

令和 7 年度 【 学園研究費助成金 < B > 】 研究成果報告書

学部名 生活科学部

フリガナ アキタ ミホ
氏名 秋田 美穂

研究期間 令和 7 年度

研究課題名 椋山女学園大学・学生（富士見）寮で暮らす寮生の QOL に関する基礎的研究

研究組織

	氏名	学部	職位
研究代表者	秋田 美穂	生活科学部	准教授
	橋本 雅好	生活科学部	准教授
	小多 沙知	生活科学部	講師

1. 本研究開始の背景や目的等（200 字～300 字程度で記述）

全国には 270 の大学が運営・管理する 603 の「大学学生寮」がある。愛知県では大学が管理する学生寮を提供している大学は 27 ある。女子大である本学において、通学圏外の学生が進学を決める誘因になる可能性もあり、寮での生活実態を把握することは重要である。先行研究では、お茶の水大学の学生寮「お茶大 SCC（スチューデント・コミュニティ・コモنز）」の生活実態と満足度を調査した「SCC 入寮希望者に関する調査」などがみられる。また、椋山女学園大学においても 2013 年より 152 名が入居可能な寮がある。しかし、入居者の生活実態を把握できていない。寮生の QOL 向上のために、生活実態を把握し、配慮および整備すべき事項について整理をすることは必要不可欠である。そこで、本研究では、目的達成のために食住の視点からアンケート調査やワークショップなどを行った。

2. 研究の推進方策（300 字程度で記述）

本研究は、椋山女学園大学「富士見寮」の寮生を対象に、QOL（生活の質）向上のための生活実態把握と支援策の構築を目的として推進した。方策として、2025 年 7 月から 9 月にかけて、全入居者 103 名を対象に「住生活」と「食生活」に関するアンケート調査を並行して実施した。調査では、生活実態、経済状況、食習慣、栄養摂取状況を多角的に把握した。さらに、調査から得られた課題（欠食、収納の悩み、生活習慣の乱れ等）に対応する実践的アプローチとして、専門家を招いた 3 種のワークショップ（片付け講座（6 月 28 日）、スキンケア・作り置きおかず講座（12 月 6 日））を共有空間にて開催し、ハード・ソフト両面からの支援体制の有効性を検証した。

研究代表者である秋田は、既往研究の調査と整理、「住」に関するアンケート項目の抽出、「住」と「食」のアンケート調査の実施と集計を行った。共同研究者の橋本は、共有空間の改修状況の整理と利用状況の把握、小多は、「食」に関するアンケート調査項目の抽出と集計を行った。

3. 研究成果の概要 (600字～800字程度で記述)

本研究における『住』と『食』の調査の結果、寮生の生活実態、食の課題、および実践的イベントを通じた支援の有効性を把握した。

第一に、住環境と経済状況の実態である。入居動機は「バス送迎」や「セキュリティ」が50%を超え、安心・安全面が大学選択に寄与している実態を確認した。一方で、居室の夏・冬の寒暖差を訴える層が5割以上に達し、住環境の整備に課題を残した。経済面では、寮生の3割以上がアルバイトをしておらず、半数以上が奨学金を受給しており、学内アルバイトの機会提供や家電リサイクル等の経済的支援の必要性を把握した。

第二に、食生活における深刻な課題の把握である。調査の結果、朝食の欠食率が極めて高く、週1回以上欠食する者が多数派を占めた。食意識の調査では、7割以上の寮生が自身の食生活に「問題がある」と認識しており、栄養摂取の不均衡が確認された。自炊の負担や栄養知識の不足が、QOLを低下させる要因となっている現状を把握した。

第三に、共有空間を活用した実践的イベントによる支援の成果である。

「片付け講座」：ライフオーガナイザーを講師に迎え、専有空間の狭小性や収納の悩みを解決する実践的アイデアを共有し、住環境の快適化を支援した。

「スキンケア講座」：エステティシャンによる指導を通じ、多忙な寮生活の中で「肌と心を整える」セルフケアの重要性を周知した。

「作り置きおかず講座」：管理栄養士の指導により、欠食や栄養偏重の解消を目指した調理実習を行い、簡便かつ健康的な食習慣への意識変容を促した。

以上の通り、本研究では調査による現状把握に留まらず、寮内の共有空間「FuFu」、「JiJi」を拠点とした具体的な教育・啓発活動を展開した。これらの取り組みは、情報提供、安全対策、経済支援、食育の各側面から寮生のQOL向上に寄与する運営指針となるものである。

4. キーワード (本研究のキーワードを1項目以上8項目以内で記載)

①学生寮	②住生活	③食生活	④共有空間
⑤運営方法	⑥QOL	⑦生活実態	⑧

5. 研究成果及び今後の展望 (公開した研究成果、今後の研究成果公開予定・方法等について記載すること。既に公開したものについては次の通り記載すること。著書は、著者名、書名、頁数、発行年月日、出版社名を記載。論文は、著書名、題名、掲載誌名、発行年、巻・号・頁を記載。学会発表は発表者名、発表標題、学会名、発表年月日を記載。著者名、発表者名が多い場合には主な者を記載し、他〇名等で省略可。発表数が多い場合には代表的なもののみ数件を記載。)

本研究の成果は、以下の論文に投稿し、掲載された。

1) 秋田美穂、橋本雅好、小多沙知：椋山女学園大学・学生（富士見）寮で暮らす寮生のQOLに関する基礎的研究 —その1）寮生の生活実態をふまえた運営方法の提案—、椋山女学園大学研究論集（自然科学篇）、2026年、第57号、pp. 45-56

2) 小多沙知、秋田美穂：椋山女学園大学・学生（富士見）寮で暮らす寮生のQOLに関する基礎的研究 —その2）学生の食生活の実態と問題の把握—、椋山女学園大学研究論集（自然科学篇）、2026年、第57号、pp. 97-103