

保健講演会 事後アンケート結果

(1) 今日の講演「高校生なら知っておきたい眠りに関する基礎知識」を聴いて、感想や考えを書いてください。

- 自分の眠りの知識が間違っていたことに気付いた。知らないことが多くてびっくりした。
- 情報が多かったが、ためになる事が多くてよかった。
- すごくためになる話で、聞いていておもしろかった。自分に合った睡眠時間をみつけ、満足な睡眠をとりたい。今まで自分が知っていた知識のほとんどが間違っていた。
- 内容も今の自分たちに必要なことですごくためになった。また話もおもしろくて楽しみながら聴くことができた。
- 最初はとても眠くて寝そうになったけど、講師の先生の話がおもしろくてしっかり聞くことができた。今まで知らなかったことが知れてよかった。
- 自分の体のパフォーマンスを高めるためにも、もっとよく寝ようと思った。
- 眠りについて知らなかった大切なことを知ることができたり、勘違いしていたことを気づくことができた。
- たまに睡眠について調べることがあり、自分の考えと同じだったこと、違っていることなどあり、おもしろかった。
- 眠ることで体の健康を維持・回復できることを知った。
- 初めて夜更かしを辞めようと思った。
- 眠ってない自慢はよくないし、意味がないことを知ることができた。
- 推奨、平均などあるが結局は個人差があるので眠りすぎず、眠らなさすぎずいたい。
- 自分でしっかり管理していかなければと思った。
- 今まで平日あまり眠らなくても休日に取り直すという考えだったが、これからはやめようと思った。
- 一日だけ睡眠をとっても何日もかけないと借眠は取り返せないことを初めて知った。最近はいつも授業中眠くなってしまうので寝不足なんだと気づいた。
- いつもより早く10時には寝たのに眠かったということがあったが、一日寝ただけでは変わらないと知って、毎日続けないと意味がないと思った。
- 一般的に必要な睡眠時間は最低でも7時間半でそれ以下は寝不足だと聞いて驚いた。
- 寝ることはとても大事なことだと思った。自分にはどれだけ睡眠時間が必要なのか知りたくなった。
- 寝だめができないことがわかり、日々の眠りを改善しないといけないなと思った。
- 寝だめはきかず、知らないうちに借眠していることが一番印象に残った。自分の最適な睡眠時間をみつけて自分の体のために生活を送りたい。
- 睡眠の貯金はできないことを初めて知った。
- 借眠がすぐに返せるものではなく、3週間くらいかけないと元のリズムに戻せないことに驚いた。
- 眠い時に眠ることは大切。睡眠はためることができない。人は42分の睡眠不足を3週間かけて戻す。
- 今まで土日で寝れるからいいやって思っていたけど、それじゃ全然足りなくて、睡眠不足によっていろいろな悪影響を起こすことを聞いて、改めて睡眠の大切さを知った。
- 私は眠りが浅いのに睡眠時間が長くないと足りないのが悩みだったのですが、眠いと思ったときに寝ないで眠くない時に無理に寝ようとしているのが原因だと、今日の講演を受けて思った。改善していきたい。

- なぜ眠いんだろうとずっと思っていたけれど、私がいつも夜眠っている時間が短くて足りないからだと思った。
- 思ったより寝ないとダメなんだなあと思いました。今日は少ししか眠れなかったから多めに寝るなどの寝だめ、借眠も意味がないんだと思った。
- 自分は夜更かしをしてしまうので、その分を取り返すのが大変なのだと思った。大人は7~8時間眠れば大丈夫という知識があったが、実際は個人差があることを踏まえて、もう一度自分の適切な睡眠時間を知りたいと思った。
- 自分の睡眠時間を安定させるのに3週間かかるから、最初からしっかり睡眠時間をとることが大切だとわかった。
- 睡魔に勝ってはいけない。テスト前で寝る時間を削ってしまうことが多いので、毎日コツコツ勉強を積み重ねて、しっかり寝ようと思った。
- 夜更かしをして勉強しても効果があまりないということがわかった。
- 睡眠は勉強にも関係すると聞いて、私も早く寝なくてはと思った。寝なかった分、後で返ってくる。
- 夜行性だと思っていたが、昼行性だから、夜にちゃんと寝ることが大事だと思った。
- 睡眠時間が少ないと身体によくないとしか考えたことがなかったけれど、様々なことに支障をきたすということがよくわかった。
- 眠ることを我慢することは病気につながると聞いてびっくりした。
- 寝るのを我慢することはよくないことで、日本人の「寝る間を惜しんで働く人は偉い」という感覚はなくした方がよい。睡眠は私が考えていたものより難しいことだった。
- 事故や死亡率が高くなるのは怖い。寝だめは本当にきかないんだと思った。親の睡眠時間は子どもにも影響するから、将来は気をつけたい。
- 自分は周りに比べて寝ていると思ったけど世界と比べると全然足りなかった。
- 日本の気合い、根性論や「寝ない我慢」は他国と比較データを見ると、間違っていないことがわかった。借眠がたまると、返済に約1ヵ月かかるというのも衝撃的だった。
- 昼行性の人間は、昼にはあまり眠れないということが分かった。最近の人は昔の人に比べて59分も睡眠時間が短いと知り驚いた。
- インターネットなどで長時間寝すぎるのはだめだとか見たことがあったが、睡眠にも個人差があることを知り、鵜呑みにすることは本当によくないんだなと感じた。借眠についての実験では3日間の回復期を用いても元よりも差が大きく、ここまで戻らないんだと思った。最近祖母に睡眠についてうるさく言われていて、流しがちで聞いていたけど今回の講演で本当に大事だということを実感した。今まで夜やることを片付けばいいやと思ってばかりで、携帯をいじってから行動していたから、先に行動するということを意識したいと思った。眠れないときは一度布団が出るのがよいときき、実行してみようと思った。ためになる話ばかりで、聞いていてよかったし面白かった。
- 睡眠は脳の働きをよくするために大切だと改めて思った。早寝早起きできるよう頑張りたい。
- 寝だめはだめと聞いたことがあったけれど、詳しくは知らなかったが今回の講演でよくわかった。毎日寝る前にスマホを見てしまうので、それを頑張ってやめようと思う。
- ためになる話ばかりでとても面白かった。自分の睡眠に対する価値観が変わった。
- 睡眠不足でもなんとかなると自分では思っていたけれど、気づかないうちに悪影響がたくさん出てしまっているんだなあと思った。
- 寝だめして回復すると思っていたけど、そうではないことを知って驚いた。
- 今まで普通だと思っていたことが、体によくなかったことが分かった。
- 自分のためにも、自分の子どものためにも自分にあった睡眠をとろうと思った。
- もっと「眠り」に対して価値を上げるべきだと思った。
- 自分の睡眠を見直そうと思った。午前中に眠くならない程度の時間を確保したい。

- 寝不足だとよいことが一つもないことがわかった。
- 睡眠不足が生活に及ぼす影響などを聞いて、眠ることの大切さを感じた。
- 寝ないことがいろいろな健康被害があるのだと気づいた。
- あまり寝ないと、食欲が増すとか労力低下するなどいいことかないことがわかった。
- 眠りは大切というが、本当に大切だとわかったので、よく寝ようと思う。
- やる事がたくさんある中で、十分な睡眠をとることは難しいけれど、自分なりに気をつけたいと思った。
- 眠りの大切さを改めてよくわかった。疲れをとるには睡眠が一番だと学べた。
- 睡眠をとっている人の方がやっぱりテストの点がとれていたり、睡眠時間を返すのに倍の時間が必要だったり、自分もこれから先のことを考えてしっかり睡眠時間を確保すべきだと感じた。
- 最近、睡眠が大事だと気づき始めて早く眠るようにしていたから、ちょうどいいときに話が聴けました。
- 今までお昼の時間帯に眠くなってしまうのはおかしいものだと思っていたが、普通に眠くなると知り、少し安心した。
- ちゃんと眠ることで人生が変わると思った。
- 寝だめがきかない理由がわかりやすく説明されてとてもよかった。
- 不眠症の対処法を知ることができた。眠れない時は一度ふとんから出るということ。知ることができてよかった。
- 適した睡眠時間は個人差があって、たくさん寝ればいいというものではないと知った。
- いつもなんとなく眠いときに寝ていたけれど、もう少し気を遣ってみたいと思う。
- 寝たいときに寝ていいのはよいと思った。自分の睡眠時間をうまく調節したい。
- 起きてから17時間寝ないでいると血中アルコール濃度が高くなるのが不思議だった。
- 思っていた講演内容の感じと違ってびっくりした。眠たい時は寝るしかないことがわかった。逆に裏を返せば早めにやることを終わらせなくてはと思った。
- 最初は、「一日何時間寝ましょう」とかありきたりなことを言われるのかと思ったけれど、ためになる話がたくさん聞けてよかった。
- 先生の語りがすごかった。人によって睡眠量に差があって、自分にしかそれはわかってあげられないから、大切にしていこうと思った。
- 普通なら聞けないような楽しい講演で、寝ることがとても大事に思えた。
- ちょっと話すスピードが速かった。
- すごいスピーチ。演説のうまい人だと思った。
- とてもわかりやすかった。グラフなどが出ていて、わかりやすかった。
- テンポよくて眠くならなかった。知らないことばかりで面白かった。
- すごくためになった。心に残るセリフがたくさんあった。これからの生活が変わると思う。

(2) 今日の講演を聴いて、一番印象に残ったことは何ですか。
あなたが感じたことを書いてください。

- 眠いときや寝不足に対する方法は「寝ること」しかないと言っていたこと。今回受けた講義で、毎日適切な睡眠時間を取ることが大事だと感じた。
- 寝だめはだめということ。個人差が大きいので自分にあった時間を見つけたい。
- 眠りがいろいろなところに関わり、大切だということ。
- 人は昼行性だということ。睡眠時間が短いと自己肯定が低いこと。
- 睡眠不足症候群という病気があること。もしかしたら自分もそうかもしれないと思った。
- 睡眠不足は一日の深い眠りだけでは治らず、借金が増え重なるばかりだと知り、いつ

- も私は寝るのが遅いのでもっと早く寝ようと思った。
- 一日の生活の仕方などいろいろなことが影響していると思った。
 - 眠い時は寝ていいんだ。一番は眠くならないように夜しっかり寝たいと思う。
 - 眠らないことは、何もメリットがないと思った。
 - 寝ないと太る。
 - 睡眠は勉強をするためにも大切だとわかった。
 - 寝る人の方が、成績がよいということ。
 - 一度の夜更かしは慢性的なものにつながる。夜早く寝て、朝は早くおきたい。
 - 睡眠時間を削って勉強するのは効率が悪いことがわかったので、しっかり寝て朝から勉強しようと思った。
 - 眠りと学習の相関。しっかり眠らないと学習に支障が出るということがわかった。
 - 日本が眠らないで頑張ろうとする考え方であること。テスト前はいつも寝不足になるけれど逆効果だと気づいた。
 - スマホをみる時間を減らしてもっと寝ようと思った。
 - 日本は睡眠時間が短いので、もっと増やすべきだと思った。
 - 日本人はアメリカ人に比べて、睡眠時間が少ない。
 - 寝たいときに寝る事の大切さがわかった。また睡眠が足りていないことで事故に遭いやすいということをあらためて知ることができ、今後の生活で生かしていきたい。
 - 世間では「寝る間を惜しめ」という言葉が提言されているが、そんなことはしてはいけないということが印象に残った。そういった日本の風潮は変化させるべきだ。
 - 毎日の積み重ねが大切だということ、
 - 眠りの優先順位を上げる事。生活の中で眠ることを優先します。
 - 眠くなったら寝ていい!睡魔には勝たなくてもいい!と断言したいことに驚いた。
 - 日本は世界で一番睡眠時間が短い。
 - 必要な睡眠時間の個人差の大きさに驚いた。
 - 睡眠不足は太る。アルツハイマーにつながる。
 - 借眠になると作業効率に影響を及ぼし、少し長く寝たくらいでは改善されない。その後寝だめしても借眠を返すだけで解決したわけではない。
 - 寝だめは効果がない。借眠したら取り戻すのに時間がかかる。
 - 夜勉強などをしてついつい遅くなってしまおうけれど、眠りの優先順位を上げないとならないと思った。
 - 人によって適した睡眠時間があること。
 - 体内時計が24時間よりも10分くらい長いから、朝日を浴びて24時間にリセットするという事。
 - ねる時間があんなに仕事効率が変わるなら、もっと上の立場にいる人が積極的に今日の話のような考え方を広めるべきだと思った。
 - 眠気に勝ってはいけない。眠気に勝つなという言葉。
 - 寝たいときは我慢しないで寝ることが大事という言葉がすごく心に響いた。
 - 寝不足を解消するのに3週間かかるということ。
 - 寝ていないだけで自分の作業の質が落ちる事。テスト勉強をするときにはしっかり寝ようと思った。
 - 睡眠時間が少ないと、センターの点数が下がるのはびっくりした。
 - 学校で昼寝を取り入れたら、センターの成績が上がったこと。
 - どのような眠りが適しているかは個人差があり、自分自身の眠りについて認識することが大切だと知り、衝撃を受けた。
 - 寝だめだと言って、週末たくさん寝ていたのが意味のないことがわかった。
 - 乗るなら眠れ。
 - 45分の睡眠を取り戻すために3週間かかるということ。眠りは人によってちょうど

- いい時間がちがうことがわかり、寝だめも効かないこと。
- 「〇〇がよい」などといった情報は自分にとって真実かわからないということ。
- 睡眠時間の差による作業のミスとの関連
- テスト勉強を眠いながら頑張っても意味ないんだなと感じた。
- 寝だめと借眠の話。自分にはどれくらい借眠があるか気になった。
- 日本がこんなに睡眠に対して悪いイメージを持っていたこと。
- 借眠は3週間くらいかけないといけないこと。
- 時間を有効に使えず、睡眠時間が短くなっていたので、うまく時間と睡眠を使えるようになりたい。
- 人間は昼行性であるということ。私たちの年齢でも8~10時間くらい寝ないといけないということ。
- 寝ていないことは自慢にならない。
- 体の機能には細かいところまで個人差が生じること。
- 睡眠時間を削ってまで仕事をする日本はおかしいという言葉。仕事は睡眠より大事だと思っていただけ、自分の概念がかわった。
- 目覚めてから17時間後の血中アルコール濃度が酔っ払いと同レベルの数値が出て非常に危険ということ。睡眠不足で交通事故を起こすのが、ただねむいではなく、化学的な数値で結果が出ていることに驚いた。
- 14時間ずっとベッドにいる実験が一番印象に残った。
- 必要な睡眠時間は7~11時間。バイト終わりになかなか眠れないことも多いので、なるべく睡眠時間を取れるように心がけたい。
- 4~6時間睡眠の人は、車の事故が11倍にもなること。
- 2~4時が一番眠くなる時間帯で、その時間に事故などが起こりやすくなること。
- 眠るのを惜しんでオールして意味がなく、むしろミスが増えてしまう。
- 布団で眠れなかったら、出てもいいこと。
- すっきりする睡眠時間を探したい。眠れないときは心を落ち着かせることを心がけたい。
- 講演中でも眠くなったら寝てくださいと言われたこと。今までそのようなことをいう人がいなかったから。
- 借眠しまくっているのでも土日寝すぎてしまうんだと思った。
- 睡眠不足を解消する方法はない。寝るのみ!!
- 睡眠不足が大変な一大事につながってしまうこと。
- マシュマロ実験
- 自分のよい時間、生き方を見つけることが大事。
- 子どもは寝ないといけない。
- 先生たちに眠っている生徒は起こさないでくださいなどと言っていたこと。
- 人の話を考え、疑いをもつようにと話していたのが印象に残り、共感した。
- 先生のテンポが良すぎて、おもしろかった。聞きやすかった。
- 講師の先生の話すスピード
- 今まで聴いた中で革命的な講演だった。