

○この講座を受講して、満足できた内容、参考になった内容等を具体的にご記入ください

- ・睡眠が足りていないときの人の体の状態や弊害を理論的に知ることができました。
- ・短縮睡眠の作業能力に及ぼす蓄積的な影響と、睡眠不足の悪循環が、改めて睡眠の大切さを知ることができました。
- ・年齢によって推奨される時間はあり、平均の睡眠時間にとらわれてしまいがちだが、一つの指標だけを目安にするのではなく、その子どもにあった睡眠方法、睡眠時間を見つける必要がある。
睡眠は必ずしも多い方がいいというのは間違いで、自分の特性について自分で理解することが必要。
- ・個人差があることを頭に入れておかなければいけないと思いました。
- ・睡眠不足症候群という病名があること。
簡単に起立性調整障害と決めつけてはダメなこと。
睡眠表が認知行動療法につながること。
- ・睡眠不足症候群と起立性調整障害の違いがよく分かったので、今後の児童や生徒対応への参考となり、多くの統計データを示されながらも、一人ひとりを大切にす視点を与えていただき、今後の保健指導の実践に大変役立つと思いました。
児童だけでなく、職員、保護者にも周知していきたいと思う内容で、保健だよりなどを通して伝えていききたいと思いました。
- ・自分のベストな睡眠時間を考える3つのポイントを参考にさせてもらいたいと思います。
- ・睡眠不足についての大人の認識の誤りや個人差が大きくある。
睡眠不足が身体面や情緒面など様々なところに影響しやすいこと具体例を知ることができてよかった。
これから正しい知識を伝えていけるようにしたいです。
- ・日本人は他の国に比べて睡眠時間が短いことを知り驚きました。
日本人の睡眠時間不足は深刻だと思いました。寝る時間を惜しんで仕事しても効率は上がらない、身体にも悪い。日本社会全体で睡眠時間を増やす取り組みが必要だと思いました。
- ・「人は寝ないと活動の質が高まりません」の言葉がとても印象的でした。
睡眠の質を向上させること、眠りの優先順位を上げることが大切だが、「眠くなってから布団に入る」という声かけも大事にしていきたい。
- ・平日の睡眠不足を休日に補うと体調不良におちいる理由がわかり、借眠の返済期間（睡眠不足解消）は、とても長い時間がかかることもわかった。

- ・睡眠不足による障がいには気になっていたが、抗体産生低下・免疫機能低下などによるインフルエンザワクチンの効果がなくなることや、老化と同じ現象が起きるなど、具体的に詳しく教えていただき参考になった。
- ・食欲不振や胃腸障害、不安や抑うつ状態までが睡眠障害に起因していることに驚いた。睡眠と食事の関係性も大切であることがわかった。
- ・エビデンスに基づいた情報がぎっしりと詰まっており説得力がありました。

○感想・ご意見等がありましたら、ご記入ください。

- ・小さいころから「良い睡眠をとる生活」をするにはどうしたらいいのかという事を考えさせられました。
- ・自分の家庭では子供には早く寝ることを教えていて、成長期を過ぎた自分にはほどほどでよいと思っていた睡眠が、講習で聞いたような幅広く影響するものだとは思っていなかったのもので、認識を改めることができた。
- ・コロナ禍で保護者向けの講演会が開けない状況ではありますが、十分な睡眠が良い育ちに必要だということをご存知してもらい、また子どもたちや職員に知らせていきたいと思いました。
- ・情報から正しく読み取る力をさらに強化したいと思います。
- ・とても濃い内容だと思いました。早寝早起き朝ごはんが当たり前だと思って子どもたちに勧めてきましたが、それぞれ1人ずつ睡眠や生活パターンがあることを大事にみていく必要を感じました。新しい見方を広めていこうと思いました。ありがとうございました。
- ・先生の言葉の中で「人は昼行性の動物、夜行性ではない」を聞き、納得できた。また、平均はあくまでも平均で、一人一人自分の特性を知ることが大切だと学んだ。これから、睡眠を大切に考えたいと思った。
- ・子どもたちの健康を守る立場として、生活リズムの崩れや視力・体力低下に拍車がかかっています。子どもたちに見られる健康課題について取り上げて頂き、参考になることが多い。来年度以降も継続的に開催していただきたいです。
- ・睡眠時間や朝型夜型に個人差があるとのことでしたが、全体指導の中でそのことを伝えると都合の良いように捉えてしまう児童もいるのではないかと懸念します。全体指導と個別指導と組み合わせることが大切なのかなとも思いました。
- ・個人差があることなどを常に言われておりましたが、一律に子どもたちに指導するのではなく、個人にあったものが見つかる手助けができる指導をやっていきたいと思いました。
- ・様々な実験結果や神山先生の研究、事例等から、睡眠不足症候群という病気が身近に溢れているもので、我慢してはいけない万病の元だということがわかりました。子どもたちにしっかり伝えていきたいと思いました。ありがとうございました。
- ・体の抵抗力を高めるために十分な睡眠をとりましょう、と今まではさらっと伝えてきましたが、睡眠というものはこんなにも奥深い世界なのかと関心をもって受講することができました。今回学んだことは、保健だよりなどを通じて生徒や職員らと共有したいと思います。

- ・ナルコレプシーや、睡眠時無呼吸症候群など様々な睡眠障害について名前を聞くことはあっても実際に詳しく話を聞ける機会がなかったので、睡眠障害についての話をきけてすごく勉強になりました。睡眠不足症候群というものがあることは今回初めて知ったので、今までこの症状はいったい何が原因なのだろうと考えてもわからなかったものにたいしてすごく納得できました。睡眠に問題がある子が多くいると感じることがよくあります。今回のお話を今後子どもたちへの対応等に生かしていきたいと思います。貴重なお話をありがとうございました。
- ・学校からの強制ではなく、講演の最後でおっしゃられていた「本人の受診希望」＝本人の希望が大切であるということを踏まえ、保護者等への支援をしていきたいと感じました。
- ・保健指導をしている途中に、担任の先生から「睡眠時間を9時間とるのが理想とお話していただきましたが、難しい子はせめて7時間はとりなさい」と子どもに話していて、職員室でも「9時間はさすがに厳しいよね」と他の先生とお話しされているのを聞いてモヤモヤしていました。確かにベストの睡眠時間は人それぞれだと思いますが、“せめて7時間”と言ってしまふところに、今回の講演の中でお話しされていたように、日本人の睡眠に対する優先順位の低さが現れているなど感じました。子どもだけではなく、大人ももっと睡眠への理解を深めなければならないと考えさせられました。