

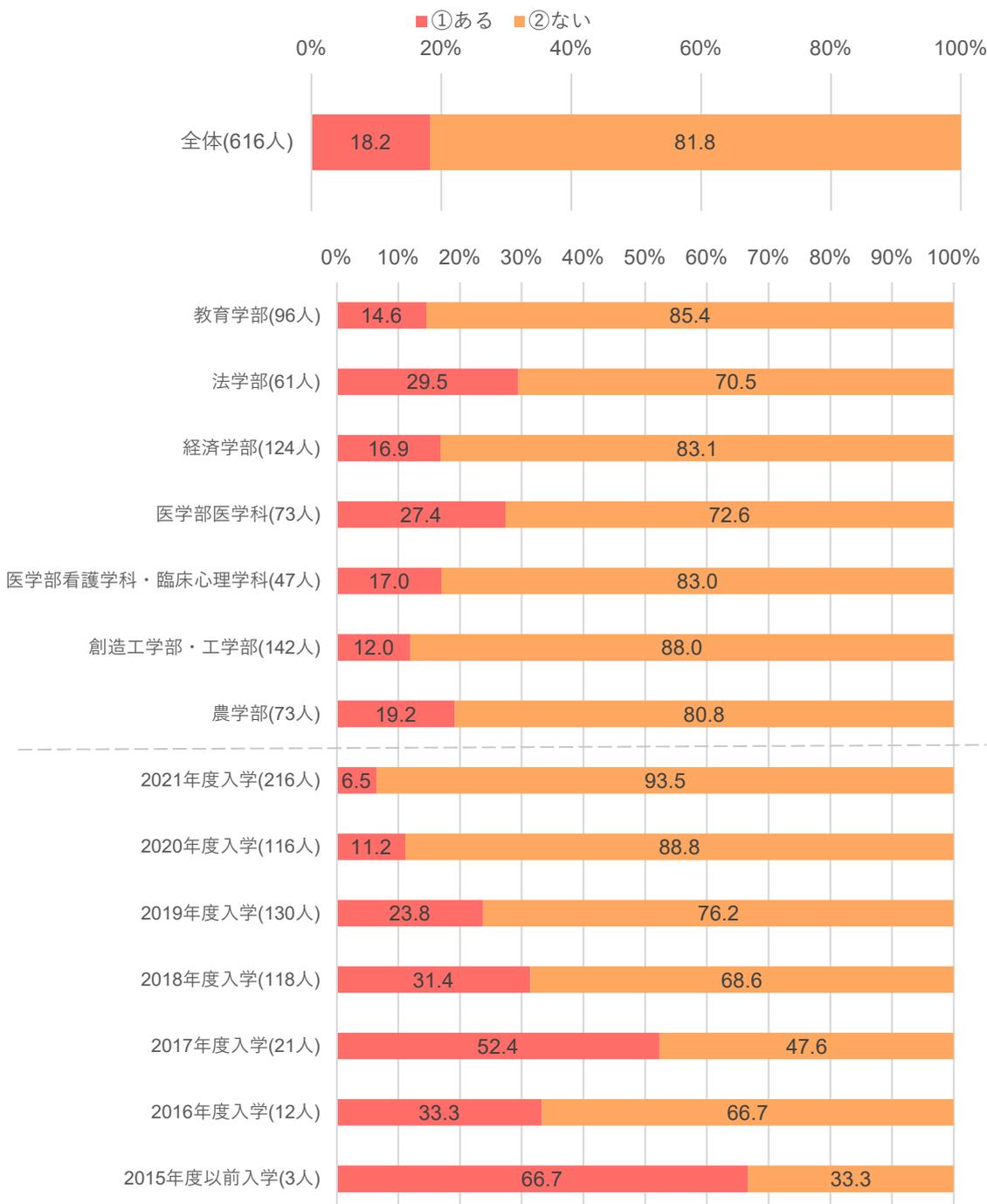
5 健康

(1) 保健管理センターの利用について

問5 1 あなたは定期健康診断以外に保健管理センターを利用したことがありますか。

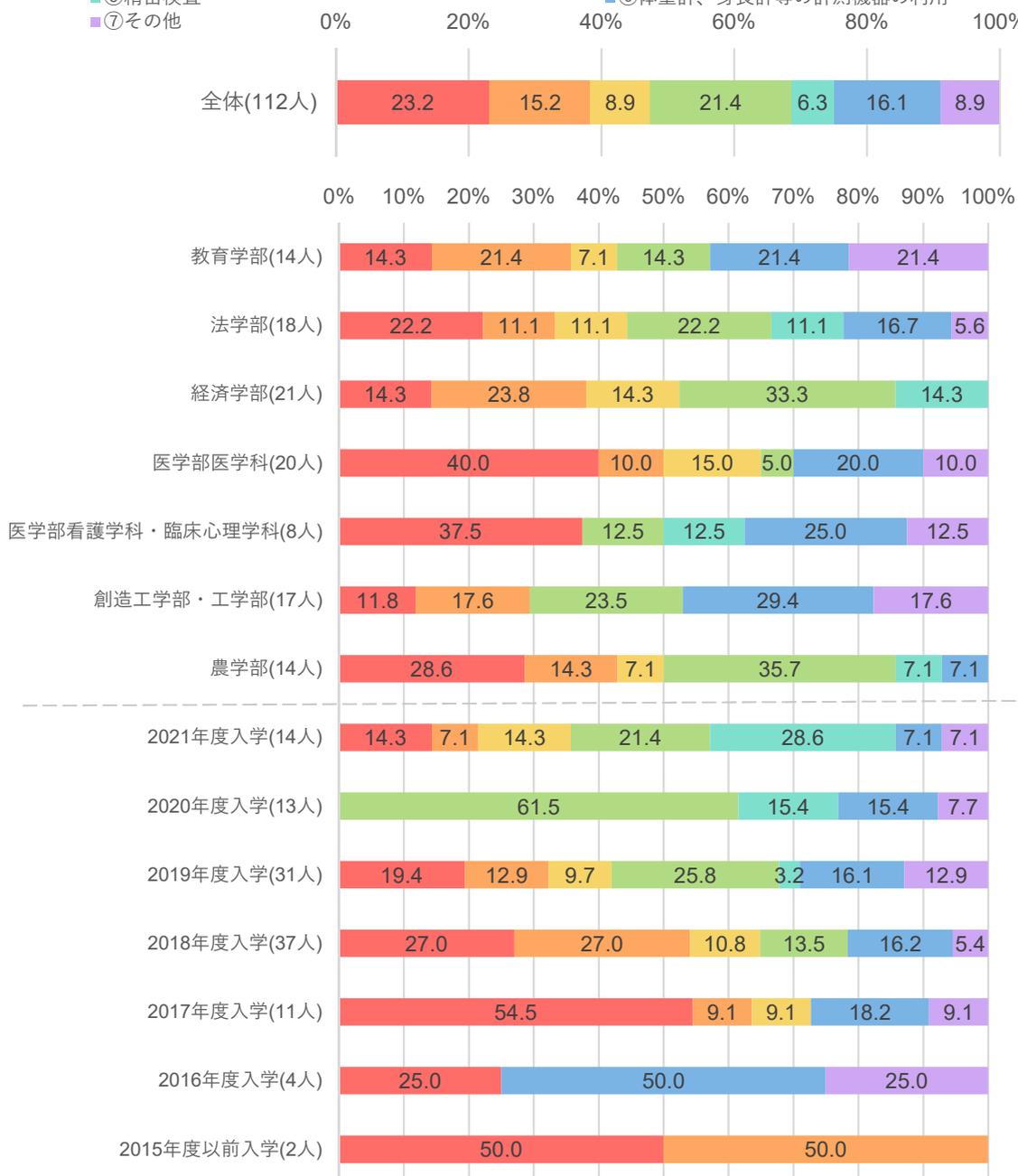
・健康診断以外での保健管理センターの利用の有無について尋ねたところ、利用したことが「ある」と回答した学生は全体の18.2%でした。前回の調査結果（33.1%）より下回る結果ですが、COVID-19感染予防対策として遠隔講義が導入される等、キャンパス利用頻度が減ったことが要因のひとつであるとも推察されます。

・保健管理センターでは内科的外科的応急処置、医師・保健師による健康相談、臨床心理士による心理相談を行っています。また、精密検査、体重計・身長計などの計測機器の利用が可能です。これらの機能の学生への周知、さらなる充実が大切です。



問5 2 定期健康診断以外で保健管理センターを利用したと回答した方におたずねします。
 どのような症状で保健管理センターを利用しましたか。

健康診断以外で保健管理センターを利用したと回答した学生に対して、利用内容（複数回答可）を尋ねました。その結果「内科的応急処置」が23.2%と最も多く、次いで「カウンセラーによる心理相談」、「体重計・身長計等の計測機器の利用」「外科的応急処置」、「医師・保健師による健康相談」と「その他」、「精密検査」と続いています。発熱や貧血、気分不良、運動中のケガの処置を必要とするなど、内科的・外科的応急処置が多いことが伺えます。こうしたケースは避けがたい面もありますが、学生の健康管理を促すことも必要です。

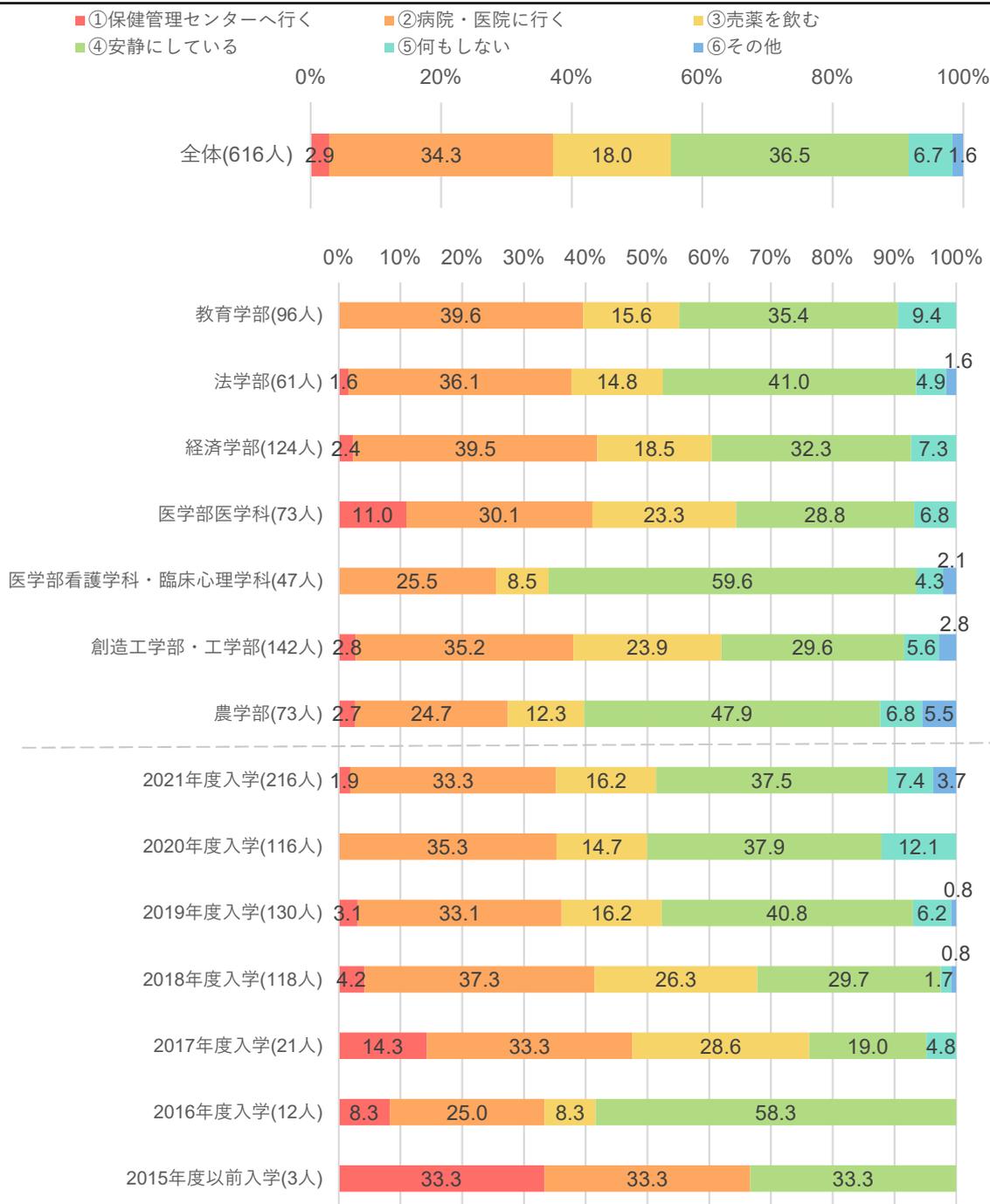


(2) 身体の具合が悪くなってきたときの対処方法

問53 身体の具合が悪くなったとき、通常どのように対処していますか。

・身体の具合が悪くなった時の通常のとらえ方について尋ねたところ、「安静にしている」が36.5%と最も多く、「病院・医院に行く」が34.3%、「売薬を飲む」が18.0%、「保健管理センターに行く」が2.9%でした。

・「何もしない」と回答した学生は6.7%であり、前回の調査(6.5%)と同程度でした。身体の具合が悪くなった時の対処法など健康教育をすることが必要でしょう。どうすればよいのかわからないときは、保健管理センターに相談するのも有効な対処法のひとつです。

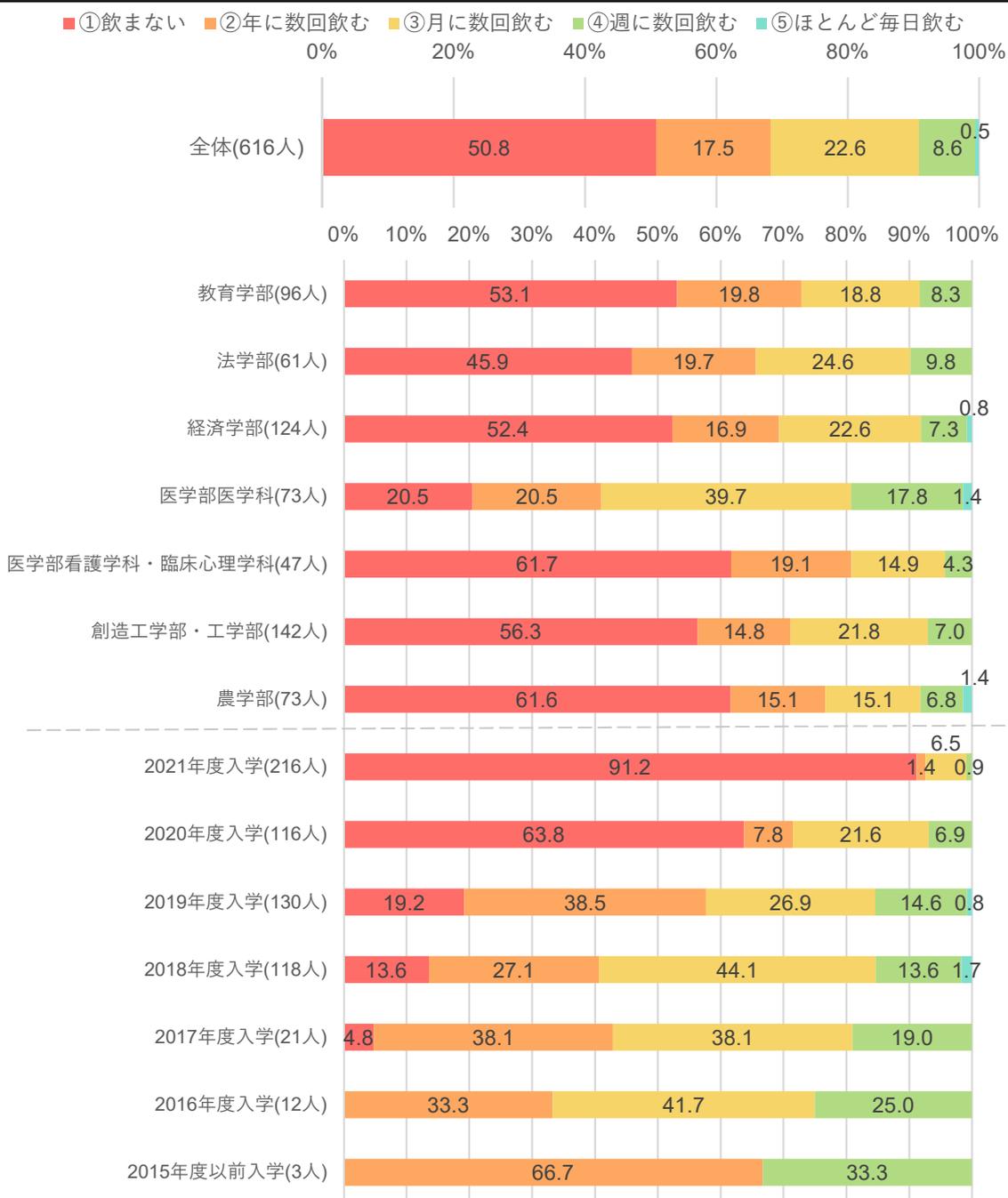


(3) 飲酒について

問54 お酒を飲みますか。

・学生の飲酒状況について尋ねました。その結果、「飲まない」と回答した学生は全体の50.8%でした。入学年度別に見ると、学年が上がり飲酒可能年齢に達する者が多くなるにつれ飲酒率は増えています。2016年度および2015年度以前入学生の「飲まない」の回答率は0%でしたが、回答者数が数名であるため全体を反映した結果とは言い難い点に注意が必要です。

・飲酒回数は「年に数回飲む」が17.5%、「月に数回飲む」が22.6%、「週に数回飲む」が8.6%でした。「ほとんど毎日飲む」は0.5%で前回の調査より僅かに減少してはいますが、飲酒が生活習慣になっている学生がいることがわかりました。成人の適度な飲酒はネガティブな面ばかりではありませんが過剰な飲酒は心身に悪影響を及ぼす可能性があります。

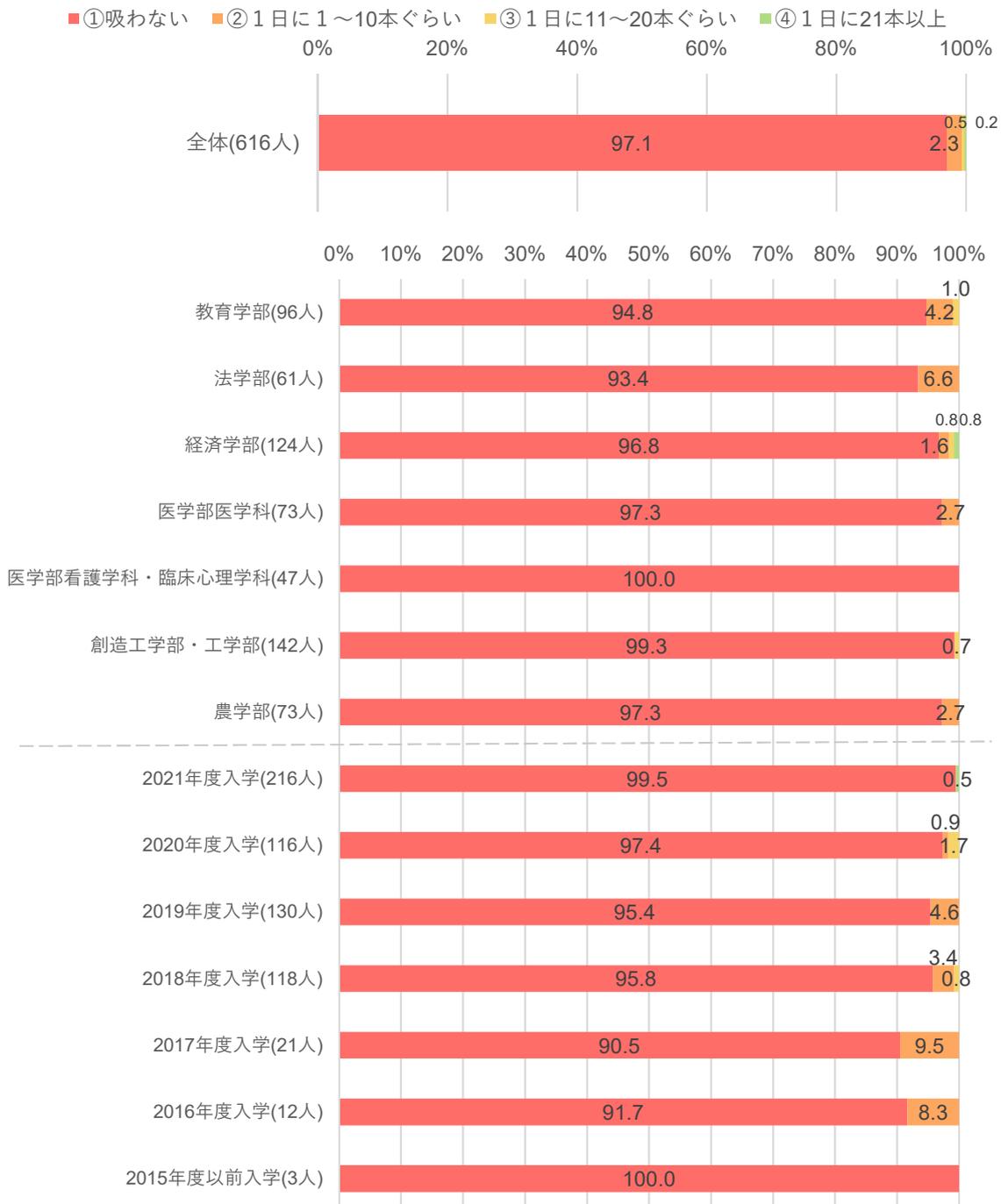


(4) 喫煙について

問55 たばこを吸いますか。

・喫煙状況について尋ねたところ、「1日に1本～10本くらい」から「1日に21本以上」という人までを含めた喫煙者の割合は3.0%で前回の調査（3.2%）と同程度でした。飲酒率と同様に、喫煙可能年齢に達する学年から、喫煙者の割合は増加する傾向にあります。

・社会的な喫煙対策の流れに加え、キャンパス内禁煙の実施と徹底、健康教育や受動喫煙防止などの啓発活動を引き続き実施することが大切であるといえます。



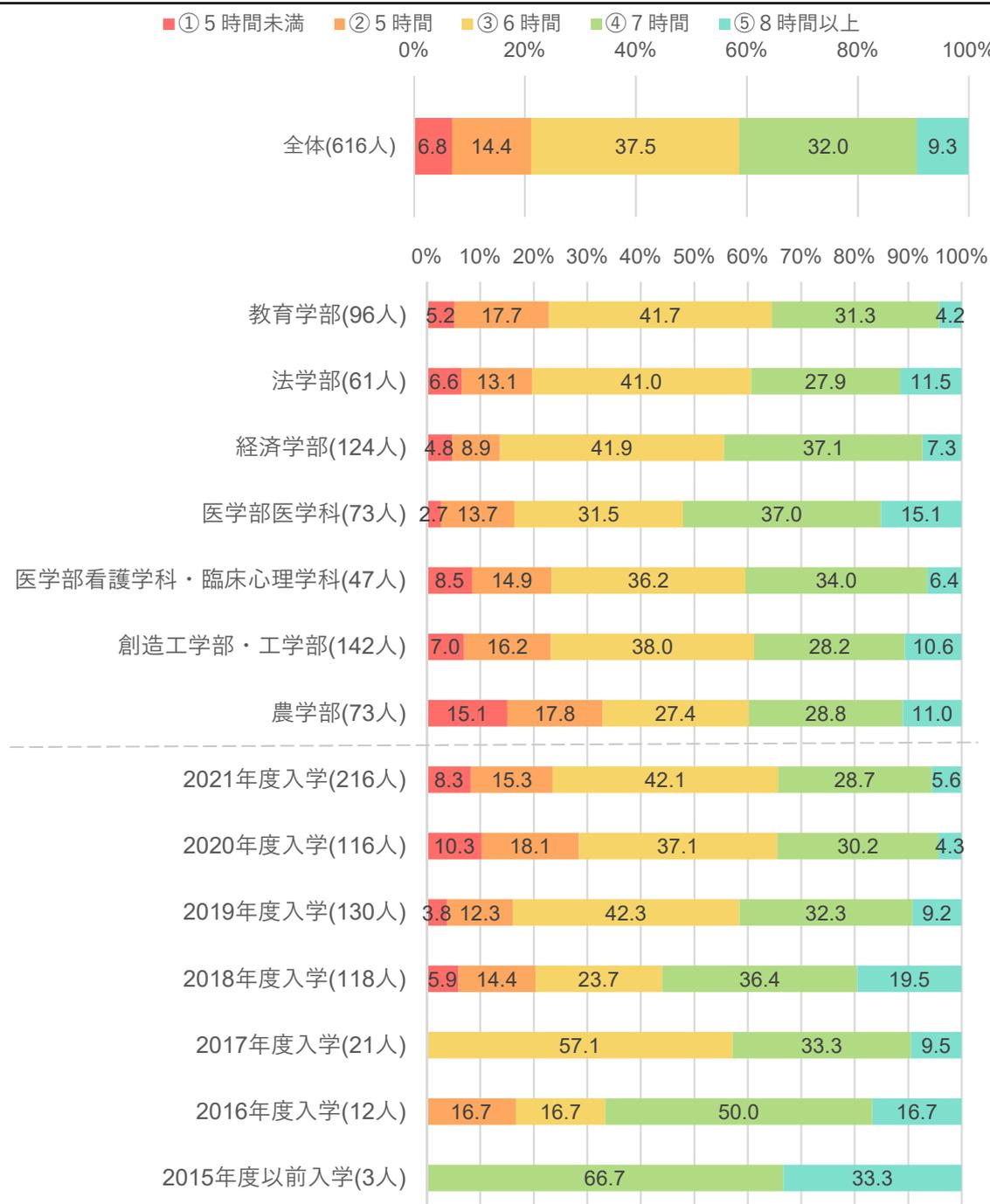
(5) 1日の睡眠時間について

問56 あなたの1日の睡眠時間はおよそ何時間ですか。

・1日の睡眠時間について尋ねました。その結果、6時間以上の学生は78.8%、「5時間未満」と回答した学生は6.8%でした。

・ある程度睡眠時間を確保することは健康維持のために重要なことです。毎日の就寝時間と起床時間をできるだけ揃える、寝る前は活動量を落としリラックスできる時間と空間で過ごすといった工夫も睡眠のリズムと質を高める効果的でしょう。

・今後、健康教育をする際に睡眠に関する知識を啓発することが望まれます。

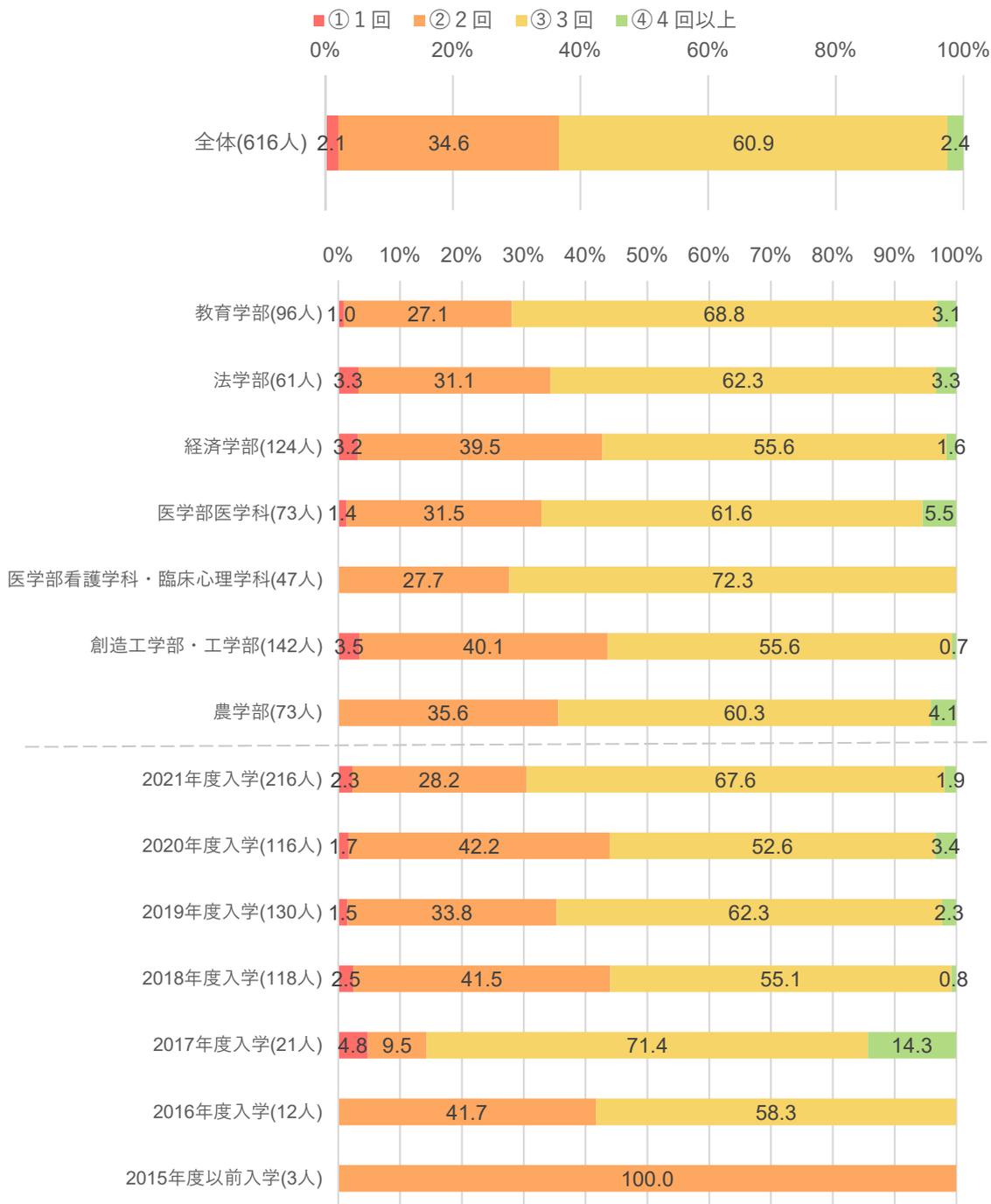


(6) 1日の食事の回数について

問57 あなたの1日の食事は何回ですか。

・1日の食事の回数について尋ねたところ、「3回」が最も多く60.9%、「2回」が34.6%、「4回」が2.4%、「1回」が2.1%でした。

・3割強の学生が1日3食の食事を摂っていないことがわかりました。食事は心身の健康にとってとても重要です。食生活が乱れている人は、生活習慣が乱れている可能性もあります。食生活を含め基本的な生活習慣に関する知識を身に着ける必要があります。

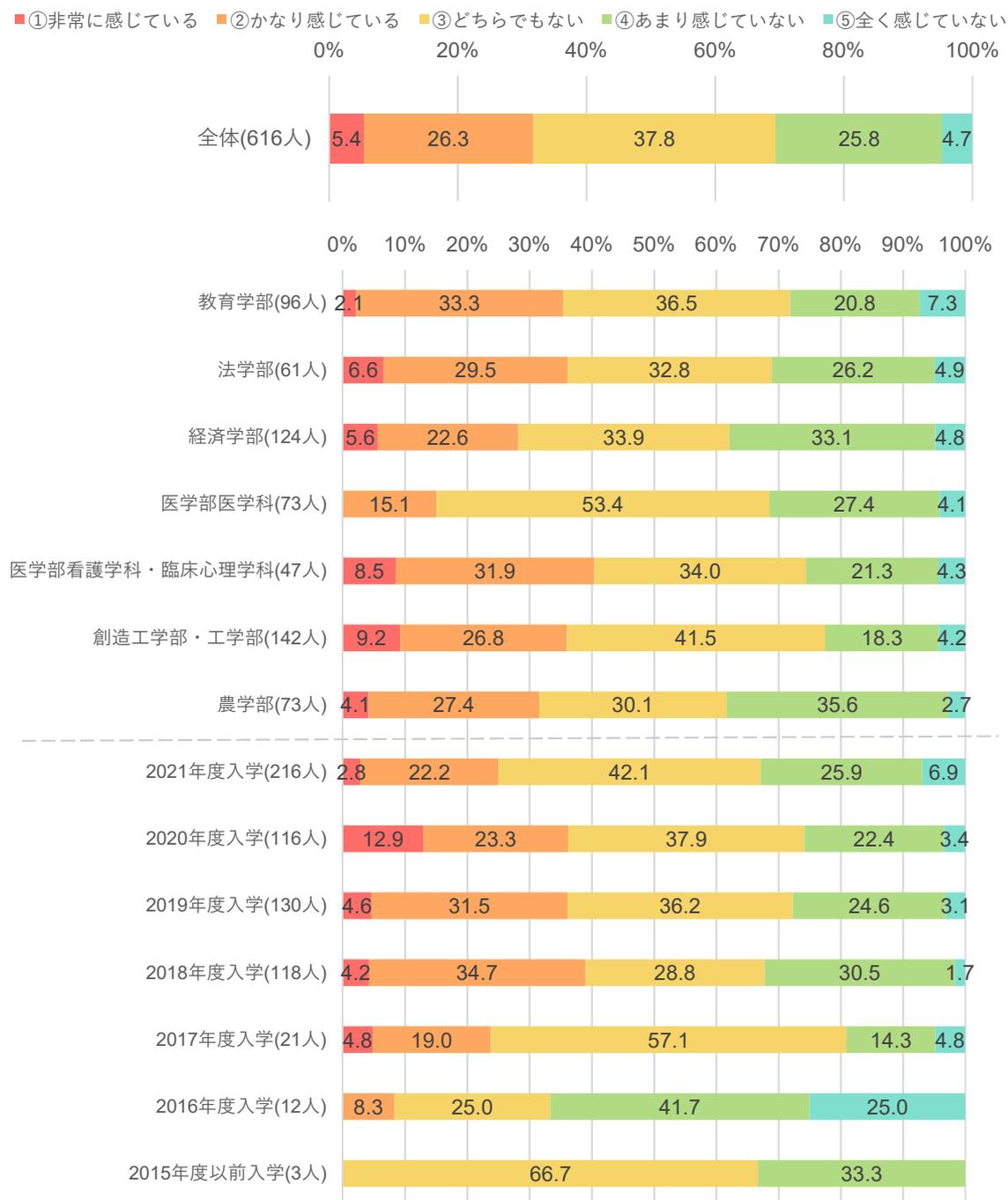


(7) 精神的ストレス

問58 あなたは日常生活でどの程度精神的なストレスを感じていますか。

・日常生活における精神的なストレスの程度を5段階で尋ねたところ、「どちらでもない」が37.8%と最も多く、「かなり感じている」が26.3%、「あまり感じていない」が25.8%、「非常に感じている」が5.4%、「全く感じていない」が4.7%でした。

・3割を超える学生が、日常生活においてかなりの精神的ストレスを感じていることがわかりました。その傾向は特に2020年度入学生においてやや顕著なようです。ストレスを完全になくすことは難しいですが、それを和らげるための様々な対処法があります。ストレスとうまく付き合えるような方法を身に付けることが必要でしょう。



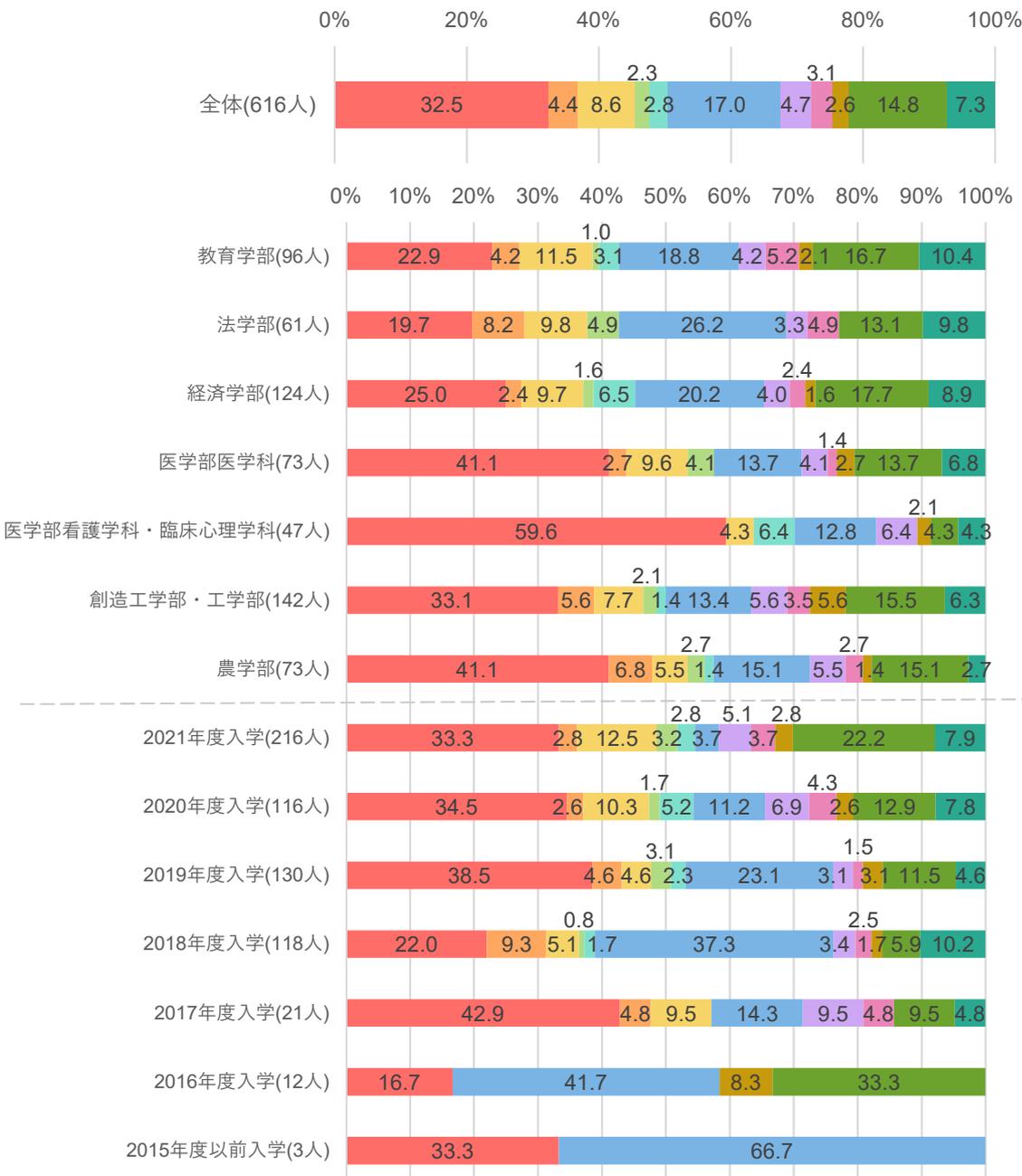
(8) ストレスの原因

問59 あなたにストレスをもたらしている主なものはどんなことですか。

・ストレスの原因について尋ねたところ、もっとも多かったのが「学業」で32.5%、次いで「進路・就職」が17.0%、「友人関係」が8.6%、「性格・能力」が4.7%でした。

・大学生にとって、学業、友人関係、進路・就職、自分自身のことは重要な関心事であり、またストレス源であることも窺えます。例年は「友人関係」が第2位に挙がる傾向にありましたが(14%前後)、今回は8.6%に減少していました。遠隔授業などで対人交流が少なかった結果かもしれない。今後どのような傾向を辿るかについては経過を追う必要があるでしょう。

- ①学業
- ②経済問題
- ③友人関係
- ④恋愛関係
- ⑤家庭
- ⑥進路・就職
- ⑦性格・能力
- ⑧容姿
- ⑨健康
- ⑩特にない
- ⑪その他

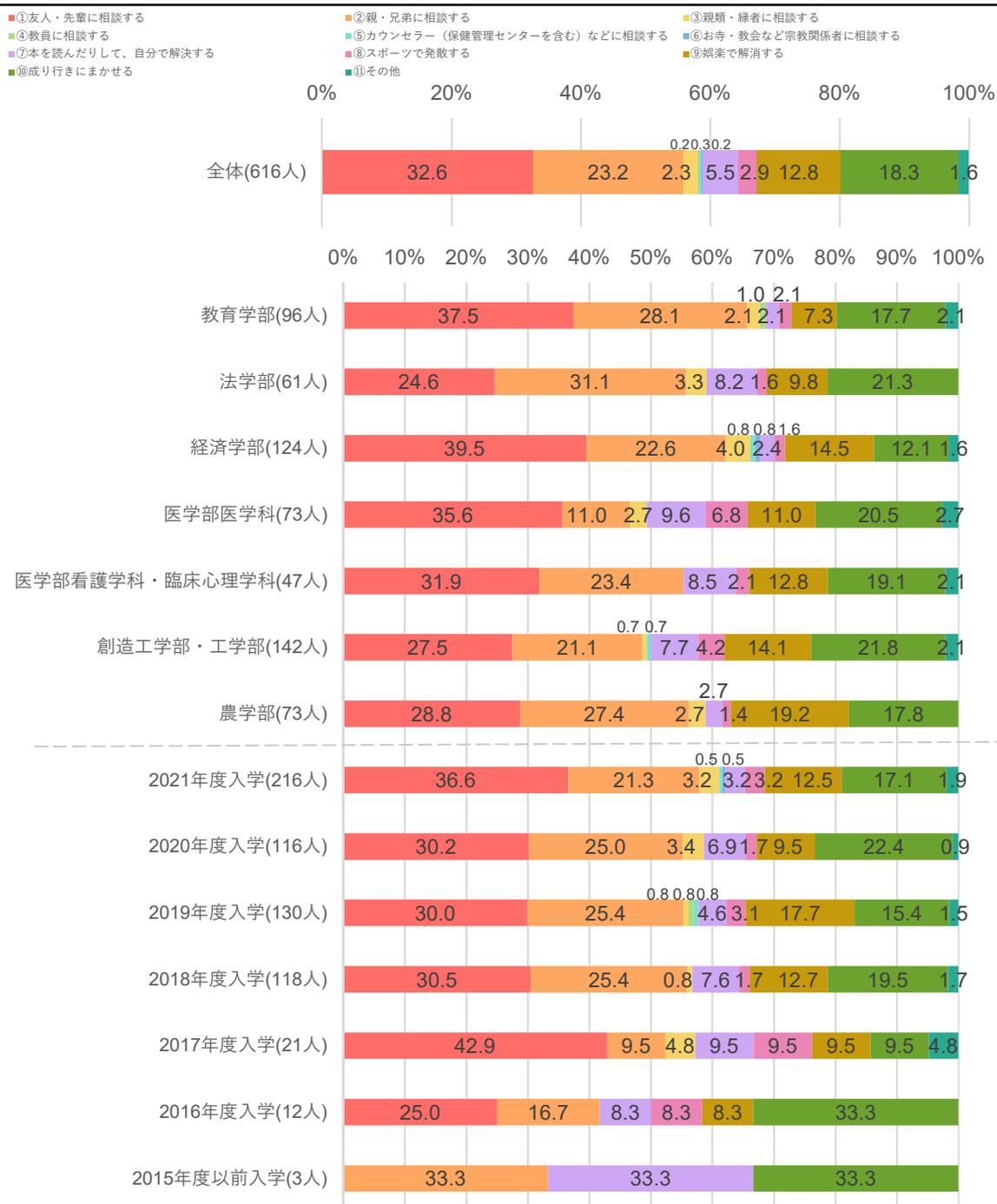


(9) 悩みの対処方法

問60 あなたは問題に直面したとき、どのように対処していますか。

・問題に直面したときの対処法について尋ねた結果、最も多いのが「友人・先輩に相談する」で32.6%、次いで「親・兄弟に相談する」が23.2%、「成り行きに任せる」が18.3%、「娯楽で解消する」が12.8%、「本を読んだりして、自分で解決する」が5.5%、「スポーツで発散する」が2.9%などとなっており、例年と同じ傾向でした。

・悩みの対処法は人によって異なります。個人に合った対処法を確認するだけでなく、レポーターを増やすことが必要でしょう。



問61 問60の質問で「11.その他」を選択した方は、具体的に記述してください。

教育学部

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none">・ のんびりする・ 冷静になって落ち着いて解決策を考える | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--|

法学部

| | |
|--|------|
| | 回答なし |
|--|------|

経済学部

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none">・ SNSを利用する・ 寝る | |
|-------------------------------------------------------------------------|--|

医学部医学科

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none">・ 自分で考え解決する・ 何もしないでふて寝する | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|

医学部看護学科・臨床心理学科

| | |
|------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none">・ 寝る | |
|------------------------------------------------------|--|

創造工学部・工学部

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none">・ 一度寝て頭をリセットする・ Twitterで知り合った友人に相談・ 泣いて終わり | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

農学部

| | |
|--|------|
| | 回答なし |
|--|------|

(10) 学内の友人関係

問62 あなたは本学内にどの程度付き合い合える友人がいますか。(同性・異性を問いません)

・学内における友人関係について尋ねたところ、「ある程度親密に付き合い合える友人がいる」が41.7%で、「互いに希望や悩みを打ち明け合い、心を許し合える友人がいる」が39.3%でした。この2項目は学年が上がるにつれ増える傾向にあるようです。「一緒に話をするが、それほど親密でない友人がいる」は14.3%、「友人はいない」は2.8%、「あいさつを交わす程度の友人がいる」は1.9%でした。

・友人関係が築きにくい学生に対する支援、課外活動への参加の促し等も必要でしょう。

