はじめての海外ポスドク[1]

京都大学 基礎物理学研究所　　杉本 茂樹 [2]

(2003 年 9 月 1 日受理)

目 次

1　はじめに **2**

2　ポスドクに応募する **2**
2.1　応募のルール . . . 2
2.2　送り先 . . . 3
2.3　行き先を決めるまで . . . 4
2.4　学振で行く場合 . . . 4
2.5　アメリカに行く場合 . . . 4
2.5.1　2 年ルール　重要！ . . . 4
2.5.2　2 年ルール免除について . . . 5
2.5.3　配偶者を連れて行く . . . 6
2.5.4　参考になるホームページ . . . 6

3　行くまでの準備 **6**
3.1　参考になる本 . . . 6
3.2　やることリスト . . . 7
3.3　下宿を探す . . . 8
3.4　車の免許について . . . 8
3.5　国際免許証 . . . 9
3.6　ビザを取得する . . . 9
3.6.1　アメリカの場合 . . . 9
3.6.2　デンマークの場合 . . . 9
3.7　銀行 . . . 9
3.8　クレジットカード . . . 10
3.9　保険 . . . 11
3.10　荷物を送る . . . 11
3.11　持って行くと良いもの . . . 11
3.12　学振で行く場合 . . . 11
3.13　旅行代理店 . . . 12

4　おわりに **12**

[1] この文章は http://www2.yukawa.kyoto-u.ac.jp/~sugimoto/kaigai.html に密かに公開していた書きかけの文章「はじめての海外ポスドク」に加筆訂正を施したものです。

[2] E-mail: sugimoto@yukawa.kyoto-u.ac.jp

1　はじめに

ポスドクとして海外に出ようと思っても、初めての時にはどうしたら良いか分からないものです。近くに経験豊富な人がいれば良いのでしょうが、必ずしもそうとは限らないでしょう。そこで、初めて海外ポスドクを目指す人のために少しでも参考になりそうなことをまとめてみようと思い立ち、思いつくままに書き始めてみました。僕はさくさく文章が書ける方ではないので、暫定版のまま長いこと放ったらかしになっていたのですが、この度、物性研究への投稿を依頼されたので、物性研究に公開することになりました。

実を言うと、僕は素粒子論を専攻する者で、物性の業界の事情は全く知りません。というわけで、この文章は素粒子論を専攻する人たちを読者に想定しており、ひょっとすると、2 節に書いた内容などは物性物理を専攻する人たちには当てはまらないかも知りません。また、これを機に古くなってしまった情報など気づいたところをちょこちょこ修正したりしましたが、万全を期していないので、間違っている部分も随分あると思います。どうか、これをそのまま鵜呑みにせずに、自ら情報を集めて行動するようにしてください。

少しだけ自己紹介しますと、僕は 3 年前の夏にアメリカ (CIT-USC Center for Theoretical Physics) に渡り、そこから昨年の夏にデンマーク (Niels Bohr Institute) に移って、今年の春に 2 年半の海外漂流生活を終えて日本に戻ってきました。アメリカへは最初は学振特別研究員の身分で行き、学振の採用期間が終わった後も引き続きそこでポスドクとして滞在し、その後、日本に寄らず直接デンマークへ移りました。アメリカとデンマークに関する情報、学振で行く場合の情報が少しだけ多いのはそのためです。海外ポスドクへの応募は 2 度経験しましたが、ここに書いたことが本当に正しいのかどうかいまいち良く分かってないところが結構あります。間違ってたらごめんなさい。

それから、文章ではどうしてもやっぱり語り尽くせないものがあるので、これを読んだからといって決して安心したりせずに、できるだけ多くの人から生の声を聞くようにすることをお勧めします。

2　ポスドクに応募する

2.1　応募のルール

世界に共通の正式な応募のルールがどこかで決まっているという訳ではないので、慣習に従うしかないようです。まずは、近くの詳しい人に話を聞きましょう。

書類を提出する時期はだいたい１０月から１１月くらいのようです。良い人を順に取っていって、枠が埋まったらおしまい、という方式のところが多いそうなので、早めに出しましょう。

ポスドクの募集の案内が Web で出ているところ (IAS、ITP、CERN など) もありますが、そういうところでは締め切りが設定されていたりするので、早めにホームページを見つけて check しておいた方が良いです。

提出する書類は、

- cover letter
- research interests
- curriculum vitae
- publication list
- reprint

です。場所によっては application form を要求されるところもあります。

cover letter には、ポスドクに応募したい旨を書き、これまでの研究業績を自信たっぷりに書いて自分を売りこむと良いそうです。research interests でもこれまでの研究を書きますが、ポスドクの応募数が多いと、cover letter しか読まないということもあり得るそうなので、cover letter にも書きましょう。cover letter, research interests, curriculum vitae の書き方は付録を参照してください。ただし、こんなもので良いのかどうか、あまり自信がありません。

そして、これらとは別に、3人の人に推薦書 (意見書) を書いてもらいます。3人以上でも良いみたいです。推薦書は、上の書類といっしょに送るのではなく、各推薦者から直接郵送してもらいます。

結構大変な作業なので、本当に早めに準備した方が良いです。

ポスドクフォーラムのホームページにも CV の書き方等が掲載されています。これは大変役に立ちそうです。

http://www2.yukawa.kyoto-u.ac.jp/~pdforum/cv/cv.html

2.2 送り先

ポスドクの募集の案内は出ていないけれど実は募集している、という場合が多いので、募集の広告が出ていようがいまいがかまわずに応募してしまいます。送り先は、論文を読んで知っている人がいるところだけではたぶん少ないです。研究室のホームページを探索したり、詳しい人にいろいろ聞いたりして決めます。

例えば、本郷のホームページや浜中氏のページがとても充実しています。

http://www-hep.phys.s.u-tokyo.ac.jp/japanese/links.html

http://www2.yukawa.kyoto-u.ac.jp/~hamanaka/index.html

杉本が個人的に調べたものも公開しています。ただし、hep-th 系が多いです。

http://www2.yukawa.kyoto-u.ac.jp/~sugimoto/kaigai.html

2.3　行き先を決めるまで

だいたい年末から 1 月、2 月くらいの間に、返事が届きます。Offer があったら、すぐに受けるか受けないかを決めなきゃいけないわけでもないようで、他にも応募しているのでもう少し待ってほしいとお願いすると 3 月上旬くらいまで待ってくれる場合があります。最終的に行き先を決めたら、その旨を伝え、他に offer のあったところがあれば、丁重にお断りします。

2.4　学振で行く場合

学振のお金で海外に行く場合は、上のような手順を踏まずに、いきなり e-mail で、そちらに行っても良いか？と尋ねるというのもありのようです。僕の場合は上のような手順で応募し、cover letter に、「学振のお金が 1 年半あるので、もしできたら半年間サポートして欲しいが、なくても 1 年半居させてもらえたらうれしい」みたいなことを書きました。学振のお金で行くと、身分不相応に良いところに行けるチャンスがあります。しかし、その反面、仲間として認められず、お客様扱いされる危険性があると言われています。

2.5　アメリカに行く場合

2.5.1　2 年ルール　重要！

アメリカへ行く場合、給料の出所が日本の場合は少し注意が必要です。この場合、ビザは J1 ビザというものになるのですが、これは頑張っても 3 年半まで (はじめは 3 年と言われるけれど、きちんとした理由があれば 3 年半まで延長できるそうです。) しか延長できません。それで、J1 ビザによる滞在を終えたら日本に (実際には日本でなくてもアメリカ以外の国なら良いらしい。) 2 年間いないとアメリカの新たなビザやグリーンカード等を申請できないというルールがあるのです。(アメリカの研究機関に雇われる場合は、J1 ビザでもこのルールは適用されません。) 例えば、海外学振でアメリカに 2 年滞在し、その後、引き続きアメリカの大学にポスドクとして雇ってもらえたとしても、(J1 ビザを最大限延長できたとして) もうあと 1 年半しかアメリカにいられないわけです。この 2 年ルールはなかなか曲者なので注意しておいた方が良いです。次のポスドクの応募を考える時に大きな問題になります。また、このルールを知らずにアメリカに来て、アメリカ人と結婚したりすると大変ややこしいことになります。なかなか 3 年も先のことまで見通せないのが難しいところなのですが。

それから、学振でアメリカに来る場合でも、2 年ルールの適用を避けてビザを取得する方法がどうもあるらしいです。確実な方法ではありませんが、ビザを取得するために必要な書類を申請するときに大学に提出する書類のなかで、財源の欄を日本政府としないように注意すればいけるという話を聞きました。しかし、最近そういう方法を含めて事前にいろいろ手を打ったにも関わらず 2 年ルールの適用を免れることができなかったという例もあって、この方法もそれほど期待できないようです。これからビザを申請する人は是非、その辺を良く調べてみてください。僕の

知る限り、素粒子論の人の中で学振で渡米する際に 2 年ルールの適用を受けないビザを取得できたという人は最近では残念ながら一人もいません。もし、2 年ルールの適用を免れる方法を見出した方がいらしたら、是非教えてください。

あと、2 年ルール適用ビザを取得してしまった場合でも、2 年ルールを免除してもらうことも可能である場合があるみたいです。2.5.2 節を参照してください。

2.5.2 2 年ルール免除について

2 年ルール免除の手続きの免除の手続きについて少しだけ。

まずは、

`http://www.kenkyuu.net/guide-4-08.html`

を読みましょう。それから、大学の International service の office などに相談に行きましょう。

免除が認められるとビザの更新等ができなくなるそうなので、その可能性がある場合は手続きをする時期には十分注意してください。

手続きは、まず `http://travel.state.gov/jvw.html` の Eligibility and Application Procedures という項目を見ると応募の方法が書いてあるので、それにそって国務省に書類を送ります。このときに、$ 136 かかります。そうすると、20 日ほどで case file number という受付番号みたいなものがもらえて、次にやるべきことが書かれた紙が送られてきます。

それと同時に日本大使館とコンタクトを取ります。Washington D.C. にある日本大使館 (+1-202-238-6700) に電話すると、answering machine が応答してくれます。それによると日本大使館の領事館帰国義務係に「手続き説明書希望」と書いた手紙とレターサイズの返信用封筒 (自宅に届くように住所を書いて切手を貼ったもの) を送ると、免除手続きの手引を送ってくれるそうです。

日本大使館: `http://www.embjapan.org`

2520 Massachusetts Avenue NW, Washington D.C. 20008

Tel: +1-202-238-6700, Fax: +1-202-328-2187

僕がやったときには、日本大使館にその手紙を出してから 3 週間近くたってもその手引きが送られてこないので、もう一度日本大使館に電話して、今度は answering machine ではなく担当者に尋ねてみたところ、Fax ですぐに送ってくれました。いろいろ質問もできるので、日本大使館に電話する時には answering machine を通り越して担当者と直接話をすることをおすすめします。

手続きを進めるには、日本のスポンサーと所属機関から、免除申請をすることに対して異議がない旨を書いた大使館宛の手紙というものを書いてもらわないといけないと言われました。ただし、学振は特別に、その手紙を省略できることになっているので、日本に籍が残っていない場合はすぐに次のステップに進めます。僕の場合は、基研に籍が残っていたので、基研からもその手紙をもらわないといけないと言われました。この手紙をもらうのに、2 年ルールのことを基研の事務に説明するのに手間取ったりしてまた 1 ヵ月くらいかかりました。根気と時間が必要な手続きであることを覚悟しましょう。

僕の場合は、学振の採用期間終了後アメリカの研究所からお金をもらって滞在を延長することになったのですが、それで J1 ビザの延長をしてみたら、二年ルールの適用を受けないビザが取得できました。これで二年ルールが免除されたことになったのかどうかはあまり自信がありませんが、もしかしたらこれでいけるのかも知れません。免除手続きは上で書いたところまでやったのですが、その後、ヨーロッパに移ることが決まったこともあって、とりあえずおあずけにすることにしました。

僕の知る限り、我々の業界 (素粒子論) で 2 年ルールの免除手続きに成功した例も失敗した例も聞いたことがありません。免除がうまくいくかどうかも分からないのに次のポスドクの応募するのはとても不安なものです。もし、何か情報がありましたら是非教えてください。

2.5.3 配偶者を連れて行く

結婚している人で配偶者を連れて行く場合、ビザによっては配偶者はアメリカで働くことができないことがあるようなので注意が必要です。J1 ビザの人 (多くの場合、最初の 3 年は J1 ビザになるようです。) の配偶者のためのビザである J2 ビザの場合は、アメリカに渡航してから、特別の用紙で申請すると (申請料は一万円くらい) 、三ヶ月ほどで働く許可がおります。この用紙は大学にある留学生のためのオフィス等で手に入ります。ただし、この許可証は一年しか有効でないらしく、アメリカで J2 ビザで働き始めると、これを毎年申請しないといけなくなるそうです。

2.5.4 参考になるホームページ

次のホームページはアメリカに留学する研究者向けのページで大変役にたちます。
http://www.kenkyuu.net/guide.html

3 行くまでの準備

3.1 参考になる本

まず、本を買いましょう。例えば、ロサンゼルスに行くなら、

- ロサンゼルス便利帳
- 地球の暮らし方 (カリフォルニア)
- 地球の歩き方 (ロサンゼルス)

などがお勧めです。地球の歩き方は短期の旅行者向けですが、これに載っている地図が現地に着いてから大変役に立ちます。それに、遊びに行くときにも役に立ちます。

小さな国へ行く場合には情報があまり手に入らなくて苦労しますが、運が良ければ、現地の日本人の人たちが情報を発信している場合があるので、web で探してみると良いでしょう。デンマー

クに行く場合はデンマーク日本人会という会があって、この会が発行した「デンマークに暮す」という本があります。日本でも手に入るらしいです。詳しくはデンマーク日本人会のホームページ
（デンマーク日本人会： http://www.jdnet.dk ）
を参照してください。

3.2 やることリスト

出発の 1ヶ月前までに準備するべきこと

- 英語の勉強
- 車の免許を取る
- VISA の取得
- CITI BANK の口座を開く
- クレジットカードを作る
- 学振に届けるもの
  - 海外渡航届
  - 特別研究員採用証明書を申請（英文、所得証明あり）
  - 振込先銀行の変更
  - 国内住所変更届
- 下宿探し
- 歯の治療

出発の 1ヶ月前くらいからやること

- 育英会に届けるもの
  - 国内住所変更届
- 区役所へ届けるもの
  - 海外転出届 (2 週間前から)
  - 国民年金 (海外に行っている間は義務ではなくなる。)
- 郵便局へ住所変更届
- 銀行、クレジットカード会社へ住所変更届

- NHK 解約
- 保険に加入
- 国際免許証を取得
- 荷物の送り先住所の確認
- 仮の宿を確保

出発の 1 週間前になってから慌ててやること

- 海外への荷物の発送
- 実家への荷物の発送
- 不要品を皆に配る
- 大型ごみ
- 家賃や電話代などの残りを払う

3.3 下宿を探す

日本にいる間に下宿を探せるようなら、探しておいた方が良いかも知れません。海外で言葉もうまく話せないのに下宿を探すというのはかなり大変な作業です。とは言え、日本でやれることと言ったら限られているので、これもなかなか難しいものです。とりあえず、大学の housing office 等に連絡を取って下宿や借りの宿を手配してもらうことができないかどうか尋ねてみましょう。

3.4 車の免許について

行き先にもよりますが、車がないと生きていけないような場所に行く可能性もあるでしょう。車の免許を持っていない場合、日本で免許を取っておいた方が良いのかどうかが問題になります。いずれ現地で免許を取ることになるだろうし、一般に海外の方が日本よりも簡単に免許を取ることができるので、日本で取るのは金と時間の無駄だという説もあります。また、海外で下宿を探したり荷物を運んだりするのに、まず車が必要になるので、日本で取っておいたほうが良いという説もあります。僕は結局日本で取りましたが、国際免許証でレンタカーを借りて、荷物を運んだり、布団や家具を買いに行ったりできたので、良かったと思っています。

日本で免許を取ったとしても、交通ルールはもちろん地域によってかなり違うので、現地の交通ルールはあらかじめ知っておくべきです。たとえば、アメリカのカリフォルニア州の交通ルールは

`http://www.dmv.ca.gov/pubs/hdbk/driver_handbook_toc.htm`

を見ると書いてあります。

3.5　国際免許証

運転免許試験場へ運転免許証とパスポートと 5×4 cm の写真１枚と印鑑を持っていくと、その日のうちに作ってもらえます。これは１年間有効なのですが、行き先によっては国際免許証が通用しない場合があるので注意が必要です。例えば、アメリカのカリフォルニア州では、そこの居住者になった場合には、国際免許証は１０日までしか有効ではないみたいです。実際には１０日を過ぎてもレンタカーを借りることはできましたが。

3.6　ビザを取得する

3.6.1　アメリカの場合

ビザを取得するには、業者に頼んでしまうのが簡単です。3.13 節を参照してください。僕がやったときには、業務渡航センターというところにお願いして、ビザ申請費用が 5000 円くらい、申請の代行手続き料が 12000 円くらいかかりました。

ビザの申請方法は今年の 8 月からまた大きく変更されたそうなので、詳しくは良く分からないのですが、どうやら審査がとても厳しくなり、面接を受けなければならなくなったりして、申請してからめでたく取得できるまで 1ヶ月以上かかるようになったと聞きました。

また、学振のお金などで海外に行く場合は、ビザを申請するときに英文の財政証明書が必要なのであらかじめ手に入れておきます。これは下宿を借りる時にも必要になる場合があるので、捨てないようにしましょう。

3.6.2　デンマークの場合

正直言うと良く理解していないのですが、デンマークに行く場合はビザではなくて Residence/Work permit というのが必要になるようです。特に注意するべきことはこれを申請してから取得できるまでに何ヶ月もかかるということです。デンマークに行くことが決まったらとにかく早めに行動を起こすことをお勧めします。僕の場合はアメリカで申請したので参考になるかどうか分かりませんが、3ヶ月以上かかってしまって出発の日に間に合いませんでした。でも、幸いデンマークに入国してから取得することができてなんとかなりました。

3.7　銀行

CITI BANK に口座を開くと、日本の口座から海外の ATM で現金を引き出すことができるようになります。学振の身分で海外に行く場合には、給料の振込先を CITI BANK にしておくと便利です。住友銀行などでも出来るらしいです。

(CITI BANK：`http://www.citibank.co.jp/index2.html`)

また、郵便貯金でも、あらかじめ設定した限度額までならお金を引き出すように出来るらしいです。

また、CITI BANK に口座を開いたら、それまで使っていた銀行に預けていたお金を CITI BANK に移してしまいしょう。日本でしか使えない口座にお金を眠らせておいてもあまり良いことはありません。現地に着いてから下宿を探すまでのホテル滞在費やレンタカー代、下宿を借りるときのデポジット、車を買う場合はそのお金など、最初のセットアップにかなり大きな出費があるので、海外からアクセスできる銀行口座にたっぷりお金を預けておいたほうが良いと思います。

また、海外の銀行に口座を開いたら、CITI BANK の口座からその口座にお金を転送したくなることがあると思います。それをするにはシティホンバンキングというを利用すると海外からでも電話で出来て便利です。これを使うと、CITI BANK の口座に 100 万円以上の預金がある場合には、手数料なしで送金できるなどの特典があるようです。

http://www.citibank.co.jp/pr/personal/index.html

の各種サービスの項を参照してみてください。手続きは現地の銀行の口座番号をもらってからすることになるので、日本にいるうちに手続きの用紙をもらっておいた方が良いでしょう。

海外で CITI BANK のカードをうっかりなくしてしまった場合には、カードの再発行に一ヶ月くらい (再発行願いの用紙を取り寄せたりするのに時間が余計にかかるため) かかります。そんなときのためにも、現地の銀行口座を作ってシティホンバンキングに登録しておいた方が安心です。

それから、海外で下宿が決まったら CITI BANK に住所変更の届けを出したくなるので、これも日本にいるうちに用紙をもらっておきましょう。

3.8 クレジットカード

CITI BANK に口座を開くついでにクレジットカードも作りましょう。VISA か Master かがあれば良いと思います。両方持っていればさらに安心でしょう。ここで使用限度額は覚えておいたほうが良いです。カードが出来るまで一ヶ月くらいかかることがあるので、早めに準備しましょう。ぎりぎりになってしまった場合は、Nicos か住友などの即日発行サービスを利用するという手があります。

(Nicos: http://www.nicos.co.jp)

(住友：http://www.sumitomovisa.co.jp)

ただ、ポスドクという身分では、カードを作ってもらえない場合があるので注意が必要です。僕ははじめ CITI BANK のクレジットカードを作ろうとしたのですが、審査の結果、見事に落とされました。同じ学振 PD の身分で CITI BANK のクレジットカードを作れた人もいるので、何が悪かったのかは良く分かりません。そこで、Nicos に泣きついたら、即日発行サービスでカードを作ることができました。

次のページも便利です。

(クレジットカード FAQ：http://www.mktz.com/creditfaq/faqmokuji.html)

(クレジット URL：http://www.vbug.or.jp/Users/KFD00746/c_creurl.htm)

3.9 保険

AIU の海外駐在員用の保険に入ると、 15~20 万円/年かかります。アメリカに行く場合は保険に加入することが義務付けられているようなので、保険に加入していることを証明する英文の証明書を作ってもらいます。これも旅行代理店を通じて保険に加入したら作ってくれました。

(AIU：http://www.aiu.co.jp)

3.10 荷物を送る

航空便で送る場合、くろねこヤマトに頼むとダンボール一箱 (25 kg 以内) で 25000 円くらいかかります。(京都→ロサンゼルスの場合)

(ヤマト運輸：http://www.kuronekoyamato.co.jp/index.shtml)

料金が高いけれど大事に運んでもらえたように思います。

郵便局で送るともっと安くなりますが、ダンボール箱が半壊するくらいひどい状態になる恐れがあります。丈夫なダンボールを用意しましょう。壊れ物を送る場合は特に注意が必要です。

3.11 持って行くと良いもの

- ノートパソコン、プリンタ

  海外に行っても、日本語の原稿を書いて印刷できるようにしておかないと、教官公募等に応募しようとするときなどに困ります。

- ハンコ、朱肉
- 電子辞典 (ポケットに入るやつ)
- 料理の本 (和食が恋しくなります)
- 薬 (酔い止め、風邪薬、その他)
- その他 (スリッパ、はし、などなど)

3.12 学振で行く場合

学振の特別研究員の身分で海外に行く場合、科研費がどこまで使えるかが気になるところです。科研費の使用要領にはいろいろ書いてありますが、その解釈は各研究機関の会計係ごとに随分異なるので注意が必要です。会計係の人と連絡を密にして、仲良くなりましょう。知らないで損したのが、パスポート交付手数料やビザの手数料などが科研費から出せるということです。予防注射や入国税とかも出せるらしいです。これらは使用要領を良く読むとちゃんと書いてあります。3 年前の基研の場合ですが、海外に行く時の旅費は、交渉の末、科研費から出すことができました。一方、海外への荷物の発送費用は出せませんでした。

科研費の海外での使用は、使用要領によると、海外の研究機関で研究に従事する期間が当該年度で１０ヶ月以内なら OK だということになっていますが、事務手続きがややこしくなるので会計に断られる場合があります。また、その年度で１０ヶ月を超えて海外にいる場合は科研費を辞退することになるみたいです。ただし、この１０ヶ月というのが、海外に滞在する期間のトータルではなく、当該年度で 海外に滞在する期間であるというところを勘違いしないようにしましょう。

また、科研費で買ったノートパソコン等の備品を海外に持ち出せるかどうかというのも大きな問題でしょう。科研費の使用要領を見ると、事務に申し出れば、5 万円以上の設備備品の当該研究機関への寄付を特別研究員の資格を失うまで延期することができると書いてあるので、そうすれば問題無いはずだと思われます。基研では、手続きをすれば備品のノートパソコンを自宅で使用することが認められているので、僕はその手続きをしてアメリカに持ってきました。ただし、特別研究員でなくなったら返さなければいけません。

3.13　旅行代理店

ビザや航空券の取得、保険の加入などをやってくれる業者には例えば次のようなものがあります。

- 業務渡航センター

  `http://www.gtcenter.co.jp`

- アトラス

  `http://www.mytravel.co.jp`

4　おわりに

最後にちょっとだけ本音を漏らしてみます。

海外でのポスドク生活はとても良い経験になりましたが、正直言って大変でした。何が大変だったかというと、やはり一番大きかったのは語学の壁でした。アメリカに行けば、すぐに英語が話せるようになるというのは幻想です。英語が苦手な人はやっぱり苦労します。覚悟しましょう。僕はもともと海外志向が強い方ではなくて、割と直前になるまでぼーっとしていたのですが、多くの人がポスドクで海外に行く時代ですから、院生の頃から意識して英語の勉強をみっちりやっておいた方が良いのかも知れません。アメリカとデンマークを比較すると、アメリカの方が人々の話すスピードが早く、また英語が下手な人に対する思いやりに欠けている人が多くて、どちらかと言うとデンマークの方が楽だったような気がします。デンマークはデンマーク語が公用語なのですが、研究所ではセミナーから雑談まですべて英語で行われ、また街の人々もほとんどの人が英語を自由に話せるので、人と話す時にはデンマーク語が分からなくてもなんとかなりました。しかし、書き言葉はほとんどデンマーク語なので、たまに送られてくる郵便物、洗濯機の使用法、冷凍食品の調理法などが読めなくて苦労したりしました。

物理に関して言えば、アメリカはすごい人たちがたくさんいて刺激的な環境でした。デンマークの Niels Bohr Institute はアメリカに比べると小さなグループでしたが、アットホームな感じが良かったと思います。研究環境に関して、日本と比較して非常に良かったと思うのは、余計な雑用がなかったこととやりたいことが自由に研究できる雰囲気があったことです。日本では、普通に生活していると、研究室のいろいろな係、研究会の世話人、解説記事や講義録の作成、ポスドク問題に関わる仕事などなど、様々な雑用が降ってきます。それに対して海外で暮らした 2 年半は、生活のセットアップ、英語の勉強、慣れない自炊などに時間がとられましたが、研究意欲を削がれるような雑用が降ってくることはほとんどなかったように思います。これはポスドクに限ったことではなく、むしろスタッフの方がより顕著であるかも知れません。日本では教授くらいになると、雑用に追いまわされていて悲愴感を漂わせている人が多いですが、海外の教授達はばりばり研究をしているという印象を受けました。日本はどこか間違っていると思います。それから、日本人は人間関係が濃いせいか、他人の研究に関して批判的な発言をする人がとても多いように思います。海外では、国籍も物理に対する考え方も全く違う人たちがいっしょになってやっているということが原因ではないかと思うのですが、他人に自分の価値観を押し付けるようなことを言う人はあまり見かけませんでした。おかげで、誰かから discourage されるようなこともなく、人目を気にせずに自由に研究を進めることができたように思います。

いろいろと失敗や苦労もありましたが、何はともあれ、海外ポスドクを経験することができて良かったと思っています。この文章が何らかの形でこれから行こうという人のお役にたつことがあればうれしく思います。

付録

http://www2.yukawa.kyoto-u.ac.jp/~pdforum/cv/cv.html も見てください。

Cover Letter

Dear Prof. Paul Dirac,

I would like to inquire whether there is a postdoctoral position at your high energy theory group starting September, 2000. I received my Ph.D. from Postdoc University in March 1999, and I am currently working at Postdoc Institute for Theoretical Physics as a postdoctoral fellow supported by the Japan Society for the Promotion of Science (JSPS).

I have been working on supersymmetric gauge theory and string theory.

· · · ここでたっぷり自分を売り込みましょう。· · ·

I have already asked the following professors to send you the reference letters.

- Prof. Ichiro Suzuki (Department of Physics, Postdoc University)
- Prof. Jiro Sakagami (Department of Physics, Postdoc University)
- Prof. Saburo Kitajima (Department of Physics, Postdoc University)

Enclosed please find my C.V., research interests and a list of publications.

I am looking forward to hearing from you.

Sincerely yours,

· · · ここに手書きのサイン · · ·

Taro Yamada

Research Interests

I have engaged myself in the research on supersymmetric gauge theory and string theory. .....

・・・これまでの研究内容・・・
・・・いかに優れた研究であるか・・・
・・・何がそんなに面白いのか・・・
・・・現在取り組んでいるテーマについて・・・
・・・今後の研究計画・・・
・・・などなど・・・

（1 ページにまとめるという説もあるのですが、どうやら遠慮せずにたくさん書くものらしいです。10 ページ近く書く人もザラにいるらしいです。）

Curriculum Vitae

Name in Full:	Taro Yamada
Sex:	Male
Marital Status:	Single
Birthdate:	August 6, 1971
Birthplace:	Tokyo, Japan
Address:	Postdoc Institute for Theoretical Physics, Postdoc University, Kyoto 606-8502, Japan
Nationality:	Japanese
Present Status:	Postdoctoral fellow at Postdoc Institute for Theoretical Physics (PITP), sponsored by the Japan Society for the Promotion of Science (JSPS)
Education:	B.S., Mathematics and Physics, Postdoc University, Kyoto, Japan, 1994 M.S., Physics, Postdoc University, Kyoto, Japan, 1996 Ph.D., Physics, Postdoc University, Kyoto, Japan, 1999

(Publication List と融合させた方が良いという話も聞きました。Conference での発表の記録とかも載せると良いようです。)