

# 2018 年度 湘南藤沢学会 “研究助成基金” 成果報告書

## 睡眠×生物リズム 若手冬の集い 2018

慶應義塾大学 環境情報学部 2年  
清水 梨紗

### 1. 活動日程・会場

日程：2018年12月15日～2018年12月16日

会場：名古屋大学ベンチャー・ビジネス・ラボラトリー

### 2. 参加目的

今回参加をさせていただいた“睡眠×生物リズム 若手の集い 2018”は、日本睡眠学会若手の会「冬の学校」と生物リズム若手研究者の集いが共同で開催する研究会であり、“生物リズム現象を共通言語とする様々な分野の若手研究者の交流”を大きな目的としている。私は、現在取り組んでいる睡眠に関する研究テーマへのアプローチ方法を対外的に発表・共有することで、様々な分野から睡眠の研究を行っている方々の視点から新たな課題や改善点を明らかにし、研究内容の完成度を高めることを第一の目的としてこの研究会に参加した。また、睡眠に関する最新の知見や多角的な視点を獲得し、同じ問題に取り組む方々と親交を深めることも本活動の一つの目的であった。

### 3. 活動内容・成果

“睡眠×生物リズム 若手の集い 2018”は日本睡眠学会若手の会と生物リズム若手研究者の集いが共同で開催する研究会である。そのため、今回の研究会の活動内容は冬の学校と生物リズム若手研究者の集いで行なっている活動を融合し、大きく分けて5つの活動を行なった。活動内容及び成果は以下の通りであった。

#### ① フラッシュトーク

フラッシュトークでは、各自で事前に用意したスライド1枚の内容を元に1分間で研究テーマ紹介&自己紹介を行なった。この活動では、1分間でいかに他の参加者に自分の研究テーマを端的に伝えられるかの練習の場にもなり、自分の研究テーマの要点を押さえなおかつ端的に他者へ伝えるためにはどうすればいいか見つめ直すことができた。懇親会とグループディスカッションはフラッシュトークの内容に基づき行われた。

#### ② 講習会(講演会)

講習会は2日間のうち計3回行われた。睡眠をテーマに様々な分野で最先端の研究をされている教授方から最先端の研究紹介および教授たちの研究テーマを中心に話ししていただいた。睡眠とは何かというところに着目している研究が多く、睡眠を判断する手法をはじめとする睡眠研究を行う上で必要な様々な知識を教えていただけた。

### ③ 懇親会

参加者は約 2/5 が教授や准教授・社会人、約 2/5 が博士・修士、残りが学部生であったこともあり、懇親会ではフラッシュトークで自分が興味を持った方とそれぞれの研究テーマで専門的な知識も交えて疑問に思ったことを説明していただけただけでなく、私自身の研究テーマの議論もさせていただけた。この研究会に参加されていた方全員が学部生の研究でもとても真剣に話を聞いてくださり、研究内容に関して議論してくださったり、別のアプローチから今の目標を達成するための面白い研究提案をしていただけたたりし、以前よりも考え方や知識がより身についたように感じた。

### ④ グループディスカッション

グループディスカッションでは、6名程度の小グループに分かれ、フラッシュトークで話した研究内容と事前に用意した資料を元に自分の研究内容に関して議論した。各グループには必ず学部生・修士・博士・教授・社会人がそれぞれ1名以上いるようになっており、多種多様なフィードバックをいただけた。私がいたグループの社会人の方はお医者さんであったため、睡眠と病気に関する話をお聞きすることができ、自分の研究テーマと近い話や議論をすることができた。また、研究分野が異なる人からも斬新なアプローチ方法のアイデアの提案や質問をしていただき、自分の研究内容の完成度を高めるために必要な議論をさせていただけた。

### ⑤ 勉強会

勉強会ではグループディスカッションとは異なり、研究分野が同じ人同士でグループが構成されていた。普段、疎かになりやすい基礎知識の勉強を行い、睡眠分野や時間生物分野といった睡眠という研究テーマの中でも異なる分野の人に理解してもらえるよう、指定された教科書を元に勉強およびクイズの作成を行なった。その後、作成したクイズをもとに同分野・他分野に関わらず他のグループに向けクイズ形式で発表を行った。この活動では、自分の分野の基礎知識を勉強し、再確認だけでなく、睡眠研究をしている違う分野の基礎知識も身につけ、今後睡眠研究をしていく上で必要不可欠な知識を身につけることができた。

## 4. 今後の展望

今回、この研究会に参加し、普段はあまりお話しする機会が少ない睡眠研究に詳しい方々とお話しさせていただけたことでとても貴重な体験をさせていただけた。今後は、この体験を生かし、本活動で得られた多くの情報や知識だけでなく、様々な研究分野で活躍されている睡眠研究者の方々との繋がりを大切にしていき、研究内容の完成度を高め発展させていきたいと考えている。

## 5. 謝辞

本活動にあたり、金銭面でのサポートをくださった湘南藤沢学会に厚く御礼申し上げます。