

## 講演会アンケート

◇新しい視点から考えさせられたこと、今後の指導に生かせそうなこと、納得できなかったことなど、感想をお書きください。

- ・非常におもしろい話だった。過去6～7年の中で、一番おもしろかった。過去の講演は全て眠っていたが、今回はセロトニンがよく出てメラトニンが抑えられていたせいか、まったく眠気が襲ってこなかった。
- ・しっかりと整理されたお話だった。学校では「大切なことはこれだ」という筋を通した指導をしていきたいと思った。
- ・教科指導、部活指導においてふり返ると、生徒自身に考えさせ活動させるという場面が少なく、一方的な教え込みが多かったかなと思う。ねむりの話等も含めて、生徒に接し指導する場合は、教え込みではなく思考させるような支援に重点を置いて取り組んでいきたいと思う。
- ・自分自身の生活について深く考えるきっかけとなった。もう少し体をいたわろうと思う。
- ・教員の勤務について「ねむり」の視点から考えさせられた。忙しい・・・
- ・すばらしい講話だった。頭と体にスーッと入ってくるこの話はあるがたいばかりである。少しも押しつけがましさがなく、しかも説得力に満ちていた。こんなはっきりと記憶できる内容の話は大学での授業以来である。
- ・非常に有意義な講演だった。講師先生の言われるとおり、理論武装してくる子どもたちに対応していきたい。
- ・とてもテンポがよく分かりやすく、ためになる話だった。今までいろんな講演を聴いた中で、一番いい話だった。
- ・自分の体の声に耳を傾け、生活をしていきたいと思った。子どもにも、強制ではなく、子ども自身が考えを決めることができるような情報提供をしていきたい。
- ・不登校に睡眠が大きな要因となっていること、睡眠の取り方の改善が課題である。
- ・メディア（携帯電話、インターネット）がかなり深くこの状況にあること。
- ・早寝早起き、朝ごはんがいいことはいろいろなところで聞き知ってはいるが、具体的な数値や世界との比較などがあり、納得させられた。20世紀の教育（自分が教育された頃）と21世紀の教育の違いは本当にそうだなあと、自分の頭を切り換えなければいけないと思った。
- ・様々な面で活躍されている方のお話はとても役に立つ。あまりにも教育的な面のみに視点を置いたものは閉塞感を生む。
- ・セロトニン、メラトニン。何となく分かっていたが、詳しいデータに基づいた話を聞くことができ、よかった。3学期に保護者向けたよりに取り上げてみようと思う。子ども向けより、まず自分自身が意識していかなければと痛感した。
- ・「早寝早起き、朝ごはん、それに朝ウランチ」が大切だと分かった。よく言われているが、その根拠が分かり勉強になった。生徒にも理由を示しながら教えていきたいと思う。まずは自分自身が早く寝て、昼の運動をしたいと思う。「昼寝」も取り入れていきたいと思う。
- ・8時間睡眠、ノンレム睡眠・レム睡眠は分かっていたが、朝早く起きることや夜早く寝ることの大切さが分かった。昼に活動的な授業内容にしたなら、夜の眠りに有意義だと思った。
- ・人間にとって、早寝早起き、食事が大切だと改めて分かった。子どもたちの能力を高めるために、睡眠の大切さを伝えていきたい。自分自身もイライラして子どもへの指導がうまくいかない時もあった。自分自身の生活習慣も見直して、穏やかな気持ちで子どもたちに接したい。

◇今後、どのような内容の講演を希望しますか。

- ・教育論よりは、今日のような科学的な先端理論についての講演がよい。
- ・視点を変えた内容の話はうれしい。今回はまさにそれ。
- ・教育活動に生かせるものを今後もお願いしたい。
- ・また神山先生の話聞きたい。
- ・ユーモアのある話し方。その気にさせる指導。
- ・上手な話し方や保護者対応に関する講演を希望する。
- ・体力アップにつながるもの。
- ・教員がリラックスできる内容の講演をお願いしたい。
- ・学習指導要領や教育課程に関する研修をしてほしい。

◇その他、ご意見・ご希望をお聞かせください。

- ・プロで慣れているせいか、プレゼンテーション(画面と話)がとても上手だった。話のテンポがとても速かったが、間延びすることなく、かえって惹きつけられた。
- ・今日の研修のこの話は大変充実していた。
- ・有名な講演をたくさん聞けるのがありがたい。
- ・とてもためになる講演で楽しかった。
- ・駐車場のことを考え、夏休み中に講演を行う。

## 平成 21 年度 小千谷市教育研究会冬季研修会講演会アンケートまとめ

- <新しい視点から考えさせられたこと、今後の指導に生かせそうなこと、納得できなかったこと>
- ・日頃、夜遅くスーパーに若い親に連れられた小さな子供がいることに驚いている。講演を聞き、睡眠の大切さ、親の意識の大切さを再確認した。生徒にも睡眠の大切さを話したい。 同意見 3
  - ・科学的で、ユーモアもあり、楽しく聞けた。
  - ・規則的な生活を送ることを何気なく考えていたが、裏付けされた理由があり参考になった。 同意見 5
  - ・日本人の睡眠時間が先進国の中でも少ないこと、子供の多くが眠れないと訴えている現状に考えさせられた。
  - ・市内の小中学生の課題である睡眠について勉強することができた。
  - ・生活リズムが性格・人格にかかわることが理論的に分かった。 同意見 3
  - ・無知の怖さを知った。どんどん知識を吸収したい。
  - ・夜 7 時半以降の仕事を禁じたほうがよいのではないかと、そうしてみようと思った。
  - ・とても有意義な内容であった。 同意見 3
  - ・早寝、早起き、朝ごはんの重要性をしっかりと根拠のもとに実感できた。 同意見 4
  - ・日中に光を浴びることや運動することがよい睡眠につながることをはじめて知った。自分自身の生活を反省している。
  - ・日頃から睡眠と心のバランスの関係性を考えている。セロトニンの重要性を改めて実感できた。
  - ・疑問点：夜中に一度起きて活動する二度寝は、初めの睡眠分は無意味なのか？知りたい。
  - ・寝る子は育つと言われていることが本当であると実感できた。
  - ・子供にとって何が大切か、もう一度見直したい。
  - ・タイトルから考えて保護者向けかなと思ったが、教師が聞いてもよい内容だった。
  - ・ゲームのしすぎで睡眠不足の子供がいる。今日の話をつかえるように伝えたい。
  - ・24時間テレビ、リベンジなど、オチを付けて大切なことを理解させるテクニックが素晴らしい。
  - ・寝ないで勉強を美德としないようにしたい。
  - ・よりよい生活改善のための理論がわかった。
  - ・指導という枠で考えていた睡眠を、生体学的な情報としてきちんと子供に伝えたい。
  - ・講師の著書を読んでさらに深めたい。
  - ・自分の生活を見直し、生徒の前で笑顔でいたい。
  - ・眠りがいろんなことにつながっていることが分かった。
  - ・以前、授業中に寝入る子供がいた。障害かなと思ったが、睡眠環境がよくなかったのかと、講演を聞き納得した。
  - ・いつもの堅い話でなく、聞いて楽しい健康の話で良かった。
  - ・今後の指導も大事であるが、まず、自分から大切に感じたと感じた。

