

R7.8. 5 学校保健研修会 参加者感想

勤務校種	感想
小学校	睡眠不足を疑う三つのポイントを生活習慣チェックに入れてみようかなと思いました。
中学校	睡眠の重要性を改めて知ることができました。
中学校	睡眠について、知ることができました。
中学校	身近な生活習慣について学ぶことができ、とても良かった
小学校	子供に対しても自分に対しても、自信を持って伝えられる内容を知ることができました。
中学校	睡眠について知る方ができた。 保護者の方向けに神山先生にご講話をお願いしたいと思います。
小学校	睡眠について、深く学ぶことができました。自分の睡眠について考え、保健指導等で活かしていきたいと思います。
小学校	睡眠の大切さを改めて知ることができました。
小学校	睡眠についての指導がこれから少し変わります。
小学校	睡眠について新たに知ることばかりでした。また詳しい時間については言わないとのこと目から鱗でした。つい、9時間寝るんだよと言ってしまっていました。改めなければと思いました。本日は貴重なお話しをありがとうございました。
小学校	睡眠に関して、寝る時間や眠りにつく時間など個人差があり、早寝早起きをただ推奨するのは違うと知りました。
小学校	まずは個々の睡眠時間を把握して、それから日々の睡眠時間に生かすことが大切だと感じた。自分でも実践していきたい。保健の授業でも伝えていきたい。
小学校	今までと違う見解があり、とても興味深かった
中学校	高度経済成長の頃は寝る間を惜しんで働くことが求められました。しかしこれからは時代に合った働き方や教育をしていかないといけないと強く感じ、変化を加速させていかなければいけない。それを実行していく決意につながりました。
小学校	睡眠について改めて考えることができました。睡眠表をやってみたいです。
中学校	睡眠に対する間違った常識が日本にはたくさんあったことに気がつきました。今は無理して働くことはなくなりましたが、10年前の自分自身の生活はよくなかったと思いました。最近の中学生はとても忙しいです。佐倉市は朝練習がないのでマシな方だと思います。中学生にとっても教職員にとってもありがたいです。
小学校	睡眠に対して誤った理解が多くあったので、今日の講話で得たことをまずはこの夏季休業中に実践しようと思いました。また、職員にも睡眠の大切さを伝えていきたいと思います。
中学校	日中眠そうにしている生徒にも職員にも今日の内容を伝えたいと思いました。自分の睡眠も夏休みの間に見直してみようと思います。
小学校	睡眠について、理解しているようで理解していないのだなと感じた。日本は寝る間も惜しんで働くことが素晴らしいという美学があるが、科学的根拠は全くなく、むしろパフォーマンスが落ちること、寝溜め(借眠)は意味がないこと、必要な睡眠時間は1人1人違うので自分の特性を理解することが大切など、何時に布団に入るのではなく、眠くなったから布団に入ることなど、たくさん知ったり学んだりすることができた。これから子どもたちに指導する際、1人1人の特性を理解しながら適切なアドバイスや指導ができるようにしたい。

小学校	睡眠について実践的な学びが多くありました。ありがとうございました。
小学校	教員は多忙なため、心身の健康が著しく損なわれる危険性があり、子どもたちも過密な学校生活や家庭の影響で十分な睡眠をとれないことが多いという現実が浮き彫りになりました。睡眠不足が心身に与えるリスクを改めて認識し、教育現場や社会全体で働き方や生活習慣を見直し、改善策を講じる必要性を強く感じました。講演を通じて、健康な睡眠がいかに大切かを再認識できた、とても有意義な研修でした。ありがとうございました。
小学校	睡眠には個人差があることを踏まえて、自分にとって必要な睡眠を十分にとることの重要性を知ることができた。睡眠の記録を取ることで、眠りの状態を客観的に捉え、課題意識を持ち、改善に向けての行動変容に繋がるのが分かった。睡眠について多くの情報が流れてくるが、不確かな情報に踊らされずに自分の睡眠に向き合うことが必要であると感じた。
中学校	教職員に向けては次回の職員会議で、大人にとっても睡眠が大切であることを伝える。また、生徒や保護者向けには睡眠に関わる7つの基本を中心に保健だよりを作成する。養護教諭の立場からは、管理職始め先生方と子ども達の健康課題について共有でき、今後の学校保健活動を推進していく上で大きな力になると感じた。ありがとうございます。
小学校	睡眠については、近年話題になることが多く、興味がある内容だったので、とても為になりました。本校の教育課程に生かせることができないか、考えてみたいと思いました。
小学校	睡眠についての大変貴重な情報を知ることができた。また、資料の見方として統計的ではなく、個別に考えることの大切さにも気付かされた。今後の学校生活に生かしていきたい。
小学校	睡眠に対する日本の文化的な背景や、教育現場での影響について多くの気づきをいただきました。
小学校	睡眠について指導したことがあるが、次回指導する時にはどのように伝えようか考える良い機会となった。
幼稚園	心身が健康であることで、公私ともに自分の力を発揮して過ごせると考えると、睡眠は質の良い自分自身に直結した最も大事なことであることはわかっているが、赤ちゃんから大人まで世界中で最も睡眠時間が短い日本の「眠りを惜しんで」は、染みついている日本文化であることは残念であると思った。様々な統計の数字も出たが、「統計は平均的結論であって、個人差を無視している」との先生の言葉通り、「自分（子ども）の特性を見極めて、必要な睡眠を把握することが大事」であることがよく理解できた。質疑応答数件も、どれも大変参考になる内容だった。
中学校	自分が今まで生徒に対して、睡眠について間違っただ話をしていたことを知ることができました。学級通信を通じて、生徒だけでなく保護者にも本日の研修結果を伝えたいと思います。また、研修後の今では睡眠と家族を大切にしようと感じます。
小学校	自分自身の生活改善にも役立つ事ができ、また、同じようなタイプの職員にも助言することのできる知見を得た。更には、生活習慣が一定しない児童にも根拠を持って説明することのできる研修結果となった。悩んでいる保護者にとっても有益な情報として伝えることのできる研修成果をあげる事となった。
小学校	自分の適切な睡眠時間を知ることの大切さを学びました。
小学校	自分の睡眠を振り返る機会になりました。二学期児童にも伝え、睡眠について改めて考えさせたいと思います。ありがとう御座いました。
中学校	睡眠が日々のパフォーマンスに大きな影響を与えること、必要な睡眠時間には個人差があるということが改めてよくわかりました。

小学校	睡眠の考え方について知ることが出来ました。 私自身が教えられてきたこととは違う内容だったので、既存の間違った知識を児童に伝えずにすみしました。睡眠の大切さや考え方を児童に伝えていきたいと思います。
小学校	睡眠について、わかっていた内容も間違っ覚えていた内容も整理することができた。睡眠不足だと効率が上がらないし、1~2日寝ただけでは、回復しないことを改めて知って、まずは自分の睡眠について、しっかりしていこうと思った。自分の行動変容が、児童に指導するときの根拠になると思うので。
小学校	睡眠不足やODに関しては、保健室においても関わりが深いいため、興味深く大変勉強になりました。社会や日常生活から変えることは時間がかかり難しいですが、時間をかけても睡眠に関しての認識を変えていくべきだと感じました。
小学校	睡眠の重要性がわかった。
中学校	本人の睡眠のリズムを掴むことや、平均値での一般論は少し冷静に判断する事も大切である事など、勉強になりました。保健室にくる生徒と話をする際に、個々のリズムをよく聞き取りアドバイスできればと思います。改めて自分の睡眠についても見直す良い機会になりました。ありがとうございました。また、子どもたちに伝えることのできる今回のような研修は、とてもありがたいです。
小学校	ODと診断されても、睡眠不足症候群であることもあるので、まずは子どもとの会話から日常生活をしっかりと見直すことが必要不可欠であると再確認しました。様々なデータ値についても「平均」であるのなら、その前後の値を見落とさないこともとても大切なことだと思いました。ウサギとカメのお話も、とても興味深かったです！
中学校	「睡眠」についての新たな知識を得ることができた。それだけでなく、さまざまな情報が溢れているこの現代社会の中で、情報収集能力と、メディアリテラシーの重要性を改めて再確認することができた。
小学校	日本の睡眠に対する心理について、商品のキャッチコピーや雑誌、昔話からお話いただき、「多少の無理の上での頑張ることの美学」が根底にあるのだなと理解することができました。事例では生活改善には「本人が実感すること」が大事とお話がありました。睡眠だけでなく、日頃から行っている保健指導も同様に本人にいかにも実感させるかを大切に今後も指導を行って行きたいと思いました。今回の研修を受けて、自分自身も睡眠時間を削って勉強や仕事をしてきたタイプだったな、日本的感覚が残っているところもあるな、と感じました。寝る間を惜しまず、自分の最適な睡眠時間を知り、パフォーマンス力を低下させぬよう自分自身の生活改善も図っていきたくです。ご講演ありがとうございました。
小学校	特別な支援が必要な児童だけでなく、どの児童にもわかりやすいUDの視点を学びました。全体指導でいかせる声掛けや教師自身のものの捉え方を学び、これまでの自分の実践と比較し深く学ぶことができ、大変勉強になりました。本日の学びをいかし、一つ一つの発問や準備を侮らず、端的でよりわかりやすい授業作りをしていきたいです。睡眠の大切さを学び、今までの自分の考えとの違いに驚いた部分があり、新たな知識を得ることができました。これまで良いとされていた寝ないで働くということを改め、作業効率や体調面のことを考え、良質な睡眠時間な確保をしたいと思いました。子供達に教える立場として、寝る前のルーティンや成長ホルモンのことなど正しい知識をもとに、睡眠の大切さについて発信していこうと思います。
小学校	睡眠について、私自身が振り返ることもでき、子供達にも納得のできる様に伝えることができる、この研修を受けて思いました。
小学校	睡眠の大切さが分かりました。でも、結果だけを鵜呑みにするのではなく、情報を正しく汲み取る力も必要だと分かりました。

中学校	<p>睡眠時間の国際比較から日本の女性や青少年が世界で一番眠っていないことが分かった。雑誌等でも睡眠の重要性がしきりに伝えられているのに、なぜ日本人は行動変容が出来ず、眠りをおろそかにしているのかを、多くのデータをもとに、教室で行う授業のように講義をしてくださり、楽しく（眠くならず）拝聴することが出来た。日本には、「居眠りは怠け」「疲れても頑張れ」「眠りを我慢せよ」等々の情報があふれているが、ドイツの放送局のデータによると、ヒトは昼間に寝にくく、夜よく眠れる昼行性の動物である。それなのに、眠れる夜に眠らないことで寝不足の状態が続き不調をきたす。そのため、自分にとって必要な睡眠時間を知ることが大事であり、「午前中眠くなる」「休みの日の朝寝坊がひどい」「寝つきが良い」が当てはまったら睡眠不足と考えられる。そして睡眠不足を解消するには、多くの時間を要する。睡眠のゴールデンタイム22時～2時は今や古い情報、夜寝入ってからの2時間が最も深い眠りであることはわかっているが、ベストの睡眠時間は人それぞれ違うので、自分にとって必要な睡眠時間を知ることが大切である。保健室に来室する生徒には、問診で就寝時間と起床時間を必ず聞いている。遅くまで起きている生徒も少なくないので、本日研修した内容を、今後の個別指導に生かしていきたいと思います。大変勉強になりました。ありがとうございました。</p>
小学校	<p>睡眠時間を削ってやりたいことをやる、またはやらねばならないことをやるような生活を積み重ねた場合の悪影響について、研究データをもとに示して下さったことで、実感を伴って理解することができました。</p>
小学校	<p>講師の先生のお話が大変わかりやすく、睡眠について考え直すきっかけとなった。子どもの健康面だけでなく、自分が仕事のパフォーマンスを上げるためにも、今回学んだことを生かしていきたい。</p>
小学校	<p>こどもの睡眠に関する講演をありがとうございました。今まで気づきませんでした。先生の講話を聞き、日本は身近な生活の中で、眠らずに働くと密かにメッセージが込められていることを知り、驚きました。改めて睡眠を大切にしようと考えました。 また、私もよく仕事や研修中などウトウトしてしまうことがあったり、布団に入るとすぐに寝れたりするなど常に寝不足であるのだなと痛感しました。まずは、自分の睡眠時間がどれくらいであるのかを知りたいと思いました。 子どもたちとも一緒に睡眠について考えて行きたいと思います。</p>
小学校	<p>眠りの正しい知識と見解について、自分の持っていた知識との違いを知ることができました。眠りについての一般論ではなく、専門の医師からの新しいデータをもとにした講演はとても興味深い内容でした。対面での研修だったため、参加者からの質問の内容やその回答についても学びになりました。</p>
中学校	<p>それぞれの個性に合わせた睡眠スタイルがあり、型にはめてはいけないことを改めて肝に銘じました。授業中居眠りする生徒に生活改善を促す際、どのようなことから始めると成果が出やすいのか、参考となる手立てがあれば教えていただきたいです。</p>
小学校	<p>睡眠の重要性に気づけました。</p>
小学校	<p>睡眠の大切さについて考えることができた、クラスの児童や同僚たちにわかりやすく伝えていきたい。来年度も睡眠や栄養等の健康に関わる研修内容だとありがたいです。</p>
中学校	<p>これまで、1時間半の周期について保健だよりに掲載していたため、この研修で神山先生に教えていただいた内容をもとに、生徒に正しい睡眠に関する知識を伝えられるよう、保健だよりを再度作成したいと思います。ありがとうございました。</p>