

早大生ライフ

心身の健康維持

僕らも健康には気をつかってる。男性は「歩くこと」や「スポーツ」とエネルギー消費派、女性は「十分な睡眠」や「食生活」とエネルギー補給派が多いね。ちなみに9割が心身の健康に自信あり。



食生活

3食をきちんと取らない人が結構多いね。ダイエット？ お金がない？ それとも朝寝坊？ エネルギーは生活の基盤、しっかり補給しなくっちゃ。

パソコンの用途

「情報検索」「レポート・課題作成」にパソコンは鉛筆や消しゴムのような感覚で使おう！ 院生には「研究・論文作成」の必須アイテム。

本や教養雑誌の読書量

僕らの読書量って？ だいたい本や教養雑誌を月に1、2冊程度。月に20冊以上という読書家も！

大学に関する情報の獲得

「掲示板」は依然として大学の情報源の筆頭。しかし、目下その後を「早稲田大学ホームページ」が急追中！

アルバイト

8割以上がアルバイトを経験。有意義な社会体験にしたいな。バイト代は「生活維持」、「身の回り費」、「コンパ、交際費」に使っちゃう。

睡眠時間

寝る時間も惜しい！寝るほど楽はなかりけり！さあ、あなたはどちら？僕らの睡眠時間、一番多いのは「6時間」。

経済状態

自宅通学者のほぼ3分の2が月5万円以下の支出、自宅外からの通学者の半数以上は月13万円以上の支出。一人暮らし、自由はあるが、懐寒し。



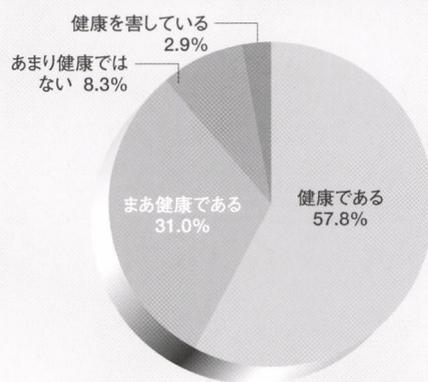
(1) 心身の健康維持は食生活から？

「心身ともに健康」だと答えた学生が57.8%、「まあ健康」が31.0%であり、合計88.8%の皆さんが健康だと答えています。一方、「あまり健康ではない」(8.3%)、「健康を害している」(2.9%)と、10人に1人があまり健康に自信がないということです。

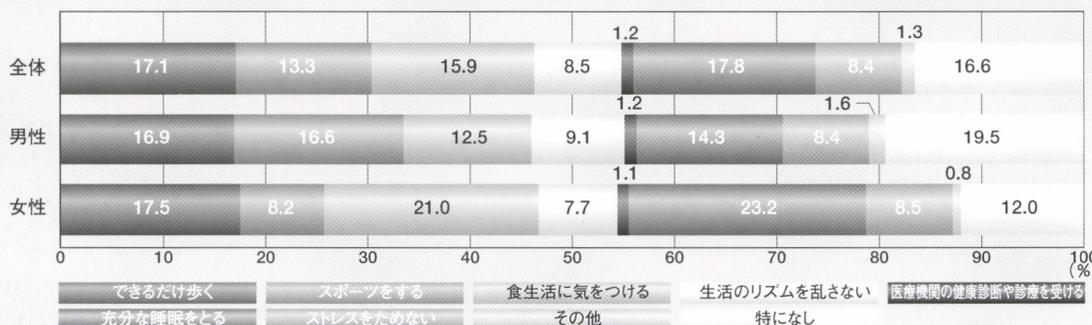
それでは健康であるために、どんなことに気をつけているのでしょうか。全体で一番多いのが「十分な睡眠をとる」で、17.8%の人が挙げています。次が、「できるだけ歩く」(17.1%)、第3位が「食生活に気をつける」(15.9%)です。以下、「スポーツをする」「生活のリズムを乱さない」「ストレスをためない」と続きます。「特になし」と何も心がけていない人は16.6%であり、多くの人が何かしら気をつけているようです。

男性と女性を比べると、男性が一番心がけているのが「できるだけ歩く」と「スポーツをする」で、その次に「十分な睡眠」がきます。健康維持のためにまず身体的運動に着目するのが男性で、<エネルギーの消費派>と言えるかもしれません。女性では一番が「十分な睡眠」、その次に「食生活に気をつける」、そして「できるだけ歩く」が続きます。こちらは健康維持のために休養や栄養を重視しているため、<エネルギーの補給派>と言えるでしょう。また女性と比べて男性に多いのが「特になし」という回答です。男性ではこの回答の割合が一番高く19.5%、つまり5人に1人は健康に気がついていません。

今、心身ともに健康な状態（勉学に支障がない程度）だと思いますか？

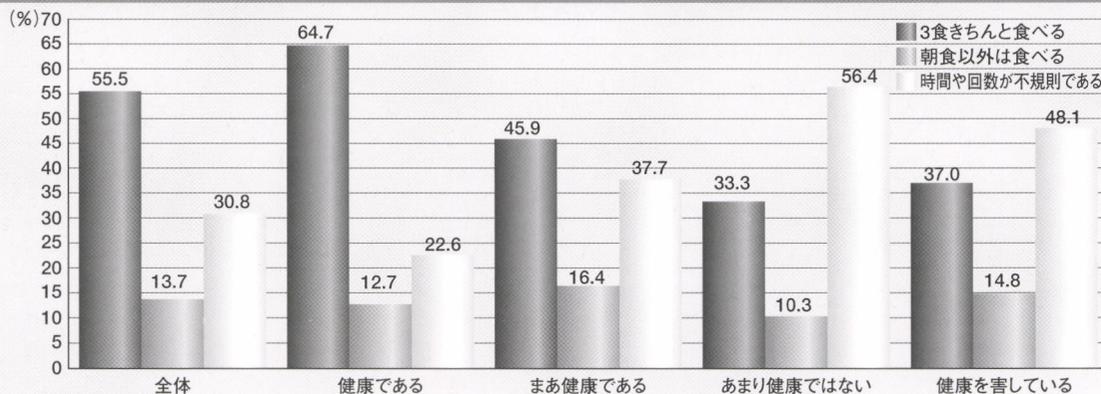


心身の健康を維持するために心がけていることはありますか？（男女別）



心身の健康と関係がある生活習慣は「食生活」であるようです。「健康である」と答えた人の64.7%が「3食をきちんと食べる」と答えています。「まあ健康である」人では45.9%。しかし、「あまり健康でない」人や「健康を害している」人の場合には30.0%台にとどまります。一方、「あまり健康でない」人や「健康を害している」人の食生活は、「時間や回数が不規則である」がほぼ半数を占めています。食事が規則的に取れるような生活スタイル、それが心身の健康と関係するようです。

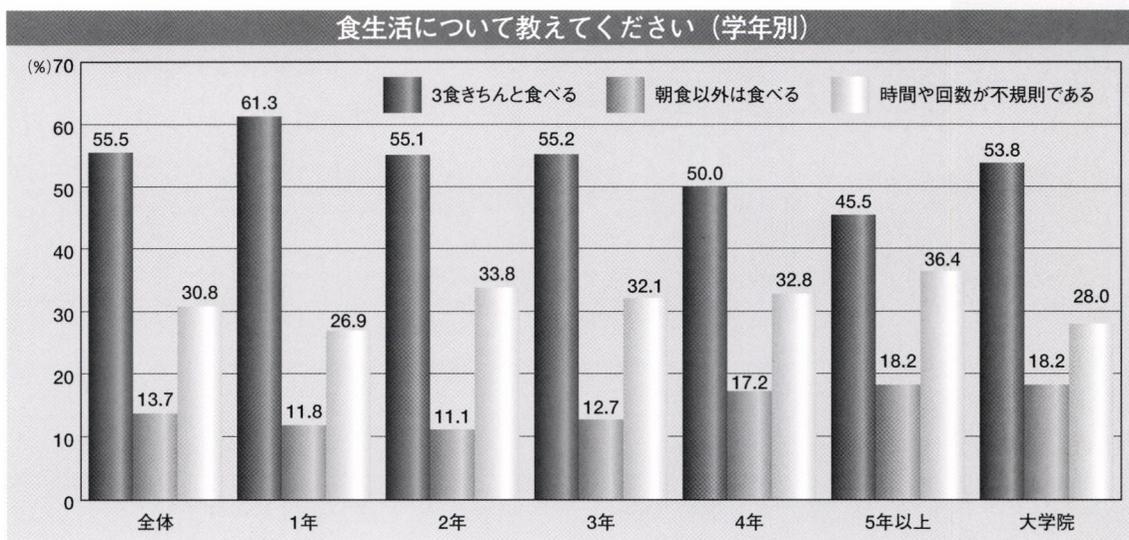
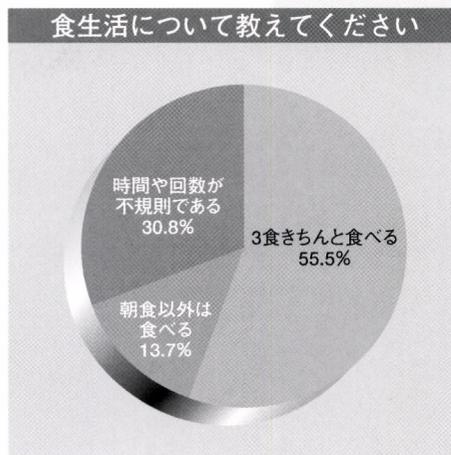
食生活について教えてください今、心身ともに健康な状態（勉学に支障がない程度）だと思いますか？



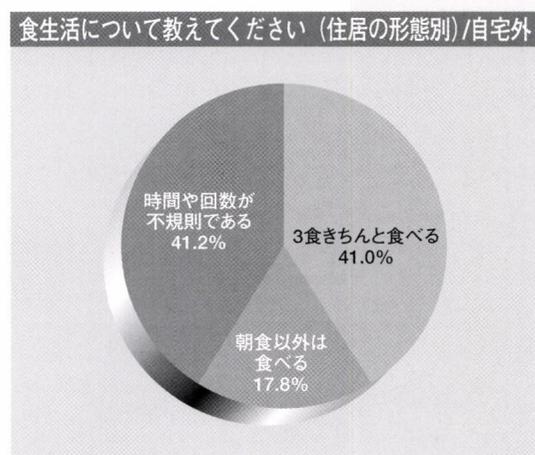
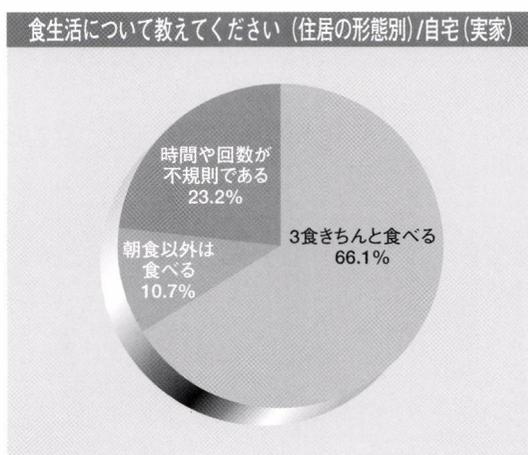
(2) 食生活は大丈夫？

あなたは「3食をきちんと食べる」人ですか？ イエスと答えた人は全体の55.5%。「時間や回数が不規則」と答えた人が30.8%で、「朝食以外は食べる」人が13.7%でした。つまり半数近くの人が不規則的な食生活を送っています。この食生活の規則性と関連する要因は複数あるようです。

最初に「学年」との関連を見ておきましょう。「3食をきちんと食べる」人が最も多いのは1年生で61.3%、つまり5人に3人近くは規則的な食生活を送っています。しかし学年が上がるごとに規則的な食生活を送る学生が減り、5年生以上では45.5%に過ぎず、つまり半数以上が不規則な食生活に陥ります。特に「朝食」をおろそかにする様子が見えられます。



次に「住居の形態」。これも食生活に大いに影響しています。自宅（実家）から通学している人では、66.1%が「3食をきちんと食べる」と答えています。自宅外の人では激減し41.0%、つまり4割程度しか規則的な食生活を送っている人がいなくなります。一人暮らしは食生活のリズムを崩しやすいようです。



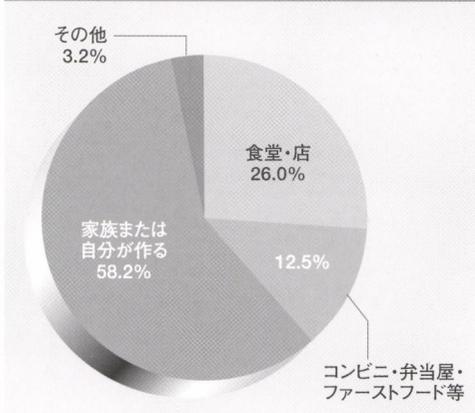
自宅外からの通学者で、しかも高学年の人ほど「3食をきちんと食べる」ことができなくなり、したがって心身の健康にも注意が必要になります。

(3) 夕食の形態

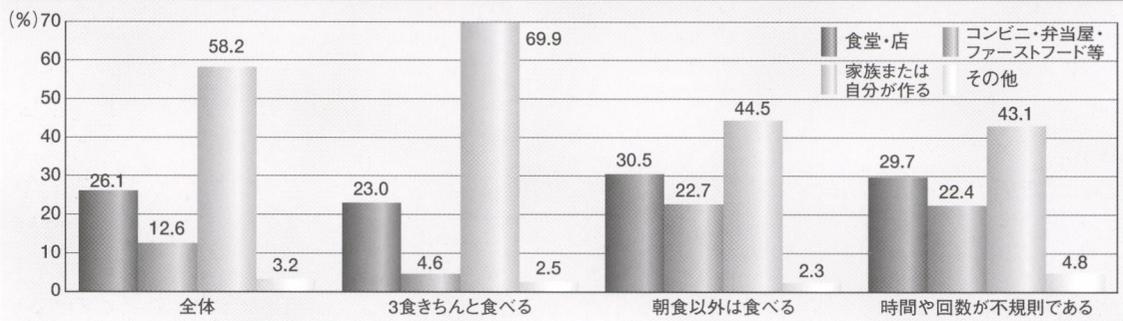
夕食を「家族または自分で作る」と答えた人が58.2%、「食堂・店」を利用する人が26.0%、さらに「コンビニ・弁当屋・ファーストフード等」12.5%となります。

「3食きちんと食べる」人の約7割が、夕食は「家族または自分で作る」と答えていますが、「朝食以外は食べる」や「時間や回数が不規則である」人の場合には、「家族または自分で作る」はどちらも4割強。彼らの約3割が夕食を「食堂・店」でとり、約2割が「コンビニ・弁当屋・ファーストフード等」の外食産業のお世話になっています。

夕食の形態で最も多いものを教えてください

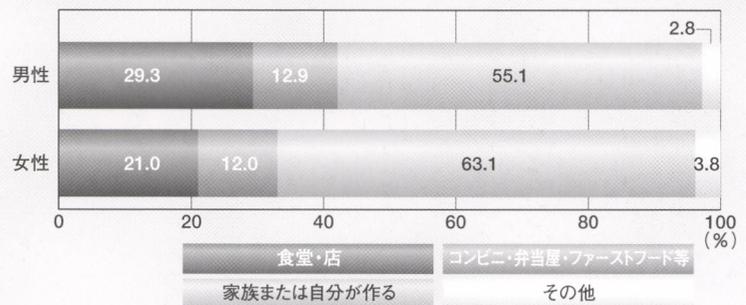


食生活について教えてください/夕食の形態で最も多いものを教えてください



夕食の形態には男女差もあるようです。男性の約3割が「食堂・店」を利用するのに対し、女性では約2割にとどまります。また男性では「家族または自分が作る」は55.1%、女性では63.1%と、女性の方が自宅で作った食事を食べる傾向が強いようです。

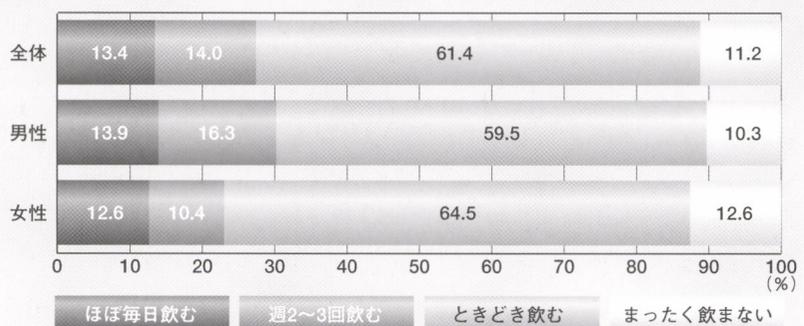
夕食の形態で最も多いものを教えてください (男女別)



(4) お酒の嗜み

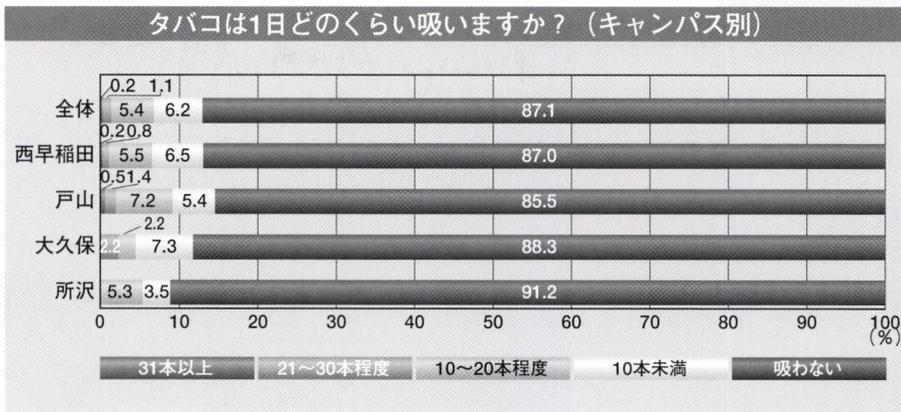
お酒を飲む回数で一番多かったのは「ときどき飲む」で、男性が59.5%、女性が64.5%。せいぜい週に1回程度、お酒を飲む人が一番多い様子うかがえます。お酒を「ほぼ毎日飲む」のは男性が13.9%、女性が12.6%、逆に「まったく飲まない」人も男性が10.3%、女性が12.6%ですから、お酒を毎日必要とする人も、まったく必要としない人も、男性と女性でそれほど違いがないようです。

お酒を飲む機会はどのくらいありますか? (男女別)



(5) タバコの嗜み

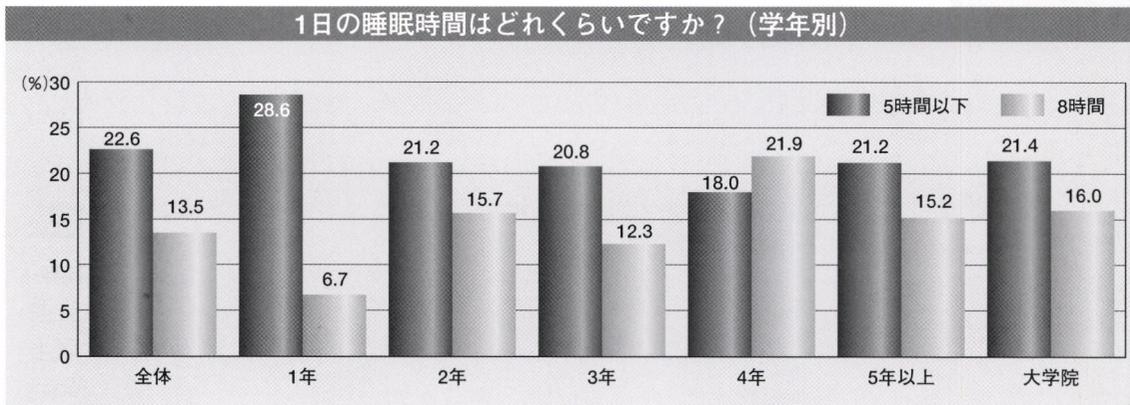
タバコは9割近くの人が「吸わない」と答えています。特に女性では93.7%の人が吸いません。男性でも82.9%が吸わないと答えています。タバコを吸う人も、ほとんどの人が1日に20本



未満です。1日に31本以上吸うヘビースモーカーは男性の0.3%、つまり1,000人に3人程度いますが、女性では皆無という結果でした。

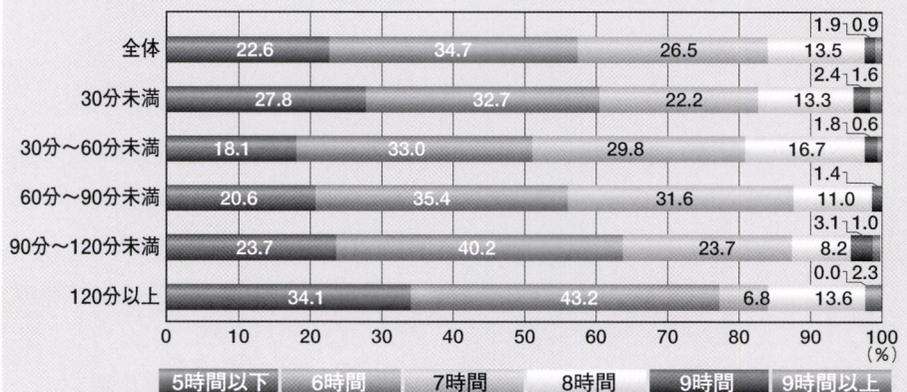
(6) 睡眠時間は何時間？

全体では、一番多いのが「6時間」で34.7%を占めています。その次が「7時間」(26.5%)、第3位が「5時間以下」(22.6%)、第4位が「8時間」(13.5%)です。興味深いのは、この睡眠時間が学年の進行によって変化することです。どの学年でも「6時間」の人が最も多いのですが、1年生では28.6%の人が「5時間以下」の睡眠しかとっていません。学年が上がるごとに漸減し、4年生では18.0%にまで低下します。逆に「8時間」睡眠をとる人は、1年生では6.7%に過ぎませんが、4年生では21.9%に跳ね上がります。



睡眠時間の長さは通学時間と関係がありそうです。通学時間が「120分以上」かかる場合、睡眠時間が6時間以下の人は合計77.3%になりますが、「120分未満」の場合はおよそ50~60%です。長い

1日の平均睡眠時間はどれくらいですか？/通学に要する時間（片道）はどれくらいですか？



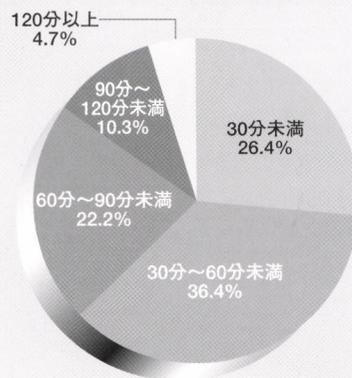
通学時間が睡眠時間を削る可能性が示唆されます。通学時間が「120分以上」になると心身の「健康を害している」とする回答が多くなる傾向も示唆されているので、通学時間の長さによる疲労には注意が必要かもしれません。

(7) 住居の形態と通学との関係

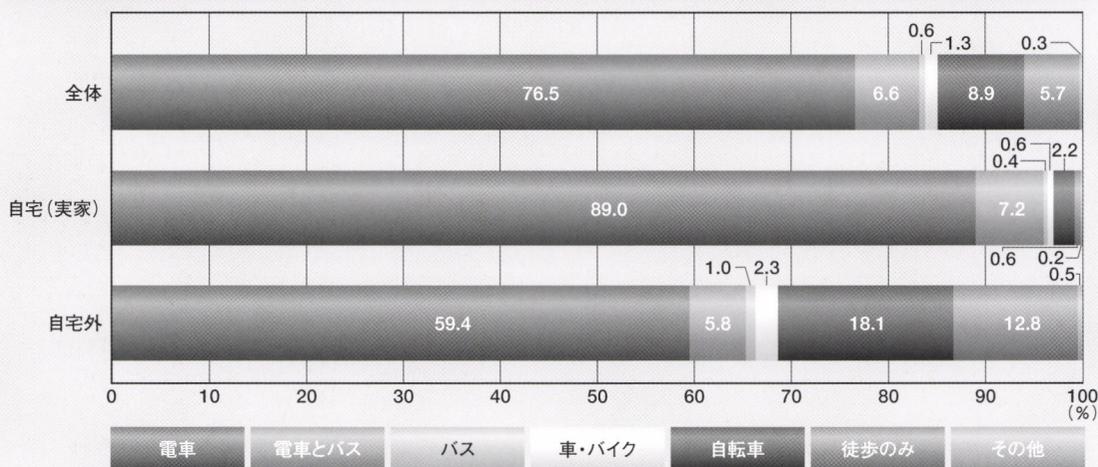
自宅（実家）に住んでいる人は57.7%。半数以上の人が自宅から通学しています。また片道の通学時間を全体で見ると、一番多いのが「30～60分」（36.4%）、ついで「30分未満」（26.4%）、「60～90分」（22.2%）、「90～120分」（10.3%）、「120分以上」かける人も4.7%います。

最初に住居の形態と通学手段との関係を見てみましょう。自宅に住んでいる人の通学手段は圧倒的に「電車」が多いのが特徴です(89.0%)。自宅外の人でも「電車」通学する人が一番多いのですが、その比率は59.4%に減少します。自宅外に住んでいる人の通学手段の特徴は「自転車」と「徒歩のみ」が多いこと。それぞれ18.1%と12.8%を占めています。一方、自宅から「自転車」の人は2.2%、「徒歩のみ」の人は0.6%にすぎません。

通学に要する時間（片道）はどれくらいですか？

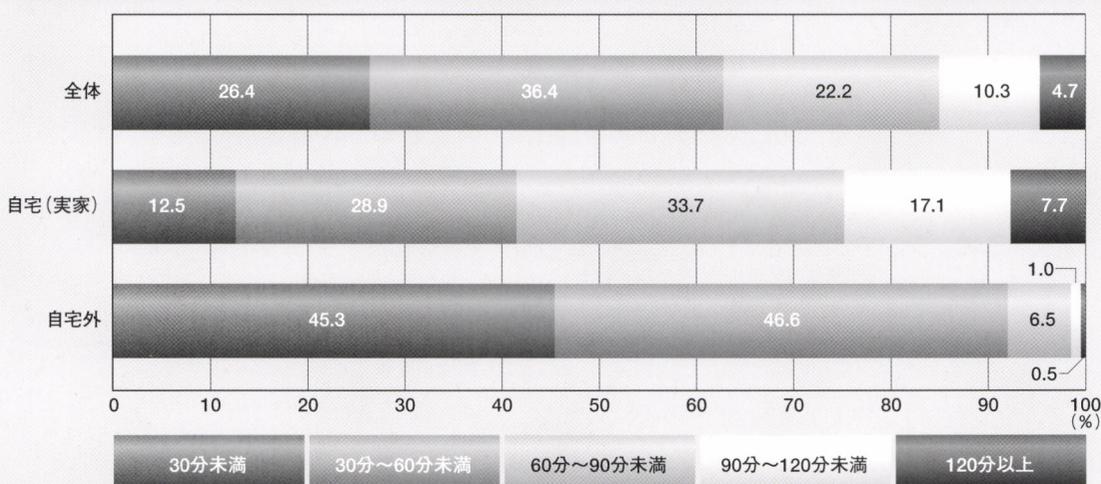


主な通学の手段は何ですか？（住居の形態別）



次に自宅に住んでいる人と自宅外に住んでいる人の通学時間を比べてみましょう。通学時間は自宅外に住んでいる人の方が短いことがわかります。自宅外に住んでいる人の場合、通学時間が「60分未満」の人が90%を超えています。一方、自宅に住んでいる人では、通学時間で一番多いのが「60～90分未満」で33.7%に達しています。「90～120分」が17.1%、「120分以上」かけて通学する人も7.7%います。自宅外に住んでいる人の多くは、大学から1時間圏内に住居を構えていることがわかります。

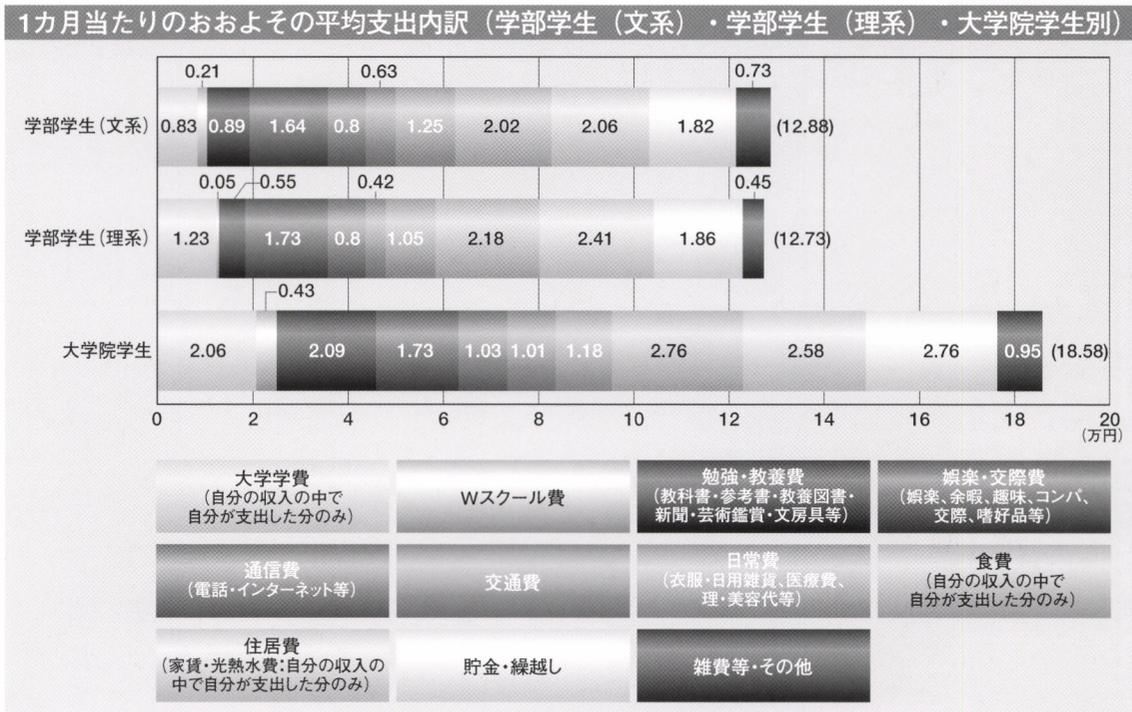
通学に要する時間（片道）はどれくらいですか？（住居の形態別）



(8) 経済状態—支出を中心に—

学生の収入を構成する費目は、高い順に見ると「仕送りまたは小遣い」「定職・アルバイト収入」「奨学金」となっています。男性と女性で比較すると、女性では「仕送りまたは小遣い」や「奨学金」の額が男性より多い傾向があります。

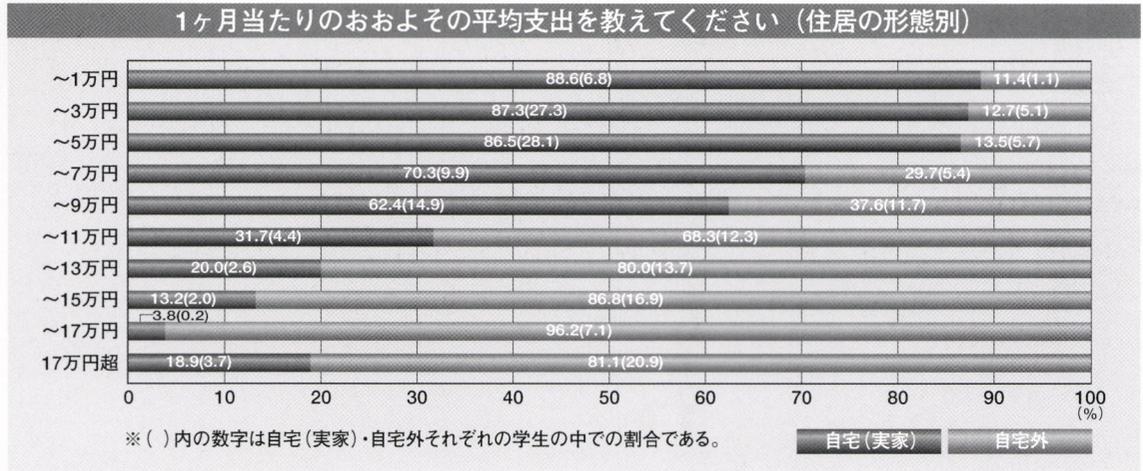
1カ月当たりの平均支出は、文系学部学生が12.9万円、理系学部学生が12.7万円で、文系と理系でほとんど変わりません。大学院学生になると18.6万円と大幅に増加しますが、これは「大学学費」「Wスクール費」「勉強・教養費」などが増えることによります。



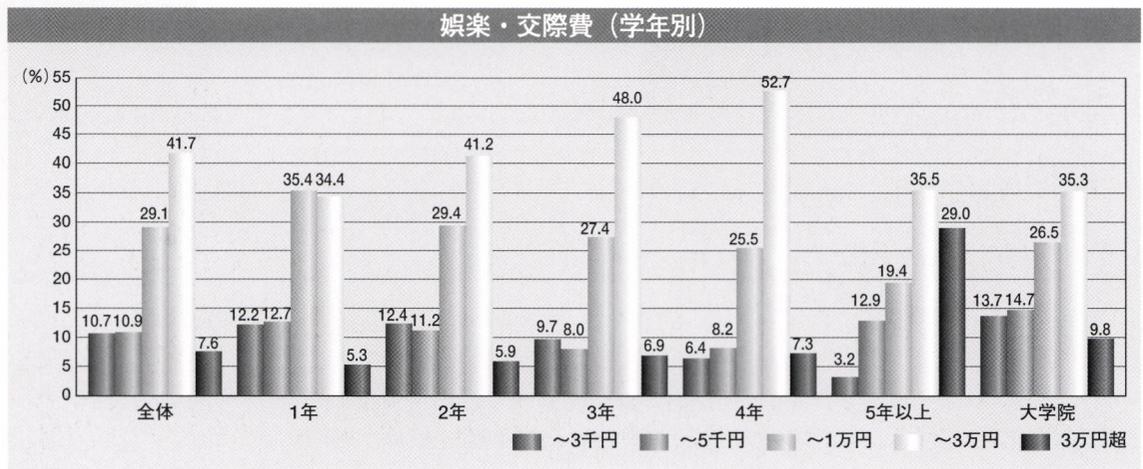
性別で比較すると、男性が13.3万円、女性が14.1万円でやや女性が多いと言えます。女性は男性より「日常費」と「住居費」に支出する金額が多く、逆に男性の方が多いのは「大学学費」と「食費」です。「日常費」として月に1万円以上支出するのは、男性では22.5%ですが、女性では39.5%になります。住居費を払っている人で比較すると、男性が多いのは5~7万円台ですが、女性では7~9万円台になります。女性は男性より2万円ほど多く住居費をかけていることがわかります。また「食費」は男女とも月に1~3万円の人が一番多いですが、男性で3万円以上が20.6%いるのに対し、女性では12.7%にしかありません。



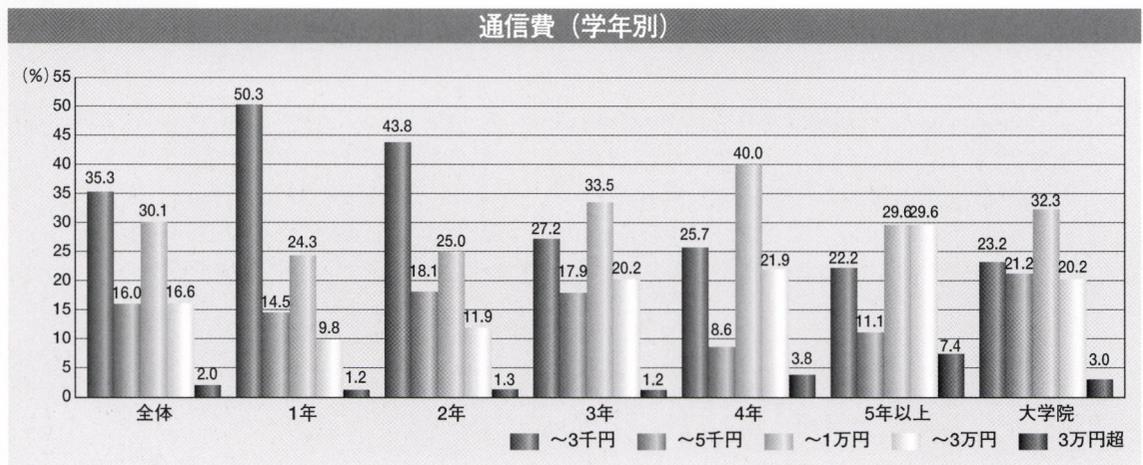
住居の形態の違いによっても、支出の額に大きな差が生じています。「自宅（実家）に住んでいる」人が一番多く占める支出額は1～5万円ですが、「自宅外に住んでいる」場合には半数以上の人11万円以上支出しています。支出が7万円以下の人の割合を見ると、「自宅」の場合は60%以上の人該当しますが、「自学外」の場合は20%に達しません。



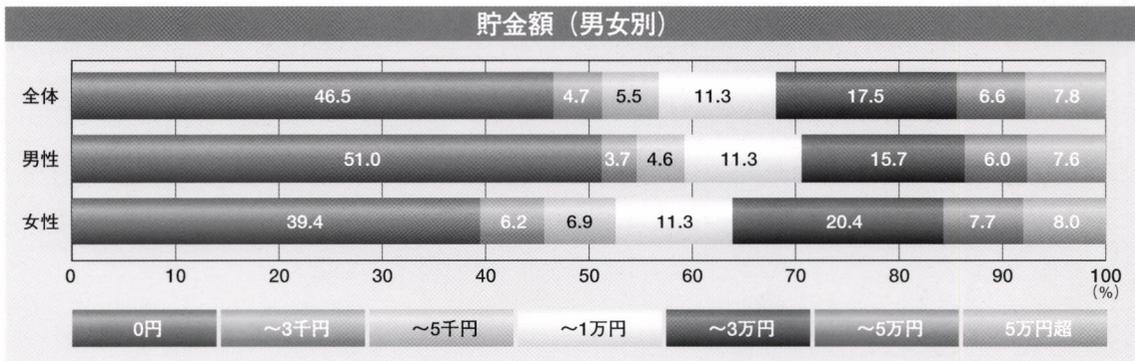
「娯楽・交際費」への支出は学年と関係があるようです。1年生のときは「5千円～1万円」が一番多いのですが、2年生からは「1～3万円」が一番になり、学年が上がるとともに徐々に増えていきます。「3万円を超える」人も学年とともにわずかですが増える傾向が見られます。



同様に「通信費」への支出も学年が上がるとともに増える傾向がはっきりしています。1年生では「3千円以下」の人が半数（50.3%）いますが、学年が上がるとともに漸減し、4年生では25.7%とほぼ半数になっています。逆に、3万円以上の方は1年生では合計11.0%ですが、4年生では25.7%と倍以上に増加しています。



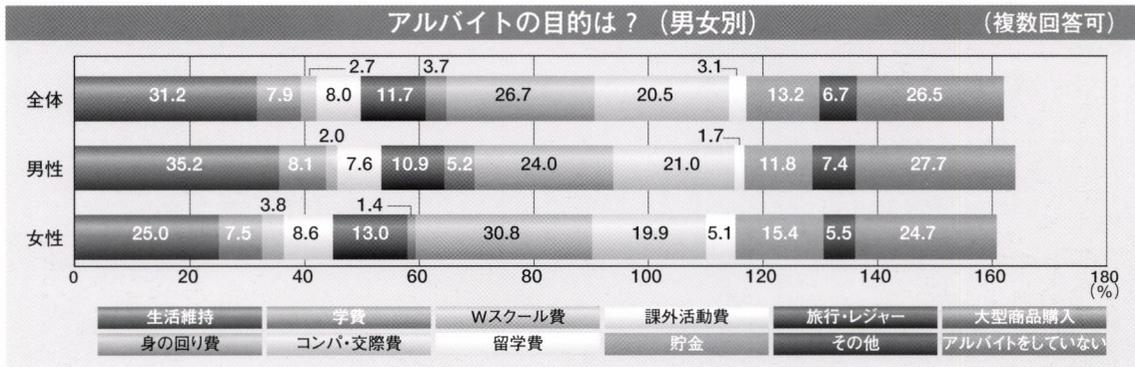
最後に、学生はどの程度の「貯金」をしているのでしょうか。全体で見ると、「貯金がまったくない」人が46.5%で半数に満たないことになります。「1～3万円の貯金」がある人が最も多く、「5万円を超える」人は7.8%になります。男女を比較すると、女性の貯蓄率は男性よりもやや高いことが分かります。男性では半数以上の人に貯金がありませんが、女性で貯金のない人は40%を切ります。しかし、「5万円を超える」人は男性も女性も1割に達しません。



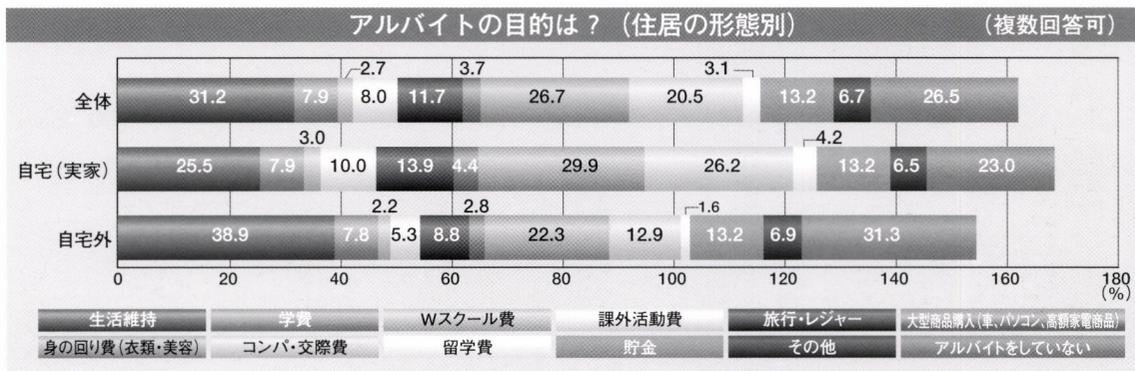
(9) アルバイトの目的

全体的に見ると、アルバイトの目的で最も多いのが「生活維持」（31.2%）です。ついで、「身の回り費」（26.7%）、「コンパ・交際費」（20.5%）と続きます。

男性では「生活維持」が35.2%と一番高く、以下「身の回り費」「コンパ・交際費」と全体的な傾向と同じですが、女性では一番高いのが「身の回り費」の30.8%で、その次に「生活維持費」の25.0%がくること、さらに「貯金」が15.4%と男性より高めであることが特徴だと言えます。

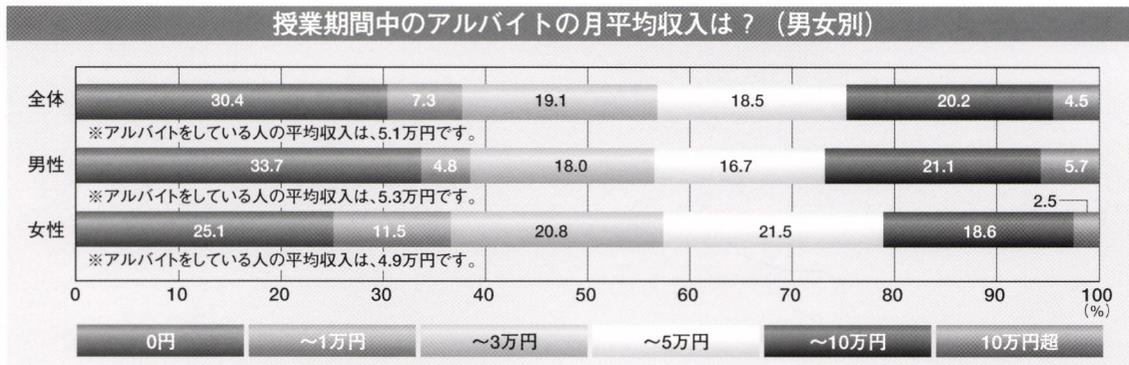


住居の形態との関係を見ると、自宅（実家）に住んでいる場合は、アルバイトの目的を「身の回り費」にあてる人が多いようです（29.9%）。その次が「コンパ・交際費」の26.2%で「生活維持費」の25.5%とほとんど変わりません。一方、自宅外に住んでいる場合には、「生活維持費」にあてる人が38.9%で最も多くなり、その次が「身の回り費」の22.3%になります。「旅行・レジャー費」にあてる人は、自宅の場合は10.0%いますが、自宅外の場合には5.3%に半減します。同様に、「留学費」にあてる人も、自宅に住んでいるの方（4.2%）が自宅外の場合（1.6%）より多くなっています。



(10) アルバイトの収入と時間

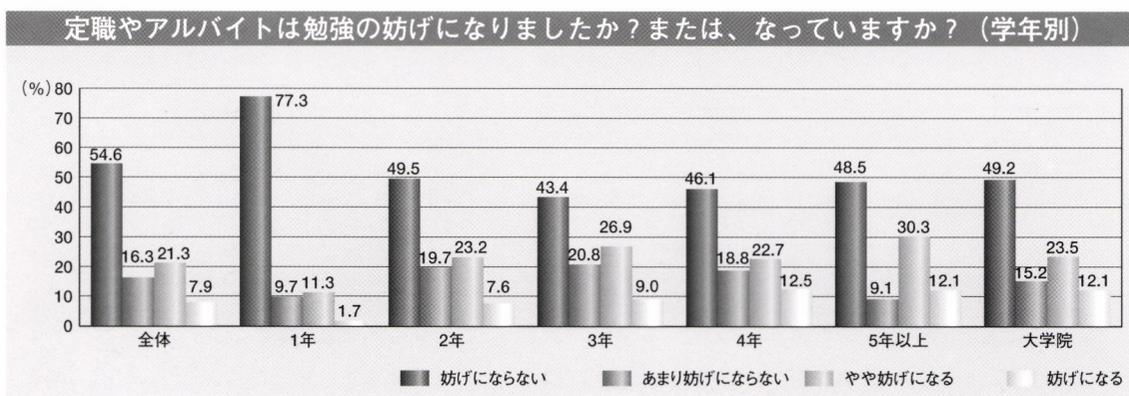
夏休み、冬休み、春休みを合わせた長期休業期間中の総収入（年間）は、全体の平均で13.4万円。男性の平均が13.0万円、女性が14.1万円で女性の方が多い傾向が見られます。一方、授業期間中にアルバイトをしている人の月平均のアルバイト収入は男性で5.3万円、女性が4.8万円で男性の方が多い傾向が見られます。



授業期間中にアルバイトをしている人の1日当たりのアルバイト時間の平均は全体では5.1時間でした。1年生では平均4.7時間ですが、2年生で4.9時間に増え、以降3年生も5.1時間、4年生では5.7時間に達しています。大学での生活に慣れ、時間を経済的活動に割り振る余裕ができてきたせいでしょうか。

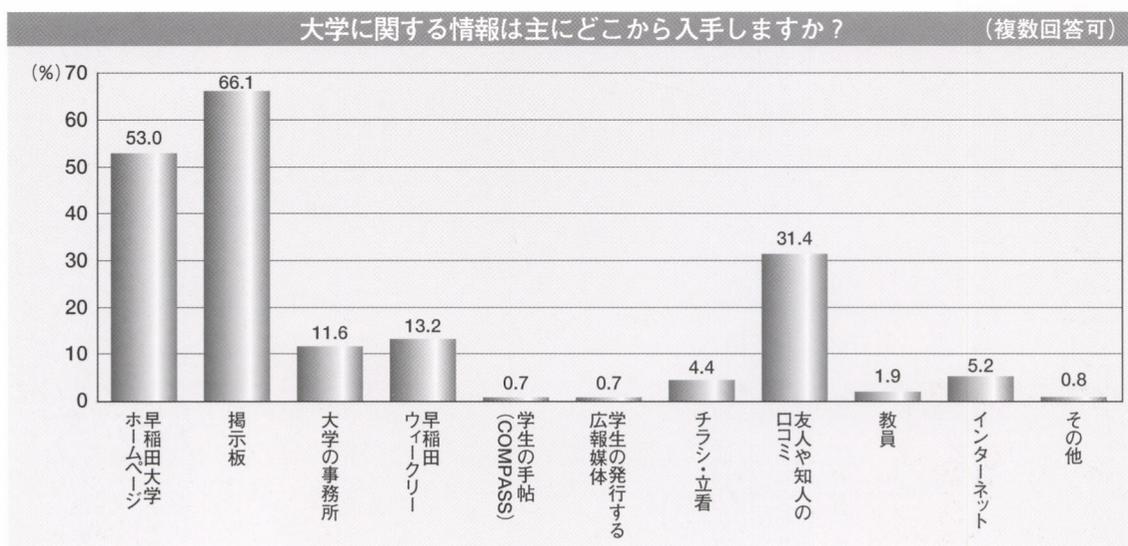


しかし、「定職やアルバイトが勉強の妨げになりましたか」の問いに対し、「妨げにならない」は1年生では77.3%でしたが、2年生以降になると各学年ともに40.0%台に低下します。逆に、1年生では「妨げになる」は1.7%に過ぎませんが、2年生で7.6%、3年生で9.0%、4年生になると12.5%に増加しています。アルバイト時間の増加が勉強の妨げとなっているようです。



(11) 大学に関する情報源の獲得

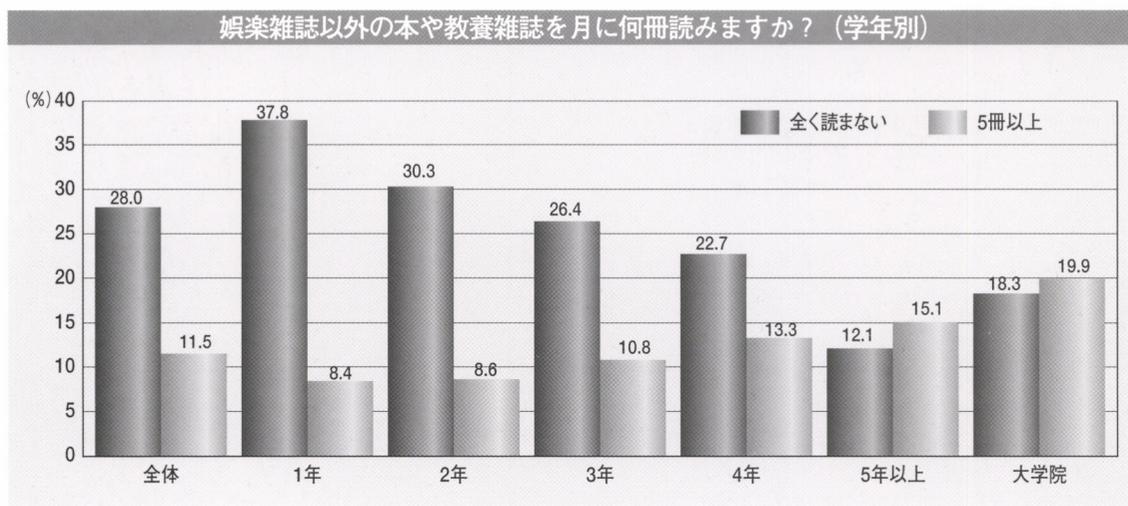
大学に関する情報源は依然として「掲示板」(66.1%)が最も多く、「早稲田大学ホームページ」(53.0%)も半数以上の方が利用しています。文系ではまだ「掲示板」(67.5%)と「早稲田大学ホームページ」(51.9%)の利用率と開きがありますが、理系では「掲示板」(58.9%)と「早稲田大学ホームページ」(58.2%)では利用率にほとんど差がなくなっています。第3位が「友人や知人の口コミ」であり、全体の3割強の人が挙げています。割合は低いのですが、文系と理系で見られる違いは、文系(4.4%)では「チラシ・立看」の利用が理系(0.7%)より高く、逆に理系(5.0%)では文系(1.9%)より「教員」からの情報が多くなっていました。



(12) 本や教養雑誌の読書量

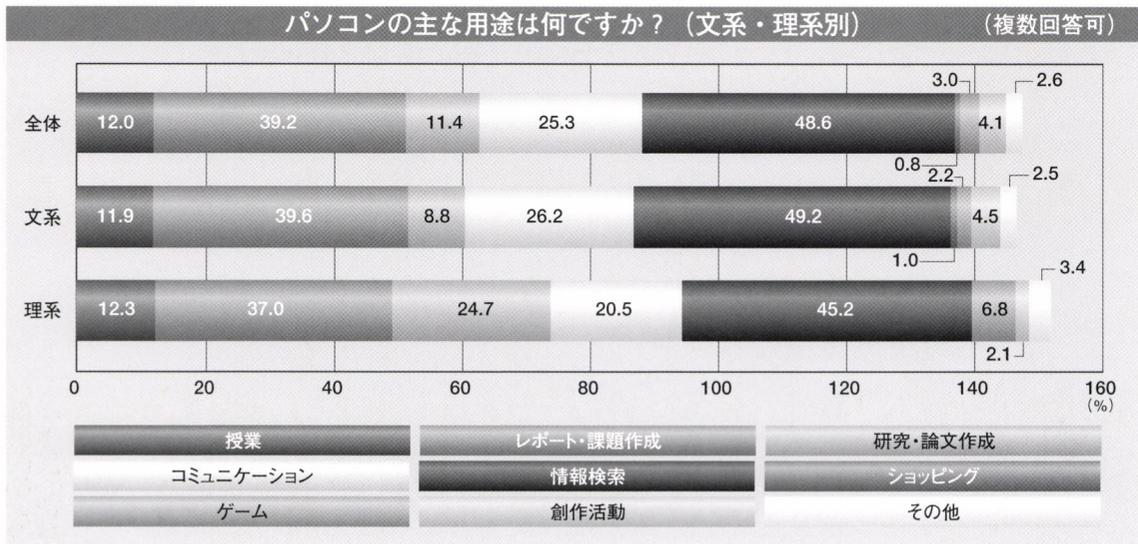
娯楽雑誌以外の本や教養雑誌は、月に1~2冊程度読むというのが最も一般的です。文系と理系を比べると、文系の人の方が読書量が多い様子うかがえます。「全く読まない」と答えた人は、文系では4人に1人ですが理系では3人に1人になります。「3~5冊程度」は文系で22.3%、理系で15.7%、「5冊以上」の人も文系では13%ほどいますが、理系では3.8%にとどまります。

こうした読書量は図書館や学生読書室の利用度とも関係し、「5冊以上」読む人は、それらの施設を「ほぼ毎日」利用する人では23.5%ですが、「全く利用しない」人では6.7%になります。また、読書量は学年が上がるると共に上昇する傾向があります。「全く読まない」人は学年が上がるると減少し、「5冊以上」読む人は上昇しています。大学生活が読書欲を刺激している可能性が指摘できるでしょう。



(13) パソコン・携帯電話の利用

パソコンの主な用途を2つだけ挙げてもらうと、最も多かったのが「情報検索」でほぼ5割近くになり、文系と理系でそれほど変わりません。その次が、「レポート・課題作成」でこれも文系・理系ともに4割弱で差はありません。文系と理系での最も大きな違いがあったのは、「研究・論文作成」で文系では8.8%に過ぎませんが、理系では24.7%と活用しています。割合は低いのですが、「ゲーム」は理系では6.8%に対し文系では3.0%と理系が優位であるのに対し、「創作活動」は文系が4.5%であるのに対し理系では2.1%と文系優位となっています。また、大学院生では「研究・論文作成」に使用する率が一番高くなっています。



なお、携帯電話かPHSを持たない学生は、100人中5人とどまっています。学生の間では、携帯電話・PHSは必需品となったようです。

