



センター試験目前！

現役受験生と現役大学生 500人に聞く！

受験に関する意識調査

試験だけではなかった“受験ストレス”！

- 受験生の4人に3人は、受験にストレスを実感！
- 受験生の4大ストレスは「試験」「人混み」「寝坊の心配」「大学までの経路」
- 上京受験生は受験に不利…91%

■ 4人に3人が受験にストレスを実感！ P.2

－ 大学受験に際してストレスは？

【現役受験生】：「かなり感じる」(24%)、「少し感じる」(47%)；感じる計 71%

【都内大学生】：「かなり感じた」(25%)、「少し感じた」(43%)；感じた計 68%

■ 受験生の4大ストレスは「試験」「人混み」「寝坊の心配」「大学までの経路」 P.3

－ 受験生が試験当日にストレスを感じるのは「試験」(72%)、「人ごみ」(62%)、「寝坊の心配」(53%)、「大学までの経路」(50%)【現役受験生】。

試験以外のことにも、多くの受験生がストレスを感じている。

－ 上京受験生(地方から上京しホテルに宿泊する受験生)は、自宅受験生(自宅から試験会場に向かう)に比べて、「人ごみ」、「大学までの経路」が高い。【大学生】

■ 3人に2人が大学を下見。理由は「大学までの経路が不安…」 P.4

－ 大学の下見に関しては、現役受験生では「既に見た」(29%)、「する予定」(38%)と、約67%が下見をする(予定含む)。【現役受験生】

－ 下見をする理由は、「大学までの経路が不安」(50%)、「キャンパスの雰囲気を知る」(13%)、「オープンキャンパスに参加」(13%)、「試験勉強のやる気を上げる」(16%)。【現役受験生】

－ 実際に受験を経験した大学生では、「下見した」のは52%。【大学生】

－ 下見の理由を、下見した時期別に見ると、一ヶ月以上前に下見をした理由が「オープンキャンパス」(37%)、「雰囲気を知る」(31%)。一方、前日に下見をした理由は「大学までの経路が不安」(88%)と、下見のタイミングで、目的が大きく異なる。【大学生】

■ “上京受験生”は受験に不利…91% P.7

－ 居住地による大学受験の有利、不利については、「上京する受験生が大いに不利」(29%)、「やや不利」(62%)【現役受験生】

－ その理由は「移動が疲れる」(89%)、「移動に時間が取られる」(76%)、「知らない土地で不安」(67%)。

■ その他、データピックス P.9

『受験会場への行き方が心配?』、『受験会場に向かう途中、行き方に困った経験は?』

『大学生から贈る、受験生へのアドバイス』

平成19年度のセンター試験志願者は55.3万人(独立行政法人 大学入試センター)と、今年も多くの受験生が大学受験に挑みます。大学への進学率が年々増加する中、人生の中でも大きな節目の1つとなる受験に際して、受験生には大きなストレスやプレッシャーがかかっていることは想像に難しくありません。

私共、GABA(ギャバ)・ストレス研究センター(代表:静岡県立大学教授 横越英彦)では、もともと私たちの体の中にあり、食品にも含まれるギャバのストレス軽減作用をテーマとして、現代人のストレス軽減に取り組んでいます。基礎的な研究に留まらず、様々な角度から実験・検証を行い、また、日常生活におけるストレスについて定期的に調査を行い、その結果を積極的に発信しています。

この活動の一環として、2006年11月、「勤労感謝の日」に合わせ、サラリーマンと主婦を対象とした意識調査を実施・発表致しましたが、その調査に続く第二弾として、このほど、センター試験を目前に控えた現役受験生を対象に「受験に関する意識調査」を実施致しました。

また、現役受験生だけでなく、受験を実際に経験した現役大学生に対しても、自らの受験を振り返ってもらい、回答してもらいました。

今回の調査の結果、多くの受験生が受験に際して、ストレスを感じていることが確認できた他、その内容として、試験以外にも大きなストレスを感じている様子が浮かび上がっています。その他、実際に受験を経験した大学生が、現役受験生にアドバイスしたいことなども明らかになりました。

18歳人口の減少に伴い、大学全入時代を迎えるとも言われていますが、受験というシステムそのものはこれからも続くものと思われます。そんな受験のストレスに対しても、解消の一助となるべく、ギャバ・ストレス研究センターでは、調査・研究を行ってまいります。

調査概要

- 【調査期間】** 2006年12月
- 【調査対象】** 2007年度、都内の大学を受験する現役受験生 100名
都内の大学に通う現役大学生 400名
- 【調査方法】** インターネットアンケート
アンケートモニターから対象者を抽出、インターネット上のアンケートに回答
- 【標本構成】** 有効回収サンプル数500名の標本構成は以下の通り

	現役受験生	大学生
全体	100名	400名
男性	50名	200名
女性	50名	200名

詳細な調査レポートについて、また、本件に関するお問い合わせ

GABA(ギャバ)・ストレス研究センター

press@gabastress.jp

1. 受験に対するストレス意識

4人に3人が受験にストレスを実感！
受験生の4大ストレスは「試験」「人混み」「寝坊の心配」「大学までの経路」

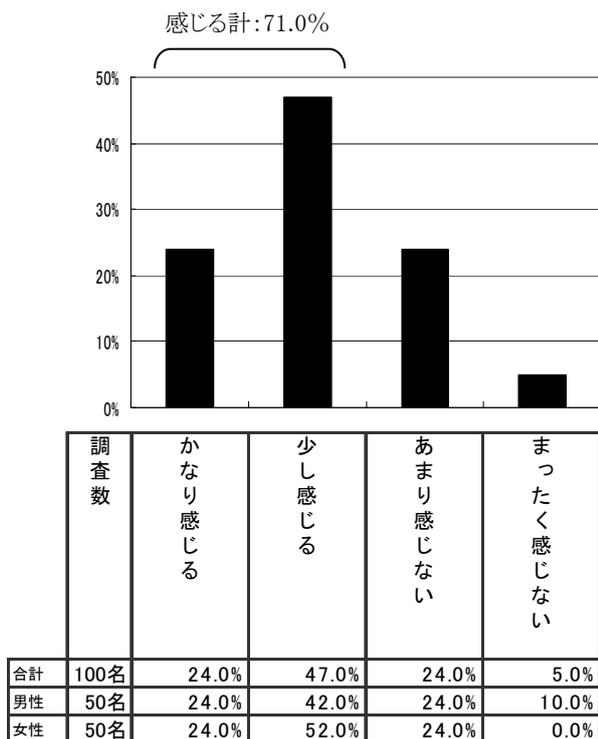
受験生の4人に3人が、受験にストレスを感じている！

人生の中で、大きな節目ともなる受験に際しては、プレッシャー、不安など様々なストレスを感じる時期になるかと思われませんが、実際は、どれほどのストレスを感じているのでしょうか。現役受験生、並びに、現役大学生に対して、受験でのストレスについて聞いたところ、71%もの人が、ストレスを感じている(現役大学生は「感じた」。以降、現在形での表現に統一)ことが分かりました。【図1】

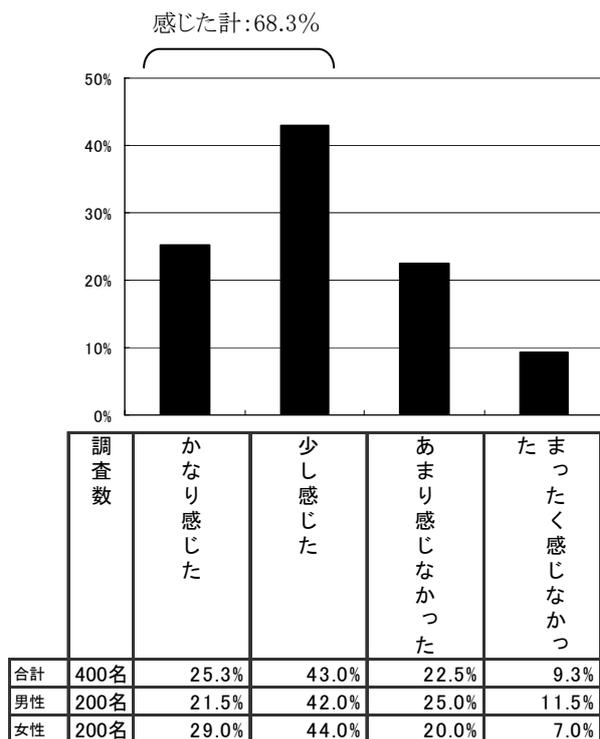
※現役受験生には、2007年度の受験に対して回答。
 また、現役大学生は、自らの大学受験を振り返って回答。

【図1】大学受験に当たり、ストレスを感じますか？<SA>

【現役受験生】



【大学生】



受験生の“4大ストレス”は「試験」「人ごみ」「寝坊の心配」「大学までの経路」

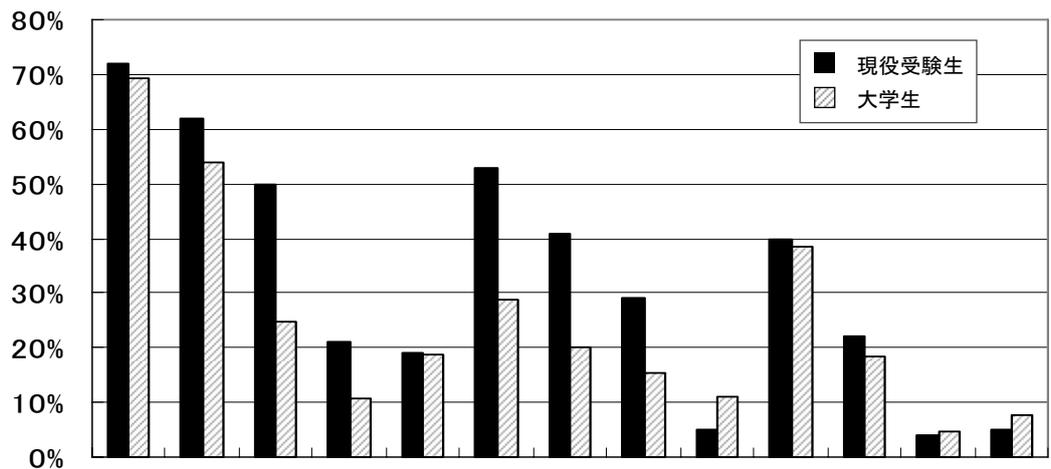
高い割合でストレスを感じている受験生ですが、具体的に、どういったことに対してストレスを感じているのでしょうか。現役受験生に聞いたところ、「試験」(72%)、「人混み」(62%)、「寝坊の心配」(53%)、「大学までの経路」(50%)が上位に挙げられ、試験以外のことに対しても、5割以上という高い割合で、ストレスを感じていることが分かりました。

特に女性では、6割以上が「大学までの経路」を選択しており、男性に比べ、受験会場である大学までの行き方に対して、大きなストレス・不安を感じていることが分かりました。(男性との差:28ポイント)

上京受験生は、「人混み」、「大学までの経路」にストレス！

実際に受験を経験した大学生に聞いた結果をみても、受験生とほぼ同様の項目が挙がりました。大学生の中でも、地方から上京してホテル宿泊をした人(上京受験生)では、特に「人混み」(68%)、「大学までの経路」(30%)の項目が、自宅から受験をした人(自宅受験生)に比べ、高い割合で挙がりました。地方から上京して、東京の人の多さや、道が分からないことにストレスを感じた様子が伺えます。【図2】

【図2】何に対してストレスを感じますか？<MA>



調査数		試験	人混み(人の多さ)	大学までの経路のわかり難さ	家族の干渉の煩わしさ	会場内の温度が不快	寝坊の心配	寝不足	細談相手のいない心細さ	昼食の用意	孤独感	天候	その他	特にない	
受験生	合計	100名	72.0%	62.0%	50.0%	21.0%	19.0%	53.0%	41.0%	29.0%	5.0%	40.0%	22.0%	4.0%	5.0%
	男性	50名	76.0%	60.0%	36.0%	22.0%	18.0%	46.0%	42.0%	30.0%	6.0%	40.0%	24.0%	4.0%	10.0%
	女性	50名	68.0%	64.0%	64.0%	20.0%	20.0%	60.0%	40.0%	28.0%	4.0%	40.0%	20.0%	4.0%	0.0%
大学生	合計	400名	69.3%	53.8%	24.8%	10.8%	18.8%	28.8%	20.0%	15.3%	11.0%	38.5%	18.5%	4.8%	7.8%
	男性	200名	59.5%	55.0%	24.5%	8.5%	18.5%	29.0%	17.0%	12.0%	10.5%	30.0%	16.5%	4.0%	10.0%
	女性	200名	79.0%	52.5%	25.0%	13.0%	19.0%	28.5%	23.0%	18.5%	11.5%	47.0%	20.5%	5.5%	5.5%
	宿泊地:自宅	268名	71.6%	48.5%	21.3%	13.1%	20.5%	26.5%	19.8%	13.8%	9.7%	35.1%	19.8%	4.9%	7.8%
	宿泊地:ホテル	110名	61.8%	68.2%	30.0%	5.5%	14.5%	34.5%	18.2%	16.4%	15.5%	42.7%	14.5%	4.5%	7.3%
宿泊地:その他	22名	5.8%	4.2%	9.1%	4.7%	5.3%	5.2%	8.8%	8.2%	2.3%	7.8%	6.8%	0.0%	3.2%	

2. 受験大学の下見

「大学までの経路」が不安・・・ 3人に2人が大学を下見

3人に2人が大学を下見

「大学までの経路」に不安やストレスを感じている受験生ですが、受験大学への下見については、どのように考えているのでしょうか。大学への下見について聞いたところ、12月の段階で、「既の下見をした」(29%)、「する予定」(38%)を合わせると、約3人に2人(67%)の割合で、下見(予定含む)をすることが分かりました。【図3】

【図3】受験大学の下見をしますか？<SA>

【現役受験生】

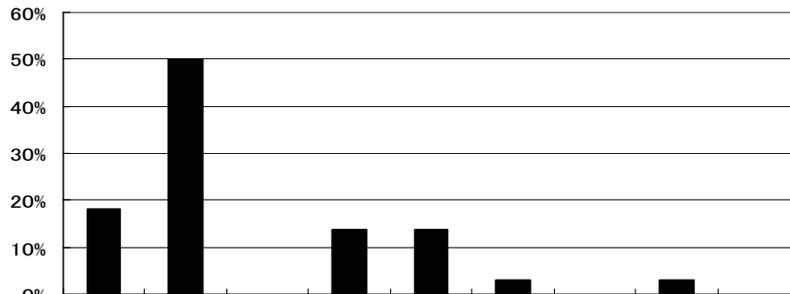
	既の下見した	下見する予定	下見しない	下見する(計)	下見しない(計)
全体 (N=100)	29.0	38.0	33.0	67.0%	33.0%
男性 (N=50)	22.0	40.0	38.0	62.0%	38.0%
女性 (N=50)	36.0	36.0	28.0	72.0%	28.0%

下見の理由は「大学までの経路が不安」

下見をする(予定を含む)受験生に、その理由を尋ねたところ、「大学までの経路が不安」(50%)と、大学までの道順・行き方に不安を覚え、その解消として下見をしている様子が伺えます。【図4】

【図4】下見をする理由は何ですか？<SA>

【現役受験生】



	調査数	知るキャンパスの雰囲気を	大学までの経路が不安	気分転換	参加オープンキャンパスに	上げる試験勉強のやる気を	友人に誘われて	たまたま近くを通った	なんとなく	その他
受験生 合計	67名	18.2%	50.0%	0.0%	13.6%	13.6%	3.0%	0.0%	3.0%	0.0%
男性	31名	26.7%	50.0%	0.0%	10.0%	10.0%	6.7%	0.0%	0.0%	0.0%
女性	36名	11.1%	50.0%	0.0%	16.7%	16.7%	0.0%	0.0%	5.6%	0.0%

下見のタイミングと、その目的

一方で、大学生に対しても、「下見をした」人(52%)に、下見のタイミング(時期)について聞いたところ、「一ヶ月以上前」(53%)、「前日」(23%)が上位に挙がりました。【図5】【図6】

その理由としては、「大学までの経路が不安」(48%)、「キャンパスの雰囲気を知る」(21%)、「オープンキャンパスに参加」(20%)が、全体としては上位に挙がりましたが、下見をしたタイミング別で見ると、一ヶ月以上前に下見をした理由が「オープンキャンパス」(37%)、「雰囲気を知る」(31%)であるのに対し、前日に下見をした理由は「大学までの経路が不安」(88%)と、下見のタイミングで、その目的が大きく異なっていることが明らかになりました。【図7】

一ヶ月以上前に、オープンキャンパスなどで大学の雰囲気を知り、受験勉強に励むための下見と、試験直前に、大学までの行き方を確認する下見の、大きく2つの下見の形があるようです。

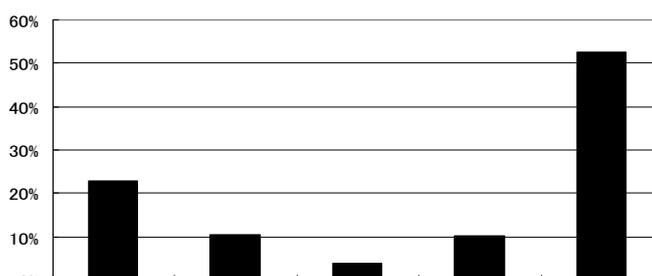
【図5】下見をしましたか？<SA>

【大学生】

	下見した	下見しなかった
全体 (N=100)	52.3	47.7
男性 (N=50)	47.5	52.5
女性 (N=50)	57.0	43.0

【図6】いつ下見をしましたか？<SA>

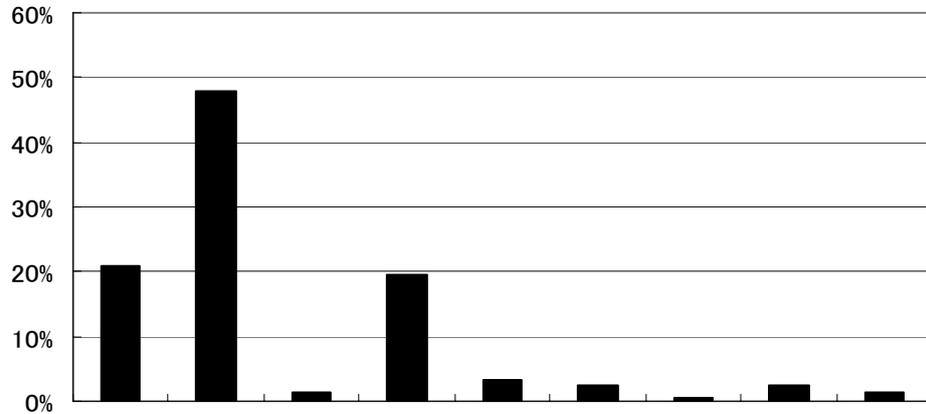
【大学生】



調査数	前日	2〜3日前	4〜6日前	1週間以上前	1ヶ月以上前	
調査数	209名	23.0%	10.5%	3.8%	10.0%	52.6%
大学生	95名	24.2%	14.7%	4.2%	12.6%	44.2%
女性	114名	21.9%	7.0%	3.5%	7.9%	59.6%

【図7】下見をした理由は何ですか？<SA>

【大学生】



		調査数	知る	キャンパスの雰囲気	大学までの経路が不安	気分転換	参加	オープンキャンパスに上げる	試験勉強のやる気を上げる	友人に誘われて	たまたま近くを通った	なんとなく	その他
大学生	合計	209名	21.1%	47.8%	1.4%	19.6%	3.3%	2.4%	0.5%	2.4%	2.4%	2.1%	2.1%
	男性	95名	20.0%	52.6%	2.1%	12.6%	6.3%	2.1%	0.0%	2.1%	0.0%	2.1%	2.1%
	女性	114名	21.9%	43.9%	0.9%	25.4%	0.9%	2.6%	0.9%	2.6%	0.9%	2.6%	0.9%
	前日	48名	8.3%	87.5%	2.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.1%	0.0%
	2-3日前	22名	18.2%	63.6%	0.0%	0.0%	0.0%	4.5%	4.5%	0.0%	0.0%	9.1%	0.0%
	4-6日前	8名	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	1週間以上前	21名	9.5%	76.2%	0.0%	0.0%	0.0%	9.5%	4.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	1ヶ月以上前	110名	30.9%	18.2%	1.8%	37.3%	3.6%	2.7%	0.9%	1.8%	2.7%	1.8%	2.7%

3. 居住地による受験への影響

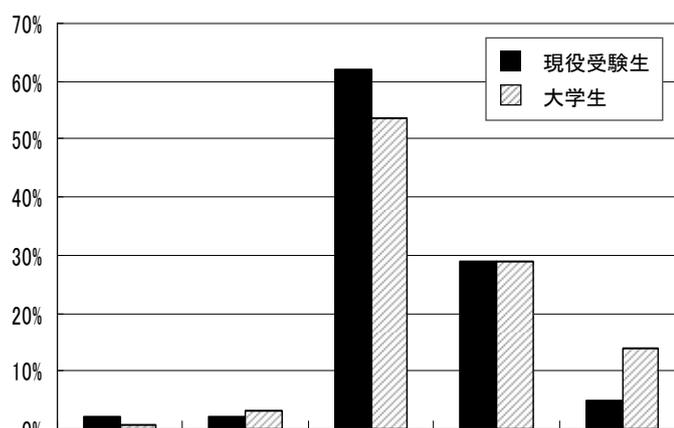
上京受験生は不利・・・91%

9割以上が、地方から上京する受験生は「受験に不利」

東京都内に本拠地を置く大学の受験のために、毎年多くの受験生が上京していますが、地方から上京しホテルに宿泊して受験を受ける“上京受験生”と、首都圏にある自宅から受験を受ける“自宅受験生”では、どういった違いがあるのでしょうか。受験に対して有利、不利についての意識を聞いたところ、9割以上の受験生が「上京受験生の方が不利」と感じていることが分かりました。

実際に受験を経験した大学生に聞いた結果を見ても、受験生とほぼ同様に、8割以上の人が「上京受験生が不利」と回答しました。【図8】

【図8】居住地による大学受験の有利／不利についてどう思いますか？<SA>



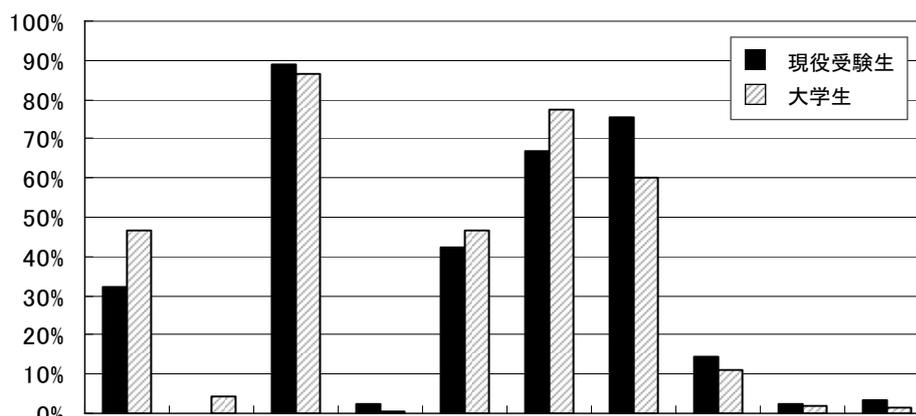
		調査数	受検生が大いに有利	受検生がやや有利	受検生がやや不利	受検生が大いに不利	どちらも変わらない
受験生	合計	100名	2.0%	2.0%	62.0%	29.0%	5.0%
	男性	50名	4.0%	4.0%	64.0%	22.0%	6.0%
	女性	50名	0.0%	0.0%	60.0%	36.0%	4.0%
大学生	合計	400名	0.8%	3.0%	53.5%	28.8%	14.0%
	男性	200名	1.5%	2.0%	49.0%	30.5%	17.0%
	女性	200名	0.0%	4.0%	58.0%	27.0%	11.0%

女子受験生は不安で孤独

上京する受験生が不利な理由としては、「移動が疲れる」(89%)、「上京に時間が取られる」(76%)、「知らない土地で不安」(67%)といった理由が挙げられました。

特に女性では、男性に比べ「知らない土地で不安」、「ホテルのベッドで眠れない」、「孤独で心細い」など、環境の変化と、それに伴う孤独感に関する項目が高い割合で挙げられました。【図9】

【図9】不利だと思うのはなぜですか？<MA>



	調査数	孤独で心細い	勉強を邪魔する誘惑が多い	東京までの移動が疲れる	家族が煩わしい	眠れない(環境が変わって)	ホテルのベッドで不安	知らない土地で不安	上京する移動に時間が取られる	気が切り替えにくい	気持ちが緩む	その他
受験生	合計	91名	32.2%	0.0%	88.9%	2.2%	42.2%	66.7%	75.6%	14.4%	2.2%	3.3%
	男性	43名	21.4%	0.0%	90.5%	0.0%	33.3%	47.6%	71.4%	11.9%	0.0%	7.1%
	女性	48名	41.7%	0.0%	87.5%	4.2%	50.0%	83.3%	79.2%	16.7%	4.2%	0.0%
大学生	合計	329名	46.5%	4.3%	86.6%	0.6%	46.5%	77.2%	60.2%	10.9%	2.1%	1.2%
	男性	159名	35.2%	2.5%	85.5%	0.6%	42.1%	69.2%	54.1%	10.7%	2.5%	1.3%
	女性	170名	57.1%	5.9%	87.6%	0.6%	50.6%	84.7%	65.9%	11.2%	1.8%	1.2%

調査結果「番外編」 ～その他Topics～

1st Topic

約8割の受験生は、大学までの行き方が不安 道に迷った受験生は、同じ受験生の流れに身を任せる。

受験生にとって、ストレスを感じることも、また、下見の目的として「大学までの経路」が挙げられましたが、実際に、どれ程の受験生が、大学までの行き方・道順に“不安感”を持っているのでしょうか。実際に尋ねたところ、「かなり心配」(23%)、「少し心配」(56%)と、約8割もの受験生が、大学までの行き方に不安感を抱えている結果が出ました。【図10】

受験生が「大学までの経路」に対して不安を感じていることが分かりましたが、実際に、受験を経験した大学生は、どうだったのでしょうか。大学までの行き方で困った経験の有無について聞いたところ、「かなり困った」(4%)、「少し困った」(27%)と、困った経験を持つ人が3割にも達することが分かりました。【図11】

更に、困った時に、どう対処したかについて尋ねると、「同じような受験生について行く」(50%)、「流れに身を任せる」(42%)と、周りの受験生が進む方向について行くことで対処したことが分かりました。

【図12】

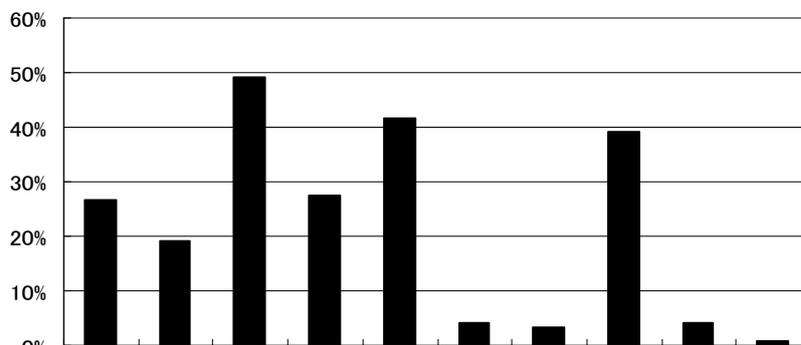
【図10】大学までの行き方が心配ですか？<SA>

【現役受験生】				心配	心配ではない
	かなり心配	少し心配	特に心配ではない	(計)	(計)
全体 (N=100)	23.0	56.0	21.0	79.0%	21.0%
男性 (N=50)	10.0	64.0	26.0	74.0%	26.0%
女性 (N=50)	36.0	48.0	16.0	84.0%	16.0%

【図11】大学までの行き方で困った経験はありますか？<SA>

【大学生】				困った	困らなかった
	かなり困った	少し困った	特に困らなかった	(計)	(計)
全体 (N=400)	3.5	26.5	70.0	30.0%	70.0%
男性 (N=200)	4.0	26.5	69.5	30.5%	69.5%
女性 (N=200)	3.0	26.5	70.5	29.5%	70.5%

【図12】その時、どう対処しましたか？<SA>



調査数	周りの人に聞	交番・駅員に聞	同行した人について受	同行した人について受	勤で移動した	人の流れに任	知らない人に電話し	知らない人に電話し	ドル宿泊先(ホテル)で聞いた	地図を見確認	特定の何もしな	その他
120名	26.7%	19.2%	49.2%	27.5%	41.7%	4.2%	3.3%	39.2%	4.2%	0.8%		
男性	61名	18.0%	19.7%	37.7%	23.0%	41.0%	3.3%	3.3%	42.6%	6.6%	0.0%	
女性	59名	35.6%	18.6%	61.0%	32.2%	42.4%	5.1%	3.4%	35.6%	1.7%	1.7%	

2nd Topic 先輩から受験生へのアドバイス

受験を経験した大学生に対して、自らの経験を踏まえた「現役受験生へのアドバイス」を聞いたところ、「時間に余裕を持って会場に向かうこと」(75%)、「前日に良く眠ること」(67%)、「下見をすること」(45%)が挙げられました。【図13】

【図13】現役受験生へのアドバイスは何ですか？<MA>

