

令和元年度木更津市保育園職員研修会アンケート集計（保育施設職員）

「眠りのはなし～いい加減のススメ～」 講師：神山 潤氏

令和2年1月25日（土） 職員 81人参加 63枚回収

*年代別回収数

年代	枚数
10代	1
20代	27
30代	10
40代	9
50代以上	16

*職場別回収数

職場	枚数
保育園 認定こども園職員	63
幼稚園教諭	0

1. 今回の研修に参加していかかがでしたか？

【10代】 ①参考になり良かった 1人

- ・睡眠の大切さを学べた。

【20代】 ①参考になりよかった 27人

- ・睡眠時間はとても個人差があり、一人ひとり違うと知った。年齢だけで決められるものではない。睡眠の大切さを改めて感じた。
- ・諸外国と比べた日本の子どもの睡眠状態、日本人の特徴、戦前との比較などわかりやすかった。具体的にできることがわからないが、自身の睡眠から気をつけたい。危機感を感じ、考えるきっかけになった。
- ・自分に合った睡眠時間を見つけないかと思った。
- ・こどもの眠りはもちろん大切だが、大人の眠りもとても大切だと思った。睡眠時間を削って仕事をすることもあるが、眠たいときは眠って、仕事の効率をより向上させたいと思う。
- ・自分が、そして今の子どもたちがどれだけ睡眠不足か、睡眠の大切さを知ることができた。とても聞いていておもしろかった。
- ・睡眠によって変わるものがたくさんあるんだなと思いました。睡眠が大切だと知ったので、今日から眠るようにしたいと思いました。
- ・「睡眠には個人差がある」という言葉がすごく響いた。時間ばかりクリアすればよいと思っていたので、考えが改まった。自分に合った睡眠を探してみたいと思った。
- ・睡眠の大切さはもちろん、多様性であったり、これが絶対正解！というものはないという話が本当に印象に残っています。いい加減・・・素敵ですね。
- ・寝ることの大切さを実感できました。
- ・大人も子どもも全員睡眠が大切。見直しで保育の質、普段の生活も変わると改めて思った。

- ・眠りにも個人差があり、大切なことがわかりました。
- ・何故、眠ることが大切なのかを改めて知ることができた。なかなか「どうして」といった部分を知る機会が持てないためありがたかった。
- ・自分自身の睡眠を見直すことができた。睡眠の大切さを改めてよくわかった。
- ・睡眠の大切さを学ぶことができた。楽しく学ぶことができ、身になったように思う。色々自分に合わせて改善していきたい。
- ・睡眠の大切さを改めて感じました。目安、平均、情報に惑わされず、自分に合った、子どもにあった時間、眠ることが大切。
- ・夜の睡眠不足を昼寝で補っていることに驚いた。保育園での昼寝の時間について改めて考える良い機会となった。
- ・自分自身、寝不足の日が多く、休みの日に寝だめをしていましたが、再度自分の生活リズムを整えていかないと、と思いました。子どもたちの生活リズムを理解し、寄り添った援助をしていきたいと思いました。
- ・寝不足になるとイライラしたり、注意力に欠けたり、色々な弊害があることを改めて感じた。子どもたちに伝えられることがあれば…と思っていたが、まずは自分自身の睡眠を見つめ直そうと感じた。
- ・睡眠の大切さがよくわかりました。自分に合った睡眠時間を見つけ、健康的に過ごしたいと思います。
- ・日本の睡眠が他国よりも短いということに驚きました。睡眠の大切さはわかっていたつもりだったが、改めて知ることがあり、とても勉強になりました。
- ・眠りは大事だと改めて思った。自分の睡眠時間を知りたいと思った。
- ・昼寝が長いから夜寝ないと、実際に言われたことがあるので、それだけではないと学べてよかった。睡眠の大切さを伝えたいと思えた。
- ・子どもも大人も睡眠が大切ということがわかった。寝るのが遅い子が多くなっているのので、昼寝からなるべく寝れるようにしていきたい。
- ・休日に寝だめをしてしまうことが多いけど、やっぱり「いいことではなかった」と知った。「なるほど」となることが多かった。
- ・自分の睡眠について考える機会となった。
- ・睡眠の大切さを知ることができました。まずは、自分の睡眠時間を振り返り、睡眠不足にならないように寝ようと思います。
- ・とても面白いお話を聞くことができました。「眠りは大切」とはわかっているつもりで、わかってなかった気がします。自分の眠りを把握し、大切にしていきたいと思いました。もっと眠りのはなしが世の中に浸透していったらいいと思いました。

【30代】 ①参考になりよかった 10人

- ・日本人の睡眠不足の深刻さを知った。自分自身、寝る間を惜しんで仕事をしていることがあり、確かに効率よく進められていない…と感じている。少しずつ改善していきたいと思う。

- ・睡眠時間には個人差があり、変わってしまうことを知った。睡眠不足になりがちになってしまうことが多くなってしまうので、睡眠時間が確保できるようにしていきたい。
- ・睡眠不足により色々なことが生じることがわかった。子ども、親も共に睡眠を大事にしていきたいと思った。今日の講習会に参加し、とてもためになるお話でした。ありがとうございました。
- ・改めて自分の睡眠について振り返る機会となった。寝不足（寝る間を惜しむこと）は改めてよくないと感じた。
- ・子どもの睡眠を大切にするには、大人の睡眠を大切にしないといけないという所にハッとしました。
- ・睡眠がなぜ大切なのかを改めて知る機会となった。自分の生活リズムを見直し、自分のまわりの人にも伝えていきたいと感じた。
- ・睡眠について深く考えられる機会になり、子どもの寝かしつけについても子ども一人ひとりに合った睡眠を与えたり、一緒に考えたりしていきたいと思いました。子育て、研修、哲学、面白かったです。
- ・睡眠、もっと眠ることが大切だと学び、習慣を見直したいと思った。睡眠について、驚くことがあり、大変勉強になりました。
- ・子どもの睡眠だけでなく、大人の睡眠についても話が聞け、自分の睡眠についても見直さないといけないと思った。また、早寝早起きがいいと思っていたが、睡眠もその一人ひとりによって違うことを学び、その場面についても考えていかなければと思った。

【40代以上】①参考になりよかった 9人

- ・眠りについてのメカニズムをわかりやすく教えていただいた。自分の睡眠時間についても見直してみたいと感じた。
- ・色々知らないことがたくさんあり、学ぶことができた。とても楽しく学ぶことができ、もっと聞きたいと思った。
- ・眠りの大切さは感じていましたが、フワッと思っていたことがやっぱり大事だと思えました。もっと聞きたかったので、本を読ませていただきます。
- ・自分の睡眠の取り方について考える機会となった。園での午睡が夜の睡眠に響くと保護者から言われることがあるが、そうでもないのだと思った。
- ・楽しく、わかりやすい、専門的なお話で参考にしたいと思います。
- ・すごくよかったです。色々な考え方があってよいという事も含まれた講演で、今の時代にあった考え方を改めて感じ、方向性が正しいと思えました。
- ・もともと、睡眠と脳の関係性については、興味があったので、参加できてよかったです。
- ・子どもだけでなく、大人の睡眠もとても大事だというのがわかった。色々な考えがあり、枠の中に全て当てはめずに物事を見ることを大事にしたい。
- ・子どもの睡眠の話だけかと思ったら、大人の睡眠不足の話も聞けたから。「早起き」をもっとすごく推してくるわけではなく、いろいろな個人差のことも考えさせられました。

【50代以上】①参考になりよかった 16人

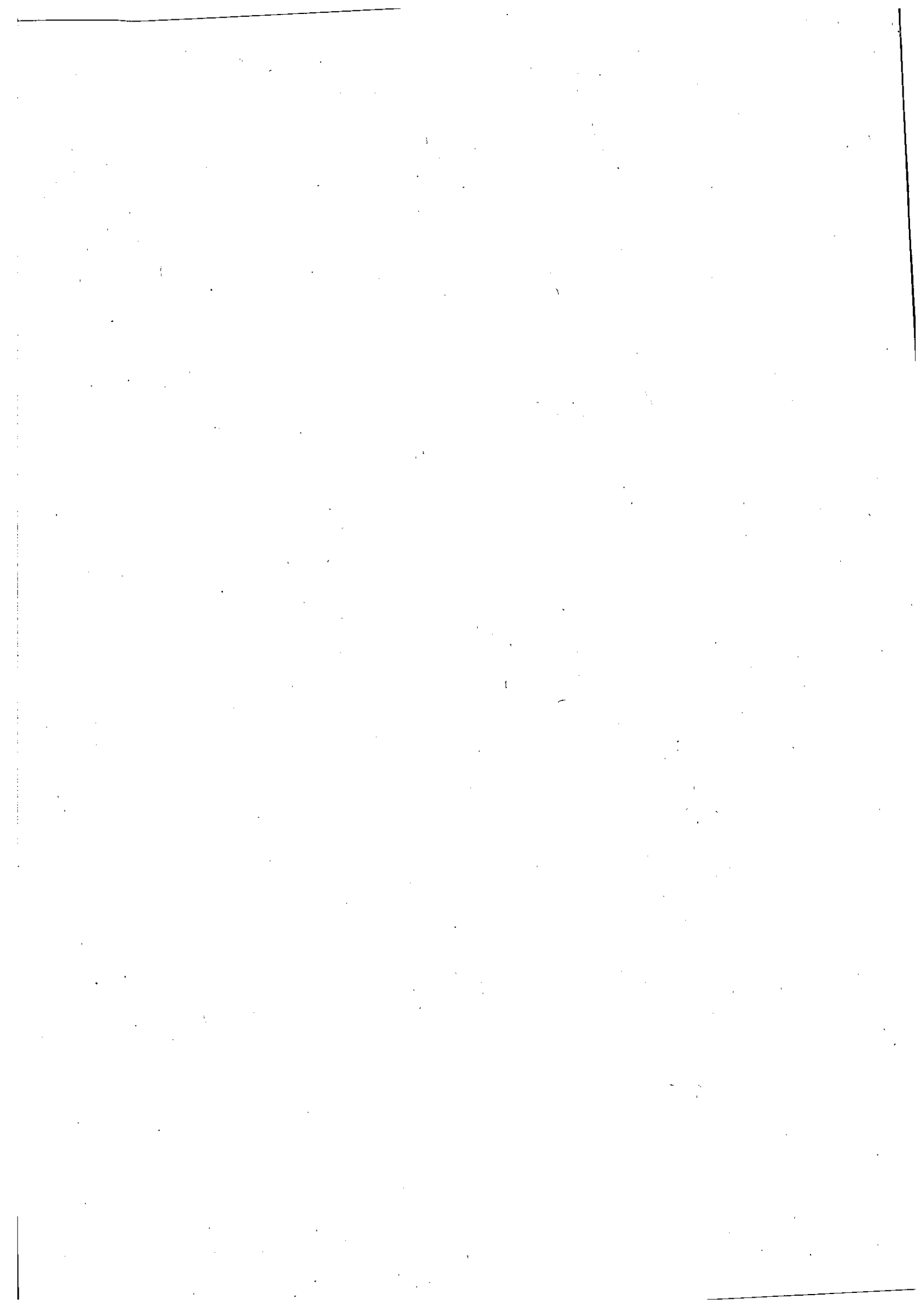
- ・わかっていてもなかなか睡眠がとれていなかったが、今日から7時間は寝ようと思う。家族にも話したい。
- ・寝る間を惜しんで働いてもよいことはないことを改めて強く感じた。本気で働き方を改善しなければ。子どもを守るためには保育者の睡眠を大事にしなければならないし、子どもの睡眠も守れないと思った。「個を大事にすることも大事」を実感しました。神山先生の話はいつも目からウロコです。
- ・夜の寝不足を午睡で補っていること、幼児（個人差があっても）が必要な睡眠時間を守ってやりたいと思う。夜更かしの事情も人それぞれと思うが、自分のできることをしていけたらと思う。
- ・寝不足にならないよう、自分にとってベストな睡眠時間について改めて考えさせられた。時間の中で収まりきらないお話が楽しかったです。
- ・早口だったので聞いて理解するのに必死だったのであつという間の時間でした。眠りに関する重要性がよくわかりました。先生の言っていた個人差はもちろんあると思いますが、睡眠を推奨していきたいと思いました。
- ・まずは、自分の健康を考えさせられ、眠りに関して深く知ることができた。
- ・睡眠は大事なことはわかっていたが、奥が深く一人ひとり個人差があることもわかりました。
- ・寝ることの大切さを再認識できて良かった。
- ・以前「食と健康のシンポジウム」で神山先生の話聞き、とても興味深かったので、またお話が聞けて良かったです。「寝ないで働くことがすごいこと」と思う日本人独特の概念を崩して、家族のために自分を大切にしなければと思いました。
- ・「眠りが大切」とは思っていたが、太るとか死亡率まで関わってくるということなど色々わかって良かった。
- ・時間は有限である。身体のコントロールはできない。子育てに正解はない。おしゃべりタイム重要。うさぎとかめ。借眠の返済期間。等の全ての言葉に感動しました。
- ・いろいろなことを考えた。働き方改革で日本も変わっていくのかな…とも思った。
- ・睡眠が大切なことは頭ではわかっていたけれども人それぞれ多様性の時代。自分に合った睡眠時間を確保すればいいと思いました。
- ・寝ないと太ることを知った。でも、太っていることは必ずしも悪いことではない。何が良くて何が悪いのか（自分にとって）。頭を使って考えたいと思った。
- ・世界中で眠りを増やしていて、日本は寝不足だなんて。グッドパフォーマンスのために眠い時、寝てしまうことが大事だと思う。借眠の考え方はわかりやすい。自分にとっての丁度いい睡眠時間も知るべきだと思う。
- ・寝る間を惜しんで仕事をしていても効果はないことなど、睡眠の心身への影響を知ることができ良かった。

アンケートのまとめ・考察

- ・参加した保育園・認定こども園の職員全員が、参加してよかったという回答だった。
- ・子どもたちのこともそうだが、自分自身の睡眠について振り返ることができた研修だったようで、自分の睡眠を見直したい、眠りには個人差がある、自分に合った睡眠時間を探す、寝貯めはできないなど、自分の睡眠を考えるよい機会になったようだ。
- ・保護者から「夜、寝ないので昼寝をささないでほしい。短くしてほしい」という声がどの園でも聞かれるようで、保育士としては頭を悩ませているようだが、根本的には昼寝がいけないのではなく、夜の睡眠が大事で、夜の睡眠の足りない部分を昼寝で補っていることがわかり、保護者への声掛けにも勉強になったようだ。
- ・神山先生の話をしっかり胸に刻み、これからは寝る間を惜しんで仕事をしていても効率は上がらないので、自分自身の働き方改革をし、職務に専念していきたいと感じたのではないだろうか。

その他

- ・桜井公民館は研修会場としてよいという意見があった。100名以上の参加者があったが、椅子を並べてもある程度空きスペースもあり、窮屈に感じることもなかった。
- ・駐車場はそれほど広くないので、乗り合わせが必至だが、今後も研修会場として使用していても良いのではないか。
- ・今回は幼稚園教諭にも声をかけたが、参加がなかったことが残念だった。



令和元年度木更津市保育園職員研修会アンケート集計（保護者）

「眠りのはなし～いい加減のススメ～」 講師：神山 潤氏

令和2年1月25日（土）

保護者 30人参加 20枚回収

*年代別回収数

年代	枚数
10代	0
20代	1
30代	13
40代	5
50代以上	1

1. 今回の研修に参加していかかがでしたか？

- ①参考になりよかった 18名
 ②あまり参考にならなかった 0名
 ③その他 1名
 ④未記入 1名

- ・日本の睡眠の短さが異常であるというデータを示してもらいよくわかった。仕事で子どもと接するときは睡眠時間が足りているかということも考慮していこうと思う。
- ・グラフやデータが多かったので数字で見られて、わかりやすかった。
- ・知らない情報が多くとても勉強になった。
- ・眠りが大事というのはもちろんわかっていたつもりだったが、ここまで納得したのは初めてだった。
- ・睡眠不足が引き起こす問題を知ることができた。
- ・早く寝て、早く起きることだけではないことを改めて感じた。
- ・様々な統計データを見せるだけでなく、個人個人違うということを書いてもらえてとてもよかった。 2名
- ・良いと言われることを無理してやろうとするのではなく、自分に合ったやり方を見つけていけば良いのだと思えた。様々な角度から物事を見ることの大切さも学べた。
- ・正論や平均値ではなく、自分の場合は？と考えること、視点を変えること、多様性、いろいろな価値観等、先生の話から意識しようと思った。
- ・子どもの就寝時間が遅く、心配したところで、睡眠が足りているのか判断基準がわかったので、子どもの様子を見ながら、調整していこうと思う。
- ・一人ひとり必要な睡眠時間が違うということ参考に今後考えていきたい。 2名
- ・午前中眠くならない時間を探したいと思う。
- ・寝る時間、起きる時間を見直していきたい。 2名
- ・自分の睡眠時間を把握しておく。

- ・話の進め方が時々笑いを誘うところがあったおかげで肩の力を抜いて聞くことができ、ゆったりと聞くことができた。
- ・先生の話がとても楽しかった。
- ・あっという間に時間が過ぎた。
- ・眠りの大切さが良くわかった。再確認できた。 3名
- ・自分自身もよく寝たほうが良いということがわかった。寝すぎ?とっていたがそうでもないことに気が付いた。
- ・今まで寝かさなくてはと思っていたが、寝るための環境を整えて寝るタイミングは本人に任せてみようかと思う。
- ・昼寝によって夜の睡眠へ、影響するわけではないとわかった。

2. 今後どのような研修会を希望しますか?

- ・子育てに関すること 2名
- ・子どものインターネットとの上手なつき合い方
- ・栄養・食事について 2名
- ・気になる子の研修
- ・しつけや教育のこと
- ・今回のようなもの
- ・グループワーク (相互の情報交換・相談)
- ・子どもの身体と心
- ・子どもを叩いて躰してしまった時、どうアフターフォローするべきか

3. その他、意見、感想

- ・3歳の娘は10~11時間程度寝ていますが、休みの日は寝る時間がずれるので、体をたくさん動かそうと思った。
- ・楽しかったです。ありがとうございました。
- ・仕事柄、早寝早起きを伝えていますが、必要な睡眠、個人差という部分も含め、一緒に考えていきたいと思いますと伝えていこうかと思う。
- ・とてもよかったので今回の講習での資料をもう少し欲しいと思った。
- ・「多様性・いい加減」心にとめて育児・仕事に活かしたいと思う。
- ・貴重な話が聞けてよかった。
- ・頑張りすぎないように、子育てを楽しみます。
- ・託児があると嬉しいです。プレイルームとか。
- ・先生がユーモアを交えて話すのでこんな楽しくひきつけられる講習会は初めてだった。先生の人柄がすごいと思う。
- ・周りの人たちと会話をしながら、楽しく聞くことができた。笑いの多い講演だった。睡眠が何よりも大切なことが良くわかった。