

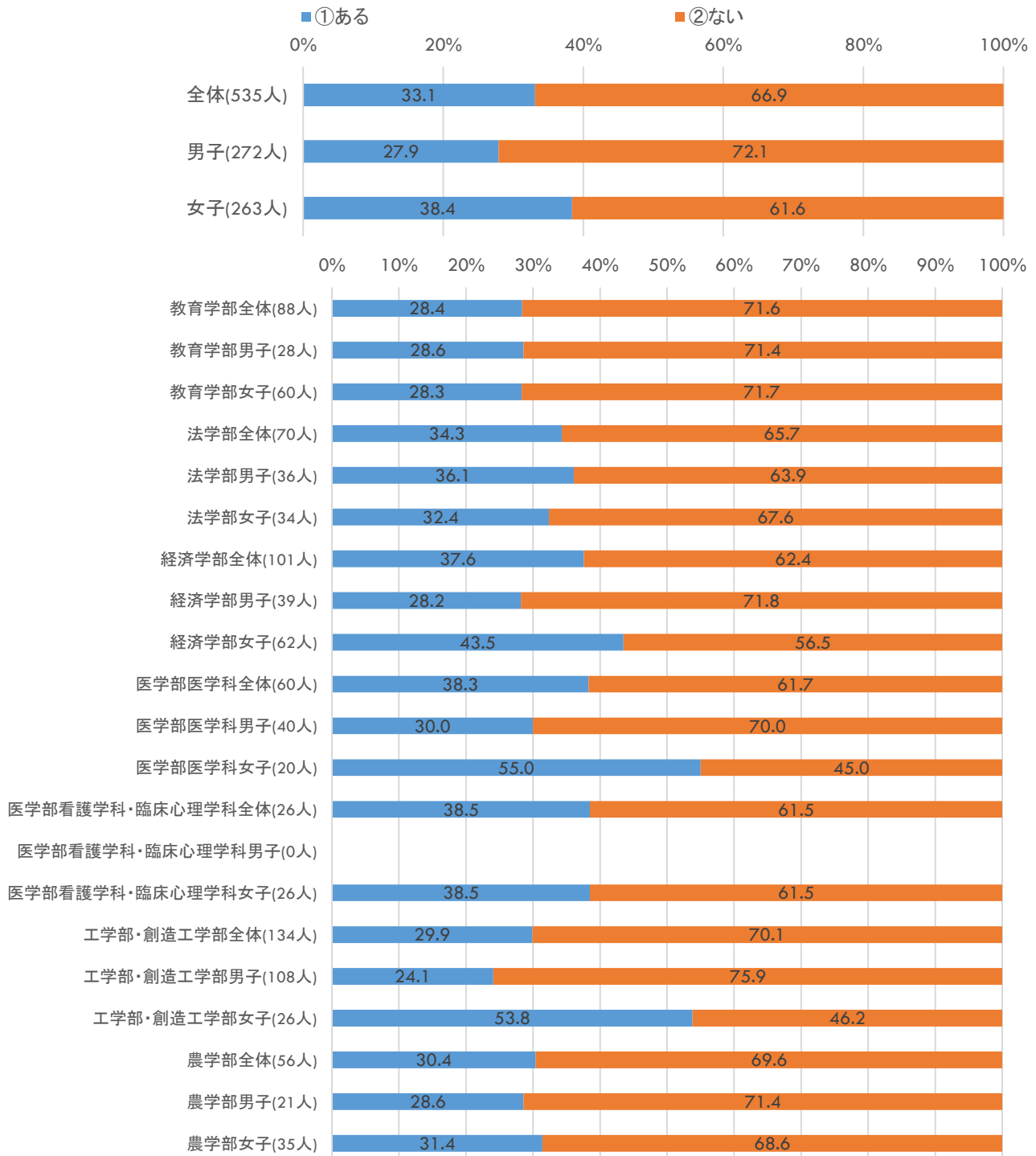
## 5 健康

### (1) 保健管理センターの利用について

問52 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。

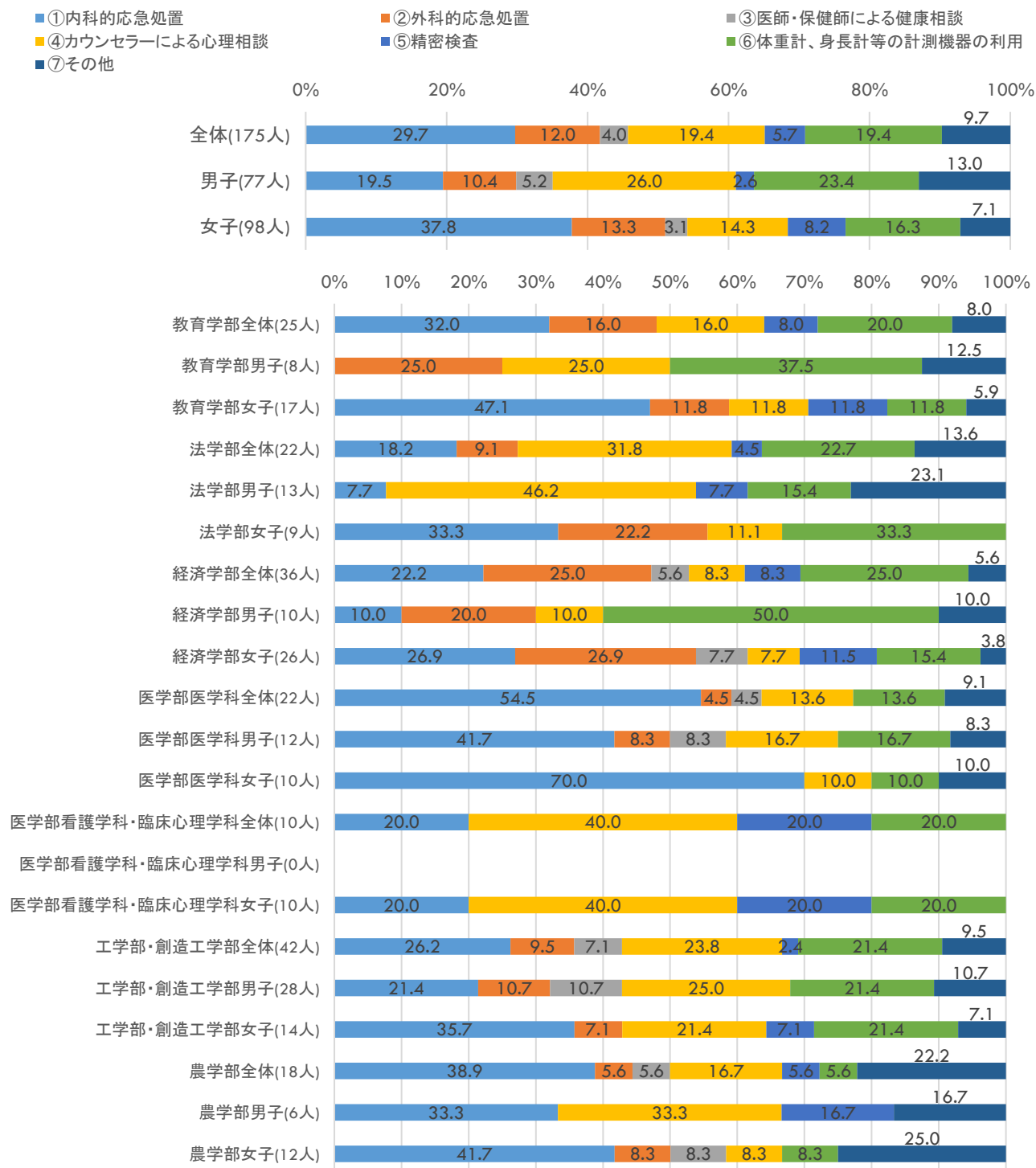
・健康診断以外での保健管理センターの利用の有無について尋ねたところ、利用したことが「ある」と回答した学生は、全体の33.1%でした。前回の調査結果(34.9%)とほぼ同程度といえます。多くの学生が健康診断以外でも利用していたことがわかります。

・保健管理センターでは、内科的・外科的の応急処置、医師・保健師による健康相談、心理カウンセラー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53 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。

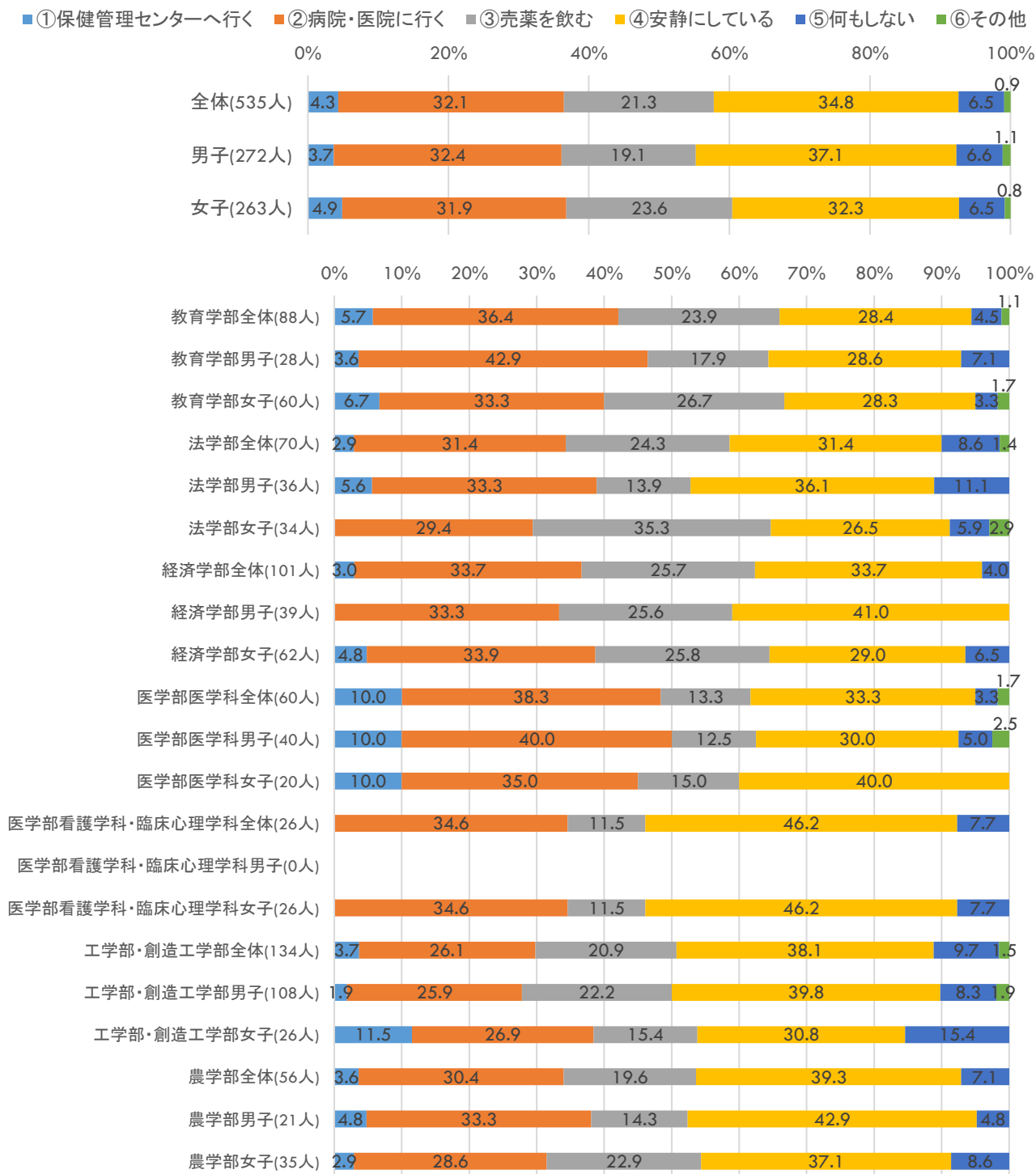
健康診断以外で保健管理センターを利用したと回答した学生に対して、利用内容(複数回答可)を尋ねました。その結果「内科的応急処置」が29.7%と最も多く、次いで「カウンセラーによる心理相談」と「体重計身長計等の計測機器の利用」、「外科的応急処置」、「精密検査」、「医師保健師による健康相談」と続いています。運動中にケガをするケース、発熱し気分が悪くなるケースなど、外科的、内科的応急処置が多いことがうかがわれます。こうしたケースは避けがたい面もありますが、学生の健康管理を促すことも必要です。



(2) 身体の具合が悪くなってきたときの対処方法

問54 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に対処方法について尋ねたところ、「安静にしている」が34.8%と最も多く、「病院・医院に行く」が32.1%、「売薬を飲む」が21.3%、「保健管理センターへ行く」が4.3%でした。  
 ・「何もしない」と回答した学生も6.5%であり、前回と同程度でした。身体の具合が悪くなった時に、保健管理センターに相談するのも有効な対処の1つです。様々な機会を利用して、身体の調子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。

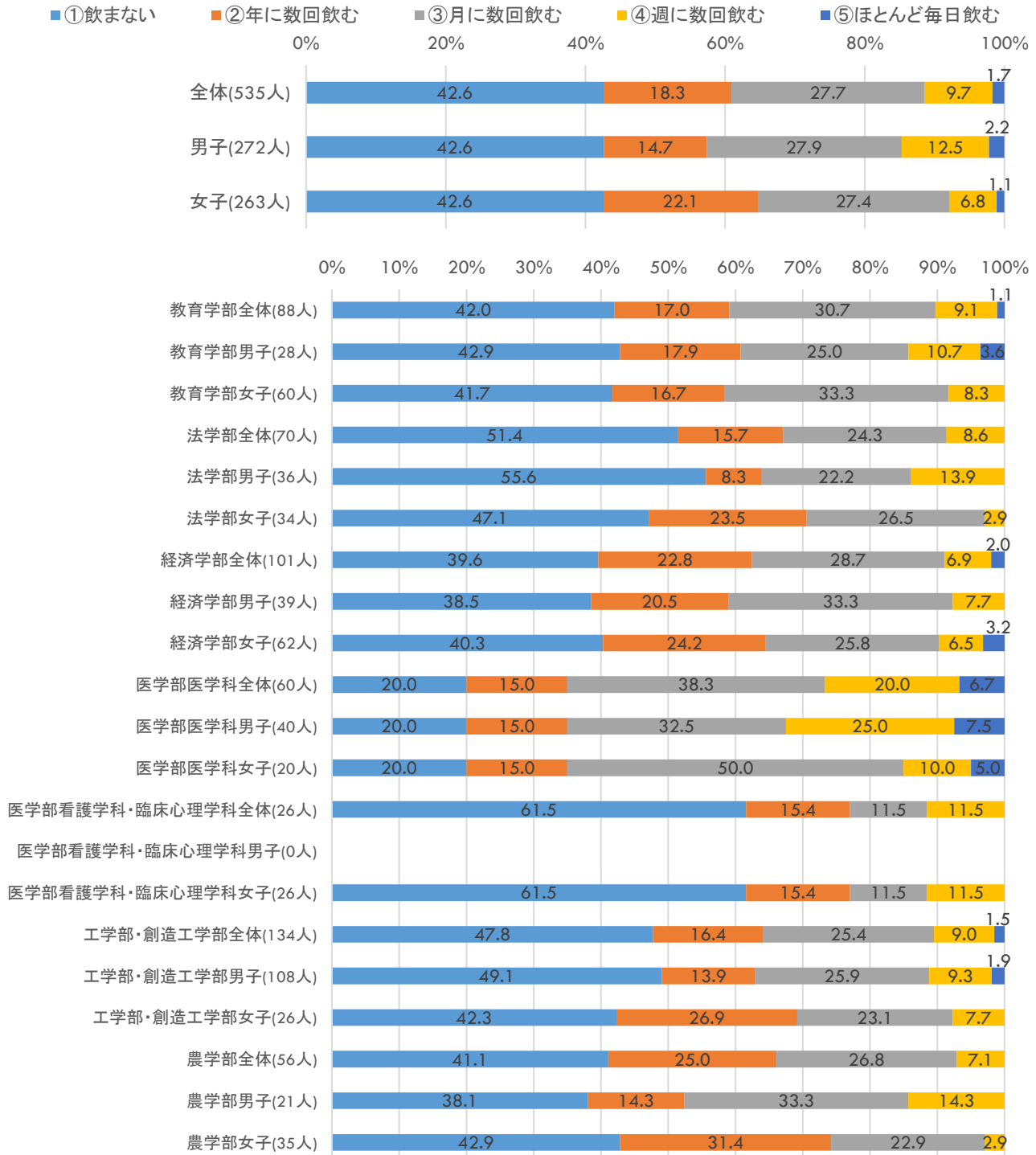


(3) 飲酒について

問55 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42.6%でした。学年別の傾向を検討する必要があります。

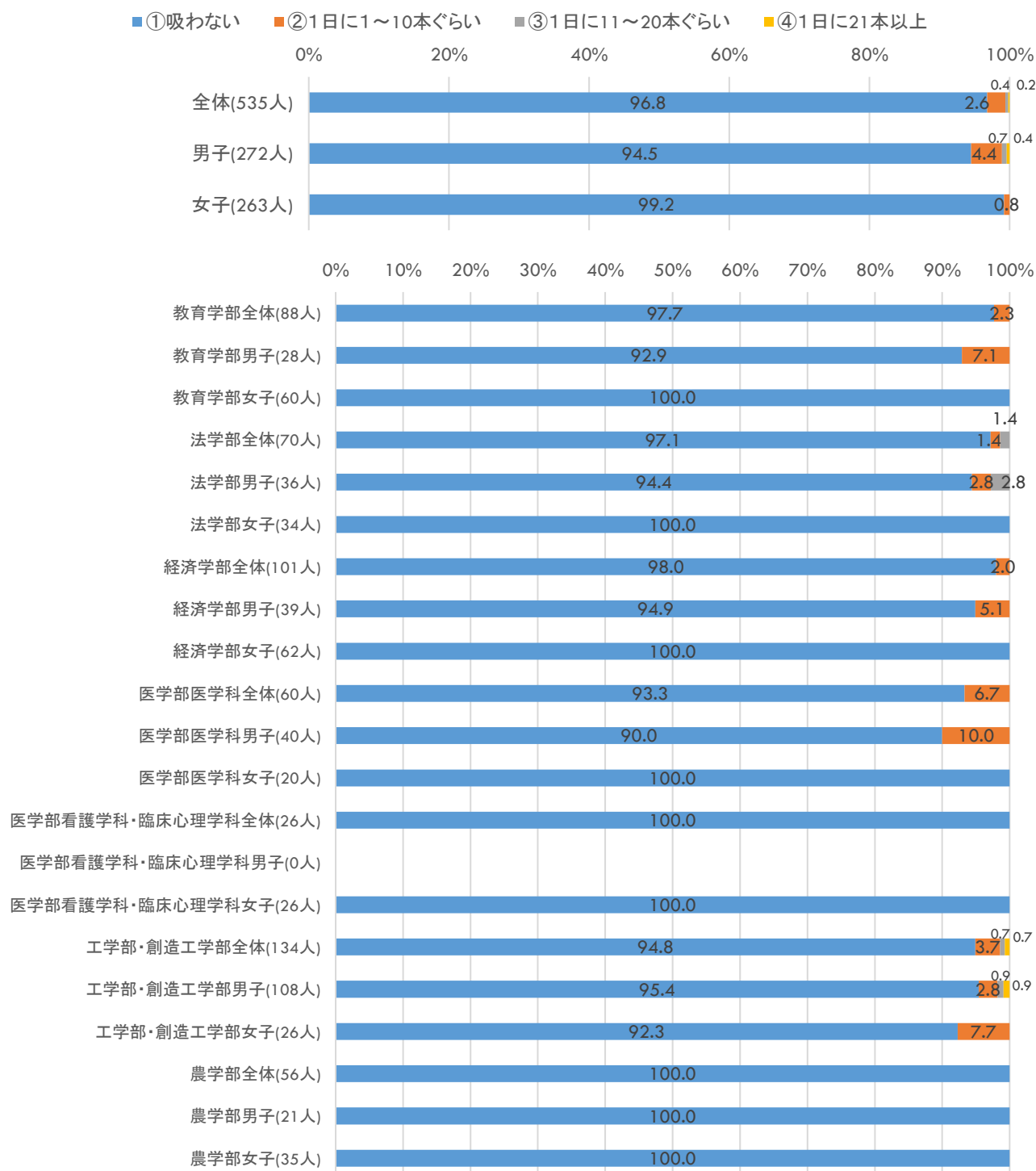
・次いで「年に数回飲む」が18.3%、「月に数回飲む」は27.7%、「週に数回飲む」は9.7%でした。また、「毎日飲む」は1.7%という結果が示すように、飲酒が生活習慣となっている学生がいることが分かりました。成人の適度な飲酒はネガティブな面ばかりではありません。ただ、過剰な飲酒は心身にとって悪影響を及ぼす可能性があります。



(4)喫煙について

問56 たばこを吸いますか。

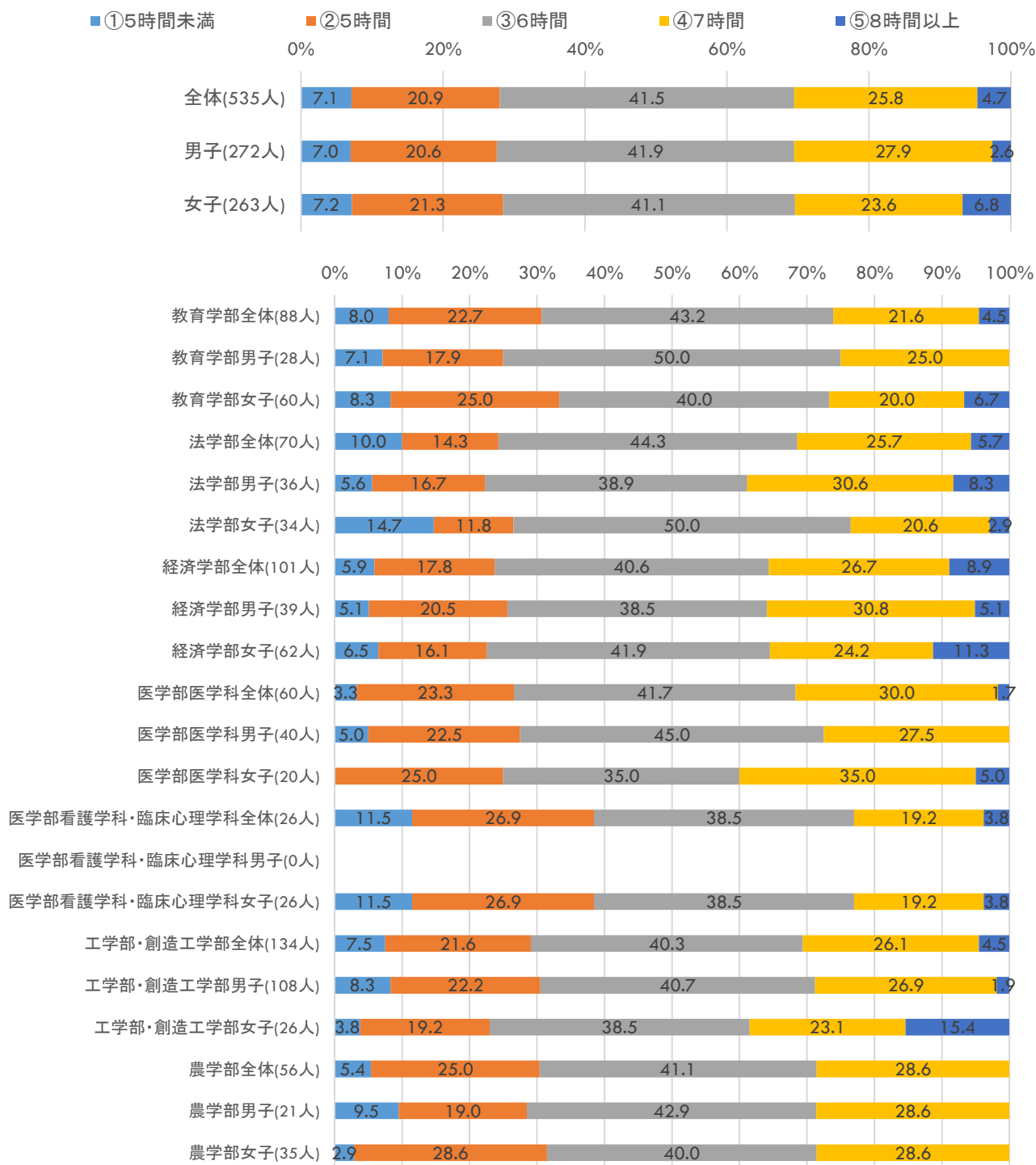
・喫煙状況について尋ねたところ、「1日に1～10本」から「1日に21本以上」という人までを含めた喫煙者の割合は3.2%でした。  
 ・社会的な喫煙対策の流れに加え、キャンパス内禁煙の実施、健康教育や受動喫煙防止などの啓発活動が背景にあると思われます。



(5) 1日の睡眠時間

問57 あなたの1日の睡眠時間はおよそ何時間ですか。

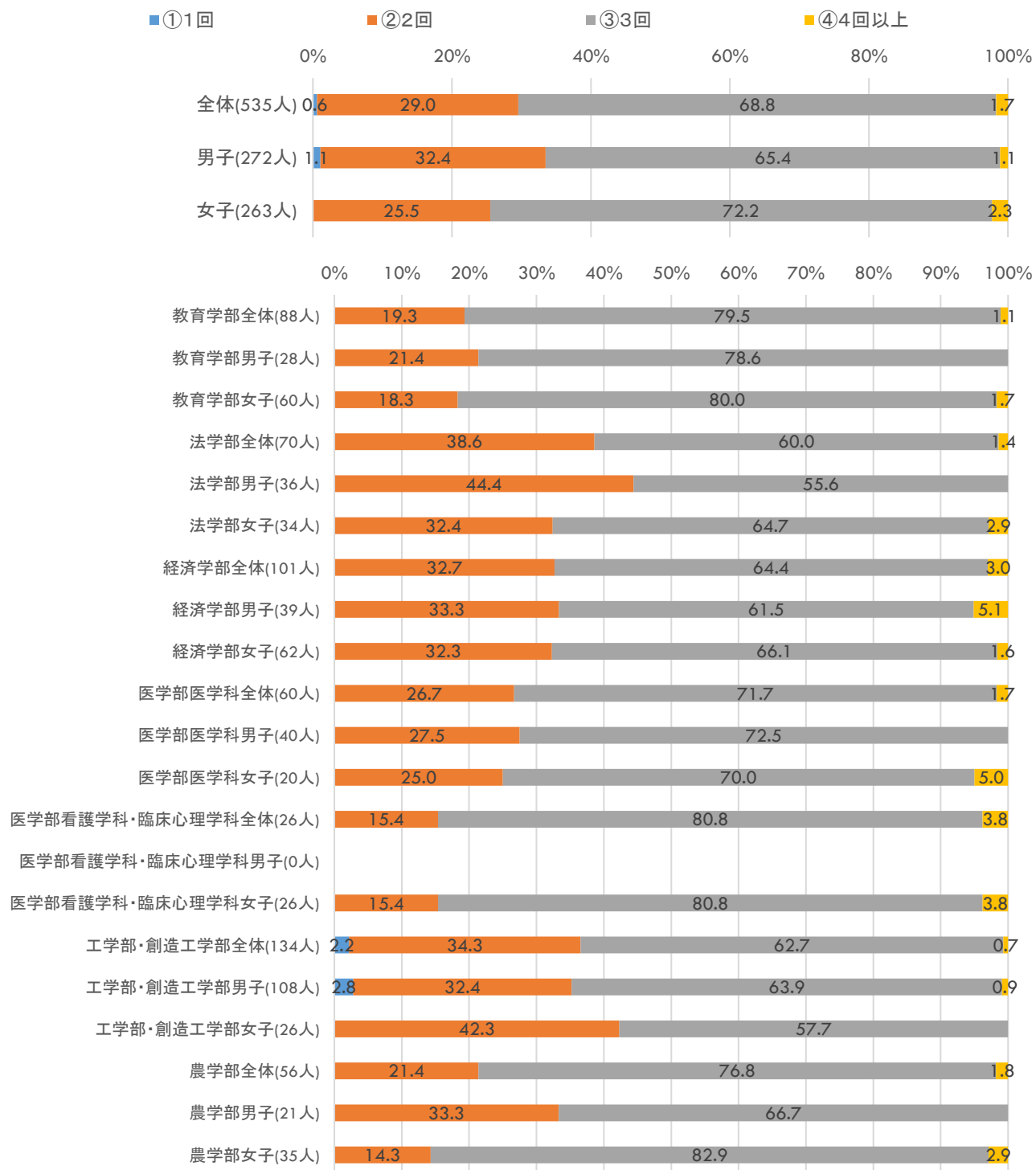
・1日の睡眠時間について尋ねました。その結果、6時間以上の学生は72.0%、「5時間未満」と回答した学生は7.1%でした。  
 ・ある程度睡眠時間を確保することは健康維持のために重要なことです。今後、健康教育をする際に、睡眠に関する知識を啓発することが望まれます。



(6) 1日の食事の回数について

問58 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68.8%、「2回」が29.0%、「1回」が0.6%、「4回以上」が1.7%でした。  
 ・3割の学生が1日3食の食事をとっていないことが分かりました。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があります。食生活も含め、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。

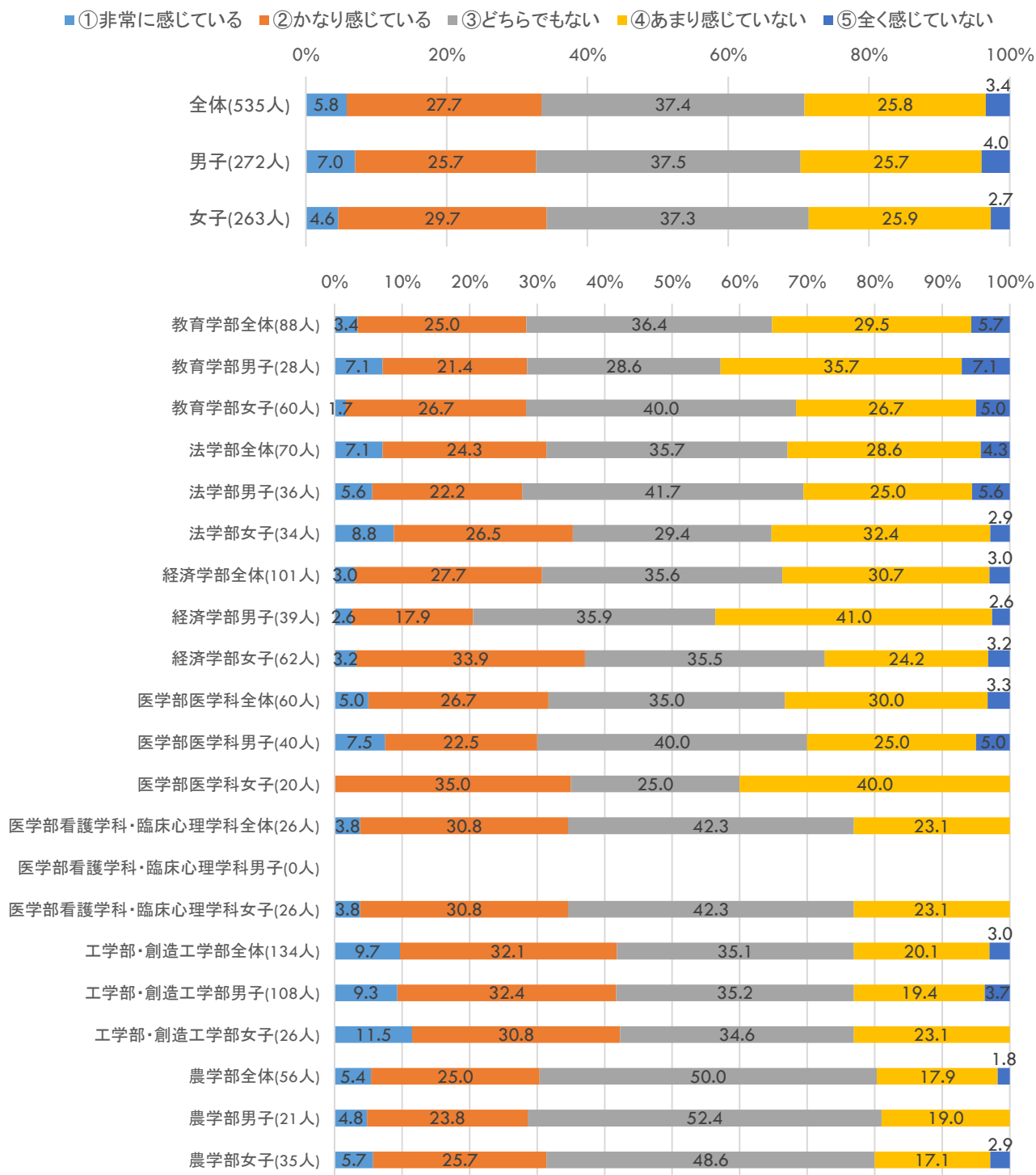


(7)精神的ストレス

問59 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37.4%と最も多く、「かなり感じている」が27.7%、「あまり感じていない」が25.8%、「非常に感じている」が5.8%、「全く感じていない」が3.4%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分かりました。精神的ストレスに対しては様々な対処法があり、ストレスとうまくつきあえるような対処法を見つけることが必要でしょう。

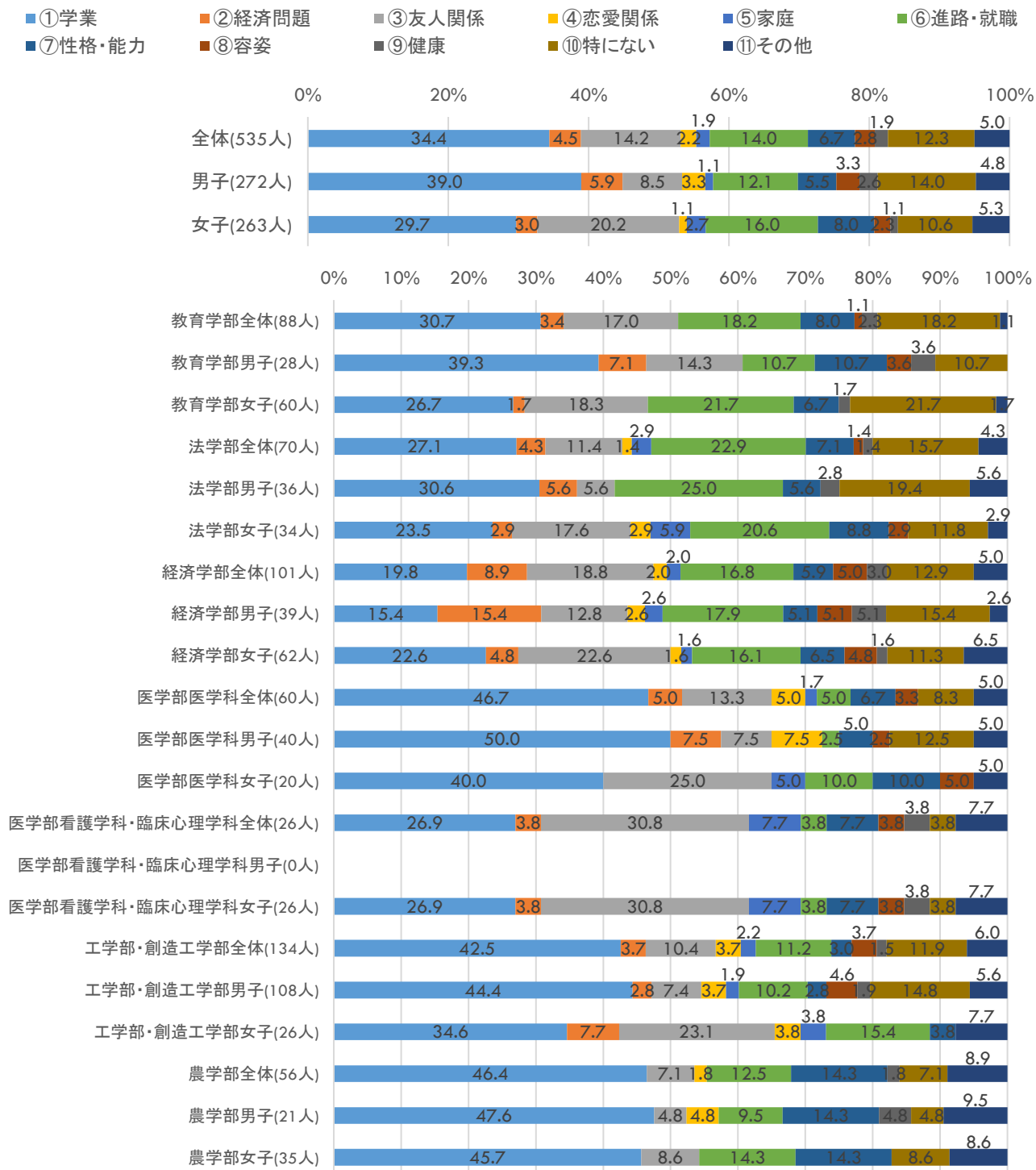




(8) ストレスの原因

問60 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34.4%、次いで「友人関係」が14.2%、「進路・就職」が14.0%、「性格・能力」が6.7%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。傾向は過去の結果と同様であり、大学生らしい結果といえます。

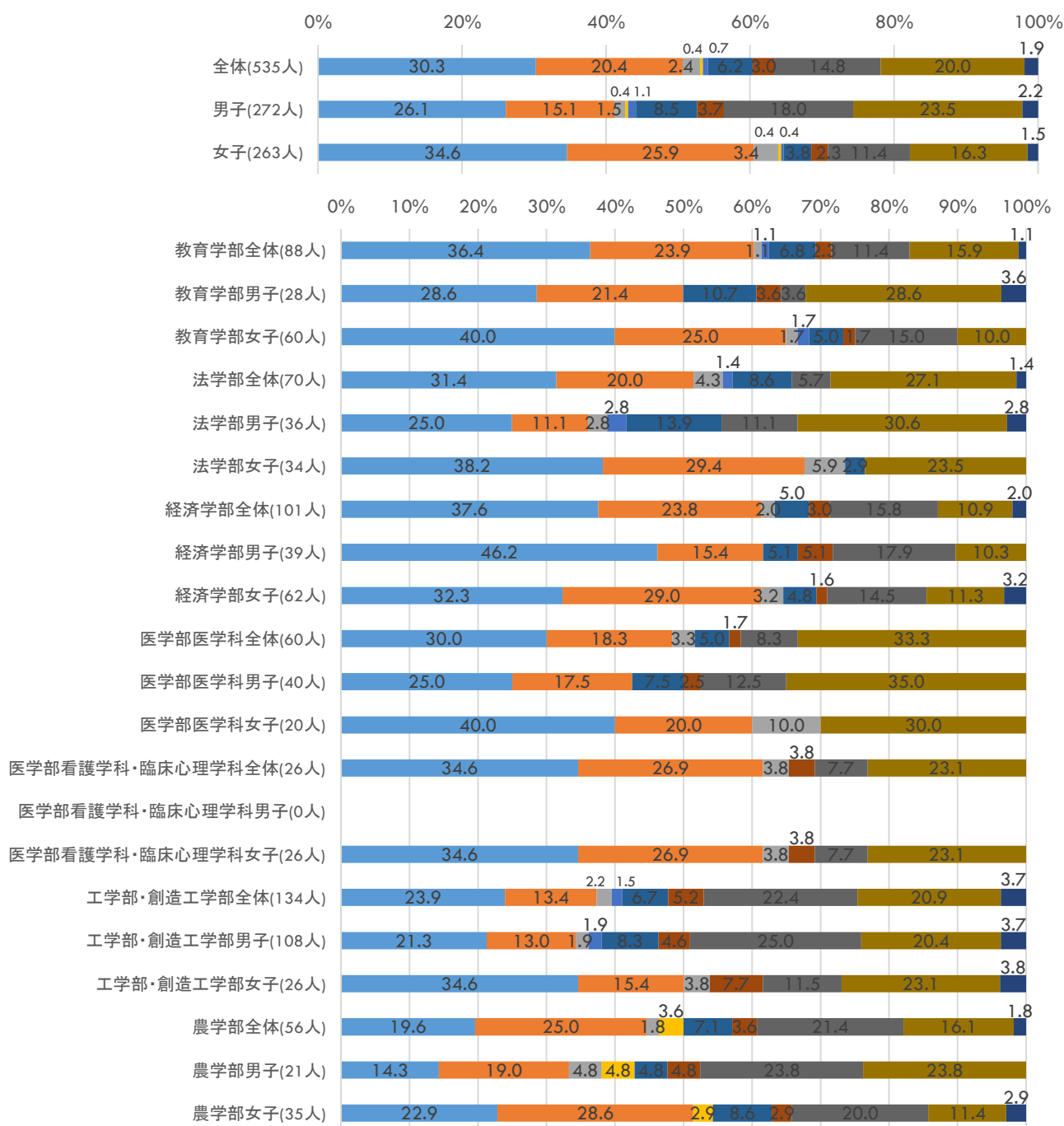


(9) 悩みの対処方法

問61 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。

・問題に直面した時の対処について複数選択で尋ねた結果、最も多いのが「友人・先輩に相談する」が30.3%、次いで、「親・兄弟に相談する」が20.4%、「成り行きにまかせる」が20.0%、「娯楽で解消する」が14.8%、「本を読んだりして自分で解決する」が6.2%、「スポーツで発散する」が3.0%などとなっています。  
 ・悩みの対処法は人によって異なります。個人にあった対処法を確認するだけでなく、レパートリーを増やすことが必要でしょう。

- 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)などに相談する
- 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62 問61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			
男子学生	[	・趣味に勤しむ	]
女子学生	[		回答なし
法学部			
男子学生	[	・勉強する	]
女子学生	[		回答なし
経済学部			
男子学生	[		回答なし
女子学生	[	・ネットで私と同じようなことで悩んでいる人の相談を読み、解決策を調べる。 ・彼氏に相談します。	]
医学部医学科			
男子学生	[		回答なし
女子学生	[		回答なし
医学部看護学科・臨床心理学科			
男子学生	[		回答なし
女子学生	[		回答なし
工学部・創造工学部			
男子学生	[	・何が原因でその問題が発生したか、それに対して自分がどのように対処できるかを考えて行動する。どうしようもないときは諦める。 ・自分で考えて解決する。 ・問題に直面したからって逃げる訳にはいかんやろ。対処どうこう以前にやるしかないんや。そのぐらい分かれや ・ご飯を食べる	]
女子学生	[	・自分で抱え込んで限界になるまで耐える	]
農学部			
男子学生	[		回答なし
女子学生	[	・泣いて落ち着き自分で解決	]

(10) 学内の友人関係

問63 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)

・学内における友人関係について尋ねたところ、「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46.7%と最も多く、次いで「ある程度親密に付き合える友人がいる」が40.6%、次いで「一緒に話をするが、それほど親密でない友人がいる」が9.9%、「あいさつを交わす程度の友人がいる」が1.5%、「友人はいない」が1.3%でした。  
 ・友人関係が築きにくい学生に対する支援や、課外活動への参加を促すことも必要でしょう。

