

素粒子理論のポスト応募ガイド

N=1 の経験をもとにした

博士・ポスドク向けサバイバルガイド

富谷昭夫

2026年4月

ホームページ：<https://www2.yukawa.kyoto-u.ac.jp/~akio.tomiya/>

この文書は、主にポスドクへの応募を中心に、修士からポスドクまでのあいだに何を積み上げると後で効くかを整理した実践的なマニュアルである。本文では、公募の探し方、D1・D2・D3でやること、応募書類、推薦状、人間関係、外部資金、ホームページ、researchmap、教育歴、高専、大学非常勤、学振、理研基礎特、基研、アカデミア外就職、海外応募までを、読みやすい順に並べた。文章で筋を通しつつ、要所には表と箇条書き、巻末にはリンク集と応募チェックリストを置き、忙しい時期にも使いやすい形へ整えている。制度、締切、待遇、応募資格は年度と機関で変わるため、最後の確認は必ず公募元の一次情報で行ってほしい。本文中の制度やサイトに関わる更新点は、2026年4月時点で公開されていた情報を確認して反映した。

本版は、富谷昭夫が ChatGPT (GPT-5.4 Pro) と一緒に、構成整理、推敲、表現の再構成を行って作成した。内容の最終責任は著者にある。

主な確認先：JREC-IN Portal、INSPIRE HEP Jobs、Academic Jobs Online、日本学術振興会 特別研究員、理研 基礎科学特別研究員 (SPDR)、理研 大学院生リサーチ・アソシエイト (JRA)、京都大学基礎物理学研究所 人事公募情報、KEK 採用情報、HEP Theory Postdoc Rumor Mill、国立高等専門学校機構 教員公募、researchmap、助成財団センター、job tag データサイエンティスト。

目次

1	はじめに	2
1.1	アカデミックキャリアの概観	2
1.2	最初に知っておきたい職名	4
1.3	この文書の使い方	5
2	公募探しは複線化する	6
3	D1 からできること、やるべきこと	7
3.1	D1 で最低限そろえておきたいもの	8
4	D2 からできること、やるべきこと	8
4.1	D2 で意識して増やしたいもの	9
5	D3 からできること、やるべきこと	9
5.1	D3 で夏までに終えておきたいこと	10
6	応募・応募書類とは	10
6.1	履歴書と CV の違い	11
6.2	よく使う応募書類とその役割	11
6.3	応募書類の書き方	13
6.4	面接に呼ばれたら	14
6.5	提出前の最終チェック	14
7	推薦状と人の社会	15
7.1	推薦状はわらしべ長者で育つ	15
7.2	人の社会で長く損しないために	16
8	外から見える研究者として整える	17
8.1	外部資金は小さくても取る	17
8.2	ホームページと researchmap は更新する	18
8.3	賞、TA、研究室の係、教育歴も書く	19
9	アカデミアに進むなら	20
9.1	理研基礎特、学振 PD、基研は早めに見る	20
9.2	教育歴、高専、非常勤講師、教員免許	22
9.3	ポスドク回数をどう考えるか	22
10	アカデミア外就職も現実的な進路である	23
10.1	アカデミア外へ動くときに準備するもの	23
11	海外に出ることはかなり強い	24
11.1	海外へ動く前の確認事項	25
12	採用後に確認する条件は遠慮しなくてよい	26
13	うまくいかない時期に研究を止めない	26
13.1	生活と心のケア	27
13.2	相談と助言の受け取り方	27
14	あとがき	27
A	便利なリンク集	29
B	応募前チェックリスト	30
B.1	締切の 1 か月以上前に見ること	30
B.2	締切の 1 週間前までに見ること	30
B.3	提出の前日から当日に見ること	30
B.4	面接に呼ばれたら見ること	30

1. はじめに

この文書には、主にポスドクへの応募について書いてある。もともとは僕がポスト探しで苦労した頃のメモであり、その後のポスドク、海外滞在、任期付き・任期なしの教員の経験をもとに、主に博士課程学生と学位取得前後の若手研究者向けに書き直した実践的なマニュアルである。若い人に向けて最初に言いたいのは、ポスト探しは D3 の秋に急に始まる仕事ではなく、修士を含む早い段階から少しずつ積み上げる生活だということである。知らずに後手に回ると、それだけで損をする。

今回は、読む順番も大きく入れ替えた。最初に全体像をつかみ、公募探しの入口を知り、修士・D1・D2・D3 でやることを確認し、そのうえで応募書類、推薦状、人間関係、外部資金、ホームページ、アカデミア進路、アカデミア外就職、海外応募へ進む流れにした。僕はこの手の話を根性論だけで済ませたくないし、逆に万人向けの一般論としても書けない。これは誰にでも同じように効く処方箋ではなく、競争のきつい世界をどう生き延びるかという意味でのサバイバルガイドであり、ある種のランチェスター戦略だと思って読んでもらえればよい。制度や一般事項を知るだけで減らせる苦労は本当にあるので、その地図をまとめて渡すつもりで書いている。

1.1. アカデミックキャリアの概観

アカデミアのキャリアは、学生のうちは意外と見えにくい。研究室にいと、指導教員と先輩が何となく見えているだけで、その先にどんな職位があり、どのくらいの年齢で着く人が多く、任期付きか任期なしかで生活がどう違うのかは意外と共有されない。まずはここを雑にせず押さえたほうがよい。特に「任期」という概念は最初を知っておいたほうがよく、任期付きとは、雇用の終わる時点が最初から決まっているという意味である。若手ほど任期付きの比率が高く、研究を進めながら次の職も探す生活になりやすい¹⁾。

年収については、文部科学省の 2026 年公表資料に、国立大学等の月給制教員の平均年間給与として、助教 685 万円、講師 795 万円、准教授 859 万円、教授 1,052 万円という比較値が掲げられている。これは国立大学 86 法人と大学共同利用機関法人 4 法人の公表データを文部科学省が集計した比較指標であり、大学教員のたまかな見取り図としては有用である。ただし、実際の手取りや生活感覚は地域手当、賞与、扶養、家賃、任期、外部資金、兼務の有無でかなり変わる²⁾。

1) 文部科学省「博士人材活躍プラン～博士をとろう～」では、ポスドクター 37.5 歳、助教 39.1 歳、准教授 48.3 歳、教授 58.2 歳という平均年齢が示されている。博士人材活躍プラン～博士をとろう～を参照。2026 年 4 月 7 日確認。

2) 文部科学省「令和 7 年度人事給与マネジメント改革基礎資料」には、国立大学等平均として、教授 1,052 万円、准教授 859 万円、講師 795 万円、助教 685 万円という比較値が示されている。令和 7 年度人事給与マネジメント改革基礎資料を参照。2026 年 4 月 7 日確認。

表 1: アカデミアのキャリアの見取り図

職位	平均年齢の 目安	平均年収の 目安	任期の見え方	コメント
ポストドクター	37.5 歳	—	任期付きが中心	博士号取得後の研究職。次の職探しと並走しやすい。
助教	39.1 歳	685 万円	任期付きと任期なしが混在	研究と教育の両方を担う。若手ほど任期付きが多い。
講師	—	795 万円	任期付きと任期なしが混在	機関によって位置づけがかなり違うので、職務内容を要確認。
准教授	48.3 歳	859 万円	任期なしが増える	研究に加えて教育と運営の比重が上がる。
教授	58.2 歳	1,052 万円	任期なしが多い	研究だけでなくマネジメントの比重も大きい。

全国一律の「平均在職年数」をそのまま示す統計は見つけにくいですが、平均年齢差から見ると、助教から准教授までは約 9 年、准教授から教授までは約 10 年が一つの目安にはなる。もちろん個人差と分野差は大きいですが、「半年で次へ行く」のが普通ではなく、数年単位で次を見ておくのが普通だという感覚は持っておいたほうがよい。ポストドクターについては、職位というより任期の継ぎ目が続く時期だと思ったほうが近く、任期 2 年や 3 年をつなぐ生活になることも珍しくない。

任期付きがづらいのは、収入が低いからというより、生活の見通しが短くなりやすいからである。2026 年公表の文部科学省資料では、国立大学の本務教員に占める任期付き教員の比率は令和 6 年度で 38.6% まで上がっている。さらに、40 歳未満の本務教員のうち「任期なし」の割合は平成 19 年度の 61.3% から令和 6 年度には 30.3% まで低下している。つまり若手ほど、最初から安定身分に入る前に複数の任期付きを渡る前提で動く必要がある³⁾。収入だけを見れば大学教員は悪くないように見えるが、若手のつらさはむしろ任期と移動の負担にある。

3) 文部科学省「令和 7 年度人事給与とマネジメント改革基礎資料」では、国立大学の本務教員のうち任期付き教員の比率は令和 6 年度で 38.6% と示され、40 歳未満本務教員のうち「任期なし」の割合は平成 19 年度の 61.3% から令和 6 年度には 30.3% へ低下している。また、同資料ではテニュアトラックを、一定期間任期付きという競争的環境を経て、公正で透明性の高い審査に合格することで任期のない安定的な職を得る制度と説明している。令和 7 年度人事給与とマネジメント改革基礎資料を参照。2026 年 4 月 7 日確認。

だから若い時期ほど、業績だけでなく、推薦状、教育歴、外部資金、海外経験を意識して積み上げたほうがよい。

1.2. 最初に知っておきたい職名

最初のうちは、「ポスドク」「特任助教」「テニュアトラック」といった言葉が、何となく分かったようで実は分かりにくい。しかも、このあたりは名前だけでは中身が分からないことが多い。職名の響きで判断するより、任期、更新条件、研究費、教育負担、独立性を見る癖をつけたほうがよい。

ポスドクは、博士号取得後の任期付き研究職の総称だと思えばよい。文部科学省の統計では、博士号取得者または満期退学者のうち、大学や公的研究機関で任期付きで研究に従事し、教授・准教授・助教などの学校教育法上の職や管理職にはない者を指している。実際の名称は、研究員、フェロー、特別研究員など様々である。だから名前より、任期の長さ、更新の有無、研究費、自分の裁量、PIとの距離感を見るほうが大事である⁴⁾。

特任助教は、全国共通の一つの意味を持つ職名ではない。実務上は、プロジェクトや外部資金に紐づく任期付きのことが多いが、教育負担、研究の独立性、更新条件、雇用形態は大学ごとにより異なる。JREC-INの解説にもあるように、「特任」が付くから任期付き、「付かないから任期なし」と決めつけるのは危ない。応募のときは、職名よりも、何をどのくらい担うのか、更新条件は何か、研究時間は確保されるかを見たほうがよい⁵⁾。

テニュアトラックは、一定期間の任期付き雇用を経て、審査に通れば安定的な職に移る仕組みである。文部科学省は、自立的な教育研究環境で一定期間雇用し、テニュア審査を経て独立した教員として採用する公正で透明性の高い人事制度と説明している。ただし、日本で「テニュアトラック」と書いてあっても、アメリカの tenure track と完全に同じとは限らない。アメリカでは、AAUP は tenure を原則として期間の定めのない任用と説明しているが、日本では制度設計、審査後の処遇、研究時間の確保、教育負担が機関ごとにより異なる。だから「テニュアトラック」という名前だけで安心せず、前評判や過去の採用者が実際にどうなったかを聞いたほうがよい⁶⁾。

4) 文部科学省「ポストドクター等の雇用・進路に関する調査－用語の解説」では、「ポストドクター等」を、博士の学位を修得した者又は博士課程満期退学者のうち、大学・大学共同利用機関や公的研究機関で任期付で研究業務に従事し、教授・准教授・助教等の職や管理的職にない者として説明している。用語の解説を参照。2026年4月10日確認。

5) JREC-INの解説「Case.7 助教なのに!？」では、助教など若手教員の具体的な職務内容や任期は大学によって異なり、「特任」といった名称の有無だけで任期や職務を決めつけないよう注意を促している。Case.7 助教なのに!？を参照。2026年4月10日確認。

6) 文部科学省「テニュアトラック制の概要」では、大学のテニュアトラック制を、自立的な教育研究環境で一定期間雇用し、テニュア審査を経て独立した教員として採用する公正で透明性の高い人事制度と説明している。テニュアトラック制の概要を参照。また、AAUP は tenure を indefinite appointment、すなわち原則として期間の定めのない任用と説明している。Tenure を参照。2026年4月10日確認。

表 2: 最初に混同しやすい職名

職名	ざっくりした意味	応募前に見る点
ポスドク	博士号取得後の任期付き研究職の総称。名称は研究員、フェロー、特別研究員など様々。	任期、更新、研究費、自分の裁量、PIとの距離感。
特任助教	大学ごとに職務内容がかなり違う教員職。任期付きのことが多い。	教育負担、研究の独立性、更新条件、雇用形態。
テニュアトラック	任期付きで採用され、審査後に安定的な職へ進む仕組み。	テニュア審査の基準、研究時間、教育負担、過去の実績。

1.3. この文書の使い方

- D1、D2、D3 の節は時系列で読み、今年何をするかを定めるための地図として使ってほしい。
- 「応募・応募書類とは」の節は、履歴書、CV、研究履歴、研究計画、カバーレター、面接準備を一か所で整理するために置いた。
- 推薦状、人間関係、外部資金、ホームページ、researchmap の節は、学年にかかわらず横断的に効く実務として読んでほしい。
- アカデミア進路とアカデミア外就職は節を分けた。どちらかを保険扱いするのではなく、別々の現実的な進路として見るほうがよい。
- 表は全体像の把握に、箇条書きは締切前の確認に向く。忙しいときほど、まず表を見てから本文に戻ると使いやすい。
- 制度や公募は毎年更新されるため、本文で名前を知ったら、最後は必ず公式ページで応募条件を確認してほしい。

本稿は「これだけ見れば十分」という完結した一覧ではなく、どこをどう見ればよいかを示す地図として使ってほしい。制度や公募は毎年変わるし、分野内でも研究所ごとに文化が違う。その前提を押さえたうえで、まずは公募情報の探し方から考える。

表 3: 最初に押さえるべき公募の窓口

窓口	主な対象	まず何を見るか
JREC-IN Portal	国内の大学、研究所、高専、公的機関	研究分野、職種、任期、応募方法で保存検索を作り、通知設定を有効にする。
INSPIRE HEP Jobs	素粒子論と周辺分野の国際公募	どの国、どの分野、どのポスト種別が定期的に出るかを把握し、分野の流れをつかむ。
Academic Jobs Online	海外大学や研究所の応募システム	推薦状の本数、提出書類の様式、代表論文の指定のされ方を確認する。
研究所・研究室の公式ページ	理研、YITP、KEK、大学の理論グループなど	年間でどの時期に何の公募が出るかを定点観測し、一次情報で条件を確認する。
Rumor Mill などの非公式情報	海外ポスドクの時期感覚やオファーの動き	いつ公募やオファーが動きやすいかの季節感を知る。ただし応募の判断は必ず一次情報で行う。

2. 公募探しは複線化する

公募探すでいちばん危ないのは、一つの窓口だけを見て安心してしまうことである。国内公募の基本の入口としては JREC-IN Portal がやはり強く、研究分野、職種、任期、応募方法を切って検索できるうえ、保存検索やマッチングメールも使える。素粒子論やその周辺を含む国際公募では INSPIRE HEP Jobs が大きな入口であり、海外大学や研究所では Academic Jobs Online がそのまま応募システムになっていることも多い。さらに HEP Theory Postdoc Rumor Mill のような非公式サイトを見ると、いつ頃オファーが動くのか、どの時期に結果がまとまりやすいのかといった季節感もつかみやすい⁷⁾。つまり、公募探しは掲示板を受け身で眺める作業ではなく、複数の窓口を自分で束ねて定点観測する作業だと思ったほうがよい。

これに加えて、研究所や研究室のページを直接見る習慣を持つと景色が変わる。京都大学基礎物理学研究所のように人事公募ページを継続的に更新している機関もあれば、理化学研究所のように SPDR や JRA の制度ページを持ち、若手向け制度の年間の入口が比較の見えやすい機関もある。KEK も理論センターを含めて採用情報を公式ページにまとめているので、JREC-IN だけでは拾いにくい流れが見える⁸⁾。リンク集や噂は地図として使い、応募は一次情報で詰める。この役割分担を徹底したほうが事故が少ない。

7) JREC-IN Portal の案内は [登録ユーザー向け案内](#)、INSPIRE HEP Jobs は [公式 Jobs ページ](#)、Academic Jobs Online は [公式トップページ](#)、HEP Theory Postdoc Rumor Mill は [公式ページ](#) と [About/FAQ](#) を参照。Rumor Mill は offers, acceptances, declines の集約をうたう一方で、情報の正確性は保証しないと明記している。2026年4月7日確認。

8) 京都大学基礎物理学研究所の公募ページは [人事公募情報](#)、理化学研究所の若手制度ページは [若手研究者の方へ](#)、KEK は [採用情報](#) を参照。2026年4月7日確認。

見落としがちなのは、まだ公募として出ていない情報や、近いうちに出そうな話の多くは、公募ページだけでは拾えないという点である。研究会の休憩時間、懇親会、バンケットのような少しインフォーマルな場で、どこが人を探しているらしい、来年度は予算が付きそうだ、といった話を聞くことがある。こういう情報は公式情報ではないので鵜呑みにはできないが、動くべき方向を知る手がかりにはなる。

礼儀正しい短いメールを出してみると、いま正式公募はないが予算が動きそうだとか、どこどこで人を探しているらしいといった話を聞けることもある。こういうメールは長文の売り込みにする必要はない。短い自己紹介、最近の論文 1 本か 2 本、なぜその相手に連絡したのか、そして自分のホームページや CV へのリンクがあれば十分なことが多い。自分の情報が一か所にまとまっていると、相手も判断しやすく、話が前に進みやすい。

3. D1 からできること、やるべきこと

博士課程 1 年次、あるいは博士進学を考え始めた修士の後半で最優先すべきことは、将来の応募書類そのものではなく、応募書類の芯になる研究上の自分を作ることである。ここで必要なのは、派手な完成品をいきなり狙うことより、ひとつの問題について自分がどこを担当し、何を解いたのかを言語化できる状態を作ることだ。D1 の終わりに、指導教員以外の近い分野の人へ 10 分から 20 分で自分の研究を説明できるなら、それはすでに強い。論文がまだ出ていなくても、その説明の明瞭さは後の推薦状や面接の土台になる。

この時期に作っておくと後で非常に効くのが、履歴書、業績一覧、研究概要 1 ページ、発表一覧、そして個人ホームページの土台である。ホームページは贅沢品ではなく、名前を検索されたときに何が出るかを自分で制御する最低限の装置だと思ったほうがよい。所属、メール、研究テーマ、論文、発表資料、コード、CV が一か所にまとまっているだけで、問い合わせメールの返事のしやすさも、推薦者があなたを紹介するときのしやすさも変わる。ORCID や Google Scholar の整備、プレプリントの管理、学会発表の書誌情報の統一も、この段階で始めておくと D3 の秋に慌てずに済む。

時間感覚の面では、学振こと日本学術振興会の特別研究員のサイクルを D1 のうちに体で覚えておくのが大切である。2027 年度採用分では、要項公開が 2026 年 2 月上旬、申請受付が 4 月上旬、申請機関から日本学術振興会への提出期限が 2026 年 6 月 3 日 17 時とされている。採用年度の 4 月時点の在学月数で資格が決まるため、D1 春は人によって DC2 の応募期になりうるし、修士から博士へ上がる境目では DC1 を意識する時期にもなる⁹⁾。ここで一度落ち着いて言っておきたいが、学振 DC が取れなくても研究者になる人は結構いる。僕もそうだった

9) 特別研究員の選考日程は [選考日程](#)、申請方法と募集要項は [募集要項 \(PD・DC2・DC1\)](#) を参照。2026 年 4 月 7 日確認。

た。だから大事なものは、DC を取れないと終わりだと思わず、出せるときは出し、落ちてでも次の手を持つことである。

資金についても、D1 の段階から「取れるなら取る」という方針でよい。大きな競争的資金だけでなく、旅費助成、研究会参加費支援、民間財団の若手助成、小さな奨励金でも、自分で取った資金は研究者としての自立性を示す。しかも資金があると、次の D2 以降で書くセミナー行脚や会議参加が現実になる。D1 は遠い将来の就職を考えすぎて手が止まりやすい時期だが、実際には小さな外部資金や発表機会を一つ取ることのほうが、後でずっと効く。

3.1. D1 で最低限そろえておきたいもの

- 履歴書、業績一覧、研究概要 1 ページの雛形を一度作り、プレプリント、学会発表、所属の表記を統一する。
- 個人ホームページを作り、名前、所属、連絡先、研究テーマ、論文、発表資料、CV を最低限載せる。
- researchmap、ORCID、Google Scholar を整え、今後更新していける状態にしておく。
- 指導教員以外の近い分野の人に、自分の研究を 10 分から 20 分で説明する機会を作り、伝わらない点を洗い出す。
- 学振 DC、理研 JRA、研究会旅費助成など、自分が応募可能な制度の年間スケジュールを手帳やカレンダーに入れる。

4. D2 からできること、やるべきこと

D2 は、研究の中身を外から見える形に変える年である。D1 で作った芯を、論文、プレプリント、口頭発表、ポスター、セミナーという外から見える形に変えていく。ここで大事なものは、本数をただ増やすことより、自分が何に強いのが伝わる組み合わせを作ることだ。共著でもよいが、自分が主に動いた論文が 1 本あると、その後の推薦状の具体性が一気に増す。

この時期から、講演の意味が急に大きくなる。自分の専門に近い研究会だけでなく、少し外れた聴衆の前で話すときほど、何が伝わっていないかが分かる。僕は、すべての講演はジョブトークだと思って準備したほうがよいと考えている。スライドの見やすさ、導入の分かりやすさ、時間超過をしないこと、質問への返し方は、応募書類では見えないが、確実に見られている。自分の講演中の写真は、後でホームページや研究紹介に使いやすい。恥ずかしくても、撮影が許されている場なら誰かに数枚お願いしておくに役に立つ。

また、研究会の飲み会や懇親会、研究会付随のイベントには、できるだけ顔を出したほうがよい。これは D2 以降に限った話ではなく、大学院に進学してアカデミアを考えている修士以上なら強く勧めたいし、博士課程でもポスドクでも同じである。酒を飲めるかどうかは本質

ではない。飲まなくてよいし、無理に付き合う必要もない。朝まで飲む人がいても、その人はその人である。大事なのは、顔を出して少し話し、公募の噂や研究の種や共同研究の入口が流れる場を避けすぎないことである。論文だけでは伝わらない仕事の仕方や人柄も、こういう場で少しずつ見える。長く見ると 20 年、30 年、あるいは 40 年以上つきあう業界なので、若いうちから「感じよく話せる人」として覚えてもらう価値は大きい。

国際会議に限らず、国内の研究会、近隣大学のセミナー、短期滞在型ワークショップでもよい。大事なのは場数そのものより、分野の外に半歩出た人にも顔を覚えてもらうことである。お金があるなら、国内でも国外でもセミナー行脚を勧めたい。短い訪問でも、論文だけでは伝わらない研究の切り口や話し方が見てもらえるし、こちら相手研究室の空気を知ることができる。この蓄積が、次に書く推薦状と人脈の強さにつながる。資金がなくても、論文を書いたら、興味を持ちそうな国内外の研究者に短い紹介メール、いわゆる CM メールを送るとよい。そこからセミナーに呼ばれることもあるし、近いうちにその国や近くへ行く予定があるなら、それを一言添えるだけでも話が前に進みやすい。

4.1. D2 で意識して増やしたいもの

- 共著でもよいので、何が自分の担当だったかを明確に言える論文やプレプリントを増やす。
- 研究会やセミナーでは、導入、時間管理、質疑応答まで含めて講演を整え、「全部ジョブトーク」のつもりで話す。
- 国内の研究会、近隣大学のセミナー、短期滞在型ワークショップに出て、論文だけでは伝わらない仕事の仕方を見てもらう。
- 懇親会や研究会付随イベントに顔を出し、共同研究の種や公募の噂が流れる場を避けすぎない。
- 共著者や議論相手との関係を、次の共同研究や推薦状につながる関係へ育てる。

5. D3 からできること、やるべきこと

D3 は、研究の最終盤であると同時に、応募の年でもある。ここで最優先すべきことは、秋になって募集が出てから書類を作り始めるのではなく、夏までに共通パッケージを作りきることだ。具体的には、履歴書、業績一覧、1 ページの研究概要、1~2 ページの research statement、今後の研究計画、代表論文の選定、短いカバーレターの雛形をそろえておく。ここまでできていれば、秋から冬にかけては応募先ごとの書き分けに集中できる。

D3 では、応募先を広く取る勇気も要る。ポスドク公募、プロジェクト付きの研究員、公募型の独立性が高いフェローシップ、海外のポジションを並行して見るだけでなく、少し専門が

ずれるが接続を説明できる公募にも出してよい。自分で「ここは無理だろう」と先に切り捨てると、実際には相手が求めている余白まで捨てることがある。その一方で、カバーレターの冒頭だけは必ず相手に合わせて書き換え、なぜその機関なのか、着任後1年で何を始めるのか、誰とどう接続するのかを明確にしたほうがよい。

理研基礎特のような独立性の高い制度は、締切だけ見ると D3 の春でも出せるように見えるが、実際にはその時点で研究計画と推薦状の質が強く問われる。推薦者への依頼、代表論文の選定、研究計画の見せ方、受入候補との事前打ち合わせまで含めると、D3 に入って初めて制度名を知るのでは相当苦しい。少なくとも D2 のうちに制度ページと募集要項の雰囲気は見ておいたほうがよい。D3 の仕事は「今年に応募を回す」ことだけでなく、来年以降の強い制度に届くように準備を前倒しすることでもある。

同時に、D3 では進路の幅を現実的に持つことも大事である。ここで言う幅とは、弱気になることなく、研究者としての訓練がどこで生きるかを具体的に見ておくことである。高専、大学の非常勤講師、公務員試験、アカデミア外のデータサイエンティストなどは、逃げ道ではなく実際の進路である。ポスト探しが長引く年ほど、選択肢を名前だけで知っているのと、応募書類や試験時期まで見ているのとでは、精神的な余裕がまったく違う。

5.1. D3 で夏までに終えておきたいこと

- 履歴書、業績一覧、研究概要、research statement、研究計画、代表論文の選定を、応募期が始まる前にそろえる。
- カバーレターの雛形を作り、志望先ごとの冒頭 1 段落だけ差し替えれば出せる状態にしておく。
- 推薦状の依頼先と締切一覧を整理し、誰に何を強調して書いてもらいたいかを言語化する。
- 国内外の応募先を狭く絞りすぎず、半歩外の公募にも接続の説明ができるなら出願候補に入れる。
- 公募を待つだけでなく、興味のある研究室や研究所には短い問い合わせを行い、まだ表に出ていない情報も取りに行く。

6. 応募・応募書類とは

応募とは、研究者としての輪郭を、限られた時間で相手に伝える作業である。選考委員会は、あなたの論文を全部読み、講演を全部聞き、日常の仕事ぶりを全部知っているわけではない。だから応募書類は、単に形式を満たす提出物ではなく、「自分は何をしてきて、次に何をしたいのか」を短時間で伝える翻訳の束だと思ったほうがよい。ここが雑だと、研究そのものは良

くても届き方が弱くなる。アカデミアの採用は、業績の競争であると同時に、その募集の趣旨、グループとの補完関係、教育や運営で何を担えるかというマッチングを見る選考でもある。だから書類では、すごさだけでなく、なぜその場に合うのかまで見せたほうがよい。

通常に応募では、履歴書、CV、業績一覧、研究履歴または research statement、今後の研究計画、代表論文、推薦状、そしてカバーレターが基本の束になる。どの書類にも役割があり、重複してよい部分と、書き分けるべき部分がある。履歴書は経歴の骨格、CV は研究者としての全体像、業績一覧は結果の一覧、研究履歴はこれまでの仕事の意味づけ、研究計画は着任後の見通し、推薦状は第三者の裏づけ、カバーレターはその機関に応募する理由を示す書類である。つまり応募とは、同じことを何度も書く作業ではなく、同じ人物像を別々の角度から補強する作業である。

6.1. 履歴書と CV の違い

CV とは curriculum vitae の略で、研究者としての経歴を広く記した文書である。海外公募では、基本情報だけの短い履歴書より、CV のほうが本体になることが多い。一方、日本の履歴書は、大学や研究所が指定する様式や、日本で一般に見慣れた経歴書の形を指すことが多く、時系列の基本情報を簡潔に示す役割が強い。両者は似ているようで役割が少し違うので、同じ内容をそのまま流用すると、どちらも中途半端になりやすい。

CV に書けることは、論文や学会発表だけではない。受賞は小さくても客観的評価として効くので書いてよい。TA、演習担当、研究室や学科での係、セミナー運営、サーバ管理、広報、アウトリーチ、非常勤講師の経験なども、研究者として何を担ってきたかを示す材料になる。とくに若いうちは、派手な肩書より、きちんと任された仕事をきちんとやってきた痕跡が効く。

履歴書は、指定様式がなければ、TeX や Markdown で元データを管理しておく後で楽である。国内応募では大学ごとに Word の様式が来ることも多く、最終的に Word へ写す作業は避けられないことがあるが、まず元データをきちんと持っておくと崩れにくい。CV は、とくに TeX と相性がよい。項目追加や順序の入れ替えがしやすく、日本語版と英語版の差分管理もしやすい。

なお、履歴書や CV に多少の空白期間があっても、それだけで過度に恐れなくてよいと聞く。引っ越し、学位取得の前後、次の所属が決まるまでの橋渡しで少し空くことは珍しくない。説明できるなら、必要以上に気にしないほうがよい。

6.2. よく使う応募書類とその役割

応募書類は、どれも似たことを書いているようで、役割は少しずつ違う。表 5 に、よく使う応募書類の役割をまとめた。応募のたびにゼロから考えるより、まずは履歴書、CV、業績一覧、

表 4: 履歴書と CV のざっくりした違い

文書	主に使う場面	何を中心に書くか	補足
履歴書	国内公募、機関指定様式、事務手続き	学歴、職歴、所属、連絡先、資格などの基本情報	フォーマット指定があることが多く、正確さと見やすさが重要。
CV	海外公募、研究者向け公募、自己紹介の基本文書	研究業績、発表、受賞、研究費、教育歴、サービス、学会活動などで含む全体像	長くなってよく、研究者として何をしてきたかを広く示す。

研究概要、研究計画、カバーレターのベース版を一式そろえ、そのうえで応募先ごとに機関名、接続先、代表論文、教育経験の見せ方を調整するほうが速くて事故も少ない。

書類ごとの役割を先に切り分けておくと、どの紙に何を詳しく書き、どの紙では繰り返すぎないかが見えやすい。たとえば、研究履歴で過去の仕事の意味づけを丁寧に書いたなら、カバーレターは志望先との接続に集中し、CV は事実を抜けなく並べることの徹したほうがまとまりやすい。表 5 は、その役割分担を確認するための早見表として使うとよい。

表 5: よく使う応募書類とその役割

書類	まず何を示すか	読む側が見ている点
履歴書・CV	所属、学歴、職歴、連絡先、研究者としての全体像	経歴の連続性、時系列の明瞭さ、表記の正確さ、教育や運営も含めた蓄積。
業績一覧	論文、プレプリント、発表、受賞、資金	研究の実績と継続性、主著・共著のバランス、客観的評価。
研究履歴・research statement	これまで何をしてきたか	研究の核、独自性、分野外にも伝わる説明力。
研究計画	着任後に何をするか	その機関との相性、自立性、1年後と3年後の見通し。
カバーレター	なぜその機関へ応募するか	志望先への理解、書類全体の焦点、志望度。
推薦状	第三者から見た評価	具体性、信頼性、共同研究や独立性の見え方。

6.3. 応募書類の書き方

応募書類でまず大事なのは、分野内の専門家だけでなく、少し外の分野の人にも読まれることを前提に書くことである。ここで言う「少し外の人」とは、例えばその分野の大学4年生や、分野外の M1 程度を想定すると分かりやすい。研究履歴や研究計画には、その人たちでも意義が追える段落を 2 つか 3 つは入れておきたい。委員会が全員同じサブフィールドとは限らないし、研究テーマが少し外れた相手にも価値が伝わるかどうかで印象は変わる。専門的な核を薄める必要はないが、最初の 1 段落と図表の見せ方は広めに設計したほうがよい。

次に、研究履歴と研究計画は役割を分けて書いたほうがよい。研究履歴では、「これまで何を解いてきたか」「その中で自分は何を担当したか」「何が新しかったか」を明確にする。研究計画では、「次に何を解きたいか」「なぜそれが重要か」「その機関に行くと何が加速するか」を書く。過去の成果と未来の計画が、別の紙に書いてあっても同じ人の話として自然につながる大切である。

応募書類は、どこでも使えるベース版を最初に作っておくと楽になる。履歴書、CV、業績一覧、研究概要、研究計画、カバーレターの元データを一式そろえ、応募先ごとにそこから派生版を作る。日本国内の応募では、機関指定の Word 書類に転記する作業が驚くほど大変なことが多い。生成 AI に下書きを手伝わしても、最終的な整形、欄の長さ、改行、表の崩れは人手で詰めるしかないことが多い。だからこそ、元データは TeX や Markdown などで管理し、どの応募で何を変えたかが追える形にしておくといよい。

業績管理も、応募が始まってからでは遅い。論文、プレプリント、学会発表、セミナー、ポスター、教育歴、TA、受賞、資金、研究室の係の仕事を、Excel やスプレッドシートでもよいので一か所で管理しておく、締切前の事故が減る。素粒子論なら論文情報は INSPIRE HEP で拾いやすいが、トーク、ポスター、教育歴、運営業務までは面倒を見てくれないので、そこは自分で残すしかない。

カバーレターも軽く見ないほうがよい。国内では必須でない場合もあるが、つけておいて損は少ないし、海外ではほぼ必須と思ってよい。カバーレターは履歴書の要約ではなく、どの公募に応募するのか、なぜその機関なのか、自分の研究がそこで誰とどう接続するのか、着任後 1 年くらいで何を始めたいのかを、1 ページ前後で簡潔に示す文書である。最後には、手書きをスキャンしたものでも、デジタルでもよいので署名を入れたほうがよい。これは「締まる」からではなく、海外では署名がないほうがむしろ不自然だからである。

生成 AI も、誤字脱字の確認、重複表現の整理、英文の言い換えには役に立つ。ただし、所属名、年号、論文情報、制度名、相手機関名のような固有情報は平気で間違えるので、最後の確認を任せてはいけない。ハルシネーションには注意が必要である。使うなら、あくまで下働きに徹してもらい、自分で責任を持って見直すのがよい。

そして、応募書類はなるべくミスのないように整えたい。面倒でも、年月、所属、論文情報、ページ番号、宛名、提出ファイル名、参考文献、カバーレターの相手機関名まで、よく見られている。研究内容が良くても、雑さが見える書類はそれだけで損をする。締切前日に慌てて PDF を作るのではなく、一度出力して自分で見返し、可能なら他人にも 1 回見てもらうのが安全である。

6.4. 面接に呼ばれたら

面接に呼ばれたら、面接の場で初めて考え始めるのでは遅い。まず確認すべきなのは、ジョブトークの持ち時間、質疑応答の長さ、誰が聴衆に入るのか、個別面談があるのか、何人と会うのか、昼食や懇談がどんな形式かである。分からないことは遠慮なく聞いたほうがよい。時間とアポは、内容と同じくらい大事である。開始時刻を守るのはもちろん、講演時間を守ることは絶対に外さないほうがよい。

トークは、聴衆を調べられるだけ調べて作ったほうがよい。研究室のメンバー、最近の論文、機関の重点分野、教育負担の有無が分かれば、導入の深さや着地点を大きく調整できる。声は少し大きめに、結論は先に、スライドは詰め込みすぎず、ハキハキと話す。全部の質問に完璧に答える必要はないが、分からないことを分からないと言いつつ、どこまで分かっているかを落ち着いて示すことはできる。面接もまた、普段の講演と同じで、準備の質がそのまま出る。

- 持ち時間、質疑応答、個別面談の有無、会う相手、聴衆の構成をできるだけ事前に調べる。分からなければ聞く。
- 開始時刻だけでなく、講演時間も厳守する。5 分超過でもかなり印象が悪くなることもある。
- 聴衆の専門を見て、導入の深さを調整する。最初の数枚で置いていかない。
- 声を少し大きめにし、ハキハキと話す。曖昧にぼそぼそ話すと、それだけで損をする。
- 研究内容だけでなく、着任後に何を始めるか、誰とどう接続するかも答えられるようにしておく。

6.5. 提出前の最終チェック

- カバーレターを添え、冒頭で、なぜその機関なのかを固有名詞付きで書いているかを確認する。
- 海外応募ではカバーレターを必須と思い、最後に署名を入れる。
- 研究履歴や研究計画には、大学 4 年生や分野外 M1 程度でも意義が追える導入段落が入っているかを確認する。

- 履歴書、CV、業績一覧、研究概要の表記揺れをなくし、年月、所属、論文情報の整合性を最後に確認する。
- 受賞、TA、研究室や学科での係、非常勤講師の経験など、客観的に書けるものを書き落としていないか確認する。
- 推薦状の締切と提出方式を一覧で管理し、提出直前のリマインドが必要かどうかを確認する。
- 最終版の PDF を自分でダウンロードし、見出し、図、文字化け、ページ順に不備がないかを見直す。

7. 推薦状と人の社会

推薦状については、何通必要かという本数の常識より、誰がどれだけ具体的に書けるかのほうがはるかに重要である。共著論文がある人の推薦状が強いのは、その人が自分の研究力を一般論ではなく具体例で語れるからだ。アイデアを出したのが誰で、実際の計算や実装をどこまで自力で進めたか、議論への反応速度がどうだったかまで書ける推薦状は、読む側に強く残る。だから推薦状は、応募直前に頼む紙ではなく、共同研究と講演を通じて数年かけて育てる資産だと思ったほうがよい。

7.1. 推薦状はわらしべ長者で育つ

一方で、分野でよく知られた研究者の推薦状が強いのも現実である。これをきれいごとで否定する必要はない。むしろ現実には、「少し良いポストに入ると少し強い推薦状がつき、その推薦状で次はもう少し良いポストに届く」という、わらしべ長者に近い増え方がある。最初から最大のカードを持っている人は少ないが、共著、セミナー訪問、紹介、共同研究の積み重ねで、具体性のある推薦と知名度のある推薦が重なる状態には近づける。

依頼の仕方も大事である。推薦状は最低でも締切の 1 か月前にはお願いしたほうがよいし、海外応募が重なる季節ならそれより早いほうがよい。推薦状を書く作業は、こちらが想像するよりずっと手間がかかる。履歴書を読み、論文を見直し、応募先ごとに言い回しを調整し、提出システムに入るだけでも時間を取られる。理研 SPDR のように基本情報登録と同時に推薦者へ依頼メールが自動送信される制度もあるので、事前連絡なしにシステム登録だけ先に済ませるのは避けたほうがよい¹⁰⁾。

- 共著論文がある人の推薦状は強い。具体的に書けるからである。説得力もある。

10) SPDR 2027 年度要項では、基本情報登録と同時に推薦者へ依頼メールが自動送信されることが明記されている。2027 年度 基礎科学特別研究員 募集要項 を参照。2026 年 4 月 7 日確認。

- 大物の推薦状も現実には強い。少し強い推薦状で少し良いポストに付き、そこからまた強い推薦状が得られることがある。
- 依頼は最低でも締切の1か月前に行く。海外応募が多い季節はもっと早いほうがよい。
- 履歴書、CV、研究概要、代表論文、応募先一覧、締切一覧を一式渡し、推薦者の負担を減らす。
- 誰に何を強調して書いてほしいかを自分で言語化しておく。

7.2. 人の社会で長く損しないために

この業界は本当に人の社会である。長ければ40年以上、同じ人たちと学会、審査、共同研究、推薦状、採用で顔を合わせる。だから、喧嘩して得をすることはまずない。少しの悪意や見下しでも、狭い分野では意外と早く広まる。親切にできるところでは親切にし、感謝を伝えたほうが、結局は研究にも進路にも効く。

共同研究でも研究室運営でも、意見対立そのものは避けられない。大事なものは、そこで意固地にならないことだ。相手の案に全面的に同意できなくても、仕事として受け入れるべきことはあるし、相手が気に入らなくても、まずは共同で前に進むための落としどころを探したほうがよい。同意しないことと、関係を壊すことは別である。自分の主張が通らなかったからといって、ごねて作業を止めたり、周囲を消耗させたりするのも得ではない。要するに、意地を通して関係を壊すより、大人として着地点を探したほうが得である。ただし、研究不正やハラスメントのように受け流してはいけない話は別で、その場合は周囲の大人や窓口に相談したほうがよい。

大学院生のあいだは気づきにくいだが、多くの「大人」に守られている。指導教員、専攻、事務、周囲の教員は、問題が起きたときには相談に乗ってくれるし、実際に表に出て尻拭いをすることもある。逆に言えば、自分が不用意に問題を起こすと、その人たちに負担が回る。困ったときは抱え込まず、早めに相談したほうがよい。頼れる相手や使える支援は、遠慮しすぎず使ったほうがよい。

とくに、後輩や立場の弱い人に向けたアカハラ、パワハラ、セクハラは、本当にやってはいけない。研究室の中だけでなく、研究会、出張、懇親会のような少しインフォーマルな場でも同じである。学生のうちは自分に大きな権限がないので実感しにくいかもしれないが、だからこそ早いうちから心づもりをしておいたほうがよい。やられて嫌なことはしない、と最初に決めておくのがよい。深夜まで無理に拘束する、立場を使って圧をかける、逃げにくい場所で断りにくいことを迫る、といったことは、社会人としてしてはいけない。僕自身が現場を全部見たわけではないが、セクハラは男性から女性に限らず、女性から男性を含め、聞いたことがある。性別で軽く見ないほうがよい。こういう話はすぐに噂になり、キャリアの上でも損をすることになる。

別の話として、僕の経験では、メールの返信が早く、約束を曖昧にしない人は出世しやすい傾向があるように見える。能力だけでなく、一緒に仕事をして安心できるかが見られているのだと思う。すぐに中身のある返事ができないときでも、まず受領だけ返す人は信頼を落とすににくい。

飲み会や懇親会、研究会の周辺イベントにも、できる範囲で参加したほうがよい。無理に飲む必要はないが、顔を出して話すだけで、公募の噂や研究の種が回ってくることもある。論文だけでなく、研究会でのふるまい、メールの返し方、雑談の感じ、共同研究の進め方まで含めて、その人の評判はできていく。人付き合いは研究の外にある余計な仕事ではなく、研究を長く続けるための土台である。

- 喧嘩を売らない。研究上の意見の不一致はあっても、人間関係まで壊さない。
- 共同研究や運営では意固地にならず、落としどころを探す。同意しないことと、関係を壊すことは分けて考える。
- 自分の主張が通らないからといってごねない。ただし、研究不正やハラスメントは別で、窓口や周囲の大人に相談する。
- 少しの悪意や見下しも長く残る。親切にできるところでは親切にする。
- 大学院生のあいだは一人で抱え込まない。指導教員、周囲の教員、事務に早めに相談する。
- アカハラ、パワハラ、セクハラ、深夜までの不必要な拘束、立場を使った圧力は避ける。研究室でも研究会でも、すぐに噂になり、キャリアの上でも損をする。
- メールはできるだけ早く返し、すぐに中身が返せないときも受領だけは早めに返す。
- 研究会の懇親会や交流イベントには、飲酒の有無にかかわらず、できる範囲で顔を出す。

8. 外から見える研究者として整える

研究そのものが本体であることは変わらないが、研究者として外からどう見えるかは、実際によく効く。推薦者、採用委員会、共同研究相手、突然メールをくれる人は、まずあなたの名前を検索する。そこでホームページがあり、CV があり、論文や発表資料や連絡先が整理されていれば、それだけで話が進みやすい。逆に情報が散らばっていると、それだけで損をする。

8.1. 外部資金は小さくても取る

外部資金は、取れるならできるだけ取ったほうがよい。学振や大きな公的資金はもちろん強いが、民間財団、渡航助成、研究会の発表支援、小規模の奨励金でも、自分で取ったという事実は履歴書に残るし、面接でも話しやすい。しかも、若いうちの資金は、研究費そのものの額より、どこへ行けるかと誰に会えるかを通して効いてくる。セミナー行脚や国際会議参加は

時間も金もかかるが、その場で増えた知り合いが、後で公募情報、推薦、共同研究につながることは珍しくない。

学振 DC と PD は、若手にとってやはり大きい。DC が取ればもちろん強いが、取れなくても研究者になる人は珍しくない。僕もそうだった。博士取得後の JSPS PD は、ポスドクとして王道の選択肢なので、D3 の段階から日程と受入先の考え方だけは見ておいたほうがよい。2027 年度採用分では、PD の申請受付は 2026 年 4 月 1 日から 6 月 3 日 17 時までで、受入研究機関が雇用制度導入機関である場合、新規採用者は原則雇用される扱いになっている¹¹⁾。

博士取得後に国内の大学や研究機関へ所属するなら、科研費の「若手研究」も早めに狙ってよい。若手研究は、博士の学位取得後 8 年未満の研究者が一人で行う研究を対象とする種目で、研究期間 2 年から 5 年、総額 500 万円以下という枠組みが示されている¹²⁾。実際に応募できるかどうかは、所属機関の応募資格や e-Rad 登録とも関わるので、着任先が決まったら事務と早めに確認したい。

海外にいる、あるいは海外へ出る場合でも、ポスドクが応募できる資金はある。日本から出るなら JSPS の海外特別研究員が代表的だし、海外側にも MSCA Postdoctoral Fellowships のような制度がある¹³⁾。海外へ出たら資金が何もなくなる、と最初から思い込まないほうがよい。国や分野ごとに窓口は違うので、受入先と一緒に探す発想を持つとよい。

探し方も、いまは昔より整理しやすい。文部科学省は民間助成情報へのリンクを案内しており、助成財団センターは助成・奨学金情報の検索窓口を公開している。大学によっては研究推進部門が民間助成データベースや公募情報検索を案内している。民間の若手支援の例としては、笹川科学研究助成のように大学院生や若手研究者が応募できる制度もある¹⁴⁾。少なくとも「民間の助成は自分には関係ない」と最初から切る理由はない。

8.2. ホームページと researchmap は更新する

ホームページは本当に大切である。採用委員会や共同研究相手が名前を検索したときに、古い名簿や断片的な情報しか出てこないより、自分で整理した情報が最初に見えるほうがよい。

11) 特別研究員-PD の募集要項と選考日程は [募集要項 \(PD・DC2・DC1\)](#) と [選考日程](#) を参照。また、2027 年度 PD 募集要項では、雇用制度導入機関を受入研究機関とした場合、新規採用者は原則全員雇用されることが説明されている。特別研究員-PD 募集要項 を参照。2026 年 4 月 7 日確認。

12) 日本学術振興会「基盤研究 (A・B・C)・挑戦的研究・若手研究」では、「若手研究」を「博士の学位取得後 8 年未満の研究者が一人で行う研究」とし、研究期間 2~5 年、総額 500 万円以下としている。基盤研究 (A・B・C)・挑戦的研究・若手研究 を参照。2026 年 4 月 8 日確認。

13) 日本学術振興会「海外特別研究員」は、優れた若手研究者を海外に派遣し、長期間研究に専念できるよう支援する制度として案内されている。海外特別研究員、Marie Skłodowska-Curie Actions は博士号取得者向けに国際移動を伴う Postdoctoral Fellowships を案内している。MSCA Postdoctoral Fellowships を参照。2026 年 4 月 8 日確認。

14) 民間助成情報の入口として [文部科学省 民間助成情報](#)、検索窓口として [助成財団センター](#)、大学側の案内例として [京都大学総合研究推進本部 研究費を得る](#)、若手向け民間助成の例として [笹川科学研究助成](#) を参照。2026 年 4 月 7 日確認。

論文、スライド、コード、CV、連絡先がまとまっているだけで、仕事の進め方と開かれ方が伝わる。ホームページ作りは昔よりずっと簡単で、生成 AI を使えば雛形づくりは速い。ただし、経歴や研究内容の誤記は平気で混ざるので、公開前の見直しは自分でやる。もちろん既存のサービスを使ってもよく、凝ったサイトでなくても、ないよりはずっとましである。

researchmap も更新したほうがよい。researchmap は、研究者が業績を管理・発信できるようにすることを目的としたデータベース型研究者総覧で、簡単な登録で自身の研究者サイトも作成できる。日本では人事や研究者検索で見られる機会が多いので、所属、業績、研究費、教育歴、講演、受賞は定期的に更新したい¹⁵⁾。個人ホームページと researchmap の両方が更新されていると、和文・英文の両方で拾ってもらいやすい。

同時に、業績は自分で管理したほうがよい。論文、プレプリント、トーク、ポスター、授業、TA、受賞、資金、研究室の係、研究会運営を、Excel やスプレッドシートでもよいので一か所で管理しておく、応募書類の更新が楽になる。素粒子論なら論文情報は INSPIRE HEP で拾いやすいが、トークや教育歴まで面倒を見てくれるわけではないので、そこは自分で残すしかない。

講義ノートや解説ノートを公開することは必須ではないが、オプションとしてはかなり有効である。きちんとしたノートは、それ自体が説明力の証拠になるし、思わぬところで読まれて、研究会の誘い、教育の相談、共同研究の入口になることがある。場合によっては、書籍出版の話につながることもある。講演中の写真も、研究紹介やプロフィールで使う場面がある。恥ずかしくても、撮影が許されている会なら誰かに頼んで何枚か撮ってもらうとよい。こうした小さな素材が、あとで思いのほか効く。

8.3. 賞、TA、研究室の係、教育歴も書く

受賞は、小さくても書いてよい。若い時期の賞は数が多くないので、客観的評価が一つ増えるだけでも意味がある。TA、演習担当、採点補助、研究室や学科の係、セミナー運営、オープンキャンパス手伝い、アウトリーチ、非常勤講師の経験も、CV や履歴書には書いてよい。研究者として、研究だけでなく教育や運営も担えるかどうかを見ている公募は多いし、将来パーマネントポストに近づくほどその比重は上がる。

特に若いうちは、「書くほどではない」と思って落としている項目が多い。しかし、応募書類は自分の慎み深さを競う場ではない。事実として書けるものは、過剰に盛らずに、きちんと整理して出したほうがよい。あとで一覧を作りやすいように、学期ごとの TA、担当講義、係の仕事、研究会運営などは、その都度メモしておく、と助かる。

- ホームページには、所属、連絡先、研究テーマ、論文、発表資料、CV を最低限置く。

15) researchmap の公式トップページと利用ガイドは [researchmap](#) および [researchmap はじめてガイド](#) を参照。
2026 年 4 月 7 日確認。

- researchmap は放置しない。所属、業績、研究費、受賞、教育歴を更新する。
- 受賞は小さくても書く。客観的評価として効く。
- TA、研究室や学科の係、セミナー運営、非常勤講師、アウトリーチも CV や履歴書に書いてよい。
- 講義ノートや解説ノートの公開はオプションだが、つながりやチャンスを呼ぶことがある。
- 講演写真はあとで使えるので、撮影が許されている場なら誰かに撮ってもらう。

9. アカデミアに進むなら

ここからは、アカデミアに進むことを前提にした話をまとめる。ポスドク、公募型フェロシップ、教育歴、高専、非常勤、ポスドク回数の考え方は、それぞれ別の話のようであるが、実際にはつながっている。研究業績が本体であることは変わらないが、アカデミアの採用は業績だけで決まるわけではない。募集の趣旨、既存メンバーとの補完関係、教育や運営で何を担えるか、分野の流れとのマッチングも大きい。ポスドク公募も簡単ではないが、任期のないパーマネントポストはさらに競争が激しい。どの制度をいつ知るか、教育歴をどう積むか、どのタイミングで海外へ出るかで、選べる手が大きく変わる。

9.1. 理研基礎特、学振 PD、基研は早めに見る

理論物理の若手が国内で早めに意識しておく価値の高い制度として、理化学研究所の基礎科学特別研究員、すなわち SPDR がある。2027 年度採用分は 2026 年 2 月 2 日から 4 月 9 日までが公募期間で、募集分野は数理学、物理学 I、物理学 II、化学、生物科学、医科学、工学にまたがり、採用予定数は 70 名程度と明記されている¹⁶⁾。制度上は D3 でも応募できるが、実務上は事前打ち合わせ、研究計画、推薦状、代表論文の見せ方を前もって詰める必要があるため、D3 になって初めて名前を知るのでは遅いことが多い。

博士課程在学中の段階では、理研の大学院生リサーチ・アソシエイト、すなわち JRA も見ておいてよい。JRA は日本の大学院博士後期課程在籍者が対象で、理研と連携協定がある大学院に在籍している場合や、理研研究者との共同研究の枠組みがある場合に応募できる。2026 年度要項では月額 250,000 円、原則 1 年契約で、評価により最長 3 年間継続更新できることが示されている一方、他のフェロシップとの重複受給には注意が必要だと明記されている¹⁷⁾。在学中に外へ出る経験を作れる制度は、その後の推薦状や人脈の質を変えるので、小さく見ないほうがよい。

16) SPDR の制度概要は 基礎科学特別研究員制度、2027 年度募集要項は 2027 年度 基礎科学特別研究員 募集要項を参照。2026 年 4 月 7 日確認。

17) JRA の制度概要は 大学院生リサーチ・アソシエイト (JRA) を参照。2026 年 4 月 7 日確認。

博士取得後の王道としては、学振 PD も大きい。2027 年度採用分では 2026 年 4 月 1 日から 6 月 3 日 17 時までが受付期間であり、選考結果の開示は 2026 年 10 月上旬頃と 2027 年 1 月上旬頃が予定されている¹⁸⁾。DC と違って取得後に効く制度なので、D3 で応募先を考えるとときには、ポスドク公募と並列で PD も見ておいたほうがよい。受入先との相性、雇用制度導入機関かどうか、博士取得見込みと採用資格の関係は早めに確認したい。

京都大学基礎物理学研究所、すなわち YITP も、素粒子論や近い理論分野の人にとっては定点観測すべき拠点である。基研研究員の一般公募に加えて、プロジェクト付きの特定研究員公募が随時出るとし、若手国際招聘プログラムのように大学院生や若手研究者が短期滞在で研究環境に入る制度もある。KEK の理論センターも含め、こうした拠点のページは JREC-IN とは別に直接見たほうがよい¹⁹⁾。

表 6: 早めに見ておくと効く制度と公募

制度・機関	主な対象	いつから意識するか	何が効くか
理研 SPDR	博士取得前後の若手研究者	D2 から書類の型を見る。	独立性の高い若手制度で、研究計画と自立性の見せ方を早く学べる。
理研 JRA	博士後期課程在籍者	D1 から応募条件と重複受給制限を確認する。	在学中に外へ出る経験になり、研究室の外との接点を作りやすい。
学振 PD	博士取得前後の若手研究者	D3 の前から日程と受入先の考え方を見る。	博士取得後の王道ポスドク制度で、受入先の選び方が重要。
YITP の公募	博士取得前後の若手研究者	D2 から人事公募ページを定点観測する。	一般公募とプロジェクト付き公募の両方があり、分野の流れが見えやすい。
KEK 理論センター	素粒子論とその周辺の若手研究者	D2 から採用ページを直接見る。	JREC-IN だけでは見えにくい公募の流れを一次情報で追いやすい。

18) 学振 PD の受付期間と選考日程は 募集要項 (PD・DC2・DC1) と 選考日程 を参照。2026 年 4 月 7 日確認。

19) YITP の人事公募一覧は 人事公募情報、2026 年度の基研研究員公募例は 基研研究員の公募について、若手国際招聘プログラムは 2026 年度若手国際招聘プログラムの申請締切について、KEK の採用情報は 採用情報 を参照。2026 年 4 月 7 日確認。

9.2. 教育歴、高専、非常勤講師、教員免許

アカデミア内の進路では、研究業績が本体であることは変わらないが、教育歴が後から効く。大学院生のうちは TA、演習担当、集中講義の一部担当、公開講座、大学での非常勤講師といった小さな経験でも、長い目で見ると教育歴として蓄積される。非常勤講師は目先の収入だけでなく、教育経験と授業担当歴が履歴書に残るという意味で、将来のポストにじわじわ効く。研究に支障がない範囲で担当できるなら、長期的には有利である。

高専を視野に入れるなら、高専教員の仕事が大学教員と少し違うことを早めに知っておいたほうがよい。国立高等専門学校機構の教員公募一覧を見れば分かるように、高専の公募は全国に出ているが、個々の募集要項では、授業だけでなく、クラス担任、寮生活指導、課外活動、地域連携まで含めて学生指導に熱意があることを求めることが多い。現在の公募例でも、教育経験が望ましい、あるいは教員免許状を有することが望ましいと明記されている募集がある²⁰⁾。だから、物理や数学の教員免許を取れる環境にいる人は、それを一つの資産として考えてよい。

高専については制度として明文化された話ではないが、現場をよく知る高専教員からの助言や推薦が効くことはある。これは肩書が魔法のように効くという意味ではなく、高専が何を重く見るかを知っている人が書類や模擬授業を見てくれると、志望理由や教育観のずれが減るという意味である。高専志望なら、研究だけを語る書類では弱い。低学年教育、生活指導、課外活動を含む学校文化まで言葉にできるようにしておいたほうがよい。

9.3. ポスドク回数をどう考えるか

ここから先は一般論というより僕の考えだが、ファーストポスドクは問題がないと思ってよい。ただしセカンドポスドクに入るかどうかは、一度立ち止まって考えたほうがよい。研究テーマの伸び、次に出したい論文、教育歴の有無、海外経験、アカデミア外の市場価値などを冷静に見直す節目になるからである。サードポスドク以降は、本人の納得が一番大事だが、生活、年齢、家族、他進路への移りやすさまで含めて、自分と率直に相談したほうがよい。

これは悲観論ではない。むしろ「まだ研究を続けたい」と「どう続けるか」を分けて考えるための整理である。ポスドクを続けるなら、なぜその一手が次の一手につながるのかを説明できる状態にしたいし、別の進路へ動くなら、早い段階で翻訳を始めたほうが良い。進路を広く持つことは弱さではなく、研究を長く続けるための現実的な技術である。

20) 国立高等専門学校機構の公募一覧は [教員公募](#)、教員免許状を有する方が望ましいとする公募例は [JREC-IN 掲載例](#) を参照。2026 年 4 月 7 日確認。

10. アカデミア外就職も現実的な進路である

この節については、最初に断っておきたい。僕はアカデミア外就職を自分で長く経験したわけではなく、ここで書くことの多くは周囲の人から聞いた話と、近い分野の人の動きから見えている範囲である。だから実体験の密度はアカデミア進路の節より薄い。ただ、それでも現実の選択肢として見ておく価値は大きいし、若い時期ほど「知らないから選べない」という状態を減らしたほうがよい。

アカデミア外就職は、研究に敗れた人の避難先ではない。博士人材が企業や公的機関へ移るのは珍しいことではなく、2026年時点でもデータ、AI、ソフトウェア、研究開発、数理系の採用の入口は十分にある。代表的な候補の一つはデータサイエンティストである。厚生労働省の job tag でも、データサイエンティストはビッグデータを分析して商品やサービス、業務プロセスの革新に結びつける仕事として整理されている²¹⁾。物理で鍛えた抽象化、モデル化、統計、計算、再現性の感覚は確かに使えるが、企業側はそれを Python、SQL、機械学習実装、可視化、実験設計、再現コード、意思決定につなぐ説明力として読む。

公務員試験も、理論物理の人が現実に考えてよい進路である。現在の国家公務員総合職試験には「数理科学・物理・地球科学」区分や「デジタル」区分があり、数理系・デジタル系人材の入口が用意されている²²⁾。安定した身分や政策に近い仕事に関心があるなら、研究者志望と両立しないと決めつける必要はない。ただし試験勉強は急には仕上がらないので、少しでも気になるなら D2 のうちから試験区分と日程だけでも見ておくほうがよい。

周囲を見ていると、就職したあとに起業している人もちらほらいるし、分野転向してうまくいく人もちらほらいる。研究で鍛えた能力は、素粒子論そのものから離れても、意外に別の場で生きる。企業の人からは、「35歳くらいまでなら、選り好みしすぎなければ就職の入口はある」という趣旨の話を聞いたこともある(2026年時点)。もちろん景気や職種で変わるし、保証ではない。ただ、アカデミア外就職が完全に閉ざされた別世界ではない、という感覚は持っておいたほうがよい。

10.1. アカデミア外へ動くときに準備するもの

- 研究で使ったコードや解析を、そのままではなく第三者が読める形に整理して残す。
- 履歴書とは別に、職務経歴書やポートフォリオの形式で自分の技能を書けるようにする。
- 論文の本数ではなく、問題設定、実装、再現性、説明力へ翻訳して話す練習をする。
- 公務員や企業の説明会、求人票、職業情報サイトを早めに見て、必要な言葉と評価軸に慣れる。

21) 厚生労働省 job tag の [データサイエンティスト](#) を参照。2026年4月7日確認。

22) 人事院の [2026年度 国家公務員採用総合職試験受験案内](#) と [2026年度 国家公務員採用総合職試験\(院卒者試験\) 実施状況](#) を参照。2026年4月7日確認。

表 7: アカデミア外で見やすい入口

進路	強みとして出しやすい点	早めに用意するもの
データサイエンス ティスト	統計、モデル化、仮説検証、再現性のある解析。	Python、SQL、可視化、再現コード、ポートフォリオ。
AI・ソフトウェア・研究開発職	数値計算、最適化、アルゴリズム理解、実装経験。	GitHub、コード例、技術文書、チーム開発の痕跡。
国家公務員・公的機関	数理的思考、調査能力、文章力、粘り強さ。	試験区分の確認、スケジュール把握、必要な勉強時間の見積もり。
教育関連の民間職	説明力、教材化、授業経験、教員免許。	授業歴の整理、模擬授業資料、教育観の言語化。
分野転向・起業	問題設定、学習速度、専門の翻訳力。	何を解ける人かを他分野の言葉で説明する練習。

- 「研究をやめる」ではなく、「研究で鍛えた力をどこで使うか」と考えたほうが動きやすい。

11. 海外に出ることはかなり強い

海外ポスドクに行かない理由として、「日本が強い分野だから」と言うのは避けたほうがよい。日本が強い分野であることと、自分が海外へ出なくてよいことは別の話である。採用側は、個別のサブフィールドの国内事情だけではなく、もっと広い視野で応募者を見ている。海外へ出て現地採用を取ることに、「海外から見ても評価された」という客観的なシグナルがある。だから「日本が強い分野だから海外へ行かない」は、行かない理由としてはあまり説得力がない。もちろん、事情があって海外に出られない人を貶めたいわけではない。理由を一つにまとめて言い訳にしないほうがよい、という意味である。

将来パーマネントポストを考えるときにも、海外経験は必要条件ではないが、強い追い風になりやすい。乱暴に点数化するなら、短期滞在が +0.5、中期のビジターが +1、現地で雇われるのが +10 くらいの感覚である。もちろん本当に足し算できるわけではないが、それくらい差があると思っている。研究者コミュニティは結局、人と人の集まりであり、引用も招待も共同研究も、一度でも顔を知っている相手のほうが有利に働くことがある。だから飛び込めるなら飛び込んだほうがよい。とくに現地採用の海外ポストは、「海外の審査でも通った」という客観的なシグナルになるので強い。英語、コネクション、研究テーマの幅という実利もあるし、個人的にも、海外へ出たことで研究の視野は大きく広がった。僕自身、後に MIT のポスドクの話が来たとき、最終的には辞退したが、あれは論文だけでなく、国際会議やセミナーで顔を知ってもらっていたことが効いていたのだろうと思っている。

英語については、研究発表のためだけでなく、飲み会や懇親会、ポスター前の雑談ができる
と本当に強い。外国人の多いバーや飲み屋のような場所で、雑談の練習をするのも一つの手
である。特にアメリカでは、英語がつかないと、知的レベルまで低く見なす人が一部にいるこ
とには注意したほうがよい。もちろんそれは偏見であって、決して正しくない。ただ、現実の
バイアスとして存在することは知っておいたほうがよい。

ただし、完璧に流暢で、発音も完璧である必要はまったくない。英語はネイティブの方が少
ないし、研究会の雑談ではみんな崩れた英語で話している。大事なものは、言いたいことを表現
できること、質問できること、相手の意図を大筋でつかめることだ。研究会の雑談で使う英語
は、論文英語よりむしろ就職に効くことがある。だから英会話は、研究発表の補助ではなく、
研究生活そのものの一部だと思って練習したほうがよい。

海外応募では、研究計画だけでなく、ビザ、着任時期、家族の移動、国際情勢までが現実の
制約になる。国や時期によっては、採用通知が出てからビザ取得に時間がかかったり、制度変更
で手続きが急に重くなったりする。だから、海外に出すときは、研究の相性だけでなく、開始
時期の柔軟性、ビザのスポンサー体制、資金源、滞在の実務を早めに確認したほうがよい。パ
スポートも早めに作っておいたほうがよい。国際会議直前では間に合わないことがあるし、
海外面接に呼ばれてからでは遅い。送金には Wise のようなサービスが便利なのがあるし、
クレジットカードは学生のうちに作っておくとよい。ポストク以降は任期付き雇用のため、
審査で通りにくくなることもあるからである。航空券、とくに国際線は直前に高くなりやす
い。僕の感覚では、2 週間前を切ると目に見えて上がることがあるので、日程が見えたら早め
に価格を見たほうがよい。比較には Google Flights が便利である。海外応募は、研究の勝負で
あると同時に、生活を立ち上げる仕事でもある。

11.1. 海外へ動く前の確認事項

- 「日本が強い分野だから行かない」は理由になりにくい。海外へ出る価値は別にある。
- パーマネントポストを目指すなら、海外経験は必要条件ではないが強い追い風になりやす
い。
- 英会話は、発表だけでなく懇親会、ポスター、雑談のために練習する。
- ネイティブ並みの発音は不要である。言いたいことを表現できることのほうが大事で
ある。
- ビザ、着任時期、保険、赴任旅費、家族帯同、住居、送金、クレジットカードなど、生活
実務も早めに確認する。
- パスポートは早めに作り、航空券は直前まで待ちすぎない。海外面接や国際会議で慌て
ないようにする。

12. 採用後に確認する条件は遠慮しなくてよい

採用が見えたあとに確認することも、若いころほど遠慮しなくてよい。任期と更新条件、給与、研究費、保険、赴任旅費、ビザ手続き、在宅勤務の可否、教育や雑務の比重、育児や介護との両立は、生活と研究時間を左右する本体である。実際、理研の SPDR や YITP の公募では、待遇や契約更新、勤務条件が具体的に公開されている²³⁾。条件を尋ねることはわがままではなく、そのポストで研究が持続可能かを判断するための普通の確認である。

労働条件を見るときは、労働基準法を少し知っておくと無駄に消耗しにくい。大学教員だから自動的に裁量労働制というわけではない。厚生労働省の解説では、大学における「教授研究の業務」は、教授、准教授又は講師が主として研究に従事する場合の専門業務型裁量労働制の対象になりうるが、労使協定、本人同意、健康・福祉確保措置などが必要である。さらに「主として研究」とは、講義等の授業の時間が、1 週の所定労働時間または法定労働時間のうち短いほうのおおむね 5 割に満たない程度、つまり仕事の中心が研究であることを指す。授業や雑務で週の大半が埋まるのに、裁量労働制だから仕方ないと片づけないほうがよい。また、休日や深夜の労働まで無料になるわけではなく、実労働時間に応じた割増賃金が必要である²⁴⁾。就業規則や雇用条件通知書は、面倒でも一度ちゃんと読んでおいたほうがよい。

特に海外や他地域への移動を含む場合は、開始時期、住居、ビザ、家族の事情まで含めて、研究条件と生活条件を一体で見たほうがよい。研究内容だけで選ぶと、あとから生活の側で詰まることがある。若い人ほど聞きにくく感じるかもしれないが、合格後に整理された質問をすることは、むしろ誠実さとして受け取られることが多い。だから、合格後は遠慮よりも確認の質を大事にしたほうがよい。

13. うまくいかない時期に研究を止めない

研究生生活は長いマラソンのようなものである。速く走れる区間もあるし、上り坂のように苦しい区間もある。それでも、休みながらも歩みを止めないほうがよい。うまくいかない時期の過ごし方も、応募戦略の一部である。結果は思ったより遅く出るし、最後まで何も決まらないことも珍しくない。その間にいちばん避けたいのは、公募に気を取られすぎて、論文、学位論文、発表、共同研究という本体の進行が止まることである。次の公募で効くのは、応募数

23) 待遇や契約条件の例として SPDR 募集要項、YITP 基研研究員公募 を参照。2026 年 4 月 7 日確認。

24) 厚生労働省「専門業務型裁量労働制の解説」では、大学における教授研究の業務を対象業務の一つとして挙げ、その対象を「教授、准教授又は講師」の主として研究に従事する業務と説明している。また、「主として研究に従事する」とは、講義等の授業の時間が、1 週の所定労働時間又は法定労働時間のうち短いものについて、そのおおむね 5 割に満たない程度であることをいうとされる。さらに同資料の制度説明では、本人同意、制度内容の説明、休日・深夜労働に対する割増賃金の支払が必要であることが示されている。専門業務型裁量労働制の解説、割増賃金の基本は [確かめよう労働条件](#)、労働基準法の根拠は [e-Gov 法令検索 労働基準法](#) を参照。2026 年 4 月 9 日確認。

そのものより、前回から何が一つ増えたかのほうである。だから、苦しい時期ほど研究の手を止めないことが次の可能性につながる。

ここは昔の自分に対してははっきり言い直したい点でもある。僕は今なら、無給の立場を一般的な逃げ道として勧めない。短い橋渡しが必要な局面が現実にあることは否定しないが、まずは学振、研究所公募、外部資金に基づく研究員公募、RA・TA、非常勤、教育歴のつく小さな仕事、公務員試験、アカデミア外の就職を含めて、研究時間や生活をきちんと支える選択肢を先に探すべきである。情報不足のまま見えない労働を引き受ける構図は、できるだけ避けたほうがよい。

13.1. 生活と心のケア

博士課程やポスドクなど任期付きの時期は、生活の基本を意図して守ったほうがよい。定期的に体を動かす、日光を浴びる、美味しいものを食べる、眠る、必要なら相談や受診につなぐ。どれも当たり前に見えるが、追い詰められるほど先に崩れる。心のケアも研究と同じくらい大切である。できない日があることまで含めて普通なので、そこでさらに自分を責めないほうがよい。

博士課程では、研究室と研究分野だけに生活を閉じないほうがよい。研究以外のコミュニティを一つ持っておくと、心の健康によく効く。公募がうまくいかない時期は、研究そのものの評価と自己評価がくっつきやすいので、外の空気があるだけで助かる。

13.2. 相談と助言の受け取り方

大学院生のあいだは感じにくいかもしれないが、実は多くの大人に守られている。指導教員、先輩、共同研究者、事務、専攻や研究科の担当者など、困ったときに相談できる相手は意外といる。逆に、自分が問題を起こすと、その人たちが代わりに尻拭いをするにもなる。抱え込みすぎる前に相談すること、そして周囲をうまく使うことは大切である。

アドバイスは、まず斜に構えずに受け取ったほうがよい。反論したくなる気持ちは分かるが、その場でいちいち身構えて返す癖がつくと、だんだん助言が来なくなるし、人にも嫌われやすい。もちろん全部に従う必要はない。いったん受け取り、持ち帰って、使える部分を自分で選べばよい。そういう地味な立て直しが、次の一手を支える。

14. あとがき

この文書の元になったのは、僕自身がポスト探して相当苦労し、何をどこで見ればよいのかもよく分からないまま走っていた頃のメモである。当時は焦りも怒りもあったし、文面には少

し大げさな断定も残っていた。それでも、知らないことそのものが不利になる世界なら、せめて地図だけは共有したいという気持ちは今も変わらない。

いま振り返ると、一番の後悔は、行く先を考えるのを D3 まで先延ばしにしていたこと、というより、そもそもそういうことを考える必要があると知らなかったことである。この文書は後輩に向けたものでもあるが、同時に当時の自分に向けたものでもある。もっと早く知っていたら、減らせた苦労は多かった。

実際、ポスドク公募は何度も落ちた。感覚としては、落ちまくったと言ってよい。パーマネントポストはさらに競争が激しく、結果を見ていると、「なぜあの人が」と思うこともあった。ただ、採用の内側は外から全部は見えない。自分と他人、過去と未来を分けて考えると、こちらが変えられるのは自分の未来だけである。恨み節は飲み込むなり、どこかで流すなりして、次の一手に戻ったほうがよい。

僕のポスドク以降の経歴を簡単に書いておく。2015 年に博士号を取ったあと、短い準備期間を経て、中国の華中師範大学で 2015 年 10 月から 2018 年 8 月までポスドクをした。続いて 2018 年 9 月から 2021 年 7 月までは、理研 BNL 研究センターで基礎科学特別研究員として研究した。その後、2021 年 8 月から 2024 年 3 月までは大阪国際工科専門職大学で任期なし助教を務め、2024 年 4 月から東京女子大学、2025 年 9 月からは京都大学でも研究と教育に関わり、2026 年 4 月からは東京女子大学准教授として研究と教育を続けている²⁵⁾。ポスドクのあとに任期のないポストを得られたのは、研究内容だけでなく、海外経験、教育経験、共同研究、人脈、そして一般事項を学び直したことが重なった結果だと思っている。

これは N=1 の経験談であり、生存バイアスがある。だから、ここに書いたことを唯一の正解として読んでほしいわけではない。ただ、少なくとも僕は、学部は旧帝大ではなく、最初から誰もが認める王道ルートにいたわけでもない。その状態からでも、ポスドクを経て、いま研究と教育が続けられている。そういう意味では、少し不利な場所からどう生き延びるかを考える文書としては、それなりに説得力があると思っている。

海外へ出たことは、僕個人にはとても大きかった。中国でもアメリカでも、研究そのものだけでなく、仕事の進め方、議論の仕方、研究室の文化、採用の見え方が大きく違った。英語力やコネクションが増えたという実利ももちろんあるが、それ以上に、自分の研究を外から眺める視点が増えた。楽しかったし、研究の視野も広がった。出られる機会があるなら、やはり一度は外へ出たほうがよいと今でも思っている。

もう一つ、研究以外のことも書いておく。親、親類、友人は大切にしたいほうがよい。僕は海外にいるあいだに親を亡くした。人生は意外とあっけない。ただ、それを海外に出ない理由にしてほしいわけではない。事情があって出られない人を貶めたいわけでもないし、逆に家

25) 現職と経歴は、東京女子大学研究者情報 [富谷昭夫](#) および京都大学素粒子論研究室のメンバーページ [Akio Tomiya](#) を参照。2026 年 4 月 7 日確認。

族のことを口実に自分の人生を止めてほしいわけでもない。自分の人生は自分のもので、その時々で何を大切にするかを自分で決めればよい。

いまの立場から若い人にいちばん伝えたいのは、早く動いてほしいということである。ホームページを作ること、researchmap を更新すること、推薦状を早めに頼むこと、講演を丁寧に準備すること、研究会の懇親会で顔を出すこと、海外に出る機会を逃さないこと、研究以外のコミュニティも持つこと、そして対立があっても意固地にならず、仕事としての落としどころを探すことである。どれも派手ではないが、長い目で見ると効く。この文書が、これから応募を始める人には地図として、いまちょうど苦しい時期にいる人には「情報を知れば減らせる苦労がある」という確認として、少しでも役に立てばうれしい。

A. 便利なリンク集

本文で何度も名前が出てきたサイトを、使い道が分かる形でまとめておく。最初から全部使いこなす必要はないが、名前だけでも知っておくと、必要になったときに動きやすい。

表 8: 便利なリンク集

分類	サイト	主な使い方
公募	JREC-IN Portal	国内の大学、研究所、高専、公的機関の公募を探す。保存検索と通知設定が便利である。
公募	INSPIRE HEP Jobs	素粒子論とその周辺の国際公募を追う。どの国でどの時期に何が出るかの感覚がつかめる。
公募	Academic Jobs Online	海外応募システムそのものとして使われることが多い。推薦状の本数や書類の形を確認する。
非公式情報	HEP Theory Postdoc Rumor Mill	公募とオファーの季節感をつかむ。最終判断は必ず一次情報で行う。
国内制度	JSPS 特別研究員	DC、PD、RPD などの制度と日程を確認する。
国内制度	JSPS 海外特別研究員	海外へ出るときの代表的な資金の一つとして見る。
国内制度	科研費 若手研究	博士取得後に国内へ残る、あるいは戻る場合の代表的な研究費の一つとして見る。
研究所	理研 SPDR / JRA	若手制度、募集要項、待遇を確認する。
研究所	京都大学基礎物理学研究所	人事公募と若手向けプログラムを直接確認する。
研究所	KEK 採用情報	理論センターを含む採用の流れを追う。
助成	助成財団センター	民間助成を探す入口として使う。
研究者情報	researchmap	日本語の研究者情報、業績、教育歴を更新する。
渡航・生活	Google Flights	航空券の価格比較に使う。
渡航・生活	Wise	海外送金の候補として見る。

B. 応募前チェックリスト

応募は、締切直前の根性で乗り切るより、時間を区切って確認したほうが事故が少ない。巻末には、実際に出すときに見返ししやすい形で最低限の確認項目を置いておく。

B.1. 締切の 1 か月以上前に見ること

- 応募先ごとの締切、提出方式、必要書類、推薦状本数を一覧にする。
- 推薦状は最低でも 1 か月前に依頼し、CV、研究概要、代表論文、締切一覧を渡す。
- 履歴書、CV、業績一覧、研究概要、研究計画、カバーレターのベース版を更新する。
- 海外応募なら、パスポートの有効期限、ビザの見通し、着任可能時期を確認する。
- 国内応募で Word 様式があるなら、転記に必要な時間を甘く見ない。

B.2. 締切の 1 週間前までに見ること

- 研究履歴と研究計画に、大学 4 年生や分野外 M1 程度でも追える導入段落があるか確認する。
- カバーレターの冒頭を応募先ごとに書き換え、機関名や担当者名を間違えていないか確認する。
- 受賞、TA、非常勤講師、研究室の係、セミナー運営、外部資金を書き落としていないか確認する。
- 書類の表記揺れ、年号、所属、論文情報、ページ番号、ファイル名をそろえる。
- 推薦状の提出状況を確認し、必要なら丁寧にリマインドする。

B.3. 提出の前日から当日に見ること

- 提出前に最終版の PDF を必ず自分で開き、文字化け、図、ページ順、余白崩れを確認する。
- Word から PDF 化した場合は、数式、表、改行、フォントが崩れていないかを特に見る。
- 提出システム上の入力欄と PDF の内容が食い違っていないか確認する。
- 海外応募では、カバーレター末尾の署名、推薦状のアップロード先、代表論文の指定本数を再確認する。
- 提出後は確認メール、受付番号、提出ファイル一式を保存しておく。

B.4. 面接に呼ばれたら見ること

- 持ち時間、質疑応答の長さ、個別面談の有無、会う相手、聴衆の構成を確認する。
- ジョブトークは時間厳守で作り、導入は少し広めに設計する。
- 海外面接なら、時差、接続環境、旅程、航空券、パスポート、保険も同時に確認する。
- 講演後の雑談や食事も選考の一部だと思い、礼儀と落ち着きを保つ。

応募は、締切直前の根性だけで乗り切るより、元データを普段から更新し、必要なときに静かに出せる状態を保つほうが強い。チェックリストは一度作ったら終わりではなく、出すたびに自分用に育てていくと次から楽になる。