

開催日

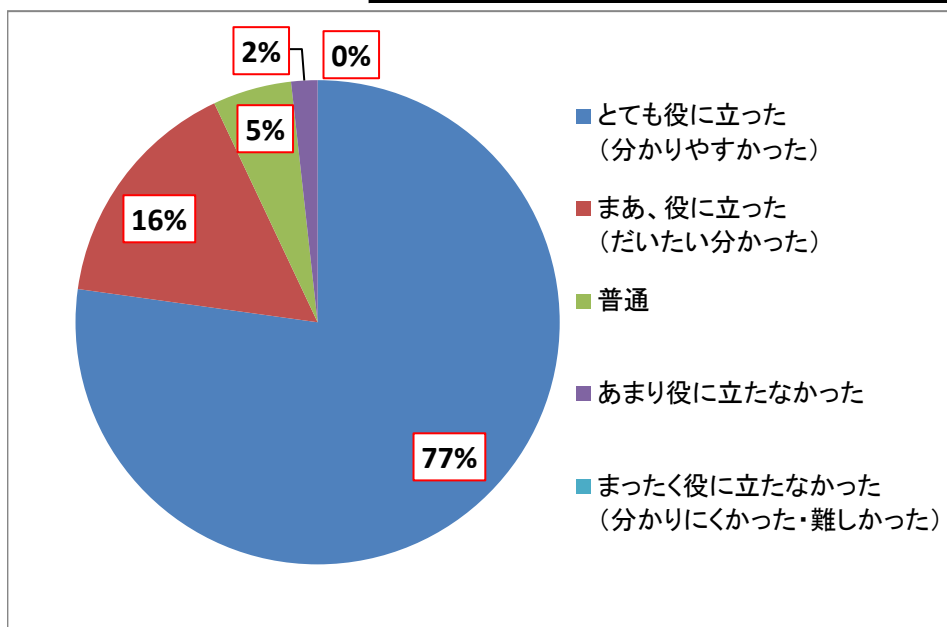
2023/12/11 テーマ 眠くなる話 もう眠剤はいらない

申込者 弘前地区女性会

アンケート結果

配布 62 件  
回収 57 件  
回収率 91.9%

評価	合計	
とても役に立った (分かりやすかった)	44	77%
まあ、役に立った (だいたい分かった)	9	16%
普通	3	5%
あまり役に立たなかった	1	2%
まったく役に立たなかった (分かりにくかった・難しかった)	0	0%
感想	46	
質問	2	
要望	1	



感想	<ul style="list-style-type: none"><li>・講義の流れ、パワーポイント等とてもよくわかりやすかったと思います。ありがとうございました。</li><li>・眠れない夜があった時は実行してみようと思いました。(無理に眠ろうとしない等)</li><li>・話が穏やかで、わかりやすく勉強になりました。</li><li>・久しぶりに充実した講義で満足でした。パチパチパチ！です(拍手)</li><li>・睡眠にあまり支障がないので、これからの参考にします。</li><li>・GABAについて紙らない事があるのでためになった(どうなのかな?とっていた)他については、中途覚醒障害があるので自分で勉強して知識としては知っていた。講師の飾らない話し方が良かった。</li><li>・日常生活時間のやりとりはそんなにダメな方ではないような気がする。</li><li>・薬の講座は初めてなのでいろいろ理解できました。質問形式がよかった。</li><li>・知識があまりなかったので大変参考になりました。</li><li>・不眠で悩んでいる方にこのお話を聞いてほしかった。</li><li>・眠りの質がいろいろな病気に関係することがよくわかった。</li><li>・不眠症による生活習慣病が多いことにビックリしました。</li><li>・知らないことが多かったです。自分のことですので、楽に考えていきたいです。</li><li>・起きた方が良いと聞き実行します。</li><li>・とても興味深いお話でわかりやすく自分の生活を考える良い機会になりました。</li><li>・日常生活のあり方が不眠につながることの大事さを強く感じました。食生活と不眠等の関わりも驚きでした。体内時計のことを知れて良かったです。</li><li>・わかりやすく、生活に入り込んでくるような話で良かったです。もう一度お願いします。</li><li>・睡眠不足かと心配していましたが、今日の講義で安心しました。</li><li>・今日の講座でこれからの自分の生活を考えるきっかけになり参考になりました。</li><li>・アロマテラピーが良さそうなので、試してみようと思います。掃除が楽しくなりそう。</li></ul>
質問	<ul style="list-style-type: none"><li>・薬を飲んでも寝られないときは?</li><li>・季節による影響を知りたい(夏のエアコン、冬の雪片付け等)</li></ul>
要望	<ul style="list-style-type: none"><li>・サプリメントの実際の効用について</li></ul>