

メディア表現入門演習Ⅱ
井口クラス 1班

2025年 12月17日

心と身体を守るために

【現状】

- ▶ 大学生は授業や課題、アルバイトなど日常的に多くのやるべきことを抱えている。
- ▶ 心身の不調に気づかないまま生活している学生も少なくない。
- ▶ 日常生活のさまざまな不調と闘っている。

【問題】

今後、社会人として多忙な日々を送る前に、心と身体を守るための知識や方法を身に着けることが重要。

【提案】：**心と体の健康を意識して、行動してみないか**

〈構成〉

①大学生の意識と行動の傾向

②心の病気

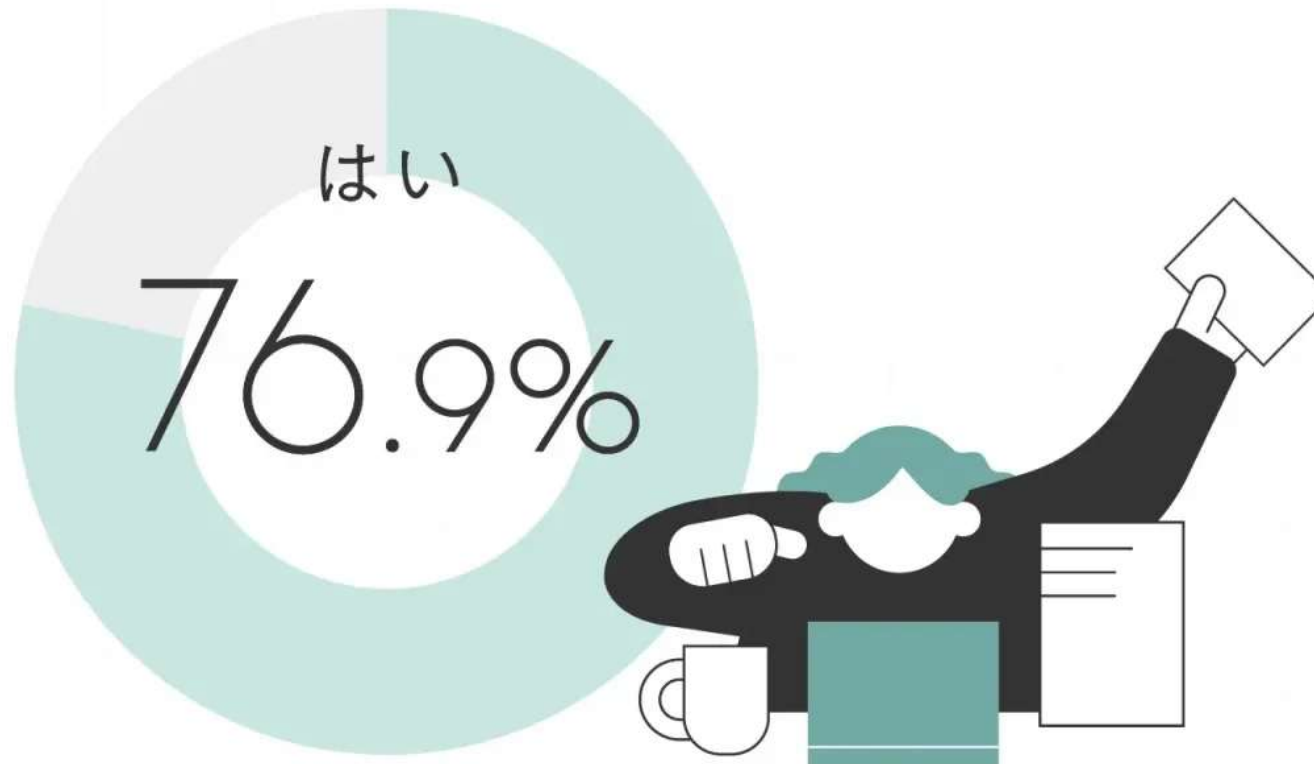
→**心と身体の健康を意識する方法**

①大学生の意識と行動の傾向

- ・大学生は忙しい

※引用文献 1

大学生は「忙しい」と感じる



①大学生の意識と行動の傾向

- ・大学生が抱える忙しさへのモヤモヤ

※引用文献 1

やりたいことがたくさんあるから、
タイパを意識することが大事

77.3%

大人が思う以上に、
今の大学生は忙しいと思う

73.3%

入学前に想像していたよりも、
大学生活が忙しい

69.8%

①大学生の意識と行動の傾向

※引用文献 1

バイトに時間を割く大学生

授業の空き時間に
バイトをして、
少しでも多く稼ぎたい!
(68.6%)

本当は生活のための
バイトを抑えて、やりたいことを
自由にやる時間が欲しい!
(68.1%)

バイトは、
小遣い稼ぎではなく、
生活を支えるための
重要な収入源!
(61.2%)



1日の平均睡眠時間

理想



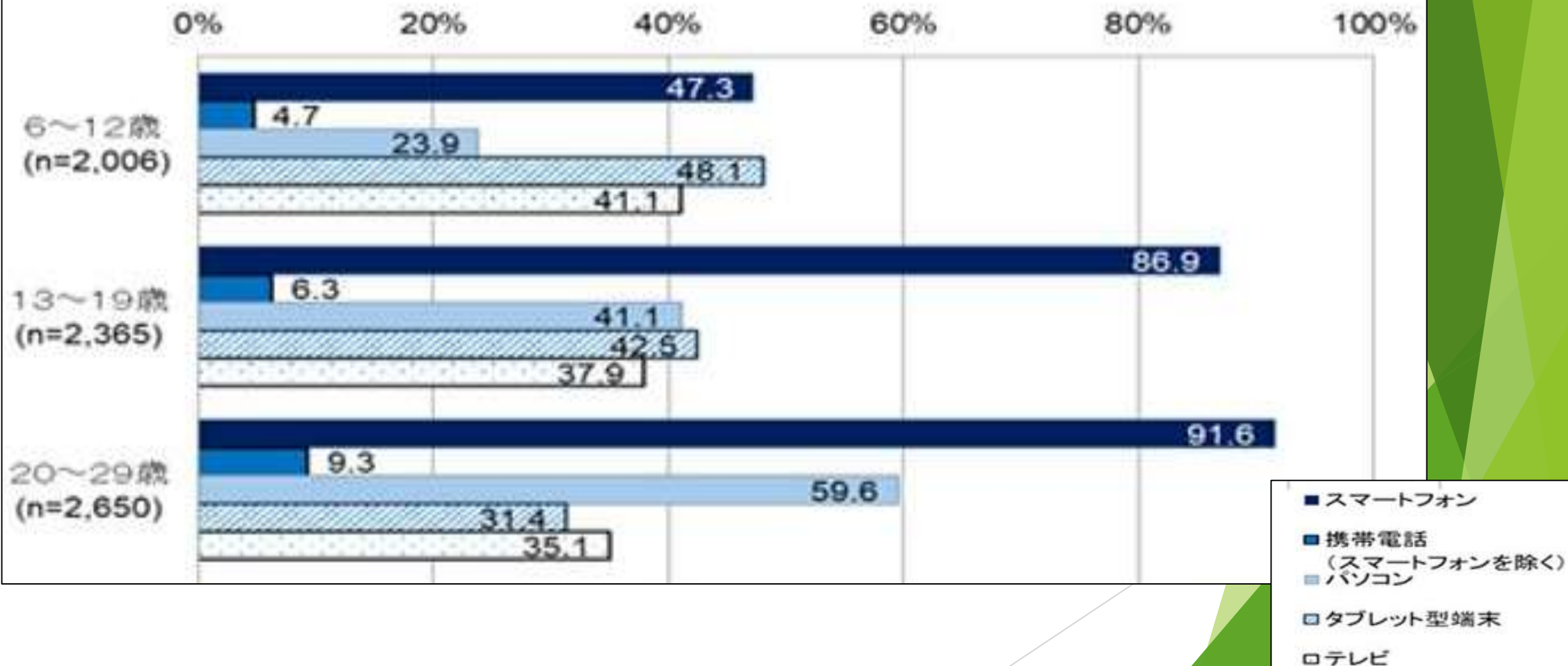
現状



学生がSNSに費やす時間データ

※引用文献3

年齢階層別インターネット利用機器の状況



①大学生の意識と行動の傾向

アルバイトや
SNS
に費やす時間



「忙しい」とい
う感覚

メンタル不調、体調不調のリスク

②心の病気

※引用文献 2

大学生がなりやすい心の病気 6 選

01 うつ・躁うつ病

04 睡眠障害

02 社交不安症

05 統合失調症

03 不安障害・パニック症

06 摂食障害

大学生の現状

- ▶ 頑張りがすぎている
- ▶ 余裕がない
- ▶ 心に負担がかかっている



〈提案〉
心と身体の健康を意識して、
行動してみないか

見える化する⇒自分に向き合う

予定を立てるスケジュール

1日を振り返る日記

タイムスケジュール

5	5=30 おきる ☀️
6	↑ 6=00 朝食 ↓ 7=00
7	↑ ジョギング ↓
8	↑
9	9=30 家出る
10	↑
11	↑ 大学
12	↑
13	↑
14	↑
15	15=10 大学おわり
16	↑ 16=00
17	↑ バイト
18	↑
19	↑
20	↑
21	↓ 22=00
22	22=30 帰宅
23	
24	

ToDoリスト

- ☒ 明日の用意
- ☐ 数学表人間課題
- ☐
- ☐

無駄な時間や、空き時間を見つけることができる

スケジュールを立てることで

やらなければならないことが明確になる

時間管理ができる

現状が把握できる

何があったのかを
イラストを描く

自分の行動を振り返ることができ、
次の行動に
繋がられる

使役動詞を書け

2025年12月4日(木)

本日のできごと！

授業で使う石を

忘れしめた...

電車に乗っているときに

課題をすすめられた。

の使ったお金!

不居代 170円

授業に必要な物は
前日に準備して
おくようにする!!

その日に何が
あったのかを書く

お金の使い方を
見直せて、
金銭管理ができる
ようになる

自分への戒め
または意気込み

1日を振り返ることで

思考が整理される

金銭管理ができる

行動が改善される

引用文献

1. FCCL「#令和大学生のモヤトリアム | FMV」

<https://www.fmworld.net/fmv/project/goodcampus/research/>
(2025年12月3日 最終閲覧)

2. 別府拓紀「大学生のメンタルヘルス：大学生がなりやすい病気と原因 | オンライン診療心療内科・精神科ならエニキュア」

<https://anycure.jp/articles/u41bge9nfs/> (2025年12月3日 最終閲覧)

3. 令和6年通信利用動向調査のポイントー総務省

https://www.soumu.go.jp/main_content/001011527.pdf
(2025年12月3日 最終閲覧)