

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鬪っている。

【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に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

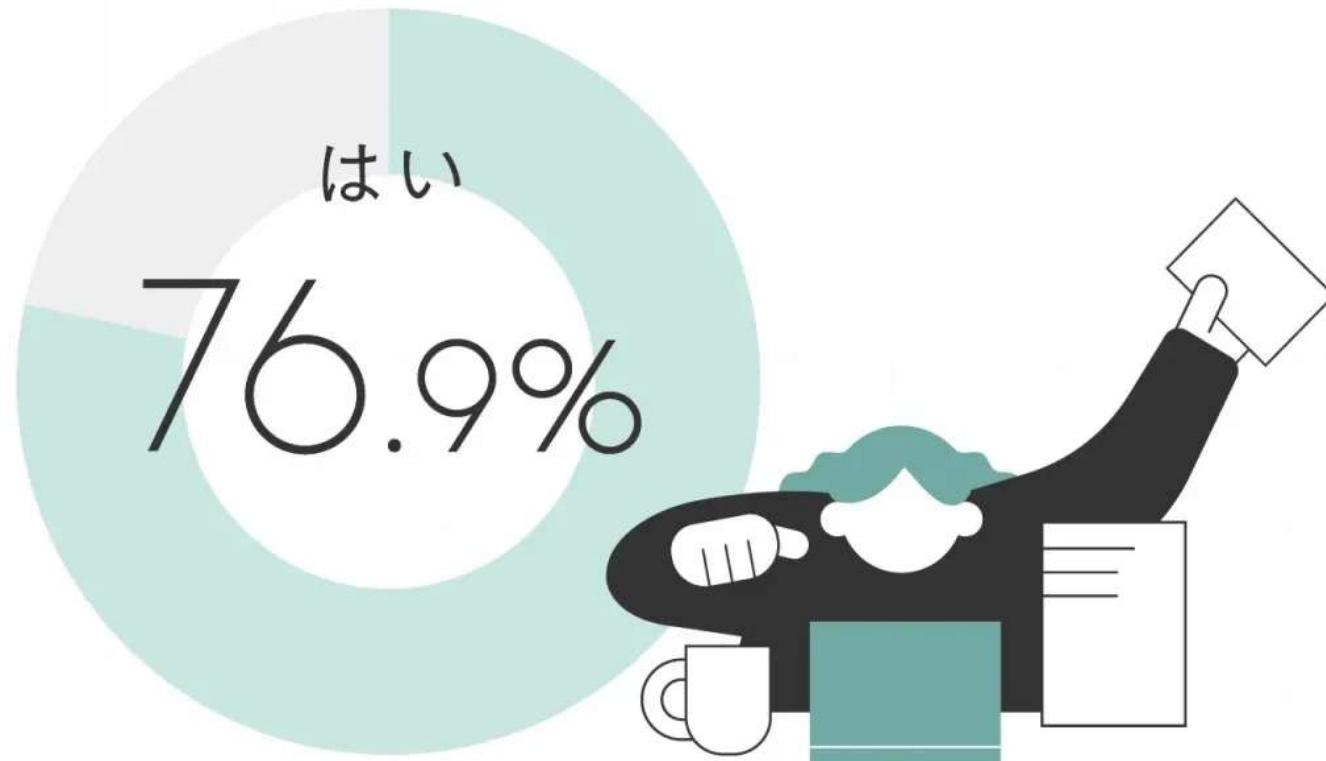
→**心と身体の健康を意識する方法**

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、
タイプを意識することが大事



大人が思う以上に、
今の大学生は忙しいと思う

入学前に想像していたよりも、
大学生活が忙しい

①大学生の意識と行動の傾向

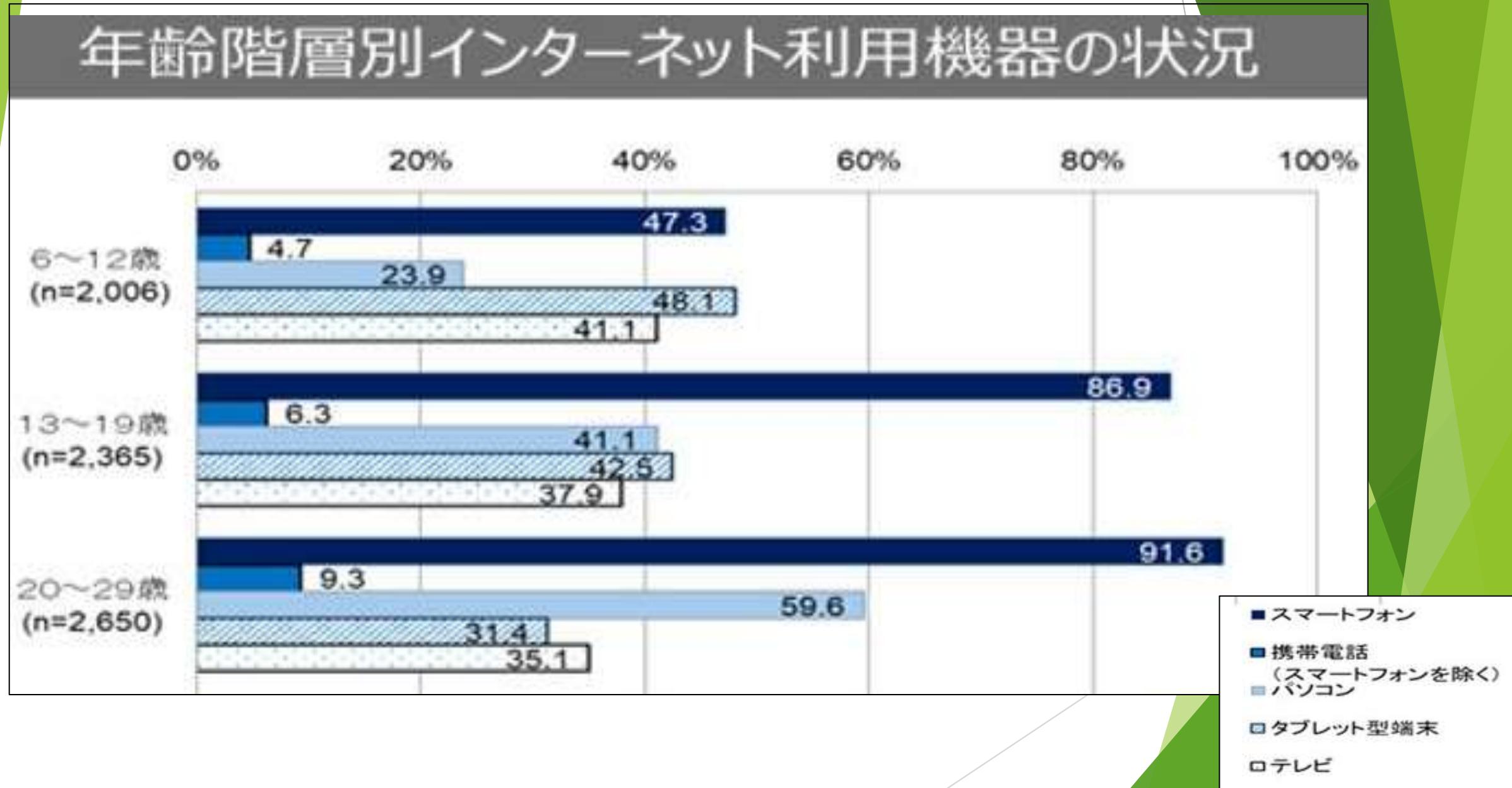
※引用文献 1

バイトに時間を割く大学生



学生がSNSに費やす時間データ

※引用文献3



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

02 社交不安症

03 不安障害・パニック症

04 睡眠障害

05 統合失調症

06 摂食障害

大学生の現状

- ▶ 頑張りすぎている
- ▶ 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 起きる
6	6=00 食事 7=00
7	じゅんび
8	
9	9=30 寄出る
10	
11	
12	
13	
14	
15	15=10 大学あわせ 16=00
16	50分時間空き
17	
18	
19	
20	
21	22=00 22=30 リアル電
22	30分
23	
24	

To doリスト

- 明日の用意
- メモ表入門課題
-
-

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

やらなければいけないことが明確になる

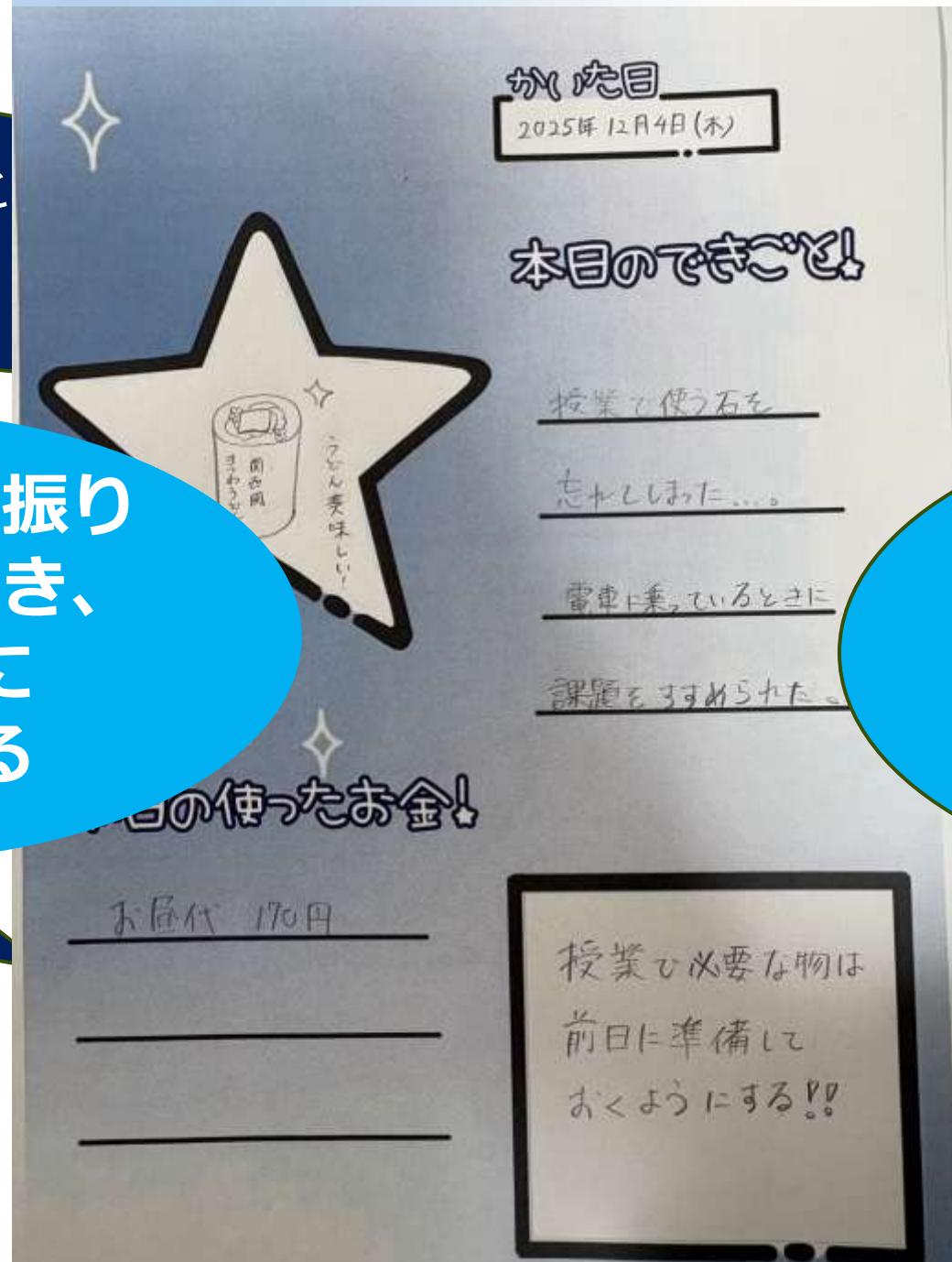
時間管理ができる

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
繋げられる

使った
を書く



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)