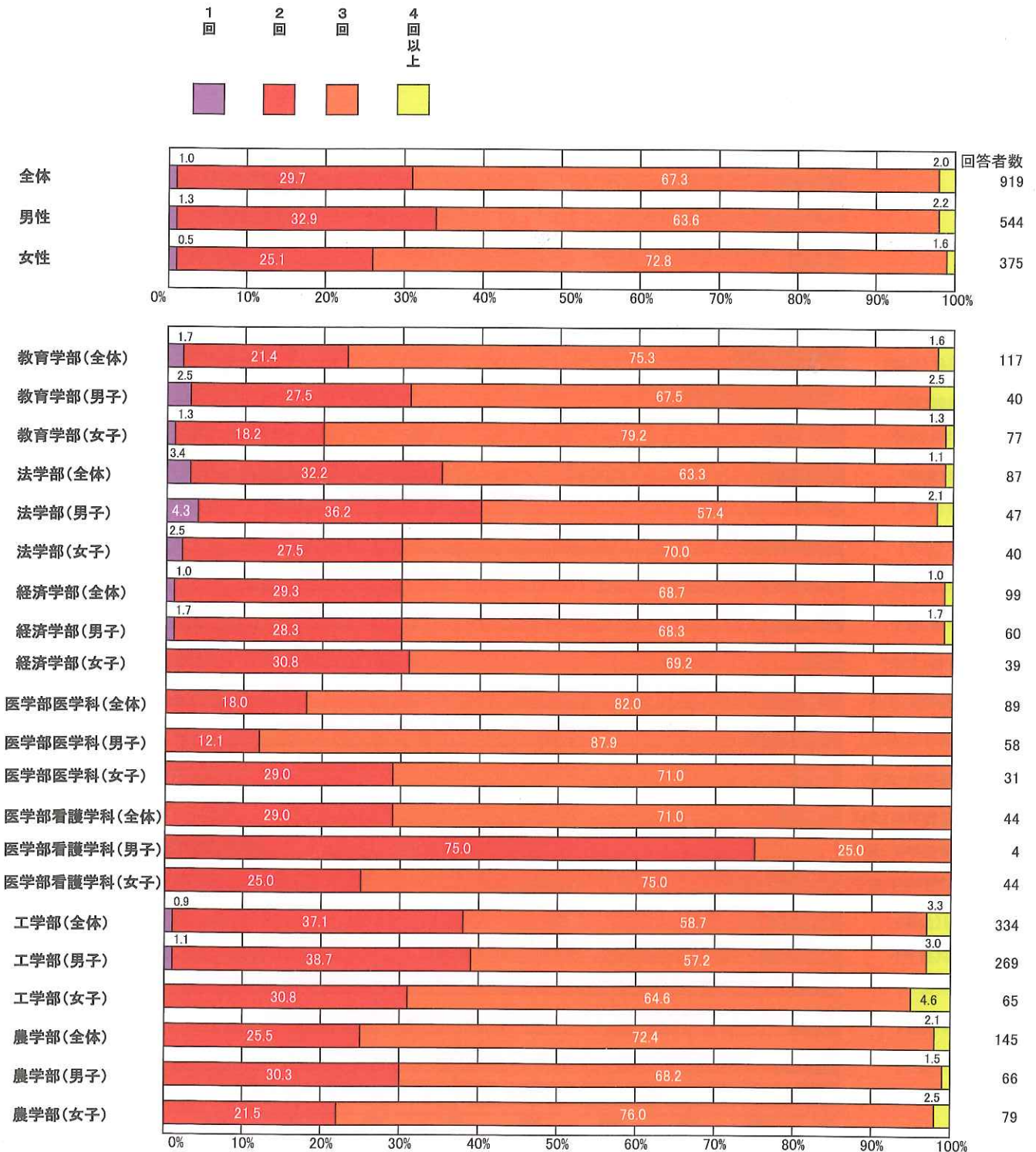


(6) 1日の食事の回数について

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」が最も多く全体の67.3%でした。「2回」が29.7%、「4回以上」が2%でした。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。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。

〔図58〕

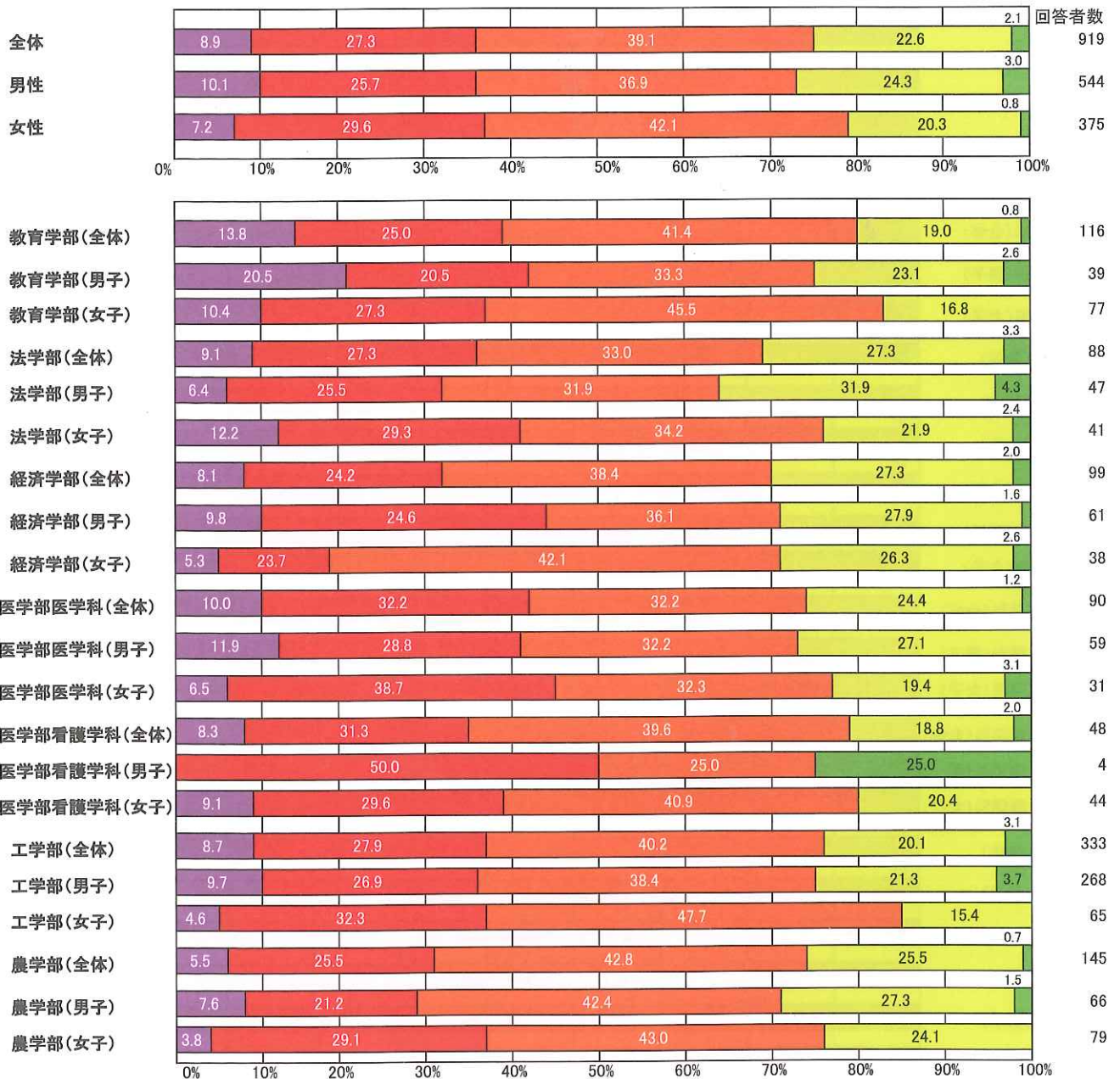
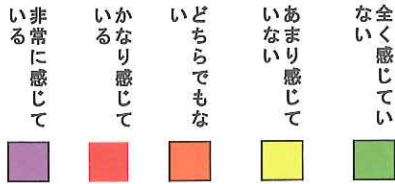


(7)精神的ストレス

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39.1%と最も多く、次いで、「かなり感じている」が27.3%、「あまり感じていない」が22.6%、「非常に感じている」が8.9%、「全く感じていない」が2.1%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36.2%となり、約3割強の学生が、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。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。

【図59】





(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、次のうちから1つ選んで教えてください。

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」(28.3%)、次いで、「友人関係」(14.8%)「進路・就職」(13.4%)、「性格・能力」(9.4%)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。学生らしい結果といえるでしょう。

〔図60〕

