

# 3

## 心身の健康と 学生生活について



### 心身の健康 ..... 28

#### 健康も「自己責任」？

健康維持には「スポーツをする」19.4%、「十分な睡眠をとる」17.6%  
健康でない人ほど健康の維持にも無関心

### 学生生活での不安・悩み ..... 30

#### 1番の不安要因はやはり「進路・就職」

「進路・就職等」60.6% 進路に関する悩みは2年生から急増 1年生：40.6%→4年生：68.6%

### 悩みの相談相手 ..... 31

#### 不安や悩みはまず「友人」、次に「家族」に相談！

女性は「家族」に相談、男性は1人で抱え込む傾向あり  
不安や悩みは「友人」に相談して学生生活の充実を！

### 食生活 ..... 32

#### 食生活の乱れは留年への道!?

「3食きちんと食べる人」50.2% 男性、自宅外生は夕食を外で済ませる傾向あり

### 睡眠時間／通学時間・手段 ..... 34

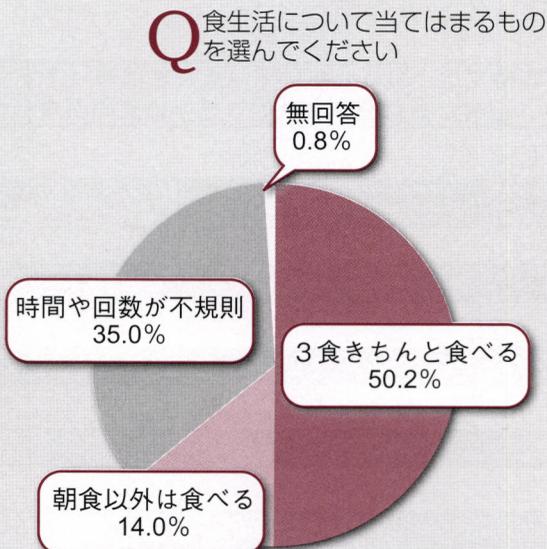
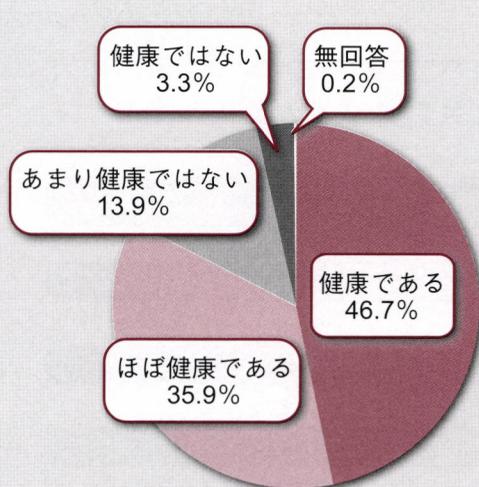
#### 睡眠時間、本当に足りている!?

「6時間」43.7%、「7時間」25.7%  
通学時間「120分以上」の約3割は睡眠時間「5時間以下」

### 週平均通学日数 ..... 36

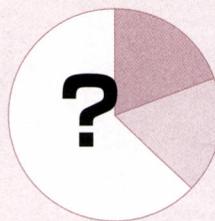
#### 大学に通う日数は2年生から減り始める

約6割が週5日以上通学 学年が上がるにつれ、通学日数は減少





# 健康も「自己責任」？



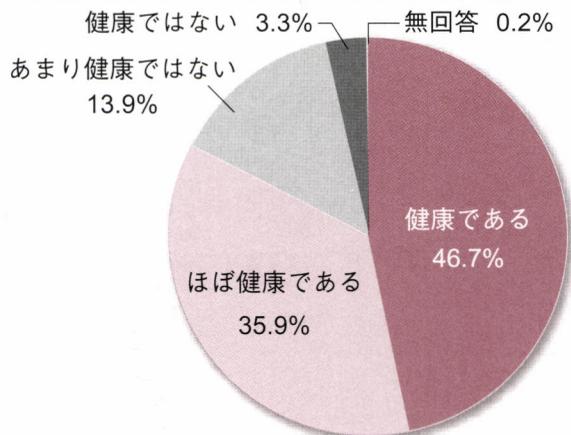
心身の健康



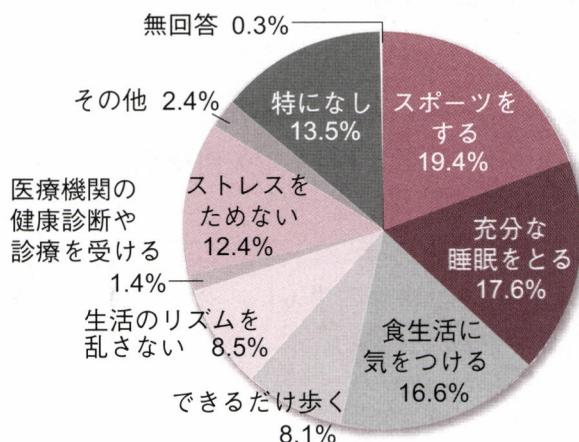
健康維持には「スポーツをする」**19.4%**、「十分な睡眠をとる」**17.6%**

健康でない人ほど健康の維持にも無関心

あなたは今、心身ともに健康な状態だと思えますか？



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？



心身の健康維持のために心がけていることを質問をしたところ、「スポーツをする」、「十分な睡眠をとる」、「食生活に気をつける」の3つに次いで4番目に多かった回答は「特になし」でした。

ここで、心身の健康状態を尋ねた質問に対する回答グループ別に、上記の質問にて「特になし」と回答した人の比率を見てみましょう。すると、自分が「健康ではない」と自覚している人ほど、「特になし」と健康維持に気を配っていない人が相対的に多いのです。一方で、「健康である」と

回答した学生1,547人のうち、1割ほどの165人が「特になし」を選んでいることも見過ごせません。自身の健康を過信するあまり、健康維持の必要性への認識が薄いのかもかもしれません。健康のために、もう一度自分の生活習慣を振り返ってみる必要があるでしょう。

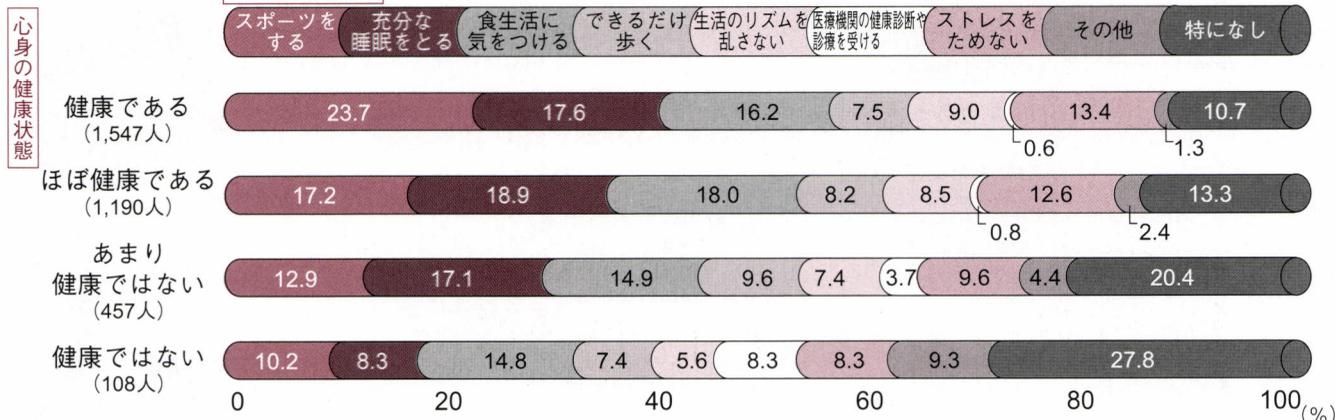
また、このクロス集計からは、健康である学生ほど、「スポーツをする」、「十分な睡眠をとる」比率が高いことが分かります。

クロス集計

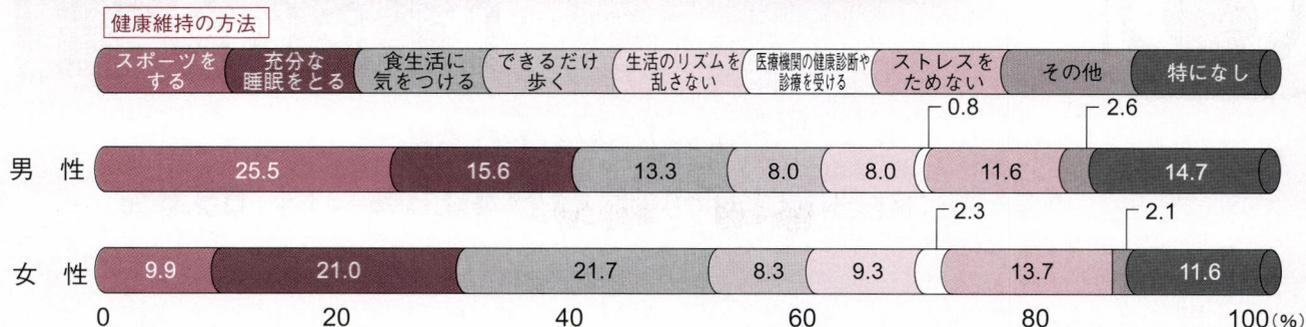
横軸 心身の健康を維持するために心がけていることはありますか？

縦軸 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？

健康維持の方法



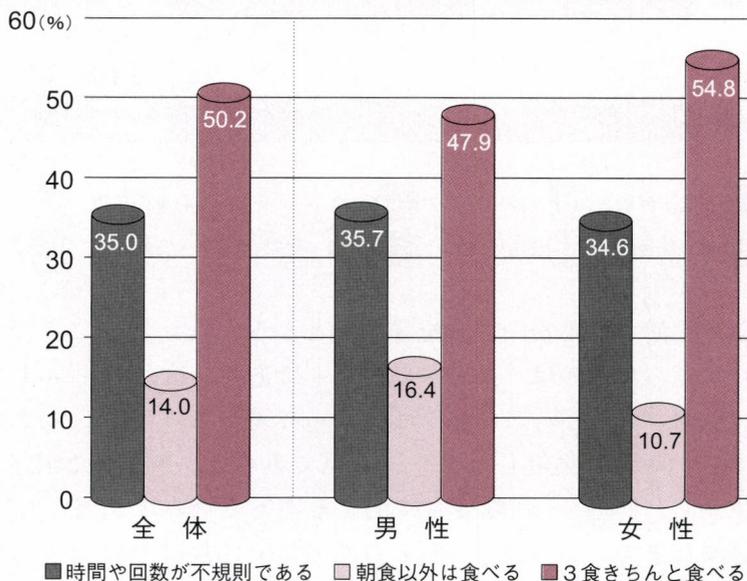
心身の健康を維持するために心がけていることはありますか？ 男女別



さて、健康維持の方法の回答を性別で比べると、はっきりとした性差が見られました。男性では「スポーツ」と回答した人の比率が25.5%と断然高いのに対し、女性では「スポーツ」と回答した人は1割を切っており、「睡眠」もしくは「食生活」と回答した人の比率がともに2割を超え最も高くなっています。

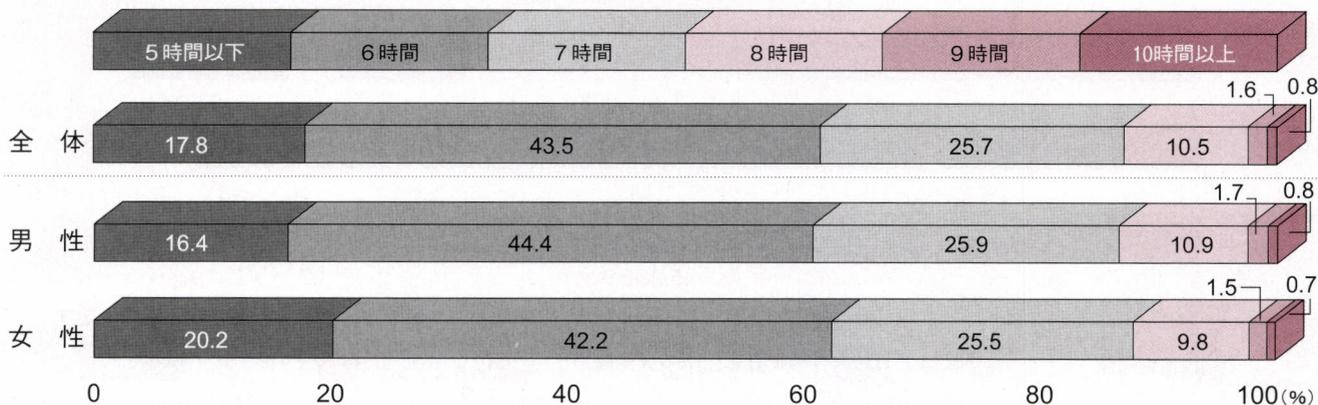
しかし、女性が男性に比べ、健康維持法として「睡眠」や「食生活」をことさらに重視しているわけではないようです。まず食生活を尋ねた質問のグラフを見てみましょう。「3食きちんと食べる」人が「朝食以外は食べる」人よりも、さらに「朝食以外は食べる」人が「(食事の) 時間や回数が不規則である」人よりも食生活を重視していることは明らかでしょう。さて、グラフにおいて、「3食きちんと食べる」人の比率は男性に比べ女性のほうがやや高いものの、「時間や回数が不規則である」人の比率は男女ともほとんど変わりません。

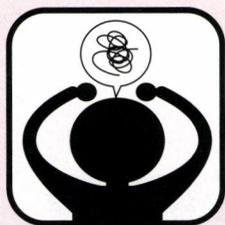
食生活について当てはまるものを選んでください 男女別



次に、睡眠時間を見てみると、男女でほとんど変わらないことがわかります。結局、女性に健康法として「睡眠」や「食生活」を挙げた人の比率が男性に比べ高いのは、女性に「スポーツをする」よう心がけている人が比較的少ないことに起因するようです。

一日の平均睡眠時間は大体どれくらいですか？ 男女別





# 1番の不安要因はやはり「進路・就職」

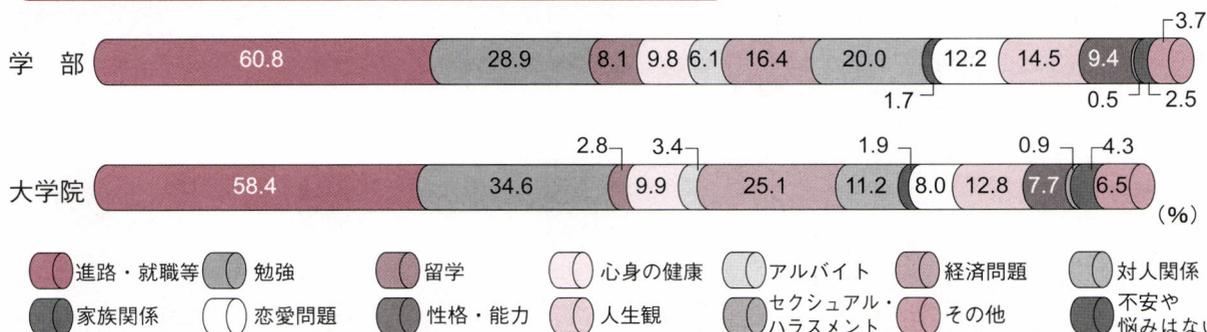
学生生活での不安・悩み



「進路・就職等」60.6%

進路に関する悩みは2年生から急増 1年生：40.6%→4年生：68.6%

学生生活での不安や悩みを教えてください [複数選択可]



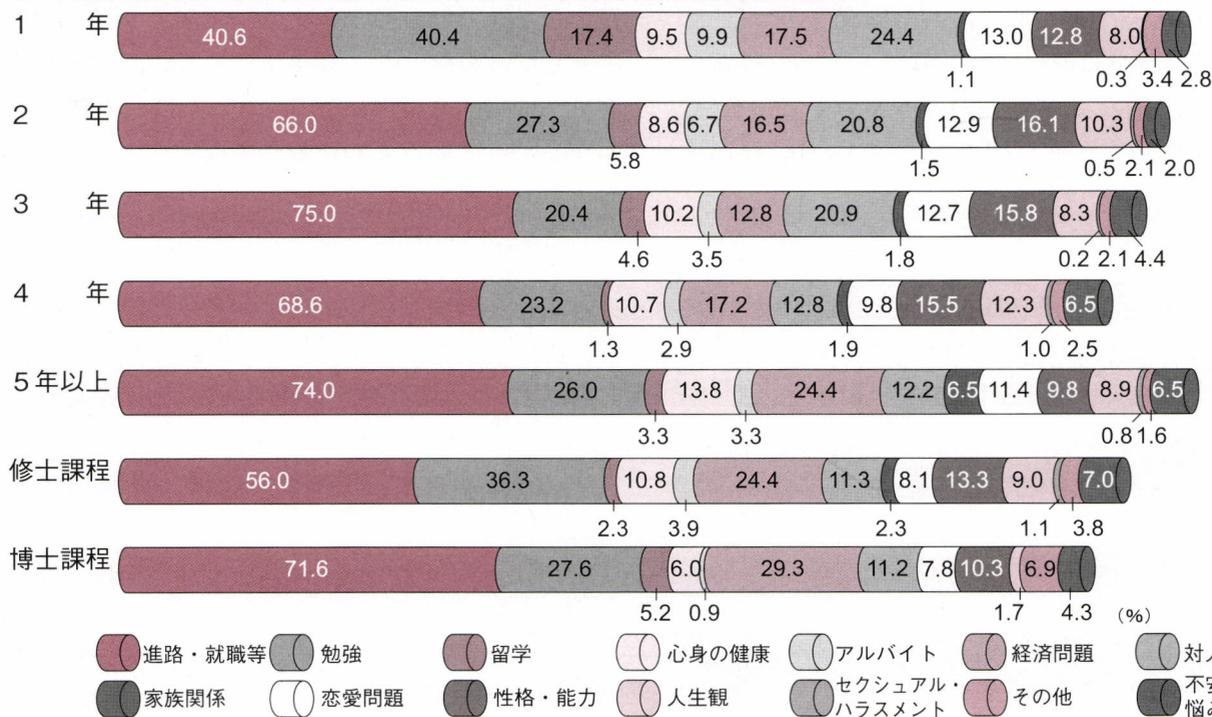
※数値は、縦軸の回答者数のうち、横軸の選択肢を回答した割合。

学生生活での不安や悩みを尋ねたところ、最も多く挙げられたのは「進路・就職等」であり、次が「勉強」ですが、これは学年によって差があります。学年別に集計したグラフを見てみると、2年生から、「進路・就職等」に関する不安や悩みは急増します。この調査が行われたのは5、6月にかけてですから、2年生には就職活動はまだ先の

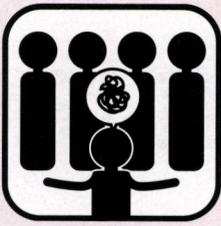
ことです。学生の進路に対する意識の高さを如実に示しているといえるでしょう。

なお、所属箇所別の集計では、今年度新設された国際教養学部の学生が最も多く挙げたのは「留学」67.1%でした。彼らにとって次年度のカリキュラムで必修となっている「留学」がいかに重要な問題であるかを物語っているといえるでしょう。

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



※数値は、縦軸の回答者数のうち、横軸の選択肢を回答した割合。



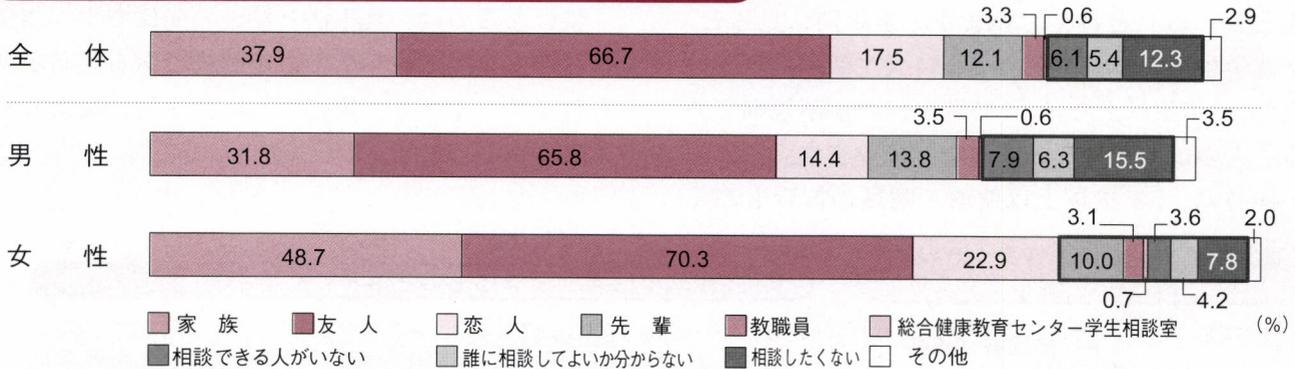
# 不安や悩みはまず「友人」、次に「家族」に相談！

悩みの相談相手



女性は「家族」に相談、男性は1人で抱え込む傾向あり  
不安や悩みは「友人」に相談して学生生活の充実を！

不安や悩みは誰に相談しますか？ [複数選択可] 男女別

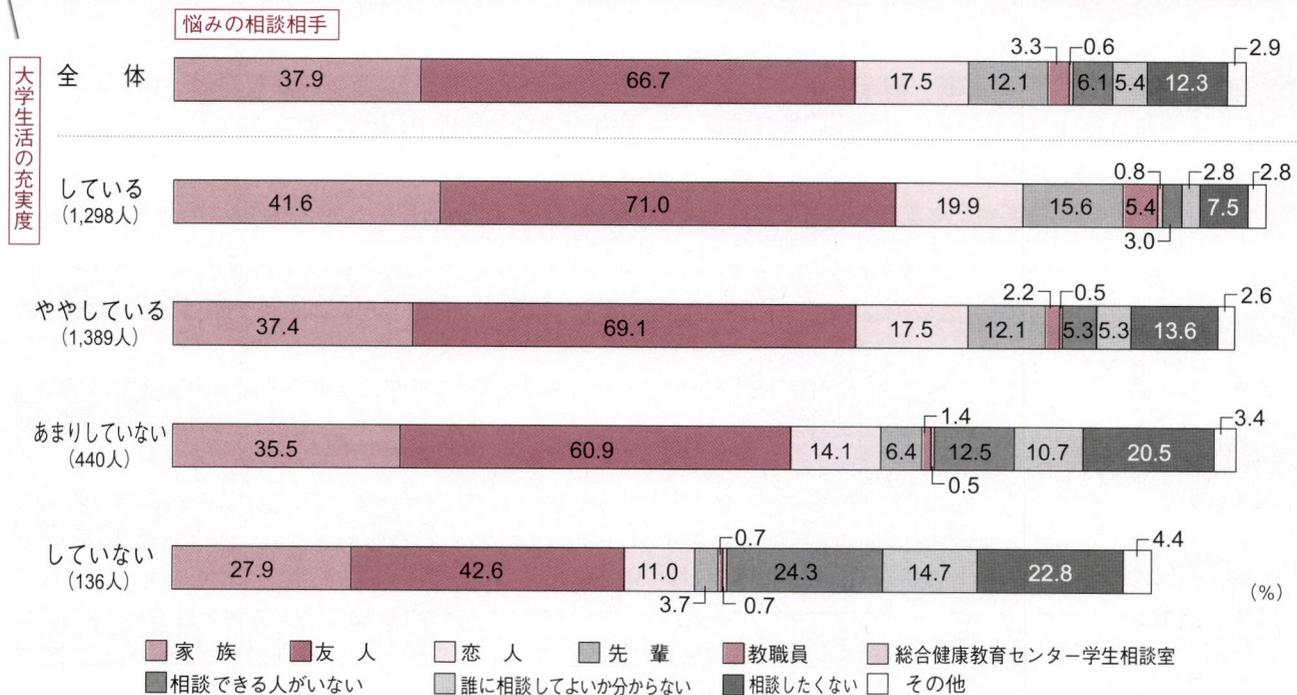


不安や悩みの相談先については、全体では「友人」、「家族」、「恋人」の順となっています。男女別では、女性の方が「家族」、「恋人」に相談する割合が高く、男性では「相談したくない」をはじめ、一人で抱え込む割合が高くなっています。この傾向は、昨年度と変わりありません。

※数値は、縦軸の回答者数のうち、横軸の選択肢を回答した割合。とのクロス集計では、大学生活が充実している学生ほど「友人」へ相談する割合が高く、逆に充実していない学生は「相談できる人がいない」を挙げる割合が高いことが分かります。悩みを相談できるような友人を作ることが大学生活を充実させる一つのポイントであるようです。

また、不安や悩みの相談先と大学生活の充実度

クロス集計 横軸 不安や悩みは誰に相談しますか？ [複数選択可] 縦軸 大学生活は充実していると思いますか？



※数値は、縦軸の回答者数のうち、横軸の選択肢を回答した割合。



# 食生活の乱れは留年への道!?

食生活



「3食きちんと食べる人」**50.2%**

男性、自宅外生は夕食を外で済ませる傾向あり

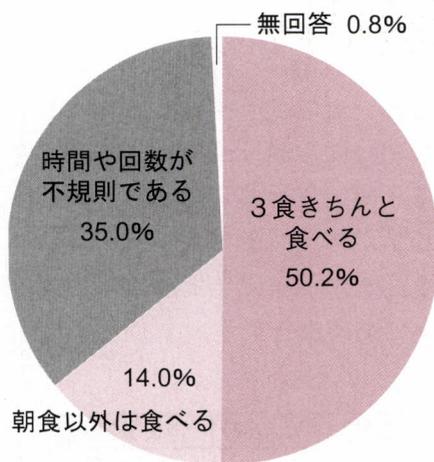
食生活を尋ねると、約半数の学生が「3食きちんと食べる」と答えています。学年別に見ると、学部学生は学年が上がるごとに食生活の乱れが目立ち、5年生以上では、「時間や回数が不規則である」人のほうがむしろ多くなっています。

同時に、5年生以上は飲酒・喫煙の割合も高く

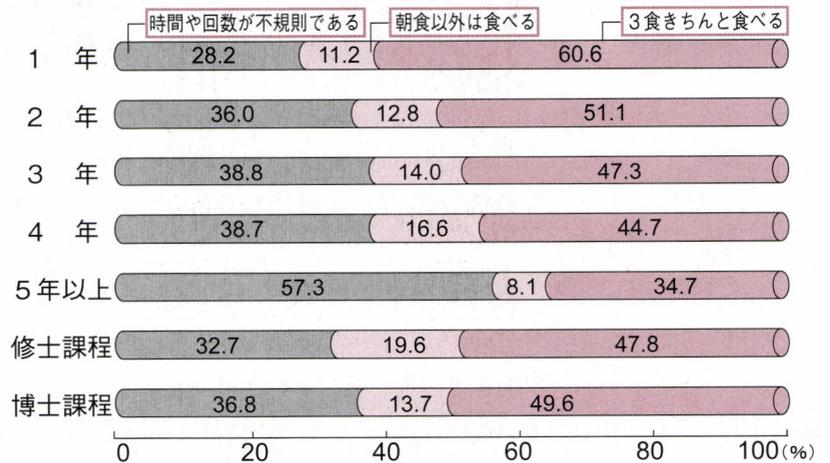
(次章参照)、生活全般の乱れが懸念されます。

気になるのは、食生活と健康の関係です。「3食きちんと食べる」学生の方が健康である傾向が見られます。やはり、規則正しい食生活は健康の基本といえそうです。

食生活について当てはまるものを選んでください

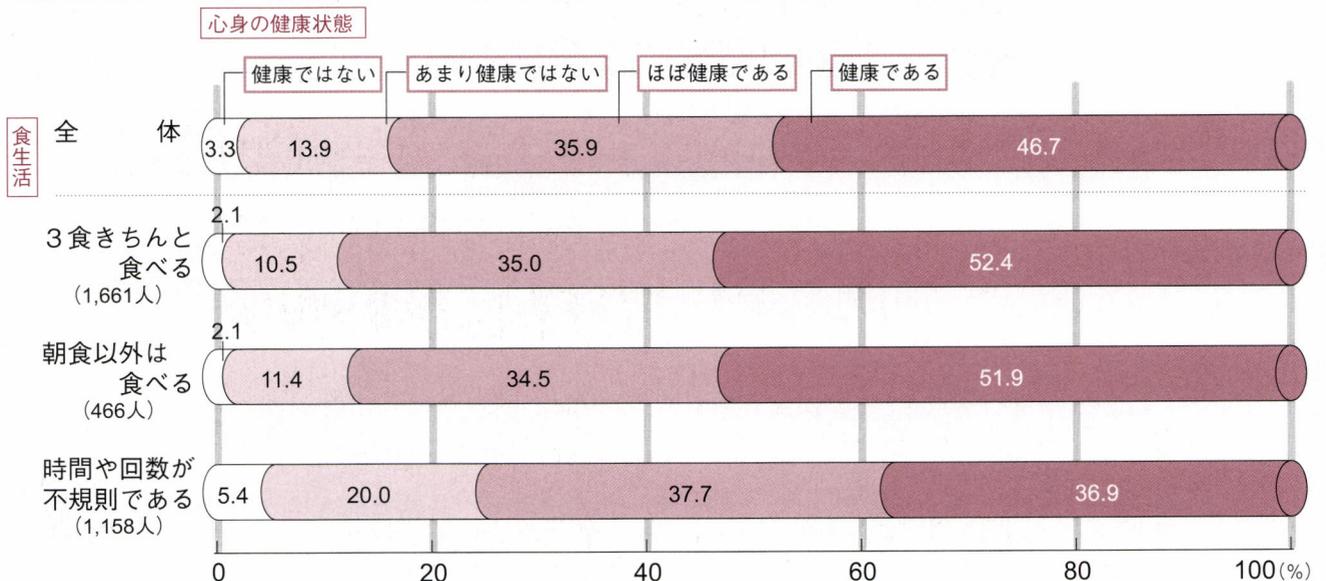


食生活について当てはまるものを選んでください 学年別

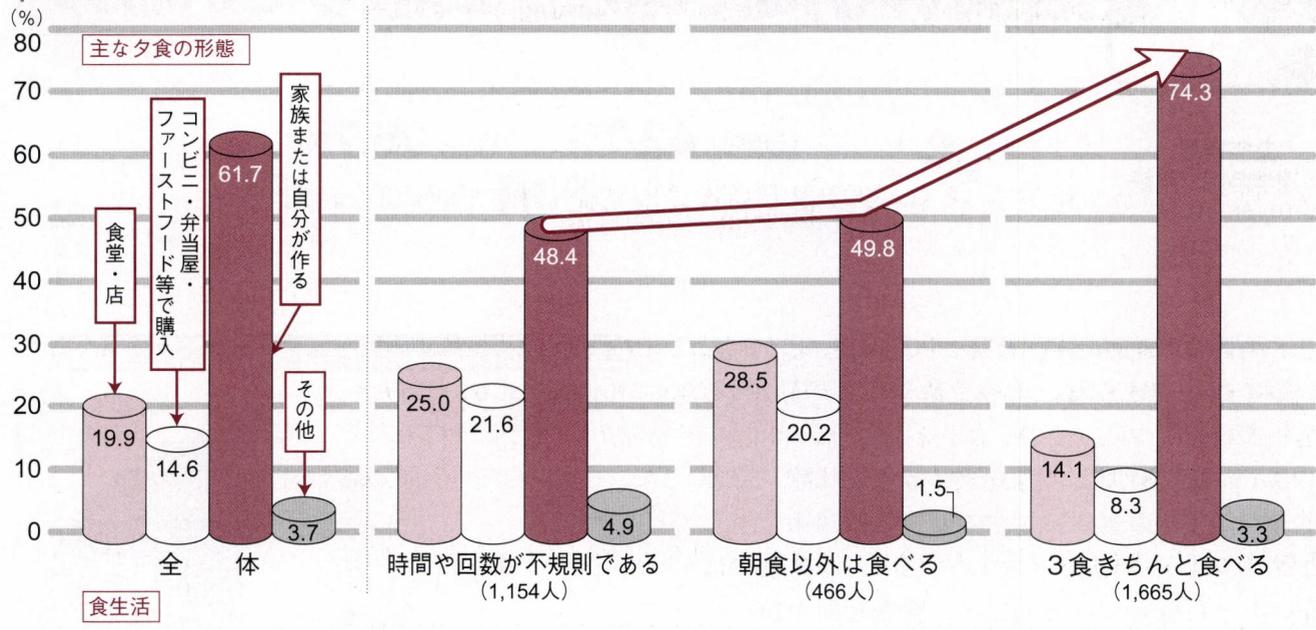


クロス集計

横軸 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?  
縦軸 食生活について当てはまるものを選んでください



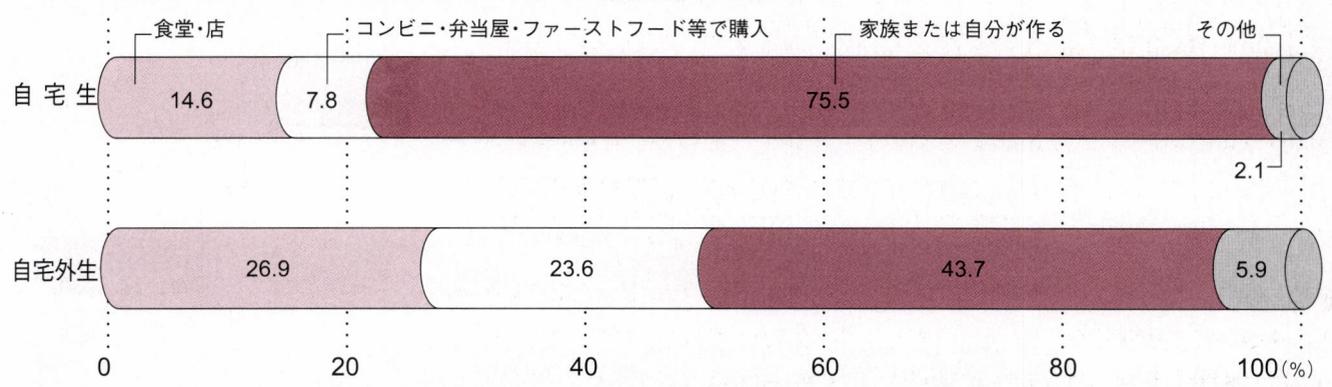
凡例 夕食の形態で最も多いものを教えてください／横軸 食生活について当てはまるものを選んでください



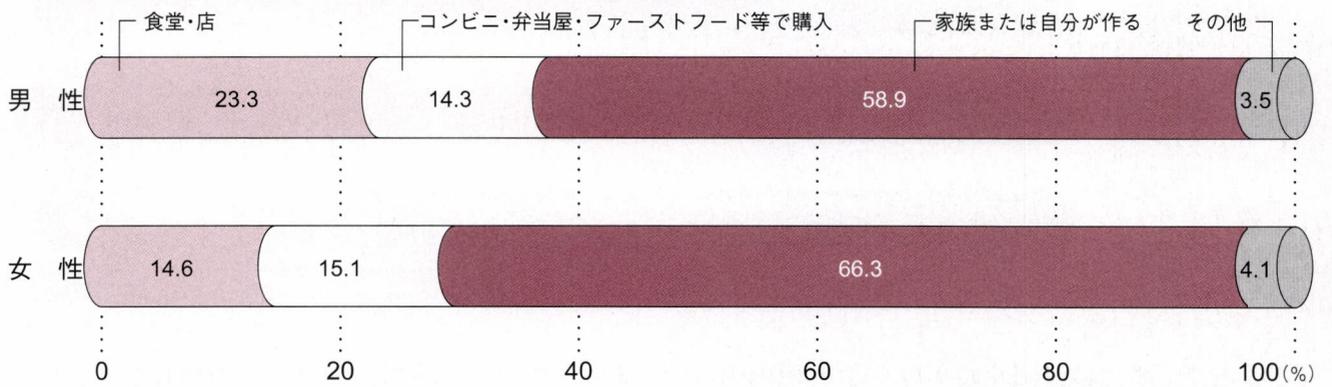
また、食生活と夕食の形態とのクロス集計では、「3食きちんと食べる」学生は「家族または自分が作る」比率が高いことが分かります。規則正しい

食生活には、出来合いのものに頼らず自ら食生活をコーディネートすることの大切さもうかがえる結果となっています。

夕食の形態で最も多いものを教えてください 自宅・自宅外



夕食の形態で最も多いものを教えてください 男女別



夕食の形態と住居の形態、および性別のクロス集計を見てみましょう。自宅外生の約半数が、夕食を外食または外で購入して済ませているようです。忙しい、面倒くさいなど、その要因はさまざま

まででしょうが、気になる数値です。また、男性は女性に比べ、「食堂・店」で夕食を済ませる傾向があります。「男子厨房に入らず」の傾向はまだ早大生にあるといえるようです。



# 睡眠時間、本当に足りている!?

睡眠時間 / 通学時間・手段



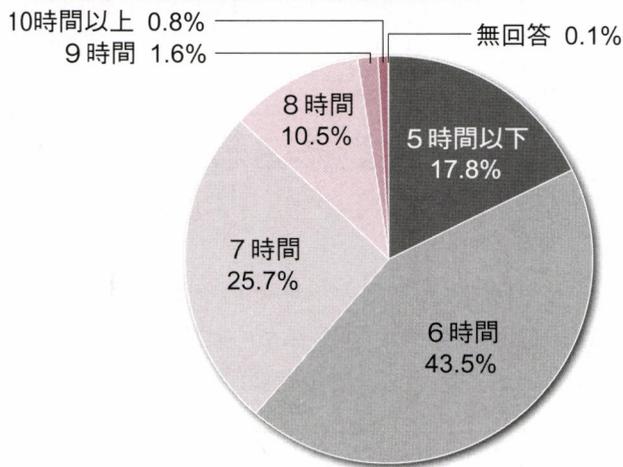
「6時間」**43.7%**、「7時間」**25.7%**

通学時間「120分以上」の**約3割**は睡眠時間「5時間以下」

平均睡眠時間については、「6時間」、「7時間」の順に多く挙げられ、その合計は全体の約7割となりました。

さて、睡眠時間と、自分が「健康な状態」だと思いかどうかの質問に対する回答との関係を示したグラフを見てみましょう。すると、「健康ではない」と自覚している人ほど、睡眠時間が短い傾向がありました。特に、「5時間以下」の人の割合は、「健康ではない」と自覚する人ほど大幅に増えています。適切な睡眠時間は人それぞれとはいえ、健康のためには、多忙な毎日の中でもとりあえず6時間は確保しておく方が良いでしょう。

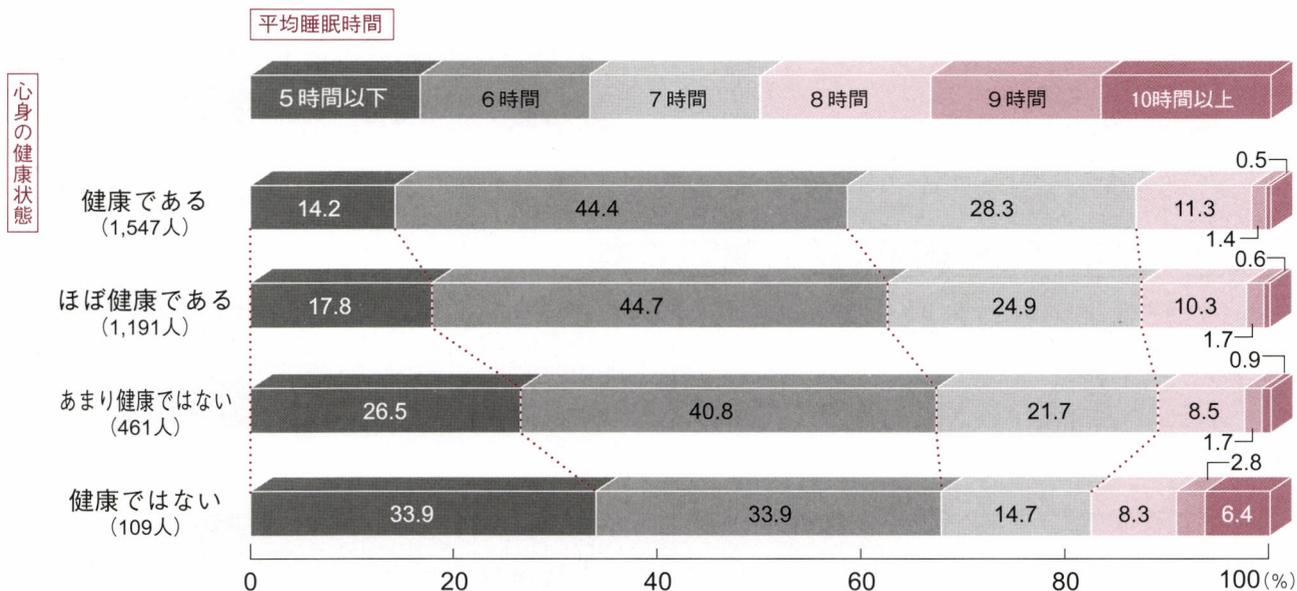
1日の平均睡眠時間は大体どれくらいですか？



クロス集計

横軸 1日の平均睡眠時間は大体どれくらいですか？

縦軸 あなたは今、心身ともに健康な状態（勉強に支障がない程度）だと思いませんか？



ところで、学生に睡眠時間を短くさせる要因は何でしょうか。まず考えられるのは勉強でしょう。授業以外にする週平均の研究・勉強時間と睡眠時間とのクロス集計を見ると（次頁）、確かに睡眠時間が増えるにつれ、週平均の研究・勉強時

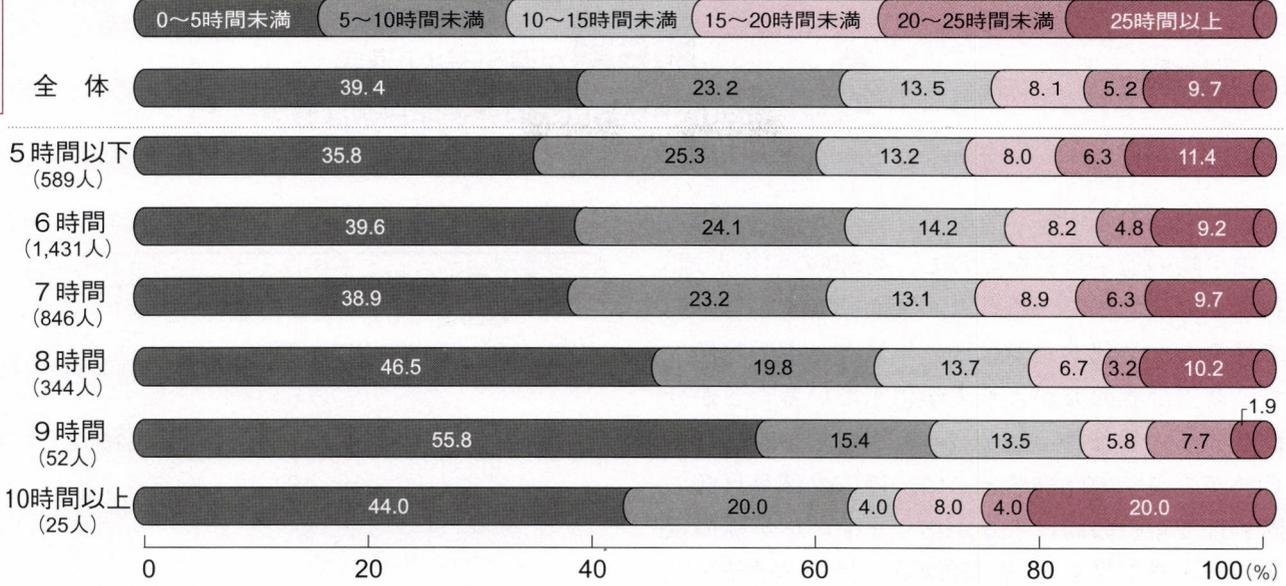
間が「0～5時間未満」の割合も増加します。しかし、10時間以上勉強する人の割合は睡眠時間の長さにはほとんど影響を受けておらず、睡眠時間を削ることなく勉強時間を確保している学生の目的意識の高さをうかがうことができます。

クロス集計

横軸 自宅・図書館・ダブルスクール等で行う、大学の授業以外にする研究・勉強時間は週平均でどれくらいですか？ / 縦軸 1日の平均睡眠時間は大体どれくらいですか？

授業以外にする研究・勉強時間

睡眠時間



睡眠時間を短くさせる要因として次に考えられるのは、通学時間です。通学時間と睡眠時間とのクロス集計では、通学時間が長い人ほど睡眠時間

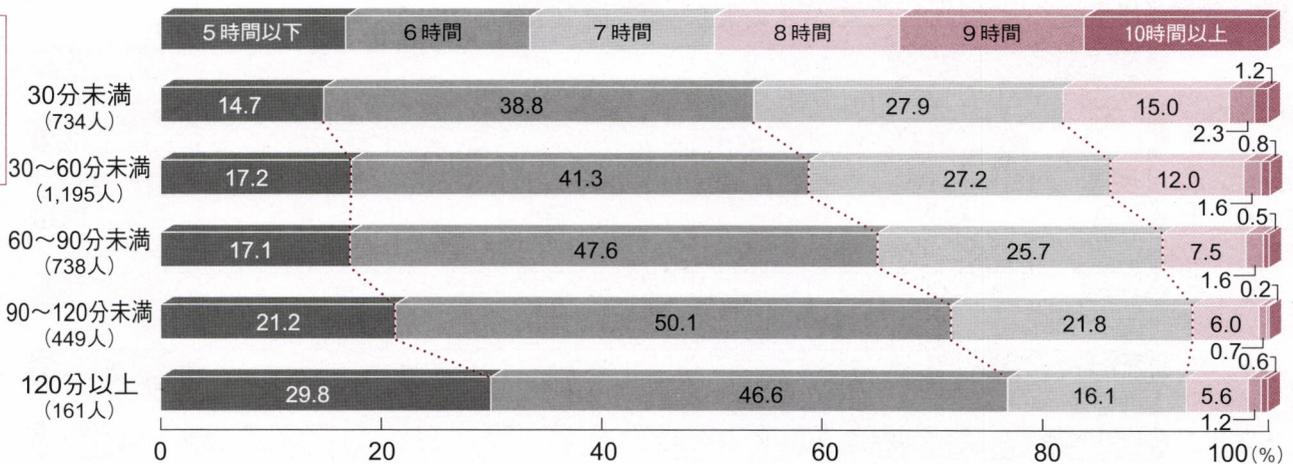
が短い傾向がありました。通学に120分以上かかっている学生の約3割は5時間以下の睡眠時間となっています。

クロス集計

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

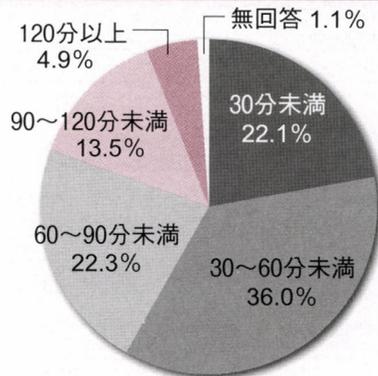
睡眠時間

通学時間 (片道)

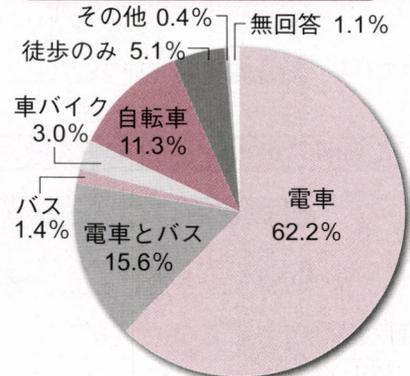


ちなみに、学生の主な通学時間や手段を尋ねたところ、通学時間（片道）が1時間未満の学生が58.1%、また、「電車」を利用している人が62.2%いました。

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？





# 大学に通う日数は 2年生から減り始める

週平均通学日数

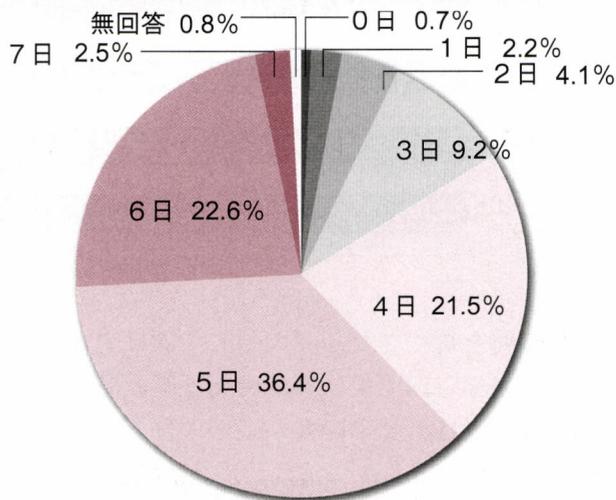


**約6割**が週5日以上通学

学年が上がるにつれ、通学日数は減少

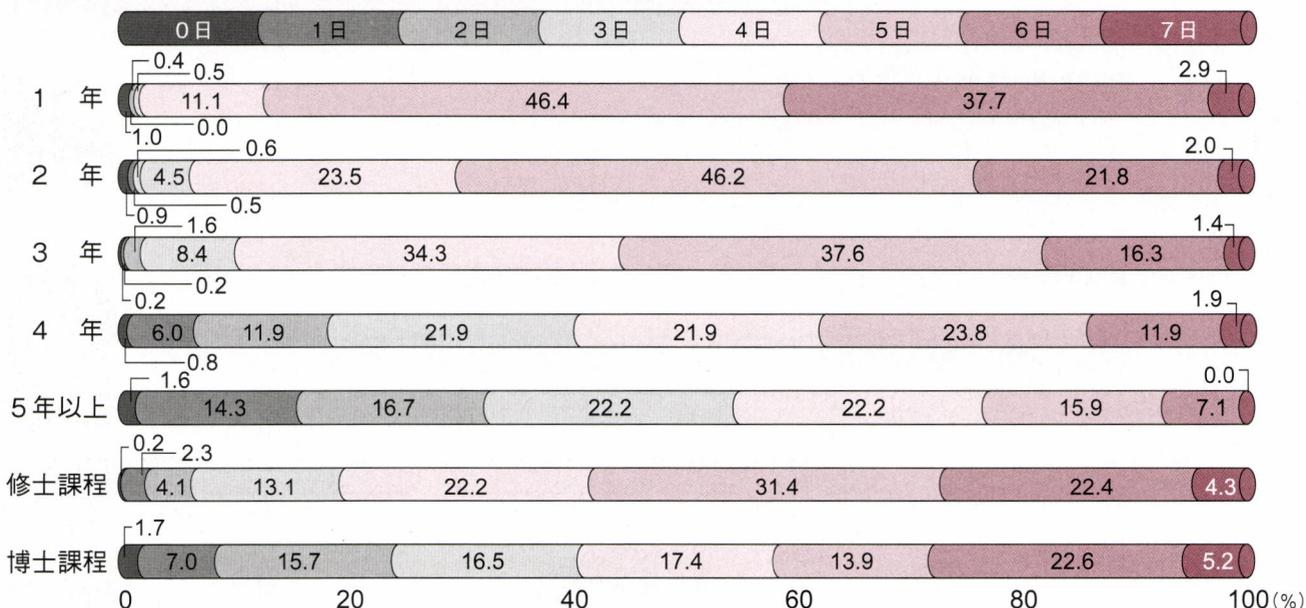
週平均の通学日数を見ると、約6割の学生が週5日以上大学に来ていることが分かります。学年別で見ると、学部学生では低学年ほど、大学院学生では修士課程の方がより大学に来ていることが分かります。受講科目数が減る3、4年生の平均通学日数が少ないのは当然として、ほぼ受講科目数の同じ1、2年生の間にも差があります。学年別の授業の出席率を見ると（7頁参照）、授業への積極性の減少も気になりますが、低学年ほどさまざまな可能性を模索するために大学に来ているのかもしれない。次に、文系・理系別に見ると、理系の通学日数率は文系より高くなっています。理系の学生の方が、実験などの理由で頻繁に大学に通っているようです。

1 週間平均でおおよそ何日大学に行きますか？



1 週間平均でおおよそ何日大学に行きますか？

学年別



1 週間平均でおおよそ何日大学に行きますか？

文系・理系別

