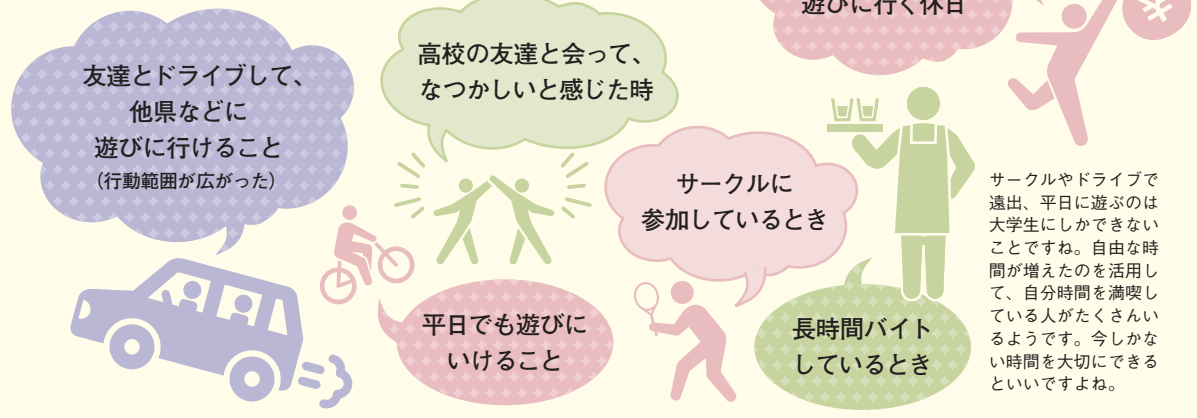


明学生のライフスタイルを調査、分析します。

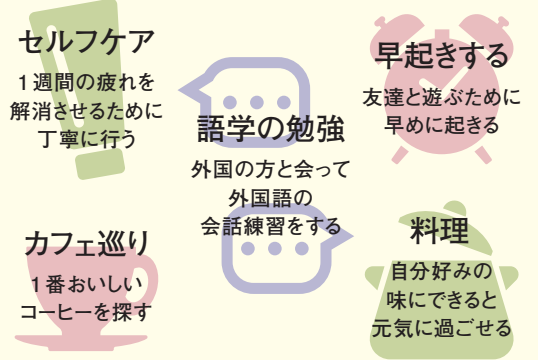
明学生と休日

実施期間：2023年4月28日～5月9日  
 回答数：256件

Q4 「大学生らしい!」と感じる休日は?

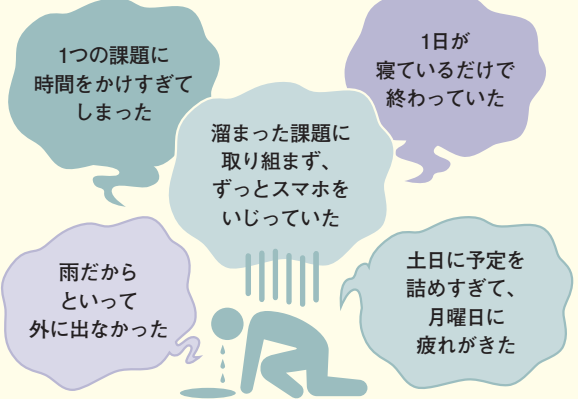


Q6 最近ハマっていることや、おすすめの休日の過ごし方はありますか?



上記以外には、映画鑑賞という声も多く寄せられました。自分への癒しや勉強など、自分のための時間を過ごす人もいれば、誰かと過ごす時間にあてている人も多いようです。

Q5 後悔した休日の使い方はありますか?



ダラダラ過ごしてしまった日という声が多数。土日はアルバイトなどで忙しく、月曜日に疲れが出てしまうことも…。課題などをこなしつつ気分転換できるといいですね。

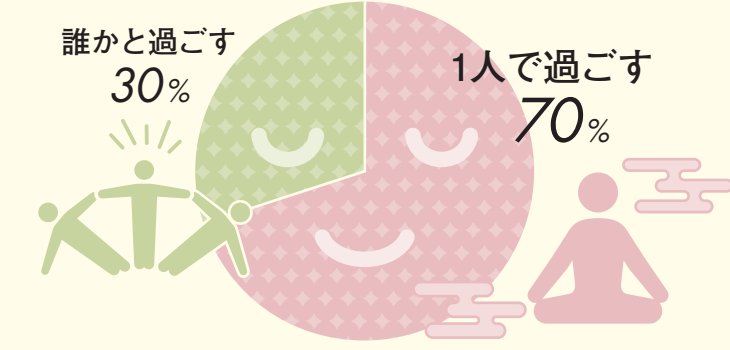
**大学生のための休日の活用術**

今回は休日の過ごし方を調査し、皆さんがより良い休日過ごせる情報が提供できるようなデータベースを作成しました。ほかの人が休日になんか過ごし方をしているか気になりつつ、実際には聞いたことがない人は少なかつたのではないのでしょうか。

結果を見ると、休日には一人で過ごす人の方が多いようです。その中身もこだわりが多く見受けられました。また、誰かと過ごす相手には、友達が半数以上を占める中、家族と過ごす人も多数いました。貴重な時間を自分なりに活用できるように、休日を計画することは、生活全体の質の向上にもつながりそうです。

さらに、休日「授業を頑張るためのリセット日」と捉えている人が多いようです。何かと忙しいからこそ、休日は疲れを癒したり満足のいく時間の使い方をしたいですね。場所や相手を変えるだけで、今までとは全く違う休日になるかもしれません。これを機に新たな休日の過ごし方を探してみたいかがですか？

Q1 授業のない休日、1人で過ごすことと誰かと過ごすこと、どちらが多いですか?



約7割の人が「1人で過ごす」と回答しました。1人で過ごすことで何かに集中できたり、リラックスしたりすることができると思います。コロナ禍は制限もあったため、友達などとかけたりする機会も自然と少なくなっているのかもしれませんが。

Q2 1人で過ごす場合、どのように過ごしますか?



Q3 誰かと過ごす場合、どのように過ごしますか?

