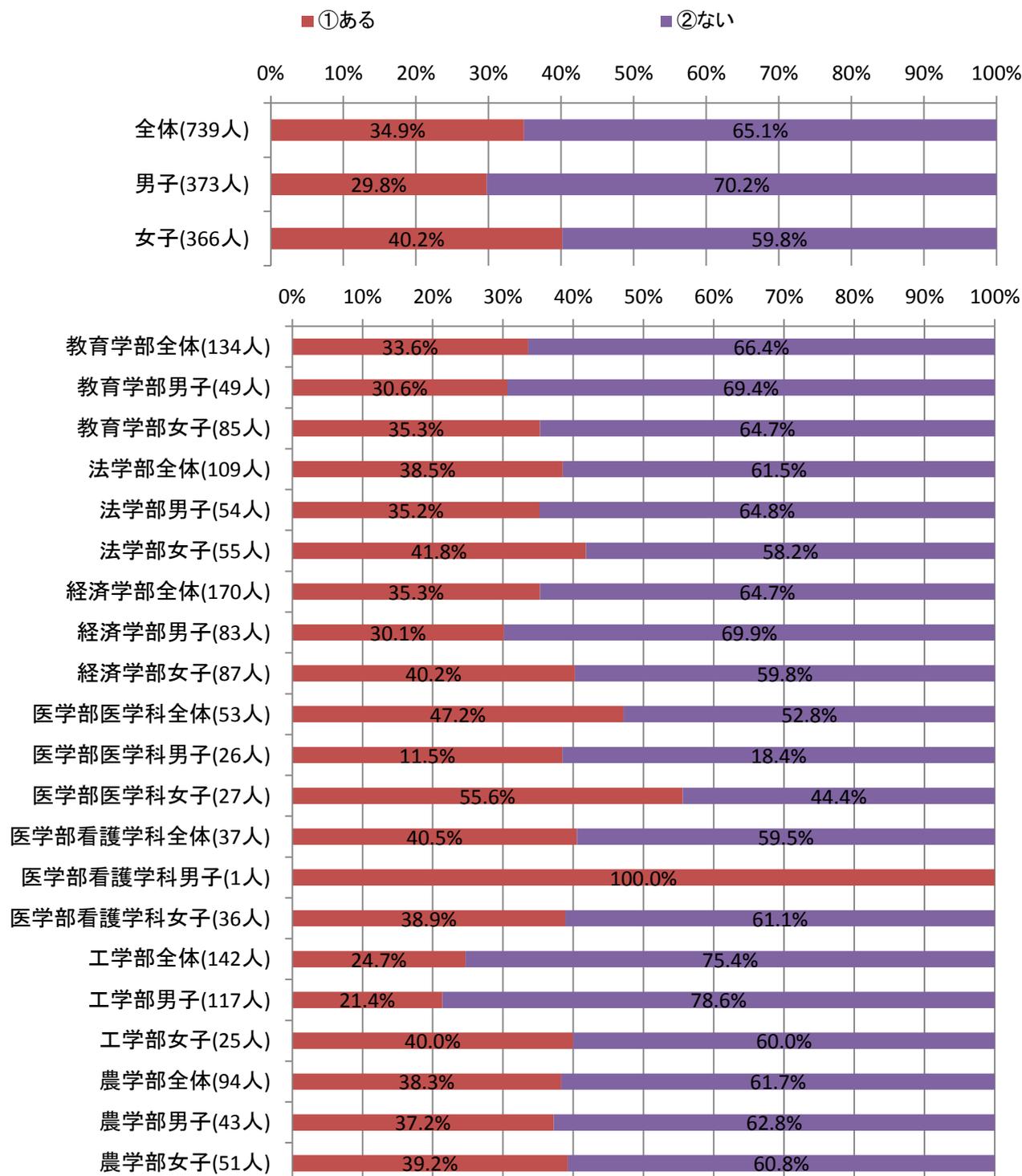


5 健康

(1) 保健管理センターの利用について

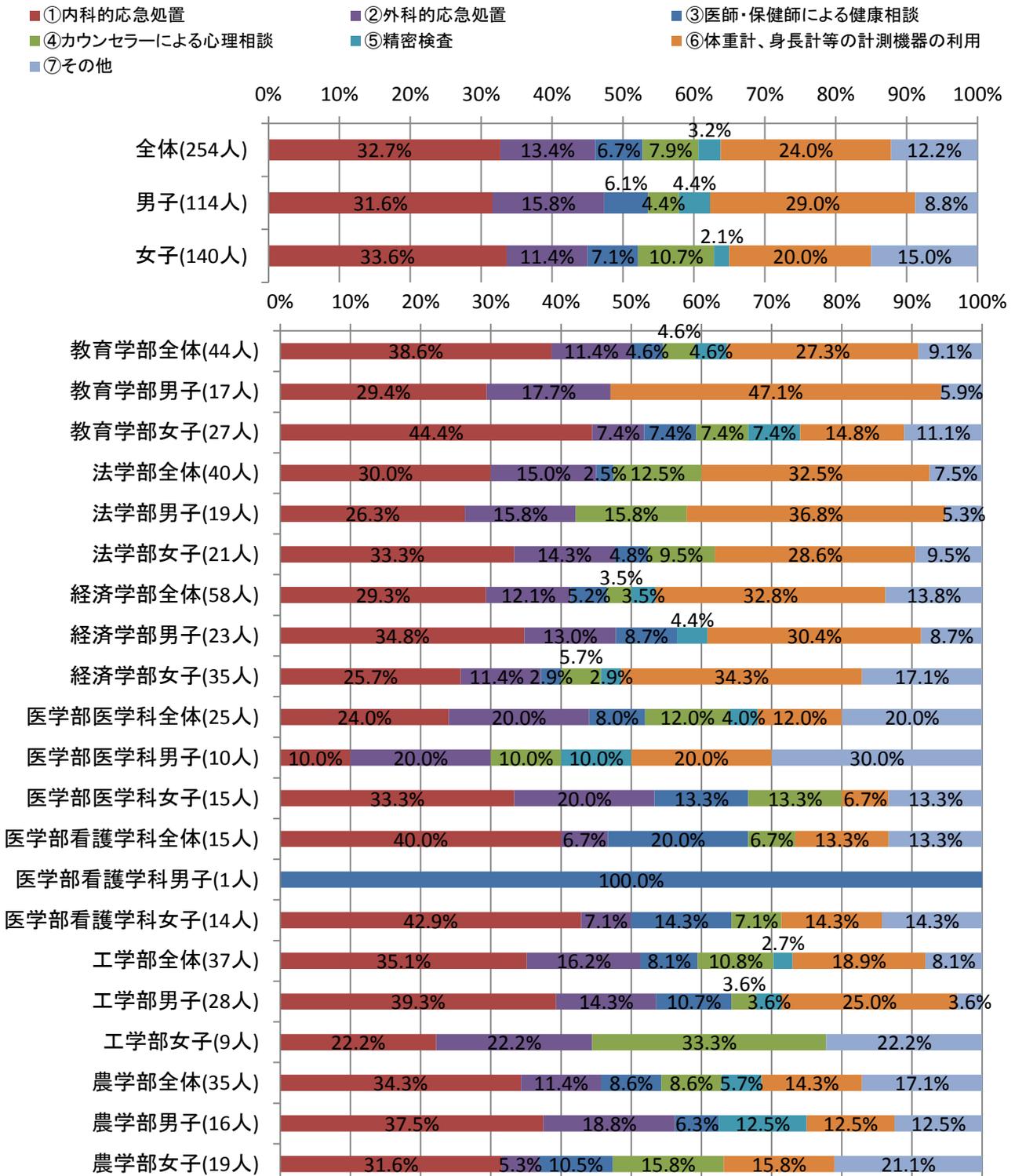
問52 あなたは定期健康診断以外に保健管理センターを利用したことがありますか。

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。その結果、利用したことが「ある」と回答した学生は、全体の34.9%でした。前回の調査結果(34.1%)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ることがわかります。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、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。

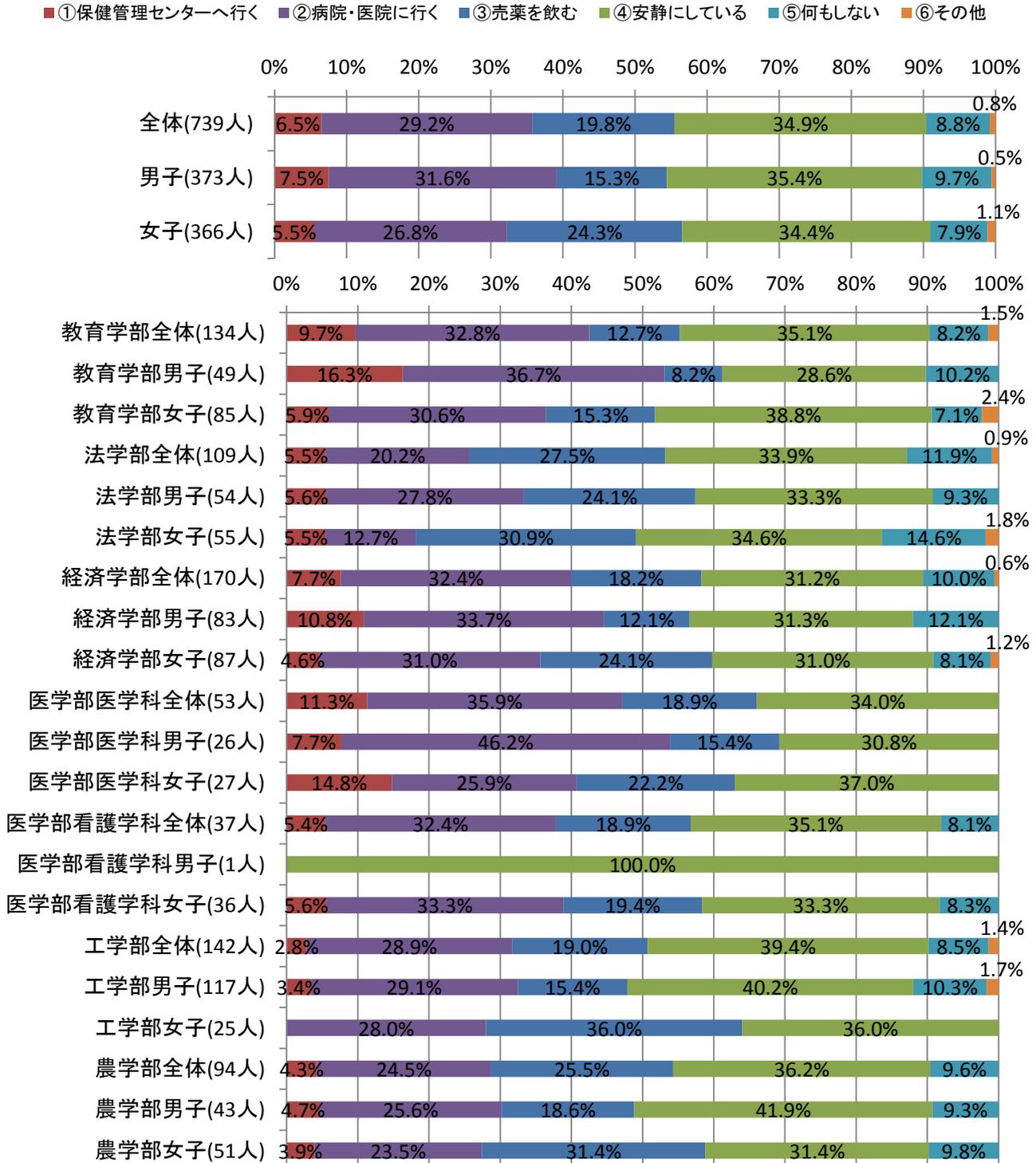
健康診断以外で保健管理センターを利用したと回答した学生に対して、利用内容(複数回答可)を尋ねたところ、「内科的応急処置」が32.7%と最も多く、次いで「体重計身長計等の計測機器の利用」、「外科的応急処置」、「カウンセラーによる心理相談」、「医師保健師による健康相談」、「精密検査」と続いています。運動中にケガをするケース、発熱し気分が悪くなるケースなど、外科的、内科的応急処置が多いようです。このようなケースは避けがたい面もありますが、学生の健康管理を促すことも必要です。



(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。

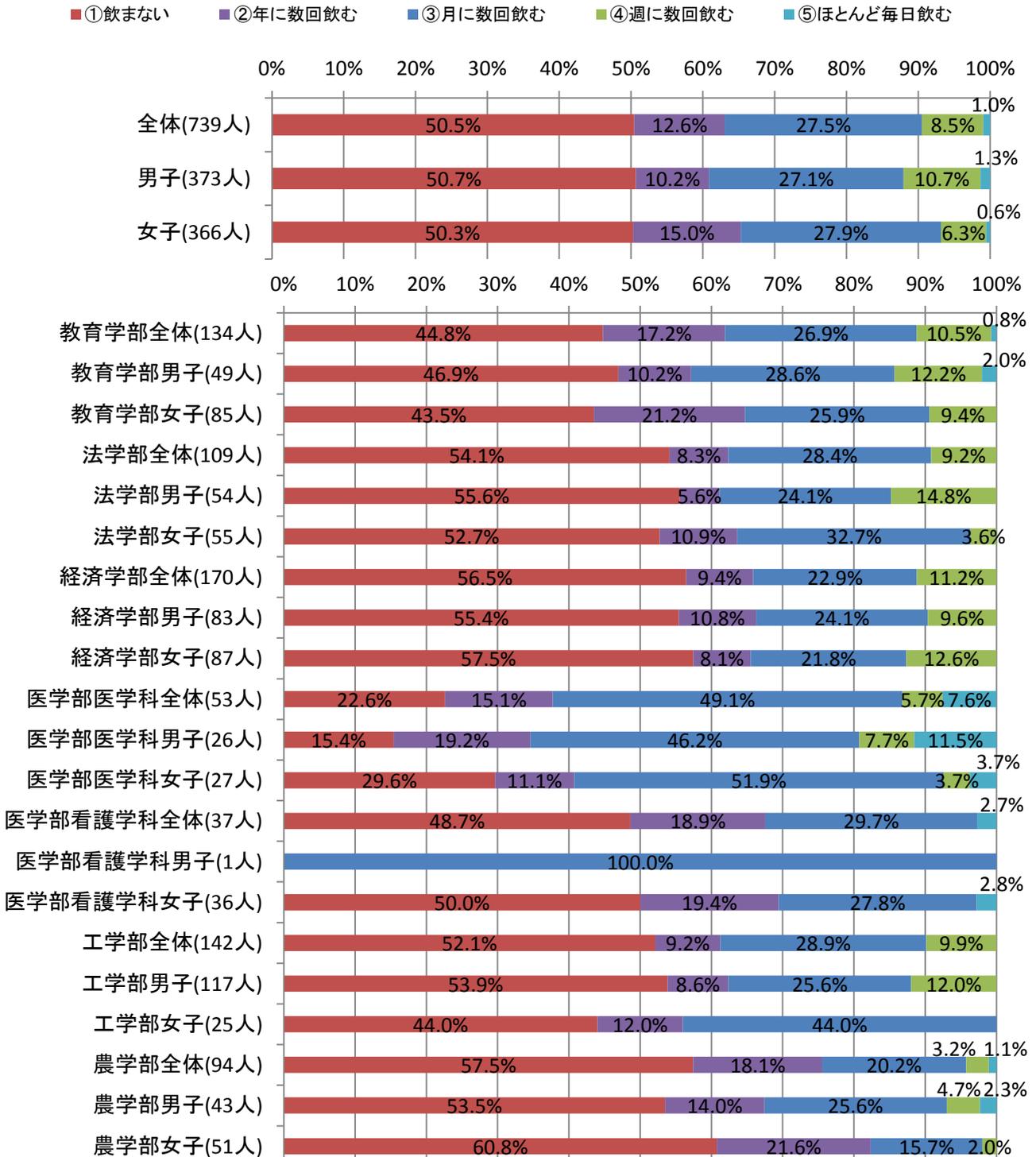
身体の具合が悪くなった時の通常に対処方法について尋ねたところ、「安静にしている」が34.9%と最も多く、「病院医院」に行くが29.2%、「売薬を飲む」が19.8%、「保健管理センター」が6.5%でした。「何もしない」と回答した学生も8.8%であり、前回と同程度でした。身体の具合が悪くなった時の対処は、自己管理の基本です。どうすれば良いかわからない時には、保健管理センターに相談するのも有効な対処の1つです。



(3) 飲酒について

問55 お酒を飲みますか。

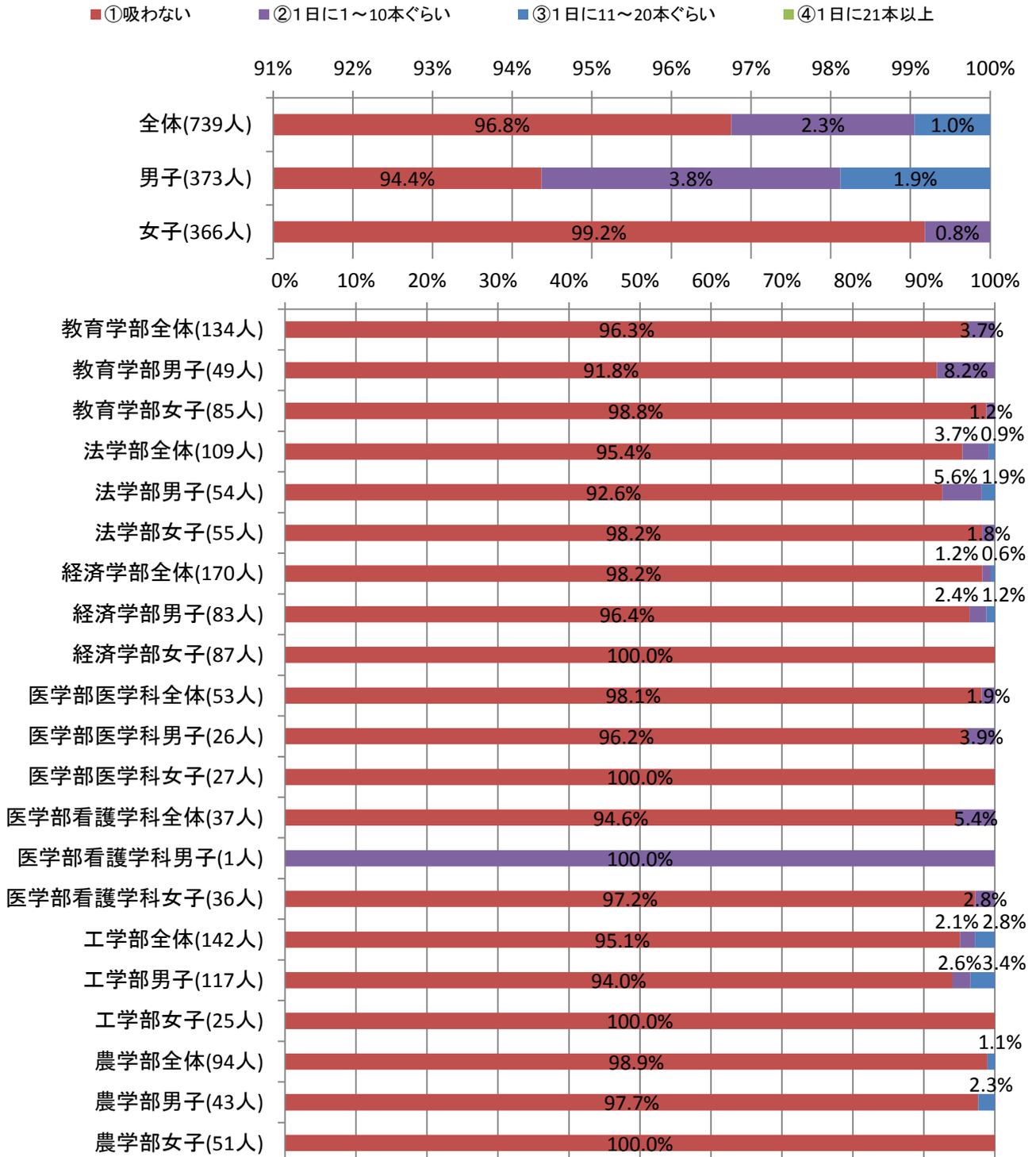
学生の飲酒状況について尋ねました。その結果、「飲まない」と回答した学生は全体の50.5%でした。学年別の傾向を検討する必要はありません。次いで「年に数回飲む」が12.6%、「月に数回飲む」は27.5%、「週に数回飲む」は8.5%でした。また、「毎日飲む」は1.0%という結果が示すように、飲酒が生活習慣となっている学生がいることが分かりました。成人の適度な飲酒はネガティブな面ばかりではありませんが、過剰な飲酒は心身にとって悪影響を及ぼす可能性があります。



(4)喫煙について

問56 たばこを吸いますか。

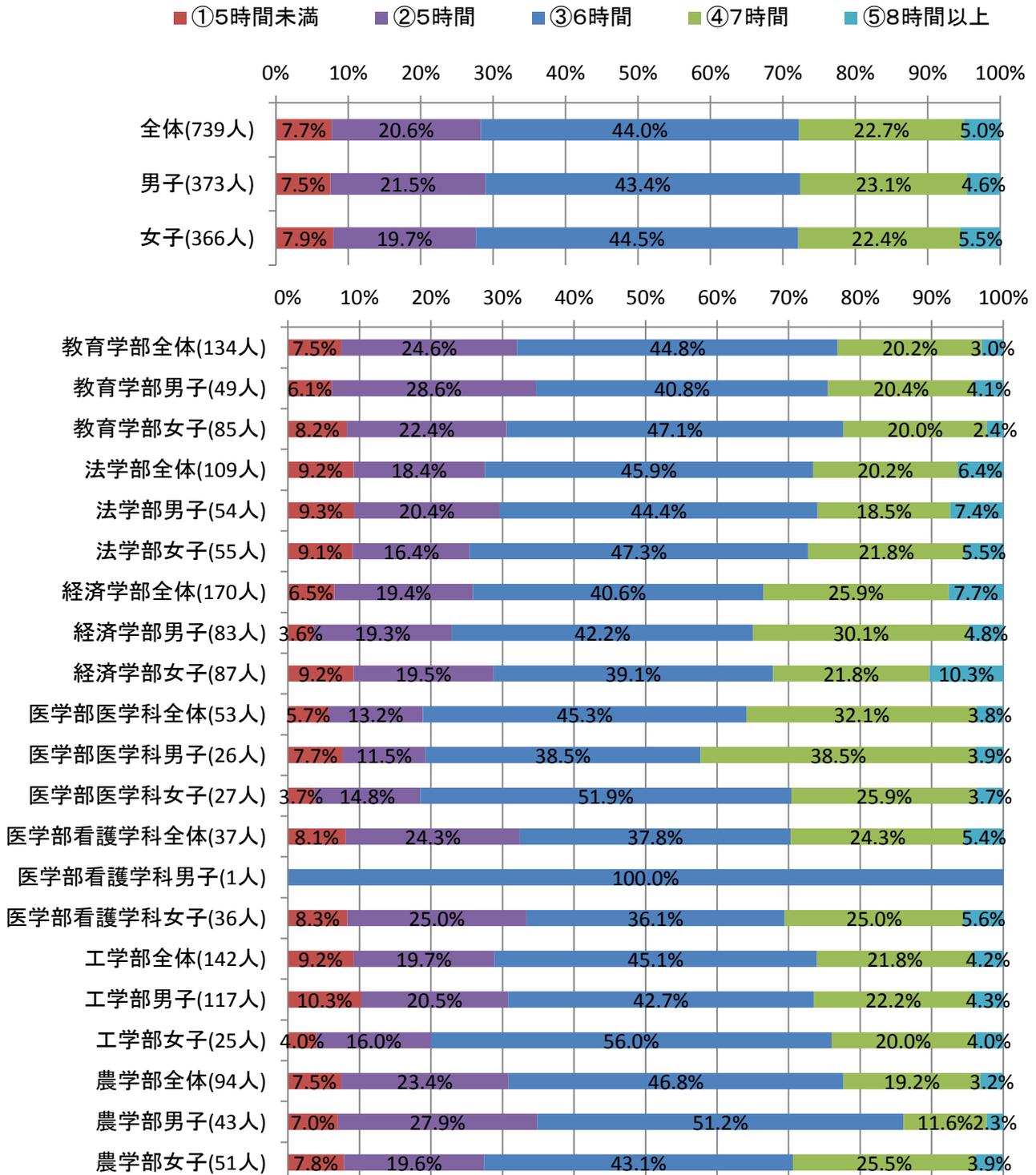
喫煙状況について尋ねたところ、「1日に1～10本」から「1日に20本以上」という人までを含めた喫煙者の割合は3.3%でした。社会的な喫煙対策の流れに加え、キャンパス内禁煙の実施、健康教育や受動喫煙防止などの啓発活動も、その背景にあると思われます。



(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。

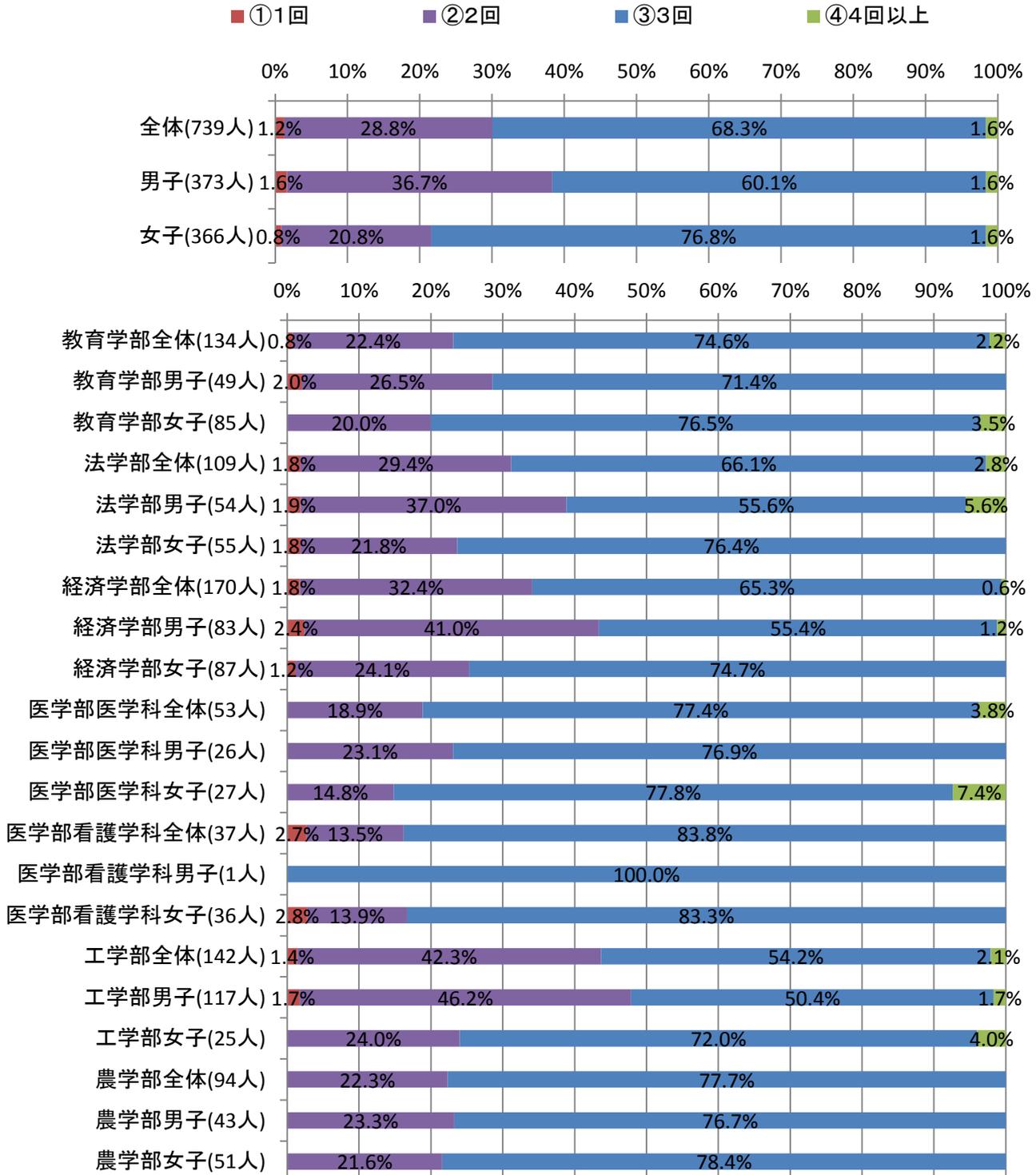
1日の睡眠時間について尋ねたところ、6時間以上の睡眠をとっている学生は71.7%、「5時間未満」と回答した学生は7.7%でした。ある程度睡眠時間を確保することは健康を維持するうえで重要なことです。今後、健康教育をする際に、睡眠に関する知識を啓発することが望まれます。



(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。

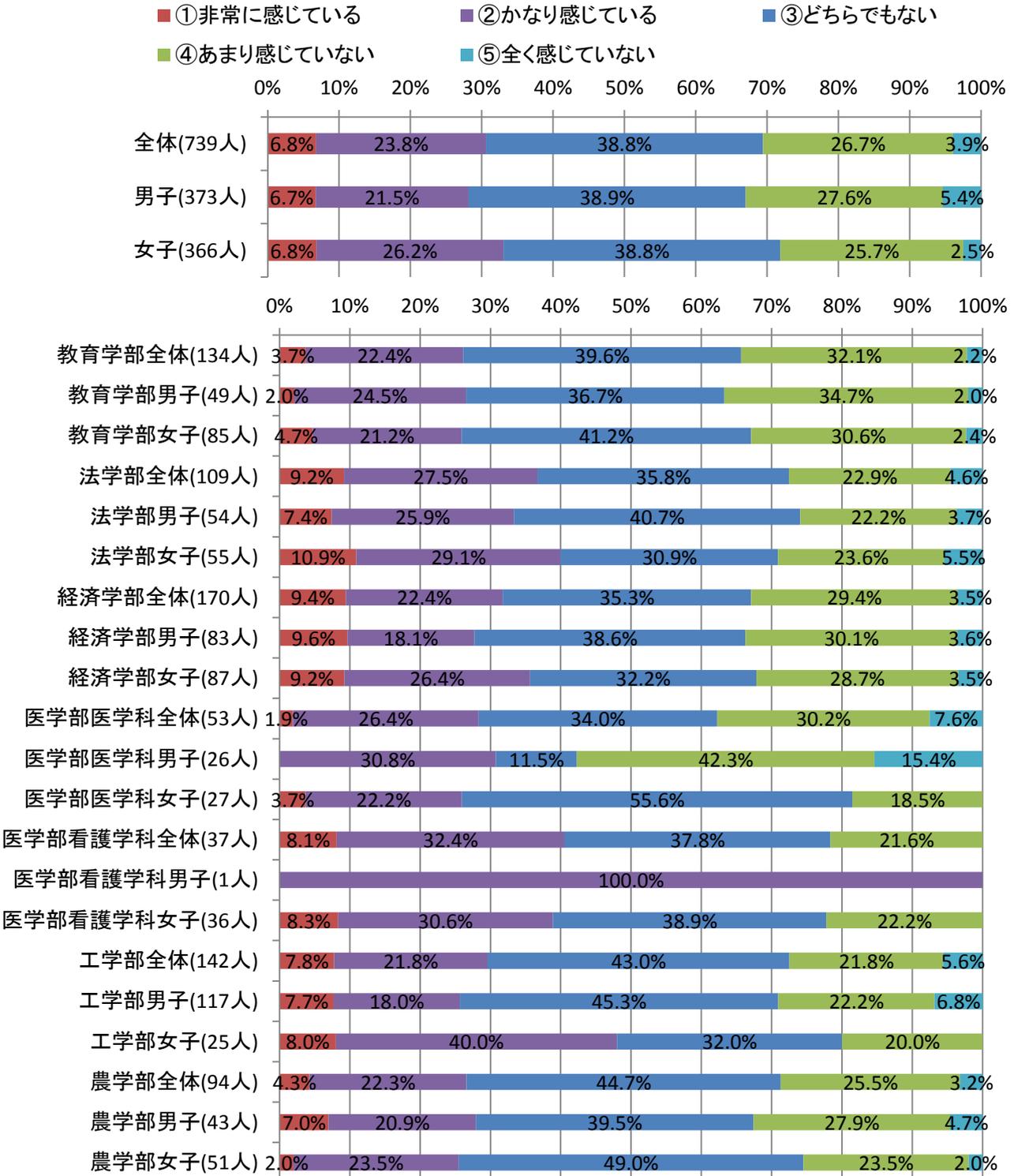
1日の食事の回数について尋ねたところ、「3回」が最も多く68.3%、「2回」が28.8%、「1回」が1.2%、「4回以上」が1.6%でした。3割の学生が1日3食の食事をとっていないことが分かりました。食事は心身の健康にとっても重要です。食生活が乱れている人は、生活習慣が乱れているのかもしれませんが。食生活も含め、基本的な生活習慣に関する知識を身につける必要があります。



(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。

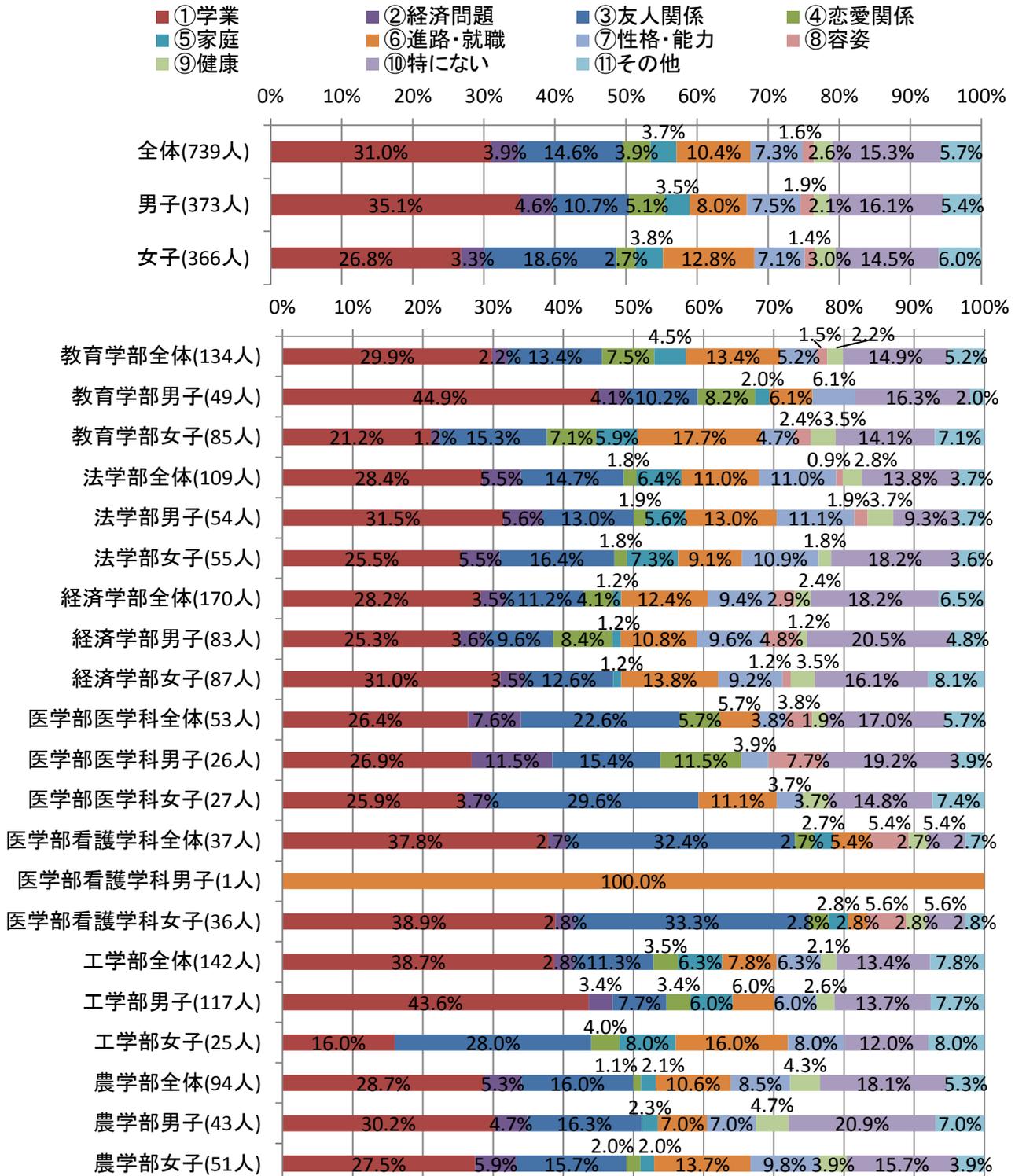
日常生活における精神的なストレスの程度を5段階で尋ねたところ、「どちらでもない」が38.8%と最も多く、「あまり感じていない」が26.7%、「かなり感じている」が23.8%、「非常に感じている」が6.8%、「全く感じていない」が3.9%でした。約3割の学生が、日常生活においてかなりの精神的ストレスを感じていることが分かりました。精神的なストレスにはさまざまな対処法があります。ストレスとうまくつきあえるようになることが必要でしょう。



(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31.0%、次いで「友人関係」が14.6%、「進路・就職」が10.4%、「性格・能力」が7.3%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。傾向は過去の結果と同様であり、学生らしい結果といえます。

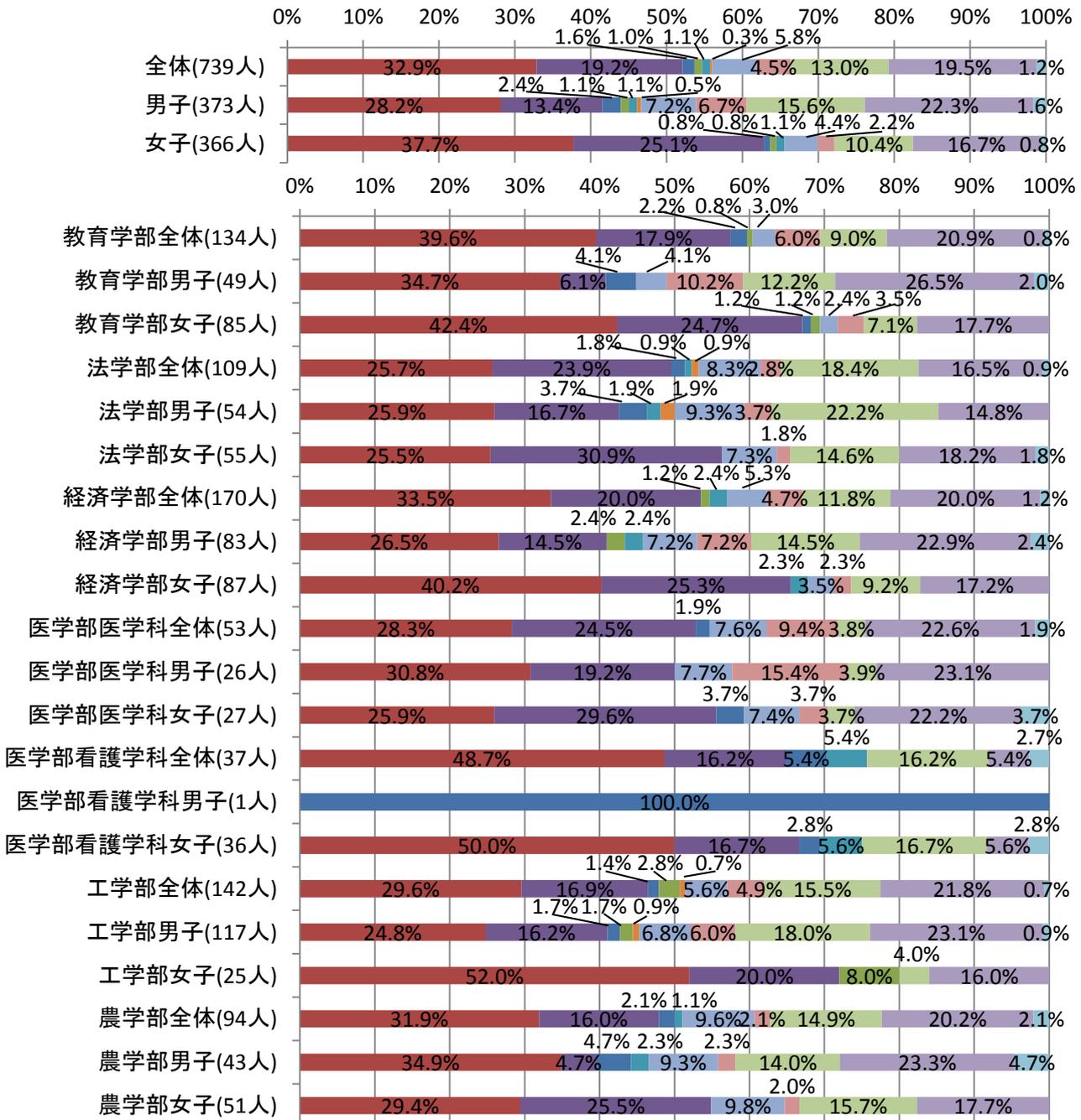


(9) 悩みの対処方法

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32.9%、次いで「成り行きにまかせる」が19.5%、「親・兄弟に相談する」が19.2%、「娯楽で解消する」が13.0%、「本を読んだりして自分で解決する」が5.8%、「スポーツで発散する」が4.5%、などとなっています。悩みの対処法は人によって異なっていますので、個人に適した対処法を確認するだけでなく、レパートリーを増やしていく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	[・自己完結を試みる]
女子学生	[]
		回答なし	
法学部			
男子学生	[]
		回答なし	
女子学生	[]
		回答なし	
経済学部			
男子学生	[・問題を自分で解決する ・自分で対処する]
女子学生	[]
		回答なし	
医学部医学科			
男子学生	[]
		回答なし	
女子学生	[・自力でどうにかする]
医学部看護学科			
男子学生	[]
		回答なし	
女子学生	[・寝る]
工学部			
男子学生	[]
		回答なし	
女子学生	[]
		回答なし	
農学部			
男子学生	[・自分でなんとかしようと試みる ・耐える]
女子学生	[]
		回答なし	

(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い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44.0%と最も多く、次いで「ある程度親密に付き合い合える友人がいる」を選んだ学生が43.3%、次いで「一緒に話はあるが、それほど親密でない友人がいる」が9.7%、「あいさつを交わす程度の友人がいる」が1.6%、「友人はいない」が1.4%でした。友人関係が築きにくい学生に対するサポートや、課外活動への参加を促すことも大切です。

- 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い合える友人がいる
- ③一緒に話はあるが、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

