

3

心身の健康と 学生生活について

心身の健康..... 28

心身の健康に不安を感じている学生は1割前後
身体面では6.1%、精神面では13.1%が健康に不安を感じている

不安や悩み..... 29

3年生以上で「進路・就職等」への不安や悩みが大きく、
昨年度より広がっている
「進路・就職等」56.5%、「勉強」37.9%、「対人関係」17.2%が三大不安

相談相手..... 30

相談相手は「友人」か「家族」、相談相手が浮かばない学生も
「友人」67.5%、「家族」45.3%、「相談できる人がいない」4.5%、
「誰に相談してよいか分からない」3.1%

健康維持..... 32

健康維持の基本は「睡眠」と「食事」
「十分な睡眠をとる」47.3%、「食生活に気をつける」43.8%
「ストレスをためない」37.4%、「スポーツをする」37.2%

学生マナー..... 33

年々増える「授業・ゼミ中の私語」「喫煙マナー」は改善
「授業・ゼミ中の私語」02年度：22.3%→09年度34.9%、
「喫煙マナー」02年度：20.5%→09年度11.1%





心身の健康に不安を感じている学生は1割前後

心身の健康

POINT 身体面では**6.1%**
精神面では**13.1%**が健康に不安を感じている

心身の健康を一昨年度から、身体面と精神面に分けて尋ねています。

身体面の健康については、回答者の6割以上が「健康である」、3割以上が「ほぼ健康である」と答えており、不安を抱えていると思われる回答は1割以下でした。

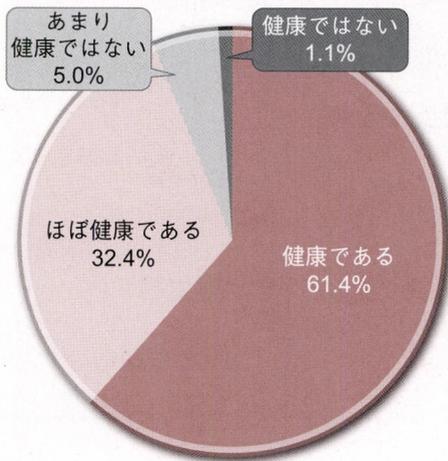
精神面の健康については、「健康である」との回答は5割、「ほぼ健康である」は3割強で、「健康ではない」と「あまり健康ではない」という回答が合わせて1割以上とやや高くなっています。これらの傾向は昨年とほぼ同様です。

健康が思わしくない学生の場合、この調査への回答率も落ちるのではないかと推測できますので、実際には健康に問題を抱えている学生の割合は、調査結果に表れているよりも多くいるのでは

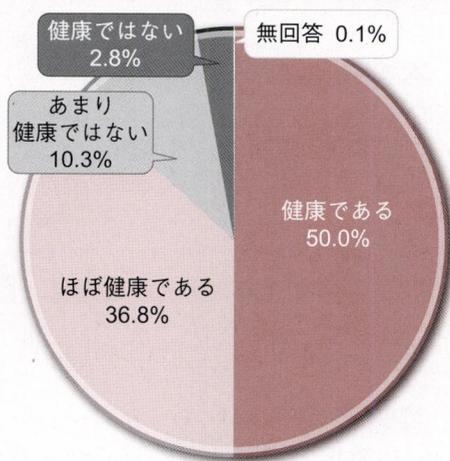
ないかとも考えられます。

身体面と精神面の健康は、ここに示したグラフでわかるように強く関連しています。また、心身の健康と大学生活の充実度も関連しています。貴重な大学生活を健やかに送れるよう、学生の健康に、学生・大学ともに気を配ることは重要な課題と言えるでしょう。

あなたは今、身体面で健康な状態（勉学に支障がない程度）だと思いますか？



あなたは今、精神面で健康な状態（勉学に支障がない程度）だと思いますか？



クロス集計

あなたは今、身体面で健康な状態（勉学に支障がない程度）だと思いますか？

凡例 あなたは今、精神面で健康な状態（勉学に支障がない程度）だと思いますか？

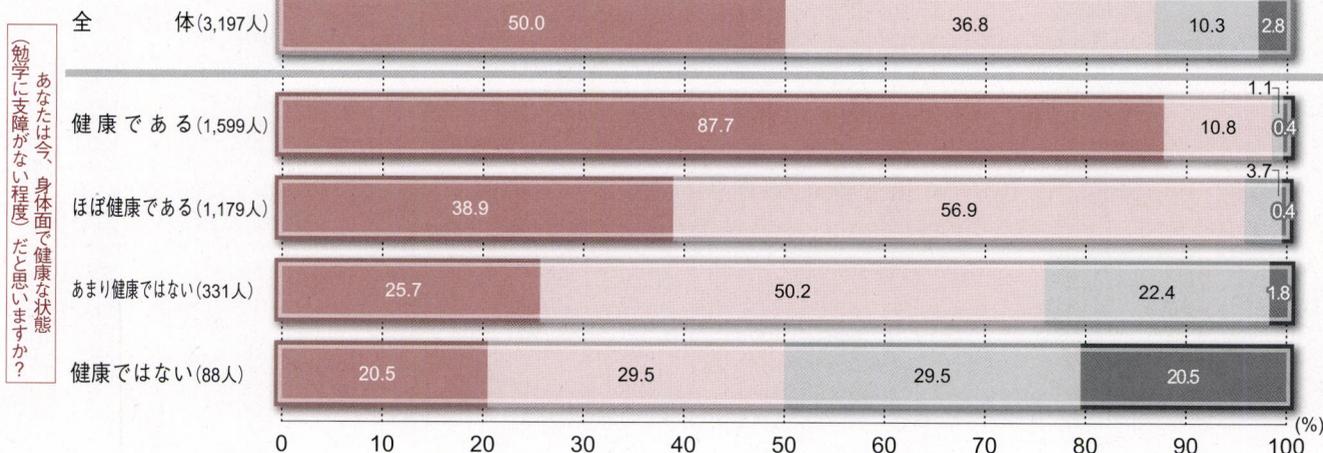
あなたは今、精神面で健康な状態（勉学に支障がない程度）だと思いますか？

健康ではない

健康である

ほぼ健康である

あまり健康ではない



あなたは今、身体面で健康な状態（勉学に支障がない程度）だと思いますか？



3年生以上で「進路・就職等」への不安や悩みが大きく、昨年度より広がっている

不安や悩み

POINT 「進路・就職等」**56.5%**、「勉強」**37.9%**
「対人関係」**17.2%**が三大不安

学生生活で抱えている不安や悩みは、「進路・就職等」、「勉強」、「対人関係」が多く、例年と同様です。

学年別にみると、学部1年生では、「進路・就職等」よりもむしろ「勉強」と「対人関係」、「アルバイト」に関する不安や悩みを挙げる回答が多くなっています。「勉強」、「対人関係」、「アルバイト」は、新しく大学生活を始めるにあたって最初に直面する問題といえるでしょう。

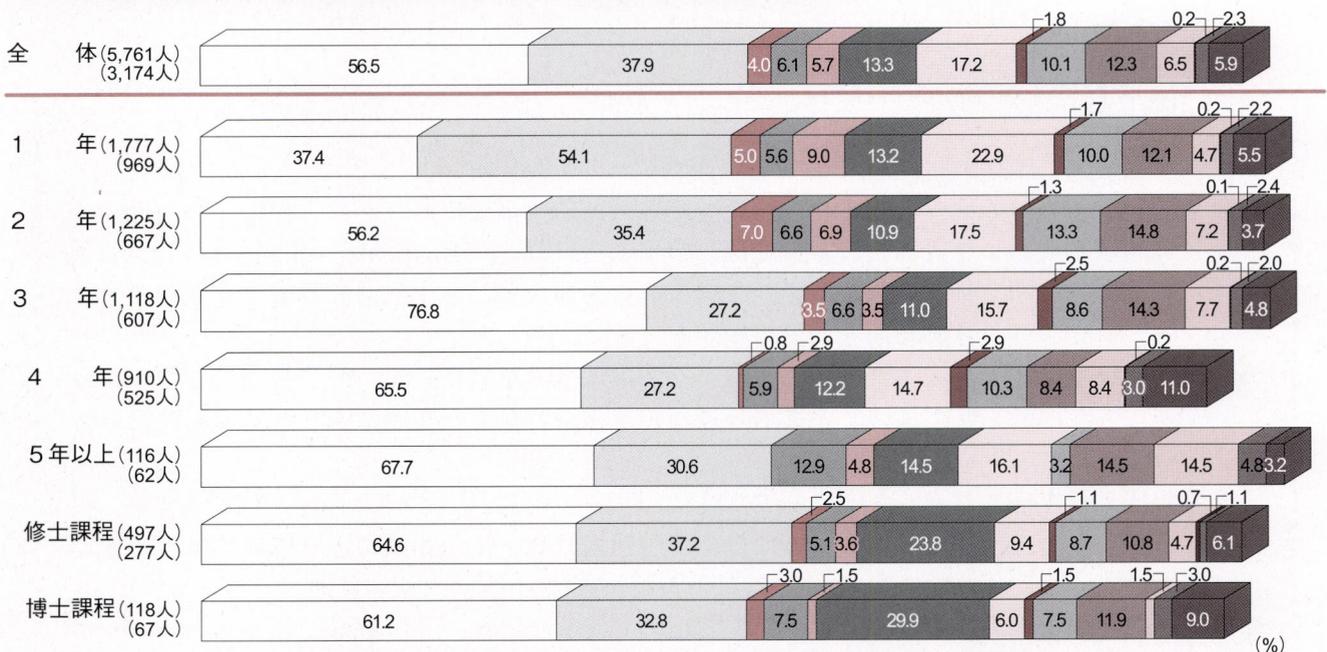
3年生以上になると「進路・就職等」への不安や悩みをあげる者が多くなります。大学院学生では、「進路・就職等」、「勉強」に加えて「経済問題」に関する不安や悩みが目立ちます。

グラフには示していませんが、学部別にみると、基幹理工学部・創造理工学部・先進理工学部では「勉強」、国際教養学部では「留学」が多く挙げられており、学部の特徴がうかがえます。

「進路・就職等」については、全体に昨年度と比較すると、3年生以上～大学院修士課程の学生で回答率が上がっています（3年生（70.5%→76.8%）、4年生（59.3%→65.5%）、大学院修士課程の学生（50.0%→64.6%））。昨年からの社会情勢の変化が学生生活に大きな影を落としていると思われます。

「経済問題」についても昨年度に比べて大学院学生で回答率の増加が目立ちます（修士課程学生（20.6%→23.8%）、博士課程学生（21.6%→29.9%））。特に博士課程の学生では3人に1人が経済的な不安や悩みを抱えていることとなります。昨今の社会経済状況の厳しさが学生生活に迫っていると思われます。生活基盤にかかわることゆえ、何らかの対応策が必要ではないでしょうか。

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



上段は複数回答の延べ数、
下段は実際の回答者数

- 進路・就職等
- 勉強
- 留学
- 心身の健康
- アルバイト
- 経済問題
- 対人関係
- 家族関係
- 恋愛問題
- 性格・能力
- 人生観
- セクシュアル・ハラスメント
- その他
- 不安や悩みはない



相談相手は「友人」が「家族」、 相談相手が浮かばない学生も

相談相手

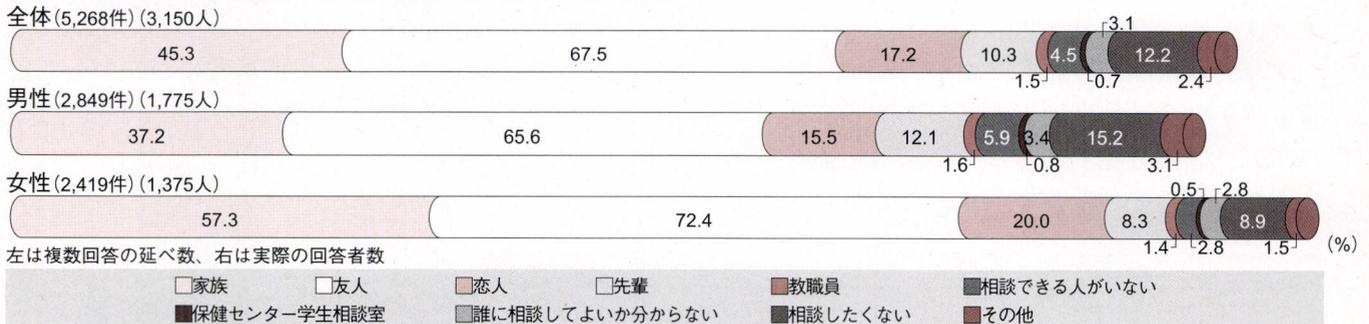
POINT 「友人」**67.5%**、「家族」**45.3%**、「相談できる人がいない」**4.5%**、「誰に相談してよいか分からない」**3.1%**

不安や悩みの相談相手は「友人」が最も多く、次いで「家族」となっていますが、他方で「相談できる人がいない」、「誰に相談してよいか分からない」という回答が例年同様一定数みられます。

男女別にみると、女性は「家族」を多く挙げています。男性は女性より「先輩」を多く挙げる傾向があります。男性の場合、「相談できる相手がいない」「相談したくない」という回答が女性よりも多いことが注目されます。

では、抱えている悩みと、その相談相手にはどのような関係があるのでしょうか。「対人関係」に関する不安や悩みの場合、「相談できる人がいない」、「誰に相談してよいか分からない」という回答が多くなっており、また「性格・能力」については、「相談したくない」、「相談できる人がいない」、「誰に相談してよいか分からない」という回答が多くなっています。いずれの場合も、自分自身にかかわるデリケートな問題について話しづらい、話せる相手がいない、という状況を示しているようです。

不安や悩みは誰に相談しますか？ [複数回答可]



コラム

学業や学生生活で悩んだら？

学業面、生活面での悩みを抱えたら、いつでも気軽に所属事務所、クラス担任、学生担当教務主任に相談しましょう。場合によっては、学生生活110番や学生相談室へ相談しましょう。

☆所属事務所：科目履修上の相談や経済的な事情など、学生生活を継続する上でのさまざまな問題に随時相談が可能です。

☆クラス担任：新入生にはそれぞれクラス担任（学年担任）がいて、勉強のことから日常生活のことまで身近な相談相手として、必要に応じた指導や助言を行います。

☆学生担当教務主任：日常的な学習方法の指導・助言や相談対応はクラス担任が行いますが、相談の内容によっては、学生担当教務主任が相談に応じています。じっくり話を聞いた上で、最善の解決方法を検討し、適切な助言をしてくれます。

◆各所属事務所連絡先(大学のWebサイト参照)：<http://www.waseda.jp/jp/global/faculty/index.html>

◆学生生活110番：03-3202-0706

◆学生相談室：03-3203-4449

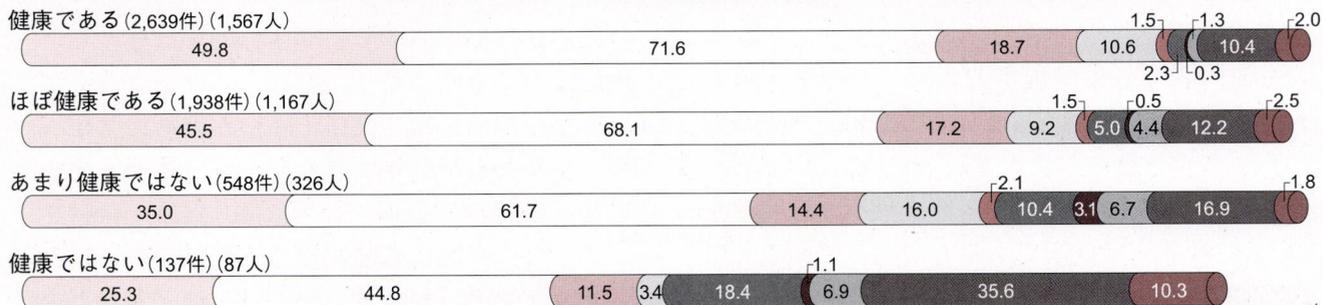
さらに、相談相手の有無は、精神面の健康とも大きく関連しています。精神面で「あまり健康でない」、「健康でない」と回答している場合、「相談できる人がいない」、「誰に相談してよいか分からない」、「相談したくない」という回答が多くなっています。

健康については、保健センター学生相談室がひとつの受け皿になっているようですが、より個人的でデリケートな不安や悩みについても相談できるような「人間関係」を大学の中でいかに構築していくかが、学生にとっても大学にとっても重要な課題といえそうです。

クロス集計

あなたは今、精神面で健康な状態（勉学に支障がない程度）だと思いますか？

凡例 不安や悩みは誰に相談しますか？ [複数選択可]



左は複数回答の延べ数、右は実際の回答者数

(%)

□家族 □友人 □恋人 □先輩 ■教職員 ■相談できる人がいない
■保健センター学生相談室 ■誰に相談してよいか分からない ■相談したくない ■その他

コラム

保健センター

早稲田大学には、学生の皆さんの心身の健康をサポートする保健センターがあります。自分の健康に問題があったり、落ち込んだり、悩んだりしているときには、遠慮なくセンターを訪ねてください。

- ・最近体調がよくない、眠れない、食欲がない
- ・他人の視線が気になる、対人関係が辛い
- ・自分の性格がいやになる
- ・性感染したかもしれない
- ・授業についていけない
- ・親の経済的な支えがなくなって困っている
- ・学内での手続きや申請方法が分からない
- ・将来のことや進路のことについて不安である
- ・商品契約などのトラブルや執拗な勧誘で困っている
- … etc.

教室に入るのがこわい。どうしたらいいでしょうか…

保健センター (早稲田キャンパス25-2号館)	大隈講堂左奥大隈ガーデンハウス裏の建物
早稲田分室 (早稲田キャンパス7号館1階)	☎ 03-5286-2185
戸山分室 (文学部33号館1F)	☎ 03-3203-3519
西早稲田分室 (理工学部51号館1階)	☎ 03-5286-3021
所沢分室 (100号館3階)	☎ 042-947-6706
本庄分室 (本庄キャンパス93号館1階)	☎ 0495-24-6244



健康維持の基本は「睡眠」と「食事」

健康維持

POINT

「十分な睡眠をとる」**47.3%**、「食生活に気をつける」**43.8%**
 「ストレスをためない」**37.4%**、「スポーツをする」**37.2%**

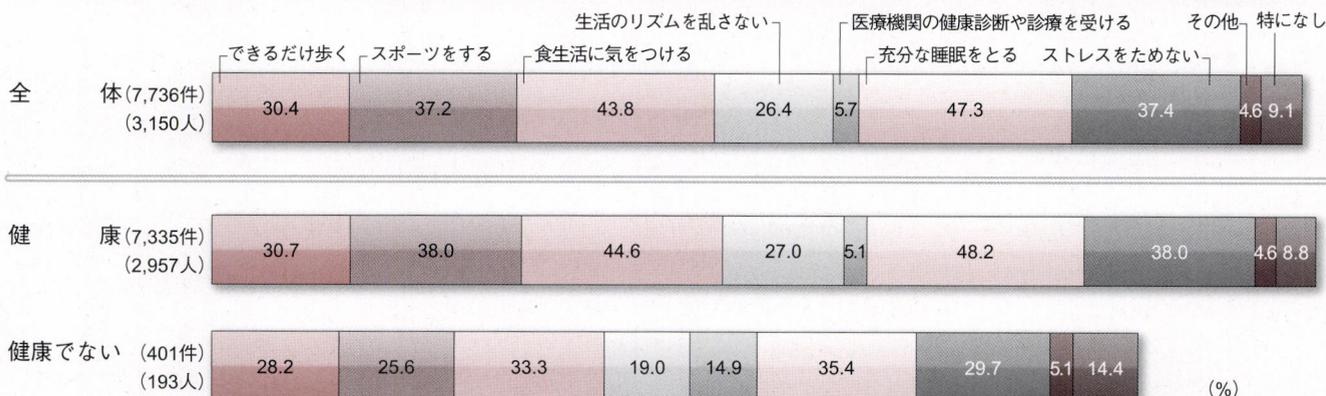
健康維持のために心がけていることとして多かったのは、「十分な睡眠をとる」、「食生活に気をつける」、「ストレスをためない」、「スポーツをする」の順で、睡眠と食事が基本となっているようです。

健康維持のための心がけと健康状態との関連をみると、身体面で健康であると回答している人ほど健康維持のために心がけていることへの回答率も高いという傾向がみられます。単純に、健康維

持に心がけているゆえに健康、心がけが少ないと健康維持できなくなる、ということではないでしょうし、逆に、現在健康でないがためにスポーツなど積極的な活動ができないということもあるかもしれません。それでも、やはり健康を維持するためには、日頃から睡眠や食事に気を配る、身体を動かすなど、積極的に心がけることがひとつのポイントといえそうです。

あなたは今、身体面で健康な状態（勉学に支障がない程度）だと思いませんか？

／凡例 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？ [複数選択可]



上段は複数回答の延べ数、下段は実際の回答者数

コラム

大隅ガーデンハウス 1階にリフレッシュスタジオがオープンしました。

リフレッシュスタジオは、バランスボールやヨガマット、ストレッチポールやグリップタンベルなどを使い気軽に運動ができる新規スタジオです。ここではヨガやストレッチ方法がDVDから流れるので、それを見ながら自分のペースで体を動かすことができます。また、1人で行うストレッチのほかに、週2・3日の一定時間（60分間程度）には、プロのインストラクターによるヨガなどのレッスンプログラムを開講しています。

【登録方法】

- 登録場所：学生会館地下2階トレーニングセンター内受付カウンター及びリフレッシュスタジオ（開室時間のみ）
- ※トレーニングセンター受付時間：平日・土曜10:00～21:00／日曜・祝日及び休業期間10:00～18:00
- 登録料：年間1,000円
- 登録方法：学生証・手数料収納証1,000円(2009年度)・顔写真1枚(3×2.5cm)をご持参ください。

【問い合わせ】学生会館トレーニングセンター

E-mail: kenko-campus@list.waseda.jp Tel: 03-3205-1909



年々増える「授業・ゼミ中の私語」 「喫煙マナー」は改善

学生マナー



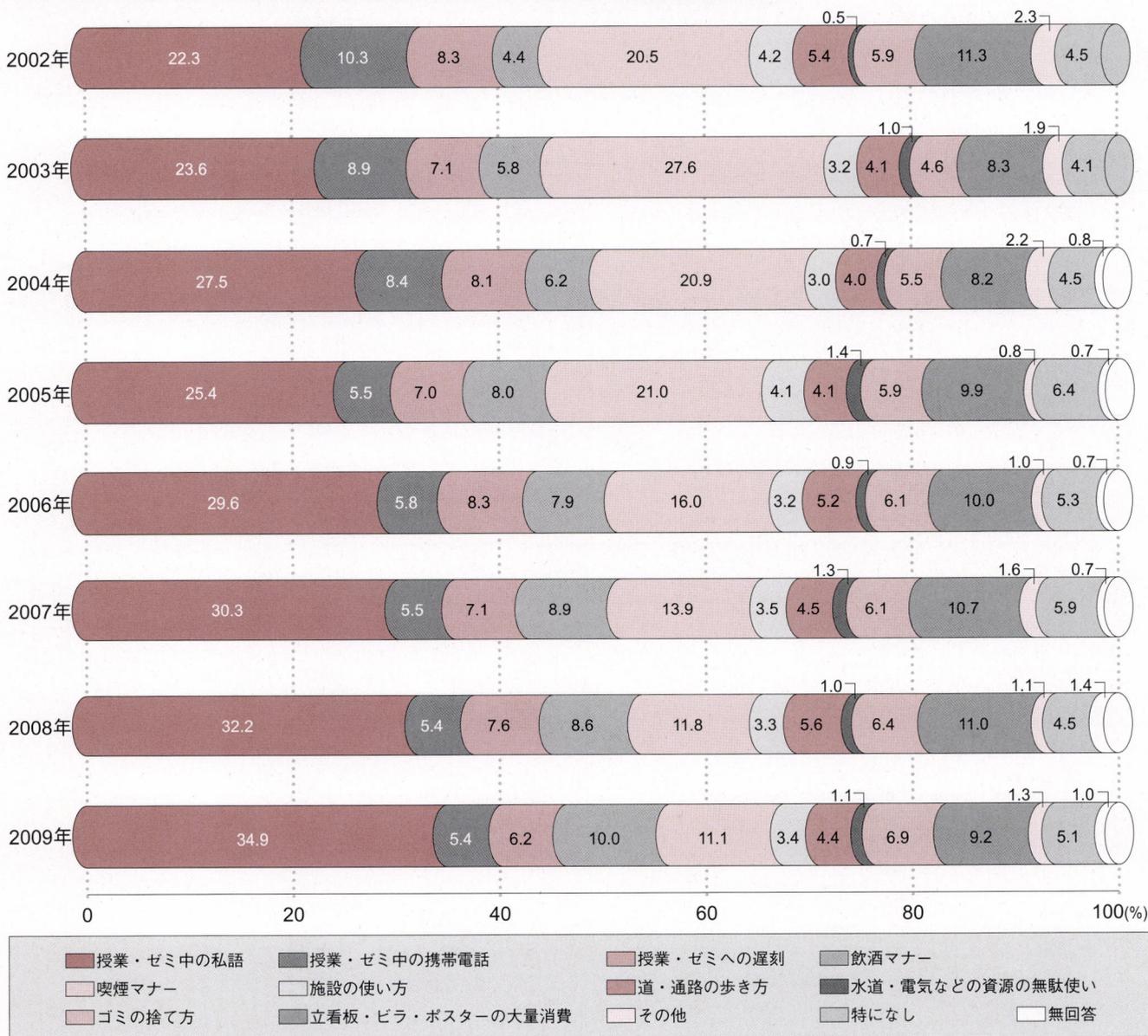
「授業・ゼミ中の私語」02年度: **22.3%** → 09年度 **34.9%**
「喫煙マナー」02年度: **20.5%** → 09年度 **11.1%**

学生マナーが最も悪いと思われる項目のワースト3は、「授業・ゼミ中の私語」、「喫煙マナー」「飲煙マナー」です。なかでも「授業・ゼミ中の私語」は3人に1人が挙げています。

経年変化をみると、「授業・ゼミ中の私語」は、2002年度の22.3%から年々増加し、2009年度では過去8年間で最高の値となりました。他方で、「喫

煙マナー」は改善傾向にあり、2006年度以後回答が減少しており、2009年度は、過去8年間で最悪であった2003年度の半分以下で最低となりました。改善の要因として、喫煙に対する社会的関心の高まりによって喫煙者の意識や行動が改善されたこと、喫煙者数が減少したこと、学内分煙化が進められたことなどが考えられます。

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。 経年変化



大学において「授業・ゼミ中の私語」が年々増加していることは大きな問題と言え、キャンパス別に差がみられるのも気になるところです。

マナーに関しては、自由記述欄でも多くの言及がみられました。特に多かったのは、調査の設問に対する意見で、複数回答形式にしてほしい、選択肢をもっと増やしてほしい、という要望が目立ちました。調査結果に表れている以上に学生にとってマナーが問題になっていることがうかがわれます。

「喫煙マナー」についても記述は多く、喫煙所の場所を見直してほしい（多くの学生が利用・通行する場所を避けてほしい）、遮蔽物がほしい、また喫煙所の激減により数少ない喫煙所が混雑し

かえって喫煙禁止区域での喫煙や歩行喫煙が増えているのではないかと、喫煙所を増やしてほしい、といった具体的な意見が出されていました。「授業・ゼミ中」についても、私語だけでなく、居眠り、出入り、不真面目な態度などを問題視する声がありました。そのほか、図書館、ラウンジ、パソコンルームなどでのマナーを問題視する記述も目立ちました。回答者の皆さんが日頃他人のマナーで嫌な思いをしたり、改善してほしいと思ったりしている様子がうかがえます。喫煙所の設置など、大学として対処の必要なこともある一方、皆が互いに気持ちよく過ごせるよう、学生も教職員も自分の行動を振り返ってみる必要があります。

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

