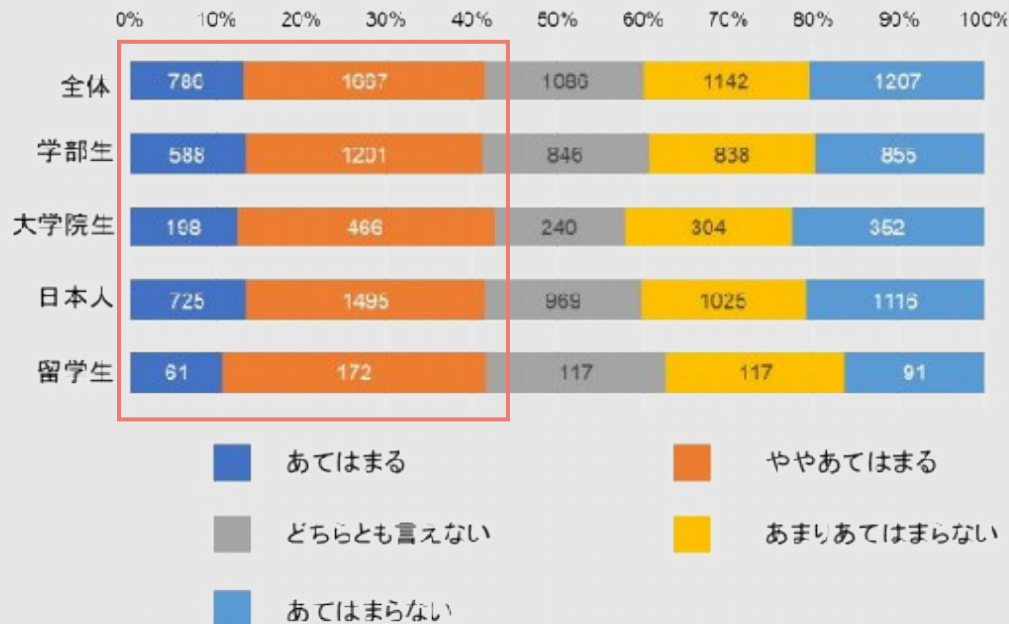


大学生のストレスに関する調 査

A19DC559

CAO SHUANG

気分が落ち込んでいる。



40%ぐらいの大学生が気分が落ち込んでいると感じている。

大学生のメンタルヘルスが問題になっている

「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」より

アンケート調査情報



今の大学生心理状況



解決方法の探り

テーマ選択の理由

コロナの原因で、日常のストレスがより大きくなっていると感じている。
大学生のストレスが日々増えていると感じています。

アンケート調査の目的

今大学の学生の心理状態を把握。

よりよい生活を送れる方法を見つけた
い。

アンケート調査情報

アンケート調査方法

ネットアンケート

対象者

デジハリの全体の大学生

実施期間

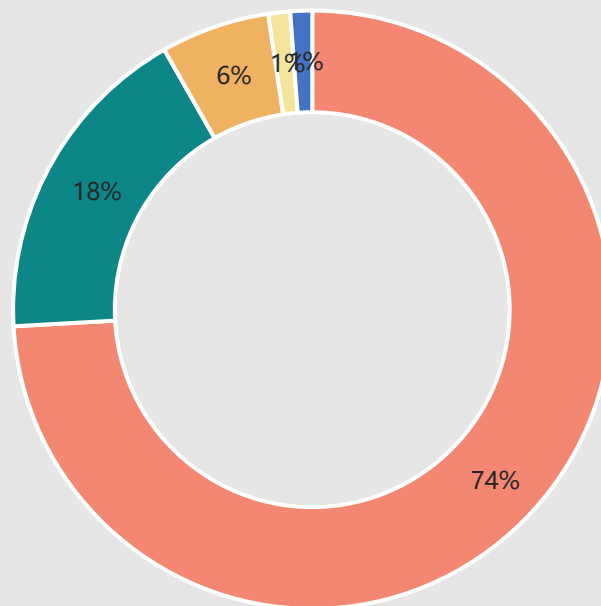
2021年10月11日～2021年10月26日

回答者数

85人

問題1 今、どのような科目を勉強していますか？

各専門人数比率

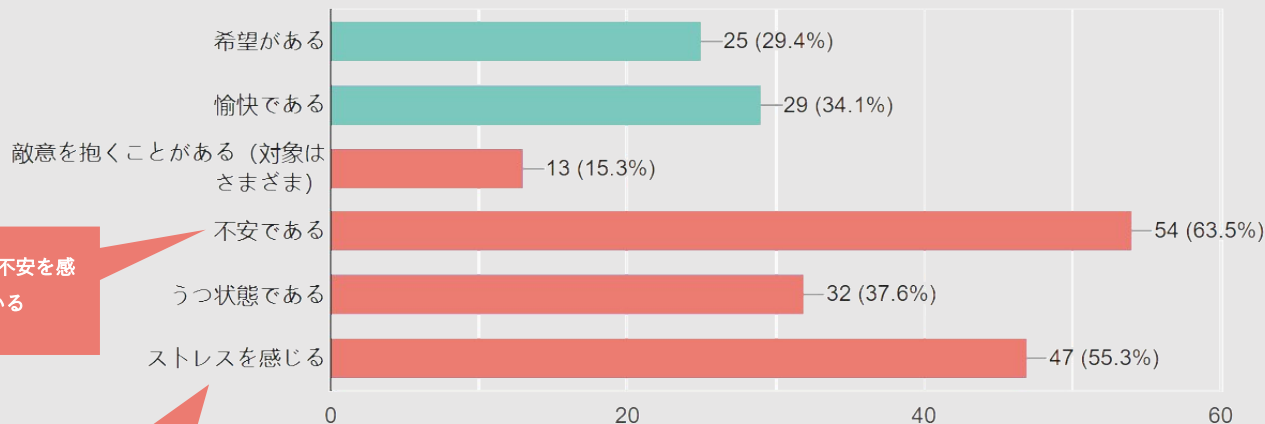


■ 人文科学系 ■ 理・工・農学系 ■ 社会科学系
■ 多専門 ■ ない

問題2 今、生活全体で最も感じた感情を教えてください。（複数選択可）

ネガティブな感情を感じた人の人
がポジティブな感情を感じた人の
数より大変多くて

答えた人の中その気持ちを持っている人の数を割合



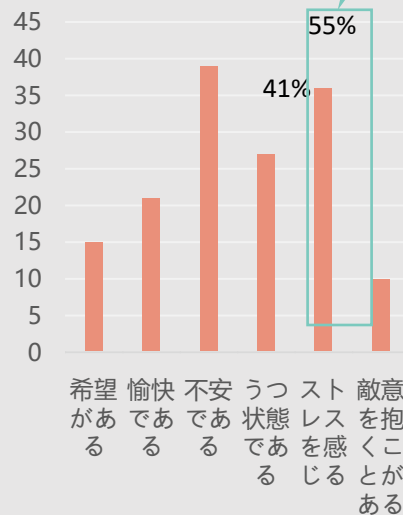
多くの人が不安を感じている

半分ぐらいの人がストレスを感じている

問題2 今、生活全体で最も感じた感情を教えてください。（複数選択可）

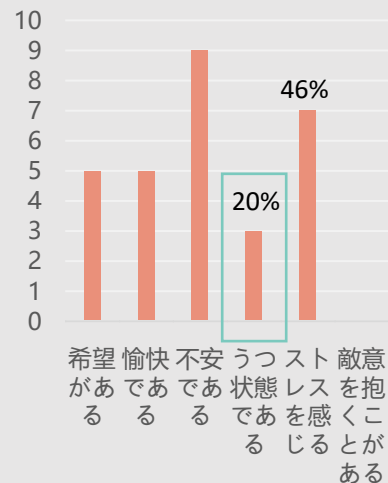
科目と感情の関係

人文科学系



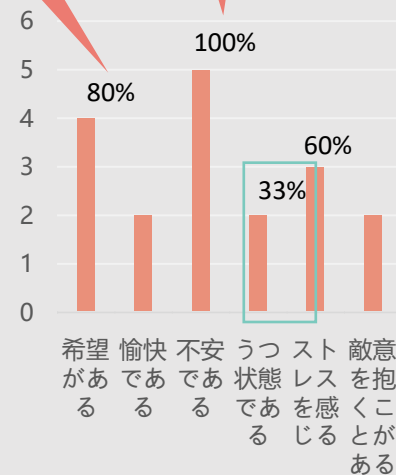
うつ状態である人は
各項目の中一番多く

理・工・農学系



希望を感じている人
一番多く

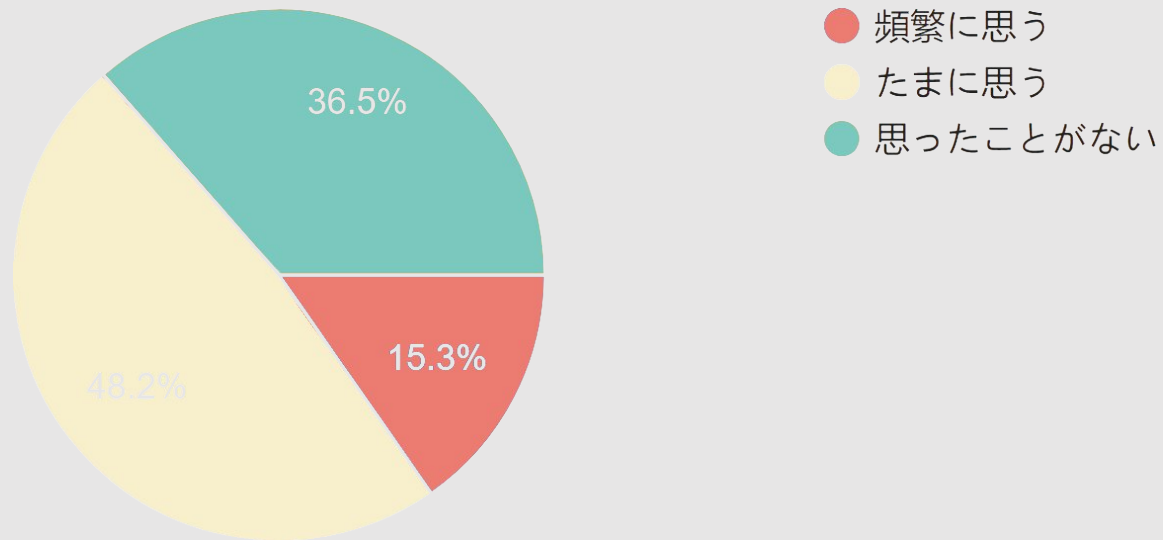
社会科学系



社会科学系を勉強し
ている人達が不安

科目と感情多少関係ある

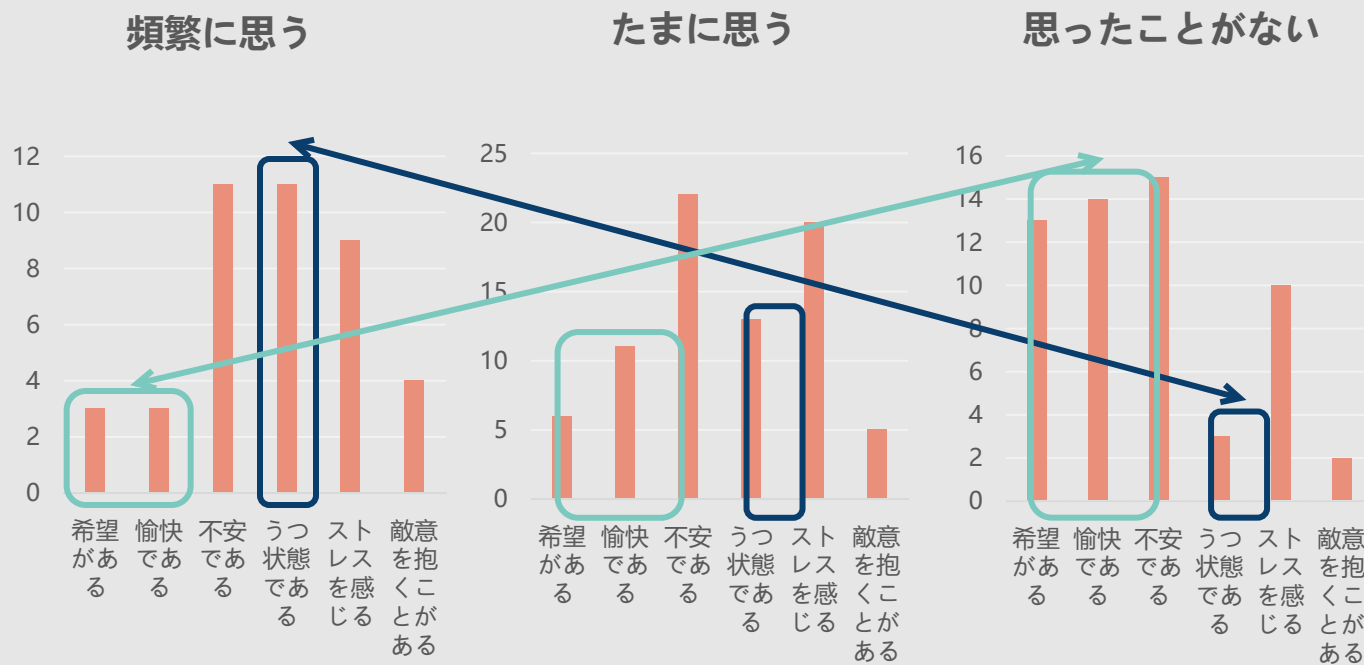
問題4 死にたいと思うことがありますか。



- 頻繁に思う
- たまに思う
- 思ったことがない

問題4 死にたいと思うことがありますか。

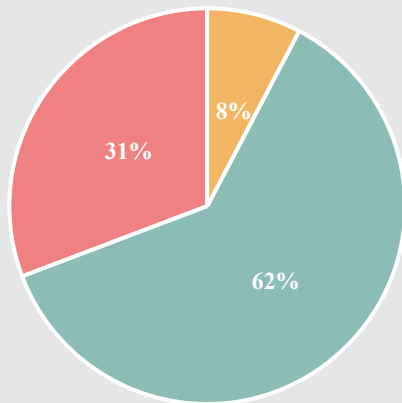
死にたいの原因は



問題4 死にたいと思うことがありますか。

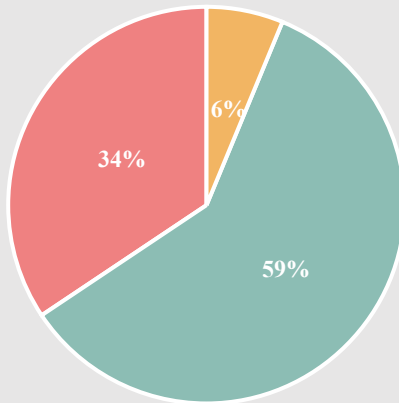
死にたいの原因は

頻繁に思う



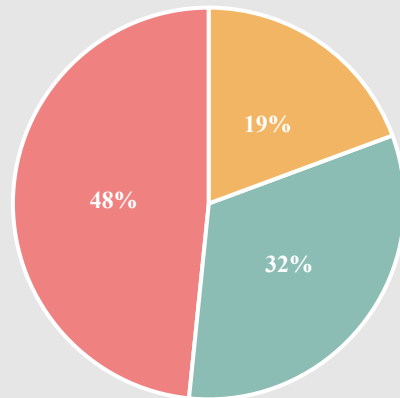
- ポジティブ感情だけを感じる
- ネガティブ感情だけを感じる
- 両方を感じている

たまに思う



- ポジティブ感情だけを感じる
- ネガティブ感情だけを感じる
- 両方を感じている

思ったことがない



- ポジティブ感情だけを感じる
- ネガティブ感情だけを感じる
- 両方を感じている

問題4 死にたいと思うことがありますか。

死にたいの原因は

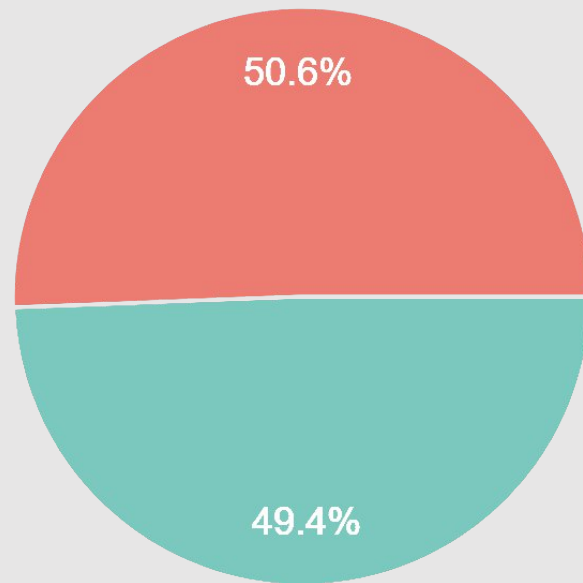


死にたいと思うの原因がポジティブな感情が少ないからですことがわかる。



死にたいの思いを消すには希望と愉快の感情が必要です。

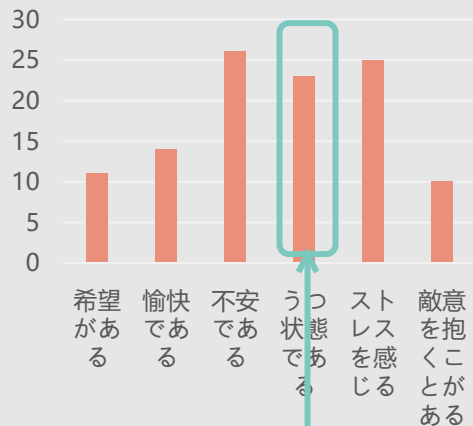
留学生ですか？



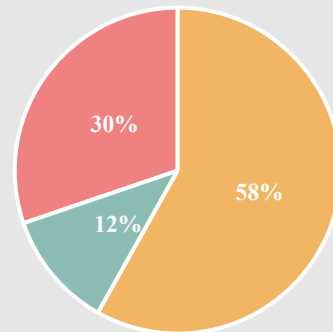
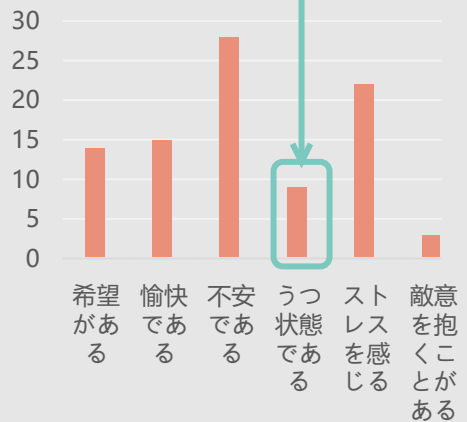
- はい
- いいえ

留学生ですか？

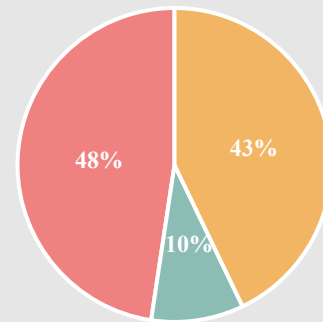
日本学生



留学生



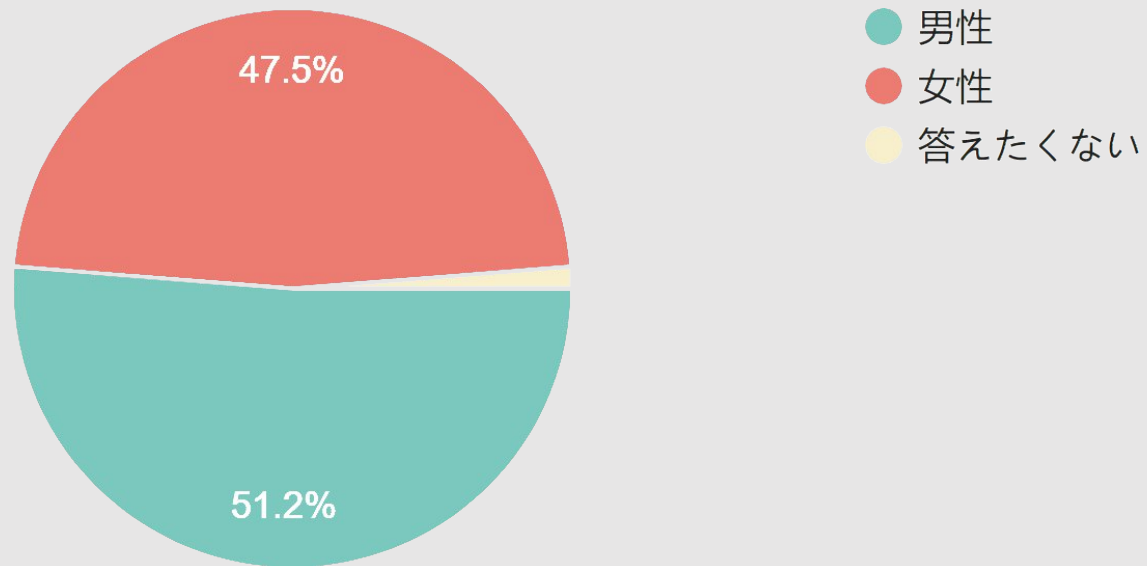
■ ネガティブ感情だけを感じる
■ ポジティブ感情だけを感じる
■ 両方を感じている



■ ネガティブ感情だけを感じる
■ ポジティブ感情だけを感じる
■ 両方を感じている

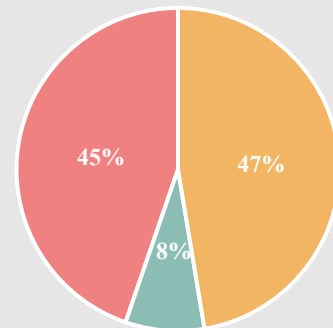
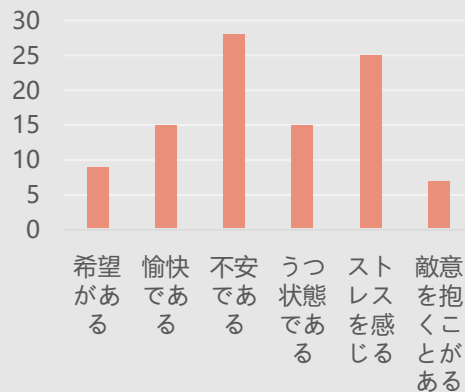
日本の学生は留学生より、メンタルヘルスが問題になっている。

性別



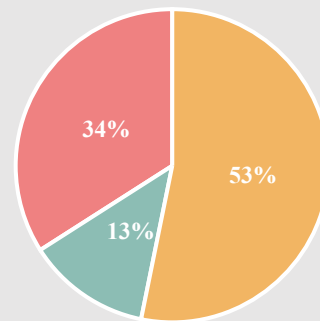
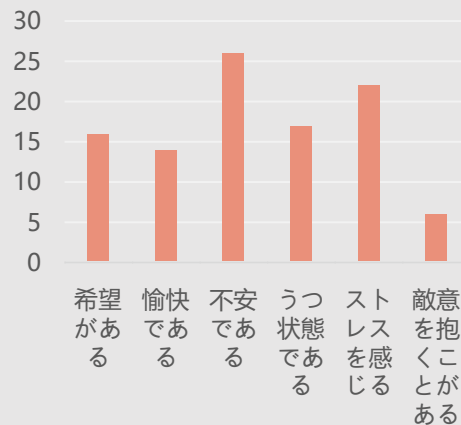
留学生ですか？

女性



■ ネガティブ感情だけを感じる
■ ポジティブ感情だけを感じる
■ 両方を感じている

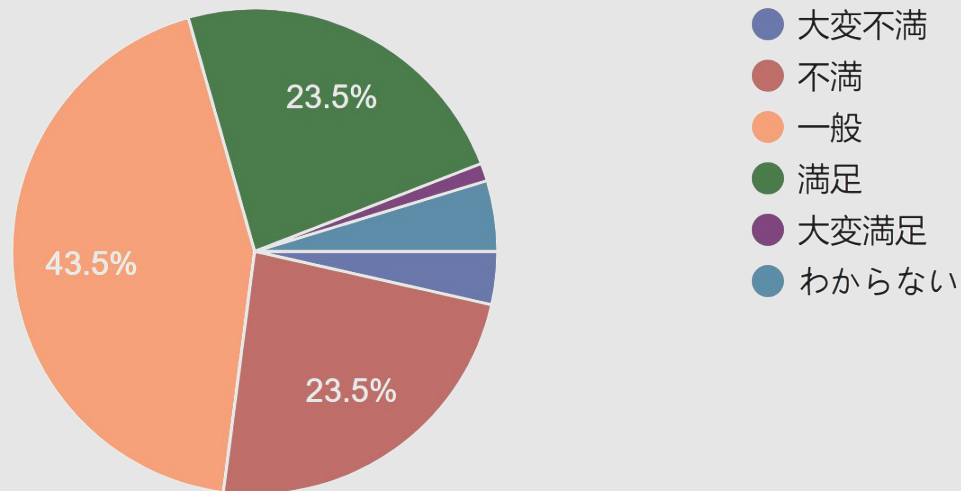
男性



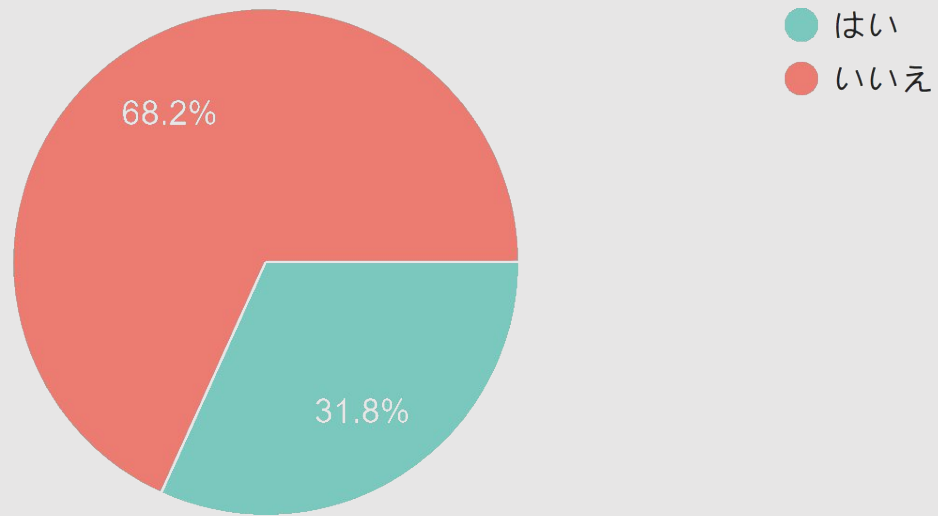
■ ネガティブ感情だけを感じる
■ ポジティブ感情だけを感じる
■ 両方を感じている

両方のメンタルヘルス状況がほとんど同じ

問題8 あなたは現在の大学生活に満足していますか？

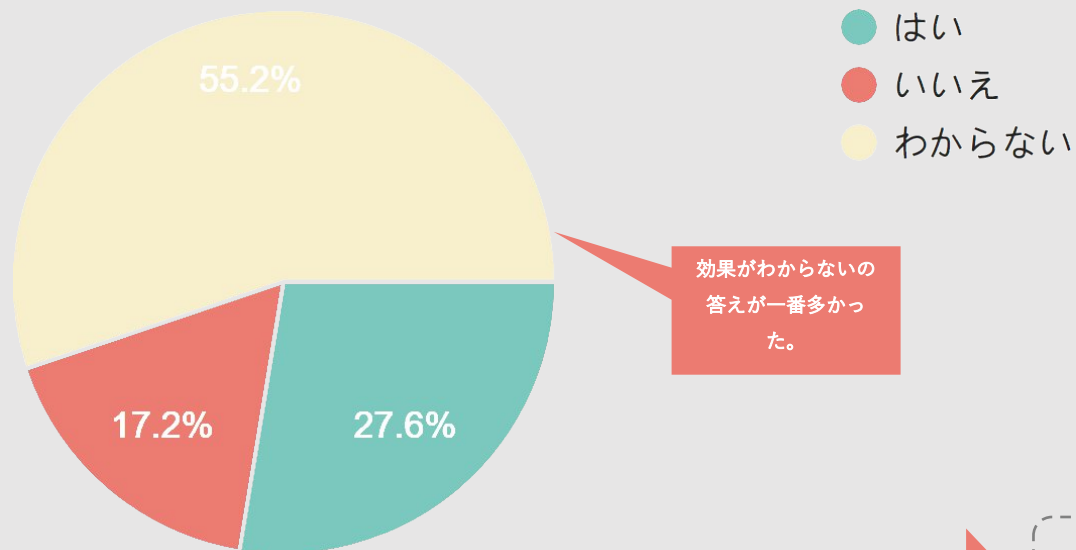


問題5 精神的な問題の診断を受けるために病院に行ったことがありますか？



問題5 精神的な問題の診断を受けるために病院に行ったことがありますか？

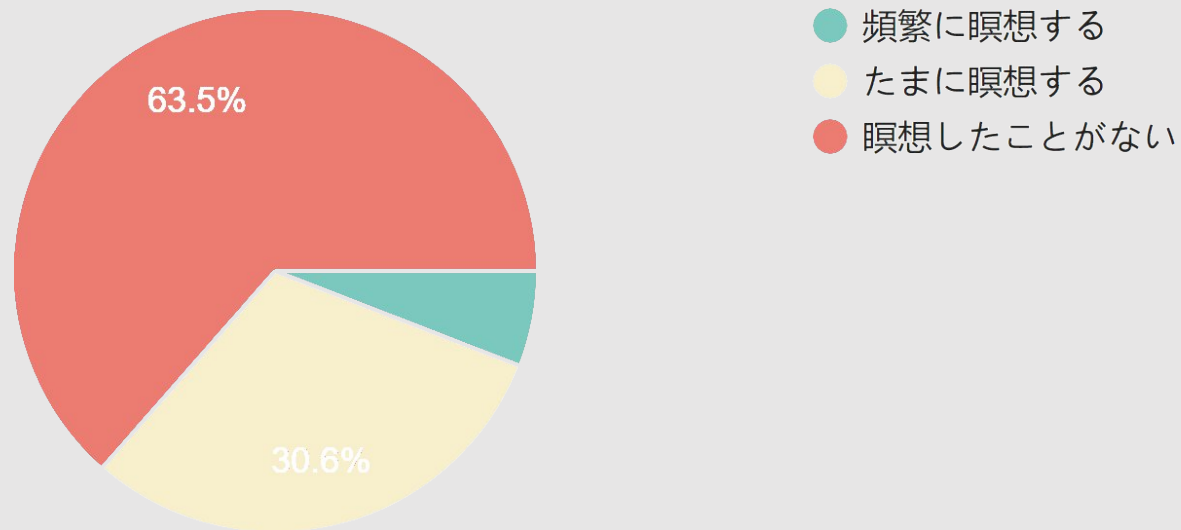
「はい」と答えた人、治療後に効果が出ていると思いますか？



効果がわからないの
答えが一番多かつ
た。

病院での治療の効果は
思ったより弱い？

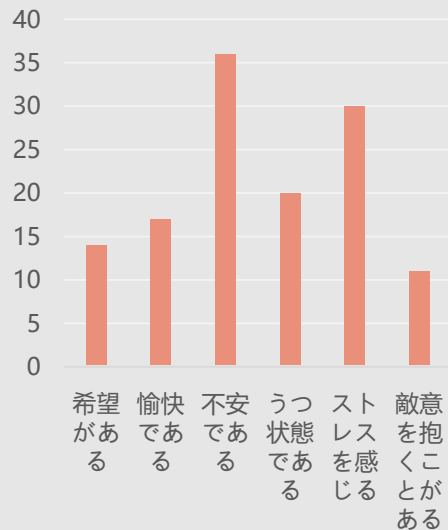
問題6 瞑想（めいそう）をしたことがありますか。



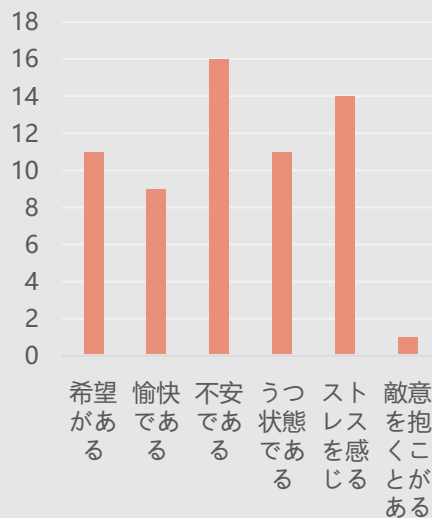
問題6 瞑想（めいそう）をしたことがありますか。

瞑想の効果は？

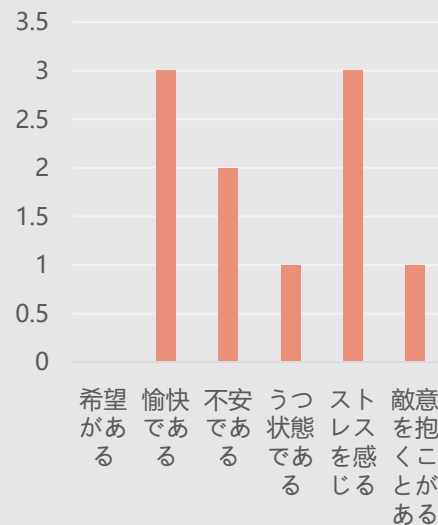
瞑想したことがない



たまに瞑想する



頻繁に瞑想する



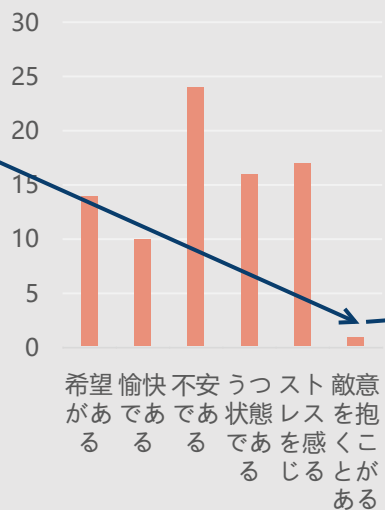
問題7 運動の頻度はどのくらいですか？

運動の効果は？

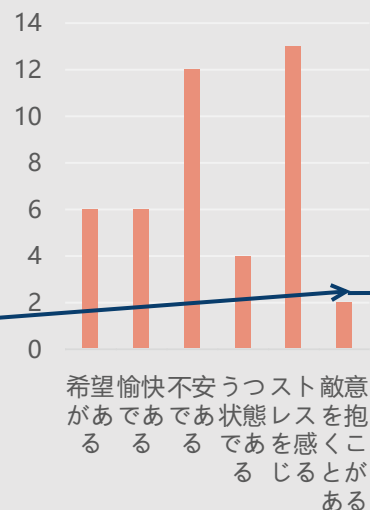
全然運動しない



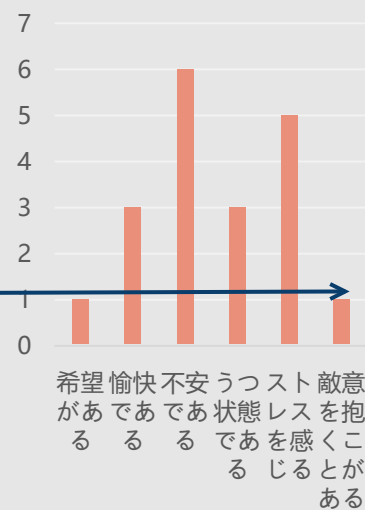
運動したいときだけ運動する



低頻度で計画的に運動する



高頻度で計画的に運動する



まとめ

現状

ネガティブな感情を感じた人の人が
ポジティブな感情を感じた人の
数より大変多くて

大学生のメンタル
ヘルスが問題なっ
ている

男性と女性のメンタルヘルス状況が
ほとんど同じ

日本の学生は留学生より、
メンタルヘルスが問題
なっている。

メンタルヘルスケア方法

死にたいの思い
を消すには希望
と愉快の感情が
必要です。

科目によって、不安
感、希望感などの感情が
多少影響がある。科目を
選択する時意識して選択
してほうがいい。

病院での治療の効
果は思ったより弱い
かもしれないが、で
も試していいと思っ
ます

瞑想の効果が弱い
かもしれあひ。

敵意を抱くことを無くす
には運動が非常にいい選
択

何か別の学生に伝えたいメンタルヘルスケアの方法があれば、教えてください。（自由記入）

Ⅰ相談できそうな人、いつでも連絡できる人はいたほうがいいと思う。病んだ時に連絡すると気分が晴れる時がある。ⅠエクスプレッシブライティングⅠ自分の好みに合う趣味を毎日気軽に楽しむ。Ⅰストレスの時、自分が好きな食べ物や甘いものを食べると ストレスをなんとか解消できるので 試してみてくださいⅠ自然の音を聞きながら心を安定させるⅠお風呂場で、大声で歌うと少しスッキリします。Ⅰ常にベストを尽くす必要はありません。あなたは完璧ではありませんが、それでいいのです。Ⅰ自分を知らない他人にネット等を通じて相談する。Ⅰ脳をあいて作業するⅠ諦めたい時があったら、今まであきらめない理由を考える。何のために？家族？友達？夢？Ⅰ大学のカウンセリングはおすすめしませんⅠリングフィットⅠ大声で歌う趣味を一つ作った方がいいと思います。

皆様が素敵な毎を送るようにお祈りしております。