

# 大学生の心身の健康に関する調査

東北大学学生生活支援審議会  
東北大学学生相談・特別支援センター

## お願い

東北大学では、みなさんが心身ともに健康的な大学生活を過ごせるように様々な支援を実施しています。この調査は、そのような支援の一環であり、以下の2点を目的に実施するものです。

- ①皆さんの心身の状態を把握し、学生全体への支援のあり方を検討する。
- ②みなさんの生活や心身の状態を踏まえ、必要に応じて個別支援を実施する。

本調査は、東北大学に在籍するすべての学生を対象にしたものです。本調査への協力は任意であり、協力しない場合でも不利益を被ることはありません。また協力していただける場合でも、答えにくい項目については回答する必要はありません。回答者の方の個人情報は厳重に管理いたします。また、公開資料（年報）、学会発表等に用いる場合は、個人に関する情報の匿名性を厳守します。

以上のことについて、ご回答をもって同意いただいたものとさせていただきます。

本調査にかかわらず、何らかの心身の不調がある場合には、気軽に学生相談・特別支援センターにご連絡ください。

※ You would also be able to answer the questionnaires on the web (Google FORM).

日本語版：<https://forms.gle/Q4w9G5oSL7kJUnwY9>

英語版：<https://forms.gle/2rT6xS8S8iygJCWh6>



Japanese



English

### 〈本調査に関するお問い合わせ先〉

学生相談・特別支援センター 学生相談所

Tel : 022-795-7833 E-mail : [gakuso@ihe.tohoku.ac.jp](mailto:gakuso@ihe.tohoku.ac.jp)

## 記入上の注意

1. 本調査はマークシート形式にて調査を行います。機械で読み取りますので、はみ出さないように鉛筆で塗りつぶしてください。また、記入を間違えた際等、塗りつぶした跡が出来るだけ残らないように消してください。

### 【記入時】

悪い例：

良い例：

### 【修正時】

悪い例：

良い例：

2. 各調査項目の回答は、該当する数字を塗りつぶしてください。ただし、調査項目によっては記述式での記入をお願いしているものもありますので、指定の欄に記入するようにしてください。

◎以下の項目にご回答ください(裏表両面あります)。

1. 氏名		2. 学籍番号	
3. 連絡先	①電話番号		
	② E-mail アドレス (DC メールがあれば、DCメールのアドレスを書いて下さい)		

4. 性別 ..... 4.    (1)   (2)   (3)   (4)
1. 男    2. 女    3. その他    4. 回答しない
5. 留学生 ..... 5.    (1)   (2)
1. はい    2. いいえ
6. 所属 A. 学部 (大学院) ..... A    (1)   (2)   (3)   (4)   (5)
1. 文    2. 教育    3. 法 (法科大学院・公共政策大学院)
4. 経済 (会計大学院)    5. 理    6. 医    7. 歯    8. 薬
9. 工    10. 農    11. 国際文化    12. 情報科学    13. 生命科学
14. 環境科学    15. 医工学
- B. 課程 ..... B    (1)   (2)   (3)   (4)
1. 学部    2. 博士課程前期・修士課程・専門職学位課程
3. 博士課程後期・博士課程    4. その他
- C. 学年 ..... C    (1)   (2)   (3)   (4)   (5)
1. 1年    2. 2年    3. 3年    4. 4年    5. 5年    6. 6年    (6)

問1. 現在のあなたの状況についてお伺いします。以下の (1)～(14) の項目について、それぞれあてはまる番号を塗りつぶしてください。

- はい    いいえ
- (1) おおむね規則正しい生活をしている。 ..... (1)    (1)   (2)
- (2) 食事をおいしいと感じる。 ..... (2)    (1)   (2)
- (3) 自分が楽しめる趣味がある。 ..... (3)    (1)   (2)
- (4) 体調を崩しやすい。 ..... (4)    (1)   (2)
- (5) 極端に食べたり食べなかったりすることがある。 ..... (5)    (1)   (2)
- (6) 気分が落ち込み、やる気が起こらない。 ..... (6)    (1)   (2)
- (7) 対人緊張が強くて、人と話すのがつらい。 ..... (7)    (1)   (2)
- (8) 自分の身体を傷つける行為をしてしまう。 ..... (8)    (1)   (2)
- (9) 話ができる友達がおらず、いつも孤独であった。 ..... (9)    (1)   (2)
- (10) 不眠がちである。 ..... (10)    (1)   (2)
- (11) 死にたい気持ちになることがたびたびあった。 ..... (11)    (1)   (2)
- (12) 学校 (小中高大を含む) を長期休んだことがある。 ..... (12)    (1)   (2)
- (13) 勉強や研究にやりがいを感じる。 ..... (13)    (1)   (2)
- (14) 将来の進路について、ある程度の方角を決めている。 ..... (14)    (1)   (2)

問2. ころの健康について、過去30日間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。  
それぞれあてはまる番号を塗りつぶしてください。

		まったく ない	少し だけ	とき とき	たい たい	いつも
(1) 神経過敏に感じましたか	(1)	①	②	③	④	⑤
(2) 絶望的だと感じましたか	(2)	①	②	③	④	⑤
(3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか	(3)	①	②	③	④	⑤
(4) 気分が沈み込んで、何が起ころても気が晴れないように感じましたか	(4)	①	②	③	④	⑤
(5) 何をするの骨折れだと感じましたか	(5)	①	②	③	④	⑤
(6) 自分は価値のない人間だと感じましたか	(6)	①	②	③	④	⑤

問3. これは、あなたが日頃どのようなこと困っているかについての調査です。  
それぞれの項目について、困っている程度に応じて0～3の4段階で回答してください。

		困 って ない	少 し 困 っ て い る	困 っ て い る	と も 困 っ て い る
(1) 気が散りやすく困る	(1)	①	②	③	④
(2) よくものをなくして困る	(2)	①	②	③	④
(3) 忘れ物が多くて困る	(3)	①	②	③	④
(4) 衝動的に行動してしまい困る	(4)	①	②	③	④
(5) 生活が不規則で困る	(5)	①	②	③	④
(6) 片づけられなくて困る	(6)	①	②	③	④
(7) 課題や仕事が締め切りに間にあわなくて困る	(7)	①	②	③	④
(8) 学校や仕事の場面で単純なミスが多くて困る	(8)	①	②	③	④
(9) 悪気はないのに人を傷つけてしまい困る	(9)	①	②	③	④
(10) やらなければいけないことが複数あるときに、うまくこなせない	(10)	①	②	③	④
(11) 気分の波が激しくて、困っている	(11)	①	②	③	④
(12) 生活のリズムが乱されるのは苦痛だ	(12)	①	②	③	④
(13) 他の人たちからは自分は場違いなことばかりしていると見られていると思う	(13)	①	②	③	④
(14) 進学やクラス替えのときに新しい友人を作るのは苦手だ	(14)	①	②	③	④
(15) グループ活動では居こちが悪くて困る	(15)	①	②	③	④
(16) 友達が少ないことが気になっている	(16)	①	②	③	④
(17) 過去の経験が現在おこっていることのようによみがえり、気持ちが不安定になることがある	(17)	①	②	③	④
(18) 他の人がどんなことを考えているのかを想像することが苦手だ	(18)	①	②	③	④
(19) 「自分は普通の人と違う」と感じて困っている	(19)	①	②	③	④
(20) 孤立していると感じている	(20)	①	②	③	④
(21) とても嫌いな特定の音や匂いや肌ざわりなどがあって、困ることがある	(21)	①	②	③	④
(22) 他の人たちのように、うまく会話ができない	(22)	①	②	③	④
(23) 暗黙のルールがわからなくて困ることがある	(23)	①	②	③	④

～ 質問は以上です。ご協力ありがとうございました。～