

## 研究と暮らしの間で 「氣は長く、心は丸く、されど芯は尖らせて」



若者

兒玉拓也\*

Balance with grace, question with precision

Key Words : Work-Life Harmony, Research Sustainability

### 結婚して変わった「時間」の感覚

少し前のこととなりますが、結婚をしました。研究室と自宅を行き来し、分刻みで実験とデスクワークをこなす生活に慣れきっていた自分にとって、「誰かと暮らす」ということは、思っていた以上に新鮮な変化でした。これまでは研究のスケジュールを中心に一日の流れを組み立てていましたが、今では日々の暮らしのリズムとの調和を意識しながら、研究に向き合う時間を改めて見つめ直すようになっています。研究と生活、この二つの車輪が少しずつ噛み合い始めたのを感じています。そのような折、妻が教えてくれた言葉があります。

「氣は長く 心は丸く 腹立てず 口慎めば 命長かれ」

禅宗の開祖である菩提達磨の言葉だそうです。穏やかな人生訓のようですが、私には研究者としての姿勢、そして研究と暮らしのバランスを整える上での普遍的な指針のように響きました。

### 「氣は長く」——研究も生活も長期戦

研究は一朝一夕に成果が出るものではありません。仮説の検証が一度で成功することは稀で、データの再現性や妥当性を確認するためには、時間をかけた積み重ねが不可欠です。焦らず自分のペースを大切

にしてきましたが、同年代の研究者が華々しい成果を上げる中、自分の歩みを悩むこともありました。しかし今では、自分の問いに誠実に向き合う時間こそが研究者としての歩みを静かに形づくっているのだと確信できるようになってきました。家庭生活もまた、短距離走ではなく長距離走のようなものです。互いに歩幅を合わせ、時にはペースを緩めたり、支えてもらいながら一歩踏み出したり。そんなふうに通時間をかけて向き合う姿勢が大切だと思います。「氣は長く」とは、単なる我慢や忍耐を意味するのではなく、ともに過ごす時間を楽しみ、関係を育んでいくための心構えでもあるのだと今は感じています。

### 「心は丸く」——しなやかに、受け入れる

研究において柔軟な発想は何よりの強みになります。仮説が否定されたとき、あるいは査読者(特にReviewer 2)からの厳しい指摘に直面したとき、「自分の考えが絶対だ」と固執せず、他者の視点を受け入れることは、次の可能性を切り拓く鍵になります。心を丸く保つことは、自分と異なる視点に対して寛容であることを意味します。

日常生活においても、相手の意見や感情に耳を傾け、共感することの大切さを日々感じています。すぐに答えを出そうとするのではなく、「なるほど、そう考えるのか」と一呼吸おくことで対話にゆとりが生まれ、よりよい関係が築かれていきます。研究室での共同作業もまた同じで、柔らかな姿勢は良いチームの雰囲気を作る土壌になります。

### 「芯は尖らせて」——静かに刃を研ぎ澄ます

とはいえ、すべてを調和的に収めるだけでは、研究者としての「芯」が鈍ってしまいます。研究という営みの本質は、「新しいこと、まだ誰も知らないこと」に挑むことです。従来の常識に疑問を持ち、



\*Takuya KODAMA

1990年4月生まれ  
大阪大学大学院 理学研究科 化学専攻  
博士後期課程 (2018年)  
現在、大阪大学大学院 工学研究科  
応用化学専攻 助教 博士(理学)  
TEL : 06-6879-7414  
FAX : 06-6879-7415  
E-mail:kodama@chem.eng.osaka-u.ac.jp

自らの問いに粘り強く向き合い、時には異論を恐れずに主張する。その意味で、研究者にはどこか尖った部分が必要です。この尖りとは、他者との対立を生むものではありません。「自分だけの視点」や「問いへのこだわり」と言い換えることができます。しなやかな心で周囲と調和しながらも、内側にある鋭い探究心を研ぎ澄ませます。私は今、「外は丸く、芯は尖らせる」ことが研究者としてのひとつの理想形なのではないかと感じています。

### 「腹立てず、口慎めば」——関係を育てるふるまい

予期せぬ出来事や思いがけない誤解に出会ったときに、感情に任せて反応するのではなく、少し間をおいて冷静に言葉を選ぶことは研究の場でも、生活の場でも、関係を良好に保つために欠かせない姿勢です。

研究室では、誰もが本気で向き合うからこそ意見の違いが生じることもあります。そんなときに、穏やかな言葉で話し合うことができれば、たとえ考え方が異なっても、互いへの信頼はむしろ強まるものだと感じるようになりました。

「口を慎む」というと、やや受け身の印象を受けるかもしれませんが、それは沈黙を貫くということではありません。思いやりある言葉を選ぶこと、そして「対話の質を高めること」に繋がる前向きなふるまいだと感じています。

### 「命長かれ」——研究も暮らしも続けられるかたちで

最後の「命長かれ」は、人生を長らえることだけでなく、研究者としての時間をいかに健康に、持続的に紡いでいけるか、という問いでもあるように思います。

研究に没頭し、睡眠時間を削って論文を書き上げたり、予定を詰めて実験をこなしたりすることは、時に大きな成果を生み出します。情熱を注ぎ、限界まで挑戦する姿勢は、研究者として不可欠なものです。しかし、学生時代に脳出血で入院し、数ヶ月間研究から離れざるを得ない経験をしたことで、自分の健康や暮らしの基盤があつてこそ、初めて研究を続けていけるのだと痛感するようになりました。結婚を経て視野が広がった今では、「研究を続けるために暮らしを整える」という考え方が、以前にも増して自然と腑に落ちています。これは、ライフとワ

ークが対立するものではなく、相互に支え合い質を高め合う関係、いわゆる「ライフ・アンド・ワーク・エンリッチメント」の考え方に通じるものです。日々の生活を大切にすることで、研究にもより良い集中力と創造性をもって向き合えると実感しています。

### おわりに——丸く、そして静かに尖って

「氣は長く 心は丸く 腹立てず 口慎めば 命長かれ」この言葉は、いまの私にとって「穏やかに生きるためのヒント」であると同時に、「研究者として長く歩んでいくための技法」でもあります。丸く生きることは、決して自分を押し殺すことではありません。しなやかに受け入れながら、自分の中にある尖りを丁寧に磨いていくこと。その両方をバランスよく保ちながら、今日もまた、研究という終わりなき道を歩んでいきたいと思っています。

