

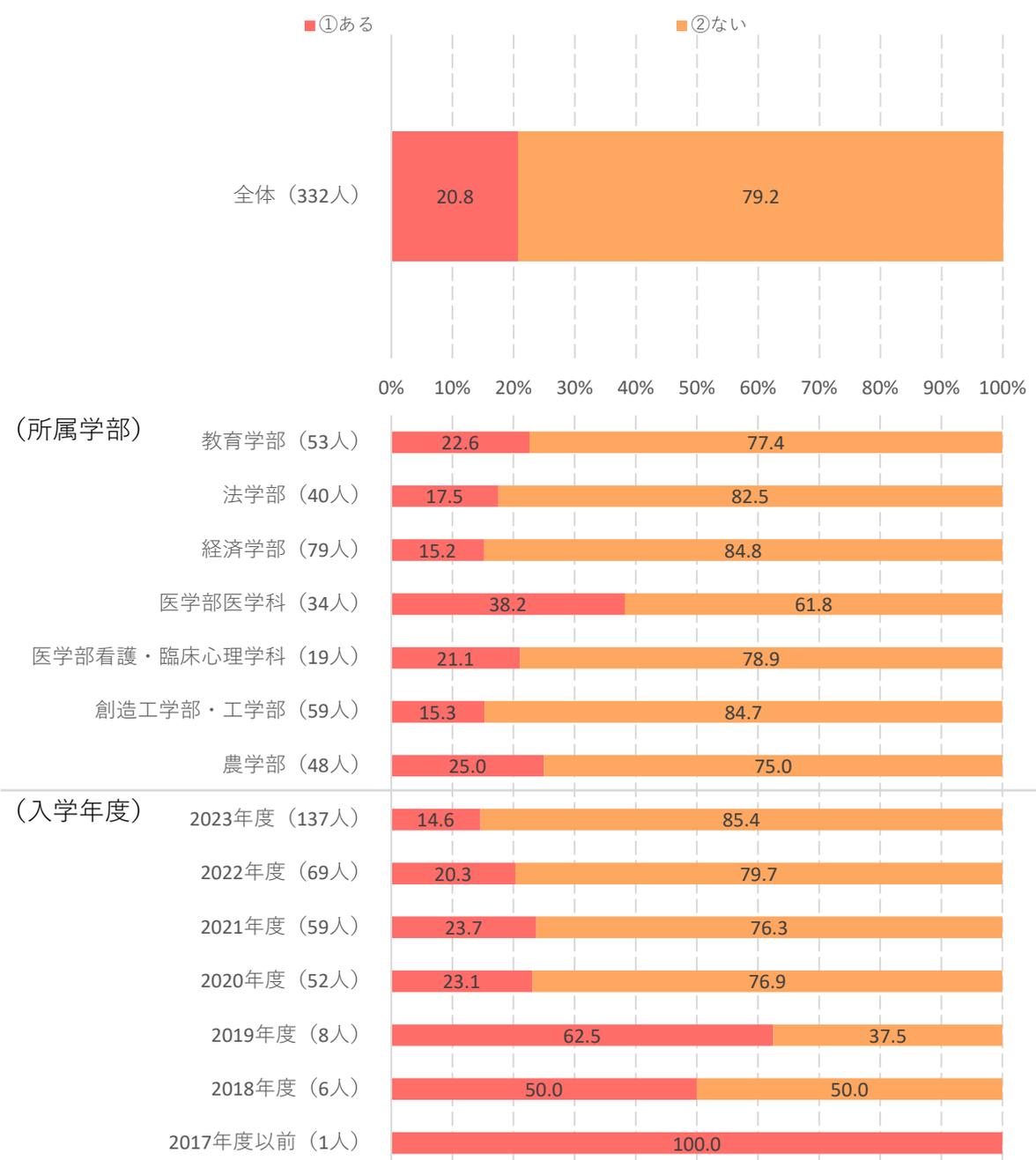
5 健康

(1) 保健管理センターの利用状況

問58 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」と回答した学生は全体の20.8%で、前回調査の結果（18.2%）をやや上回る結果でした。前回調査時はCOVID-19感染予防として構内の立ち入りが制限される状況がありましたが、今回はそれが解除された状況での回答であることも関連しているかもしれません。

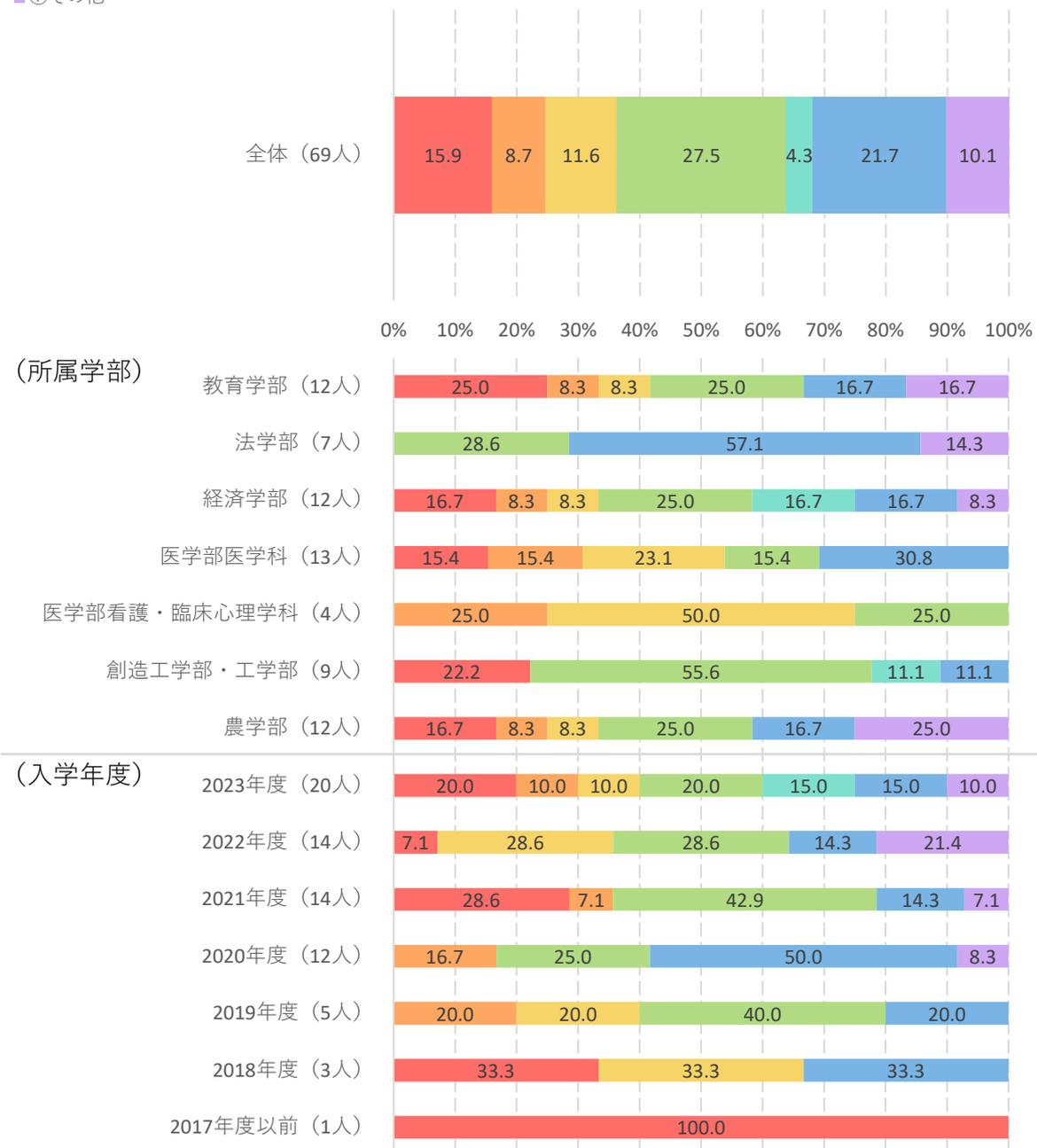
保健管理センターでは内科的・外科的応急処置、医師・保健師による健康相談、カウンセラーによる心理相談のほか、体重計・身長計などの計測機器の利用が可能ですので、今後も引き続き周知を行っていくことが大切です。



問59 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、利用内容を尋ねました。その結果「カウンセラーによる心理相談」が27.5%と最も多く、次いで「体重計・身長計等の計測機器の利用(21.7%)」「内科的応急処置(15.9%)」「医師・保健師による健康相談(11.6%)」「その他(10.1%)」「外科的応急処置(8.7%)」「精密検査(4.3%)」と続いています。従来利用率として多かった発熱や貧血、気分不良やケガに対する処置に加え、心理相談のニーズについても伺える結果となっていました。

- ①内科的応急処置
- ②外科的応急処置
- ③医師・保健師による健康相談
- ④カウンセラーによる心理相談
- ⑤精密検査
- ⑥体重計・身長計等の計測機器の利用
- ⑦その他

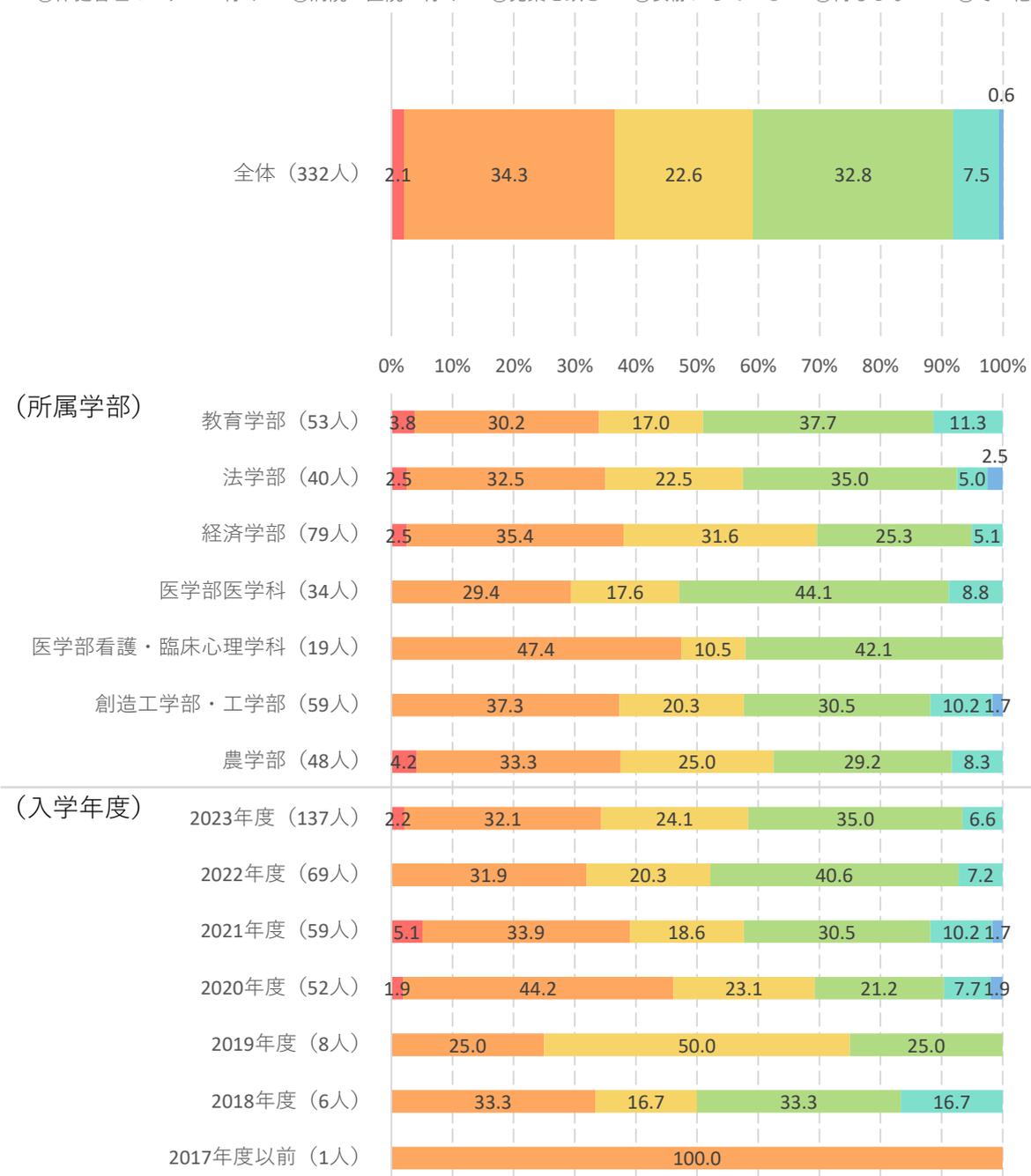


(2) 身体の具合が悪くなったときの対処方法

問60 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ときの通常のと対処方法について尋ねたところ、「病院・医院へ行く」が34.3%、「安静にしている」が32.8%、「売薬を飲む」が22.6%、「保健管理センターに行く」が2.1%、「何もしない」と回答した人は7.5%でした。全体的な傾向としては前回調査と大きく変わりはないといえるでしょう。身体の具合が悪くなったときに、どう対処すればわからない時には保健管理センターに相談をするのも有効な対処方法のひとつです。

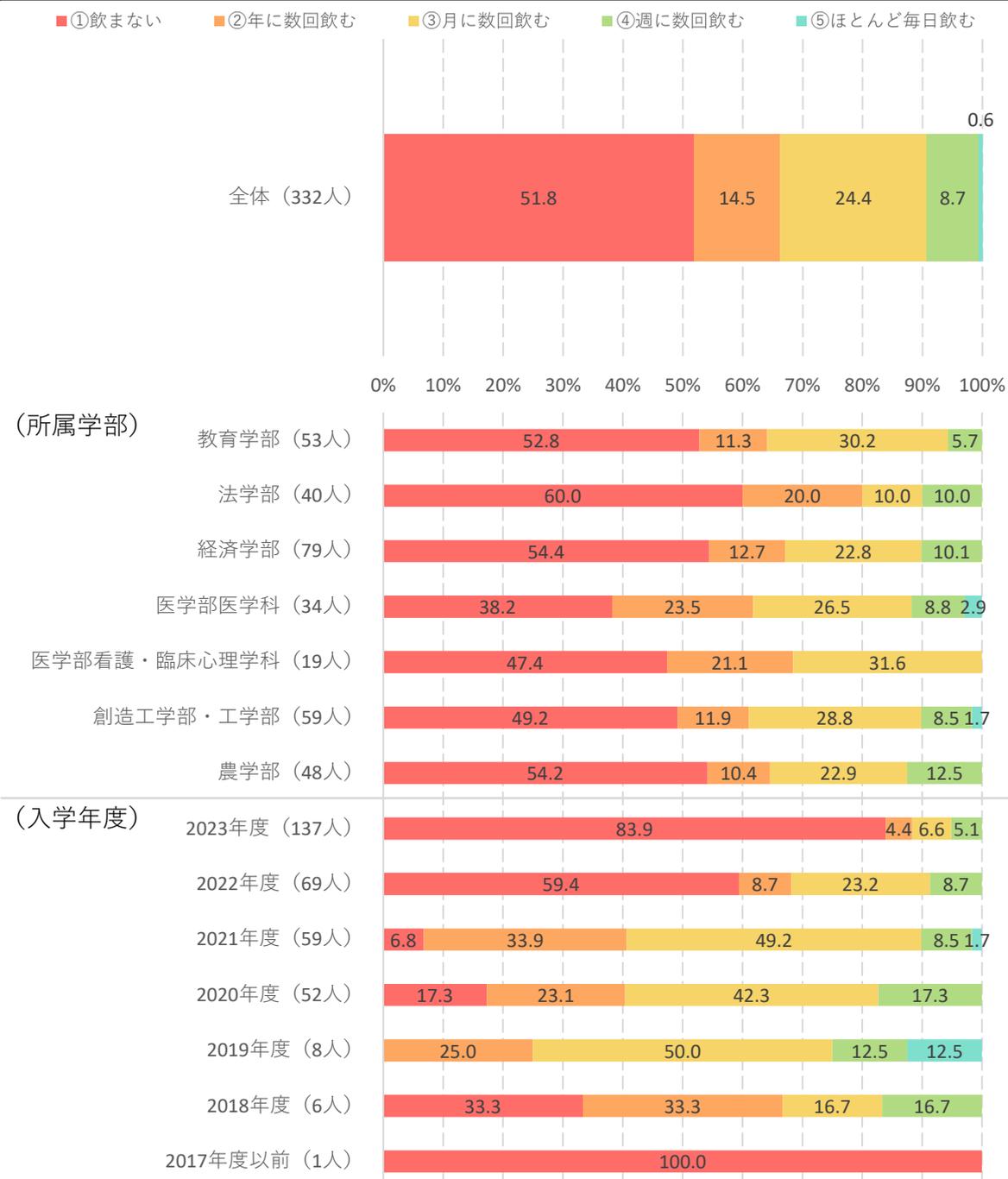
■①保健管理センターへ行く ■②病院・医院へ行く ■③売薬を飲む ■④安静にしている ■⑤何もしない ■⑥その他



(3) 飲酒の頻度

問61 お酒を飲みますか。

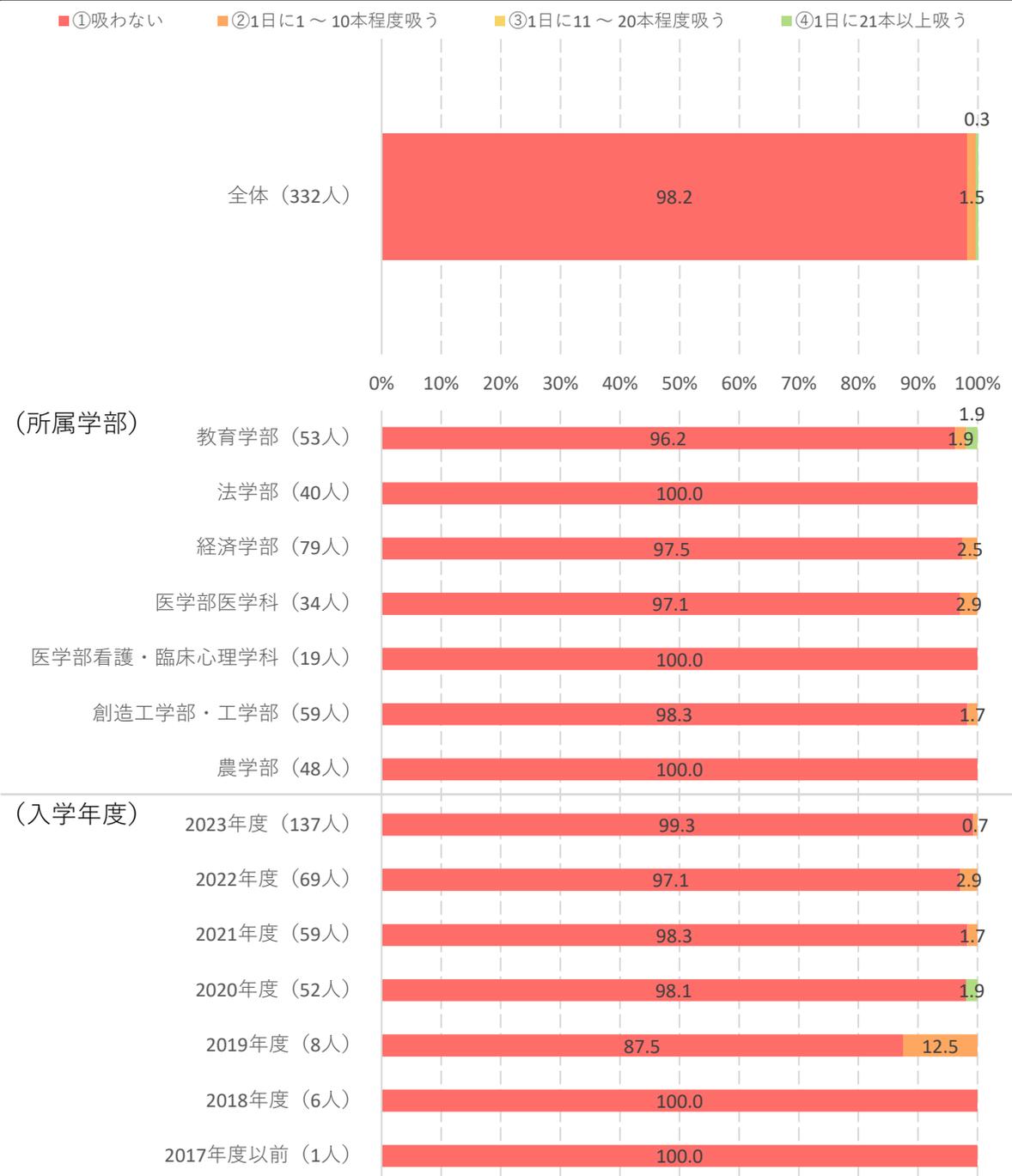
「飲まない」の回答は、第17回調査（令和元年度実施）では全体で42.6%であったのに対し、第18回調査（令和3年度実施）では50.8%、今回は51.8%であり、コロナの影響もありサークル等での飲酒の機会は少なくなっているため、学生全体の飲酒の機会は減っているものと思われます。20歳未満の者の飲酒については、法律違反であることを各学部、サークル、研究室等でしっかり周知し、20歳未満の者が飲酒することがないような環境を作っていく必要があります。



(4) 喫煙の頻度

問62 たばこを吸いますか。

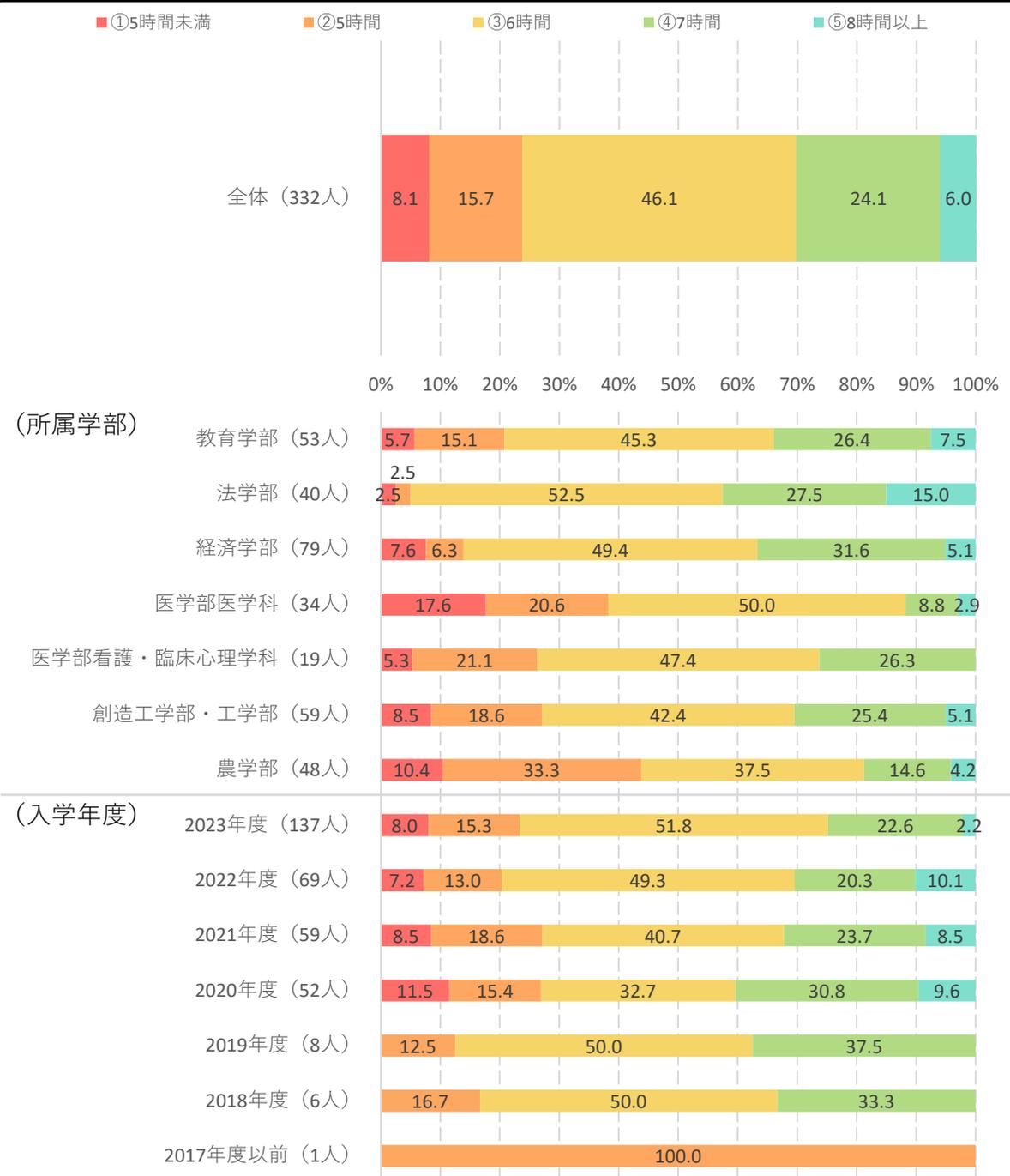
たばこについては、「吸わない」と回答した学生が98.2%であり、ほとんどの学生が吸っていないことが明らかとなりました。たばこの害について今後も周知していくとともに、喫煙者にはマナーを守ることを伝えていくことが重要であると考えられます。



(5) 1日の睡眠時間

問63 あなたの1日の睡眠時間はおよそ何時間ですか。

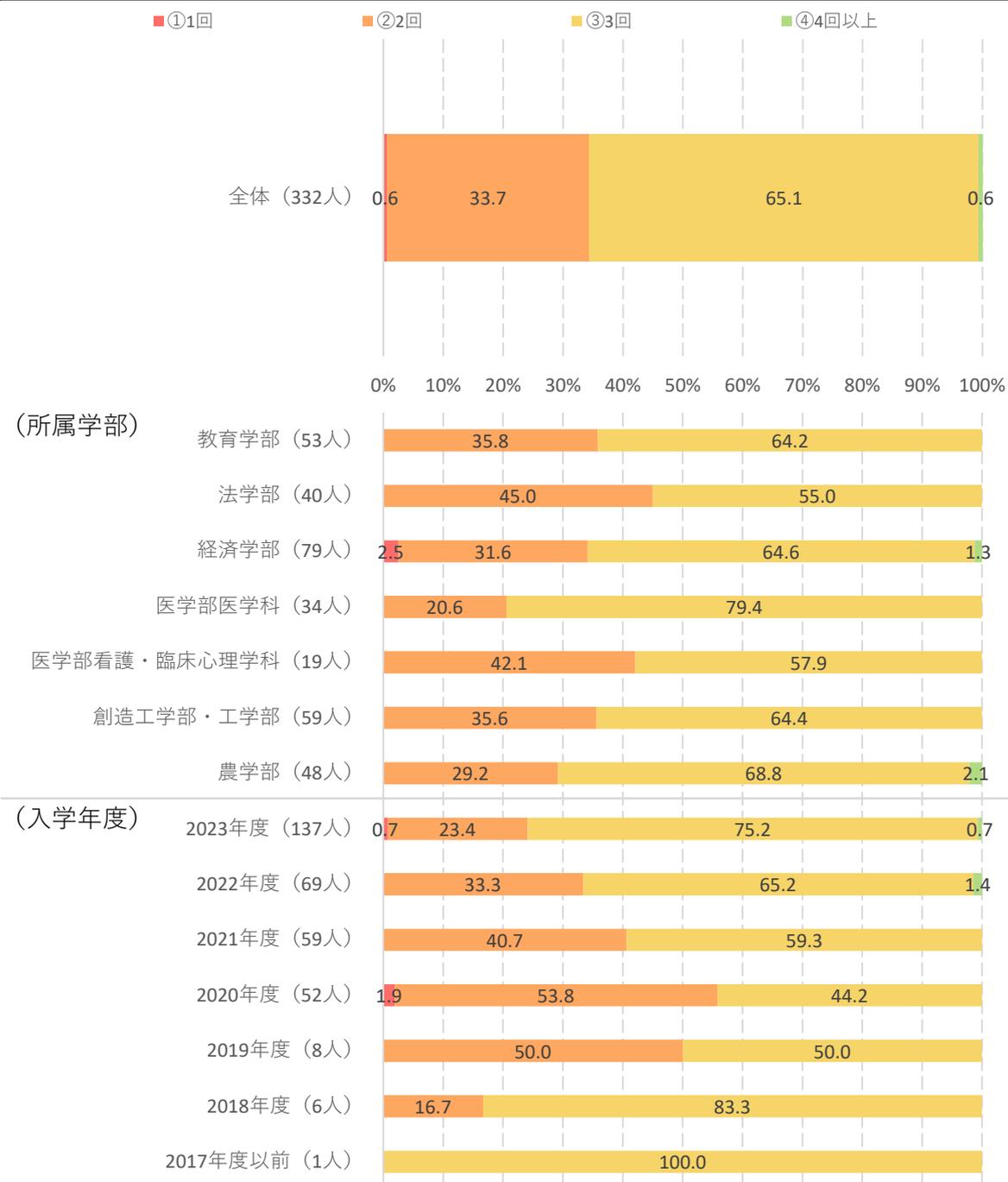
睡眠時間が「5時間未満」8.1%、「5時間」15.7%と、睡眠時間が6時間未満の学生が全体の約4分の1います。その理由は本調査からは不明ですが、学業とアルバイトを両立させることにより、睡眠時間が少なくなっている可能性も考えられます。睡眠時間の不足は学びにも健康にも影響してくるため、注意が必要です。



(6) 1日の食事回数

問64 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65.1%と前回調査の60.9%より多くなったことは、健康的な生活を送れている学生が多くなったと言えるかもしれません。反対に1日1食しか摂っていない学生は前回調査の2.1%から、0.6%に減少しました。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食事を規則正しく摂りましょう。

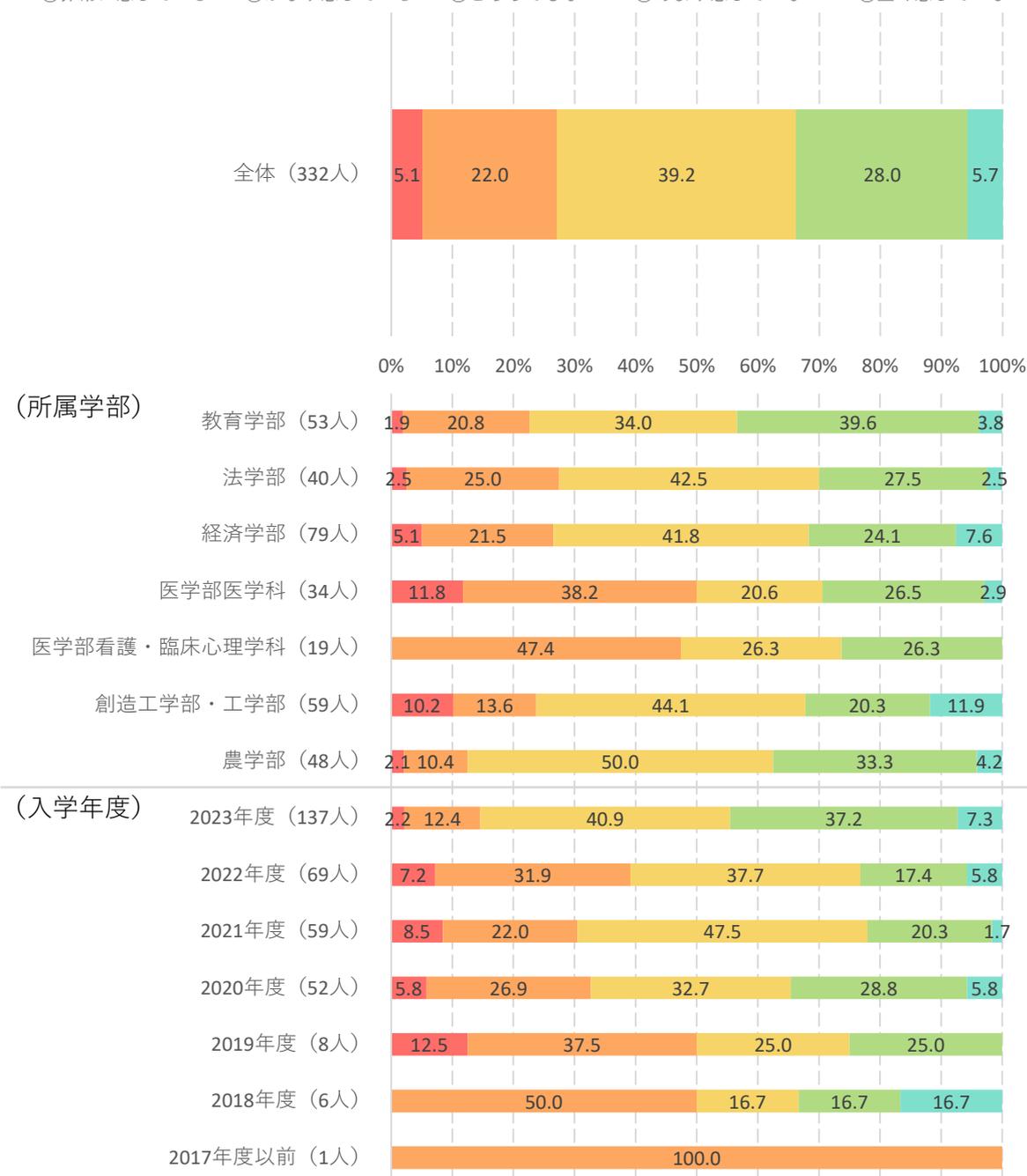


(7) 精神的ストレス

問65 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。

全体的にみると、約4分の1の学生がストレスを感じているという結果でした。特に医学部医学科、医学部看護・臨床心理学科で精神的なストレスを「非常に感じている」、「かなり感じている」と回答した学生の割合が多い結果となりました。国家試験等を控えた時期はストレスも大きくなることが予想されますが、無理をすることがないように、気軽に相談できる環境を作っておく必要があります。保健管理センター、バリアフリー支援室等の相談機関を活用することもできます。

■①非常に感じている ■②かなり感じている ■③どちらでもない ■④あまり感じていない ■⑤全く感じていない

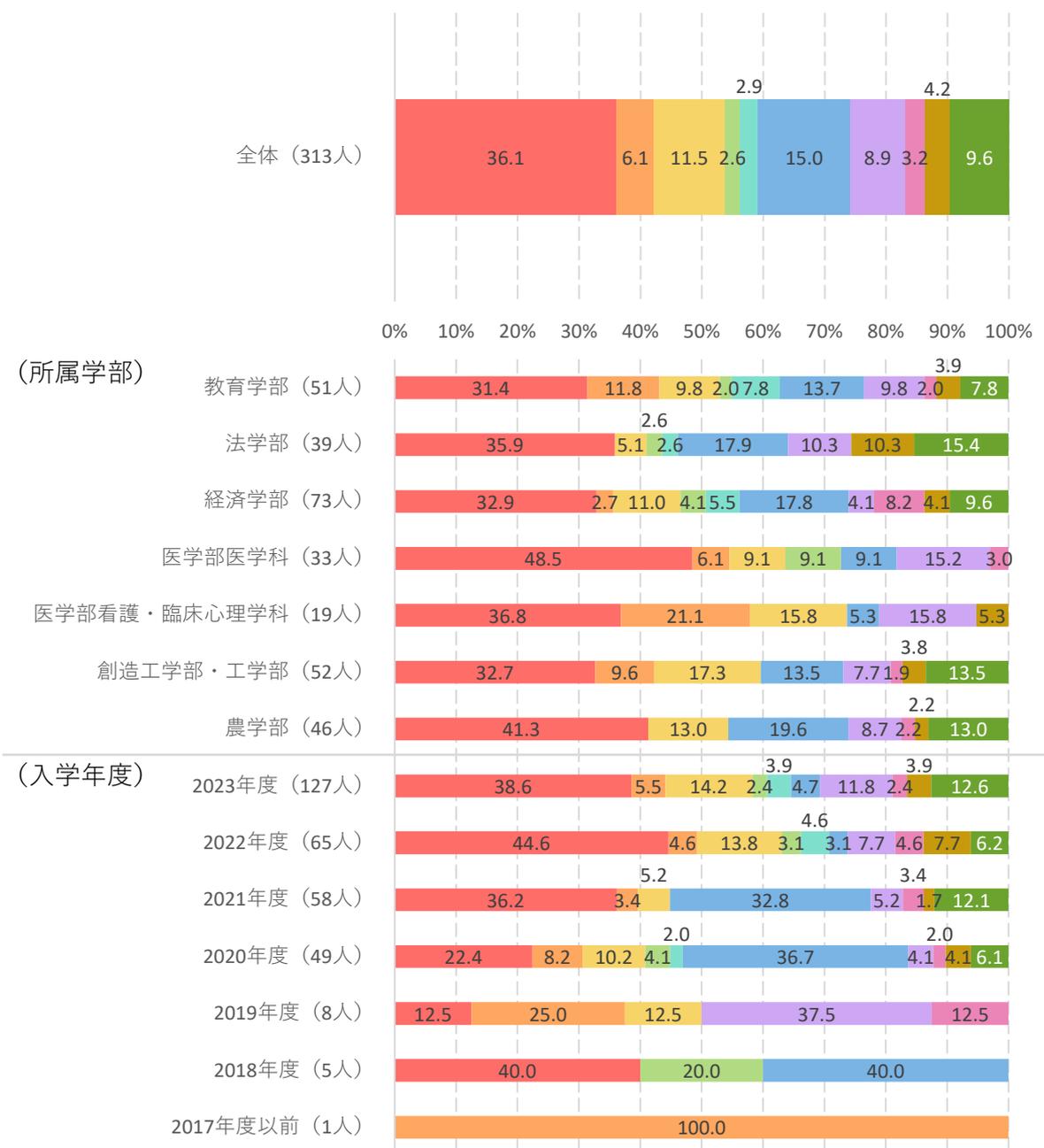


(8) ストレスの要因

問66 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は「学業」が36.1%と最も多く、次に「進路」が15.0%、さらに「友人関係」が11.5%と、前回調査と同じ順でした。学業の他に、友人関係、進路・就職についてもストレスの原因となっていることが明らかとなりました。友人関係については、コロナ禍で友人との活動が少なかった事情もあるかもしれません。「進路」に関する悩みについては、キャリア支援センターにおいてキャリアカウンセリングが受けられるため、早めに活用することが望まれます。

■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その他

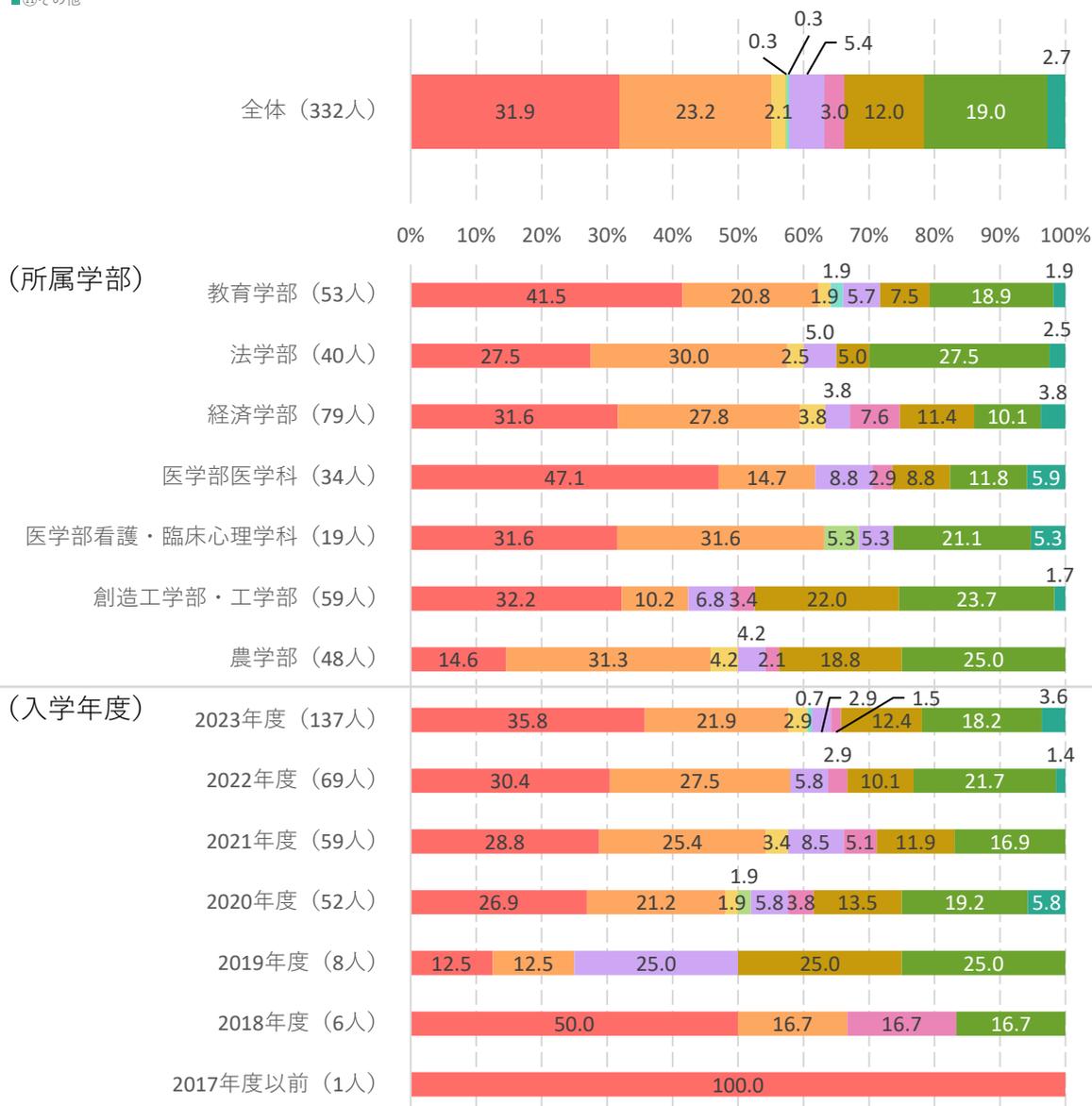


(9) 問題に直面したときの対処方法

問67 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」31.9%が最も多く、次いで「親・兄弟に相談する」23.2%であり、信頼できる人に相談するという解決法を選択できている学生が多いことは、安心材料であると考えられます。「成り行きにまかせ」という回答も多いですが、行き詰まったときに気軽に相談できるようにしておくことは重要であり、相談窓口気軽にやってくるような体制を作っておく必要があります。

- ①友人・先輩に相談する
- ②親・兄弟に相談する
- ③親類・縁者に相談する
- ④教員に相談する
- ⑤カウンセラー（保健管理センター・バリアフリー支援室を含む）等に相談する
- ⑥お寺・教会など宗教関係者に相談する
- ⑦本を読んだりして自分で解決する
- ⑧スポーツで発散する
- ⑨娯楽で解消する
- ⑩成り行きにまかせる
- ⑪その他



問68 問67で「11. 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

・信頼できる人に相談または、ネットで対処法を調べる	
---------------------------	--

法学部

・インターネットで調べる	
--------------	--

経済学部

・自分の頭で思考、処理する ・ネットで調べる ・対処できずにためこむ	
--	--

医学部医学科

・誰にも相談できない ・耐える	
--------------------	--

医学部看護・臨床心理学科

・時間が解決してくれるまで耐える	
------------------	--

創造工・工学部

・解決策をインターネットで調べる	
------------------	--

農学部

回答なし	
------	--

(10) 学内の友人関係

問69 あなたは本学内にどの程度付き合える友人（同性・異性を問いません）がいますか

学内の友人関係については、「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」が回答者の41.3%、「ある程度親密に付き合える友人がいる」が38.0%と、8割近くが学内に親密な友人いるという回答になっています。教育学部、医学部看護・臨床心理学科では9割近くが親密な友人がいると回答している一方で、創造工学部・工学部、農学部は8割を割っており、所属学部による違いがあります。

- ①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
- ②ある程度親密に付き合える友人がいる
- ③一緒に話をするが、それほど親密でない友人がいる
- ④あいさつを交わす程度の友人がいる
- ⑤友人はいない

