

3. 健康状態について

Q13 現在のところ、心身ともに安定した状態だと思いますか [択一]

心身とも安定していると答えた学生は、約8割。安定していないとの回答は15%ほどであった。

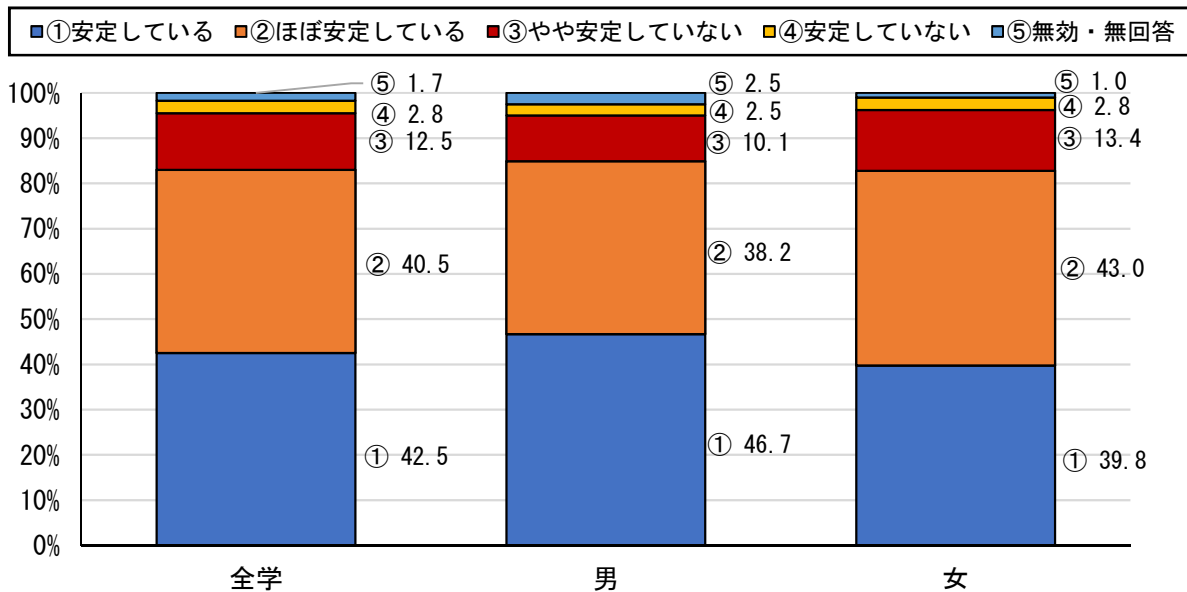


図3-1-a Q13の集計結果(全学・男・女別)

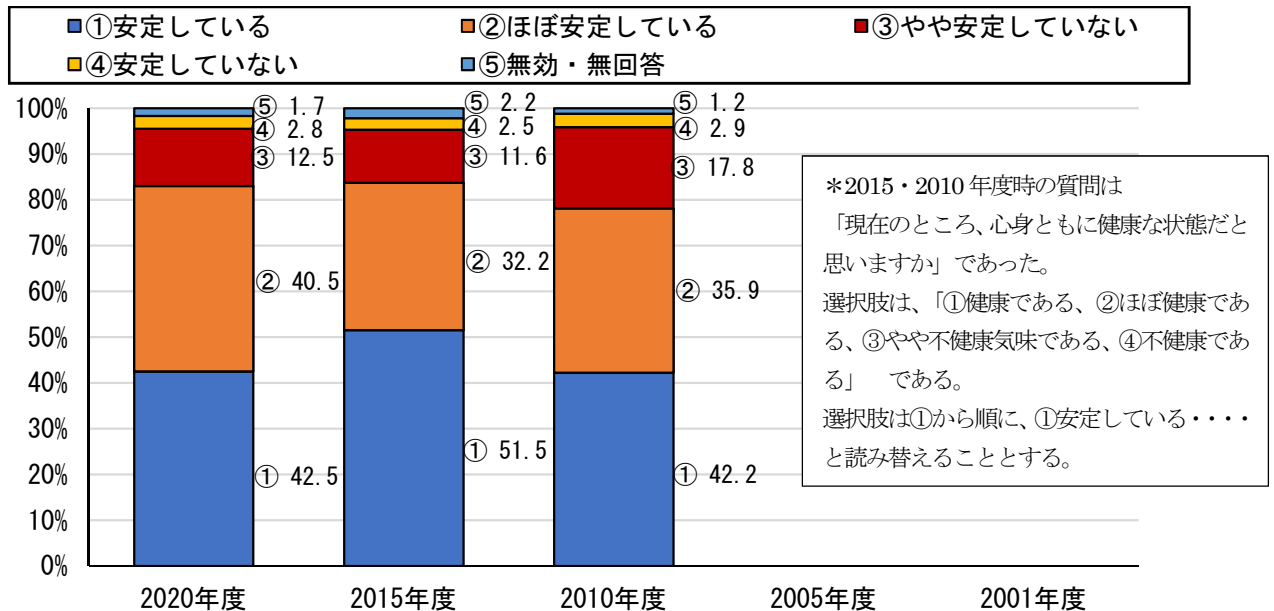


図3-1-b Q13の集計結果(全学に関する調査年度別)

Q13-SQ1₁ 現在の安定していないと思う主な原因はどれですか (原因と思う順に3つ選択してください)

健康状態が安定していない原因として、精神的な悩みや不安をあげる学生がもっとも多かった。

全体					
Q44:主な原因 Q13-SQ1	割合	再解析	1位	2位	3位
⑧精神的な悩みや不安	31.3%	562	133	66	31
⑦課題・実習・実験等による疲労	21.3%	382	71	65	39
②睡眠不足	14.6%	262	36	56	42
①運動不足	9.6%	173	22	33	41
⑩その他	7.2%	130	33	7	17
④不規則な食生活	5.5%	98	10	17	34
③偏った食事	3.8%	69	6	18	15
⑥アルバイトによる疲労	3.4%	61	7	12	16
⑤課外活動による疲労	2.6%	46	5	10	11
⑨遊びすぎ	0.7%	12	1	3	3

男					
Q44:主な原因 Q13-SQ1	割合	再解析	1位	2位	3位
⑧精神的な悩みや不安	30.1%	203	50	22	9
⑦課題・実習・実験等による疲労	20.5%	138	27	21	15
②睡眠不足	13.5%	91	9	21	22
①運動不足	11.6%	78	10	17	14
⑩その他	7.7%	52	12	3	10
④不規則な食生活	5.3%	36	6	3	12
③偏った食事	4.6%	31	3	9	4
⑥アルバイトによる疲労	4.0%	27	3	7	4
⑤課外活動による疲労	1.8%	12	1	3	3
⑨遊びすぎ	0.9%	6	0	2	2

女					
Q44:主な原因 Q13-SQ1	割合	再解析	1位	2位	3位
⑧精神的な悩みや不安	31.4%	323	75	40	18
⑦課題・実習・実験等による疲労	21.8%	224	39	42	23
②睡眠不足	15.5%	159	26	31	19
①運動不足	8.9%	92	12	16	24
⑩その他	7.1%	73	20	4	5
④不規則な食生活	5.2%	53	2	13	21
③偏った食事	3.5%	36	3	8	11
⑥アルバイトによる疲労	3.3%	34	4	5	12
⑤課外活動による疲労	2.8%	29	3	6	8
⑨遊びすぎ	0.6%	6	1	1	1

※再解析欄は、回答の順位に、1位×3点、2位×2点、3位×1点の重みを加算した。

Q14₁ 日頃から、心身を安定させるために心がけていることがありますか<優先度第1位>
(心がけている順に3つ選択してください)

全体では1番目に心身を安定させるために心がけていることでは、「睡眠を十分にとる」が最も多く、次いで「ストレス発散を心がけている」であった。

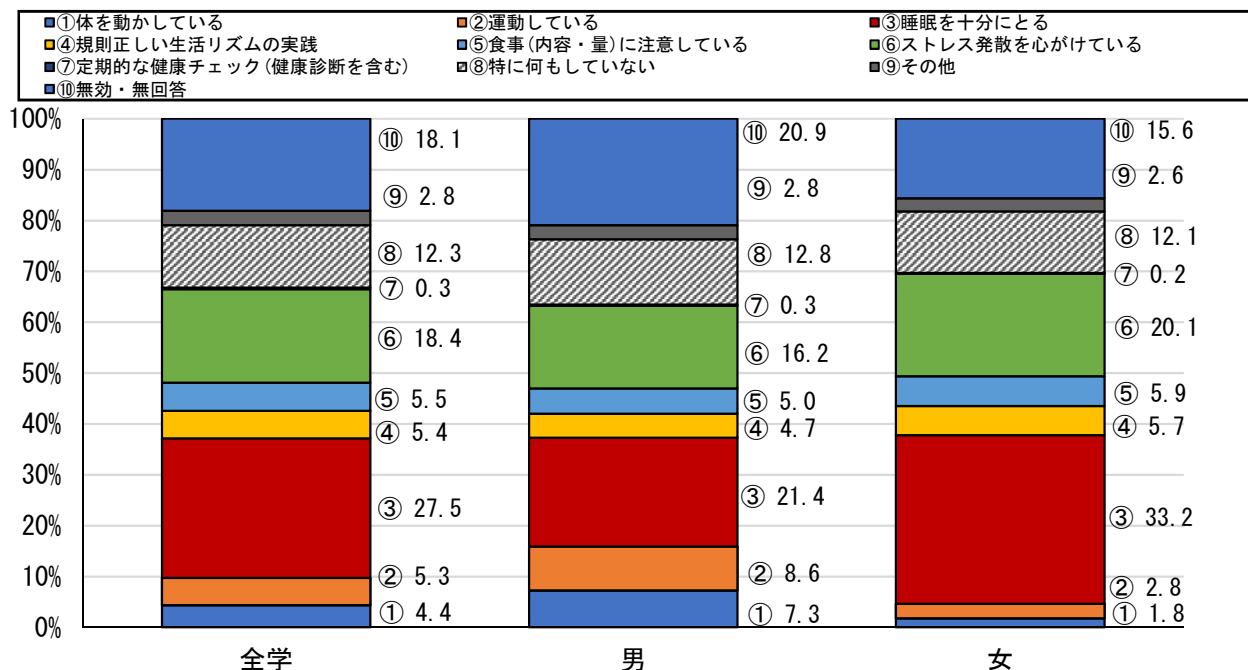


図3-5-a Q14₁の集計結果(全学・男・女別)

年度別では、2010年度、2015年度には併せて25%前後と高かった「運動している」、「体を動かしている」が、2020年度には、併せても9.7%と低い値であった。

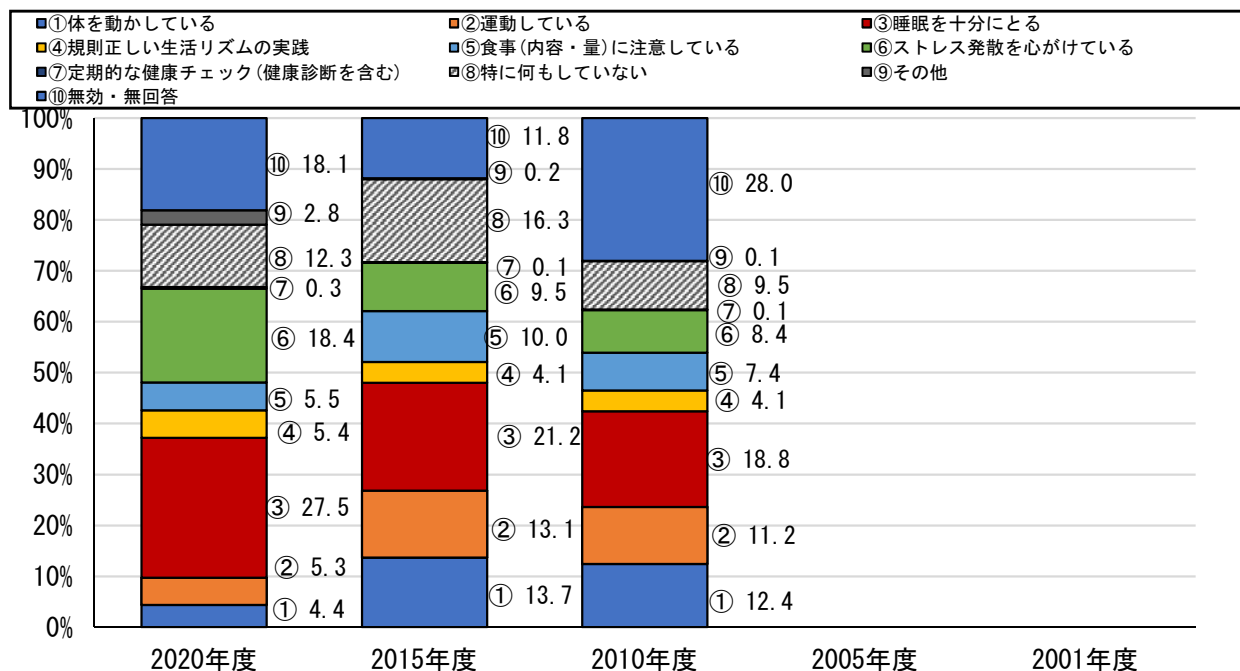


図3-5-b Q14₁の集計結果(全学に関する調査年度別)

Q14₂ 日頃から、心身を安定させるために心がけていることがありますか<優先度第2位>
(心がけている順に3つ選択してください)

全体では2番目に心身を安定させるために心がけていることでも、「睡眠を十分にとる」が最も多かった。

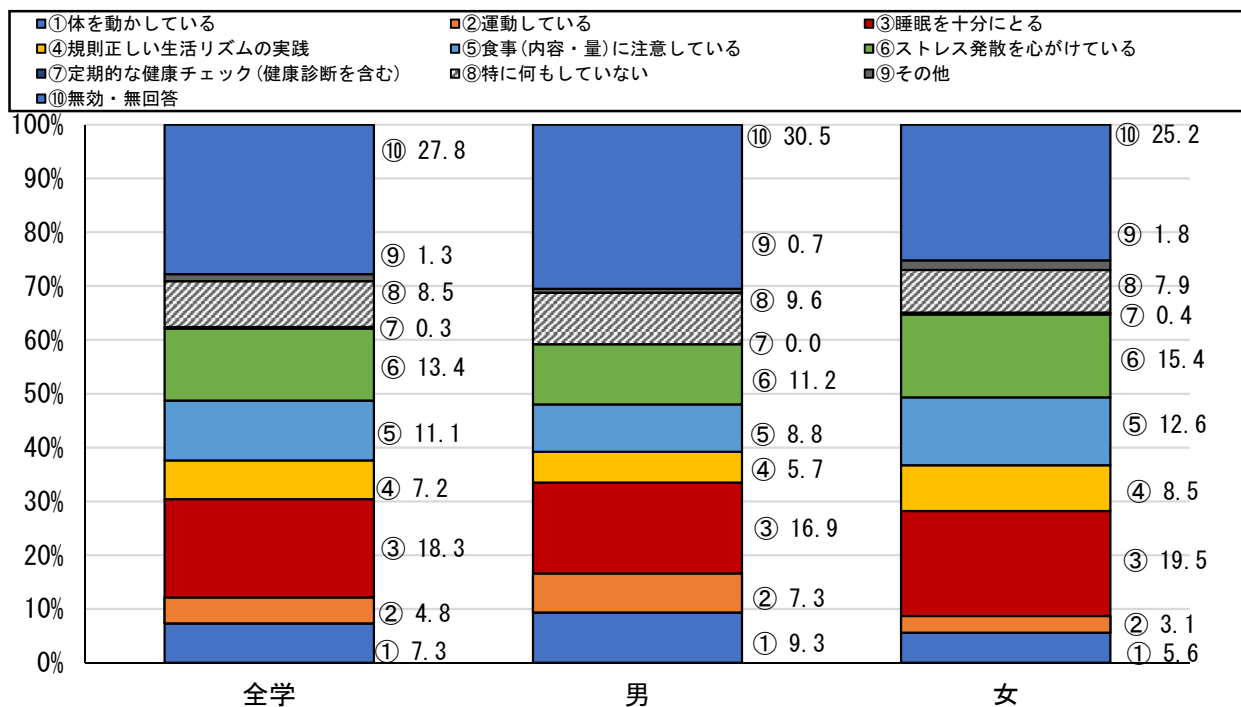


図3-6-a Q14₂の集計結果(全学・男・女別)

年度別では、2010年度、2015年度と比較して、2020年度は「特になにもしていない」人の割合が極端に増加している。

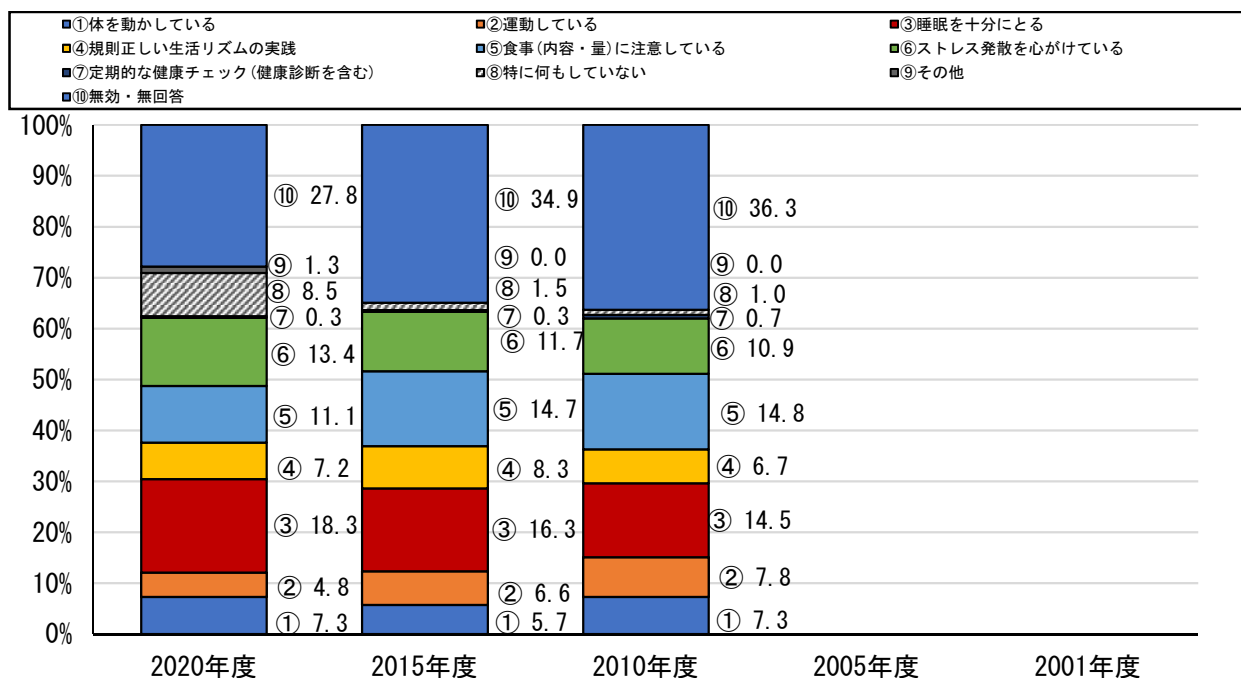


図3-6-b Q14₂の集計結果(全学に関する調査年度別)

Q14₃ 日頃から、心身を安定させるために心がけていることがありますか<優先度第3位>
(心がけている順に3つ選択してください)

全体で3番目に心身を安定させるために心がけていることでは、「特に何もしていない」が最も高く、次に「食事(内容・量)に注意している」、「ストレス発散を心がけている」

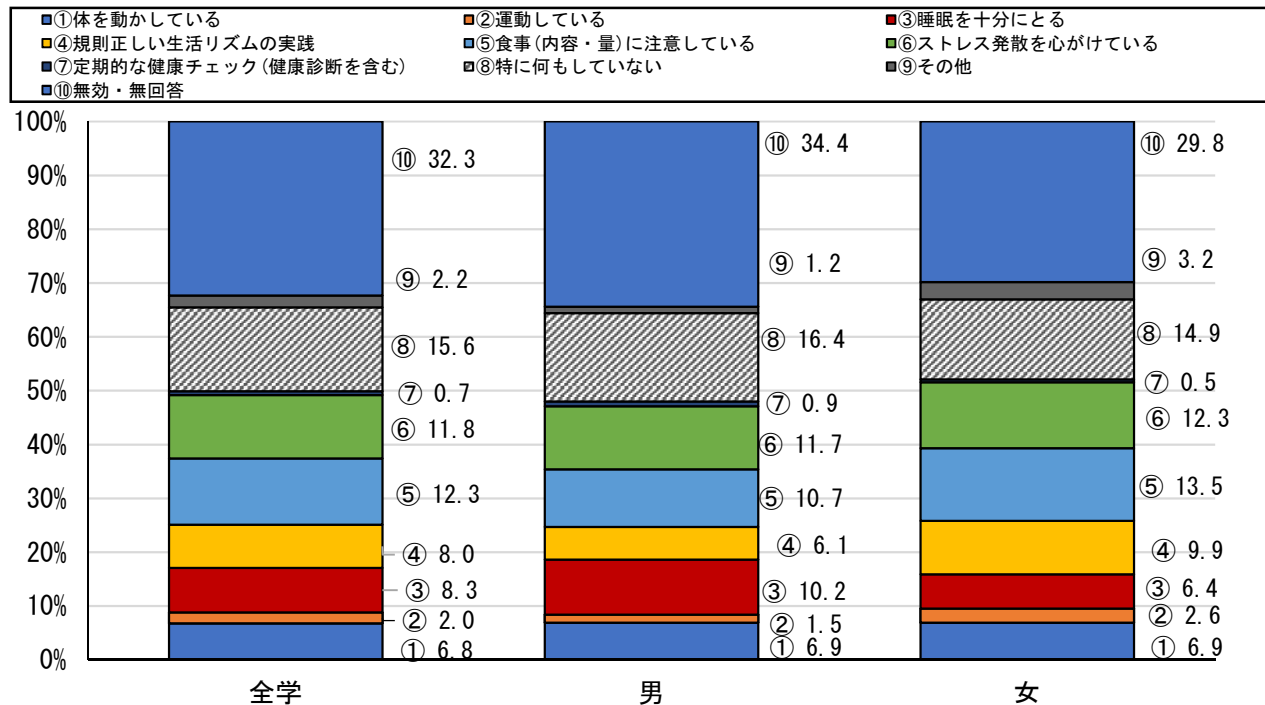


図3-7-a Q14₃の集計結果(全学・男・女別)

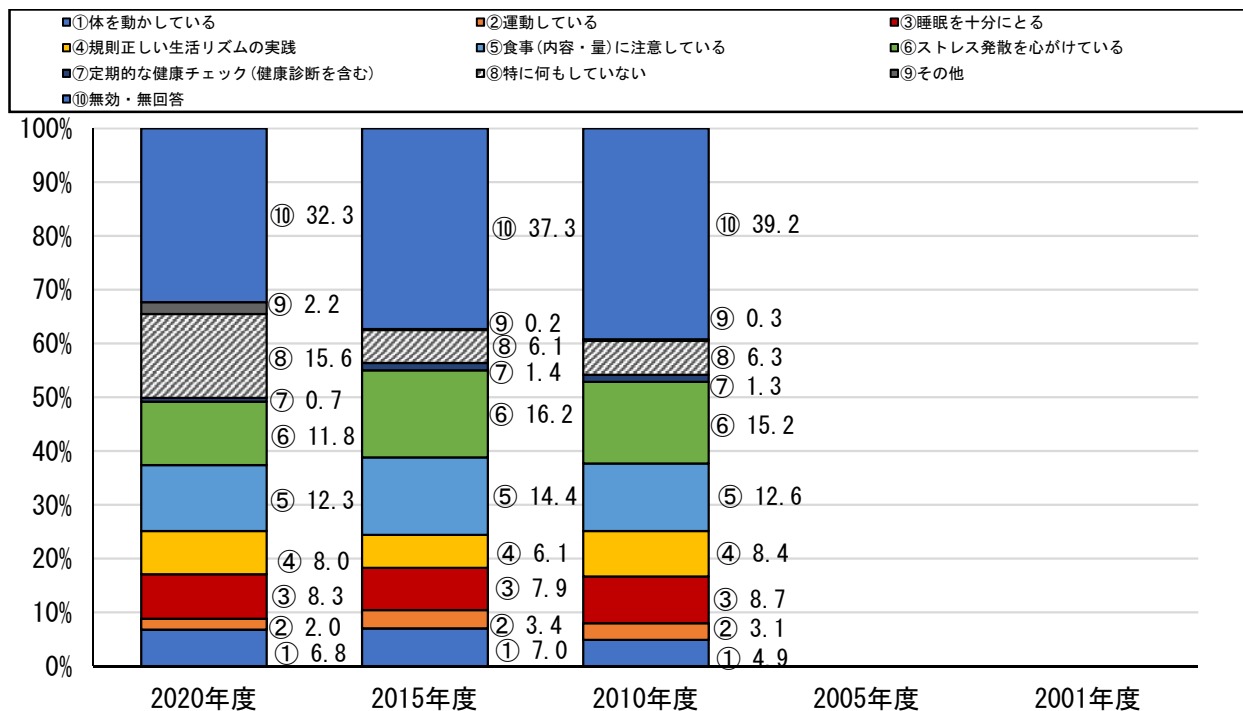


図3-7-b Q14₃の集計結果(全学に関する調査年度別)