

## 12/17 講演会「睡眠と学習」 事後アンケートの結果です

総務・保健部

### 4年男子

- ・24時間テレビや睡眠○打破などをスパッとやってくれたのはとても気持ち良かったです。睡眠する時間で成長ホルモンが出るというのが嘘だったことに驚きました。日本の高校生がいかにダメな生活を送っているかがわかり自分はこのような生活をしないようにしたいと思いました。面白い講演ありがとうございました！
- ・なんだか難しいものだと最初は思ってたけど、おもしろくてひきつけられるような感じがした。今日の講演を聴いて、もっと自分の体に気を配っていかなくちゃと思った。また地球のリズムに合わせて生活していかないといけないと改めて感じた。
- ・生活の基本そのものが健康によく、効率的だと分かった。日本が他の国と比べて、あんなに睡眠時間が少なくてびっくりした。これから早寝を特に心がけていきたい。
- ・今日で睡眠についてたくさんを知った。今日本は睡眠時間が短く、仕事の能率も悪いということを知り。とても意外だなと思った。日本は工業的にも(自動車など)輸出を多くしているし、どちらかといえばしっかりしている方かなと思ってたからだ。そして、しっかりした睡眠をとるにはいつもの習慣が大事だということも知った。これから今日のことをふまえて取り組みくりくみたいと思う。
- ・SHT(sleep health treatment)が大切だということが分かりやすかったです。
- ・眠たいときには寝ていいのだと知った。でも講演会は寝なかった。SHT.
- ・生体時計は朝日を浴びることで調節されることは聞いたことがあったが、夜光を浴びると延びてしまうというのは知りませんでした。先生はSHTについて強く勧められていたので「最近眠い」と感じ始めた時には実行していきたいです。
- ・正しい睡眠をとることは大事だということがわかった。
- ・睡眠の話が 24 時間テレビやゲインにまで話の及んだことには驚いた。まさか24時間テレビをあのように言うのはすごいと思った。また、寝ることが背に關係ないことがわかったのはよかった。
- ・先生の熱意がわかりました。
- ・ためになってよかった。
- ・日本は予想以上に他の国と比べて睡眠時間が圧倒的に少ないことには驚いた。寝ないということが自殺や肥満になりやすくするということを聞いて、それほど睡眠が重要だということがわかりためになった。とても面白くてわかりやすい講演でした。また機会があれば聞きたいです。
- ・授業中にねむくなったら寝るしかないという話はこれからの生活でためになりそうです。とりあえず、ねむくならないように毎日の生活を改善していこうとも思いました。ありがとうございました。
- ・ぼくは12時過ぎてから寝ることが多く、体に負担をかけていたので、今度からははやく寝て、体に楽をさせたいです。
- ・眠りの話以外にも色々な話を聞いてよかった。自分の生活も見直そうと思った。
- ・SHTが大切ということが分かった。朝陽を浴び、朝食を食べる。昼間に運動をする。夜には暗いところにいる。規則的な食事をとる、などがわかった。睡眠不足が肥満や糖尿病、アルツハイマーなどに關係していることはびっくりした。また、メディアリテラシー、タイムマネジメントのことも勉強になった。今までにあったどの講義よりもためになった。
- ・睡眠の大切さを知った。これから早寝早起きをこころがけようと思いました。
- ・日常に欠かせない睡眠には、こんなにも深いことがあるのを初めて知りました。それにしても日本の人は本当に睡眠時間が少ないようですね。
- ・寝なくても、成長ホルモンが出るとは知らなくてびっくりした。睡眠不足を打破するためにもまずは早起きだという事が分かったので体内時計をしっかり整えて健康な毎を送りたいと思った。

- ・リゲインや24時間テレビが眠りについてのまちがった情報だというのに驚きました。またその例えのおかげで講演会の中身、伝えたいことが分かりました。
- ・たくさん寝なくても、身長が伸びることが分かったので、長く起きていてもいいと知ってうれしいです。本日の講演会は本当にためになりました。
- ・やはり、日々の勉強等により、睡眠時間は短くなってしまっている。なのでこれからは短い時間で集中して勉強をしていきたいと思った。また、テレビ、パソコン等による夜ふかしはもってのほかだと改めて実感した。さらに一日を通して夜にしっかりとした睡眠をとれるような生活リズムを形成していきたい。また、社会全体として睡眠時間を増加させるための制度や環境を整えていくことも大切だと思った。
- ・一番印象に残ったのは24時間テレビの話ですが、一番ためになると思ったのは勉強にしても仕事にしても睡眠不足だと能率が悪いということでした。今度からはテスト前でも寝ようと思います。
- ・寝なくても背が伸びるのは驚いた。寝不足は日常生活においてとても邪魔になるということを改めて実感させられた。寝ないで太るというのは衝撃的だった。今後気をつけたいと思いました。
- ・24時間TVや睡○打破など、高校生に身近なものが出てきてとても判り易かった。日本の高校生の睡眠時間は本当に深刻だと感じたので、まずは自分の体から直していきたい。先生の「あなたは50年後どうしたいですか？」には本当に考えさせられた。どうなっているのか、と聞かれたら間違いなく「明りで一杯でしょう」と答えていたが、希望するのは“真っ暗な日本と世界”だったからだ。自分で今の流れを変えられるか、小さな力ではあるが頑張りたい。
- ・印象に残ったことは、睡眠時間と身長の伸びが関係ないということです。今まで、ずっと関係あると言われ続けていたので、余計に驚きました。そして、睡眠時間が少ないとふとるそうなので、なるべく早く寝るようにしたい。
- ・「寝る時間に関係なく背は伸びる」ということを聞いて少し自信と希望が持てた。日本人は間違ったことを頭から信じて寝る間を惜しんでがんばったら、あんな結果が出たので「日本でバカみたいだ」と思った。
- ・自分も0時に寝て、6時に起きるという生活を過ごしてきました。今回の講演会でこの不規則な生活をSHTを守って改善してみようと思います。予習が終わらなくて寝たくても寝れないを予習が終わってなくても寝るようにします。授業中に眠くなるようになりましたと思います。成長ホルモンは寝なくても出て、背が伸びると聞いて自身を持ちました。
- ・自分の生活を思い返してみると、つい学校の予習や復習、テレビなどのために夜遅くまで起きていることが多かったと思います。しかし、睡眠の大切さをあのように熱く、熱く語られたので先生の睡眠に対する思いが伝わってきました。講演を聞く前は睡眠というものを軽視していたのですが、あれを実践することで本当に自分の何かが変わると思いました。
- ・睡眠と学習について色々ときくことができたので、とても良い機会になったし、面白かった。
- ・大変ためになる講習でした。ただ24時間テレビはいろいろあると思います。“（笑）”
- ・今までの認識以上に睡眠が日々の活動において重要だとわかった。今回の講演の中で、自分の体は自分の思うように動かすことは出来ないが、常々の生活の中で活動しやすい状態に上手くもっていけるというのが、印象に残っている。やはり、地球の1日と自分の体の中での1日のずれを規則正しく調整していくことが必要だと思う。
- ・今日の講演でとても印象に残ったのは、なぜ自分に「イライラ」が起きやすいのかがわかってスミンの大切さがわかりました。自殺の増加も関わっているなんて知りませんでした。これからしっかり寝ていきたいです。
- ・睡眠時間が短い日本の社会の仕組みは変えなければならないことにはとても共感できた。先ほど質問できなかったが、「いくら寝ても寝たりないのは何が原因なのか」ということを神山先生にききたい。
- ・眠くなったら、自律神経に従おうと思います。
- ・最初、自分にとっての『睡眠』とはただ「成長ホルモン分泌して、背を伸ばす」ためだと思っていました。しかし神山先生の講演を聞いて、大変ためになりました。メラトニンやセロトニンの存在や、その効果や欠乏した時のデメリット SHT(sleep health treatment)がいかにか大事であるか、朝の光は浴びたほうがよかったり、キチンと寝ないと太ってしまったり、学力が低

下したりなどなど…とにかく初めて尽くして、すごく(先生も)おもしろかったです！講演していただきありがとうございました。

- ・いつ寝ても成長ホルモンが出ること
- ・睡眠は大切だと改めて実感しました。これからは勉強よりも睡眠を優先したいと思います。そして、眠い時はいつでも寝たいです。でも、バレーボールは睡眠よりも優先します。「1にバレーボール、2に睡眠、3に勉強」でいきます！
- ・日本人がだんごとつで寝不足ということに驚いた。この制度をもとからかえてほしいと思った。寝ても背が伸びるわけでもないというのがためになった。自分は夜型だが、今回の講演を聴いて見直そうと思った。
- ・普段から早寝早起きは体に良いときいていたが、それがどういう仕組みでどう影響を及ぼすか授業中や就職など色々な観点から説明をうけて理解できて良かったです。自分も寝不足だと思うので、今日の講演を生かしていきたいです。
- ・僕は12時過ぎると起きているのはつらい状態なので、特別テスト勉強などがなければ、毎日12時前には寝ています。しかし、今日の講義を聞いてさらに睡眠に対する意識が高まった気がします。24時間テレビの存在意義が全く解からないことにとっても共感できました。これからもよく寝て、勉強等がんばりたいと思います。
- ・やっぱりもっと早く寝た方がいいのかな。自分の身長が低い理由は寝る時間が遅いからではなかった。とてもおもしろい講演会だった。神山さんは世間のいろいろを否定していたが、全部まともだった。またこの人の講演を聞きたくなった。昼と夜のメリハリをつける!!
- ・身長を伸ばすために眠るのではないことが一番印象に残りました。最近、授業中眠くなるが多かったのですが、やはりその原因は夜ふかしや睡眠不足が主だと改めて実感しました。
- ・早寝早起きが大切な理由は知っていたが、何故なのか、は今まで知らなかった、ので。今回の話はとても良かった。また、生体時間の話に関しては、とても面白かった。
- ・自分は睡眠時間が不足しているので、今回の講演を参考にして、これからの睡眠計画を立てていきたいと思った。また、今後はゲ○ンを飲んだり、24h テレビを深夜まで見たりしないようにしたい。
- ・睡眠にもコツというのがあり、光を浴びたり安全な環境にいたりすることがよく寝れる条件であったりと、今まで気づきしなかったことを今回聞いてとてもためになった。テスト前などは特に睡眠不足が深刻な問題になってくるので、今回聞いた事以外にも自分で調べて良い解決策を見つけていきたい。特に自分も嫌いな授業だとねてることが多いので、授業に支障がでることは避けていきたいと思う。
- ・とてもためになる話で、面白かったです。様々なデータを見て、日本は睡眠時間が少ない割に、学校以外での勉強時間は少ないということがわかりました。やっぱり睡眠は大切だなあと思いました。
- ・アイデア・創意工夫が大事。自律神経の働きは昼と夜で全く違う。生体時計というのを初めて知った。アルツハイマーが寝不足からだとは思わなかった。午前中の生活で寝不足がわかるのか〜と面白く思った。夜に光を浴びるのは、メラニンの分泌を抑えてしまうからダメだというのはなんかすごい。また、朝食は大事だと改めて思った。今日の講演はとても面白かった。人間の身体はやはり面白いと思った。
- ・24時間テレビは生命の破壊のようなことをおっしゃったときはびっくりした。これからはもっと一日の睡眠時間を延ばすようにしたいと思った。
- ・睡眠の大切さが分かった。早寝早起きを実せんできたらいいなあと思った。
- ・大学の講義っぽくて楽しかったです。
- ・寝ることの大切さが分かった。これからは生活リズムを正しくしていきたい。
- ・人間にとって睡眠がどれほど大切かわかりました。また、朝も同じように人間にとって朝早く起きて光を浴びるのは大事だとわかりました。今の小中高生は睡眠時間が短いのでもっと多く睡眠をとるべきだと思います。今日の講演会で神山先生が睡眠を充分にとらないとどうなるかっていうのもあたっていたと思いました。
- ・成長ホルモンは新陳代謝をあげるだけで身長の伸びとは関係ないという事に驚いた。もっとかた苦しくて、小難しいものだ

- と聞いていたけど、分かりやすい説明があったりして良かった。
- ・睡眠の大切さに気付いた。今日は早く寝たい。
  - ・非常にためになる話ばかりで聞いていて飽きがこなかった。
  - ・今迄睡眠を犠牲にして勉強していたりしていたが、それがどれだけ愚かでわるいかが分かった。ヒトは睡眠せずにはいられないのだ。睡眠を大切に、今後の勉強に役立てたい。SHT 万歳！
  - ・とても興味深かったです。睡眠の講義だからと、睡眠をとろうと思っていましたが、何とかメラトニンを抑制できました。少々寝不足だと感じた日は早く寝ていますが、単なるその場しのぎにしかなくなっていたようです。日々規則的なリズムを心がけて、生体時計の調整を心がけたいです。朝日が部屋に差し込むように、カーテンを開けて寝たいと思います。
  - ・ねる事は大切。ねたい時にはねようと思う。
  - ・睡眠不足の影響と、自分の考えている問題が一致していて驚いた。今日のことを参考に、生活を見直したい。24時間テレビ、リゲオンへのコメントが面白かった。
  - ・成績を良くするために、夜ふかしをしてテスト前勉強することはとても効率の悪いことだというのに驚いた。あと身長と睡眠にあまり関係が無いのも知らなかった。
  - ・睡眠は大切だから、ねむいときには寝ようと思った。午前中にねむくなることが多いので、早くねるように心がけようと思う。
  - ・これからの生活にいかしていけるかと思った。
  - ・タイムマネジメントをしっかりしていけないといけないと思った。
  - ・とても興味深い話だった。夜中にPC やケータイを弄ることが睡眠に悪い影響を及ぼすことは知っていたが、それが人工的な光による生活リズム(生体時計)の狂いであることは初めて知ったので驚いた。
  - ・生体時計やホルモンなど科学的な説明からいろいろな調査の結果もありとても分かりやすくおもしろい講演でした。今後は十分に睡眠をとって、能率的な作業がしたいです。
  - ・今日の講義を聞いて睡眠への見方が変わった。睡眠をとることで活動意欲が変わってくる事、日本人の睡眠の少なさなどがよく分かった。これからは自分の好きな時にねることができる生活がしたい。
  - ・初めメラトニンやセロトニン朝の光や夜の光などの話が出てきた時、睡眠と何の関係があるのだろうかという疑問に感じたが、講演を聞いていろいろなことが分かった。まず、朝の光と昼間の運動が大切であることを聞いた。人間には生体時計の周期というのがあり、それは約 24.5 時間で一周するという。そうすると、地球では 24 時間で一周するので、30 分のズレが生じる。そのズレは朝の光を浴び、脳に刺激を与えることでなくすことができる。また、昼のリズミカルな運動により「セロトニン」という物質が出てくる。これは心をおだやかにする効果がある。朝の光と対照的に夜の光というものがある。これは、生体時計の周期を早めてしまうため、寝不足の原因となる。寝不足は老化と同じ現象が起き、アルツハイマー病にかかりやすくなるという。夜は「メラトニン」という物質が出てくる。これは、人に眠気をもたらすもので、夜の光を浴びると出てこなくなるそうだ。セロトニンが低いと日光のことしか考えられなくなってしまい、自殺という判断に走ってしまう恐ろしい現象が起きる。僕はこの自殺志願者の増加の問題には、睡眠がからんでいることが分かり、おどろいた。睡眠って大切!!!
  - ・おもしろかったです。睡眠は、とても大切だなと実感しました。24 時間テレビは体に良くないだろうとは思っていましたが、やはり、体に良くないんだなと思いました。無知の人の企画で、こんな事になるなんて、なんだか怖いなと思いました。日本が良い方向に変わるいいです。
  - ・よかったと思う。
  - ・かんどうしました。
  - ・睡眠を切り口に、様々な問題を取り上げて解説してくださり、とても有意義な講演会だと思った。24時間テレビ批判など、正直かつ正当な考えを隠すことなく語っていらしゃったことには感銘を受けた。
  - ・寝ないと太るということには驚きました。小学生ぐらいの時は毎日9時に寝て6時半に起きるのが当たり前だったのが中学

生高校生になるにつれ寝る時刻だけが遅くなっていきました。今日の講演会を参考に、睡眠について考え直したいと思いました。

- ・日本のいままでの根性の考え方とか何？と思っていました。母親とかにはねないと「根性ない」といってのしられてました。日本の根性論がまちがっていることが改めてわかりました。
- ・為になった。聞いていて本当か、ということも多くあった。役立ったと思うことは実践してみようと思っている。可能ならば睡眠は7時間くらいを目標としている。その為寝る前に何か習慣的な行動をしたい。
- ・今まで睡眠は大して重要なものではなく、単純なものだと思っていましたが、今日の話聞き、日常の生活習慣が大いに睡眠にかかわることを知りました。今後は本日のお話を参考に、質の高い睡眠をして健康に生活していこうと思います。
- ・寝ると、成長ホルモンがでて背が伸びるとというのが、実はうそだということに驚いた。人間が効率のよい活動をするためにはSHTという4つのことを守るべきなのだとということが分かってよかった。
- ・睡眠が身長伸びに関係ないということはショックでした。
- ・眠っても背が伸びないのは驚いた。朝起きたらまず日光を浴びるようにしたい。
- ・身長伸びが睡眠とあまり関係ないということに驚いた。普段の講演は退屈でつまらないが今回は楽しくてためになるものだった。
- ・今日の講義は今までのより興味深いものだった。現代の学生の現状は、他国と比べ悪い結果だと知った。また、自らの生活習慣を振り返り、反省するいい機会になった。授業中、よく眠くなるが多々ある。しかし、がまんしていてもいけないことがわかった。最後に、この問題は今後の日本の重要な課題になるだろうと思う。
- ・○驚いた事 寝ないと太ってしまうが、身長伸び縮みに影響がないということに驚いた ○感想 寝ることにはとても深い理由があり、とても興味深かったです。先生の言うとおり、24時間テレビは廃止すべきであると共感しました～。
- ・最近、何時に寝ようとも朝定刻に起きることができているので、不思議に感じていたけれど、生体時計の話聞いて、理由がわかりました。身長については、早寝をすれば伸びると思っていたので、誤解が解けて良かったです。日本の将来を担っていく私たちにとって、今回の講演はとても良き糧となりました。ありがとうございました。
- ・今まで聞いたことのない新しいことばかりで面白かったです。
- ・今回の講演会は睡眠のことについてだったので興味があり楽しかった。たくさん睡眠時間をとろうと思った。
- ・今日の講演会で驚いたことは「寝ることにより身長が伸びやすくなる」ということはガセだったこと。しかし、睡眠をもっととろうと思った。おなかすいた。

#### 4年女子

- ・夏は睡眠時間が短くなって、冬は長くなるのが分かった。人は、午前も午後も2～6時に眠くなる、ということに納得しました。又、午前10～12時に眠くなる人は睡眠時間が足りていないということで、私もしっかり睡眠をとろうと思いました。
- ・試験前など、眠○打破などを飲んだりして、無理に起きて勉強していたが、講演を聞いてそれはしてもあまり意味がなかったことに気がつきました。
- ・ねむりのはなし、おもしろかったです。ねないと太るそうなので、しっかりねて、キープしよう！と思いました。午前は眠くならないので睡眠時間は足りてる(\*^\_^\*)と思いました。たくさん睡眠しても背は伸びないのか、疑問に思った。又、朝はいっぱいごはん食べても、お昼前にお腹がすいてしまうのが、気になります。
- ・睡眠をたくさんとることが大切だと思いました。私は早く寝て遅く起きるので多くの睡眠はとれていると思いますが、これからも生活リズムを続けていこうと思いました。
- ・睡眠に対する考え方が変わりました。今日からねる前にPCをいじるのをやめようと思います。あと、これからはねむくなったからねようと思いました。

- ・5時間目に眠くなることは、お昼ご飯のせいじゃないことが分かった。
- ・睡眠がこんなに大事だと今まで知らなかった。これからは適度に睡眠時間を確保したい。
- ・ためになりました。
- ・すぐくためになったし面白かった。
- ・私はいつも寝起きが悪くて、朝は調子が悪いのですが、そういうことにも理由がちゃんとあることを知り、参考になりました。
- ・睡眠についてよく分かった。「寝ないと太る」に衝撃を受けた。これからはもっとはやく寝ようと思う。
- ・今日の講演ははじめておもしろいと思えた。自分のためにすごくなった。
- ・光が大切なこと。朝の光と夜の光では大きなちがいがあると知った。朝おきたら、カーテンをあけて朝の光をたっぷり浴びようと思う。ねないと太る!!!
- ・フリーランについてや、睡眠の大切さなどがよくわかった。日本の睡眠時間がだんとつに少なく、かつ仕事での効率が悪いということに驚いた。カフェインをとって 15 分間寝て、すっきり起きるということを試験前や受験生の時などに活用したい。
- ・適度に寝ようと思います。
- ・人間の生体時計は平均的に 24.5 時間。睡眠時間が少ないと肥満になりやすい!
- ・24時間テレビへの批判が印象に残った。日本は大人が悪い。
- ・睡眠の大切さがよくわかりました。これからはテレビや携帯をやりすぎずに早寝早起きを心がけたいです。
- ・とてもおもしろいお話でした。
- ・寝ることがこんなに大切だと思いませんでした。印象に残っているのは、米国、中国と比べて日本の高校生は無関心だったことです。それと、残業しているわりには効率が悪いというのも良くないことだと思いました。
- ・寝ないと太る。24時間 TV はよくないこと。夜の光は危険。朝の光は浴びること。などが分かった!
- ・5時間目ねむいのはやっぱりしょうがないと思った。ちゃんとわかってよかった。
- ・私は最近つい寝るのが遅くなって次の日に一日中眠くなることが多くありました。深夜遅くまでテレビを見ていたなあと振り返ってみると思いました。
- ・睡眠によってその日の行動がきまり、ねることは大切だなあと改めてわかりました。いいはなしがきけてよかったです。
- ・毎日しているにも関わらず、ほとんど知識の無かった睡眠について、様々な面から知ることができ、良かったです。特に、色々なデータの国際比較はとても興味深く、印象に残りました。
- ・24時間テレビは地球とニンゲンを破壊する!!
- ・「ねむり」について、とてもよくわかりました。先生のお話はユーモアがあり、おもしろくお話を聞くことができました。ありがとうございました。
- ・ねることは大切だと思った。ねむいと感じたらムリせずねようと思った。
- ・早起きは学習効率を左右することがわかった。これからは早起きしようと思う。
- ・SHT が大切だというのがよく分かった。成長ホルモンの分泌が睡眠時間によって影響されないことを初めて知った。0時前に寝ることを心がけようと思った。
- ・普段、早起きが出来ず、朝食を食べる時間がないこともあります。これからは早起きを心がけたいです。寝ないと太るとするのは本当に驚きました。
- ・「寝ること」が成長を促進するとはばかり思っていたのでそんなに効果はないと知り、ビックリしました。
- ・睡眠がこんなにも多くのことに関連していると知り、とても驚きました。これからは、自分の体のことをよく考えて、自分はいつ寝れば調子が良いのか、何時間寝ると良いのか考えていきたいです。
- ・睡眠に関して、いくつか今までの考えが大きく変わりました。意外なことばかりでとても驚きました。今日学んだことを今後生

- かしていきたいと思います。
- ・生体時計をリセットするには、朝の光など大切だとよくわかった。セロトニンとメラトニンは聞いたことはあったが、あまり知らなかったもので、詳しくわかり良かった。
  - ・私はよく寝ている方なのになぜか授業中も眠くなってしまっていました。だけど神山先生の話のように、ただ寝るだけではなく、朝の光をよく浴びて、昼間の活動を行おうと思いました。今日からさっそくトライしてみます！
  - ・試験前とか宿題をやらないといけないとなるとき、どうしても寝る時間がおろそかになってしまいます。それに寝る時間を勉強時間にあてた方が無駄ではないという考え方になってしまいます。でも、寝る時間はその時間でしっかりとることが大事だと思いました。
  - ・早くねればせいせきアップするときいたので今日からはやくねることにしまーす。あと、毎日何時におきるかをきめればおきれるとかすごすぎ！
  - ・寝ないと「太る」というところがビックリでした。ねむい時はねるということは私も大切だと思いました。あと、身長への伸びはあまりすいみん時間と関係ないことにおどろきました。
  - ・大事な事は SHT を守ることであり、朝日の光、規則的な食事、昼間の運動、暗い部屋で寝ることだということ。人間の生体時計はずれているということ。現代に進んでくにつれて人の体はないがしろにされてきたのかもしれないと思った。
  - ・1時間半位の間、楽しくお話を聞くことができました。まわりの友達が少ないすいみんで、私は8時間以上とることが多かったの、ねすぎなのかな？と心配していました。しかしお話を聞いて、ねる時間には個人差があるときこのくらいねても大丈夫なんだと安心できました。今日はありがとうございました。
  - ・背とすいみんが関係ないのはびっくりしました。私も時間が乱れているので、早寝早起きを心がけなければと思いました。生体時計のしくみはまいてておもしろかったです。
  - ・世界にくらべて日本がだんとう睡眠時間が短い、生産量が先進国内に匹敵であるという現状を知り、とてもショックでした。国全体で見てもわかるように睡眠時間を減らして作業時間を増やしたからといって良い結果が出るわけではないことがとても納得できました。私もしっかり寝て、おきている時間内で効率よくがんばりたいと思いました。
  - ・すごくタメになりました。睡眠は大切だと思いました。
  - ・今まで知らなかったことがたくさんわかったし、神山先生も楽しい人だったので講演会も楽しかったです。今日知ったことをためていきたいです。
  - ・メラトニンやら何やらは存在を知らなかったので勉強になった。それと、夜ふかしをしても、大人になっても成長ホルモンが分泌されるのは驚いた。量も大差ないのですか？
  - ・おもしろかった！し、知らないことがたくさんわかりました～。睡眠に背がのびることって、関係ないんですね！はじめて知りました。これからはやくねるようにしま～す。
  - ・最近、朝がづらい上に、なんとなく寝不足気味だったため、このような話を聞くことができ参考になりました。他にも「夏と冬では冬の方が多く人間はねてしまうこと」「日本の高校生は色々各国よりもスペックが低いこと」などは、とても興味がわきました。冬休みはためしに、いつもよりも早寝早起きを心がけたいと思います。
  - ・神山先生が講演会の中で言った、20世紀と21世紀の違いの所の、フランス革命の学び方の違いの所が印象に残りました。先生が言っていたとおり、フランス革命がおこった年号だけ覚えても、なぜその革命がおきたのか、その革命で何が変わったのかなどは何もわからないなと思いました。私達は、フランス革命の意義を考える力が足りなかったんだなと思いました。
  - ・最後の質問の所の。成長ホルモンの話がすごく驚きました。そうすると「寝る子は育つ」も間違いなのでしょう？あと24時間テレビの話が面白かったです(笑)
  - ・寝ようとしても、予習などでいつも寝るのがかなり遅い時間になっていました。でも、今日の講演を見て、日本人の睡眠時

間の足りなさ、睡眠の重要性を知り、私も12時くらいには寝られるよう、努力したいと思います。

- ・わかったことは背がのびることは睡眠には関係がないということです。驚いたことは自殺と睡眠時間は関係しているということです。アメリカ、中国と比較した日本のデータがありましたが、国歌を誇りに思うとか自分の国の国旗が好きとか、自分の将来はかがやいていると思っているデータは睡眠とは関係なく国民性ではないかと思いました。
- ・朝の光を浴びたり昼間たくさん動くことなどが睡眠に関係しているとうかがって驚きました。たしかに長時間たらたら働くよりも短時間で質のよい仕事をした方が効率が良いと納得しました。日本も残業よりも1人1人が質の高い仕事を決められた時間内できっちり終わられるような風になればいいです。
- ・こんなに眠りが大切だとは思っていなかった。いつも12時前後に寝ているので、次の日の午前中や午後がとても眠くて困っていました。話を聞いて、これからはもっと早くねるように心がけようと思います。ありがとうございました。
- ・一学期の時はテスト前など夜に勉強して1日中大変だったのはなぜだかわかりました。最近0時以降に寝るくせがついているので直したいです。
- ・睡眠が身体に及ぼす影響の大きさに一番驚きました。各地で昼寝の時間を設けている理由と結果を聞いて、改めて「寝ること」の大切さを実感しました。私自身は睡眠に関してあまり心配事はありませんが、これからもこの調子でしっかりと生活していきたいです。
- ・寝ることが普段の授業の集中力や成績に関係していて大切なことがよくわかりました。日本の寝る時間が一番少ないことは、これからの課題として、まず自分から改善していこうと思いました。
- ・睡眠をとっただけでは、身長が伸びないというのには少し驚きました。寝ることは、こんなにも大切だったということは、全然知りませんでした。
- ・だらだらしないで1時間でも早くねようと思った。あと朝の光を見ようと思った。光は見るもので浴びるものではないらしい。中学の時、学校内のほとんどが塾に通っていたため、たしかに周りは攻撃的だった。とりあえずねむかったりしてるので早めにねむりたいと思った。コーヒーも断ろうと思った。カフェイン愛飲してます。QOAを高めたいと思った。…「思った」をしつこく書いてますが、実行します。勤勉って言われて日本人は浮かれすぎなんだと思う。
- ・日本人は他国と比べ不健康な生活を送っているのだなあと思いました。睡眠は健康において本当に大切であると改めて思いました。
- ・毎日8時間寝ているし、生活も規則的なので問題ないと思った。まあこの学校は宿題が多いし、休みも少ないので、これがみんなを苦しめてるということがわかった。
- ・最近私は寝不足気味で日中眠くなることも多かったのですが、これからはもっと寝なければいけないと思いました。
- ・たくさん寝ると身長が伸びると思っていたので驚きました。早寝早起きは大事だとわかってはいたけど、改めて大事さをわかったため、これからは出来るだけ早寝早起きを心がけようと思いました。
- ・身長に睡眠が関係ないことをはじめて知りました。私はねむくなるとその場でねてしまうので、それが正しいのかよく分からなかったのですが、今日それを先生が正当化してくださったので安心しました。
- ・勉強をがんばっても報われずに悩んでいましたが、今日一つの原因がわかりました。夜中～明け方まで勉強し、そのままテストにのぞんでいたからなんですね…！これからは前日につめこまず日々の勉強を大切にします。
- ・睡眠はとても重要であるということは、ずっと前から知っていました。でも、アルツハイマーや生活習慣病などのすごく重い病気になるということは、ビックリです。今後はSHTは一生おぼえておこうと思いました。睡眠しないと太るということがとても勉強になりました。そして、24時間テレビは見えてはいけないということがわかりました(笑)
- ・睡眠の大切さがわかった。日本は間違えた習慣になっていると思った。時間をもっと有効に使い、睡眠時間を必ずとるようになりたいと思った。
- ・一番驚いたのは、眠っても背がのびる訳じゃないということです！でも眠ることの大切さを知ることができました。勉強も、時



- 間をのびしてやれば良いというものではなく、効率よくやってきちんと眠ることが大切なんだと分かって良かったです。これからは、いつまでも起きていないで、メリハリをつけた生活を送りたいと思います。
- ・寝ないと太るということを初めて聞いて、これからは今まで以上に寝ようと決めました!!!! 昼寝の時間がある学校をもっと増やせば日本の未来が明るくなるのではないかと思います。
  - ・とても面白かったです！睡眠の大切さを証明する説得力のあるお話を聞いてよかったです。私も先生が言ったような事を実践して、生活習慣を改め、肥満にならないようにして、学力・集中力を高めていきたいと思いました。これからもこのような活動を頑張っていってください。
  - ・自分は睡眠不足ではないと思っていたけれど、睡眠時間が6時間ぐらいても短いんだなと思った。テスト前のときは夜中まで勉強してしまっているけれどテストにも影響してしまったら困るので夜型から朝型に変えようと思った。
  - ・昼と夜とでは使われている神経(自立・副自立?)が全く違うということを初めて知った。暗いところにいると眠気のでるメラトニンがでる。他… これらは生体時計によってリズム?がとられている。朝の光を利用して生体時計(24.5H)を地球の時間(24H)に合わせている。睡眠不足は老化と同じような現象が起きる。ねむくなる時間帯以外(AM10~12)の間にねむくなると睡眠が足りていない。とても参考になりました！ねる時間の見つけ方のめあすの他にも世界の現状などがわかりました！SHTが大事！テープに録音して家族にもきかせてあげたくまりました。
  - ・私は睡眠がたりていないのだと分かりました。また、ねむいときにはなることが解決法だと知り、我慢せずにねてみようと思いました。身長がのびることが睡眠にかんげいないと初めて知りました。これからは、最低でも6hはねようと思いました。
  - ・夜の光が体にいけないということを知ったことがあったけれど、理由は知りませんでした。だから今回の講演を聞いて良かったと思いました。夜は出来る限り、光を浴びないように努力をして早く寝よう！と思いました。
  - ・とてもおもしろかった。日本が睡眠時間が少なくて、他の国と比べて差があるというのはいろいろな資料を見て本当に驚いた。10~12時でもねむくなってしまふことがあるのは、生体時計がちよっとズレているのかなと思ったので、自分の生活を見直して改善したいと思った。あと15分の昼寝はためになった。
  - ・0~1時の間に寝るのは早い方だと思っていたけど、アメリカ、中国のアンケート?を見て、自分は寝るのが少し遅い方だということがわかった。早寝早起きをすればいいことがたくさんあることが今回の講演会で理解したから、これからはこれらのことを心がけて生活を送りたいと思った。
  - ・今日の話、すごくおもしろかったです!!聞いていて今まで間違っている情報を信じていたので、初めていろいろ聞けるようになりました。考えてみると、私がイライラしているときは普段より睡眠が短いことが多いので、セロトニン?が足りていないと思うので、普段からよく寝て、穏やかな人になれると良いなと思いました。私は今まで寝ると成長すると信じていたのですが、間違っていると知って驚きました。今後、自分の体調も考え、今日聞いたことを少しでも生活に活かしたいです。
  - ・今日の講演で自分の生活リズムを整えようと改めて思いました。そして、時間の有効活用が出来るように、しっかりと睡眠を取ろうと思いました。また、日本の現状を知ってとても驚きました。ためになる講演を聞いて良かったです。
  - ・とりあえず、睡眠の大切さはわかりました。国旗の話は同じ日本人として、少しさびしい結果だなと思いました。
  - ・やせるために早寝しようと思います。ありがとうございました。
  - ・今日はたくさんのこと学べたのでよかったです。
  - ・日本の学生が他の国の学生に比べて睡眠時間がかなり少ないことにおどろいた。とてもためになるお話をありがとうございました。
  - ・“ねむり”について学べて楽しかったと思う。
  - ・とてもためになりました。「寝ないと成長できない」というのはうそと分かって驚きました。
  - ・眠りがこんなに大切だと思わなかったです。知らないことがたくさん聞けたりこれから生きていくなかで役に立つことばかりで本当に今日の講演会はためになりました。今日のことを参考に自分の生活を見直して充実して健康にすごせるように努

カしていきたいと思いました。

- ・4時間睡眠は、老化と一緒に知って、テスト前に3時間睡眠を1週間続けていた自分を思い出し、どれだけ自分の身体に負担をかけてしまっているかがわかった。これからは睡眠について考えていきたいと思った。
- ・平日の勉強時間はほとんどしない。睡眠時間は0時以降。日本の国歌や国旗にも特になんとも思わないし、授業中は常にねむりぼーっとしてしまう私です。今回の講演会は自分のことを言われているような気がして少し恥ずかしかったです。他の国と比べると、国に誇りを持っている中国、アメリカは凄いなと思いました。そう思うと日本のは恥ずかしいです。これが日本だ！って胸をはっていい日本にしていきたいために、まず、私は今夜10時にねようと思います。
- ・私はよく、家族に「寝ないと成長ホルモンが出なくて身長伸びないよ」と言われていました。でも、寝ていなくても成長ホルモンは出ていることが分かって、今まで知っていたことと事実が違かったので驚きました。
- ・もっと寝ようと思いました。あ。でも24時間テレビは、好きなタレントを24時間も見られるステキな番組だと思います。(ついでに何だかんだねてしまいます。)今日はありがとうございました。
- ・「寝ないと太る」という話がとても印象的でした。自分は平均5時間ぐらしか寝ていないので、今日のSHTなどを参考に もっと改善していきたいと思います。
- ・24時間テレビはよくないらしいけど、なくなって欲しくないです。
- ・おもしろい講演でした。はやくねて、効率よく勉強できるようにして、やせられるようにしたいです。
- ・睡眠の話だけでなく、メディアリテラシーや現代と昔の社会の違いなど、色々な話を聞くことができ、大変ためになりました。話を聞いている途中、眠かった私は寝不足。今日は早く寝ようと思います。
- ・今まで睡眠というのは自分の体を休めるという目的だけで行っていました。しかし、今日の講演をきいて成績や自分自身の健康のためにももっと睡眠をとろうと思いました。最近は7時すぎあたりからねむくなって8時や9時にねることが多いのですが、朝は早くおきることができません。私は必要な睡眠時間が多いのかなと心配になりました。
- ・寝るときに、明日(次の日)の朝に何時に起きようという意志を持って寝ると起きられるんだなと思った。これから早寝早起きしようと思う。
- ・「睡眠について」という講演だと聞いていたので、話が多岐にわたって行ってとても興味深かったです。24時間TVや残業の習慣についての神山先生の意見は根拠もありながら批判されていて、楽しかったです。「50年後を君たちはどうするかを考えて」という先生の問いかけは中々印象深いものでした。
- ・日本の仕事率(?)が先進国の中で一番低いと知って驚きました。学生の私たちも、大人の社会人も、もっと時間の使い方を考えていべきだと思います。

## 5年男子

- ・今まで、背を伸ばすために寝なきゃいけないと聞いていたが特に関係なく、睡眠には他に意義があり、朝の起床や昼間の活動も睡眠に関係すると聞いてとても驚いた。24時間テレビの話など身近な話もしてくれたのでおもしろかった。
- ・眠いのは我慢しない。自己調整!!
- ・神山先生の御話は非常に分かり易く、且つ(面白い事に)私の漠然とした考えとも近く、受け入れ易かったです。とはいえ、考えている事と現実が離れている事もまた事実、修正の必要性は痛感しています。何とかして睡眠の質を向上出来ないか…今後も問題となりそうです。
- ・おもしろかった。
- ・すてきな講演でした。これから早く寝る気になれた。各国の比較が面白かった。
- ・成長ホルモンは寝てない時もあるなんて知りませんでした。いろいろと自分の為になる話だったので聞いていて楽しかった

です。

- ・前半は少々面白くなかったが、後半は先生も熱くなってきてとても面白かった。
- ・ねむりについてよくわかった。生活を改善していこうと思う。
- ・寝ることは大事だと改めて思った。
- ・日本はもうダメだな。
- ・日本は本当にどうしようもない残念な国だと改めて感じました。24 時間テレビは見ないようにしたいです。
- ・午前中に、自分が寝不足かどうかを判断できるというのは、これから使えるな、と思った。寝る前に、いつも同じことをして、自分を安心させると、寝れるというのは参考になった。夜、ケータイとか、パソコンとかで強い光をみていると寝れなくなるというのはためになった。
- ・24 時間テレビやり〇インのくだりに感服しました。私もあんなふうにより上手い話運びができるようになりたいと思います。
- ・睡眠の大変さを学んだ。これから無理はしないようにします。
- ・リゲインの CM は間違っている。
- ・メディア(携帯やテレビ・パソコン)との付き合い方をしっかり考えて自分の健康を第一にしていきたい。日本が無駄に働いていることに驚いた。
- ・人の生体時計は 24 じかんより少し長くできているというところに驚いた。また、セロトニン・メラトニンという名前は初めて知った。やはり寝ることは大切だと感じた。
- ・おもしろかった。
- ・とてもためになって良かった。
- ・説得力があり、ためになる話でとてもおもしろかった。
- ・とてもためになりました。24 時間テレビは見ないようにします。
- ・日本はもう終わりだ。
- ・睡眠の大切さを痛感しました。
- ・今日の講演を聞いて睡眠がいかに大切であるかが分かった。先生が 24 時間テレビを批判していたのが印象的だった。
- ・いつも遅く寝ようと早く寝ようと、6 時間寝れば問題ないと思っていたが、間違いで気をつけなければいけないのは、寝て起きるタイミングだとわかった。
- ・日本は平均的に寝ていない人が多いのに生産の効率が悪いのには驚いた。やっぱり寝ないといけなのだなと思った。
- ・良く寝ることの大切さと良く寝るためにしなければならないことがわかった。
- ・たくさんねよう
- ・おもしろい考えたと思いました。
- ・先生の情熱をとても感じられた講演でした。
- ・睡眠をたくさんとって健康な生活をしたいと思った。
- ・7時間以上の睡眠や0時前の就寝等を考えると、時間の管理は難しいと思った。ただ、朝の目覚めが気持ちいいと1日気持ちいいので、少し生活習慣を改めようと思った。
- ・日本人寝なさ過ぎです。睡眠に関して色々言っていたのは本当に当たっていると思いました。後半は 24 時間テレビ批判にウンコビッチ博士とぶっ飛んで面白かったです。あの批判は正しいと思いますが…。今回はありがとうございました。日本人の愛国心の無さは異常、だから民主党なんかが政権を…皆睡眠をとるべきだと思いました。
- ・日中の活動に睡眠時間はとても大切。それも寝るのが遅かったり短かったり長すぎてもいけない。日々の生活リズムが大切。寝ないで頑張るのはリズムを壊し、結局は効率が悪くなる。

- ・眠いときは寝ればOK。
- ・寝ないで勉強や仕事をするのは効率が悪いということがわかった。たくさん寝てたくさん勉強するのは大変だと思った。
- ・睡眠の大事さがわかった。
- ・いい復習になった。
- ・くそみたいな24時間テレビが無くなってほしい。
- ・カリスコが妬ましかったのでした。(内訳:素晴らしいお話でした。)
- ・とってもよかったです。
- ・睡眠についての意義がわかってよかった。
- ・睡眠がこれほど日常の場面に影響を与えるとは正直知らなかった。今日はぐっすりねようと思った。
- ・印象に残ったのは夜の世界の写真をどうやって撮ったのかということや睡眠とうまくつき合うということ。
- ・24時間テレビより裏バンを見るべき
- ・「眠り」についての知っていてとても使えるような知識や情報について詳しく教えてくださり、とても勉強になりました。これからは授業中に眠らないように今回知ったことを実践していきたいと思います。
- ・普通に生活すればいいことがわかった。冬休みの生活を気をつけたい。
- ・普段から知っているようにみえて知らない眠りと日常生活のカンケイが分かってうれしかったです。
- ・睡眠の大切さが分かりました。先生の24時間テレビと小学校中学校の保健体育批判はおもしろかったです。
- ・睡眠時間が足りてないなあと思った。午前中の授業で眠くなることが多いので、早寝早起きを心がけたい。
- ・24時間テレビは27時間テレビに比べふざけた番組でなく、感動的だなあと思っていましたが、今回の講演でイメージが悪い方向に変わりました。最近睡眠不足なのですが、それが、肥満の原因の1つなのにはショックです。
- ・スライドの作り方がとても上手くて参考になった。成長ホルモンが寝なくても出るのは知らなかった。興味深い内容が多くなった。時差ぼけの発想はなかった。
- ・日本の未来が心配になった。自分の世代ががんばらないと。質問者が馬鹿過ぎた。
- ・睡眠はやっぱり大事なんだと思いました。なるべく睡眠時間をのばそうと思いました。
- ・睡眠についての最新の調査結果がたくさんあり、とても興味深かった。睡眠は人間にとって身近なものなのに、知らないことがまたたくさんあると感じた。
- ・眠りというものが普段の生活にどれだけ影響しているのかが良く分かった。その他にも初めて知った事などがとても多かったためになった。
- ・最後の質問の時間に、成長ホルモンが身長伸びと関係ない事を知り、とても驚きました。
- ・結構良かった。内容が面白かった。
- ・運動不足も睡眠に影響する、ということを今後気をつけていく。
- ・夢の解釈についてどういった考えを持っているか気になった。
- ・いくら寝ても背の伸び方には関係ないという事が驚いた。
- ・「眠り」の大切さを実感させてくれるようなすばらしい講演会でした。ありがとうございました。
- ・睡眠について、とてもおもしろく講演を聞きました。寝ても身長が伸びないという話には驚きました。今まで、身長は寝れば伸びると聞いていたので、この話もメディアリテラシーと深く関わっているんだと思いました。
- ・睡眠時間が足りていないと感じていたので、自分の生活にふさわしい時間に戻します。
- ・今日受けた講習を参考にして睡眠衛生を整え、これから健康的な生活を心がけたい。
- ・寝なくちゃいけないなあと思った。
- ・とても自分のためになる講演でした。自分は寝る時間をけずってでも勉強した方がいいと思っていたので、これから生活リ

ズムを見直していきたいと思います。

- ・睡眠だけでなく日本人の GDP や勉強についてなど色々なことを一度に聞くことができたのでとてもためになりました。
- ・睡眠時間はやっぱりたくさんの方がいいと思った。睡眠時間をけずらないで空いている時間をみつけて勉強などをしようと思う。
- ・睡眠に関することをこんなに長く聞いたことはなかったが、ためになる話ばかりだったので、今後の参考にして良い生活を送れるよう心がけたいと思います。
- ・なるべく寝るようにしようと思った。
- ・睡眠はとても大切だとわかった。
- ・あらかじめ前日からおきる時間を決めると起きやすいという話にはおどろきました。
- ・あらためて、規則正しい生活が大事だと分かった。
- ・この頃、昼間から眠くなることが多く、授業中も良く寝ていました。自分のリズムを直したいと思いました。
- ・睡眠に対しての今までの間違っただけの考え方が改められてよかった。
- ・24 時間 TV を全面批判していたけれど、24 時間 TV にもチャリティーなどで、睡眠にかえられない良い点があると思います。
- ・すい眠について甘くみていた気がします。1 日の集大成が快適なすい眠であることに驚きました。
- ・とても興味深い話だった。やはり眠ることは大切だ。冬休みを使って自分の生活リズムを改善したいと思う。
- ・眠い時には眠ればいいとわかった。
- ・知らず知らずのうちに私たちが誤った知識を身につけていたことを思い知った。
- ・背を伸ばすために早く寝るといふ考え方を真正面から否定したことが一番印象に残りました。自分の身体の調子さえも気にかけない人は何をやってもうまくいかないと思うのでメリハリをつけていきたい。
- ・寝ないと背が伸びないとさんざん言われてきたので寝るのが背をのばす目的があまり含まれていないと知って意外だった。
- ・睡眠について、いろいろなことがわかった。それだけでなく、関係する項目などの話も聞けてよかった。
- ・24 時間テレビは有害物質。
- ・早寝早起きするべき根拠が分かりました。
- ・寝ても背は伸びない。
- ・睡眠最高。

#### 5年女子

- ・寝ることは大切なんだなあ、と改めて思いました。24 時間起きてると「ドジってケガしてビョーキになる」←印象に残りました。
- ・全てが新しい知識で、とてもおもしろかったです。眠りについてこれからはちゃんとこれからとして向き合ってみようと思いました。ありがとうございました。
- ・大変興味深く聞かせていただきました。自分の生活習慣を見つめなおす必要があると痛感しました。やはり夜遅くまで勉強をして次の日に影響がでるようなら、早く寝て、朝早くやった方が効率がいいのでしょうか？
- ・すいみんながどれだけ大切かがわかった。すいみんなは色々なものをたすける。だから、最近てつやしがちだから早くねるようになんか心がけようと思う。
- ・どうせ 24 時間見る人なんていないんだから…と聞いていたのですが、生物学的にも良くないと分かりました。もう安心して見な

くていいわけですね！私は寝ます。

- ・睡眠が大事なことは、色々なところから聞いていたけど、具体的には何がどうしてどうだから大事かまでは知らなかったの  
で、よくわかって良かったです。
- ・自分の生活リズムは理解しているつもりだが、やらなければならないことがあって、割と規則的に過ごせません。でも、ね  
ないと効率も悪くなるし、やらなければならないことも進まないことが理解できたので、もっと自分を大事にしていこうと思  
います。
- ・「寝るとやせる」ということがわかったので、これからは、ダイエットなんて言葉は必要ないなと思いました。私も「寝るとやせ  
る」と思っていたので、違うのだとわかってよかったです。寝るときの状況をこれからはしっかりと考えて、ふだんから、SHT を  
やっていこうと思いました。とってためになりました。
- ・とても興味深かった。面白かったです。私は授業ねるとしたらほとんど5.6時間目なんです。ちょっと安心しました。私、車  
に乗ると10分だけですぐ絶対ねるんですが何ででしょう？
- ・朝日を大切にしようと思った。
- ・日々寝不足な自分にとって、すごく興味深かったです。本当に、自分の生活の悪いところがたくさん見つけました。つ  
いつい夜寝るのが遅くなるのですが、自分でもそれがかなり体の調子を悪化していると分かっていたのに、なか  
なか変えられなくて…。いきなり朝型にすることはできないけれど、少しずつ体の習慣を変えていきたいです。寝不足がア  
ルツハイマーetc.につながると聞いてびっくりしました。
- ・背が伸びることと寝ることはあまり関係がないことを知った。とても驚いた。寝ないとふとることに驚いた。
- ・初めて聞いた話が多かった。(残業の量と自殺者の関係や、生体時計は24.5hであることなど…) 興味深い話でした。
- ・自分の生活習慣をきちんと見直そうと思った。これから受験に向けて、早めがいいリズムを作れるようにしたい。あと太らな  
いためには寝ます！
- ・すごいおもしろい話でした。24 時間起きて 24 時間テレビを見ていましたが、もうやめます。しっかり寝て、しっかり食べて 24  
時間をうまく使いたいと思いました。
- ・人それぞれいろんな考え方があるんだなあと思いました。
  
- ・午後2～6時は眠くなるのは当たり前だけど、午前中眠くなるのは寝不足のサインなのでちゃんと見直したいです。また寝  
ると成長するという印象があったので意外でした。
- ・朝起きるのが遅く、日中はほとんど運動せず、夜寝る前にケータイをいじっていた私は、最悪な睡眠環境をつくっていた事  
が分かりました。
- ・睡眠をとることであんなにメリットが生じるとは知りませんでした。日本が一番寝ていない国なんて驚きです。ありがとうございます  
でした。
- ・睡眠の大切さがよくわかりました。私も夜寝れば成長するものだと思っていたので、そうじゃないのは意外でした。これを機に、  
自分の普段の生活も見直したいと思いました。
- ・早寝早起きができない私は、今日の講演会を聞いて本気で、生活習慣を改善しなくてはいけないと思いました。睡眠時  
間が短いと学力低下になるので、勉強はなるべく日にちが変わる前にやって、7～8時間はちゃんと寝るべきだと痛感し  
ました。
- ・24 時間TV が嫌いなんだと思いました。
- ・寝ないと太る。とても驚きました。睡眠がそこまで大きな影響を及ぼすとは思いませんでした。0時前には寝ようと思  
います。
- ・“寝ないと太る” これを聞いて、いっぱいねなくちゃって思いました。

- ・睡眠が人間の生活、人生に直結しているということがよく分かりました。将来を担う私たちが中心に考えなければいけないことは、睡眠なのかなと思いました。
- ・体育科の先生も、大変ためになったと思います。本当にありがとうございました。
- ・0時前に寝るようにしたいと思いました。“寝ないと太る”のに驚きました。
- ・普段から眠くなると、15分寝る、というやり方をしていましたが、実際にそのやり方がすすめられていることを知り、驚きました。これからも実践していきたいです。
- ・すいみんが大切だと心から思いました。これからは、もっと寝ます！
- ・退屈なんかじゃありませんでした。もうちょっと早くねても良いのかと思いました。早くねると勉強しても勉強してない気がするんですよ。とりあえずもう少し気にせず早くねます。ありがとうございました。
- ・私の身体は睡眠時間がたっぷり(7時間くらい)必要な身体だとは前から感じていたのですが、夜早く寝てしまうとまず遊んでから勉強する、という今の過ごし方では勉強時間がたりなくなってしまうため、毎日12時までねばっていました。が、神山先生の話聞いて、やはり睡眠時間を削るのは良くないと反省しました。限られた時間をいかに使うか、しっかり考えて日々を過ごしたいと思います。
- ・今まで24時間TVをしっかり見ていたので、これからは見ないようにします。
- ・睡眠の必要性やメカニズムを愉しく理解することができました。24時間テレビはだめかぁ…ガキ使見ます。
- ・長いからたいくつかないと思ってたけど、とてもおもしろかったです。神山先生が学校の先生だったらいいのになと思いました。もっといろいろ話を聞きたかったです。
- ・きちんと「寝る」ことをして、規則正しい生活をしようとおもった。朝おきれない理由が少しわかったので気をつけたい。
- ・私は今2時に寝て、6時半に起きる生活をしています。今回の講演会で、生活習慣を改めたいと思いました。午前10～12時でも眠くなることがあるので…早く改善しようと思います。
- ・最近 いつも眠いので、参考になりました。ついつい電気を点けたまま寝るので、やめようと思いました。
- ・私はPCに依存気味なので、少し改善してみようと思いました。24時間テレビ(笑) 為になりました。
- ・夏と冬の睡眠時間の違いに納得しました。日の出前に起きるのが大変なので…。とにかく今夜は10時に寝ます。
- ・とても為になる内容で、久しぶりに寝なかった講演会でした。特に寝ないとふとるって事に驚きました。…今日から早く寝よう。あと、日本人と外国人の高校生の認識の差に驚きました。日本人の愛国心の薄さはすごいですね…。しかし、私自身も日本は好きですが、日本が素晴らしいとは思いません。
- ・日・米・中の比較はすごく興味深く、自分が住む国がこんなんでいいのだろうかと不安に思った。
- ・私も24時間テレビはいらないと思います。勉強しないでおもいきりねたいです。
- ・睡眠不足かどうかわからなかったのが、今どちらかわかって良かったです。(ちなみに睡眠不足のようでした) 毎日、夜パソコンや携帯をいじることがよくあるので、これからはやめようと思いました。
- ・国別の睡眠時間で日本が一番少ないことを初めて知り驚きました。自分では睡眠をとっているつもりでしたが、昼間もねむい時があるので、十分にたりていないのだなと思いました。今日の講演会はとてもためになりました。ありがとうございました。
- ・日本人の平均睡眠時間と仕事の能率、自殺者数等を関連させたグラフがとても興味深いものでした。SHTを守って、これからは気持ちよく眠りにつきたいです。
- ・知らなかったことがいっぱいあって面白かったです。自分のフリーランが知りたいです。成長ホルモンがいつ寝ても出るといのは初耳でした。昼に運動を心がけたいです。
- ・「24時間テレビはチキウとヒトのカラダを壊す！」名言だと思います。支持します！15分睡眠の実施をこの学校でもやってほしいなりました。

- ・自分がまさしく生活リズムのくずれた人間なので、この講演会をきいて自分の生活を改めなければいけないなと思いました。とにかく「24 時間テレビは地球と人の身体を壊す」というのは名言だと思います。
- ・睡眠という行為は単純に見えて、実はものすごく複雑なことがわかった。もう少し睡眠時間の確保に努力しようと思う。
- ・太る理由が睡眠時間にもあるというのに驚いた。
- ・今日の講演会では初めて知る事実がたくさんあって驚きの連続でした。日本は世界と比べても、睡眠時間が少なく効率性の悪い労働をしていること。背を伸ばすために寝るという考えは間違っていること。とてもためになるお話でした。
- ・よいねむりをして、しっかり健康でいたいと思いました。
- ・よい眠りをして、健康でたいです。
- ・早寝早起き昼間の運動が大切なんだなと思った。かなり昔の日本の平均睡眠時間が8時間になっていて、夜 10 時に寝なきゃいけないのはさすがに無理だ!!と思った。寝たくてもやるが多すぎて終わらないから眠れないというのが日本人なのかなと思った。
- ・知っていた事もあったが、世界のデータを見比べてみるととてもおもしろかった。日本人の睡眠時間がだんとつで少ないのが驚いた。残業を寝不足でやるなんて本当に無駄な事をしているなと思った。
- ・睡眠と身長が伸びることがあまり関係ないというのはショックでした。
- ・考えたことのない面からのアプローチで様々なお話が聞けて非常に面白かったです。個人的に神山先生のお話をもっと聞いてみたいと思いました。ありがとうございました。
- ・色々な考え方見方があるのだなと思いました。凄く面白かったです。あのお話で寝ていた人は睡眠衛生を考え直すべきでしょう。
- ・24 時間テレビは地球と人類を破壊する！ 白鷗高校の環境を変えてほしい。
- ・私もずっと眠気をどうしたらいいのか困っていたので、とてもおもしろかったし、参考になりました。テスト前とか能率が下がっていると分かりながらも夜遅くまで勉強をつづけたりして、改めて規則的な生活の大切さを感じました。
- ・24 時間テレビやリゲインに対する批評がおもしろかった。ありがとうございました。
- ・先生のお話を聞いて、改めて朝早く起きて、夜は早く寝る、昼間に色々な活動をするという事がいかに大切なかが分かりました。これから受験勉強などでリズムが乱れがちにならないように、今日聞いたお話を普段の生活に役立てようと思います。
- ・睡眠は身長にあまり関係ないということにはびっくりしました。SHT が大切だということがわかったので、これからは気をつけたいと思いました。勉強や仕事をはかどらせるためにもきちんとした睡眠をとりたいです。
- ・24 時間 TV をそんなに全否定するのはよくないと思います。
- ・今まで自分が、Jとても不規則な生活をしていたことがよくわかりました。生活のリズムを改めて、特に睡眠に関して自分がどれくらい眠るのがよいのか、よく考えてみようと思いました。
- ・日本人が睡眠時間も少なく、効率の悪い仕事をしているという事実におどろきました。SHT を守るようにしたいです。
- ・神山先生のお話をお聞きして、生活習慣にメリハリをつけることは大事なのだと思いました。私の場合なのですが、学校の課題などがたくさんあるときはどうしても夜中まで起きていることがあるので、自分の生活を見直したいです。講演会のお話を参考に、今後の生活改善につなげていきたいです。
- ・一日が 24 時間では足りない。
- ・最後の方に言っていたメディアリテラシーの新聞による違いが印象に残っています。家では朝日新聞を読んでいて満足していたので、この記事の内容が全てではないんだと思いました。
- ・睡眠は大切だなあーと改めて思った。
- ・おもしろかったです。睡眠について知る機会はあまりなかったもので、ためになりました。もっと睡眠のリズムを気にしようと思



ます。

- ・話し方が面白かったです!! やっぱ、身長は遺伝的なものなのかなーと考えました。(笑)
- ・睡眠というのは、色々な働きがあって、本当に大切なんだと思いました。就寝時間が遅くて、睡眠時間が短いときになかなか集中できなかつたりするのは日頃から感じていたので、納得できました。朝もちゃんと起きたときは気分がよいので、早寝早起きを心がけて昼間の運動もきちんとしようと思いました。
- ・これからの自分に役立つお話が聞けて本当によかったです。これからはもっと睡眠を意識して生活していきたいと思います。
- ・SHT はきちんと心がけようと思いました。神山先生のお話はメリハリがあって、全然眠くなりませんでした。いつもテレビなどを多く見て、結局寝るのが遅くなってしまって、という繰り返しだったのですが、それが、とてもよくないことだと知れてよかったです。
- ・眠ることは体にとって良いことで、勉強や仕事の効率がよくなって良いことだと分かった。でも、毎日 24 時間働けるわけないだし 24 時間テレビも毎日やっているわけじゃないから否定するのは間違っていると思う。
- ・今まで自分の体、コントロールできていたと思った。もっと自分の体、大切にしようと思った。
- ・今回特に驚き、また興味深かったのは 日本人はあんなに働いてその割に GDP が低いこと 日本人は自分の国の国旗などに興味がないこと です。このことは本当に今の日本人によくあてはまっていると思います。こんなに睡眠の問題が国民性に関わっているとは思いませんでした。
- ・日本の仕事の能率がすごく悪いというのを聞いて、残業してもあまり意味がないんだなあと思いました。また、これは勉強にも当てはまると思うので、ちゃんと寝て、短時間集中で勉強し、毎日元気で健康に充実して過ごしたいと思います。
- ・日本はやっぱり効率の悪いことを良いことだと信じてやっているんだと思いました。成長ホルモンがよく出るとか何とか言われている時間帯に眠っていないのに背がのびていたことの原因がわかりました。
- ・寝ないと太るの話はちょっとびっくりしました。太らないためにもちゃんと寝ようと思います。メディアリテラシーの話もためになりました。そのままのみにするのではなく自分が主体となって向きあうことの大切さがわかりました。
- ・朝日を浴びること。
- ・最近とても眠いことが多くて、気になっていたのも、今日の講演を参考にして睡眠のリズムを正して頭をすっきりさせたいと思います。
- ・日本脱出したい。
- ・睡眠がどれだけ大切かが理解できました。これからは睡眠時間をもっととろうと思います。
- ・初めて知ったことも多くありましたが、眠ることの大切さを改めて実感しました。夜遅くまで自分が納得のいくまで勉強していた私ですが、夜は早く寝て朝早く起きてその分勉強をするようにしたいと思います。イライラやちょっとした鬱はやはり睡眠不足が原因かと思っています。自分で睡眠についてもう少し学んでから、自分が適切な睡眠時間を取れるようにしたいと思います。ありがとうございました。
- ・睡眠について今まで信じていたことが違うとわかってよかったです。
- ・睡眠の理由や意義などの、本当のことが分かった。今回の講演を聞いて、自分の生体時計について考えてみようと思った。
- ・成長ホルモンがねる時にふえる…などすごい誤解をしていました。すごくためになる話でした。24 時間TVって本当に24時間寝ていないのでしょうか？24 時間TVをみることが多いので気になりました。ありがとうございました。
- ・どれだけ寝るかではなくいつ寝るかが重要だとわかった。でも私は夜 10 時に寝て7時に起きますがたいして勉強できません。これからどうしても睡眠時間を削らなければならないこともあるだろうけどがんばって沢山寝ます。
- ・普段イライラしたりするのは寝不足のせいなんだなーと思いました。少しずつでも生活を改善しようと思えました。

- ・4つの基本(SHT)を知った。自分の昔の睡眠はボロボロだと思った。高校生のうちにこういう話を聞けてよかった。どうもありがとうございました。
- ・やっぱり寝ることは大事だと思いました。テスト勉強とか大変でもすいみんは大切にしようと思いました。すいみんと身長が関係ないのは意外でした。
- ・早寝早起きが大切だと改めて思いました。私は、就寝時間が遅いので改善していきたいと思います。ありがとうございました。
- ・やはり睡眠をとらなければならないのだなと思いました。私が度々寝不足になった時に、ひどくイラついたり風邪が引きやすくなるのはやはり関係があったんだと思いました。これからもきちんと睡眠をとろうと思いました。とりあえず就寝前にカフェインは摂取しないように決めました。
- ・背をのばすために寝るのではないということに驚いた。寝ないと太るというのは聞いたことはあったが本当なんだなと思った。最長で2徹したことはあるが二度としないようにしようと思う。
- ・今日のこの講演を聞いて、遅く寝て早く起きるのは、本当によくないということが良くわかりました。私はいつも12時頃寝ていて、午前10時くらいに眠くなるので寝不足です。今日をきっかけに生活改善を心がけたいと思います。
- ・睡眠不足はアルツハイマー病になることや肥満と関係していると聞き、確かに高校生になって、睡眠不足のせいで体重が増えてしまったので原因が分かってよかったです。自分の将来の体の為にも、これからは出来るだけ睡眠時間を確保して、質の良い睡眠が出来る環境にも心掛けたいです。とても興味深いおはなしで勉強になったし、改めて自分の睡眠についてみつめなおすいい機会にもなりました。ありがとうございました。
- ・私は睡眠について困ったことがあったのでとてもためになりました。
- ・とても身近というか生物だったら睡眠は必ずとるので、興味を持ってきくことができました。以前から体調の不調や集中力の欠如、イライラなどに悩まされていて、じゅうぶんな睡眠をとっていなかったのが、今回の講演をきいて自分の生活習慣を見なおしてみようと思いました。
- ・日本は世界の中で、睡眠に関する一人一人の習慣がとても悪いということがよくわかりました。眠りは1日全体の生活を考え、とても大切なものであるから体の声をしっかり聞こうと思いました！
- ・ちゃんと12時前あたりにねてしっかり生活リズムを作ろうと思った。
- ・夜型なのは…きっと変えることができないと思うけれど、朝は一定の時間に起きているし、これからも、今の生活リズムでいおうと思った。
- ・夜あまり起きてはいけないうたわかりました。自分も寝る時間が遅いので、その原因を知り、改善したいです。
- ・分かりやすく説明していただいたのでとてもよくわかりました。今日の話のポイントに沿って自分の生活習慣を見直してみたいと思います。
- ・全部話を聞いていたが、改善すべき点はなかった。生活改善の役には立たなかった。
- ・睡眠時間のこと、眠る時の環境のこと、今の日本のこと、世界のこと、よくわかりました。成長ホルモンの話、24時間テレビの話はおもしろかったです。
- ・睡眠は大事で寝たい時寝るのが良いと分かったことが良かったと思いました。
- ・睡眠は成長ホルモン以外にも色々な意味があることがわかりました。聴いてとても楽しく聴かせてもらいました(へ0へ)!!  
日本が他よりも自分の国への誇りも愛着も何もないのもとても悲しいことだなと思いました。→自分もその中の1人でした!!
- ・睡眠によって自分の生活をいかに快適に過ごすかをもう一度考え直そうと思った。日本人だけが睡眠をあまり大切にしていけないのだと思いました。
- ・日本人の睡眠時間が世界の中でとても短いという事実が驚いた。冬休みは今日の講演会で学んだことをいかして規則

正しい生活を送ろうと思った。

- ・日本が圧倒的に睡眠時間が少ないというのを初めて知って驚きました。最近睡眠時間が減っているので、意識して行動したいと思います。
- ・私は自分では睡眠が足りていると思っていたので 2:00～6:00 以外に眠くなるというのは睡眠不足だということを聞いてもう少し寝ようと思いました。あと、太るのは嫌なので(笑) ありがとうございます。
- ・自殺について何冊かの本を読んで調べた際自殺の原因とはまさにこれだと言い切れるものではなく様々な要素が絡んだ複雑なものだ、と述べているにもかかわらず日本の四十代の男性の自殺者の割合の急増に関しては経済のせいだとあっさり決めていたので何だか矛盾すると思っていたのですが今日の話で少し納得した気がします。
- ・寝ることは人の体の中で本当に大切なことであるとわかりました。最近寝不足なのでこれからは夜 12 時前までには寝ようと思います。また、寝た方がやせるとも聞いたのでもっと寝なくて、と思いました。ありがとうございます。
- ・睡眠不足で活動の効率が悪いというのは、自分でも実感していて、納得することばかりでした。「寝るとやせる！」はとってもうれしい情報でした。ありがとうございます。
- ・睡眠を正しくとるということは、自分の体を知っているということになるから、なるべく早く自分を知って、昼間の時間を使って効率よい活動ができるようにしたいです。
- ・自分はどうも寝すぎてしまう傾向があります。20 時間くらい寝てしまうこともあります。普段から寝不足というのはあまり感じていなかったのですが…。何かの病気でしょうか…。

## 6年男子

- ・睡眠について以前から興味があって、今日は色々知ることが出来て良かった。
- ・朝はとても大事です。なので頑張ります。
- ・睡眠が心身に与える影響を実感できた。最近夜更かしが多くなっていたが「生体時計」にのっとって夜には寝なきゃいけないなど反省した。
- ・いろいろ勉強できてよかった。この講演を活かしてこれからの勉強に役立てたい。とにかくがんばります。
- ・良い勉強のためにねるとというのが印象に残った。
- ・光ってすごい、改めてそう思った。
- ・睡眠は自分の体と密接に関係していることがわかった。自分の生活リズムを見直して規則正しい生活を目指そうと思った。
- ・朝の光ってすごい。
- ・眠くなったら寝たほうがよい。
- ・明日は早く起きようと思います。
- ・睡眠についてよくわかりました。今日知ったことをこれから実践したいと思います。ありがとうございます。
- ・中国やアメリカの高校生が日本の高校生より早く寝てることにおどろいた。すいみん不足によるさまざまな症状を知って、規則正しいすいみんの大切さがわかった。
- ・私たちは自分の身体を思うとおりにはできないということにとっても驚いた。夜の光や睡眠時間の短さが人間にとってとても悪いことなんだと思った。やはり普段から正しい生活習慣を心がけることが大事なんだなと思った。睡眠時間を削ってまで勉強することは日本の労働状況を知ってとても効率が悪く馬鹿な事なんだなと思った。
- ・夜の光＝悪

- ・眠い 夜光に当たらないようにする。
- ・弟に「早寝早起き」させる言い訳を新しく考えなければならない。早く寝りゃあ、身長伸びるわけじゃないんだね…。メリ☆ハリつけよう！
- ・睡眠についていろいろと知らないことが知れて大変勉強になりました。
- ・よかった。
- ・すいみん時間を犠牲にして残業し、やがて過労死・自殺につながる日本。その自殺者を食いとめるにはフレックスタイム等を積極的にとり入れて、過労による自殺者を減らすべきだと思った。
- ・すいみんが成績をよくすることがわかった。
- ・朝の日差しを浴びようかな。
- ・睡眠が午前3時～7時、午後5時～7 時くらいなのですが、成績も生活にも支障はないのですが、改善した方がよいのでしょうか…。質問できなかったので…。
- ・受験が近く睡眠時間を削っていて朝もかなりねむくなっていたので、この話を聞いて12 時前には寝ようと考えました。
- ・先生方は忙しいと聞いておりますが、あれほど打ち合わせていない講演会で良いんですか。目がよほど良い生徒でないという画面の詳細は見えなかったと思います。偏見を生みかねない講演ですね。
- ・21 世紀 アイデア主義 作文が書けなくてはならない レゴ(ゲームをつくる)  
朝の光 昼間の運動大事！ 生体時計を知る(セロトニン メラトニン) フリーラン 周期が 24 時間より長い地球時間にあわせている(朝の光で) 睡眠時間は季節で変動する セロトニンを分泌←咀嚼 歩くなど  
規則的な食事大事！ 昼寝は大事(15分) お茶飲んで机にうつぶせ 夜型はよくない 寝ないと太る  
睡眠時間は個人差あり 午前・午後とも2～6時の間眠くなる 午前10～12時に眠くならないければよい  
早く起きるためには気合い 生活リズムを考える
- ・最近朝眠くってしまうので生活リズムを整えようと思った。
- ・睡眠は大切だと思った。
- ・とてもタメになった。最近このことで悩んでいたのでよかった。
- ・早く寝ようと思った。
- ・楽しかった。
- ・寝るのが大切だというのは今まで聞かされてきたけれどなぜ大切なのかというのがよく分かった。科学的にも説明されているので、これからは改善していかなければいけないなど思った。
- ・ドラゴンボールが名作!! うれしかった!! 感じるモノがあった!!
- ・24 時間テレビ批判がよかったです。
- ・ためになりました。ありがとうございました。
- ・これからはちゃんと寝ます。
- ・授業中に寝るとするのは、寝かせる様な授業の仕方が悪いんですね。
- ・早くねるようにしようと思った。
- ・表の字が小さくて読めなかったです。概日リズムや「眠くなる時間帯」という部分が興味深かったです。
- ・すごくよかったです。
- ・今日は11 時30 分までに寝る
- ・睡眠ははっきりしないといけないと思った。
- ・背を伸ばしたい
- ・つまらない授業は寝ることにします。

- ・とても良く声が出てました。自分の1日を見直すようにする。背を伸ばすにはどうしたらいいですか
- ・昼夜2-6時が人が最も眠くなる時間だとは意外だった。
- ・睡眠の大切さが分かってよかったです。質問の時間がおもしろかった。
- ・寝ればやせる。
- ・身長伸びない
- ・今日から、受験の為にも健康な体をつくるために、12時前に寝たいと思います。
- ・眠っても背は伸びない
- ・おもしろ
- ・睡眠が大事だという事を改めて理解しました！今日から寝たいときには遠慮なく寝ます！
- ・身長の伸びが、睡眠時間の長さには比例しないということは驚きました。
- ・先生の話はタメになった。
- ・退屈な授業では睡眠をとるべき

### 6年女子

- ・24時間起きて勉強や何かをすることが大切だと思っていたので、寝ることがこれほど大切であるかということを知りました。
- また、24時間ずっと働くことは日本の習慣の影響もあるのだなと思った。…あと自分の身長が伸びなかったのは睡眠不足のせいだと思っていたのですが、今日の先生の言葉を聞いて何故か安心しました。
- ・寝ても身長が伸びないことを聞いてショックだった。日本の平均睡眠時間があんなにダントツで短いことにも説明を聞いたから納得いった。
- ・24時間テレビは体を壊す！ぜったい見ないぞ。
- ・“早く寝ても身長が伸びるわけではない”というのはショックでした。とりあえず生活リズムを正してこのいつもねむい状態をなんとかしようと思います。
- ・ねないとふとるといのははじめてきたのでおどろきました。
- ・睡眠は大切なんだ、と思いました。
- ・与えられる情報は私たちのところに届くまでに取捨選択されていること。日本の睡眠時間が世界の国々の中で少ないことに驚きました。今まで6時間睡眠のことをたくさん寝ている方だと思っていたのですが、世界の目線で見ると全然そんなことはないのだということには特に驚かされました。
- ・質疑応答が途中で終わってしまったのが残念でした。あと、勉強の45%は学校などによるので、一概には言えないし、大衆操作の一面を見たような気がしました。
- ・朝の光を浴びることが大切だと実感した。就寝時間と背の高さの関係していると思っていた。
- ・基本的に既知のことが多かったのですが、あの国比較データはとても、勉強に、というか参考に(?)なりました。今回のような講義が国に支援されるくらいでないとなら今の日本は変わらないのかなあと思いました。かなり楽しかったです。
- ・適度な運動も大切だとわかったので家にこもったままでいないでたまに外に出て気分転換しようと思います。睡眠もしっかりして生活リズムを整えて試験に備えたいと思います。
- ・身長への希望が持てた。
- ・睡眠が大切なことは理解できたので、受験が終わったら規則正しい生活というものを目指したいと思います。
- ・日本が一番平均睡眠時間が少ないと知ってびっくりしました。
- ・睡眠はやっぱり大事だなと思いました。
- ・私もアンチ24時間テレビ派です(笑)

- ・睡眠は大切なのだなあ。
- ・これから眠くなったら寝ます！がんばります！ありがとうございました。
- ・退屈な授業は寝るに限りますね。先生最高です。ありがとうございました。
- ・睡眠は大切なのだと思いました。
- ・寝ることの重要性、また、光を浴びることも大切だということがわかりました。睡眠時間も季節によって変動するということはとても印象的でした。
- ・お疲れ様でした。よかったです。
- ・よくねる子になるようがんばります！ひるまたくさんうごきます！
- ・睡眠はあらゆることの根源となることなんだと思いました。睡眠を甘く見ちゃいけない。今日から12時前に寝るようにしたい。
- ・寝ても起きてても身長に影響しないのは驚いた。
- ・就寝時間に関係なく成長ホルモンは出ているらしいので、身長はこれからいくら寝てももう伸びないことにショックを受けました。SHTを大切に受験にのぞみたいです。
- ・「寝る子は育つ」という常識がくつかえされた、と思った。
- ・基本的な生活を過ごせば良いことがわかりました。家に帰ると家着に着替えそのまま寝ていたのでメリハリをつけるためにパジャマと分けようと思いました。それと階段も使って体を駆使しようと思いました。
- ・面白かったです。世界一受けたい授業に出てたらいいのに
- ・