

〔感想〕

- ・日本人は、寝る間を惜しんで働くことを美德としていますが、まずはしっかり寝た方が健康維持にも、経済損失を防ぐ上でも大切であることがわかりました。日本にもシエスタタイム欲しいです。
- ・過去に仕事や家事育児で睡眠時間を削っていた時期があり、それは自分がよく頑張ったという認識でいたが、実は身体的にも仕事にも支障をきたしていたのだと振り返る。睡眠がとても大事であり、自分の必要な睡眠時間を知ることが必要なことがわかった。
- ・睡眠について、断片的な知識が整理して理解できたように思う。また統計情報の見方についても参考になった。
- ・睡眠不足症候群という病であることを自覚できずにいる人はたくさんいるんだろうなと思いました。睡眠時間の確保と睡眠の質を見直す機会となりました。
- ・睡眠不足は日本が最大、季節の変動など睡眠について知識を深めることができた。
- ・豊富な統計やグラフを用いてのご説明、興味深く視聴いたしました。日本政府は睡眠を悪、怠け者の象徴として捉えているのでしょうか。理不尽、非合理でしかないなあという感じが伝わってまいりました。ツイッターやブログなどで広めていくのもよいと思いました。マスコミは頼りにならなそうなので仕方ないですね。私も社内のイントラを活用し、睡眠不足の怖さをしつこく訴えていきたいと思いました。
- ・先行研究などを提示しながら、テンポ感のいい内容だったため。
- ・睡眠不足症候群について、知らないことが多く大変勉強になりました。先生の伝えたいことがよく分かる話し方で、時にクスッと笑ってしまい、理解を深める事ができました。自分について、理解を深めていきたいです。
- ・寝不足はよくないとは思っていましたが、先生の話はなぜいけないのか、正しい統計の解釈の仕方などが具体的にあり、とても興味深く聞かせていただきました。先生のHPも見たいと思います。
- ・睡眠というものの大事さがわかったこともあるが、そもそも人間もヒトという動物であること。個体差があるため出てくる数値の全てがあくまでも平均値でしかなく自分のカラダにとって適切な数字かどうかは別問題であることの再認識ができた。企業ではどうしても数値が持つ意味と威力が大きいですが、それはヒトに単純適用はできないことを思い出された。
- ・健康経営の観点から「睡眠不足」は、経営課題として捉えてもよいほど、とても大事なテーマだと思いました。事故防止、リスク管理の観点からも重要である点を社内で共有したいと思います。
- ・睡眠不足は日々感じていながら具体的に対策を取ってこなかったのが少しでも改善したいと感じた。
- ・聞きやすいテンポでの講演でした。私学のありがちな、長時間の勤務は効率が悪いことを再認識しました。残業するくらい頑張っている自分を誇りに感じている職員への指導が必要です。
- ・平均値が正しいと思込みがあったが、今回セミナーを受講して平均値は参考値であるという事を知れた。うさぎと亀の話は、自身になかった視点であり、非常に面白く理にかなっていて大変勉強になった。
- ・単に寝ることが大事というだけではなく、その理論に反するデータも丁寧に解析していらした姿に、信頼できると感じた。
- ・睡眠の大切さを改めて感じました。寝ない事を美德とする、日本の風潮がおかしい事を、伝えていきたいと思いました。
- ・睡眠不足は日本人の子供から大人まで大きな問題になっており、やはり大切だということを学びました。
- ・自分自身も該当するが、睡眠障害で悩んでいる方は多い。
- ・メンタルヘルス不調の中には睡眠の改善により解決できる可能性があることを、改めて気付きました。

- ・個人差があることを理解できました。
- ・改めて睡眠の大切さがわかった。
- ・最新の知見を聞くことができた。
- ・子供が小学生の為、私自身も規則正しい生活を出来ていますが、仕事が中心になっている従業員も多くいる為、睡眠に問題がある従業員がいるかもしれないと思ったこと、また、甘く見てはいけないことがわかりました。
- ・借眠の返済期間、寝不足の特徴について学ぶことができてよかった。寝ることの重要性についても知ることができた。
- ・人によって適切な睡眠時間は違うということ、世間で示されている昼型・夜型と成績、メタボ判定基準のあいまいさなど、健康に関する研究資料や基準について、そのままを健康指標として当てはめることが本当に正しいのかを考える機会になりました。その中で、午前中に眠くなるのは明らかに睡眠不足と聞き、世間一般の指標を参考にするにしても、自分の日々の体調変化に興味を持ち、何が自分の体調に作用したのか、どうしたら改善するのかを積極的に試し研究することが真の健康管理になるのだと思いました。
- ・睡眠について改めて大切さがわかった。同僚にも教えてあげたい。
- ・睡眠不足がもたらす健康障害について、これまで学ぶ機会がありませんでしたが、先生から具体的にわかりやすくお話いただき、今後の保健指導では睡眠の大切さを必ず伝えたいと思いました。
- ・「うさぎと亀」の話は物語の解釈が斬新で、おもしろかったです。適正睡眠時間は人によって違うことが分かり、22時頃に眠くなって就寝すれば、目覚まし鳴る前に起きられそうなので、それで適正睡眠時間を測ってみようと思いました。
- ・睡眠時間の時間で睡眠不足の判断ではないということがよくわかりました。
- ・グラフや数値をどう読み取るか、平均の考え方など参考になりました。
- ・最近睡眠の重要性を考えるようになり、このセミナーに興味を持った。色々なデータがあり、参考になった。
- ・統計的データの陥りがちな読み方と個人差について注意喚起がなされていた点が参考になったので
- ・睡眠の大切さがよくわかりました。
- ・神山先生のご講演は何度か聞いたことがあり、自分は睡眠の重要性を理解し行動しているが、職場の理解としてはまだまだ不十分。今回新たにお聞きした内容を衛生委員会などで伝達することで、職場全体としての仕事の質を上げられるのではないかと思う。
- ・睡眠の重要性を、作業効率などの研究結果を踏まえて説明され、具体的でよかった。先生の独自の視点は、聴いていてとても興味深かった。
- ・内容盛りだくさんで、貴重な資料をたくさん見せていただきありがたかったです。
- ・睡眠の大切さがよく分かった。
- ・内容や先生の話し方が面白かった。
- ・睡眠の大切さを再認識できた。
- ・睡眠に関して、考えるきっかけになりました。私の周りや私自身も「昨日、～時間しか寝てない！」という事を自慢げに言ってしまう事、それが美德になってしまっている事、当てはまりました。睡眠に関して、もっとしっかり考えていかなければならないと強く思いました。
- ・睡眠不足は寿命を縮めていると漠然と思っていましたが、返済期間の長さに驚きました。睡眠不足が及ぼす様々な結果と個人差があるということを知ることができ、とても勉強になりました。また自分の身体に耳を

傾け、眠りの優先順位を挙げる大事さに気づきました。有難うございました。

- ・多少駆け足かつ早口ではあったが、内容が整理されていて主張や結論までの道筋が綺麗だった。聞き手が退屈にならないように様々な事例を交えて話し、興味を持てた。
- ・ただ単に睡眠を取ればよいというものではなく、年齢による睡眠時間や睡眠時間帯が重要であることが分かりました。
- ・睡眠の大切さを改めて感じることができたため。また、睡眠不足は肥満につながるという部分が興味深かった。