睡眠教育　保護者向け勉強会アンケート結果

実施日　令和8年10月17日（土）15時～16時

講師　一般社団法人子ども睡眠カウンセラー協会代表　秋山　信子

◎あなたのお立場を教えてください。 12件の回答

・保護者58%

・教員・学校関係者25%

・保育・子育て支援専門職8.3%

・その他　8.3%

◎本日の勉強会について　12件の回答

・大変満足91.7%

・普通8.3%

◎実践するうえで難しそうなことがあれば教えてください（任意）　8件の回答

●娘が 22 時半の塾帰宅後に友人と連絡をとることを楽しみにしており、23 時前後に友人とラインをしています。親子共同でルールを決めるのが望ましいと思いつつ、娘が最優先したい友人との連絡時間について、どのように折り合いをつけて睡眠時間を確保するか難しさを感じました。

●本人、保護者が一緒に取り組むことがなかなか叶わないご家庭がたくさんあります。

●説得できる声かけ

●夫婦間の認識、意識のズレが大きい

●友達との関係で夜の連絡をやめにくく、不登校になりやすい。幼児から携帯を使っているのでなかなかコントロールしにくく、起立性調節障害のお子さんが増えてきているように思います。

●息子との約束事の話し合いの時点で困難が予想されます。が、だからと言ってそのままにしないように努力はしようと思います。

●そもそもの関心をもってもらうこと。

●16歳の子どもはどうしても寝る前のスマホを手放すことを嫌がります。が、もう一度やれることから始めたいと思います。

◎本日の感想や、お子さんに身に付けてほしい習慣があれば教えてください（任意） 11 件の回答

●講座ありがとうございました。睡眠の大切さに改めて触れることができましたが、子供は睡眠より友人との連絡を優先に考えており、睡眠を大事だとわかってもらうための伝え方などを学びたいと思いました。

●大変参考になりました。大人と子供の違いの大きさに驚きました。ただ、あとは本人にどうやって自分ごとと考えてもらえるか‥です。貴重な機会をどうもありがとうございました。

●下校後や夜など、自由になる時間に眠ることを「損」と感じる子がとてもたくさんいます。「得」だと思える働きかけを考えていきたいです。そういった意味で、学力との関係性は説得力がありそうです。また、そういった理論は分かっていても、最近は世の中が眠らないので、実践と継続が本当に難しいです。

●私たち大人がまずは実践していくこと、そして社会の価値観を変えていくことが、子どもたちの健全育成のために不可欠なのだなと考えさせられました。

●睡眠の重要性を改めて教えていただき、親子ともに健やかに生活できたらと思いました。なぜ、睡眠前にスマホを見てしまうのか、今流行のワードで言えばドパガキがありますが、大人も情報刺激による興奮で、ストレス対処してるところがあると思います。刺激により疲労して寝る睡眠よりゆったり落ち着くような睡眠に向かう工夫が必要と思いました。

●子どもの気持ちを尊重したうえで、早寝することの大切さ、ゲームをし続けることのリスクを伝えていき、自分で布団に入る時間を決めていく。そして、家族で共有していく。

●アーカイブ受講しました。来年から小学 1 年生です。今まで睡眠トラブルを感じていませんが、来年から環境が変わるのでどうなるか不安な部分もあります。就寝時間が乱れても朝は同じ時間に起きて、太陽光を浴びることを強く意識して、習慣化していきたいです。

●わかりやすく。理解しやすかった。不登校のこども達にフリースクールも大切だが、睡眠の勉強もしてほしいとおもいます

●アーカイブで視聴させていただきました。ありがとうございました✨とても分かりやすかったですし、こうお伝えしたらより伝わるなぁ。と気づきました。そして、改めて睡眠の大切さや、伝えていくことの大切さを実感しました。出前授業でも、先生方からの相談に必ず、スマホとこと、そして、保護者との連携のお話になります。今回の講座をまた復習し、お伝えできるようにしたいと思います。

●自制心　体調に配慮してゲームやスマホいじりをしない時間を作るという【我慢】の習慣

●よく生徒から昼夜逆転して学校に来れないと悩みを聞きますが、その改善の仕方が難しいです。早寝早起きが大事なことは分かりましたが、なかなか生活環境上難しいので、まずは 365 日できるだけ同じリズムで家族みんな過ごしたいと思いました！ありがとうございました。

●秋山さんのお話を、何度も繰り返しお聴きすることで、だんだんと身についていく感覚があります。多くの人が、いつでも何度でも聴ける配信を、今後も是非よろしくお願いいたします！ありがとうございました！

●新しいデータもたくさん見せていただき勉強になりました。ちなみにイギリスも来年 3 月から政府の規制が入り、16 歳以下の子どもはソーシャルメディアに 2 時間までしかアクセスできないようになります。