

東京ベイ浦安市川医療センター

神山 潤 様

先日はご多忙のところ、学校保健委員会睡眠講演会にあたり、本校まで足をお運びいただき、ありがとうございました。

本校で実施した生活習慣アンケートの結果、睡眠に課題があると認識している生徒が半数以上と多く、毎年同様の傾向にあります。また、保護者の方からもアンケートの結果、睡眠に課題があると感じている保護者の方が多かったので、講演会をしていただきました。

講演会の感想では、「睡眠時間が取れないから仕方ない・・・ではなく、他の時間を削ってでも確保しないといけないと改めて強く思いました。」「睡眠不足の見分け方、勉強も部活もやりすぎ禁物など、子どもと共有して、本当に本人に必要な睡眠時間、勉強する時間について話し合いたいと思いました。」といった感想が多く、大変反響がありました。

また、講演会後の学級懇談会で神山先生に診ていただいていた生徒の保護者の方から、「神山先生は大変忙しい先生で、講演会を聴くことができるとは思っていなかったのが驚きました。最後の診察時に神山先生から『そんなに頑張らないでいいんだよ』という言葉頂き、最初は「どういうことなのか?」と思っていましたが、時間が経過するにつれ、その言葉が救いになり、講演会を通して、より先生のメッセージが伝わりました。子どもが夜遅くまで勉強していないと、勉強していないのではないかと不安になりますが、本当に大人の睡眠に対する考え方が敵なのだと感じました。」とお話されていたのが印象的でした。

また、ぜひ神山先生には講演をしていただきたいと思います。その際はぜひよろしくお願いいたします。