

〈論文〉

大学院生におけるメンタルヘルス問題について

横路 佳幸

序

「研究者」と聞いて、あなたはどのようなイメージを持つだろうか。物事を探究するのが好きでたまらない、実験に明け暮れ論文をたくさん書いている、天才や秀才が互いに切磋琢磨している…。そう夢見て大学や大学院の門を叩く者も少なくないかもしれない。しかし表では華やかに見えるどんな世界も、内部の事情を知れば知るほど裏の顔が見え隠れするものである。研究の世界も決して例外ではない。特に、「若手」と呼ばれる研究者、特に博士課程の大学院生の研究現場は、希望と野望に満ち溢れているように見える一方で、極めて深刻な問題も抱えている。その問題とは、一言で言えば著しい**精神的不健康**である。

驚くべきことに、この「ダークサイド」は長らく暗黙のうちに放置され、研究者の間でもスポットライトが当てられることはほとんどなかった。博士課程に在籍する大学院生が抱える深刻な精神状態についての定量・定性調査が本格的に行われ、彼らの待遇やサポート体制に関する具体的提言が研究者自身によってなされ始めたのは、実はここ数年の話である。多くの研究者は、自身の誇り高い研究に邁進する一方で、鏡に映るかつての自分という何よりも身近な研究対象をずっと見過ごしてきたのかもしれない。だが遅きに失したとしても、問題を直視する機運は確実に高まっている。その証拠に、大学院生のメンタルヘルスというテーマは、*Nature* や *Science*、*eLife* といった著名な学術誌上で近年頻繁に取り上げられている。現在の機運は、若手研究者の労働環境のあり方、そして大学院制度や支援体制を見直す契機となるだろ

う。

本稿では、こうした近年の動向を踏まえ、博士課程の大学院生のメンタルヘルスをめぐる現状をいくつかの調査結果を基にレビューする（以下では、特に断りがない限り「大学院生」は（後期）博士課程に在籍する学生のことを指す）。さらに、レビューから得られる知見を参照しながら、大学院生の間で著しい精神的不健康を生み出しうる諸要因をわが国の事情も加味して検討する。最後に、メンタルヘルス問題の「厚み」と国内外の組織的な動きを簡潔に紹介する。

本題に入る前にいくつか注意を促しておきたい。第一に、本稿の著者はメンタルヘルスや精神医学の専門家ではなく、専門教育や学術政策の専門家でもない¹。第二に、本稿では研究分野などの違いを括弧に入れ、「大学院生」一般に的を絞っていわば総論的に議論を進める。専門的な視点からの具体的な政策提言、そして細部にまで目が行き届いた各論の展開は、私の手に余ることを正直に告白しておかねばならない。第三に、本稿に課せられる任はやや限定的である。私が以下で記述することは、レビューあるいは紹介の域を出るものではない。そのため、メンタルヘルスの「処方箋」を提供することができないのはもちろんのこと、目の前の研究現場を実際に改善することにもほとんど役立たないだろう。しかしそれでも私が本稿で期待せずにはいられないのは、我が国の学術界においても著しい精神的不健康の懸念がありうるのだと数多くの人に——研究者か非研究者かを問わず——知ってもらうことである。問題が一般に広く知られているとは言いがたい現状にあつては、メンタルヘルス問題への気付きと関心は若手研究者を取り巻く状況をわずかでも良い方向へと向かわせる第一歩となる。

1. レビュー

2019年、最も権威のある学術誌の一つである *Nature* は、博士課程に在籍する大学院生を対象とした2年ぶりの大規模なアンケート調査を行った (Woolston 2019; より詳しくは Lauchlan 2019)。集まったのは、アメリカ、

1 著者の専門は哲学・倫理学である。さらに付け加えれば、私個人は素晴らしい指導教官と研究環境に恵まれ、大学院時代からポスドクの現在に至るまでメンタルヘルスの問題をほとんど抱え込まずに済んだ——だがこれは幸運な事例が一つ存在するという事実を指し示すにすぎない。

ヨーロッパ、アジア、オーストラリア、アフリカからの計 6,300 人以上の回答結果である。それによると、70% 以上の大学院生が博士課程に入学したことにおおむね満足していると回答した。「大学院生としての生活で楽しんでいることは何ですか」という問いに対し、最も多くの票 (38%) を集めたのは「知的な挑戦を行うこと」である。しかし他方で、全対象者のうち実に 30% 以上が、博士課程での研究にまつわる不安や鬱 (気分の落ち込み) について助けを求めたことがあると回答した。そう回答した者の約 3 割は、所属機関ではないところに助けを求め、約 2 割は所属機関に助けを求めたが十分なサポートを得られなかったという。不安や鬱の要因として実際に言及されたものは多岐にわたる。劣悪なワークライフバランス、キャリアパスのためのガイダンスの不足、経済的な困難、将来のキャリア・職への不安などである。地域別で細かく見ると、ワークライフバランスを問題視する者が多いヨーロッパに対し、アフリカやアジア、北米・中米では経済的な問題 (卒業後の経済的な不安定さや研究資金の獲得) が懸念事項として大きく目立った。全回答者のうち約 20% が博士課程での研究以外の職 (アルバイトなど) に就いており、その半数以上の者が理由として挙げたのは「生計を立てるため」である。そうした微妙な地域差がある一方で、数多くの大学院生が主要な懸念事項として共通して挙げているのはやはりワークライフバランスと将来のキャリアへの不安である。特に前者については、全回答者の 40% 近くが不満に思っていることが明らかとなった。

この回答結果は、2018 年に *Nature Biotechnology* 誌上で発表された著名な論文「大学院教育におけるメンタルヘルスの危機を示すエビデンス」(Evans *et al.* 2018) の調査結果と少なからぬ点で合致する。25 か国以上の 200 以上の研究機関に在籍する大学院生 (9 割が博士課程、1 割が修士課程) を対象としたこの調査によると、2,200 を超えるレスポンスのうち 41% が中程度以上の不安を感じており、39% が中程度以上の鬱 (気分の落ち込み) を抱えているという——この結果が意味するのは、大学院生は一般の人の割合に比べて実に 6 倍程度不安や鬱を経験しやすいということである。もちろん急いで補足しておくべきだが、本調査は先の *Nature* のアンケートと同様に完全な無作為抽出ではなく自己応募型のものである。そのため、選択バイアスが少なからず働いた可能性がある。「一般の人に比べて 6 倍」という衝撃的な数字にも議論の余地があるだろう (Duffy *et al.* 2019; Evans *et al.* 2019)。しかしながら、大学院生のメンタルヘルスをめぐっては国や地域を超えて看過

しがたい問題が横たわっているという事実、そしてそのことをまさしく当事者たちが自覚しているという事実は否定するべくもない。実際、本調査で不安や鬱があると答えた大学院生の半数以上が、やはりワークライフバランスに問題があると回答している。こうした調査結果を踏まえると、大学院の研究現場においては劣悪なワークライフバランスと精神的不健康の間に特筆すべき相関関係があると考えの方が自然である。

大学院生のメンタルヘルスの危機は、近年の調査・研究で見えてきた比較的「新しい」問題である。他にも例を示そう。ベルギーの3,000人以上の大学院生を対象として行われた調査によると、彼らの精神的な疾患リスクの割合は、対照群（高等教育を受けた一般的なグループなど）よりも2倍前後も高かった（Levecque *et al.* 2017）。大学院生の中で広く見られた問題は、常に重圧がかかっている感覚や鬱、不安による睡眠障害などである。そして、こうした問題と強く関連するものとして第一に挙げられたのは、ワークファミリーコンフリクト（仕事役割と家庭役割を両立できないことから生まれる役割間の葛藤）である。要求度の高い研究を日々こなすには家庭での役割をある程度犠牲にせねばならないが、当然その判断は心理的葛藤を伴い、不安定な精神状態の契機となりうる。ただし著者らも注意を促すように、ベルギーにおける相当数の大学院生は、他のヨーロッパ諸国と同様に大学とフルタイムの雇用契約を結んでおり、経済的には比較的恵まれた環境にあるという点は付記しておくべきかもしれない。それでも、対象の大学院生が一般よりも高い割合でメンタルヘルス上の問題を実際に抱えがちであることは厳然たる事実である。

他にも、アメリカのカリフォルニア大学バークレー校の大学院生を対象とした調査（2014年）では、約47%が鬱状態にあると判断可能な閾値に達していると報告されている（The Graduate Assembly at the University of California, Berkeley 2014）。また、イギリスの五万人以上の大学院生を対象とした大規模な調査（2019年）では、80%以上が研究を行う経験におおむね満足しているとしながらも、それほど不安がないと回答した者は（一般の場合には41%であるのに対し）14%にすぎなかった（Williams 2019）。程度の差こそあれ、類似した調査結果は他でも示されている（Garcia-Williams *et al.* 2014; Barreira *et al.* 2018, Nagy *et al.* 2019）。

2. 問題の影響

一連のデータを「早急に取り組むべき喫緊の問題」と捉えるか「どの業界でもよくある話」と切り捨てるかはさておき、前節から少なくとも次の点は明らかだと言ってよい。すなわち、研究者はそうでない者よりも高い割合で、キャリアをスタートさせて間もない若手時代に、研究生活に起因する不安や鬱などの精神的不健康を経験するという点である。もしこの事実が「科学技術立国」を掲げるわが国にも当てはまるのだとすると、若手研究者のメンタルヘルス問題は決して対岸の火事というわけではない——それどころか、我が国の学术界全体にとってさらに深刻な問題へと飛び火するだろう。日本の研究現場で特に顕著であるが、大学院生はしばしば「学生」と一括りにされ、「研究者」とはみなされないケースすら散見される。しかしその認識は実態を正しく反映したものではない。というのも、博士課程の大学院生、そして課程修了後のポスドク研究者（博士号を取得した後に任期制のポストに就いている研究者）から成るいわゆる若手研究者は「学術研究の主要な担い手」であり、それも教授クラスまたは准教授クラスの研究者などと並び立つ程度には研究成果の主な生産者だからである。「学生」と「研究者」というカテゴリーは、必ずしも互いに排他的というわけではない。このことはいくつかのデータから確かめることができる。一例としてわが国の論文筆頭著者の比率を見てみると、博士課程の大学院生は全体の約20%を占め、これにポスドク研究者を合わせると、わが国で生産される論文の約30%の筆頭著者はいわゆる若手研究者が占めていることになる（長岡ほか2010）。さらに被引用数上位1%の論文に絞ると、大学院生が筆頭著者となる論文の割合は全体の約16%に及ぶ（ポスドク研究者を合わせると約36%）。簡単に言えば、わが国の研究成果の生産性に貢献し、質の高い研究を部分的にせよ牽引していると言えるのは、博士課程の大学院生をはじめとする若手研究者なのである。この事情は国外でもさほど変わらず（Larivire 2012; Millar 2013）、なにより研究の現場にいる人々が自身の経験からよくわかっているはずである。

崩壊したワークライフバランスの中で不安や気分の落ち込みに悩まされることが、研究の進捗や学術的成果の生産性に悪影響を与えることは想像に難くない。ひいては、優秀な若手研究者をアカデミアから追い出してしまう一因にもなりうるだろう。だとすると、学術研究の一翼を担っている大学院生がメンタルヘルスの問題を抱えやすいことは、単に一世代のローカルな問題

に矮小化することはできない。それは、**学术界全体に無視できない規模の損失をもたらしている可能性すらある**。わが国の「研究力」の低下が叫ばれて久しいが、その「力」を縁の下で支え続ける大学院生らは、自らの精神的不健康という危うい綱渡りを強いられ続けているわけである。ましてこの綱渡りは、「**大学院生はただの学生であって研究者ではない**」という実態からかけ離れた分類法のもとではますます見えにくくなってしまう。学术界の発展という大局的な視点からメンタルヘルス問題を眺めるとき、果たして一連のデータをただの「よくある話」と片付けられるだろうか。

3. 想定される諸要因

問題の特定そして解決は、正しい現状認識から始まる。いまのところ、大学院生をはじめとする若手研究者のメンタルヘルス問題を扱うデータは、国際的に不足していると言ってよい²。わが国において同様の問題が大規模に存在するかどうかにしても、エビデンスが皆無というわけではないものの (Pallos *et al.* 2005)、残念ながら依然として少ない。先の *Nature* の調査における日本からの回答も、全体の 28% を占めるアジアからの回答のうちわずか 5% にすぎない (70% 近くが中国またはインドからの回答)。日本の大学院生が研究生活に起因する不安や鬱をどのような割合でどの程度抱えているのか、そしてその要因と考えられる具体的な項目とは何か。確証バイアスを排した正しい現状認識のために——何をもって「研究生活に起因する」とみなすかの判断基準の設定や不安や鬱の要因の特定は実際には決して容易ではないのだが——こうした調査が早急に求められている。

しかし一方で、わが国にも著しい精神的不健康の現状があると予想することはそれほど馬鹿げていないだろう。国別で見て、日本の大学院生だけが例外的にメンタルヘルスの問題から逃れているということはおおよそありそうもないからである。ましてそうした仮定のもとで、精神的不健康を生むと考えられる要因に見当を付けておくことは決して無意味ではない。そこで以下では、日本という文脈も加味しながら、大学院生のメンタルヘルス問題の基本的要因として想定されるものを考えていきたい。

2 ポスドク研究者に絞ったメンタルヘルスについての調査はほとんどないのが現状であるが、そのことは調査の必要性を示すものではない (Etchells 2017)。

第一に挙げられるべき要因は、先に触れたように劣悪なワークライフバランスである。学術研究の世界では、文字通りの意味で「時間を忘れて」研究室に残り続けることをよしとする、あるいはワーカホリックであることを賛美するような風潮がある。先の *Nature* の調査では、週の平均研究時間が41時間以上の大学院生は全体の76%で、全体の20%近くは週平均61時間を超えていたと報告される。長時間労働を常態化させるこうした風潮は、ワークライフバランスを崩壊させ、精神的不健康を生む温床となりかねない。Evans *et al.* 2018 が指摘する通り、「太陽が沈む前に研究室を後にすることを好ましく思わない文化では、ワークライフバランスを達成するのは困難」(p. 283)なのである。また、指導教官（メンター）に「今日はゆっくりしたり友達と過ごすなどして気分転換しなさい」と言われても、他のことを犠牲にして夜遅くまで働く指導教官を間近で見ていると、多くの大学院生はアドバイスを文字通りに受け取る気にならないだろう (Krause and Harris 2019)。長時間労働とそれに付随する劣悪なワークライフバランスは、「アカデミズム」という旗印のもとでいまや「文化」と呼べるものになっている。

もちろん、この文化は何もないところから生まれたわけではない。研究室に残り労働時間が長くなる背景には、昨今の業績至上主義や研究費獲得の厳しさがあるのは疑いない。「出版か死か (publish or perish)」という言葉が跋扈して久しい業界にあつては、研究業績、特に査読付き論文の数、そしてそれらをインパクトファクター（雑誌の重要度を数値化したもの）の高いジャーナルに掲載することこそが至上命題であり、その命題を達成するにはどうしても研究に従事する時間が長くならざるを得ない。同時に、優れた業績なくしては常勤職への就職どころか研究費（特に競争的資金）の獲得もままならず、研究の継続、ひいては人並みの生活レベルの維持すら困難になりかねない。一部の分野で特にその傾向が顕著であるように、近年の学術界ではそうした度を越した弱肉強食の構造はますます強くなっている。たとえば、いわゆる基礎研究（より根本的な原理や考え方を探究する研究で、応用性・実用性を重視する応用研究と対比される）は往々にして成果が出るまで時間がかかるはずだが、現在の風潮がそうした悠長さ・多様性を許容することはほとんどない。長時間労働をよしとし、ときには奨励する研究文化がはびこっている現状は、何をおいてもジャーナルへの論文掲載を優先せねばならない不可視の圧力の裏側にすぎない。

つまるところ、業績をいち早く積みねば研究の道を閉ざされる大学院生に

とって、論文の数や質を担保するための自己防衛的な措置の結果こそが長時間労働なのである。しかし、論文を出版し続けること、そのどれもがインパクトを与える論文であること、研究資金を獲得し続けることは、当然のことながら「健康を脅かす数々のプレッシャー」として立ちはだかる (Reay 2018)。研究がうまくいかずに成果を焦るあまりメンタルヘル스에支障をきたし、それによってさらに成果を生み出せずに焦ってしまいより一層不安と気分の落ち込みを抱えてしまう——そうした悪循環に陥る可能性がある。さらに言えば精神的な健康を助長する悪循環は、捏造や剽窃、改ざんなど研究不正の一要因にすらなりうるかもしれない³。どのような業界であれ、一定の競争原理はたしかに生産性やモチベーションを高めることに効果的でむしろ絶対的に必要なものである。だとしても、将来ある者を疲弊させ精神疾患をもたらす副作用を伴うほどの競争は本当に必要なのだろうか。求められているのは、過剰な競争原理を是正すると同時に、長時間労働でストレスの多い研究現場など時代錯誤甚だしいという研究文化を新しく作り出し、生産性と健康は両立しうることを実践的に示していくことである (Dickerson 2020)。Natureのある記事が的確に論じている通り、メンタルヘルスに関連する主要な要因、特に劣悪なワークライフバランスを改善するには、各機関や大学がより多くのサポートを提供し対策を講じるだけでなく、学術業界全体が業績評価に過度に偏重してきたという目の前の事実を関係者全員が直視するところから始めねばならない (Anonymous 2019)。

次に、大学院生のメンタルヘルス問題の第二の要因として考えられるのは、当事者が精神面のサポートについて声を上げづらいという点である。精神疾患に対する偏見・マイナスイメージは研究の世界にも根強くあることはこれまでに明らかにされてきたが (Mannarini and Rossi 2018)、そうすると指導教員や同僚、研究仲間の間で「精神的に問題があるやつ」というス

3 研究不正が生じる背景・要因はしばしば、個人の研究者としての資質や倫理観に一元化されてしまう。しかし実際には、特定の条件下に置かれると誰しものが——すでに優れた業績を挙げた研究者であっても——研究不正に手を染める可能性があり、本稿で挙げた「健康を脅かす数々のプレッシャー」はその条件の大きな一角を占めている。研究不正が横行する学術界の構造的な問題については、名著として知られる Broad and Wade 1983 を参照されたい (邦訳書では、わが国の近年の研究不正も視野に収めた解説が付されている)。こうした研究不正とメンタルヘルスの関係について、私に示唆を与えてくれた飯澤正登実氏に謝意申し上げる。

スティグマ (負の社会的烙印) が広がることは百害あって一利なしということになる。特に、限られた時間のなかで論文執筆や学会発表、そして学位取得をクリアしていかなければならない大学院生にとってはなおさらそうである。声を上げづらい土壌は、セルフスティグマ、すなわち自らの鬱を理由に「誰にも受け入れてもらえない」という思いを自身に抱かせ、自尊心を低下させる温床にもなるだろう。そのことで、研究者どうしの間で悩みを共有することや、関係者にサポートを求めることがますます難しくなってしまう。*Nature* のある記事では、「心理面での助けを求める大学院生はイタリアではほとんどいません。求めた結果に伴う評価のためです」という声が紹介されているが (Gewin 2012)、同じことは日本の研究現場にも当てはまりうる。鬱などの精神的な不健康を容易に告白できないのは、負の烙印を押されることで孤立し信頼を失う可能性だけでなく、メンターや同僚から不当な評価を下される危険性すらあるからである。そしてこの危険性が明確な実害となるのは、メンターの指導のもとで学位を取得せねばならない大学院生である。

少なくない研究が示してきた通り、大学院生の感じる満足度を左右する大きな要因の一つは、指導教員によるサポートである (Shibayama and Kobayashi 2017; Dericks 2019)。自身の受け持つ大学院生が心理面でのサポートを求めたとしても、指導教員が精神疾患に偏見を持つあるいは無関心である場合には十分なサポートは期待できない。これにくわえ、生存バイアス、すなわち過去の学術界を勝ち抜いてきた者が持っ てしまいがちな偏見もまた、サポートを求める際の障壁となるかもしれない。「若い頃のメンタルヘルスの管理はそれなりに大変なのだろうが、決して乗り越えられないほどではない。現に私は乗り越えることができた」というのは、運よく生き残ることができた者の所感にすぎず、ましてそれは研究現場における精神的な不健康の問題を後回しにすることに免罪符を与えるものでもない。先の *Nature* の調査結果では、指導教官などによる指導に満足しているのは、わずか 40% 以下の大学院生に留まっている。研究生活の満足度を高めメンタルヘルス問題の悪化を防ぐには、研究の世界におけるスティグマやセルフスティグマ、バイアスを取り除き、指導教員によるサポートをいつでも求められる環境づくりが求められる。

とはいえ、この「環境づくり」がそう容易ではないことに、問題が燻り続ける遠因があるようにも見受けられる。第一に、メンター・指導教員自身は通常、メンタルヘルス問題の対処に熟達しているわけではない (Loissel

2019)。特に研究大学においては、指導教員は第一に研究者であって指導・教育の専門家ではない。また、教員の間で教育・指導のノウハウ・情報が共有されることも決して多くない。そのため、メンタルヘルスの問題を相談できたとしても、学内の（多くは学部生向けの）カウンセリングルームを紹介してもらい、または自身の実体験を語ってもらうなどのわずかなサポートしか実質的に指導教員に望めないという事情がある。第二に、これは特にわが国の指導教員において顕著であるが、大学運営業務や学内事務手続き、そして研究費獲得のための業務負担が大きすぎるために、大学院生の綿密な指導・教育にまで手が回らないという事情もあると予想される。たとえば、論文執筆について指導する時間でさえ、大学院生一人当たり年間で約11時間にすぎない（藤川 2020）。こうした指導教員側の切羽詰まった実態も考慮に入ると、彼らが心理面での完全なサポートを大学院生に用意するのは（よほどのスーパーマンでない限り）現状困難であると言ってよい。それゆえ、大学院生が精神面でのサポートを気軽に求められる環境をつくる手がかりは、研究者の間のスティグマ・バイアスを排除し、不安や鬱で苦しむ者への不当な評価を未然に防ぐことだけに限られるわけではない。メンタルヘルス問題の対処に熟達した専門家・機関を身近に準備することはもちろんのこと、まわりまわって、指導教員をはじめとするシニア研究者の労働環境をも改善し、よりよいメンターシップを築くための「余裕」を作ることもまた問題解決に貢献するはずである。

最後に、大学院生がメンタルヘルスの問題を抱え込みやすい要因としては、やはり経済的な不安を挙げておきたい。先の *Nature* の調査によると、将来のキャリアへの不安の次にアジアで主要な「懸念」として挙げられているのは、経済的困難である。アメリカやヨーロッパ諸国と大きく異なり、特に日本では大学院生への経済的支援は低調である。ある調査によると、対象となった約51,000人の国内大学院生のうち、半数以上は授業料減免措置を含む経済的支援を受けられていない（文部科学省 2018）。多くの大学院生が、外部からの援助がない厳しい経済状況の中で、「出版か死か」という研究業績の過大な競争を勝ち抜かねばならないわけである。また、これもわが国で広く見られることであるが、大学院の高い学費や「奨学金」という名の学生ローン（貸与型奨学金）の支払いのプレッシャーも大学院生に重くのしかかる。さらに卒業後の経済的な不安の増大に拍車をかける要因として、わが国ではいわゆるポストク問題も関係してくるだろう。契約期間が数年（短い場合に

は1,2年)の不安定な職・身分を何年もさまよい続け、経済的な困難や不本意な将来設計を強いられている人々に自らの将来に重ね合わせる大学院生も決して少なくないかもしれない。近年、多くの関係者・行政機関の尽力により大学院生への経済的支援をめぐる風向きは確実に変わりつつあるものの⁴、若手研究者の経済的不安定さはわが国においては依然として深刻である。「自ら選んだ道だから」という自己責任論を掲げて、優れた研究者の卵を経済的に追い込み学術の世界から追い出してしまう業界が健全であるはずがない。できるだけ多くの若手研究者がメンタルヘルスの問題を抱え込まずに済むよう、彼らを経済的に支援する制度やファイナンシャルプランを立てやすくするための仕組みを早急に整える必要がある。

4. 問題の厚みと明るい材料

ここまで、大学院生の中でメンタルヘルス問題を蔓延させていると想定される要因をいくつか見てきた。だが言わずもがな、この問題は多面的な検討を要するという意味で様々な厚みを持っていると考えられる。第一に、前節で言及した要因以外にも多くの懸念が残されている。適切なキャリアパスの不足や研究室内でのいじめなどがそれに当たる(Woolston 2019)。特にキャリアの選択肢を拡大させるための就職支援は、本邦の大学院制度でも決定的に不足している要素である。第二に、メンタルヘルスの危機は大学院生に限ったものではないかもしれない。イギリスの新聞ガーディアンが行った調査によると、メンタルヘルス上の問題を抱えている(若手に限らない)研究者2,500人以上の回答者のうち、約3分の2が自身の精神的な問題は学内での仕事に直接的に起因すると考えているという(Shaw 2014)。この点を深刻に受け止めると、精神的な不健康があらゆる世代の間で広がっている可能性、そしてその背景には研究業界全体が抱える構造的な問題が横たわっている可能

4 内閣府の総合科学技術・イノベーション会議において策定された「研究力強化・若手研究者支援総合パッケージ」によれば、今後は博士課程に進学する者の約5割にあたる15,000人に生活費相当額が支給されることになる(<https://www8.cao.go.jp/cstp/package/wakate/index.html> (2021年1月21日最終アクセス))。また、2025年度に40歳未満の大学教員を全体で1割程度増やすことなども目標に掲げられている。

性がある⁵。とはいえ、その（未検証の）可能性は——仮に正しいのだとしても——大学院制度やメンターシップ、経済的苦境などといった大学院生に特有の要因をそのままにしておく理由を与えるわけではない。

第三に、メンタルヘルス問題のさらなる究明のためには、本稿で度外視したよりきめ細かな観点が求められる。たとえば、ジェンダー、研究分野、所属大学院、経済的な支援体制の充実度、学術研究への捉え方などの違いに応じて、メンタルヘルス問題の実態も変わってくるだろう。ジェンダーについては、女性の大学院生やトランスジェンダーまたはジェンダーノンコンフォーミングの（既存の性役割の枠にはまらない）大学院生が精神的な不安や鬱を経験する割合は、男性の大学院生に比べ大きいことがわかっている（Evans *et al.* 2018）。研究分野についても、査読の有無やインパクトファクター、競争的資金獲得の深刻度などに対する捉え方は分野ごとに様々で、精神的な不健康に陥る要因は、例として人文社会系かそれとも自然科学系の研究か（または理論系かそれとも実験系・フィールドワーク系の研究か）によって大きく異なりうる。「メンタルヘルス問題」という一つの大きなテーマは本来的には、問題を抱える各大学院生のバックグラウンドの多様性に応じて細分化された形で論じられねばならない。しかし問題が様々な方向へ奥行きを持っているのだとしても、大学院生全体の間でメンタルヘルス上の危機が蔓延しているということ自体は少なからぬデータから疑うべくもなく、そしてその事実は——先のベルギーでの調査結果（Levecque *et al.* 2017）を報告した共著者の一人 F. Anseel がコメントしている通り——「学術機関が産業

5 さらに言えば、メンタルヘルス問題は大学院ばかりではなく大学という場所が抱える大きな問題の一つかもしれない。たとえば川西 2017 では、学生支援室（旧学生相談室）の現場から、理工系大学生・大学院生の「研究室不登校」の問題が取り上げられ、その素因と対策が大学教員側と学生側の事情も加味した仕方で詳細に論じられている（工系大学生・大学院生と教員が抱える複雑な問題と心のケアについてより多角的に理解するには、川西ほか 2020 が参考となる）。論文最後で著者は次のように警鐘を鳴らしている。「学生の持つ問題は、複雑化し、難易度も高く一教員や一カウンセラーには手に負えなくなっている。一人の学生を全方位から包み込むように複数の専門的スタッフで支援体制を組まないと問題が解決できなくなっている」（川西 2017, p. 7）。大学や研究室において現在進行形で取り組まれている問題と対処法は、本稿で私が取り上げた局所的な問題に対し示唆に富む提案をなしてくれるはずである。なお、当該論文のコピーを私に送ってくださった川西利昌氏にこの場を借りて厚くお礼申し上げたい。

としてどのように組織され、どのように人々を管理し、どのようにキャリアを積んでいくかに関係している」(Pain 2018)。メンタルヘルスを一つの基軸とすることで、大学院という「産業」、そしてそこで行われる研究活動という「労働」のあり方を改めて考え直すことの意義は、強調してもしすぎることはない。

悲観的な材料だけで終始するのはアンフェアだろう。本節を閉じる前に、いくつか希望を持てる点に触れておきたい。まず、メンタルヘルスの対処にとってある程度有効だと考えられているのは、同僚や指導教官と不安や悩みを共有することである(Loissel 2019; Moulin 2020)。もちろん、気軽に相談し合える仲間は身近になかなか見つけられるものではない。そこで2018年に登場したのが、大学院生どうしのオンライン上のコミュニティサイト PhD Balance である⁶。このサイトでは、大学院生活における経験や悩みを共有したりアドバイスを求めることができる。やり方は様々あるにせよ、問題を一人で抱え込まず「私は決して独りではない」という感覚を持つことは、メンタルヘルスを管理するうえでとても大切なことである。

また、こちらも国外の動向になるが、2018年3月、当時のイングランド高等教育助成会議(現在はイギリス研究技術革新機構(UK Research and Innovation)に再編)は、大学でのメンタルヘルス改善に向けて150万ポンド(日本円で約2億円)を投入することを発表した。その成果は翌年の5月に、一つの形で結実した。イギリスのブライトンにて、大学院教育のためのブリティッシュカウンシル(UKCGE)によって開催された「第一回大学院の研究者のメンタルヘルスと福祉についての国際会議」(通称: Brighton conference)がそれである⁷。Nature Researchがスポンサーとなって開かれた当会議は、若手研究者が抱える精神的問題にスポットライトを当て、現状と課題を検討することを目的とする。開催アナウンス直後にソールドアウトしたという当会議は第二回開催も予定されており(ただしCOVID-19によるパンデミックにより2021年に延期)、近年のメンタルヘルス問題への関心の高さを伺わせるものである。

最後に国内に目を移すと、大学院生や若手研究者の生活および研究環境

6 <https://www.phdbalance.com/> (2021年1月21日最終アクセス)

7 <http://www.ukcge.ac.uk/events/mhconference19-134.aspx> (2021年1月21日最終アクセス)

の改善を求める動きは徐々に活発化しつつあり、たとえば2019年からはChange Academiaという団体がそうした活動を行っている⁸。

結びに代えて

大学院生のメンタルヘルスをめぐる問題の根は、大変に深い。本稿で言及したわずかな諸要因を見るだけでも、それはどこから着手すればよいかわからないほどに——研究文化や大学院制度、個人の偏見・バイアスなどとほとんど一体化する形で——複雑に絡み合っている。おそらく問題を根本的な仕方では解決するには、臨床と政策の両次元、すなわち精神医学／臨床心理／高等教育／労働問題／公共政策などの視点を取り込んだ総合的なアプローチのもとで、既存の伝統や制度を抜本的に改革せねばならないだろう。これに加え2020年からは社会全体がCOVID-19によるパンデミックに見舞われ、それに起因するメンタルヘルスの問題も新たに生じている（Hunt 2020; Langin 2020; Woolston 2020）。しかしながら、対策を一つも講じずに問題から目を背けることは、議論を重ね少しずつでもよいので解決のための道筋をつけていくことよりもっとひどいものである。研究の未来を担う若手研究者を旧弊から守り、次世代に悪しき種を残さないためには、懲りずに声を上げ続け地道に改善していく努力が求められる。本稿の筆は、そうした働きかけをすでになしている（あるいは、なそうとしている）国内外の研究者・ジャーナリスト・行政職員の方々に心からのリスペクトとエールを送った後に擱くことにしたい⁹。

8 <https://changeacademia.mystrikingly.com/>（2021年1月21日最終アクセス）

9 本稿は、2020年12月にオンライン上で開催された南山大学社会倫理研究プラットフォームでの発表に基づく。ご参加いただき貴重なご意見をくださった方々、そして別の機会に本稿の草稿に対して的確なコメント・助言をくださった飯澤正登実氏と奥田太郎教授にこの場をお借りして厚くお礼申し上げたい。しかし、本稿の文責は言うまでもなくすべて私にある。なお、本稿と関連した新聞記事は、2021年2月17日付けの中日新聞朝刊（<https://www.chunichi.co.jp/article/203249>（2021年2月17日最終アクセス））に、「大学院生のメンタルヘルス問題」として掲載された旨を併記しておく。

参考文献

- Anonymous 2019, The mental health of PhD researchers demands urgent attention, *Nature* 575, 2578.
- Barreira P, Basilico M, Bolotnyy V. 2018, Graduate student mental health: Lessons from American economics departments, <https://scholar.harvard.edu/bolotnyy/publications/graduate-student-mental-health-lessons-american-economics-departments> (2021年1月21日最終アクセス)
- Broad, W. and Wade, N. 1983, *Betrayers of the truth: Fraud and deceit in the halls of science*, London: Century Publishing. (『背信の科学者たち：論文捏造はなぜ繰り返されるのか？』, 牧野賢治 (訳), 講談社, 2014年)
- Dericks, G., Thompson, E., Roberts, M., and Phua, F. 2019, Determinants of PhD student satisfaction: The roles of supervisor, department, and peer qualities, *Assessment & Evaluation in Higher Education* 44(7), 1053–68.
- Dickerson, D. 2020, Strange dreams, *Science* 367(6473), 114.
- Duffy, M., Thanhouser, C., and Derry, H. 2019, A lack of evidence for six times more anxiety and depression in US graduate students than in the general population, *Nature Biotechnology* 37(7), 711–2.
- Etchells, P. 2017, The human cost of the pressures of postdoctoral research, *The Guardian*, <https://www.theguardian.com/science/head-quarters/2017/aug/10/the-human-cost-of-the-pressures-of-postdoctoral-research> (2021年1月21日最終アクセス)
- Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T., and Vanderford, N. L. 2018, Evidence for a mental health crisis in graduate education, *Nature Biotechnology* 36(3), 282–4.
- Evans, T. M., Bira, L., and Vanderford, N. L. 2019, Reply to ‘A lack of evidence for six times more anxiety and depression in US graduate students than in the general population’, *Nature Biotechnology* 37(7), 712–3.
- 藤川良子 2020 「疲弊する指導者と遠慮する若手研究者」, <https://www.na->

- tureasia.com/ja-jp/partnership/author_service_survey2019 (2021年1月21日最終アクセス)
- Garcia-Williams, A. G., Moffitt, L., and Kaslow, N. J. 2014, Mental health and suicidal behavior among graduate students, *Academic Psychiatry* 38(5), 554–60.
- Gewin, V. 2012, Under a cloud, *Nature* 490, 299–301.
- The Graduate Assembly at the University of California, Berkeley. 2014, Graduate student happiness & well-being report, <http://ga.berkeley.edu/wellbeingreport/> (2021年1月21日最終アクセス)
- Hunt, J. E. 2020, Being vulnerable, *eLife* 9, doi: 10.7554/eLife.59285
- 川西利昌 2017 「理工系大学・高専の研究室不登校」, 『工学教育』65(5), 2–7.
- 川西利昌・小川貫・香取照臣・三宅方子・谷川寛樹 2020 『理工系大学生と教員の心のケア：学生相談のはたらき』, 第2版, テクネ.
- Krause, L. A. and Harris, S. L. 2019, Get online to support wellbeing of graduate students, *eLife* 8, doi: 10.7554/eLife.53178
- Langin, K. 2020, As the pandemic erodes grad student mental health, academics sound the alarm, *Science*, doi: 10.1126/science.caredit.abe6554
- Larivire, V. 2012, On the shoulders of students? The contribution of PhD students to the advancement of knowledge, *Scientometrics* 90, 463–81.
- Lauchlan, E. 2019, 2019 Nature PhD students survey data, <http://go.nature.com/2nqjndw> (2021年1月21日アクセス)
- Levecque, K., Anseel, F., De Beuckelaer, A., Van der Heyden, J., and Gisle, L. 2017, Work organization and mental health problems in PhD students, *Research Policy* 46(4), 868–79.
- Loissel, E. 2019, A question of support, *eLife* 8, doi: 10.7554/eLife.52881
- Mannarini, S. and Rossi, A. 2018, Assessing mental illness stigma: A complex issue, *Frontiers in Psychology* 9, doi: 10.3389/fpsyg.2018.02722
- Millar, M. M. 2013, Interdisciplinary research and the early career: The effect of interdisciplinary dissertation research on career placement and publication productivity of doctoral graduates in the sciences, *Research Policy* 42(5), 1152–64.

- 文部科学省 2018 「平成 28 年度先導的の大学改革推進委託事業：博士課程学生の経済的支援状況に係る調査研究報告書」,
https://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/itaku/1402017.htm (2021 年 1 月 21 日最終アクセス)
- Moulin, T. C. 2020, Mental health in academia: The role of workplace relationships, *Frontiers in Psychology* 11, doi: 10.3389/fpsyg.2020.562457
- 長岡貞男・伊神正貫・江藤学・伊地知寛博 2010 「科学における知識生産プロセスの研究：日本の研究者を対象とした大規模調査からの基礎的発見事実」, IIR Working Paper 10-07, 一橋大学イノベーション研究センター.
- Nagy, G. A., Fang, C. M. Hish, A. J., Kelly, L., Nichitta, C. V., Dzirasa, K., and Rosenthal, M. Z. 2019, Burnout and mental health problems in biomedical doctoral students, *CBE: Life Sciences Education* 18(2), doi: 10.1187%2Fcbe.18-09-0198
- Pain, E. 2018, Graduate students need more mental health support, study highlights, *Science*, doi: 10.1126/science.caredit.aat5139
- Pallos, H., Yamada, N., and Okawa, M. 2005, Graduate student blues: The situation in Japan, *Journal of College Student Psychotherapy* 20(2), 5–15.
- Reay, D. 2018, You are not alone, *Nature* 557, 160–1.
- Shaw, C. 2014, Overworked and isolated: Work pressure fuels mental illness in academia, *The Guardian*,
<https://www.theguardian.com/higher-education-network/blog/2014/may/08/work-pressure-fuels-academic-mental-illness-guardian-study-health> (2021 年 1 月 21 日最終アクセス)
- Shibayama, S. and Kobayashi, Y. 2017, Impact of Ph.D. training: A comprehensive analysis based on a Japanese national doctoral survey, *Scientometrics* 113(1), 387–415.
- Williams, S. 2019, Postgraduate research experience survey 2019, <https://www.advance-he.ac.uk/knowledge-hub/postgraduate-research-experience-survey-2019> (2021 年 1 月 21 日最終アクセス)
- Woolston, C. 2019, PhDs: The tortuous truth, *Nature* 575, 403–6.
——— 2020, Signs of depression and anxiety soar among US graduate students during pandemic, *Nature* 585, 147–8.