巻　頭　言

インポスター症候群が考える時間生物学の多様性と共鳴

駒田 陽子✉
明治薬科大学 リベラルアーツ系

インポスター症候群をご存知ですか。インポスター症候群とは、自分のことを適切に評価・肯定できず、自分をあたかも詐欺師（Imposter）のように感じてしまうことです。みなさんは、良い研究成果が出たときにどのように考えるでしょうか。「これは素晴らしい結果であり、世界中に知らせるべきである」、「自分には能力がある」と考えるのか、それとも「それほどの成果ではない、世の中にはもっとすごい研究がたくさんある」、「成功したのは、周りの先生や同僚に助けられたからだ」と考えるのか。

フェイスブック COO シェリル・サンドバーグの TED で、非常にわかりやすく例が出されているのでぜひご覧頂きたいのですが、女性は男性に比べてインポスター症候群の症状に陥りやすく、自分の業績を褒められると詐欺行為を働いたような気分になり、たいした能力もないのに褒められてしまった、そのうち化けの皮が剥がれるにちがいないと思ってしまう傾向があるそうです。

実は、自信のなさや物事に対する消極的な態度は、私個人の問題だとずっと思っていました。ところが多くの人が（雲の上の存在であるシェリル・サンドバーグのような人まで）このような考え方をしてしまいがちなこと、インポスター症候群という名前がつけられており女性ではその傾向が強いことを知りました。そして、より良い組織をつくり物事を発展させていくのに欠かせない「多様性」の観点から、インポスター症候群に陥っていてはいけないと考えるようになりました。何かの機会を与えられるたびに（たとえば今回の巻頭言を書くというチャンスにも）、私の中に巣食う詐欺師は「自分はこの仕事や役職にふさわしくない、仕事ができる他の人に譲るべきだ」とささやいてきます。それを自覚して反論し、男女共同参画の実現を夢見て日々の仕事に取り組んでいます。

さて、新型コロナ感染症のパンデミックを受け、時間生物学で取り組むべき課題は多く、エビデンスに基づいた提言が社会から求められています。ウィルス感染における概日時計の役割、COVID-19 感染による中枢神経系への影響、免疫応答の日内変動と感染予防のメカニズム、行動制限による睡眠・覚醒リズムへの影響など、世界の研究者と協同して取り組んでいく必要があります。今後、感染症が首尾よく制御されたとしても、おそらく働き方は恒久的に変わることでしょう。テレワークや社会時刻の変化が私たちの健康に及ぼす影響について、現在得られているデータをきちんと検証しておく必要があります。エーリング・アンデックスの地下壕実験室や札幌の時間隔離実験室で得られたデータが体内時計について多くのことを教えてくれたように、2020 年世界各国のロックダウンで認められたヒトの心理・行動・生理を分析することで、新しい可能性が開かれるかもしれません。

対面での学術会議が難しい状況下で、研究者のネットワーキング、議論の場をつくるため、ドイツ LMU の Roenneberg 博士は、VITE（Virtual Institute for Temporal Ethology）というコミュニティを立ち上げようとしています（ちなみに先日 VITE のウェブ会議に参加したのですが、参加者 13 人うち 11 人が女性でした）。研究会など様々な場で「わきまえない（by 東京五輪・パラリンピック組織委員会元会長）」で行動することは、創造と発展につながっていくでしょう。

「多様性と共鳴」は 2017 年学術大会のテーマでしたが、今もまさに多様性と共鳴が求められているように思います。若い人もそうでない人も、性別・ジェンダーに関係なく、研究対象やアプローチを超えて、共に時間生物学を楽しみ盛り上げていきましょう。

✉ komay@my-pharm.ac.jp