

2. 健康

(1) 現在の健康状態

問 44. 現在の健康状態はいかがですか。

〔1〕現状

現在の健康状態について尋ねたところ、「非常に良い」と答えた学生は全体の23%、「良い」と答えた学生は51%、「どちらとも言えない」と答えた学生は19%で、これらを合わせると93%となります。これに対して「悪い」と答えた学生は5%、「非常に悪い」と答えた学生は2%でした。

これらの結果から、全体の約9割の学生が自分の健康状態を「良い」あるいは「普通」と捉えており、残りの約1割の学生は、自分の健康状態を「悪い」と考えていることが分かります。

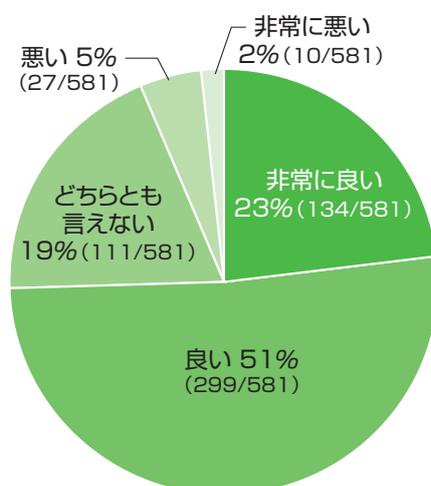
〔2〕課題（問題点）

学部別にみたところ、健康状態について、学部間に大きな違いはみられません。前回調査によると学年差があるかもしれません。とりわけ、過年度生（留年生）の健康状態について注意を要するという指摘があります。

〔3〕対応

健康に関する関心は年々高まってきています。学生一人ひとりが自らの健康状態に対する意識を高め、健康管理を行うことが大切になります。

〈グラフ 44〉



(2) 保健管理センターの利用について

問 45. 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。

[1] 現状

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」と答えた学生は全体の52%でした。前々回調査51.0%、前回調査57.1%と同様に、半数以上の学生が健康診断以外で保健管理センターを利用していることが分かります。

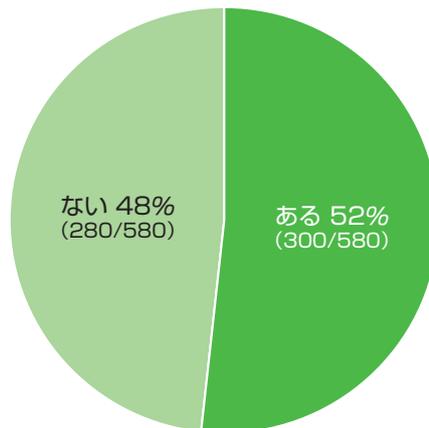
[2] 課題 (問題点)

学部別にみると、健康診断以外で保健管理センターを利用した学生は、教育学部55%、法学部56%、経済学部53%、医学部医学科64%、医学部看護学科64%、工学部36%、農学部66%でした。特徴として、医学部、農学部で保健管理センターの利用率がやや高いと言えるかもしれませんが、引き続き、保健管理センターの利用状況の推移について検討することが望まれます。

[3] 対応

保健管理センターには、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、精密検査、体重計・身長計等の計測機器の利用などが可能です。これらの機能を充実させることが大切です。

〈グラフ 45〉



問 46. 問 45 で「ある」と回答した人におたずねします。どのような症状で保健管理センターを利用しましたか。次のうちから二つまで選んで答えてください。

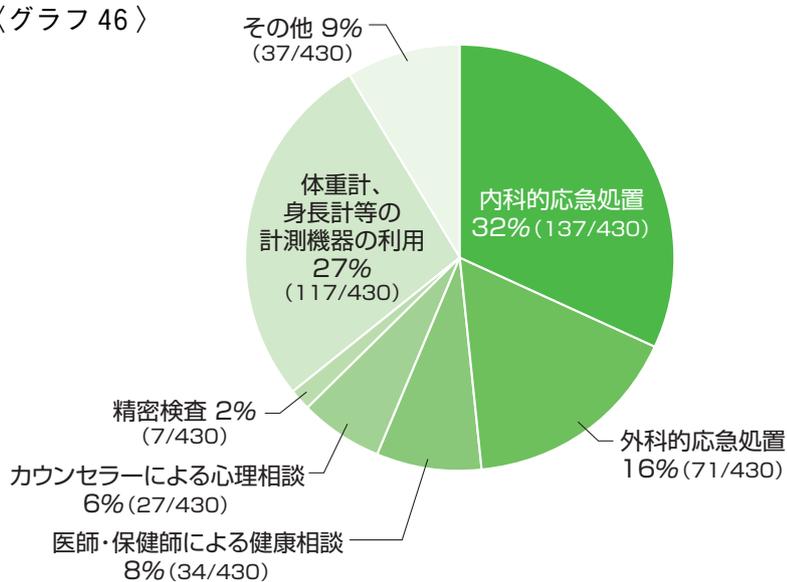
〔1〕現状

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）を尋ねたところ「内科的応急処置」が最も多く、次いで「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」、「カウンセラーによる心理相談」、「精密検査」と続いています。学部別にみると、利用内容で最も多いのは、教育学部、法学部、経済学部、医学部医学科、医学部看護学科では「内科的応急処置」、工学部、農学部では「体重計、身長計等の計測機器の利用」となっています。

〔2〕対応

運動中に怪我をするケース、発熱し気分が悪くなるケースなど外科的、内科的応急処置が多いようです。このようなケースは避けがたい面もありますが、学生の体調管理を促すことも必要です。

〈グラフ 46〉



(3) 身体の具合が悪くなってきたときの対処方法

問47. 身体の具合が悪くなってきたとき、通常どのように対処していますか。

次のうちから一つ選んで教えてください。

[1] 現状

具合が悪くなった時の対処について尋ねたところ、「安静にしている」31%と最も多く、次いで、「病院・医院へ行く」29%、「売薬を飲む」22%、「保健管理センターへ行く」9%、「何もしない」6%となっています。これは、前回、前々回の調査結果とほぼ同様の結果となっています。

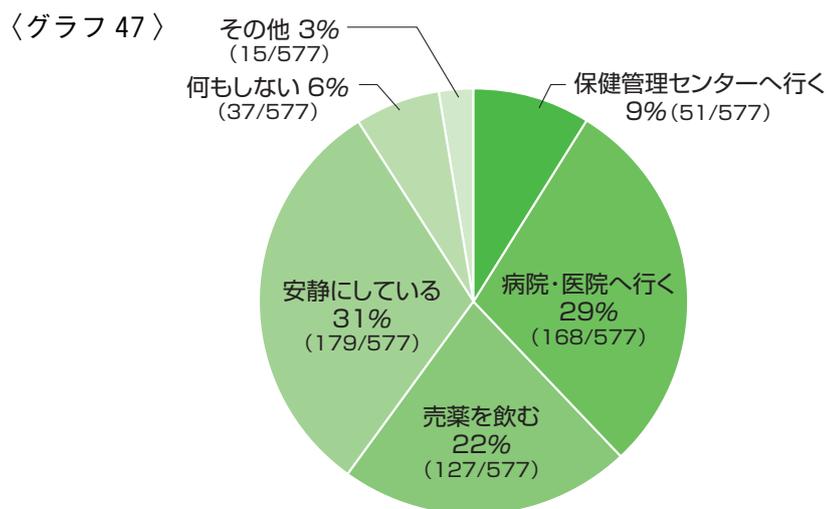
学部別にみると「安静にしている」が教育学部、医学部医学科、医学部看護学科、工学部に多く、「病院・医院へ行く」が経済学部、医学部医学科に多いこと等が特徴です。

[2] 課題（問題点）

具合が悪くなった時に「何もしない」と答えた学生は前回調査で7.7%であり、今回の調査ではやや低下傾向にあるものの6%いることが分かりました。

[3] 対応

様々な機会を利用して、身体の具合が悪くなった時の対処法などについて健康教育をすることが望まれます。



(4) 飲酒について

問 48. お酒を飲みますか。

(1) 現状

学生の飲酒状況について尋ねたところ、「飲まない」と答えた学生が全体の17%、「年に数回飲む」24%、「月に数回飲む」44%、「週に数回飲む」13%、「ほとんど毎日飲む」2%でした。これは、前回調査とほぼ同じ結果で、約7割の学生は付き合い程度にお酒を飲んでいるようです。

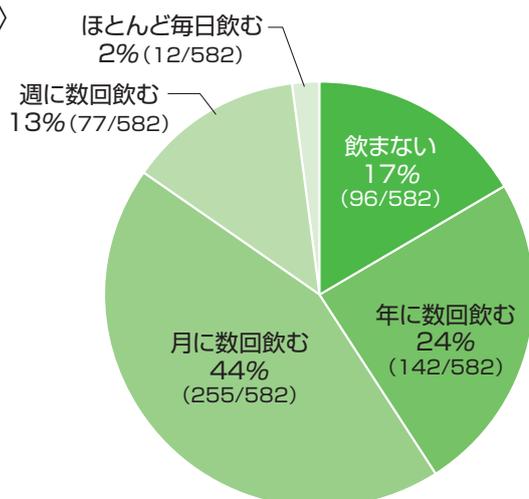
(2) 課題（問題点）

ごく少数ではあるが、飲酒が生活習慣となっている学生もいることが分かりました。「ほとんど毎日飲む」と答えた学生について、学部別にみると、医学部看護学科と農学部で0%でしたが、他の学部では2%～3%となっています。なお、今回の調査では分かりませんが、前回調査によると、入学年度別にみると学年が上がるにつれて、飲酒の頻度も少しずつ増加する傾向があるようです。

(3) 対応

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とって悪影響を及ぼす可能性があります。

〈グラフ 48〉



(5) 喫煙について

問 49. たばこを吸いますか。

〔1〕 現状

喫煙状況について尋ねたところ、「1日に1～10本」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8%でした。もっとも割合が少なかった前回調査の11.8%よりさらに減っており、喫煙者の割合は年々減少傾向にあることが窺われます。

社会的な喫煙対策の流れに加えて、保健管理センターによる健康教育や受動喫煙防止などの啓発活動の効果も、その背景にあると思われます。

学部別にみると、どの学部も喫煙者の割合に大差はありませんが、医学部看護学科では、喫煙者が18%と最も多くなっています。前回調査では、同学科の喫煙者は0%でしたので、今後の動向を見守る必要があります。

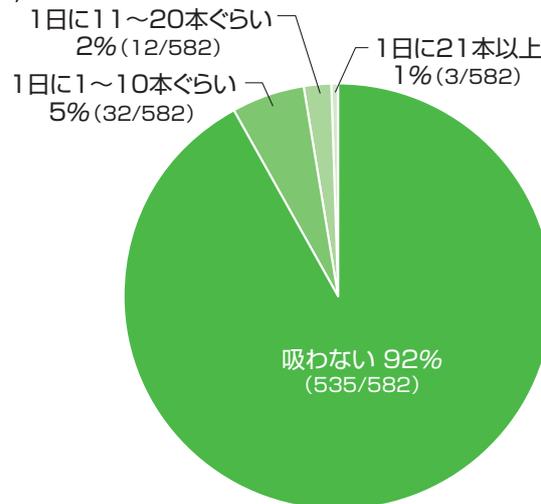
〔2〕 課題（問題点）

喫煙者の割合は減少しており、喫煙対策が順調に進んでいることが窺えます。

〔3〕 対応

平成21年度より、キャンパス内禁煙が実施されています。このことで、さらなる喫煙者の減少が見込まれるかもしれません。

〈グラフ 49〉



(6) 1日の睡眠時間について

問 50. あなたの1日の睡眠時間はおよそ何時間ですか。

〔1〕現状

1日の睡眠時間について尋ねたところ、6時間以上の睡眠をとっている学生は78%、「5時間」または「5時間未満」と答えた学生は、あわせて22%となっています。具体的には、「8時間以上」13%、「7時間」29%、「6時間」36%、「5時間」13%、「5時間未満」9%となっています。

「5時間」又は「5時間未満」と回答した学生の割合を、学部別にみると、医学部看護学科が32%と最も多く、次いで、農学部29%、教育学部25%、法学部20%、経済学部19%、工学部19%、医学部医学科17%となっています。

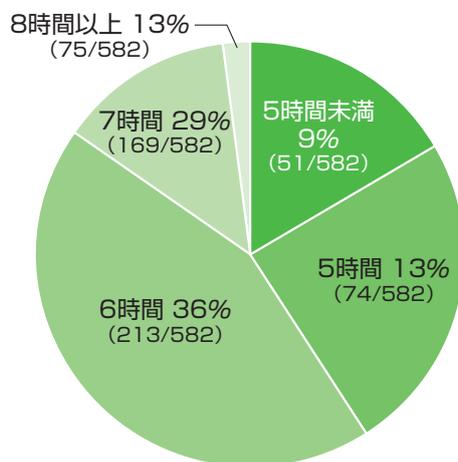
〔2〕課題（問題点）

前回調査では、「8時間以上」7%、「7時間」23%、「6時間」41%、「5時間」19%、「5時間未満」9%でしたので、今回の調査では、7時間以上睡眠時間をとっている学生がやや増加し、睡眠時間の短い学生は減少傾向にあるようです。

〔3〕対応

前回調査と同様の結果ですが、睡眠時間が「5時間未満」と答えた学生が1割弱となっています。なお、前回調査では、学年が上がるに従って睡眠時間の長い学生が増え、過年度生になると、逆に睡眠時間の短い学生が増える傾向があるようです。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。

〈グラフ 50〉



(7) 1日の食事の回数について

問 51. あなたの1日の食事は何回ですか。

[1] 現状

1日の食事の回数について尋ねたところ、「3回」が最も多く全体の61%でした。次いで、「2回」35%、「4回以上」3%、「1回」1%でした。前回調査よりも、「3回」がやや減り、「2回」がやや増加したようです。

[2] 課題（問題点）

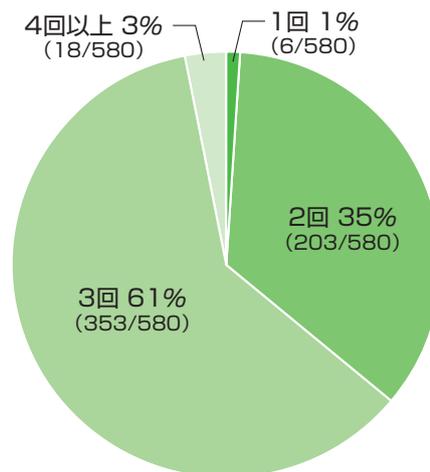
4割程度の学生は、1日3回の食事をとっていないことが分かりました。前回調査によると、男性において、1日2回で済ませてしまう学生が多いという指摘があります。

今回の調査では、1日3回食べている学生を学部別にみると、教育学部61%、法学部65%、経済学部58%、医学部医学科77%、医学部看護学科59%、工学部58%、農学部54%でした。

[3] 対応

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のかもしれない。食生活を含めて、基本的な生活習慣に関する知識を身につける必要があります。

〈グラフ 51〉



(8) 精神的ストレス

問 52. 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。

〔1〕 現状

日常生活における精神的ストレスの程度を5段階評定で尋ねたところ、「どちらでもない」40%と最も多く、次いで、「かなり感じている」30%、「あまり感じていない」19%、「非常に感じている」8%、「全く感じていない」3%でした。

このうち、「非常に感じている」と「かなり感じている」を合わせると38%となり、約4割の学生が、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分かります。この傾向は、前回調査でも指摘されています。

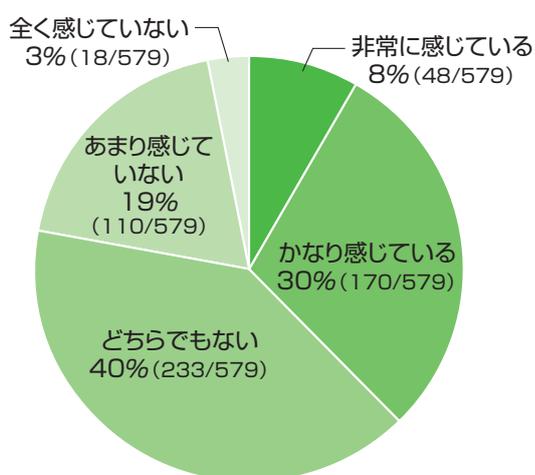
〔2〕 課題（問題点）

ストレスを「非常に感じている」と答える学生を学部別にみると、教育学部9%、法学部15%、経済学部6%、医学部医学科5%、医学部看護学科14%、工学部8%、農学部7%です。法学部と医学部看護科で相対的にやや高い値となっています。

〔3〕 対応

精神的ストレスにはさまざまな対処法があります。ストレスと上手につきあえるようになることが必要でしょう。

〈グラフ 52〉



(9) ストレスの原因

問53. 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。

次のうちから一つ選んで教えてください。

[1] 現状

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」22%、次いで、「進路・就職」21%、「友人関係」14%となっていました。これは、前回調査とほぼ同様の結果となっており、大学生にとって、学業、進路・就職、友人関係が重要な関心事であり、ストレス源であることが窺えます。

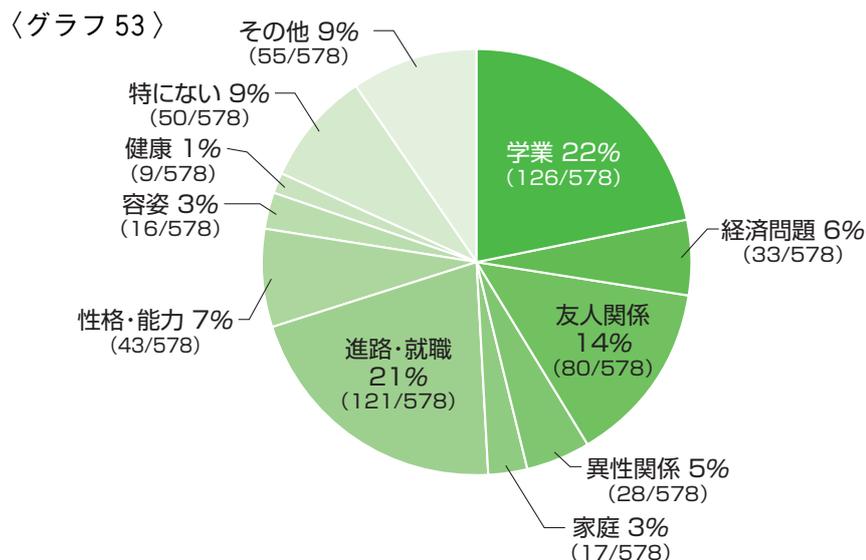
学部別にみると、「学業」がストレス源となっている学生が多いのは、医学部医学科で33%、次いで、工学部27%、農学部24%と理系学部が多くなっています。一方、「進路・就職」がストレス源となっている学生が多いのは、経済学部38%、法学部30%、教育学部23%と文系学部が多くなっています。また、「友人関係」がストレス源となっている学生が多いのは、医学部看護学科27%、教育学部20%、経済学部・農学部14%でした。

[2] 課題（問題点）

どのような事柄にストレスを感じやすいかは、学生個人の特性に加えて、学部の特徴が反映しているかもしれません。相対的には、理系学部は、就職に関するストレスが低いものの学業面でのストレスが高く、一方、文系学部では、学業面でのストレスが低いものの就職に関するストレスが高くなっています。

[3] 対応

今回の調査から、大学生のストレスサーは、学業、進路・就職、友人関係が多いことが分かりました。学生らしい結果といえるでしょう。前にも述べましたが、精神的ストレスにはさまざまな対処法があります。ストレスと上手くつきあえるようになることが必要でしょう。



(10) 悩みの対処方法

問 54. あなたは問題に直面したとき、どのように対処しますか。

次のうちから二つまで選んで教えてください。

〔1〕現状

問題に直面した時の対処について複数選択で答えてもらった結果、もっとも多いのが、「友人・先輩に相談する」、次いで、「成り行きにまかせる」、「親・兄弟に相談する」、「娯楽で解消する」、「本を読んだりして、自分で解決する」、「スポーツで発散する」、「教員に相談する」、「カウンセラー（保健管理センターを含む）などに相談する」、「親類・縁者に相談する」、「お寺・教会など宗教関係者に相談する」となっています。

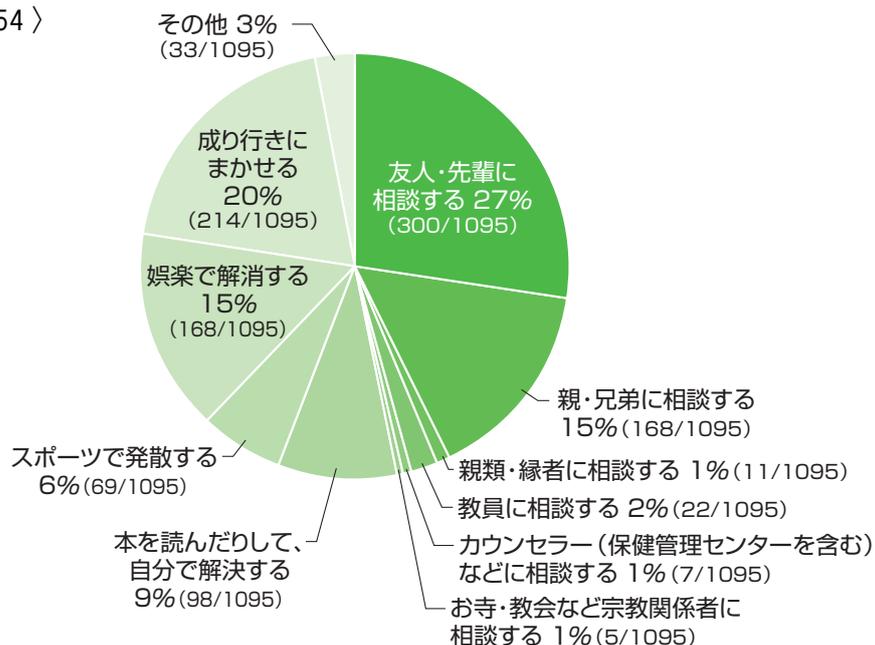
〔2〕課題（問題点）

悩みの対処方法として、「友人・先輩に相談する」、「成り行きにまかせる」などが多くなっています。どの学部も、「友人・先輩に相談する」、「成り行きにまかせる」が上位を占めているようです。

〔3〕対応

ストレス対処方法は個人個人で異なっていますから、個人に適したストレス対処方法を身につけることが必要でしょう。

〈グラフ 54〉



(11) 学内の友人関係

問 55. あなたは本学内にどの程度付き合える友人がいますか。(同性異性を問いません)

[1] 現状

学内における友人関係を尋ねたところ、「互いに希望や悩みを打ち明けあい、心を許しあえる友人がいる」を選んだ学生が45%と最も多く、次いで、「割合に親密に付き合える友人がいる」43%、「一緒に話はあるが、それほど親密でない友人がいる」9%、「あいさつを交わす程度の友人がいる」2%、「友人はいない」1%でした。9割近くの学生が学内に親密につきあえる友人がいると答えており、前回調査と同様の結果となっています。

[2] 課題 (問題点)

1割程度の学生が、親密な友人関係を築けていないことが推察されます。学部別にみると、「友人はいない」と答えた学生は、教育学部、法学部、医学部医学科、医学部看護学科ではそれぞれ0%ですが、経済学部、工学部、農学部がそれぞれ2%となっています。

[3] 対応

友人関係における親密さの認知には、性別や学年により違いがある可能性があるかもしれません。友人関係が築きにくい学生に対しては、ソーシャルスキルトレーニングなどの教育的働きかけや、サークル又は同好会への参加を促すことが役立つかもしれません。

