

Reassess Your Sleep Habits

Name

Mayu Mizuno

Who am I? Who do I want to be?

I am a university student and also a part-time worker at a Japanese restaurant and Chinese restaurant. I want to become a person who connects people and some goods but also Japanese and foreigners. In order to come true this aim, I absorb many things in turkey that I am going to study abroad about nine month.

私は大学生であり、日本食レストランと中華料理レストランでアルバイトもしています。
私は、人と物、そして日本人と外国人とをつなぐことができる人になりたいと考えています。
この目標を実現するために、私は約9か月間の留学を通して、トルコで多くのことを吸収したいと思っています。

Soy estudiante universitario y también trabajo a tiempo parcial en un restaurante japonés y en un restaurante chino.

Quiero convertirme en una persona que conecte a las personas y los productos, así como a los japoneses y los extranjeros.

Para lograr este objetivo, voy a estudiar en Turquía durante aproximadamente nueve meses, donde espero absorber muchas cosas.

What global problems am I aware of?

One major global issue I am aware of is **SNS addiction**. Social networking services have become essential in our daily lives, but excessive use can negatively affect our mental and physical health. I especially think that university students receive this problem directly because, including me, they use their smartphone while taking their classes. Also, they do not get enough sleep. For example, I almost go to bed at 1:30 a.m late at night. Moreover, my friends and I sent some mail to each other at that time. I often watch some sleeping students in their class. Therefore, I think that the using of smartphones by university students and their concentration in their class are connected.

私が認識している大きな世界的課題の一つは、SNS依存です。ソーシャル・ネットワーキング・サービスは私たちの日常生活に欠かせないものとなっていますが、過度な使用は心身の健康に悪影響を与えることがあります。特に大学生はこの問題を直接受けていると思います。私自身を含め、授業中にもスマートフォンを使用しているからです。また、十分な睡眠が取れていない人も多くいます。たとえば、私はたいてい深夜1時半ごろに就寝しますし、その時間に友人とメールを送り合っていることもあります。授業中に寝ている学生をよく見かけます。したがって、大学生のスマートフォンの使用と授業への集中力には関係があると私は考えます。

Un problema global importante que reconozco es la adicción a las redes sociales. Los servicios de redes sociales se han vuelto esenciales en nuestra vida diaria, pero su uso excesivo puede afectar negativamente nuestra salud mental y física.

Creo que los estudiantes universitarios, incluyéndome a mí, se ven particularmente afectados por este problema, ya que usan sus teléfonos inteligentes incluso durante las clases. Además, muchos no duermen lo suficiente. Por ejemplo, casi siempre me acuesto a la 1:30 de la madrugada, y a esa hora mis amigos y yo nos enviamos mensajes.

A menudo veo estudiantes durmiendo en clase. Por eso, pienso que el uso del teléfono inteligente por parte de los estudiantes universitarios está relacionado con su nivel de concentración en clase.

What Sustainable Development Goals have I learned about?

Goal 3

Information the habit of sleeping

This goal emphasizes the importance of ensuring healthy lives and promoting well-being for people of all ages. Through my fieldwork and research, I realized how critical sleep is to both physical and mental health, especially for students. I found that lack of sleep caused by excessive smartphone use can lead to fatigue, difficulty concentrating in class, and even long-term health problems. Learning about this goal helped me understand that taking care of our bodies—by getting enough sleep, eating well, and managing screen time—is part of achieving sustainable personal well-being.

Source web

この目標は、あらゆる年齢の人々に対して健康的な生活を確保し、福祉を推進することの重要性を強調しています。フィールドワークや調査を通じて、特に学生にとって睡眠が心身の健康にいかに重要であるかを実感しました。スマートフォンの過剰使用による睡眠不足が、疲労や授業中の集中力の低下、さらには長期的な健康問題を引き起こすことがあると分かりました。

この目標について学んだことで、十分な睡眠を取ること、バランスの良い食事をする、そしてスクリーンタイムを管理することが、持続可能な個人の健康と幸福の実現につながるのだと理解するようになりました。

Este objetivo enfatiza la importancia de garantizar una vida saludable y promover el bienestar para personas de todas las edades.

A través de mi trabajo de campo e investigación, me di cuenta de lo crucial que es el sueño para la salud física y mental, especialmente en los estudiantes.

Descubrí que la falta de sueño causada por el uso excesivo del teléfono inteligente puede provocar fatiga, dificultades para concentrarse en clase e incluso problemas de salud a largo plazo.

Aprender sobre este objetivo me ayudó a comprender que cuidar nuestro cuerpo —durmiendo lo suficiente, comiendo bien y gestionando el tiempo frente a la pantalla— forma parte de lograr un bienestar personal sostenible.

Goal 4

Information the connection of classes and sleeping

Sleep also plays a key role in achieving quality education. Without proper rest, students cannot concentrate, absorb information, or actively participate in class. I learned that a student's academic performance is directly linked to their physical condition, including sleep. By researching this goal, I began to understand that education is not only about access to learning opportunities, but also about creating a healthy environment where students can thrive. Promoting sleep awareness is, therefore, a way to support better educational outcomes.

Source

睡眠は、質の高い教育を実現する上でも重要な役割を果たします。

十分な休息がなければ、学生は集中することも、情報を吸収することも、授業に積極的に参加することもできません。

私は、学生の学業成績が睡眠を含む身体的なコンディションと直接関係していることを学びました。

この目標について調べる中で、教育とは単に学習の機会を与えることだけではなく、学生が成長できる健康的な環境を整えることでもあると理解するようになりました。そのため、睡眠に対する意識を高めることは、より良い教育成果を支える一つの方法であると言えます。

El sueño también desempeña un papel clave en la consecución de una educación de calidad. Sin un descanso adecuado, los estudiantes no pueden concentrarse, absorber información ni participar activamente en clase.

Aprendí que el rendimiento académico de un estudiante está directamente relacionado con su condición física, incluido el sueño.

Al investigar este objetivo, comencé a comprender que la educación no solo consiste en tener acceso a oportunidades de aprendizaje, sino también en crear un entorno saludable en el que los estudiantes puedan desarrollarse.

Por lo tanto, promover la conciencia sobre el sueño es una manera de apoyar mejores resultados educativos.

Goal 12

Information how to use the smartphone

This goal focuses on using resources wisely and making sustainable choices in our daily lives. When I examined how much time students spend on their smartphones, especially late at night, I realized that digital consumption also needs to be managed responsibly. Smartphones and apps are designed to be engaging, but overuse can harm our sleep and health. Learning about this goal made me reflect on my own habits, and encouraged me to use technology in a more mindful and balanced way.

Source web

この目標は、資源を賢く使い、日常生活の中で持続可能な選択をすることに焦点を当てています。

学生たちが特に夜遅くまでスマートフォンに費やしている時間を調べてみたところ、デジタルの消費についても責任を持って管理する必要があると気づきました。

スマートフォンやアプリは人を引きつけるように設計されていますが、使いすぎは睡眠や健康に悪影響を及ぼすことがあります。

この目標について学んだことで、自分自身の習慣を見直すきっかけとなり、より意識的でバランスの取れた方法でテクノロジーを使おうと思うようになりました。

Este objetivo se centra en usar los recursos de manera inteligente y tomar decisiones sostenibles en nuestra vida diaria.

Al analizar cuánto tiempo pasan los estudiantes con sus teléfonos inteligentes, especialmente por la noche, me di cuenta de que también es necesario gestionar el consumo digital de forma responsable.

Los teléfonos inteligentes y las aplicaciones están diseñados para ser atractivos, pero su uso excesivo puede afectar negativamente al sueño y a la salud.

Aprender sobre este objetivo me hizo reflexionar sobre mis propios hábitos y me motivó a usar la tecnología de una manera más consciente y equilibrada.

My fieldwork

What was my research question?

The impact of smartphone usage time on university students.

El impacto del tiempo de uso del teléfono inteligente en los estudiantes universitarios

This topic felt highly relevant to me, as I had personally experienced how excessive smartphone use at night negatively affected my sleep and concentration during the day. I often found myself staying up late browsing social media, watching short videos, or messaging friends, even though I knew I needed to sleep. This made me curious to investigate whether other university students were facing the same issue, and whether there were any patterns or trends that could be identified across different individuals.

このテーマは私にとって非常に身近に感じられました。というのも、私自身、夜遅くまでスマートフォンを使いすぎたことで、睡眠や日中の集中力に悪影響が出た経験があったからです。SNSを見たり、短い動画を観たり、友達とメッセージのやり取りをしたりして、眠らなければならないとわかっていながらも、つい夜更かししてしまうことがよくありました。このような経験から、他の大学生たちも同じような問題を抱えているのか、また個人によって共通する傾向やパターンがあるのかを調べてみたいと思うようになりました。

Este tema me pareció muy relevante, ya que personalmente he experimentado cómo el uso excesivo del teléfono inteligente por la noche afecta negativamente mi sueño y concentración durante el día.

A menudo me encontraba quedándome despierto hasta tarde navegando por redes sociales, viendo videos cortos o enviando mensajes a mis amigos, a pesar de saber que necesitaba dormir.

Esto despertó mi curiosidad por investigar si otros estudiantes universitarios enfrentaban el mismo problema y si había patrones o tendencias comunes entre diferentes personas.

Why is this important to me?

This topic is important to me because it directly connects to my daily life as a student. I used to think that a little screen time before bed wasn't harmful, but over time I realized it was making me more tired in the morning and less focused in class. It affected not only my academic performance but also my mood and motivation. I wanted to know whether this was a common problem among other students, and if so, what kinds of apps or smartphone habits were contributing to sleep loss.

Understanding this issue is also important for building healthy long-term habits. University students are in a critical phase of life, and the routines we establish now can influence our future well-being and productivity. If we can become more aware of how smartphone usage affects our sleep, we can make better choices that support our physical and mental health.

このテーマが私にとって重要なのは、それが学生としての自分の日常生活に直接関わっているからです。私は以前、寝る前に少しだけスマートフォンを使うことは害がないと思っていました。しかし、時間が経つにつれて、それが朝の疲れや授業中の集中力の低下につながっていることに気づきました。

それは学業成績だけでなく、気分ややる気にも影響を与えていました。

私は、これが他の学生にも共通する問題なのか、もしそうなら、どのようなアプリやスマートフォンの使い方が睡眠不足の原因になっているのかを知りたいと思いました。

この問題を理解することは、健康的な長期的習慣を築く上でも重要です。

大学生は人生の中でも重要な時期にあり、今身につける習慣が将来の健康や生産性に大きく影響します。

スマートフォンの使用が睡眠にどのように影響を与えているかをより自覚することで、心身の健康を支えるより良い選択ができるようになると思います。

Este tema es importante para mí porque se relaciona directamente con mi vida diaria como estudiante. Solía pensar que un poco de tiempo frente a la pantalla antes de dormir no era dañino, pero con el tiempo me di cuenta de que me hacía sentir más cansado por la mañana y menos concentrado en clase.

Esto afectó no solo mi rendimiento académico, sino también mi estado de ánimo y motivación. Quería saber si este era un problema común entre otros estudiantes y, si lo era, qué tipos de aplicaciones o hábitos relacionados con el uso del teléfono inteligente contribuían a la falta de sueño.

Comprender este problema también es importante para construir hábitos saludables a largo plazo.

Los estudiantes universitarios estamos en una etapa crucial de la vida, y las rutinas que establecemos ahora pueden influir en nuestro bienestar y productividad futuros.

Si podemos tomar conciencia de cómo el uso del teléfono inteligente afecta nuestro sueño, podremos tomar decisiones más acertadas que favorezcan nuestra salud física y mental.

What did I do?

- Created and distributed an online **survey using Google Forms**, which asked students about their smartphone usage, favorite apps, average sleep time, and whether they lived with their parents.
- Conducted **interviews** with several students to gain more detailed and personal insights.
- Created a **brochure** to summarize my findings and raise awareness about the importance of sleep and the risks of excessive screen time.

Googleフォームを使ってオンラインアンケートを作成・配布し、学生にスマートフォンの使用状況、好きなアプリ、平均睡眠時間、実家暮らしかどうかを尋ねました。

複数の学生にインタビューを行い、より詳細で個人的な意見や見解を収集しました。

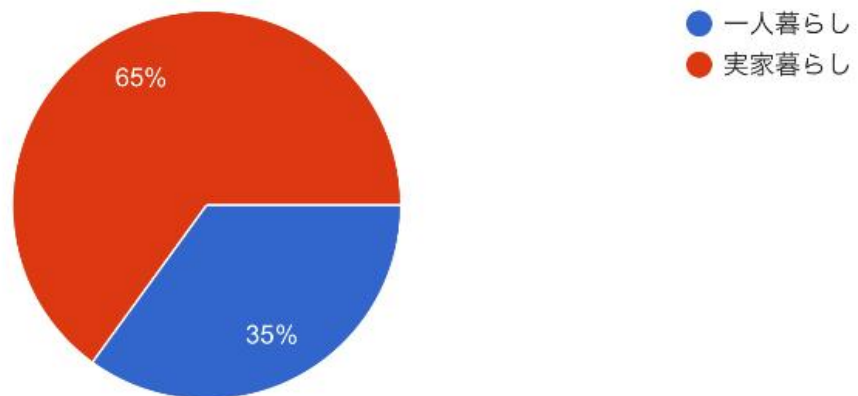
調査結果をまとめ、睡眠の重要性や過度なスクリーンタイムのリスクについての認識を高めるためのパンフレットを作成しました。

- Creé y distribuí una encuesta en línea utilizando Google Forms, en la que se preguntó a los estudiantes sobre su uso del teléfono inteligente, aplicaciones favoritas, tiempo promedio de sueño y si vivían con sus padres.
- Realicé entrevistas con varios estudiantes para obtener ideas más detalladas y personales.
- Elaboré un folleto para resumir mis hallazgos y concienciar sobre la importancia del sueño y los riesgos del uso excesivo de pantallas.

What data did I collect? <https://forms.gle/QUFXA1ifWeTdB43M8>

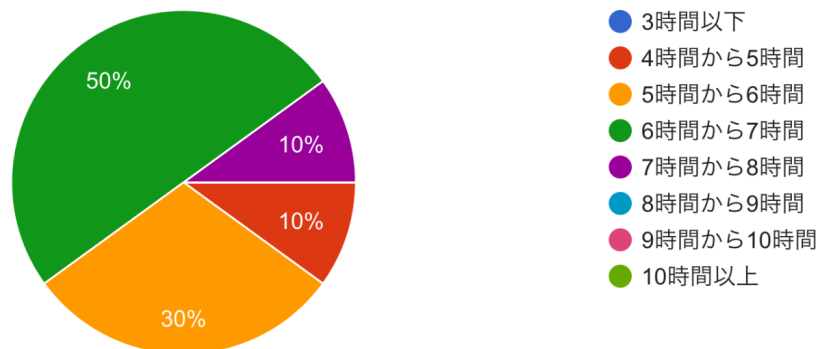
あなたは現在一人暮らしですか？実家暮らしですか？

20 件の回答



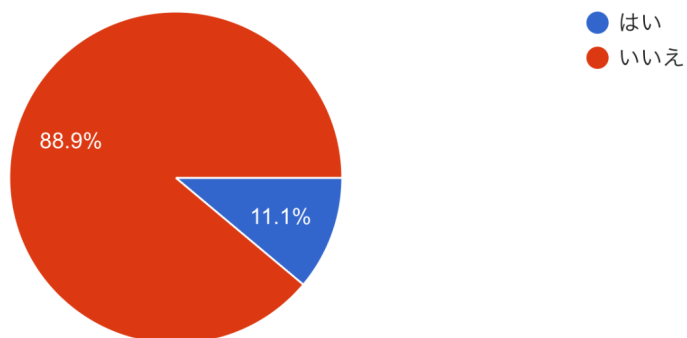
あなたの睡眠時間を教えてください

20 件の回答



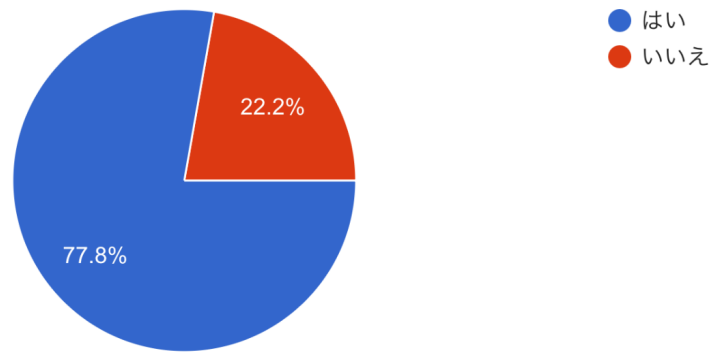
毎日の大体の睡眠時間が7時間未満の人に質問しま...身の睡眠時間は十分に取れていると感じますか？

18 件の回答



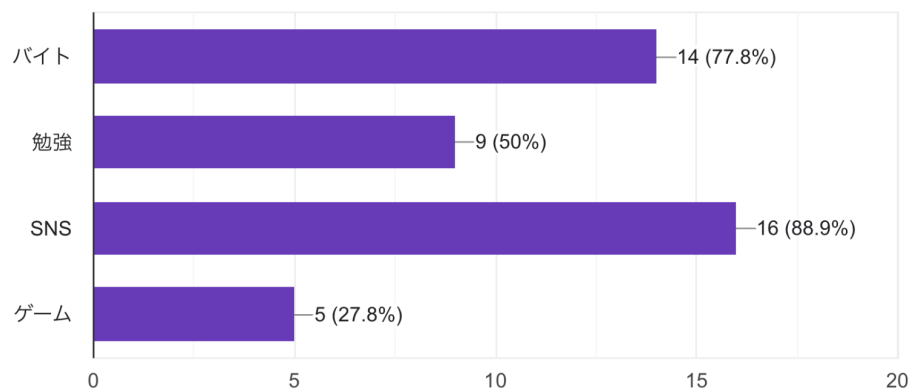
毎日の大体の睡眠時間が7時間未満の人に質問しま...調子が思わしくないと感じることはありますか？

18 件の回答



毎日の大体の睡眠時間が7時間未満の人に質問しま...分につれない理由を教えてください。複数選択可

18 件の回答



Through the online survey, I received responses from university students who shared their smartphone habits and sleep patterns. The questions covered:

- Average time spent on smartphones per day
- The types of apps they use most (e.g., TikTok, Instagram, YouTube, games)
- Their usual bedtime and wake-up time
- Their sleep time
- Are you getting enough sleep?
- Do you ever feel sleepy during class?
- Reasons for not getting enough sleep.
- Who do you live with

オンライン調査を通じて、大学生からスマートフォンの使用習慣や睡眠パターンについての回答を得ました。質問項目は以下の通りです。

- 1日にスマートフォンを使用する平均時間
- 最もよく使うアプリの種類(例:TikTok、Instagram、YouTube、ゲームなど)
- 普段の就寝時間と起床時間

- 睡眠時間
- 十分な睡眠をとれているかどうか
- 授業中に眠気を感じることもあるか
- 十分な睡眠がとれない理由
- 誰と一緒に住んでいるか

A través de la encuesta en línea, recibí respuestas de estudiantes universitarios que compartieron sus hábitos con el teléfono inteligente y sus patrones de sueño. Las preguntas cubrieron:

- Tiempo promedio que pasan usando el teléfono inteligente por día
- Tipos de aplicaciones que usan más (por ejemplo, TikTok, Instagram, YouTube, juegos)
- Hora habitual de acostarse y despertarse
- Tiempo de sueño
- ¿Están durmiendo lo suficiente?
- ¿Alguna vez sienten sueño durante la clase?
- Razones por las que no duermen lo suficiente
- Con quién viven

What trends did I find in the data?

- The difference that they use in the apps that they spend the most time
- Not connect between the sleep time and living with parents
- Most of them cannot get some recommended sleep time
- The average bedtime is 2:31 a.m.
- The average screen time is 8 hours and 10 minutes.
- Although many people think they are not getting enough sleep and it affects their daytime activities, they do not try to limit their smartphone usage.

彼らが最も多くの時間を費やすアプリには違いがある。

睡眠時間と実家暮らしかどうかには関連が見られなかった。

ほとんどの人が推奨される睡眠時間を確保できていない。

平均的な就寝時間は午前2時31分である。

平均スクリーンタイムは8時間10分である。

多くの人が睡眠不足が日中の活動に影響を与えていると感じているものの、スマートフォンの使用制限には取り組んでいない。

- Hay diferencias en las aplicaciones en las que pasan más tiempo.
- No se encontró conexión entre el tiempo de sueño y vivir con los padres.
- La mayoría no puede alcanzar el tiempo de sueño recomendado.
- La hora promedio para acostarse es a las 2:31 a.m.
- El tiempo promedio frente a la pantalla es de 8 horas y 10 minutos.
- Aunque muchas personas creen que no duermen lo suficiente y que esto afecta sus actividades diurnas, no intentan limitar el uso de sus teléfonos inteligentes.

How does my fieldwork connect to my future?

Through this research, I was reminded of the essential role that sleep plays in both physical and mental health. It helped me understand that the habits I form now—such as managing screen time—will impact my future performance in academics, work, and daily life. If I want to do my best in whatever I pursue, I need to start by taking better care of my body and mind.

Moving forward, I plan to be more conscious about how I use my smartphone, especially at night. I will also try to raise awareness among my peers, because I believe that improving sleep habits can help many students live healthier and more productive lives.

この研究を通じて、睡眠が心身の健康において非常に重要な役割を果たしていることを改めて認識しました。今のうちに形成する習慣、例えばスクリーンタイムの管理が、将来の学業や仕事、日常生活でのパフォーマンスに影響を与えることを理解できました。

自分が何かを全力で取り組みたいなら、まずは身体と心のケアをしっかりと始める必要があります。

これからは特に夜間のスマートフォンの使い方にもっと意識的になろうと思います。

また、同じ学生仲間にも睡眠習慣の改善が多くの人の健康的で生産的な生活につながると信じているので、啓発活動も行っていきたいです。

A través de esta investigación, recordé el papel esencial que juega el sueño en la salud física y mental.

Me ayudó a entender que los hábitos que forme ahora —como gestionar el tiempo frente a la pantalla— afectarán mi desempeño futuro en los estudios, el trabajo y la vida diaria.

Si quiero dar lo mejor de mí en lo que sea que emprenda, necesito comenzar cuidando mejor mi cuerpo y mente.

En adelante, planeo ser más consciente sobre cómo uso mi teléfono inteligente, especialmente por la noche.

También intentaré crear conciencia entre mis compañeros, porque creo que mejorar los hábitos de sueño puede ayudar a muchos estudiantes a vivir vidas más saludables y productivas.

Who is doing related work?

Local connection

One of my close friends is experiencing similar problems regarding sleep. She often tells me that she feels tired and sleepy during her classes, especially in the morning. Despite knowing that she needs more sleep, she struggles to put down her smartphone at night. She mentioned that she frequently loses track of time while watching videos or scrolling through social media, and before she knows it, it's already past midnight. As a result, she doesn't get enough rest, which affects her concentration and energy the next day. Her situation made me realize that this problem is not unique to me—many students are facing the same issue in their daily lives, even if they don't always talk about it openly.

私の親しい友人の一人も、睡眠に関して似たような問題を抱えています。
彼女は特に朝の授業中に疲れて眠くなることが多いとよく話してくれます。
もっと睡眠が必要だとわかっているにもかかわらず、夜になるとスマートフォンを手放すのが難しいようです。
動画を見たりSNSをスクロールしたりしているうちに時間を忘れてしまい、気づくともう真夜中を過ぎていることが頻繁にあると言っていました。
その結果、十分な休息が取れず、翌日の集中力やエネルギーに影響が出ています。
彼女の状況を知って、これは私だけの問題ではなく、多くの学生が日常生活の中で同じ問題に直面しているのだと改めて気づきました。たとえそれを表立って話さないことが多くてもです。

Una de mis amigas cercanas está experimentando problemas similares con respecto al sueño. A menudo me dice que se siente cansada y somnolienta durante sus clases, especialmente en la mañana. A pesar de saber que necesita más sueño, le cuesta dejar el teléfono inteligente por la noche. Mencionó que con frecuencia pierde la noción del tiempo viendo videos o navegando en redes sociales, y antes de darse cuenta, ya ha pasado la medianoche. Como resultado, no descansa lo suficiente, lo que afecta su concentración y energía al día siguiente. Su situación me hizo darme cuenta de que este problema no es único para mí: muchos estudiantes enfrentan el mismo problema en su vida diaria, aunque no siempre lo hablen abiertamente.

Reflection

What I learned this semester

This semester, I learned how daily habits, like sleep and smartphone use, are connected to larger issues such as health, education, and sustainable living. I realized that even small choices—like going to bed earlier or limiting social media use—can have a big impact on how I feel and perform the next day. I also discovered how to conduct basic fieldwork and research: making surveys, analyzing results, and using that data to understand real-life problems. This process helped me think more critically and become more aware of my own lifestyle.

今学期、睡眠やスマートフォンの使用といった日々の習慣が、健康、教育、持続可能な生活といった大きな課題とつながっていることを学びました。
たとえ小さな選択でも、例えば早く寝ることやSNSの利用を制限することが、翌日の気分やパフォーマンスに大きな影響を与えると気づきました。
また、アンケートの作成や結果の分析、データを使って実際の問題を理解するなど、基本的なフィールドワークや調査の方法も学びました。
この過程を通じて、より批判的に考える力が身につき、自分の生活習慣に対しても意識が高まりました。

Este semestre aprendí cómo los hábitos diarios, como el sueño y el uso del teléfono inteligente, están conectados con problemas más amplios como la salud, la educación y la vida sostenible. Me di cuenta de que incluso pequeñas decisiones, como acostarme más temprano o limitar el uso de las redes sociales, pueden tener un gran impacto en cómo me siento y desempeño al día siguiente. También descubrí cómo realizar trabajo de campo e investigación básica: crear encuestas, analizar resultados y usar esos datos para entender problemas reales.

Este proceso me ayudó a pensar de manera más crítica y a ser más consciente de mi propio estilo de vida.

What I did well

I think I did well in identifying a topic that was both personally relevant and socially meaningful. I also took initiative by creating a survey, conducting interviews, and producing a brochure to communicate my findings. These efforts helped me improve my communication, research, and analytical skills. I'm proud that I was able to explore a topic in depth and connect it to global issues like the SDGs.

私は、個人的に関係があり、社会的にも意義のあるテーマを見つけられたと思います。

また、アンケート作成やインタビュー実施、調査結果を伝えるパンフレット作成など、自ら積極的に取り組みました。これらの経験を通して、コミュニケーション力や調査力、分析力が向上しました。

深くテーマを掘り下げ、SDGsのようなグローバルな課題と結びつけることができたことを誇りに思います。

Creo que hice un buen trabajo al identificar un tema que fue personalmente relevante y socialmente significativo.

También tomé la iniciativa creando una encuesta, realizando entrevistas y produciendo un folleto para comunicar mis hallazgos.

Estos esfuerzos me ayudaron a mejorar mis habilidades de comunicación, investigación y análisis.

Estoy orgulloso de haber podido explorar un tema en profundidad y conectarlo con problemas globales como los ODS.

What I could have done better

If I had more time, I would have tried to collect a larger sample size in my survey to make my data more reliable. I also wish I had included more variety in the participants, such as students from other universities or students living in different environments. Additionally, I could have compared weekday and weekend habits to see more detailed trends. These are improvements I want to make in future research projects.

もしもっと時間があれば、調査でより多くのサンプルを集めてデータの信頼性を高めたかったです。

また、参加者の多様性をもっと増やし、他の大学の学生や異なる環境に住む学生も含めたかったです。

さらに、平日と週末の習慣を比較して、より詳細な傾向を把握することもできたでしょう。

これらは今後の研究プロジェクトで改善したい点です。

Si hubiera tenido más tiempo, habría intentado recopilar una muestra más grande en mi encuesta para hacer que mis datos fueran más fiables.

También desearía haber incluido más variedad en los participantes, como estudiantes de otras universidades o estudiantes que viven en diferentes entornos.

Además, podría haber comparado los hábitos entre días laborables y fines de semana para observar tendencias más detalladas.

Estas son mejoras que quiero hacer en futuros proyectos de investigación

The connection to my future

This project helped me realize the importance of managing my time and health, especially as I prepare for my future career. Whether I work in Japan or abroad, I will need to maintain both physical and mental well-being to perform at my best. I also learned the value of observing everyday life and using that insight to think about broader societal issues. In the future, I want to continue being someone who is curious, reflective, and mindful of both personal habits and global challenges.

このプロジェクトを通じて、特に将来のキャリアに備える中で、時間や健康の管理がいかに重要かを実感しました。日本で働くにしても海外で働くにしても、最高のパフォーマンスを発揮するためには、心身の健康を維持する必要があります。

また、日常生活を観察し、その気づきをもとに社会全体の問題について考えることの大切さも学びました。

今後も、好奇心を持ち、振り返りながら、自分の習慣と世界の課題の両方に意識的であり続けたいと思います。

Este proyecto me ayudó a darme cuenta de la importancia de gestionar mi tiempo y salud, especialmente mientras me preparo para mi futura carrera.

Ya sea que trabaje en Japón o en el extranjero, necesitaré mantener tanto el bienestar físico como mental para rendir al máximo.

También aprendí el valor de observar la vida cotidiana y usar esa comprensión para pensar en problemas sociales más amplios.

En el futuro, quiero seguir siendo alguien curioso, reflexivo y consciente tanto de los hábitos personales como de los desafíos globales.

Advice for other students

Take it easy! You might think PBL is difficult, but talking with your classmates and teachers is really fun!

気楽に行こう！PBLは難しいと考えてしまうかもしれないけど、クラスメートや先生との会話はすごく楽しいよ！

¡Tómalo con calma! Puede que pienses que el PBL es difícil, pero hablar con tus compañeros y profesores es muy divertido.