

栃木県看護連盟会員研修会 アンケート集計結果(アンケート回収数:61枚)

開催日時 2025年9月25日(木) 13:30～16:00

場所 コンセーレ アイリスホール

内容 眠り方改革 ～幸福度を上げて いきいき働くために～

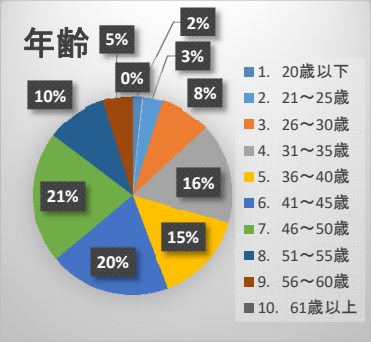
産業医科大学 公衆衛生学 主任教授 中田 光紀 様

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
1.年齢	1	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
2.経験年数	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	2	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	2	5	5	6	3	6	5	5	6	6	5	5	5
3.会員年数	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	1	4	4	5	2	5	1	2	5	2	1	5	4	5	4	2	5	4	4	2	6	3	5	6	6	5		3	
4.性別	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1		1	2	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		
5.参加方法	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	2	3	1	2	1	1	1	
6.満足度	10	10	10	10	8	10	8	9	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10	8	8	10	10	10	8	8	10	8	3	7	10	10	7	7	9	10	10	5	8	10	8	10	
看護連盟の活動	理解	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4			
	政治力	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4		
	投票行動	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	

項目		51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	平均
1.年齢		7	7	8	8	8	8	8	8	9	9	9	5.62
2.経験年数		6	4	8	6	7		7	6	7		8	4.05
3.会員年数		6	1	8	6	7	5	6	5	7	7	8	3.58
4.性別		1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	
5.参加方法		1	1	1	3	1	1	1	3	2	1	2	
6.満足度		10	10	10	10	10	10	9	10	10	10	7	9.16
看護連盟の活動	理解	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3.56
	政治力	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3.69
	投票行動	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3.74

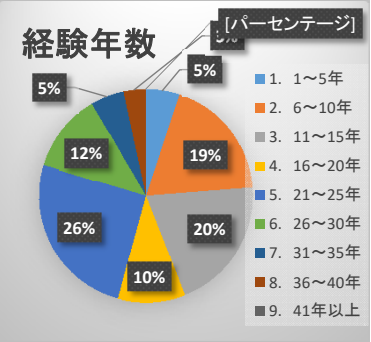
1.年齢

1. 20歳以下	1
2. 21～25歳	2
3. 26～30歳	5
4. 31～35歳	10
5. 36～40歳	9
6. 41～45歳	12
7. 46～50歳	13
8. 51～55歳	6
9. 56～60歳	3
10. 61歳以上	0
合計	61



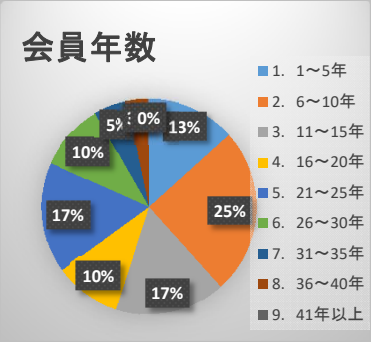
2.経験年数

1. 1～5年	3
2. 6～10年	11
3. 11～15年	12
4. 16～20年	6
5. 21～25年	15
6. 26～30年	7
7. 31～35年	3
8. 36～40年	2
9. 41年以上	0
未記入	2
合計	61



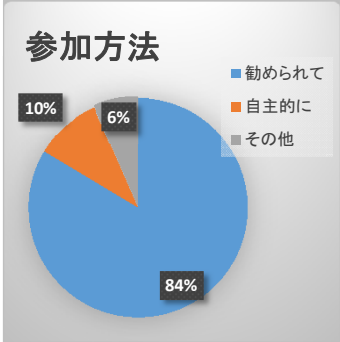
3.会員年数

1. 1～5年	8
2. 6～10年	15
3. 11～15年	10
4. 16～20年	6
5. 21～25年	10
6. 26～30年	6
7. 31～35年	3
8. 36～40年	2
9. 41年以上	0
未記入	1
合計	61



5.参加方法

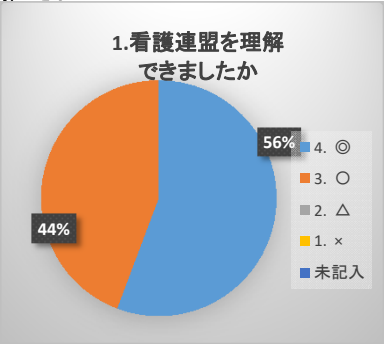
勧められて	51
自主的に	6
その他	4
未記入	0
合計	61



8.看護連盟の活動に関して

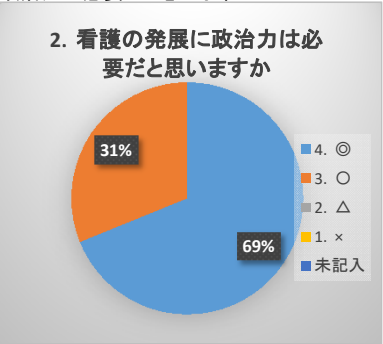
①看護連盟を理解できましたか

4. ◎	34
3. ○	27
2. △	
1. ×	
未記入	
合計	61



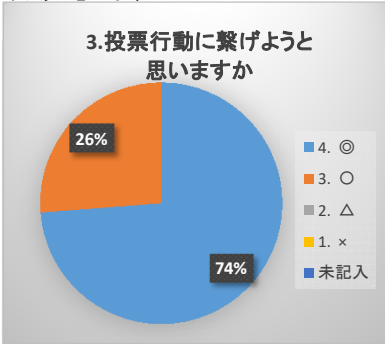
②看護の発展に政治力は必要だと思いますか

4. ◎	42
3. ○	19
2. △	
1. ×	
未記入	
合計	61



③投票行動に繋げようと思いますか

4. ◎	45
3. ○	16
2. △	
1. ×	
未記入	
合計	61



6.感想

- ・ 休日寝だめをして疲労感を感じるが多かったので社会的時差ぼけを減らしていこうと思いました。ありがとうございました。
- ・ 自分自身も交代勤務などにより疲れが抜けず、入眠困難もあるので睡眠薬を服用したりもしているのでとても参考になりました。
- ・ 病院での教育研修では聞けないような内容が学べて勉強になりました。
- ・ 交代勤務をする中で睡眠という課題は常につきものなので非常に興味深い講演でした。
- ・ 不規則勤務で睡眠について悩んでいたためとても分かりやすかった。
- ・ 知れたことを取り入れてみようと思った。
- ・ 質のいい睡眠方法を知れて良かったです。
- ・ 睡眠不足はデメリットしかないと改めて学んだ。長く仕事を続けるためには今日学んだ内容を活かして生活習慣を改善していきたい。
- ・ 睡眠が生活においてとても大切だと思った。週末や休みのときは寝だめをしようがあるので意識して改善しようと思った。
- ・ 比較的寝られていると思っていたが、朝食も影響していることが分かった。
- ・ 自分の睡眠を見直すきっかけになった。
- ・ とても分かりやすかった。
- ・ 今後の生活、業務に活かせると感じた。
- ・ 睡眠に関する多様な研究を学べ大変学びになりました。
- ・ たかが睡眠とは思うが睡眠の与える影響を知り、今日から見直していきたい。
- ・ 睡眠の質を向上させることが仕事やプライベートも充実することがあらためて分かった。
- ・ パートナーとの睡眠時間の差があり、深く眠れるまでに違いがあることが理由だと分かりました。
- ・ 良い出来事を3つ考えながら毎日寝ることはやってみようと思いました。
- ・ 睡眠について深く考えたことはなかったが、講演を聞き、睡眠の大切さを改めて感じる事ができました。できることから意識して行っていきたい。(寝る前のポジティブな考え、よく笑う)
- ・ 研修参加前は睡眠時間が長ければ十分な睡眠がとれていると思っていましたが、良い睡眠を得られるようちょっとしたことを行っていきたいと思いました。今回参加できてよかったと思います。ありがとうございました。
- ・ 自分の生活習慣や睡眠前の行動を見直し、睡眠の質を改善しようと思った。
- ・ 睡眠、朝食の重要性を改めて認識できた。睡眠をみつめ直していこうと思った。
- ・ 良い睡眠の大切さを学びました。考え方を見直し今日から行動していきます。
- ・ とても楽しくあつという間の講義でした。更年期の影響もあり不眠だったのでストレッチを取り入れてみたいと思います。
- ・ 自分だけでなく家族、また患者様にも取り入れていけばよいと思いました。
- ・ とても参考になりました。
- ・ 自分と夫の睡眠の改善に役立てたいと思いました。カズレーザーのTVみてました。改めて時間のとり方を見直していきます。明けでなかなか眠れないときはどうすればいいですか？寝ないのもありですか・・・
- ・ 自分の睡眠について振り返りをすることができて良かった。
- ・ ブルーライトが良くない。深い睡眠に入れるかが重要と分かった。
- ・ 直ぐに実施できる内容でとても分かりやすかった。
- ・ 睡眠が様々は影響を及ぼすことが分かった。良い睡眠をとれるようにしたい。
- ・ 睡眠に関しては悩んでいるところもあったので考えさせられました。
- ・ 睡眠はよく取れているほうだと感じていましたが、意外に質が良くないことに気づきました。これから改善していきたいと思います。ありがとうございました。

- ・ 興味深い内容でしたが眠くなってしまいました。睡眠だけに…。途中少し休憩があると良かったです。でもとても興味深く参考になりました。
- ・ 毎日3～4hの睡眠が続いていたので(やることが多く忙しすぎて)心が壊れそうでした。疲労とストレスで、睡眠の環境を整え健康に過ごせるようにしたいと思いました。家族にも教えてあげようと思います。ありがとうございました。
- ・ 改めて自分の睡眠不足を痛感した。自分のためにも看護の質の向上のもつなげるよう今後はもっと意識して心身の健康に役立てたい。
- ・ 適切な睡眠時間や中央値を知り、週末や休日の睡眠を変化させてみようと思いました。
- ・ ためしてみようと思った。
- ・ 興味深い内容でした。何にどうかわるか2部のところがとても知識につながりました。
- ・ 睡眠を甘くみていたが自分を振り返った時にとても大切であることに気づかされた。
- ・ 実際不眠に悩んでおり、年齢的にも仕事、家庭のことなど不安が多い。講義を聞いて睡眠の重要性また普段自分自身が行ってしまっていた行動を振り返る良い機会になった。
- ・ 睡眠の重要性が理解できる講演でした。
- ・ 日頃のストレスが多く睡眠不足と感じていた。ストレッチなどを取り入れ生活リズムを見直していきたいと思いました。
- ・ よく眠れる環境づくりができそうです。
- ・ とても分かりやすく楽しく受講できました。
- ・ 自身に直接関する講演内容だったのでぜひとも取り入れていきます。
- ・ 睡眠は大切ですので自分の睡眠を見直したいと思いました。

7.希望研修

- ・ アンガーマネジメント
- ・ 疲労回復の方法
- ・ 中堅看護師として普通に仕事に活かせる内容の研修の方がよいかと思う。
- ・ ワークライフバランス
- ・ 外来で毎日規則正しく生活していた時は眠いながらも朝起きられましたが、交代勤務となったことで朝起きるのがつらくなりました。リセットの方法などがあれば内容にも盛り込んでもらえるかと参考になりました。
- ・ 看護している以上がんや認知症のリスクが高いことなどは承知の上で仕事をしています。対応策は辞めるだけではないことを学べて良かったです。今回のような人生に役立つ研修を希望します。協会の研修よりも良かったです。
- ・ クレーム対応

8.その他、ご意見

- ・ 元々選挙に行くようにしている。これからも行こうと思っています。
- ・ 多くの会員加入を行うため、活動等を職員に伝えています。分かりやすい情報提供をお願いします。