

# 3

## 心身の健康と 学生生活について

### 心身の健康 ..... 30

心身ともに健康な状態の学生は**9割弱**！ 睡眠時間が健康の指針？！

健康が優れない学生は**8人に1人**

### 学生生活の不安や悩み ..... 31

「進路・就職等」の不安と悩みは3年生の時期がピーク！

「進路・就職等」の不安や悩みは**56.4%**、「勉強」の不安や悩みが**37.0%**に

### 相談相手 ..... 32

悩みの相談相手は友人か家族だが、相談相手のいない悩みも！

不安や悩みの相談相手は「友人」が**7割弱**、家族が**5割弱**

「心身の健康」や「対人関係」の悩みを「相談できる人がいない」学生が多い

「相談できる人がいない」のは学部学生で**6.1%**、大学院学生で**5.1%**

### 通学日数 ..... 33

学年が上がるにつれて通学日数は減少しがち！

週5日通学している学生が**4割**。専門職課程の学生の**5人に1人**は毎日通学

### 通学時間 ..... 35

1時間以上かけて通学している学生は4割以上！

徒歩のみ・自転車通勤している**9割以上**は30分以内の通学時間

片道に2時間以上かけている学生は**4.7%**

### 睡眠時間 ..... 36

睡眠時間は長くても短くても問題？！

5時間以下の睡眠は食生活、9時間以上の睡眠は学習活動の問題を反映している可能性も

### 身体活動 ..... 37

学年が上がり、タバコをすうと食生活は不規則に？！

タバコを吸うと3食きちんと食べられるのは**29.9%**にとどまる

### 1・2年生の学習スキル ..... 39

図書館の使い方とコンピュータの操作は入学直後に習得済み？！

入学して不足していると感じた知識は「キャリア形成・就職」**31.2%**など就職関連情報が中心

### 上級生が感じる不足能力 ..... 40

学年が上がっても「外国語能力」と「プレゼンテーション能力」は不足気味？！

「外国語能力」は**51.5%**、「プレゼンテーション能力」は**35.8%**が上級生でも不安

### 上級生の学習スキル ..... 41

在学中に「レポート・論文作成能力」、「コミュニケーション能力」、

「論理的思考能力」は獲得できた？

「外国語能力」の向上に満足できたのは**12.1%**、

不足を感じているのは**51.5%**（学部3・4年生、大学院学生）





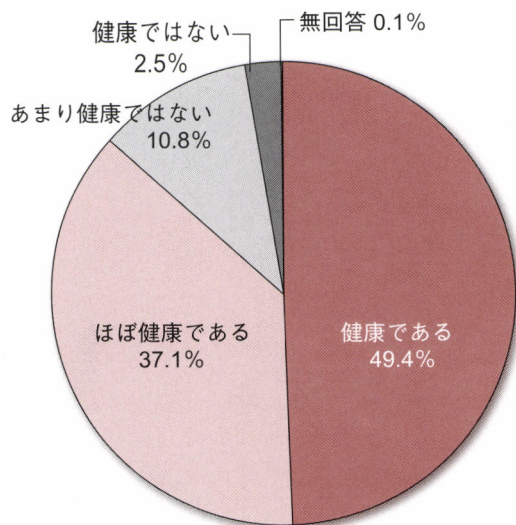
# 心身ともに健康な状態の学生は9割弱！ 睡眠時間が健康の指針？！

心身の健康



健康が優れない学生は**8人に1人**

あなたは今、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？



心身ともに健康な状態(勉学に支障がない程度)かどうかについて尋ねたところ、「健康である」が5割弱、「ほぼ健康である」が4割弱となっており、9割近い学生は健康な状態にあるようです。一方で、「健康ではない」、「あまり健康では

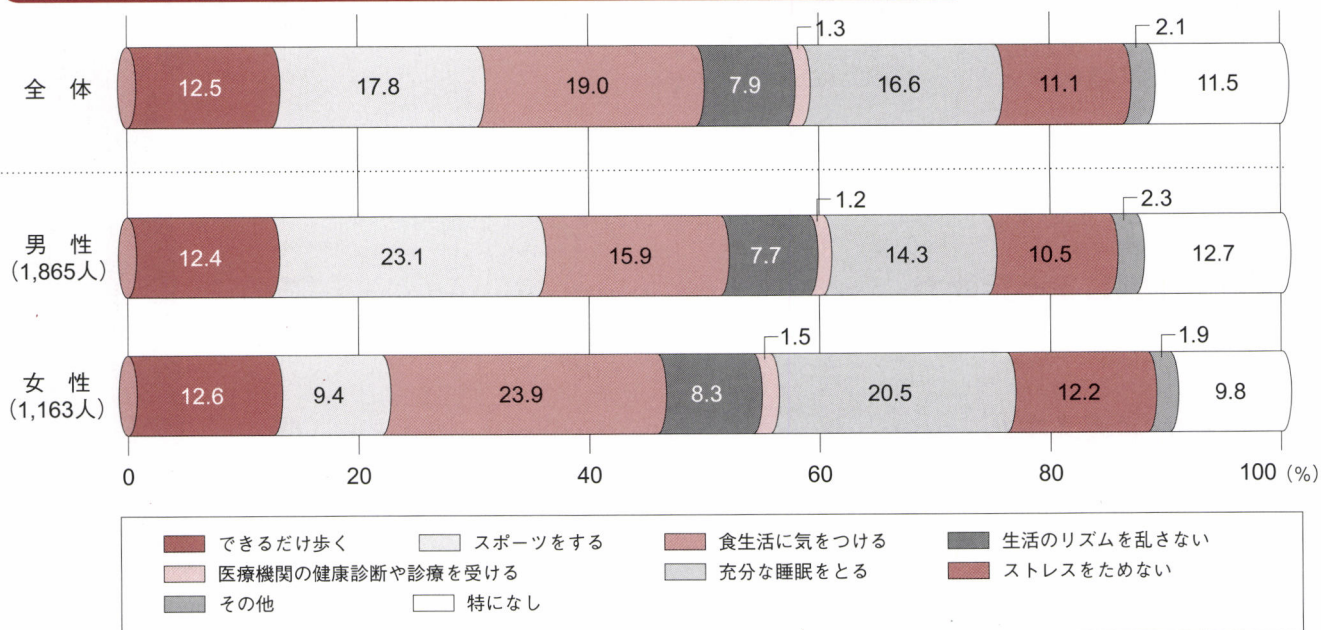
ない」との回答は8人に1人になっています。

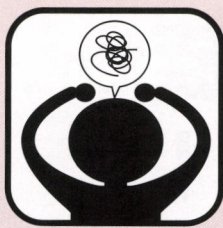
ではどのような学生が「健康ではない」と回答しているのでしょうか。この傾向は性別、所属キャンパスや自宅生か否かといった違いでは、有意な違いが見られません。はっきりとした違いがあるのは睡眠時間で、「健康ではない」という学生の4割以上が「5時間以下」(1日の平均睡眠時間)と回答しているのに対して、「健康である」という学生では7人に1人と少数派です。

健康を維持するための対策としてどのような対策がとられているのでしょうか。心身の健康を維持するための心がけを尋ねたところ、男女間で傾向の違いが見られました。男性では女性より「スポーツをする」という回答が多いのに対して、女性の場合には男性よりも「食生活に気をつける」、「十分な睡眠をとる」という回答が多くなっています。また、自宅生と自宅外生の場合には、やはり自宅外生で「食生活に気をつける」(自宅生16.2%、自宅外生23.4%)という回答が多くなっていました。

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





# 「進路・就職等」の不安と悩みは 3年生の時期がピーク！

学生生活の  
不安や悩み



「進路・就職等」の不安や悩みは**56.4%**、  
「勉強」の不安や悩みが**37.0%**に

多くの学生が学生生活の不安や悩みとして挙げたのは、例年と同じく「進路・就職等」と「勉強」についてでした。

1年生の段階では、「進路・就職等」よりも「勉強」を挙げる学生が多く、「アルバイト」、「対人関係」といった項目が他の学年よりも多く挙げられています。大学生活への適応をめぐる不安や悩みは、先輩や教職員といった学内の相談相手を見つけていくことが解決のポイントになるのかもしれませんが。

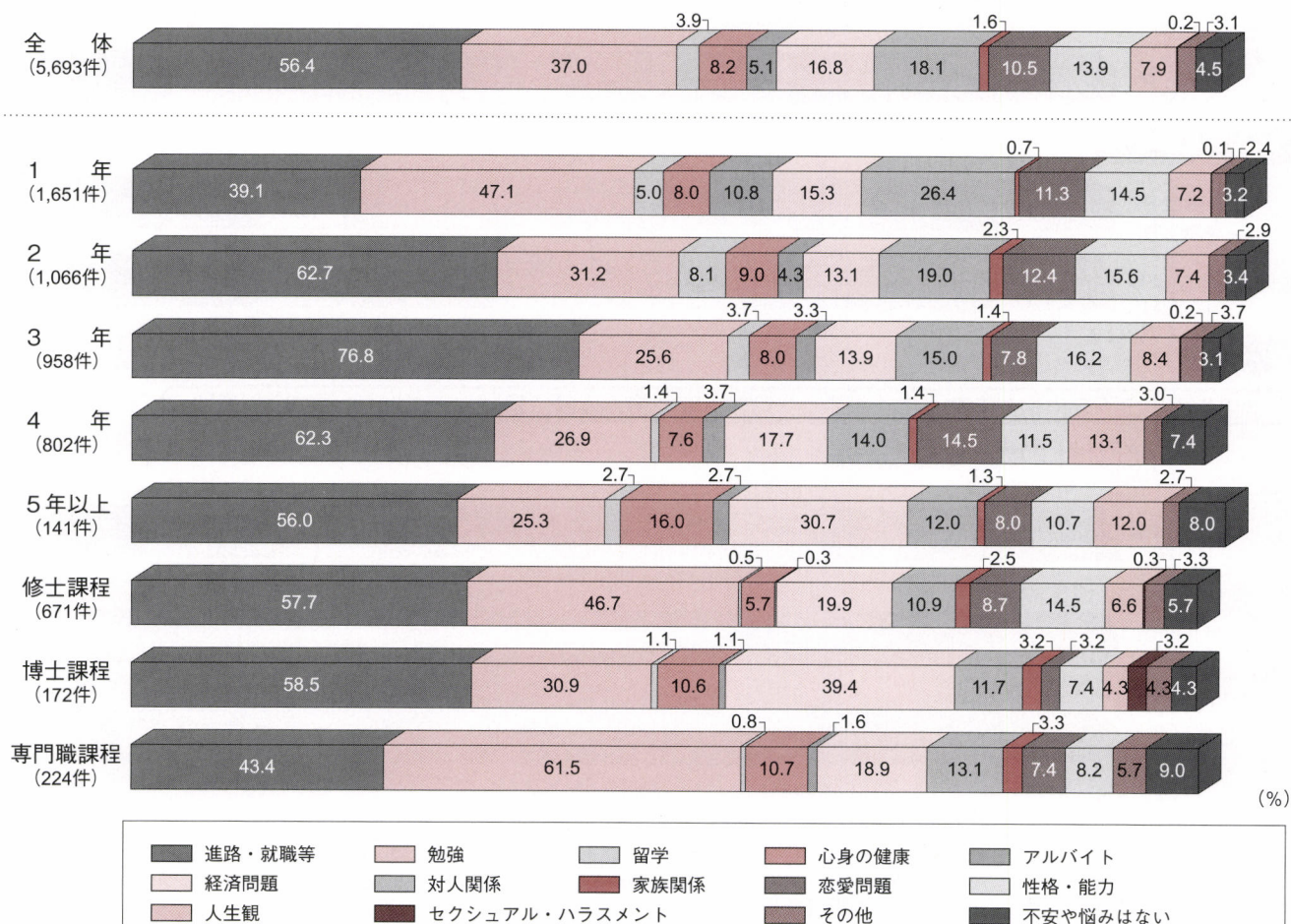
2年生では「留学」に関する悩みが多くなり、3年生になると「進路・就職等」の問題が多くの学

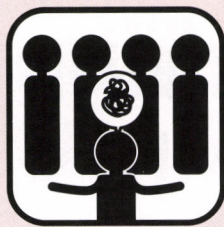
生にとって切実な課題になることがうかがえます。4年生になると今度は「人生観」の割合が高くなっています。進路もほぼ決まった中で、あらためて将来設計について悩みが生じているのでしょうか。

大学院学生では、「進路」に関する不安はもちろんのこと、修士課程と専門職課程では特に「勉強」に関する不安が高くなっているようです。一方、博士課程の学生では「経済問題」が「勉強」以上に心配な要因となっています。専門職課程に進学している学生はすでに葛藤を済ませてキャリア設計をしてきているためか「人生観」に関しては悩むことはあまりないようです。

学生生活での不安や悩みを教えてください [複数選択可]

学年別





# 悩みの相談相手は友人か家族だが、相談相手のいない悩みも！

相談相手



不安や悩みの相談相手は「友人」が**7割弱**、家族が**5割弱**「心身の健康」や「対人関係」の悩みを「相談できる人がいない」学生が多い「相談できる人がいない」のは学部学生で**6.1%**、大学院学生で**5.1%**

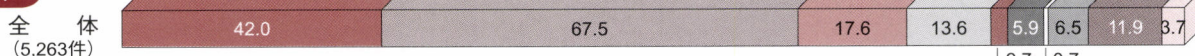
不安や悩みの相談相手は「友人」が最も多く、次に「家族」となっています。その中でも女性は男性よりも「家族」に、一方、男性は女性よりも「先輩」に相談する傾向が見られます。また大学院学生の場合、「教職員」を相談相手にする傾向が強くなります。ただし、学部学生と大学院学生いずれも「相談できる人がいない」と回答している学生が一定数いるのが気になります。

不安や悩みの内容に応じて相談する相手も変化

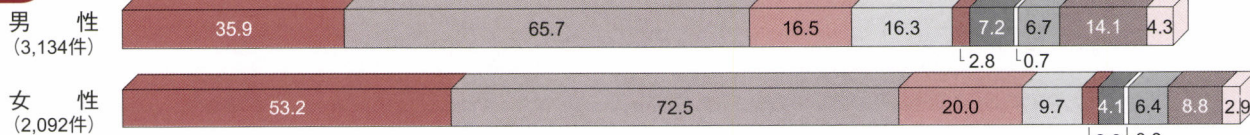
します。しかし「心身の健康」や「対人関係」については「相談できる人がいない」という学生が多く、「性格・能力」については「誰に相談していいかわからない」という学生が多くなっています。総合健康教育センター学生相談室はもちろんのこと、学部の学生担当教務主任や事務職員も相談にのれる場合があります。大学の資源をいかに活用するかが、不安や悩み解決の糸口になるかもしれません。

不安や悩みは誰に相談しますか？ [複数選択可] 男女別 学部・大学院別

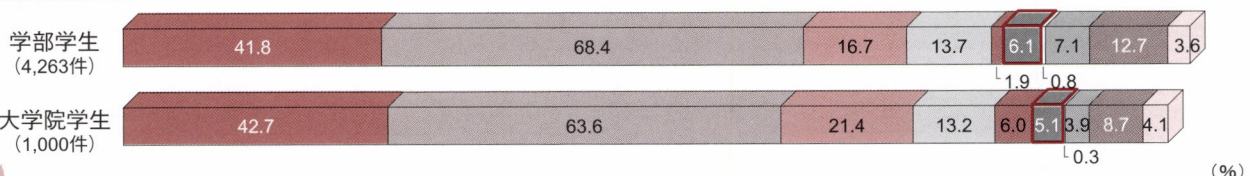
全体



男女別



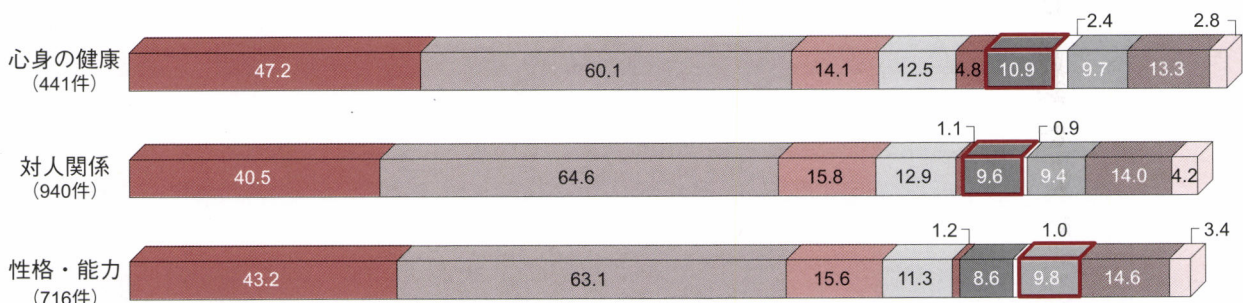
学部・大学院別



クロス集計

学生生活での不安や悩みを教えてください 凡例 不安や悩みは誰に相談しますか？ [複数選択可] (一部抜粋)

不安や悩みは誰に相談しますか？



家族 友人 恋人 先輩 教職員  
相談できる人がいない 総合健康教育センター学生相談室 誰に相談していいかわからない  
相談したくない その他



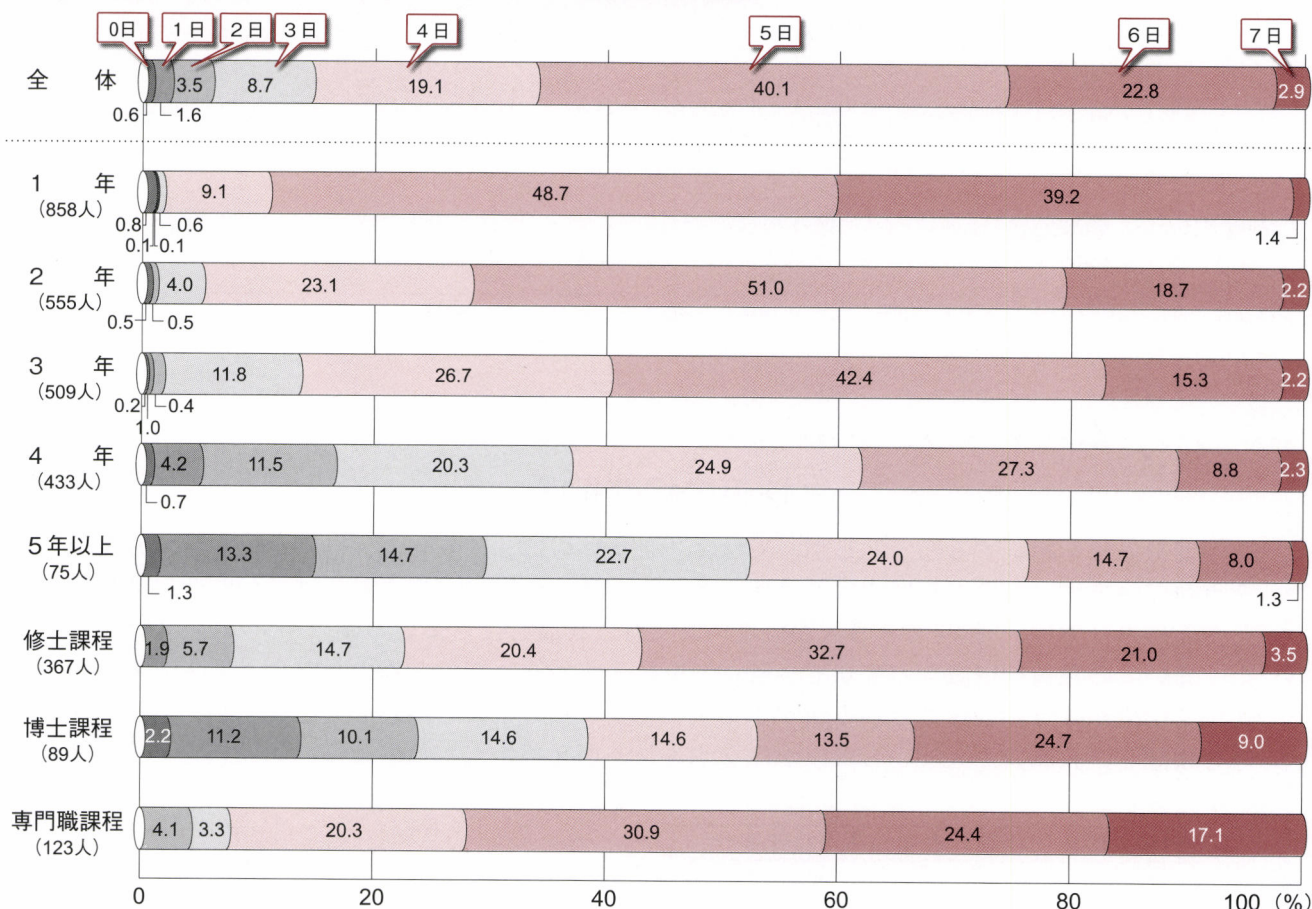
# 学年が上がるにつれて 通学日数は減少しがち！

通学日数



週5日通学している学生が**4割**  
専門職課程の学生の**5人に1人**は毎日通学

1週間平均でおおよそ何日大学に行きますか？ 学年別



1週間平均での大学への通学日数を尋ねたところ、もっとも多い回答は「5日」で、8割以上の学生が4日から6日程度通学しているようです。一方で1週間に1日も大学に通学していないと回答した学生も少数ながらいるようです。

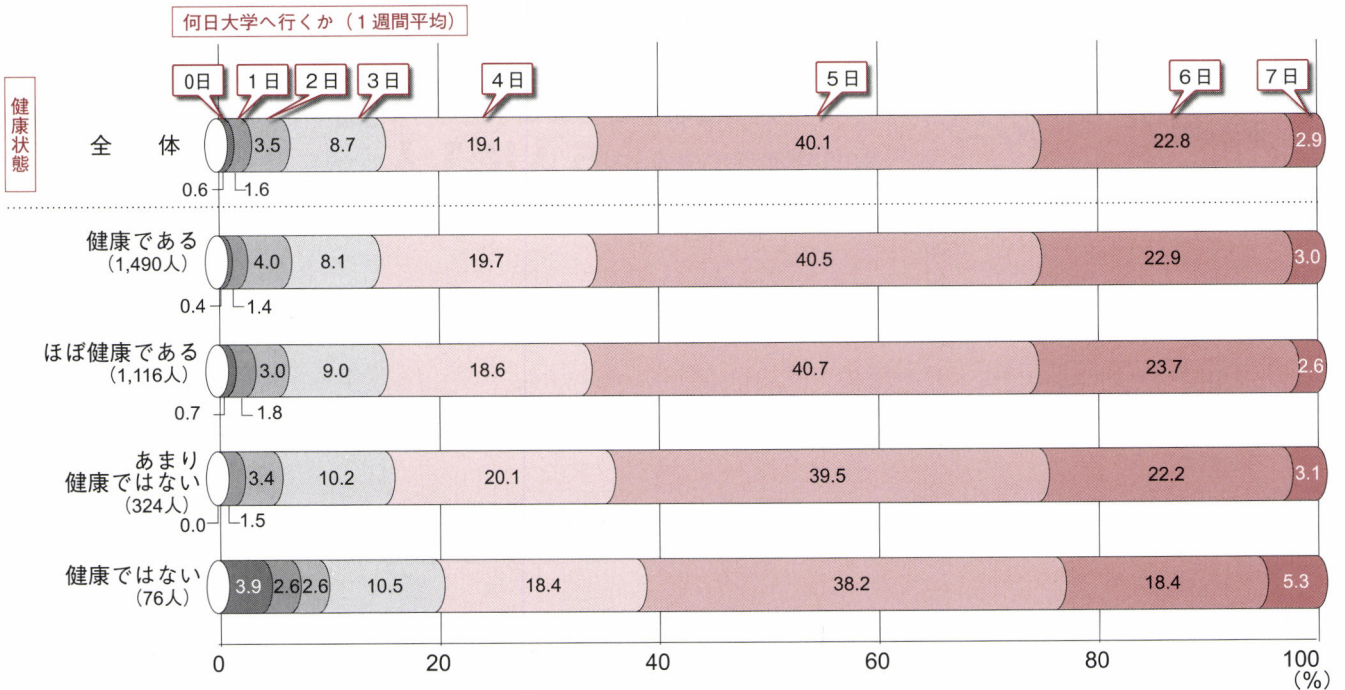
もちろんこの回答傾向は学年によって大きな違いがあります。1年生は週に5日ないし6日通学している学生が多いのですが、学年が上がるにつれて通学日数は減少し、4年生では週3日以下の学生の割合が高くなっています。大学院では博士課程の学生では週1日ないし2日通学する割合が高いのに対して、専門職課程では週7日通学している割合が高くなっており、学び方のスタイルが違って

ることを顕著に示しています。なお、文理の別では週5日通学している理系の学生が多くなっていました（47.9%）が、週7日通学している割合だけ見ると文理の差はないようです（文系2.9%、理系3.0%）。

また、心身の健康状態への自己評価とのクロス集計では、「健康ではない」と回答した学生の3.9%が通学している日数を「0日」と回答しており、「健康である」「ほぼ健康である」と回答している学生でも通学している日数を「0日」（0.5%）と回答する学生が存在しました。大学にあまり出てきていない学生を大学としてどう受け止めていくかが一つの課題になりそうです。

あなたは今、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？

凡例 1週間平均でおおよそ何日大学に行きますか？

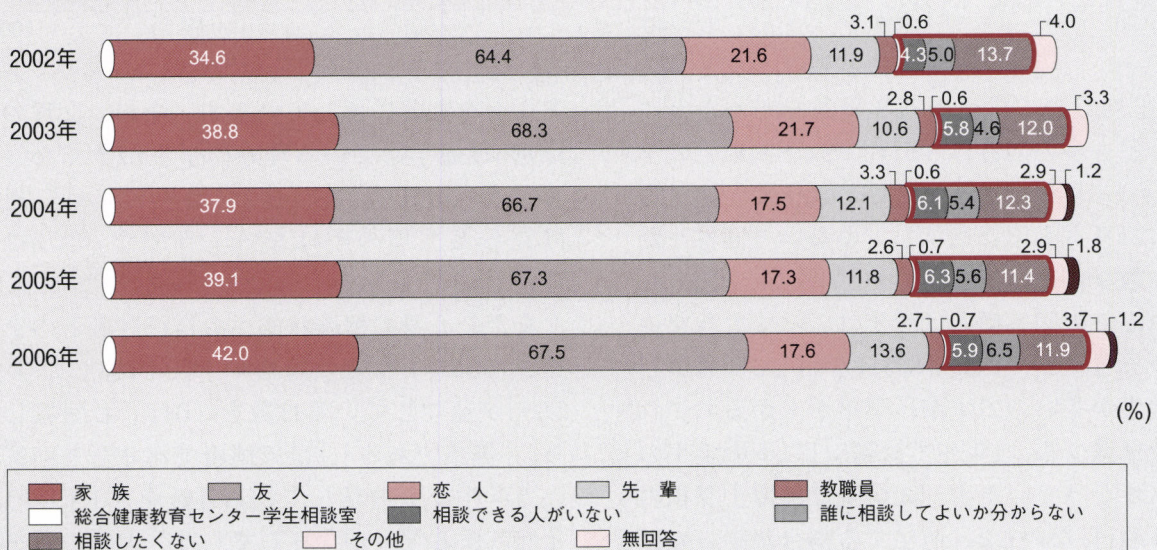


## コラム

### 悩みの相談相手

不安や悩みを相談する相手として、やはり一番多いのは「友人」で、経年変化を見ても微増を重ねています。また本年度では「家族」と答えた学生の増加が目立ち、初の40%台に乗りました。その一方で、「相談できる人がいない」、「誰に相談したらよいのか分からない」「相談したくない」の数値は増減もわずかで合計20%を超えており、悩みを抱えながら大学生活を送っている学生が確実にいることがうかがえます。学生本人の気持ちが最も大切ですが、学生の悩みを察知し、教職員や大学からの声かけをすることが必要かもしれません。

不安や悩みは誰に相談しますか？ [経年変化]





# 1時間以上かけて通学している 学生は4割以上！

通学時間



徒歩のみ・自転車で通学している**9割**以上は30分以内の通学時間  
片道に2時間以上かけている学生は**4.7%**

片道の通学に1時間以上かけている学生は4割以上に達しており、6人に1人が1時間半以上、20人に1人が2時間以上となっています。2時間以上通学に費やしている割合が高いのは所沢キャンパスの学生で、電車やバスの車内といった制限の多い空間や時間をいかに活用しつつ疲労を避けるかが、遠距離通学をしている学生にとっての課題でしょう。

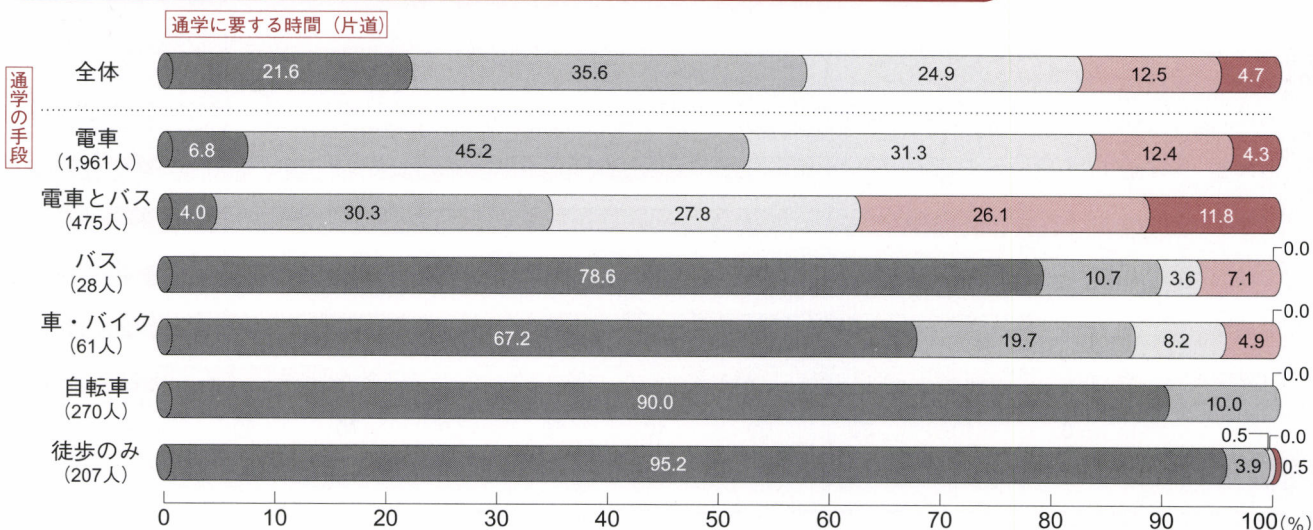
通学時間と通学の手段のクロス集計をみると、「徒歩のみ」ないし「自転車」で通学している学

生のほとんどが30分以内の通学圏に居住している一方、「電車とバス」を組み合わせで通学している学生は3人に2人が1時間以上も片道の通学に費やしています。

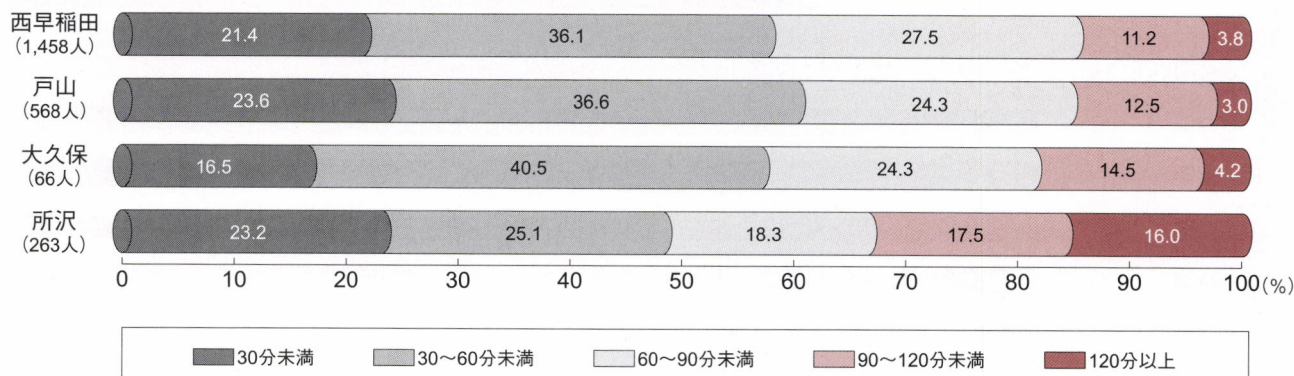
なお、一日の平均睡眠時間が「5時間以下」の学生の3割以上、あるいは「健康ではない」と感じている学生の1割以上が、片道2時間以上かけて大学に通っているという結果も出ており、遠距離通学では健康への配慮が欠かせないと言えるでしょう。

クロス集計

通学の手段は何ですか？／凡例通学に要する時間（片道）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？ キャンパス別（一部抜粋）





# 睡眠時間は 長くても短くても問題?!

## 睡眠時間



5時間以下の睡眠は食生活、  
9時間以上の睡眠は学習活動の問題を反映している可能性も

1日の平均睡眠時間は「6時間」と回答した学生が最も多く、「7時間」の学生と合わせて7割近くに達していました。学部学生全体と大学院学生全体とで違いはほとんど見られませんでした。理工学部とファイナンス研究科・法務研究科では5時間以下の睡眠しかとっていない学生が他の学部・研究科よりも多くなっているようでした。

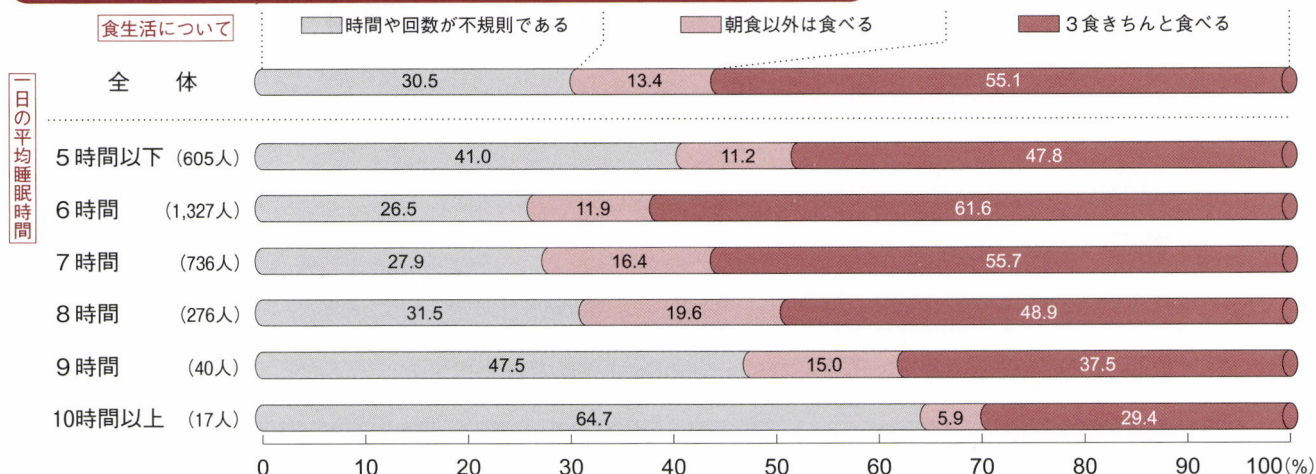
睡眠時間と食生活には関連があるようです。睡眠時間が5時間以下と9時間以上のグループでは食

生活において「時間や回数が不規則である」という人が4割以上に達し、生活全体の忙しさが食生活や健康に影響を及ぼしている可能性があります。さらに睡眠時間が9時間を超えると大学の授業に対する興味が低下する傾向もうかがえます。

実際にはいろいろな理由が睡眠時間に影響を及ぼしているのですが、睡眠時間の大きな変化は何らかの危険信号として受け止めてもよさそうです。

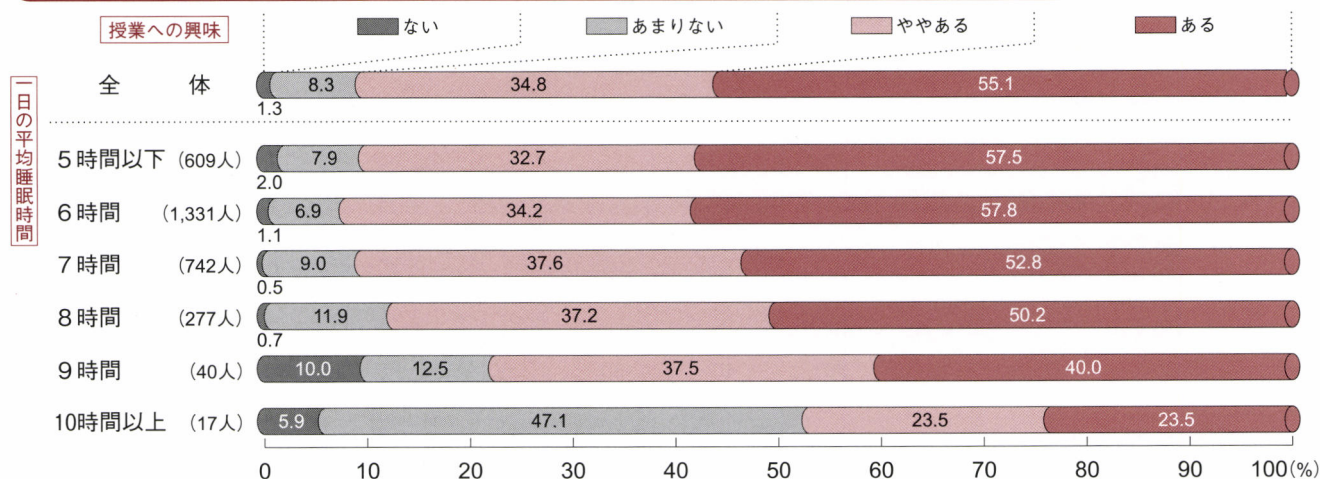
### クロス集計

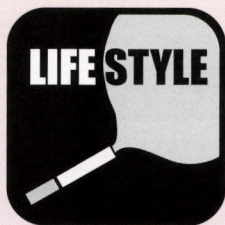
1日の平均睡眠時間は大体どれくらいですか? / 凡例 食生活について



### クロス集計

1日の平均睡眠時間は大体どれくらいですか? / 凡例 大学の授業に興味がありますか?





# 学年が上がり、タバコをすうと食生活は不規則に?!

身体活動



タバコを吸うと3食きちんと食べられるのは**29.9%**にとどまる

食生活は学年が上がるにつれて不規則になっていくようです。1年生は「3食きちんと食べる」学生が多いのですが、その割合は学年が上がるにつれて低下しています。

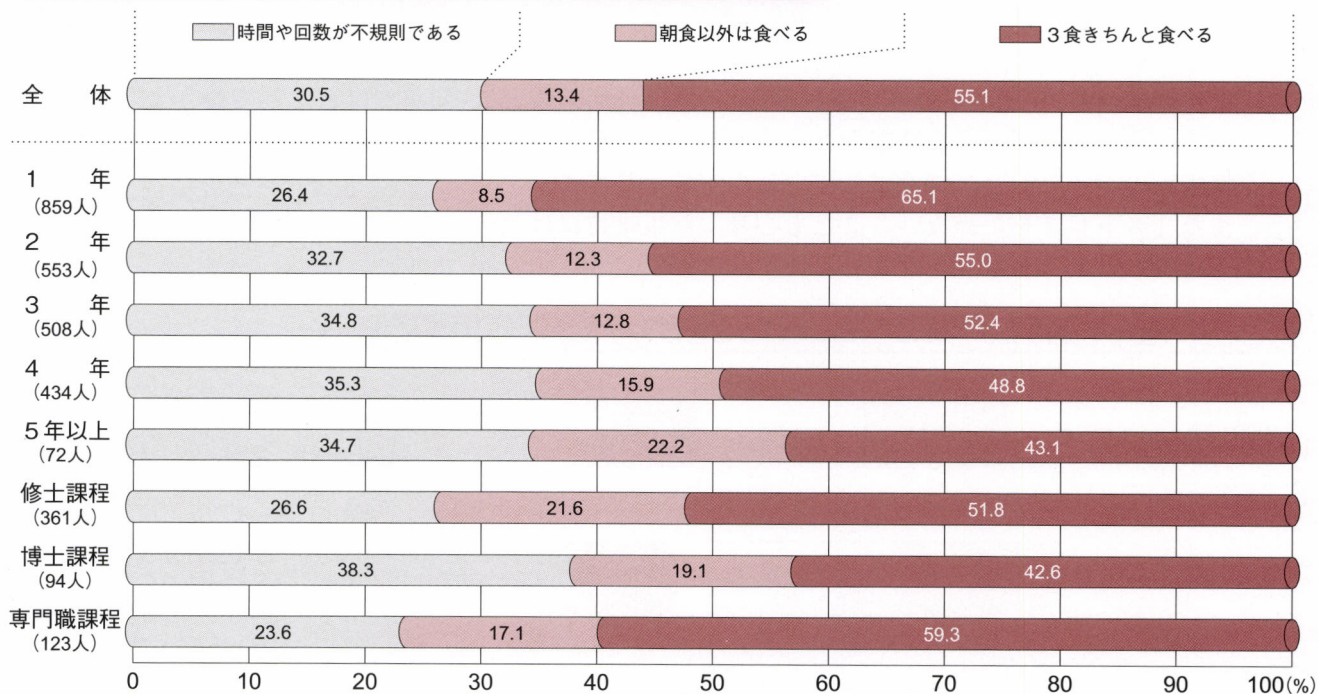
食生活全体の傾向は夕食の形態に直接反映されます。「朝食以外は食べる」学生は「食堂・店」で夕食をとり、「時間や回数が不規則である」学生は「コンビニ・弁当屋・ファーストフード等で

購入」しがちで、「3食きちんと食べる」学生は「家族または自分が作る」ことが多くなっています。自炊は生活を律する役割も果たしそうです。

また、健康状態の自己評価と食生活とは密接に関連しているようです。「3食きちんと食べる」学生では9.7%が不健康であると感じているに過ぎないのに対して、「時間や回数が不規則である」人は20.0%の学生が不健康であると感じています。

食生活について当てはまるものを選んでください

学年別

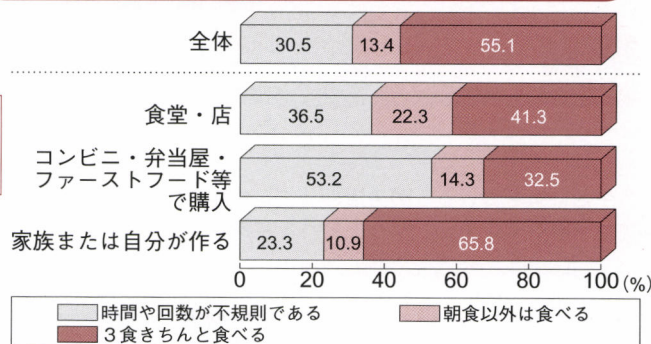


クロス集計

夕食の形態で最も多いものを教えてください

凡例 食生活について教えてください

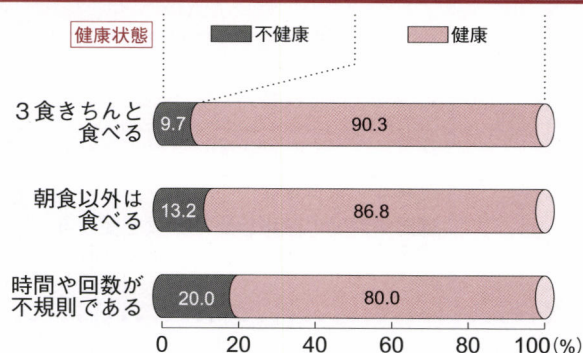
夕食の形態



クロス集計

食生活について教えてください 凡例 あなたは今、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?

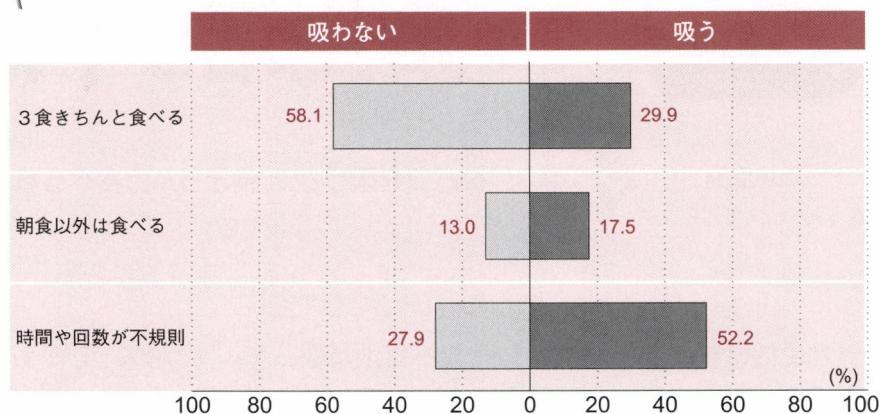
食生活について



タバコの嗜好もまた食生活のリズムに影響を与える要因になっているようです。タバコを吸う場合「3食きちんと食べる」学生は約3割にとどまり、「時間や回数が不規則である」という学生が5割以上なのに対して、タバコを吸わない場合「3食きちんと食べる」学生が6割近くに達しています。ただし、タバコの本数の違いはこの割合に大きな影響を与えていません。

クロス  
集計

タバコを吸う・吸わない／凡例 食生活について教えてください



## コラム

健康か否かの問いに対して、学生の49.4%が「健康である」、37.1%が「ほぼ健康である」と答えています。その健康を支えているのは、①適度な運動、②食生活、③十分な睡眠の3本柱。経年変化を見ても、その3本柱はゆるぎありません。

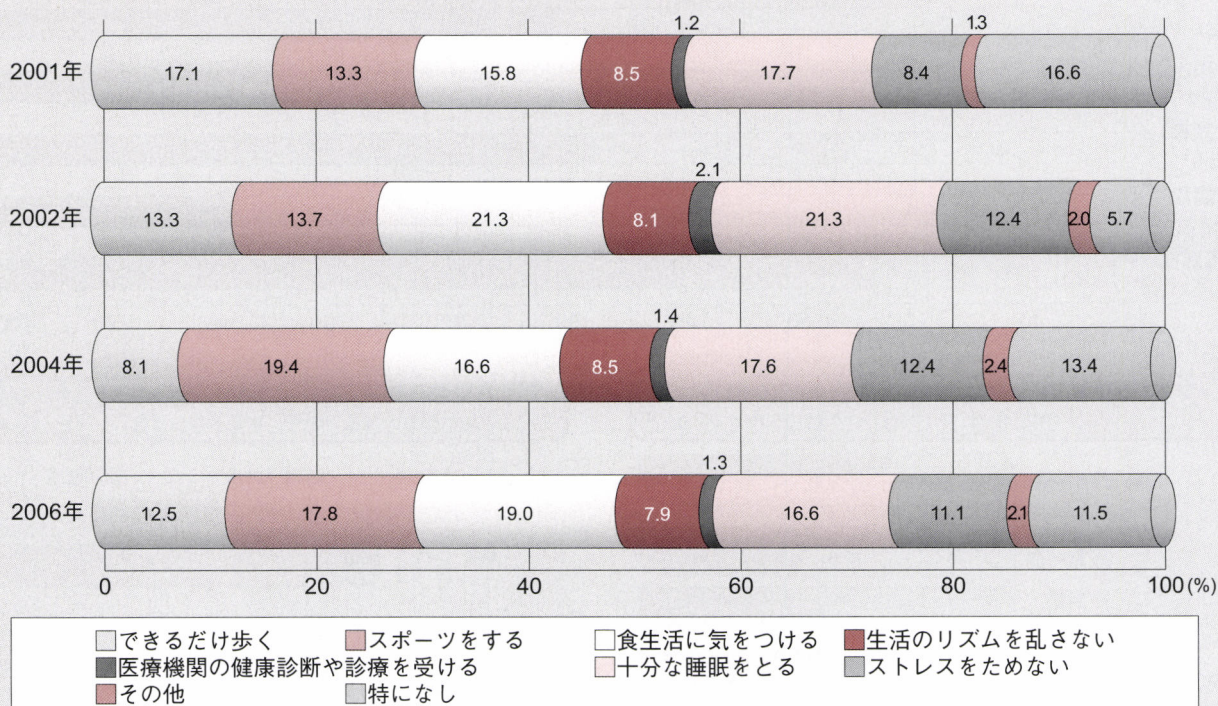
運動は、まず積極的に「スポーツをする」ことがあり、ついで「できるだけ歩く」が続きます。あえてスポーツをせずとも、ウォーキングをすることが健康維持に役立っていると考えている学生の存在が目立ちます。

一方、経年変化は若干見られるものの、健康維持に「食生活に気をつける」学生も2割近くいます。その点、「生活のリズムを乱さない」は、8%前後とこの5年でほとんど変わりません。

最後の柱である「十分な睡眠をとる」もわずかな経年変化は見られるものの、かなりの学生が健康上のポイントとして意識しているのが分かります。

また「ストレスをためない」ことも心身の健康維持には欠かせない要素だと考えている学生が約11%もいることも見逃せません。

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？ [経年変化]





# 図書館の使い方とコンピュータの操作は入学直後に習得済み?!

1・2年生の  
学習スキル



入学して不足していると感じた知識は  
「キャリア形成・就職」**31.2%**など就職関連情報が中心

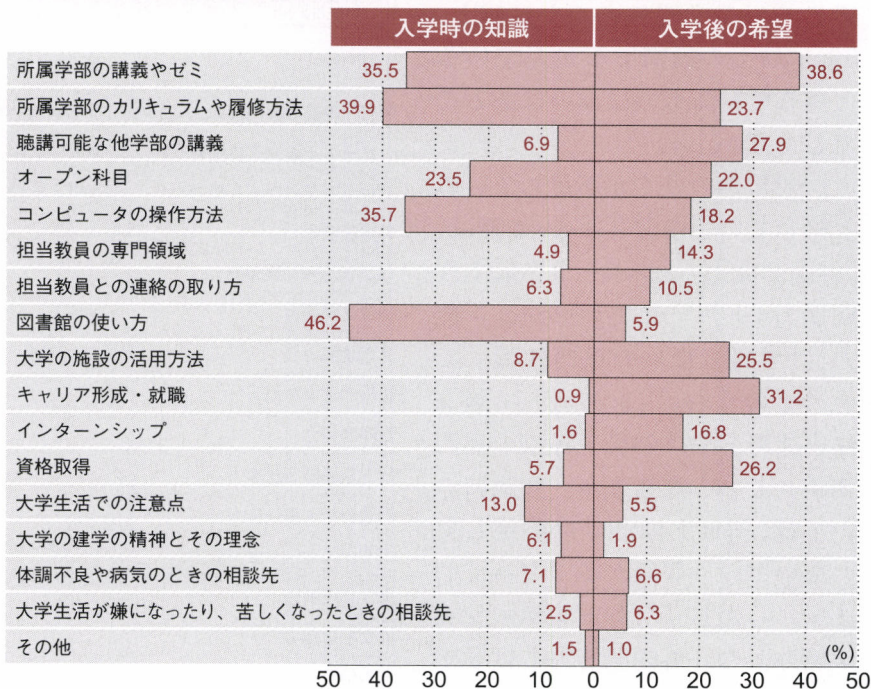
大学生活や学習法はそれまでの高校での生活・勉強とは大きく異なります。学部に入學したばかりの時に学生生活を充実させるための知識やスキルをどの程度持っており、また何を知りたいと思っていますでしょうか。

大学入学直後にすでに知識やスキルを有しており、今後知りたいとは感じていないのは「図書館の使い方」、「コンピュータの操作方法」、「所属学部のカリキュラムや履修方法」となっており、基礎的学習スキルや卒業するための必要な条件はすばやく習得していると自己評価しているようです。

一方、入学した時にはあまり知識がなく、知っておきたかったと思っている項目は、「キャリア形成・就職」、「聴講可能な他学部の講義」、「資格取得」、「大学の施設の活用方法」、「インターンシップ」となっており、就職をめぐる情報に注目し、所属学部を超えて大学全体を活用するための情報を求めている様子が見てとれます。

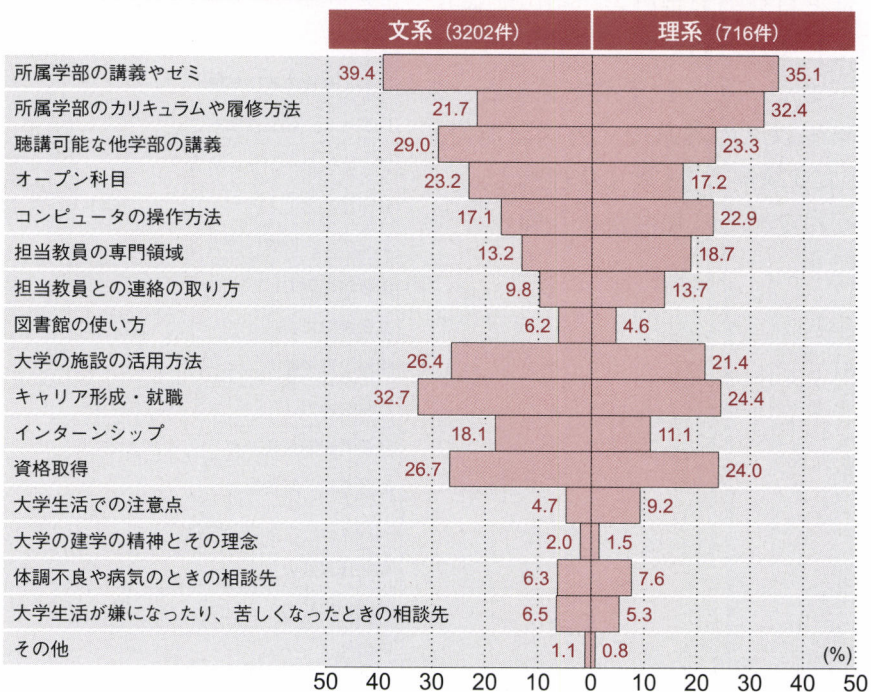
なお、文系と理系との違いに着目すると、理系の学生で「所属学部のカリキュラムや履修方法」と「大学生活での注意点」について知っておきたかったという回答者の割合が文系よりも多くなっています。就職や進路に関する知識を獲得する前にどうやって学生生活に適応していくかが、理系の学生にとっての鍵になっているようです。

入学時の力量と入学後の希望／凡例 知識・スキル [複数選択可]



(1年生) 今後もっと知りたい・理解したいことは何ですか。  
(2年生) 入学時にもっと知っておきたかった・  
理解しておきたかったことは何ですか。[複数選択可]

文系・理系別





# 学年が上がっても「外国語能力」と「プレゼンテーション能力」は不足気味!?

上級生が感じる  
不足能力



「外国語能力」は**51.5%**、  
「プレゼンテーション能力」は**35.8%**が上級生でも不安

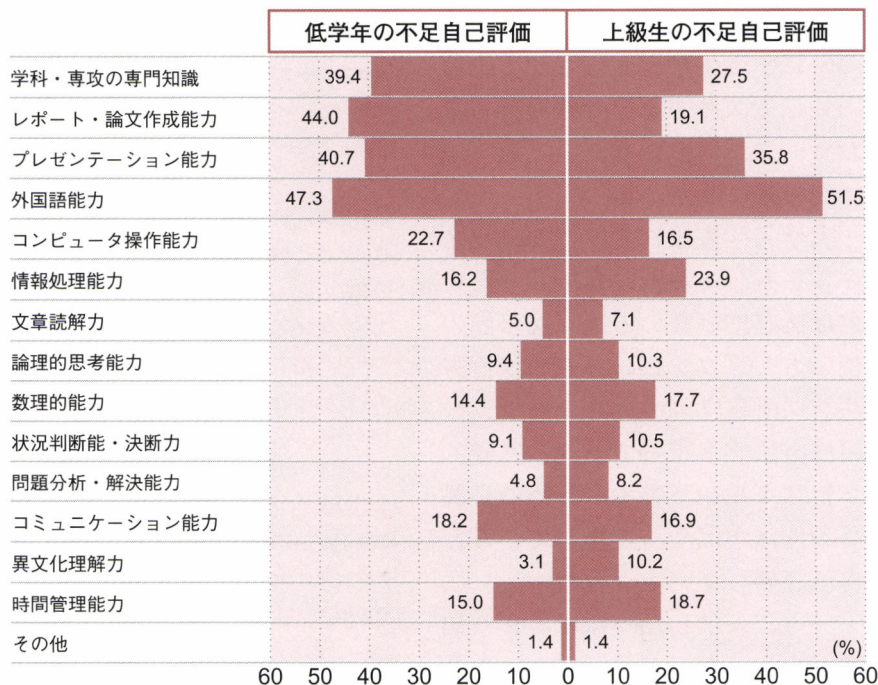
1・2年生の時に不足していると感じている学習スキルや知識と、3年生以上の段階で不足していると感じているものに違いはあるのでしょうか。

1・2年生の多くが不足していると感じている学習スキル・知識は、「外国語能力」「レポート・論文作成能力」「プレゼンテーション能力」「学科・専攻の専門知識」です。そのうち、「レポート・論文作成能力」や「学科・専攻の専門知識」といったスキル・知識については、3年生以上では不足していないという評価が多くなっています。しかし「プレゼンテーション能力」や「外国語能力」は学年が上がってもあまり改善できていない様子が見られません。学年が上がるにつれ、こうした能力の重要性和自分の力量の差について感じてしまうためでしょうか。

また、文系と理系で見ると、3年生以上の理系で「外国語能力」「文章読解力」「異文化理解力」の不足を感じる傾向がより強いようです。

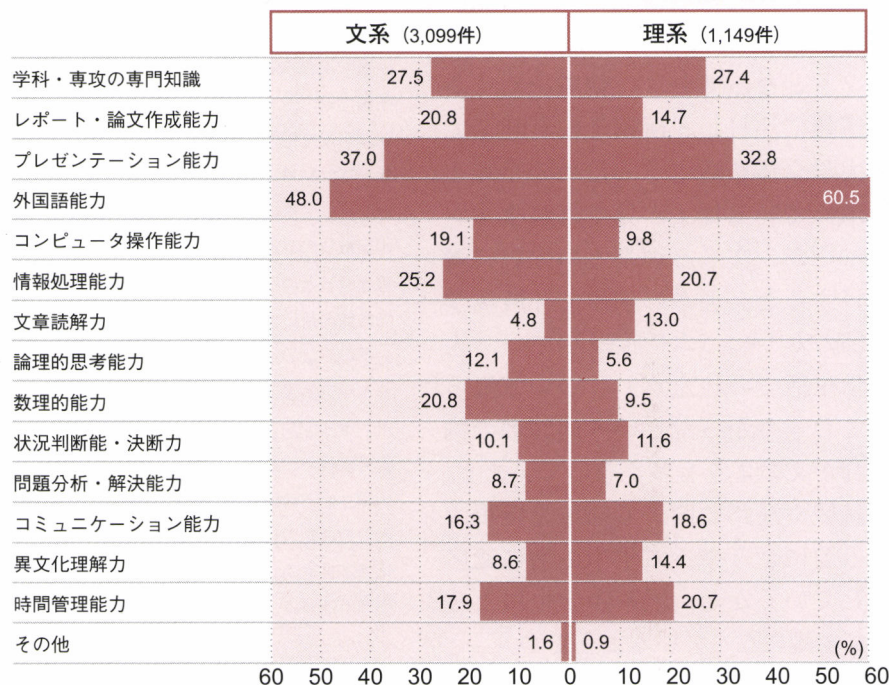
現在のあなたに特に不足していると思われるものは何ですか？ [複数選択可]

低学年(学部1・2年生)・上級生(学部3・4年生、大学院学生)別



(3年生以上) 現在のあなたに特に不足していると思われるものは何ですか？ [複数選択可]

文系・理系別





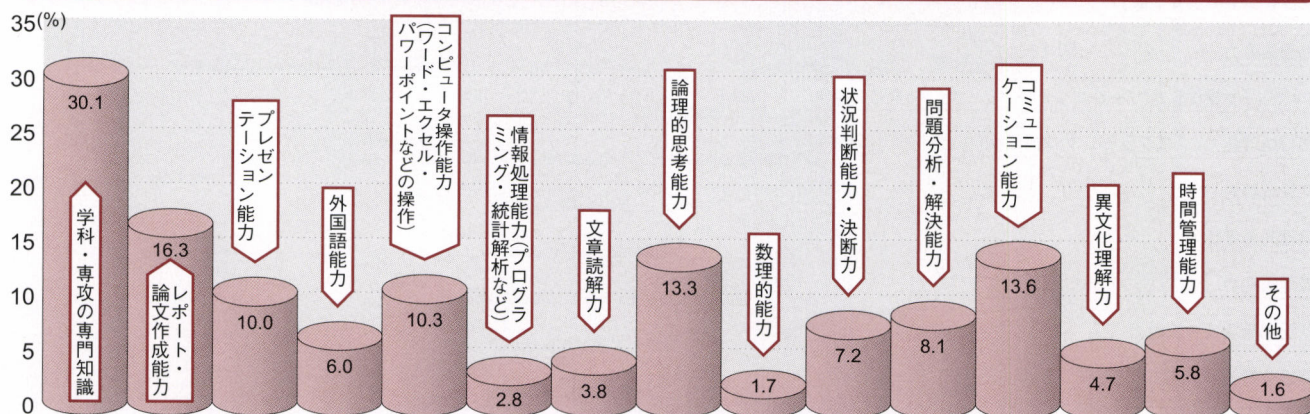
# 在学中に「レポート・論文作成能力」、「コミュニケーション能力」、「論理的思考能力」は獲得できた？

上級生の  
学習スキル



「外国語能力」の向上に満足できたのは**12.1%**、  
不足を感じているのは**51.5%**（学部3・4年生、大学院学生）

あなたが大学に入ってから、これまでの間、大学生活を通じて身につけたり、獲得したもので、  
特によかったと思うものは何ですか（学部3・4年生、大学院学生） [複数選択可]



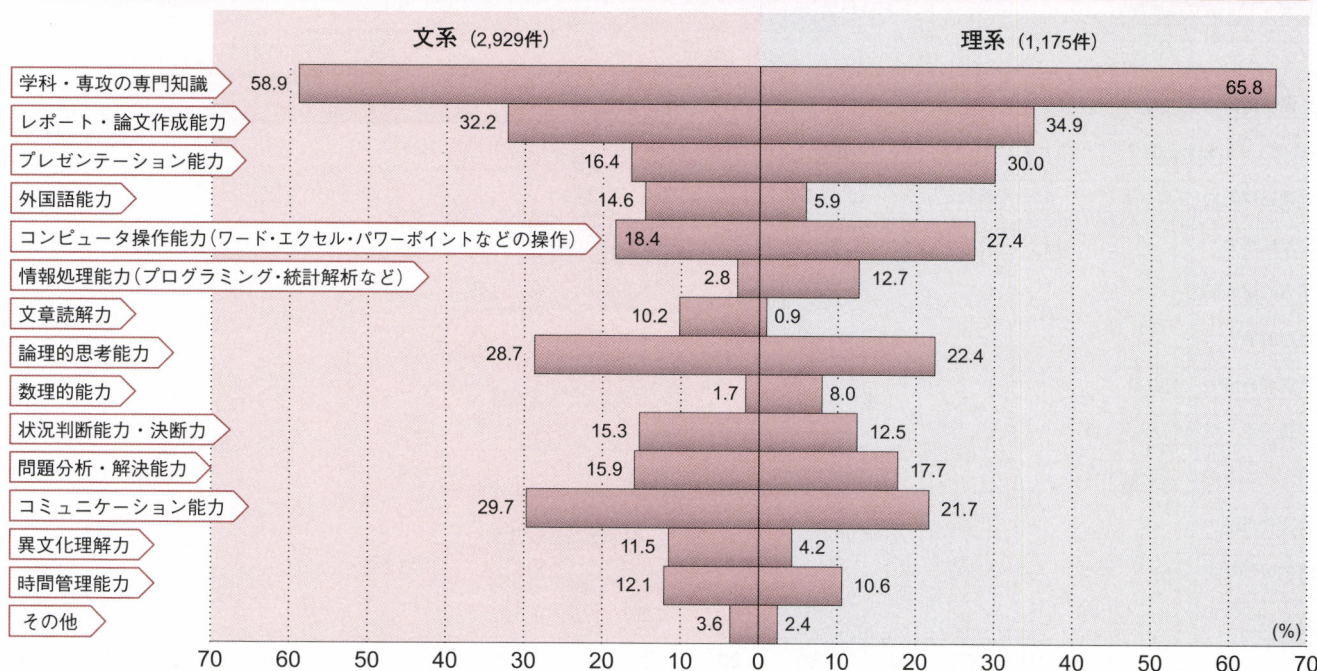
3年生以上の学生にとって、在学中に獲得して満足度が高い知識・能力としては「学科・専攻の専門知識」が最も多く、他に「レポート・論文作成能力」、「コミュニケーション能力」、「論理的思考能力」が挙げられています。一方、「外国語能力」、「情報処理能力」、「プレゼンテーション能力」

などについては依然として不足していると感じているようです。

文理別で見ると、文系では「文章読解力」習得の満足度が高くなっており、理系では「数理的能力」、「プレゼンテーション能力」、「情報処理能力」習得の満足度が高くなっています。

あなたが大学に入ってから、これまでの間、大学生活を通じて身につけたり、獲得したもので、  
特によかったと思うものは何ですか（学部3・4年生、大学院学生） [複数選択可]

文系・理系別

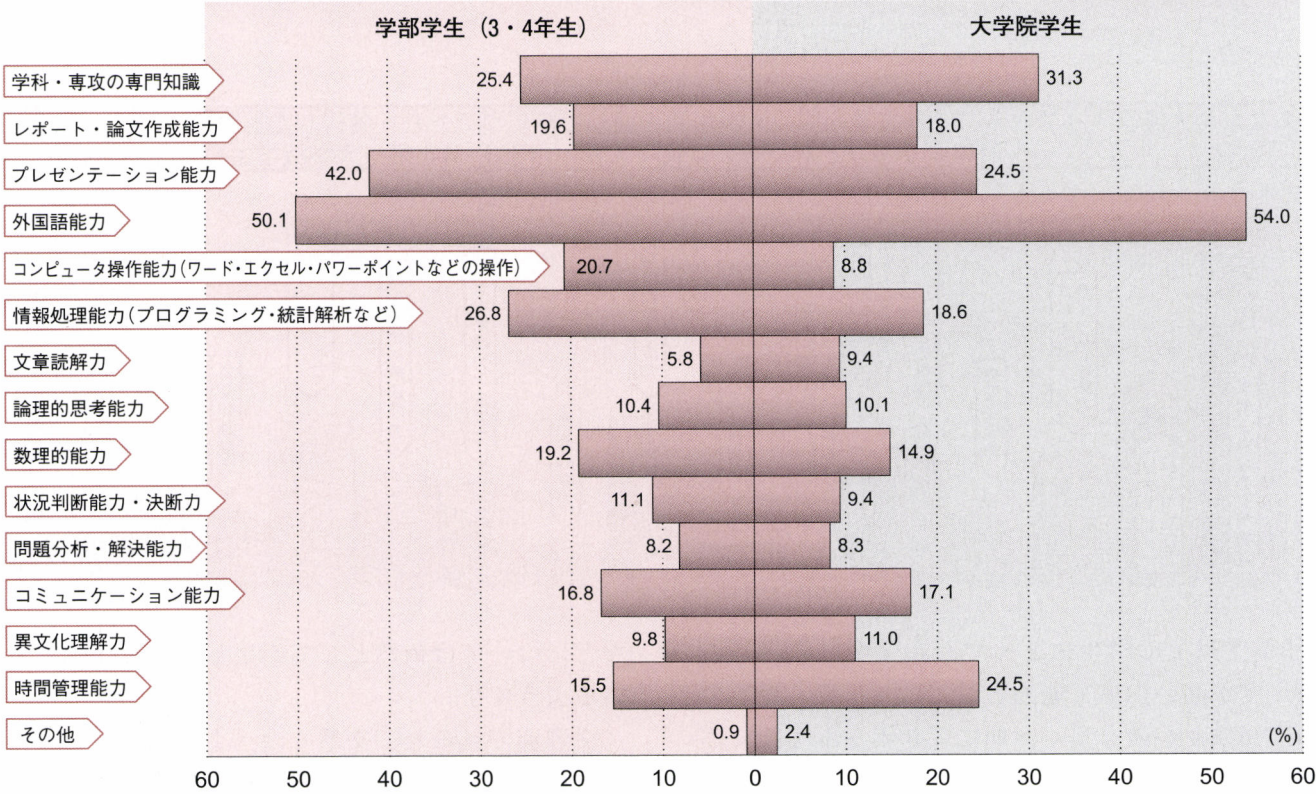


また学部学生（3・4年生）と大学院学生とで比べてみると、学部学生は「プレゼンテーション能力」について、大学院学生は「時間管理能力」について、より不足していると感じているようです。

これらの知識・能力は、現在、経済産業省が提

起し話題になっている「社会人基礎力」などとも重なっています。専門教育の充実とともに、こうした知識・能力の育成も今後の大学教育の課題になっていくでしょう。

現在のあなたに、特に不足していると思われるものは何ですか。 [複数選択可] 学部学生（3・4年生）・大学院学生別



学部3・4年生、大学院学生の学習スキル評価

