

令和2年1月9日(木) 見明川中学校にて

睡眠教育講演会 保護者の感想

※ () 内はお子様の学年の回答があった方

参加保護者数 21 名 (こども園 : 2 名 小学校 : 8 名 中学校 : 11 名)

- 睡眠の大切さをよりわかりやすく教えていただきました。一人ひとり個人差もあること、無理をしないこと。とにかく寝る！ことの大事なことを教えてもらいました (小5)。
- お言葉に甘えて少し寝てしまいました。寝ることの大切さ、伝えたいと思います。私一人で早く寝ないで、一緒に寝るようにしたいです。
- 睡眠不足がいかに体に悪い影響を与えるかということがよくわかりました。眠りの大切な役割を教えていただいたので、これから受験期を迎える息子やどんどん成長していく下の子の睡眠のあり方を見直し、早ね早起きを進んで家族でしていきたいと思います。自分に合った睡眠時間はどれくらいなのかを知り、目覚めの良くなる朝を家族みんなが迎えられるように意識して生活して行こうと思います (こども園)。
- とてもためになりました。忘れかけた頃毎年のように子どもに受けさせてもいいなと思うくらい納得です (小5)。
- 昨年も参加させていただいたので復習として聞くことができました。寝だめは効かない、借眠してはいけないこと。睡眠不足は学力低下、仕事のミス、体調不良など様々な問題が起こると改めて反省し十分な睡眠時間を取るようにしたいと思いました。テスト前になると一夜漬けで夜中まで勉強してしまうので子ども達にも、毎年でも聞かせたいです。忘れてしまっていることも多かったのでとても勉強になりました (中2)。
- 子どもが受験で (小5) 睡眠時間が小学生にしては少なく親の私も寝不足だと思います。先生のお話で、とにかく寝るしかない、眠ることの重要性がわかりました。工夫してたくさんお布団で眠れる時間を確保したいです (小2・5)。
- 必要な睡眠は年齢によっても違うし人それぞれですが、毎日きちんと睡眠しないと体も心も生き生きした生活が送れないことがわかりました。また、寝だめは効果がなく睡眠不足を取り戻すには時間がかかることがわかりました。とても良い勉強になりました (こども園)。

- 睡眠不足の中本日参りました。こういった講演会ではすぐに居眠りをしてしまうのですが、先生のお話が面白かったためばっちり起きて聞くことができました。そして、睡眠の大切さも知ることができました。家族の帰宅や出かける時間がバラバラで思うようにしっかり睡眠時間が取れない毎日ですが、これからは堂々と昼寝をしたいと思います（笑）。子どもにも「勉強しろ」ではなく「しっかり寝なさい」と言う事にします（中3）。
- 子どもより先に寝ている親です。自分にとって睡眠は非常に大切なものにとらえています。おそらく 8 時間くらい寝たいけど、7・5時間くらいしか寝られません。その少しが蓄積されて眠気が出るなどがわかり面白くお話が聞けました、目覚まし時計なしで生活できる日々を目標にしています（中1）。
- 昨年の 12 月教育委員会の睡眠講演会よりお話が頭に入りました。親子で借眠返済に取り組みたいと思います（中1）。
- 「眠ること」の大事さを改めて認識することができました。また、日本が世界の中で一番睡眠が短い国であることは驚きでした。「眠ること」を大事に思えるような社会になれば色々な問題が解決できないのではないかと思います。親としてもこの機会に子どもに話をしてみなす（中2）
- 都内の保育園で看護師をしており、毎年乳児でも 23 時頃に就寝し、日中の集団活動に入れない、イライラしている…という子が多くどのように保護者に伝えていけばよいのかと思い参加させていただきました。寝だめはできないこと、日々足りていない睡眠時間を取り戻すためには多くの時間を要することに衝撃を受けました、今日学んだことを保護者にも伝えていきたいと思います。是非、江東区でもこのような講演をしていただきたいと思いました（小2）。
- 日本の睡眠時間が世界で一番少ないという統計に驚きました。睡眠の大切さが改めてよくわかり、家族みんなが気をつけていくべきことを実行できるよう努力したいと思います（小）。
- 時間を有効に使いたいと思いました。先生のホームページを是非拝見したいと思います（中1）。
- 睡眠の大切さがわかる講演会でした。明日から「早く寝なさい！」ということなく、子どもが自主的に寝ることに期待したいです。

睡眠にかかわる講演会を終えて

◎ 今日の授業で学んだこと

- ・睡眠時間によって成績が左右されるということと、寝不足で失った時間はそう簡単には取り戻せないということがわかりました。今までは寝不足というものを軽く見ていたけれど、今回の講演で、寝不足の大変さを知ることができました。 [1年生女子]
- ・睡眠はインフルエンザワクチンの効果や成績が下がるなど重要な休みだと改めて感じました。日本が世界と比べて、睡眠時間が少なかったこと、しっかり寝ないと集中してやるべきことができないことを学びました。 [1年生男子]
- ・今日の授業でわかったことは、眠くなったら寝ていいです。睡眠に関わることで僕が一番驚いたのは、世界で日本が一番睡眠時間が短いということです。 [1年生男子]
- ・睡眠時間が短いほど、学力が落ちたり、風邪をひいたりしやすいなど、良くないことがおきるということです。あと、疲れたり眠くなったら、寝ないと体に悪く、見落とす回数も増えるということを知りました。 [1年生女子]
- ・睡眠時間は成績や気分、病気にも関わってくるということがわかりました。また、人間は昼行性であって夜行性ではなく、寝て食べて出して活動する動物だということもわかりました。 [1年生男子]
- ・眠くなったら寝る→2～4時が午前も午後も一番眠いから、約15分ほど仮眠するのが良い。きちんと睡眠をとることにより、成績も上がり、ミスが少なくなる。逆に、寝不足になるとかぜになりやすく、太りやすくなり、良いことはなく、前頭前野に血が少なくなり、イライラしたりする。寝ない自慢をするアスリートはいない。 [1年生女子]
- ・人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約24時間10分でこの10分をなくし、地球(24時間)の1日の時間にあわせるためには朝日をあびると良い。夜ふかし朝寝坊をすると学力低下の原因になってしまう。など [1年生女子]
- ・日本が世界の中でもたくさん働いていて、睡眠時間が少ないかを知りました。また、睡眠をよくとると記憶力や集中力が上がるのは知っていたものの、学力にまで影響がでることに驚きました。
 [1年生男子]

・借眠を重ねてしまうと、全て返しきるまでに3週間かかっていることがわかった。一度借眠をしてしまうと、3週間のうちにまた借りてしまい、エンドレスになってしまいそうなので、借眠をなるべくなくす。[1年生男子]

・健康な身体で生きていくには、睡眠も必要だということが分かった。そして、睡眠時間が学力にかかわると知った。多く寝ている人の方が集中力がとても高い。寝だめの意味はない。という事が分かった。

[1年生女子]

・睡眠の時間が低くなると、成績、テストの点数も低くなることが多いこと。インフルエンザのワクチンの効果が低くなること。日本は世界で一番睡眠時間が短く、今も低下している。[1年生女子]

◎ これからの生活でどのように生かしていきたいか

・これまで午前中に眠くることがたまにあったので、午前中に眠くならない程度の睡眠を基準に生活し

ていきたいです。そのためには、いままで夜遅くまで起きていたけど、いままでよりも少し早くに寝て、

宿題などはなるべく後回しにせず、早めに終わらせられるように意識します。また、寝なければ病気に

なったり太ったりしてしまうし、借眠をしたら元の生活に戻るまで時間がかかってしまうので、貴重な

睡眠を毎日続けてとろうと思います。[1年生男子]

・今は部活があると10時に寝て、6時に起きる生活をしていて、8時間しか寝ていない状態で、学校で少し眠くなるけど、部活が朝ないと10時にねても、7時に起きるので9時間寝ていて、朝すっきり起き、ねむくなりにくいので、これからは、9時に寝て、土日きちんと睡眠を9時間とって、忘れ物や生活の中のイライラをなくしていきたいと思いました。さらに、この睡眠でかぜをひいたりせずに、健康な体にして、寝不足自慢もできない人になりたいです。[1年生女子]

・今までは、夜中に勉強していたけど、それは学力が上がる事ではなく学力低下につながってしまうことを知り、勉強は朝や昼間のうちに終わらせようと思いました。それに、つかれてしまった時は、栄養ドリンクを飲んでもあまり意味がなく、休む(寝る

など) 事が一番効果があると聞き、「つかれた時は休んでいいんだ」と思いました。また「3. 5. 7. 9時間寝た人の仕事のミス量の比較」というグラフを見ると9時間寝た人のミス量がほんの少ししかなく、自分はいつも7時間ぐらしか寝てないので、もう少し多く眠れるように、日頃の生活をふり返ってみようと思いました。[1年生女子]

・今回の講演で学んだ必要な睡眠時間をちゃんととるようにしていきたいです。他にも自分はたとえ眠くても気合でなんとかなると思っていたので、その考えは捨てて、眠くなったらちゃんと寝るということをやっていきたく思いました。そのために、今まで眠かったら目がさめるために、モンスターエナジーなど飲んでいただけ、それもなるべく飲まないようにしていきたいと思いました。[1年生女子]

・この講演会を聞いて、睡眠不足のさまざまなデメリットを聞き、自分の生活を改める必要があると思いました。自分も今までは、寝る時間をおしんでまでも勉強するのが正解だと思っていました。ですが、それが逆に学力が低下することにつながっているというにおどろきました。これからは睡眠の重要性について考え、行動していきたいと思いました。[1年生男子]

・日本の睡眠時間が少ないと初めて知ったので、これからはしっかりねて、勉強や運動、そして、日本の平均睡眠を少しでも上げられるよう努力したいです。生活習慣にも関わることなので、毎日早ね、早起きして朝は、起きたら日光をあびるよう意識します。[1年生男子]

・私は、睡眠時間が短いので、早ねを意識しようと思いました。そのためにも、課題等を早めの時間にやることで、夜早くねむれると思いました。私は、たまに午前中に眠くなることがあるので、今後そうならないように、生活ができるといいです。自分の学力がおちたり、かぜをひかないように、健康を考えて、時間を使えるといいです。自分のためにも、今日の話を生かしたいです。[1年生女子]

・私は朝が苦手な夜に勉強したいので、睡眠の時間と勉強する時間を考え、集中力がなくなってきたらそれ以上勉強しても脳が追いつかず、時間の無駄なので、すぐに休憩をして脳を休めていきたいと思いました。[1年生男子]

・夜に何かを進めるよりも、昼のうちに進めた方が効率良く作業できるので、作業を夜に持ちこさないようにしたいと思った。部活動等ですらいつもより起きるのが早い場合、その分夜寝るのをできるだけ早め、いつもとあまり変わらない睡眠時間がとれるようにしたい。[1年生男子]

- ・私はいつも、夜寝る時間がとてもおそく、部活のため起きる時間がはやいということで、睡眠時間がとても短いので、スマホを見ている時間や、TVを見ている時間を少しでも減らして、睡眠時間を増やしていきたいです。また、寝る時間がおそく、朝バタバタしてしまうので、寝る時間をはやくして、朝、しっかり起きれるようにしようと思いました。

[1年生女子]