

# 令和5年度家庭教育講演会アンケート結果

(30人)



○あなたの年齢を教えてください。

20代(1人) 30代(10人) 40代(12人) 50代(3人) 60代~(3人) 80(1人)

○お子様がいらっしゃる方にお聞きします。お子様の年齢はおいくつですか。

未就学児(17人) 小学生(16人) 中学生(7人) 高校生(4人) 19歳以上(3人)

○本日の講演会に参加した理由を教えてください。

1. 講師に惹かれたから (6人)
2. 興味のあるテーマだったから (25人)
3. 友人・知人に誘われて (3人)
4. その他(我が子が寝てばかりいるから)

○講演内容はいかがでしたか。

1. とても良かった(18人) 2. 良かった(6人) 3. どちらでもない(0人)
4. やや不満(1人) 5. 良くなかった(0人)

○この講演会に参加したご感想をお聞かせください。(内容・会場・保育のことなど)

- ・保育があってよかった。集中して聞いた。(8人)
- ・内容・会場・保育 良かった。
- ・日々の生活を見直そう、自分に合っている睡眠を考えたい。
- ・楽しい講演会だった。おもしろかった。(3人)
- ・自分の勉強になった。(2人)
- ・休みの日の朝寝坊が気になっていた。
- ・寝すぎですが、その子の個人差があるという点で多少は、考えがかわった。
- ・寝るのが遅くて心配していたが、ベスト睡眠時間が一人一人あることがわかり、安心した。
- ・難しい内容も例を交えての話、わかりやすい。(7人)
- ・興味深いお話しだった。(4人)
- ・眠ることについて考えるきっかけとなった。
- ・隣席の方との対話形式でおもしろかった。
- ・眠りに悩むことが多かったので、知識を学ぶことができて良かった。
- ・「良い下限にいい加減に」を意識します。
- ・ウサギと亀の話がわかりやすく、面白かった。(2人)
- ・自分の適切な睡眠時間を知りたい。
- ・会場係の人がとても親切だった。
- ・押しつけがましい感じがなく、素直に聞き入れられるお話しだった。
- ・情報リテラシーが重要であることを教えていただき良かった。

- ・寝ることの大切さを改めて感じた。家族で話してみる。
- ・自分の中で考えて活かせたらいい。
- ・眠りのサイクルを知ることができたので、今後の自分も含め、少しでも改善できるところがあると気づいた。
- ・頑張りすぎず、考えすぎず、子供の睡眠に向かい合っていこうと思う。
- ・子どもも自分も眠りについて悩んでいるから。
- ・今まさに子育てで悩んでいる糸口が見えた。
- ・睡眠がパフォーマンスにつながっていることにびっくりした。
- ・睡眠に対して怠けとかサボリ「という認識が有ったのをくつがえされた。
- ・睡眠不足で仕事のミスや勉強のパフォーマンスを下げるよりも、しっかり眠ることが大切。
- ・先生の人柄が良かった。
- ・家族の中で自分に一番問題があると感じた（母）日本のお母さんの眠る時間が世界でも短いと聞いたが、見直していきたい。
- ・3つの睡眠不足のサインが知れて良かった。
- ・具体例（悩み相談）に対する答えが興味深かった。
- ・大事なことを習った。