

# 平成29年度サマーセミナー アンケート集計 結果

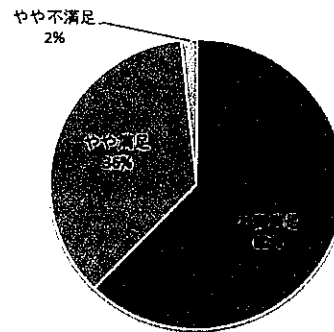
公益財団法人ちば県民保健予防財団 企画広報課

日時：29年8月24日（木）12：30～16：00  
 会場：京葉銀行文化プラザ 音楽ホール  
 参加者：260名 回答者数 225名 （回答率87%）

【講演1】「子どもの睡眠の健康への関わりと養護教諭の役割」の内容はいかがでしたか。

No.	満足度	回答数
1.	大変満足	137
2.	やや満足	79
3.	やや不満足	4
4.	大変不満足	0
	無回答	5

（回答率： 98%）



## ▶ 「理由（自由回答）」

- ・ とてもスピーディーで分かりやすいお話でよかったです。快眠を求めたいとおもいますが、年を重ねるうちたびたび目覚めるようになり、今一つ快眠でなくなりました
- ・ 養護教諭は養護学校の教諭ではないです
- ・ 早口で聞き取りにくいので、もう少しゆっくりお願いします。内容は参考になりました
- ・ 個人差が大きい、午前中眠ってしまう子は要注意です
- ・ 現在、地区でグループ研究として睡眠に取り組んでいるのでとても参考になった
- ・ 知識が深まった
- ・ 以前も神山先生のご講演を伺いましたが、再確認できました
- ・ 効用だけでなく、他国との比較等引用が多彩で話がおもしろかった
- ・ とても分かりやすく睡眠の必要性を改めて感じました
- ・ 睡眠について改めて考えることができた
- ・ 早口のため聞き取りにくかった、資料が小さくて見にくく残念だった
- ・ やや早口でありましたが、睡眠も個人差があること、毎日きちんと寝ることが大切なことなどとてもわかりやすかったです。最後のねずみの話も子供たちにとってみたいと思いました
- ・ 共感できた
- ・ おもしろく最後まで集中して聞けました
- ・ 統計の結果の見方、とらえ方を教えていただきありがたかった。子どもたちの現状と将来について神山先生のお考えに共感いたしました
- ・ ただ長く眠ればいいのではないにハッとしました、個に応じたいです
- ・ 子どもの眠りは大人の眠りを写す鏡という言葉にすべて集約されており、大変有意義なお話を伺えました
- ・ もう少しゆっくり、じっくりお話が聴きたかったです
- ・ 聞いていて分かり易くおもしろかった
- ・ 統計だけでなく個々によっても違う、という事と睡眠不足の発見の仕方参考に使させていただきます
- ・ いろいろな気づきがあり、とても参考になりました
- ・ 早口すぎて、聞き取りづらかった、スライドもゆっくりみたかった
- ・ パワーポイントが見えなくて、手元の資料もないものがありわかりにくかった
- ・ とても興味深く楽しく聴くことができました、考えさせられました
- ・ 養護教諭として具体的にどう関わり、取り組みをしたらよいか？
- ・ 先生の子どもに対する思いは温かく、深いのかなと最後の質問時に感じました、その辺りをもっと伺いたかったです
- ・ 睡眠についての認識、考え方が変わって、いい刺激になった
- ・ ただ早起きすれば良いのではなく、自分に合う睡眠時間を見つける、考えることが重要だとわかった
- ・ 日本の子どもの睡眠の現状と問題点についてよく理解できた
- ・ 睡眠についてとても興味があり、とても勉強になりました
- ・ 睡眠と太るという根拠をもっと説明していただけるとよかったです
- ・ 先生の話しにとても興味があり、一度伺いたいと思ってました、早口で話に付いていくのが大変でした。子どもたちにどう伝えていくか課題
- ・ おもしろかった、とても共感できました。我が子は中3の時も22時前には寝ていました。自分の職場中学校の残業の美徳も早くなくなると良いと思いました
- ・ 早口で聞くのに疲れました、内容はとても勉強になりました

- ・ 睡眠がとても大切であることを改めて実感しました。子どもたちと同じ視線で共感して、大切さを教えていきたいと思いました
- ・ 睡眠の適切さは個人によって異なることがよくわかりました
- ・ 自分自身にも当てはまる内容で、子どもたちへの指導に役立てられそうです
- ・ 適切な睡眠時間は個人によって違うという事や、睡眠不足は肥満につながるなど知らなかったことがいろいろ聞けて勉強になりました
- ・ 先生のお話についていけない部分もありました
- ・ 専門的な話というより、受け入れやすい、わかりやすい話を聴くことができてよかったです
- ・ 講師の話が面白くわかり易かった
- ・ 睡眠について大切さをユーモアを交えながらの話しはとても興味深かったです
- ・ ユーモアを交えながらお話していただき、睡眠について考える機会となりました
- ・ 眠りの合理性が理解できた、人が生きていくため、活動するために理にかなった睡眠をとることが大事
- ・ 先生のお話を伺って正論だけを推し進めるのではなく、気持ちに寄り添いながら指導していくこと、大人の私自身が睡眠を大切にすることをきづかせてもらえて本当によかったです
- ・ 先生のお話が直に聴けてよかった、睡眠の重要性がよく分かった
- ・ スライドに出た資料も欲しかった、早口でついていけないところもたくさんあった
- ・ もう少しゆっくり、お話が聴きたかったです
- ・ データだけを信じない、目からうろこでした
- ・ 個人差があり、日中の活動でわかるのが改めて印象的でした
- ・ 大変勉強になりました。スライドの資料があればうれしいです。短い時間の中で沢山の情報を伝えて頂きましたが、少し早口だったので
- ・ ユニークで面白かった、新しい学びはあまりなかった
- ・ 子どもの睡眠といえば神山先生なので、ご講演を聴くことができてよかったです
- ・ 話しは面白いが、早口すぎてスライドもペースが早くメモも取れなかった
- ・ 飽きさせない話し方でとてもおもしろく興味深くよかったです
- ・ 睡眠の考え方が変わりました
- ・ 新しく知った情報もあり大変参考になりました
- ・ 目からうろこでした
- ・ お話の内容がとても参考になりました
- ・ 大変楽しくお話を伺えました
- ・ 早口でききとれないところがあった
- ・ 睡眠についてとてもよくわかった、子どもに伝えにくい「自分で考えて自分に合った」点をどうしたらいいでしょう
- ・ 興味深いテーマでとても有意義でした
- ・ 不登校生徒対応の話がもっと聴けるかと思った
- ・ 話し方がわかりやすく、楽しく聴かせていただきました
- ・ 早口で話されるので少々聞き取りにくい部分がありましたが、内容的にはよかったです
- ・ 「自分自身が睡眠の質量を知る」ことからはじめていくことの大切さを改めて学びました
- ・ 睡眠についてだけではなく、考え方について勉強することができた
- ・ 知らないことが多くありたけになりました
- ・ 考え方を考えることの大切さを教えていただき、快と我慢が睡眠(健康)を守ることだとよくわかった
- ・ 早口だったのと資料が手元になかったので、難解でした
- ・ 社会的時差について子どもに発信していきたいと思いました
- ・ 先生の質問に大きな声で答えられず大変申し訳なかった、とても有意義な内容だった
- ・ 新しい知見があり、納得、ただ読み取りが難しい点あり
- ・ 睡眠の大切さについて再度考えていこうと感じた
- ・ 自校の生徒も本当に睡眠不足の子が多いです、とても考えさせられる内容でした
- ・ 睡眠について知らなかった部分も聞くことができたから、早寝早起きだけではないことや睡眠不足の悪循環についてよくわかった
- ・ 新しい知識を得ることができた
- ・ ちょっと早口で全てがききとれたかと言えば不安です
- ・ 睡眠についてユーモアを交えて話していただきおもしろかったです
- ・ ユーモアを交えながら睡眠の大切さが良くわかるお話でした
- ・ 話し方が少し早口で聞き取りにくい言葉があったように思いますが、聞いた話は「そうなんだ、うんうん」と納得するものでした
- ・ 時間がなかったのか早口で残念、もっとお話を聴きたかったです。講演 I だけでよかったと思います
- ・ ネットにはのっていない知識を得られました、保健便りの作成時に参考にさせていただきます
- ・ 勉強になりました
- ・ 先生のお話はよかったですですがデータが薄く見えなかった
- ・ 画面が細かく、口調も早口でよく分からないところがありました
- ・ ペースが早かったのも、もう少し資料が欲しかった
- ・ 情報量が多く勉強にはなったが、メモが取りきれず残念だった、資料がもう少し手元にあるとよかった
- ・ スピード感があり、時々内容を理解できなかった。スライドが手元に全くなく残念でした
- ・ もう少しゆっくりとお話していただき、資料もあると助かるとおもった、後で見返し、勉強したいので
- ・ とても聴きたい内容だったので大変満足なのですが、早口で聞き漏らしただけです、資料が欲しかったです
- ・ 資料が小さく字が読めなかった

- ・ パワーポイントの資料が配布資料内に不足していてわかりづらかった、とてもいい内容の話をしていたのに残念
- ・ わかりやすいお話でした
- ・ 日々の診療、相談の内容から事例紹介のような内容もあれば良いと思った
- ・ 資料が見つらなかったのも
- ・ 初めて知ったこともあり少し眠りについて認識がわかりました
- ・ 早口であったためもう少し資料が欲しいと思いました
- ・ 早口に感じられた 他3名
- ・ もう少し時間が欲しかったです

## 2017.9. 3 第11回子どもとメディア 学習・交流会アンケート集計

女性⇒W 男性⇒M

### 【午後1部：神山潤先生のお話】

W・早口で少々聞きづらい部分がありましたが、全般興味深かったです。視点を変えるのは何事においても大切だと気付きました。眠りの時間や質は社会の変化にも密接に関連していると思いますので、先生が一番言いたいとおっしゃった長時間労働などの改革は急がれるべきだと思います。社会問題ですね。

W・すごく面白おかしく話をして下さり、興味深くお聞きできてよかったです。画面がちよっと見づらくて、私としては残念でした。もっと前で見ればよかったなと思いました。

W・概念にとらわれずに聞けて良かった。良い学びとなった。

W・早く寝るということだけにこだわらず、1日の活動をよく振り返り、生活習慣の見直しをしていくことが大切だと学びました。

W・少し早口で分かりにくいところがあったのでそこは残念でしたが、眠ること、自分自身も含め、考えることがたくさんあったなと感じます。

W・多様性が大事！たしかに。早寝、早起き、外遊び、食べる、出す。普通のことができない世の中がおかしい。

W・睡眠について考える機会となりました。眠りの優先順位を上げていきたいと思えます。

W・とても早口で時々お経のようにも・・・それでも飽きることなく、いろいろ感じるものがありませんでした。

W・正論であっても一方的に押し付けるのではなく、共感していくことが大切なんだと思いました。

W・睡眠は大切だが、そこを押しすぎて義務になってしまうと逆効果であり、快として捉えられるように考えていければというお話、とても共感できました。ユーモアのある講演で、14時を回っても、交感神経有意で眠くなりませんでした。

W・視点を変えることは難しいが大切だと思った。とにかく、すぐ「ダメ」「これをしなければ」となることを反省。

W・どうしても自分のやりたい事をするために削るとなると、まず睡眠になってしまうけれど、何をするにもまずはしっかりと寝て、良い状態で行動することを大切にしたいと思った。早寝早起きについても、眠りが気持ちよくなることを考えて、保護者に伝えていきたい。

W・お話がとても面白かったです。視点を変えるということの大切さを学びました。

M・義務になると“不快”だけど、どれだけ“快”にできるか、自然な生き方をして親子で考えられる様にしていきたい。

W・成長ホルモンのことや絵本も、出初めはよくないものと言われていた話等、自分が常識と思っていることも疑わないといけないと思った。

W・情報を自分の都合の良いように解釈したり、正論を振りかざしてしまいがちな自分に気付きました。物事を多面的に捉え、多様性を認めていくこと、心に留めておきたいです。神山先生、面白かったです。

W・ユーモアを交えながら睡眠の大切さについてお話しいただき印象に残りました。基準値等データを基に対応することが多い仕事ですが、データは絶対ではないことも頭に入れながら、個々にあった関わりをしていきたいと改めて思いました。自分自身の睡眠について見直したいと思います。

W・とても楽しい講義をありがとうございました。私も今まで夜10時～成長ホルモンが出るのだとばかり思っていました。本日お話を聞いて、睡眠が深くなったときに出ると知りました。睡眠のことを学べてとても勉強になりました。

W・早寝、早起きは大切だが、そこを快にすることが大切、成長ホルモンは深い眠りの時がピーク等、知識を改めたところが多かった。

W・私は慢性的な睡眠障害で悩んでいます。子どもが生まれ、子どものリズムに合わせるようになり生活リズムは正されていますが、それがとても辛く感じます。とにかく夜眠れず朝眠くて…“幼少期の生活習慣がその後に影響する”という言葉はよく実感しています。子どもたちに同じような状態にならないよう、私も子どもと一緒に早寝早起きをがんばりたいと思います。意識が高まるとてもすてきな内容のお話でした。

W・少し早口なので聞き取りにくかった。(自分の予習が足りないからか、食後だからか)

M・睡眠と成長ホルモンの教え方、先生の話のように変えてみようと思いました。眠りの大切さはよく理解できました。

W・寝ることが大事なのではなく、自分にとって良い睡眠が大切なのだと感じました。自分の生活を見直すことが必要だと思いました。自分が働く園の子どもも遅寝遅起きが気になる子が多くいるので、ただ早寝早起きをしましょうと伝えるのではなく、どうしていかなども伝えていけるようになりたいと思いました。

W・睡眠が大切と分かっているつもりでもなかなか大切にしていなかったの、“睡眠不足は太る”には、とても驚きました。もう少しゆっくりお話を聞きたかったです。

W・どんな情報もすぐに鵜呑みにせず、自分の考えや意見も大切だと改めて思いました。休日の日は眠いので自分自身をまず大事にして生活リズムを整えていきたいと思いました。

W・とても参考になりました。神山先生がおっしゃるように、正しいこと・大切なことを伝えると、それが義務になってしまう。一生懸命な真面目な保護者ほど、そう陥りやすいと思います。伝える側として、そこは心得ておかなければならないと思います。“いい加減”が大切と。

W・眠りだけが大切でなく生活の仕方全般が体や成長面の発達に大きく関わっているということが、様々な資料を通じてざっくばらんな先生の話術を通じて知ることができました。

W・前半、早いお話が聞き取れず、どこまで理解できたか…と反省もありますが、眠りということだけに神経質にとられるのではなく、大きな視野と様々な角度からの視点で物事や、子ども、生活をとらえていくことが大切だと感じました。質問にも答えて頂き、親御さんからの悩みにうまく答えられなかったので、お話を聞いてホッとしました。ありがとうございました。

W・自分自身、寝ることが好きなので、寝ることの大事さを知ることが出来て、寝ていて良かったと思いました(笑)確かに保護者の方に「早く寝ましょう」など言い過ぎてしまうと余計に、関係など悪くなってしまったり、眠れなくなってしまったりすると思うので、まずは悩んでいる保護者の方の話を聞いてあげ、安心できる「快」の関係を大事なのだと思います。

W・早口過ぎて聞き逃したことも沢山あったと思う。でも楽しく自分で考えられる時間もあって、明日からクラスの保育士と話し合っていこうと思えた。

W・自分自身の睡眠…まず見直さなくてはと思いました。

W・父母への伝え方についての心構えの話では、気負わずにとということがとても意識の改革になりました。

M・非常に理解しやすく、分かりやすい話でした。

W・一方的な考え方ではなく、正しくデータを読み取ることの重要性が感じられた。睡眠を適切にとらないことによって起こる影響というものを改めて考える、学ぶことができ、とても良かったです。

W・先生の話聞いて自分の眠りの質って悪かったんだなあ気付いた。睡眠不足は危険を招くということ肝に銘じてこれからの生活を見直していきたいと思いました。

W・5分でいつも寝てしまい寝つきがいいと自慢していました。まずは自分の睡眠について考えたいと思います。寝不足だったんですね。

W・あまり頑張りすぎずに、そしてお母さんたちの頑張っている姿を認め、あまり知識を前面に出さずにサポートしていくことが大切だと思います。

W・全く眠くならなかった。とても速かったが、とても頭に残った。

W・ほけんだよりを利用して、それとなく「眠りの話」を広めてみたくなりました。ホームページも参考にさせていただきます。