



九州大学

九州大学広報室

〒819-0395 福岡市西区元岡 744

TEL:092-802-2130 FAX:092-802-2139

MAIL:koho@jimu.kyushu-u.ac.jp

URL:https://www.kyushu-u.ac.jp

PRESS RELEASE(2020/8/11)

九州大学の学生生活に関する学生アンケート（春学期）結果について

新型コロナウイルス感染症は大学生のキャンパスライフに大きな影響を及ぼしています。九州大学では、新型コロナウイルスに関する緊急事態宣言を受けて、入学式は執り行われず、春学期のすべての講義もオンライン授業が行われています。学生には外出自粛が呼び掛けられて学内への立ち入りが出来ない状況が続いています。課外活動も自粛されると学生の心身の健康への悪影響が懸念されます。そこで、感染拡大予防のためにさまざまな行動制限がかかっている状態の本学の学生の生活の実態を把握して、健康維持のための必要な支援につなげるため全学の学部学生と大学院生を対象に全学的なアンケートを実施したところ、6,000名近くの学生から回答を得ました。

大学生では生活リズムの乱れが不健康につながるがよくありますので、まず生活習慣を尋ねたところ起床時間や睡眠時間は比較的よく守られていました。起床時間は概ね規則正しく（図1）、睡眠時間も8割以上の学生で適切であったことが分かります（図2）。また学生の7割以上が週に1日以上運動をしており（図3）、健康を意識した生活を送っている様子が見えます。

大学生のコミュニケーションはメンタルヘルスに関係します。今回の調査で学生の6割近くが、この一ヵ月教員と直接コミュニケーションが取れていないものの、友人とは6割以上の学生がコミュニケーションを取っている実態も明らかになりました（図4、5）。また、約4割の学生が、気分の落ち込みや孤独感・孤立感を感じていることが明らかになりました（図6、7）。気分が落ち込むとコミュニケーションは悪くなりますし、コミュニケーションが悪いと孤独感や孤立感を感じます。これらは新型コロナウイルス感染症による外出自粛の影響の大きさがうかがえる結果でした。

最近の体調に関する質問については、最近体調不良があると答えた学生は全体の約半分にも上り、深刻な実態が浮かび上がりました。またその内容は、疲れやイライラ、睡眠に関するもの（寝つきが悪い、眠りが浅い、よく眠れないなど）が多いという結果でした（図8）。これらの症状はメンタルヘルスの悪さが身体的に表現されていると解釈することも出来ます。メンタルヘルスは当センターが重点的に支援を強化している領域でもあります。ちなみに同じ質問を昨年の学生生活実態調査でも行っていましたので、新型コロナウイルス感染症が発生する前後で回答結果を比較してみました（図9）。その結果、睡眠障害やイライラを訴える学生は明らかに増えており、疲れを感じる学生もやや増えています。その結果、体調不良を覚える学生は昨年度よりやや増えているという結果でした。

以上のように、今回のアンケート調査の回答結果から、時として体調不良や気分的な落ち込みを覚えながらも友人とコミュニケーションをとったり、運動をしたり、規則的な生活を送ることによってこれらを克服しようとしている本学学生の平均的な姿がある程度イメージできるのではないかと考えています。

図1. 平日の起床時間のリズムは守られていますか。

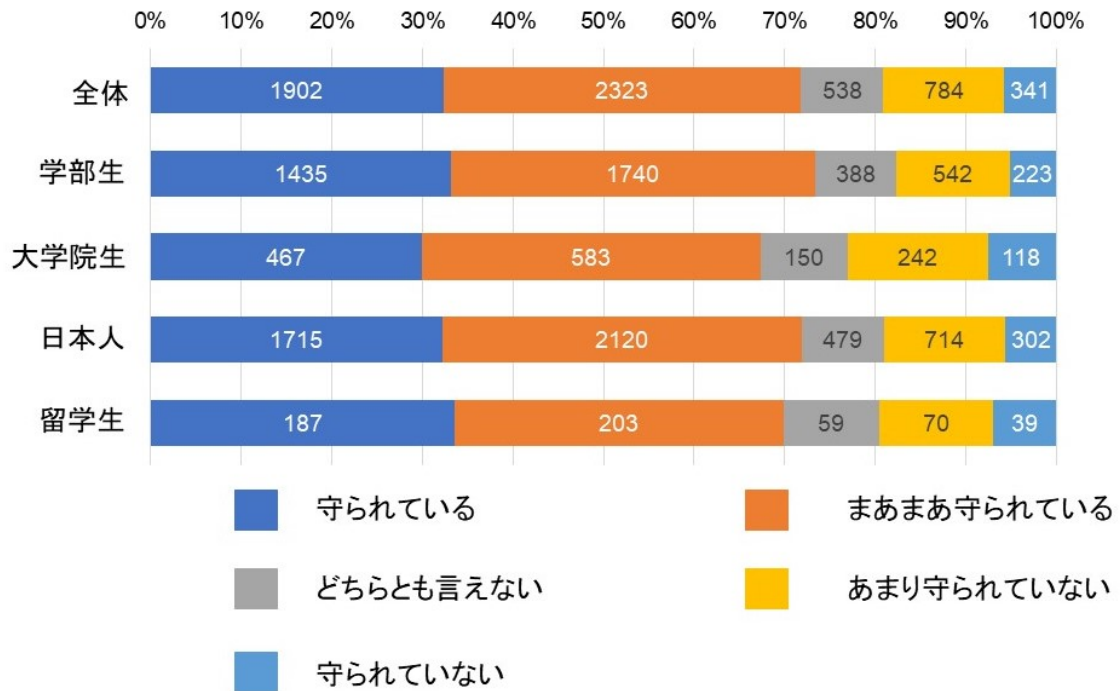


図2. 睡眠時間はおよそ何時間ぐらいですか。

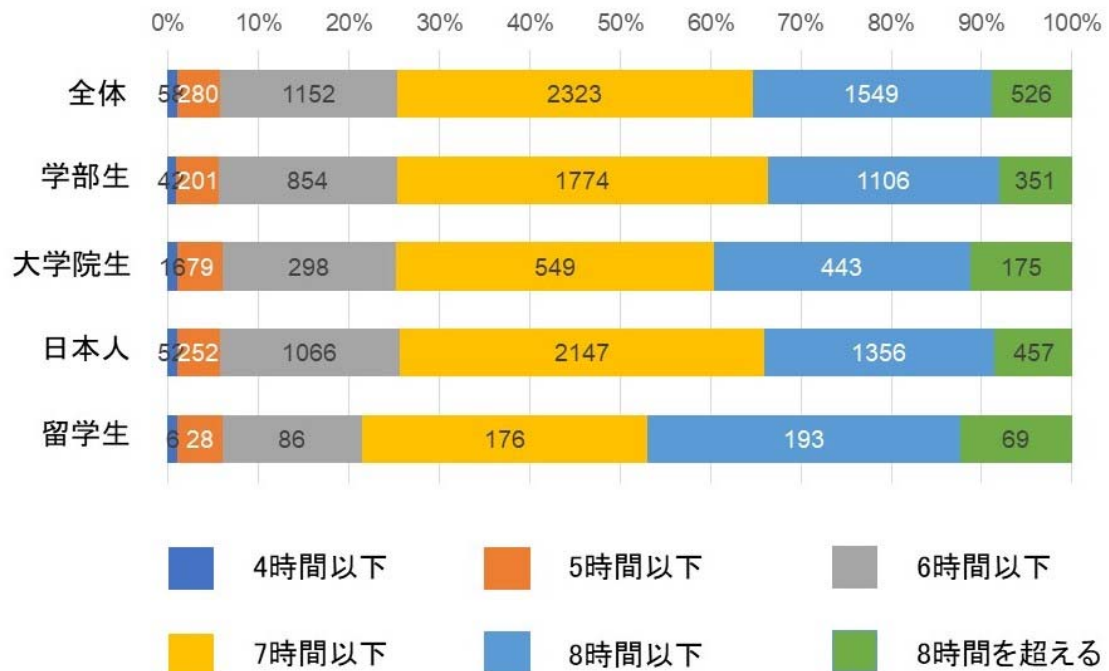


図3. 健康維持・体力向上につながるような体操や運動はしていますか。

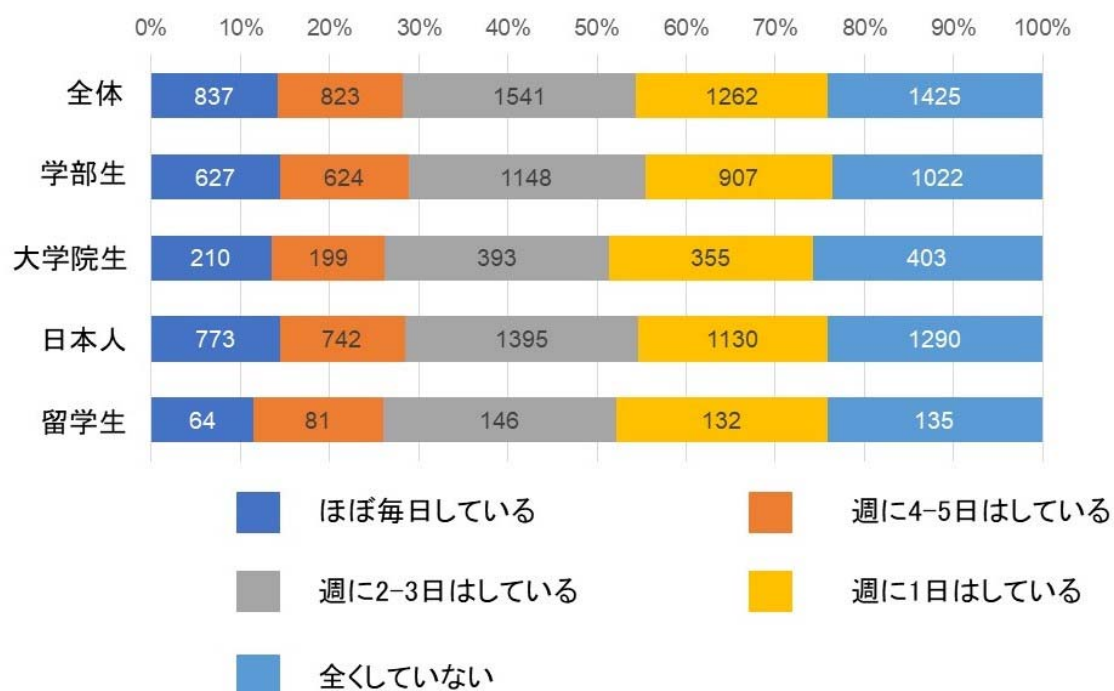


図4. この一ヶ月、教員と直接話をしていますか。

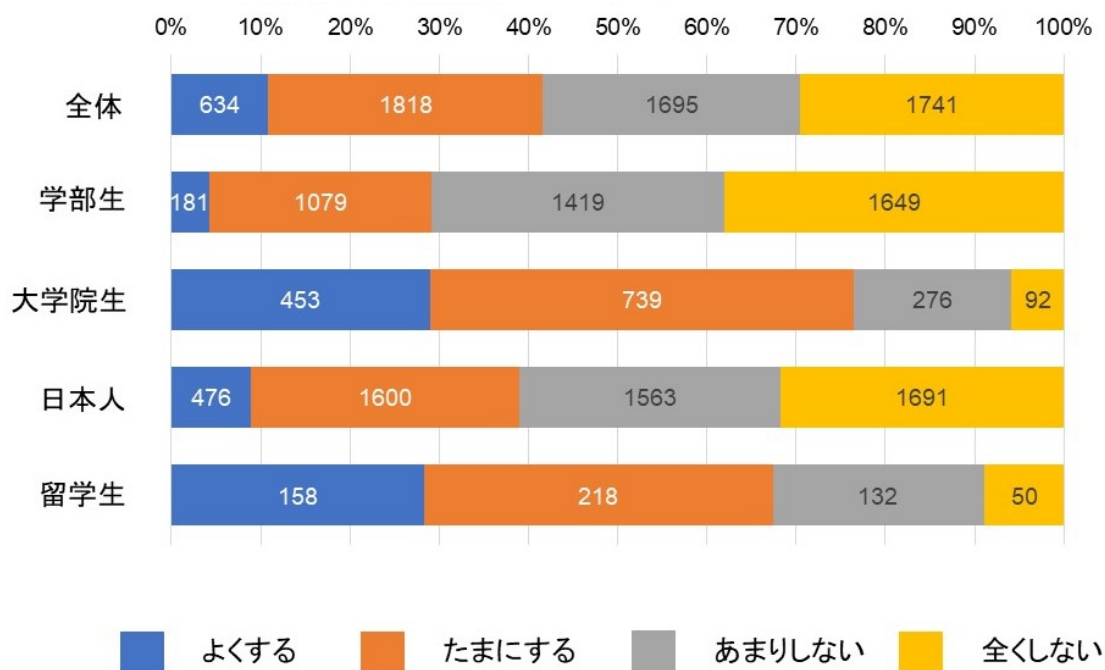


図5. この一ヶ月、友人と直接話をしていますか。

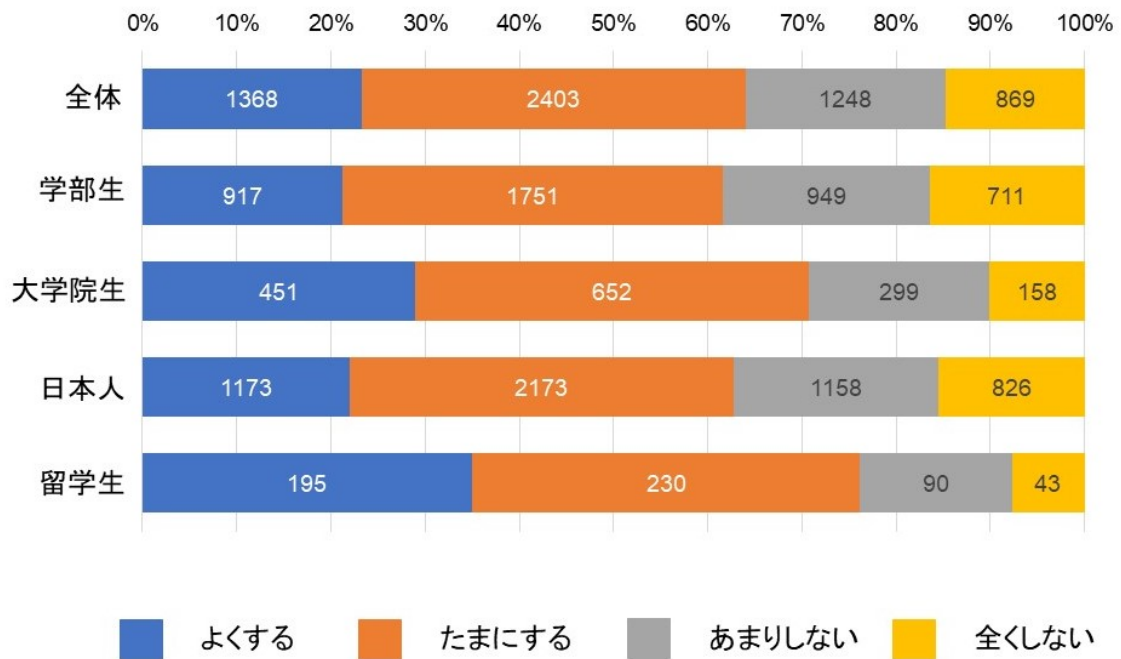


図6. 気分が落ち込んでいる。

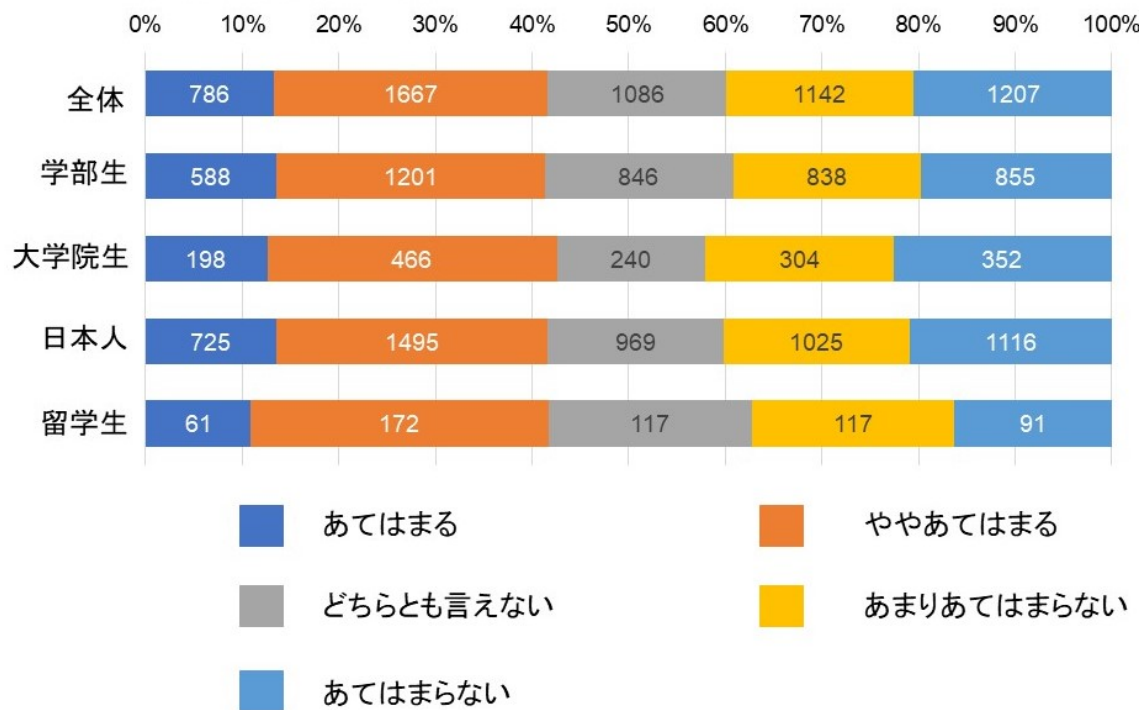


図7. 孤独感や孤立感を感じる。

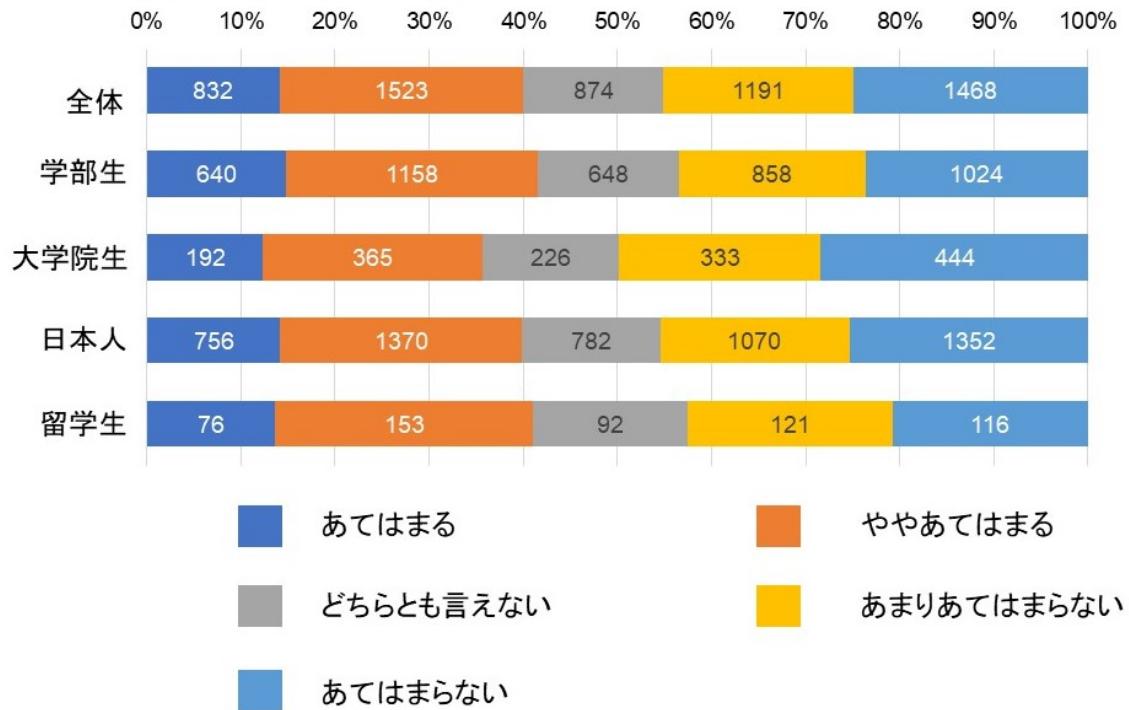
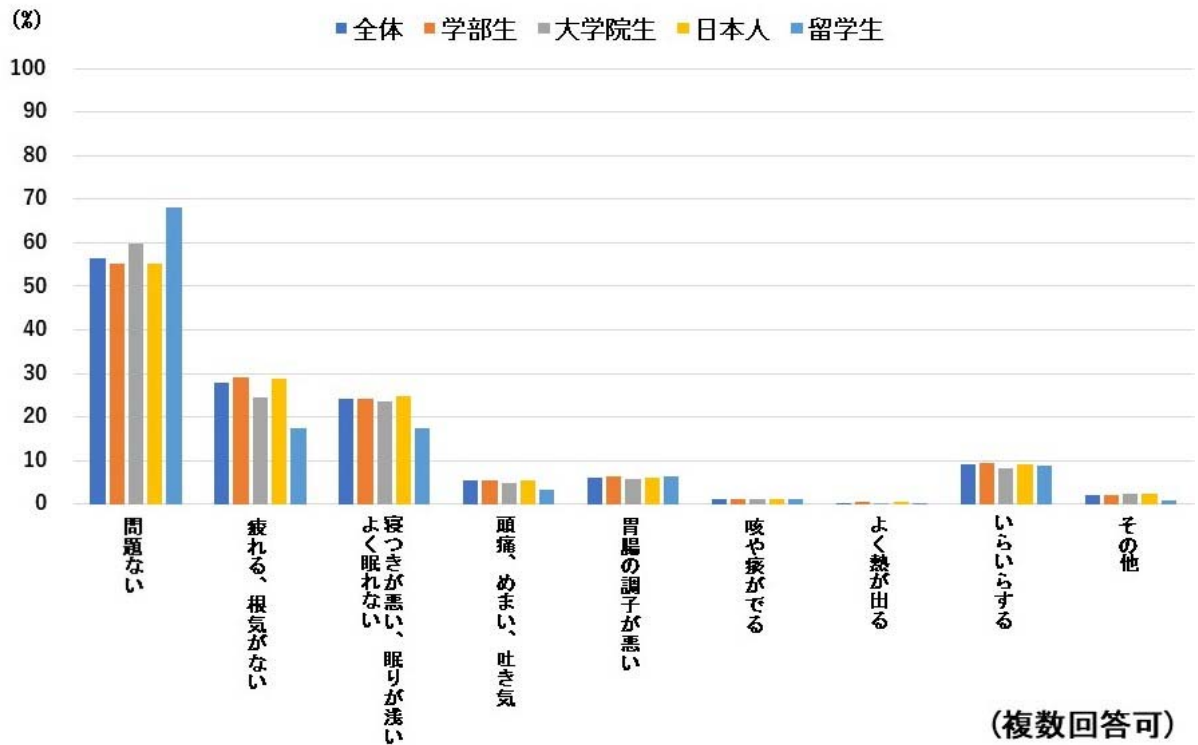
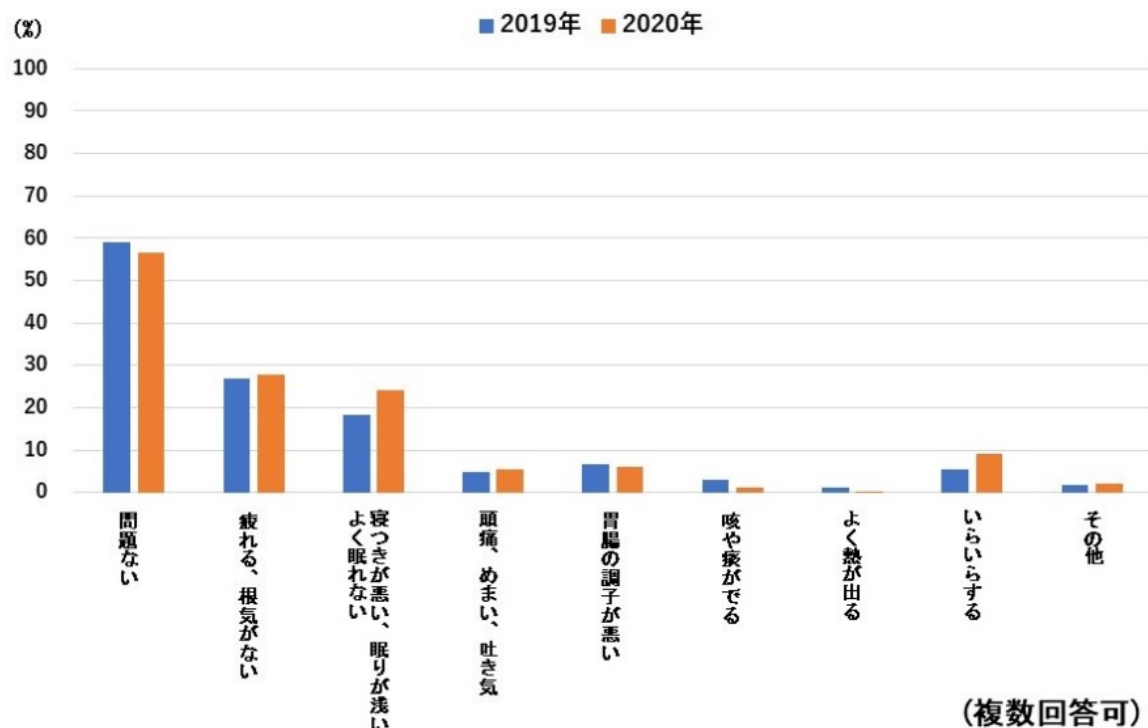


図8. ここ最近、体の調子はどうですか。すべて選んでください。



(複数回答可)

図9. ここ最近、体の調子はどうですか。すべて選んでください。



【お問い合わせ】 九州大学 キャンパスライフ・健康支援センター
 TEL: 092-642-6889, FAX: 092-802-5113
 Mail : maruyama@artsci.kyushu-u.ac.jp