

VERITAS WORK SMART TIPS

科学者同士の交流を深めるための7つのヒント

Vol. 22
2022.03

成功している研究者の多くは、キャリアを積む上で「ネットワーク（人脈）が重要である」と言うでしょう。ネットワークは新たな共同研究、キャリアアップ、指導者を見つけるのに役立ちます。

しかし、いざ交流イベントに参加しようとする「何を言えば良いか分からなくなったらどうしよう？」「神経質そうに見られてしまったら？」「良い印象を持っても

らえなかったら？」などと考えてしまい、尻込みをしてしまうかもしれません。

[Science Entrepreneur Club](#) の管理ディレクターであり、STEMCELL Technologies 社とも交流のある Fane Mensah さんの助けを借りて、ネットワークを形成するためのベストプラクティスのいくつかをまとめました。ここにあるヒントに従って、皆さんもネットワーク作りを始めてみてください。

* 本内容は STEMCELL Technologies 社の配信

<https://www.stemcell.com/efficient-research/networking-tips> の簡易訳です。

1. 自身の「なぜ (WHY)」を知る

自身のことをよく知れば知るほど、交流イベントで他の人よりも注目を浴びることは容易になります。何をやりたいのか分からない他の大学院生たちと同じように自分をアピールしても人に覚えてもらうことはできません。あなたはそれ以上の存在なのですから、より記憶に残る方法で自分を表現しましょう。

自身に「なぜ (WHY)」という内省的な問いを投げかけてみましょう。

なぜネットワーク作りをしているのか、なぜ研究したいと思うのか、なぜ実験ベンチにもっと居たい、または離れたと思うのか、自身の「なぜ (WHY)」がはっきりしたら、目的にあった方法で準備をすることが出来ます。

- あなたの「なぜ (WHY)」を念頭に「エレベーターピッチ」、あるいは自己紹介を準備する
- 自分の目的や思いを発信する LinkedIn プロフィールを作成する
- 特定のイベントに誰が参加しているかを調べてみてください。あなたの目標達成の助けとなってくれそうな人はいますか？彼らの研究についての記事や文献を読んで、いくつか質問を準備しましょう

2. 先を見据えて実践する

他の参加者と目が合う、握手して自己紹介をする。さてどうします？その次には何をすれば良いのでしょうか？気まずい沈黙を避けるために会話の出だしになる話題を前もって考えておきましょう。

例えば、カンファレンスに参加しているのであれば、「これまでの所で、このカンファレンスをどう思いますか」や「どの発表が面白かったですか」などとたずねることができます。

また、「職業はなんですか」、「何について研究していますか」などのよく聞かれる質問への答えを用意しておくとい良いでしょう。こういった質問に対して、どうすれば相手の関心をひき、あなたの人となり分かる答え方ができるのか考えてみましょう。

あらゆる機会を活用して会話スキルを磨きましょう。同僚をコーヒーに誘ったり、ランチや仕事の後に交流したり、初対面の研究員に会ったら自己紹介をしたりしましょう。実際に人前で練習することで、交流の際の受け答えがより自然で心のこもったものとなるでしょう。これにより得られるあなたの信頼性は、人脈を築く上で大きな助けになるでしょう。

3. 耳を傾け、価値を提供する

多くの若手研究者は、ネットワークの形成を自分自身のためにおこなうという間違いを犯しています。

彼らは就職の面接機会を得る、新しい共同研究者を得るといったような自分中心的な利益を得ることを期待して交流イベントに参加してしまいます。

このような考え方のせいで、自分自身のことや、なぜ自分がそんなに素晴らしいのかを延々と話し続けることになってしまいます。その結果、独りよがりな聞こえ、相手を不快にさせてしまいます。

自分を売り込むかわりに、出会った人たちに価値を提供することを目指しましょう。

そのためには、まず人の話を聞き、自分の話を減らすことが必要です。好奇心を持ち、質問をして、相手の話を細心の注意を払って聞きましょう。

「どうすれば彼らは私の助けになるのか」ではなく、「どうしたら自分は彼らを助けられるのか」、「互いに助け合うためにはどうしたら良いのか」について考えてください。そうすることであなたは協力的で頼りになる人と見なされ、人間関係を築きやすくなるでしょう。



自分よりもずっと上の方と話す時には、話の大半を彼らにしてもらい、質問する時は、相手の話に関連した内容にするようにしましょう。

相手はあなたが自分に関心を持ってくれたことに対して感謝するので、これは強い人間関係を築くためのもっとも良い方法です。このようなシチュエーションでは、「受動的な」聞き手ではなく「能動的な」聞き手となることが非常に重要です。

Fane Mensah さん

出会った人たちに価値を提供することを目指しましょう。それは大げさなものでなくてもいいのです。単に自分が読んだ文献を転送してあげたり、5分前に会った人を紹介したり、自身の経験を共有したり、あるいは飲み物を勧めたりといった簡単なことで良いのです。

4. 発表では質問する

学会発表の場で洞察に満ちた質問をすることは、参加者の聴衆の中からあなたを引き立たせるのに役立ちます。これにより、発表セッションの後に皆があなたのところにきて話をするための十分なきっかけを作ることができます。

交流イベントの前のパネルディスカッションやプレゼンテーションで、少なくとも1つは質問をするようにしましょう。その質問が興味深いと感じたり、更に議論できるものであると感じたりすれば、人々はその後、あなたに話しかけにくるでしょう（私はこの方法でいつもうまくいっていますので、信頼してください）。

Fane Mensah さん

5. ボディランゲージに気をつける

ボディランゲージは、相手のあなたに対する認識において相当な影響を与えます。自身のボディランゲージについて気を配りましょう。

緊張している、弱々しい、閉鎖的と思われるようなボディランゲージは避けましょう。

例えば、腕を組む、猫背になる、必要以上に動く、そわそわする、目を合わせないなどです。

その代わりに、自信にあふれる、温かみのある、オープンな雰囲気を出せるようなボディランゲージを使いましょう。例えば下記のようなものは、人脈づくりの有無に関わらず、取り入れた方が良いでしょう。

- 背筋を伸ばす
- 笑顔でアイコンタクトをとる
- 握手を求め、握手するときにはしっかりと
- 腕や足を組まない
- 手のジェスチャーは自然に
- 話している相手の方に自分の体を向ける

社会心理学者によると、パワーと自信がみなぎるようなボディランゲージを意図的に取り入れることで、不安や恐れを克服するのに役立つそうです。ですから、交流イベントの前に緊張を感じたら、背筋を伸ばして自分の「パワーポーズ」をとってみてください。そうすることで、勇気が湧いてきて人脈づくりにも自信が持てるようになるでしょう。

自身のボディランゲージに気をつけるだけではなく、相手のボディランゲージにも注意を向けてみましょう。相手は身を乗り出してあなたの言うことにうなずいていますか？そのまま続けるか、対話へと進んでみましょう。相手は冷めていたり、気が散っていたりしませんか？潔く会話を切り上げて、別の機会にまた交流し直しましょう。「お会いできて良かった」と言うだけで、会話を終わらせることができます。

6. 周りの人を使う

あなたはひとりぼっちではありません。交流イベントでは、自分の周囲にいる人たちを活用しましょう。

他のイベントの時から既に知っている人がいないか、部屋を見回してみましょう。

もし知っている人がいたら、必ず挨拶をして少しおしゃべり

しましょう。新しい人間関係を作るのもっとも簡単な優れた方法は、あなたのことを知っている人から紹介してもらうことなのです。他の人にも同じことをするように心がけてください。

Fane Mensah さん

次のヒントは、特に緊張しているときや、とても混雑していて1対1で議論する時間が取れないときなどに役立ちます。

交流イベントでは、2～4人の小さなグループに参加するようにしましょう。いつでも1対1がベストですが、どこか落ち着かない場合や大人数での

やり取りに慣れていない場合、このような小人数のグループはちょうど具合の良いものとなります。

グループが大きくなると集中力が失われます。どこかの時点で目立つようにする必要のあることを忘れないでください。

Fane Mensah さん

7. Call To Action で締めくくる

皆さんは誰かに会って、しばらくおしゃべりをした。それからどうしますか？

新しく生まれた人間関係をそこで終わらせてはいけません。常に行動を呼びかけます。

会話中に具体的な事柄について話し合っていた場合には、別れる前に同意したことについて繰り返し相手に伝えると良いでしょう。しかし実際多くの場合には、名刺を交換するか「LinkedInで連絡を取り合いましょう」と言えば大丈夫です。

人脈形成でもっとも大切なことは、フォローアップです。翌日、LinkedInに招待するか、eメールを送り（あまり長く放置すると相手はあなたを忘れてしまうかもしれません）、あなたが話していた興味深い話を相手に思い出させるようにしましょう。

Fane Mensah さん

LinkedInは忘れ去られてしまった名刺の束よりもずっと強力で多彩な人脈形成に役立ちます。積極的に利用すれば、人間関係の維持ができ、真っ先に思い出してもらえる人（op-of-mind）であり続けることができます。LinkedInでは、次のようなことが可能です。

- フォローアップメッセージを送る
- 相手の詳細なプロフィールを見る
- 共通の連絡先があるかどうかを確認する
- 相手の活動をフォローし、自分のフィードで相手の投稿を見ることができる
- 相手の更新にコメントする
- 自分の投稿やコメントに相手をタグづけする
- 自分のネットワークで更新やコンテンツを共有する

人脈作りへと出てゆく前に、自身のLinkedInのプロファイルを更新しておくことをお忘れなく。

ネットワーク形成とカンファレンスのためのツールキット



STEMCELL Technologies社のツールキットを確認してみてください。LinkedInのプロフィール作成や簡潔な自己紹介（elevator pitch）のためのベストプラクティスなど、交流イベントの準備に役立つダウンロード可能なツールが入っています。

[ツールキットに今すぐアクセスする>](#)

勇気をもって踏み出しましょう

ここでご紹介したヒントは皆さんがネットワーク形成の準備する際に役立つものですが、外の世界へ踏み出してそれらを使わなければ意味がありません。

勇気をもって前進しましょう。幸運を祈ります。



学会に参加する際の10のヒント

収穫を最大限にするため、次に参加する学会の計画を立てて準備しましょう。

[学会に参加する際のヒントをチェックする>](#)



臆せず研究成果を発表しましょう

聴衆に向けてのデータ発表の仕方や、気持ち良く発表するためのヒントについてご紹介します。

[効果的なプレゼンテーションをおこなうためのヒントをチェックする>](#)



ライフサイエンス研究に効果的なツールとテクノロジー

細胞分離や細胞培養技術などラボで使用する実験ではツールを賢く選んで、より少ない時間と労力でより多くのことをおこなえるようにしましょう。

[効果的なツールとテクノロジーについてもっと学ぶ>](#)



次回は「学術研究で成功するための9つの秘訣」をお届けします。

日本総代理店

株式会社

ベリタス

〒105-0013 東京都港区浜松町1丁目10-14
住友東新橋ビル3号館5階
TEL.03-5776-0078(代) FAX.03-5776-0076
E-mail: veritas@veritastk.co.jp
<https://www.veritastk.co.jp/>