

2020年度 SSU学生生活調査報告書

調査概要

【研究代表者】 小林寛道（スポーツ医科学研究センター）

【研究担当者】 中井真吾、江間諒一、徐広孝（スポーツ医科学研究センター）

【研究協力】 磐田キャンパス・学生委員会、磐田キャンパス・保健センター

【調査目的】 静岡産業大学の学生の生活習慣の実態を明らかにすること

【調査対象】 静岡産業大学磐田キャンパスに在籍する学生

【調査方法】 web上でのアンケート調査

【調査期間】 2020年6月10日～2020年7月8日

【有効回答数】 562人

「調査項目」一覧

・ **新型コロナウイルスの関連情報について**

- ・ 新型コロナウイルス関連情報の接触度
- ・ 新型コロナウイルス関連会話の実施程度
- ・ 感染「危険行動」の理解度
- ・ 感染・拡大予防行動の実施度
- ・ 在籍大学の「感染・予防対策」の理解度
- ・ 日常生活の総合的な不安度
- ・ 大学で「感染の不安」を感じる施設や活動とその不安度
- ・ 大学生活の不安を感じる事柄とその不安度
- ・ 日常生活で「感染の不安」を感じる場所とその不安度
- ・ アルバイト実施の有無
- ・ 感染拡大後の「アルバイト収入」の変化
- ・ 学内の部活動やサークルなどへの所属の有無
- ・ 所属団体の「活動中の感染の不安」事項とその不安度
- ・ 所属団体の「活動中の感染」に対する総合的不安度

「調査項目」一覧

・運動に関する質問

- ・小学校、中学校、高校時代の健康増進運動歴
- ・小学校、中学校、高校時代のスポーツ活動歴
- ・部活動・サークルの所属
- ・競技目的でスポーツをする
 - ・1週間の運動日数
 - ・1日あたりの平均時間
 - ・運動継続年数
- ・健康増進目的で運動をする
 - ・1週間の運動日数
 - ・1日あたりの平均時間
 - ・運動継続年数
- ・運動やスポーツの好き嫌い
- ・大学卒業後の自主的な運動やスポーツ
- ・昨年9月～今年1月と比べての変化

・睡眠に関する質問 (PSQI-J)

ピッツバーグ睡眠質問票日本語版

- ・就寝時刻
- ・寢床についてから眠るまでの時間
- ・起床時刻
- ・実睡眠時間
- ・睡眠困難の理由と頻度
- ・眠剤の使用頻度
- ・日中の過眠
- ・意欲の持続
- ・昨年9月～今年1月と比べての変化

・食生活に関する質問

- ・栄養バランスに配慮した食生活
- ・朝食摂取頻度
- ・昨年9月～今年1月と比べての変化

・たばこ・お酒に関する質問

- ・喫煙頻度
- ・飲酒頻度
- ・昨年9月～今年1月と比べての変化

「調査項目」一覧

・ 学習・生活時間に関する質問

- ・ 普段の時間の過ごし方の1週間の合計時間
 - ・ 授業の予復習や課題をやる時間
 - ・ 大学の授業以外の自主的な学習時間
 - ・ 友達と会う、遊ぶ
 - ・ アルバイト
 - ・ 読書
- ・ スクリーンメディアの利用目的
 - ・ コミュニケーション目的
 - ・ 学習目的
 - ・ 娯楽目的
 - ・ その他
- ・ 昨年9月～今年1月と比べての変化

・ 心の状態に関する質問

- ・ K6質問票
- ・ 昨年9月～今年1月と比べての変化

・ 回答者の特性

- ・ 性別
- ・ 学年
- ・ 学科、コース
- ・ 留学生
- ・ 居住形態
- ・ 通学時間、通学方法
- ・ 年齢
- ・ 学籍番号

回答者の属性

【性別】 (n=562)

男性 78.2%
女性 21.7%
欠損 0.2%

【学年】 (n=562)

1年生 36.7%
2年生 24.4%
3年生 21.9%
4年生 16.9%
欠損 0.2%

【学科・コース】 (n=562)

学科・コースなし 28.8%
経営学科 28.5%
スポーツ経営学科 35.9%
心理経営学科 6.8%

【留学生の人数】 (n=562)

42人

【居住形態】 (n=562)

自宅 68.7%
下宿 30.1%
親戚や知人の家 1.2%

【片道の通学時間】 (n=562)

30分未満 46.1%
30分以上 ~ 1時間未満 25.1%
1時間以上 ~ 1時間30分未満 17.1%
1時間30分以上 ~ 2時間未満 6.4%
2時間以上 5.3%

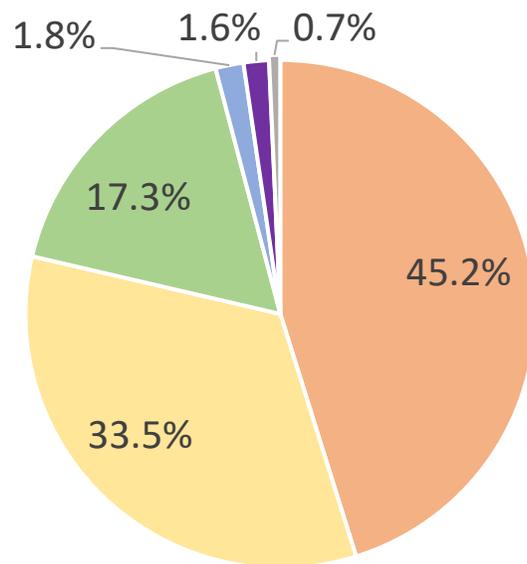
【片道の通学方法】 (n=562)

車・バイク 31.3%
公共交通機関 36.7%
自転車 55.0%
徒歩 23.5%
欠損 0.2%

新型コロナウイルスに関する質問①

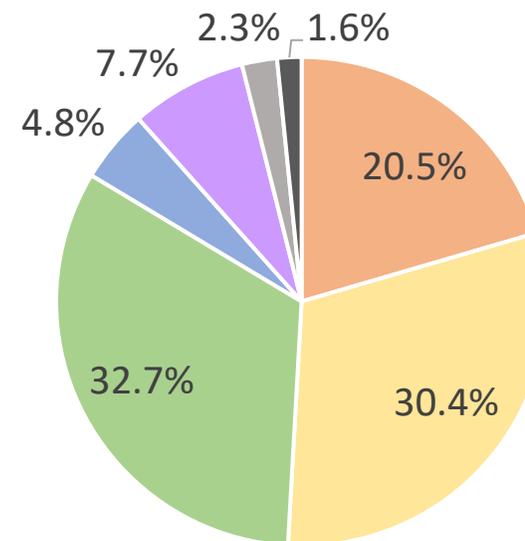
I. 新型コロナウイルスの関連情報について

1. あなたは、日ごろ、新型コロナウイルス感染症に関する情報をTVニュースやネット、SNSなどのメディアを通じて、どの程度「見聞き」していますか？
(n = 562)



- よく見聞きしている
- 見聞きしている
- 少し見聞きしている
- どちらともいえない
- あまり見聞きしていない
- ほとんど見聞きしていない

2. あなたは、日ごろ、新型コロナウイルス感染症に関する話題を、家族や友人・知人など、どの程度「会話」していますか？ (n = 562)

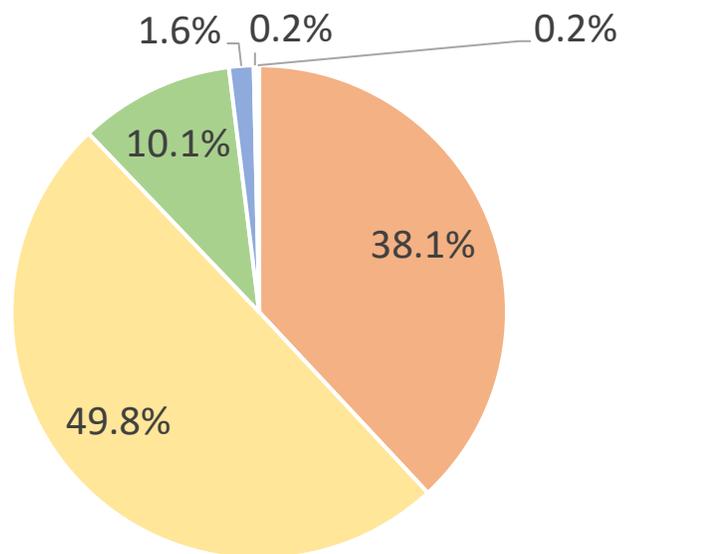


- よく会話している
- 会話している
- 少し会話している
- どちらともいえない
- あまり会話していない
- ほとんど会話していない
- 会話していない

新型コロナウイルスに関する質問②

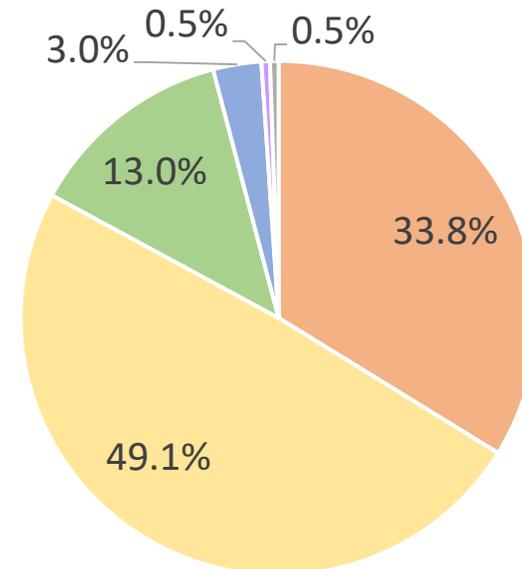
I. 新型コロナウイルスの関連情報について

3. あなたは、新型コロナウイルス感染症の感染や拡大につながる可能性の高い「危険な行動」について、どの程度「理解」していますか？（n = 562）



- しっかり理解している
- 理解している
- 少し理解している
- どちらともいえない
- あまり取り組んでいない
- ほとんど理解していない

4. あなたは、日ごろ、新型コロナウイルス感染症の「感染予防と拡大防止の行動」に、どの程度「取り組んで」いますか？（n = 562）

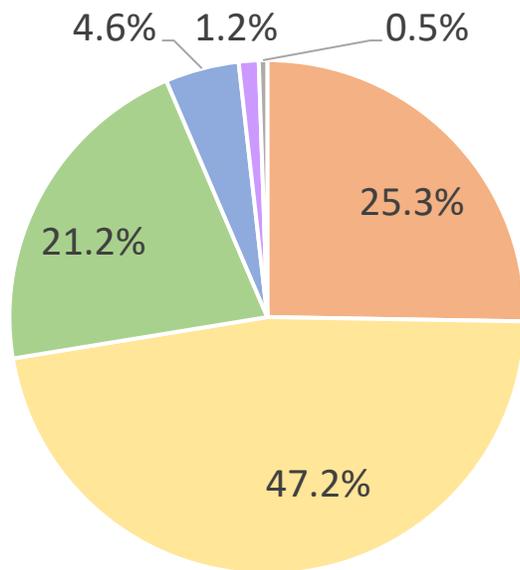


- しっかり取り組んでいる
- 取り組んでいる
- すこし取り組んでいる
- どちらともいえない
- あまり取り組んでいない
- ほとんど取り組んでいない

新型コロナウイルスに関する質問③

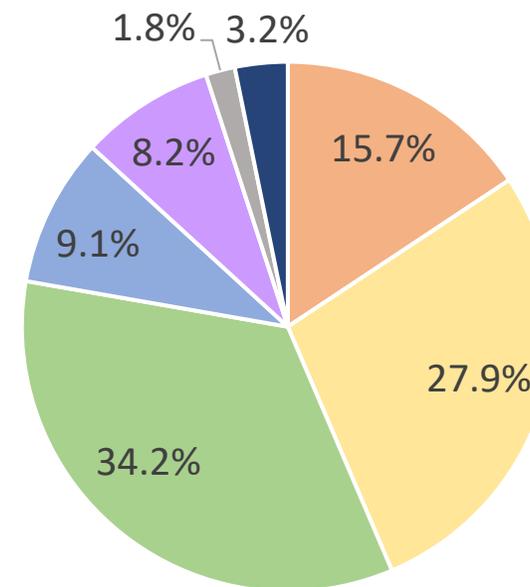
I. 新型コロナウイルスの関連情報について

5. あなたは、静岡産業大学が実施している新型コロナウイルスの感染症の感染・拡大防止への「対応と対策」について、どの程度「理解」していますか？
(n = 562)



- しっかりと理解している
- 理解している
- 少し理解している
- どちらともいえない
- あまり取り組んでいない
- ほとんど理解していない

6. あなたは、現在、日常生活の全般において、この感染症への「感染の不安」をどの程度感じていますか？ (n = 562)

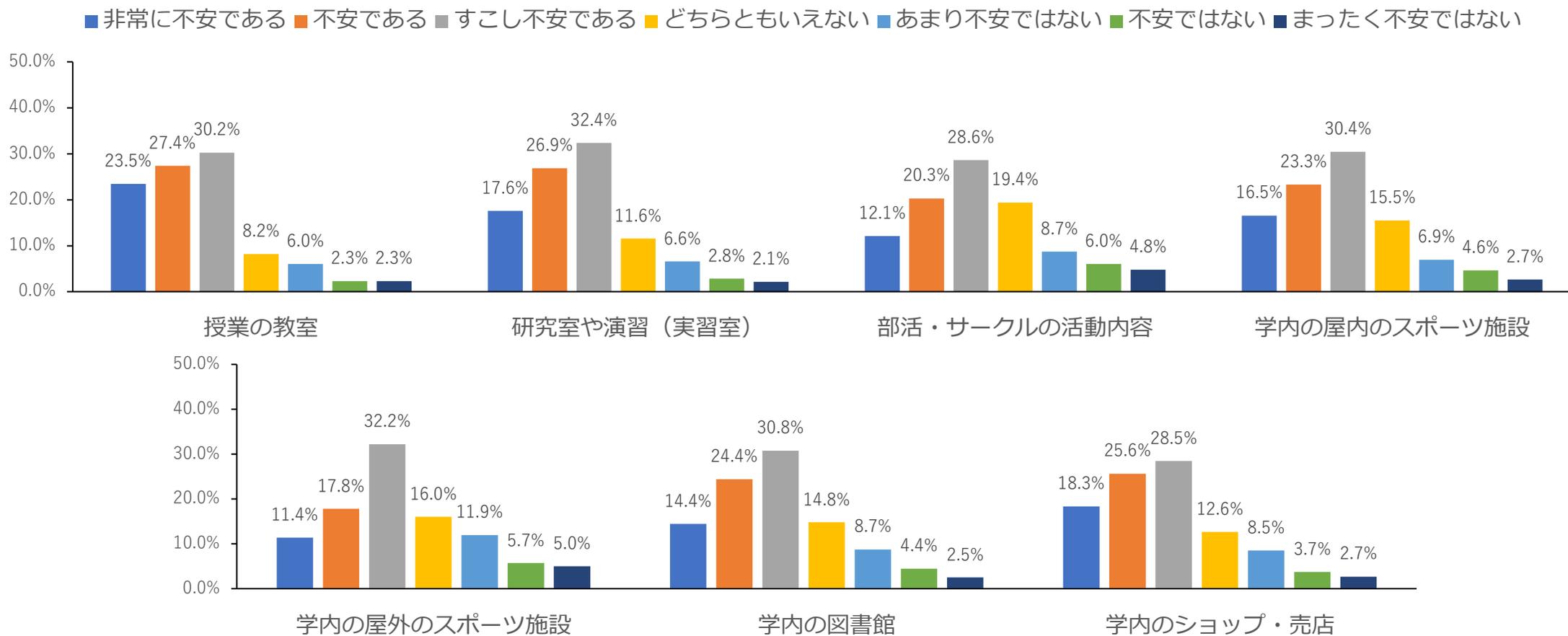


- 非常に不安である
- 不安である
- すこし不安である
- どちらともいえない
- あまり不安ではない
- 不安ではない
- まったく不安ではない

新型コロナウイルスに関する質問④

I. 新型コロナウイルスの関連情報について

7. 現在、静岡産業大学は原則構内立ち入り禁止ですが、今後、通学が可能になった場合、「大学内の施設」や「活動」において、この感染症への「感染の不安」をどの程度感じていますか？（n=562）

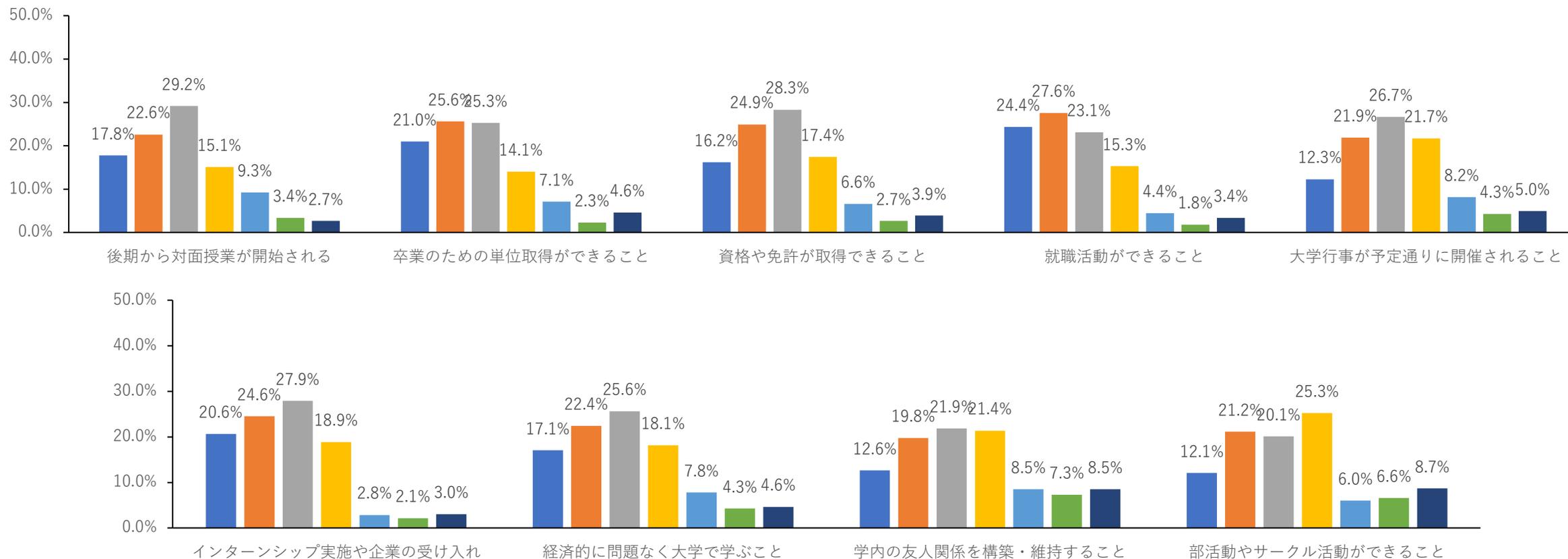


新型コロナウイルスに関する質問⑤

I. 新型コロナウイルスの関連情報について

8. あなたは、この感染症の拡大によって、下記の「学生生活」にどの程度「不安」を感じていますか？
(n = 562)

■ 非常に不安である ■ 不安である ■ すこし不安である ■ どちらともいえない ■ あまり不安ではない ■ 不安ではない ■ まったく不安ではない

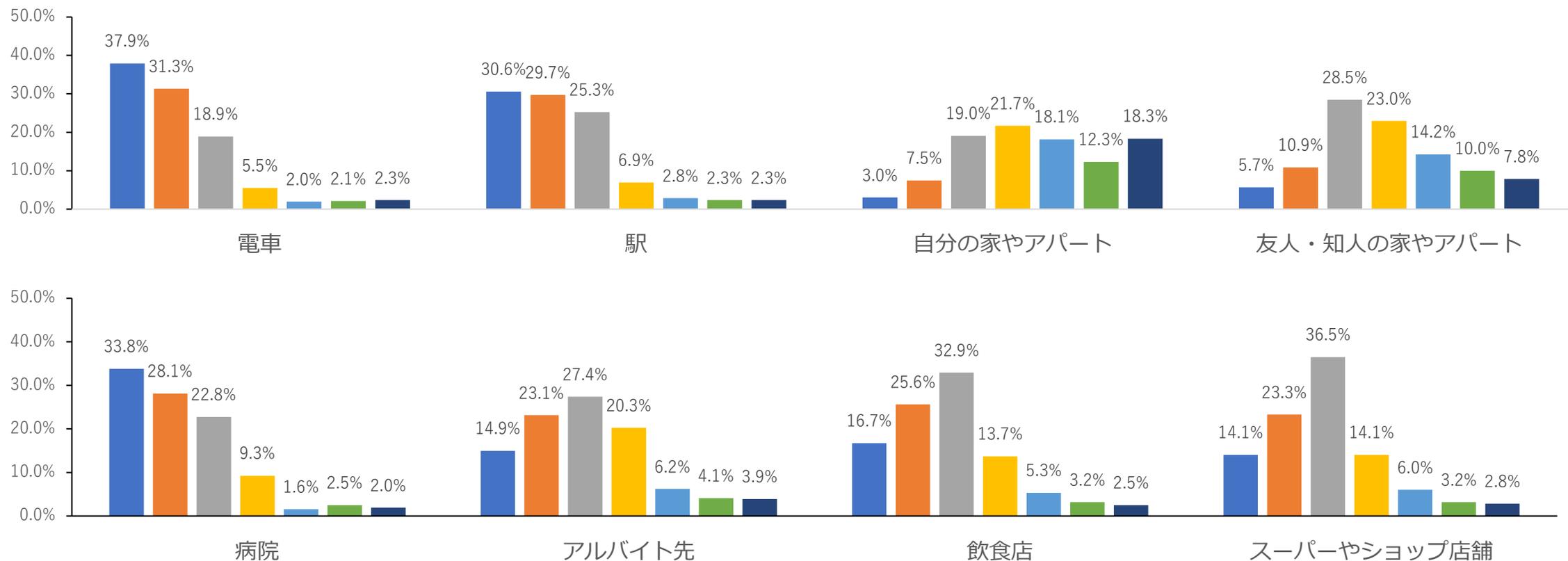


新型コロナウイルスに関する質問⑤

I. 新型コロナウイルスの関連情報について

9. あなたは、下記「日常生活の場面」において、この感染症への「感染の不安」をどの程度感じていますか？
(n = 562)

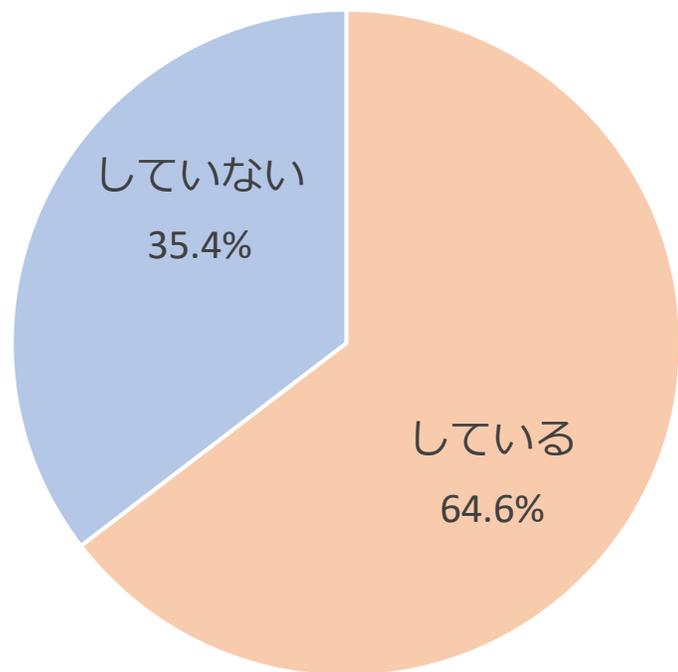
■ 非常に不安である ■ 不安である ■ すこし不安である ■ どちらともいえない ■ あまり不安ではない ■ 不安ではない ■ まったく不安ではない



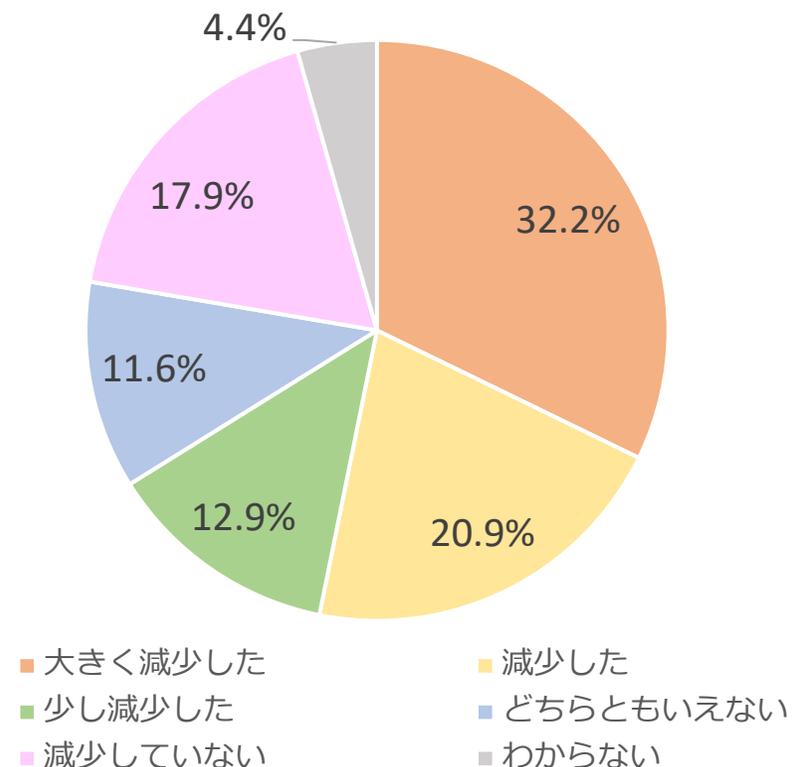
新型コロナウイルスに関する質問⑥

I. 新型コロナウイルスの関連情報について

10. あなたは、大学の通常の授業期間中に「アルバイト」をしていますか？（n=562）



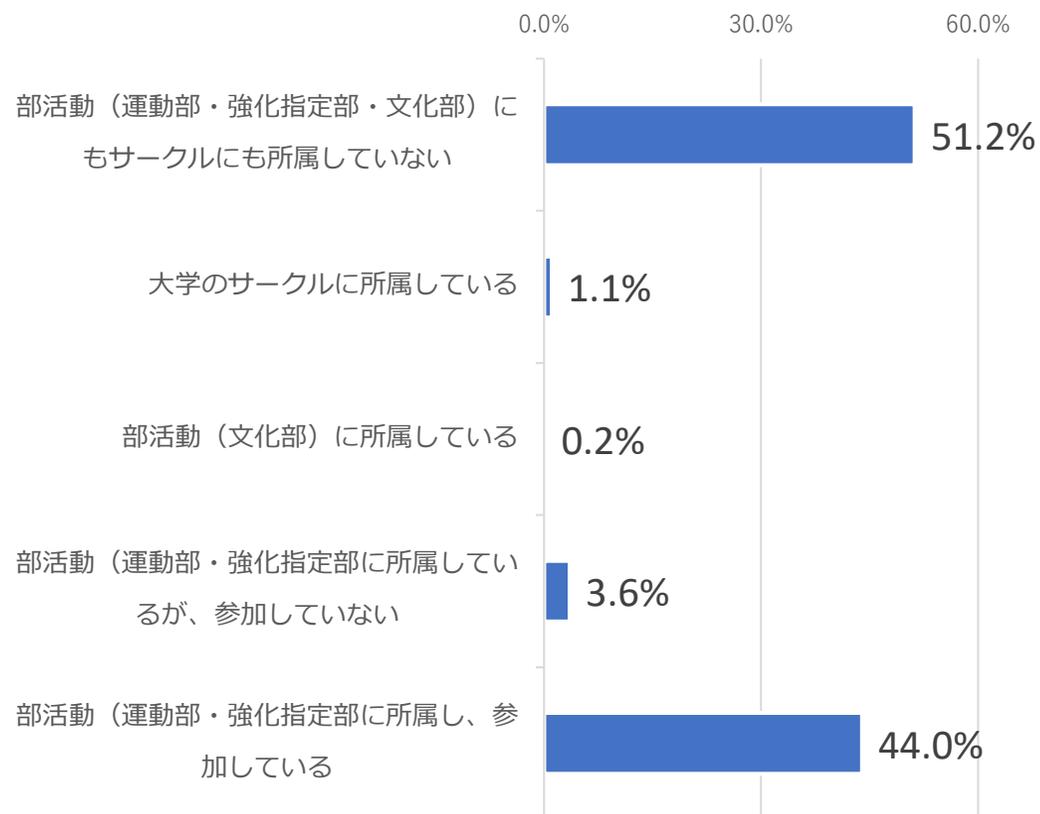
11. 「アルバイトをしている」人にお聞きします。あなたのアルバイト収入は、この感染症が国内で感染を始めてから今日までの間で、どのように変化（減少）しましたか？（n=363）



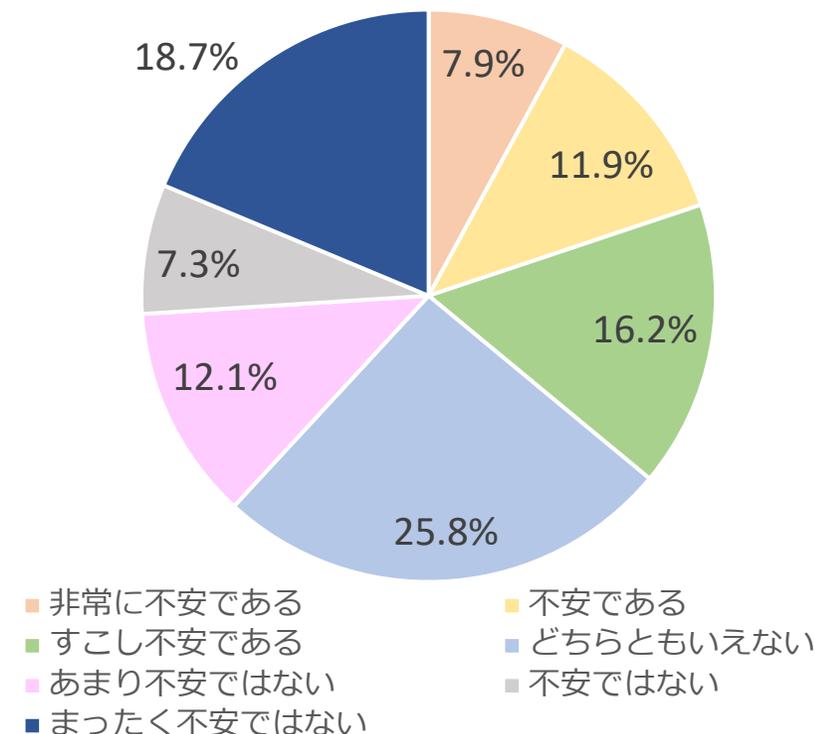
新型コロナウイルスに関する質問⑦

I. 新型コロナウイルスの関連情報について

12. 6月4日から強化指定部（運動系部活動）のみの活動の再開が許可されましたが、あなたは、以下のどれに該当しますか？（n = 562）



14. 部活（運動部・文化部）やサークル等に所属している人にお聞きします。あなたの部活動やサークルの活動を総合的に考えて、その「活動における感染の不安」をどの程度感じていますか？（n = 271）

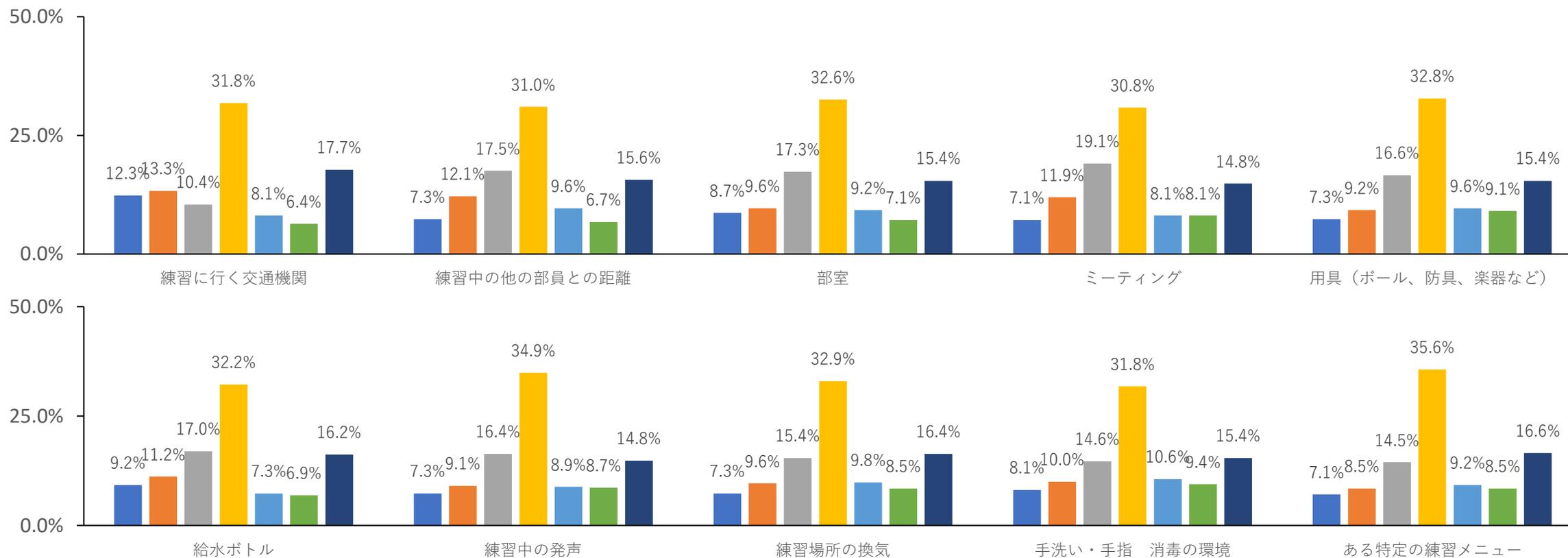


新型コロナウイルスに関する質問⑧

I. 新型コロナウイルスの関連情報について

13. 部活（運動部・文化部）やサークル等に所属している人にお聞きします。あなたは、下記の場面や環境において、新型コロナウイルス感染症の「感染の不安」をどの程度感じていますか？（n = 271）

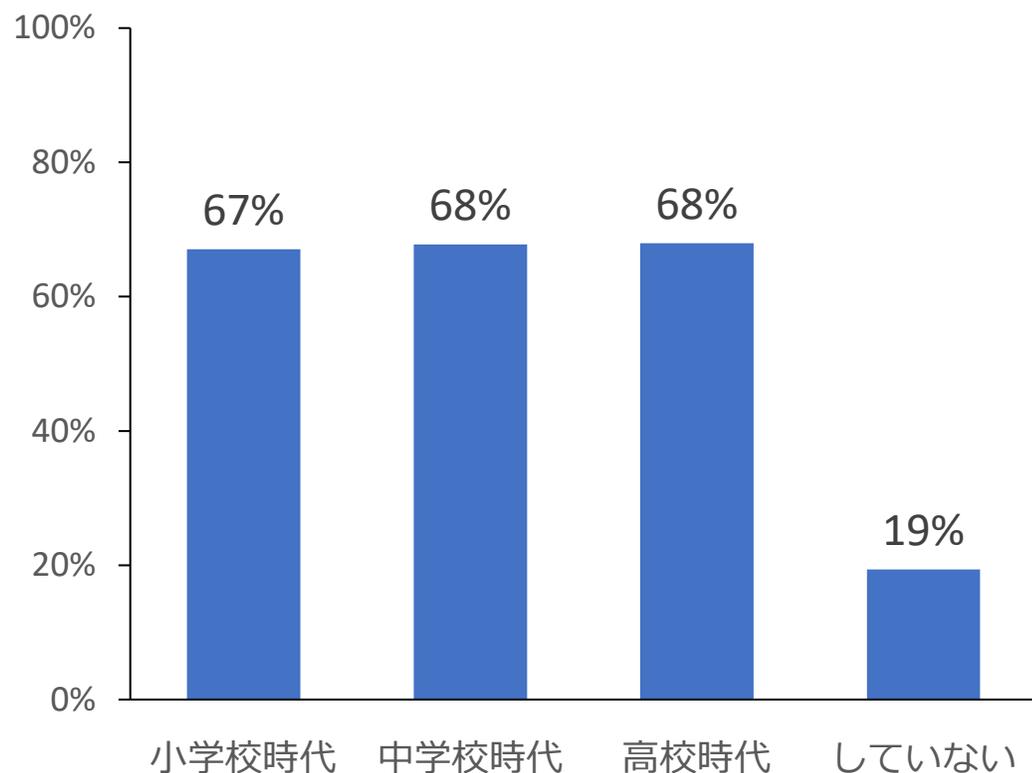
■ 非常に不安である ■ 不安である ■ すこし不安である ■ どちらともいえない ■ あまり不安ではない ■ 不安ではない ■ まったく不安ではない



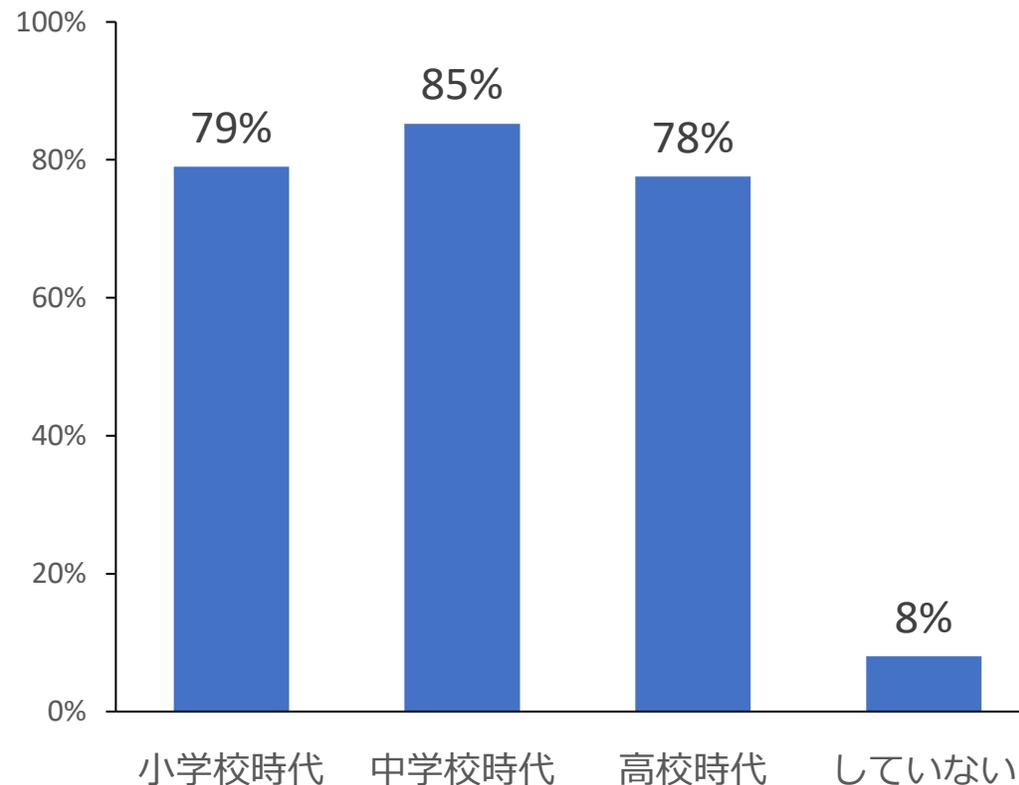
運動に関する質問①

Ⅱ.1. 運動・スポーツの活動歴、現状について

1) 健康増進目的の運動（体育の授業、部活動を除く）をしていましたか？（複数選択可）
（n = 562）

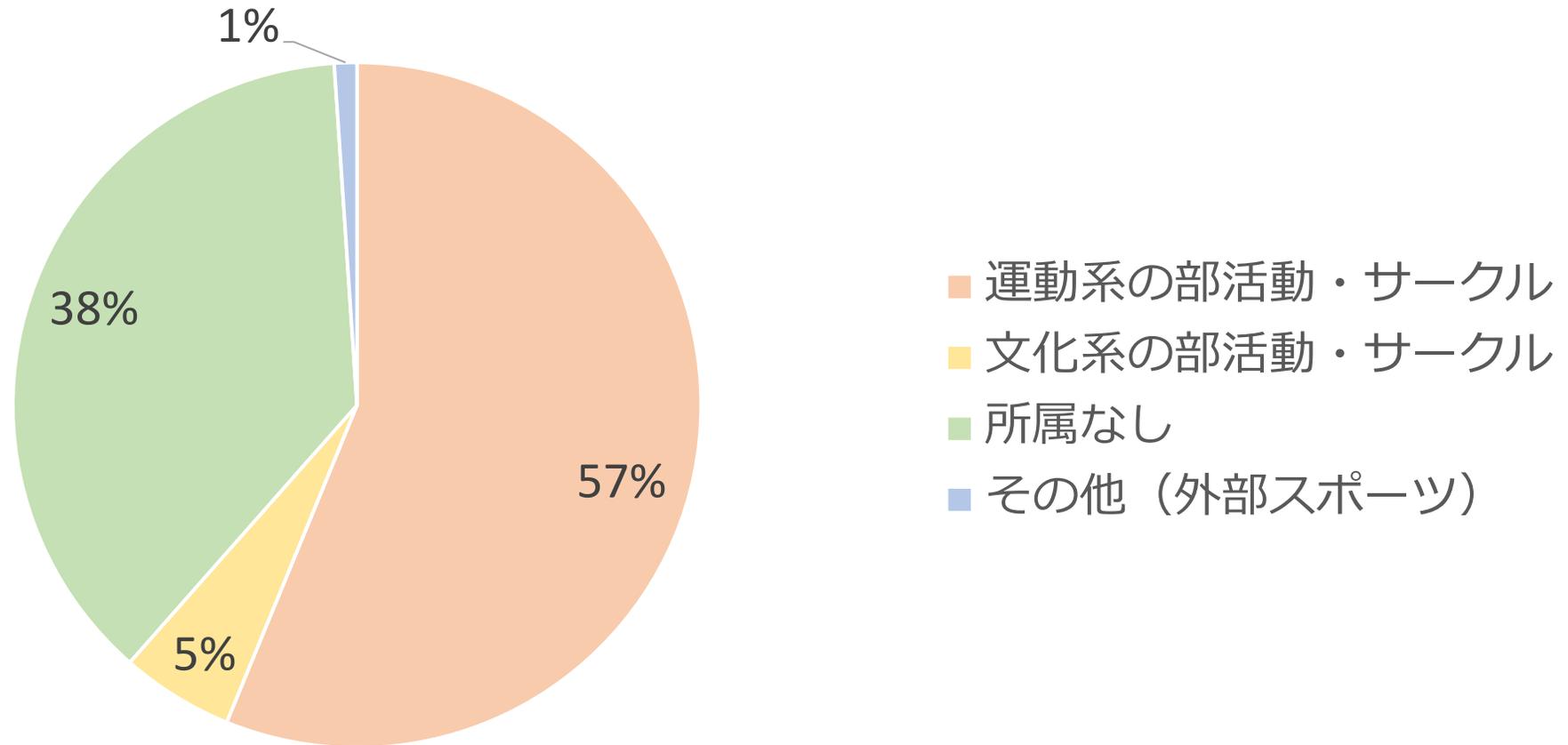


2) 競技性を伴うスポーツ活動（部活動・地域のクラブ活動等）をしていましたか？（複数選択可）
（n = 562）



運動に関する質問②

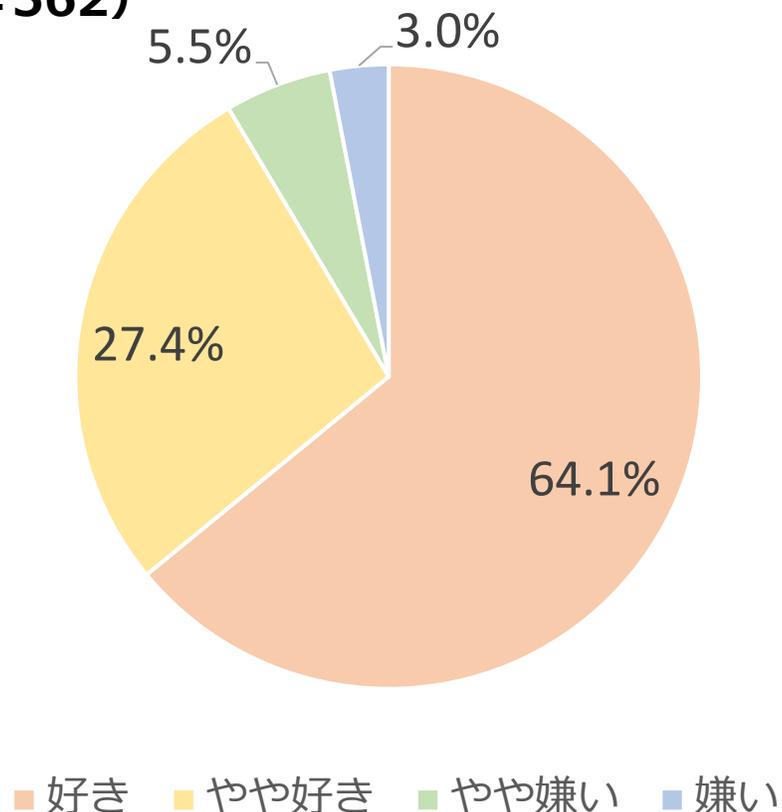
Ⅱ.2. 現在、以下のいずれかに所属していますか。（1年生は入部予定の部活動・サークル）（n = 562）



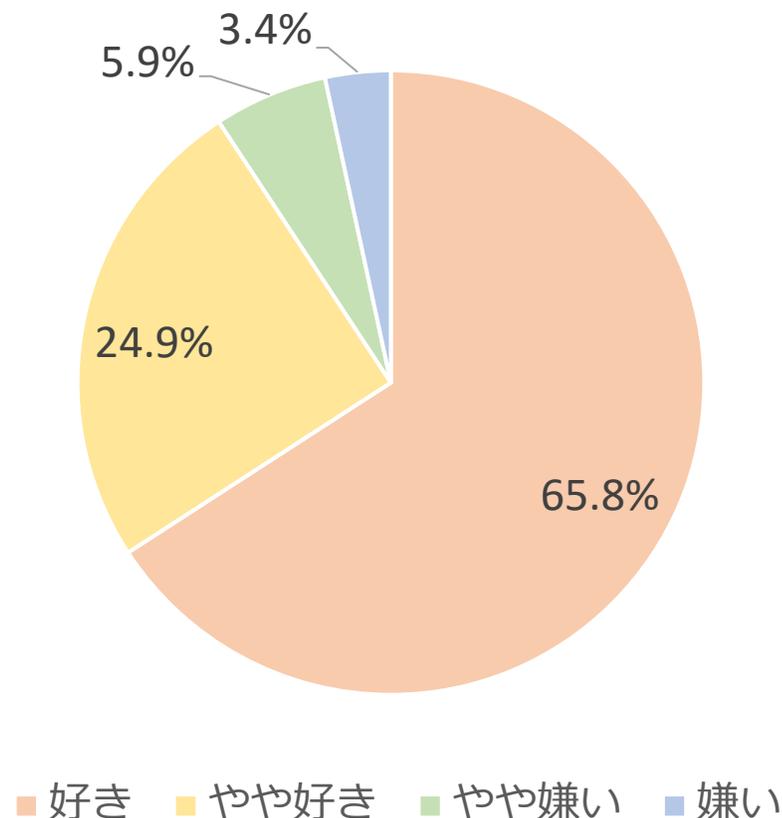
運動に関する質問③

II.3.1. 運動やスポーツをすることについて、質問1) 2) に回答してください。

1) .健康増進目的の運動（体育の授業、部活動を除く）をすることは好きですか。
(n = 562)



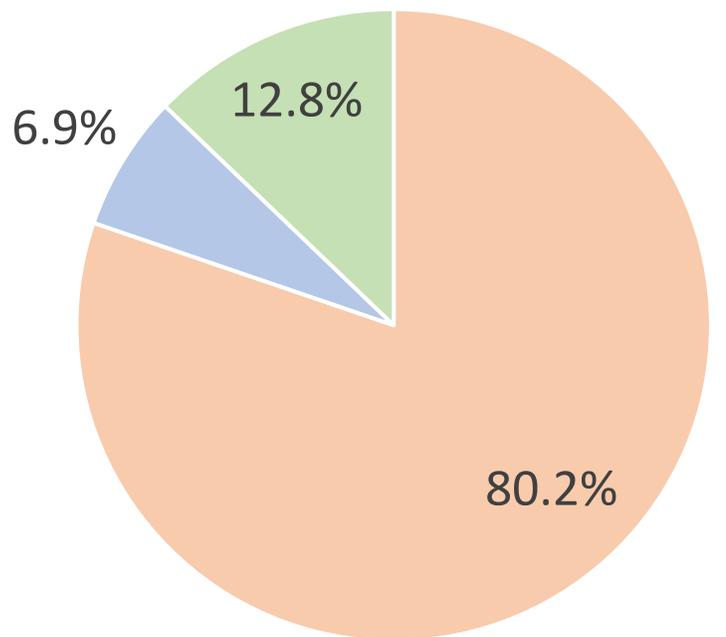
2) .競技目的やレクリエーション目的のスポーツをすることは好きですか。(n = 562)



運動に関する質問④

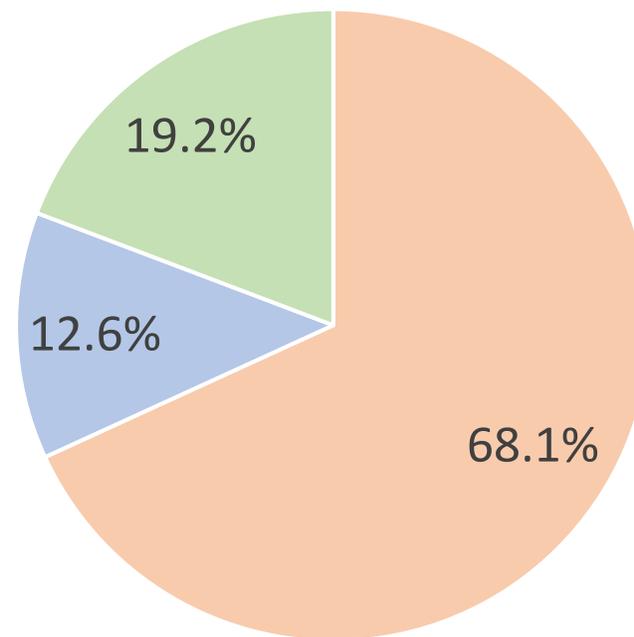
Ⅱ.3.1. 大学を卒業した後、自主的に運動やスポーツをすることについて、質問1) 2) に回答してください。

1) .自主的に健康増進目的の運動（体育の授業、部活動を除く）をする時間を持ちたいと思いますか。（n = 562）



■ 思う ■ 思わない ■ わからない

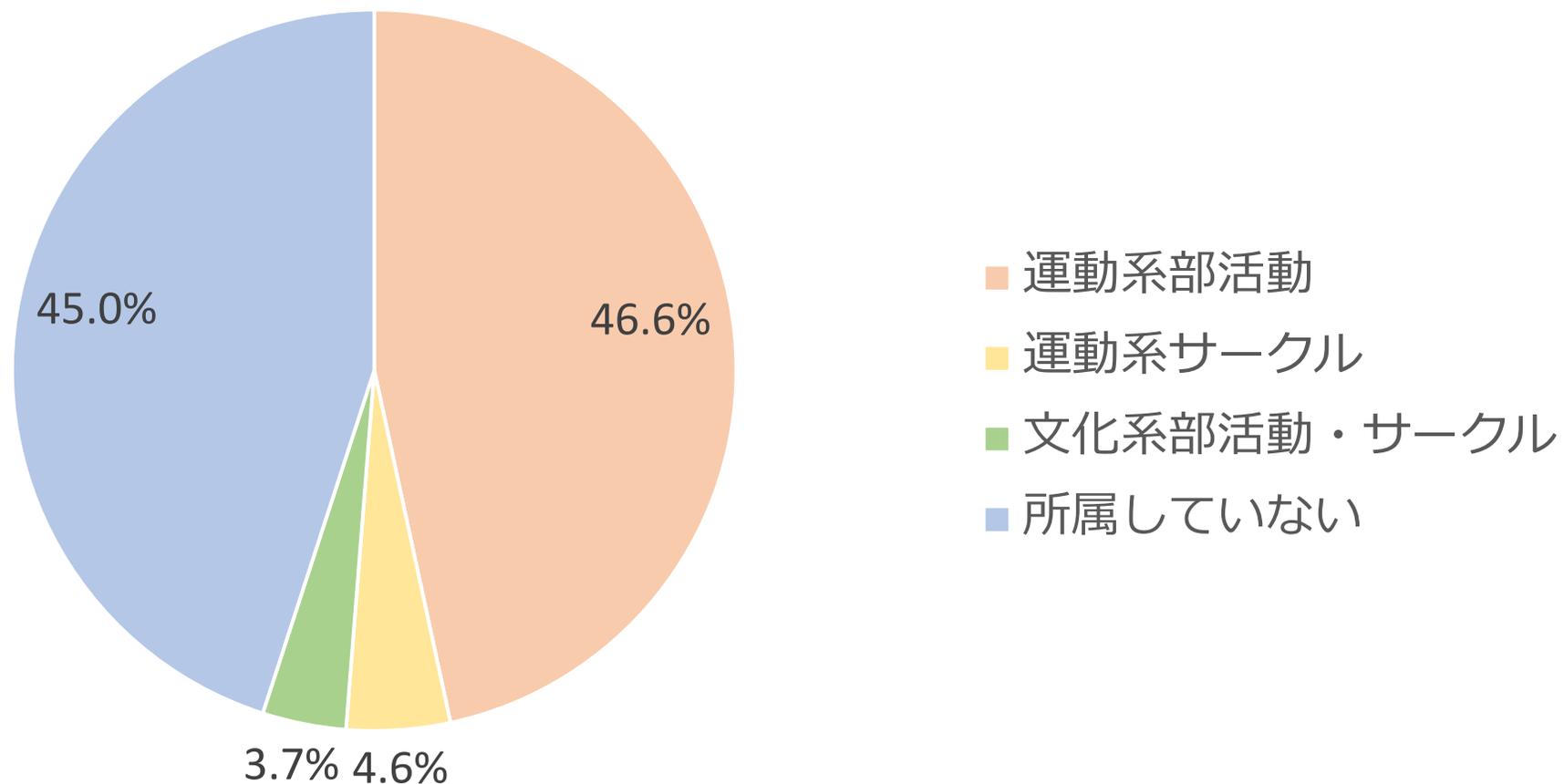
2) .自主的に競技目的やレクリエーション目的のスポーツをする時間を持ちたいと思いますか。（n = 562）



■ 思う ■ 思わない ■ わからない

運動に関する質問⑤

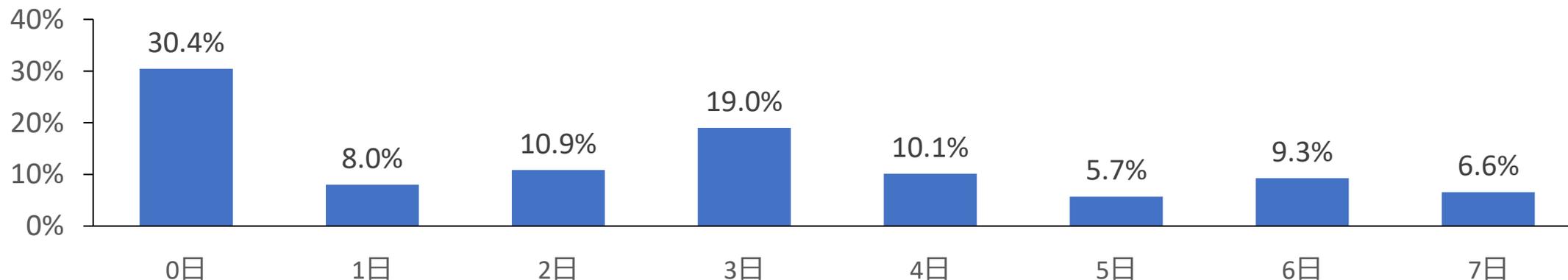
Ⅲ.1.1). 今年の5月から6月3日（一部対面授業、強化指定部活動再開前）までの期間中のあなたの所属は、下記のどれにあてはまりますか？（n = 562）



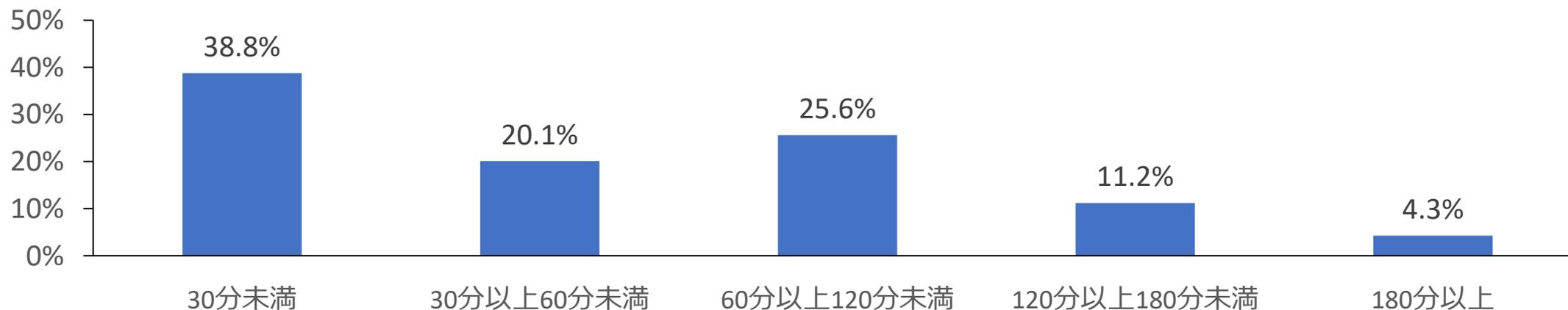
運動に関する質問⑥

Ⅲ.1.2). 今年の5月から6月3日（一部対面授業、強化指定部活動再開前）までの期間中に競技目的でスポーツ（部活動、自主トレーニングなど）をする1週間の日数と1日あたりの平均時間は？（n=262）

1週間当たりの運動日数



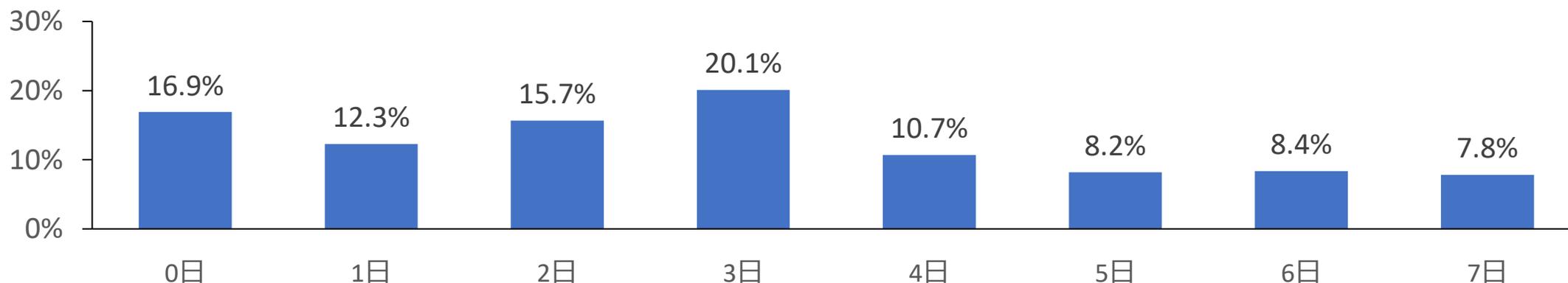
1日あたりの平均時間



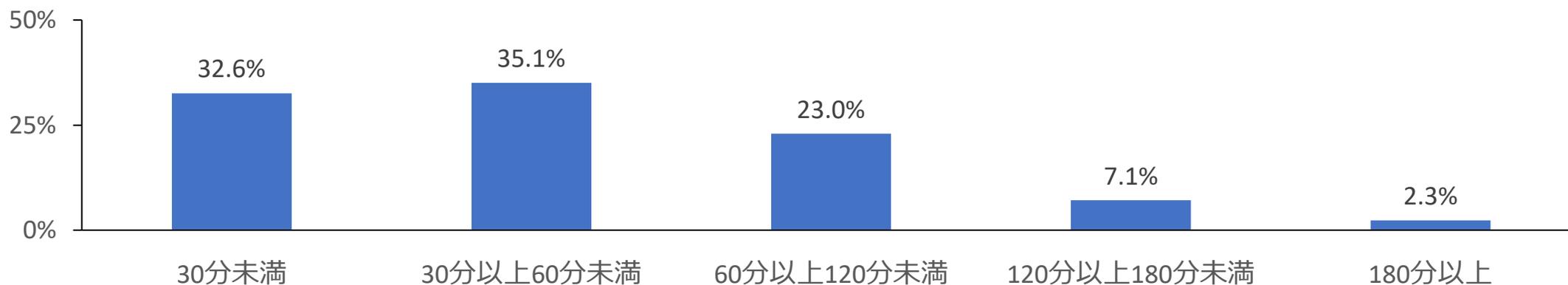
運動に関する質問⑦

Ⅲ.1.3).今年5月から6月3日（一部対面授業、強化指定部活動再開前）までの期間中に健康増進の目的で運動（ウォーキングなど）をする1週間の日数と1日あたりの平均時間は？（n=562）

1週間当たりの運動日数

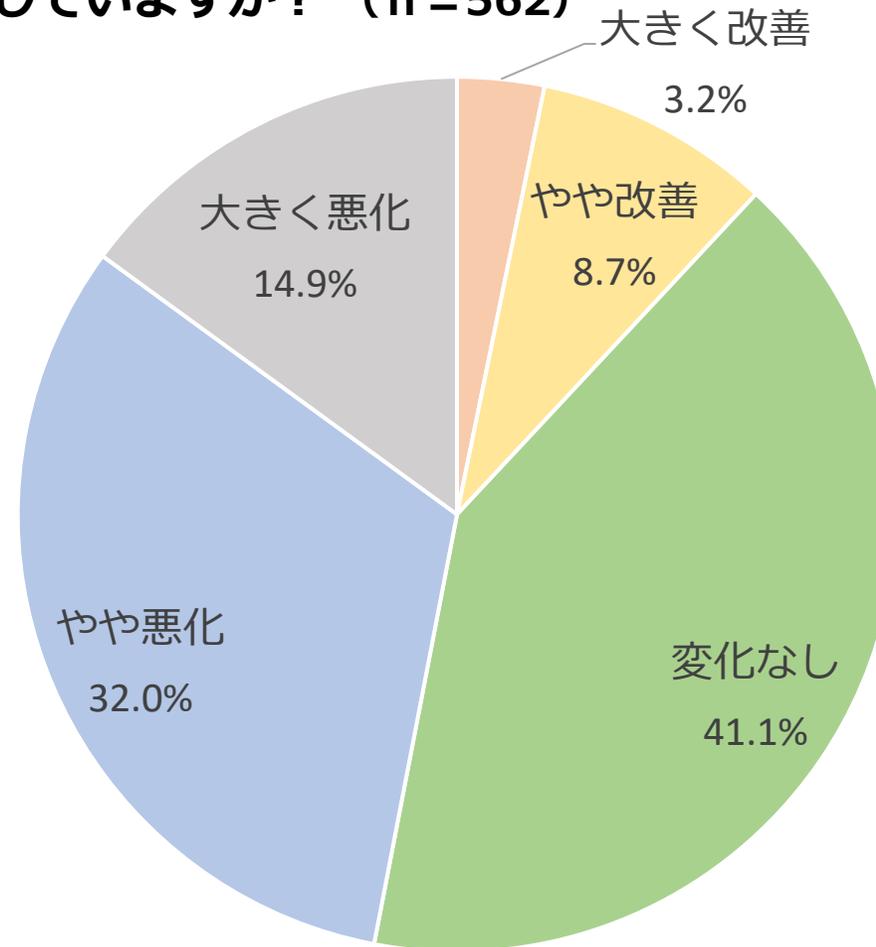


1日あたりの平均時間



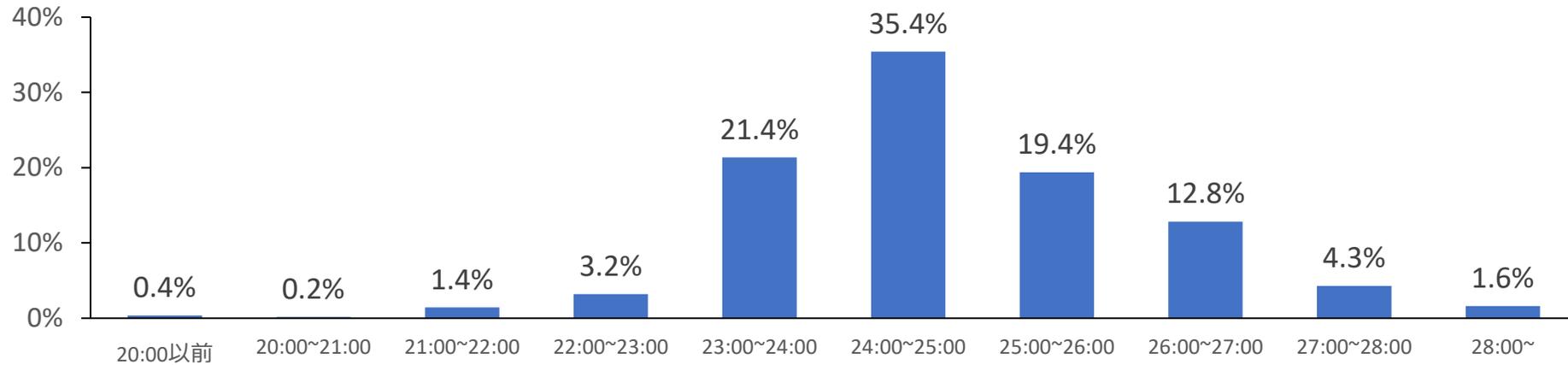
運動に関する質問⑧

Ⅲ.1.4). 前述のスポーツや運動実施の回答について、昨年9月～今年1月（通常授業期間中、1年生は高校生在学時）と比べて変化していますか？（n=562）

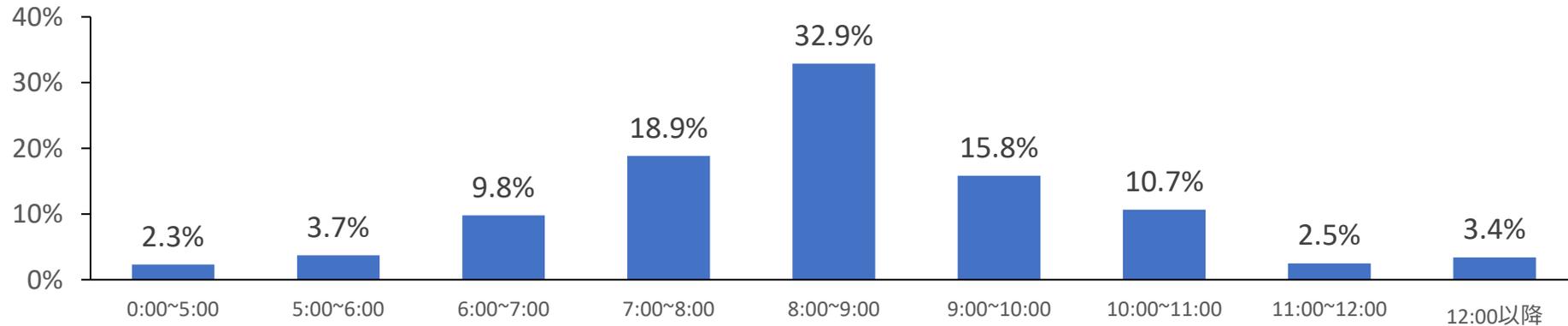


睡眠に関する質問①

Ⅲ.2.1). 通常何時ごろ寢床につきましたか。 (n = 562)

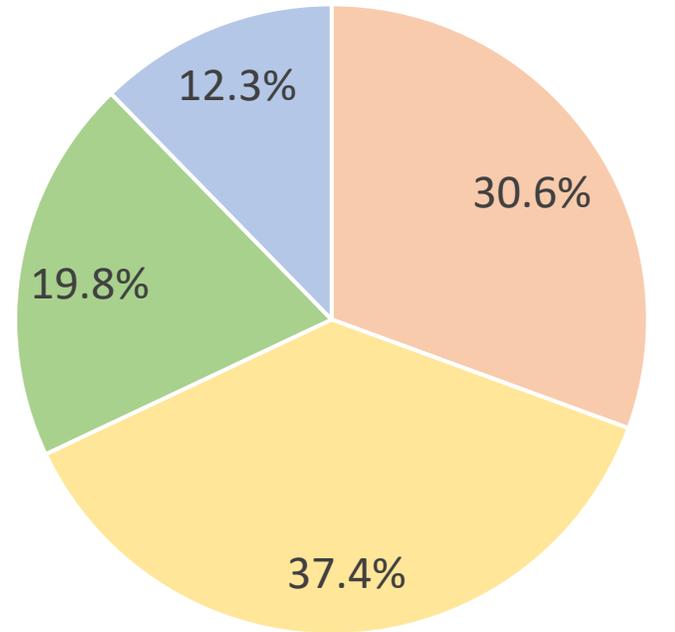


Ⅲ.2.3). 通常何時ごろ起床しましたか。 (n = 562)



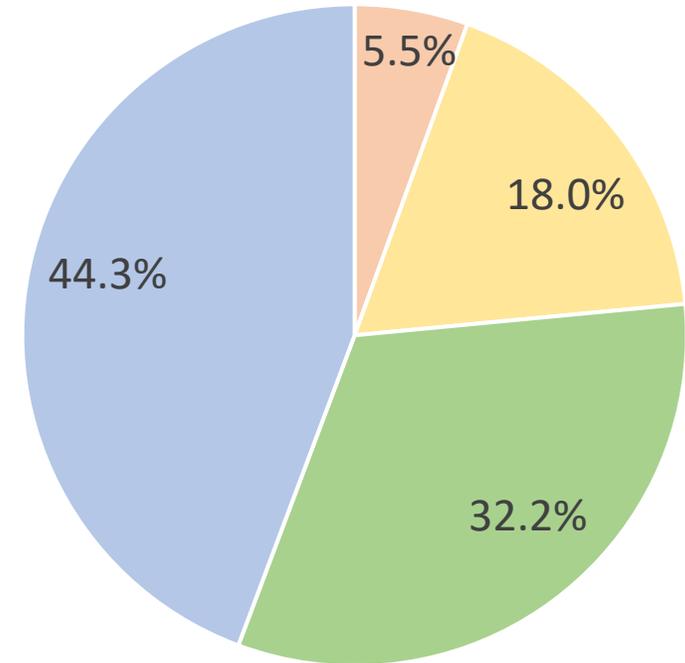
睡眠に関する質問②

Ⅲ.2.2). 寢床についてから眠るまでにどれくらい時間を要しましたか？ (n = 562)



■ 16分未満 ■ 16分以上31分未満
■ 32分以上61分以下 ■ 61分を超える

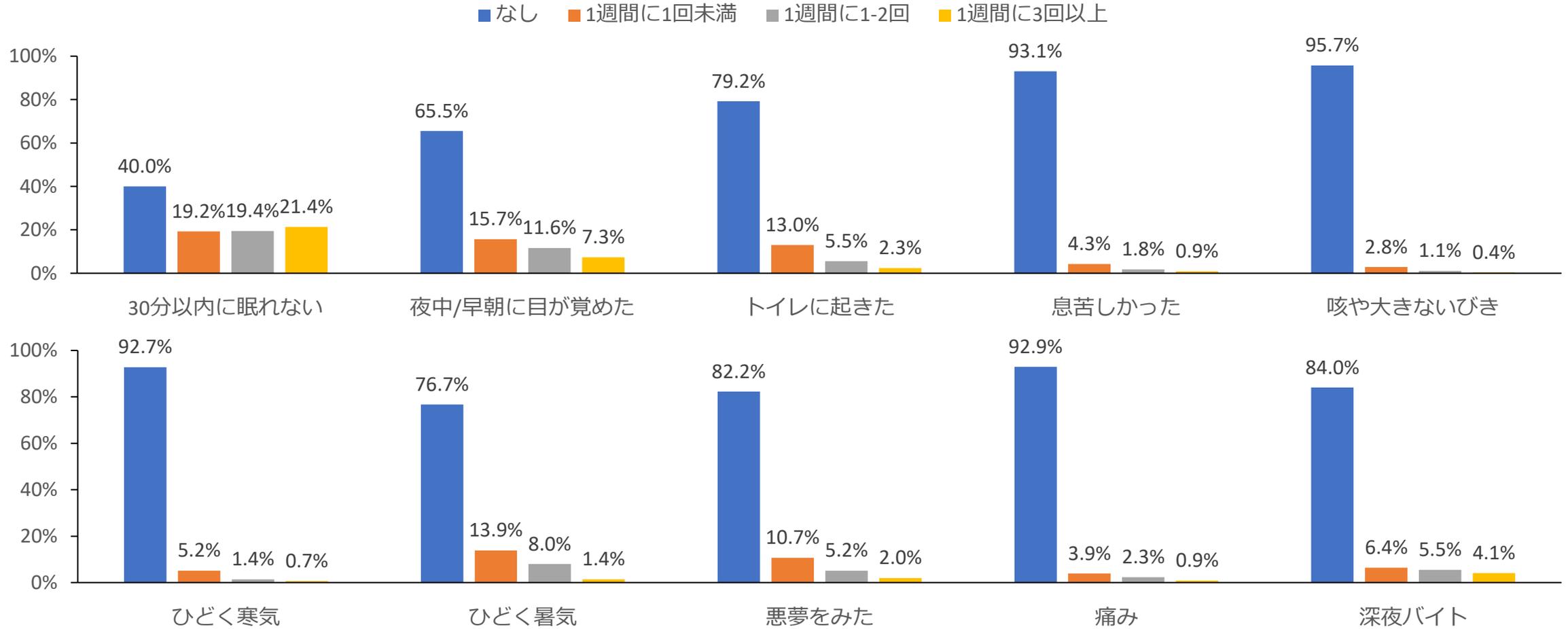
Ⅲ.2.4). 実際の睡眠時間は何時間くらいでしたか？これは、あなたが寢床の中にいた時間とは異なる場合があるかもしれません。(n = 562)



■ 5時間未満 ■ 5時間以上6時間以下
■ 6時間を超え7時間以下 ■ 7時間を超える

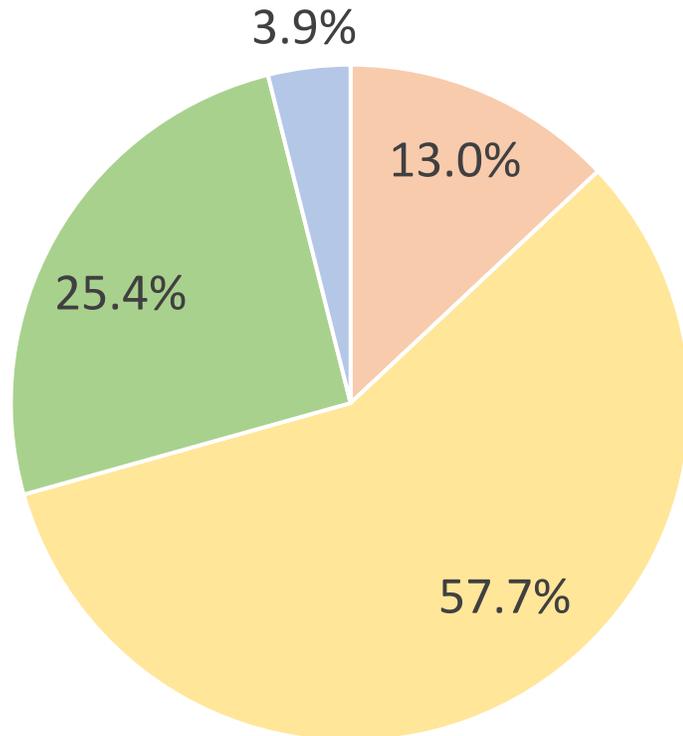
睡眠に関する質問③

Ⅲ.2.5. どれくらいの頻度で以下の理由のために睡眠が困難でしたか？（n = 562）



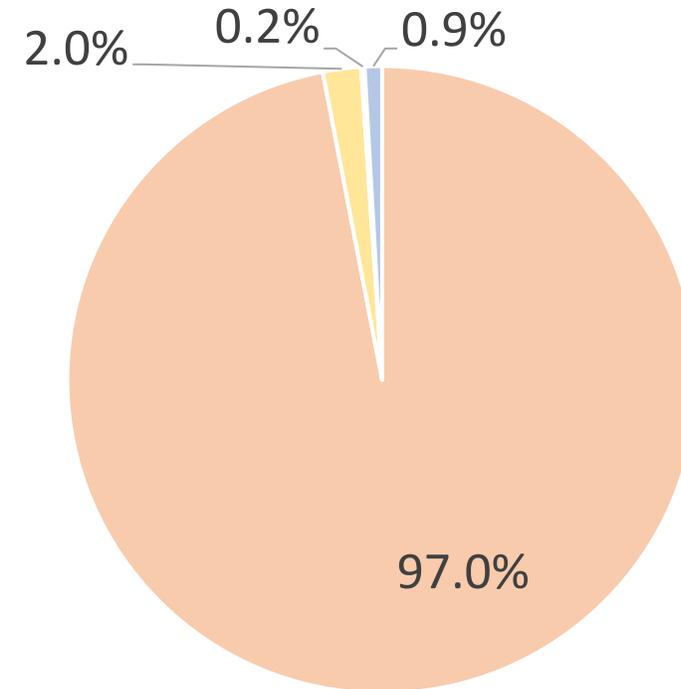
睡眠に関する質問④

Ⅲ.2.6. ご自分の睡眠の質を全体として、どのように評価しますか？ (n = 562)



■ 非常に良い ■ かなりよい ■ かなりわるい ■ 非常にわるい

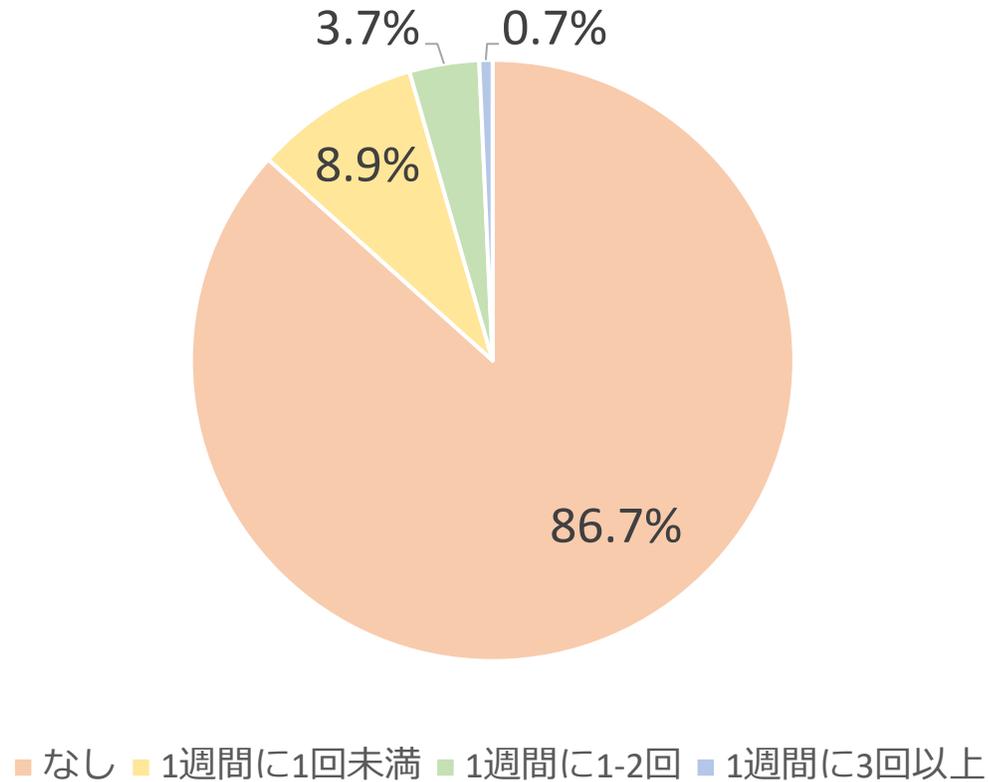
Ⅲ.2.7. どれくらいの頻度で、眠るために薬を服用しましたか？ (医師から処方された薬あるいは薬局で買った薬) (n = 562)



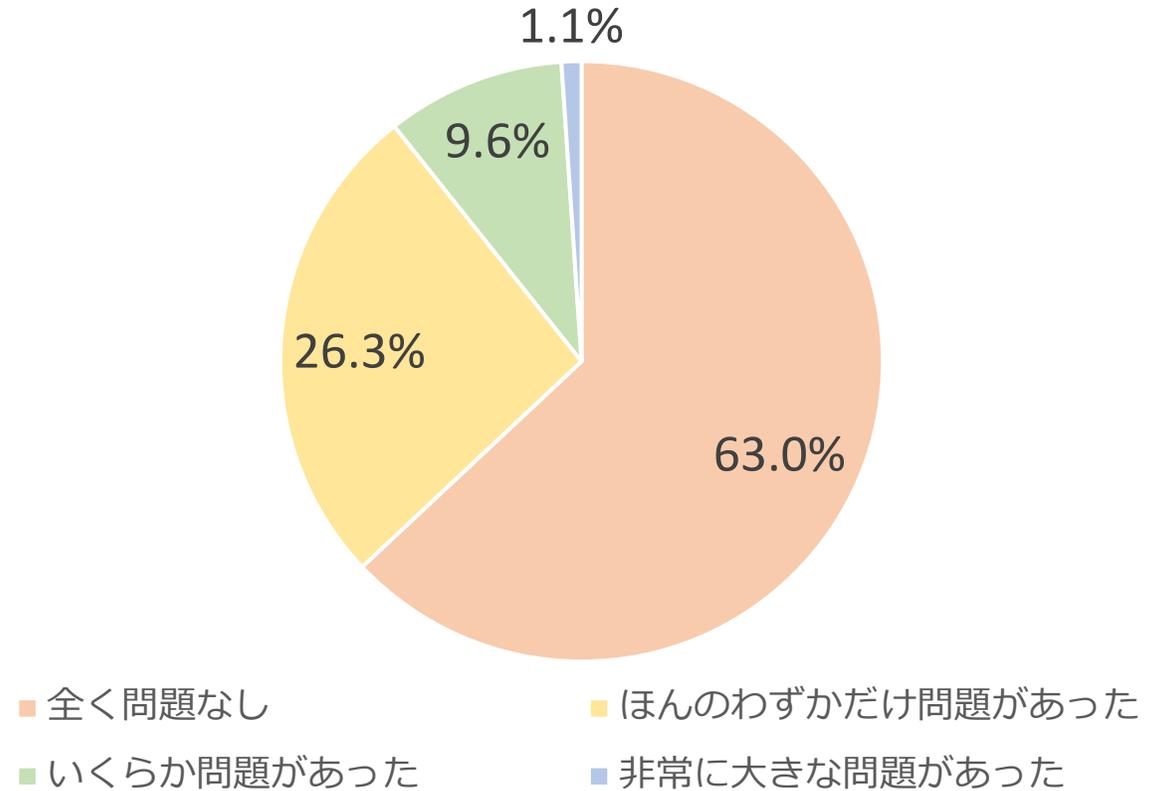
■ なし ■ 1週間に1回未満 ■ 1週間に1-2回 ■ 1週間に3回以上

睡眠に関する質問⑤

Ⅲ.2.8. どれくらいの頻度で、車の運転中や食事中や社会活動中など眠ってはいけないうちに、起きていられなくなり困ったことがありましたか。
(n = 562)

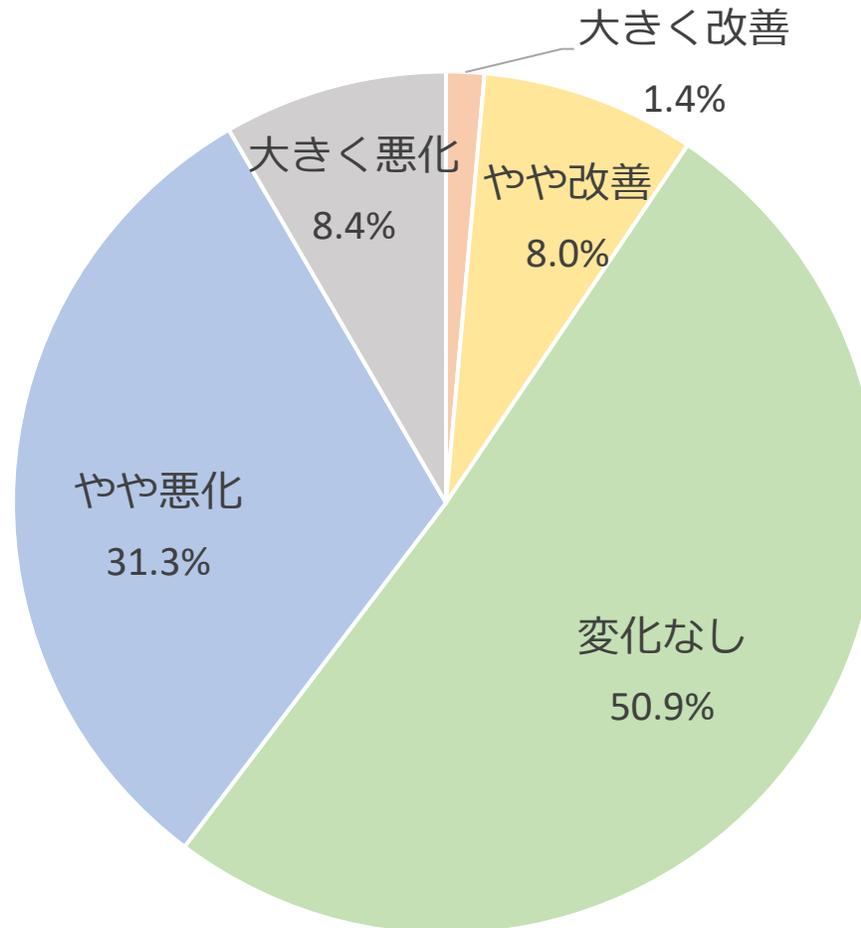


Ⅲ.2.9. 物事をやり遂げるのに必要な意欲を持続する上で、どのくらい問題がありましたか。
(n = 562)



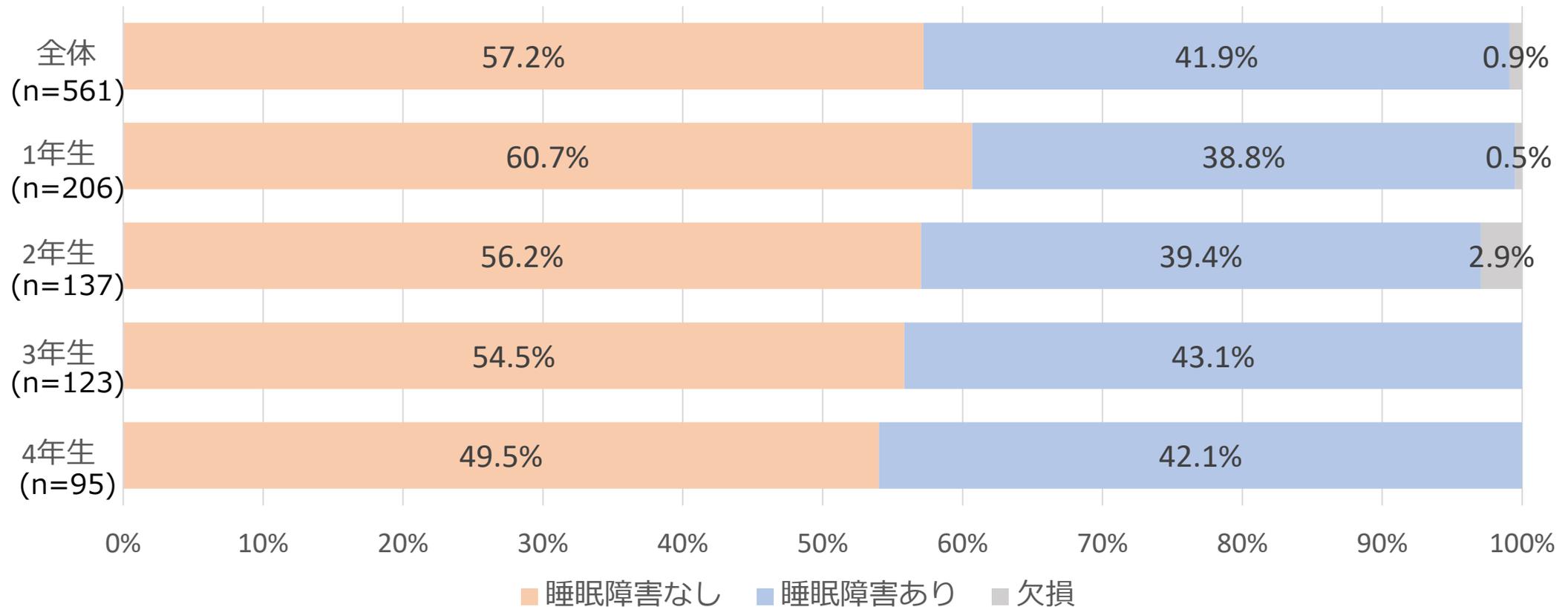
睡眠に関する質問⑥

Ⅲ.2.10).睡眠の回答について、昨年9月～1月（通常授業期間中、1年生は高校生在学時）と比べて変化しているか（n = 562）



ピッツバーグ睡眠質問票の結果

学年別による睡眠障害の可能性の有無 (%) (n = 562)

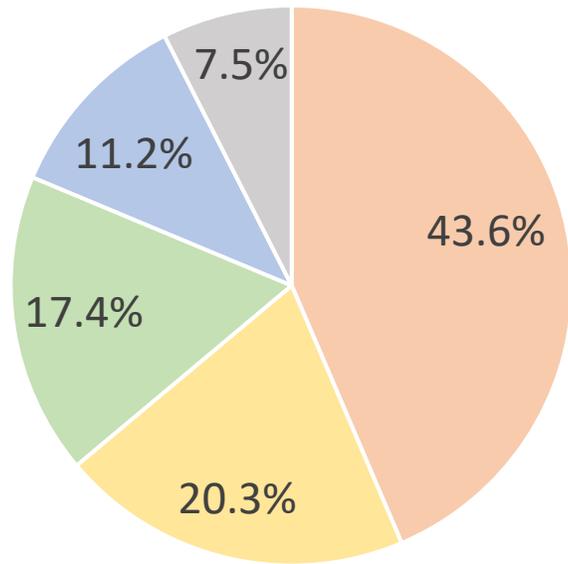


睡眠障害の可能性の有無 PSQI-J (Buysse, 1989, 土井, 1998)

総合得点:PSQI global scoreが5.5点以上を睡眠障害の可能性が「有」、5.5点以下を睡眠障害の可能性が「無」とした。

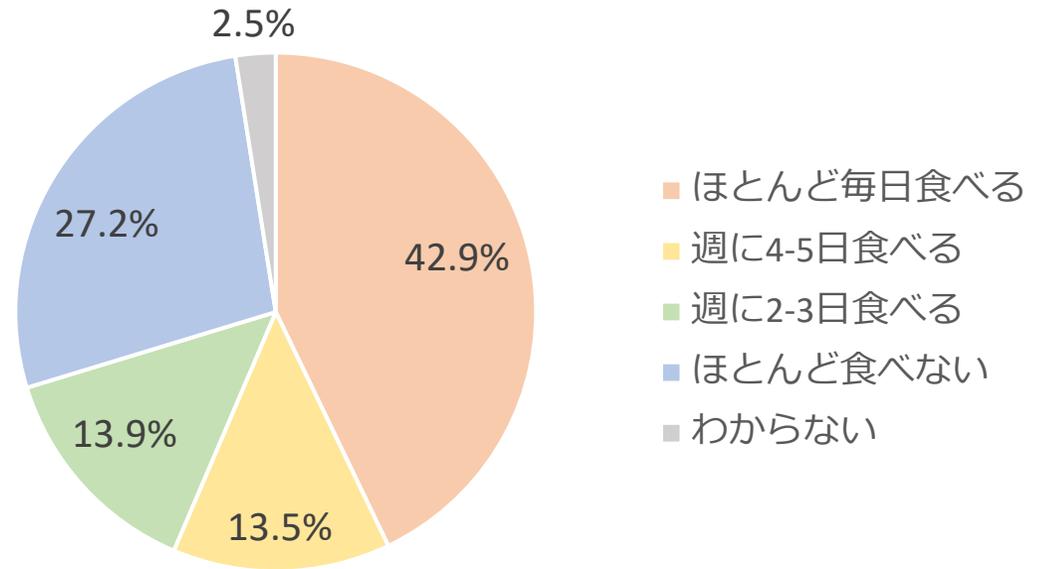
食生活に関する質問①

Ⅲ.3.1).今年の5月から6月3日（一部対面授業、強化指定部活動再開前）までの期間中について、主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか？（n = 562）



■ ほぼ毎日 ■ 週に4-5日 ■ 週に2-3日 ■ ほとんどない ■ わからない

Ⅲ.3.2).今年の5月から6月3日（一部対面授業、強化指定部活動再開前）までの期間中について、あなたはふだん朝食を食べますか？（n = 562）

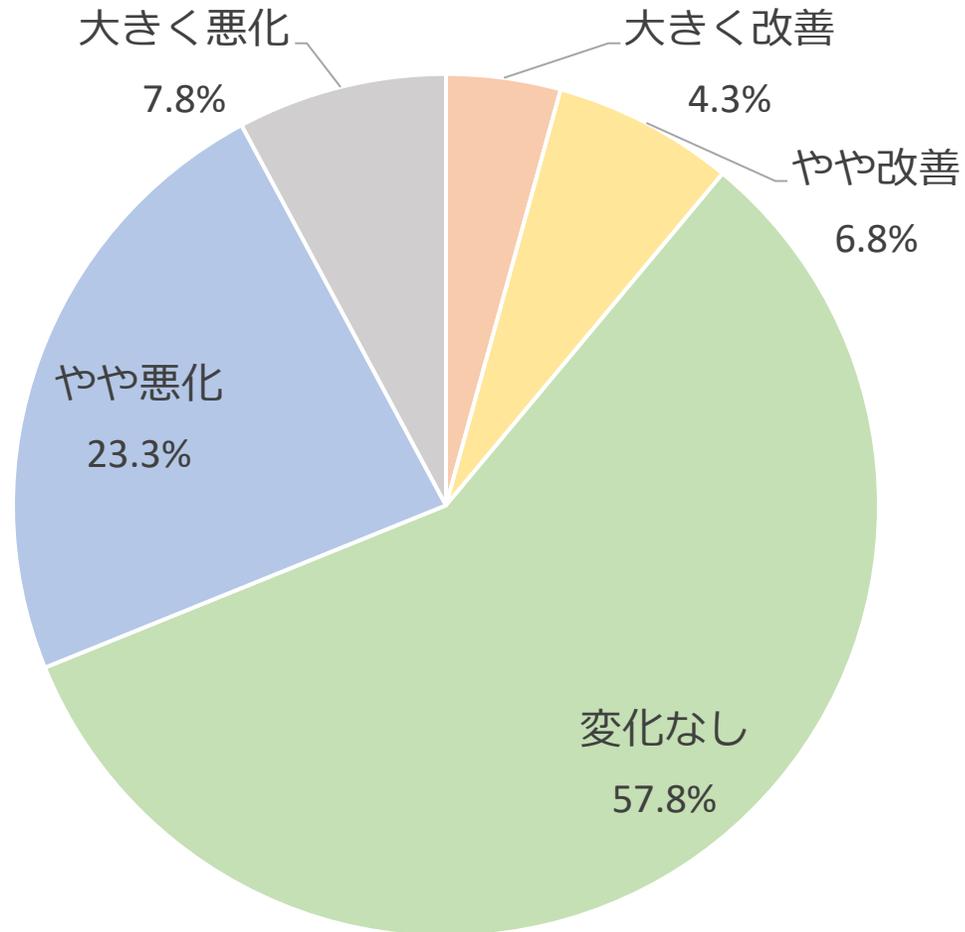


第3次食育推進基本計画の目標値

- 栄養バランスに配慮した食事をほぼ毎日食べる人を20～39歳 55%以上にする
- 朝食の欠食（「週に2-3日食べる」、「ほとんど食べない」）の割合を15%以下にする。

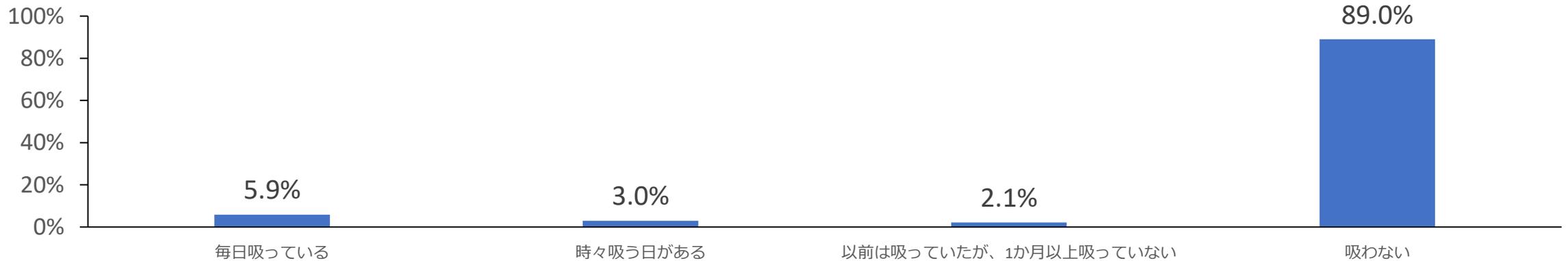
食生活に関する質問②

Ⅲ.3.3).食生活の回答について、昨年9月～1月（通常授業期間中、1年生は高校生在学時）と比べて変化しているか（n = 562）

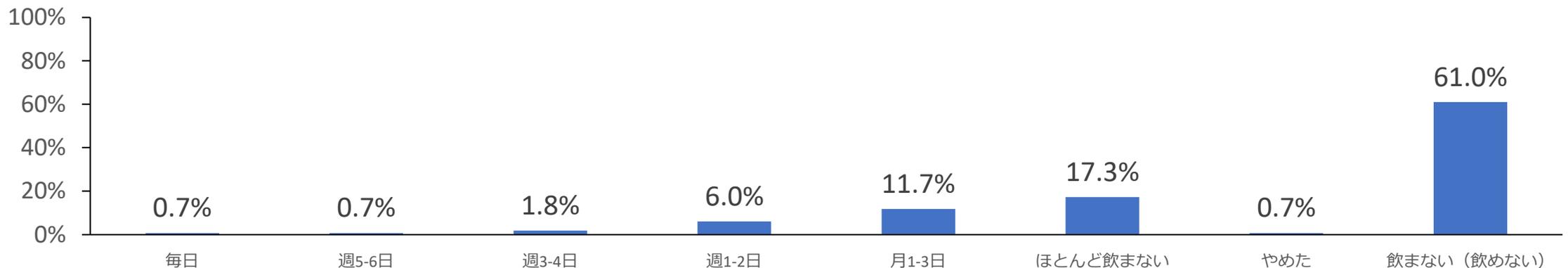


たばこ・お酒に関する質問①

Ⅲ.4.1).あなたはたばこを吸いますか？ 加熱式たばこ（アイコス、プルーム・テック、グローなど）も含まれます。（n = 562）

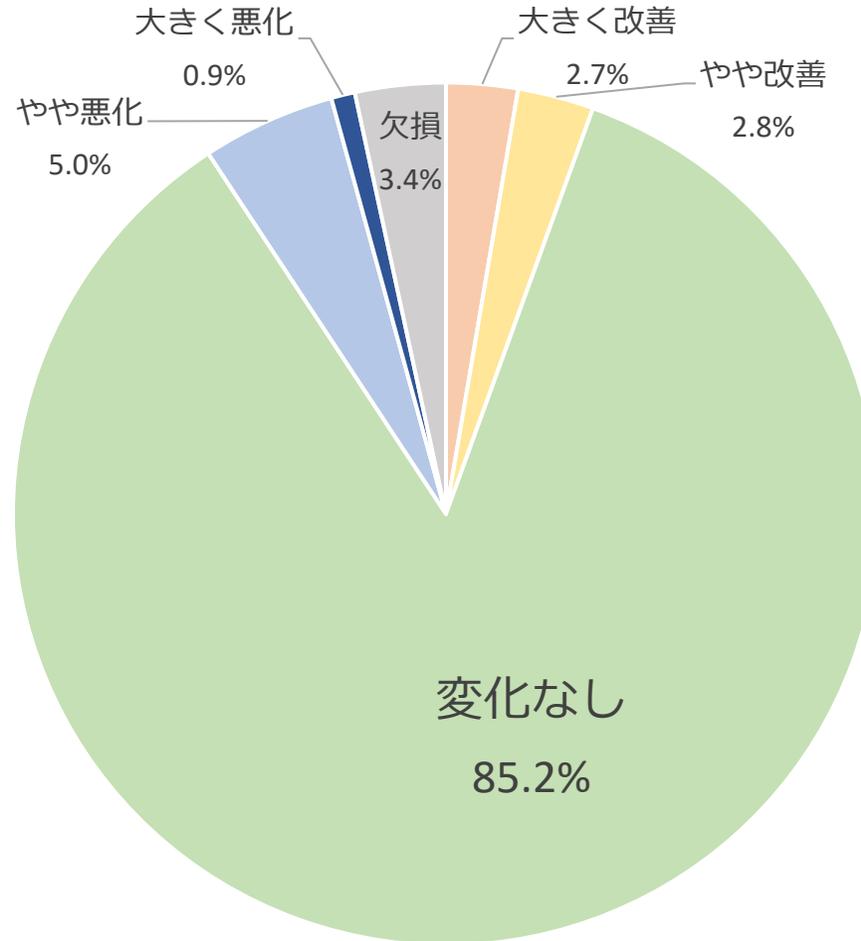


Ⅲ.4.2).あなたは週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか（n = 562）



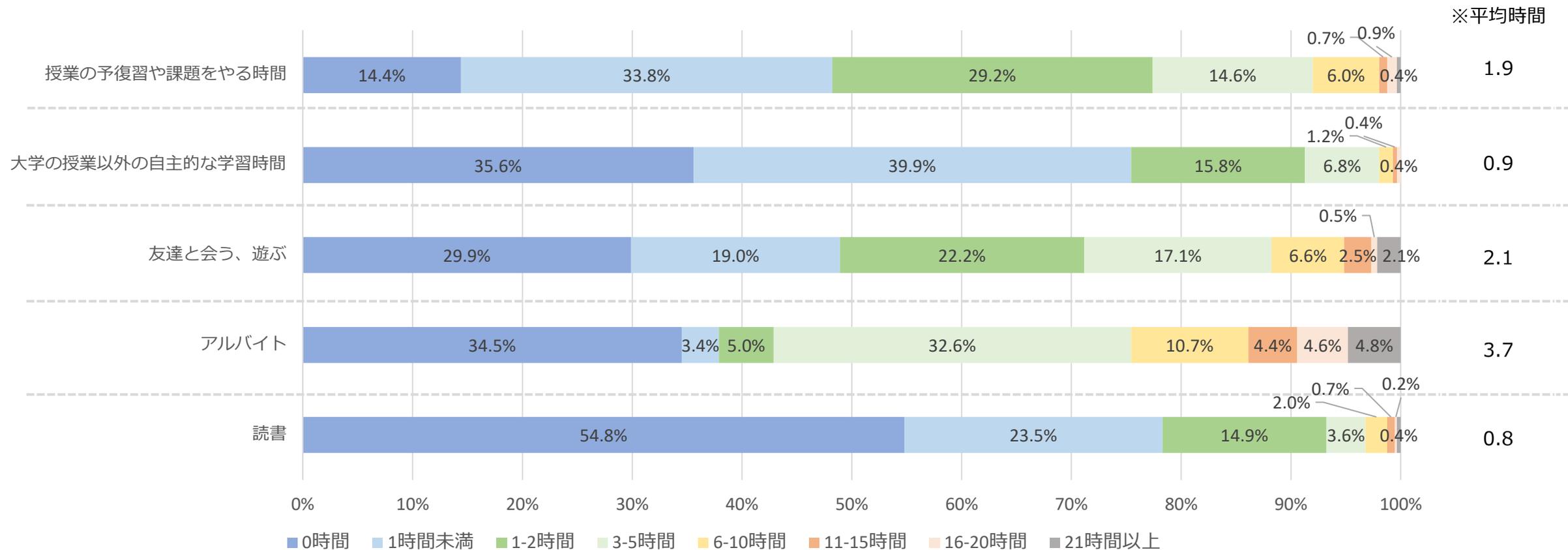
たばこ・お酒に関する質問②

Ⅲ.4.3).たばこ・お酒の回答について、昨年9月～1月（通常授業期間中、1年生は高校生在学時）と比べて変化しているか（n = 562）



学習・生活時間に関する質問①

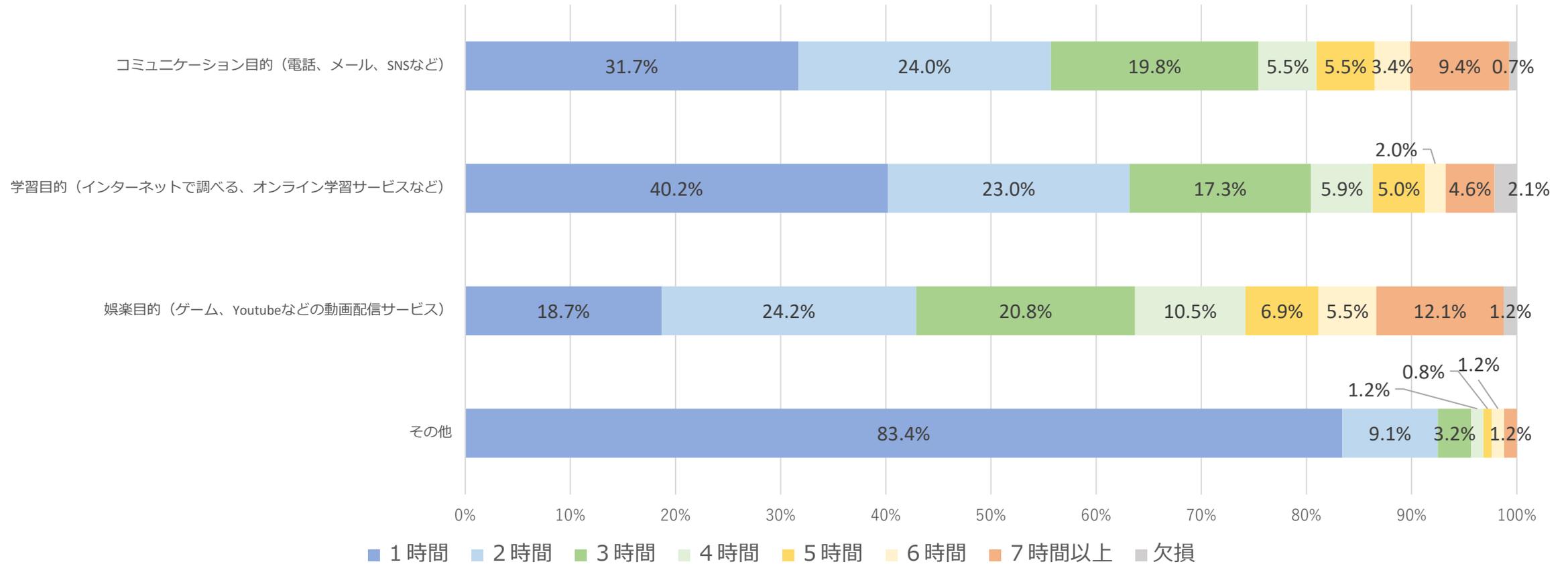
Ⅲ.5.1). 今年の5月から6月3日（一部対面授業、強化指定部活動再開前）までの期間中の時間の過ごし方について、次の項目は1週間に（月～日曜日）で合計何時間くらいになりますか。（n = 562）



※平均時間については、「0時間（やっていない）」を「0時間」、「1時間未満」を「30分」、「1-2時間」「3-5時間」「6-10時間」「11-15時間」「16-20時間」については中央値を、「21時間以上」を「23時間」と置き換えて算出した。

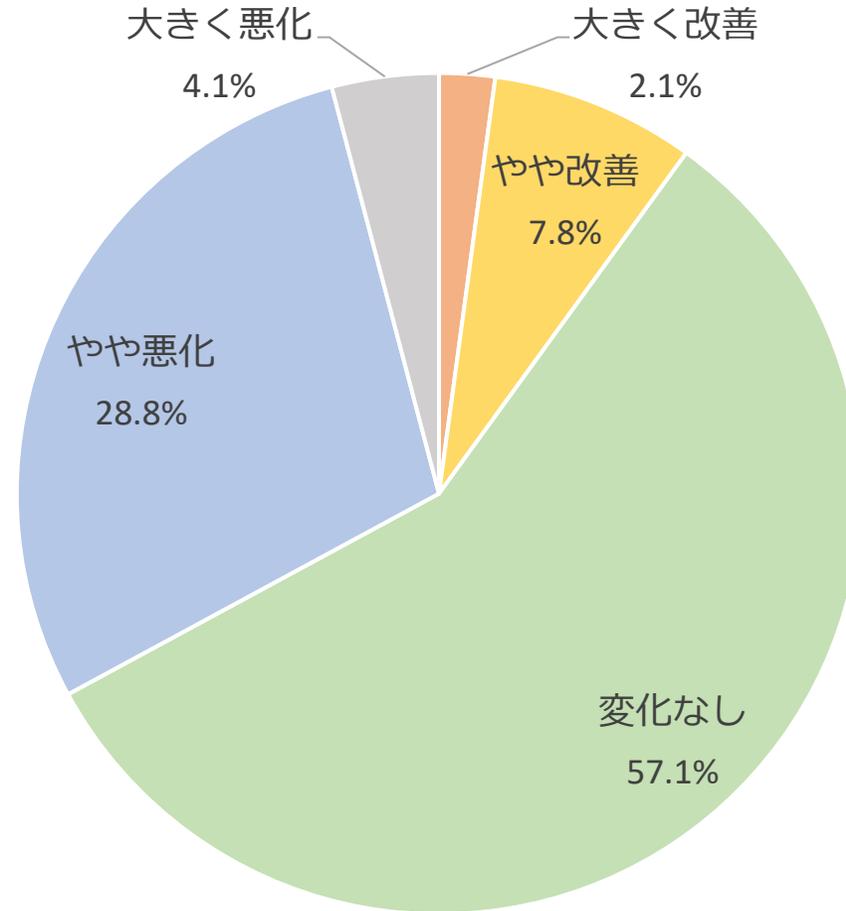
学習・生活時間に関する質問②

Ⅲ.5.2). あなたはテレビ、パソコン、携帯電話、スマートフォンやタブレット端末を以下の利用目的で、どれくらいの時間利用していますか？（n = 562）



学習・生活時間に関する質問③

Ⅲ.5.3).学習・生活時間の回答について、昨年9月～1月（通常授業期間中、1年生は高校生在学時）と比べて変化しているか（n = 562）



心の状態に関する質問① (K6質問票)

K6質問票 説明

6つの質問項目

「神経過敏に感じましたか」
「絶望的だと感じましたか」
「そわそわ、落ち着かなく感じましたか」
「気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか」
「何をするのも骨折りだと感じましたか」
「自分は価値のない人間だと感じましたか」

それぞれの項目を5段階評価

「まったくない = 0点」「少しだけ = 1点」
「ときどき = 2点」「たいてい = 3点」「いつも = 4点」



6つの項目の合計点数を算出

0-4点は問題なし
5-9点は心理的ストレス反応相当
10-14点を気分・不安障害相当
15点以上を重度精神障害相当

とした。

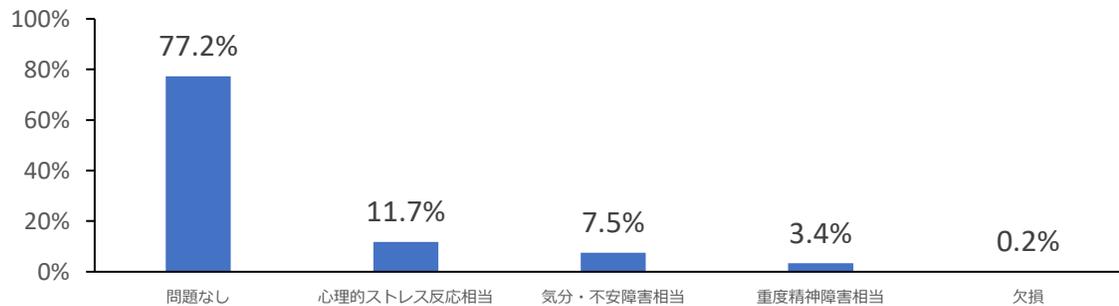
健康日本21 (第2次) の目標値

10点以上の割合を9.4%以下にする。

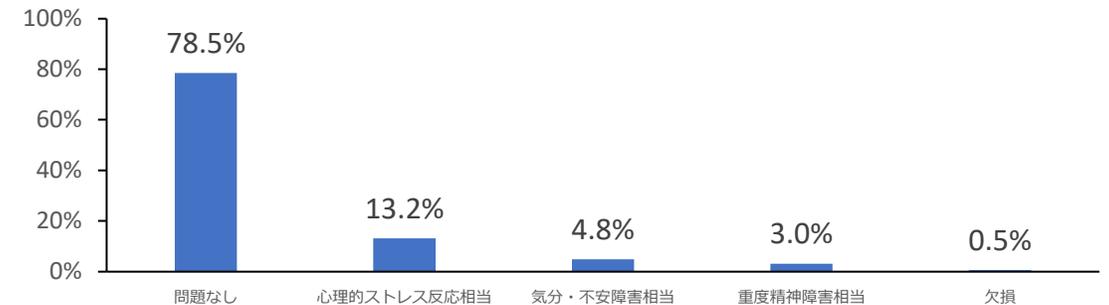
参考：厚生労働省 健康日本21 (第2次) における目標値と現状値について

K6質問票結果

他の研究とも比較できるようにするため、①オンライン授業期間中の状態、②過去30日での状態に分けて調査した。



今年の5月から回答日までの期間 (オンライン授業開始から6月10日~7月8日まで)



回答日から過去30日の間 (K6質問票の本来の日数)

心の状態に関する質問②

Ⅲ.6.3).心の状態の回答について、昨年9月～1月（通常授業期間中、1年生は高校生在学時）と比べて変化しているか（n = 562）

