

カテゴリ名：

「E. あなたの健康について」

調査項目：

「Q.19 あなたは、健康だと思いますか」

「Q.20 なぜ、不健康だと思いますか」

「Q.21 あなたは、喫煙の経験がありますか」

「Q.22 あなたは、お酒を飲みますか」

「Q.23 普段から健康に心掛けていますか」

「Q.24 何に心掛けていますか」

「Q.25 カウンセリングの利用方法を知っていますか」

## 1. 全体の傾向

自身の健康感について86%の学部学生は「健康である」と答えている。1、3、4回生はほぼ同程度であったが、2回生は「不健康」と感じている学生が2割を超えていた。健康についての質問は、個々人の健康観によって回答が変わってくるものであることを考えねばならない。教養科目「健康とライフスタイル」において、それぞれの「健康観」を問うているが、身体的な部分より精神的な要素を重視する学生が多い。学部生全体にとっても厳しい時期ではあったと思うが、現2回生は大学入学時からコロナ禍の中にあり、特に辛かったのかとも考えられる。健康観は個人差が大きいので、この数字は単純に統計的には考えられない。精神的な悩みや不安を挙げたものが学部生全体で実数として19人いた。カウンセリングにも多く訪れているが、この19人をカバーできているかはわからない。

不健康だと思う原因の最も多いものは、全学年を通して「睡眠不足」であり、次いで食生活、運動不足が続く。逆に言えば、十分睡眠を取れていないことは「不健康」であるところとらえていると言えるが、時間を削らねばならない場合、やはり睡眠時間ということになるのであろう。食生活や運動不足などの生活習慣の乱れも、睡眠不足につながるであろう。特にコロナ禍においては、非対面授業が主となり、課外活動も制限されているため、基本的な生活リズムを作りにくくなっているのは事実であろう。

喫煙に関しては、回答者の中で全学年を通じて現在喫煙を続けている者は、実数で12人であった。喫煙に対する感覚は、ここ十年ほどで大きく変わった。喫煙者ははっきりとごく少数派になっており、本学も来年度から喫煙所は撤去される。喫煙には依存性があるので、ごく少数の喫煙者を直ちに0にするのは難しいであろうが、完全禁煙キャンパスはほぼ既の実現されていると言える。保健センターで禁煙サポートは行っている。

飲酒については、入学時は未成年であるから、全学年を通じての結果はあまり意味がない。学年が上がるにしたがって飲酒者は増えて当然かと思われるが、ほぼ毎日飲むと答えた常

習飲酒者は4回生以上でも7.9%にとどまっている。学部生全体で、493人中16人である。特に割合に問題はないが、個人レベルで考えるとアルコール依存症予備群である。

普段から健康に心掛けているかについては概ね各学年7割程度であるが、ここでも2回生が64.1%とやや低い。心掛ける内容は、睡眠、食事、運動がトップ3であって、不健康と思う理由と一致した。自分を不健康だと思う理由は、わかってはいるけれど実際できないということなのであろう。この睡眠、食事、運動については、今後社会人になった際にどんどん思うようにならなくなってくる部分なので、現時点で気づいてくれているのはいいことだと思われる。

カウンセリングの利用方法を知っているのは、学部生全体で3割にとどまったが、学年が上がるとう率が上がってくるので、必要な時に利用の仕方を知ることができればそれでいいと考える。学生生活を通じて、カウンセリングが必要となるのは決して多数派ではない。

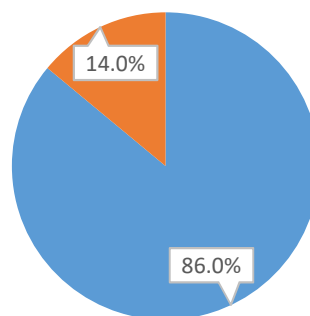
## 2. 特筆すべき事項

今回、「Q.26 健康診断の実施方法、カウンセリングの利用方法についてどのような意見をお持ちですか。自由に記入してください。」については省いた。毎回、配布物や掲示、メール、HPなどをきちんとチェックしていない学生が多いことは事実であり、十分な周知をしても「周知不足」と言う学生が増えている。自由記述にすると、本当にわがままなことを書く傾向がある。オリエンテーションの重要性が増しているが、コロナ禍により入学時に十分なオリエンテーションができていない。さらなる教育的指導が必要であろうが、厳しいタイムスケジュールの中に詰め込んでも、実質的な効果が得られるかどうかは疑問である。自分から情報にアクセスする習慣が必要だと考えるが、コロナ疲れ、リモート疲れが見られ、フェイクニュースを容易に信じてしまう傾向もみられる。メディアリテラシーについて、きちんと再教育をする必要があると考える。

## Q.19 あなたは、健康だと思いますか

(学部生全体)

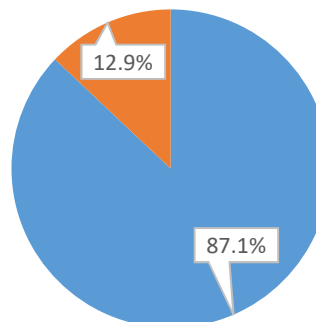
健康だと思う	424
不健康だと思う	69
計	493



### 【入学年度別】

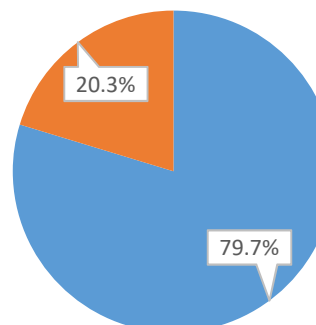
(令和3年度入学者)

健康だと思う	121
不健康だと思う	18
計	139



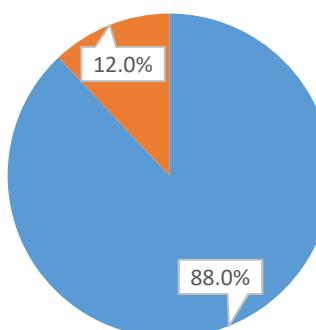
(令和2年度入学者)

健康だと思う	102
不健康だと思う	26
計	128



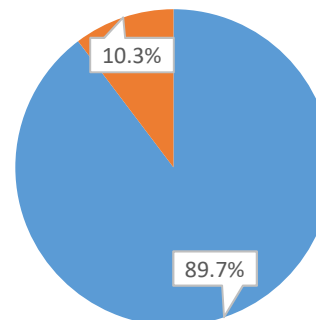
(令和元(平成31)年度入学者)

健康だと思う	88
不健康だと思う	12
計	100



(平成30年度以前入学者)

健康だと思う	113
不健康だと思う	13
計	126

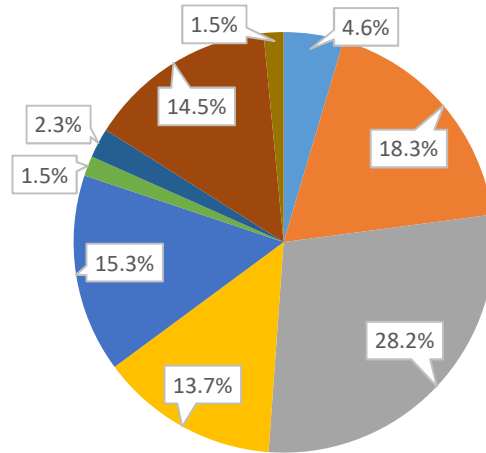


## Q.20 なぜ、不健康だと思いますか

【主なものを2つまで】

(学部生全体)

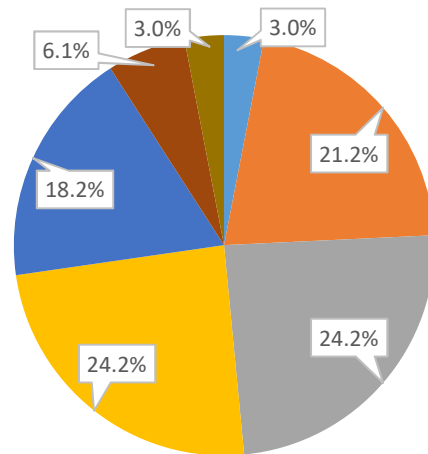
現在通院中・療養中	6
運動不足	24
睡眠不足	37
偏った食事	18
不規則な食生活	20
課外活動による過労	2
アルバイトによる過労	3
精神的な悩みや不安	19
遊びすぎ	0
その他	2
計	131



【入学年度別】

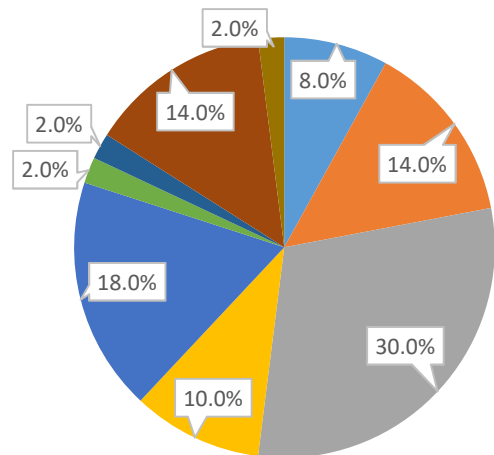
(令和3年度入学者)

現在通院中・療養中	1
運動不足	7
睡眠不足	8
偏った食事	8
不規則な食生活	6
課外活動による過労	0
アルバイトによる過労	0
精神的な悩みや不安	2
遊びすぎ	0
その他	1
計	33



(令和2年度入学者)

現在通院中・療養中	4
運動不足	7
睡眠不足	15
偏った食事	5
不規則な食生活	9
課外活動による過労	1
アルバイトによる過労	1
精神的な悩みや不安	7
遊びすぎ	0
その他	1
計	50



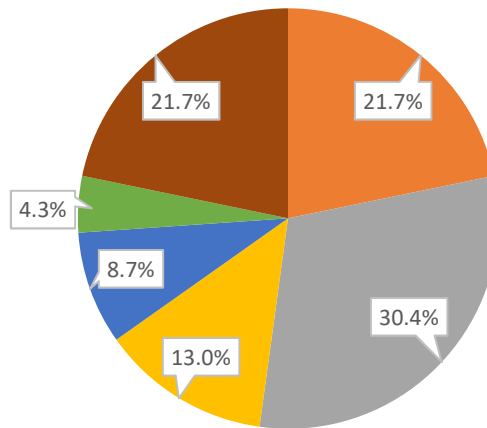
## Q.20 なぜ、不健康だと思いますか

【主なものを2つまで】

### 【入学年度別】

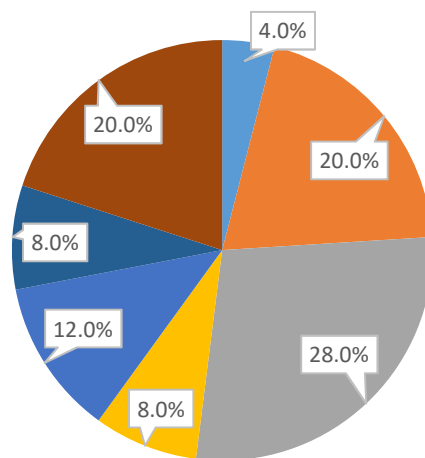
(令和元(平成31)年度入学者)

現在通院中・療養中	0
運動不足	5
睡眠不足	7
偏った食事	3
不規則な食生活	2
課外活動による過労	1
アルバイトによる過労	0
精神的な悩みや不安	5
遊びすぎ	0
その他	0
計	23



(平成30年度以前入学者)

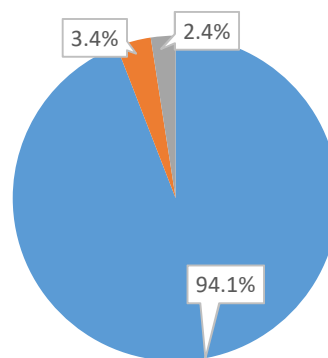
現在通院中・療養中	1
運動不足	5
睡眠不足	7
偏った食事	2
不規則な食生活	3
課外活動による過労	0
アルバイトによる過労	2
精神的な悩みや不安	5
遊びすぎ	0
その他	0
計	25



## Q.21 あなたは、喫煙の経験がありますか

(学部生全体)

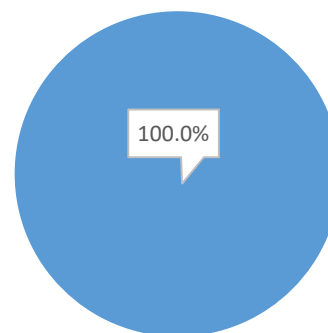
喫煙の経験はない	464
喫煙の経験はあるが、現在は喫煙していない	17
現在、喫煙している	12
計	493



### 【入学年度別】

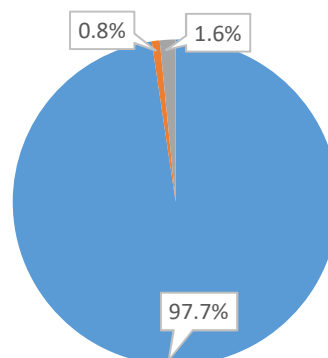
(令和3年度入学者)

喫煙の経験はない	139
喫煙の経験はあるが、現在は喫煙していない	0
現在、喫煙している	0
計	139



(令和2年度入学者)

喫煙の経験はない	125
喫煙の経験はあるが、現在は喫煙していない	1
現在、喫煙している	2
計	128

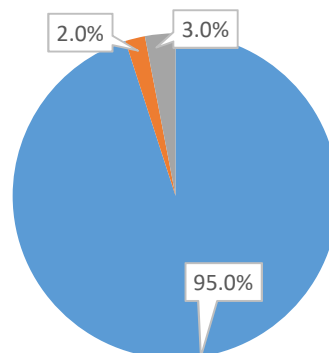


## Q.21 あなたは、喫煙の経験がありますか

### 【入学年度別】

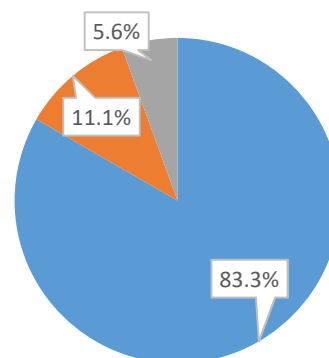
(令和元(平成31)年度入学者)

喫煙の経験はない	95
喫煙の経験はあるが、 現在は喫煙していない	2
現在、喫煙している	3
計	100



(平成30年度以前入学者)

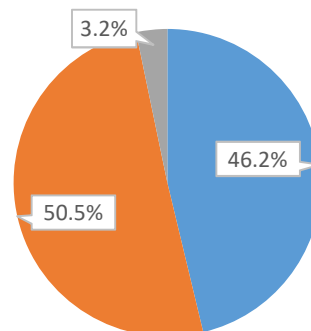
喫煙の経験はない	105
喫煙の経験はあるが、 現在は喫煙していない	14
現在、喫煙している	7
計	126



## Q.22 あなたは、お酒を飲みますか

(学部生全体)

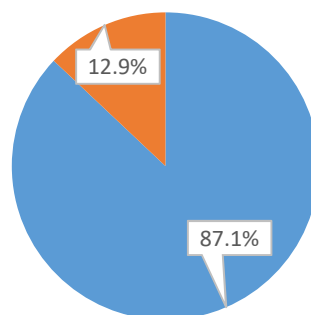
全く飲まない	228
時々飲む	249
ほぼ毎日飲む	16
計	493



### 【入学年度別】

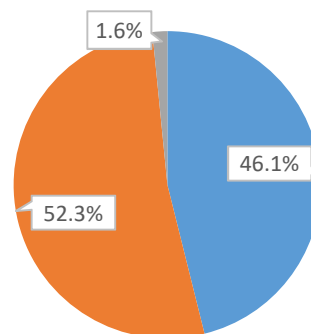
(令和3年度入学者)

全く飲まない	121
時々飲む	18
ほぼ毎日飲む	0
計	139



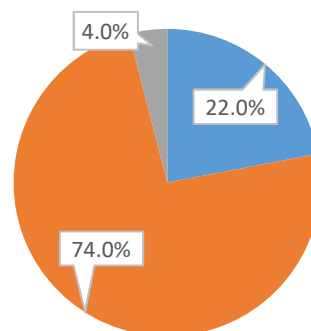
(令和2年度入学者)

全く飲まない	59
時々飲む	67
ほぼ毎日飲む	2
計	128



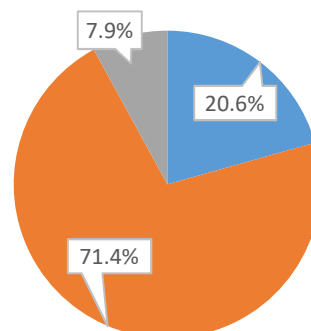
(令和元(平成31)年度入学者)

全く飲まない	22
時々飲む	74
ほぼ毎日飲む	4
計	100



(平成30年度以前入学者)

全く飲まない	26
時々飲む	90
ほぼ毎日飲む	10
計	126

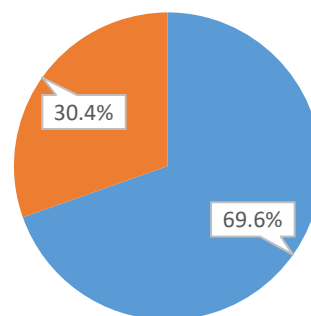




## Q.23 普段から健康に心掛けていますか

(学部生全体)

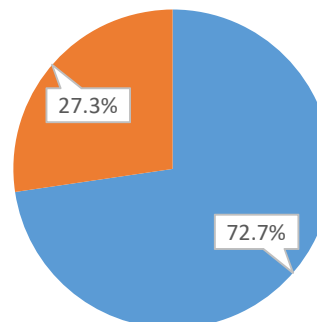
健康に心掛けている	343
健康に心掛けていない	150
計	493



【入学年度別】

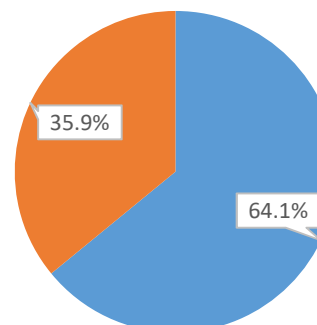
(令和3年度入学者)

健康に心掛けている	101
健康に心掛けていない	38
計	139



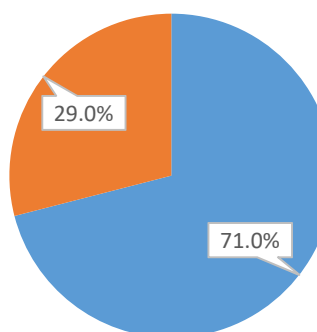
(令和2年度入学者)

健康に心掛けている	82
健康に心掛けていない	46
計	128



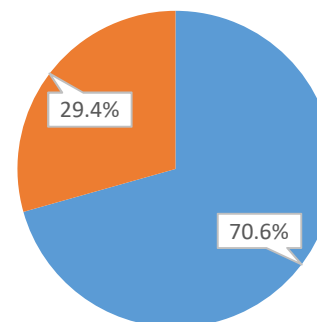
(令和元(平成31)年度入学者)

健康に心掛けている	71
健康に心掛けていない	29
計	100



(平成30年度以前入学者)

健康に心掛けている	89
健康に心掛けていない	37
計	126

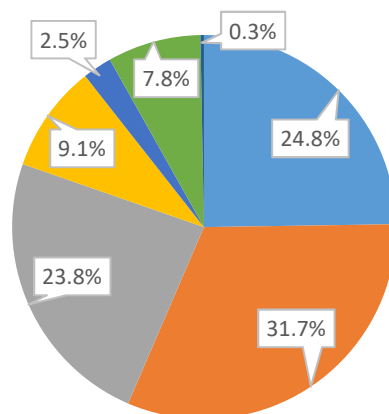


## Q.24 何に心掛けていますか

【主なものを2つまで】

(学部生全体)

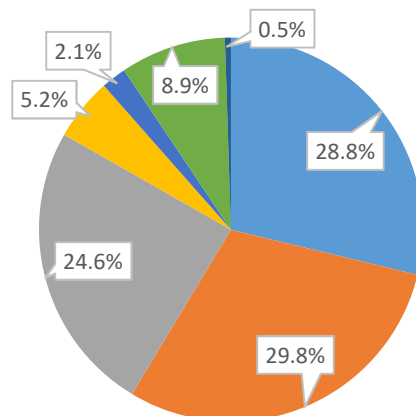
運動する	161
食事に気をつける	206
睡眠を充分にとる	155
タバコを吸わない	59
アルコール類は飲まない	16
規則正しい生活	51
その他	2
計	650



【入学年度別】

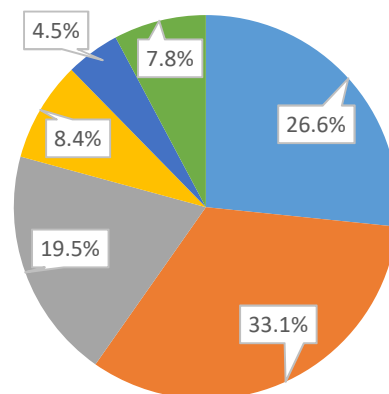
(令和3年度入学者)

運動する	55
食事に気をつける	57
睡眠を充分にとる	47
タバコを吸わない	10
アルコール類は飲まない	4
規則正しい生活	17
その他	1
計	191



(令和2年度入学者)

運動する	41
食事に気をつける	51
睡眠を充分にとる	30
タバコを吸わない	13
アルコール類は飲まない	7
規則正しい生活	12
その他	0
計	154



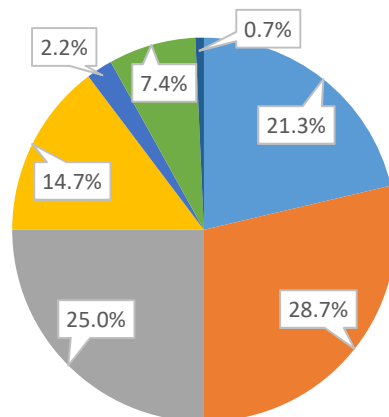
## Q.24 何に心掛けていますか

【主なものを2つまで】

### 【入学年度別】

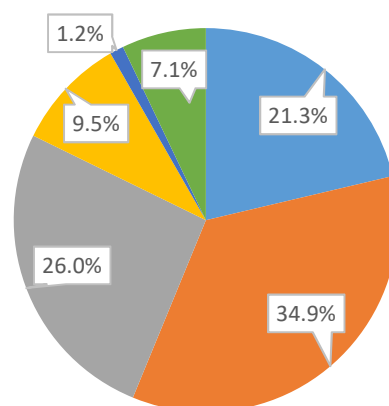
(令和元(平成31)年度入学者)

運動する	29
食事に気をつける	39
睡眠を充分にとる	34
タバコを吸わない	20
アルコール類は飲まない	3
規則正しい生活	10
その他	1
計	136



(平成30年度以前入学者)

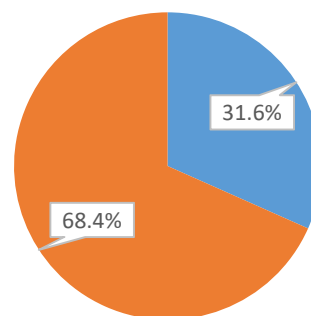
運動する	36
食事に気をつける	59
睡眠を充分にとる	44
タバコを吸わない	16
アルコール類は飲まない	2
規則正しい生活	12
その他	0
計	169



## Q.25 カウンセリングの利用方法を知っていますか

(学部生全体)

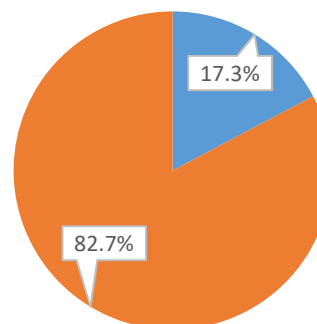
はい	156
いいえ	337
計	493



【入学年度別】

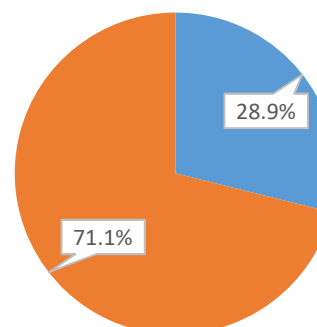
(令和3年度入学者)

はい	24
いいえ	115
計	139



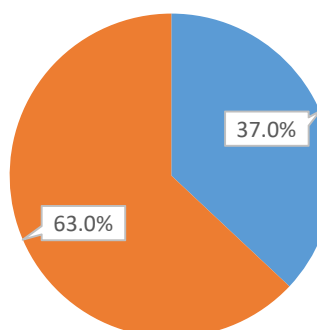
(令和2年度入学者)

はい	37
いいえ	91
計	128



(令和元(平成31)年度入学者)

はい	37
いいえ	63
計	100



(平成30年度以前入学者)

はい	58
いいえ	68
計	126

