

参加者数	回答数	回答率
247	185	74%

問1 参加者の年齢

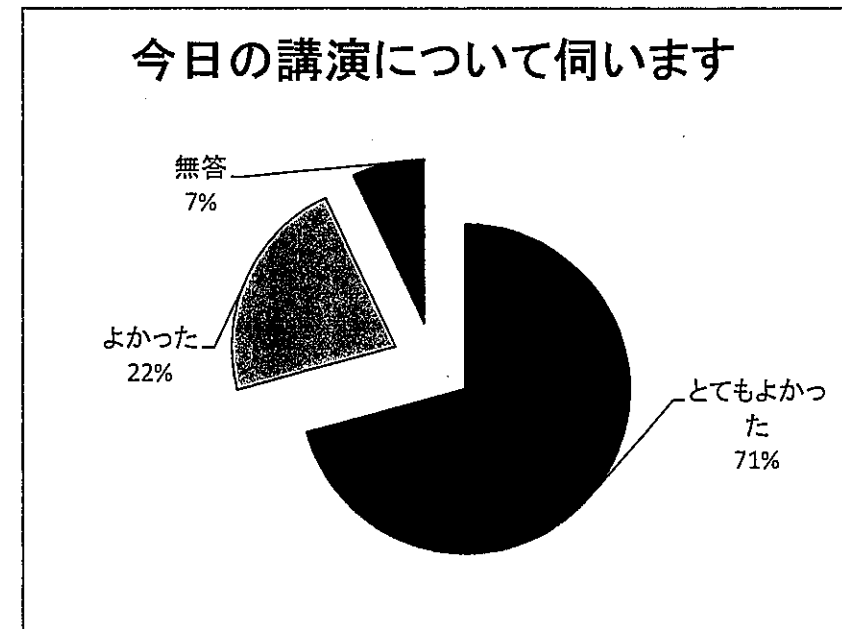
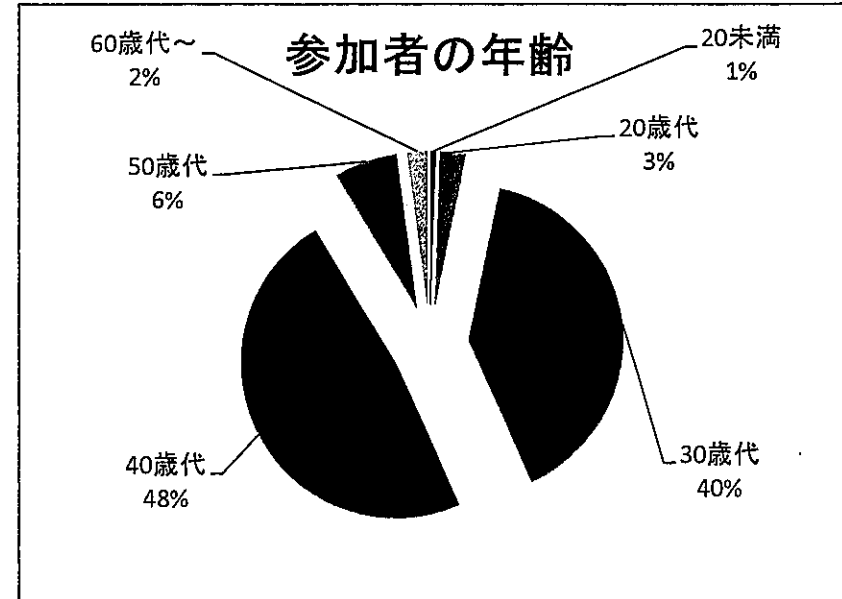
実人数

	20未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代～	合計
男			1	3	4		8
女	1	5	73	86	8	4	177
計	1	5	74	89	12	4	185

問2 (1)講演内容について

	20未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代～	合計
男			1	2	4		7
				1			1
			1	3	4		8
女	1	4	49	64	4	2	124
		1	17	17	3	2	40
			7	5	1		13
計	1	5	73	86	8	4	177

男女計	20未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代～	合計
	1	4	50	66	8	2	131
		1	17	18	3	2	41
			7	5	1		13
	1	5	74	89	12	4	185



(2) 講演の感想等

年代	講演の内容に関すること	人数	講演のあり方に関すること
20未満	早起きして睡眠不足にならないようにします		
20歳代	睡眠の大切さがよくわかった。 睡眠を改善したい。 子どものために親も早寝早起きします。 午前中眠くならない体づくりをしたい。		リラックスし、楽しく勉強できました。
30歳代	それぞれのあった、必要な睡眠時間の見極めが大切と思いました。 睡眠についての考え方が変わりました。 睡眠について知っていたつもりでしたが、間違った知識にも気づきました。 早寝・早起きや睡眠の大切さがわかりました。こんなに大切とは知らなかった。 平均・規格にとらわれず、自分に合うものを選択することを忘れずに過ごしたいと思い 子どもばかりでなく、自分の眠りも大切にしたいと、思いました。 家族の睡眠を見直す機会になりました。 借眠しないように心掛けたいです。 「眠い時には眠るしかない」が社会全体の認識になると良いと思いました。 スポーツ少年団の話は、まさにわが子。気合と根性で指導している人に勉強してほしいです。 子供がアトピーで眠りが浅いので学力低下につながっているのか、心配です。 入眠のルーティンを見直し、安眠につなげたい。 ノーメディアデーも必要です。 睡眠負債が話題となる中で、興味深く聞くことができました。	9 5 4 4 5 9 7 2	おもしろいお話でした。楽しく勉強できました。 ゆっくり話をしてほしい。 字幕がとてもよかったです。 先生の視点は素晴らしいと思いました。
40歳代	睡眠の自分も含めて、見直しを図りたいと思いました。 「早起き、運動、早寝のセット」を子どもに伝えて、よりよい生活リズムを作りたいです。 睡眠は、統計のとおりではなく、個人差がある。見極めたいです。 データ等から、早寝・早起きのセット、睡眠の大切さがよく理解できました。 自分のことを考え、情報に振り回されないこと等の、問題提起がよかったです。 睡眠について、ためになる話が聞けた。 子ども達の対応、生活習慣を見直すヒントになりました。 睡眠が崩れてしまった時の対処法なども聞きたかった。 小さい時から、睡眠優先に生活してきたので自分を肯定してもらえたようでよかった。 睡眠時間が少ないと良いことは、ない。	10 5 4 16 8 2 3	話が面白く、来てよかった。 話すスピードが少し早かった。 座学は脳にインプットしないが、今回はよかった。 楽しく講演を聞けました。 客席が明るく、ディスカッションありで楽しかった。 初めての講演会、有意義でした。 話しが上手で聞きやすかった。 話すテンポがよかった。
50歳代	自分に合った睡眠を見つける、という考えかがよかったです。見つけたい。 「早寝、早起き」のセットが大切、生活習慣を見直したい。 全ての基礎が睡眠にあると思いました。食、排泄、我慢はそれに次ぐと思います。 睡眠の大切さは身に染みましたが、なかなか実行できないです。重視していきたい。 睡眠について、知らなかったことがわかった。	5 3 2	話しがわかりやすく、面白かった。
60歳代	眠くなったら、寝る。		話し方が早かった。