

## 第 27 回日本時間生物学会学術大会に、 実行委員として参加して

田原 優<sup>✉</sup>

早稲田大学 理工学術院

2020 年 9 月に開催された時間生物学会は、睡眠学会との合同開催を諦め（パシフィコ横浜の予定でしたが、合同大会は数年後に延期予定）、急遽オンラインでの開催でした。私はプログラム委員でしたが、実行委員としても関わらせて頂きましたので、この場で開催記なるものを書かせて頂きます。振り返ると 2020 年はコロナに振り回された年でした。そしてこの原稿を書いている現在（2021 年 1 月）も東京では緊急事態宣言が出ている状況です。実は私自身も現在コロナ陽性判定を受けて、自宅療養中の身であります。所属する柴田研究室は急遽閉鎖になり、周りの方に沢山の迷惑をかけてしまっておるところです。幸い、症状も軽く、研究室でもクラスターにはならず終わりますが、如何せん感染経路も分からず、もはや自宅待機のみでしか感染は防げないのかも思います。家族全員濃厚接触者であるのは明白なのに、保健所は私を今からホテル療養して隔離させようとしてみたり、家族の PCR 検査の手配に 5 日間もかかったりと、、なかなか日本政府には期待できないと改めて感じました。ちなみに私が留学していた UCLA では、学生は週 2 回の PCR 検査を継続するように義務付けられているそうです。今後どうなるか分かりませんが、夏までにはワクチン接種が進み、学会にも行けるようになってることを祈るばかりです。

本題に戻りますが、私は昨年 8 月に日本時間栄養学会（250 名程度）、9 月に日本時間生物学会（400 名程度）、10 月に生物リズム若手研究者の集い（70 名程度）、と 3 ヶ月連続でどれも実行委員として、オンライン学会／研究会に参加しました。まずはオンラインになって良かった事、悪かった事をまとめてみたいと思います。

良かった事は 3 つ。①オンラインになる事で発表スライドやポスタースライドをまるで一番前の席で座っているようなクオリティーで拝見することができたこと。②家庭や仕事の事情でこれまで学会に出張を

伴って参加できなかった方でも、自宅から気軽に参加できたこと。③海外の大物研究者に気軽に特別講演をお願いできたこと。だと思いました。

次に悪かった事です、①発表データのセキュリティに関する問題。②学会中の研究者間の交流が上手くできなかったこと。③新しい参加者にとっては新規交流の機会がなく、楽しみづらかったこと。だと思いました。

統合して考えると、これからの学会はオンサイトとオンラインのハイブリッド開催がベストだと感じました。家庭や研究費、大学業務など事情があって学会に行けない人にはオンライン参加を、学会での交流や出張を楽しみたい人はオンサイトでの参加、といったように選べるようになるといいなと思いました。また、ポスターはオンデマンドとオンサイトの両方、シンポジウムも自身の PC を開けばスクリーンと同じ内容が見られるようになれば、会場で後ろに座っても問題ありません。発表データのセキュリティですが、これは個人の意見ですが、国内のライバルなんて気にせず、学会でしっかりと発表し、周りから良いフィードバックをもらう事の方が大事だと思います。一方でなぜか国内に似た研究をしている人が多いのも事実かもしれません。不思議なものです。

今回の時間生物学会では、Joe Takahashi 先生に特別講演を、柳沢正史先生には懇親会をかねた座談会をお願いすることが出来ました。全ての交渉は大会長の糸先生が行ってくれました。糸先生、どうもありがとうございました。Joe Takahashi 先生の時は、チャットを使うことで、シャイな日本人がこれまでにない勢いで質問を投げかけていて、大いに盛り上がったなと感じました。チャットに関しては他のシンポジウムでもそうで、若い人でも気兼ねなく質問できた環境は学会としてとても成功だったと思いました。柳沢先生の懇親会も、予定をかなり押ししてしまいましたが、とても評判が良かったです。柳沢先生も参加者も各々お酒を飲みながら、だけど熱心に柳沢先生の話聞き続け

✉ yutahara0829@gmail.com

る、これはオンサイトでは出来なかったものでした。印象的だったのは、「自分が面白いと思う研究を続けなさい」という言葉でした。どうしても若手～中堅の研究者にとって、面白い研究がふと出来なくなることがあると思います。私自身、博士を取得して8年経とうとしています、研究費や次の職を考えて、やりたくない研究や実験をしている時が多々あります。博士課程の頃が一番楽しく、何も考えずに研究をしていたとよく思ってしまう。そんな中でふと柳沢先生という言葉が胸に刺さりました。生物リズム若手研究者の集いでは、裏出良博先生に講演をお願いしたのですが、裏出先生も同じような事をおっしゃっていました。裏出先生は、研究を続けるには、健康でいることも大事だと言っておりました。その一方で、徹夜してまで働けども主張されており、その矛盾がとても面白く、かつ的確であったなと感じました。

今回の時間生物学会では、『予防医学としての時間生物学』と題してシンポジウムを開催させて頂きました。杏林大の高江洲先生と私が座長を務め、中根祐介先生（名古屋大）、小柳悟先生（九大）、笹脇ゆふ先生（京都府立大）にも登壇頂きました。睡眠、体内時計を維持するための規則正しい生活は健康維持に非常に重要であること、また基礎研究をいかに社会で実証、

応用していくかを問うシンポジウムになったと思っています。一方で、私自身、コロナ発症前に不規則な生活をしていました。2日連続で、朝5時起きで研究室に実験のために出勤し、また少し大きめの研究費のオンライン面談があり、緊張で寝不足になっていました。その二日後に頭痛、発熱を起こしています。もし、規則正しい生活を続けられていたら、ウイルスの増殖も抑えられ、症状ももっと軽かったかもしれません。一方で、次回の時間生物学会では、コロナ禍に伴う生活習慣変化についてシンポジウムが企画されようとしています。私たちの研究結果でも、外出自粛に伴い平日の夜型化、社会的時差ボケの減少を報告しています。特に都心の大学生はオンライン授業が続いており、生活は昨年4月頃の緊急事態宣言時と変わっていません。私たちの研究室では学生の社会的時差ボケに対する介入試験が行われていましたが、被験者の生活習慣の変化により中断せざるおえない状況になってしまいました。このようなアフターコロナの変化を年齢、環境別にしっかりと精査し、今後の研究に繋がるようなシンポジウムになることを期待しています。最後に、今年11月に行われる沖縄大会では、コロナが終息し、参加者がワクチン接種した状態で行えることを心より祈っております。

