

# 博士課程1年半過ごした学生からの 情報共有

大学院ガイダンス  
2025年9月25日

野村彩乃

工学院機械系エンジニアリングデザインコース  
博士後期課程2年



## 野村 彩乃（のむら あやの）

### 学年

博士後期課程 2 年（2022.04 修士入学 2024.04 博士入学）

（学士課程から東工大・研究室はB4から継続）

### 所属

工学院機械系エンジニアリングデザインコース

### 研究

生活セントリックデザインラボ

（高齢者の転倒予防の研究）

### その他

日本学術振興会 特別研究員（DC1）

# 本日本話すること

1. 修士課程・博士後期課程のスケジュール（授業・研究）
2. 進路選択について
3. 研究室外のコミュニティ・息抜きについて

# 私の修士課程・博士課程のスケジュール

## 修士課程

1Q	2Q	3Q	4Q	5Q	6Q	7Q	8Q
週5コマ	週5コマ	週7コマ 構想発表	週2コマ	週1コマ 中間発表	夏休みに集中講義		修論発表
国内学会		国際学会		国内学会			

## 博士課程

1Q	2Q	3Q	4Q	5Q	6Q	7Q	8Q	9Q	10Q	11Q	12Q
週1コマ	週2コマ 集中講義	週2コマ	週2コマ	集中講義							
				中間発表					中間審査	公聴会	
国内学会		国際学会		Journal 執筆	Journal 採択	国内 学会	国内 学会				

# 修士課程スケジュール&ポイント

## 修士課程

1Q	2Q	3Q	4Q	5Q	6Q	7Q	8Q
週5コマ	週5コマ	週7コマ	週2コマ	週1コマ	夏休みに集中講義		
コースごとに 時期が異なる		構想発表		中間発表			修論発表
国内学会		国際学会		国内学会			

### ①修了に必要な要素を確認すること

- 30単位（講究科目（研究室ゼミ活動で取れるもの）を含む）
- コースごとに設定された発表
  - 構想発表・中間発表・修論発表の3つ設定されている場合が多い
  - コースごとに時期が異なるので、コースガイダンスや指導教員に確認を！

# 修士課程スケジュール&ポイント

## 修士課程

1Q	2Q	3Q	4Q	5Q	6Q	7Q	8Q
週5コマ	週5コマ	週7コマ 構想発表	週2コマ	週1コマ 中間発表	夏休みに集中講義		修論発表
国内学会		国際学会		国内学会			

この時期がチャンス！

28卒就職活動の  
本格化  
※9月入学の場合

内定？

研究繁忙期

## ②早め早めに単位履修をすること

- 28卒入社を狙う場合は、**入学直後の今！**単位履修を頑張ろう
- 27年9月修了を狙う場合は、**就活終了時期と修論執筆開始**の間の時間がない  
= 入学直後を逃すとずっと就活と研究で忙しい可能性が高い

# 修士課程スケジュール&ポイント

## 修士課程

1Q	2Q	3Q	4Q	5Q	6Q	7Q	8Q
週5コマ	週5コマ	週7コマ 構想発表	週2コマ	週1コマ 中間発表	夏休みに集中講義		修論発表
国内学会		国際学会		国内学会			

### ③学会を研究のマイルストーンとして有効活用しよう！

- 研究がある程度進むと指導教員が学会に連れて行ってってくれるケースもある
- 「学会出さない？」と言われてたら積極的に出すと良い
  - 出張費でいろんな場所に行け息抜きにもなる！

札幌



アメリカ・  
ダラス

# 博士課程スケジュール&ポイント

## 博士課程

1Q	2Q	3Q	4Q	5Q	6Q	7Q	8Q	9Q	10Q	11Q	12Q
週1コマ 集中講義	週2コマ 集中講義	週2コマ	週2コマ	集中講義	コースによっては研究活動で取れるものもあり →指導教員・コースガイダンス等で確認を！						
各コースで規定				中間発表					中間審査	公聴会	
国内学会		国際学会		Journal 執筆	Journal 採択	国内 学会	国内 学会				

### ①修了に必要な要素を「指導教員に」「よく」確認すること！！

- 授業 + コースでの発表 + Journal等の採択 (←博士独自)
- 博士の学生は少ないのでまとまったガイダンスがないケースもある
  - 単位：コースによっては講究科目の他にも研究活動で単位が取れるものもある
  - 修了に必要なJournal等の本数・発表数もコースによって異なる (学修案内には記載なし)

## オススメ：現場配属型のインターンシップへの参加

私のこれまでの就活事情

M1 8月：インターンシップ（1週間・個人課題型）

博士課程へ進学

一般就職も検討中

D2 5月：インターンシップ（1週間・現場配属型）

D2 8月：インターンシップ（2週間・現場配属型）

今までで1番ためになった！

→ その現場の解像度が上がることで、ほかの会社を  
受ける時に確認したい点が明確になった！

ためになった要素：現場の社員さんとの交流

- 定例会などへの参加ができた
- 同じ部署の社員さんのスケジュールが見られた
- 社員さんとたくさん話げできた  
（同部署・他部署問わず）

## オススメ：現場配属型のインターンシップへの参加

【参加するために解決しなければならない課題】

### ① インターンシップに参加するための「余白」を設ける必要がある

インターンシップ参加中はフルタイム参加の場合が多い = **研究がストップする**  
自身での研究スケジュールの調整や指導教員との交渉が大事。

### ② インターンシップ選考に勝つ必要がある

インターンシップ選考は本選考と比べて枠も少なく受かりにくいと言われている  
ライバルと差をつける「ガクチカ」が必要

**理系院生の場合は「研究」が重要**

**研究を早め早めに頑張っておくことが鍵**

# 進路選択について（博士進学）

【博士進学到1mmでも興味がある人へ】

研究は早め早めに頑張っておきましょう。

## 博士の学生を対象とした資金援助制度

### 日本学術振興会 特別研究員 DC1,2(通称：学振)

- ・ 月20万 + 研究費がある
- ・ 倍率は5～7倍
- ・ 毎年5月に×切、M2～D2の3回チャンスあり

### Science Tokyo SPRING & BOOST

- ・ 月18万 (BOOSTは月30万) + 研究費 + 学外研鑽
- ・ 現在採用者：約350名

## 申請書に書く主なコンテンツ

- 博士課程での研究計画
- 研究実績
  - 学会参加や受賞歴など
  - 国際学会（査読付き）の採択や  
国際論文（査読付き）の採択があると  
強い

# 研究室外のコミュニティ・息抜きについて



授業も研究も早め早めにとって…  
ちゃんとできるかなあ…

相談できる人がいないよ～(ToT)

息抜きを適度にするのが健康に研究を進めるのに大事！

## 【私の息抜き方法の紹介】

### 習い事をする

- 研究以外で成長できるものを求めて書道を開始
- 週1回、2時間程度通っている



### 学内の学生団体に入ってみる

- 新入生相談をする「ピアサポーター」と学内アンケート実施・集計・提言をする「学勢調査」に所属
- 月1,2回程度 1～2時間のミーティング

# 学生団体の紹介（大学院生でも参加可能）



## 学勢調査

- 2年に1回在学生向けアンケートを実施し執行部へ提言
- 2026年の調査に向け設問を設計中！



## 学生ボランティアグループ (VG)

- 復興支援・防災活動・地域連携を軸に、学内外で様々な活動を実施



## 留学促進団体FLAP ※学士・修士のみ

- 留学をする科学大生を増やすために活動中
- 主な活動は、留学相談・イベント企画・Webサイト運営



→他にも、学内でできるアルバイトなどでも研究室外のコミュニティができるかも？

# 最後に宣伝 & 相談窓口の紹介

ピアサポーターによる  
秋のなんでも相談会開催！



現役学生に相談したいことがある人はご利用ください。

日時：10/1,2,3 12:45-15:00

場所：Taki Plaza B1F

## 相談窓口のご紹介

- 聞きたいことがあるがどこに相談したらいいかわからない！  
＞学修コンシェルジュ（Taki Plaza B1F窓口）
- 進路相談したい、就活の相談ならなんでも  
＞キャリア相談（教務webから予約）
- 留学について聞きたい！  
＞留学コンシェルジュ（Taki Plaza B1F窓口）
- 人間関係が、研究が、うまくいかない、疲れた、  
＞保健管理センターのカウンセリング
- そのほか、多種多様な相談窓口があります！

頼ることは悪いことではない！！生きていく上で必要なスキルです。

**適切な場所に頼りながら素敵な大学院生活を送ろう！**