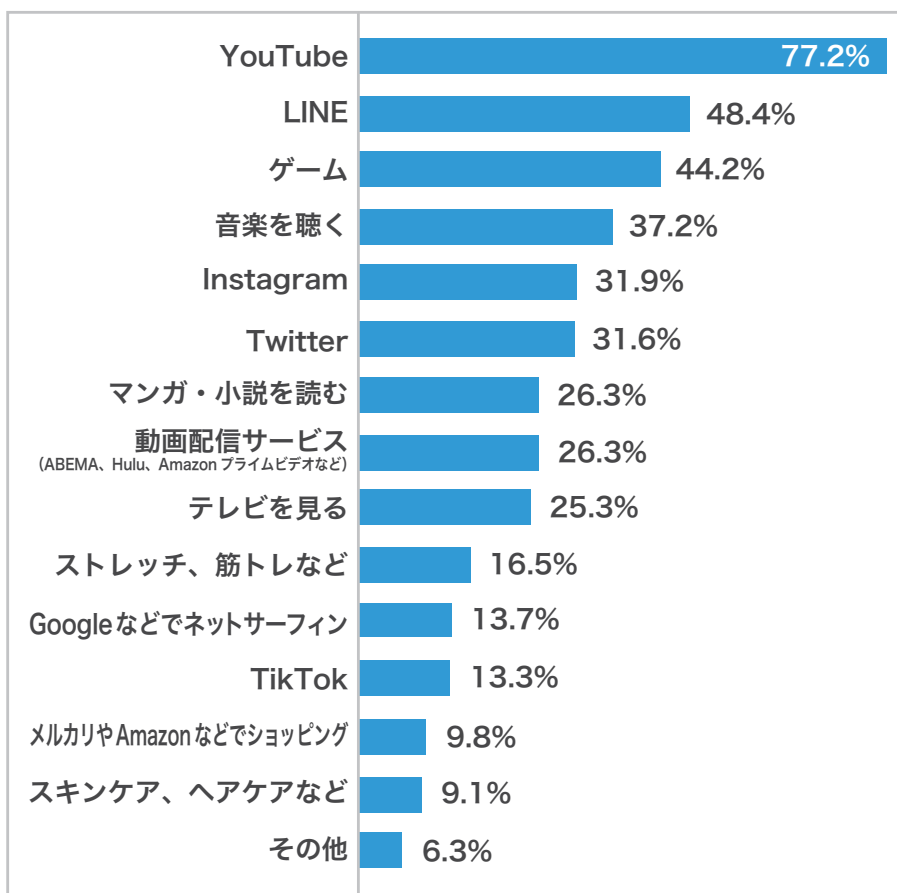


## 男子大学生の寝るまでの過ごし方（勉強以外）

□ アンケート期間：2021年5月6日～5月17日

□ 回答者数：男子 285 人

□ 回答方法：「寝るまでの過ごし方」として、勉強以外にしていることが多いことについて、以下の選択肢から、当てはまるものを全て選んでもらいました。  
また、最もよくしている内容について、フリーワードで回答してもらいました。



### 1位 YouTube

- ・ゲーム実況を見てから寝ています。日中、頭を使ったので、夜は頭をリラックスさせたい（大学1年・文系・男子）
- ・その日にアップロードされた新着動画を見る（大学2年・文系・男子）
- ・好きなお笑い芸人やアーティストのチャンネルをよく見ている（大学2年・理系・男子）

### 2位 LINE

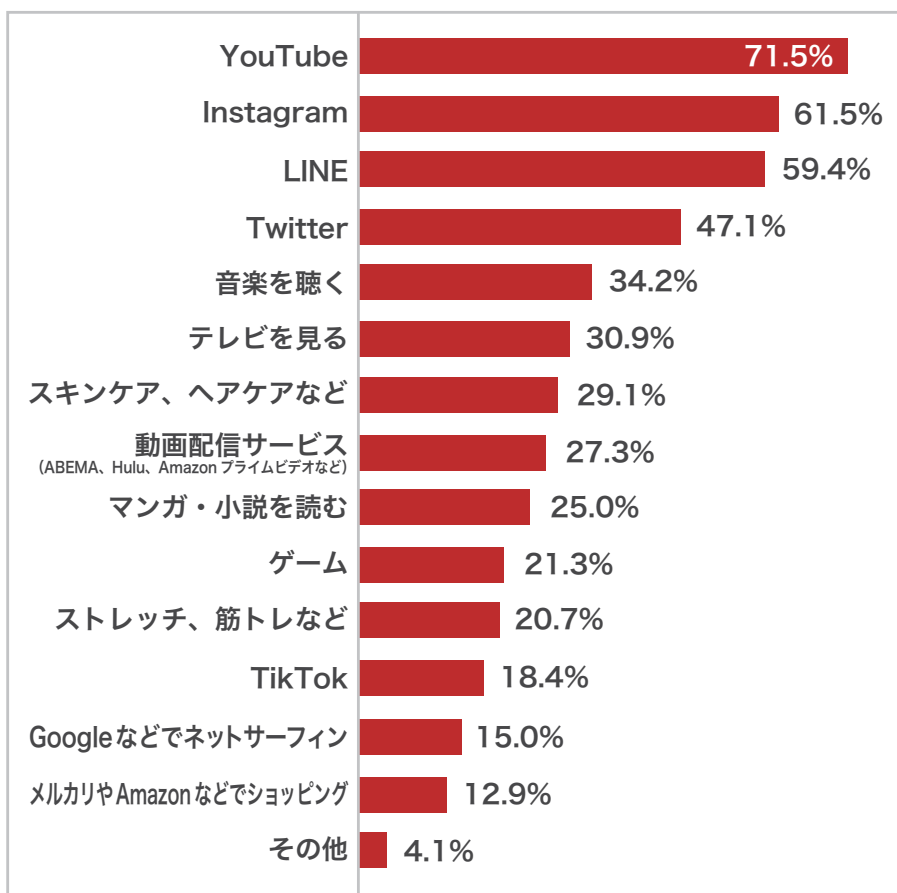
- ・コロナで学校へあまり登校出来てないのでラインで近況や情報交換（大学1年・文系・男子）
- ・友達とラインでしゃべる（大学2年・文系・男子）
- ・常に誰かと通話しながら過ごしている（大学1年・理系・男子）

### 3位 ゲーム

- ・オンラインゲーム。楽しく仲間とできる（大学1年・文系・男子）
- ・スマホゲーム（大学3年・文系・男子）
- ・ニンテンドースイッチ（大学1年・理系・男子）

## 女子大学生の寝るまでの過ごし方（勉強以外）

- アンケート期間：2021年5月6日～5月17日
- 回答者数：女子512人
- 回答方法：「寝るまでの過ごし方」として、勉強以外にしていることが多いことについて、以下の選択肢から、当てはまるものを全て選んでもらいました。また、最もよくしている内容について、フリーワードで回答してもらいました。



### 1位 YouTube

- ・ YouTuberの動画をずっと流しながら、家事や次の日の準備をしている（大学4年・理系・女子）
- ・ テレビでYouTubeを流して見ている（大学3年・文系・女子）
- ・ 芸人さんの動画や癒し動画など自分が楽しめる動画を見てリラックスしている（大学3年・理系・女子）

### 2位 Instagram

- ・ 友達や有名人のストーリー、投稿を見る（大学3年・文系理系どちらでもない・女子）
- ・ 友達の投稿にいいねしたり、服とか食べ物とかを見たり（大学2年・文系理系どちらでもない・女子）
- ・ 友達とdmしている（大学1年・理系・女子）

### 3位 LINE

- ・ 友達や家族と話す（大学1年・理系・女子）
- ・ 友達とおしゃべり、勉強の相談（大学3年・文系・女子）
- ・ 寝る前にできるだけ未読のメッセージをなくして寝ます（大学3年・理系・女子）