

神山 潤 様

先日はお忙しい中、遠方よりお越しいただき、ありがとうございました。

生徒が書いた感想を抜粋してお送りさせていただきました。

誤字脱字以外は、ほぼ原文のままですので、読みづらいと思いますが、ご一読いただけますと幸いです。

1年生（8クラス）

- 今回の保健講話を聴いて1～2時間の睡眠だと交通事故率が倍になることが一番印象に残りました。寝ないで運動するとケガが起こりやすくなることが分かったので、運動の時は話を参考にして睡眠をとってからするように心がけたいです。
- 朝日を浴びるとことは大事というのは本当なんだなあと思いました。アルツハイマーは眠ることで発症が遅れるということは初知りでした。スマホを使わず、現実での会話も大切だと思いました。
- 平均の睡眠時間は8～10時間で、夏は短く冬は長いので冬は朝寝坊することが多い。睡眠をとらないと太るということを初めて知りました。ディスプレイから放出するブルーライトが良くないということも学びました。社会で生きていくためには、我まんすることが大切。
- この講話で「自分で考えることが大切」という言葉が一番心に残りました。自分はいつも寝たくなったら寝るということをやっています。それによって早くねすぎて夜おきてしまうので時間を考えた寝方をしたいです。
- 夜ふかしをして寝不足になってしまうと、学力や仕事への集中力などが低下するだけでなく、様々な害があると改めてわかりました。自分は何時間寝るのが一番良いのか、夜型、朝型のかたよりはあるのか、など自分の体を一番に考えて生活していきたいです。
- 睡眠が大切なことだと改めて良く知れました。私たちの世代は8～10時間の睡眠が必要だなんて知らなかったので、生活リズムをしっかりと整えていこうと思いました。ケガや病気にならないためにも、毎日元気でいられるためにも、睡眠は大切だと思いました。
- 高校生になって、夜おそく寝ることが多く、テスト期間などは寝ない日もあるので、今日の話を書いて、しっかり寝ようと思いました。また、“ねないと太る”は、自分にとってすごく印象に残りました。自分が親になったとき、自分の子供にしっかりと早寝早起きを習慣化させることができるようにするためにも、まず自分からやろうと思いました。
- 自分は寝る時間がかかなりバラバラなので統一して、ご飯をしっかりと食べるという規則正しい生活をしたいと思いました。また、寝る前にケータイで動画やSNSなどを見てしまうので、それも少なくしていこうと思いました。パフォーマンスを高めるためにしっかりと寝ることをしていきたいと思いました。
- 睡眠をこんなに深く考えたことがなかったのですが、すごく大事ということがわかりました。夜、サッカーなどを見るので睡眠不足になりがちですが、しっかり寝たいと思います。そして、成長したいです。
- 神山先生の講演を聞いて、太ることや睡眠時間の長短で寿命にかかわること、病気につながることも、ホルモンバランスの崩れなどが左右されることなど新たに知識を得られたと思います。私は睡眠障害に悩まされているので今回の講演は参考になりました。

- すい眠が冬に長く、夏に短いということを初めて知りました。他にも身体は自分の思い通りにならないことや、借眠はよくないなど初めて聞くものが多かったです。今回の授業で自分の生活を見直そうと思いました。
- 神山先生の講話を聞いて今の自分を少し変えたいと思いました。そう思ったきっかけは、睡眠時間が少ないと判断力の低下やけがの増加についてです。自分は運動部に入っているので判断力をとても必要とし、冬は特にけがの多い季節でもあるのでしっかりと睡眠をとりよりよい生活をしていきたいです。
- 睡眠が体に影響を与えるということは、今まで生きてきた15年間知りませんでした。でも、社会に出たら、今の日本は、人手不足なところが多いので、睡眠の確保が難しいのでは？そういうときは、どうすればいいのか、不思議に思いました。
- 最近いつも2時に寝ていて、昨日は友達とゲームをしていて3時半に寝たので、今日の話聞いて、早くちゃんとした睡眠時間をとらないといけないと思いました。早寝早起きを心がけてがんばります。
- 睡眠は多くても少なくても健康によくないことを知って、しっかりとちょうどいい睡眠時間を取りたいです。あと、睡眠時間が少ないと太ってしまうということを知って気をつけたいと思いました。
- 今日はこのような機会をもうけていただき、まことにありがとうございました。睡眠がどれだけ大事かわかった時間になりました。最後の宇宙から見た地球で日本がすごく明かると見れることから、夜遅くまで起きているんだと読みとれました。ありがとうございました。
- 神山潤先生が「先生や親が言ったことをまともに受けなくていい」と言った時は、とてもびっくりしました。でも、その後に「みんな同じような行動を取るのが良いと言うことではなく、その意見を聞いて自分なりに考えて、自分に合った行動を取りましょう」と言っていて、なるほどと思った。
- 今の僕たち高校生は、一日に8時間～10時間、寝なければいけない、ということが印象に残った。なぜかという僕睡眠時間より多く寝なければいけないということが分かったから。今回の保健講話を聞き、あんまり意識していなかったことが、わかりやすく良くわかったので、自分でも調べてみようと思う。
- 知っているようで知らない事がたくさんあって、驚きました！寝ないとふとるというのを知って、これからは、ほどよく睡眠をとろうと思いました。寝ないことを自慢していることは、恥ずかしいことなんだと知って、今まで「私、寝てないんだけど」とか言ってたことが恥ずかしくなりました。
- 今まであまり考えてなかった睡眠が生活にとってとても大切なことを知り、これからはしっかり考え、自分に合った睡眠がとれるようにします。睡眠の時間でその日に出せる力がきまるので、しっかりとって最高の力を出せるようにします。
- 夜ふかしをすると、自分自身への悪影響が多いのだと知りました。自分が知っていたものよりも数が多かったです。早寝早起きを心がけて自分の健康を気遣うと思いました。これからは、自分の体を大切に生活してみようと感じました。ありがとうございました。
- テスト前などは夜遅くまで起きていることが多いけど、夜遅く勉強しても良い結果が出ないということが分かったので、夜ではなく、昼間にたくさん勉強して夜はしっかりと寝ようと思いました。部活があるときなど、すいみんしていないと、うまくいかなくなってしまうらしいので、しっかりとすいみんしたいと思います。

2年生（8クラス）

- 昨日は 10 時前に寝て 7 時半に起きたから、約 10 時間睡眠だから体に良いのかと思ってた。寝不足だと太ることがわかってちゃんと寝ようと思った。マシュマロテストの結果を聞いて自分はどうだったのかなと気になった。しっかり寝ようと思った。
- 日本人が一番睡眠が短いというのを初めて知りました。また、寝ないと太るということも初めて知りました。私も睡眠時間が 6 時間で少ないので、もう少し長く寝れるように頑張りたいです。
- 今日は神山先生のお話を聞いて、自分も夜遅く寝ているので、これからはもっと早く寝ようと思いました。また、寝ないと“太る”というのを聞いて、すごくびっくりしました。これからは、自分の健康や勉強のために、早寝をしようと思いました。
- 睡眠時間の長さや必要な時間は人によって違ってそれぞれの夜型や朝型もあり、自分でそれを見つけ出すのが一番大切なことなんだなと思いました。自分の体の安全のためなどにも、しっかりと睡眠をとって、日光を浴びて、より良い生活ができるようにしていきたいです。
- 一番印象に残ったことは、ねむくなったものは仕方ないということです。時間は有限であり限られた中で行為に優先順位を決め、人は食べて寝て出して活動する動物であり、寝る間を惜しんで仕事をしてても仕事の充実は得られないということがよくわかりました。これから生かしたいです。
- 睡眠が大切なことはわかっていただけ話を聞いてより大切さが分かりました。テスト前とか夜ふかしをしてしまうけど、いつもテスト中眠くなるし、勉強しても全然頭に入らず起きることに必死です。先生の「眠いときに寝る」と言うのをきいて、すいみんの大切さ、寝不足がよくないことを改めて気づきました。
- 日本人の睡眠時間は、世界の国々に比べてあきらかに低いことがグラフから読みとれた。とくに最近の日本人は、年々夜ふかしをしている人が増えていることが印象に残った。
- 睡眠が大切なことは知っていても、次の日の仕事の出来やテストの平均点まで関係しているとは思っていませんでした。グラフで 3・5・7・8 時間それぞれの人々のちがいがはっきりわかりました。太ることも関係しているらしいですね。もっと睡眠について今日から考えて生活していきます！！
- 睡眠はとても大切だという話して、夜ちゃんとした時間に寝ないと、朝だるかったり、集中できなかったりと、体に悪影響なんだということにあらためて気づいたし、太りやすいということや、病気になりやすいと初めて知ることができたので良かったです。
- 今回の話をきいて、いつも午前中のこの眠さの対策が分かるようになりました。いつも 2 時とかにねていて、正直朝すごいしんどいけど、もっと早くねてきもちよく起きれるように自己管理をしっかりしようと思いました。
- マシュマロテストについて、すごく単純ですがとても深いなと感じました。時間は有限だと話されるのを聞いて、自分の生活をあらためていきたいなとも感じました。よく寝て食べて出すという当たり前ができなくならないようにしたいと感じました。
- 今まで睡眠は長くとればより良いと思っていましたが、人によって必要な睡眠時間は違うんだとわかりました。土日の寝すぎは、平日の足りないぶんだったと聞き、平日の睡眠ももう少しとればいいなと思いました。ありがとうございました！
- 話を聞いていて、新聞に寝ろと書いてあったり、本には寝るなと書いてあったりで、睡眠についてあまり今の社会は考えていないように見えた。自分でしっかりと決めてやるのが良いと思った。

- いかに睡眠が大切で、人間は夜行性ではないということはわかった。睡眠を多くとることが大切だが、自分の体に合った睡眠時間があるので見つけたいと思った。将来の宇宙から見た日本はもっと光が減っていて欲しいです。
- 私はあまり睡眠をとっていないので、先生の話聞いてしっかりと寝るべきなんだと感じました。起きてねむくなければ大丈夫かなと思っていたし、寝だめできるから大丈夫と思っていたが間違いだと思った。
- 寝ないとダメだということも分かりましたが、自分の中では、他人やインターネットなどの情報をうのみにせず、自分で考えることが大切だというお話が印象的でした。
- 睡眠不足の病気があることを知って、午前中に眠くなってしまうことが当てはまっていたので、しっかりと睡眠を取らないといけないなと思いました。自分は、早く寝た方が良かったので、テスト期間以外は、睡眠をしっかりとろうと思いました。睡眠をとることは、健康に生活することにつながるのだと思いました。
- 今回の保健講話を聞いて、「睡眠」というのは1日の生活をするにあたって大切なものだなと思いました。自分はいつも寝る時間が遅くて昼間ねむくなって昼に寝てしまったり、夜遅くまで起きているという生活習慣をしているので、これから少しずつ直していきたいと思います。そして、最も身近な自然である身体を大切にしていきたいです。
- 睡眠時間が減ることによって、へいがいがあることは知っていたが、具体的な害は知らなかった。データやグラフなどが引用されていてとてもわかりやすく理解することができてよかったです。
- 今まで考えていたことと違ったことが知れてとても勉強になりました。あと、偉い人が言ったことを全部やるのは間違いだ、みたいな言葉が印象に残りました。
- 学力低下だからといって夜型から朝方に変えることでテストが良くなるわけではなく、自分に合った対応が必要ということがわかった。睡眠がとても大切ということがわかった。最近寝るのが遅かったりするの、早寝早起きをしっかりしたいです。
- 僕は運動部なので、これからはもっと良いプレーができるように、もっと睡眠時間を増やしていこうと思いました。
- 睡眠が本当に大事だということを知りました。先生のお話が割とおもしろくて、考える時間とかもあって楽しかったです。いつも遅く起きたり寝たりしてしまうので、これからは早寝、早起きちゃんとしていきたいです。
- 睡眠はとても大切なんだなと思いました。普段はたくさん寝るけれど、テスト期間になると夜中まで起きて勉強しているので、これからはテスト期間など関係なしに12時前には寝たいと思いました。知らなかったことや改めて知ることがたくさんありました。勉強になったので良かったです。

3年生（7クラス）

- やっぱり睡眠は大事だなと思いました。睡眠はなんかもったいないとおもってしまったたりして、起きて遊んでいた方がいいと思ってしまっていたので、やめます。
- 小学校の時は必ず9時に寝かされていましたが、今、自分の妹を見ると普通に12時過ぎまで起きていたり夜更かしをしていて、それだけでも時代の移り変わりが分かると思いました。なかなか睡眠をとるのが難しいのが現状ですが、もう少しとれるように努力したいです。
- 睡眠不足は肥満につながるけど、肥満度の高い国は幸福度も高いので悪いもんじゃないと思いました。たくさんおいしいものを食べれる喜びが幸福を生んでいると思います。日本人として生まれてきてしまったから社会人になっての睡眠不足は逃れることができないと思います。

- 睡眠時間を取らなければならないのに、日本人は寝ようとしないうちに異常さを感じた。
- お話を聞いていて、確かに寝不足の日は授業に集中できなかつたりテストが解けないときがあったので、やはり睡眠は大切なことなのだと思います。寝ない自慢は自慢ではなく、自分で自分の価値を下げてしまう言葉だと感じました。
- 睡眠不足におちいることで、理性や判断力に乏しくなることを初めて知った。自分のベストな睡眠時間を見つけて、健康的に過ごしていきたいと思った。睡眠負債という単語をよくメディアで聞くけれど本当のイミが分かった気がした。
- 子どもは周りの大人を見て育ってしまうので、数年後自分たちが大人になって社会に出た時に恥をかかぬように、尊敬されるように、毎日の習慣を見直して生活していきたいと思います。
- 僕も最近なかなか良く眠れなくて困っていたので、この講話の場を設けてくださってありがとうございました。いろいろと細かくテーマ別に話してくださってとても参考になりました。困った時は、もらった資料を参考に睡眠の悩みを解決したいです。
- 寝る、食べる、出す、我慢することが大切ということを知ることができて良かったです。夜ふかしをすると学力低下してしまうと聞いて、今から生活習慣を整えて大学でよいスタートを切れるようにしたいです。今は睡眠時間があまり多くないので、たくさんとれるように時間を大切にしていきたいと思いました。
- 体にもいろいろなリズムがあり、寝ることによって生体時計を合わしたりするので、早めに寝ようと思いました。けれど、講師の先生がいていたように、人によって必要な睡眠時間は違うので自分に合った睡眠時間を見つけないと。私の母も夜遅くまで仕事をしているので今日の話をおしえてあげたいなと思います。その時に、睡眠時間が少ないと、老化と同じ現象になるんだよと教えたいと思います。
- テスト前で夜遅くまで勉強をしていましたが、寝る時間が遅いと脳が働かないため、良い点数がとれないと聞いて、日頃からしっかりと睡眠をとり、早寝早起きの生活リズムを身につけていきたいなと思いました。
- 夜ふかしをしている子どもが世界で一番多いのが日本ということに、とても驚きました。自分も、土日前になると、夜ふかしをしてしまうことがあるので、生活を少しずつ見直したいと思いました。また、睡眠不足が、肥満につながることを初めて知ったので、気を付けたいです。
- 寝ない自慢は、自分はバカですよっていつているんだという言葉に驚きました。テスト期間などみんなで「うちは何時間しか寝てないー」って言う会話がとてもムダと気付いて良かったです。
- 実際に様々な検証をされていて、聞いていて面白いことやタメになることがたくさんあり、良い時間を過ごすことができました。お忙しい中川口東高校まで足を運んでいただきありがとうございました。
- 寝ないと太るということを知って、これからはたくさん寝ようと思ったけど、その言葉をまに受けずに自分にそれが合っているのかで今後どうするかを決めようと思いました。
- “寝ないと太る”というのが一番印象に残りました。全然寝てないときに寝ない自慢をするのではなく、どのくらいいい睡眠がとれたかの自慢ができるようになるといいなと思います。参考になる話ばかりでした。
- 眠い時に寝る、がまんしない。休日にたくさんねたところで今までのを少しとりかえしているだけというのは、おどろいた。今まで休日でも多く寝て得た気になっていたけど、しっかりと日頃から寝ることが大事だということ。

- 今日、保健講話を聞いて睡眠不足は太りやすいということを知りました。マシュマロの実験をして我慢できた人は健康だと聞き、凄いなと思いました。寝ないで勉強するよりも寝て朝勉強した方が良いことを知りました。これからは早く寝て勉強していきたいです。
- 睡眠がいかに大事かということが分かりました。寝だめは意味がないと知らなかったので日々寝ないとだめなんだなと思いました。
- しっかり睡眠することはやっぱり大事だと思いました。最近眠る時間が遅くて睡眠時間が短くなっているので、しっかり用事は昼など早い時間帯で終わらせて、しっかり睡眠したいです。よい睡眠をすれば一日のリズムを整うことができるので心がけたいです。
- 授業中とかどうしても眠くて眠くてしょうがないときがたまにあって、がんばって寝ないようにするけど、眠気はがまんしてはいけないというのが印象に残りました。また寝ない方が太りやすかったり、テストの点数が悪かったり、睡眠は私たちの生活に大きなえいきょうを与えているんだなと思いました。
- 今までテスト前は、夜中に寝ないで勉強をしていたけど、それはあまり意味がないらしいから、残りの1回のテストは、しっかり睡眠をとって臨みたいと思いました。

