

はじめてのぽすどく

佐藤芳紀

楠亀裕哉*

October 29, 2022 更新

Abstract

杉本さん(京都大学基礎物理学研究所大学院理学研究科物理学・宇宙物理学専攻物理学第二教室教授)が海外ポスドクについてまとめた文章が2002年であり、古くなっていたと感じたので、それを基にして書き加えていきました。ついでに学振なんかについても書き加えました。

杉本さんが書いていたところで自分で確認できなかった(自分に必要ないので確認しなかった)ところ(例えば、アメリカの2年ルール)は緑字で残しておきます。こんな感じ。緑色の場合は情報が古い可能性があります。残しておいた方がいいと感じたところなどは青字で残しておきます。こんな感じ。

謝辞

杉本さん、浜口さん、立川さん、大森先生、有益なコメント等ありがとうございます。千草氏、誤植の指摘ありがとうございます。

Contents

| | | |
|----------|------------------|----------|
| 1 | ポスドクに応募する | 3 |
| 1.1 | 公募の探し方 | 3 |
| 1.2 | 応募のルール | 3 |
| 1.3 | 推薦書について | 4 |
| 1.4 | 面接について | 4 |
| 1.5 | Offer をもらったら | 5 |
| 1.6 | Accept をしたら | 5 |
| 1.7 | 学振のお金で行く場合 | 6 |
| 2 | 日本のポスドク公募 | 6 |
| 2.1 | 海外学振 | 6 |
| 2.2 | 学振PD | 6 |
| 2.3 | 理研基礎科学特別研究員 | 7 |
| 3 | アメリカに行く場合 | 8 |
| 3.1 | 2年ルール 重要!! | 8 |
| 3.2 | 2年ルール免除について | 8 |
| 3.3 | 配偶者を連れて行く | 9 |
| 3.4 | 参考になるホームページ | 9 |

* California Institute of Technology

| | | |
|----------|------------------------|-----------|
| 4 | 行くまでの準備 | 9 |
| 4.1 | 下宿を探す | 9 |
| 4.2 | 車の免許について | 10 |
| 4.3 | 国際免許証 | 10 |
| 4.4 | ビザを取得する | 10 |
| 4.4.1 | アメリカの場合 | 10 |
| 4.4.2 | デンマークの場合 | 11 |
| 4.4.3 | 台湾 | 11 |
| 4.5 | 銀行 | 11 |
| 4.6 | クレジットカード | 11 |
| 4.7 | 電話番号 | 12 |
| 4.8 | 保険 | 12 |
| 4.9 | 荷物を送る | 12 |
| 4.10 | 税金 | 12 |
| 4.11 | マイナンバー | 13 |
| 4.12 | 持って行くと良いもの | 13 |
| 5 | アメリカでの生活 Tips | 14 |
| 5.1 | Social Security Number | 14 |
| 5.1.1 | コロナ禍における SSN 申請 | 14 |
| 5.2 | 税金 | 14 |
| 5.3 | 家賃相場 | 15 |
| 5.4 | Real ID | 15 |
| A | 付録 | 16 |
| B | 年間スケジュール | 19 |
| C | やることリスト | 20 |
| C.1 | 出発の1ヶ月前までに準備すべきこと | 20 |
| C.2 | 出発の1ヶ月前くらいからやること | 20 |
| C.3 | 出発の1週間前になってから慌ててやること | 20 |

1 ポスドクに応募する

1.1 公募の探し方

公募の情報の多くは Academic Jobs Online (AJO) と Inspire にあります。Academic Jobs Online を用いて応募することも多いので、AJO のアカウントは作っておきましょう。AJO には様々な分野の公募が載っており、High Energy Theory や High Energy Physics が素粒子の分野に該当すると思います。どうやら、投稿者が自由に決められるらしいので、High Energy Theory や High Energy Physics 以外にも素粒子に関する公募があるかもしれません。例えば Physics とか。

他にも Sg-1 からの転送メールや日本の私大のポスドク公募が JREC-IN にあったりします。

- Academic Jobs Online (<https://academicjobsonline.org/ajo>)
- Inspire (<http://inspirehep.net/collection/Jobs>)
- Sg-1 のメール
- JREC-IN (<https://jrecin.jst.go.jp/seek/SeekTop>)

なお、ヨーロッパのグループは共通の application form (<https://itf.fys.kuleuven.be/postdoc-application/>、URL は変わるかもしれない)を利用しており、AJO や Inspire に必ずしも掲載されていないので注意しよう。他にも AJO や Inspire に載っていないフェローシップ¹があります。僕は調べていません。

学振 PD、海外学振、理研の基礎特などの国内公募については後述します。

1.2 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 12 月中旬くらいです。目安として

- 10 月末: CERN、Fellowship 関係²
- 11 月 15 日: アメリカ・カナダ
- 12 月 1 日: ヨーロッパ
- 12 月中旬: 日本・中国・台湾・韓国・インドなど

あくまでも目安で、これより早いかもしれません。良い人を順に取って行って、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。

提出書類で最低限必要³なのは

- Cover Letter
- Curriculum Vitae
- Research Interests
- Publication List

¹例えば、

1) Newton International Fellowships

<https://royalsociety.org/grants-schemes-awards/grants/newton-international/>

These are basically 2-year postdocs funded by the Royal Society. They are extremely competitive but provide a lot of money.

2) Marie Curie Fellowships

https://ec.europa.eu/research/mariecurieactions/actions/individual-fellowships_en

These are 1-2 year fellowships in the EU or UK. The deadline is usually in September. They are also extremely competitive but provide even more money. (The salary is actually more than most professors!)

Thanks a lot, Andy!!

²アメリカの Fellowship は 7 月くらいには準備し始めると聞いたので、締め切りはもっと早い可能性が高い。

³Cover Letter は不要な場合も多い。

です。提出方法は、AJO を通して提出であったり、メールに添付であったり、大学や研究所の Web form にアップロードだったりします。推薦書のみ AJO、他の書類はメールに添付というのもありました。場所によっては application form を要求されることもあります(KEK や基研はありました。)。稀ですが、学位証明書のコピーを要求しているところもありました。日本の faculty の公募のように、インターネットの発達した 2022 年であっても紙の温かみを大切に、公募書類を A4 用紙に印刷し、印鑑を押し、写真を貼り、簡易書留で送ってこい、ただし送料は自腹な、というのはポストク公募では見たことありません。ましてや CD や USB で送ってこいなどは、⁴

cover letter には、ポスト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、ポスト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。

Research Interests を丁寧に書くよりかは、セミナーに行ったほうが良いという話も聞きました。Cover letter の宛名は「To whom it may concern」と書きましたが、本当に行きたいところなら「Dear Prof. xxx」と書いた方がよいのかもかもしれません。

1.3 推薦書について

そして、上記の書類とは別に、(実質的)指導教官や共同研究者など3人(以上)⁵に推薦書(意見書)を書いてもらいます。⁶ 推薦書は、AJO や Web application の場合、各推薦者にメールが自動的に送信されるので、upload してもらいます。メールでの応募の場合は、各推薦者から直接送ってもらうように依頼します⁷。国内の応募の場合では、推薦書は2通の場合もあります。推薦書の依頼は締め切りの1か月前にはしておいた方がよいと思います。

結構大変な作業なので、本当に早めに準備した方がよいです。Offer のメールが迷惑メールフォルダに行く可能性もあるので、迷惑メールフォルダも確認しておいた方がよいです。

誰に書いて貰ってもいいですが、初めてポストク公募を出す人向けにどういう人に頼むといいかまとめておきます。

- 指導教官、または共同研究している実質的指導教官⁸
- 行きたい大学や地域(特に北米の場合)に有効な推薦書を書ける人

フォーマル分野で、過去10年間に北米でポストク雇用された人は9人いますが、なんとそのうちの6人が高柳さんの学生です。

- 台湾、韓国、中国の大御所と知り合いの研究者

アメリカ・ヨーロッパでポストクをするには実力やコネが足りない場合、やはりアジア圏が有力になります。知り合いの推薦書があると有利に働くので、East Asia Workshop などに参加して、自分の研究のアピールや交友関係を知っておくといよいと思います。

1.4 面接について

書類選考を通過すると面接がある場合もあります。面接については、公募書類ほど定まった形式はないみたいです。大雑把な形式として

⁴2019年に各大学に「大学等における求人公募のオンライン化の推進について」というお触れが出ていたようです。2021年1月にツイ廢の河野大臣により、このお触れを徹底させるという宣言がありました。

⁵10人ぐらいに依頼している人もいます。5人以上から推薦書を受け取ると、奇妙に思う人もいます。あまり多すぎるのはよくないらしいです。

⁶だれに書いてもらってもいいですが、日本人以外の知り合いが多く、推薦書を書き慣れた人を少なくとも含む方がよいと思います。そうすれば、その人の知り合いからオファーが貰える可能性があるため、行先が決まらないのを回避しやすいです。

⁷メールで応募の場合には、(1)メールアドレス、(2)メールの件名、(3)宛名(Dear Prof. xxx)、については調べて、依頼したほうがよいと思います。また、記載されているメールアドレスが間違っていることもあるので、推薦書を依頼する前に自分の書類を先に送って、メールアドレスが間違っていないかどうかを確認したほうがよいかもしれません。

⁸(実質的)指導教官の推薦書がないと不仲を勘ぐられると聞いたことがある。

- zoom や Skype などを用いて、オンラインで行われる。
- 1 対 1 の場合もあれば、1 対複数人の場合もある。
- スライドの作成など事前に準備が必要なわけではない。

な感じです。

アメリカとヨーロッパのいくつかの大学の面接の具体例を追記しておきます。

- 10 分間、スライドは用いずに簡単に研究計画について話す。(3人)
- 10 分間、スライドを用いて自分の主要な研究結果について話す。(多分 faculty 全員いた)
- 時間無制限でスライドを用いずに自分の興味のある分野について話す。

面接がどんな形式か伝えてきてくれない場合があるので、その時はその大学の faculty の知り合いに聞いておくことを勧めます。事前に何を話すか準備しておくこと色々楽だと思うので。

1.5 Offer をもらったら

浜口幸一 氏のありがたい御言葉(をちょっと加筆)。

1. 即答せずに、まずは指導教員やその他推薦状を書いてくれた人たちに報告・相談する⁹。
2. offer をくれたところに、手短に、offer へのお礼、興味があること、および返事を待っていただきたい旨の、返事をする。

offer を受けます、とは書かない！

我々の業界だと少なくとも 1 月 7 日 までには待ちましょう、という agreement がある。

ただし、この agreement を無視して、締め切りを早くしている人もいます。

3. ついでに、給料、旅費などの研究費、移動費(引っ越し代)などの情報について、最初の offer メールに書いてなければ、問い合わせる。
4. その場所よりも行きたい、条件次第で行きたいかも、と思える場所に問い合わせのメールをする。
「他から offer が来ていて、xxx 日までに返事をしなくてはならないので、できるだけ早く状況を教えてもらえると嬉しい」といった内容のメールを送ると、だいたい状況を教えてくれる。(Rumor Mill に載っているところも、あくまで rumor なので、直接聞く価値あり)
5. 2., 3., 4. の情報を基に最終判断。
6. 一度 offer を accept したら、後で他の場所から offer が来ても(原則として)受けられない。(それをされると採用側はものすごく困るし、みんながやり出すと仁義なき争奪戦になって業界全体のプロセスがめっちゃくちゃになってしまう。) だからこそ 4. の問い合わせのプロセスが重要。
7. 例外として、ポスドクの offer を accept したけど後からファカルティの offer が来た場合、などは後者を取るの当然アリだと思います。

(それ以外にも色んな場合がありそうですが、、ケースバイケースで。)

1.6 Accept をしたら

いつから行けるか問い合わせをしましょう。

多くの人は学位を取得して、3月に大学院を修了します。しかし、アメリカやヨーロッパではアカデミックカレンダーは8~10月(ぐらい)から始まり、ポスドクの雇用も通常は8~10月(ぐらい)からです。そのため、海外ポスドクになることが決まっても、4月から晴れて無職になります。一応、次の行先が決まっているので、安心していい気はしますが、今後日本で職を探そうとした場合、少しでも無職の期間があるとよくないそうです。

⁹オファーをくれた人や大学の良くない話があるかどうかを教えてください。例えば、給料をピンハネする教授、ポスドクに計算をさせておきながら共著者に加えない人、与えた研究以外をすることを認めない人などハラメントを行う人が海外にも実際にいます。

DC2 が1年残っている場合や学振 PD の内定をもらっている場合、半年間だけ利用すると無職期間はなくなります。なんかもったいない気もしますが。そうでない場合は、誰かの科研費で雇ってもらえないようです。

学振PDの場合、交渉次第では任期を延ばすことができます。例えば、2023年4月から3年間の学振PD に採択されたとして、2023年10月から2年間の海外ポスドクのオファーを貰った場合、2023年4月 - 2024年9月まで学振、2024年10月 - 2026年9月まで海外ポスドクのように任期を3.5年にもすることもできます。

1.7 学振のお金で行く場合

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？と尋ねるといふものもあるようです。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」と書きました。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した。

次の節でもう少し述べます。

2 日本のポスドク公募

日本のポスドク公募(主に学振と理研の基礎特)についてまとめておきます。学振のルールは毎年少しずつ変わっているので、ここに書かれていることはすでに古いかもしれません。

2.1 海外学振

海外学振の応募は現在所属している大学・研究機関から申請します(確か。海外にいる場合はどうするか調べていません。)。まず、行きたい大学・研究所に海外学振で行ってもいいか問い合わせます。いままでも海外学振を受け入れたことのない人の場合、きちんと海外学振について説明しておく方がいいと思います。また、海外学振の給料はアメリカ基準では高くなく、アメリカの最低賃金(州による)を下回っているため、そもそも受け入れられないということもあるそうです(少なくとも Caltech については最低賃金以下です)。例えば、海外学振の給料は CERN の内部規定で決まっている最低賃金より低く、CERN に海外学振で行くことはできません。最低賃金を下回っている場合でも、受け入れ教員に追加で給料を貰うという形でアメリカやスイスの機関に行くことは可能です。具体的には、日本学術振興会に対して「補填金申請書類」を提出します(雇用関係を結ぶことは認められていないので、受け入れ機関側にも補填金という形で出してもらう必要があります。)。申請理由の所には「最低賃金に達していないため」と記入しておけば通ります。

書類は学振の DC1, DC2 とだいたい同じです。それに加えて、海外で研究することの意義について1ページ書く必要があります。推薦書は現在の指導教官の一通のみです。海外の受入教授にしてもらうことは、学振から送られるメールのリンクから受入の確認をするだけのようです。

海外学振の書類を書いておくと、国内学振でも使いまわせるため、今後少しだけ楽になります。海外学振には、日本への帰国が制限される(例えば、研究会参加を除き給料が出ない。)など、いろいろルールがあるので確認しておきましょう。

2.2 学振PD

学振 PD も DC1, DC2 とだいたい同じ書類です。研究計画等について、DC1, DC2 と比べて1ページほど長く書く必要があります。海外学振より少し長いです。また、受入研究機関を選んだ理由を書く必要があります。学振 PD の推薦書は、現在の指導教官と受入教官の二人に書いてもらうことになります。できれば、事前に研究会等で会って、いろいろ話をしておきまして好印象を与えておきましょう。

2016年から受入研究機関として、卒業した大学院やポスドクとして所属した研究機関を原則選べなくなりました。(理由があれば選んでもいいそうですが、それが審査に不利にならないと明記されていないの

でもしかしたら不利になるのかも?) 例えば、京大理学部から基研、東大本郷から IPMU、駒場、宇宙線研に行くというのはできなくなりました。

学振 PD では、最大 2 年間まで海外に行くことができます(確か研究会参加などの短期滞在も含めて)。所属する研究機関にもよると思いますが、科研費で購入し、備品となったノート PC も学振 PD である限り、海外に持ち出せると思います。また、科研費も滞在費用として使うこともできます。ビザの申請費用や保険料も科研費から出せるというのを聞いたこともあります。航空券代と滞在費で使う方が面倒がなくていいと思います。年度や所属機関によって異なることもあると思うので、杉本さんの例も残しておきます。

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。今年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います。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。

なお、学振 PD は日本学術振興会と雇用関係にないので、「なぜか給料をもらっている無職」という身分です。保険料や年金を自分で支払わないといけない、子供を保育所に預けることができない(?), といったデメリットがあります。

2.3 理研基礎科学特別研究員

理研の基礎科学特別研究員(基礎特)は4月の中旬に締切があり、学振と比べて少し早いです。素粒子論に関係する(といってもεぐらい)研究室は、初田研、肥山研、長瀧研と iTHEMS です。応募するには、まず個別に受け入れ可能か聞きます。そうすると、「ok です。」と返事が返ってきます。7 月か 8 月くらいにメールで書類審査の結果が伝えられ、通っていれば面接となります。面接の形式は

場所: 理化学研究所和光事業所もしくは、オンラインにて開催

※和光事業所にて面接を実施する場合: 海外から来日する受験者の旅費については、下記の通り定額を支給しますので、領収書、旅程表、往路の半券、振込先銀行口座の情報をご持参ください。下記以外にかかる費用については個人負担とします。実費が設定額を下回った場合は、実費を支給することとします。また、理研以外の用務に関する旅費等については支給できません。

中国、韓国、台湾から来日する場合: -3万円

その他アジア地域から来日する場合: -5万円

上記以外の国から来日する場合: -7万円

となります。

基礎特は給料面や社会保障など学振 PD と比べると、すごくいいです。iTHEMS だと、研究費も潤沢だそうです。ただ、橋本さんが阪大に移って以降、素粒子論の人がかなり減っており、行ったとしても議論できる人がどれだけいるかよく分かりません。理研や iTHEMS の支部(京大や海外にもあるらしい)に行くこともできるらしいので、議論や共同研究ができそうな支部があるか調べてみるといい気がします。

3 アメリカに行く場合

3.1 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、アメリカの大学のポスドクに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)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しょう。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。確実な方法であるかどうかは分かりませんが、IAP-66 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。3.2 節を参照してください。

それから、滞在期間を 3 年半以上に延長することも可能である場合があるみたいです。

<http://www.kenkyuu.net/whatsnew-0008.html#iap-66>

付記：2 年ルールについて、sg-l や sg-pd で何やら重要そうな情報が流れました。[sg-l 1167], [sg-l 1168], [sg-pd 1015] を見てみてください。

3.2 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>

を見ましょう。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 IAP-66 の延長ができなくなるそうなので、延長する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、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して直接話をするをおすすめします。

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室に説明するのに手間取ったりしてまた 1 ヶ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 ビザの延長を試みたら、2 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 2 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は分からないのに次のポスト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。

3.3 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あります。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。

3.4 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そうです。

<http://www.kenkyuu.net/guide.html>

<http://www.kenkyuu.net/>

ただし、このホームページの管理人がアメリカに行っていた時期から数年以上経っており、情報が古いところもあります。

4 行くまでの準備

4.1 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くも知れませんが、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。¹⁰

¹⁰大学提供の部屋は非常に人気です。例えば Caltech の場合は、予約待ちが常に 100 人程度いて、申し込んでから半年以上はオファーが回って来ません。なので、最初の一年ほどは適当なアパートに住んで、その後に大学提供のアパートに移り住むといったパターンになることが多いです。

アメリカの University of Washington に長期滞在したときには、2 週間ぐらい airbnb を利用し、その間に craigslist で住むところを探しました。日本にいたときに日本人コミュニティのサイトで部屋探しをし、貸してくれるという人がいましたが、途中で音信不通になりました。大学を通して以外であれば、日本にしながら部屋探しをするのはまず不可能なので、現地に着いてから部屋探しをしましょう。¹¹ 部屋を決めるまでに airbnb を使う際は、多少高くてもスーパーホストを選ぶことを推奨します。最低でも評価欄は必ずチェックしましょう。

また、部屋を借りる際に敷金を払うことになると思いますが、クレジットカードに対応してる所はあまり多くないです。日本を出る際にまとまった現金を持っていくのが一番確実です。自分は10万円程度を持っていきましたが、全然足りなくて現地の友人に30万円貸してもらいました。

4.2 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、免許を日本で取るか海外で取るかが問題になります。海外の方が簡単なので、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、大変良かったと思っています。

4.3 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 日を過ぎててもレンタカーを借りることはできました。

4.4 ビザを取得する

4.4.1 アメリカの場合

現在、代行サービスを利用しても面接は自分で大使館に行く必要があり、あまり業者に依頼するメリットはないと思います。調べてみると、面接の練習をしてくれるらしいです。

学振でアメリカに行ったときは、まず向こうの大学が DS-2019 というのを送ってくれました。受け取ったら、まず大使館に面接に行く予約をします。時期によっては混んでいることもあるので、出発の 2 ヶ月前くらいには済ませておいたほうが良いと思います。そして、ビザ申請料金と SEVIS 費用を払います。それぞれだいたい 200 ドルくらいだった気がします。当時のレートは 1 ドル = 112 円くらいだったのに、1 ドル = 120 円で計算されてました。僕は SEVIS 費用を支払うのを忘れて、面接に行きましたが、大使館の中でクレジットカード払いができました。面接が無事終了すると、1 週間後くらいにパスポートと DS-2019 が郵送で送られてきます。パスポートは一旦預ける必要があるため、パスポートが必要な用事はその前に済ませるか、受け取った後にやることになります。

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。

多分このような人は滅多にいないと思いますが、雇用開始日(DS-2019 に書かれている開始日では無い)の 1 ヶ月以上前には入国しないようにしましょう。不法滞在になります。特に特殊な事情(コロナ禍等)で雇用開始日が変わった人は要注意です。入国さえ出来れば OK では無く、入国後一ヶ月以内にビザの activate をしなければならないためです。

¹¹ 「〇〇大学所属の人にのみ貸し出している」みたいな大家を探すのがオススメです。民度の割に値段が安いです。

4.4.2 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。

4.4.3 台湾

まず、受け入れの大学・研究所から **work permission** の**原本**を受け取ります。work permission のコピーで大丈夫ですと言われるかもしれませんが、大丈夫ではないので、きちんと原本を受け取りましょう。次にウェブサイトで申請書の作成をします。必要書類等は

1. パスポートとその写し
2. ビザ申請書
3. 証明写真2枚 (3.5 cm × 4.5 cm、申請日前6カ月以内に撮影、カラー)
4. 中華民国官庁許可書原本(work permission)とその写し
5. 査証手数料

証明写真はスマホで撮影し、印刷したものは不可でした。東京の大使館には証明写真機があるので、そこで撮影(600円)できます。査証手数料は6,900円でした。翌日ビザが発行されます。

4.5 銀行

以前は、CITI BANK を多くの人が使っていたようですが、いろいろな不祥事により現在は解散しています。SMBC 信託銀行プレスティアに営業譲渡したそうですが、以前のCITI BANK と同じようなサービスは扱っていないと思います。

日本の銀行から海外の銀行に送金する場合、手数料はかなり高いです。しかし、**Wise** というサービスを利用すれば、安く海外送金できます。そのため、現地で銀行口座を開設し、現金が必要なら Wise を利用すればいいと思います。(なお、まだ利用したことはない。)海外から日本の銀行口座にログインできるように、オンラインバンクにしておきましょう。

アメリカで銀行口座を開設するにはSSNや免許証が必要という話はよく聞かれますが、DS-2019を片手に飛び込んで見たら何事もなく作れました。スポンサーが大学という身分は意外と強いみたいです。

4.6 クレジットカード

キャッシング機能や海外保険付きのクレジットカードを持っておきましょう。キャッシング機能が付いていれば、万が一の場合にATMや銀行で現地通貨を引き下ろせます。国によってはATMで引き下ろせる額の上限が決まっているので、多めに引きおろしをしたい場合は銀行の窓口に行くのがよいです。海外保険が付いていると、少しだけ安心できますが、別になくても問題ないです。**海外に行っている間に、有効期限を迎えないことを確認しましょう。**有効期限を迎えそうな場合、早めにクレジットカード会社に連絡して早期更新できるか聞いてみましょう。ネットの情報によると、だいたいの会社でできるとありましたが、ジャックスの提供しているREXカードは原則できないそうです。その場合は再発行すればいいらしいです。

有効期限更新について、お客様からのお申し出による早期更新はおこなっておりません。

しかしながら、有効期限の3ヶ月前以内にご連絡をいただきますと、ご相談を承ることが可能でございます。(19年10月が更新月の場合、8月～10月を指します)

方法としましては、カード再発行のお手続きとなります。有効期限を更新し、カードをお送りいたします。再発行につきましては、審査のうえ、カード番号を変更してのお手続きとなります。

す。お届けまでに約10日～2週間ほどお時間がかかり、再発行中はカードがご利用いただけなくなります。なお、カード再発行のお手数料として500円+税をご負担いただきます。何卒ご了承ください。

また、有効期限更新の再発行お手続きにつきましては、XX様のご契約を確認のうえ、お電話にて承ります。恐れ入りますが、XX様の有効期限を確認いただき、有効期限の3ヶ月前以内に契約者ご本人様より下記カスタマーセンターへお問い合わせいただきますようお願いいたします。

アメリカやヨーロッパに行くなら、プリペイドカードの**マネパカード**という選択肢もあります。僕はこれを利用して、アメリカの銀行で現金をおろしたりもしました。

4.7 電話番号

国際電話番号(+81)を入力することができないフォームが無数にあるため、日本の電話番号だけで生きていくのは困難です。例えば、アメリカのアパート探しでは Zillow というウェブサイトを使う事になると思いますが、application 必須項目の電話番号が 10 桁しか入力できません。パスポートを持って Verizon や T-mobile 等の携帯ショップに行けば US 電話番号が買えるので、早いうちに手に入れてしましましょう。

4.8 保険

行く国によると思いますが、保険に入ることが義務付けられることがあります。受け入れ大学で保険に入れない場合、自分で保険に加入する必要があります。ポスドクの場合でも、留学保険でいいと思います。(単身の場合。) アメリカの場合、ネット加入で 20 万円/年 (歯科治療は対象外)以上かかります。僕はジェイアイ傷害火災保険の **tabiho** を利用しました。自転車のサドルの盗難だけでなく、iPad のケーブルの破損、傘の柄の部分の破損に対しても保険を受け取ることができました。ただし、ジェイアイ傷害火災保険では、保険の申請をするためには日本に帰国しないといけません。

立川さんからのコメント

旅行保険に関しては、アメリカとヨーロッパで違いがあることを書いたらいいかなと思います。僕もあまりわかってませんが、国民全体をカバーする保険がヨーロッパやカナダでは日本同様ありますがアメリカ合衆国ではありません。このため、医療を受ける際のお金を払うシステムがかなり違って、旅行保険なしでアメリカで重篤な病気になるととんでもなく高額になります。このせいもあって、アメリカに行く際の旅行保険は割高ですが、契約したほうがいいと思います。

4.9 荷物を送る

航空便で送る場合、クロネコ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。

海外に荷物を送る際に、購入した金額を申告する必要があるそうです。その記載した金額を基に関税が決まるらしいので、輸送で壊れてもいいものは低い金額を記載する方がいいかもしれません。購入した金額ではなく、壊れたときに保障してほしい金額を書けばいいのかな?

4.10 税金

住民税は1月1日に住民票がある市区町村に支払う必要があります。海外転出をするのであれば、1月や2月より少し前にすると住民税を払わなくてよくなります。

確定申告をすると、払いすぎた所得税の還付ができるらしい(要確認)。

4.11 マイナンバー

最近できたやばい制度にマイナンバーがあります。基本的に日本の銀行口座は日本に居住していない限り所持してはいけません。ソニー銀行は口座を持っていても大丈夫だと聞きましたが、知りません。厳格に適用されていないので、今までは特に問題がありませんでしたが、マイナンバー制度が始まり、銀行によってはマイナンバーを通知する必要があります。マイナンバーは日本の居住者に与えられるので、海外転出する際は、通知カードを返納する必要があります。

海外転出してもマイナンバーを持っておきたい人は、海外転出するときはマイナンバーの通知カードを持っていないと嘘を付きましょう。海外でマイナンバーが必要になる具体的な場面としては、海外送金サービスの申請です。日本で事前に申請するのが一番ですが、通知カードさえ持っていれば出国後でも可能な場合があります。

4.12 持って行くと良いもの

絶対持って行ったほうがいいもの

- ノートパソコン、オフィス (Word、Excel)

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。

[補足: どのプリンターでも日本語が書かれたものも文字化けすることなく印刷できると思うので、プリンターは持っていく必要はないと思います。しかし、2017年の11月以降から2019年の6月までの公募(の一部)に限ると¹²、34件あった公募のうち、19件が郵送で書類を送らないといけませんでした。19件の内訳は、11件が印刷したものを郵送、7件がUSB、1件がCD/DVDです。1件はもともと郵送でしたが、立川さんの指摘によりe-mailでも受け付けるように変更されたものです。仮に用紙指定でA4とあると、アメリカの大学ではまずないので、「A4用紙」も持って行く必要があるかもしれません。2022年までの公募状況を調べたこちらの[ブログ記事](#)も参照してみてください。

例えば、2019年5月に出た、東北大学学際科学フロンティア研究所の公募では、提出書類が

以下に示した番号順にすべての書類はA4サイズで作成ください。なお、(1)~(4)はホッチキスではなく、クリップで留めてください。

- (1) 履歴書（別紙様式を用い、写真貼付のこと。連絡先住所およびE-mailアドレスは必ず記載下さい。）
- (2) 研究業績リスト（原著論文、国際会議プロシーディングス、著書・解説、会議発表（国内・国際、一般・招待講演を区別してください）、受賞、出願特許、競争的研究資金、共同研究の実績、その他特筆すべき事項）
- (3) これまでの研究業績概要（2,000字程度）
- (4) 研究計画書（別紙様式に従い4ページ以内）
- (5) 照会可能者2名程度の氏名と連絡先
- (6) 主要論文別刷5編以内のコピーまたは主要業績5件以内
- (7) 文部科学省の2019年度卓越研究員候補者に選ばれている場合にはそれを示す書類のコピー

であり、A4指定されています。提出方法も

〒980-8578 宮城県仙台市青葉区荒巻字青葉6-3 東北大学 学際科学フロンティア研究所 事務室

書留で「**助教応募書類**」と**朱書**のこと。応募書類は返却致しません。

なお国内の申請者からは**郵便書留で送付されたもの以外は受理しません**ので注意してください。

国外在住の申請者は国際郵便またはEMS、FedEx、DHL、UPS等の国際宅配便で送付されたもののみ受理します。

と郵送指定されています。]

¹²https://docs.google.com/spreadsheets/d/1XpkvQ05n5VWnvS_n0tctgMr-yay_qk4wfhWj8_J85Xg/edit#gid=0

オープンオフィスで Word・Excel の代用もできますが、まずレイアウトが崩れます。学振の書類(報告書など、 \LaTeX で代用できないもの)は見事に崩れました。

- 印鑑、朱肉 (公募書類のため?)
- SIM フリーのスマートフォン
電子辞書や google map も入れられる!!
ただ、日本で買うと、カメラ撮影で「カシャ」と音がするので、現地で買えるなら現地で買った方がいいのかもしれない。約 20 年続いている日本の悪習の基となった、田代まさしは偉大。
- 学位証明書(のコピーの pdf)
- 変換プラグ
アメリカ、カナダ、台湾以外に行く場合

必要なら持って行った方がいいもの・あると便利なもの

- タブレット
iPad は便利だよね!! Mac OS は使いたくないけど、iPad は使っちゃうよね。
- 薬 (酔い止め、風邪薬、綿棒、その他)
アメリカで買った綿棒は質がすごく悪かった。
- 変圧器
パソコンの充電器はだいたい 100 V から 250 V まで対応しているので、パソコンには不要。Nintendo DS には必要。
- 筆記用具 (ホッチキス、ボールペン、など)
アメリカの大学にあったホッチキスは 20~30 枚でも簡単に止めれそうに見えるけど、実は 10 枚ですら満足に止めれないようなものだった。
- 数日分の食べ物
- その他(スリッパ、箸、などなど)

5 アメリカでの生活 Tips

5.1 Social Security Number

必須です。税金関係で必要になるので雇用主から必ず取得するように言われます。手元に SSN が必要になる具体的な場面としては、クレジットカード発行や tax return の申請です。

5.1.1 コロナ禍における SSN 申請

最初に最寄りの社会保障局に電話して予約を取ります。「一か月後まで予約がいっぱいなのでまた数日後に電話してくれ」と言われて予約が取れない場合もあります。システム上、一か月後以降の予約はできないらしいです(州によるかも)。上述のように予約は大体一か月後ぐらいしか取れません。余裕をもって予約しましょう。次に申請書類を手に入れます。ネットに転がってると思います。面接時に必要な持ち物は申請書類に書かれています。雇用主のレター(身分保証用)も手に入れておくといいです。満を持しての面接ですが、多分 5 分で済みます。名前と職業ぐらいしか聞かれませんでした。

5.2 税金

毎年 1 月ぐらいに源泉徴収票が送られてきます。J1 ビザかつアメリカで雇われている場合、おそらく税金を払いすぎているので、タックスリターンを申請します。申請書を作るに際して、おそらく大学側から「〇〇というツールを使うといいよ」という指示があると思うので、それを使います(州税、連邦税どちらに対しても)。僕は sprintax を使いました。質問に Yes or No で答えるのと給料の額を記入するぐらいなので使い方で悩むことは無いと思います。同ツールが「今から出力する書類+そこに書かれている追加

書類を〇〇に送ってね」と言ってくるので、書かれている通りの事をやれば終わりです。問題が無ければ8月ぐらいに払い過ぎた税金が返ってきます。結構な額(例: \$5000)が返ってくるので、忘れずに申請しましょう。

海外学振のように給料が日本から出ている場合、sprintaxのようなツールがあまり役に立たないようです。僕の知り合いは税理士に頼んでいるらしいですが、これが最適解なのかは僕にはわかりません。適切に書類を作らないと追加で税金 200 万円請求されたりするらしいです(観測例有り)。

5.3 家賃相場

アメリカで家を探す際ですが、最初に安全な区画がどこかを確認してください。安全な区画の外を探せば確かに安い物件が見つかると思いますが、危険の下限が日本と違うので、あまりお勧めできません。次に住民の民度の問題で最低でも月 \$2000 以上の部屋に住むのが良いという話をよく聞きます(カリフォルニア州)。このぐらいの家賃ならほぼ民度が保証されているという目安なので、もちろんこれよりも安くても民度の良い家はたくさんあると思います。二人で部屋を共用する場合は \$2300 前後を二人で割ったぐらいの金額になると思います。アメリカでは部屋を共用するというのは割と一般的な文化なので、適当な同僚に相談したらパートナーは見つかると思います(実際、僕も声をかけられました)。また、Facebook 等で〇〇州日本人コミュニティみたいなのに参加しておく、日本人のパートナーもすぐ見つかると思います(こっちも誘いが来た事があります)。

5.4 Real ID

写真付き身分証明書です。Real ID を除くと写真付き身分証明書はパスポートぐらいしか無いので、パスポートをリスクの観点で常時携帯したくない場合は、これを申請します。自動車を運転する場合は免許証機能の付いた ID カードを申請する事になります。免許証機能のない ID カードも自動車管理局に行って申請できます。手順は、

- インターネットで予約(当日予約可能)
- 住所を証明できる書類を2つ、DS2019、パスポート、I94、を用意
- 窓口で渡すと写真を撮ってこいと言われるので隣の写真室で写真を撮る
- 2週間待つ

です。

A 付録

Cover Letter

Dear Prof. Soreike Posudoku,

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 Kyoto University, in March 1999, and I am currently working at Yukawa Institute for Theoretical Physics, Kyoto University, 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. In the past years, I have studied an nakoto ya konna koto nado. So site konna kekka wo emashita. Sugoi de show.

... ここでたっぷり自分を売り込みましょう。...

So I wish to be a postdoctoral fellow at your group and continue my research. I am now supported by the Japan Society for the Promotion of Science (JSPS) as a fellow, of which term is three years, (from April 1999, until March 2002), and fortunately, it is allowed to stay abroad for one and a half year. If I am accepted as a postdoctoral fellow at your group, I would like to bring my grant. I shall be very happy if you could provide me some partial support so that I can stay in your group for two years. Even if the partial support is not available, I wish to join your group for one and a half year.

I have already asked recommendation letters to the following professors which will be sent directly to you:

- Prof. Ichiro Soriushi (Department of Physics, Posudoku University)
- Prof. Jiro Soriushi (Department of Physics, Posudoku University)
- Prof. Saburo Soriushi (Department of Physics, Posudoku University)

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

I am looking forward to hearing from you.

Sincerely yours,

Taro Posudoku

Research Interests

So far 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...

コメント

- 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。
- 好まれるページ数が国や地域によって大きく異なるという話を聞きました。興味あることをいっぱい書く方がいい場合や、逆にあっさり数ページにまとめる方がいい場合があるらしいです。
- IPMU では3ページでした。それ以外では制限を見たことはありません。
- 書きたくなかったので、僕(佐藤)は2ページしか書きませんでした。なんなら IPMU もそのまま出しました。落ちましたけど。本当に論文になることを書くと、アイデアを盗まれる気がするので、どこまで具体的に書けばいいんでしょうか? 僕は学振 DC1 のときにアイデアではなく研究テーマに関してかなり近いことをされました。dS/CFT 対応に興味を持っていると話した翌日には、教員が自分の元学生であるポスドクに連絡し、関連の研究を始めていました。最終的に、僕の学振書類を持ってきて「君にこの研究をする権利があると思われては困る」と言ってきました。

Curriculum Vitae

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

B 年間スケジュール

(D2の) 12月

- 素粒子論の闇は深いので、漆黒の闇に落ちないために、就活を始める。
- もしくは、ポスドクになる覚悟を固める。

3月

- 理研の基礎特の問い合わせをし、応募書類を書き始める。
- 海外学振の行先を決め、問い合わせをする。応募書類を書き始める。
- 学振PDの行先を決め、問い合わせをする。応募書類を書き始める。

4月

- 理研の基礎特の応募書類を提出する。
- 海外学振の応募書類を提出する。

5月

- (D3であれば)D論を書き始める。
- 学振PDの応募書類を提出する。

6月

- 科研費ポスドクの公募が出ていれば、応募書類を提出する。

10月

- 推薦書の依頼をする。
- CERN に応募する。

11月

- アメリカ・ヨーロッパのフェローシップやポスドクに応募する。

12月

- 残りのフェローシップやポスドクに応募する。

1月

- Offer を受けた場合、どこに行くか決める。
- (3月まで学生で、9月まで日本にいて少しでも)年金を払いたくない場合、免除申請をする。4~6月の間、免除されるかもしれない。自分のときは3/4免除になった。

C やることリスト

C.1 出発の1ヶ月前までに準備すべきこと

- 英語の勉強
- 車の免許を取る
- VISA の取得
- クレジットカードの有効期限の確認。必要なら早期更新の依頼。持ってないなら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)
 - － 国内住所変更届
- 歯の治療

C.2 出発の1ヶ月前くらいからやること

- 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。)
 - － 健康保険の解約
- 住所変更届
 - － 郵便局
 - － 銀行
 - － クレジットカード会社
 - － 育英会
- 保険に加入
- 国際免許証を取得
- 荷物の送り先住所の確認
- アパートの退去届
- 大型ごみの処分申し込み (自治体の大型ごみの回収は3月であると、ひと月前くらいから申し込みをしないと間に合わない場合がある。)

C.3 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
- 大型ごみの処分
- 家賃や電話代などの残りを払う