

- 飽きさせない話の展開に知性を感じました。日本社会の根強い身体や生活を省みない価値観を変えなければと思った。(40代・女・保護者)
- 私自身、少ない睡眠時間で平気な人を見ると羨ましささえ感じていたことが、先生の話をおかしく思えた。(子どもとブルーライト (0歳で見ているという現実) の弊害についてもどうしていったらいいのか。子どもと向き合えない親の存在も気になる。(60代・女・保育士)
- 子どもに限らず、睡眠が人間にとっていかに必要なものを再確認できた。自分の睡眠は何時間必要なかを考えられる授業とかあるといいのにもと思った。眠る＝さぼるという感覚があるのでそれをあらためたい。(30代・女・保護者)
- 睡眠時間を削って働いても意味がない、寝ないと太る、自分に合った睡眠時間を見つける等、子どものためにと講演を受ける気になったが、まず親の自分が良質な睡眠を考え、とることが子どものためになることに気づいた。眠りの優先順位を上げる！！(40代・女・保護者)
- 自分の型に気付き、イライラを卒業して毎日心穏やかに過ごしたいものです。子どもも大人も睡眠の質を上げて「寝ないはかっこ悪い」とみんなが思えるようになりたいです。(30代・保護者)
- 睡眠が短いと太るということにびっくり！もう少し寝るようにします！(60代・女・調理師)
- 睡眠についていかに日本という国は大事にされていないかと感じ、日本全体の意識が変わらなければと思った。また、人それぞれなので、保育の中でも、一人ひとり見極めて昼寝の在り方を対応していきたい。早寝早起き朝ごはんは意識していたが、朝うんちもどんなにだいじなことかと改めて学べてよかった。(50代・女・保育士)
- ただ聞くだけでなく参加する部分もあり、能動的に聞いてよかったです。所々に、情報を疑ってかかることの大切さを気づかせてくれ、そういった視点を持つことの大切さを学んだ。(50代・女・保育士)
- 最近睡眠時間が短いので太ったのだと感じた。もう少しゆっくり話していただくとわかりやすかった。(40代・女・保育士)
- 過去に学んだ、精神医学と似ている話もあり勉強になった。(30代・男・保護者)
- 「寝ないのはカッコイイ」というポスターや宣伝が都心ほど多いのかと思いました。「うさぎとかめ」の新しい教訓をいかしていきたい。(30代・男・保護者)
- とても勉強になりました。次は「うんち先生」を呼んでください。(30代・女・保護者)
- 睡眠は大切なのは知っていたが、人それぞれその人に合った睡眠が大切だという事、前頭前野の発達に深く関わっていること、食に関わっていることを知ることができてよかった。話がとてもおもしろく2時間があつという間でした。(30代・女・看護師)
- おもしろい内容で聞きやすかった。質問が多く受け付けられてとても学習になった。(30代・女・保育士)

- 大人の睡眠に対しての意識を変えていかないとこれからの将来がある子どもたちに対して、悪影響を与えてしまうことがよく分かった。(30代・男・保育士)
- おしゃべりも楽しく集中して聞けました。何時間寝ると良いかという事ではなく、自分をよく知ることが大切だとわかりました。(40代・女・保育士)
- 家族ともう一度睡眠について話をしていきたいと思った。(50代・女・保育士)
- 自分の睡眠、あらためて見直していきたいと思った。参加型でただ聞いているだけでなく、考えながら学ぶことができた。(20代・女・保育士)
- はじめのうちは言葉が聞き取れなかったのですが、段々と話に慣れてきたら、食い入るように聞いている自分がいた。情報に惑わされることなく、何が大事なのかを見極めていく。(自分にあったもの、人にあったものがある) ことをこれからの保育にいかしていけたらと思った。(50代・女・保育士)
- 「統計をうのみにしてはならない」という先生の言葉に一番納得した。人間は、自分の都合の良いように物事を捉えるということを教訓にしたいと強く感じました。  
(30代・女保育士)
- 早寝早起きの本当の意味がわかりました。平均を正解とせず、自分や子どもにあった正解を見つけていこうと思う。(20代・男・保護者)
- また聞きたいと思う講演でした。(30代・女・保護者)
- 睡眠をただたくさんとればいいだけでなく、自分に合った睡眠を毎日とることが大切なのだと学ぶことができた。寝だめをするタイプだったので、自分の睡眠、生活をあらためて考えていこうと思いました。また、睡眠を削ってまでも働かなければいけない社会、十分な休息が取れない職場の改善をしていかなければいけない、そのために私たちができることは何かもみんなで考えていく必要があると感じた。(20代・女・保育士)
- 人間は、昼行性の動物なので、夜更かしは向かないということに今更ながら気づかされ、優先順位の睡眠を上位にもっていきたいと思いました。今までは寝る前にこれもこれもとつめこもうとしていたので。(50代・女・その他)
- ヨーロッパの人たちがなぜあんなに早寝ができるか知りたいです。(40代・女・保護者)
- 子ども、大人に関わらず人間には睡眠はとても大切だということがわかりました。しかし、話のスピードが早く聞き取れないことが多々ありました。(20代・女・保育士)
- まずは自分の睡眠リズムを見直してみようと思った。また、夜の入眠が遅く、寝不足気味で登園してくる子がいるため、保護者に、家庭での睡眠環境など聞きながら一緒に子どもの睡眠について考え、その子にとってのベストな状態へと改善できるようにしていきたいと思った。(30代・女・保育士)
- 睡眠が大事だという事、また、理想ばかりではない柔軟な質問への答えが勉強になった。  
(30代・女・保育士)
- 眠りの優先順位について考えてみたいと思う。順位を上げたいが、生活を変えるのはとても難しい。(30代・男・保護者)