

3

学生生活の悩み・不安について

心身の健康 32

基本的な生活習慣や大学生生活の充実度と心身の健康は強く関係している!?

9割弱の学生は健康だが、8人に1人は健康ではないと評価している。心身の健康と大学生生活の充実度は相関関係がある

学生生活の不安や悩み 34

「進路・就職等」は学生の多くに共通する不安要因!

「進路・就職等」の不安や悩みは57.8%、学年が上がると割合が安定する

相談相手 35

悩みを相談する相手が大学生生活の充実度を左右する!?

不安や悩みの相談先は「友人」が67.3%、相談相手に「友人」を選択することと大学生生活の充実度は相関関係がある

学生のマナー 36

キャンパスによって学生の行動傾向が異なる!?

学生のマナーが悪いと感じるのに性差はほとんどなく、キャンパス間の差異が大きい

バランスのとれた食事 37

バランスのとれた食事ができないのは、お金の問題ではない!?

自宅外から通学していると食生活は乱れがち傾向にある。自分への収入が多いほどその傾向が顕著になる

身体活動 38

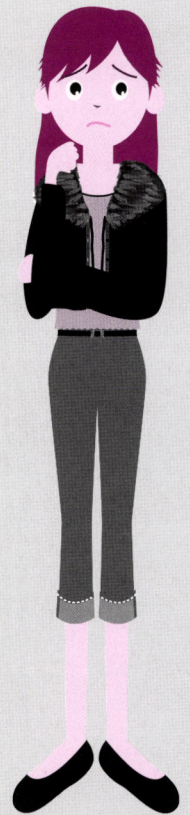
あらためてスポーツもよいけれど、身体活動を増やす工夫をしてみよう!

スポーツ系部活動やサークルに所属していると身体活動の機会が多い。身体を動かさない理由は「機会がない」「時間がない」が多い

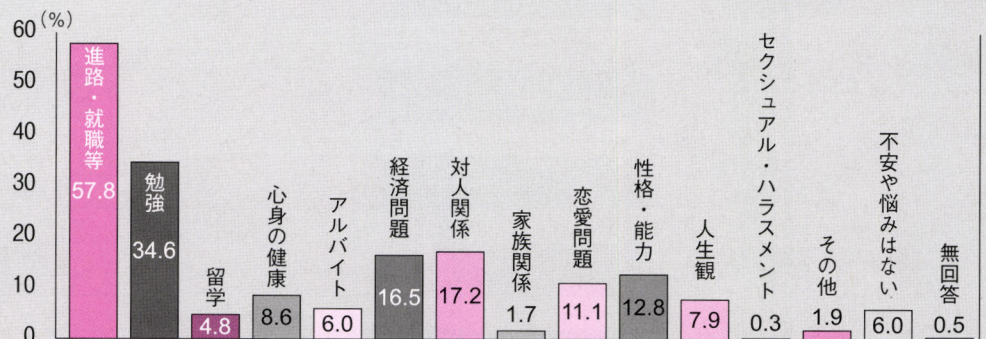
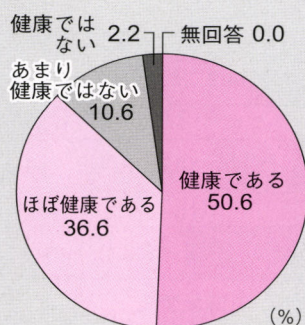
相談相手と心身の健康 40

心身の健康状態がよくない場合、周囲のリソースを見直してみよう!

健康状態が悪い人ほど、一人で抱え込んだり、相談先に困っていたりしている



Q あなたは今、心身ともに健康な状態だと思いますか?



Q 大学生生活での不安や悩みを教えてください。[複数選択可]



基本的な生活習慣や大学生生活の充実度と心身の健康は強く関係している!?

心身の健康

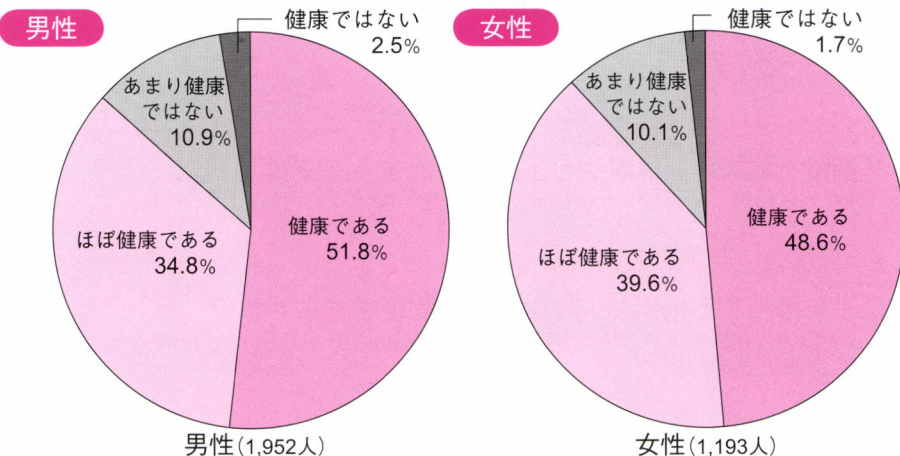


9割弱の学生は健康だが、**8人に1人**は健康ではないと評価している
心身の健康と大学生生活の充実度は相関関係がある

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？ という質問の回答は、「健康である」が5割強、「ほぼ健康である」が4割弱となっており、大半の学生は、健康な状態にあることがうかがえます。一方で、8人に1人程度の割合で、健康ではないという回答をしました。学生生活での不安や悩み

みとのクロス集計では、「健康ではない」と回答した学生の不安や悩みは、「心身の健康」を筆頭として、「人生観」や「セクシュアル・ハラスメント」を挙げる割合が他に比べて高く、「あまり健康ではない」と回答した学生の悩みは、「心身の健康」、「家族関係」、「対人関係」、「性格・能力」と続いています。このように個々の学生によってさまざまな原因が考えられるようです。原因の解

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？



決には、時間のかかるものも多いですが、セクシュアルハラスメントなどの問題への取り組みは急務です。

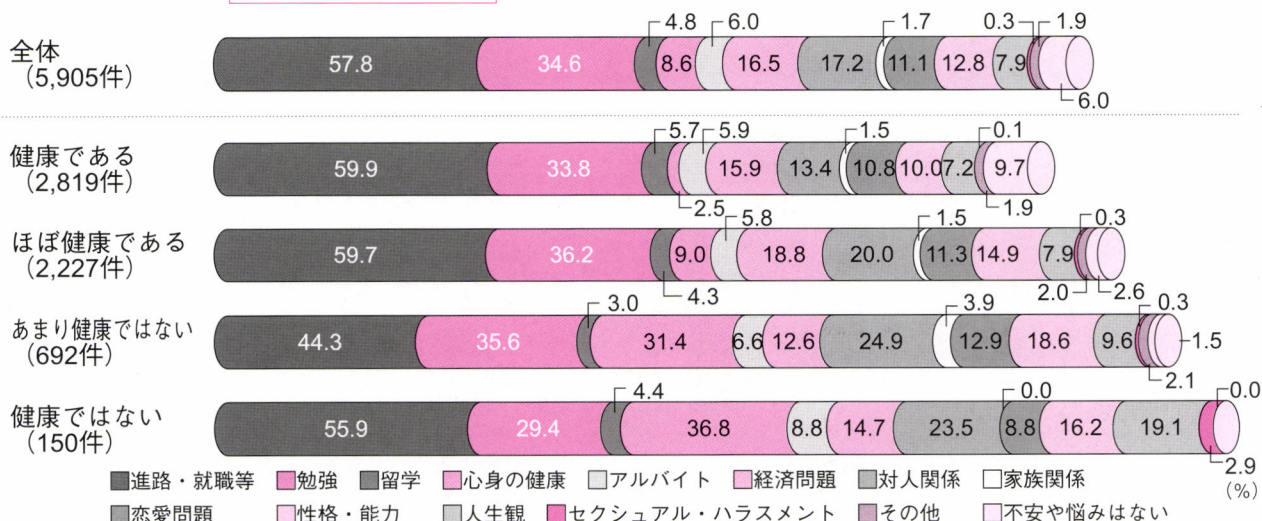
また、「健康である」という回答した学生の不安や悩みは、「進路・就職等」であり、前向きな考えに至るには周囲の諸々の条件が整う必要があるのかもしれませんが。また、「健康である」と回答した学生は、同時にバランスのとれた食事をし

クロス集計

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 学生生活での不安や悩みを教えてください [複数選択可]

学生生活での不安や悩み



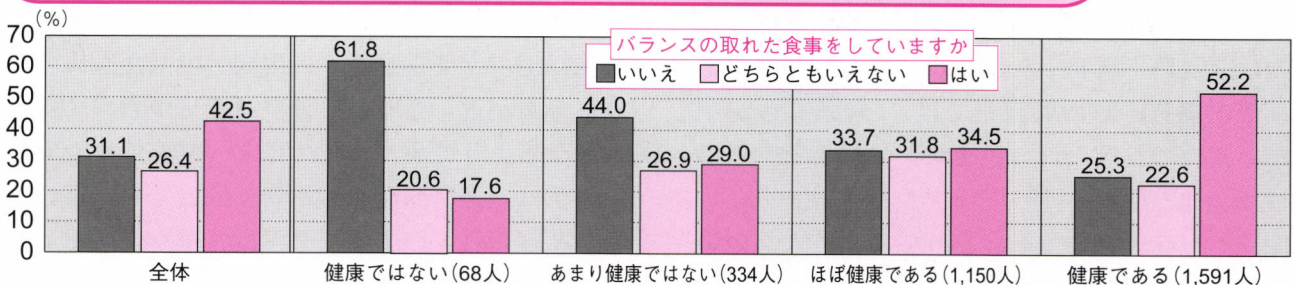
ており、日常の身体活動もよく行っている傾向にあることも分かりました。このことは、心身の健康を維持するためには、直接的な原因の解決もさることながら、日常的なバランスのとれた食事や運動を続けることが重要であることを示しているといえるでしょう。さらに、「健康である」と回

答した学生は、大学生活の充実度も高く、早稲田大学をより好きであると回答する傾向にありました。「健康ではない」と回答した学生は、これらと正反対の傾向を示していることから、心身の健康は、大学生活全般を左右するといえそうです。

クロス
集計

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）だと思えますか？

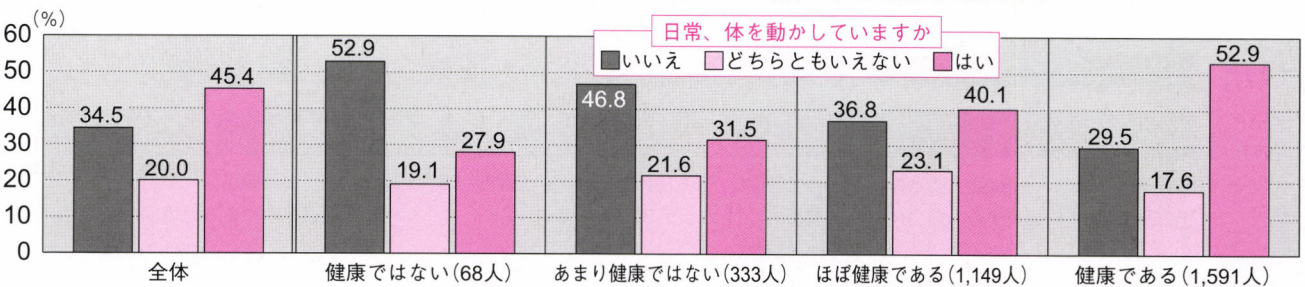
／凡例 日常、バランスのとれた食事をしていて思えますか？



クロス
集計

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）だと思えますか？

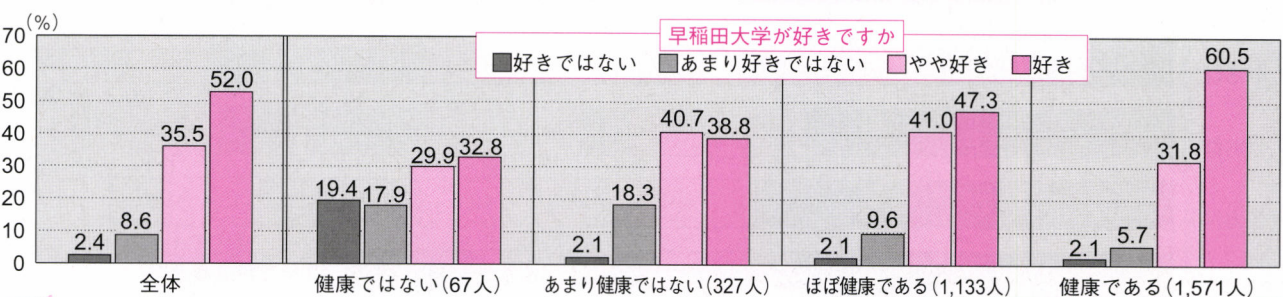
／凡例 日常、体を動かしていますか？



クロス
集計

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）だと思えますか？

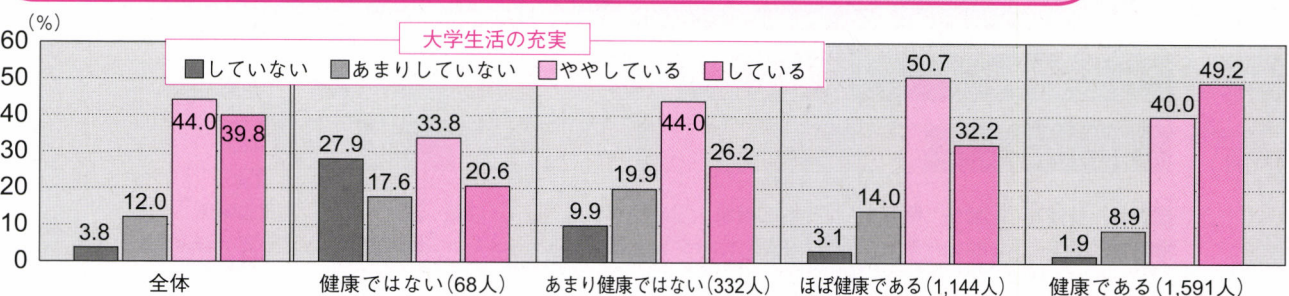
／凡例 早稲田大学が好きですか？



クロス
集計

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）だと思えますか？

／凡例 大学生活は充実していると思えますか？



心身ともに健康な状態だと思えますか



「進路・就職等」は学生の多くに共通する不安要因！

学生生活の不安や悩み

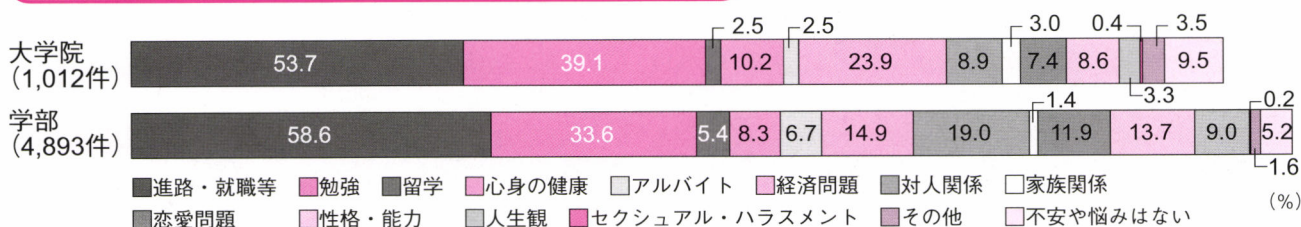


「進路・就職等」の不安や悩みは**57.8%**、学年が上がると割合が安定する

学生生活の不安や悩みの中で最も多く挙げられたのは「進路・就職等」でした。また、学部1年生、修士課程、専門職課程では、「勉強」もかなり高い割合で挙げられています。学部1年生の場合には、他の学年と比べて「アルバイト」や「対人関係」も高い割合で挙げられており、大学の勉強や生活のペースにまだ慣れていないことがうかがえます。そして、学部3年生になると「進路・

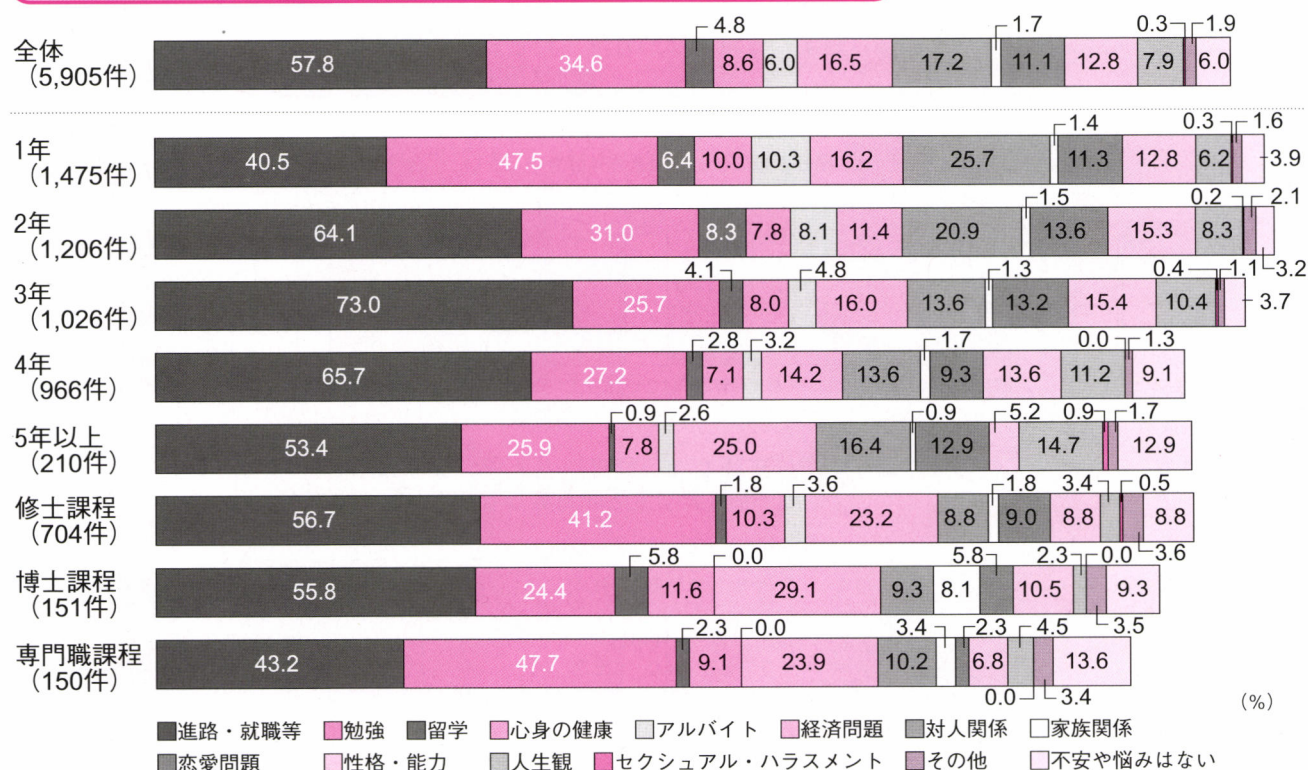
就職等」が著しく上昇することが分かります。4年生以上の学部学生は「人生観」の割合も高くなり、卒業が近くなると自分自身を見つめ直す機会も増えるようです。5年生以上の学部学生や大学院学生は「経済問題」も不安や悩みとして高い割合で挙げられています。まずは、キャリアセンターや奨学課などを積極的に活用してみるとよいかもしれません。

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





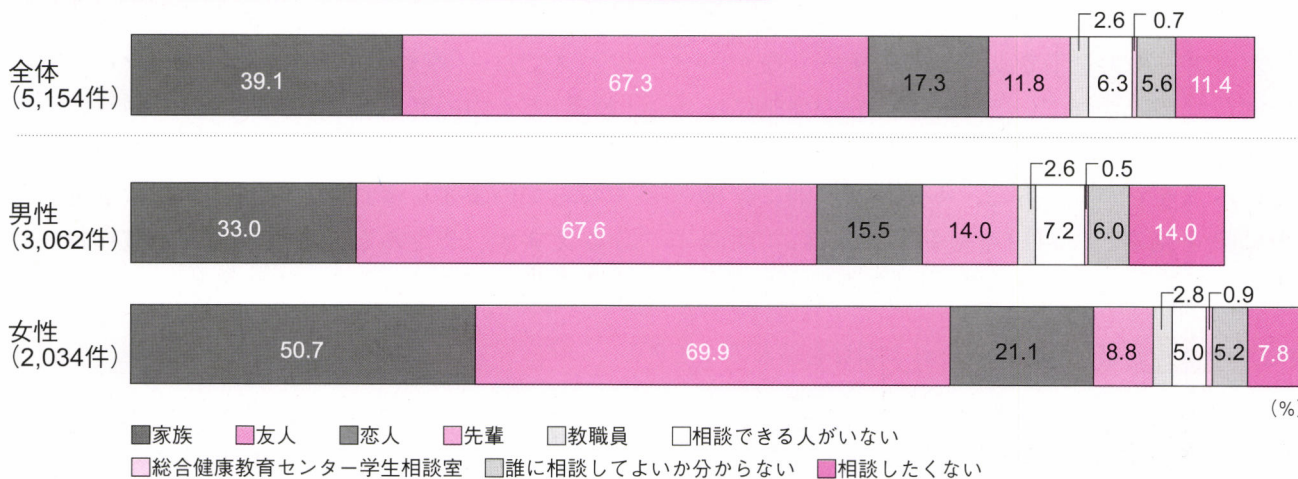
悩みを相談する相手が 大学生生活の充実度を左右する!?

相談相手



不安や悩みの相談先は「友人」が**67.3%**、
相談相手に「友人」を選択することと大学生生活の充実度は相関関係がある

不安や悩みは誰に相談しますか？〔複数選択可〕 男女別

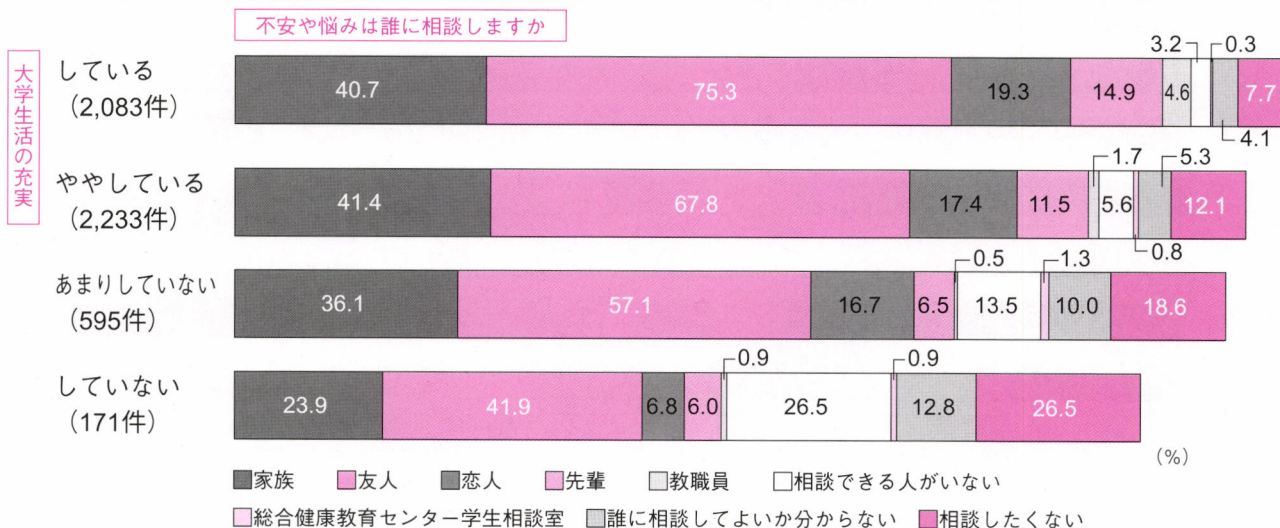


不安や悩みの相談相手は男女ともに「友人」が最も多くなっています。また、相談相手の選択には性差がはっきりしており、女性は男性より「家族」に、そして男性は女性より「先輩」に相談相手を求める傾向にあります。同時に男性は、「相談したくない」という一人で抱え込む傾向も強く見られます。大学生生活の充実度とのクロス集計の結果を見ると、充実「している」学生の相談先の

特徴は、そうでない学生と比較して、「友人」や「先輩」、「教職員」の割合が高く、充実「していない」学生は、「相談できる人がいない」、「誰に相談してよいかわからない」、あるいは「相談したくない」の割合が高くなっています。日常のちょっとした不安や悩みを気軽に打ち明けられるような「友人」がいると、大学生生活の充実度が上がるかもしれません。

クロス集計

大学生生活は充実していると思いますか？／凡例 不安や悩みは誰に相談しますか？〔複数選択可〕





キャンパスによって 学生の行動傾向が異なる!?

学生のマナー

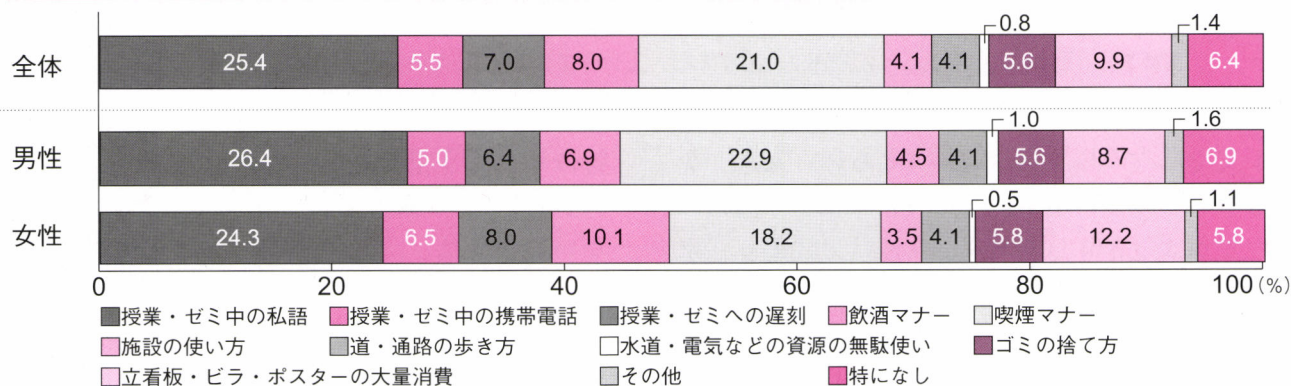


学生のマナーが悪いと感じるのに性差はほとんどなく、
キャンパス間の差異が大きい

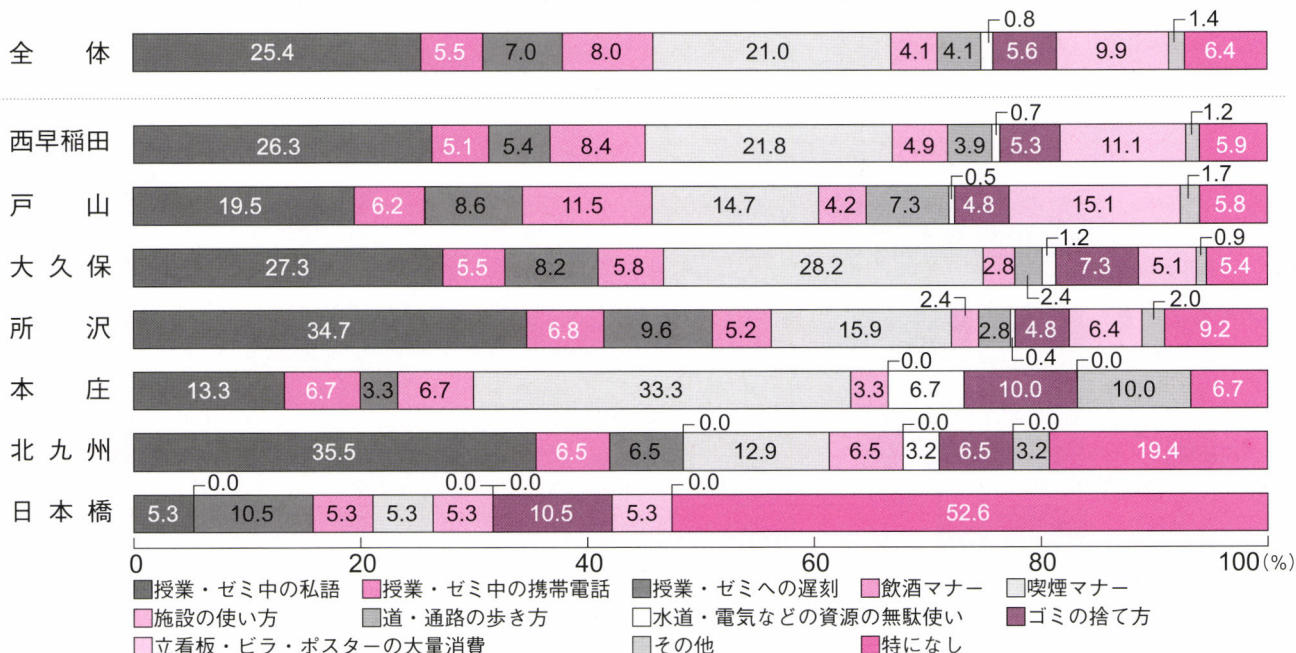
学生のマナーが悪いと思われるものには、「授業・ゼミ中の私語」、「喫煙マナー」、「立看板・ビラ・ポスターの大量消費」、「飲酒マナー」などが高い割合で選択されています。これらの評価には性差がみられず、誰もが同様にマナーが悪いと感じているようです。一方で、キャンパス別に分析した結果を見ると、戸山キャンパスでは、「飲酒マナー」、「道・通路の歩き方」、「立看板・ビラ・

ポスターの大量消費」が他のキャンパスに比べて多く挙げられています。同じように、大久保キャンパスでは、「喫煙マナー」、所沢キャンパスでは、「授業・ゼミ中の私語」、本庄キャンパスでは、「水道・電気などの資源の無駄使い」などの割合が高くなっています。それぞれのキャンパス事情がうかがえます。皆さんも、もう一度自分自身の行動を振り返ってみてはどうでしょうか。

学生のマナーが最も悪いと思われる項目を選んでください。 男女別



学生のマナーが最も悪いと思われる項目を選んでください。 キャンパス別





バランスのとれた食事ができないのは、 お金の問題ではない!?

バランスの
とれた食事

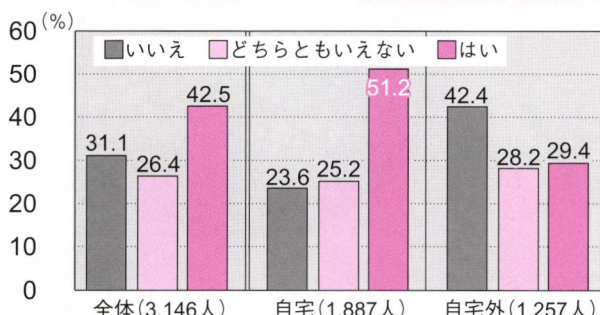


自宅外から通学していると食生活は乱れがちな傾向にある
自分への収入が多いほどその傾向が顕著になる

普段からバランスのとれた食事をしていると思いますかという質問には、「はい」の回答は4割強でしたが、自宅・自宅外別に見ると大きな差異

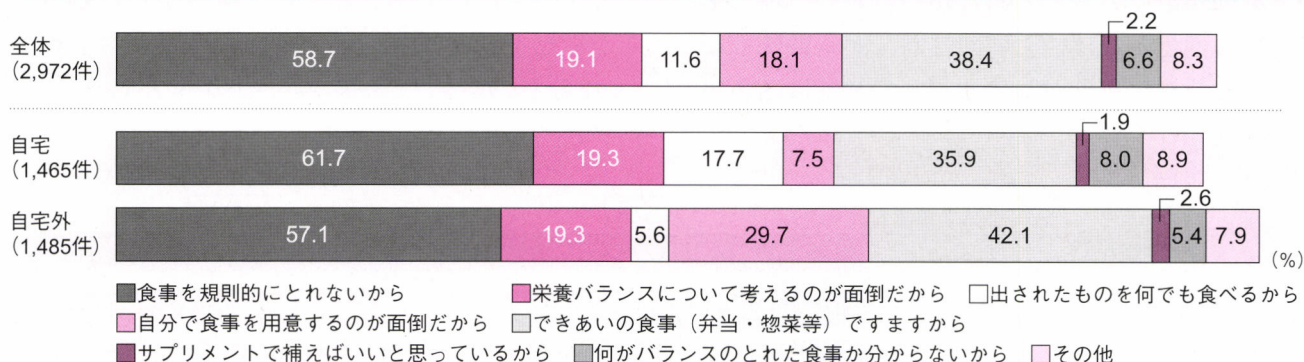
日常、バランスのとれた食事を
していると思いますか？

自宅・自宅外別



が見られ、やはり自宅外の学生は、できていない傾向にあるようです。「いいえ」「どちらともいえない」と回答した学生にその理由を尋ねると、「食事を規則的にとれないから」、「できあいの食事ですますから」の理由が高い割合でした。また、自宅から通学している学生の理由としては、「出されたものを何でも食べるから」、自宅外の学生の理由としては、「自分で食事を用意するのが面倒だから」が多い傾向にあります。さらに、自宅外学生の仕送りや小遣いとの関連を見ると、4万円以下の学生はバランスのとれた食事をしているのに対して、10万円以上の学生はむしろアンバランスな食事をしていることが分かりました。

「いいえ」「どちらともいえない」と回答した人にお尋ねします それはどのような理由からですか？ [複数選択可]

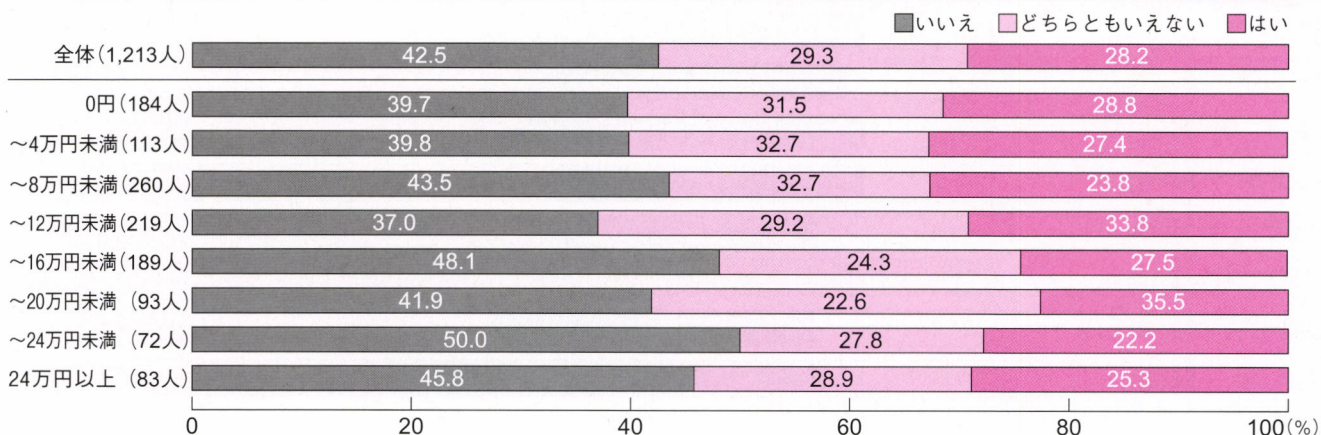


クロス
集計

あなた自身の1カ月当たりのおおよその平均収入支出の内訳を教えてください (単位: 千円)

凡例 日常、バランスのとれた食事をしていると思いますか？

自宅外





あらためてスポーツもよいけれど、 身体活動を増やす工夫をしてみよう！

身体活動



スポーツ系部活動やサークルに所属していると身体活動の機会が多い
身体を動かさない理由は「**機会がない**」「**時間がない**」が多い

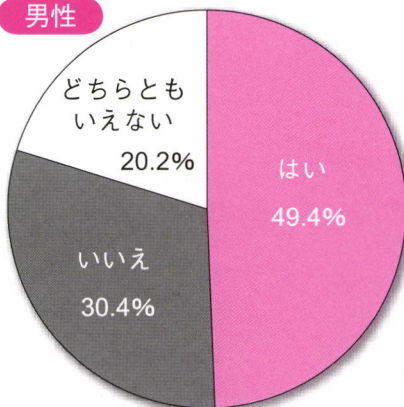
男性は普段身体を動かしている割合が高い一方で、女性は「からだを動かすことが嫌いだから」などを理由として、身体を動かしていないという回答の割合が高くなっています。学年別では、学部1年生の「はい」の回答割合が多く、学年が上がるにつれて、その割合が減少していきます。修士課程の大学院学生が最も

「はい」の回答割合が少なくなっています。所属箇所別では、やはりスポーツ科学部の学生が日常身体を動かしているとの回答が一番多く、理工学研究科の学生が「はい」の回答割合が一番低くなっていました。運動が身体的健康の維持には必要

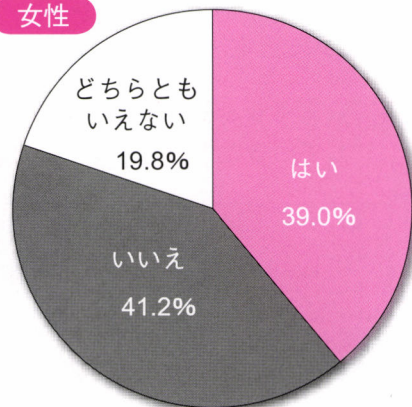
日常、身体を動かしていますか？

男女別

男性

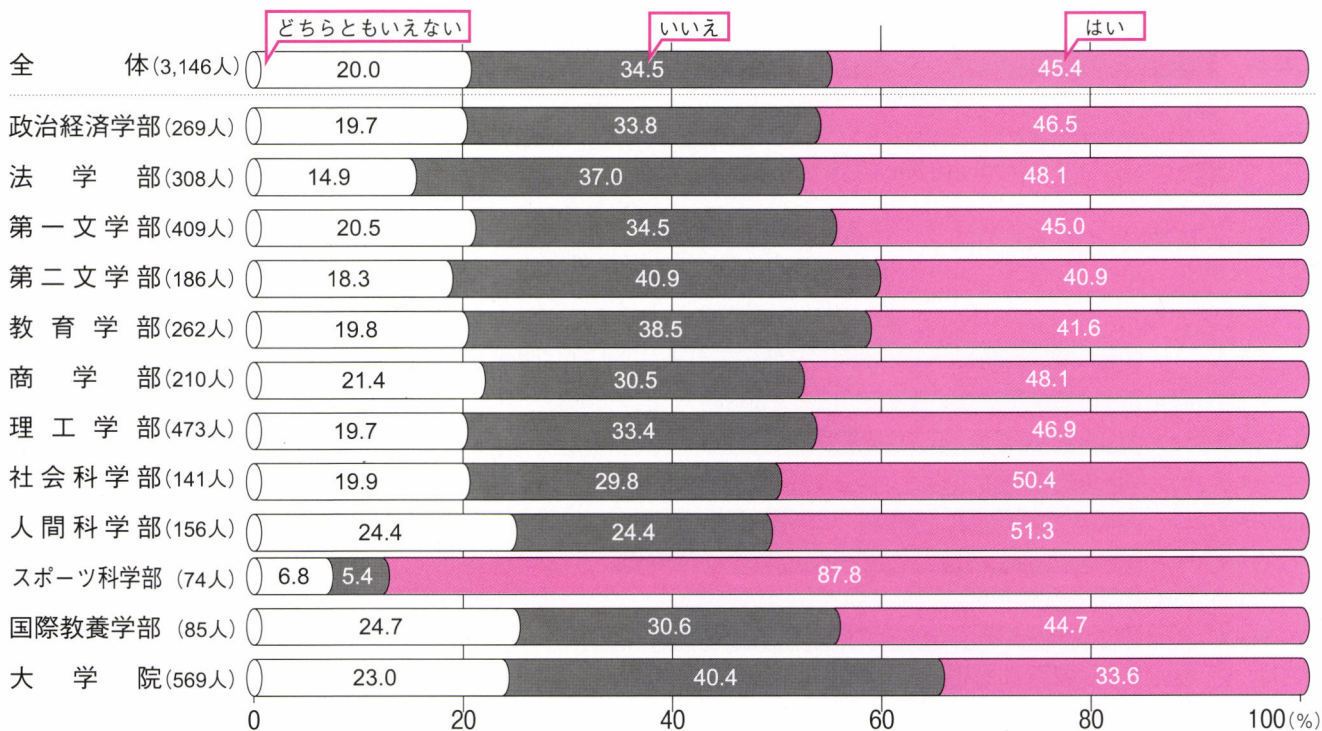


女性

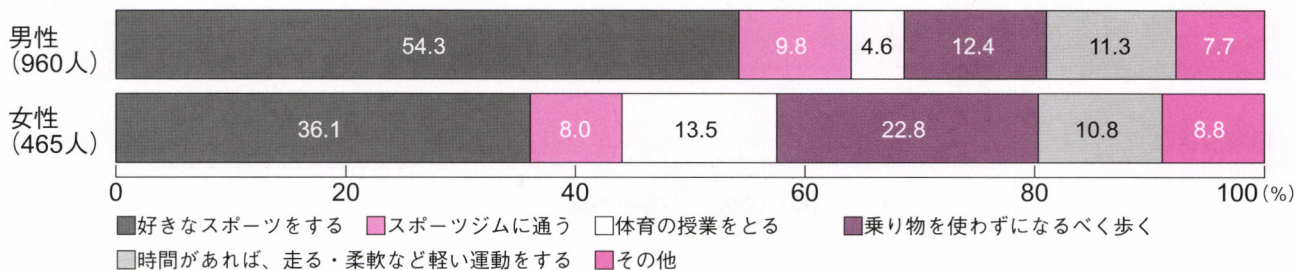


であることはすでに広く知られていますが、「いいえ」や「どちらともいえない」の理由としては、「からだを動かしたいが、機会がないから」、「からだを動かしたいが、時間がないから」が多くなっています。

日常、身体を動かしていますか？ 所属箇所別

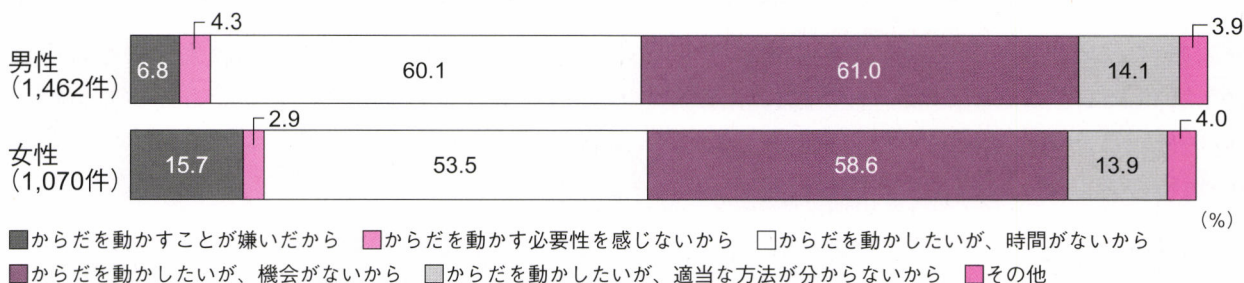


「はい」と回答した人にお尋ねします」それは、どのような方法ですか？ 男女別



「いいえ」「どちらともいえない」と回答した人にお尋ねします」それはどのような理由からですか？ [複数選択可]

男女別

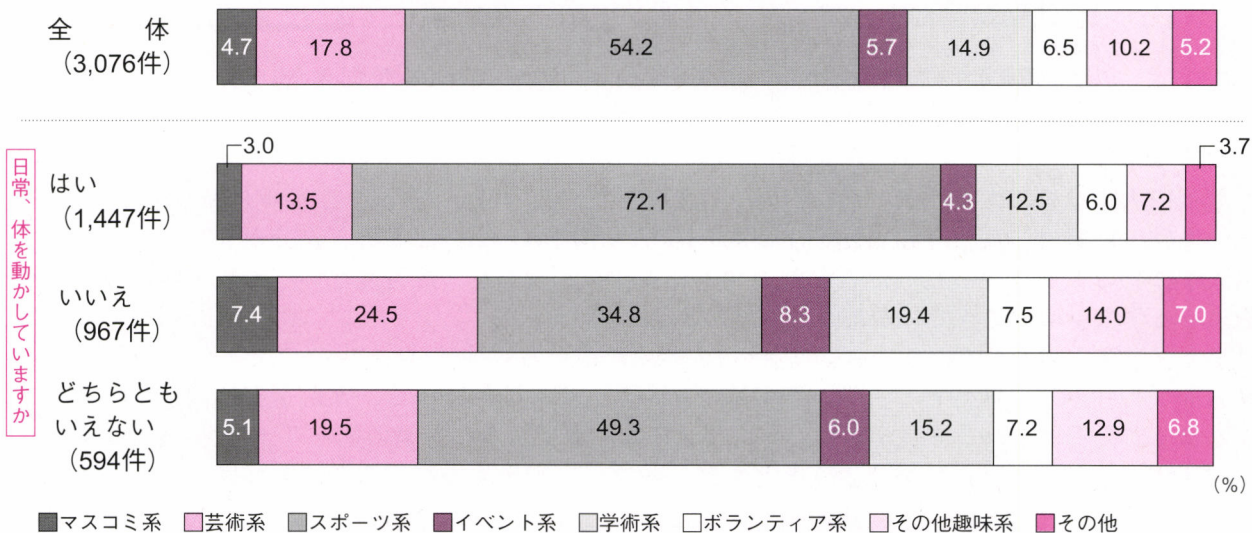


クロス
集計

日常、身体を動かしていますか？

凡例 「参加している」「以前参加していた」 課外活動はどんなジャンルですか（でしたか）？ [複数選択可]

「参加している」「以前参加していた」課外活動のジャンル



■マスコミ系 ■芸術系 ■スポーツ系 ■イベント系 ■学術系 ■ボランティア系 ■その他趣味系 ■その他

逆に、身体を動かしていますかという問いに「はい」と回答した学生の身体活動の方法としては、「好きなスポーツをする」というものが最も多くなっています。また、学年別では、学部1年生が「体育の授業をとる」、学部5年生以上が「スポーツジムに通う」、修士課程の大学院学生が「時間があれば、走る・柔軟など軽い運動をする」などの回答割合が高くなっています。博士課程の大

学院学生は、「スポーツジムに通う」、「乗り物を使わずになるべく歩く」など、学業中心の生活の中で、うまく身体を動かす工夫をしているようにした。やはりスポーツ系の部活動やサークル活動に所属している学生は、日常的に身体を動かす機会にも恵まれています。そうでない場合にも、時間を作って運動をする、あるいは日常生活中で身体を動かす工夫を試みてはどうでしょうか。



心身の健康状態がよくない場合、 周囲のリソースを見直してみよう！

相談相手と
心身の健康



健康状態が悪い人ほど、
一人で抱え込んだり、相談先に困っていたりしている

「心身ともに健康ですか」という質問に「健康ではない」、「あまり健康ではない」と回答した学生の相談先としては、割合は「友人」が一番多く、「総合健康教育センター学生相談室」の利用も多い一方で、「相談できる人がいない」、「誰に相談してよいか分からない」、「相談したくない」の回答割合が比較的高くなっています。記述回答でも

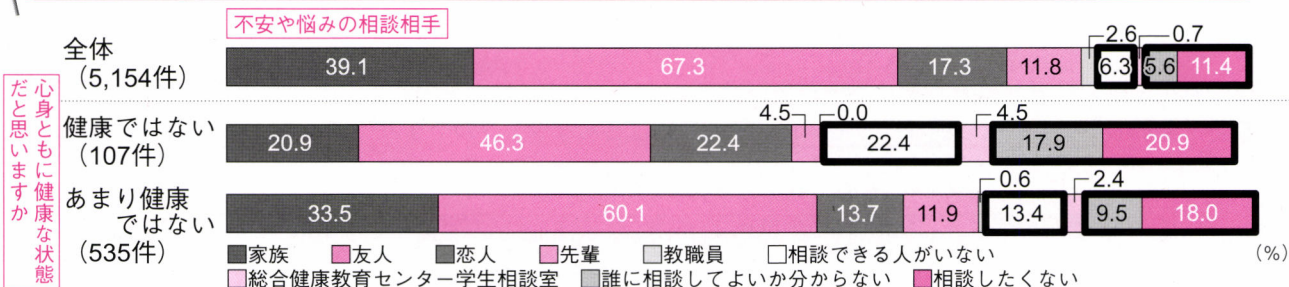
「相談先が分からない」という意見がありました。まずは、問題を抱えてしまったら、その内容に応じて、相談先を探してみることから始めてみましょう。身近な友人や教員に相談先そのものを尋ねてみることも有効な方法です。もう少し気軽に総合教育健康センターも利用してみてもいいでしょうか。

クロス
集計

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？

一部抜粋

／凡例 不安や悩みは誰に相談しますか？〔複数選択可〕



コラム

早稲田大学を選んだ理由として、経年変化を追ってみますと、「校風」が徐々に減少し、「将来の進路・就職に有利」、「知名度・注目度の高さ」が増加しつつあることが分かります。早稲田大学独特の校風といった漠然としたイメージよりも、知名度・注目度といった現実的な効果を求める学生が増えてきているといえるでしょう。

また、学生生活での不安や悩みに「進路・就職」が最も多く挙げられていることから、“進路・就職面での強さ”を期待して入学した多くの学生が、学生生活の中で、進路選択に向けて模索する様子が見受けられます。学生にとって最大の関心事である“将来の進路”。学生生活は将来に向けてさまざまな基礎体力を養うとともに、各自の付加価値を高めるための修練の場といえるでしょう。

早稲田大学を選んだ理由は何ですか？〔複数選択可〕(経年変化)

