

(7) 1日の食事の回数について
問63. あなたの1日の食事は何回ですか。

[1]現状

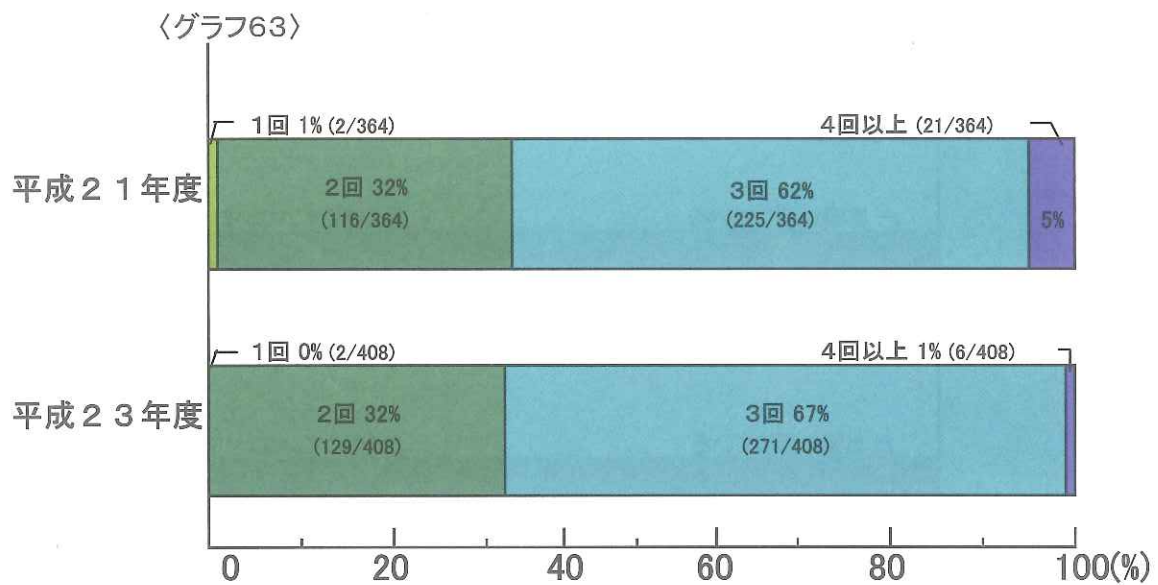
1日の食事回数について尋ねたところ、「3回」が最も多く全体の67%でした。「2回」が32%、「4回以上」が1%、「1回」が0%でした。

[2]課題(問題点)

3割程度の学生は、1日3食の食事をとっていないことが分かりました。

[3]対応

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のかもしれませんが、食生活を含めて、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。



(8) 精神的ストレス

問64. 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。

[1] 現状

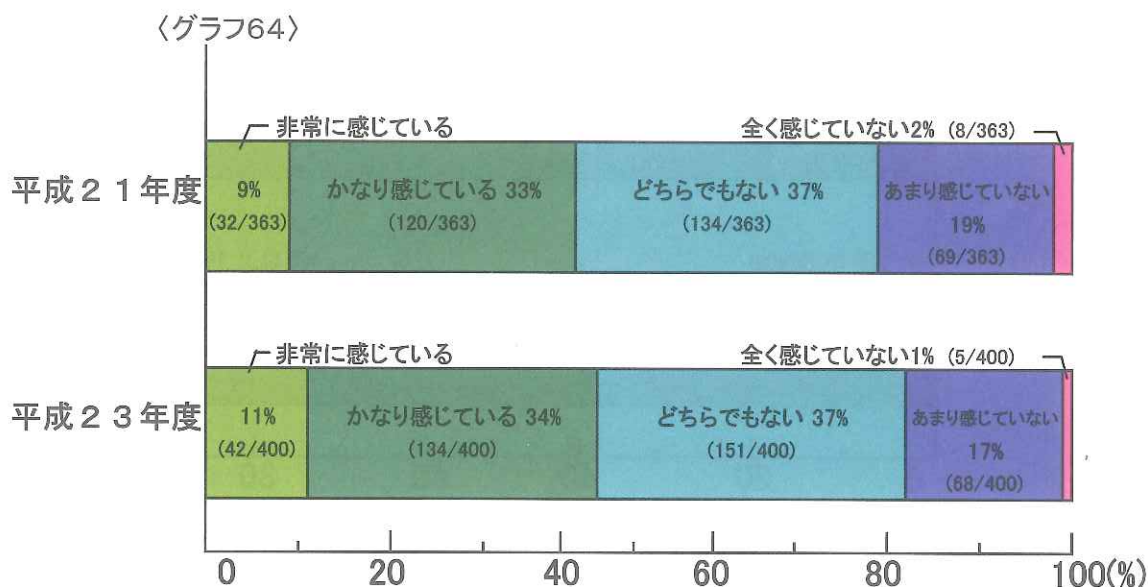
日常生活における精神的ストレスの程度を5段階評定で尋ねたところ、「どちらでもない」が%と最も多く、次いで、「かなり感じている」が34%、「あまり感じていない」が17%、「非常に感じている」が9%、「全く感じていない」が2%でした。このうち、「非常に感じている」と「かなり感じている」を合わせると42%となり、約4割の学生が、日常生活においてかなりの精神的ストレスを感じていることが分かります。この傾向は、前回調査でも指摘されています。

[2] 課題(問題点)

ストレスを「非常に感じている」と「かなり感じている」を合わせた割合は前回調査と比べると若干高くなっています。

[3] 対応

精神的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。



(9) ストレスの原因

問65. 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。
次のうちから一つ選んで教えてください。

[1] 現状

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」(26%)、次いで、「友人関係」(19%)「進路・就職」(15%)、「性格・能力」(10%)となっていました。大学生にとって、学業、進路・就職、友人関係、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。

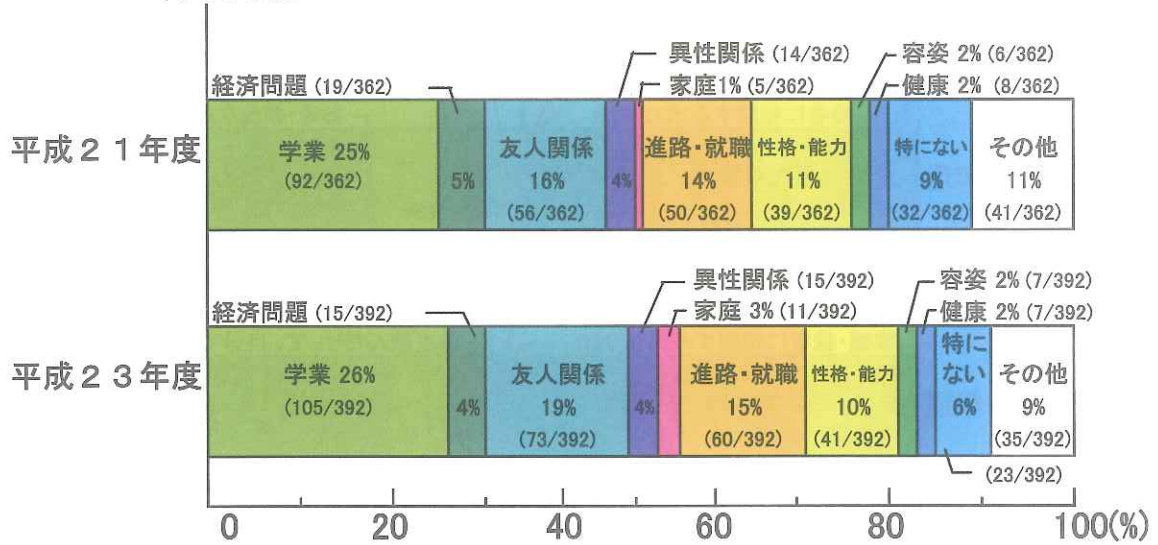
[2] 課題(問題点)

特になし

[3] 対応

今回の調査から、大学生のストレスは、学業、進路・就職、友人関係、自分自身のことが多いことが分かりました。学生らしい結果といえるでしょう。

〈グラフ65〉



(10) 悩みの対処法

問66. あなたは問題に直面したとき、どのように対処しますか。次のうちから二つまで選んで教えてください。

[1] 現状

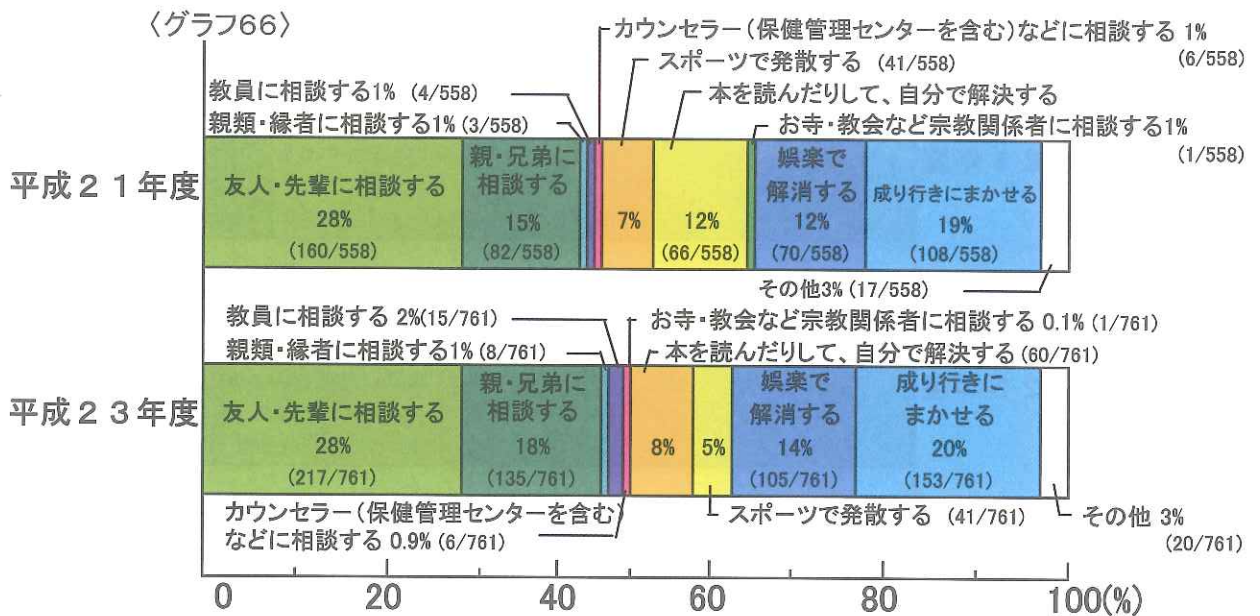
問題に直面した時の対処について複数選択で答えてもらった結果、もっとも多いのが、「友人・先輩に相談する」、次いで、「成行きにまかせる」、「親・兄弟に相談する」、「娯楽で解消する」、「本を読んだりして自分で解決する」、「スポーツで発散する」、「教員に相談する」、「カウンセラー(保健管理センターを含む)に相談する」、「親類・縁者に相談する」となっています。図に示されている割合は、人数比ではありません。

[2] 課題(問題点)

悩みの対処方法として、「友人・先輩に相談する」「成行きにまかせる」などが多くなっています。

[3] 対応

ストレス対処方法は個人個人異なっていますから、個人に適したストレス対処方法を身につけることが必要でしょう。



(11)学内の友人関係

問67. あなたは本学内にどの程度付き合える友人がいますか。(異性同性を問いません)

[1]現状

学内における友人関係に尋ねたところ、「割合に親密に付き合える友人がいる」を選んだ学生が42%と最も多く、次いで、「互いに希望や悩みを打ち明けあい、心を許しあえる友人がいる」が40%、「一緒に話はあるが、それほど親密でない友人がいる」が12%、「あいさつを交わす程度の友人がいる」が3%、「友人はいない」が3%でした。

[2]課題(問題点)

前回調査と比べ、親密な友人関係を築けていない学生の割合がやや増えています。

[3]対応

友人関係における親密さの認知には、性別や学年により違いがある可能性があるかもしれません。友人関係が築きにくい学生に対しては、ソーシャルスキルトレーニングなどの教育的働きかけや、クラブやサークル等への参加を促すことが役立つかもしれません。

