

学会印象記

世界睡眠会議（Worldsleep 2019）に参加して

人文学部心理カウンセリング学科 准教授
岡島 義

学会参加について

2019年9月21日から4日間、カナダのバンクーバーで開催された世界睡眠会議（Worldsleep 2019）に参加してきました。この会議は、3年に一度開催される国際会議です。世界各国から睡眠研究者が集まり、最新の知識を発表するシンポジウムやポスター発表、特定分野のエキスパートが講演するKEYNOTEなどが並行して行われていました。私は今回、ポスター発表を行ってきました。

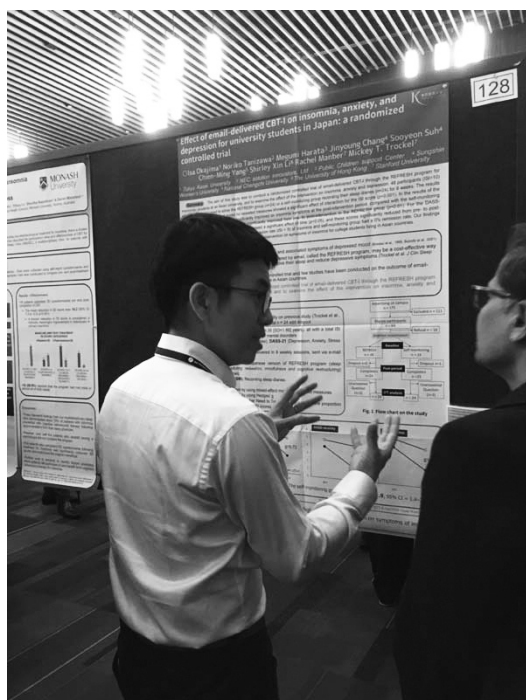
私が発表したのは、国際共同研究の一部成果です。2011年に米国で行われた「大学生の睡

眠問題に対するE-mailを用いたCBT-Iの効果研究」、通称Refresh Studyについて、アジア系大学生にも有効かどうかを検証するものです。韓国、香港、台湾、日本の4地域で実施され、日本人大学生の不眠症状および抑うつ・不安・ストレスも軽減することが分かりました。

この会議には、知り合いの日本人研究者も参加していたため、「質問に来てくれる人も日本人ばかりだろう」と思っていました（国際会議あるあるです）。しかし、今回は共同研究者も含めて、海外の研究者に関心を持っていただき、たくさんの質問をいただきました。英語脳のない私は、頭をフル回転させねばならず、1時間の持ち時間が10分程度に感じるとともに、1日労働したあともくらくらい、へとへとなりました。

バンクーバーについて

私は、カナダへの渡航は今回が初めてでした。そのため、驚くことがたくさんありました。最初に衝撃を受けたのは入国審査です。審査官がずらりと並んでいると思いきや、審査官はみあたらず、代わりにタッチパネルが数多く設置されていました。タッチパネルでは、英語、フランス語など多くの言葉を選択できます。なんと日本語も選べます。そこで、パスポートチェックと写真撮影を自分で行います。出力された紙をゲート近くにいたイカツイお兄ちゃん（おそ



らく審査官）に見せると「OK」と言われて入国成功。こんなに簡単な入国審査は初めてでした。

空港からは、Skytrain という電車がダウンタウンまで走っています。カナダはゾーン制というものを採用していて、ゾーンごとに料金が決まっています。いまいちゾーン制が理解できていなかったのですが、とりあえず電車もバスも乗れてチャージ可能な COMPASS カード（日本の Suica と同じ）を購入し、最寄り駅からホテルへ。朝方についたため街をぶらついていると、街中では日本語をよく耳にすることに驚きました。「コンビニ屋」という日本食品店では、日本人がスタッフとして働いていました。

ふらりと立ち寄ったお土産屋さんの店主は中国人でしたが、奥さんが日本人だそうで日本語ぺらぺら。そこで、「JAPADOG という有名なホットドッグ屋があるから是非食べてみたいよ」と勧められました。ホテルに戻るとなんと目の前にその JAPADOG が！和風味でおい

しかったです（たこ焼きとかもありました）。

バンクーバーに来てどうしても行きたかった場所が、キャピラノ吊り橋（Capilano Suspension Bridge）でした。これは、誰もが知る有名な実験「吊り橋効果」の舞台になった吊り橋です！学会の合間を縫っていってきました。「本当に恋が芽生えるのか実験だ！」という意気込みは、吊り橋を目の前にしてあっさり消え去りました。吊り橋は弛^{たる}んでいて、下は峡谷、橋を歩くと揺れが強く、前から来る人を見ている余裕なんかまったくありませんでした（写真も取り忘れてしまいました）。

学会も終わり、空港に向かうエレベータの中では、外国人のカップルが行き先案内の“Departure”の横に書いてある“出発”を指さしながら、“Is it Chinese?”と話していました。そして、ふと私の方を見てきたので、“Yeah, it’s Chinese. But I’m Japanese.” “HA-HA-HA!”と国際交流しつつ、日本に帰国しました。

