

# 医学部カリキュラムが心身の健康に与える影響に関するアンケート

全国医学生自治会連合 第40期中央執行委員会

## 目次

1) 背景.....	2
2) 目的.....	2
3) 方法.....	2
4) 結果.....	2
i) 回答者の属性.....	2
ii) 学生生活.....	5
a) 睡眠時間・熟眠感.....	5
b) 学習習慣.....	7
c) アルバイトへの参加.....	8
d) 部活・サークルへの参加.....	9
iii) カリキュラムに対する満足度.....	10
a) 満足度.....	10
b) カリキュラムの問題点.....	11
c) 試験の情報提供、救済措置の有無.....	17
iv) 学生のメンタルヘルスの現状.....	22
v) 抑うつ傾向との関連因子.....	22
a) 睡眠時間・熟眠感.....	22
b) 学習習慣.....	22
c) 課外活動.....	23
d) 支援体制.....	23
5) 考察.....	23
i) カリキュラムの満足度に関する自由記述.....	23
ii) 抑うつ傾向との関連因子.....	23
a) 睡眠時間・熟眠感.....	24
b) 学習習慣.....	24
c) 課外活動.....	24
d) 支援体制.....	24
iii) 試験に対してストレスを感じる要因.....	25
iv) 調査の限界.....	25
6) 提言.....	25
i) 学習における重要事項の明確化.....	25
ii) 部活・サークルやアルバイトといった社会活動への参加.....	25
iii) 睡眠.....	26
7) 結語.....	26

## 1) 背景

医学生のメンタルヘルス不調は、当人の学生生活やキャリア形成において不利益になるのみならず、医師の養成という公益の観点からも問題である。2022年度に我々が全国の医学生を対象にして行った「医学部カリキュラムについてのアンケート」<sup>1</sup>では「死んでしまいたいと思うことがある」との回答が13.1%を占め、無視できない結果であった。また、海外では医学生のうつ病罹患率は一般集団より高く、カリキュラムや大学での学習環境もその要因とする報告がある<sup>2</sup>。これを受けて、日本の医学生においてカリキュラムに対する意識がメンタルヘルスと関連性があると予想されたため、その検証を行った。

## 2) 目的

日本の医学生におけるカリキュラムに対する意識、学生生活の状況とメンタルヘルスの関連性を明らかにすること。

## 3) 方法

2023年12月1日～2024年3月20日を回答期間とし、全国の医学生を対象に紙媒体/Web上で自記式調査を実施した。調査内容には、カリキュラムの満足度、生活や学習に関する項目、自己評価式抑うつ性尺度 (Self-rating Depression Scale: SDS) が含まれた。ここでは、SDS $\geq$ 50を抑うつ傾向の指標とした。

抑うつ傾向に関する解析では、カイ二乗検定を用いた。SDSに影響を与えていると考えられる要因に関して、オッズ比を算出した。自由記述の解析では、解析者が全ての回答に目を通した上で、記述の属性によって分類を行った。

## 4) 結果

### i) 回答者の属性

55大学の医学生2301名から有効回答を得た。図1に示す通り、性別で見ると、男性1133名(49%)、女性1091名(47%)、「その他」8名(0.35%)、「回答しない」69名(3.0%)であった。図2に示す通り、学年別では、1年生が606名(26%)、2年生が505名(22%)、3年生が574名(25%)、4年生が374名(16%)、5年生が158名(6.9%)、6年生が84名(3.7%)であった。大学別の回答者数を表1に示す。図3に示すように、大学の区分では、国公立が1804名(78%)、私立が497名(22%)であった。

---

<sup>1</sup> 医学教育カリキュラムに関する全国調査

[https://drive.google.com/file/d/1PFPpGsV6FPxeK8Ngdtqm\\_LdhYi3wbSdf/view](https://drive.google.com/file/d/1PFPpGsV6FPxeK8Ngdtqm_LdhYi3wbSdf/view)

<sup>2</sup> Dahlin M et al. Med Educ. 2005

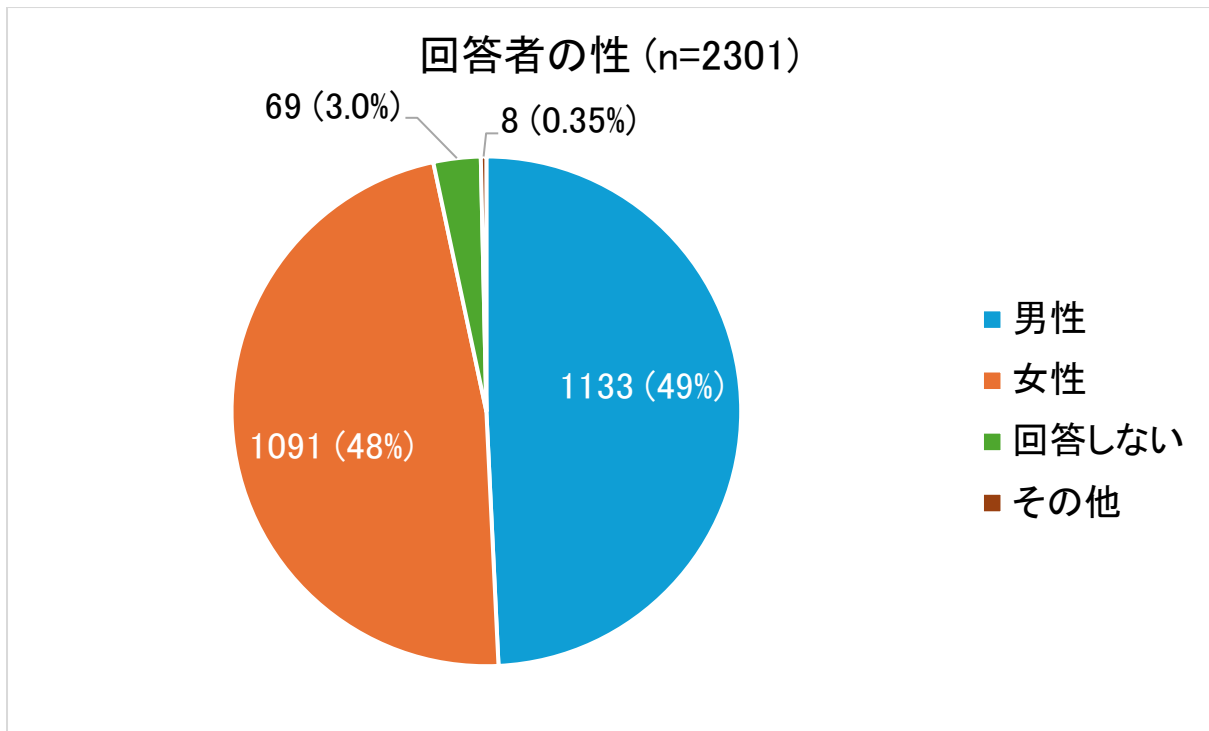


図 1. 回答者の性

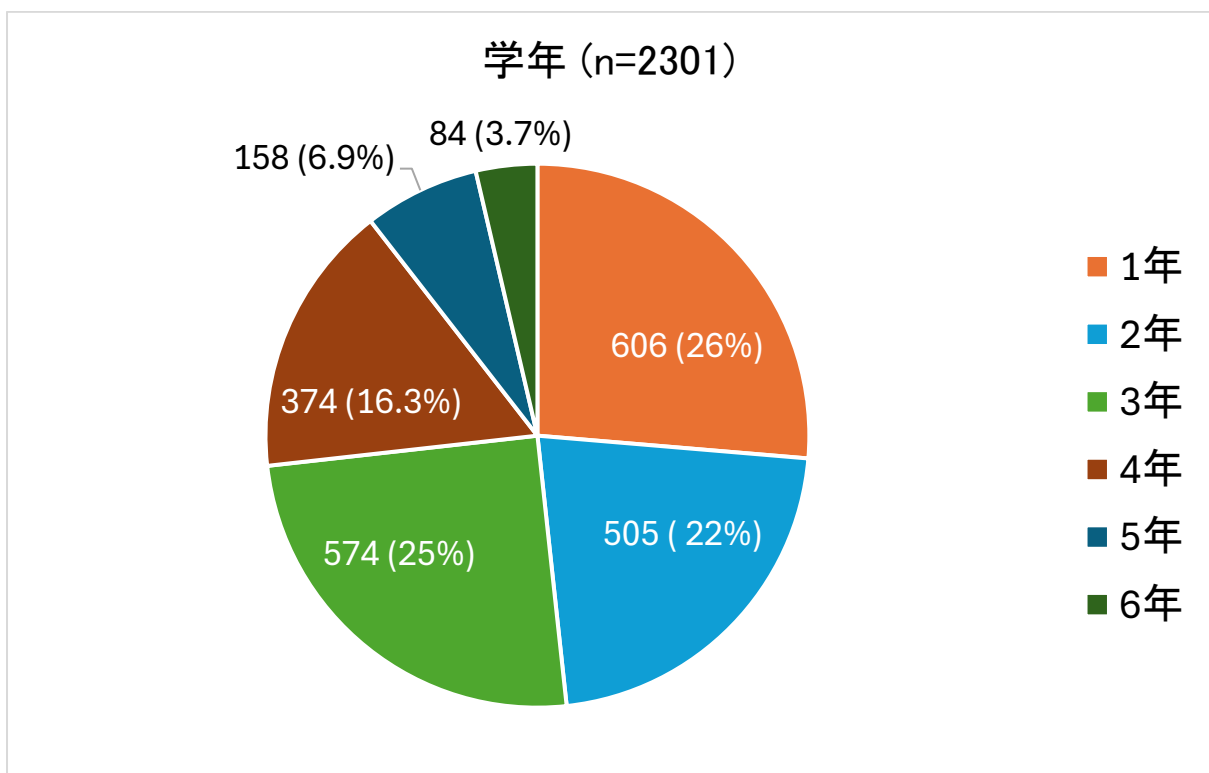


図 2. 回答者の学年

表 1. 回答者の所属大学

国公立大学	回答数	私立大学	回答数
高知大学	349	岩手医科大学	163
宮崎大学	295	国際医療福祉大学	62
島根大学	268	日本医科大学	56
信州大学	208	兵庫医科大学	38
和歌山県立医科大学	129	北里大学	36
山梨大学	85	帝京大学	34
香川大学	69	久留米大学	27
山口大学	48	自治医科大学	19
浜松医科大学	44	埼玉医科大学	17
弘前大学	36	東京医科大学	15
旭川医科大学	36	東海大学	7
愛媛大学	23	東京女子医科大学	6
群馬大学	21	東京慈恵会医科大学	4
名古屋大学	20	近畿大学	4
富山大学	20	愛知医科大学	4
徳島大学	18	日本大学	2
秋田大学	17	大阪医科薬科大学	2
新潟大学	14	関西医科大学	1
神戸大学	12		
金沢大学	12		
京都大学	12		
奈良県立医科大学	11		
福島県立医科大学	10		
鳥取大学	7		
東京医科歯科大学	5		
筑波大学	4		
名古屋市立大学	4		
千葉大学	4		
岡山大学	4		
大阪公立大学	2		
浜松医科大学	2		
琉球大学	1		
長崎大学	1		
大阪大学	1		
京都府立医科大学	1		
総計	1804	総計	497

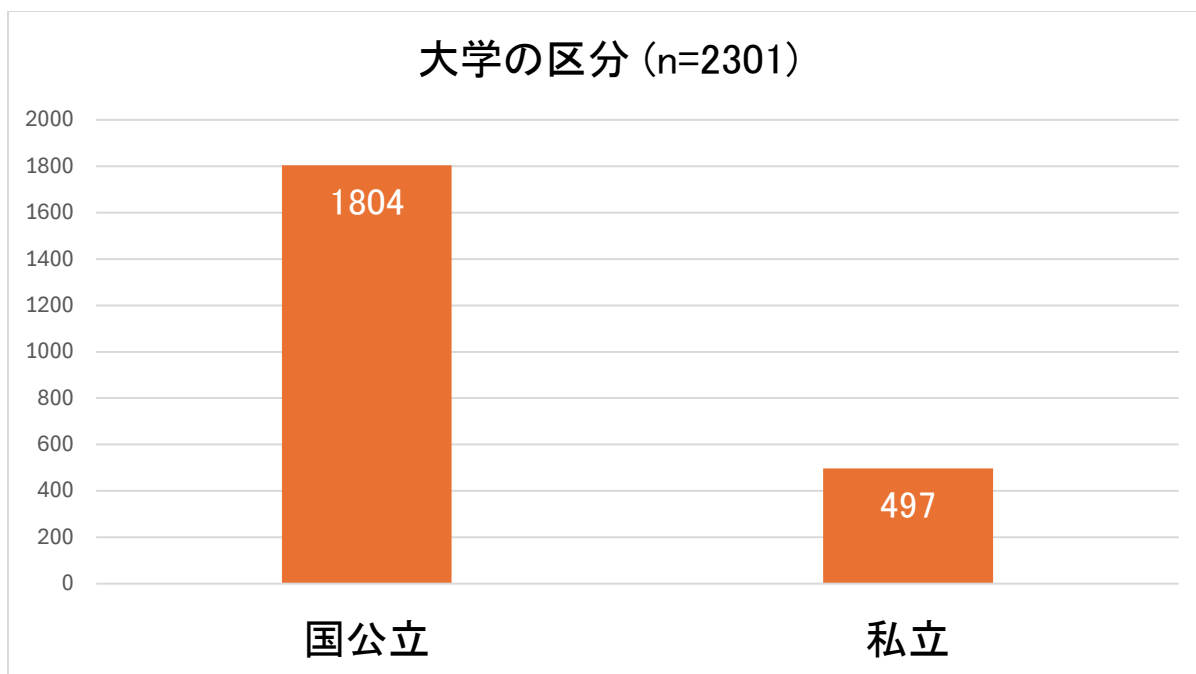


図 3. 回答者の大学の区分

## ii) 学生生活

### a) 睡眠時間・熟眠感

「直近 1 週間の平均の睡眠時間について教えてください。」という質問に対する回答は、図 4 に示す通り、「0 時間～2 時間」が 21 件 (0.91%)、「2 時間～4 時間」が 123 件 (5.3%)、「4 時間～6 時間」が 922 件 (40%)、「6 時間～8 時間」が 1110 件 (48%)、「8 時間～10 時間」が 106 件 (4.6%)、「10 時間～12 時間」が 9 件 (0.39%)、「12 時間以上」が 10 件 (0.43%) という結果となった。また、うつ病と関連のある睡眠時間は 6 時間未満とする報告<sup>3</sup>があること、年代別の平均睡眠時間を調査した研究において 20 代の平均睡眠時間は 7 時間とされている<sup>4</sup>ことから、本調査での睡眠不足の線引きは 6 時間未満とした。そこで、「0 時間～2 時間」、「2 時間～4 時間」、「4 時間～6 時間」と回答した群 (A 群) と「6 時間～8 時間」、「8 時間～10 時間」、「10 時間～12 時間」、「12 時間以上」と回答した群 (B 群) の 2 群に分けたところ、図 5 に示す通り、A 群は合計 1066 件 (46%)、B 群は合計 1235 件 (54%) という結果であった。

<sup>3</sup> 内山真ら, 一般成人における睡眠時間の不足とうつ病の関連について, 厚生労働科学研究費補助金 分担研究報告書

<sup>4</sup> Ohayon MM, Carskadon MA, Guilleminault C, Vitiello M V. Meta-analysis of quantitative sleep parameters from childhood to old age in healthy individuals: Developing normative sleep values across the human lifespan. Sleep 27: 1255-1273, 2004.

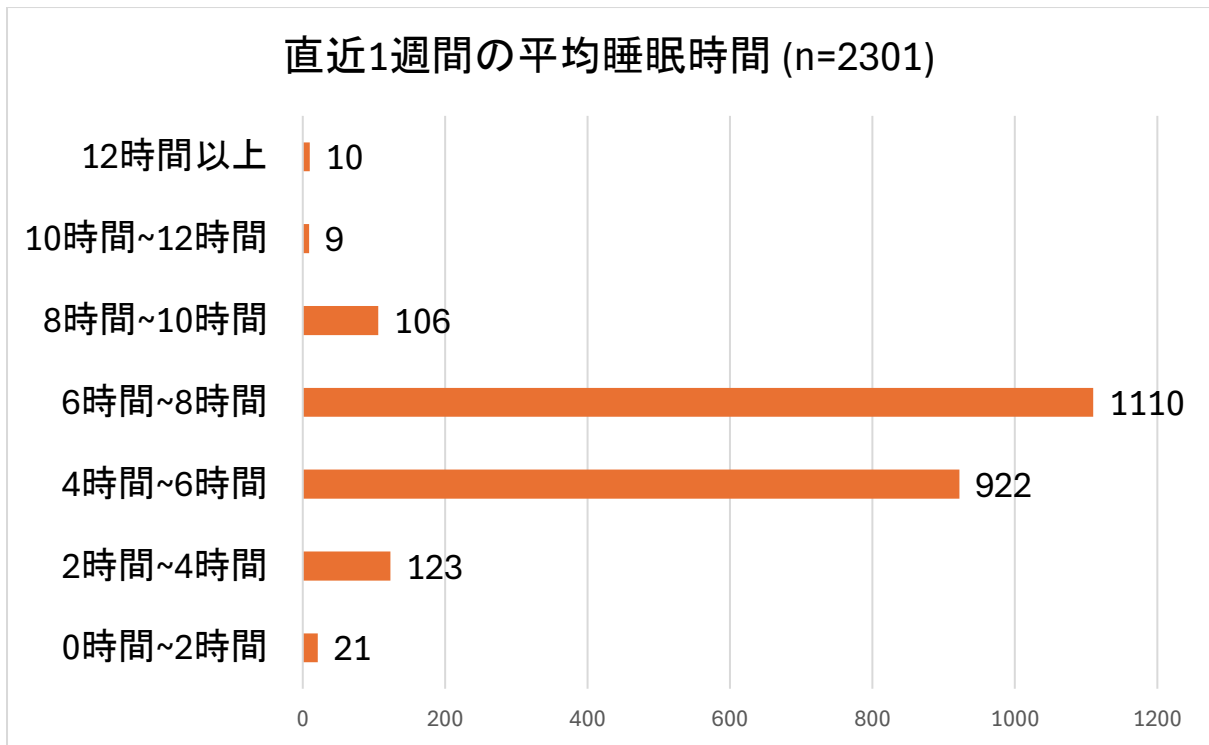


図 4. 直近 1 週間の平均睡眠時間

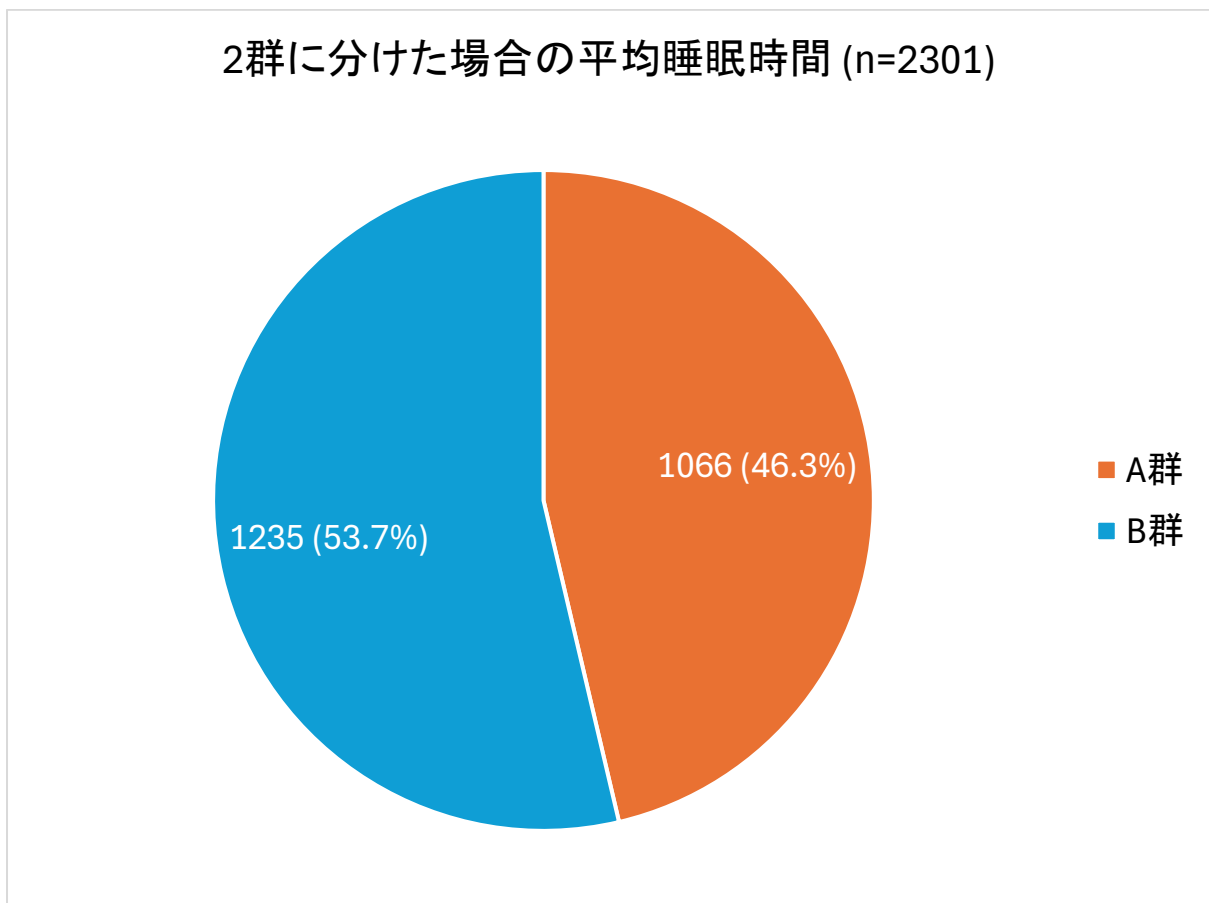


図 5. 2 群に分けた場合の平均睡眠時間

「平均睡眠時間が削られている原因として、最も当てはまるものを一つ選んでください。」という質問に対する回答は、図6に示す通り、「勉強」という回答が最も多く、958件（42%）であった。続いて「睡眠は十分にとれている」という回答が655件（28%）、「趣味・娯楽」が300件（13%）、「アルバイト」が202件（8.8%）、「部活・サークルなどの課外活動」が186件（8.1%）の順となった。

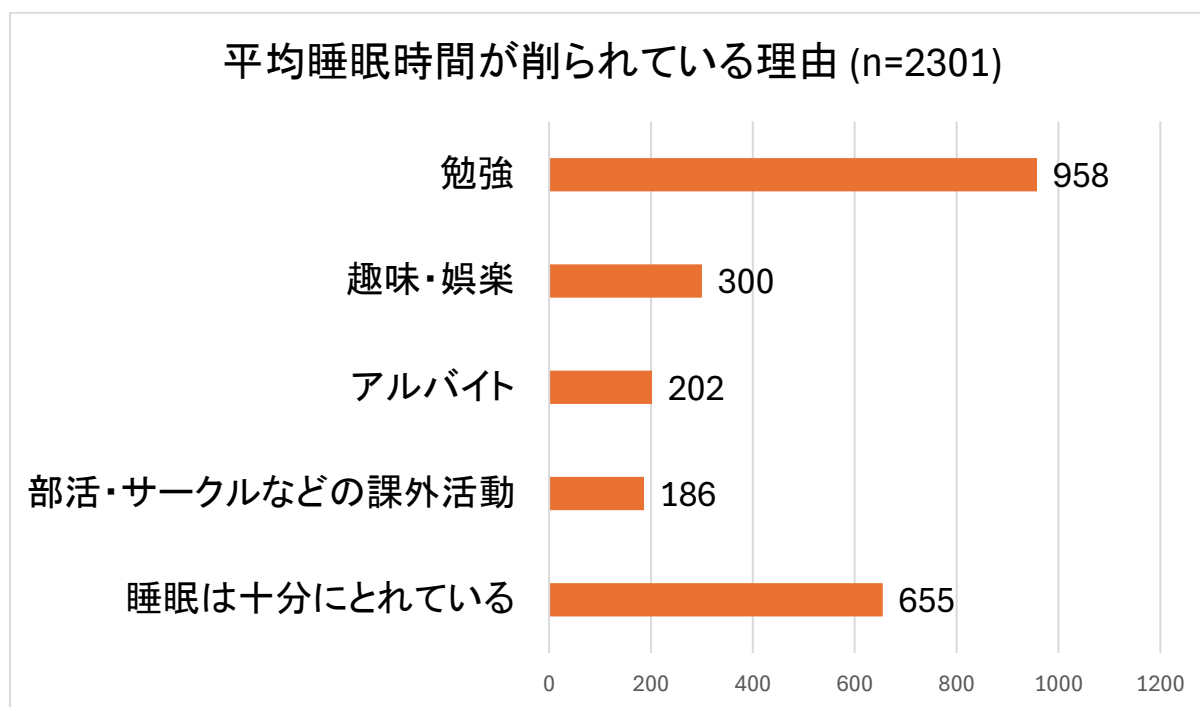


図 6. 平均睡眠時間が削られている理由

### b) 学習習慣

学習時間に関して、A. 「試験期間(試験に本腰を入れる期間)以外の1日当たりの学習時間を教えてください。」、B. 「試験期間(試験に本腰を入れる期間)の1日当たりの学習時間を教えてください。」という2つの質問を設けた。

A. に対する回答は、図7に示す通り、「2時間未満」が1568件（68%）、「2時間～4時間」が508件（22%）、「4時間～6時間」が97件（4.2%）、「6時間～8時間」が51件（2.2%）、「8時間以上」が77件（3.3%）という結果であった。

B. に対する回答は、図8に示す通り、「2時間未満」が65件（2.8%）、「2時間～4時間」が270件（12%）、「4時間～6時間」が506件（22%）、「6時間～8時間」が590件（26%）、「8時間以上」が870件（38%）という結果であった。

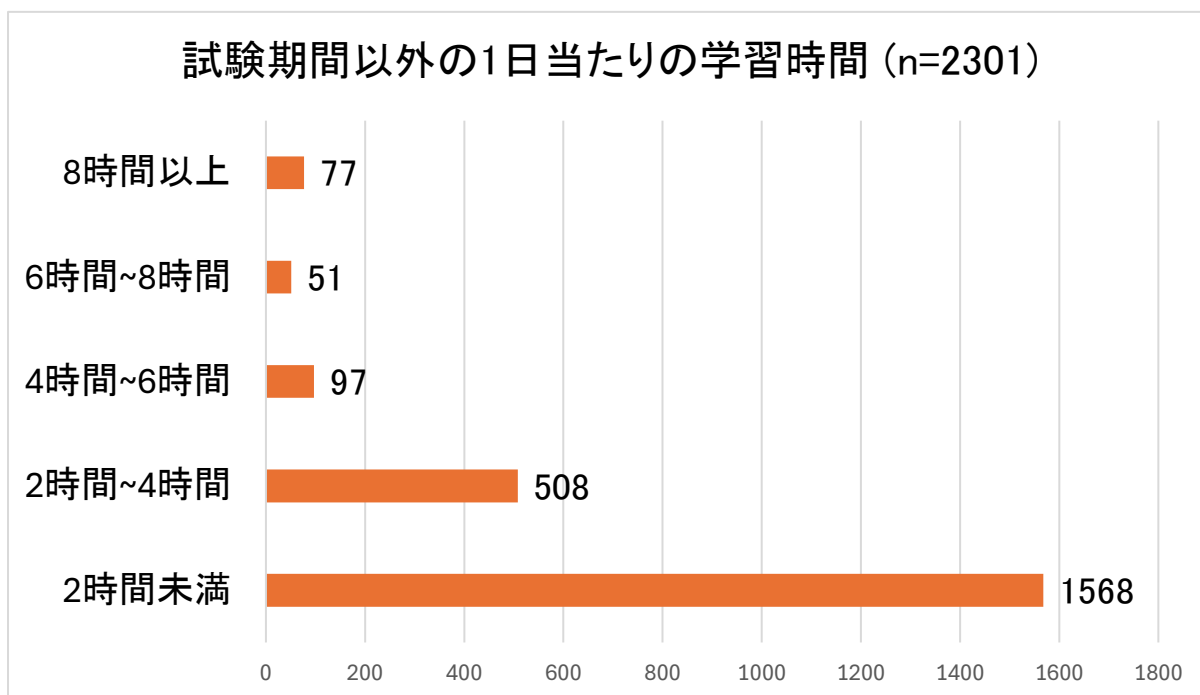


図 7. 試験期間以外の1日当たりの学習時間

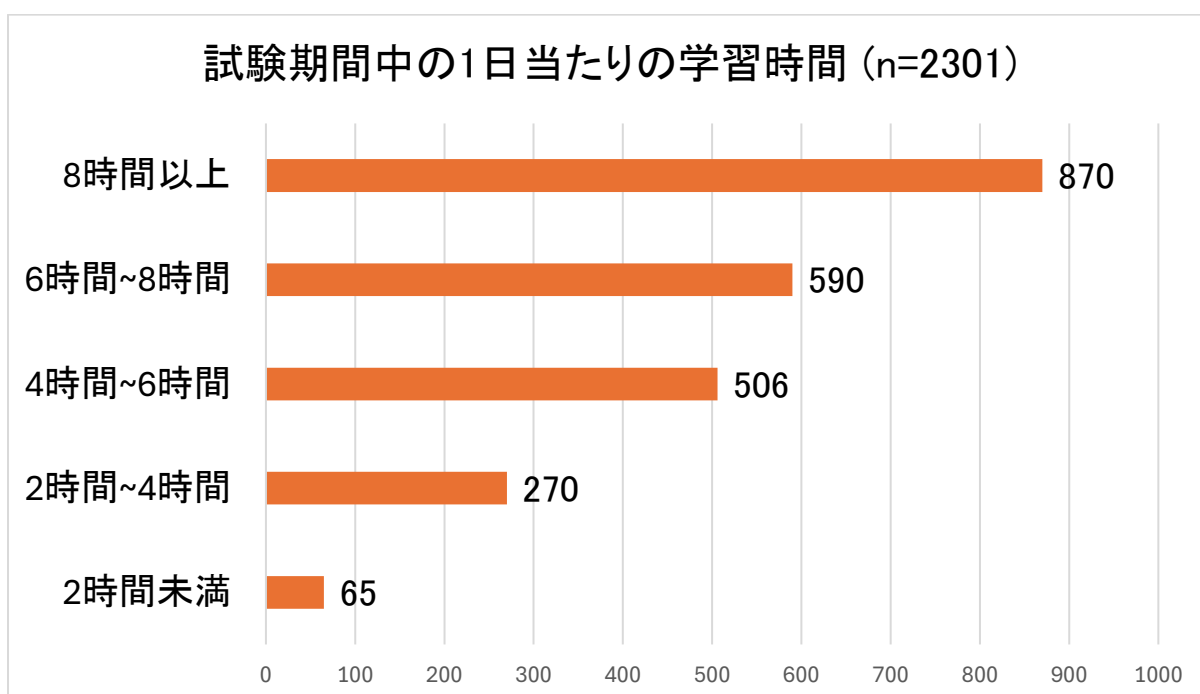


図 8. 試験期間中の1日当たりの学習時間

#### c) アルバイトへの参加

「アルバイトについてお聞きします。週当たりのアルバイトに使う時間を教えてください。  
 (例：1回あたり1.5時間の勤務を週3回→4.5時間)」という質問に対する回答は、図9に示す通り、「アルバイトをしていない」が736件(32%)、「2時間未満」が129件(5.6%)、「2時間~4時間」が247件(11%)、「4時間~6時間」が254件(11%)、「6時間~8時間」が



244件（11%）、「8時間～10時間」が224件（9.7%）、「10時間以上」が467件（20%）という結果であった。

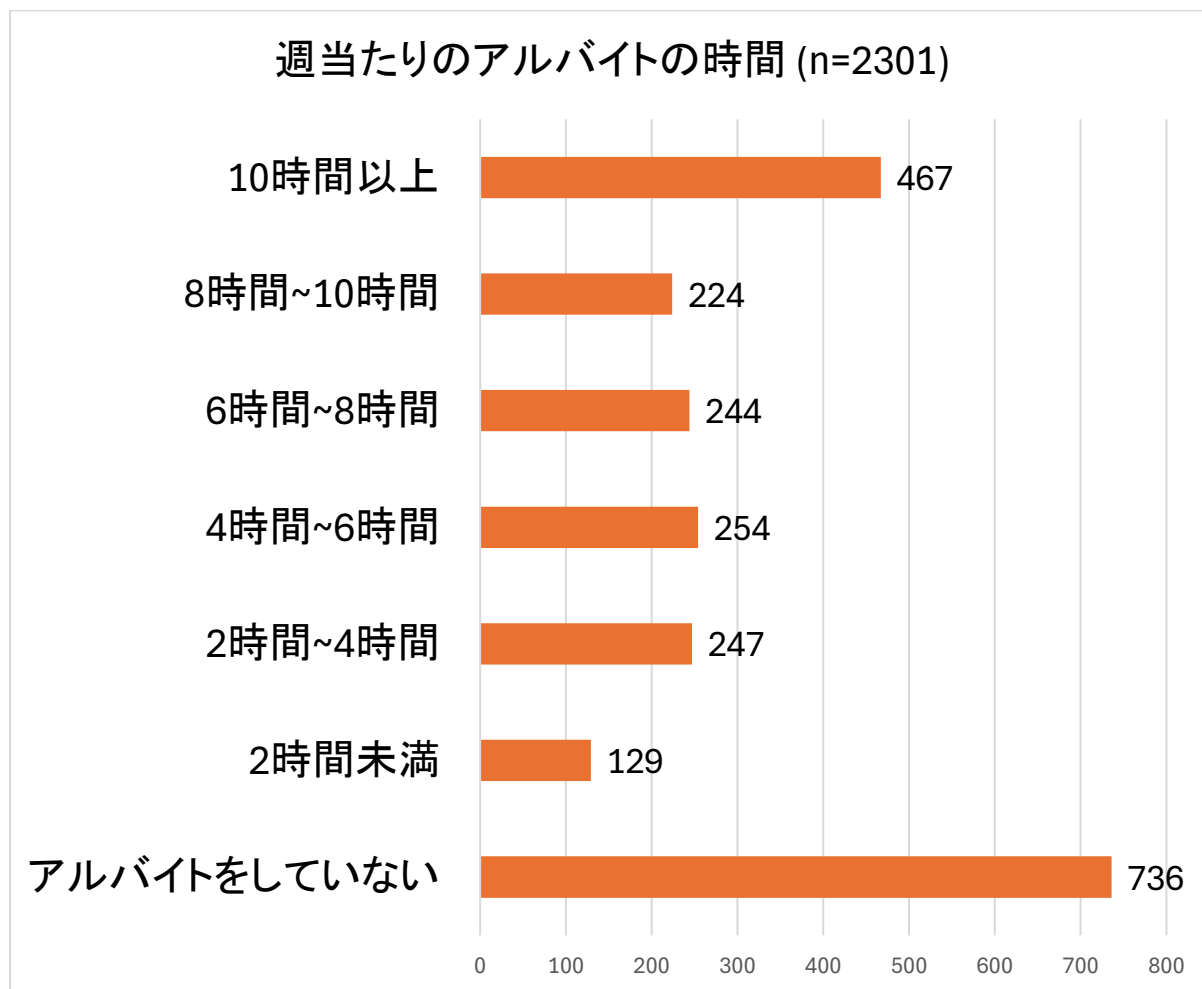


図 9. 週当たりのアルバイトの時間

#### d) 部活・サークルへの参加

「部活あるいはサークルについてお聞きします。週当たりの部活やサークルに使う時間を教えてください。（例：1回あたり1.5時間の活動を週3回→4.5時間）」という質問に対する回答は、図10に示す通り、「0時間～2時間」が490件（21%）、「2時間～4時間」が381件（17%）、「4時間～6時間」が371件（16%）、「6時間～8時間」が306件（13%）、「8時間～10時間」が211件（9.2%）、「10時間以上」が207件（9.0%）、「部活/サークルに所属していない」が335件（15%）という結果であった。

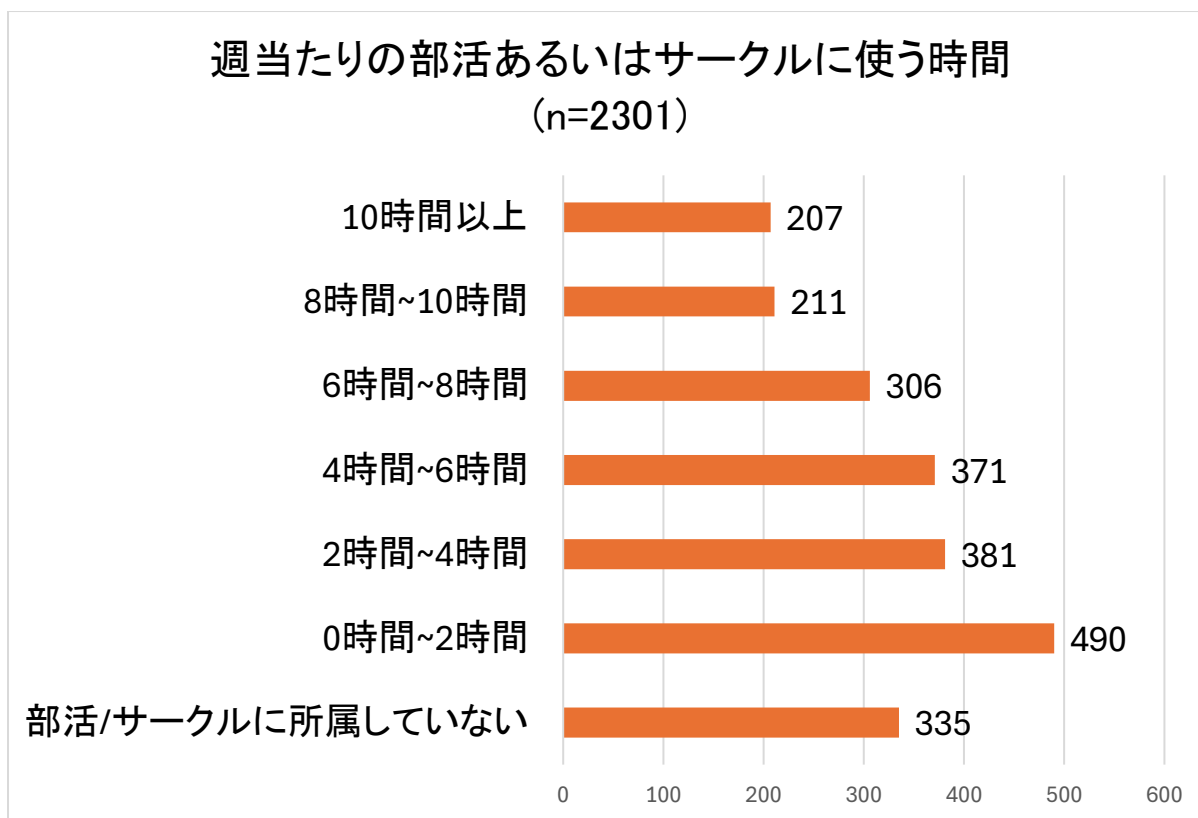


図 10. 週当たりの部活あるいはサークルに使う時間

### iii) カリキュラムに対する満足度

#### a) 満足度

「あなたは所属大学の現行カリキュラム（授業、試験、実習、評価を含む）に満足していますか。」という質問に対する回答は、図 11 に示す通り、「満足している」が 341 件（15%）、「ある程度満足している」が 1282 件（56%）、「あまり満足していない」が 479 件（21%）、「満足していない」が 199 件（8.6%）という結果であった。また、「満足していない」と「あまり満足していない」を合計すると、678 件（29%）となった。

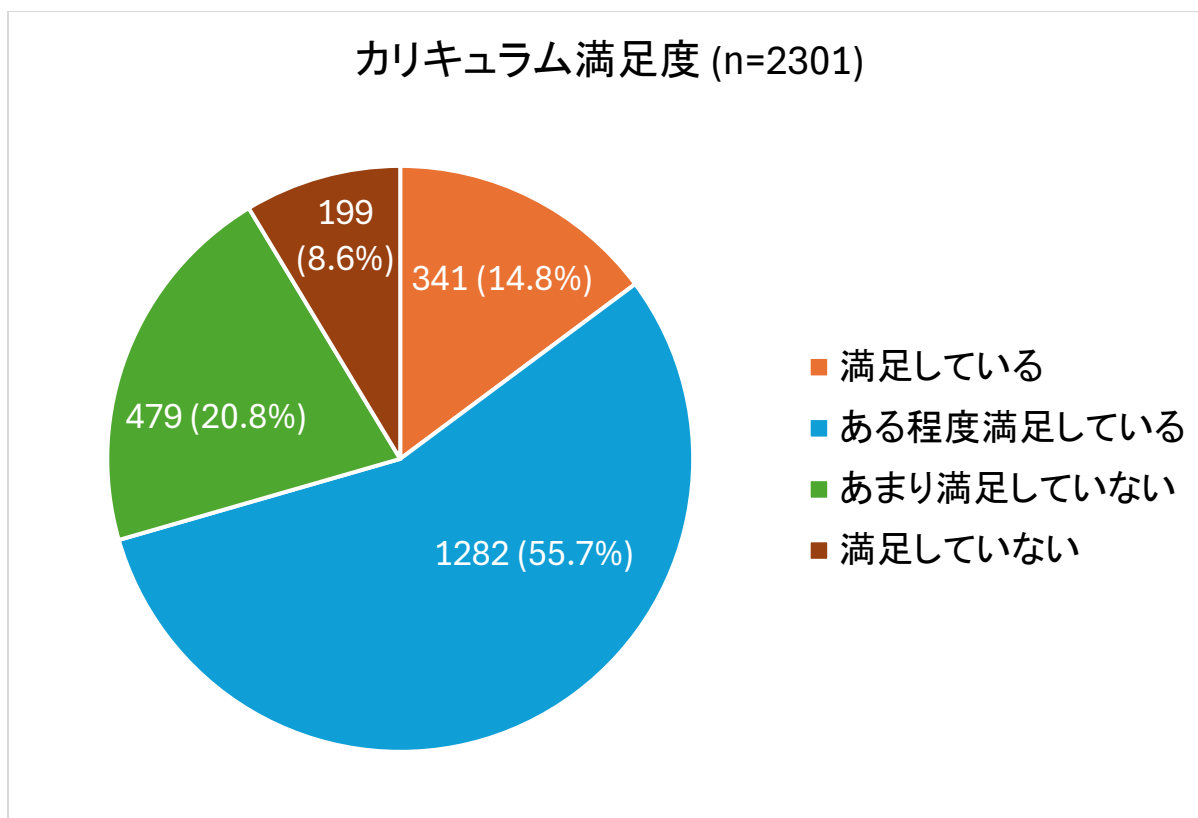


図 11. カリキュラム満足度

#### b) カリキュラムの問題点

以下のA～Gに関して、具体的にどのように困っていて、具体的にどう改善すべきかを問う自由記述式の質問を設けたところ、それぞれの回答の属性は以下ようになった（1つの回答に複数の属性が含まれる場合、複数の回答として取り扱っている）。

- A 「試験のスケジュールが過密である」 （表 2）
- B 「試験の範囲が広く、試験対策が間に合わない」 （表 3）
- C 「試験に関する教員からの情報提供が不十分である」 （表 4）
- D 「講義が分かりにくい」 （表 5）
- E 「ある特定の科目で留年者が出る」 （表 6）
- F 「長期休暇が短い」 （表 7）
- G 「講義や実習で1日のうち多くの時間が取られる。」 （表 8）

表 2. 試験のスケジュールが過密である

回答の属性	具体例	件数
試験日程について	テストとテストの間をもう少し広げて欲しい	266
カリキュラム全体について	専門科目を一年時から実施して欲しい	92
試験対策期間が足りない	1科目ごとのテストの対策が疎かになってしまうので	63
試験を複数回に分割	試験範囲を減らして複数回行って欲しい	21
CBT 関連	CBT の 2 週間前に学内試験をいれるのはおかしい	16
教員間の連携不足	学務課との連携をしっかりとって欲しい	12
一般教養について	1, 2 年次の一般教養が多すぎる	10
難易度について	テストの難易度を下げて欲しい	9
その他		88

最も多かった意見は、試験日程に関する内容であり、次に多かったのが、カリキュラム全体に対する内容、カリキュラム全体への内容であった。

表 3. 試験の範囲が広く、試験対策が間に合わない

回答の属性	具体例	件数
試験を複数回に分けてほしい	小テストや中間テストを実施して欲しい	78
一回あたりの試験範囲が広い	教科書一冊が試験範囲であることもあり、範囲が広すぎる	59
重要な内容を強調してほしい	試験範囲の重要ポイントを授業中に教える	41
試験対策期間が足りない	レポートなどの課題が多すぎて試験勉強に時間を割くことができない	22
難易度が高すぎる	明らかに学生のレベルを逸脱している問題が一定数存在している	17
カリキュラムの問題	1 学期間に(科目を)詰め込みすぎている	14
講義内容と試験内容の乖離	授業内容の割に教えられていない範囲が多く、自主勉強が負担となる	10
その他		98

最も多かった意見は「試験を複数回に分けてほしい」という内容であり、次に多かったのが「一回あたりの試験範囲が広い」という内容であった。

表 4. 試験に関する教員からの情報提供が不十分である

回答の属性	具体例	件数
試験範囲、評価方法の情報提供が不適切	試験を含む可否の評価方法をはっきり教えて欲しい	84
重要な箇所がわからない	講義スライドを丸読みするだけで、どこが重要なかわからない	45
過去問を一律配布してほしい	過去問の一律開示をして欲しい	32
教員の問題	先生に試験についてメールをしても返信がない	23
試験に対するフィードバックがほしい	試験の解答のフィードバックや解説等があると良いと思う	15
試験日程の公表が遅い	試験日程をわかりやすくして欲しい、早めに教えてほしい	9
国試、CBT の情報提供がない	CBT の日程が早まったことに対する説明が遅かった	2
その他		83

最も多かった意見は「試験範囲、評価方法の情報提供が不適切である」という内容であり、次に多かったのが「重要な箇所がわからない」という内容であった。

表 5. 講義が分かりにくい

回答の属性	具体例	件数
レジュメ・スライド等の資料が分かりづらい	あとから見返したときにレジュメがわかりにくい科目がある。	84
教員の説明が分かりづらい・わかりやすく説明してほしい	もっとわかりやすくおもしろい授業がいい	43
授業が聞きづらい	声が聞こえなかったり講義資料だけでは分からなかったりする	33
要点が分からず、要点をはっきりとさせてほしい	要点が何かはっきりとさせて欲しい	27
授業全体として統一感がないため、統一感のある授業をしてほしい	講師によって教え方や情報量に差がある。統一してほしい。	21
教育に対する意欲や関心が低い教員がいる	やる気が感じられない	21
教員の教え方の改善・適切な講義担当者の選定	研究がすごくても教えるのが上手いというわけではないのではないか	20
内容・言語が英語で分かりづらい	英語が苦手な自分にとって、英語での講義は理解するのに苦しい	17
専門的な用語・内容が多くわかりづらい	専門用語が多くてわかりづらい	15
講義のオンライン化・講義資料のPDF化してほしい	オンライン講義だと復習や細かな勉強にも繋がられると思う	13
資料を読み上げるだけの授業がある	スライドを読み上げるだけの場合もある	10
教員の趣味・研究の話が多い	講義が先生の話したい内容、研究してる内容が多い。多くの知識を短時間で覚える必要があるから、要点に絞った講義にして欲しい。	9
基礎的な知識を教えてほしい	基礎が分かっている前提で進むことが多いため、基本的なところから指導していただきたい。	8
その他		90

最も多かった意見は「レジュメ・スライド等の資料が分かりづらい」という内容であり、次に多かったのが「教員の説明が分かりづらい・わかりやすく説明してほしい」という内容であった。

表 6. ある特定の科目で留年者が出る

回答の属性	具体例	件数
特定の科目が難しく、留年者が出る科目が決まっている	毎年同じ科目で留年者が多い	65
テストの難易度を調整してほしい	試験の難易度と単位認定基準をある程度統一してほしい	57
テストの評価が不明瞭であるため、公正かつ明確にしてほしい	模範解答の開示、採点基準の明確化	49
教員に対する不信感	教員評価制度を作って学生側からも教員を評価できるようにする	39
留年者が多く出る科目はストレスがかかる	留年の恐怖によるストレスがある	33
留年率が高い・留年者を減らしてほしい	もう少し留年者を減らしてほしい	25
教養科目・基礎医学での留年をやめてほしい	教養科目で留年を出すべきではないと思う	16
仮進級制度などの救済措置が欲しい	自己責任ではあるが、一つの科目の単位取得を失敗した時に仮進級はなく留年するのが苦しかった	15
テストの日程調整を行ってほしい	科目の授業数、難易度に合わせたスケジュールを組むべき	8
単一科目での留年はやめてほしい	数科目以上ダメだったら留年するというわけではないのが不安。1科目での1発留年はやめてほしい	6
再試験がない・再試験を実施してほしい	再試験実施のような、基本的な大学共通のルールは遵守するように大学として対応するようにする	5
その他		67

最も多かった意見は「特定の科目が難しく、留年者が出る科目が決まっている」という内容であり、次に多かったのが「テストの難易度を調整してほしい」という内容であった。

表 7. 長期休暇が短い

回答の属性	具体例	件数
講義・実習・テストによって休暇が削られるため、カリキュラムの見直し等を考えてほしい	実習が長期休暇に入ってくるので休みがない	155
休暇が短い・ない	長くすることができるようにカリキュラムを組み替える。	128
他大学と比較して休暇期間が短い・もしくは時期が異なるため変更してほしい	他大学と比べ長期休暇が短く時期もずれていることが多い、試験期間の位置研修室配属の時期など調節して欲しい	34
休暇が短く、病院見学・海外留学等勉強以外のことができない	病院見学に行けない。地元に帰りづらい。休暇中もイベントがありなかなか休まらない。留学に行けない	32
その他		49

最も多かった意見は「講義・実習・テストによって休暇が削られるため、カリキュラムの見直し等を考えてほしい」という内容であり、次に多かったのが「休暇が短い・ない 休暇を長くしてほしい」という内容であった。



表 8. 講義や実習で1日のうち多くの時間が取られる。

回答の属性	具体例	件数
1日のスケジュールに関する問題	17時までフルで受けた後に勉強は大変	56
カリキュラムを改善して欲しい	集中的に講義や実習を組む。	34
教育の効率化	学習効果のより高いやり方へ変えて欲しい	32
実習の負担	実習が時間外に及ぶことが多々	26
オンデマンド、オンラインでの対応	オンライン講義を今後も活用する	23
復習や試験対策の時間がない	テスト直前でもレポート、授業、実習が詰まっています勉強する時間がない	20
疲労が蓄積する	家に帰るとクタクタで、自宅勉強もまともにできないから	20
課題の負担	課題も多いので自分のやりたい勉強ができない	17
部活、アルバイトに支障をきたす	アルバイトや部活との両立が難しいが、カリキュラムがあるので改善は難しいと思う	13
解剖の負担	解剖実習期間が長く、体調を崩してしまった。	12
空きコマを活用してほしい	講義の空きコマをなくして、つめてほしいです。	11
出席の管理	科によっては朝と夕方出席を取らなければいけなく、実習が終わってもその時間まで学校にいななければならない、非常にストレスに感じた。	8
移動時間	講義の終了時間や実習の開始時間が電車の到着時間に間に合っていないため不便である。	5
イレギュラーなスケジュール	講義が本来の日程と違う日などに入ったりすると予定が合わなくなってしまう。	4
その他		30

最も多かった意見は「1日のスケジュールに関する問題」という内容であり、次に多かったのが「カリキュラムを改善して欲しい」という内容であった。

### c) 試験の情報提供、救済措置の有無

「本試験に不合格だった場合、追試験や再試験等の救済措置がない試験はありますか。」という質問に対する回答は、図 12 に示す通り、「ある」が 554 件 (24%)、「ない」が 1747 件 (76%) であった。

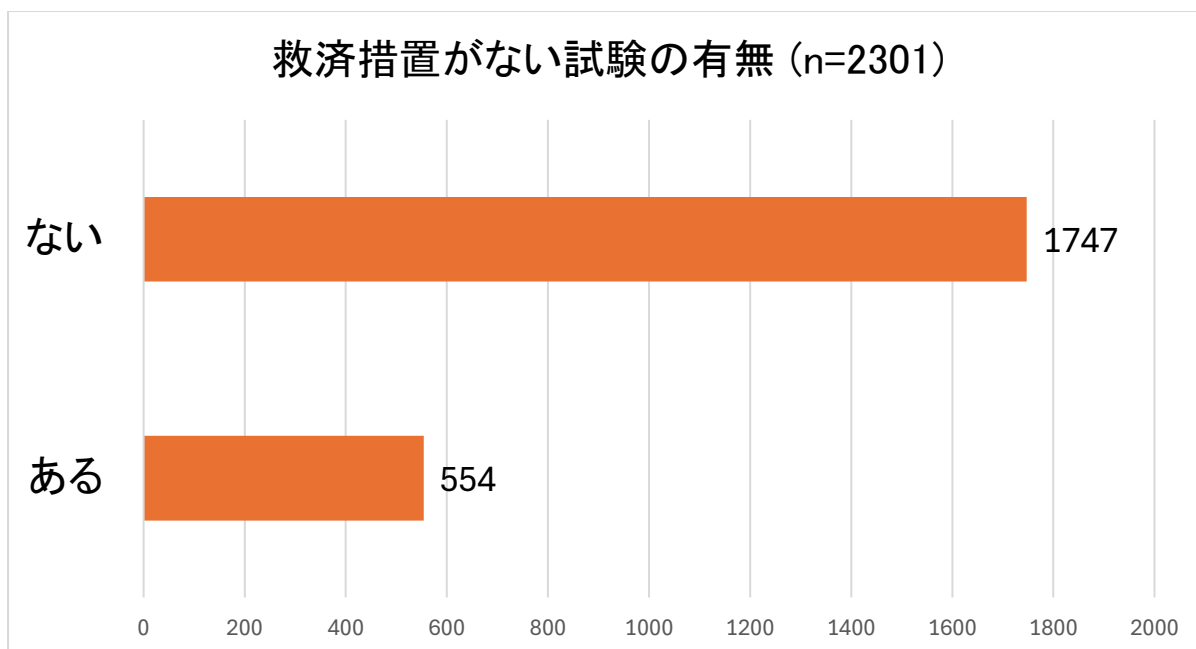


図 12. 救済措置がない試験の有無

さらに、上記の質問で「ある」とした回答者に対して、追試験や再試験等がないことによる精神的な負担を自由記述で質問したところ、表9に示す通り、回答は以下のような属性になった（1つの回答に複数の属性が含まれる場合、複数の回答として取り扱っている）。

表 9. 救済措置がない試験による精神的負担

回答の属性	具体例	件数
留年への不安	1回のテストで失敗しただけで留年するかもしれないという不安。	73
ストレスの要因になる	ストレスを感じ、体調を崩した。	59
あまり心配していない	そのような科目はほぼ全員合格するのであまり心配はしていない	29
プレッシャーを感じる	後がないことがプレッシャーになりづらい	23
他の科目が疎かになる	再試のない科目を重点的に行い、他の科目が疎かになった	6
再試験があるかが不明	あったりなかったりの基準が不明。	3
モチベーションになる	ない。逆に頑張れる。	3
金銭的不安	お金の不安	2
全ての試験を受け直す必要がある	1つ落としたらすべての落としていない科目のテストを受けなければならない。	2
その他		29

最も多かった意見は「留年への不安」という内容であり、次に多かったのが「ストレスの要因になる」という内容であった。

「試験に関する情報提供はありますか（ここでの情報とは、試験の対策に資するものと定義します）。」という質問に対する回答は、図 13 に示す通り、「ある」が 2016 件(88%)、「ない」が 285 件(12%) であった。

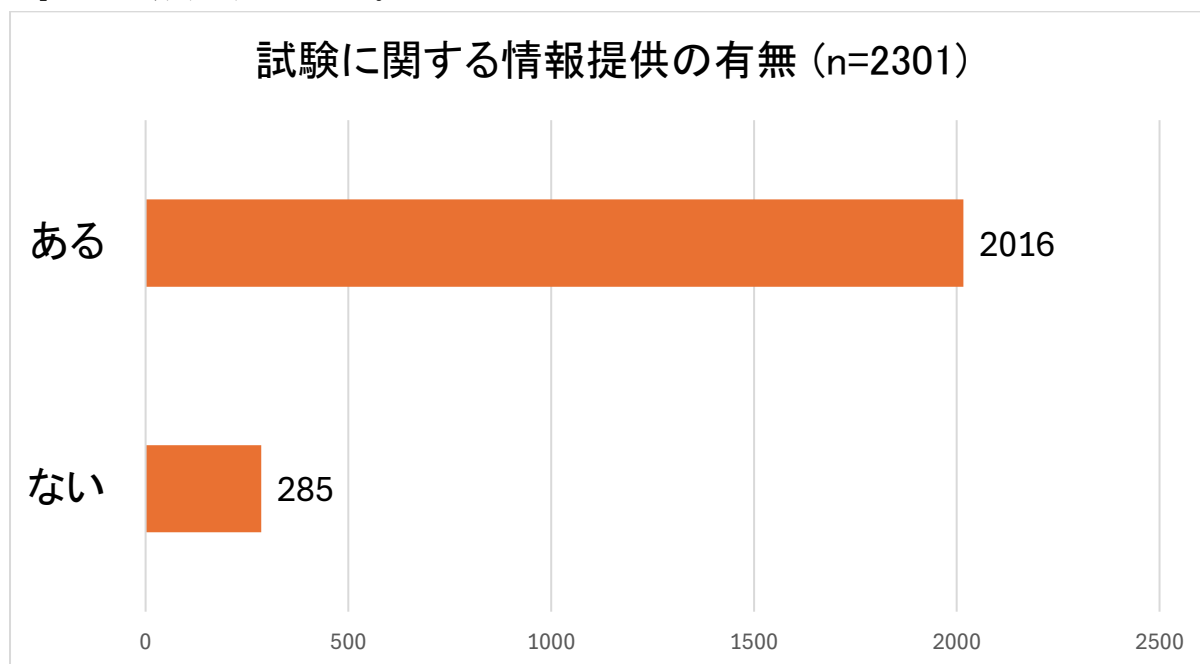


図 13. 試験に関する情報提供の有無

さらに、「上記の質問で「ある」と回答した方への質問です。試験に関する情報提供はどこからありましたか。[複数回答可]という質問に対する回答は、図 14 に示す通り、「部活・サークル等の先輩」が 1384 件、「試験を管轄する教室の先生」が 965 件、「試験対策委員会等の有志の学生」が 901 件、「大学学務」が 103 件、「上記以外」が 103 件、「記入なし」が 320 件であった。

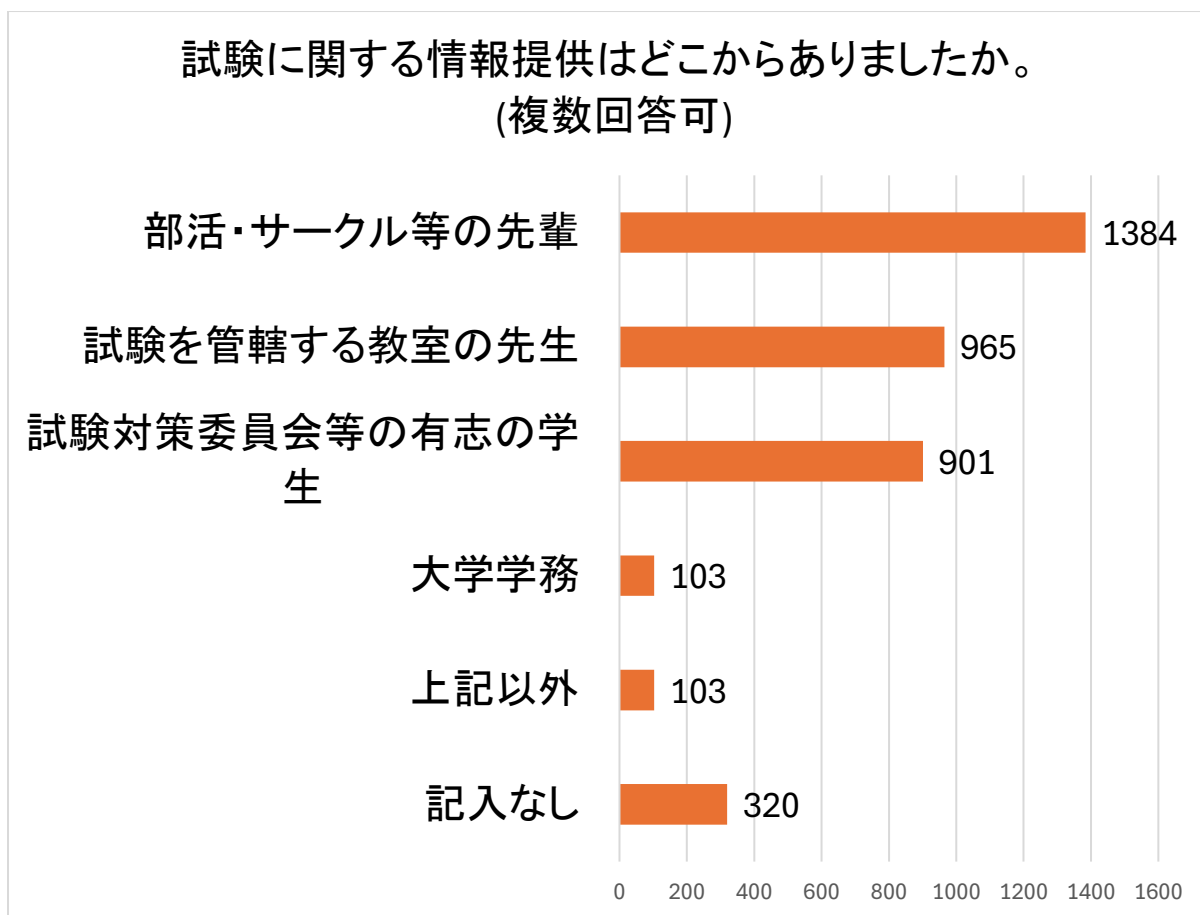


図 14. 試験に関する情報の提供元

「試験に対してストレスを感じる要因を教えてください。[複数回答可]」という質問に対する回答は、図 15 に示す通り、「例年と異なる問題が出題される。」が 1334 件、「過去に留年者が出た。」が 1307 件、「試験範囲が広い。」が 1293 件、「試験内容が難しい、」が 1269 件、「試験スケジュールが過密である。」が 1044 件、「講義の内容がわかりにくい。」が 990 件、「過去問がない。」が 798 件、「勉強時間がない。」が 610 件、「上記以外でストレスを感じる。」が 235 件、「ストレスを感じない。」が 166 件であった。なお、「ストレスを感じない」という選択肢とストレスを感じる要因の選択肢の両方を選択しているなど、設問に対して適切な回答をしていないもの 36 件を無効回答とした。

試験に対してストレスを感じる要因を教えてください。  
(複数回答可)

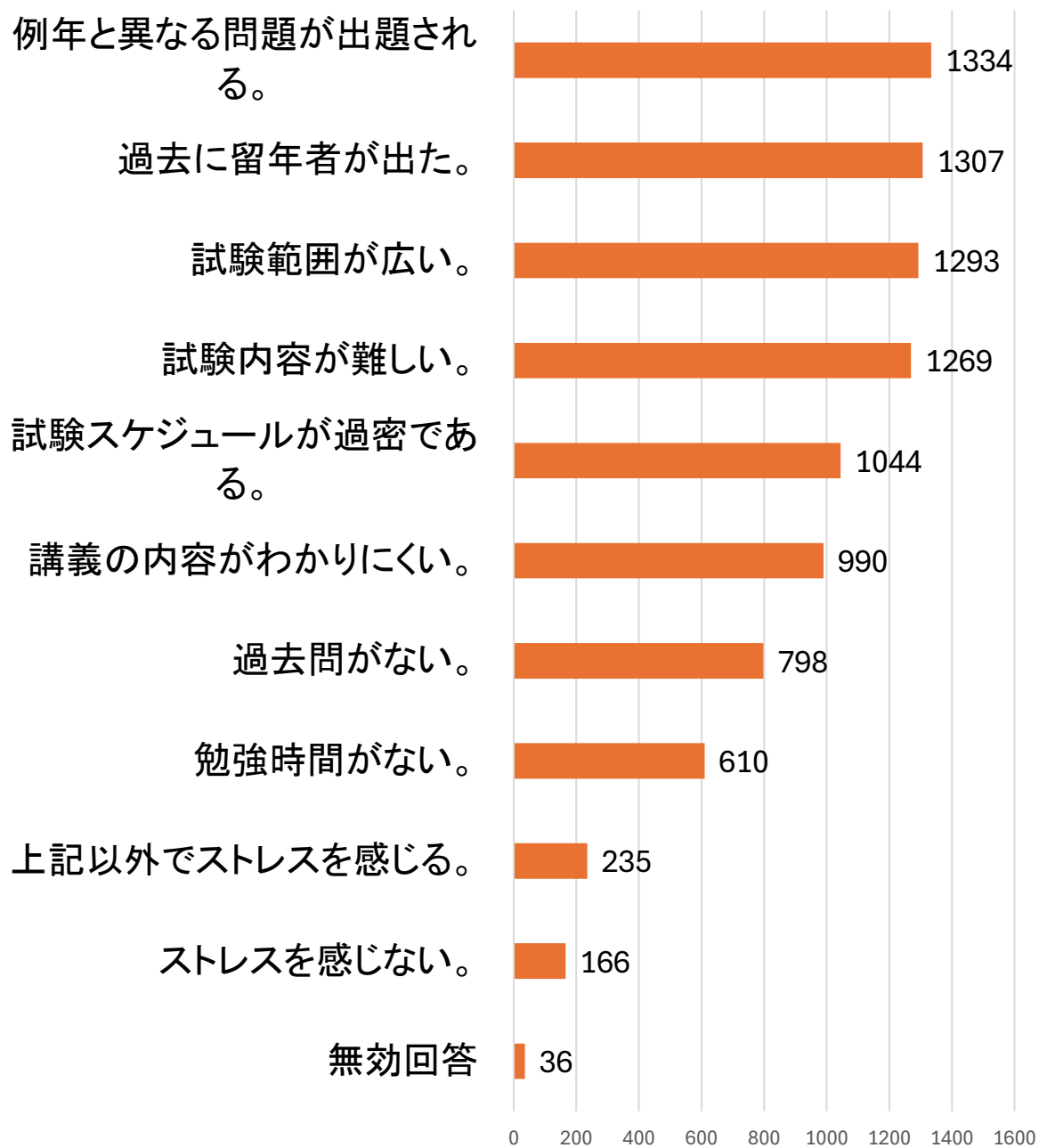


図 15. 試験に対してストレスを感じる要因

#### iv) 学生のメンタルヘルスの現状

2301 件の回答の SDS 点数の分布を図 16 に示す。このうち、SDS 50 点以上は 547 件（24%）であった。

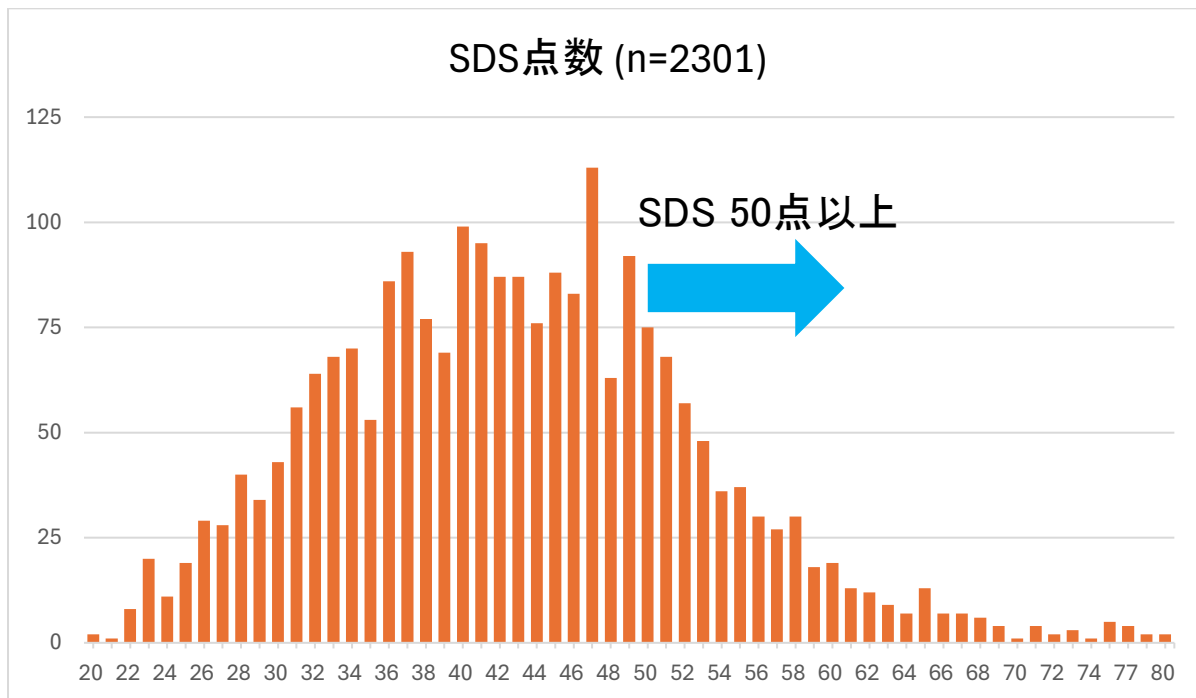


図 16. SDS 点数

#### v) 抑うつ傾向との関連因子

##### a) 睡眠時間・熟眠感

今回、我々は睡眠の量・質と抑うつ傾向の関連性を調査するために、睡眠に関して時間と熟眠感の二つの指標を用いた。熟眠感の評価には「平均睡眠時間が削られている原因として、最も当てはまるものを一つ選んでください。」という質問を用い、これに対して「睡眠は十分にとれている」を選ばず、睡眠が十分にとれていない理由を回答したものを熟眠感の欠如と解釈した。なお、睡眠時間と熟眠感はそれぞれ、睡眠の量と質に対応している。

ii) a) で述べたように、本調査では睡眠時間 6 時間未満を睡眠不足の基準とした。直近一週間の一日当たりの平均睡眠時間が 6 時間未満の人は、6 時間以上の人と比べて、抑うつ傾向 (SDS $\geq$ 50) は 2.42 倍 (P<.01, OR=2.42, 95% CI 1.99 to 2.95) であり、睡眠時間 6 時間未満は抑うつ傾向の関連因子である。

学業、アルバイト、サークル、趣味娯楽などの理由により睡眠を十分にとれていない人は、「睡眠が十分にとれている」と回答した人と比べて、抑うつ傾向 (SDS $\geq$ 50) は 2.71 倍 (P<.01, OR=2.71, 95% CI 2.10 to 3.49) であり、睡眠が十分にとれていないという熟眠感の欠如は抑うつ傾向の関連因子である。

##### b) 学習習慣

試験期間以外の学習時間が 4 時間以上の人は、4 時間未満の人と比べて抑うつ傾向 (SDS $\geq$ 50) は 1.82 倍 (P<.01, OR=1.82, 95% CI 1.36 to 2.44) であり、試験期間以外の学習時間が 4 時間以上であることは抑うつ傾向の関連因子であった。試験期間中の学習時間が 6 時間未満の人は、6 時間以上の人と比べ、抑うつ傾向 (SDS $\geq$ 50) に関して有意な差は見られなかった。(P=1.13, 95% CI 0.96 to 1.43)

### c) 課外活動

部活・サークルに参加していない人は、参加している人に比べて、抑うつ傾向（SDS $\geq$ 50）は1.42倍（ $P=0.007$ , OR=1.42, 95% CI 1.09 to 1.84）であり、部活動・サークルへの不参加は抑うつ傾向の関連因子である。アルバイトをしていない人は、している人に比べて抑うつ傾向（SDS $\geq$ 50）は1.52倍（ $P<.01$ , OR=1.52, 95% CI 1.24 to 1.85）であり、アルバイトをしていないことは抑うつ傾向の関連因子である。

### d) 支援体制

救済措置がない試験がある人は、すべての試験に救済措置がある人に比べて、抑うつ傾向（SDS $\geq$ 50）は1.44倍（ $P<.01$ , OR=1.44, 95% CI 1.16 to 1.79）であり、救済措置がない試験が存在する状況は抑うつ傾向の関連因子である。また、試験情報の提供がない人は、ある人に比べて、抑うつ傾向（SDS $\geq$ 50）は1.44倍（ $P<.01$ , OR=2.15, 95% CI 1.66 to 2.80）であり、試験情報の提供がない状況は抑うつ傾向の関連因子である。

## 5) 考察

### i) カリキュラムの満足度に関する自由記述

カリキュラムによる心身への影響に関して、医学生の主観的な評価を調査するため、カリキュラムの不满な点に関する自由記述式の設定を設けた。質問内容は、学生生活に影響を及ぼすと考えられる試験、講義、余暇の3つの要素を踏まえた設問とした。

A「試験のスケジュールが過密である」においては、試験日程に関する意見が最も多く、次に、カリキュラム全体に対する意見が多かった。また、B「試験の範囲が広く、試験対策が間に合わない」においては、試験を複数回に分けてほしいという意見が最も多く、一回あたりの試験範囲が広いという意見も多くみられた。これらの結果から、試験のスケジュールに余裕を持たせ、一回あたりの試験の負担を減らすことが求められていることが明らかになった。ただ、同内容の試験を行う場合、複数回に分けるとなれば試験の数は増加し、それに伴って試験のスケジュールが過密になることが予想されるため、これらの要望を同時にかなえることは容易ではないとも考えられる。

C「試験に関する教員からの情報提供が不十分である」においては試験範囲、評価方法の情報提供が不適切であるという意見が最も多く、重要な箇所がわからないという意見が次に多かった。また、D「講義が分かりにくい」においては、レジュメ・スライド等の資料が分かりづらい、教員の説明が分かりづらい・わかりやすく説明してほしいとの意見があった。

学生生活における最重要課題とも言える、進級、試験合格という目標を達成するためには、試験に関する情報提供とともに、学生の理解度に合わせた講義内容が求められていることが明らかになった。

これは、後の設問である、E「ある特定の科目で留年者が出る」において、特定の科目が難しく、留年者が出る科目が決まっている、テストの難易度を調整してほしいという意見がみられたこととも関連している。学生の負担を軽減しつつ、医師の養成において必要とされる学力水準を担保するためには、試験内容や難易度が適切であるかの客観的な評価が求められている。

F「長期休暇が短い」においては、講義・実習・テストによって休暇が削られるため、カリキュラムを見直してほしいとの要望が聞かれた。また、G「講義や実習で1日のうち多くの時間が取られる」においては、1日のスケジュールやカリキュラムの改善に対する意見が寄せられたほか、教育の効率化や空きコマの活用によって解決できるのではないかという声もあがった。こ

のことから、効率的なカリキュラム編成により、長期休暇や終業後の余暇・休息時間の確保につながられるのではないかと考える。

## ii) 抑うつ傾向との関連因子

### a) 睡眠時間・熟眠感

日本の医学生において、睡眠時間 6 時間未満と抑うつ傾向には関連性があることが分かった。以前より、日本人の成人集団においてうつ病と睡眠時間 6 時間未満は関連性が指摘されており<sup>5</sup>、本結果も先行研究を支持するものである。また、本調査では「睡眠は十分にとれている」を選ばず、睡眠が十分にとれていない理由を回答した集団、すなわち熟眠感が得られていない集団は抑うつ傾向が有意に高く、睡眠の量・質ともに不足あるいは欠如していることが抑うつ傾向に関連していることが分かった。さらに睡眠不足 (OR=2.42)、熟眠感の欠如 (OR=2.71) とオッズ比のわずかな差から、睡眠の質の方が強く関連していることが分かる。一方で睡眠不足や熟眠感の欠如が抑うつ傾向の原因か結果かは明らかでない。

### b) 学習習慣

試験期間以外に長時間勉強している人に抑うつ傾向がみられた結果に関しては、試験に対する不安の大きさから勉強時間が長くなっている可能性もあり、抑うつ傾向との因果を見出すことは難しい。一方で、勉強に本腰を入れる期間以外においても勉強している時間が長くなると、その分ストレスへの曝露が多くなるということから、抑うつ傾向のリスクが高くなる可能性が示唆される。

一般的に長時間の勉強時間と抑うつ傾向に相関がみられるとの予想に反して、試験期間中では勉強時間と抑うつ傾向に関する有意な差がみられなかった。この背景として、この期間は試験に向けて長時間勉強する人が多い傾向にあることが考えられる。

### c) 課外活動

部活やサークル、アルバイトなどの社会参加の機会がない場合、抑うつ傾向になることが考えられる。部活・サークルとアルバイトの両方に参加していない時、部活・サークルとアルバイトのどちらかまたは両方に参加している人に比べてとくに抑うつ傾向が高まる。また、抑うつ傾向が積極的な社会参加の妨げとなり、さらに抑うつ傾向が進む可能性がある。

### d) 学習支援

試験の救済措置がないことや試験情報の提供がないことは、抑うつ傾向の原因になる可能性が示唆される。留年が多い医学生にとって「一発勝負」の試験や事前情報がなく、勉強方法が分からない状態が与えるストレスの大きさを示しており、対策が求められる。

「本試験に不合格だった場合、追試験や再試験等の救済措置がない試験はありますか。」という質問に対して、「ない」という回答が 76%を占めており、大部分の試験において救済措置が取られていることがわかった。しかし、救済措置がない試験も一定数存在していることを表していた。「救済措置がない試験による精神的負担」に関する自由記述式の設問においては、「あまり心配していない」という趣旨の回答が一定数あったものの、「留年への不安」や「ストレスの要因になる」という趣旨の回答が上位にあがっており、一度の試験で留年が決定する

---

<sup>5</sup> 内山真ら、一般成人における睡眠時間の不足とうつ病の関連について、厚生労働科学研究費補助金 分担研究報告書



ことへの不安の大きさがうかがえた。

試験に関する情報提供がどこからあったかを問う設問において、「部活・サークル等の先輩」という回答が最も多く、「試験を管轄する教室の先生」という回答が次に多かった。その結果から、部活・サークル等の先輩からの資料提供が多い現状が見出された。また、試験に合格するための情報は、教員から得るよりも、先輩から得る場合において心理的障壁が少なくなる可能性も考えられる。

### iii) 試験に対してストレスを感じる要因

例年と異なる問題が出題される、過去に留年者が出た、試験範囲が広い、試験内容が難しいという順に回答が多く、これらの回答数は僅差であった。まず、例年と異なる問題が出題されるという点に関しては、過去に出題された問題をもとに勉強する学生が多いことが背景として考えられる。また、試験範囲や試験内容が試験対策のストレスになることは容易に想像ができるが、ここで注目すべきは、「過去に留年者が出た」ということがストレスの要因になる学生が多く存在するという点である。前項で救済措置の有無に関する設問でも、精神的負担の要因として留年への不安が最も多かったことから、医学生にとって留年の不安は試験に対するストレスの要因の大部分を占めていると考えられる。

### iv) 調査の限界

学年による回収率の差については、回収期間（2023年12月1日～2024年3月20日）が医師国家試験の時期と重なっていたこともあり、6年生の回収率が低くなったものと思われる。

また、回答者の所属大学の8割近くが国公立大学であったことに関しては、医学連の加盟校27校の大半が国公立大学であるなど、国公立大学と連絡を取りやすいことが要因にある。

今回の調査では、回答者の所属大学が国公立大学に偏っており、私立大学の状況を十分に反映できていない可能性がある。また、この調査は前向きコホートではないため、因果を述べることは不可能であり、原因の検索ができない。そして、今回交絡因子として検討したのはカリキュラムの満足度とSDSスコアのみであり、さらなる交絡因子の検討の余地が残されている。

## 6) 提言

### i) 学習における重要事項の明確化

試験に関する情報に関しては、教員よりも学生が提供元となりやすいという結果が得られた。また、例年と異なる問題の出題が試験におけるストレスの要因となっているという結果も得られたことから、試験に関して医学生が感じるストレスを軽減するため、学習における重要事項の明確化を求める。試験の合格だけを目的とする学習方法になることを懸念する声もあるであろうが、高い学習効果を担保しつつ、必要十分な知識を確認できる問題を作成することによって、医師に求められる能力の養成は保証できると考えられる。

### ii) 部活・サークルやアルバイトといった社会活動への参加

本調査では、部活・サークルやアルバイトといった社会参加の機会が多いほど、抑うつ傾向の低減に役立っている可能性があることが明らかになった。また、このうち部活・サークルへの参加に限って言及すれば、部活・サークルの活動内容が息抜きになるだけでなく、縦や横のつながりを作ることができるという面でも抑うつ傾向の軽減に与える影響が考えられる。講義や実習に要する時間が長く、課外活動に使える時間が足りないという意見も多く寄せられたことから、ゆとりのあるカリキュラム作成により、医学生に対して部活・サークルやアルバイト

といった社会活動への参加を促進することが求められている。

### iii) 睡眠

本調査では、多くの医学生が十分な睡眠を取れていないことが明らかになった。その原因は一元的に説明できるものではないが、大学の講義や実習にかかる時間は日常的な余暇の時間の確保に影響を及ぼしている可能性がある。このことから、医学教育において睡眠時間の確保に寄与できる点があるとすれば、的を絞った効率的な教育が結果的に睡眠時間の確保につながることを期待される。また、試験日程の過密化は短期集中型の学習スタイルに拍車をかけ、睡眠の阻害の原因になっている可能性がある。したがって、カリキュラムの調整と同時に、計画的な試験の配置が求められている。

## 7) 結語

今年度のアンケート調査では、昨年度の結果を踏まえ、医学生のメンタルヘルスの状況について調査した。そこで、試験や留年への不安によって大きなストレスを感じているということが明らかになった。この調査によって、医学生の包括的な支援が促進され、大学における医学教育が発展していくものと考えられる。

アンケートに回答してくださった医学生をはじめ、関係者の皆様に感謝の意を表するとともに、今後も継続して医学生の声を全国的に調査し、提言を行っていく。