

Topics

介護相談窓口からのお知らせ

ヤングケアラーの現状と課題

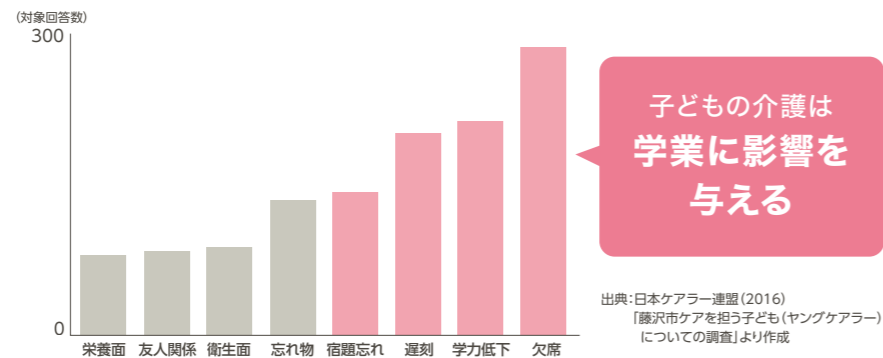
「ヤングケアラー」とは、両親のどちらかが離婚・死別によりいない、あるいは仕事などで忙しい場合、子どもが介護を担わざるをえなくなる状況になり、要介護状態の家族のために大人が担うような介護の責任を引き受け、家事や家族の世話、感情面のサポート(介護)も行っている子どもや若者のことです。

また、要介護状態の祖父母世代と同居している場合、親世代に代わり子ども世代が介護のサポートをする・引き受けるという状況も増えています。

「ヤングケアラー」の一つの特徴は、幼い頃から介護が日常にあり、自分自身でその現状に気づいていないところがあります。家事を手伝う良い子として周囲から認識されていることが多く、本人も家族もその現状に気づくことなく深刻化していることが多いです。進路選択や成績の変化など、気づくタイミングはいくつかありますが、それを教員が見逃してしまうと、後の人生にまで影響を与えてしまうことにもつながります。

ヤングケアラーの早期発見・支援には、気になる学生には頻りに声をかけ、相談できる体制を構築し、学生にも介護などについて学んでもらう機会をつくることが重要です。

ヤングケアラーの学校生活への影響



藤沢市の小中学校・特別支援学校の教員を対象にした調査では、これまで関わった児童・生徒の中で家族のケアをしているのではないかと感じた子どもがいるとした教員(対象回答数497人、複数回答)は、学校生活への影響として、「欠席」「学力がふるわない」「遅刻」などを多く挙げています。

詳しくは、ホームページをご覧ください
https://www.wlb.osaka-cu.ac.jp/2021/02/25/news_20210225/

News Letter

VOL. 8

大阪市立大学 大阪教育大学 和歌山大学 積水ハウス株式会社

2020年度 ダイバーシティ研究環境実現 中間総括シンポジウムを開催しました!

2021年2月26日(金)、「2020年度ダイバーシティ研究環境実現 中間総括シンポジウム」をZoomウェビナーで開催しました。平成29年度に採択された文部科学省補助事業「ダイバーシティ研究環境実現イニシアティブ(牽引型)」は4年目を迎えます。本事業の中間総括としてこれまでの成果を報告し、海外の先進事例からさらに取り組みを進展させることを目的として開催し、約300名が参加しました。シンポジウムのオープニングでは、4機関長がそれぞれ挨拶を行いました。

第1部 基調講演

講演① Sara E Mole
 不可能への挑戦:UCLにおけるアテナスワン顕彰~A Success Story



Sara E Mole
 ユニバーシティ・カレッジ・ロンドン(UCL)
 総長付ジェンダー平等特使、分子細胞生物学医学研究所教授

Sara E Mole氏は、イギリスで創設されたジェンダー平等推進のための大学の認証制度「アテナスワン顕彰」を通じた取り組みの成果について講演しました。分子細胞生物学医学研究所は、UCLで初めてのアテナスワン顕彰の銀賞と金賞を受賞しました。大学全体の昇任規定や方針の変更により、2014年から2020年までに女性部局長の割合が33%に倍増しました。キャリア開発のトレーニングを女性の80%近くが受講し、グループリーダーへの昇任数を向上させました。Mole氏は「私たちの働き方が次世代の標準になり、彼らが昇進したときに、ともに優れた実践を実行できるようになれば」と話しました。

講演② Molly Carnes
 科学、工学、医学分野におけるジェンダー・エクイティの発展



Molly Carnes
 ウィスコンシン大学マティソン校 WISELIディレクター、
 医学部教授、女性健康研究センターディレクター

Molly Carnes氏は、「色の名前と文字の色があてはまらない場合には、無意識に何色かを認識するために情報が干渉合って、色の名前と文字の色があてはまっているときと比べて読むのに時間を要する」というストループ効果を例に出しながら、「ジェンダーの固定観念は、人々の暗黙的なバイアスに大きく影響を与える」と話し、ジェンダーの固定観念がもたらす様々な女性のキャリアの障壁の事例を挙げ、その解消方法について研究・調査をもとに説明しました。

第2部 パネルディスカッション

女性リーダー育成と上位職登用の現状と課題

第2部のパネルディスカッションでは、まず、各機関からこの事業における成果や取り組みについての報告が行われました。続いて、補助事業を通じた女性のリーダー育成・上位職登用の仕組みづくりや、女性のリーダー育成・上位職登用における上司・管理職の関与や研修、人事評価・選考などの課題について話し合いがなされ、アドバイザーよりメッセージをいただきました。

Mole氏は、「UCLでは大学内での貢献を重視した“シティズンシップ(市民性)”の評価を新たに導入しています。昇進基準を変えることで、女性だけではなく、これまで昇進できなかった男性も昇進できるようになりました。さらに黒人女性など、恩恵を受けてこなかったグループに目を向けることが重要です」と意見を述べました。

Carnes氏は、「ジェンダーの固定観念があるために、育児や介護をしている男性への評価が低いという実態もあります。例えば、教員の25%がバイアスリテラシーのワークショップに参加するだけでも、バイアスの習慣が変わり、行動規範に変化をもたらします。バイアスに気づき、行動を変え、職場の風土を変えることが重要です」とアドバイスをしました。



- パネリスト 鈴木真由子(大阪教育大学 学長補佐)
 添田久美子(和歌山大学 副学長)
 河崎由美子(積水ハウス株式会社 住生活研究所 所長)
- ファシリテーター 池上知子(大阪市立大学 副学長)
- アドバイザー Sara E Mole
 Molly Carnes
- モデレーター 西岡英子(大阪市立大学 女性研究者支援室
 プログラムディレクター、特任准教授)

文部科学省科学技術人材育成費補助事業
 ダイバーシティ研究環境実現
 イニシアティブ(牽引型)



HP: <https://diversity-oows.jp>

連携機関

代表機関 公立大学法人大阪 大阪市立大学
 共同実施機関 国立大学法人 大阪教育大学
 国立大学法人 和歌山大学
 積水ハウス株式会社

ニュースレターに関するお問い合わせ

大阪市立大学女性研究者支援室
 OCU Support Office for Female Researchers
 〒558-8585 大阪市住吉区杉本3-3-138
 Tel: 06-6605-3661
 E-mail: ocu-support-f@ado.osaka-cu.ac.jp
 HP: <http://www.wlb.osaka-cu.ac.jp/>

発行: 2021年3月

01

研究力向上のための 外部資金獲得セミナー

2020年 6月24日(水) Zoom開催

大阪市立大学主催の「研究力向上のための外部資金獲得セミナー」をZoomにて開催しました。講師にはロバスト・ジャパン株式会社の矢野覚士氏を迎え、科研費の現状や申請について、具体例やワークを交えながら講演いただきました。オンラインセミナーは初めての試みでしたが、研究室や自宅などからアクセスできる利便性もあり、リアルタイムでの参加者は60名、録画視聴も16名の申し込みがありました。

参加者へのアンケートでは、「とても参考になった(58.1%)」「参考になった(37.2%)」を合わせて95%を超え、大変ご好評をいただきました。「講師の説明が丁寧で確だった」「疑問に思っていたことが解消された」「頭の整理になった」などの感想をいただきました。また、Zoom開催については、「遠隔で受講できるのは、業務への差し支えが少なくよい」「リラックスして受講できる」「より集中することができる」「(チャットを使って)匿名で手軽に質問できる」といったオンライン視聴の利点を感じる方がたくさんいらっしゃいました。



02

ポイントで学ぶ 英語論文セミナー(実践編)

2020年 10月6日(火)・8日(木) Zoom開催

大阪市立大学主催による「ポイントで学ぶ英語論文セミナー(実践編)」を実施しました。今年度はZoomを使ったオンラインセミナーにて行いました。南近畿女性研究者支援ネットワーク(11大学・機関)も共催として参加し、約80名が受講しました。講師には、理化学研究所創発物性科学研究センターより小野義正先生をお招きして、第1講義「英語らしい英語論文の書き方」(10/6)、第2講義「日本人英文を脱するために」(10/8)をテーマに講義をしていただきました。

参加者からは、「英語で論文を書いている時に、悩んでいた点がクリアになりました」「先生の授業のペースは非常によく、集中して聞きました」「英語の論文に特化した講義を受けたことがなく、とてもためになった」「例を豊富に示していただけたので、具体的にイメージしやすかった」といった声が聞かれました。また、Zoomでの開催については、「移動時間がないので、気軽に参加ができる」「移動中でもイヤホンをつけて受講できたのはありがたかった」「育児中に家で受けられたため、これからもずっとそうしてほしい」というように、好意的な反応が多くみられました。



03

第4回 女性研究者研究発表交流会

2020年 12月11日(金) Zoom開催

積水ハウス株式会社主催の第4回女性研究者研究発表交流会をオンラインで開催しました。講師には、4ULifecare株式会社代表取締役社長CEO伊藤久美氏をお迎えし、理系文系の多様なキャリアの生かし方、生き方について、お話を伺いました。現在のキャリアを築くまで、専業主婦、契約社員と多様な立場を経験してきたという伊藤久美氏。現在は、ヘルスケア分野のベンチャー企業の創業メンバーとして活躍されています。

基調講演として「リケジョからリケジョにおくる、新しいキャリアの考え方」と題し、ウィズ・コロナ時代の到来によりこれまで以上に大きく変わったキャリア形成において、仕事だけではない、自分の人生をどう考えるか、という観点からヒントを頂きました。また研究発表では、大阪市立大学、大阪教育大学、和歌山大学、積水ハウス株式会社の共同研究者にご登壇いただき、その成果をご報告いただきました。Zoom開催のため直接の交流はできませんでしたが、参加者の有意義な時間となりました。



04

ダイバーシティ研修 「仕事と介護の両立セミナー」

2021年 2月10日(水) Zoom開催

和歌山大学主催のダイバーシティ研修「仕事と介護の両立セミナー」をZoomによるオンライン形式にて開催しました。超高齢化社会において介護は喫緊の課題であり、仕事と介護の両立について理解することは、働きやすい環境を整備するうえでも重要です。

研修は2部構成で、第1部では社会学、ジェンダー研究が専門の大阪市立大学文学研究科、平山亮准教授を講師にお招きし、男性学の視点から、親の介護と向き合う方法をご講演いただきました。介護の「基礎」となる料理や洗濯等の家事は、介護の重要な要素であるにも関わらず、介護の負担としてはカウントされていない、介護の考え方にもジェンダー差があり、それを知識として理解することが介護とうまく向き合うことに繋がるとのお話に、大変勉強になった、目から鱗が落ちたなどの感想をいただきました。

第2部では、現在取り組んでいる「ダイバーシティ研究環境実現イニシアティブ(牽引型)」事業で、連携機関が共同で開設している「介護相談窓口」の介護アドバイザー、湯浅美佐子氏による仕事と介護の両立に向けた解説がありました。介護が必要となる前に備えることが重要であるとお話に、是非相談したい等の意見をいただきました。アンケート結果では、受講者の満足度が高く、大変有益な研修となりました。



第1部 平山亮氏の講演の様様



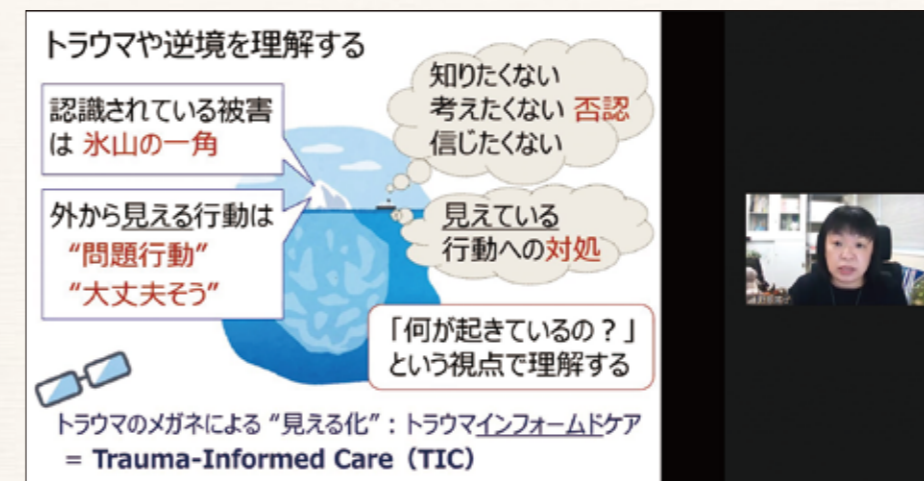
05

ダイバーシティ推進セミナー 「安全・安心な関係性と性的健康」

2021年 2月 オンデマンド開催

大阪教育大学主催のダイバーシティ推進セミナーをオンデマンドで実施しました。「安全・安心な関係性と性的健康(sexual health)～コロナ禍におけるトラウマインフォームドケア～」と題し、大阪大学大学院人間科学研究科の野坂祐子准教授にご講演いただきました。

野坂准教授は、コロナ禍では感染自体に注目が集まりやすいが、実際は自殺者数や中高生の性的な問題が増加していること、学校現場ではつらい状況にいる子どもたちが、自らの「性」を問題解決手段として用いる理由について説明しました。また、教員が学生・生徒・児童・園児らの性的な問題に対応する際のアプローチとして、行動の背景を理解しようとする視点で意識的に見るアプローチ「トラウマインフォームドケア」を紹介し、チームで取り組むことの大切さについても強調しました。



Interview
01

たくさんの女性研究者の先輩方が道を示してくれた

大阪市立大学
理学研究科 物理系専攻 准教授

いわさき まさこ
岩崎 昌子さん

Profile

1968年生まれ。奈良女子大学卒業後、同大学院で博士（理学）を取得。米国スタンフォード線形加速器センター、オレゴン大学、東京大学、高エネルギー加速器研究機構（KEK）を経て、2016年より大阪市立大学へ着任。大学時代から加速器実験による素粒子物理学の研究に取り組む。現在は、KEKでの加速器実験（Belle II）に参画しながら、大阪大学RCNPでの研究プロジェクト、加速器実験への深層学習の適用研究を進めている。



米国の研究機関で多様性の大切さを実感

1996年に学位を取得後、大学の研究生だった頃に結婚。夫がスタンフォード線形加速器センター（SLAC）の研究者として米国へ赴任することになり、私も夫について行きました。私もSLACでコンピューター関係のアルバイトができると聞いていたので、はじめはアルバイトでも、なんとかなるだろうと考えていました。ですが、研究所で実際に紹介されたのはシリコンバレーの企業でのアルバイト。事前にきちんと話をつけずにきてしまったことを後悔しました。なんとかSLACで研究ができないか、大学やKEKの方に相談したところ、KEKの協力研究者として無給で研究することになりました。研究を始めて数か月後に、SLACで研究員（1年任期）として雇って頂きました。SLACでの加速器実験（SLD実験）に参加すると、国籍、性別、経歴、全てにおいて多種多様な人が集まり、それぞれの

技能を活かした分業性が非常に発達していることに驚きました。また、多くの人が集まるので競争も起こり、より高い能力を持った人材の選択が自然に行われていました。向学心が強く、さまざまな知識の吸収に積極的な研究者が多く、その研究姿勢に大きな影響を受けました。

子育て中の研究者が働きやすい環境を整えたい

米国では研究者の子育て中の環境整備が進んでおり、家庭でもある程度は仕事ができますし、託児所やベビーシッターなどが充実していました。米国での女性研究者は最大限の努力をしたうえで、さらに結婚・出産も行っていると感じました。私が帰国して東京大学に着任した際に、男女共同参画の委員を担当したので、育児室を提案したところ、たくさんの先生方が賛同してくださいました。出産経験のある先生がベビーサークルや授乳スペースの配置、電子レンジの設置など、育児室をデザインして運用してくださいました。とても使いやすい空間で、私も出産後に活用してもらいました。KEKに移ってからも育児室の良さを伝えたと導入され、男性の研究者も子連れ出勤するなど、子育て中の多くの研究者が利用しました。私も夫も実家が遠く、子育てを家族に頼ることができなかったため、夫婦で育児ができる環境整備の大切さを実感。子育て中の研究者が働きやすい環境を整えるためには、自分たちから発信・提案することが大切だと思いました。



Message for Female Researchers

ライフイベントでは柔軟性をもって研究に取り組んでほしい

米国では女性研究者が3割いたので、女性であるために何か特別な扱いを受けていると感じたことはありませんでした。日本でもさらに女性研究者が増えることで、自分らしく、より自然に研究ができるようになるのではと思います。また、女性が研究を続けていくには、ライフイベントで予想外のことが起こるので柔軟性が大切です。「これしかない」と決めずに、状況に応じて柔軟に違う研究をしてみると新たな楽しさを発見したり、思わぬところで結びつくことがあります。望む、望まないはあるかもしれませんが、一つひとつの研究を大事に続けてほしいと思います。

Interview
02

音楽に対する愛情と自分を信じる心を育みたい

大阪教育大学
教育学部 教育協働学科 芸術表現講座 准教授

おかもと まこ
岡本 麻子さん

Profile

1977年生まれ。フライブルグ州立音楽大学卒業後、同大学院、ケルン国立音楽大学国家演奏家資格を最優秀で修了。エビナール（第1位）、エリザベト王妃（ファイナリスト）等の国際コンクールにおいて数々の賞を受賞。2007年パリのメシアン国際ピアノコンクール第3位、入賞コンサートにてピエール・ブーレーズ氏指揮によるアンサンブル・アンテルコンタンポランと再共演し大絶賛される。2006年より京都市立芸術大学で講師を続けながら2015年より大阪教育大学に准教授として着任。現在、子育てをしながら演奏家の育成に取り組む。



数々の恩師との出会いがドイツ留学へ導いた

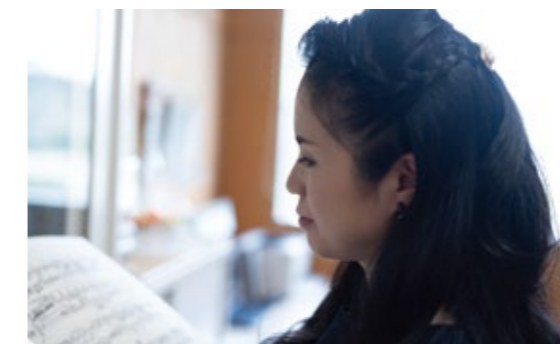
私がピアノを始めたのは3歳の頃。先にピアノを始めていた二人の姉の影響でした。本気でピアニストを目指したきっかけは恩師である故井上直幸先生との出会いです。子どもを教える天才のような方で、小学5年生だった私をいつも褒めてくださり、自信をつけてくださいました。曲に応じて想像力を膨らませて表現する音楽の素晴らしさや楽しさを教えていただいたことは、今も忘れられません。高校は地元大阪を離れて単身上京し、井上先生が講師をされている桐朋女子高校音楽科へ進学。東京では一人暮らしで最初の半年ほどはホームシックでした。7畳1間に小さいグランドピアノを入れ、その下にパイプベッドを置いて寝ていました。高校には優秀な生徒が多く、お互いに切磋琢磨しながら刺激を与え合い、音楽の楽しさを満喫しました。井上先生やほかの先生から「早く外国へ行った方があなたに合っている」と言われていたので大学は留学するつもりでした。高校3年生の時にイタリアのコンクールに参加したのですが、偶然私がファンだったピアニストのミシェル・ペロフ氏が審査員でした。

そこでミシェル・ペロフ氏がドイツのフライブルグ州立音楽大学へ着任して教鞭を執ると知り、先生の元で学びたいと同校へ留学を決めました。演奏家としてもっと成長できる環境を求め、大学院を修了後はケルン音楽大学演奏家資格コースへ進学。同大学には日本にはない現代音楽科や室内楽科があり、著名な演奏家が教授として集まるレベルの高い音楽が学べる環境でした。

ドイツで8年ほど経験を積んで帰国。指導者としてのキャリアもスタートしました。いざ教える立場になると戸惑うこともたくさんありました。あの時こんなことを言われたなど、これまで数々の恩師から掛けていただいた言葉を思い出しながら指導しています。

子育て中は室内楽の演奏会を中心にペースを調整

大阪教育大学へ着任した2015年に結婚。子育てしながら活躍しているピアニストは多いので、子どもはいつか授かったらいいなと思っていたところ翌年の3月に妊娠しました。産休・育休は1年間のつもりでしたが、産後の体調がなかなか回復せず結局1年半取得しました。復帰後は授業の時間割を工夫して、夕方の保育園のお迎えに間に合うようになっています。私の場合は研究＝ピアノの練習になるのですが、保育園へ迎えに行き、食事やお風呂、寝かしつけを終えた後に2～3時間の練習時間を確保するのが精一杯。とはいえ、子どもも少しずつ手が離れてきますので、ピアニストとしてソロリサイタルを定期的に行っていきたいですし、関西だけではなく東京や地方での演奏会も意欲的に開催していきたいと思っています。



Message for Female Researchers

自分の個性や感性を信じて世界に飛び出してほしい

音楽の道は成功するか失敗するか全くわからない厳しい世界ですから、自分が諦めてしまったらそこで道は終わってしまいます。怖がっていても何もできません。大切なことは自分の個性や感性を信じることです。その時その時で「今できること」に懸命に取り組むことで自分の道が拓けると信じています。音楽に対する愛情を持ちながら今の自分に満足せず、新しい可能性を見つけていく気持ちを忘れずに進んでほしいと思います。日本だけに留まらず世界に飛び出して、才能や感性を磨いて羽ばたいていただきたいです。

Interview
03

医療分析用に実用化できる イオンセンサーを目指して

和歌山大学

システム工学部 副学部長(2021年3月現在) 教授
化学メジャー

やじま せつこ
矢嶋 摂子さん

Profile

東京大学理学部で無機合成化学を研究したのち、同大学大学院では博士課程より分析化学に転向し博士(理学)を取得。千葉大学、東京理科大学を経て、和歌山大学に着任。生体に適合した機能性材料を用いた医療分析用イオンセンサーの開発や、レアアースを簡易に回収できる選択性吸着剤の研究などを進めている。



子どもの頃から興味があった実験ができる化学の道へ

両親とも本好きだったので、家の中にはたくさん本がありました。父が理系だったので、理系の本も多かったですね。子どもの頃からさまざまな図鑑を自然に見ていたように思います。家族で遊びに行く時もプラネタリウムや科学館によく連れて行ってもらいました。科学館での実験が好きで、2つの物質を混ぜたら色が変わることがおもしろくて目を奪われました。化学が好きだった一方で、文学など本を読むことや英語も好きで、高校2年生の終わりに文系か理系かを選ぶ時はなかなか決めきれませんでした。文学は理系に進んでからでも学べる機会はあると思い理系を選びました。家族は私の進路については「自分で決めなさい」というスタンスでしたし、福岡の県立高校だったので、生徒の自主性を大切にされた校風で、進路も本人の意思を尊重する方針が、自分で考えて決めたいと思っていた私には合っていたように思います。



Message for Female Researchers

自分で考え抜いて自分で決めた道を楽しみながら歩んでほしい

キャリア形成の道のりでは、誰もが悩みを抱えていると思います。常に何かを選択しながら進路を決めなければいけませんが、自分で考え抜くことが大事だと思います。後悔しないためにも、自分でしっかりと考え抜き、やりたいと思った道を選択することが一番ではないかと思っています。研究の道に進んでも、全てが上手くいくことはないです。解明されていない未知の研究に挑戦するからおもしろいし、結果が出たときの喜びは格別なものだと思います。それぞれが目指す研究の道を、楽しみながら歩んでいただければと思います。

Interview
04

子育てしやすい住まいの 研究を社会に役立てたい

積水ハウス株式会社

総合住宅研究所 住生活研究 課長

はっとり あきこ
服部 正子さん

Profile

1978年生まれ。大阪市立大学 生活科学部 生活環境学科を卒業後、2001年積水ハウスへ入社。子育てファミリー、アクティブシニア、ユニバーサルデザインなど、快適で豊かな暮らし方を追求する研究を担当。共働きファミリーでもある自身の経験を活かして新「トモイ」を手がける。2018年に設立された「幸せ住まい」を研究する住生活研究所で、コンビ社との共同研究「ベビーOS」のテーマリーダーとして研究を牽引する。



人の生活から環境を考える研究のおもしろさに出会う

子どもの頃は住宅の間取りを見るのが好きで、家の絵もよく描いていました。小学生になると夏休みの自由研究で、自分で調べて整理する事が楽しかったですね。私は大阪出身なのですが、父の実家がある福岡を訪れた時、いとこと遊んでいて「〇〇したらあかん」と言うことと伝わらないことがあり、大阪弁と標準語の違いなど方言について調べたこともあり。今思うとその頃から調べる事が好きだったのですが、高校に進学して文系か理系かを選択する際はなかなか決められなくて。どちらかという文系だけど、理系も嫌いじゃないという状態だったので、受験の際に学部を幅広く選べる理系を選択。高校2年生の時に友だちと建築家の個展を見に行ったのですが「設計した建築が長い年月残ってすごい」と感じ、設計の仕事に興味をもち、大阪市立大学 生活科学部へ進学しました。



Message for Female Researchers

若手のうちに幅広く情報収集に取り組んでほしい

子育てと仕事の両立に悩む女性研究者は増えていますが、今は相談する相手も増えていきますので、さまざまな人に相談すると良いと思います。話すだけでスッキリすることもありますし、時には助けを求めることも大事です。また、育児をしていると、時間の制約があるため、以前よりインプットの機会が減るので、若手のうちに調査で出張したり、セミナーなどで情報収集したり、興味のあることに取り組んでおいた方がいいと思います。それにいるんな所へ行くと新しい出会いや人脈につながり、そこから新しいテーマや共同研究につながります。

子育てに奮闘したことが研究のヒントに

入社5年目頃に結婚。夫が海外へ単身赴任した時期もありましたが、帰国後数年してから妊娠しました。出産時は夫が仕事でとても忙しい時期だったこともあり「子育てってこんなに大変なのか」と愕然としました。一方で、お風呂やキッチンの動線、収納、間取りなどを工夫することで、赤ちゃんの育児をしながらか家事を効率よくこなせる住まいができるのでは?と考えるようになりました。

育休から復帰後、アクティブシニアの研究を担当したのですが、やはり赤ちゃんのいる家族の家づくりの研究がしたいと上司に相談したところ、ベビーとの暮らしについての研究を任せてもらえることに。そんな時、以前仕事を一緒にしていた方から「ベビーを研究されるなら」と育児用品メーカーのコンビ株式会社を紹介していただき、共同研究を行なうことになりました。

研究時間を確保するために、これまでの仕事のスタイルを見直す必要がありました。数週間先までTo Doリストを作成し、余裕をもって計画的に作業を行ないました。それでも私が手一杯になっていたなら、先輩が「大丈夫?手伝うよ」と声を掛けてくれたのでありがたかったですね。

それまで研究は担当者に責任があり、実験や調査、資料作りなど自分で行っていることを意識して、できないと思ったら早めに相談して人に頼むことも大事だと思えるようになりました。研究者としてのステージが変わった気がします。

