

心身の健康と 学生生活について

心身の健康..... 26

心身の健康に不安を感じているのは1～2割程度

身体面では7.6%、精神面では16.9%が健康に不安を感じている

不安..... 27

高校から大学、大学から社会への移行に不安が大きい

「進路、就職等」56.4%、「勉強」32.8%、「対人関係」18.8%が三大不安

相談相手..... 28

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」66.8%、「家族」41.2%の一方で

「相談できる人がいない」6.0%、「誰に相談してよいかわからない」6.3%

通学日数..... 30

週あたり5日以上通学している学生が6割

最多は週5日（37.8%）、毎日通学している学生も2.4%

食生活..... 32

男性は「価格」重視、女性は「栄養・バランス」重視

44.8%の男性は「価格」重視、女性は33.6%が「メニュー」、30.2%が「栄養バランス」重視

昼食..... 35

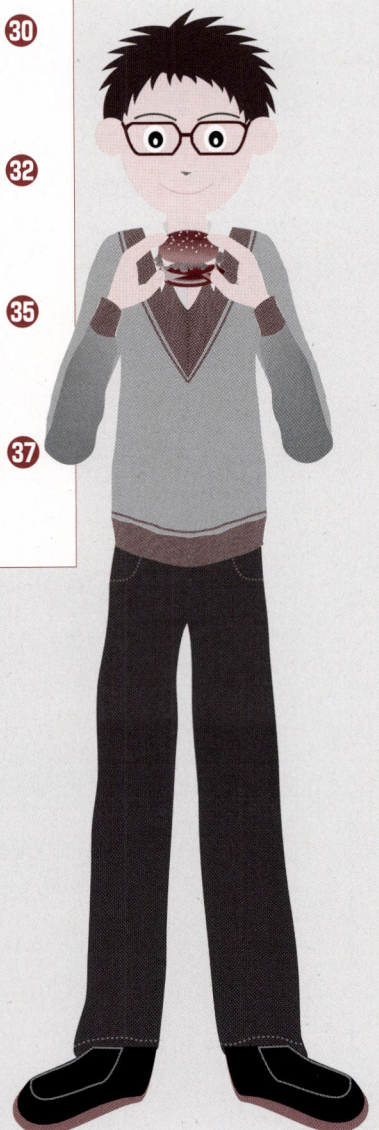
早稲田キャンパスでは教室、大久保では研究室でとる

早稲田キャンパスでは教室で昼食をとるのが60.2%、大久保キャンパスでは研究室が27.5%

大学の飲食環境..... 37

戸山では座席不足、大久保では値段が不満の主因

戸山で57.1%が座席不足を、大久保で33.1%が値段を不満足の原因としている





心身の健康に不安を感じているのは1～2割程度

心身の健康

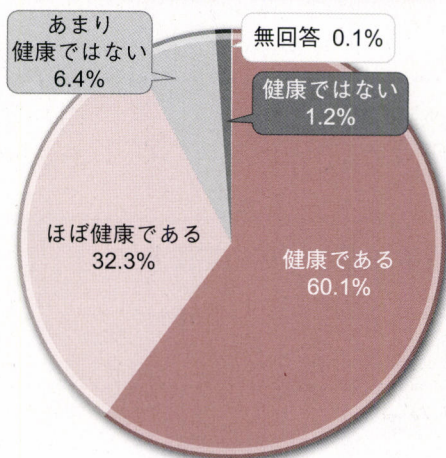
POINT

身体面では**7.6%**、精神面では**16.9%**が健康に不安を感じている

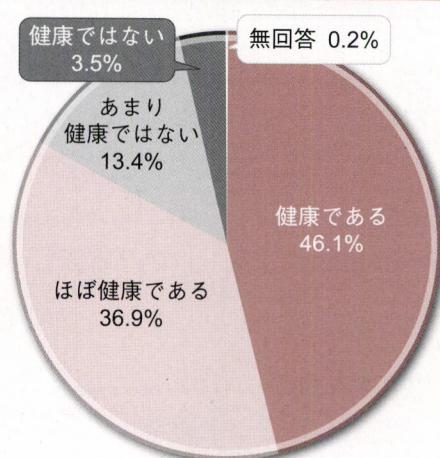
昨年度までは、心身の健康を尋ねる質問項目は一つにまとめられてきましたが、本年度の調査では、身体面での健康と精神面での健康と分けて尋ねています。

身体面での健康については、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」と回答しており、不安を抱えているのは1割に満たないのに対して、精神面での健康については、「健康である」の回答は5割に届かず、「健康ではない」と「あまり健康ではない」との回答をあわせると、6人に一人が精神面での健康に不安を抱えていることが示されています。この回答傾向は学部・大学院学生別、性別、所属箇所別、出身地別などで有意な差が見られません。

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？

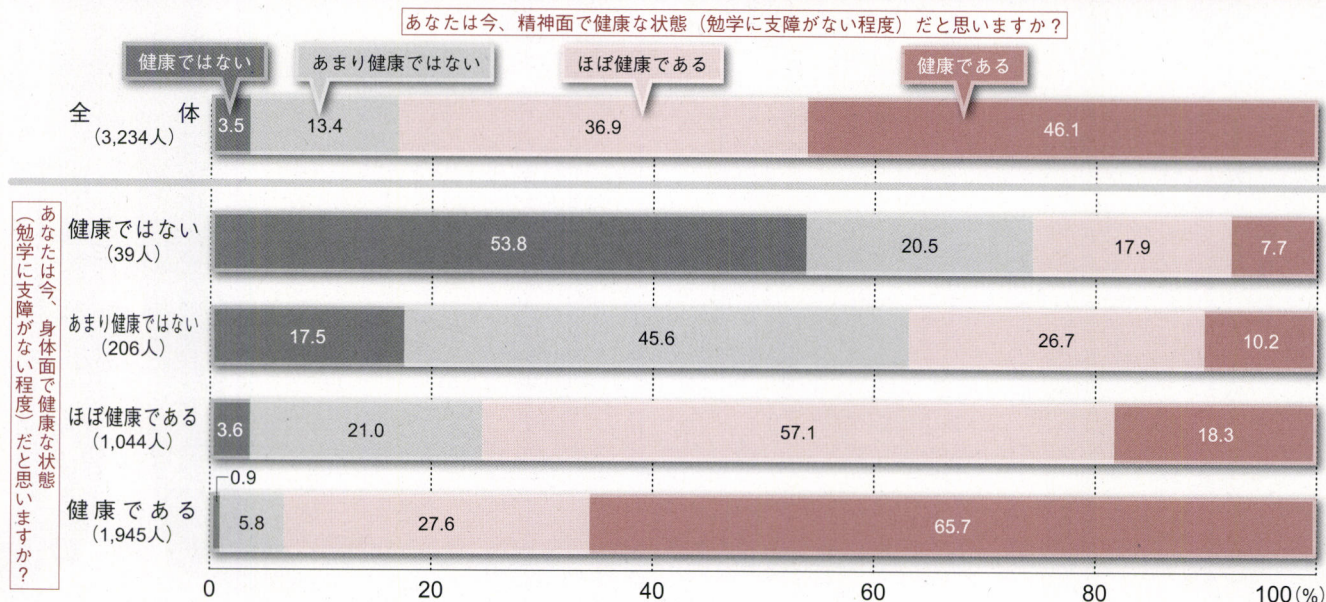


なお、両者のクロス集計をみると、身体面と精神面での健康は強い相関が示されています。他の項目でも示されているように、心身の健康と大学生活の充実度とは密接に関連していますので、健康面での不安を早期に払拭することはとても重要な課題になります。

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？





高校から大学、大学から社会への 移行に不安が大きい

不安

POINT

「進路・就職等」**56.4%**、「勉強」**32.8%**、
「対人関係」**18.8%**が三大不安

学生生活で抱えている不安や悩みとしては、例年と同じく「進路・就職」や「勉強」が多くなっています。「進路・就職」が全学的な問題になっているのに対して、「勉強」は特に基幹・創造・先進理工学部（いずれも60%以上）で大きな不安や悩みとなっています。これは文化構想学部（30.5%）や文学部（26.1%）という、いずれも2007年に新設された学部の学生の回答と比べると顕著な違いとなっています。

学年別の傾向をみると、学部1年生では、「進路・就職等」への不安はまだ大きくなっておらず、それ以上に「勉強」を挙げる学生が多くなっています。また、「アルバイト」も他の学年よりも多く挙げられています。「勉強」も「アルバイト」も、高校生活から大学生活への適応をめぐる不安や悩みの一つですので、先輩や教職員といった経験者

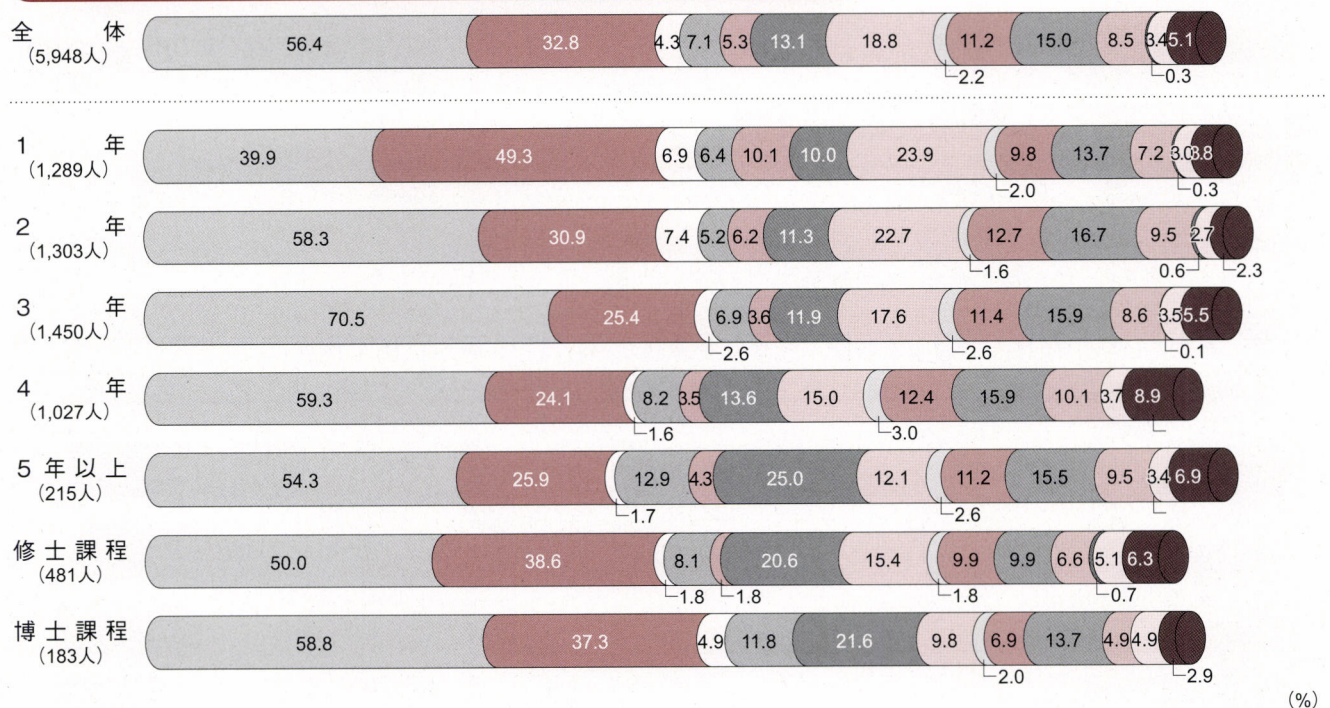
に積極的に相談してみることが一つの解決策になりそうです。

また1・2年生に共通する不安や悩みとして、「留学」「対人関係」が多くなっています。「留学」は国際教養学部の学生（22.1%）に特に顕著な不安となっている一方、「対人関係」は所属箇所の区別が見られない、学内共通の不安になっているようです。

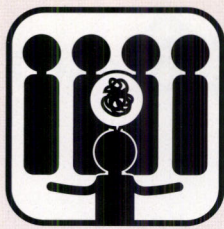
3年生になると「進路・就職等」への不安が急速に高まります。実質的に秋から始まることが少なくない就職活動について、十分な情報を得るための積極的な行動が必要になりそうです。

大学院学生では、「進路・就職等」や「勉強」はもちろんのこと、特に「経済問題」に関する不安や悩みが多くなっているようです。

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



☐ 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」か「家族」、 相談相手が浮かばない学生も

相談相手

POINT

「友人」**66.8%**、「家族」**41.2%**の一方で「相談できる人がいない」**6.0%**、「誰に相談してよいかわからない」**6.3%**

不安や悩みの主な相談相手は「友人」が最も多く、次に「家族」となっています。その中でも女性より男性が「家族」に、一方、男性は女性よりも「先輩」に相談する傾向があるようです。男性の場合、「相談したくない」という回答が女性より有意に多くなっている点が注目されます。

また学部・大学院への進学の前一旦社会に出た経験を持っている学生の場合、「教職員」や「家族」を相談相手を選ぶ傾向が他の学生より強くなっています。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。

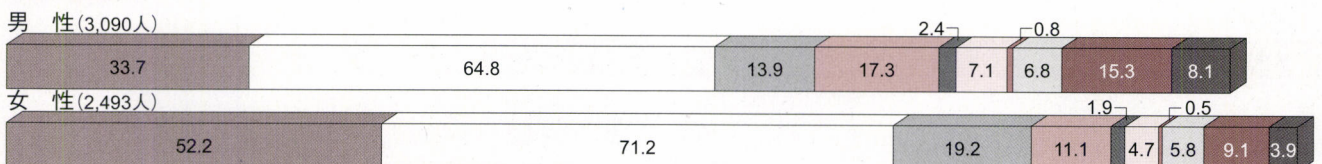
なお、精神面での健康な状態にあるかどうかについて尋ねた設問とのクロス集計を見てみると、健康であると回答した層と比較して、健康に不安を感じている層では「相談できる人がいない」「誰に相談してよいかわからない」「相談したくない」という回答が有意に多くなっている一方、「家族」「友人」を相談相手としている層が有意に少なくなっているようです。

不安や悩みは誰に相談しますか？ [複数回答可]

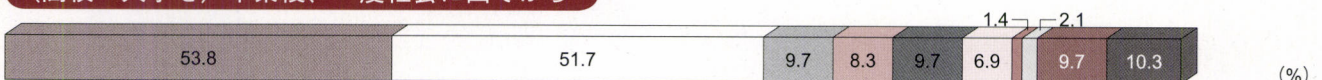
全 体



男女別



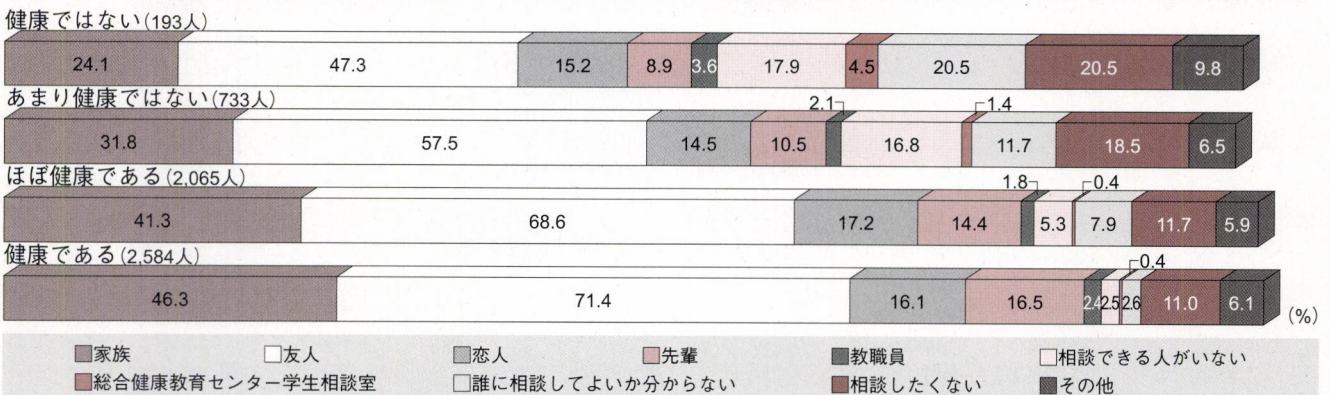
(高校・大学を)卒業後、一度社会に出てから



■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 □誰に相談してよいかわからない ■相談したくない ■その他

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？ [複数回答可]



■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 □誰に相談してよいかわからない ■相談したくない ■その他

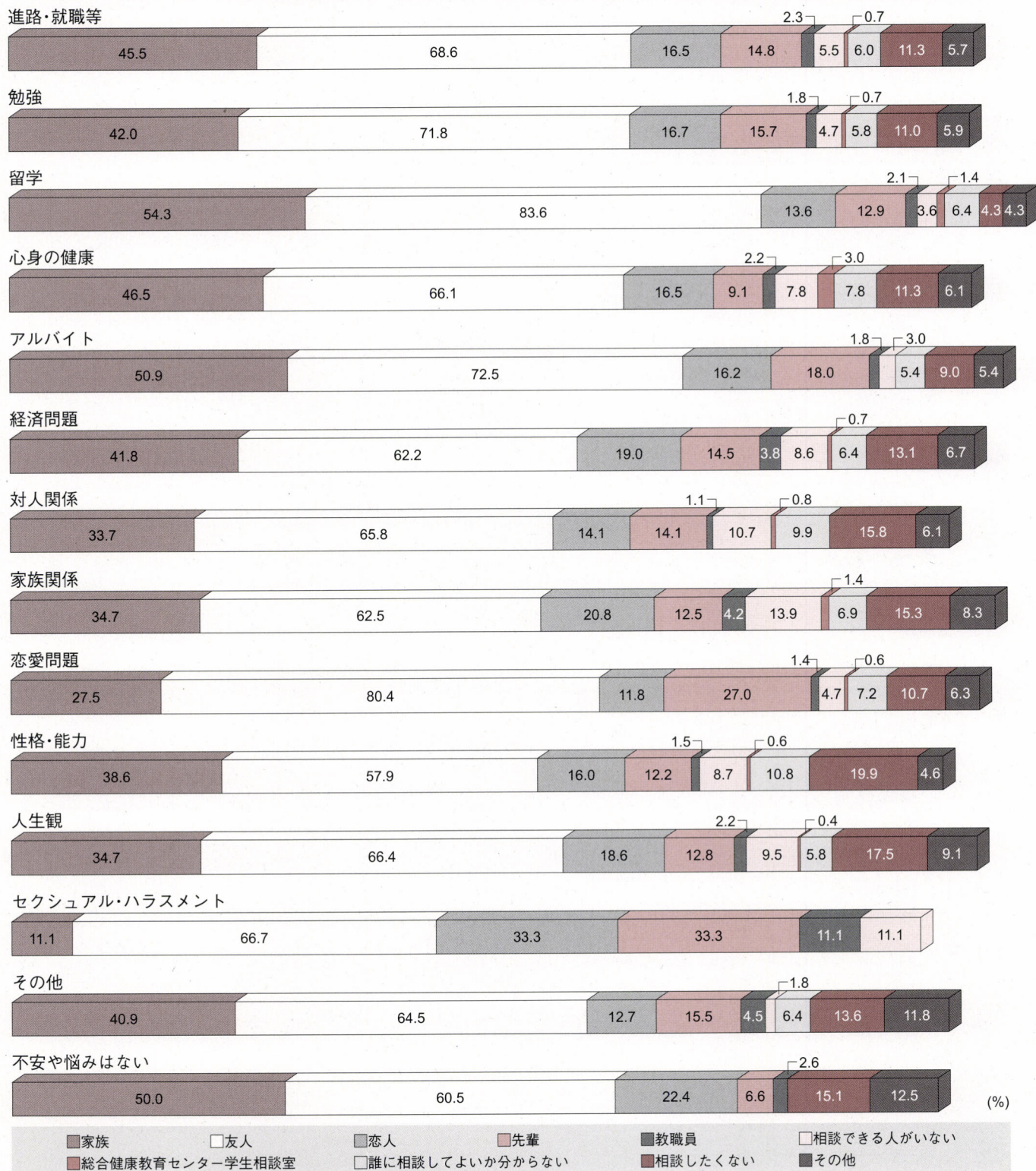
では抱えている不安や悩みと、その相談相手にはどのような関係があるのでしょうか。不安や悩みとして対人関係を挙げている回答者は「相談できる人がいない」「誰に相談してよいか分からない」という回答が多くなっており、また性格・能力を挙げている回答者は「相談したくない」「誰に相談してよいか分からない」という回答が多く

なっています。いずれの場合も安定した人間関係やあるがままの自分自身を受け入れてもらえる成熟した人間関係が構築されていない状況を示しているようです。「勉強」や「進路・就職等」といった従来から多いものだけでなく、適切な「人間関係」の構築のための支援が大学の重要な機能になりつつあることが示されているといえそうです。

クロス
集計

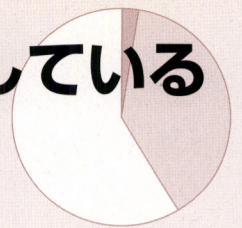
学生生活での不安や悩みを教えてください（主なものを2つまで選択）

凡例 不安や悩みは誰に相談しますか？ [複数回答可]





週あたり5日以上通学している 学生が6割



通学日数

POINT

最多は週5日(**37.8%**)、
毎日通学している学生も**2.4%**

1週間平均での通学日数は全体としては5日以上通学している学生が6割弱に達していますが、学年や所属箇所によって大きな違いが見られます。

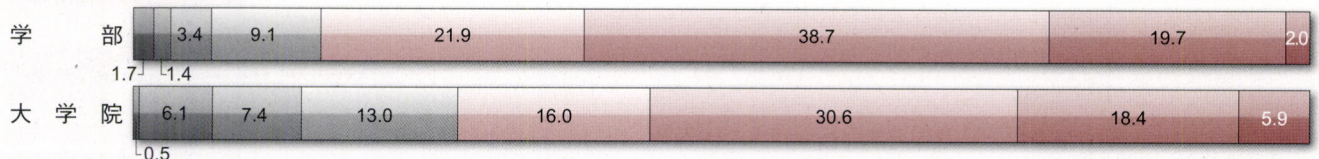
文理別では理系の学生は7割以上の学生が週5日以上通学しています。ただし文系の学生でも週「6日」「7日」と通学している層も決して例外ではないようです。

1週間平均でおおよそ何日大学に行きますか？

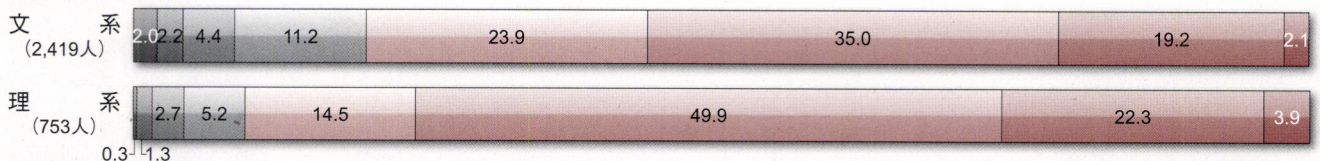
全 体



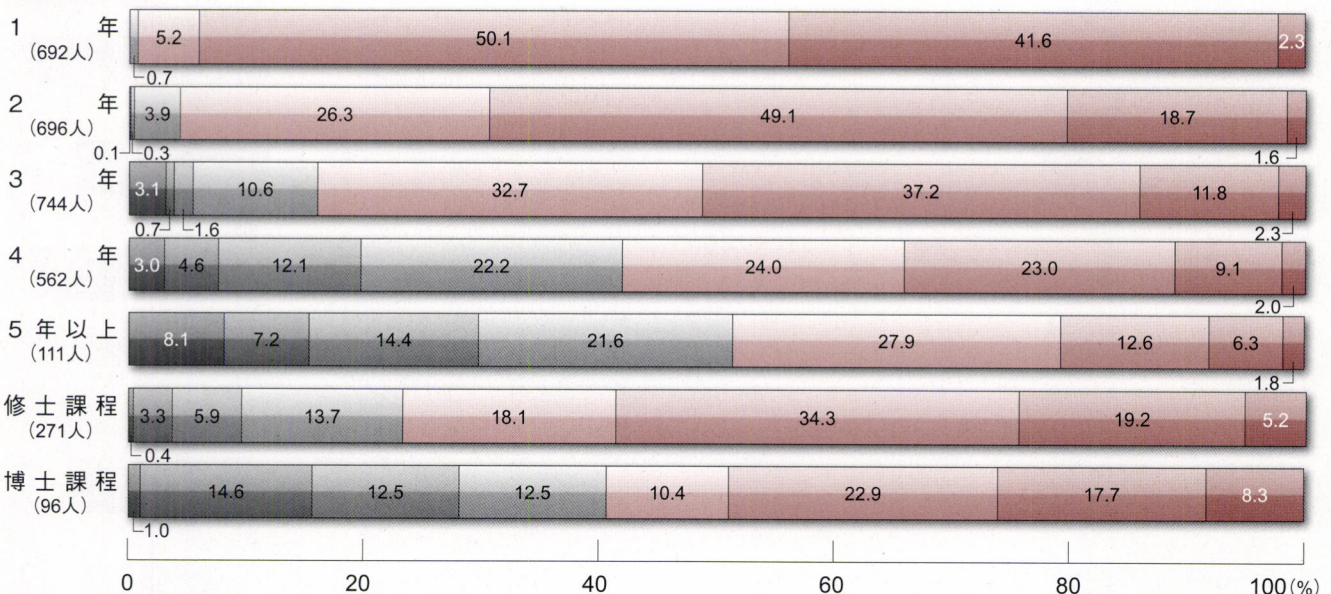
学部・大学院別



文理別



学年別

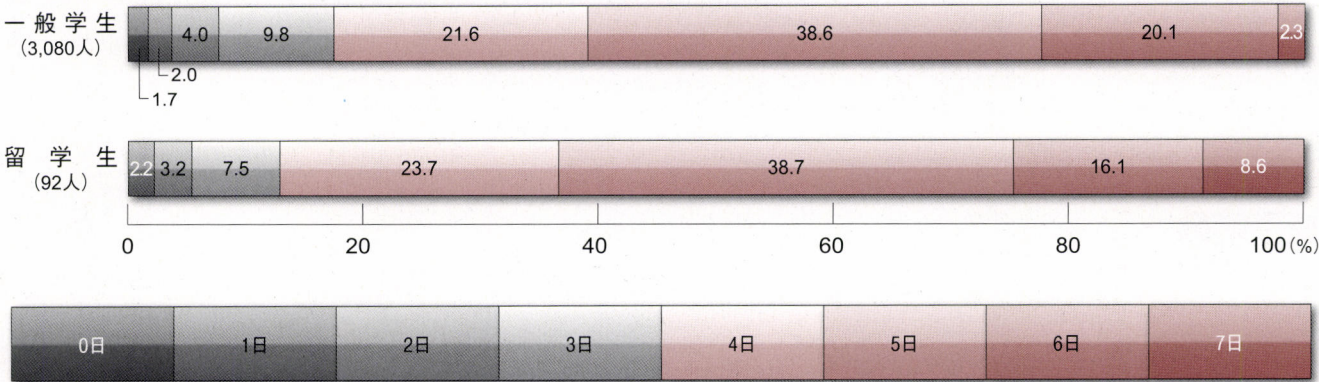


学年別でみると、1年生は9割以上が週5日以上通学していますが、2年生に上がると週4日以下しか通学していないという学生が急増しています。大学院の場合、修士課程の学生の場合は週5日以上通学している学生が6割弱に達している一方、博士課程の学生は週3日以下しか通学していない学生がほぼ4割になっています。

また一般学生と留学生とを比べてみると、週「7日」通学している層が留学生で有意に多くなっている点も注目されます。

なお、週6日以上通学している層では学生生活の充実度の指標として「体育各部・サークルでの活動」を挙げている回答が有意に多くなっています。単に授業・実験といった勉強・研究だけでなく課外活動の充実もまた学生生活の重要な要素になっている点を踏まえると、一定程度の出席日数が必要であるといえそうですが、特に学部3年生以上の場合、大学以外の場所で過ごす日をどのように充実させ、学業はもちろんのことその後のキャリアに活かすかも視点として重要になってきています。

1週間平均でおおよそ何日大学に行きますか？ 学生種類別



コラム

授業時間割変更により、授業スケジュールが立てやすくなります！

2009年4月から、授業の時間割が変更になります。教育のオープン化が進み、他学部の科目を受講する学生が多くなり、現行の10分間の休み時間では移動教室が困難となってきています。そこで大学では、この状況の改善に乗り出しました。休み時間の延長を含めた時間割の見直しについて検討を行った結果、下記のとおり変更となり、さらに授業が受けやすくなります！

	現 行	変 更
1 時限	9:00～10:30	9:00～10:30
休み時間	10分間	10分間
2 時限	10:40～12:10	10:40～12:10
休み時間	50分間	50分間
3 時限	13:00～14:30	13:00～14:30
休み時間	10分間	15分間
4 時限	14:40～16:10	14:45～16:15
休み時間	10分間	15分間
5 時限	16:20～17:50	16:30～18:00
休み時間	10分間	15分間
6 時限	18:00～19:30	18:15～19:45
休み時間	10分間	10分間
7 時限	19:40～21:10	19:55～21:25

※朱字部分が変更



男性は「価格」重視、 女性は「栄養・バランス」重視

食生活

POINT 44.8%の男性は「価格」重視、
女性は33.6%が「メニュー」、30.2%が「栄養バランス」重視

食生活全般の様子を見てみると、「三食きちんと食べる」との回答が過半数となっている一方で、「時間や回数が不規則である」との回答も3割を超えており、心身の健康や安定した日常生活の構築といった面で、大きな課題がありそうです。

性別で見ると、女性のほうが「三食きちんと食

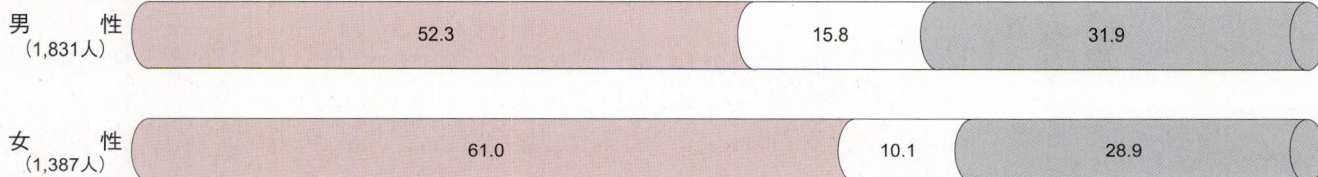
べる」生活を送っています。また学年別で見ると、1年生の段階では健全な食生活を送っている学生が多いのに対して、学年が上がるにつれて「三食きちんと食べる」学生が減少していることが分かります。

食生活について当てはまるものを選んでください

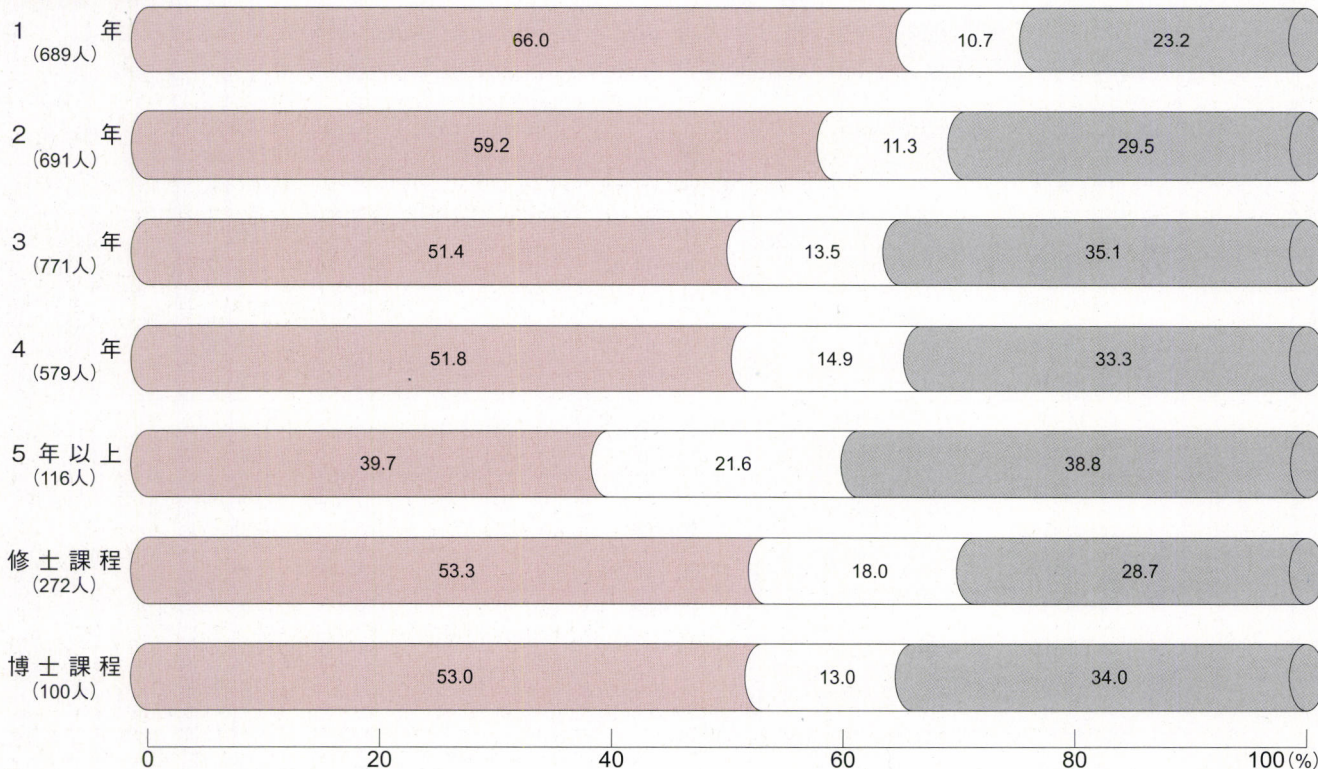
全 体



男女別



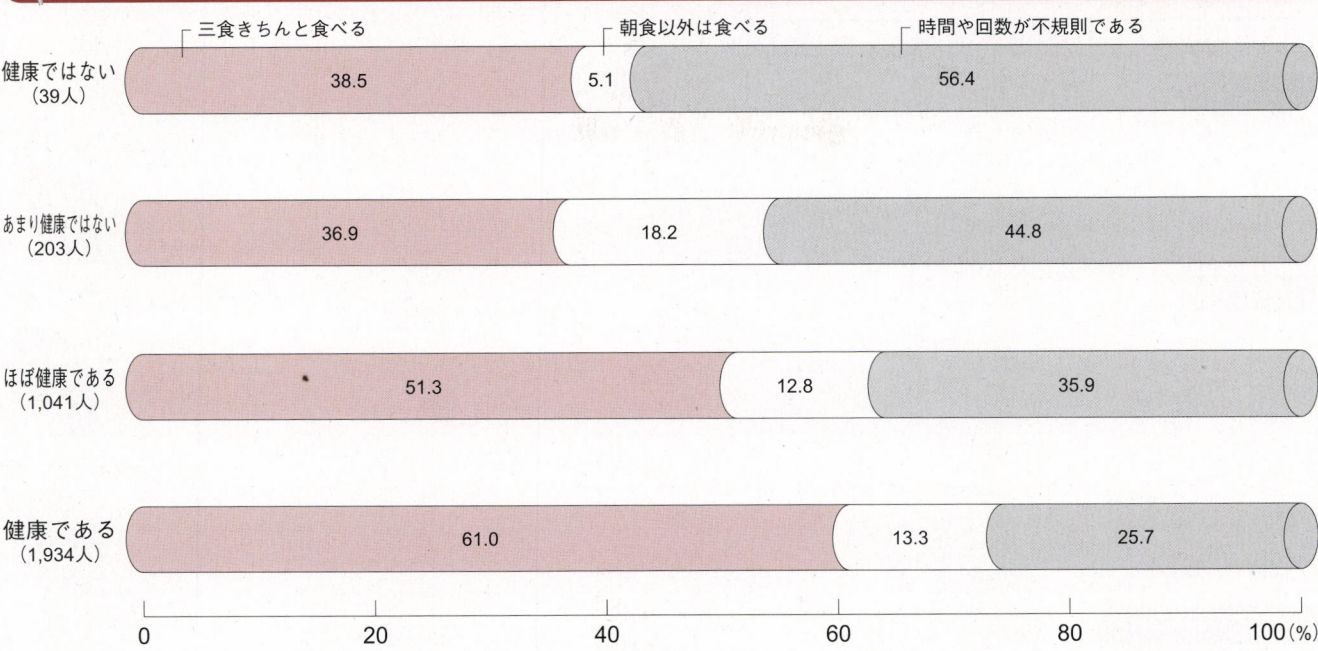
学年別



さらに身体面での健康に関する自覚と食生活の状態とのクロス集計には、健康に不安を抱えてい

る学生ほど食生活が不規則になっていることが示されています。

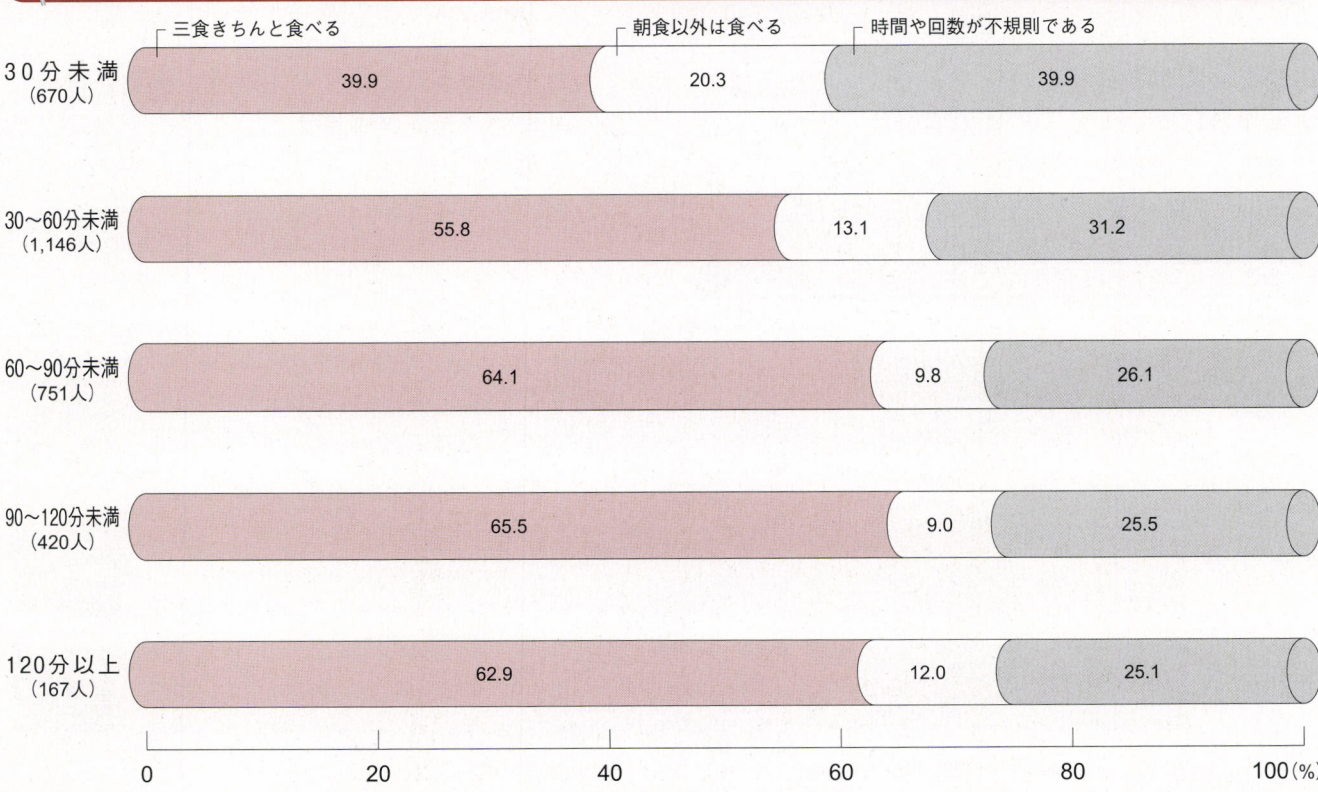
クロス集計 あなたは今、身体面で健康な状態（勉学に支障がない程度）だと思いますか？
凡例 食生活について当てはまるものを選んでください



注目すべきは通学に要する時間と食生活との関係です。通学時間が30分未満と回答している学生の場合、食生活の不規則さは顕著に示されています。一方通学時間が1時間を超えている場合「三食きちんと食べる」学生が多くなっています。こ

うした回答傾向からは大学の近くで一人暮らしをしている学生こそ、特に身体の健康のためにも食生活の面での自覚と配慮、とりわけ朝食を確実にとることが必要になっているという点が示されているようです。

クロス集計 通学に要する時間（片道）はどれくらいですか？
凡例 食生活について当てはまるものを選んでください

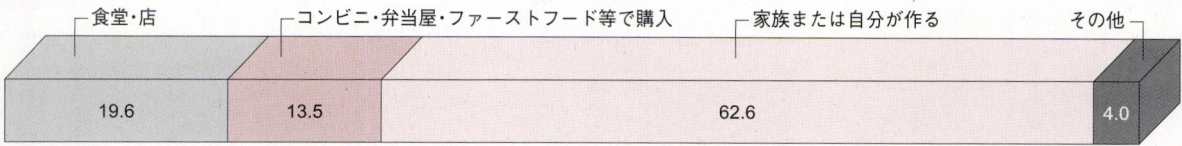


食生活の中でも夕食に注目してみると、6割以上が「家族または自分が作る」と回答していますが、例えば性別でみると男性のほうが「食堂・店」を利用している割合が有意に多くなっています。

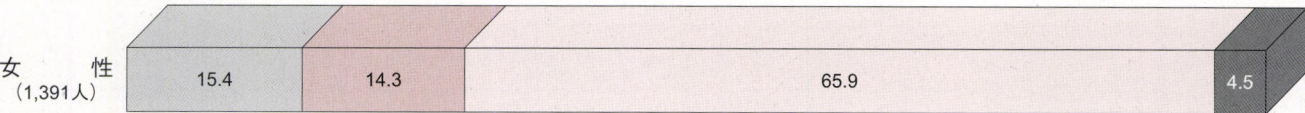
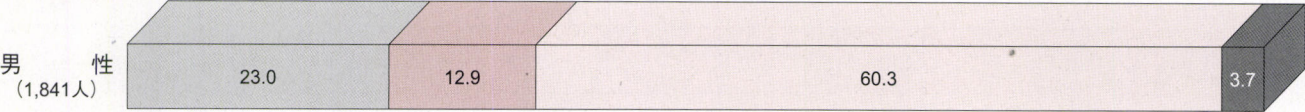
さらに自宅外学生の場合、特に「コンビニ・弁当屋・ファーストフード等で購入」の割合が高くなっています。なお学年による違いは特にないようです。

夕食の形態で最も多いものを教えてください

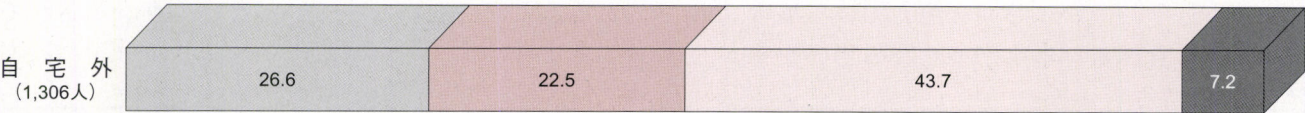
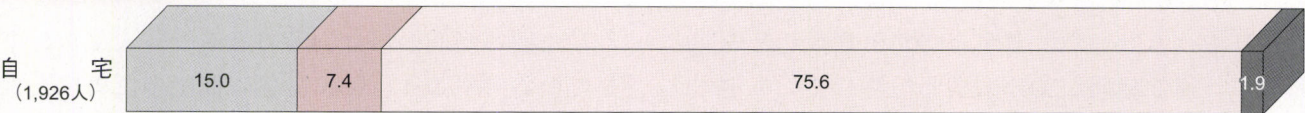
全 体



男女別



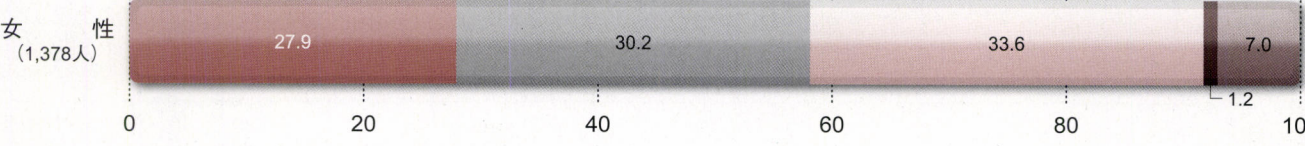
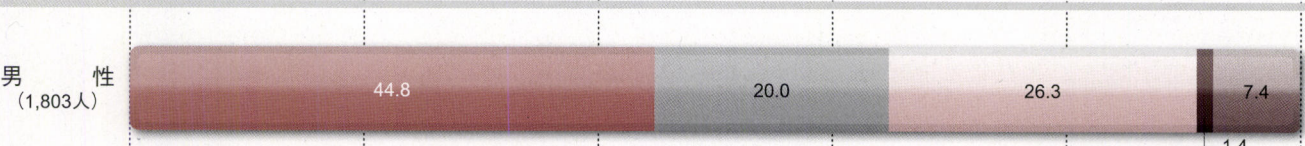
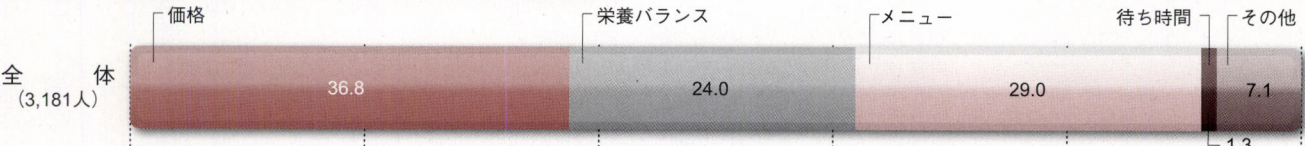
自宅・自宅外



また、食事の内容を決定するのにあたって優先する項目については、男性の場合は「価格」を特に重視しているのに対して、女性の場合は「メニュー」「栄養バランス」を重視しています。

食育が重視されてきている現在、価格だけではなく全体のバランスを考えた食生活の構築が、特に一人暮らしの学生、とりわけ男性に求められているといえそうです。

食事の内容は何を優先して決めますか 男女別





早稲田キャンパスでは教室、 大久保では研究室でとる

昼食

POINT

早稲田キャンパスでは教室で昼食をとるのが**60.2%**、
大久保キャンパスでは研究室が**27.5%**

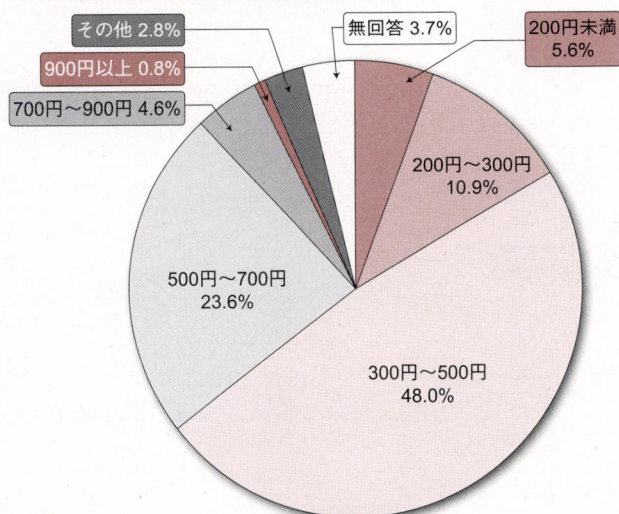
多くの学生が大学周辺でとることになる昼食については、キャンパスごとに状況と課題が異なっているようです。

昼食代として300円～500円費やしている学生が半数に達していますが、早稲田キャンパスについては500円～700円の層が27.8%と他キャンパスに比べて有意に多くなっています。これは早稲田キャンパス周辺の飲食店で定食などを食べる学生が多いことを示唆しているようです。

昼食をどこでとっているかについては、性別とキャンパスの違いが顕著に見られます。男性はキャンパス外の売店や飲食店に出かけるのが多くなっているのに対して、女性はキャンパス内の売店や飲食店を活用するか、弁当を持参する割合が高くなっています。

一方、キャンパス別にみると、早稲田キャンパスでは「キャンパス内の飲食店」で昼食をとる割合が非常に低くなっており、キャンパス内外の売店で昼食を購入する割合が高くなっているという特

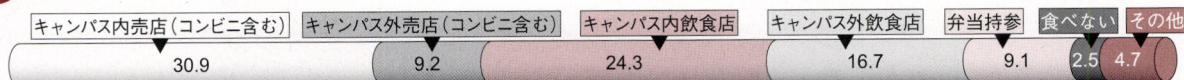
昼食代は平均いくら位ですか



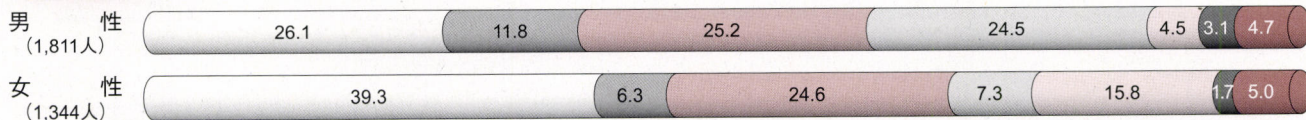
徴があります。一方、戸山・大久保・所沢キャンパスではいずれも4割程度が「キャンパス内の飲食店」で昼食をとっています。昼食の問題、とりわけキャンパス内の飲食店の充実、特に早稲田キャンパスの重大な課題であるといえそうです。

主にどこで昼食をとっていますか

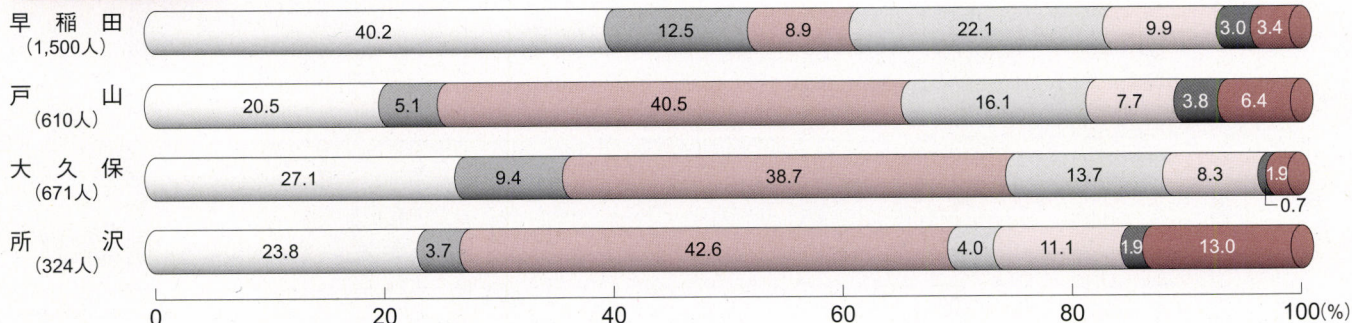
全体



男女別



キャンパス別

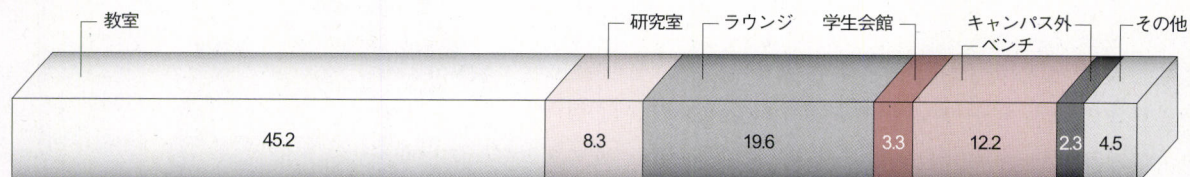


売店で昼食を購入している層と弁当を持参している層の場合、実際に飲食している場所はキャンパスによって大きく異なっています。性別の違いをみると、男性は教室で昼食を食べる割合は相対的に低くなっており、逆に研究室で食べる割合は高くなっています。一方、キャンパス別では早稲田キャンパスの学生は「教室」で昼食を食べる割

合が高く、大久保キャンパスでは「研究室」で食べる割合が高くなっています。注目すべきは戸山と所沢キャンパスで、戸山キャンパスの場合、「学生会館」や「ベンチ」で昼食を食べる割合が高くなっており、所沢キャンパスの場合には「ラウンジ」の割合が高くなっています。

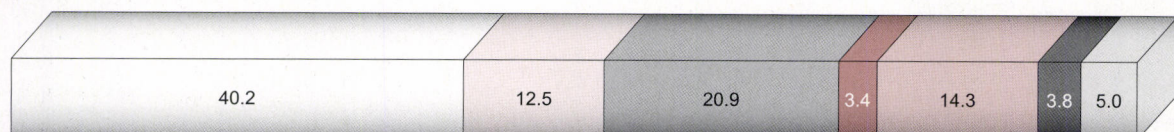
「キャンパス内売店（コンビニ含む）」「キャンパス外売店（コンビニ含む）」「弁当持参」と回答した人にお尋ねします。実際に飲食の時に利用する場所はどこですか

全 体

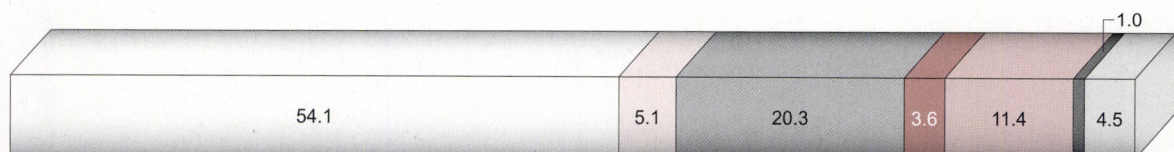


男女別

男 性
(742人)

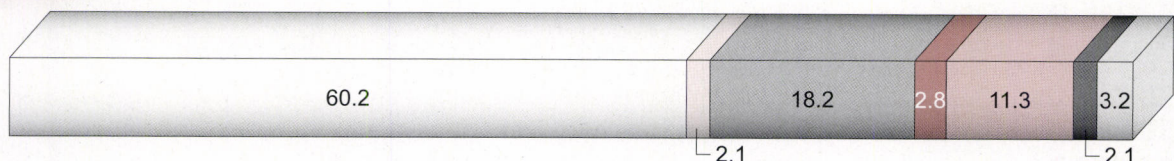


女 性
(779人)

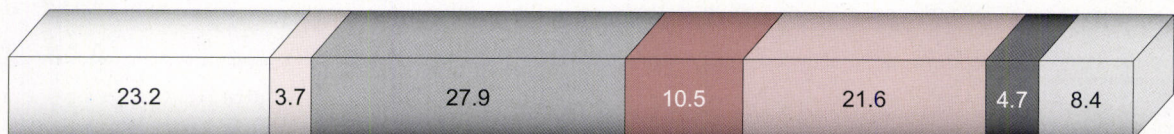


キャンパス別

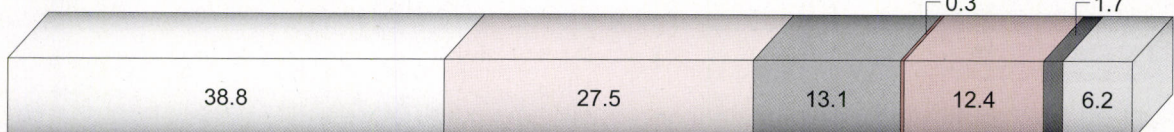
早 稲 田
(898人)



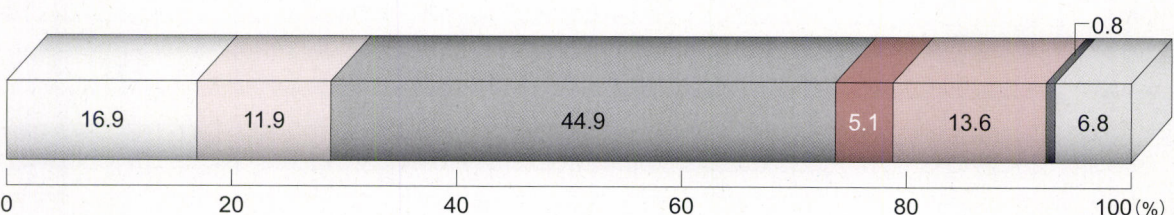
戸 山
(190人)



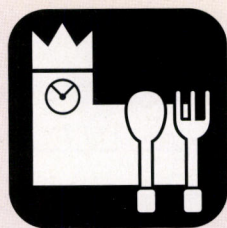
大 久 保
(291人)



所 沢
(118人)



0 20 40 60 80 100 (%)



戸山では座席不足、 大久保では値段が不満の主因

大学の飲食環境



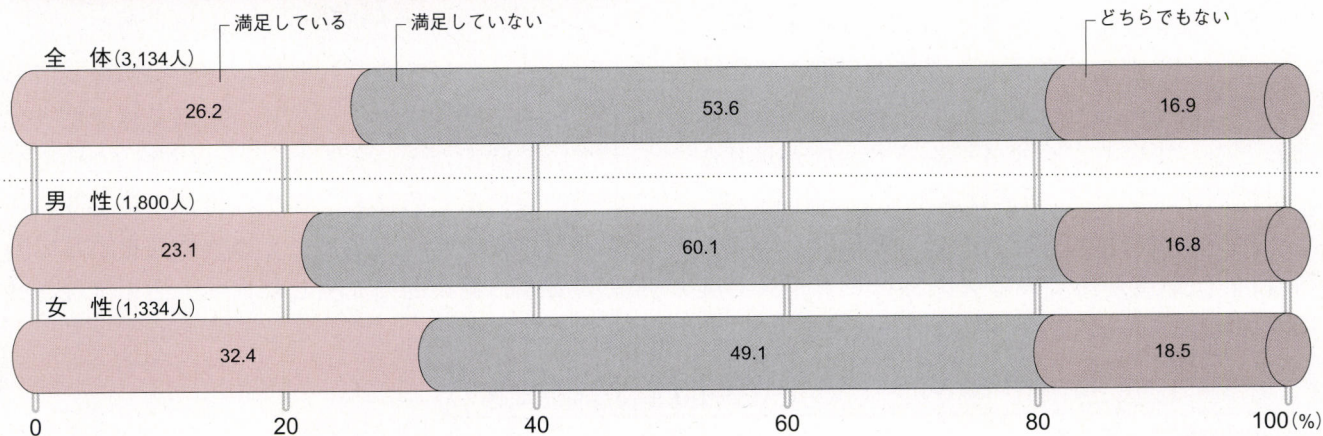
戸山で**57.1%**が座席不足を、
大久保で**33.1%**が値段を不満足の原因としている

現在のキャンパス内の飲食店に対して「満足している」との回答は四分の一に留まっており、過半数が「満足していない」と回答しています。特に男性は「満足していない」との回答が6割を超えています。

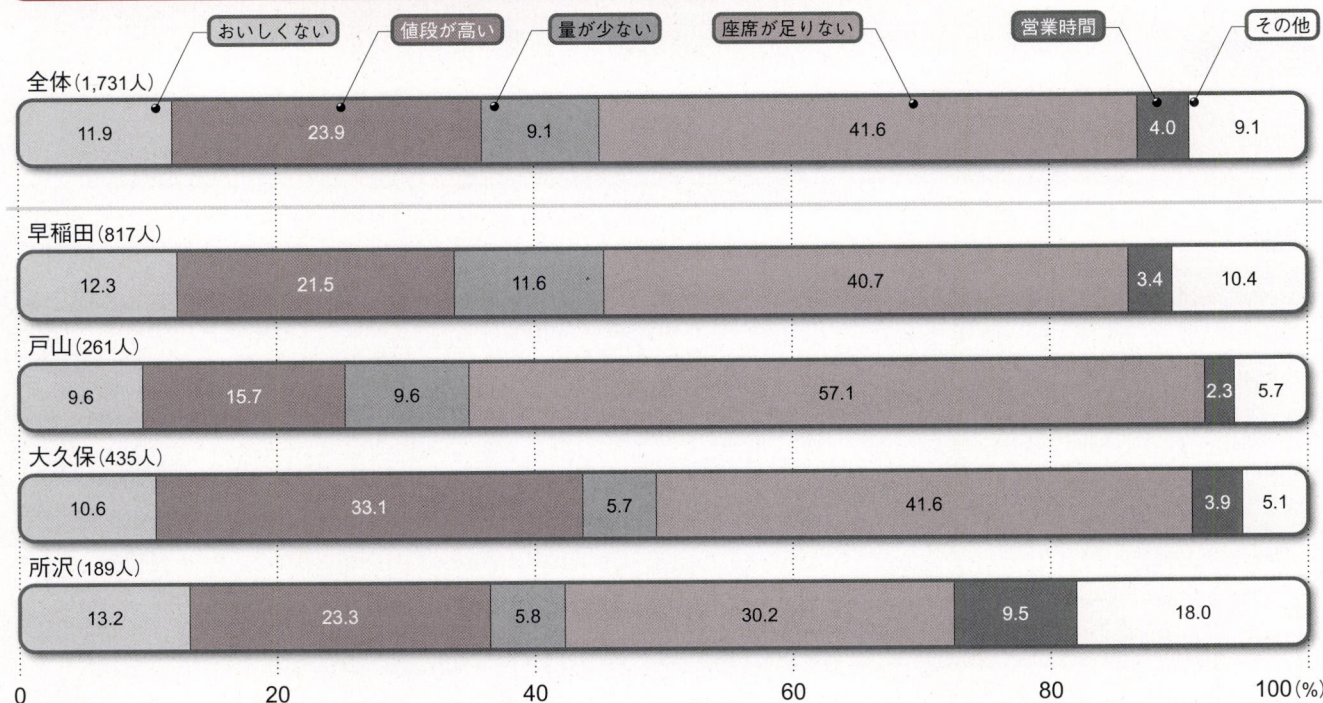
不満足と感じている理由としては、全体では

「座席が足りない」「値段が高い」といった理由が多くなっています。キャンパス別に特徴が出ており、戸山キャンパスの場合「座席が足りない」点が挙げられている一方、大久保キャンパスでは「値段が高い」ことが問題視されており、所沢キャンパスでは「営業時間」に不満が高いようです。

現在のキャンパス内飲食店に満足していますか



「満足していない」と回答した人にお尋ねします。その理由は何ですか



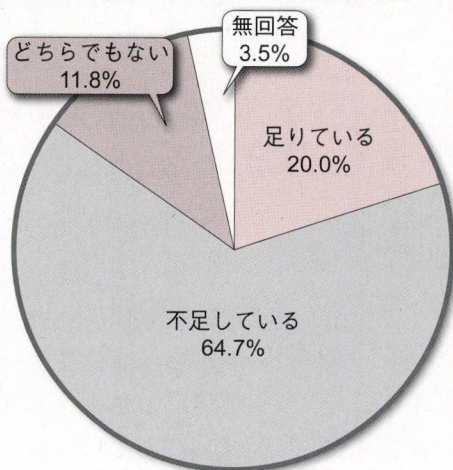
またキャンパス内での飲食スペースについても「不足している」との回答が3分の2弱に達しており、キャンパス内の飲食関連の店舗数についても「増やしてほしい」との回答が多くなっています。

キャンパス内全体での食事に関する要望は高い順に「座席の数」「値段」「メニュー」が挙げられています。

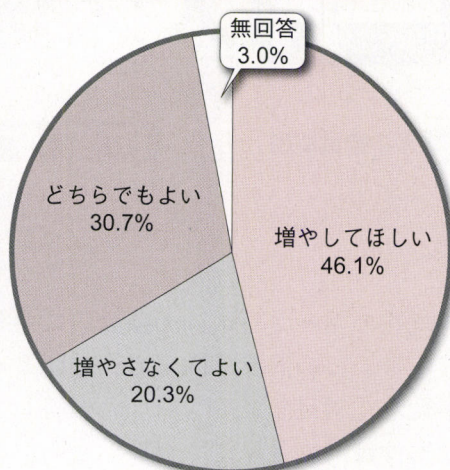
実際には男性の場合、「値段」と「座席の数」についての要望・不満が同じ程度に高いのに対して、女性の場合には「座席の数」のみが高くなっています。「メニュー」については女性に不満が多くあるようです。

キャンパス別の特徴はここまでの質問のまとめのようになっており、飲食店・売店の「場所」が問題となっている、つまりそもそもお店が足りない早稲田キャンパス、お店はあっても「座席の数」が十分ではない戸山キャンパス、お店はあっても「値段」に不満が出ている大久保キャンパス、座席数は比較的あっても「メニュー」と「営業時間」

現在のキャンパス内での飲食スペースの数は足りていますか



現在のキャンパス内での飲食業者の数（店舗数）は足りていますか



に注文がついている所沢キャンパスと、それぞれのキャンパスで抱えている問題はかなり異なっていることが示されました。

全体として現在の早稲田大学の飲食環境は学生が満足するにはかなりの改善策が必要になっており、しかも問題はキャンパスごとに多様で個別化している状況だといえるでしょう。食についての認識を深めるためにも、学生の自覚の高まりに任せるだけでなく、大学としての具体策を示していくことが、健康的で充実した大学生活を実現させるために必要となっているようです。

キャンパス内での食事（昼食以外も含む）に対する要望は何ですか

