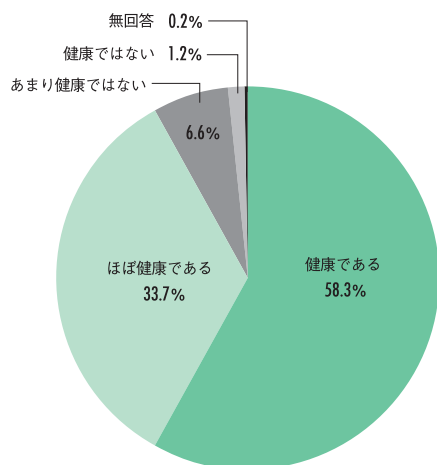


第3章 心身の健康について

本章では、早大生の心身の健康状況の調査結果をまとめました。

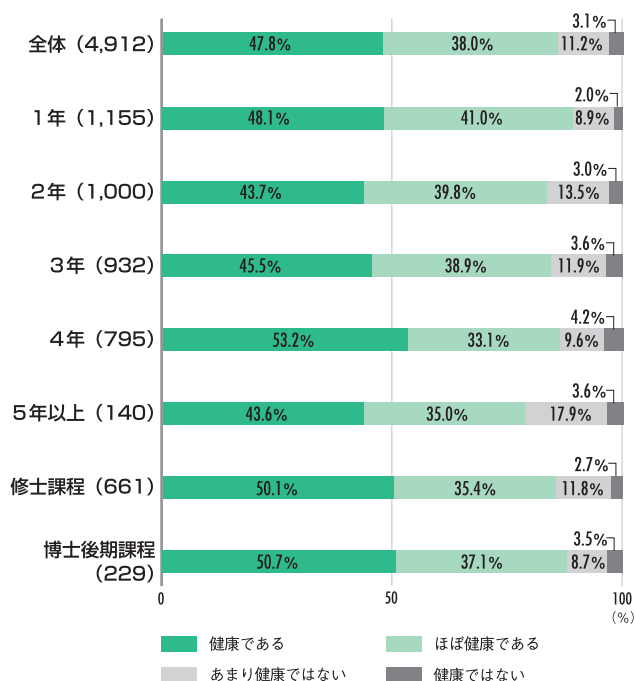
※学部学生と大学院生を含めた全体の調査結果です。

あなたは今、身体面で健康な状態だと思いますか？



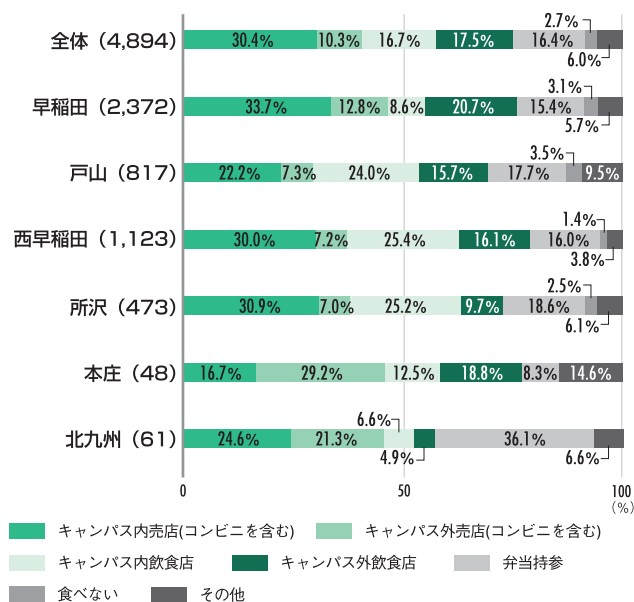
身体面で「健康である」は58.3%です。これは過去3年間は常に60%を超えていましたが、今年は若干数字が低下しています（2009年度：61.4%、2010年度：60.0%、2011年度：61.5%、2012年度：58.3%）。反対に、「あまり健康ではない」「健康ではない」を合わせると7.8%（2011年度：6.4%）です。

あなたは今、精神面で健康な状態だと思いますか？



主にどこで昼食をとっていますか？

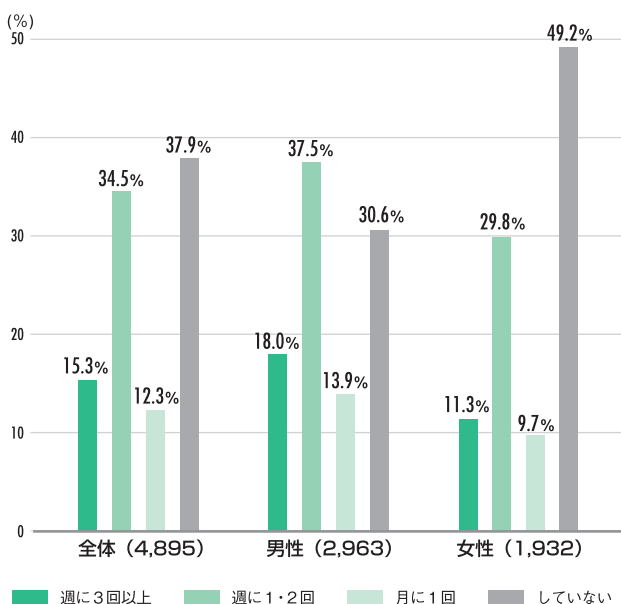
※グラフはキャンパス別の調査結果を示しています。



キャンパス毎に見ると、早稲田キャンパスの学生は全体（16.7%）に比べて「キャンパス内飲食店」利用の割合（8.6%）が低くなっています。

あなたは定期的に運動を行っていますか？

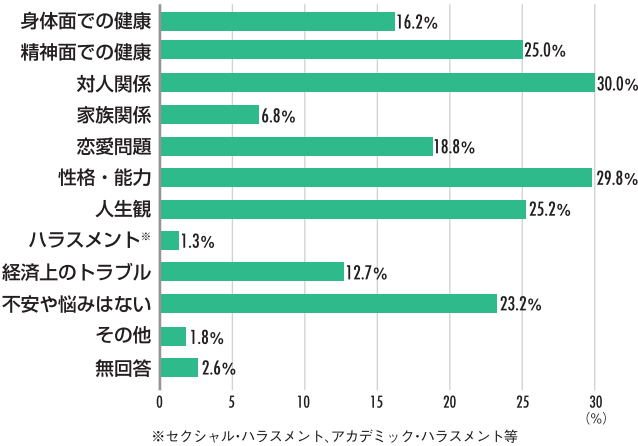
※グラフは男女別の調査結果を示しています。



「定期的には運動をしていない」のは女性のほうが男性よりも多くなっています。これは2010年度と同様の傾向です。

学生生活全般の不安や悩みを教えてください

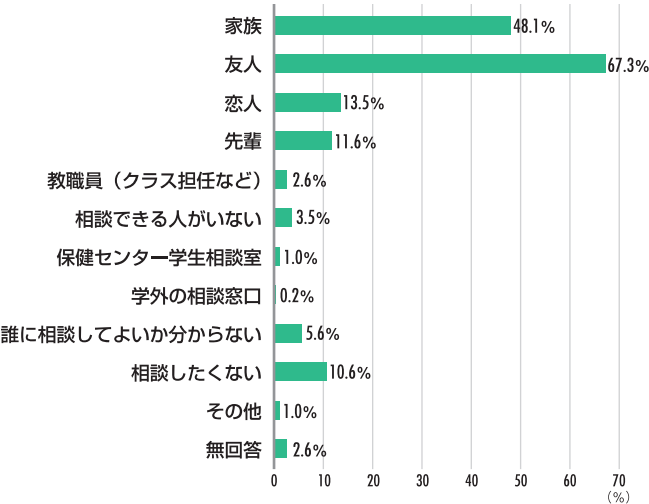
※グラフは学生生活全般の悩みの調査結果を示しています。



学生生活全般の不安や悩みは「性格・能力」と「対人関係」が上位です。これは5年前から同様の傾向が続いています。

修学上の不安や悩みの調査結果はP.15の単純集計結果（307）を参照してください。修学上や学生生活全般に関わる悩みに一定の傾向があることが分かります。

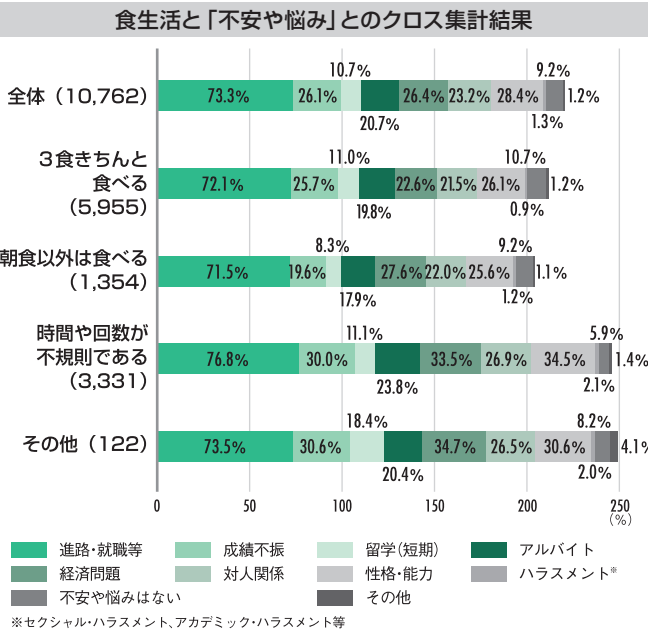
不安や悩みは誰に相談しますか？



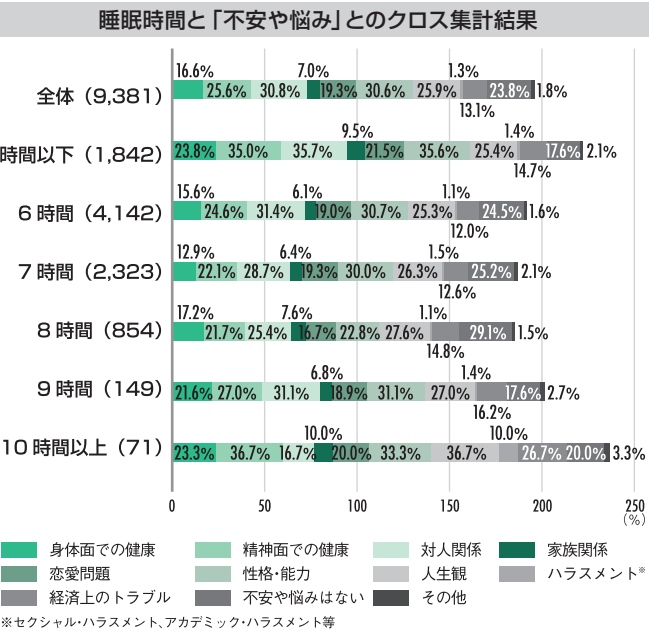
「誰に相談してよいか分からない」は5.6%で、年々増加傾向にあります（2009年度：3.1%、2010年度：5.5%）。早稲田大学では保健センターに学生相談室を設置し、専門のカウンセラーが常駐しています。一人で悩むのではなく、まずは相談してみてください。

食生活や睡眠時間と「不安や悩み」の関連について

※食生活や睡眠時間の単純集計結果はP.15（303）、（306）を参照してください。



「不安や悩みはない」の回答率と睡眠時間の相関はあまり見られませんが、「不安や悩みがある」と回答した学生の中では、食生活の「時間や回数が不規則」な学生ほど、「性格や能力を不安・悩みと考えている」割合が最も高く、睡眠時間が「5時間以下」の学生は学生生活全般の不



安・悩みとして「精神面での健康」や「対人関係」を選ぶ割合が全体に比べて高くなっています。食生活と睡眠時間が学生生活での不安や悩みと何らかの関係があることがうかがえます。

まとめ

身体面で「健康である」「ほぼ健康である」は合計約90%、精神面で「健康である」は約85%で、例年通りの結果でした。昼食は主にキャンパス内売店（コンビニ含む）で調達しており、3食きちんと食べている学生は57.5%です。学生生活全般の不安や悩みは「性格・能力」と「対人関係」が上位です。修学上の不安や悩みについては、P.15単純集計結果（307）を参照してください。不安や悩みの相談相手は友人や家族が多

ようです。

運動の頻度を男女別に見ると、女性は男性よりも運動不足気味なことがわかりました。大学にはトレーニングセンターやリフレッシュスタジオなど、気軽に利用できる運動施設がありますので、健康増進のために利用してください。