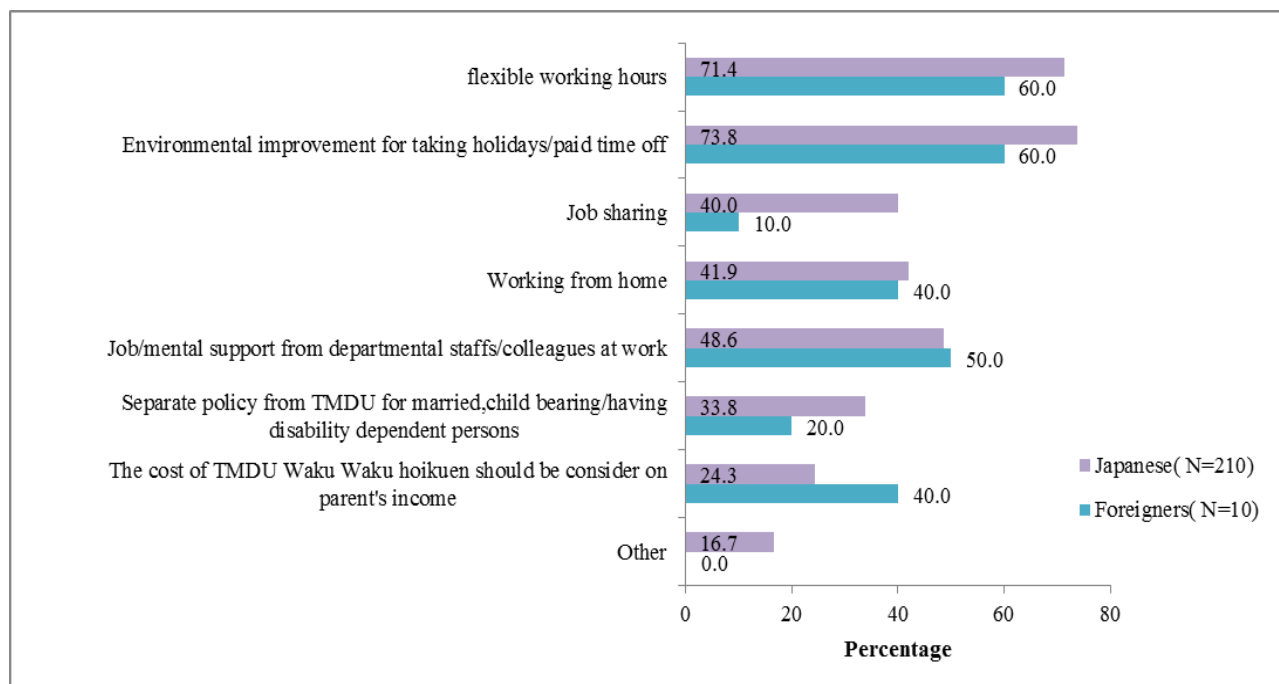
仕事や学業と家庭との両立について「少々不満足である」および「非常に不満足である」と回答したものの理由は、図表 15-1 に示すように、日本人では「休暇・休業が取りにくい」、「就労・学業に割く時間が長い」、「残業や、夕方の会議や研修が頻繁にある」などに多くの回答が集まった。外国人で回答の割合が多かったのは「家事の負担」、「配偶者/パートナーの就労・学業に割く時間が長い」であった。

「その他の理由」は以下の内容であった。

- ・ 出張時や休日の会議時の子どもの世話が困難
- ・ 育児のため学会や講演会に参加できないことが多い
- ・ 平日の子どもの学校行事と仕事とのバランスがとりにくい
- ・ もう少し仕事をしたいが、子育てにも時間がほしいので、仕事に十分時間をさけない
- ・ 両親に預けに行く時間を含めると、毎日通勤に往復 5 時間ほどかかっている、肉体的に大変に疲労している
- ・ 子どもの病時の看護休暇が取りにくく、シッター代が高額で経済的負担が大きい
- ・ 不必要、代替可能に思われる業務が多い
- ・ 給与について不十分だと感じている
- ・ taking care of infant without any help or social care

## 16. Do you personally feel any of the following will help you to balance your work life?

### 16-1) Employed persons of TMDU:



図表 16-1 両立のために必要だと考える支援（教職員）

本学の教職員が求める両立のための支援は、「育児・介護のための柔軟な勤務制度」と「有給休暇を取りやすくするための環境改善」が日本人・外国人ともに回答割合が多かった。外国人では、「わくわく保育園の保育料の値下げ（収入に見合った保育料）」の必要性が日本人よりも高く、日本人では「ワークシェア」、「既婚者、育児・介護者を支援するための本学独自の施策」など雇用体系の制度改善への回答割合が多かった。「その他」の回答は以下の通りであった。

#### 【育児・保育への支援】

- ・ 病児保育・土日保育、病院の近くに 24 時間預けられる保育所
- ・ 小学校低学年児の学童保育
- ・ 認可保育園への入園支援
- ・ 病児のシッター代の金額に応じた助成

#### 【柔軟な勤務体制】

- ・ 教育・研究の補助者の雇用の推進
- ・ 臨時・代用教員雇用に対する柔軟な対応
- ・ 勤務時間を守る
- ・ 学内全体において出席しなければならない会議等の時間設定を、平日のワーキングタイム内に設定
- ・ フレックス制の導入
- ・ 任期制度の再考
- ・ 管理業務、事務業務の負担軽減

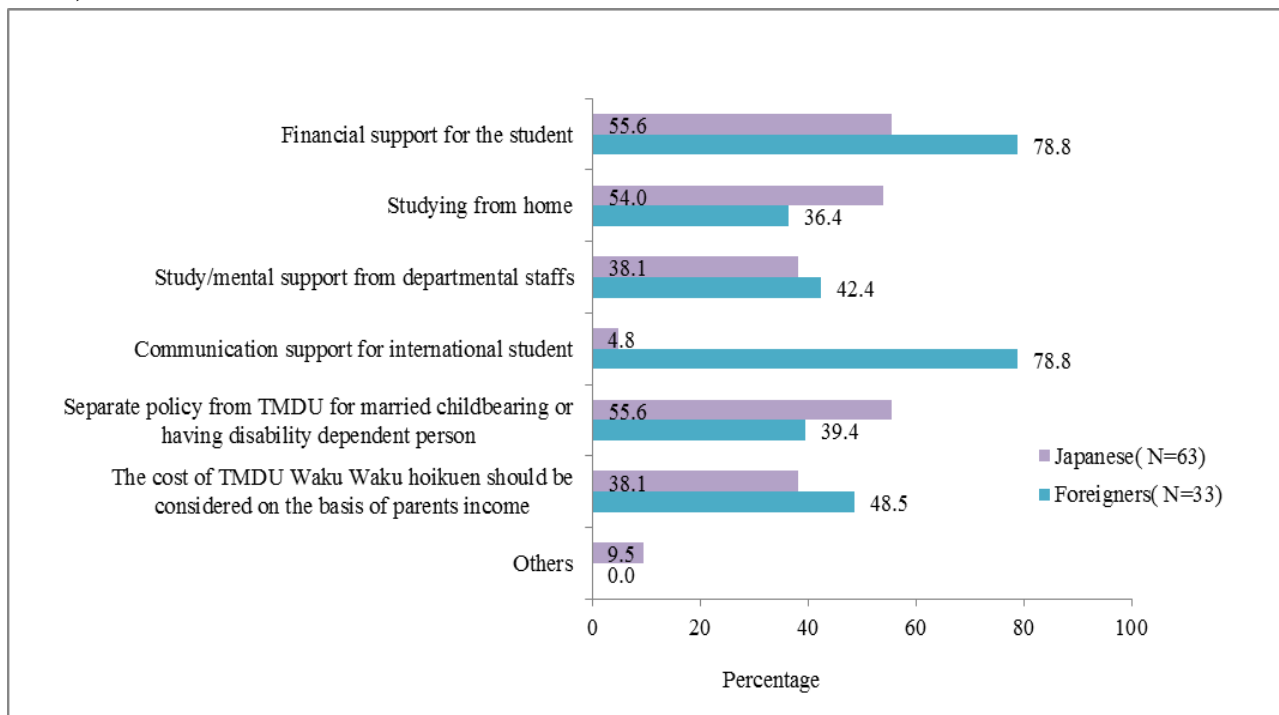
#### 【休暇取得の増加】

- ・ 支援制度を利用しやすくし、利用実績を作る

#### 【経済的な支援】

- ・ 子どもがいる若年職員を支援する本学独自の手当での創出、または給与削減の免除
- ・ 一人親家庭への経済的支援

### 16-2) Student of TMDU:



図表 16-2 両立のために必要だと考える支援（学生）

学生では、「学費等への経済的な支援」に日本人・留学生ともに最も回答が集まった。また、留学生では「留学生のためのコミュニケーションの支援」が必要であると回答したものが多かった。日本人学生は「在宅での学習・研究を可能とすること」や「既婚者、育児・介護者を支援するための本学独自の施策」への回答が留学生と比較して多かった。

「その他」への回答は以下の通りであった。

- ・ カンファ、講義を日中に（保育園の開いている時間帯に）
- ・ 延長保育の充実
- ・ 病児対応の援助
- ・ 指導教官の意識改革、教授等上司の教育



## **English free comments:**

### **A. Waku Waku Hoikuen cost:**

1. "As an international student with infant baby, if hoikuen would be cheaper and works little longer (Waku Waku hoikuen is very expensive so husband is taking care of the baby at home and can't have a part-time job or anything) then it would be considerable to keep baby there."
2. "I would like to get any kind of facilities as an example; TMDU hoikuen will be cheaper according to parents' income. It may help the students and staffs to balance work and life properly."

### **B. Financial support for self-financed students:**

1. "I am a self-financed international student. My husband is a temporary researcher in a University. My husband partly supports me for my study but the amount he gets from his salary is not sufficient for us to live in expensive country like Japan. So, I want to get any kind of scholarships or works which will support my study expenses."
2. "Financial support for the women with children should be considered especially for those who have no scholarships. It is difficult to rear a child and supporting one's research with no help from the university."
3. "Special economical support for self-financed foreign students. As I am a self-financed foreign student and I have no part-time job, so I am worried about my tuition fee for every semester. I think this is a mental stress for balancing work and family."

### **C. Research works should be acceptable to do at home:**

1. "Expecting to have a chance to study at home sometimes but this is hard to explain to the professor."
2. "A more significant problem is lack of recognition of work done at home. I do work at home on a daily basis besides the university. So, that works should be acceptable too."

### **D. Working flexibility and departmental support for the international students:**

1. "Extending some facilities rather than increasing the financial support can improve work-life balance while studying in TMDU, for example flexible working time for the mothers who have kids and for the self-financed students. "
2. "I can say that I am balancing my life and work now but if my kid gets sick I have to stay home for taking care. At that time mental support from the department and acceptance of taking holiday is very necessary."
3. "I am from the UK where it is much more accepted to take time off for personal reasons, family reasons or holiday. I came to Japan to work hard and I am happy with the working life but a little more flexibility would also be good."
4. "Communication in English is necessary for the international students during researches/ studies."

### **E. Others:**

1. "Appropriate timings for the seminars or lectures of the department should keep in mind. Otherwise, it makes difficulties for the child rearing mothers."
2. "I personally think that one of the most important factors to keep a good balance is to have a good accommodation (dormitory) at TMDU. The support given by the international student section is quite low."

3. “In TMDU there should have some English classes for the education of child rearing for the international students who do not know what to do if their children become sick.”
4. “There is no leisure room or common room where we can go and stretch the body for few times and refresh ourselves.”

## Japanese Free Comments

日本人の自由記載コメントの紹介

【上司の理解、職場環境の改善によって、両立支援への意識を高める必要がある】

管理監督者の意識改革が必要。責任者がそれぞれの事情をきちんと把握し、個々にとって平等な権利を遂行できるよう、教授クラス、管理職クラスへの、ワーク・ライフ・バランスの講習、大学側の調査、指導など、もっと踏み込んだ対応が望まれる。

子育て、介護も立派な社会活動、社会参加である。周囲の理解と支援が必要なものであり、仕事と両立できるという考えを広く普及させると働きやすくなる。

【人員不足の解消、業務上の作業効率化、分担業務システムの確立、チームでの共同作業によって過重労働を軽減し、家庭の時間をつくる】

定時に帰宅できる業務システムを確立する必要がある。代替可能、削減可能な管理業務、事務業務への支援、改善。ペアドクター制度。十分に労働時間を確保できない場合、パートタイム勤務を継続できる正式な役職をおくことで、周囲への負担が減り、職場のモチベーションアップにも繋がる。ワークシェアというのを初めて知りましたが、可能であれば、とてもよい制度だと思います。

特に診療に関する業務は代替が難しく、その手当てが本人に委ねられている。代替の手当てができないために、休暇を取らない選択をしている場合がある。さらに大学教員としての業務が追加され、過重労働となっている。ワークシェアを含めポスト・人を増やす必要がある。

【勤務時間外の研修・講習などを勤務時間内へ移行する】

研修・講習・セミナーなどは 17 時以降開始のことが多いが、保育園の迎えのために出られないことがある。

カンファ・講義を日中に（保育園の空いている時間に）してほしい。

【産休・育休時の人員補充、既婚者への配慮によって生じる労働負担の軽減】

産休育休時には当直を外部から雇える様にする、同期間、外部から他の人を雇える様にするなど、残された同僚に過度の負担がない様にする必要がある。

【介護の負担による過重労働改善】

要介護状態ではないが、親の状態が悪い場合に年休で申請しなくてはいけないため、自分の休暇が年間 0 日である。

【男性の育休取得への理解、導入】

男性の育児休暇の取得を奨励すべき。男性が育児に協力することに対する理解がない。一人親（男性）への支援体制を検討してほしい。

### 【ロールモデルの紹介】

ロールモデルとして、本学において学業と家庭とを両立されている方々の経験を紹介してほしい。

### 【在宅勤務のシステム導入・取得への理解】

在宅勤務可能な業務については、労働時間として取り扱うことが必要。業績や家庭における育児、介護の必要性など、基準や条件を設定して在宅勤務を認めてほしい。

### 【有給休暇・代休や育児参加休暇等制度の活用の実績が少ない】

管理者は、有給休暇の取得状況を把握し、有給休暇を取りやすい環境を整えてほしい。有給休暇の償却状況を確認して、十分に利用できるように促すなどの対応、理解ある環境が必要。

### 【制度を利用しにくい研究職・任期制という立場】【非常勤職員・任期雇用職員への配慮】

研究教育職の場合、非常勤職や任期制の常勤職導入により、短期的な成果を要求する雰囲気が非常に強くなっている。従って、長期的な展望に立って研究教育職と家庭の両立を果たすことが困難になっている。出産、育児休業やその他の制度を利用しやすくなるよう、年度契約更新制自体に幅をもたせる（または特約を設ける）などの柔軟な対応があるとよいと思う。非常勤・短時間勤務でも、産休・育休の取得がしやすくなることが望まれる。

任期制における産休育休取得期間の評価方法の決定を改善する必要がある。

### 【外国人雇用の条件改善】

一年ずつの雇用（非常勤）は永住権が得られず外国人にとって不便。入国管理局へ一年に2回行く必要がある。一年の雇用で産休および育児休業を取るのは現実上不可能。

### 【保育園の対象者の拡大、保育料の改善、病児保育・延長保育・休日保育など保育環境の充実】

小学生以上の子どもについても夏休みなど短期間、わくわく保育園を利用したい。0歳児の預かり枠が少なく、入園枠を多くして頂けると助かります。保育料が認可保育園と比べかなり高い。留学などで半年、1年ほど本学を離れた場合に継続利用ができず不便。猶予期間があると、使用しやすい。

病児保育があるとよい。子供の急な発熱の際に、保育園で預かってもらえないことがストレス。

### 【社会人学生や、学生期間の妊娠出産時の配慮】

社会人枠の学生はあらかじめ修学期間を長くとり、無理なくカリキュラムをこなせるように配慮する必要があると思われる。2月末以降に妊娠出産などが分かった場合には、長期履修制度が使えない。

長期履修制度の申請締め切りが修士1年の2月末なのは早い。

### 【その他】

休職後の復帰として、各医局に限らず全体的な復帰支援センターを大学が独自に持っているといいと思う。

家族を養うために働きながら大学院に通っています。主に夜、自宅のパソコンをVPNに接続して研究していますが、他分野の方との交流サイトなどがあると非常に助かります。

## 結果のまとめ **Summary of the results**

### 対象者の背景 **Background(Q1-5)**

学内の留学生や外国人教職員を調査対象とするにあたり、本調査は英文を含むメールによって調査を依頼したが、夏休み期間であったことから留学生は一時帰国している場合があった。しかしながら、総数に対する回答割合でみると日本人からの回答が1割に満たないのに対し、外国人からの回答が2割以上と、外国人が本調査内容に興味を持っていることが示唆された。

外国人から得られた回答の多くは留学生によるものであった。日本人からの回答は教職員を含む幅広い立場からの回答が得られていた。そのため、外国人が26歳から30歳、31歳から35歳で7割以上を占めていたのに対し、日本人は30代、40代以上からも回答が多く得られた。日本人の6割近くは常勤の教職員であった。本学教職員・大学生のうち、対象要件に該当する者（既婚者・出産・育児・介護経験者など）の正確な人数は分からないため、本調査では正確な回答率は得られなかった。

### 対象者の家族背景 **Family characteristics(Q6-11)**

日本人・外国人ともに、結婚しているものが8割以上であった。配偶者には大きな違いがみられ、外国人では結婚しているものの多くが学生同士であることが窺われた。日本人では、常勤・非常勤で就労しているものが7割以上であった。

子どもの有無、人数について回答を得たところ、外国人は6割が子どもがおらず、日本人では子どもがいるものが7割近くであった。子どもの人数では最も割合が多かったのは1人、2人であった。次子について外国人では「作る予定がない」、もしくは「作らない」と回答した理由として8割が「経済的な理由」であった。そのあとに「配偶者/パートナーが仕事や学業で忙しい」「回答者自身が仕事や学業で忙しい」という回答が続いた。日本人では6割が「現在の子どもの数に満足している」と回答した。

育児状況については、日中に子どもを預けている場所は外国人・日本人ともに「わくわく保育園以外の保育園」、「配偶者・パートナー」が多い傾向であった。

育児休業取得状況は外国人で17名中7名、日本人で210名中28名と非常に少なかった。

子どものいない回答者にその理由について聞いたところ、外国人では「自身の仕事や学業で忙しい」が最も多く、「(子どもはほしいが)仕事や学業と家庭との両立が難しい」が続いた。日本人では「その他の理由」のほかに最も多い理由として外国人と同様に仕事学業の忙しさと両立の難しさの理由が多かった。出産適齢年齢での過重労働、育児休暇の取りにくさに対する早急な改善が求められる。

## 過重労働の有無や仕事と家庭との両立に伴う様々なストレス

### **Stress arising from balancing work-family and overwork (Q12-14)**

日本人・外国人ともに「時々過重労働があると感じる」に最も多く回答していた。仕事の負担によって生じる仕事と家庭との両立がストレスと感じている人は9割近くであった。人間関係では日

本人は「いくらかストレスを感じる」が最も多かったのに対して、外国人では「ほとんどストレスを感じない (little stress)」と回答したものが最も多かった。3つのストレス源のうち、「仕事と家庭との両立に伴う過重労働」によって「強いストレスを感じる」と回答する割合が最も高い傾向にあった。

仕事と家庭とをバランスよく両立することが困難であり、過重労働やストレスの増加につながっていると考えられる。

介護の負担について、日本人では35名(11%)、外国人では2名(0.5%)が介護を行っていた。介護の有無と両立の満足度では、介護の有無と仕事と家庭との両立の満足度には大きな差異はなかった。

## 仕事と家庭との両立に関する満足度

### Degree of satisfaction with balancing work and family (Q15)

日本人では「満足している」と回答したものが44%と最も多かったが、外国人では「少々不満足である」と回答したものが51%と最も多かった。「少々不満足である」、「非常に不満足である」と回答した外国人について、満足していない理由は「家事の負担」、「配偶者/パートナーの就労や学業」が日本人よりも多い傾向であった。外国人教職員・留学生は自国と異なる環境の中で、親族や近しい家族などの支援が得られないこと、家事への支援者がいないことによる両立の難しさも考えられた。外国人労働者や留学生への家事や育児のサポートに関する情報提供は、両立支援に有用であると考えられる。

## 仕事と家庭との両立のために必要な支援

### Support for balancing work and family (Q16)

両立のために必要な支援として挙げた項目は、教職員では日本人・外国人ともに同様の傾向で、最も多かった回答は「育児・介護のための柔軟な勤務制度」、「有給休暇や休業等を取りやすくするための環境改善」であった。外国人労働者では、「わくわく保育園の保育料値下げ」について日本人のよりもニーズがあり、学生では、外国人は「学費等への経済的な支援」、「留学生のためのコミュニケーションの支援」が必要と考えていた。日本人学生では「在宅学習」や「既婚者、育児・介護者を支援するための本学独自の施策」への回答割合が高かった。

外国人労働者への経済的な支援については、保育料の値下げなど育児環境の改善が求められる。学生については日本人・外国人ともに経済的な支援を求めている。また、留学生ではコミュニケーションの支援が非常に求められている。留学生においては、言語の不自由さによる学業・研究の支障を改善するために、現状の支援以上の解決策が必要である。

## **Recommendation:**

### **For the International and Japanese students:**

1. TMDU Waku Waku Hoikuen should be inexpensive and the monthly cost should be determined on the basis of parent`s monthly income.
2. In TMDU campus there should be the facilities of sick child care. So, the staffs/ students who have sick children can keep them inside the university and can do their work.
3. The numbers of accommodation (dormitories) should increase for both Japanese and foreigners. Staying in an apartment rather than the dormitory is expensive for the students.
4. All the grant/ scholarship Japanese e-mails should be translated into English by the Student Support Section and send to all TMDU students. By this procedure, foreign students also can apply for those scholarships.
5. If the self-paid international students can do any part time jobs inside the TMDU campus (eg: in other countries like United Kingdom, Australia the students can work in library/ canteen/ convenient store inside the campus.) would help those students for their expenses.
6. TMDU can give some holidays such as Ramadan or, Eid for Muslim students, or depending on religions. Also more flexible studying hours for the self-paid students and the students having kids are expected. By giving this flexibility the self-financed students can do some part time jobs outside.
7. Research basis works should be acceptable to be done from home especially for the mothers who have infants.
8. English communicative support is important for the international students/ researchers to understand the research works. The supervisors of the foreign students should communicate in English. Otherwise, a good research cannot be done.
9. Common room should be established in each building for short leisure and also for baby feeding.
10. Maternity and child rearing leave should be same for the students as the administrative staffs. Their study works should be sharable during those leaves. Otherwise, many foreign students can not plan to have a baby.

### **For the students & staffs:**

1. During maternity and child rearing leave the mother`s work will be shared by the other department members and there will be some new employees who can share the whole work.
2. Departmental seminars, meetings should be in a fixed time for the students and staffs who have child bearing or, having disability people.
3. More work-life balance workshops, seminars and child rearing English classes should be provided by TMDU.



## Interviews:

*``Balancing daily life and Post graduate study in a foreign country``*

### **No.1 Example of an international student couple**



#### Profiles of the couple

Wife: Smirity Aryal A.C.

Nationality: Nepali

Graduation: Pioneer Dental College, Dhaka, Bangladesh.

Current status: PhD 4th year student

Department of Molecular Pharmacology,  
Tokyo Medical and Dental University.

Husband: Md. Sofiqul Islam

Nationality: Bangladeshi

Graduation: Pioneer Dental College,  
Dhaka, Bangladesh.

Current status: PhD 3rd year student

Department of Cariology and Operative  
Dentistry, Tokyo Medical and Dental  
University.

This couple work very hard in every weekday around 11-12 hours. They do not have a kid now. The reasons for not taking a baby right now are both of them remain busy in not only weekdays but also in weekends for other works and studies. They help each other for the household works.

#### Weekdays Schedule

7 AM	Wake up, have breakfast and get ready for the day.
8 AM	Start from home to go university.
9 AM	Start to work.
8-8.30 PM	Start to return home.
9-9.30 PM	Reach home, prepare & have the dinner.
10 PM	Wash the dishes & make next day's food.
12 AM	Go to sleep.

#### Weekends Activity

Saturday, Sunday:

- ✧ Interviewee (wife) does the laundry, cooking and cleaning.
- ✧ Sometimes they go to university for research work.





- ✧ What do you think about your future child?
- ✧ Do you know about TMDU Waku Waku Hoikuen?

(Wife)

- ✧ We want to take a child in Japan but the main problem is my research work, it's related to X-ray and I am worried about it. Also I don't know as a student how can I get maternity and child care leave. There is no special rule for the students. Even if I take a child I would like to get a less expensive kindergarten inside TMDU.
- ✧ I know about Waku Waku Hoikuen but it is very expensive for the students and cannot be affordable.

(Husband)

As both of us work even in weekends, besides that, I feel there is lack of support for the students who want to take a kid during study. So, during pregnancy time it will be very hard for my wife!

- ✧ Waku Waku Hoikuen is expensive.

Do you feel balancing work & life is difficult?

We feel balancing life and work is really difficult in abroad. Especially the international students like us who have no family support and always have to keep in mind at study and income together, that is difficult! It would be easier if we could get much support from our university.



What kind of supports you expect from this university?

We want if TMDU provides the same maternity and child care leave same as for the staffs, then the students also can do family plan. Besides that, during maternity leave her works also should be sharable among other staffs of the department. Otherwise, the female students will sacrifice their family life to finish their study course. We also expect our TMDU hoikuen should be cheap that the students can afford it. Also we expect more kindness from the departmental staffs and communicating language support.

What do you want to try in Japan?

I (wife) would like to visit Okinawa, Kyoto, Hokkaido during staying Japan.



Thanks the interviewees for your valuable time.

**Interviewed by: Towfiqua Mahfuza Islam**

## ``Balancing daily life and Post graduate study in a foreign country``

### No.2 Example of an international student



#### Profiles of the couple

Wife: Baba Bista

Nationality: Nepali

Graduation: University Dental College,  
Dhaka, Bangladesh.

Current status: PhD 2nd year;  
Department of Cariology and Operative  
Dentistry.  
Tokyo Medical and Dental University.

Husband: Predeep Khatri

Nationality: Nepali

Graduation: Zhejiang University, China.

Current status: Researcher in the  
Department of Center for Environmental  
and Remote Sensing.  
Chiba University.

This couple work every weekday around 11 hours per day. They do not have a kid yet and the wife wants to concentrate in her study now. Though both of them are busy her husband helps her for household works, like laundry, cooking, cleaning. They feel balancing study, work and life are difficult.

#### Weekdays Schedule

6.30 AM	Wake up, have breakfast and get ready for the day.
7.30 AM	Start form home to go university.
9 AM	Start to work.
9 PM	Reach home, prepare the dinner & take it.
10 PM	Wash the dishes, do laundry & make next day`s food.
11-11.30 PM	Go to sleep.

#### Weekends Activity

Saturday, Sunday:

- ✧ Interviewee (wife) does the laundry, cooking and cleaning.
- ✧ Her husband goes to his university and comes back in the afternoon then they go for shopping, watch a movie at home and have supper together.



- ✧ What do you think about your future child?
- ✧ Do you know about Waku Waku Hoikuen?

(Wife)

I want a kid in future but I am worried about who will take care of my baby when both of us will be busy in work. Secondly, I cannot keep my baby in TMDU Waku Waku Hoikuen because it is really expensive for me who does not get financial support from the university. If we plan to take a child now, our life will be more difficult!

(Husband)

I shall help my wife to take care of the baby in future. But the main obstacle is our income. Only my income is not sufficient to give support of her study and to raise a child.

That Hoikuen is expensive.

Do you feel balancing work & life is difficult?

Both of us feel balancing work and life is difficult in a foreign country, especially if you do not have an adequate financial support. As we want to study and do research here, therefore, we are trying our best. Moreover, we do not have any relatives who can take care when we get sick. So, sometimes even weekend we feel tired because of work stress!

What kind of supports you expect from this university?

We feel there should be some financial support for the self-paid foreign students from this university. Also if the TMDU Hoikuen becomes cheaper which can be affordable by the students then it will help us to think about the child. Japan is very expensive country and only one person's income does not work out! We also want if in the TMDU campus there is any baby room where the students can keep their baby at least for the university period and the take caring people will be paid by the university. We believe we can work hard and balance our work-life properly if we get those supports.

What do you want to try in Japan?

We would like to visit Okinawa, Kyoto, Hokkaido and want to see original Japanese life style.

Thanks the interviewees for your valuable time

**Interviewed by: Sharika Shahrin**





## 大学院での研究と出産、育児との両立 ～No.3 日本人大学院学生の例～

### 家族のプロフィール

#### 大学院生の A さん

大学卒業後、  
看護師として勤務  
その後、東京医科歯科大学  
大学院に入学  
現在、博士（前期）課程 2 年生

お子さん  
9 か月

#### A さんの夫

現在は企業に勤め、  
フルタイムワーカー  
朝 8 時に出勤し、  
帰りは夜の 23 時頃に  
なることも。

A さんは出産後 4 か月ほどで大学院に復帰されたんですね。  
最近の家族三人の日常の生活について教えてください

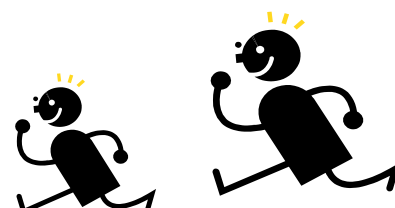
週に 4 回、子どもを保育園に預けており、その間は大学院に行っています。夫は平日に仕事で夜は遅いことが多いです。平日に食事の準備を手早くできるように、休日は一週間分の買い出しや下ごしらえをまとめてするようにしています。休日は夫婦で子どもを連れて買い物に行くのが楽しいです。趣味は野球観戦で、先日初めて子どもを連れてナイター観戦に行きました。

### A さんの平日の過ごし方

起床	洗濯や朝食の準備など家事を済ませる
8 時	自宅を出発し、保育園へ
10 時	大学へ到着
16 時	大学を出発しお子さんを迎えに保育園へ
17 時～18 時	自宅に戻り夕食の準備、保育園の洗濯物などの家事
19 時ごろ	夕食を取り子どもを寝かせる
21 時	子どもが寝た後が自分の時間

### 休日の過ごし方

- ◇ 平日に食事の準備が直ぐにできるように下ごしらえをしておく
- ◇ 一週間分の買い出しに家族で出かける
- ◇ 子どもを連れてショッピングセンターへ出かける





### 家事や育児はどなたがしていますか？

家事は夫婦でしています。私は、保育園のない金曜日に、保育園で必要なものの準備するために買い物に出かけたり、普段忙しくてできない家事をします。子どもと過ごせる時間としても貴重ですね。週末は家族で買い物に出かけます。一週間分をまとめて買うので、重たいものは夫に任せています。

土日が休みなので家事を手伝っています。主な仕事は子どもをお風呂に入れること。他には掃除や洗濯物干し、たまに料理もやります。得意料理はお好み焼きとか餃子です。



### 家事・育児と大学院の生活の両立で、大変だったことはどんなことですか？

妊娠中は、つわりの時期と研究の繁忙期が重なっていたので、体がとてもきつかったです。研究に関する書類の締切などがとてもプレッシャーでした。

お腹が大きくなってくると、長い時間座って作業するのがきつく、休める場所が欲しいと考えていました。腰が痛くなったり、足がしびれたりしていたので、少し横になれば全然違うと思います。

生まれてからは、親戚が近くにいなかったもので、子どもの育児と家事に追われていました。赤ちゃんのうちは数時間おきに授乳やおむつの交換で。産休後、大学に復帰してすぐは、新しい生活のリズムになれずつらかったです。保育園で子どもがミルクを飲んでくれなかったり。育児のリズムがつかめず、家事もままならない感じでした。最近は、離乳食が始まって、子どもも食事と睡眠のリズムができてきたので育児が少し楽になりました。休学中は、もっと子どもに専念できたらよかったと思います。



### 大学から提供すべき必要な支援とはどのようなものだとお考えですか？

体がとにかくつらい時期なので、その短い期間に充実した支援があるととても心強いと思います。たとえば女性が行きやすい場所に、少し横になれるような休憩場所があるとありがたいですね。妊娠した時、両立支援に関する情報がどこにあるのか知りませんでした。学内で妊娠・出産する際にどのような支援があるのかをもっと広く伝えてほしいと思います。役立つ情報を得られたり、経験したことのある人と話せるような場所があるといいですね。また、短い期間ではありますが、どの時期にどのような支援が得られるのかなどが冊子やパンフレットにしてあると便利だと思います。

休学前、出産、復学後の数か月がとても大変でした。全部で1年ほどの期間です。大学内で授乳室・搾乳室があれば、ぜひ利用したいです。プライバシーが守られて、清潔な環境が必要だと思います。搾乳室に冷凍庫があれば、子どものために取っておくこともできますし、ぜひ作ってほしいです。

インタビューにご協力いただき、ありがとうございました。

インタビュー 国際看護開発学 博士後期課程1年 江川京子

**【企画メンバー】**

- 小林 桃子（代表）（医歯学総合研究科・精神行動医科学分野 修士課程 1 年）  
天野 麻友美（医歯学総合研究科・難治疾患研究所 幹細胞制御学分野 修士課程 1 年）  
河合 富貴子（医歯学総合研究科・消化器病態学分野 博士課程 2 年）  
木地山 真実（医歯学総合研究科・免疫治療学分野 修士課程 1 年）  
栗林 恵美（医歯学総合研究科・う蝕制御学分野 博士課程 4 年）  
五領田 小百合（医歯学総合研究科・難治疾患研究所 分子細胞循環器学分野 修士課程 1 年）

**【目的】**

本学の女子大学院生がキャリアデザインを考えるにあたり、卒業生の現状を知ることは重要な指針となると考えられる。そこで、アカデミックなポジション及び企業で働く修士課程・博士課程の各卒業生にインタビューを行うことにより、女子大学院生にキャリアデザインの幅広い可能性を示すことを目的とする。

**【方法】**

- ① インタビュー相手となる卒業生を選出する。卒業生は、本事業スタッフ OG や、本事業スタッフが所属している研究室の OG の中から選出する。
  - ② インタビューの趣意書（目的、方法、公表の方法など）およびインタビューの雛形を作成する。
  - ③ 選出した卒業生の方に趣意書を送り、承諾を得られた方へのインタビューの計画を立てる。
  - ④ 各卒業生に対し、インタビュー担当者 1 名を決定する。担当者はインタビューの計画を立て、対象者への連絡、日程調整、インタビュー、編集作業を行う。
  - ⑤ インタビュー内容を編集し、企画の報告書を作成する。同意を得られた方の記事は、女性研究者支援室のホームページ等に掲載する。
- ※ プライバシーの問題があるため、実名及び所属先を公開しても良いか、顔写真の掲載、Web 掲載が OK かを予め明確にしておく。

**【タイムスケジュール】**

- 6 月下旬まで 企画準備、卒業生候補者探し（候補者は、継続的に探索する）  
6 月下旬～8 月下旬 インタビューおよび編集作業  
9 月上旬～9 月中旬 冊子のまとめ、本企画の最終報告書の作成

**【予想される成果】**

本企画により、卒業後の様々なキャリアパスを知ることによって、女子大学院生が卒業後の進路を考える際の重要な判断材料となり、キャリアデザインのきっかけとなると考えられる。また、卒業生のネットワーク作りも同時に行うことができると予想される。このように、必要な情報を選択し、計画、実行へ移すことは、科学研究においても必要な行動力を身に付けることができると期待される。



## ● ● ● ● 企画に参加したきっかけ ● ● ● ●

### 小林 桃子

大学院入学当初からキャリアデザインについて悩んでいました。自分の意志としては、修士課程修了後は博士課程へ進学し、研究者として歩んでいきたいと考えていました。しかし経済的な状況を考えて、学費は奨学金で賄っても生活費の問題が残りました。2年後には両親ともに定年を過ぎることを考えても、一人っ子の私には両親に心配と迷惑を掛けることはできません。だからと言って将来の夢を諦めることもできない私に残された希望を叶える道は、社会人大学院生として働きながら博士課程へ進学することでした。しかし不安は残りました。自分の思い描くキャリアは、現実には可能なことなのかどうか。可能であれば、どのような準備が必要で、いつ頃から行動に移すべきなのか。実際の卒業生はどのようなキャリアパスをしているのか。このような不安を解消するような、本学におけるキャリアデザインを知る方法がわかりませんでした。私だけでなく、同じようにキャリアパスに不安を抱えている学生は他にもいると思います。その時、学内メールにて本事業の RA 募集を知り「情報がなければ自分で企画をし、情報を発信すればいい！」と考え、参加を決めました。

### 天野 麻友美

私は中学時代からの夢だった研究者として仕事に就くことを目指し大学院に進学しました。大学院に進学する前から、研究者の社会的問題・出産や子育てなど女性研究者の仕事に対するリスクなどがあることは書籍で調べてはいましたが、私の周りには研究者を目指す女性が少ない環境だったため、将来の相談や話をする機会や、女性研究者から話を直接伺う機会があまりなく将来に不安だけが募る一方でした。そんな中、去年の冊子を拝見し、様々な分野の方と交流しながら行うこの事業に魅力を感じたと同時に、同じような悩みや将来への不安を持つ方々と意見交換しながら、女性研究者の研究生活、結婚、出産などを知れること、そして女性研究者としての不安を持つ方々に情報を伝えられるこの企画に魅力を感じ、参加しました。

### 河合 富貴子

医師として病院で勤務していましたが今年の4月から大学院生として研究を始めました。研究が初めてで何をやっていいか全くわからない日々を送っており、大学院での過ごし方や卒業した後の進路が気になっていました。同じ研究室の先輩が前回リサーチアシスタントとして「若手研究者キャリアデザイン事業」に参加され、キャリアパスを考える上で参考になること、他の研究室に知り合いができて刺激を受けること、4か月という一定の期間で企画を立ち上げ実行する楽しさを教えていただいたことがきっかけで私もこの活動に応募しました。せっかく大学にいて多くの研究室がありたくさんの人がいるのだから様々な環境の人たちの経験を知りたいと思いました。そんな中、卒業生へのインタビューというテーマがあり、具体的に大学院での研究生活やその後の進路を聞くことがおもしろそうだなと興味を持ちました。また、インタビューの内容を大学院生やその他多くの方に情報を発信することにより、卒業生達の経験がキャリアを考える上で参考になっていくのではないかと思いますこの企画に参加しました。

## 木地山 真実

私は今年の春、鹿児島大学を卒業し本学の修士課程に進学しました。「卒業後に研究者になる」という目標はありましたが、よくよく考えていくと実際にどのような仕事があり、どのような過程を経て就けるのかということ、また女性が働く環境はどのようになっているのかなど多くの疑問があふれてきました。多くの選択肢があるにも関わらず、具体的な情報を入手できる機会というのは限られているように感じます。今回この事業では、私が知りたかったことや聞きたかったことに直接触れることができ、また同じような疑問を持っている人にもアドバイスできるようになるのではないかと思います参加を決めました。

これまで私は、たくさんの人との「出会い」によって感銘を受けてきました。そこで、自分たちでその「出会い」をセッティングし、直接お話を伺えるというなかなかない機会からたくさんのことを感じたいと思い、グループのメンバーとこの企画を立ち上げました。

## 栗林 恵美

大学院4年目を迎え、卒業後の自分のキャリアについてどのような選択肢があるのか考え始めていた時に本企画を知りました。今までは同じ環境にいる先輩に相談したり、同級生と話すことが多かったのですが、他の分野の大学院生との意見交換や交流を通じて広い視野で考えることは貴重な機会であると思い、本企画に参加しました。また、新しい事業に参加し、普段と異なる環境でプロジェクトの企画や運営に携わることは、今後のキャリアに何かの形で活かすことのできる、今しかできない経験であると考えました。これまでの「若手研究者キャリアデザイン事業」の活動で、女性研究者のキャリアパスや女子大学院生のキャリアプランについての報告があり、今までとは違った視点でキャリア形成について知ることができました。現在様々な分野で活躍されている本学の卒業生にインタビューを行うことで、自分自身はもちろんのこと、この企画に参加しているRAのメンバーだけでなく、同様の悩みや不安を抱える大学院生にも多様なキャリア形成について知っていただける活動は大変やりがいがあるのではないかと考えました。

## 五領田 小百合

研究好きで迷わず大学院（修士課程）に進学しました。意気揚々、御茶ノ水デビューを果たした私ですが、至る所で飛び交う「卒業後はどうするの？」の問いかけに答えが出せないでいました。企業就職するか、博士課程に進学するか。漠然とした不安と葛藤し、決めかねていました。そんなとき同じような悩みを抱えた友人と出会い対話の中で、私たちが進路を選ぶ上での判断材料が少ないのではないかと、また情報を必要としている人が他にもいるのではないかと考えに至りました。時同じくして、女性研究者支援室のRAの募集の案内があり、女子大学院生のキャリアパスについての活動を行っていることを知りました。

なかでも、様々なキャリアをもつ本学の卒業生の方々にインタビューを行うという企画は、私たちの将来を考える情報源となり、知り得た情報を共有し、発信していくこともできると考えました。また活動を通して様々な分野の大学院生との交流を深められ、仲間づくりができることも非常に魅力的で、自分の知らない世界に触れるチャンスだと感じ、本企画への参加を決意しました。

# 専門分野を活かして製薬の世界へ



湊 智江（みなと ちえ）さん

2012 年 3 月 東京医科歯科大学大学院 生体材料工学研究所  
分子制御分野 修士課程修了

2012 年 4 月～ 佐藤製薬株式会社に技術職（試験課）として勤務

☆ 湊さんは、平成 23 年度の「若手研究者キャリアデザイン事業」に参加された OG メンバーです。

## 大学院生時代について

### — 学生時代どのように過ごされていましたか？

土曜日のみアルバイトをしていました。「若手研究者キャリアデザイン事業」に参加させて頂くようになってからは、他の分野の先輩方とも交流でき、自分の分野とは違った研究内容のお話を伺うことができとても良い刺激になっていました。自分の研究に差支えのない範囲で時々他の分野の人たちと交流することで情報収集もできますし、モチベーションも上がっていたように思います。

### — 東京医科歯科大学でよかったこと・苦労したこと

先生方も学生も本当に様々なバックグラウンドの人たちが集まっているため多様な研究分野の話を聞けたり、講義を受けられたりして良かったです。また、臨床系の授業を受けられたり、病院実習をさせて頂いたり、産学連携のセミナーに参加できたりするのは本学の特徴だと思います。さらに、学会発表をする機会を沢山頂けたことも研究に力を入れている大学だからこそだと思います。ただ、研究重視だからこそ、求められる成果も大きく就職活動の時期などは両立が大変でした。

## 現在の仕事について

### — 仕事のどんなところに魅力を感じますか？

医薬品はもちろん、健康機能食品や化粧品など幅広い分野に携われるところです。生薬に力を入れているところも魅力です。また、学生時代勉強していた分野が活かせることも魅力に感じます。

— やりがいを感じる時はどんな時ですか？

はじめのうちは先輩に教わりながら、確認したり質問したり相談したりしながら進めていくことが多いですが、何度か経験していくうちに自分なりに考えてやってみて上手くいってまわりにも喜んでもらったときはとてもやりがいを感じます。また、同時に複数の分析試験を進めていくのですが、自分で優先順位を考えて計画を立てて進めていってその日の目標が達成できたときは嬉しいです。

— 仕事で困ったことや悩んだことは何ですか？

今のところはないですが、今後、出産、育児、介護などの問題が発生したときに仕事と家庭とをうまく両立していけるのか不安に思うことがあります。特に出産、育児と介護が重複、あるいは、連続してしまった場合を考えると不安ですね。会社自体は、アットホームな雰囲気です。男女比は半々で女性も働きやすい環境です。社内婚をされている方も結構います。ちなみに、管理職に就いているのは男性が多いように感じます。それは男女差別などではなく、女性は子供のことなどで休みをもらうことが多いために、昇進していくのは自然と男性となっているようです。



プライベートの時間について

— 平日と休日のタイムスケジュールを教えてください

平日

9:00 出勤

9:00-12:00 仕事

12:00-13:00 昼食

13:00-18:00 仕事

会社の朝の時間や休み時間を使って薬事法や試験法の勉強をしています。

休日は外出をすることが多いです。高校・大学・大学院時代の友人たちと会う時間に使っています。

人生のターニングポイントについて

— ご自身の進路について考え始め、行動に移した時期はいつですか？

研究室を決めたときから医薬品、それも生薬、漢方にも携われるような分野に進みたいと考えていました。そう思って研究室（生薬、天然物化学）も決定しました。修士1年の11月頃から時々医薬品業界の説明会に参加したり、暇なときにPCで検索したりしていました。

### — 進路決定の際にどんな選択肢で悩みましたか？

生薬というと、医薬品だけではなく、健康機能食品や化粧品にも使用されているため、食品や化粧品業界も少しは興味があり若干迷いはありました。また、実験系だけではなく臨床開発（治験）の仕事にも興味があり迷いました。実際の就活でも両方の分野を受けていました。その中で、両方の分野に力を入れていて今までの分野を活かせる会社を見つけました。

### — 今の進路に決定したきっかけ・理由は何ですか？

医薬品はもちろん健康機能食品や化粧品を扱っており、生薬に力を入れているという点で、幅広い製品に携われる魅力を感じたため決定しました。また、採用方法も、はじめの段階では技術職という大枠で採用して頂いて、研修を通して希望の職種へ配属されるというスタイルや将来的に様々なお仕事を経験させて頂けるとのことから魅力を感じ決定しました。

## 私たち大学院生(学生)に対して

### — 学生時代にやっておくべきことはありますか？

研究をしているとどうしても視野が狭くなりがちだと思いますので、たまには自分の研究とは違った分野の本や新聞などを沢山読んでおくとも知識も広がって良いと思います。周りの人にも話を聞いてみたり、会社見学に行ってみたりするのも良いと思います。雰囲気を知ることが大切です。また、資格が必要かと思っている職業でも、資格を持っていない人も就職が可能な場合があります。資格に囚われずに、諦めないで調べてみると良いと思います。

### — 同じ職業を目指している学生にアドバイスはありますか？

自分の志望業界を定めることは大事なことです。あまり狭めすぎずに、他の業界にも少しは目を向けて（実際に受けなくても説明会だけでも参加して話を聞いてみたり、テレビや新聞で情報を集めたりして）みるといいと思います。他の業界も少しは知った上で志望業界を受けると志望理由がはっきりしてきます。会社説明会で積極的に質問をして疑問点を解決するのも良いです。

あとは、大学時代の教科書や専門書、ノートは捨てないでとっておくとよいと思います。（その分野の職業についたときに、見直しをするととても役に立ちます。）



インタビュー：平成 24 年 7 月 21 日 修士 1 年 小林桃子



# 様々なフィールドで活躍！

## やりたいことを素直にまっすぐ

野村 真知子（のむら まちこ）さん



2004年 東京医科歯科大学大学院 医歯学総合研究科  
免疫治療学分野卒業

2006年 小林製薬株式会社退職

2010年 岐阜大学応用生物科学部獣医学科卒業

2011年12月 動物病院退職

2012年7月現在 宮崎県宮崎家畜保健衛生所に獣医職として勤務

### 大学院生時代について

#### — 学生時代どのように過ごされていましたか？

入学してからほどなくして、自分はあまり大学での研究には向いていないと感じ、もっと分かりやすい形になるものを作りたいと思うようになりました。修士1年の冬からは、自分に何ができるのか考えることが多くなり、外への関心が強くなってきたことで研究よりも就職活動中心の生活を送っていました。今考えれば、もう少し研究に力を入れるべきだったと思います。

#### — 東京医科歯科大学でよかったこと・苦労したこと

学部時代は理学系だったので、それまで出会えなかった医学、歯学におけるプロフェッショナルの研究者集団に出会えたことが良かったです。

しかし同時に、医師、薬剤師、獣医師など医学に関する専門知識を持った人の中で、そういった基礎知識がない自分は理解力に乏しいと引け目を感じることもありました。

また就職活動では、学部時代とは異なる分野の単科大学に進学したことについて質問されることが多々ありました。

### 現在の仕事について

#### — 仕事のどんなところに魅力を感じますか？

宮崎出身ということもあり、現在は宮崎県の職員として働いています。農家に出向き、農場の調査や家畜の検査などを行っています。畜産農家と直接相對して、病気に関することや法律に関する事など、総合的な相談に乗れるので、バックグラウンドを活かした上で、オールラウンドプレイヤーになれるところに魅力を感じます。獣医師として行える業務の幅は広いと思います。

## — やりがいを感じる時はどんな時ですか？

家畜の病気管理に関する農家の相談に乗って、成果を上げ喜んでもらえたときに感じます。勤務している宮崎は全国的に見ても大動物の飼育密度が高いため、病気の発症率や感染率が高くなり、このような仕事が重要になってきます。

## — 仕事で困ったことや悩んだことは何ですか？

大動物を扱うので、やはり女性だと信頼を得るまでに男性より多くの時間と努力を必要とするものが多々あります。しかし逆に、女性ならではの心遣いや親身な相談の乗り方などができるので、「女性」というデメリットはメリットになり得ることもあります。ただ、体力勝負の仕事なのでどうしても力の面では男性に劣ってしまいます。

### プライベートの時間について



## — 平日と休日のタイムスケジュールを教えてください

平日		休日	
6:30	起床		
8:00	出勤	9:00	起床
8:30-12:00	仕事	10:00-12:00	家事
12:00-13:00	昼食	12:00-18:00	ランチ・ショッピング
13:00-18:30	仕事		ドライブ・家族と過ごす など
18:30	帰宅	18:00-19:00	夕食
19:00	夕食	24:00	就寝
20:00-22:00	ジム		
22:00-24:00	勉強、自分の時間		
24:30	就寝		

### 人生のターニングポイントについて

## — ご自身の進路について考え始め、行動に移した時期はいつですか？

回り道が多いので、何度もターニングポイントがありました。むしろ、ターニングポイントは自分が望んで行動すればいつでも作れると思います。

- ・大学院時代：修士1年生の冬

(何の経験もなく一番不安な時期)

- ・会社時代：2年目の夏

(企業での研究者寿命は短いと感じ、獣医師か弁理士を目指そうと決心)

- ・小動物時代：2年目の夏

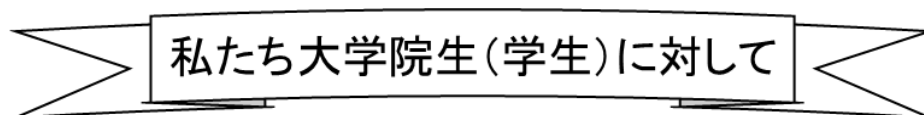
(自分が大切にしたいものは何かを考え、地元宮崎に帰ることを決心)

### — 進路決定の際にどんな選択肢で悩みましたか？

仕事内容には全くこだわりがなかったので、自分がこれからの人生で大切にしたいものは何かで悩みました。仕事の充実なのか人との関係なのか、それとも時間やお金や名声なのかなど。何を大切にしたいかで、選択するものが変わってくると思います。

### — 今の進路に決定したきっかけ・理由は何ですか？

これまで地元を長く離れ色々な社会経験を経ていく中で、自分のことを大切にできない環境に翻弄され心身を病んで倒れていく人たちを見てきました。その時、自分がこれから望む生き方は家族との時間、自分の時間、知識を活かせる仕事をバランスよく取り入れることだと思ったのが転職した大きな理由でした。



### — 学生時代にやっておくべきことはありますか？

20代中盤から、結婚や出産、転職など自分を取り巻く環境がすごいスピードで変わっていく中で、自分の価値観も驚くほど目まぐるしく変わっていきます。それに耐えうる、そして対処できる精神力を養うためにできるだけ色々なものを見て、色々な価値観に触れ、貪欲に知識を吸収して下さい。仕事抜きで一生付き合える友人を作して下さい。研究に没頭するのも一つの生き方ですが、20代の感受性をそれに全て傾けるのはもったいない気もするなあとと思います。

### — 同じ職業を目指している学生にアドバイスはありますか？

あまり獣医を目指す人はいないと思いますが、どんな仕事においても、目指す分野において10年後の理想の自分を想像して、そうなるために何のスキルを身につけなければならないのかを考え、実践していけばよいと思います。これは学生のみならず、仕事を続ける上ではずっと念頭におかなければならないことです。ただ、人にもよりますが、特に女性は仕事だけが人生のすべてではないと思う時期が来るので、仕事や研究を自分から取った時にからっぽな人間にならないよう、人間としての成長にも気を配って下さい。



# 学部、修士、博士で異なる大学に進学、

## 海を越えて夢を追いかける

伊藤 綾香（いとう あやか）さん



2002 年 奈良女子大学 生活環境学科 食物科学専攻卒  
2004 年 京都大学大学院 農学研究科 修士課程修了  
2008 年 東京医科歯科大学大学院 医歯学総合研究科 博士課程  
修了（博士（医学）取得）  
2008 年 東京医科歯科大学 難治疾患研究所 特任助教  
2009 年～UCLA(カリフォルニア大学ロサンゼルス校)にポスドク  
として勤務

### 大学院生時代について

#### — 学生時代どのように過ごされていましたか？

博士課程に進学する前は、週末にお茶や料理を習うなど研究と趣味とを両立していましたが、博士課程に進学してからは、研究一色の生活をしていました。

#### — 東京医科歯科大学でよかったこと・苦労したこと

COE（文部科学省・研究拠点）のメンバーとして、自分の専門分野以外も幅広く学べたことがとても良かったです。研究発表の機会が多く、研究費申請も経験できました。また、土地柄もあるのか、開催されるセミナーや勉強会が多く、情報量の多さに恵まれていました。博士課程4年生の時と、特任助教の時に国際学会への参加できたことも貴重な経験となりました。

苦労したことは特にないですが、博士課程に進学したばかりの頃はラボの立ち上げの時期だったので、身近にロールモデルとできるような先輩が少なかったことが、少し心細かったです。

### 現在の仕事について

#### — 仕事のどんなところに魅力を感じますか？

またやりがいを感じる時はどんな時ですか？

世界中の誰もが知らない「スゴイ」ことを発見できる可能性があるところ。また、その発見を実生活に還元できる可能性があるところにやりがいを感じます。留学中の現在は、日々の研究生活の中で、研究室内外の世界中の研究者と交流できることがとても魅力的です。

## — 仕事で困ったことや悩んだことは何ですか？

今は特にはないですが、留学したばかりの頃は、言葉の壁、システムや文化の違いに苦しみました。各国から文化的背景の異なる研究者が集まっているので、知らないことも多く、3年目の今でも毎日が刺激的です。女性ならではの悩みに関して、わたしは経験がないですが、結婚、出産経験のある女性研究者の中でも、悩みを持つ人は少なく、環境、体制の良さを感じます。

## プライベートの時間について



### — 平日と休日のタイムスケジュールを教えてください

平日

9:00	出勤
9:00-17:00	仕事
17:00-18:30	休憩（ヨガ、ジョギングなど）
18:30-21:00	仕事
21:00	帰宅

休日

少なくとも半日～1日は休んで、趣味の時間や友人との時間を楽しむようにしています（料理、美術館、コンサート、BBQ、ビーチに出かけるなど）

## 人生のターニングポイントについて

### — ご自身の進路について考え始め、行動に移した時期はいつですか？

またその際、どんな選択肢で悩みましたか？

大学4年生のときの卒業研究時に、研究の興味深さを知り、研究者になることを意識しました。「10年後、20年後に自分はどうなっていたいか、そのために何をすべきで、何をしたいのか」について折々悩み、行動しました。学部、修士、博士で異なる大学・分野に進んだのは、その結果ですが、将来の大きな目標は一貫していて、いずれもその目標からは逸れていないと思います。

### — 今の進路に決定したきっかけ・理由は何ですか？

とても単純な理由で、海外生活を経験してみたかったから。研究者あるいは市民としての視点で、システムの違い、環境や考え方の違いを身を以って知る、とてもいい機会だと思ったからです。実際、一旦海外に出て日本を見つめ直すことで、受け継いでいきたい日本の習慣やシステム、変えていくべき日本のシステムと、それがどこまで実現可能かについて考えさせられる機会が増えました。ここでの経験は、今後どんな道に進もうとも大いに役立つと思います。

## 私たち大学院生(学生)に対して

### — 学生時代にやっておくべきことはありますか？

これでもかというほど、自分の研究に取り組むことはもちろん、他の研究分野や、研究以外のことも幅広く学ぶことだと思います。幅広い教養を持ち、自分の哲学を確立することは、研究者としても人としても豊かに生きるうえで大切なことだと思います。

### — 同じ職業を目指している学生にアドバイスはありますか？

「99%の失敗と 1%の成功」という言葉がありますが、まさにその通りで、つまり「成功」に辿り着くまでにうまくいかないことは山ほどありますし、費やす時間は膨大です。しかし、その経験も「成功」に必要なステップですから、できるうちに沢山の「失敗」をすればいいと思います。また、うまくいかないことや大変なことを辛いと思わず、どんな状況も楽しめる精神力を持ちましょう。ただし、研究だけが人生ではないので、どうしてもダメな時は休憩して、研究以外の趣味や時間を存分に楽しんで下さい。



# 子育てをしながら社会人大学院へ

## Oさん



日本女子大学 化学科卒業  
難治疾患研究所 超微構造部門 文部技官として勤務  
難治疾患研究所 ウイルス感染学分野 文部技官として勤務  
東京医科歯科大学 社会人大学院医学博士過程 修了  
現在 東京医科歯科大学 技術専門職員として勤務

## 大学院生時代について

### — 学生時代どのように過ごされていましたか？

超微構造部門在籍時は主に電子顕微鏡を用いて細胞構造の研究をしていたのですが、ウイルス感染学分野に移動後は、ウイルスの増殖や感染時の微細な構造変化・ウイルス粒子の同定に、その技術を利用して研究を行いました。

その間社会人大学院への進学之机会に恵まれ、研究テーマを大幅に変えることなく博士課程に進学することが出来て、ある意味幸運だったのかもしれません。

また大学院生時代は研究や実験・子育て・家庭の両立が大変でしたが、時間の使い方の工夫をし、夫からの（最低限）援助をやっと勝ち取ることが出来たりして、充実した日々だったのではないかと思います。

平日

5:00 起床（家事や子供達のお弁当を作り）

9:00 出勤

9:00～19:00 研究

20:00 帰宅（夕食準備）

0:00 英語論文読み

休日は家事や買い物をすることが多かったです。

## — 東京医科歯科大学でよかったこと・苦労したこと

よかったことは社会人大学院生として家庭と研究についての理解者がいる研究室環境だったことです。家庭と育児の生活と研究という自分の生活スタイルを維持することが大変でした。自分の思うように実験がうまくいかなかった時や、研究方針を変えなければならなかった時が辛かったです。

## 現在の仕事について

### — 仕事のどんなところに魅力を感じますか？

現在は難治疾患研究所の研究支援を行っていて、自分の支援で、他の先生の研究が一步前進することができる場所です。

### — やりがいを感じる時はどんな時ですか？

大学院時代の勉強や実験などの経験が役立っているのを感じる時です。

### — 仕事で困ったことや悩んだことは何ですか？

支援室担当者は自分一人だけなので、体調を壊したときに代わりがないことです。



## プライベートの時間について

### — 平日と休日のタイムスケジュールを教えてください

平日

5:00 起床

| 家事

9:00 出勤

18:00 帰宅

23:00 就寝

休日は以前では買い物・子供の教育に関する行事が多かったのですが、最近はそれなりに子供が独立・半独立してきたので、近場の名所・名湯・観光地を見に行っています。

## 人生のターニングポイントについて

### — ご自身の進路について考え始め、行動に移した時期はいつですか？

学部4年次、研究所に配属した時にアカデミアに興味を持ったこと、そして就職後、ウイルス感染学研究室の教授から大学院で学ぶ chance をいただいたことです。

### — 今の進路に決定したきっかけ・理由は何ですか？

社会人として大学院で研究を行うことはやはりそれなりに大変ですが、無事終了することができたのは、周りの先生の理解や研究へのアドバイス・援助が特に重要ではなかったかと考えております。東京医科歯科大学には当時女性が家庭と大学との両立を成しとげるための女性支援制度や支援設備はなかったのですが、今思うときっとその萌芽的な精神が大学にはあったのではないかと思います。

## 私たち大学院生(学生)に対して

### — 学生時代にやっておくべきことはありますか？

学生時代の勉強や実験や技術をしっかり身につけ、諦めず頑張る経験をすることが今後役立ってくると思います。また、研究で携わる人とのつながりを大切にし、将来に生かせるような人付き合いをしていくことが大切だと思います。

### — 同じ職業を目指している学生にアドバイスはありますか？

研究もしくは研究でない職業につくにしても、困った時に解決方法を自分で見つける練習をしておくことです。

そして、chances を生かすことです。



インタビュー：平成24年7月12日 修士1年 天野麻友美

# 家庭優先の勤務形態ながらも地域の医師として活躍



## Kさん

2009年3月 東京医科歯科大学大学院

精神行動医科学分野 博士課程修了

現在

同愛記念病院神経科精神科に非常勤医師として勤務  
他、中野総合病院精神科、藤原クリニック、フェロー  
ホーム（特養施設）で週1回ずつ勤務

## 大学院生時代について

### — 学生時代どのように過ごされていましたか？

社会人大学院生だったので、初めの2年間は研究はほとんどせず、臨床医として勤務していました。3年目以降の2年間は週に1度の外勤先での外来診療以外は研究をしていました。研究を終えた夜の時間帯は、趣味のフラダンスを習っていました。

### — 東京医科歯科大学でよかったこと・苦労したこと

出身大学であり、教官の先生方には大学生の頃から講義などでお世話になっていたもので、非常に居心地は良かったと思います。そのおかげで、研究には直接関わっていない先生方ともお話をさせていただいたり、研究の話を聞いていただく機会もあり、リラックスして研究に取り組めたと思っています。

## 現在の仕事について

### — 仕事のどんなところに魅力を感じますか？

総合病院の中の精神科外来業務で、地域の特性もあり、他科からの依頼や高齢者のうつや認知症を診る機会が増えました。これまでは比較的急性期の入院患者様を診察する機会が多かったので、地域との連携など勉強になっています。非常勤ですが、週3回の勤務ということもあり、患者様としっかり向き合える所も魅力です。上司が女性でご自身も子育てしながら勤務されていた経験がありになるので、子供の急な発熱で早退せざるを得ないような状況にも非常に理解があり、いつも助けていただいています。



— やりがいを感じる時はどんな時ですか？

やはり患者様から感謝の気持ちを伝えていただいたり、表情が和らぎ、笑顔が見られたときに一番やりがいを感じます。

— 仕事で困ったことや悩んだことは何ですか？

子供の急な病気のときに、患者様と一緒に働いている上司を含めたスタッフの皆さんにどうしてもご迷惑をかけてしまうので、理解のある上司とはいえ、やはり気がかりではあります。病児保育が地域や病院付属の保育所にもっと広がるとありがたいと思います。



プライベートの時間について

— 平日と休日のタイムスケジュールを教えてください

平日

6:30	起床
7:00-	朝食
8:00-8:20	子供を保育園に送る
9:00	出勤
9:00-12:30	仕事
12:30-13:30	帰宅するか外で昼食
13:30-16:30	水、金は仕事
	それ以外は家事や仕事上の調べものなど
17:00	保育園にお迎え
17:30-18:30	買い物、家事
18:30-19:30	夕飯
19:30-	入浴、子供と遊ぶ
21:00-	子供の寝かしつけ、一緒に就寝することも。

日によって、夜か翌日早朝に家事

休日

子供がいるので、起床、就寝、食事、入浴などのスケジュールは基本的には同じです。  
日中は両親を訪ねて行ったり、買い物、ドライブ、公園などです。

人生のターニングポイントについて

— ご自身の進路について考え始め、行動に移した時期はいつですか？

2008年10月に結婚、12月に母がくも膜下出血で倒れ、翌年出産したので、2009年2月の卒業



のための審査の時には、転居、妊娠、母の看護などが重なった時期でした。その後出産、母が要介護5となったことなどから、仕事のウェイトを軽くして、プライベートの時間を十分確保できる勤務形態を選択しました。

— 進路決定の際にどんな選択肢で悩みましたか？

医師として経験を積むことを重視するか、プライベートを重視するかという選択がありましたが、あまり悩むことはありませんでした。親や子供の存在を仕事よりも優先させるという選択をしたことに今も全く後悔はありません。

— 今の進路に決定したきっかけ・理由は何ですか？

大学院生の時から外勤先としてお世話になっていた勤務先であったこと、上司の先生が非常に理解があり、非常勤ながら週3回という勤務形態を受け入れていただけたこと、これまでの勤務先と違った患者層の治療経験ができそうであったことなどが理由です。

## 私たち大学院生(学生)に対して

— 学生時代にやっておくべきことはありますか？

個人で人生観が異なると思うので、特にやるべきとは考えませんが、働き続ける中で付き合う人が医療関係者だけにしぼられていく中、趣味やその他プライベートでの友人付き合いを大切にしてきたことが、現在の自分の視野を広げてくれたり、心理的な支えとなっています。趣味などを含め、自分の専門分野以外の世界を知り、様々なタイプの友人と付き合うことは自分にとっては大切な時間であったと考えています。

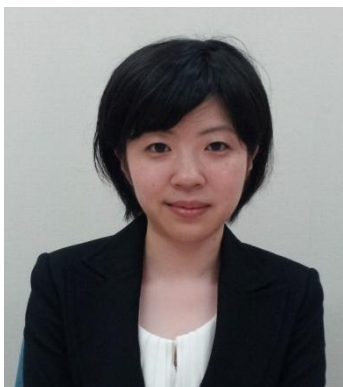
— 同じ職業を目指している学生にアドバイスはありますか？

精神科臨床医として働くにあたっては、可視化できない分野、未知の部分が多い分野であるだけに、より新しい知見に関心を持ち、勉強することはとても大事だと思います。是非大学院での経験を臨床に生かして行ってください。また診療を続けて行くと、自分自身の心理的側面と向き合わざるを得ず、徐々に精神的な核となるものができ、患者様との向き合い方が変化していくという経験をされると思います。とても奥深く、やりがいのある仕事なので、長く上手に付き合っていくつもりで、時々女性ならではの人生経験も積みながら続けられると良いのではないかと思います。



インタビュー：平成24年8月19日 修士1年 小林桃子

# 研究の知識を生かしてサイエンスライターとして活躍



## 小西 真紀子（こにし まきこ）さん

2007 年 3 月 上智大学理工学部化学科卒業

2009 年 3 月 東京医科歯科大学大学院生命情報科学教育部  
博士前期課程修了（理学修士）

2012 年 3 月 東京医科歯科大学大学院生命情報科学教育部  
博士後期課程修了（理学博士）

2012 年 4 月～株式会社ニュートンプレス ニュートン編集部勤務

☆ 小西さんは、平成 22 年度の「若手研究者キャリアデザイン事業」に参加された OG メンバーです。

## 大学院生時代について

### — 学生時代どのように過ごされていましたか？

博士前期課程の時は、アルバイトを週に 1 回して、それ以外は研究をしていました。インフルエンザウイルスに対する免疫応答に関して研究を行っていました。

博士後期課程の時は土日も含め、ほとんどの時間を研究に充てていました。HIV と AIDS の感受性、抵抗性と関連する遺伝子の解析を行っていました。

博士後期課程 3 年生の時にクラシックバレエを始め、現在も続けています。体が柔らかくなり体調もよくなりました。

### — 大学院に入学してよかったこと・苦労したこと

もともと医学に興味があったので大学を卒業した後、東京医科歯科大学の大学院に進学しました。大学院での研究を通して、一つの現象を色々な側面から考える習慣が身に付きました。また、様々な情報源から必要な情報を収集することができるようになりました。

苦労したこととして、実験を効率的に行うのが苦手で時間がかかることがよくありました。研究成果がなかなか出ずに悩むことがありましたが、最後まであきらめず、研究成果を博士号として形に残すことができてよかったです。博士号を取得できたことが自信になりました。

## 現在の仕事について

### — 仕事のどんなところに魅力を感じますか？

編集社員として、テーマを提案し、取材して記事を書いています。日々様々な分野の研究成果に触れ、新しい見識が得られることに魅力を感じます。何度も推敲を重ね、記事が完成した時にやりがいを感じます。

### — 仕事で困ったことや悩んだことは何ですか？

4月から働き始めて3ヵ月ほどが過ぎ、ようやく仕事に慣れてきたところです。初めのころは、仕事を効率的にこなすことができず苦勞しました。科学の専門的な内容を一般の方にわかりやすく伝えることは簡単ではなく、日々試行錯誤しながら編集の仕事をしています。

### — 大学院で学んだことが仕事で生かされることはありますか？

日々、情報を集めることが多いので大学院で文献検索などを行っていたことが役立っています。科学を扱っている雑誌のため、大学院で培った専門性が仕事に生かされていると思います。



## プライベートの時間について

### — 平日と休日のタイムスケジュールを教えてください

平日

8:00	出勤
9:00-12:30	仕事
12:30-13:30	昼食
13:30-17:00	仕事
17:00-19:00	残業(遅いと 23:00 頃まで)
20:00	帰宅

休日はクラシックバレエを習っています。



## 人生のターニングポイントについて

### — ご自身の進路について考え始め、行動に移した時期はいつですか？

大学院に入学した時は、研究者をめざして、博士後期課程卒業後には留学をしたいと考えていました。博士後期課程1年生の夏に、海外インターンシップでアメリカ、フランス、ベルギーを訪れ、大学や研究所、企業などの研究機関を訪問しました。その際に、実験に苦手意識があるため研究そのものにはあまり向かないかもしれないと思ったのと同時に、インタビューした内容を体験記としてまとめる作業が楽しかったことから、取材をして記事を書くことに興味が湧いてきました。

### — 進路決定の際にどんな選択肢で悩み今の進路に決定しましたか？

博士後期課程2年生の11月から就職活動を始めました。科学を通して社会へ貢献できる職業として、製薬会社の臨床開発部門と科学雑誌の出版社の編集職を考えていました。女性研究者支援室の有馬先生にも相談して、それぞれの職業の、自分にとってのメリット、デメリットを分析しました。その結果、出版社には、仕事に変化に富んでいる、人と関わる仕事である、文章を書くことができる、というメリットがあり、より充実した仕事ができるのではと思い、現在の勤務先に応募しました。そして、今年の3月に内定しました。

## 私たち大学院生(学生)に対して

### — 学生時代にやっておくべきことはありますか？

英語を勉強することです。将来どのような仕事に就いても、英語の能力は必ず必要になるのではないかと思います。

### — 同じ職業を目指している学生にアドバイスはありますか？

いろいろな仕事を並行して行うことが好きな人に向いていると思います。また、文章を書くことが好きな人、科学のいろいろな分野に興味がある人にもおすすめの職業です。専門的な内容をわかりやすく伝える練習をしておくといいかもしれません。



インタビュー：平成24年7月20日 博士2年 河合富貴子

# 英語のスキルを生かし国際事業の分野で活躍



關 奈央子（せき なおこ）さん

2006 年 3 月	東京医科歯科大学歯学部歯学科卒業、 その後附属病院にて臨床研修
2011 年 3 月	東京医科歯科大学大学院う蝕制御学分野博士課程修了
2011 年 4 月～	東京医科歯科大学歯学部附属病院むし歯外来医員 として勤務
2012 年 4 月～	東京医科歯科大学国際交流センター特任助教

## 大学院生時代について

### — 学生時代どのように過ごされていましたか？

研究、歯科診療、英語講師（学内外で英語講師や英語指導）をしていました。所属分野では、照射光量が象牙質接着性能に及ぼす影響について研究していました。また、歯科英語の必要性についての研究発表も行いました。TA（D6 ライターの補助）、学生基礎・臨床実習の教育補助など、教育に携わる業務も行っていました。

元々英語が好きで、大学生の頃、留学せずにどのように使える英語を身につけようか考えて勉強していました。それが功を奏し、院生時代には英語のお仕事ができるようになりました。

### — 東京医科歯科大学でよかったこと・苦労したこと

周りの方々や環境に恵まれていること、研究・臨床・教育をバランスよく学ぶことができたことです。

## 現在の仕事について

### — 仕事の内容を教えてください

歯学教育国際化を目指し、東南アジアにおける医歯学教育研究拠点推進事業を行っています。本学の海外拠点としてタイがありますが、その活動の中で様々な企画に携わっています。具体的には、在留邦人や日本人学校に対する健康教育や医療情報の提供として、バンコク日本人学校に通う生徒と保護者の方を対象にした歯科健康相談会・海外公開講座の開設や、本学からの学生海外派遣プログラムの実施が本年 9 月に予定されています。歯学教育の標準化を目指し、11 月には本学主催のワークショップが開催されます。

また、学部学生を対象とした英語教育として、授業を受け持ったり、海外から訪問される方の応対（通訳等）も行っています。医歯学融合教育が始まり、医学英語でのファシリテーターにもなっています。10月からは国際交流センターでの歯科英語コースを担当します。

#### — 仕事のどんなところに魅力を感じますか？

日々新鮮なこと、学生の成長（臨床や英語のスキルアップ）を見ることができること、国際的な仕事であることなどです。

#### — やりがいを感じる時はどんな時ですか？

自分の仕事を通じて、学生に新しい世界を与えることができたと感じた時、また、様々な仕事を通じて自分自身も成長していると感じることができた時です。本学を卒業しているので、先生方に教えて頂いたことへの感謝の気持ちと同時に、大学のために少しでも役に立つことができればと思っています。

#### — 仕事で困ったことや悩んだことは何ですか？

通勤時間が長いことです。仕事で悩んだり困ったことがある時には、先生方や先輩方にアドバイスを頂いたり、教えて頂いたり、周りに助けて頂きながら頑張っています。同期や後輩にも支えられていると思います。



### プライベートの時間について

#### — 平日と休日のタイムスケジュールを教えてください

平日		休日	
8:00	出勤	6:30	起床
9:00-12:00	仕事	9:00-12:00	掃除・洗濯・スポーツ
12:00-13:00	昼食	12:00	ランチ
13:00-19:00	仕事		家族・友人と過ごす など
21:00	帰宅	20:00	夕食
		23:00	就寝

### 人生のターニングポイントについて

#### — ご自身の進路についてどのように考えましたか？

大学院修了後は、臨床のほかに研究、教育にも関わりたかったので、大学に残り、医員として勤務しました。その後は、もともと興味があった国際交流や英語に携わることのできる、国際事業に関わるポストがあったので希望しました。



## 私たち大学院生(学生)に対して

### — 学生時代にやっておくべきことはありますか？

研究、臨床、教育など、卒後にどのような道に進みたいかを考え、行動することが大事だと思います。大学院修了後、大学に残り研究を続けるのであれば、研究に多く携わるようにする、開業医に勤務するのであれば、臨床にもしっかりと携わるようにするべきだと思います。また、英語はどのフィールドでも必要だと思いますので、学生時代から勉強しておくことをおすすめします。

まだまだ私自身学ぶ事の多い日々ですが、オールマイティにバランスよく、色々な事ができるようにと頑張っています。

### — 同じ職業を目指している学生にアドバイスはありますか？

医歯学の国際交流事業はとても大切に、やりがいもあり、楽しい仕事なので多くの方に関わってほしいと思います。



インタビュー：平成 24 年 7 月 27 日 博士 4 年 栗林恵美



# 家族と協力して子育てしながら研究をしています



藤田 めぐみ（ふじた めぐみ）さん

2000 年 3 月 三重大学医学部卒業、内科医として勤務

2005 年 4 月～2009 年 3 月

東京医科歯科大学大学院消化器病態学分野博士課程

2009 年 4 月～東京医科歯科大学医学部附属病院勤務

2011 年 10 月～国立感染症研究所 協力研究員として勤務

## 大学院生時代について

### — 学生時代どのように過ごされていましたか？

消化器内科医として勤務していましたが、尊敬する先輩が大学院を卒業されていたこと、父が研究者で基礎研究という仕事に関心があったことから、多角的な視野から臨床にアプローチできる医師になりたいと大学院に進学しました。

大学院では C 型肝炎ウイルスと宿主側の免疫応答について研究していました。論文の読み方や実験器具の扱いなど、未知の世界に引き込まれました。

平日は研究と大学病院の検査の手伝い、オンコール当番、週に 3 回外勤に行き、週末は臨床医時代にはできなかった料理教室やテニススクールにも通ってみました。

### — 大学院に入ってよかったこと

国際学会で発表する機会を得たことが鮮烈な印象として残っています。文化も住む場所も違う人々が同じテーマ、手法、進行状況で研究し、疑問点も同じだったりして面白く感じました。学会の雰囲気も、全般に日本より気さくで、研究者同士ディスカッションしたり高名な先生と話す機会にも恵まれました。

所属する教室が国際的な活動にも熱心で、教授を始め皆さんの理解があることも幸運でした。



## 現在の仕事について

### — 仕事の内容を教えてください

大学院生時代から引き続き C 型肝炎ウイルスと自然免疫について研究を続けています。研究所では、研究に専念できること、テクニシャンや実験機器などサポート体制が整っていて効率よく研究が進められること、それぞれの分野で詳しい方達が揃いディスカッションも活発な事など良い点がたくさんあります。共同研究も多数行っています。20 人ほどのスタッフのうち女性が 8 人（うち研究者 3 人、テクニシャン 5 人）います。

### — やりがいを感じる時はどんな時ですか？

背景となる事実を調べ、そこから信頼出来るデータを選別して仮説をたてる過程。自分の立てた仮説が証明できる実験結果が得られた時、子供の頃と同じようにわくわくした気持ちになります。学会などの情報収集で沢山ある発表の中から有用なものを見つけた時なども、嬉しい瞬間です。

### — 仕事で困ったことや悩んだことは何ですか？

研究で思うような結果が出ず 1 年以上続いた時には、平行して行っている他の実験に重点を移しました。

育児との両立については、子供が仕事のために犠牲になっていないか、職場に余計な迷惑をかけていないか常に悩み、手探り状態です。職場の方達の理解を頂きつつ先輩方に相談しながら働いていますが、後に続く女性研究者たちのロールモデルとなり得る働き方をしているか、も今後考えて行かねばならない課題だと思っています。



## 人生のターニングポイントについて

### — ご自身の進路についてどのように考えましたか？

研究を続けたいと考え卒業後も大学での勤務を選択しました。その後、妊娠時に上司から産後の復帰先として国立感染症研究所での勤務を勧められ、見知らぬ職場に不安も大きかったですが、ステップアップの機会と思い働くことにしました。

## プライベートの時間について

### — 平日と休日のタイムスケジュールを教えてください

平日

7:30 出勤

8:00 託児所へ子供（2歳児）を送る（担当：夫）

9:00～17:00 仕事

17:00 託児所に子供を迎えに行く（ベビーシッターさん）

17:00～ ベビーシッターさんに遊び相手、夕食の介助など子供の面倒を自宅で見てもらう

19:00 帰宅、大人の夕食準備

20:00 夕食

21:00～ 翌日のお弁当、翌日の子供の夕飯を作る、入浴洗面など

23:30 就寝

休日

買い物をしたり、弁当の下ごしらえをしてまとめて冷凍しておく。

家族で遊びに行く。

### — ご家族の協力の様子について教えてください

夫が食事の後片付け、子供の託児所への送り、お風呂、寝かしつけを担当しています。特にこれといって話し合いの場を設けたり、劇的な出来事があったわけではありませんが、日々の積み重ねで今のスタイルになりました。

食後の片付けは、結婚当初から夫が自主的に担当してくれていました。

託児所への送りは、夫の職場の託児所に預けていることと、私の方が通勤に時間がかかり出勤が早いことから担当してくれています。

お風呂は新生児期に沐浴を手伝ってもらったことから始まり、父子の良いスキンシップの場ともなっているようで楽しみながらやってくれています。夫自身も義父と入浴して育った影響もあるのでしょうか。

寝かしつけは、私が翌日のお弁当・夕食の準備や部屋の片付け（子供がいると毎日おもちゃが部屋中に散乱します）、洗濯などでバタバタしているのを見て、やってくれるようになりました。

子供が生まれてからは、もともと子供好きで家庭的な人物が、よりその傾向を深めたように思います。また、つわりや育児に理解が深まり、これは「気合い」で乗り越えられるレベルのものではないと職場の女性部下に優しくなったようです。

— 第2子のご出産が間近ですが、今後どのように過ごされる予定ですか？

今のペースをキープして仕事と子育てとを両立していければ理想的ですね。残念ながら育児と仕事の両方をやろうとすると、それぞれに今まで当然と思っていた100%の力は注げません。その都度優先順位を考えて今しかやれないことをやる、時には人の手を借りることも必要だと思います。実際にはベビーシッターを頼んだり養育にはそれなりの費用がかかりますが、自己投資と思って、少なくともスキルが落ちないように仕事を続けられたらと思います。また今は美容院に行ったり買い物に行くなど、自分の時間を持つことも厳しいですが子供と過ごす時間が自分の時間と思い大切に過ごしていきたいです。

私たち大学院生(学生)に対して

— 学生時代にやっておくべきことはありますか？

大学院では大学などと違い、現場での実践的な勉強が中心になるかと思われます。基礎的な知識は自分で身につけ、学生の立場を利用して(?) わからないことはどんどん先輩方に聞いてください。

— 同じ職業を目指している学生にアドバイスはありますか？

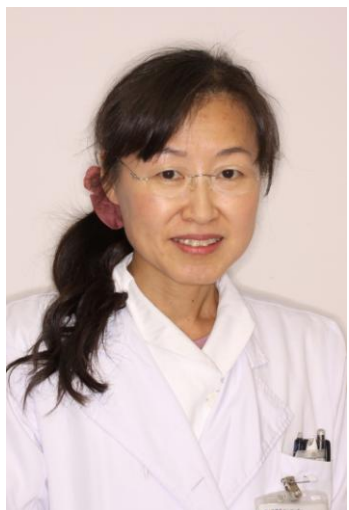
研究の道は厳しいですが、自己責任でスケジュール管理ができるという面では結婚出産後の女性にも向いている職業だと思います。がんばってください！



# 一度は諦めかけた研究の道、2児の母、

## 周囲への感謝を忘れない

横井 左奈（よこい さな）さん



1995 年	信州大学医学部医学科卒 千葉大学 呼吸器外科 臨床医(4年間)
2000 年	千葉大学大学院医学研究院 博士課程入学 (この間、東京医科歯科大学の特別研究生になる)
2003 年	千葉大学大学院医学研究院 博士課程卒業
2003 年	学術振興会特別研究員 (半年)
2004 年	東京医科歯科大学 助手
2009 年～	千葉県がんセンター研究所 がんゲノムセンター部長 として勤務

### 大学院生時代について

#### — 学生時代どのように過ごされていましたか？

朝は 8:30 頃から始まり、終電に飛び乗るまで実験をする生活をしていました。

大学院に進学したときはすでに結婚していたので、当時離れて暮らしていた夫のところ（栃木、千葉）へ土曜の終電で行き、月曜の朝一番で東京に戻るという生活をしていました。

卒業前の半年間は、第一子を妊娠中でしたが、つわりがひどく、旧 3 号館の古い便器を抱えながら博士論文を書いていた。

#### — 東京医科歯科大学でよかったこと・苦労したこと

恩師に出会い研究の魅力を教えて頂いたこと。全国の大学から集まっていた同期の大学院生に恵まれ切磋琢磨できたことです。一緒に富士山に登ったこともありました。

また研究を行いながら、それを患者さんに還元することと向き合う場として、臨床遺伝専門医の研修を受けることができたことです。

### 現在の仕事について

#### — 仕事のどんなところに魅力を感じますか？

またやりがいを感じる時はどんな時ですか？

「なぜ癌はできるのか」「どうして同じ肺癌でも予後が違うのか」「画像診断や手術に加えて、新



しいマーカーや薬があったらいいのに」といった臨床医を行っていたときに感じていたことについて取り組むことができ、ひとつひとつ自分の手で証拠を掴んで行く事ができるところ。

ヒトを含め生物は美しいメカニズムを持っていて、それを感じることができます。

癌はゲノムの病気です。千葉県がんセンターでは、ゲノムをキーワードに、患者さんの癌組織に認められるゲノム異常をマイクロアレイや次世代シーケンサーを用いて検出し、よりよい治療の標的分子を探索したり、治療方針を決める遺伝子診断を行ったりしています。また、各個人が生まれ持ったゲノム配列の違いとその後の病気の発生との関連を調べ、ひとりひとりの体質に合った病気の予防法開発を目指すコホート研究を行っています。

## — 仕事で困ったことや悩んだことは何ですか？

人生の持ち時間は誰でも有限です。やらなければならないことを沢山頂けることはとてもありがたい、幸せなことと思いますが、させて頂くからには責任があります。時間配分や優先順位などには日々悩みますし、失敗もしています。おそらく永遠の課題です。悩まない日はありませんが、仕事を頂けること、子どもに恵まれたことには毎日感謝しています。また、自分ひとりでできることは少ないものです。仕事が大きくなればなるほど多くの人の協力が必要ですし、子どもも常に誰かが見守っていないと心配です。しかし、誰しも自分の生活があり、忙しいものです。一緒に働いてくれる人が、楽しんで積極的に取り組んでくれることによって大きな成果が生まれ、一緒にやってくれた人にも還元できると思いますが、みんなに気持ちよく働いてもらうにはどうしたらよいか日々悩みますし、上手いいかないこともあります。世の中には、子どもを持たずに仕事をする人も、子どもを持ったことで仕事を辞める人もいますので、そういう方から見て私の姿が不快に映っていないかどうか、これも大きな課題です。

臨床現場を離れて研究に集中させてくれた恩返しとして、博士課程卒業後、一時医局に戻ったのですが、そのときには妊娠6か月で、産休まではおなかを抱えて手術をしたり、当直したりしていました。当時、医局にも研究室にも育児をしながら仕事をしている女性はいなく、やっていけるか不安で、仕事をあきらめるか、妊娠をあきらめるかと、ひとりで思い詰めていたこともありました。子供が無事に生まれてくれ、育児というものが見えるようになった時、私にとって、子どもに恵まれたことや育児はかけがえのないことであり、研究もまたかけがえのないことであると感じられ、子どもが2か月になった産休明けに保育園に預けて、研究に戻りました。その後、第二子にも恵まれました。医科歯科大学の方達、千葉県がんセンターの方達、そして何より家族や近隣の方達が受け入れ、支えてくれたお陰で、研究を続けることが出来ています。また、東京医科歯科大学の女性研究者支援室は、私にとって職場の中で初めて育児や家庭について語れる場であり、育児をしながら活躍している多くの先輩方とお知り合いになることができた場所でした。心身両面からとても助けて頂いたと感謝しております。

## プライベートの時間について

### — 平日と休日のタイムスケジュールを教えてください

平日は、5時前に起床、支度、出勤前に子どもの勉強をみながら出勤。

会議や残業は常にありますが、なんとか調整して、子どもをピアノのお稽古に連れて行ったり塾のお迎えをする時間を捻出しています。

休日、土曜は子どもの行事がない限り仕事をしています。日曜は5時頃起床。仕事や片付け。子どもの勉強をみながら朝食のしたくや洗濯。

日中は、子どもに自然とふれあって欲しいので、林でカブトムシを捕まえたり、川でザリガニや川蜷を捕まえたり、海に貝拾いに行ったりして、たいてい外で1日過ごします。

## 人生のターニングポイントについて

### — ご自身の進路について考え始め、行動に移した時期はいつですか？

またその際、どんな選択肢で悩みましたか？

小さい頃から医師になりたいと思っていましたが、理学部もおもしろそうだと思っていました。高校2年の時に読んだ英文の小説で医学部に心が決まりました。でも親は反対でした。医者なんてつまらない仕事はやめろ、と。結局は説得しましたが。

大学卒業を前に、何科の医師になるかも悩みました。もともとは小児外科医になろうと思っていたのですが、学生時代に生化学の教室で夏休みにさせて頂いた実験がおもしろかったので基礎も迷いました。しかし、病院実習で心臓外科の手術に魅せられ、胸部外科に行こうと思いました。大学5-6年の長期休みに他の大学や基幹病院を訪ねて見学させてもらいましたが、現場の医師からは、女性の場合、出産や育児はどうするのかと問われました。このとき、育児をしていた女性外科医が身近にいなかったもので、将来像が思い描けず、独りでずいぶん悩みました。しかし、将来結婚するかも決まっていませんし、子どももできるかわかりません。やらずにやめたら後悔すると思いました。臨床（呼吸器外科）から基礎研究へ進むときも、今さら進路変更してやっていけるか悩みました。しかし、今の研究に臨床医時代の経験からヒントが得られることもあり、いろいろな形で役に立ってくれていると感じています。

### — 今の進路に決定したきっかけ・理由は何ですか？

進路は悩むものだと思います。調べたり相談することは大切ですが、人の感じ方はそれぞれですし、自分の想像力にも限界があります。最終的には、やってみて初めてわかることが大部分です。沢山悩んでいくつかの選択肢に絞ったら、あとはその時の瞬間風速でひとつに決めて、そこで全力を尽くしてみるしかありません。その過程で、多くの方と出会い、助けて頂いたり引き上げて頂いたりして、自分の道ができてくるように思います。



## 私たち大学院生(学生)に対して

### — 学生時代にやっておくべきことはありますか？

学生時代は、自分の持ち時間のほとんどを自分自身の研究に費やせる貴重な時期です。その後は、他にもやらなければならないことがでできますから、今はとにかく自分の実験を精一杯やってください。また、自分の実験と直接関係がなさそうな分野のことも、学会やセミナーを通じて広く見聞きしておいてください。きっと将来役立ちます。

それから、女子学生さんへ。

研究に限らずどんな仕事も育児と平行してやるのは大変だと思います。でも、もし将来子どもに恵まれたなら、是非産んで育ててください。妊娠・出産・育児ほどドラマチックなサイエンスは滅多にありません。生命の神秘を身をもって知ることができます。子どもを持つ前は世界の半分しか見えていなかったように思うくらいです。子どもを通して得られたものはいつかきっと仕事に還元されると思います。そして、どんな形でもいいので仕事を続けて欲しいと思います。皆さんの前には多くの女性の先輩達が歯を食いしばって切り開いてきた道があり、皆さんの後には沢山の少女達の未来がつながっています。皆さんひとりひとりが少しずつ頑張ることで、この道はやがて大きなうねりになって社会を変えていくと思います。

### — 同じ職業を目指している学生にアドバイスはありますか？

研究という仕事は厳しいですが、自由です。自分がおもしろいと思うことを自分のアイディアで追求することができます。そのため、研究は自分の世界にこもるとわれがちですが、研究室も大学も学会も人の集まりです。人とのつながりを大切にしてください。それから、研究が何の役に立つのかは、社会から見えにくいものです。研究者以外の人の気持ちにも気を付けてみてください。

最後に

私のいる研究所は千葉県の研究機関ですが、千葉大学の連携大学院になっており医学部修士課程と博士課程があります。癌のゲノム解析を一緒にやってみたいという学生さんを募集しています！研究員も募集中です！また、私の研究室ではお子さんを抱えたお母さん達が沢山働いてくれています。将来子どもを持ったときも、パートとして研究に参加することもできますので、ご相談ください！（連絡先：syokoi at chiba-cc.jp at を@に変えてください）



インタビュー：平成24年8月10日 修士1年 五領田小百合

# 自分にしかできない方法で多くの人を健康にしたい



横山 紗和子（よこやま さわこ）さん

東京医科歯科大学 歯学部卒業  
同大学大学院 博士課程卒業  
ノーベル・バイオケア・ジャパン株式会社プロダクトマネージャー  
麻布十番歯科オーラルケア 理事  
東京医科歯科大学 インプラント科非常勤講師

## 大学院生時代について

### — 学生時代どのように過ごされていましたか？

1年生の時は、歯科医師としてほぼ毎日外来やバイトに行っていました。学部の時と違い、自分の好きなことができる時間が増えたので、とても楽しかったです。このころから英会話にも通い始めました。2年生からの二年間は研究に没頭し、3年生の間に博士論文を書き上げ、4年生になってからはほぼ外来に出ていました。

### — 東京医科歯科大学でよかったこと・苦労したこと

「東京医科歯科大学です」と言うとバイト先でも患者さんに信頼してもらえました。また、学部の時から東京医科歯科大学だったのですが、医学部の人と会う機会も多く、医学部とのつながりができたこともよかったと思います。

## 現在の仕事について

### — 仕事のどんなところに魅力を感じますか？

平日はインプラントメーカーでプロダクトマネージャーとして働いているのですが、最初は全く知らない世界でした。しかし、新しい世界で様々なことにチャレンジして、知ったり学んだりすることはとても楽しいです。また、会社以外の時間や日には歯科医師として患者さんを診ているのですが、これは学んだことを活かすことができます。どちらも共通しているのは、健康な人を増やそうができるということですね。仕事の内容は違いますが、アンテナを張り巡らせて働いていると、この二つの仕事は実はリンクしていることや共通している部分があることに気づかされます。



— やりがいを感じる時はどんな時ですか？

自分でプランしたことが上手くいったときや、やっぱり人と接する仕事なので、人に喜んでもらったときにやりがいを感じます。

— 仕事で困ったことや悩んだことは何ですか？

もともと悩みを引きずるタイプではないので、特に悩んだことはないと思います。もしかしたら悩んだのかもしれませんが、悩むくらいならすぐ解決しちゃえと切り替えてしまうので。

## プライベートの時間について



— 平日と休日のタイムスケジュールを教えてください

平日：～19 時くらいまで会社

終わった後友人とごはんを食べたり、インプラントの診療をしたり、帰ってからほかの仕事の宿題をしたりします。

休日：～21 時くらいまで麻布の歯科医院で診療

診療が終わったら、お楽しみのごはんをスタッフと食べに行きます。祝日がお休みで、日ごろできない買い物や美容院に行ったり、たまに旅行したりします。本当はゴルフが趣味で行きたいのですが最近なかなか行けなくてさびしいです。運動好きなのでもう少し運動したいと思っています。

## 人生のターニングポイントについて

— ご自身の進路について考え始め、行動に移した時期はいつですか？

大きなターニングポイントは、高校3年生の秋からの約一年間だと思います。それまで建築家である父の影響もあり建築科だけを目指していましたが、知り合い方の「医療系もいいんじゃない？」という一言で、医療系の中で興味があった歯学部も受験することにしました。結局入学までに決られず、半年間は建築学科と歯学部両方の大学に、「自分に合うのはどちらか」ということを考えながら通っていました。

— 進路決定の際にどんな選択肢で悩みましたか？

大学進学の際は歯学部に進むか建築学科に進むかということ、歯科医師になってからはどの分野の専門医になるかという選択がありました。

### — 今の進路に決定したきっかけ・理由は何ですか？

今考えてみると、私の人生の転機や選択には、すべて「人」が関係しています。歯科医師も、今専門としているインプラントも、知人の一言で切り開けた道です。アドバイスを受けて、興味を持ったものやってみる中で、最終的には女性でもいつまでも仕事が続けられそうな歯科を選びました。そして、気が付けばインプラントもお口の中に小さな建築をしているのと同じようなものです。結局、今は二つともやりたかったことを兼ねた仕事をできています！

## 私たち大学院生(学生)に対して

### — 学生時代にやっておくべきことはありますか？

勉強では、英会話や論文などの時間をかけてやらないといけないことをめんどくさがらずにやってほしいと思います。本当に身につけるためには、ちょっとずつを長くやるのが大切です。そして、旅行に行ったり、ちょっと無理してもたくさん遊んでください。学生時代しかできないことをたくさんやってほしいと思います。つまり、「今をめいっぱい生きてください！」

### — 同じ職業を目指している学生にアドバイスはありますか？

特定の職業ではなくて、これから何かをやろうとする人に伝えたいのは、常に前向きであってほしいということですね。私の経験の中でどの仕事にも共通するのは、このことだと実感しました。困難なことは解決するためにやってきます。だから、落ち込むのではなくて、解決することを楽しんでうまくいく方法を見つけて行ってほしいと思います。あとは、自分が「一緒に仕事をしたい」と思うような人になってください。



# 様々な知識と経験を活かして患者様に新薬を届ける

## 劉 慧寧（りゅう けいねい）さん



中国医科大学医学部卒業  
東京医科歯科大学大学院博士課程免疫治療学分野卒業  
米国ハーバード大学、テュレーン大学にてポスドク勤務  
テュレーン大学ビジネススクール経営大学院修了  
ベンチャー企業や CRO など勤務  
現在ブリストル・マイヤーズ株式会社勤務

### 大学院生時代について

#### — 学生時代どのように過ごされていましたか？

土・日も関係なく学校に来て実験し、アルバイトも研究室内の雑用を行っていたので、まさに研究や勉強中心の生活でした。周りの人たちもそうだったので、それが当たり前だと思っていました。

#### — 東京医科歯科大学でよかったこと・苦労したこと

東京医科歯科大学は留学生に優しく、環境が整っていてとても勉強しやすかったと思います。また、研究室で毎週行われていた、雑誌の論文を読む抄読会は、研究者にとって必要なロジカルな考え方を学べるとてもいい機会になっていました。



### 現在の仕事について

#### — 仕事のどんなところに魅力を感じますか？

製薬会社なので、治験の全体像を見ることができます。その中で自分が今まで培ってきた知識を活かすことができ、また承認された「薬」によって目の前にいる患者さんだけではなく、より多くの患者さんを救うことができるというのが魅力です。

#### — やりがいを感じる時はどんな時ですか？

担当した薬が実際に承認を受け、患者さんの元に届いたときにやりがいを感じます。また外資系の会社ということもあり、個人のポテンシャルやパフォーマンスを評価してくれるので仕事に張り合いが得ますね。

## — 仕事で困ったことや悩んだことは何ですか？

幸いにも今の仕事に関して、私自身困ったことや悩んだことはあまりないのですが、日本の企業を何社か経験して感じたのは、日系企業は経験を重視する傾向にあり、若い人に与えられるチャンスが外資系企業に比べて少ないということです。実際に重視すべきなのは、経験よりもその人のポテンシャルやパフォーマンス力だと思います。また周りには、実力はあるのに「女性」ということで、なかなか責任のあるポストに就けない人もいて、もどかしくなる時があります。

### プライベートの時間について

## — 平日と休日のタイムスケジュールを教えてください

平日：8:00 ごろ～19:00 ごろ 仕事

平日は家族と過ごす時間も大切にしたいので、出来るだけ残業しなくて済むように効率よく仕事をする事を心がけています。

休日：平日に出来ない洗濯や掃除を済ませ、趣味のドラマや映画鑑賞、旅行に行ったりもします。休日は心身の調整やリフレッシュできることをやっています。

### 人生のターニングポイントについて

## — ご自身の進路について考え始め、行動に移した時期はいつですか？

大きなポイントは中国から日本に来た時だと思いますが、人は常に考えながら前に進み、微調整を繰り返していると思います。私も興味があること、やりたいことと素直に向き合い実行してきたら、今にたどり着いたという感じです。もし、また人生やり直すことがあったとしても、もう一度同じルートを辿ると思います。

## — 進路決定の際にどんな選択肢で悩みましたか？

一番悩んだのは、本学を卒業する時にアメリカに留学するか日本の医師免許を取得するかということでしたが、中国で医師になってからずっとアメリカ留学を考えていたこと、博士課程 2 年の時に結婚した主人もちょうどアメリカ留学を考えていたことなどもあって、二人で留学することにしました。

## — 今の進路に決定したきっかけ・理由は何ですか？

今までの悩みの連続の中で、自分のやりたいことを素直に選んだ結果ここに来ました。もともと結果をすぐ見たい性格なので、博士を取る時から大学の研究者よりもより動きがある製薬会社で働きたいと思っていました。しかし、そこで知識を活かすためにはポストドクなど色々な経験を経てからがいいと考えて選択してきた結果、このような進路になりました。

## 私たち大学院生(学生)に対して

### — 学生時代にやっておくべきことはありますか？

困難なこと、苦手なことを避けずに直面すること。私も東京医科歯科大学時代の抄読会は前半全く理解できませんでしたが、繰り返していくことで、ある日突然視界が晴れ、すべてがつながる瞬間を体験しました。あとは、人間は社会的動物なので、どこに行っても人とのつながりがあります。特に仕事となると一緒にやって楽しい人と仕事をしたいと思うものです。そのためにも、今からコミュニケーションスキルを向上させておいたほうがいいと思います。

### — 同じ職業を目指している学生にアドバイスはありますか？

どんな職業を目指すにしても、さっき言ったようなこと（上記の学生時代にやっておくべきこと）が大切になると思います。あと、若い人たちにはまだまだ将来への選択肢がたくさんあり、悩みがつかないことと思います。しかし、たくさん悩めることは素敵なことです。大いに悩んで自分にあった進路を見つけてほしいなと思います。



インタビュー：平成24年7月6日 修士1年 木地山真実

**【Group Member】**

Kalyan KONG (Leader) (Department of Cariology and Operative dentistry, D1)

Sachiko UTAKA (Department of Cariology and Operative Dentistry, D4)

**【Purpose】** The purpose of this study is to interview former international students and researchers of TMDU about their past and current works and the balance between works and families and their advice for juniors to help them to plan their career path.

**【Methods】**

- The target group of this study will include the former international students and researchers of TMDU (both female and male).
- The interview will be done via E-mail. A list of questions will be sent to the target group and wait for their response.
- The letter of the consent will be first sent to the target group. After getting the consent, the questionnaire will be sent. In the letter of consent, revealing their name and photograph needs to be asked.
- After answering the questionnaire, they will send it back.
- The E-mail lists will be obtained from some departments of TMDU (the departments where we can access).
- The E-mail lists will be requested to other members of the Career Development project using the message board of the website of the Support Office for Female Researchers.

**【Time Schedule】**

1. June: develop the questionnaire and consent form and decide the methodology and contact each department and friends for E-mail address.
2. Beginning of July: send the letter of consent and questionnaire to the target group via E-mail.
3. End of July: collect all the feedback.
4. August: discuss, write first draft and revise.
5. September: finish and submit

**【Expected Outcomes】** From this research we will be able to collect experiences of former international student and researchers of TMDU about their work and achievement after their graduation from TMDU. Also, we will know how they balance their families and works. These experiences will be able to help current international students to plan what to choose to do for their future career. Moreover, having clear goal to be achieved in the future can motivate them to be active researchers.

## 第3章

# 「本学を卒業した留学生へのインタビュー」

### 【企画メンバー】

Kalyan KONG（代表）（医歯学総合研究科・う蝕制御学分野 博士課程 1 年）  
鵜鷹佐知子（医歯学総合研究科・う蝕制御学分野 博士課程 4 年）

### 【目的】

本学で学び、研究を行った留学生及び海外からの研究者に、現在の仕事内容や生活、これまでの経験、仕事と家庭との両立方法、後輩へのアドバイスなどをインタビューすることにより、本学留学生がキャリアプランを計画する手助けとすることを目的とする。

### 【方法】

- ・インタビュー対象者は自国に帰っている可能性が高いため、質問フォーマットを用意してメール経由で行う。
- ・インタビュー対象者は、本学で学び、研究を行った留学生及び海外からの研究者の男女とする。
- ・インタビュー対象者の選出には、女性研究者支援室 HP の掲示板で、留学生の知り合いを紹介してくれる人を募る。また女性研究者支援事業の対策委員の先生方や、学内の各分野に問い合わせで紹介を依頼する。
- ・インタビュー対象者には事前に趣意書にてインタビューの受諾、顔写真・名前等の公表について確認する。同意が取れ次第、メールで質問フォーマットを送る。
- ・可能であれば、他分野を卒業した留学生の紹介を他分野や知人等を通じて依頼する、その際には趣意書で依頼を行う。
- ・インタビューで得られた内容をもとにディスカッションをし、報告書用の原稿にまとめる。インタビュー対象者に原稿の校正を依頼する。

### 【タイムスケジュール】

- 6 月：質問フォーマットと趣意書、同意書を作成する、対象者のメールアドレスを収集する。
- 7 月：質問のメール送信を開始し、返信を収集する。
- 8 月：得られた内容をもとにディスカッションをし、報告書を作成する。
- 9 月：報告書用原稿を提出する。

### 【予想される成果】

本学を卒業した留学生の多様な活躍、これまでの経験、家庭との両立方法などを知ることにより、女子大学院生がキャリアプランを計画するにあたっての選択肢を広げ、その結果として今後の学生生活、研究活動に積極的になることが期待される。



# 企画に参加したきっかけ

KONG Kalyan (D1)

“What should we do after graduation?” This is the prime concern of most students especially, the one who is about to graduate. Taking this into consideration, a role model of related career should be developed. Seniors’ experience can play a very important role in helping current students to orient themselves to where they should go. Moreover, having clear goal to be achieved in the future can motivate them to be active researchers.

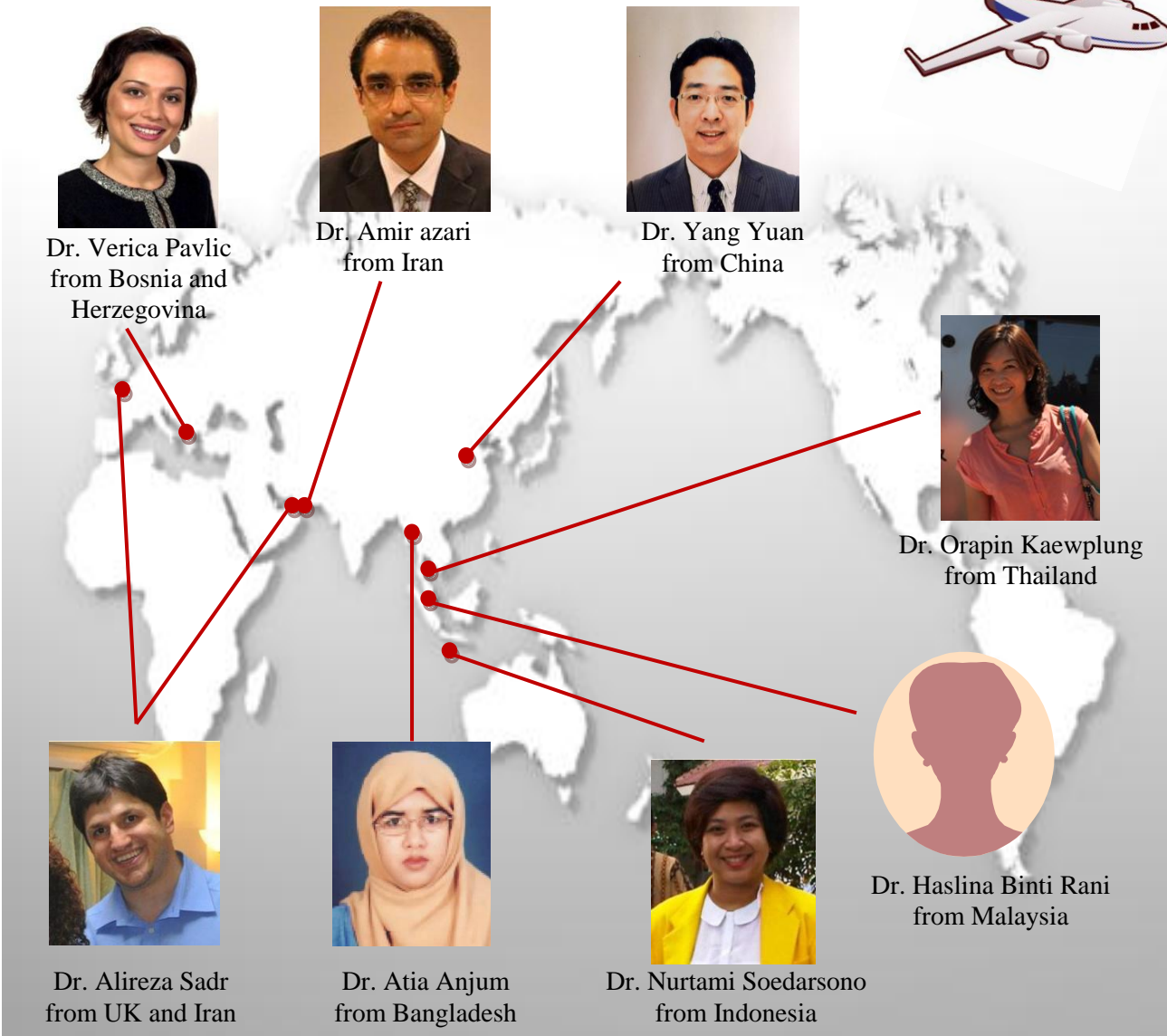
However, work is not the only important thing in one’s life, but family is also. Academic success and personal life’s one should be both achieved. Many female students have been concerning about how to balance between these two aspects of life.

Hence this study will aim at interview the former international students and researchers, the ones who already graduated and returned back to work in their home countries or somewhere in the world about their experiences, ideas and recommendations.

鵜鷹佐知子（博士4年）

大学院卒業を迎え、卒業後のキャリアを考える時期になりました。本学に留学し、現在、家庭、研究を両立させている方々へのインタビューを通じて、子育てと仕事がうまくいっている事例を調べたり、仕事をストップしてしまっている人にとっての問題点を解決する方法を考えたりすることから、自分自身が家庭と歯科医、研究者としての仕事の両立を成功させるヒントを得たい、という思いから本企画に参加しました。

List of 8 Interviewees from 8 Countries



## A Perspective of a Scientist from Bosnia and Herzegovina



Dr. Verica Pavlic

*Dr. Verica Pavlic, from Bosnia and Herzegovina, got her PhD from Tokyo Medical and Dental University, Department of Hard Tissue Engineering, Section of Periodontology in 2010. She is now a senior lecturer at Institute of Dentistry in her home country.*

*Besides being a successful scientist, she is already married and has two children. Below here, she shares us her experiences and the way she balances her work and family.*

### ***Part I: Study life at TMDU***

**1. What was your subject of study at TMDU?**

Effect of low-level Er: YAG laser irradiation on osteoblast proliferation

**2. What were the good things and difficulties you found at TMDU?**

I liked the way the University is organized, our lectures, especially invited lecturers coming from abroad. The only difficulty, apart from being far away from home, was the Japanese language barrier. When I arrived to TMDU, I did not know any Japanese, and my intensive course in International Student Section of TMDU was hardly sufficient for everyday life issues. If I had understood Japanese language more, I could have surely enjoyed more.

**3. What did you achieve from TMDU?**

Now I'm proficient with all the things and steps related to proper research work. Also, I learned how to manage my everyday life abroad as this was a great life experience, too, not only work.

### ***Part II: Career and achievement after graduation from TMDU***

**1. Please tell us about your job history and achievement after graduation from TMDU.**

I started to work in the University of Banja Luka, Medical Faculty, Department of Dentistry, Section of Periodontology and Oral Medicine as a senior lecturer. Additionally, I accepted a position at the Institute of Dentistry in Banja Luka, while still lecturing at University.

**2. Please tell us about your current job and Institute.**

My job is to transfer my knowledge and best practices to students of 5<sup>th</sup> and 6<sup>th</sup> year of Dental University. At the same time, I'm working as a dentist at the Institute of Dentistry in Banja Luka. For the next three years, I will also be specializing in Periodontology and oral medicine.

**3. Why are you interested in this job?**

I sincerely enjoy helping people, and making their life easier. As a dentist, I have a chance to participate in the small part of people's happiness by making their smile and whole appearance more beautiful and shiny.

**4. How did you find this job?**

It's not easy to find a job these days, especially if you are having a family, like I do. I am always balancing my work and family life. Trying to be at my level best at the work, but sometimes it is really hard if you had, for example sleepless night with babies. I had a full support and understanding of my dean, but in general I think that today finding a job for women is harder than for man.

*Part III: Balance between work and family*

**1. What is the time schedule for your family?**

My kids are in the kindergarten while I am at the work. After work, I am picking them up, and returning home. Every day, I am working 8 hours, from 7-15h.

**2. How do you balance between your work and family?**

It is really hard for women to have successful career and to be dedicated mother at the same time. For me, both things are “full time” job positions, and to be successful in both of them is a very difficult task, with no spare time for anything else.



*Dr. Verica and her children*

**3. How do you manage time to stay with and to educate your children?**

As I mentioned before, it is really difficult if you are trying to be a successful dentist. Luckily, I am having a full support from my husband, who is taking care of them equally. We are spending every moment to speak with our kids, teach them and to play with them.

**4. What would you like to do for your children?**

I would like to be a constant part of their everyday life, and to be a true support and friend of theirs.

*Part IV: View point about work and life*

**1. How do you keep your motivation for your work?**

I am thinking that I am having plenty of the life and work experience from abroad to be transferred to my students. At the same time, I would really like to be good at what I'm doing, so I am constantly trying to do my best, in order to make it possible. That is my motivation.

**2. What are the keys of success for your academic life?**

Apart from being a good researcher and a good dentist, the key is in communication with all people, especially students. Also, you need to be a good person. My key of success is in simple approach to students, without teacher-student barriers. They can always recognize my sincere passion in approach.

**3. What are the keys of success for your personal life?**

Love, respect and compromise.

**4. What is your plan for the future?**

To be a better dentist and better person than I am now.

**5. What is the working environment for women to be active researchers, scientists or lecturers?**

It is always harder to be good in what she is doing for women than for men. Maybe, this is environmental or just psychological way the things are being done.

***Part V: Recommendation***

**1. What is your recommendation for young generation?**

Be passionate in what you are doing and try to give your best. At the same time, try to spend your time wisely and try to maximally enjoy life.

**Thank you very much for sharing your experiences with us.**



*Dr. Verica and her family*

*Interviewed by: KONG Kalyan*

## A Perspective of a Scientist from UK and Iran



Dr. Alireza Sadr

*Dr. Alireza Sadr, from United Kingdom and Iran, got his PhD from Tokyo Medical and Dental University, Department of Cariology and Operative Dentistry in 2008. He is now a GCOE PI chaperon and a junior associate professor at TMDU.*

*Besides being a successful scientist, he is married and has one daughter. Below here, he shares us his experiences and the way he balances his work and family.*

### **Part I: Study life at TMDU**

#### **1. What was your subject of study at TMDU?**

Cariology and Operative Dentistry, I studied resin-dentin bond and mechanical properties of dental tissues.

#### **2. What were the good things and difficulties you found at TMDU?**

All the staff and teachers were very kind and supportive; however, there was not enough information on how some aspects of the graduate school for international students; for instance the administrative system and clinical practice opportunities for foreign dentists. I think such information is more easily accessible in English nowadays.

#### **3. What did you achieve from TMDU?**

A lot of knowledge in my field of research, a PhD degree, colleagues that became like my friends for life. It was such a fruitful experience, as I was also exposed to the working environment.

### **Part II: Career and achievement after graduation from TMDU**

#### **1. Please tell us about your job history and achievement after graduation from TMDU.**

I continued my research at TMDU as a post-doctoral researcher for a few months. Then got invited to teach at my home university, and left Japan. I applied for a position at the GCOE at TMDU, and after the selection and interview process could start my work at TMDU.

#### **2. Please tell us about your current job and Institute.**

I am still working here at TMDU.

#### **3. Why are you interested in this job?**

It allows me to properly exercise the knowledge and experience I have gained through studying dentistry as a clinical sciences and obtaining a research degree in Japan. It is a pleasure to work with many graduate students from several countries around the world. Our research has been quite productive.

#### **4. How did you find this job?**

The position was advertised publicly in the Science magazine job listings and some internet websites. My supervisor (Prof. Tagami) also kindly suggested that I apply for this job.



### Part III: Balance between work and family

**1. What is the time schedule for your family?**

I usually spend the whole weekend for my family, unless there is a need for me to work outside or a work-related trip. On weekdays, I usually go home a bit late, as during day time I spend most of my time working or discussing with students and colleagues, so late night is the best timing for me to work privately. Whenever I can, I spend some time with the family in morning before work too.

**2. How do you balance between your work and family?**

I try to keep the balance by spending the weekends, at least one day, with my family. Also, since my wife is at TMDU herself, I try to have lunch together whenever the schedule allows. I plan a few trips every year, some to visit family overseas and some for leisure (ski, beach, sightseeing, etc.)

**3. How do you manage time to stay with and to educate your children?**

Our baby is just a few months old, so the education time is perhaps slightly shorter than the upcoming years. I do spend some time with her during early morning hours, and take her to nursery, which is fortunately located in TMDU campus.

**4. What would you like to do for your children?**

I wish I could spend more time with her after work every day, but so far, I think that it is not really possible unless I completely change my work/life style.

### Part IV: View point about work and life

**1. How do you keep your motivation for your work?**

Apart from the need to make a basic living, the motivation to work at university is twofold for people who both teach or advise student and do high-level research. It is such an exciting and rewarding career, although it is not a significant source of financial wealth, when compared to a private practice or business for profit.

**2. What are the keys of success for your academic life?**

While trying to keep myself update with the latest technology and advancement in my field of research, I take note of the viewpoints of senior academics. I have been given a considerable academic freedom in my research, so I try to give and maintain that environment. I have never limited myself to a narrow field, and have tried to perform a multidisciplinary research approach.

**3. What are the keys of success for your personal life?**

I met my wife many years ago, and have tried to stay honest and supportive to her during these years. It was extremely difficult to manage life in those early years we live in Japan as we were both students, but I am increasingly happy with the results of those hard years. I have lived with principles to which I am dedicated, and that is why I may consider that a success.

**4. What is your plan for the future?**

I am going to continue my career as a university teacher and researcher in Japan, and perhaps abroad after sometime.

**5. What is the working environment for women to be active researchers, scientists or lecturers?**

For the women to realize these goals, the working hours must be adjusted. It is very helpful to manage geographical distance between home, children school and working place. That is more



challenging in cities such as Tokyo, but not impossible given the facilities in this city. For a female academician, research life should not mar a good family experience and vice versa, as neither would be as valuable without the other. In the meantime, the role of men to help create such an environment is vital.

## **Part V: Recommendation**

### **1. What is your recommendation for young generation?**

I would like to encourage my younger friends to think of forming a family before it is too late. Professional success is only one aspect of life, not its entire. I wish a good luck for every young colleague. True disciples show their appreciation by reaching further than their teacher, so hearing about the success of each and every young member is the most pleasing story of all for me.

**Thank you very much for sharing your experiences with us.**



*Dr. Alireza and his family*

*Interviewed by: KONG Kalyan*

## A Perspective of a Dentist from Malaysia



Dr. Haslina Binti Rani

*Dr. Haslina Binti Rani, from Malaysia, finished her undergrad course in Dentistry at Tokyo Medical and Dental University in 2003. She is a lecturer at Faculty of Dentistry, the National University of Malaysia.*

*Besides being a successful scientist, she is married and has two children. Below here, she shares us her experiences and the ways he balances her work and family.*

### *Part I: Study life at TMDU*

- 1. What was your subject of study at TMDU?**  
Dentistry ( undergrad )
- 2. What were the good things and difficulties you found at TMDU?**  
Difficulties: Japanese Language  
Good Things: friends
- 3. What did you achieve from TMDU?**  
Value of being humble.

### *Part II: Career and achievement after graduation from TMDU*

- 1. Please tell us about your job history and achievement after graduation from TMDU.**  
2003-2007: dental office with the Ministry of Health Malaysia.  
2007-2009: senior assistant director at the Ministry of Health of Malaysia  
2009-present time: lecturer at Faculty of Dentistry, National University of Malaysia
- 2. Please tell us about your current job and Institute.**  
I teach at the Faculty of Dentistry.
- 3. Why are you interested in this job?**  
I like to share what I know with the young generation.
- 4. How did you find this job?**  
I approached the former deputy dean of the faculty.

### ***Part III: Balance between work and family***

**1. What is the time schedule for your family?**

After office hour, I spend time with my family.

**2. How do you balance between your work and family?**

I don't do work at home in front of my children. I try to finish my work at work and not bring them back.

**3. How do you manage time to stay with and to educate your children**

All my non working time are spent with my family (children).

**4. What would you like to do for your children?**

I would like to spend more time with my children.

### ***Part IV: View point about work and life***

**1. How do you keep your motivation for your work?**

Thinking of my children

**2. What are the keys of success for your academic life?**

Perseverance

**3. What are the keys of success for your personal life?**

Having an easy and relaxed attitude on life.

**4. What is your plan for the future?**

To raise good children that could grow up and contribute to the society.

To be good lecturer and produce high quality dentists.

**5. What is the working environment for women to be active researchers, scientists or lecturers?**

The environment in my country is very good, I think.

### ***Part V: Recommendation***

**1. What is your recommendation for young generation?**

Try to have a balance in what you do physically, mentally, spiritually and emotionally.

**Thank you very much for sharing your experience with us.**

*Interviewed by: KONG Kalyan*

## A Perspective of a Scientist from China



Dr. Yang Yuan

*Dr. Yang Yuan, from China, got his PhD from Tokyo Medical and Dental University, section of Cariology and Operative Dentistry in 2007. He is now a resident dentist of dental Hospital of TMDU.*

*Besides being a successful scientist, he is married and has one son. Below here, he shares us his experiences and the way he balances his work and family.*

### *Part I: Study life at TMDU*

**1. What was your subject of study at TMDU?**

Nanoleakage at the interface between tooth substrate and adhesive

**2. What were the good things and difficulties you found at TMDU?**

I had 6 publications in international journals. Also, I attended international conferences for 4 times and presented my research results.

**3. What did you achieve from TMDU?**

I received PhD degree from TMDU.

### *Part II: Career and achievement after graduation from TMDU*

**1. Please tell us about your job history and achievement after graduation from TMDU.**

2010.10- 2011.3: Clinical researcher at R &D department, Densply Sankin

2011.4-2012.3: Clinic trainee at Dental Hospital of TMDU

2012.4-now: Resident at dental Hospital of TMDU

**2. Please tell us about your current job and Institute.**

Resident Dentist at Comprehensive Dental care unit of Dental Hospital of TMDU.

**3. Why are you interested in this job?**

Since I am a dentist.

### *Part III: Balance between work and family*

**1. What is the time schedule for your family?**

I stay with my family on weekends.

**2. How do you balance between your work and family?**

On weekdays, I am very busy. So, I stay with my family on weekends. And, I also do some housework on weekend.

**3. How do you manage time to stay with and to educate your children?**

I stay with my family on weekends. In the day time I leave my child in a nursery.

**4. What would you like to do for your children?**

I do my best to bring the opportunity to my child to receive good education.

***Part IV: View point about work and life***

**1. How do you keep your motivation for your work?**

I always wish I can provide the best treatment to my patients to promote the quality of their life.

**2. What are the keys of success for your academic life?**

I don't think I already achieve success. So, I cannot answer this question.

**3. What is your plan for the future?**

I appreciate everyday now and I wish I can be a good dentist in near future.

***Part V: Recommendation***

**1. What is your recommendation for young generation?**

Be ambition and never compromise.

**Thank you very much for sharing your experiences with us.**

*Interviewed by: Sachiko UTAKA*

## A Perspective of a Scientist from Thailand



Dr. Orapin Kaewplung

*Dr. Orapin Kaewplung, from Thailand, got her PhD from Tokyo Medical and Dental University, department of Maxillofacial Prosthodontics in 2000. She is now an assistance professor at Chulalongkorn University in Thailand.*

*Besides being a successful scientist, she is married and has two children. Below here, she shares us her experiences and the way she balances her work and family.*

### ***Part I: Study life at TMDU***

#### **1. What was your subject of study at TMDU?**

Maxillofacial Prosthodontics was the major anyway, at that time I also had some time to see the clinic and learn some concept of Removable and Fixed Prosthodontics then some Sport Dentistry and Dentistry for the handicapped.

#### **2. What were the good things and difficulties you found at TMDU?**

Good things: Friendly, warm welcome from all Professors and friends.

Good accommodation (TMDU dormitory)

Well-prepared of the Research equipment

Difficulties: Language at the beginning, but when stay with friends we can learn a little by little.

#### **3. What did you achieve from TMDU?**

1. How to stay alone and take care of myself when I was away from my country. Especially at that time the IT system was not so convenient as present time, so it was very difficult to contact to families and friends in home town.
2. The culture and the way of the Japanese working such as good team works and be in disciplines, keep the rules, and sincerity to friends.

### ***Part II: Career and achievement after graduation from TMDU***

#### **1. Please tell us about your job history and achievement after graduation from TMDU.**

I started work as the full time staff at Department of Prosthodontics, Faculty of Dentistry, Chulalongkorn University since 2000. Then, as the university staff, I have many aspects of works to run such as

- Teaching: the under graduated, post graduated, master and PhD student
- Treatment: as a dentist
- Managing: committees in the department, in the faculty, and society outside university (The secretary of Thai Prosthodontics Association 2007-2011), The head of Geriatric Unit, Dental hospital, Faculty of Dentistry, Chulalongkorn University
- Research: conduct and leading the master student research including writing the paper for submitting in the journal
- Activities: Cultures activities with student, with staffs and colleagues

**2. Please tell us about your current job and Institute.**

- a. Full time staff as Associated Professor at Department of Prosthodontics, Faculty of Dentistry, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand.
- b. Head of Geriatric Unit, Dental hospital, Faculty of Dentistry, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand.
- c. Part time dentist at private hospital (Bangkok Hospital and Samitivej Hospital) , Bangkok, Thailand.

**3. Why are you interested in this job?**

Being a full time staff has many aspects of the works to do not only teaching but also treatment, managing, research and some more activities as mentioned above to do, these make life not too boring and feel that we can help and service the social and also the other people in various patterns.

**4. How did you find this job?**

Chulalongkorn University was the institute that I graduated from, so when I got the scholarship from the Japanese government (Monbusho) to study aboard, I think that I should share and return what I have got to the social and to the next generation by teaching and by being a sample or pattern for them.

***Part III: Balance between work and family***

**1. What is the time schedule for your family?**

Some evening of week days and Saturday are the private time for me and my kids and my parents.

**2. How do you balance between your work and family?**

It was very hard at the beginning, as feeding baby is a tuff works. I had no servant. I had to take care of my kid alone and at the same time did some house works. One of the most importance things is the necessity to have a good relationship with some of your colleagues to understand your situation. Then, gradually, when baby grow up, I know much more how to manage my time with kid. Again when I got the second kid, it was a very challenge works for me as I have to learn how to manage and deal with each kid together with the colleagues that should be well understand the situations too. Luckily, that my friends and also people whom I have to contact always understand my situation. I think that when we grow up there are many things for us to do and response along the age and position we are. We cannot choose to do just only or something that we love to do by ignore some positions or responsibilities. Such as me, now I have to be a child of my parents to take care of them when they are getting older, while I also have to be a mom for two kids and also a teacher at the university, an advisee for my research student, a dentist at private hospital and many more. We cannot do all the best at one time but we can manage and balance the time for them, it cannot tell to be a pattern, it's up to individual life style and the way of thinking. In the same story, we can see it in negative or positive. Life is too short to be sad or unhappy, so try to look to the people who have less than us, and then we can have more strength to survive or solve the daily problems.

**3. How do you manage time to stay with and to educate your children?**

I try to set the regular time with them such as Saturday for playing sport together, Sunday for going to church together and then have dinner with grand mom and grand pa so that kids know how to spend life with many generations. On week day evening, someday I play sport with kids and kids' friends. Also such as once or twice a year I will set the domestic or national trip among families, my friends, or kids' friend families. I think that we can educate kids anywhere and anytime. The importance thing is to teach them how to think. Sometime let them have problems in daily life and let them solve by themselves, they may lose but at the same time they will learn.

The most importance thing is that you should have time for yourself and for your own private life such as enjoy yourself with activities you love, then you will be refreshed and be back to deal with many more things happily.



**4. What would you like to do for your children?**

Be a good friend for them, expect that when they have any problems I should be the very first one they thinking of to consult and be at the side of them.

***Part IV: View point about work and life***

**1. How do you keep your motivation for your work?**

Have time for myself to relax, at least twice a week to enjoy myself with what I want to do such as exercise, beauty salon, movie, spa, etc.

**2. What are the keys of success for your academic life?**

Be a person who can be a sample for student, stay in ethics for all tasks of academic.

**3. What are the keys of success for your personal life?**

Life is very short, so do whatever you would like to do which not disturb the others. Then be happy as much as you can, and enjoy yourself. Your mind and the way of thinking or seeing the problems are the key to make yourself happy or unhappy.

**4. What is your plan for the future?**

I really have no idea for the exactly plan. I just want to be a good child for my parents, good mother for my kids, good dentist for my patients, then good teacher for my students. And, when we got more, we need to share and give back more to the people surround us. These will make life worth and happy.

**5. What is the working environment for women to be active researchers, scientists or lecturers?**

Very difficult answer for me, as I am still not achieve in those aspect. First of all, I think that the staffs or colleagues at that working place should understand the situations of each woman that she needs to balance the time with many things. The working place should have environment that give benefit to woman such as kiddy care, demonstration school or some health service to support family matters.

***Part V: Recommendation***

**1. What is your recommendation for young generation?**

Study is a life time; school teaches you lessons and then gives you a test. But life gives you a test and you learn the lessons. Woman need to learn and find her own happy work position, so even she get married or not, it is one of the factor for self-esteem, which will lead to your personality, confidence and happiness.

**Thank you very much for sharing your experiences with us.**

*Interviewed by: Sachiko UTAKA*

## A Perspective of a Scientist from Indonesia



Dr. Nurtami Soedarsono

*Dr. Nurtami Soedarsono, of Jakarta Indonesia, earned her Ph.D. from Tokyo Medical and Dental University, Department of Oral Pathology, in 2006. She is currently an active lecturer and a dentist at Faculty of Dentistry, University of Indonesia. She is also an assistant director of graduate school at the same university and a forensic DNA expert for Indonesian National Police.*

*Aside from being a successful scientist, she is married and planning to have children soon. Below here, she shares us her experiences and the way she balances her career and family.*

### ***Part I: Study life at TMDU***

**1. What was your subject of study at TMDU?**

Oral pathology and human functional genomics

**2. What were the good things and difficulties you found at TMDU?**

Good things: I learned so much at TMDU, not only about oral pathology and human functional genomics stuff, but also work confidence, work ethics, and team work. I have lots of friends, Japanese or foreigners, who enriched me as a human being and broadened my mind.

Difficulties: I had to adjust my research topics several times. My first professor got retired in my third year of study. Most lectures were delivered in Japanese language, which was not too easy to follow.

**3. What did you achieve from TMDU?**

A Ph.D. degree, research supports and funding, continuous research collaboration, great professors, awesome colleagues, and lifetime friends.

### ***Part II: Career and achievement after graduation from TMDU***

**1. Please tell us about your job history and achievement after graduation from TMDU.**

I was a junior staff at Faculty of Dentistry University of Indonesia before I entered into Department of Oral Pathology TMDU. After graduating from TMDU, I returned to the Faculty and resumed my previous job. My career took off ever since. I did research works and won several prestigious research funds from the University, federal government, and international donors. I was a Fulbright senior scholar studying for postdoctoral course at Columbia University, U.S. A. I was also awarded one of the best young researchers from the President of University of Indonesia.

**2. Please tell us about your current job and Institute.**

My main jobs are an active lecturer at Faculty of Dentistry University of Indonesia and a dentist at University of Indonesia Dental Hospital. My service to the community includes working as a senior forensic DNA expert for Indonesian National Police (INP) Forensic DNA Laboratory.

**3. Why are you interested in this job?**

In Indonesia, an academic job consists of three major aspects: education, research, and service to the community. I am interested in being a lecturer because I can serve my country by giving better education to the students, developing science from continuous research, and applying science for the community.

**4. How did you find this job?**

An academia position was offered to me right after I graduated from University of Indonesia. I landed a job as a forensic DNA expert since the INP Forensic DNA Laboratory was established in 2007. The forensic job is suitable with my educational background of pathology and functional human genomics.

***Part III: Balance between work and family***

**1. What is the time schedule for your family?**

Time schedule for my family is pretty flexible. Most of the time, I have been able to adjust my agenda. Weekends are exclusively dedicated for my family, though.

**2. How do you balance between your work and family?**

Maintain strong commitment with my husband, understand each other work's requirements, and try making time for the family as much as possible.



*Dr. Nurtami and her colleagues*

***Part IV: View point about work and life***

**1. How do you keep your motivation for your work?**

I believe in quality and try to aim at adding value to the work I am doing. I do not like doing things monotonously. I like breakthroughs. I often fail, but I always move on by believing "one door closes, another door opens". By motivating myself, I also motivate others.

**2. What are the keys of success for your academic life?**

Be honest, maintain integrity, work hard, keep up the good work, believe in quality, and adapt to the dynamic change in the academic and professional life.



*Dr. Nurtami and her husband*

**3. What are the keys of success for your personal life?**

A nice balance between academic, emotional, and logistical readiness is indispensable.

**4. What is your plan for the future?**

To establish myself as a confident academia in lecture, science, and research work. Also keep up to date with science. For my personal life, I am planning to start my family by having a baby soon.

**5. What is the working environment for women to be active researchers, scientists or lecturers?**

Nowadays the opportunities for researchers, scientists or lecturers are wide open and equal among genders. Any woman can be a great researcher/scientist/lecturer. Women tend to have good work ethics, handle any obstacles better, and work more meticulously, which are essential in research or science work.

In Indonesia, women still consider the characteristics of academic career appealing, although they are consciously aware that the impediments they would encounter are disproportionate, and the sacrifices they need to make are gigantic.

***Part V: Recommendation***

**2. What is your recommendation for young generation?**

Don't live beyond your means. Nothing comes easy. You've got to work hard, be patient and believe in quality.

**Thank you very much for sharing your experience with us.**



*Dr. Nurtami in her laboratory*



*Dr. Nurtami and her colleague in their laboratory*

*Interviewed by: KONG Kalyan*

## A Perspective of a Scientist from Bangladesh



Dr. Atia Anjum

*Dr. Atia Anjum, from Bangladesh, got her PhD from Tokyo Medical and Dental University, section of Cariology and Operative Dentistry in March 2009. She has been back to her home country and works as an assistant professor and head of the Department of Science of Dental Material at Sapporo Dental College & Hospital.*

*Besides being a successful scientist, she is married and has one son. Below here, she shares us her experiences and the way she balances her work and family.*

### ***Part I: Study life at TMDU***

**1. What was your subject of study at TMDU?**

I studied about direct resin composite repair bond, enamel surface properties, white enamel spot lesion measurement by QLF.

**2. What were the good things and difficulties you found at TMDU?**

The faculty members were very cooperative. Working environment in laboratory and my department was also very comfortable. The laboratories should be more organized.

**3. What did you achieve from TMDU?**

My achievements from TMDU are a lot. The graduate and the special lectures played a big role to improve my depth of knowledge. I had learned the basic steps of in vitro researches. Also, my skill of writing scientific paper has been improved.

### ***Part II: Career and achievement after graduation from TMDU***

**1. Please tell us about your job history and achievement after graduation from TMDU.**

After graduation from TMDU, I have worked as a research assistant fellow in the Cariology and Operative Dentistry from April 2009 to March 2010. From April 2010 until now, I have been working as a faculty member of Sapporo Dental College & Hospital, Dhaka, Bangladesh. Due to my graduation, now I have been given the charge of the head of the department of Sciences of Dental Materials.

**2. Please tell us about your current job and Institute.**

I am working as the head of the Department of Science of Dental Materials, Sapporo Dental College & Hospital, Dhaka, Bangladesh.

**3. Why are you interested in this job?**

I like and feel comfortable in the teaching profession. In this profession, I can help a student to become good human being besides giving him or her academic education.



#### 4. How did you find this job?

Before going to Japan, I have worked as a junior faculty member of this institution.

### *Part III: Balance between work and family*

#### 1. What is the time schedule for your family?

I give time to my family mainly in the morning and evening.

#### 2. How do you balance between your work and family?

Actually I get big support from my husband to maintain my work and family. Sometimes, it becomes little difficult to manage to time due to work load. Otherwise, I do not face so many difficulties in my daily life.



*Dr. Anjum received her PhD degree*

#### 3. How do you manage time to stay with and to educate your children?

In the morning I drop my child to his school before coming to my workplace. I give him time mainly in the evening. But, he will need more time or I have to give more attention in the coming years. Sometimes, he feels lonely due to my absence. I think this is a very common problem for working mothers' child. But, I try my best to give him most of the time beside my work time.

#### 4. What would you like to do for your children?

I like to teach and encourage his interests besides the school works. I wish and I will try my best to make him a good human being.

### *Part IV: View point about work and life*

#### 1. How do you keep your motivation for your work?

As a dental professional, I always think and try to know about the updates so that the students and patients are benefited from me. My working environment is playing a big role of my work also.

#### 2. What are the keys of success for your academic life?

Interest, attention and sincerity are the keys of my success in the academic life.

#### 3. What are the keys of success for your personal life?

Family bonding and responsibilities are the main keys of my personal life.

#### 4. What is your plan for the future?

I want to do more research works, write new papers, learn more new concepts and give the primary oral care to the community peoples especially the rural people of my country.



*Dr. Anjum, her husband and her professor*

**5. What is the working environment for women to be active researchers, scientists or lecturers?**

Working environment for woman should be always friendly. They should not be discouraged.

***Part V: Recommendation***

**1. What is your recommendation for young generation?**

Always try to love your family and work. Keep your patience in everywhere. Try to look at the positive works around you. You must have a strong family bonding and this will help you to put right steps in your work and family life.

**Thank you very much for sharing your experiences with us.**



*Dr. Anjum's son*

*Interviewed by: Sachiko UTAKA*



## A Perspective of a Scientist from Iran



Dr. Amir Nazari

*Dr. Amir Nazari, from Iran, got his PhD from Tokyo Medical and Dental University, Department of Cariology and Operative Dentistry in 2012. He is now the CEO of NICOPE Corporation, a newly established company in Tokyo.*

*Below here, he shares us his experiences and his view point about work and life.*

### ***Part I: Study life at TMDU***

#### **1. What was your subject of study at TMDU?**

I belonged to Department of Restorative Dentistry, section of Cariology and Operative Dentistry and I did research on tooth-colored resin composite restorative materials and dental adhesives that are used as filling material for restoring the teeth. I focused on determining the kinetics of adhesion of resin dental adhesives to enamel and dentin. I also did some research on a new imaging diagnostic method called optical coherence tomography (OCT) for real-time caries diagnosis and also to evaluate the restorations to detect defects within the bulk of the restoration non-invasively.

#### **2. What were the good things and difficulties you found at TMDU?**

In my opinion in Japan and also in TMDU, at each department, depending on the Professor's attitude and style, everything changes, especially the life and the future of the students. There is no general rule in this regards; therefore, I can only talk about my department. Moreover, even within my department, depending on each supervisor, things are very different to a great extent.

The good things for me, I was free to do anything at any time. Any experiment, any collaboration. Therefore I could think out of the box and I could expand my thinking.

The difficulties, again for me, sometimes I was frustrated and no one could help it. It was difficult in most of the times. At the end, I learned to do it on my own.

#### **3. What did you achieve from TMDU?**

First thing I learned, was that hard work always pays back, just be persistent and be patient! In one of my conferences I met a researcher from University at Buffalo, Dr. Marc Campillo-Funollet. He is a very positive thinking person. Marc and I became a great team and we did several projects together. It is so important to have positive thinking people around you!

### ***Part II: Career and achievement after graduation from TMDU***

#### **1. Please tell us about your job history and achievement after graduation from TMDU.**

During my 4<sup>th</sup> year of my PhD I was still thinking about my future career. I received offer for post-doc in cancer diagnosis using optical diagnosis in United States, but I did not take it because I did not want to go out of area of dentistry and particularly Operative Dentistry. I received Assistant Professorship offer from a University in Iran but I decided not to take it because I believe the environment was not appropriate for research activities. It is important to know your passion and be determined to chase it.

**2. Please tell us about your current job and Institute.**

In fact, I enjoy thinking and doing research, and I always want to be innovative. I do not like to repeat other's work. Unfortunately, nowadays, I see less creativity from the people. On the other hand, I believe money and financial status is an important parameter for success. Therefore I established NICOPE Corporation in Tokyo.

**3. Why are you interested in this job?**

Nowadays university researchers are not receiving enough research grants, and it's getting harder day by day. And also, I see that companies are leading the science and universities are next to them. So I want to be a leader in my field, both scientific and financially.

**4. How did you find this job?**

I am very lucky because I have a great business partner, Mr. Mizuki IWAMA. He is a biologist and we have a similar way of thinking. Therefore together we established NICOPE Corporation.



*Dr. Nazari and his colleagues attended IADR conference*

***Part III: View point about work and life***

**1. How do you keep your motivation for your work?**

By setting certain goals and preparing myself to reach them at any cost.

**2. What are the keys of success for your academic life?**

1. Guidance of my parents.
2. My fiancée who always brought peace and confidence to my life.
3. Working with positive-thinking people (Thanks to my wonderful friend Dr. Marc Campillo-Funollet from University at Buffalo; it was a privilege for me working with him) Always avoid negative-thinking people!!
4. Exercise (long-distance running helped me a lot, Thank to Dr. Syozi Nakashima my best mentor)
5. Music (I relax my mind by playing and also listening to good music)
6. Traveling and break! (We are not machines, we need break and rest!)

**3. What are the keys of success for your personal life?**

I cannot separate my personal life and academic life. It's all one life!

**4. What is your plan for the future?**

1. Having a peaceful, healthy and comfortable life.
2. Being successful in my carrier.
3. Helping people to reach their dreams.
4. Supporting science and researchers and students.
5. Sharing the benefits with many people and expand the happiness.

**5. What is the working environment for women to be active researchers, scientists or lecturers?**

The best working environment for women should require less work to allow them to spend enough time with the family.

#### ***Part IV: Recommendation***

**1. What is your recommendation for young generation?**

Wish big, dream big and work hard, you will get it!

**Thank you very much for sharing your experiences with us.  
We wish you achieve your future goal.**



*Dr. Nazari and his fiancée*

*Interviewed by: KONG Kalyan*

東京医科歯科大学 女性研究者支援室



東京医科歯科大学 1号館 5階 522号室

〒113-8510 文京区湯島 1-5-45

TEL : 03-5803-4921 FAX : 03-5803-0246

E-mail : [info.ang@tmd.ac.jp](mailto:info.ang@tmd.ac.jp)

URL : <http://www.tmd.ac.jp/ang/>