

R7 四日市学校保健会定期総会 特別講演会 感想		
1	学校薬剤師	実臨床の知見からの具体的な話はとても参考になりました。また、自分の言葉でお話していただいているのでとても聴きやすかったです。ありがとうございました。
2	学校薬剤師	総会が無事に終わり良かったです。講演会の感想は先ほども入力しましたが子供たちの睡眠に個人差が大きいですね。又教職の方が寝不足なのは心配です。
3	学校薬剤師	若い頃から自分は他人より睡眠時間が多く必要だと感じていました。ちょうど就職した時期が、講演にもあったリゲインのバブルの時期だったので、それは恥ずかしい事であるとも思っていました。 現在の自身の睡眠は、質問にあったような寝つきは良いが、何度も目を覚ます状態が毎日続いており、不眠症なんだと思っていました。 今日の講演を聴いて、睡眠にも個人差があり、夜中に目を覚ますのも普通の事と解りましたので安心しました。 今後は、日本人が寝ないことを美德とするのは良くない事である、睡眠不足は身体に多くの悪影響を与えるという事をより多くの人に説いていきたいと感じました。
4	学校医	睡眠について、大変貴重な内容を拝聴でき勉強になりました。睡眠を削らないため、日本人の自己犠牲の精神は大切にしたい面もありつつ、時代にあわせて変化させていくべきなのだなと考えさせられました。
5	学校医	講演会はとてもためになりましたが、やはりメディア問題と同じく、睡眠問題も子供に教育してうまくいくものではなく、大人の問題、社会の問題なのだなあと、感じました。でも昔は大人は24時間戦っていたけど、子どもはたっぷり遊んでたっぷり寝ていたなあ。朝うんちしない子が大半になってきた今、それも睡眠問題とつながっているのですね。いったいどこから切り込んでいくのが良いのでしょうか。
6	保護者	講演会でのお話大変参考になりました。睡眠の大切さを改めて知ることができました。ありがとうございました。
7	保護者	初めて参加しました。 子供たちが幼い頃から睡眠は、参観日のあとの懇談会でも特によく講義テーマになっていました。親が早く帰れないから子供が早く寝れない。まさにそうだなと思いました。共働き世帯が増え女性が進出できる時代になった背景には子の睡眠不足があるのだなと感じましたが、かといって生活の基盤でもあるわけで悩みどころだなと感じました。自分の睡眠型を理解し、子の睡眠型を理解し寄り添うことが大切だと感じました。貴重なお話ありがとうございました！
8	小・中教職員	先生の講演をきいて、私たち大人から生活改善や働き方を変えていくことの必要性を改めて感じました。また、子ども達に睡眠の大切さ眠りに関わる7つの基本などしっかりと伝えていきたいと学ばせて頂きました。ありがとうございました。
9	小・中教職員	神山先生のおはしの中で自己犠牲を受け入れる事、人それぞれ適正睡眠時間が異なる事などお話しいただいた事を理解した上で関係者への配慮を心掛け活動に活かして行きたいと思います。本日はありがとうございました。
10	小・中教職員	病院での診療として本人に記録させているのが効果的という話を聞き、保健指導の中で記録させたいと思いました。また、望ましい睡眠時間と個人差についても伝えたいと思いました。
11	小・中教職員	本校にも、睡眠不足症候群と思われる児童がたくさんみられる。今までの睡眠の指導ではなく、必要な睡眠時間は個人差があることを聞き、必要な睡眠時間も人それぞれ違うということや、眠りは貯金できないこと等は勉強になった。しかし、小学生一人ひとりが自分に適した睡眠時間を知ることはなかなか難しいのかもしれないと思う。ただ、眠りに関わる7つの基本は、伝えていくことはできると思うので、家庭の協力も得ながら、取り組んでいきたいと思った。
12	小・中教職員	睡眠については保健指導しても、なかなか行動変容につながらないことが悩みでもありました。ただ、ゲームで遊んでいるなどの単純な理由ではなく、習い事を一生懸命取り組んでいる、保護者の方が帰ってくるのが遅いなど、子どもたちを取り巻く環境が、複雑化しているなかで、今日の講演でもあったような、科学的な根拠に基づき、睡眠の大切さを伝えるとともに、どのように睡眠時間を確保していくか、少しでも早く寝られるように生活でどんなことを工夫していくかを考えさせていく必要があるなと感じました。

13	小・中教職員	昨年と一昨年の２年間、睡眠について学校保健委員会のテーマとして取り組みました。 睡眠の大切さは、低学年の子どもたちでもよく理解しており、生活リズムの合言葉を”早起き、早寝、朝ごはん”にして生活について話をしたところ数日は意識するのですが、なかなか継続的な行動変容につながらないことが課題として残ります。 結局大人の生活リズムが影響しているので…という結論にいつもなるのですが、なぜ大人の行動が変容しないのか…学校だよりや保健だよりなどの家庭への啓発や、取り組み方法などを考えるのですが、思うような結果は出ず悩むところでしたが、今日の講演を聞いて私自身の中にもある”仕事中心”の意識に気付かされました。”仕事中心”になっている大人の意識に、どうアプローチを続けていくか。について、保幼・中と連携しながら取り組みを考えていきたいと思います。まずは、親として私自身の意識を変え、自分の生活から変えていこうと思います。
14	小・中教職員	神山潤先生の「睡眠の大事さ」についてのお話はとてもよかった。自分自身を振り返り、眠る時間を減らして仕事をしていたことを反省させられた。その時代のつげがまわってきたのかここ１・２年ほど前に眠れない状況となり、通院する中で、自分自身「睡眠の大切さ」を痛感することとなりました。もっと早くに神山先生の話を知ることができたと思いました。子供達にはわたしのようにならぬ後悔することのないようにしていきたい。
15	小・中教職員	「睡眠が大切だとわかっているのに、行動しない日本人はなぜなのか」と、講師の神山先生に言われた時に、ハッとした。睡眠が大切だと子どもたちに伝えている自分自身が、睡眠が不足している自覚があり、それをなかなか改善しようとする行動に移せないでいる。 今回の講演は、自分自身の生活、仕事への取り組み方を見直すことのできるきっかけになった。知っていると思っていたようで、理解しきれていなかった「睡眠」について、学ぶことのできた研修だった。 新学期が始まり睡眠不足が関係していると思われる児童が何人か保健室に来室している。今後、子どもたちに指導をする際に、今日の講演も参考に睡眠の大切さについて伝えていきたい。また、忙しい毎日でなかなか眠れていない先生たちが多くいるので、今日話を学校内で共有したい。 とてもわかりやすく、興味深い講演でした。講師先生、事務局のみなさま、ありがとうございました。
16	小・中教職員	体はもちろん心の面でも睡眠が大切なのは社会的にも理解されていることだと思うが、今回は個人によって必要な睡眠時間が違うことなどの話があり、新鮮であった。自分が理解しているのは、睡眠の質ともいうべきものであって、取る時間（22時～2時の間は必須）とか成人でも8時間以上とかの理解でしかなかった。ただ社会全般を考えても便利さやスピード、効率を求めてきたことで、やはり様々な影響が出てきて、果ては、人への影響が懸念される事柄になってきたように思う。たしかに児童生徒、大人でさえもスマホやYouTubeなど睡眠不足の原因になるものに囲まれて、その影響が言われて久しい。不登校をはじめとする様々な課題も睡眠抜きには考えられないが、一筋縄ではいかず、長いジレンマである。
17	小・中教職員	睡眠についての最新の「正しい知識」を教えていただいたことで、児童や保護者、職員に知らせる役割の大切さを改めて感じました。睡眠は、生活習慣のなかでも大半を占めるといっても過言ではないので、わかりやすく継続的に啓発していくことを実践していきたいと思いました。
18	小・中教職員	児童生徒に睡眠の大切さを指導することもあります。最新の情報を得ようとしても、多すぎて何がなんだか・・・と思っていました。本日の神山先生のお言葉の中から、まずは自分の頭で考える大切さを改めて感じました。睡眠不足をたたえとは言いませんが、自己犠牲の精神をよしとする社会のしくみは感じることも多かったです。それより、睡眠時間は個人差があること、短時間でもよい人もいれば長時間必要な人もいる、多様性を認めて、自分の一番必要な睡眠時間を知って折に欲しいと触れ、少しずつ伝えていきたいです。ありがとうございました。
19	小・中教職員	睡眠の指導について基準となる内容を示していただけたと思う。自分の適切な睡眠時間を把握することから始めることを中心に睡眠について生徒に見直しをさせたいと思いました。

20	小・中教職員	睡眠の大切さは感じていたが、中学生が一番過酷な状況にあることを思い知らされた。教室で眠そうにしている子や朝起きられない子などいろいろな生徒がいる。起立性調節障害とすぐにいうのではなく、他の病気も隠されていることも踏まえて、生徒の生活環境、生徒のバックグラウンドを丁寧に見ていく必要性を感じた。講演はとても興味深い内容でした。神山先生本当にありがとうございました。
21	小・中教職員	自分に合った睡眠時間を見つけるということが大切だと感じました。学校で一律に9時間睡眠を押し付けるというのはナンセンスなのだとわかりました。どう子どもに伝えていくとわかりやすいのか、これから考えていきたいです。
22	小・中教職員	中学校で勤務になり、体調不良で来室する生徒の就寝時刻に驚くことがあります。成長期である中学生の睡眠時間が確保できていない状態です。スマホの使用やエナジードリンクの飲用など現代の問題も交えながら個別の指導をしていきたいと思いました。
23	小・中教職員	眠りにかかわる7つの条件を保健指導やほけんだより、掲示物等で子どもたちに発信していきたいなと思いました。子どもにとっても、大人にとっても睡眠は必要、しかしこの毎日の多忙の中、社会を変えていかなければ解消されないという神山先生の言葉がまさにその通りだなと感じました。自分自身もっと睡眠を大切にしようと思います。
24	小・中教職員	子どもの腹に落ちないと、生活習慣は変えられない。日々実感しているところです。教材研究をしっかりとしたいと思いました。
25	小・中教職員	睡眠に課題を持つ生徒の健康相談活動において、3点の必要な睡眠時間を知るヒントや睡眠の質とともに量が必要であること等を伝え、ウェルビーイングの実現に向けて睡眠を改善するきっかけを作っていきたい。
26	小・中教職員	深層心理に自己犠牲を好む国民性という言葉が衝撃でした。日本人の気質が寝不足に拍車をかけてしまっているところ、日本の社会自体が睡眠に対して疎かであることが現代の問題であることがよくわかりました。 保健教育ですいみんの大切さについて昨年度重点的に行ったところですが、統計学的なところばかり伝えてしまっていました。今日の神山先生の話聞いて、まずは、自分に必要な睡眠時間を知ることが大切ということからスタートできるような保健教育をすすめていくことが必要だったと反省です。今日の講演は、養護教諭としてだけではなく、親として、そして人として、とても勉強になるお話を聞けました。私が子どもたちのためにできる健康教育は微々たるものですが、少しでも健やかに育つようなアプローチを今後も考えて取り組んでいきたいと思いました。
27	小・中教職員	自校でも、子どもたちの睡眠不足が課題となっているため、特別講演で睡眠について学ぶことができてよかった。つい、早寝がいいから早く寝なさいという指導をしてしまいがちであるが、自分にとってのいい睡眠時間を探ったり、子ども自身に体感させて行動変容につなげることが大切だとわかった。自分自身の睡眠についても見直したい。
28	小・中教職員	睡眠についてわかりやすく教えていただけて大変学びが多い研修会でした。夜遅くまでゲームをして不登校傾向になっている児童も多い中で、学校と家庭が連携して睡眠についての取り組みをすすめていく必要性を強く感じ、今後取り組んでいきたいと思いました。 研修会の時間が短く、先生のお話をもっと聞きたいと感じましたので、また神山先生の研修会を開催していただけるとありがたいです。
29	小・中教職員	児童の様子を見ると、ゲームやネット、スマホにより寝不足になっている、であったり習い事が忙しいこともあり、なかなか眠れず日中に寝てしまうということもある児童もいて、なかなか声かけ等も出来ずにいます。保護者の方との協力も得ながら、児童の心と体が休まるようにしていきたい。そして、睡眠から得られるものを伝えながらお話出来ればと思っています
30	小・中教職員	日本人の睡眠時間が短いことを何とかしなければならぬと思いました。本校でも生活リズムの向上を目指しているので、是非自分の学校の子から改善を図っていこうと思いました。
31	小・中教職員	睡眠の大切さや今の日本の課題、取り組むべきことについて、大変分かりやすい講演でした。自身の生活を振り返ってみても、仕事の残業によって夕食が遅くなり、それに伴い、入浴が遅れ、我が子の眠る時間が遅くなっている現状があります。睡眠の問題には、私達の働き方や仕事に対する意識も大きく影響していると感じました。今日は大変ためになる講演を開催していただき、ありがとうございました。

32	小・中教職員	個人によって必要とされる睡眠時間は違うため、推奨睡眠時間を目安として提示するが、大事なのは自分が起床時の満足感を得られる睡眠時間を見つけるように指導していきたいと思いました。また、生体時計や概日リズムなど体の仕組みを通じて、睡眠が健康の及ぼす影響を分かりやすい説明で伝えられるように、工夫していきたいと思いました。
33	小・中教職員	その人によって必要な睡眠時間は、人それぞれ差があるということを神山先生が繰り返しておっしゃっていらっしゃったのが、印象的だった。これまで実践してきた睡眠についての保健指導で、画一的に「〇時間寝ましょう」と子どもたちに言ってしまっていたなと思い出し、反省した。朝起きたときに「よく寝たな〜」熟眠感を持つために寝る前に気をつけること（夜メディアを触らない、朝日を浴びる、昼間は戸外でよく運動すること）を中心に、子どもたちに伝えていきたい。
34	小・中教職員	神山先生のお話、勉強になりました。まずは自分の働き方…睡眠、生活を整えること大切だなと改めて感じました。教師としても子供を持つ親としても、自分ができていないことをしなさいと言うのは違うなと改めて思いました。そして全体指導ではなく、個別指導の大切さも学びました。その子にあった指導というものが少しでもできればよいなと感じました。 中学校は地獄というお言葉がありました…ほんとうに多忙な子が多いなと私も感じているところです。 では、「じゃあ何ができるのだろう」というところまでまだ正直考えることができていませんが、生徒が少しでも安心して、元気に過ごせるようまずは自分の生活から見直そうと思いました。ありがとうございました。
35	小・中教職員	現在、中学校で勤務しています。体調不良で保健室に来た生徒に問診として睡眠時間を聞きますが、23時以降と答えてくる生徒が多いです。スマホやゲームをしていたわけでもなく、部活をして塾に行って食事やお風呂などをしていたら簡単にそのような時間になってしまいます。今の中学生は本当に忙しそうです。また、睡眠は個人差が大きいということも学んだので、睡眠の教育は個別指導が必要だと思いました。 そして、講演会の中でも、「子どもが眠れる環境を作るのは、大人」と言っていたようにまず私たち大人の意識の改革からしなければいけないと強く感じました。明日できることは無理をせずに、とりあえず自分の健康のためにも寝る時間の確保に努力します。
36	小・中教職員	睡眠時間には個人差があり、自分に適した睡眠時間を知ることが大事だと思いました。「寝る間を惜しんで仕事する」悪習からの脱皮を図りたいのは山々ですが、できてないのが現状です。
37	小・中教職員	何を食べたかを記録していくように、いつ、ねむっているのかを記録していくことが行動変容の第一歩となるんだと感じた。
38	小・中教職員	睡眠についての考え方や知識を改めなくてはいけないな、と危機感を感じました。子どもたちをかえていくには、まず大人から、行動変容をしていかなければいけないと思いました。子どもたちへの指導はもちろん、その家族に向けてもほけんだよりなどを通じて情報を共有していきたいです。そしてまずは自分自身が変わっていかなければいけないと思いました。
39	小・中教職員	保健室に来室してくる生徒と睡眠時間の話になることは多い。つつい睡眠不足による体への影響を伝えてしまいがちでしたが、今回のお話を聞き一人一人にあった睡眠について一緒に考えられるような声掛けをしていきたいと思いました。ありがとうございました。
40	小・中教職員	貴重な機会を頂きましてありがとうございました。科学的な根拠をもとに睡眠についてお話を頂き、理解が深まったことで、正しい根拠をもとに子どもたちにも指導することができると感じました。もっと睡眠について根拠を元に指導ができるよう知識を深めていきたいと感じました。また日本人特有の深層心理により自己犠牲があることを踏まえながら子どもたちに指導しなければならないのだと感じました。まずは自分自身もワークライフバランスを大切にして睡眠時間を大切にしたいと感じました。
41	小・中教職員	日本人の深層心理に自己犠牲があり、寝ないでがんばることが美德とされていることが、日本人の睡眠不足につながっているとわかりました。睡眠については、1人1人違うので、自分のリズムを知り、規則正しい生活を送っていくことが大切だと思いました。児童の中にもゲームやネットで睡眠不足で来室するので、睡眠の大切さを伝えながら行動変容できるように指導を続けていきたいと思います。

42	小・中教職員	日本が世界各国のと比べ、睡眠時間が一番少ないことについて、日本人の性質もあるということや、推奨睡眠時間はあくまで個人によることを改めて学びました。児童への保健指導の際には推奨睡眠時間だけではなく、自分に合った睡眠時間を知ることや生体リズムについても交えて話しをしたいと思います。自己理解、自己決定し行動できることを目標に保健教育を進めていきたいです。
43	小・中教職員	大人の生活リズムが生活を共にしている子どもたちに影響を及ぼしているのは明らかです。繁華街が地区にある本校では、子どもたちに伝えても家庭の事情でなかなか難しい現状もあります。眠りの質は朝起きた時にすっきりと眠れたかどうかについて、という神山先生のお話を基本に、保健室来室児童にはそのような質問も加えようと思いました。自分自身も午前中に眠れなくなったし、睡眠不足だと思っていますので、解消していきたいと思います。本日は貴重なお話ありがとうございました。
44	小・中教職員	巷に溢れる情報をそのまま取り入れるのではなく、自分にあった睡眠時間等を個々に探ることが大切という点で、体感しながらウェルビーイングを創発できる生徒を育てるための手立ての1つになると思う。ありがとうございました。
45	小・中教職員	朝起きられないという生徒が増加しており、「起立性調節障害」を疑うことが多いですが、「睡眠不足症候群」という場合もあるということを知り納得しました。また、睡眠時間や夜型朝方について、各個人差もあることを念頭に置きながら、生徒への指導を考えていきたいと思いました。
46	小・中教職員	睡眠について、新しいことをたくさん知ることが出来て、面白かったです。夜型でも賢い人は沢山いるのに、思い込みで朝型が良いと教えてしまっていました。ただ、日中元気に学校生活を送るためには朝型がいいのかなと思いました。今後も、研修を大切にし、勉強していきたいです。
47	小・中教職員	神山先生のお話が興味深かった。睡眠表をつけることの意味を話されたときに、本人が睡眠をとることの大切さを実感し、意義が腹に落ちることが大事と話された時、このことが行動変容に繋がるのだと思った。自分も保健指導をするときに、こういったことを大切にしていきたい。
48	小・中教職員	睡眠に対する意識を国全体で向上させていく必要があることを理解した。なぜ睡眠が必要なのか、なぜ正しい生活リズムが大切なのかを大人が理解し、定着させることで次世代を担う子どもの生活習慣につなげていきたい。
49	小・中教職員	神山先生ありがとうございました。自己犠牲を好む日本人が一生懸命働くため睡眠時間が減るという話は納得できました。それだけやらなければいけないことが多い、現代社会に私たちは生きているということです。子ども達の睡眠不足にはある程度親が介入しないといけない（寝かせるよう促したり）というのはまさにそうだと感じました。親自身も遅くまで起きてスマホやゲーム、夜の外出など、楽しいことをしたい家庭においては、子ども達も遅くまで起きがちです。しっかり子どもに関わる親、子どもと一緒にになってしまう親、今は両極端と感じます。子どもだけでなく保護者の意識変容も必要ですね。
50	小・中教職員	睡眠不足で体調不良を訴える生徒や、睡眠を含め生活リズムが原因で登校できていない生徒がたくさんいます。7つの基本を伝えながら、保健指導を行っていききたいと思います。何時間寝るといいよと言ってしまいがちですが、自分に合った睡眠時間を見つけることが大切ということが分かりました。また、朝起きられないという生徒については起立性調節障害を疑ってしまいがちでしたが、睡眠関連疾患のことについてももっと学びを深めていきたいと思いました。
51	小・中教職員	特別講演では情報をすべて受け入れていくのではなく立ち止まり吟味することも大事だと思いました。睡眠、眠りについて考え見直していく機会を様々な立場の方と共有できたことはこの会を開催していただいている成果なのだと改めて感じる事ができました。
52	小・中教職員	健康的な生活リズムの確立のために欠かせないのが睡眠。自分自身が睡眠不足の自覚があるので「眠りに関わる7つの基本」を心がけていこうと思います。思春期には夜型になると聞くのですが、子どもたちに何度も睡眠の大切さを伝えていきます。
53	小・中教職員	睡眠は質、量ともに大切なこと。朝、起きた時のスッキリ感が大切なこと等、再確認できました。また、朝型、夜型等、個人差があり、一律に指導するのは、よくないという事も、今後、指導する際に、心にとめておきたいと思いました。

54	小・中教職員	ありがとうございました。改めて睡眠について、知ることができました。人によつての必要な睡眠時間の違い、質の良い睡眠とはどういうものかを知ることができ、寝不足により起こる、体のことについても、そこに隠れる自己犠牲の深層心理考えさせられました。
55	小・中教職員	本日は、ありがとうございました。本校でも、睡眠不足による体調不良者が気になっていました。その背景には、習い事やスマホやゲームなどのほかに、親の帰宅時間の影響も原因と思われるものもあります。今日の講演を聞いて、睡眠表を付けて、認知させることで、行動療法につながることや、睡眠には個人差があったり、人それぞれ違うことを理解したうえで、自分に必要な睡眠時間を知って生活することが大切であることがわかりました。今後の児童への指導に生かしたいと思います。
56	小・中教職員	睡眠の大切さは十分理解しているけど、自分も生徒もなかなか十分な睡眠がとれていません。少しでも質の良い睡眠がとれるよう伝えていきたいと思いました。
57	小・中教職員	本日の講師である神山先生のお話は、一度聞いてみたいと思っておりました。そのため、とても楽しい学びの時間になりました。早寝早起きが良いという指導の見直しを図らなければいけないと感じました。私が毎年、睡眠習慣を整えるための取り組みを行っています。早く寝ること、早く起きることが良いという取り組みなので、その内容についても見直していきたいと思いました。また、この社会が子どもたちの睡眠を妨害しているところがあるので、大人が協力して子どものために睡眠環境を整えていかなければいけないと思いました。一教員として一社会人として、子どもたちが良い睡眠をとれるような環境づくりをしていきたいです。
58	小・中教職員	今回の研修会に参加させていただいたことで、改めて睡眠の大切さを学ぶことができました。保健室に来室した生徒に生活の様子を聞くと、「22時まで塾や習い事があって、その後帰って食事するので、寝る時刻が遅くなることは仕方ない…」という子も多く、今後の指導に生かしていきたい。
59	小・中教職員	睡眠についてわかりやすくお話いただきありがとうございました。個人差があること睡眠時間が減ればいろいろな影響があること、本校でも朝、遅刻の生徒が多数います。たくさんの知識を持って個別対応していきたいなと思いました。
60	小・中教職員	本日は定期総会、研修会ありがとうございました。講演していただいた神山先生のお話はとても参考になりました。統計的なデータを正解であるというように考えがちであるが、人それぞれ違うということをもう一度考えるべきであるというお話の部分がとても参考になりました。ありがとうございました。事務局の皆さんありがとうございました。
61	小・中教職員	生活リズムについて保健指導するなかで、行動変容につなげるためにはどのような保健教育をするべきかはずっと課題でした。今回のご講演で、子どもたち自らが気が付くことが大切であり、1日や2日、朝方に変えるだけではなく、3週間以上かけて実践し、睡眠時間確保の成果を実感することを伝えていくことを学びました。説得力のあるお話に、明日からも諦めず指導を続けます。神山先生をはじめ、今回の講演を企画していただいた事務局の皆様、ありがとうございました。
62	こども・幼稚園職員	幼児期の睡眠習慣や生活習慣はその後の生活に大きく影響すると思います。睡眠・習慣だけでなく、すべての経験がその子にとって大切なものです。睡眠は時間だけでなく質も大切です。今後、保護者への啓発に、本日のお話を役立てたいと思います。ありがとうございました。
63	こども・幼稚園職員	睡眠の大事さは理解できるが、行動に移しにくく、寝る間を惜しんで仕事や自分時間にしている。未就学の子どもたちに関わる仕事であり、子どもたちの今が思春期、成人になった時につながる事を考えると保護者に啓発していく必要があると思った。 こどもは勝手に睡眠に向かうものではない。眠れる環境を整える大人の関わりが重要である事を来週から始まる保育参加の機会に話題にして子どもたちの健やかな成長と未来のために保護者と共に考えていきたい。
64	こども・幼稚園職員	子どもの睡眠は大人の生活習慣が影響している。子どもが眠れる状況を大人がつくることの大切さを保護者と話し、それをどのように作っていくのか、各家庭の状況を聴きながら保護者と語り、共に考えていきたい。
65	こども・幼稚園職員	睡眠の大切さについて、科学的根拠に基づいてお話していただき、よくわかりました。眠りに関わる7つの基本を保護者にも伝えていきたいと思います。

66	こども・幼稚園職員	神山先生が、集団でまとめて指導することは良くない。個別で指導することが大切だとおっしゃられたことが心に残った。それは、他のどのようなことにも当てはまると思う。その事を念頭に置いて考えていきたい。 また、子どもは放っておいて眠たいから寝るものではないとのお話だった。「寝かしつける」「眠れる環境を作る」ことが大切だという事を、職員、保護者の方々にも伝えていきたいと思った。ありがとうございました。
67	こども・幼稚園職員	寝不足と分かっているながら寝ない日本人の精神性についてや行動変容をするにはどうしたらよいかという導入から眠りについて考えさせられました。睡眠時間には個人差があるが眠りに関わる基本的な生活習慣を大切にすることの大事さを改めて感じました。ほけんだよりでも朝の光を浴びる、朝食を摂る、元気よく遊ぶ、排便してから登園する等の生活習慣を整えるための情報提供しています。これからも保護者がこどもたちと一緒に生活習慣を整えることが家族みんなの眠りや健康につながることを伝えていきたいと思いました。
68	こども・幼稚園職員	睡眠は幼児においては大人が意識していかなければ、成長や発達に影響がでることを保護者や園児に向けて発信していきたい。大人が許して眠らなくても起きていると次の日に心身に影響がでてきてしまうのはよく園でもみる姿なので、早寝早起きの生活習慣を身に着けられるように推奨していきたい。
69	こども・幼稚園職員	今、園児で睡眠も含め生活リズムの改善をしていきたいと考えていましたので大変参考になりました。保護者の皆さんにも聞いて頂きたいと感じました。ありがとうございました。
70	こども・幼稚園職員	有意義な研修会をありがとうございました。こども園に勤務しておりますが、こども達の生活リズムの乱れからきているであろう健康問題や心の不安定さなどに、睡眠も深く関わっていることを改めて考える機会となりました。今日の講演の内容を個々の状況とよく照らし合わせて、こども達や保護者への対応を考えていきたいと思いました。
71	こども・幼稚園職員	十分な睡眠は、こどもだけでなく大人にとっても大事だと感じた。こどもの生活リズム、大人の健康維持のため大切さを伝えていきたい。
72	こども・幼稚園職員	睡眠の大事さがわかっていても睡眠不足になるのは、日本全体が、生活スタイルの仕組みを変えなければ難しいと思いました。学校や企業の開始時間を遅らせたり、時間内で勉強や仕事が終わられる内容にしたりするなど、政府がもっと矯正しないと、個人の意志だけでは難しいです。私も、寝たいのに寝れない生活状況があります。スタイルを変えたくても大幅には変えれない状況の人はたくさんいると思います。 とはいえ、ここではどうにもできないので、私ができることとしては、職員や保護者、周りの人に還流することです。「早く寝なさい」ではなく、睡眠時間の大切さを伝えながら、それぞれの必要な睡眠時間を知り、自分に合った生活スタイルを考えるということを提案したいと思います。 統計の平均＝全ての人があてはまるというわけではないということを、今後も気をつけて考えていきたいです。まずは、自分に合った生活スタイルをもう一度考えてみたいと思います。