

学生生活アンケート（国立大学法人保健管理施設 学生の健康白書作成委員会）

この調査票はみなさんの学生生活についてお尋ねするものです。以下の設問を読み率直な回答をお願いします。なおこの調査は、学生の健康白書作成委員会のもとで全国の大学生を対象に実施しています。

* 必須の質問です

1. 入学年度 西暦20__年

(例 2026年度なら半角で「26」と入力)

Year of Admission: A.D. 20__

(Example: For admission in academic year 2026, enter “26” using half-width characters.)

2. 性別（生物学的）*

Biological Sex

1つだけマークしてください。

男性 Male

女性 Female

その他 Others

3. 性別 (ジェンダー)

Gender

1つだけマークしてください。

男性 Male

女性 Female

その他 Others

4. 年齢

*

(例 18歳なら半角で「18」)

Age

(Example: If you are 18 years old, enter "18" using half-width characters.)

5. 住居 Place of Residence *

1つだけマークしてください。

自宅 Own Home

自宅以外 Other than Own Home

6. 所属 (1) 学部・大学院

*

Affiliation (1) Faculty / Graduate School

1つだけマークしてください。

学部 Faculty

大学院前期課程 Master's Program

大学院後期課程 Doctoral Program

その他 Others

7. 所属（2）学部名・研究科名

（例 教育学部あるいは教育学研究科なら「教育」）

Affiliation (2): Faculty / Graduate School

(Example: If you belong to the Faculty of Education or the Graduate School of Education, enter "Education".)

8. 所属（3）学科名・専攻名

（例 初等教育学科あるいは初等教育専攻なら「初等教育」）

Affiliation (3): Department / Major

(Example: If you belong to the Department of Elementary Education or the Major in Elementary Education, enter "Elementary Education".)

9. 所属（4） *

Affiliation (4)

1つだけマークしてください。

- 人文科学 Humanities
- 社会科学 Social Sciences
- 理学 Science
- 工学 Engineering
- 農学 Agriculture
- 保健（医学・歯学） Health Sciences (Medicine and Dentistry)
- 保健（医学・歯学を除く） Health Sciences (excluding Medicine and Dentistry)
- 商船 Maritime Studies
- 家政 Home Economics
- 教育 Education
- 芸術 Arts
- その他 Others

10. 大学別所属コード（5桁）

（例 北海道大学なら半角で「10101」）

機関コード表（<https://www-kokusai.jsps.go.jp/jspsp1/kikanList.do>）をご参照ください。

University Affiliation Code (5 digits)

(e.g., for Hokkaido University, enter “10101” in half-width numerals)

Please refer to the institution code list: <https://www-kokusai.jsps.go.jp/jspsp1/kikanList.do>

11. 以下の学生生活についての設問について、Yes・Noで応えてください（1～30）

Please answer the following questions about your student life with “Yes” or “No” (1–30).

1 行につき 1 つだけマークしてください。

	Yes	No
1. 自分は人の役に立つことができる I feel that I can be helpful to others.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 自分にもとりえがある I have my own strengths.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 自分は必要とされている存在である I feel that I am needed.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 何をするのも自信がない I lack confidence in everything I do.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ちょっとしたことすぐにクヨクヨする I worry easily about small things.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 物事の取り掛かりが遅い I am slow to get started on things.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 何事にもおっくである I tend to be reluctant about everything.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. いろいろなことを話せる友達がいる I have friends I can talk to about many things.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 悩みを相談できる人がいる I have someone I can talk to about my worries.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 大学の友達とよく遊びに行く I often go out with my university friends.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 初対面の人と話すのが苦にならない I	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

do not find it difficult to talk to people I meet for the first time.



12. 自分から進んで話しかけることが多い
I often take the initiative to start conversations.



13. 自分の考えをはっきり言うほうだ I tend to express my opinions clearly and directly.



14. 人間関係に満足している I am satisfied with my relationships with others.



15. 楽しみにしている授業がある There are classes I look forward to attending.



16. 少なくとも2,3の授業やゼミには積極的に出ている I actively participate in at least two or three classes or seminars.



17. 授業を欠席しがちである I tend to miss classes.



18. 学外の勉強会などに参加している I participate in study groups or similar activities outside the university.



19. 習い事 (英会話・茶道・エアロビクスなど) をしている I take lessons or classes (such as English conversation, tea ceremony, or aerobics).



20. アルバイトをしている I have a part-time job.



21. 学内のサークル・クラブに入っている I belong to a club or student organization on campus.



22. からだの調子は良い I am in good physical condition.



23. 食事をおいしく食べることが出来る I am able to enjoy my meals.



24. 持病があって生活に支障がある I have a chronic illness that affects my daily life.



25. 体調不良に悩まされている I often



suffer from health problems.



26. いつも疲れている I always feel tired.

27. 何となく不安になることが多い I often feel anxious for no particular reason.

28. いつも憂うつである I always feel depressed.

29. いつもイライラしている I am always irritated.

30. いつも孤独な感じがする I always feel lonely.

12. 以下の学生生活についての設問について、Yes・Noで応えてください (31～60)
Please answer the following questions about your student life with “Yes” or “No” (31–60).

1 行につき 1 つだけマークしてください。

Yes No

31. 朝起きるのがとてもつらい It is very hard for me to get up in the morning.

32. 日中眠くて仕方がない I feel extremely sleepy during the day.

33. 平均して睡眠時間は5時間より少ない
On average, I sleep less than 5 hours.

34. 研究や実験に毎日10時間以上かかる I spend more than 10 hours a day on research or experiments.

35. 週末も休めないほど忙しい I am so busy that I cannot rest even on weekends.

36. 学生生活を送る上で経済的な不安がある I have financial concerns regarding my student life.

37. 自分の住んでいる住居にかなり不満がある I am quite dissatisfied with the place where I live.

38. 通学に時間がかかりすぎて自分の時間が



もてない Commuting takes so much time
that I have little personal time.

39. 情報を手に入れるためにコンピューター
を自由に使える環境にある I have access
to a computer freely to obtain information.

40. 学内の生活環境に満足している I am
satisfied with the living environment on
campus.

41. 学外の日常の生活環境に満足している
I am satisfied with the everyday living
environment outside the university.

42. 学生に対する先生の接し方に満足してい
る I am satisfied with the way professors
interact with students.

43. 自分が進もうとしている方向に自信がも
てない I lack confidence in the direction I
am trying to pursue.

44. 自分の将来がはっきりしない I am
unsure about my future.

45. 将来どんな職業につくのか、ある程度の
方向を決めている I have decided on a
general direction for the kind of career I
want to pursue.

46. 将来の職業に向けて資格の勉強や職業の
情報収集など準備している I am taking
steps toward my future career, such as
studying for certifications and researching
professions.

47. 夢中になって出来るような好きなことが
ある I have a passion that I can immerse
myself in.

48. 達成したい目標を持っている I have
goals that I want to achieve.

49. やりがいのあることを持っている I am
engaged in activities that I find worthwhile.

50. 自分の能力が発揮できている I am
able to perform to the best of my abilities.

51. この大学は居心地がいい I feel
comfortable at this university.

52. 自分の大学を誇りに思っている I feel
proud to be a student at my university.

53. この大学に満足していない I am not
satisfied with this university.

54. 大学生活が充実している My university
life is fulfilling.

55. 毎日が充実している I feel fulfilled
every day.

56. 深い人間関係になることにひどく抵抗が
ある I feel very reluctant to develop deep
relationships with others.

57. 親との関係はうまくいっている I have
a good relationship with my parents.

58. 人の関係で傷つくことがすごく怖い
I am very afraid of being hurt in my
relationships with others.

59. 携帯電話がないと不安でたまらない I
feel extremely anxious without my mobile
phone.

60. 自分のまわりに違法薬物を使用している
学生がいる There are students around me
who use illegal drugs.

13. 以下の学生生活についての設問について、Yes・Noで応えてください (61) *
Please answer the following question about your student life with “Yes” or “No” (61).

※61から64は健康情報標準化から導かれた質問項目です

"*Questions 61–64 are based on standardized health information."

1行につき1つだけマークしてください。

Yes No

61. あなたが大学生活を送る住環境において、同居者はいますか？ 「同居者」とは家族や親族、同棲するパートナーなどを指します **Do you have any cohabitants in your living environment during your university life? "Cohabitants" refers to family members, relatives, or a partner you live with.**

14. 以下の学生生活についての設問について、あてはまるものを選んでください (62)
Please select the option that applies to you for the following question about your student life (62).

1行につき1つだけマークしてください。

とても健康 Very healthy	まあまあ健康 Fairly healthy	ふつう Average	あまり健康でない Not very healthy
-----------------------	--------------------------	----------------	------------------------------

62. 全体的にあなたの健康状態はいかがですか？ **How would you rate your overall health?**

15. 以下の学生生活についての設問について、Yes・Noで応えてください (63)
Please answer the following question about your student life with “Yes” or “No” (63).

1 行につき 1 つだけマークしてください。

Yes No

63-1. 過去2週間の間に、ほとんど毎日、気分が落ち込んだり、憂うつになったり、希望が持てなくなったりしましたか？ *In the past two weeks, have you almost every day felt down, depressed, or hopeless?*

63-2. 過去2週間の間に、ほとんど毎日、物事に対する興味や喜びを感じなくなりましたか？ *In the past two weeks, have you almost every day lost interest or pleasure in doing things?*

16. 以下の学生生活についての設問について、当てはまるものを選んでください (64)
Please select the option that applies to you for the following question about your student life (64).

1 行につき 1 つだけマークしてください。

週4回以上 Four times a week or more	週2～3回 2-3 times a week	週1回 Once a week	月1～3回 1-3 times a month	年に数回 A few times a year	参加していない Not participating
------------------------------------	---------------------------	--------------------	----------------------------	----------------------------	------------------------------

64. あなたは部活・サークル、ボランティア、ゼミ、アルバイトなどにどのくらいの頻度で参加していますか？ *How often do you participate in activities such as clubs, circles, volunteer work, seminars, or part-time jobs?*

17. 回答し忘れていないか、最後にもう一度確かめてください。ご協力ありがとうございました。

Please double-check at the end to make sure you haven't missed any questions. Thank you very much for your cooperation.

1つだけマークしてください。

確認しました I have checked.

このコンテンツは Google が作成または承認したものではありません。

Google フォーム

