

5. 健康

(1) 保健管理センターの利用状況

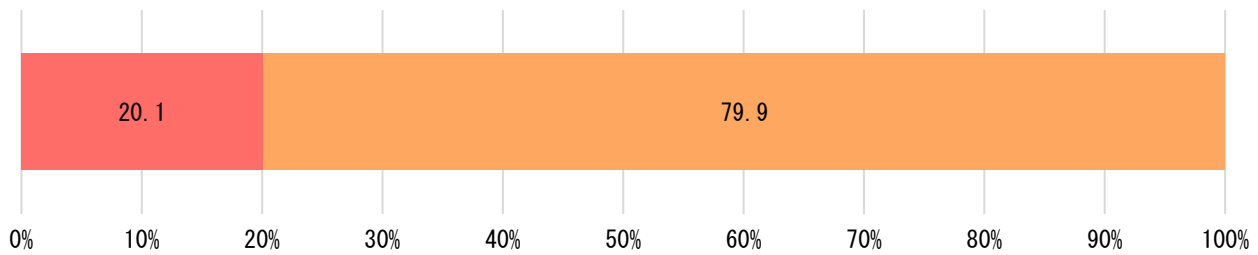
問55 あなたは定期健康診断以外に保健管理センターを利用したことがありますか。

利用したことが「ある」と回答した学生は20.1%で、前回調査（20.8%）から大きな変化はみられませんでしたが、一方で、COVID-19感染予防が実施される以前に行われた令和元年度調査（33.1%）と比べると、感染予防が緩和された現在も利用率は回復途上にある可能性が考えられます。

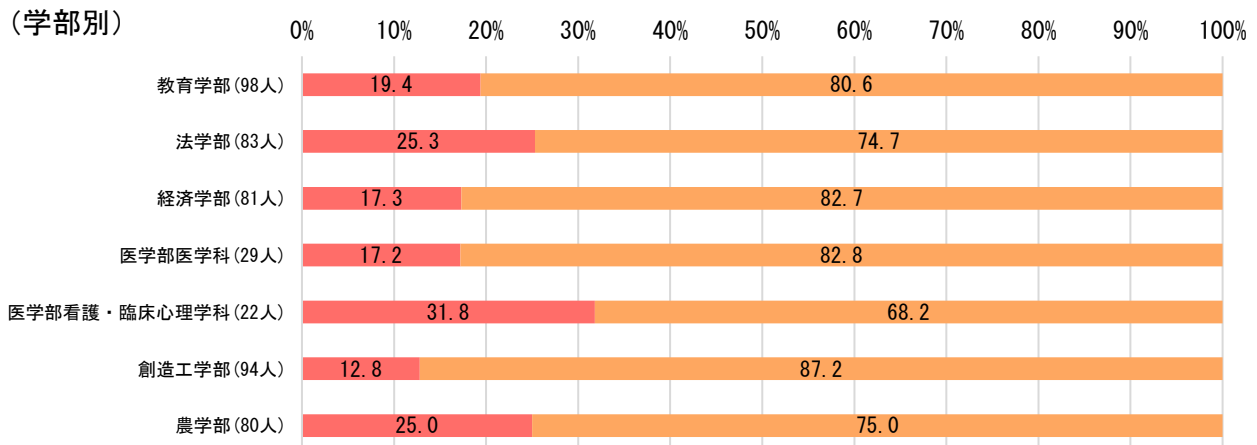
保健管理センターでは、内科的・外科的応急処置、医師・保健師による健康相談、カウンセラーによる心理相談、体重計・身長計などの計測機器の利用が可能です。心身の不調や生活上の悩みを抱えた学生が保健管理センターを気軽に利用できるよう、これらの機能を引き続き周知していくことが大切です。

■ 利用したことがある ■ 利用したことはない

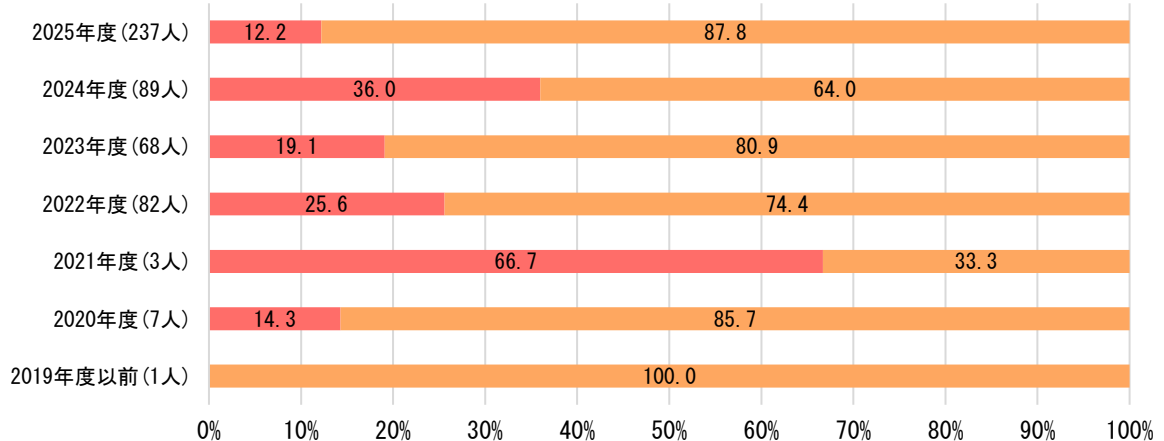
【全体(487人)】



(学部別)



(入学年度別)

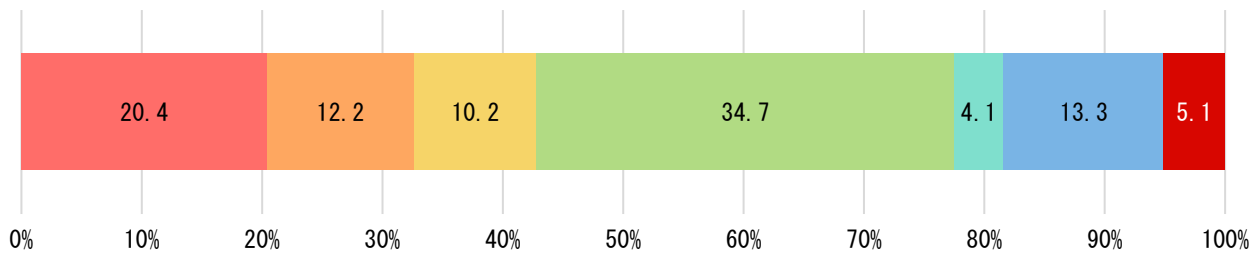


問56 どのような症状で保健管理センターを利用しましたか。

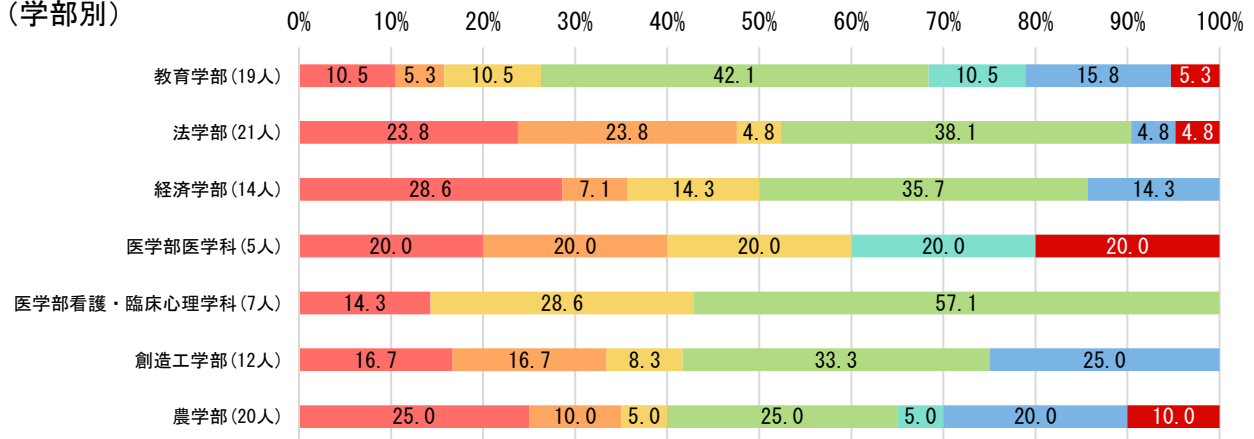
保健管理センターを利用したことが「ある」と回答した学生に対して、利用内容を尋ねたところ「カウンセラーによる心理相談」が34.7%と最も多く、前回調査（27.5%）を上回っていました。次いで「内科的応急処置（20.4%）」「体重計、身長計等の計測機器の利用（13.3%）」「外科的応急処置（12.2%）」「医師・保健師による健康相談（10.2%）」「その他（5.1%）」「精密検査（4.1%）」という結果でした。従来の利用内容として多かった、発熱や気分不良などへの内科的応急処置に加えて、心理相談に対するニーズが学生の間で高まっている様子が見えます。

- 内科的応急処置
- 外科的応急処置
- 医師・保健師による健康相談
- カウンセラーによる心理相談
- 精密検査
- 体重計、身長計等の計測機器の利用
- その他

【全体（98人）】



(学部別)



(入学年度別)



(2) 身体の具合が悪くなった時の対処方法

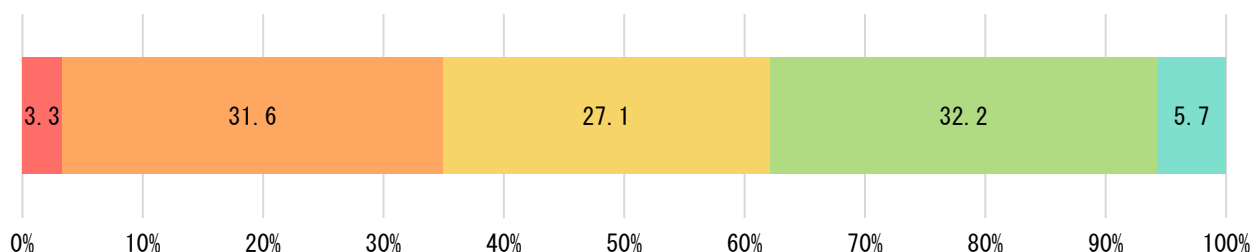
問57 身体の具合が悪くなったとき、通常どのように対処していますか。

体調不良の際に学生がとる対処法としては、「安静にしている」が32.2%と最も多く、次いで「病院へ行く(31.6%)」「市販薬を飲む(27.1%)」「何もしない(5.7%)」「保健管理センターへ行く(3.3%)」という結果でした。全体的な傾向として、前回調査と大きな変化はありませんでした。

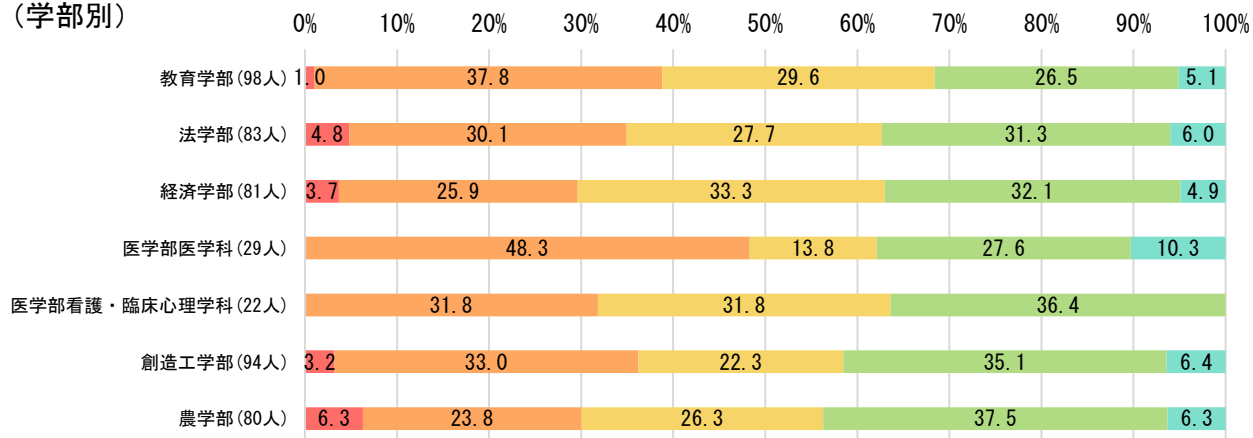
ただし、保健管理センターへ行くよりも、何もせず我慢をしている学生の方が多い現状を踏まえると、身体の具合が悪くなったときの有効な対処法の一つとして、保健管理センターへ相談できることを学内で周知していく必要があります。

■保健管理センターへ行く ■病院へ行く ■市販薬を飲む ■安静にしている ■何もしない

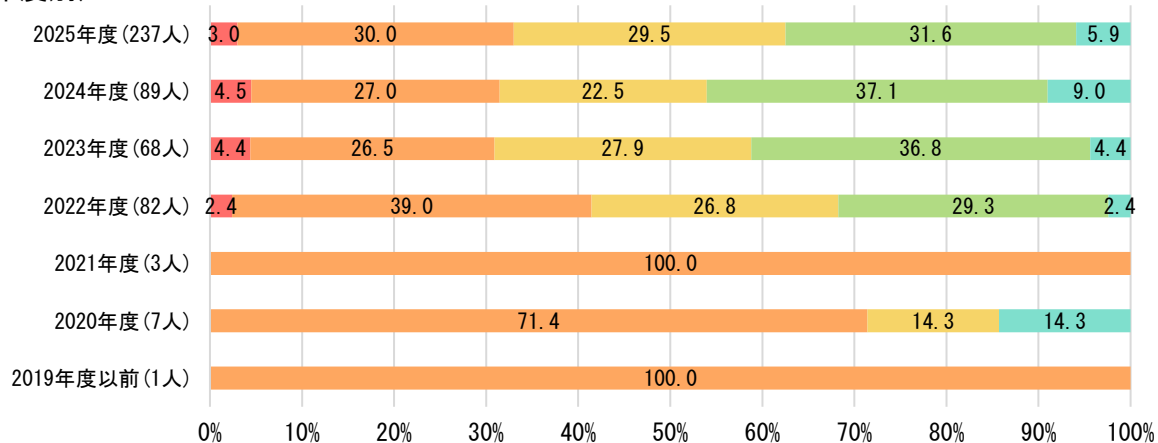
【全体(487人)】



(学部別)



(入学年度別)



(3) 飲酒の頻度

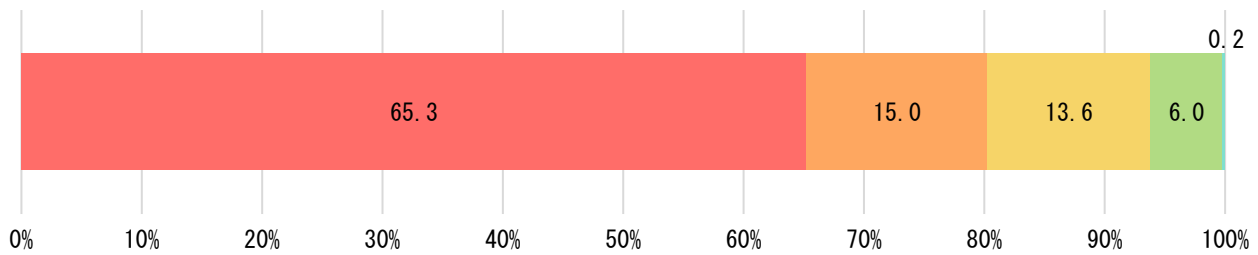
問58 お酒を飲みますか。

お酒を「飲まない・飲めない」と回答した学生は65.3%で、前回調査(51.8%)を上回っていました。また「月に数回飲む」という学生も13.6%と、前回調査(24.4%)から減少しており、学生全体の飲酒機会が減っている様子が見えます。

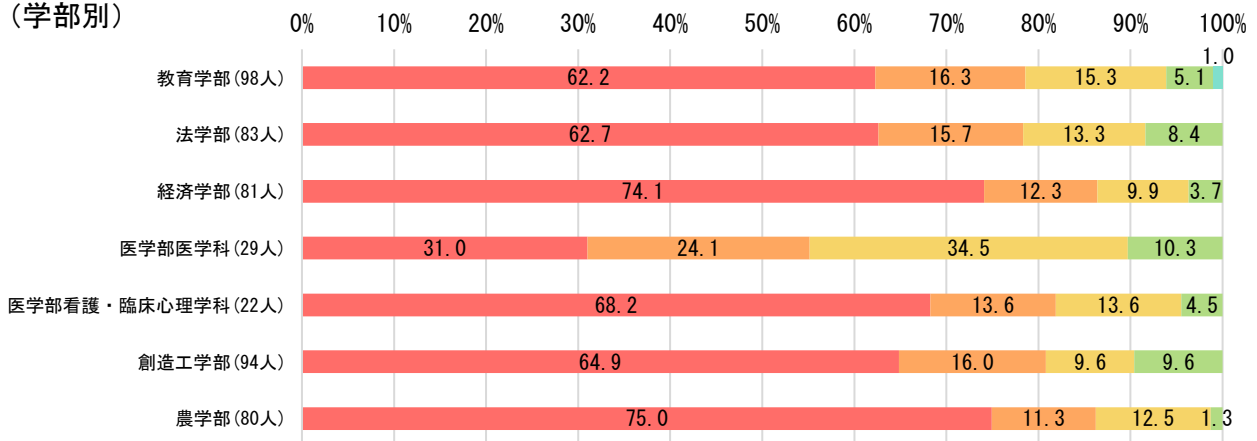
引き続き、20歳未満の飲酒は法律違反であることを各学部・サークル・研究室で周知するとともに、飲酒に伴う身体への影響など、お酒に関する健康教育を学生に行っていくことが大切です。

■ 飲まない・飲めない ■ 年に数回飲む ■ 月に数回飲む ■ 週に数回飲む ■ ほとんど毎日飲む

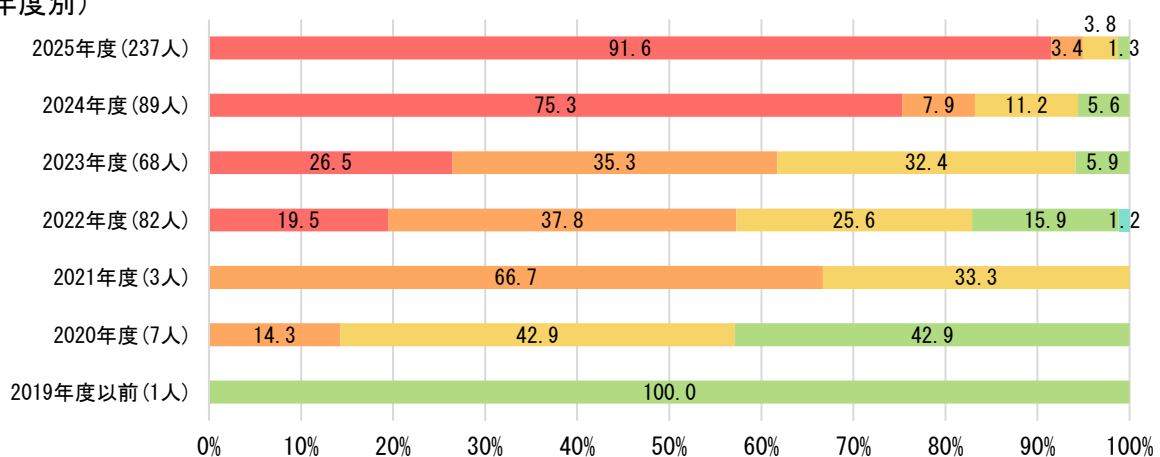
【全体(487人)】



(学部別)



(入学年度別)



(4) 喫煙の頻度

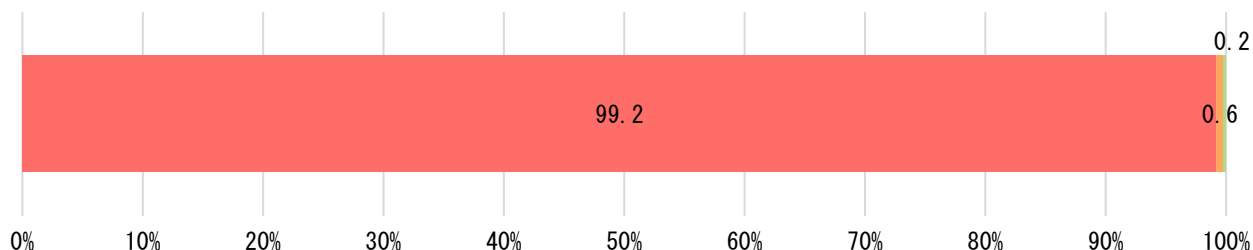
問59 たばこを吸いますか。

たばこを「吸わない・吸えない」と回答した学生は99.2%で、前回調査(98.2%)と同様に、ほとんどの学生がたばこを吸っていない状況が明らかとなりました。また、学年間における差も特にはみられませんでした。

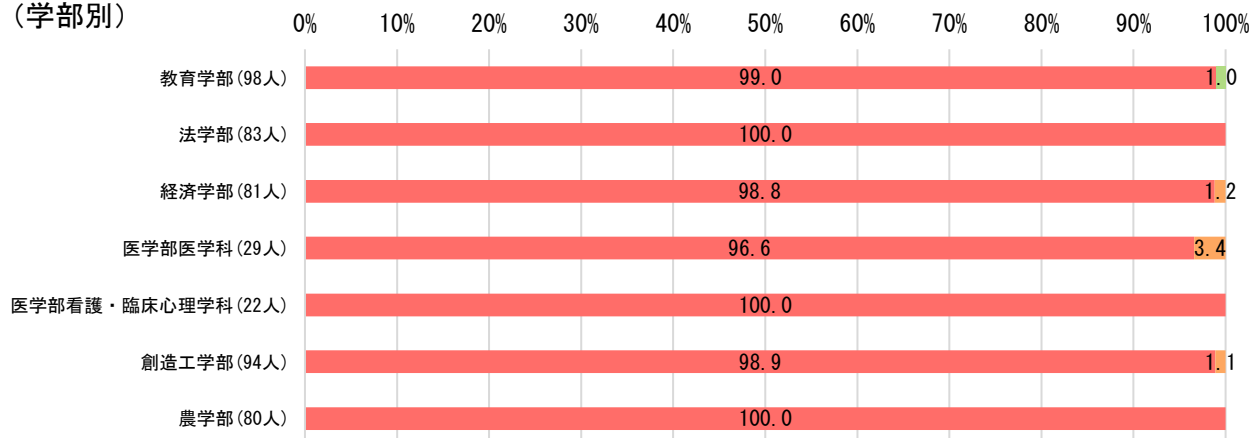
引き続き、喫煙者に対してはマナーを守ることを周知するとともに、喫煙に伴う体への影響など、たばこに関する健康教育を学生に行っていくことが大切です。

■ 吸わない・吸えない ■ 1日に1~10本程度吸う ■ 1日に11~20本程度吸う ■ 1日21本以上吸う

【全体(487人)】



(学部別)



(入学年度別)



(5) 1日の睡眠時間

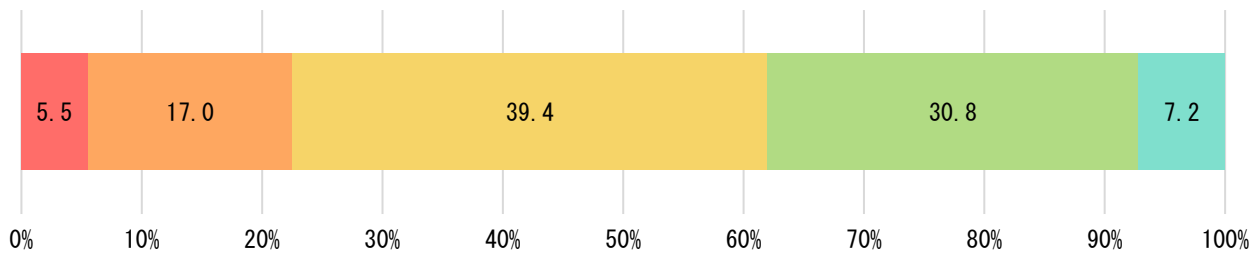
問60 あなたの1日の睡眠時間はおよそ何時間ですか。

睡眠時間が「5時間未満」の学生は5.5%、「5時間」は17.0%と、全体の約4分の1にあたる学生が6時間を下回る睡眠状況にあることが示されました。また、こうした学生は履修する授業数が多く、サークルやアルバイトなどの課外活動が盛んな1・2年生に多いことがうかがえました。

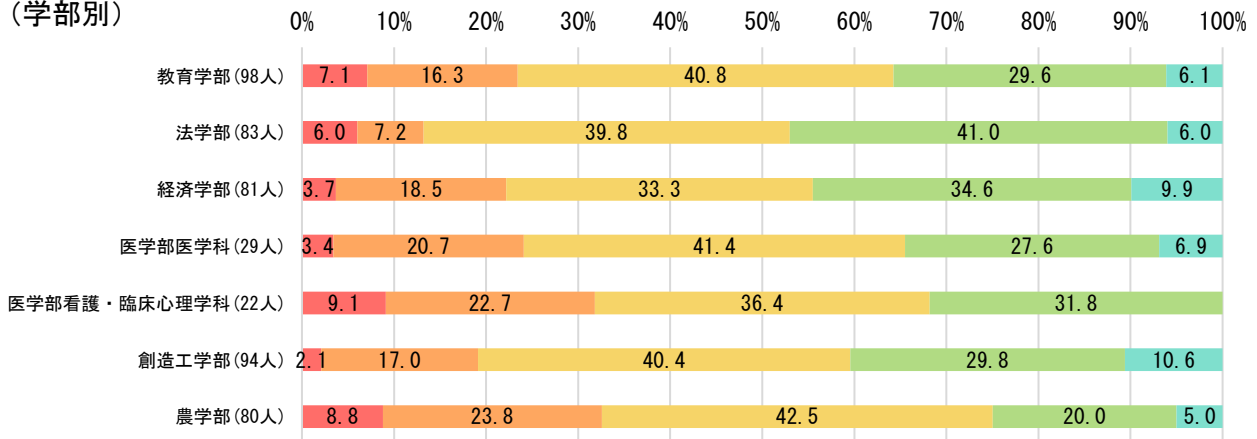
睡眠不足は、心身の健康や学業に影響するため注意が必要です。眠りたくても眠れない・途中で目が覚めてしまうなど、睡眠困難の症状がみられる場合には、保健管理センターへの相談や病院受診を考えても良いでしょう。

■ 5時間未満 ■ 5時間 ■ 6時間 ■ 7時間 ■ 8時間以上

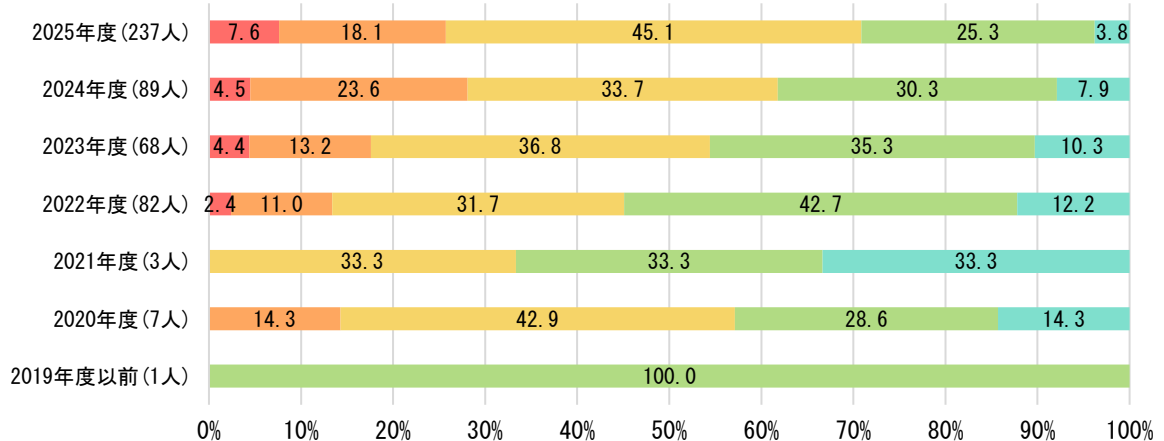
【全体(487人)】



(学部別)



(入学年度別)



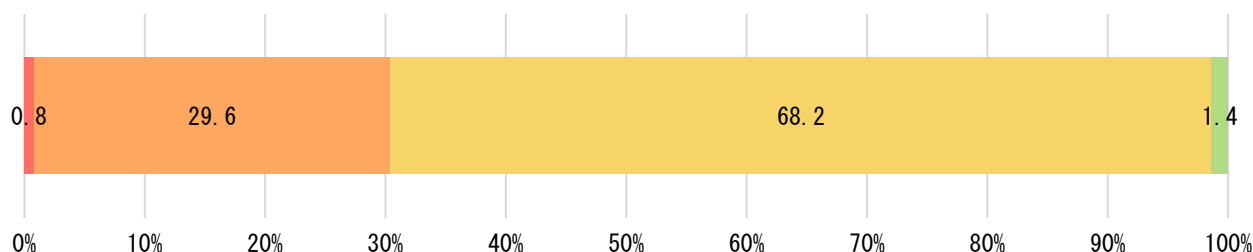
(6) 1日の食事回数

問61 あなたの1日の食事は何回ですか。

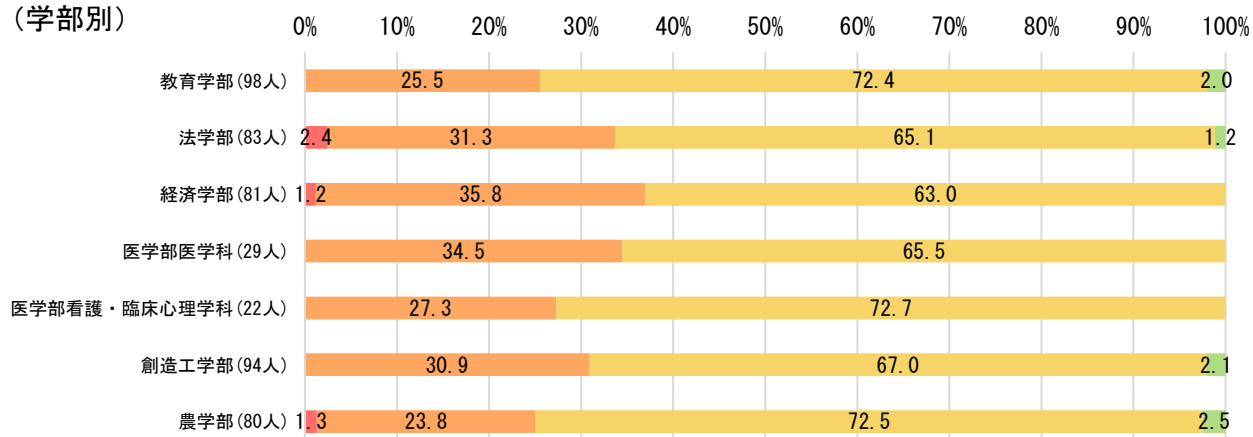
食事を3回とっている学生が68.2%と前回調査の65.1%よりやや上回りました。食事が1回という学生は0.8%と前回調査0.6%とほぼ変わりませんでした。規則正しい生活を送ることで、食事の回数を3回とることが可能になります。自炊、学食の利用、中食の利用など、様々な選択肢があるので、自身の生活にあわせて健康的な食生活を送りましょう。

■ 1回 ■ 2回 ■ 3回 ■ 4回以上

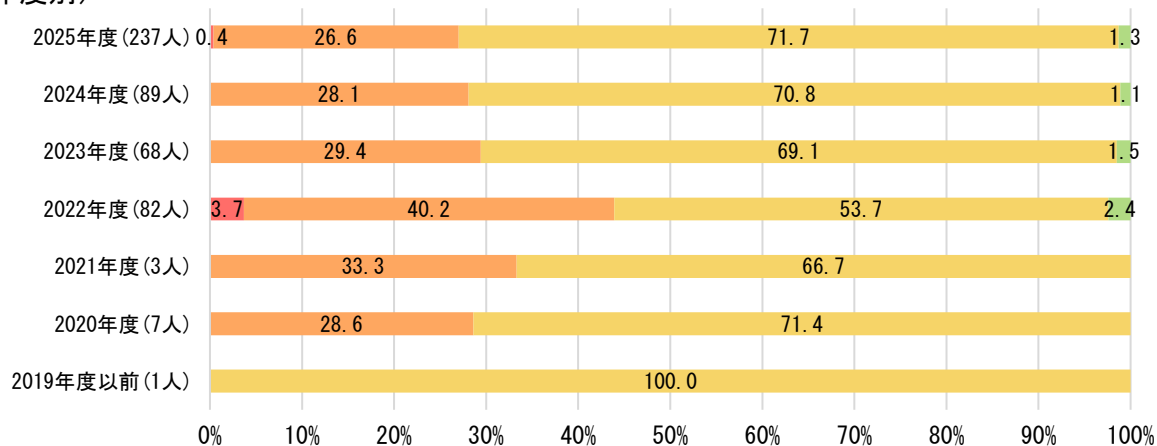
【全体(487人)】



(学部別)



(入学年度別)



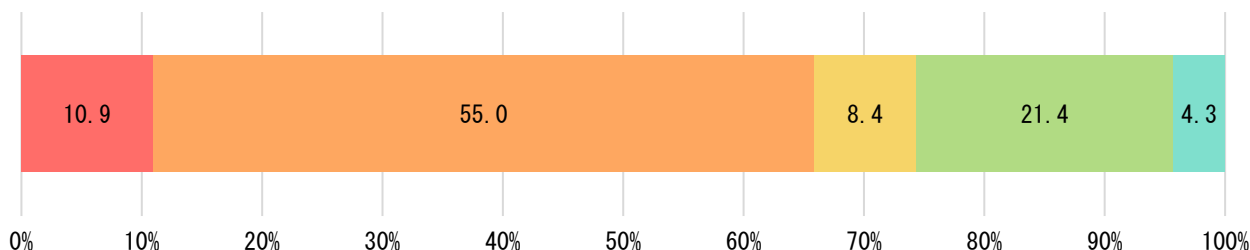
(7) 精神的ストレス

問62 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。

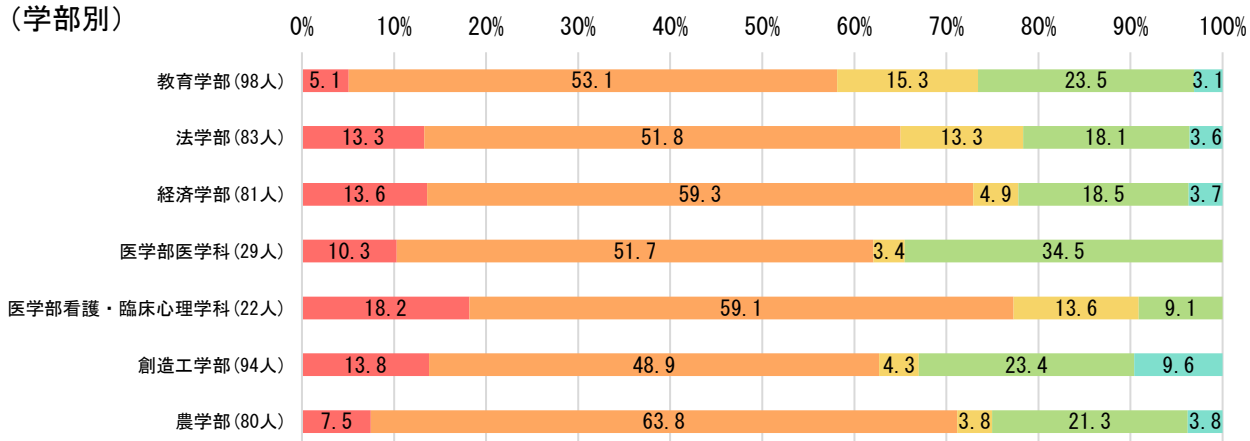
精神的なストレスについて、「非常に感じている」という学生は10.9%と前回調査の5.1%の倍の数値となりました。「たまに感じている」という学生は55.0%であり、精神的ストレスを抱えている学生は全体の6割を超える結果でした。回答の選択肢が今回の調査から若干変更となったため、単純な比較はできませんが、ストレスを感じている学生が多くなった可能性があります。学部別にみると医学部看護・臨床心理学科で高くなっており、入学年度別にみると2年生がストレスを多く感じているようです。全学共通科目から専門科目にシフトする段階で科目の難易度が高くなり、勉強方法も工夫する必要が出るなど、様々な変化が起こります。自分にあったストレスへの対処法を見つけることが重要です。

■非常に感じている ■たまに感じている ■どちらでもない ■あまり感じていない ■全く感じていない

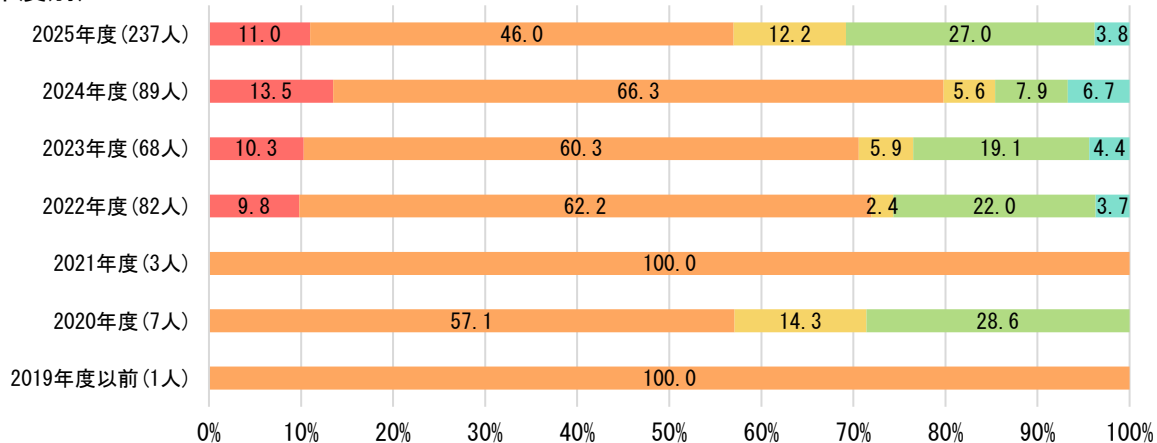
【全体(487人)】



(学部別)



(入学年度別)



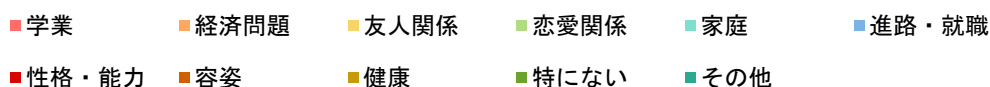
(8) ストレスの要因

問63 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。

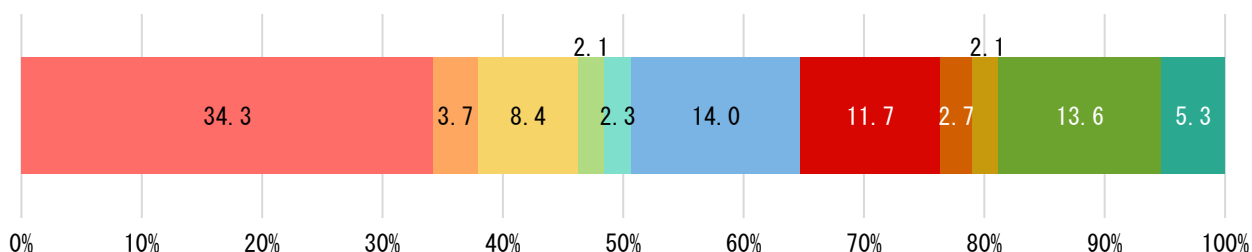
ストレスの原因としては、「学業」が34.3%と最も高く、次に「進路・就職」が14.0%でした。1位、2位の順位は前回調査と同様でした。

学部別にみると、ストレスの主な原因を「学業」と感じている学生は、医学部医学科、医学部看護・臨床心理学科で多いことが分かりました。一方、「進路・就職」をストレスの主な原因と感じている学生は、法学部で他の学部と比較して多いことが分かりました。

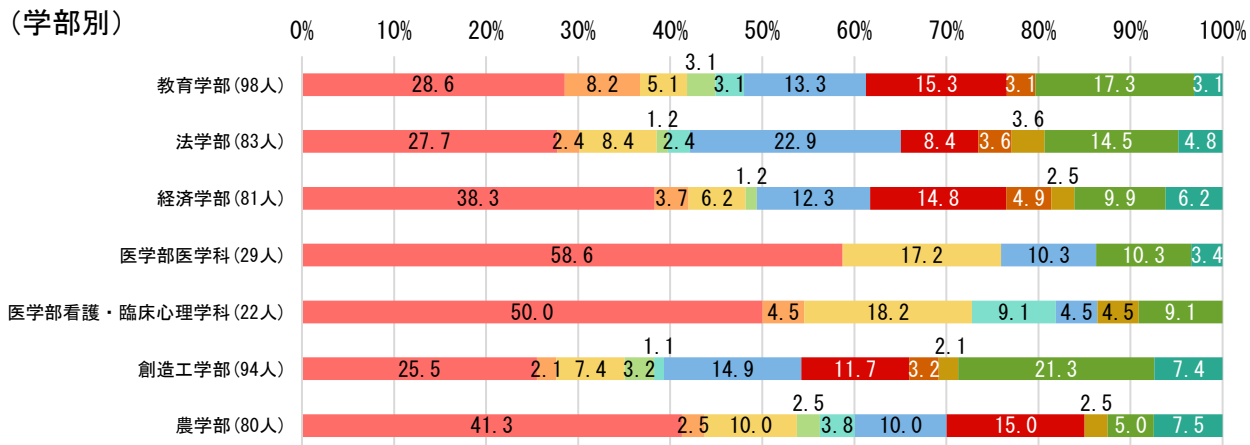
学業に関する悩みは、科目の担当教員やキャンパスアドバイザー、指導教員などに相談できると良いです。進路や就職に関する悩みは、キャンパスアドバイザーや指導教員、キャリア支援センターに相談することができます。



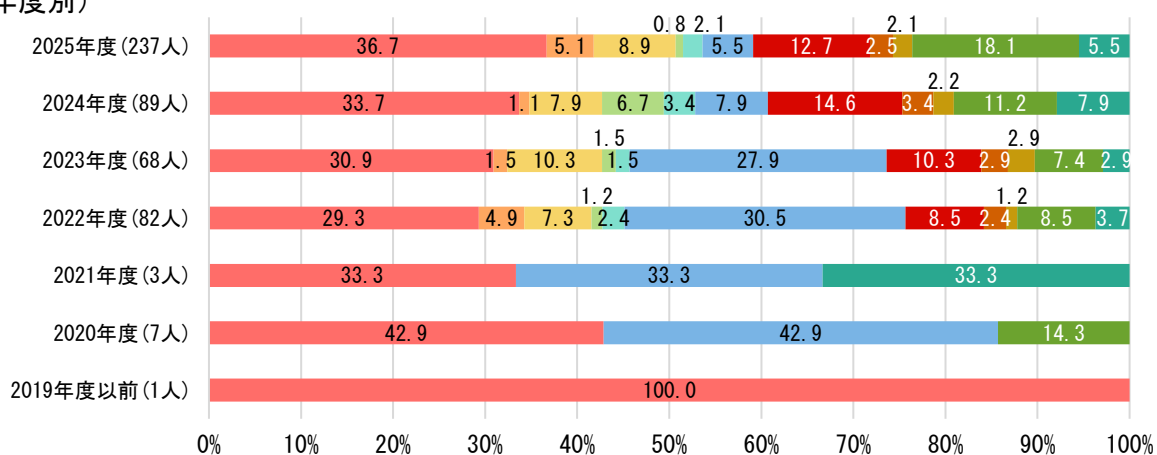
【全体(487人)】



(学部別)



(入学年度別)



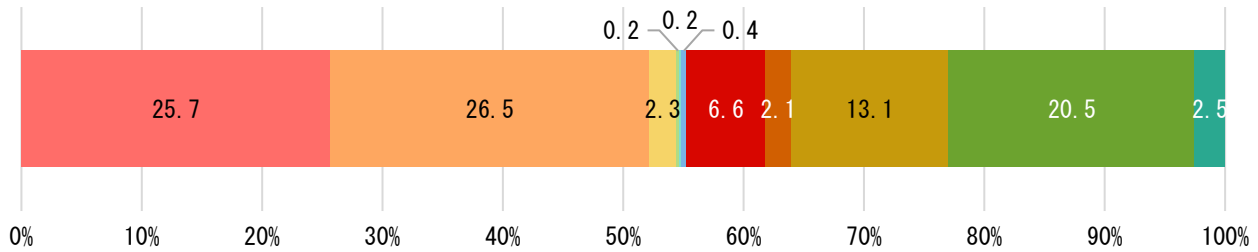
(9) 問題に直面した時の対処方法

問64 あなたは問題に直面したとき、どのように対処しますか。

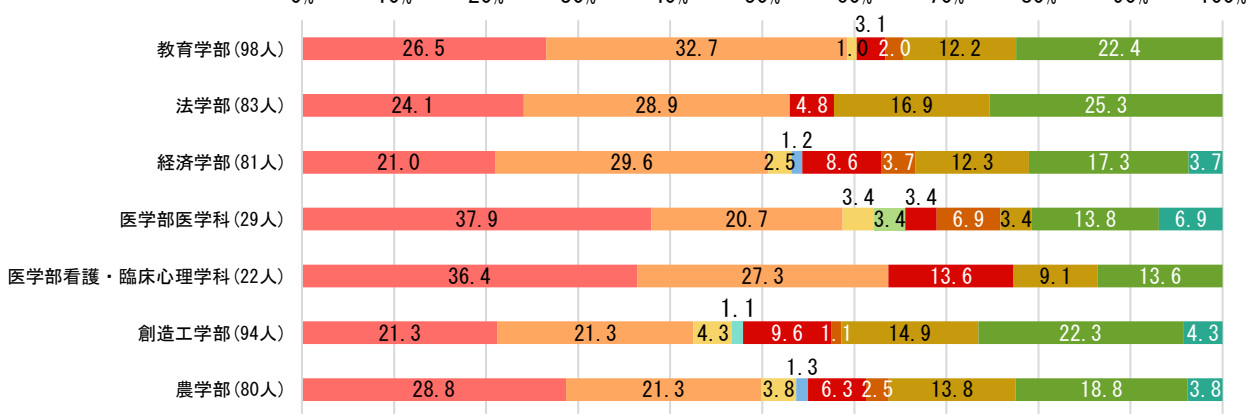
問題に直面した時の対処法として、「友人・先輩に相談する」が25.7%、「親・兄弟に相談する」が26.5%と身近な人に相談することができる学生が約半数という結果でした。「成り行きにまかせる」という回答が3番目に多い(20.5%)ですが、問題を先延ばしにすることで解決するのが難しくなる場合もあります。身近な人に相談しにくい場合は、学生相談など学生が無料で利用できる相談窓口もありますので、必要に応じて利用しましょう。

- 友人・先輩に相談する
- 親類・縁者に相談する
- カウンセラー(保健管理センター・バリアフリー支援室含む)等に相談する
- 本を読んだりして、自分で解決する
- 娯楽で解消する
- その他
- 親・兄弟に相談する
- 教員に相談する
- お寺・教会など宗教関係者に相談する
- スポーツで発散する
- 成り行きにまかせる

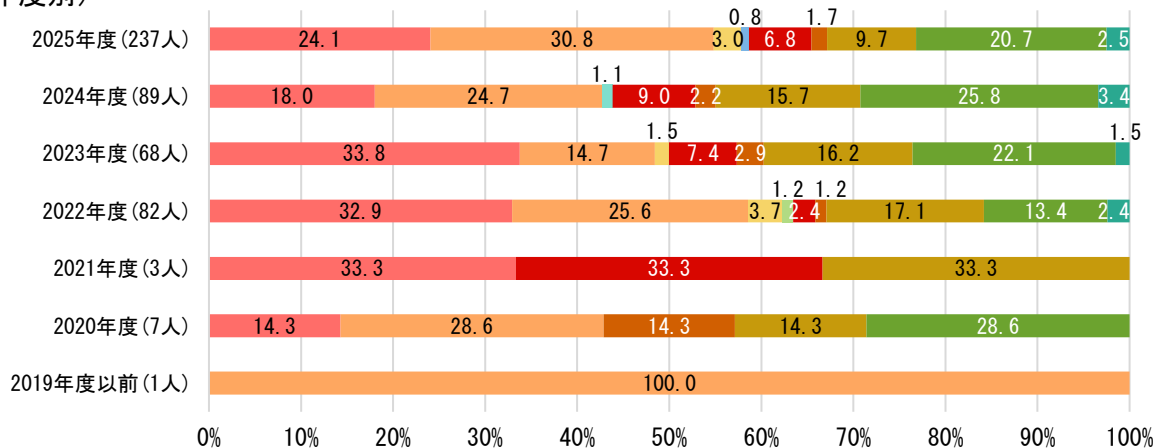
【全体(487人)】



(学部別)



(入学年度別)



問65 問64で、「その他」を選択した方はその内容を記述してください。

教育学部

回答無し

法学部

回答無し

経済学部

- ・ひとりでどうにかする
- ・自分でなんとかする
- ・問題が無くなるように更にその原因をやりこむ

医学部医学科

- ・いくつかの生成AIに相談、人に相談したければ、親友に相談する
- ・恋人に相談する

医学部看護・臨床心理学科

回答無し

創造工学部

- ・1人で悩む
- ・生成AIに聞く
- ・何もしない
- ・寝る

農学部

- ・自分でなんとかする
- ・その問題を管轄している人がいれば相談する

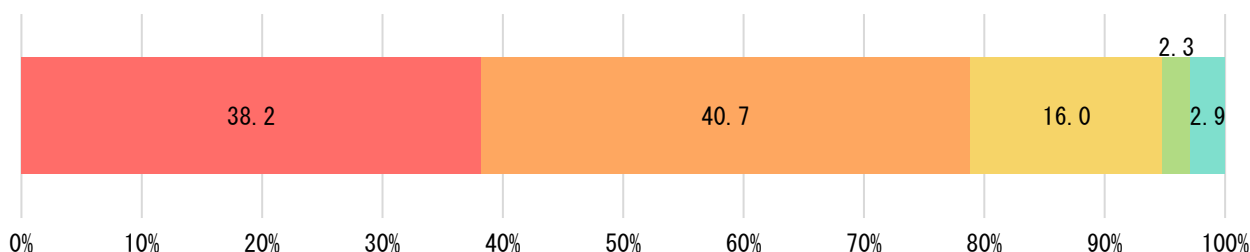
(10) 学内の友人関係

問66 あなたは大学内にどの程度付き合える友人がいますか。(同性異性は問いません。)

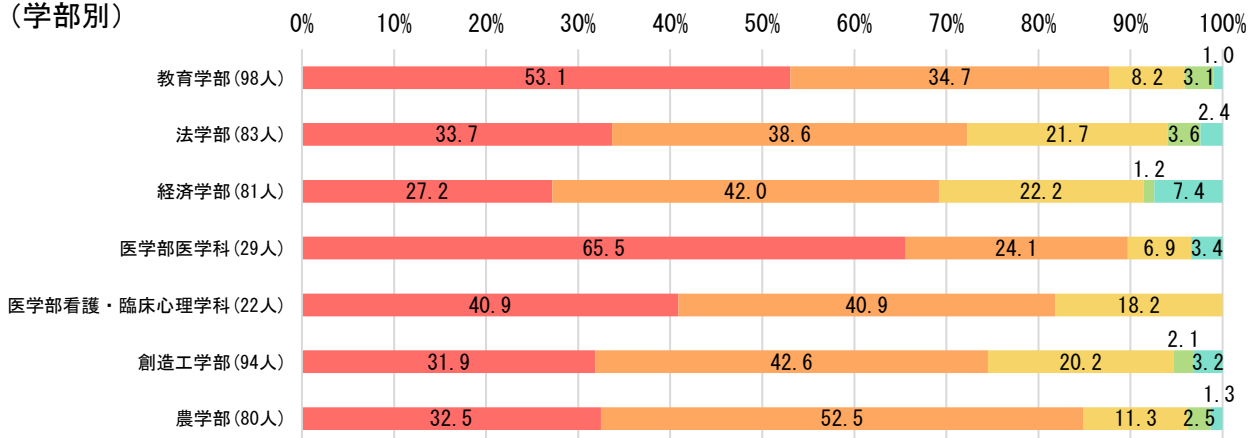
学内の友人関係について、「互いに希望や悩みを打ち明け合い、心を許し合える友人がいる」と回答した学生が38.2%と前回調査41.3%よりやや低くなりました。近年は、インターネットを通じて遠くの友人とも気軽に顔を合わせて会話できるなど、対面でなくとも友人関係を維持することができるようになっており、今回の結果に影響している可能性もあります。学部別にみると、医学部医学科、教育学部で学内に親密な友人がいる学生の割合が多いようです。学内に親密に付き合える友人がいることで、授業の情報交換ができるなどメリットもあります。自分にとって心地よい距離感で友人関係を構築できると良いと思われま

- 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
- ある程度親密に付き合える友人がいる
- 一緒に話をするが、それほど親密でない友人がいる
- あいさつを交わす程度の友人がいる
- 友人はいない

【全体(487人)】



(学部別)



(入学年度別)

