

# 大学生協東海ブロック 2025年度 卒業生アンケート報告

ページ 内容

- 1 調査概要
- 2 大学時代の経験
- 3 大学時代に経験できなかったこと
- 4 大学時代のSDGsの関わり
- 5 大学生活は充実していましたか？
- 6 大学生活を一言で表すと!?
- 7 大学生から次のステージに向かう卒業生
- 8 卒業前後の不安や困り事
- 9 卒業生が見た大学生協  
メッセージ集

# 調査概要(速報値)

## 目的

- 卒業生の大学時代の経験や教訓を後輩に伝え、より良い大学生活を送れるようサポートする
- 卒業される組合員の声を大切にし、今後の大学生協の事業活動の改善に取り組む

## 方法

- Googleフォームを活用したインターネット調査
- 卒業予定学年の大学生協学生組合員へのメール連絡。チラシ、HPでの呼びかけ

## 時期

•2025年10月～2026年3月

## 回答

- 東海地区で2025年度卒業予定の大学生協組合員のうちメール受信可能な方 約24,900人
- 回答者は東海地区でのべ2,402人

## 備考

- 卒業前後の卒業生の生活スタイルを踏まえ、3つの時期とテーマを設定し、調査を実施予定

	第1回	第2回	第3回
時期	2025年 10月1日～3月31日	2026年 2月2日～3月31日	2026年 2月24日～3月31日
テーマ	大学生活の経験	大学生活の教訓	卒業前後の困り事
内容	卒論・卒研で多忙期のため簡単に大学生活の経験を振り返る内容	卒論・卒研終了後大学生活を振り返り自由記述中心の内容	就職準備、新生活準備に関わる内容 大学生協への評価
対象人数	24,975人	24,394人	23,826人
回答数	1443	534	425
回答率	約5.8%	約2.2%	約1.8%

## 2025年度卒業の大学生活と社会情勢

年	4年制	6年制	2年制	社会の出来事や大学生活の出来事
2020		1年生		4月～コロナ禍:「緊急事態宣言」 ・大学の授業はオンライン化 ・部活・サークル・アルバイトの行動制限
2021		2年生		東京オリンピック・パラリンピック コロナ禍ワクチン接種開始
2022	1年生	3年生		ロシアによるウクライナ侵攻 円安、資源高により物価高騰 生成系AI(チャットGPT)登場
2023	2年生	4年生		5月 コロナ5類移行 イスラエル・ハマス軍事衝突 野球＝大谷翔平選手、将棋＝藤井聡太竜王の活躍
2024	3年生	5年生	1年生	1月・9月 能登半島 地震・豪雨災害 パリオリンピック・パラリンピック 野球＝大谷翔平選手50-50達成／新紙幣発行
2025	4年生	6年生	2年生	大阪・関西万博／トランプ関税／高市内閣発足 イスラエル・ハマス間のガザ和平交渉合意 『令和の米騒動』・政府備蓄米放出／物価高続く

# 2: 大学時代の経験

<第1回卒業生アンケート結果>

## 【質問内容】

- ①大学での活動で以下にある経験をされましたか？経験された時期についても教えてください。【複数回答】
- ②大学外かつ国内での活動で以下にある経験をされましたか？経験された時期についても教えてください。【複数回答】
- ③大学外かつ国外での活動で以下にある経験をされましたか？経験された時期についても教えてください。【複数回答】
- ④～⑥あなたが大学生生活で1番・2番目・3番目に「時間を費やした」事柄を教えてください。【複数回答】

※上記について以下選択肢からひとつを選ぶ

勉学・研究／試験合格や資格取得等を目指した勉強(座学)／試験合格や資格取得を目指した稽古・練習／アルバイト／社会人活動(収入を得て働く)／所属する学内団体への活動(部活・サークル等)／所属する学外団体への活動(NPO、ボランティア団体など)／趣味を充実させる／余暇を充実させる(遊び)／身体を鍛える／特に思いつかない／他

## ■ 大学時代に経験したこと・経験の時期

回答者数(人)	経験内容(%)	経験無	経験有合計	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	卒業までに経験する予定
1443										
学内	クラブサークルの加入	26.0%	74.0%	63.0%	51.0%	42.0%	30.0%	4.0%	4.0%	1.0%
	学会や研究会での発表(オンライン)	81.0%	19.0%	2.0%	3.0%	4.0%	6.0%	1.0%	1.0%	6.0%
	学会や研究会での発表(対面)	51.0%	49.0%	4.0%	7.0%	9.0%	20.0%	7.0%	8.0%	11.0%
	怪我や病気で大学に行けない期間(数日~10日程度)	70.0%	30.0%	11.0%	14.0%	9.0%	6.0%	2.0%	1.0%	2.0%
	怪我や病気で大学に行けない期間(10日間以上)	90.0%	10.0%	2.0%	2.0%	2.0%	1.0%	1.0%	0.0%	2.0%
学外(国内)	インターンシップ(数日程度)	35.0%	65.0%	3.0%	7.0%	45.0%	10.0%	8.0%	1.0%	3.0%
	インターンシップ(1週間以上)	72.0%	28.0%	1.0%	3.0%	13.0%	3.0%	5.0%	0.0%	5.0%
	短期間のアルバイト(単発:数日程度)	39.0%	61.0%	30.0%	32.0%	28.0%	26.0%	4.0%	3.0%	4.0%
	長期間のアルバイト(1か月以上)	7.0%	93.0%	74.0%	80.0%	76.0%	73.0%	11.0%	10.0%	1.0%
	国内旅行	6.0%	94.0%	69.0%	77.0%	76.0%	73.0%	12.0%	11.0%	4.0%
	ボランティア活動	52.0%	48.0%	19.0%	21.0%	14.0%	21.0%	2.0%	2.0%	4.0%
学外(国外)	海外旅行	47.0%	53.0%	4.0%	13.0%	16.0%	24.0%	3.0%	4.0%	13.0%
	語学研修	84.0%	16.0%	2.0%	5.0%	3.0%	1.0%	0.0%	0.0%	2.0%
	留学	84.0%	16.0%	2.0%	5.0%	4.0%	2.0%	1.0%	0.0%	2.0%
	海外でのインターンシップ	92.0%	8.0%	0.0%	1.0%	1.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.0%
	海外でのアルバイト	93.0%	7.0%	0.0%	1.0%	1.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.0%
	海外でのボランティア	93.0%	8.6%	0.0%	1.0%	1.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.0%

✓ 2021年入学の人達は大学1年夏休み頃までコロナ禍の行動制限の影響を受けながら大学生活をスタートさせました。

## ■ 大学生活で一番時間を費やした事柄

大学生活で一番時間を費やした事柄/回答者数(人)	1443
勉学・研究	44.0%
試験合格や資格取得等を目指した勉強(座学)	6.0%
試験合格や資格取得を目指した稽古・練習	1.0%
アルバイト	19.0%
社会人活動(収入を得て働く)	0.0%
所属する学内団体への活動(部活・サークル等)	12.0%
所属する学外団体への活動(NPO、ボランティア団体など)	1.0%
趣味を充実させる	10.0%
余暇を充実させる(遊び)	6.0%
身体を鍛える	0.0%
特に思いつかない	1.0%
他	2.0%

## ■ 大学生活で時間を費やした事柄総合順位

大学生活で時間を費やした事柄【総合順位】	換算P	順位
勉学・研究	2606	1
試験合格や資格取得等を目指した勉強(座学)	627	6
試験合格や資格取得を目指した稽古・練習	70	9
アルバイト	2092	2
社会人活動(収入を得て働く)	11	12
所属する学内団体への活動(部活・サークル等)	939	4
所属する学外団体への活動(NPO、ボランティア団体など)	69	10
趣味を充実させる	971	3
余暇を充実させる(遊び)	763	5
身体を鍛える	63	11
特に思いつかない	101	8
他	346	7

(もっとも時間を費やした事柄=3P、2番目=2P、3番目=1Pとし総合換算ポイントを算出)

参考資料: 東海地区の暦年の変化<大学時代に経験したこと>

※東海地区内の暦年の結果(単位: %)	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度
クラブ・サークル加入率	79.6	68.8	73.1	74.0
学会や研究会での発表(オンライン)	32.8	30.2	23.5	19.0
学会や研究会での発表(対面)	39.8	48.0	46.1	49.0
ボランティア活動(国内)	48.0	42.2	47.1	48.0
海外旅行	37.5	47.6	49.3	53.0
語学研修	14.2	15.0	16.1	16.0
留学	14.2	16.2	16.0	16.0

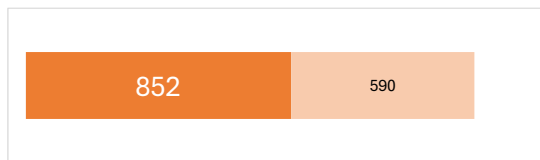
# 3: 大学時代に経験できなかったこと

<第1回卒業生アンケート結果>

**【質問内容】**

- ①大学時代に経験しておきたかったけどできなかった経験はありますか？【ある/ないの選択式】
- ②経験しておきたかったけどできなかった経験について(その1/その2/その3)【選択式】
- ※選択肢: 海外留学・語学研修、海外旅行、国内旅行、クラブ・サークル活動、ボランティア活動、アルバイト、資格取得、インターンシップ、恋愛、人間関係の幅を広げる、その他
- ③経験できなかった主な要因は何ですか？【質問②その1~その3について最大の要因、第2の要因、第3の要因を質問【選択式】】
- ※選択肢: コロナ禍で経験の機会が奪われた、時間に余裕が無かった、お金の余裕が無かった、「そのうちやろう」と先延ばしにしてしまった、タイミングが合わなかった、このアンケートで「経験したかった」と思い出した、その他

**■ 大学時代に経験しておきたかったけどできなかった経験はある？**



東海地区の卒業生の **59.1%** がある  
と回答しました

**■ 経験しておきたかったけどできなかった経験の内容**

経験しておきたかった内容: 合計	(延人)	順位
海外留学・語学研修	387	1
海外旅行	328	2
国内旅行	47	10
クラブ・サークル活動	228	4
ボランティア活動	85	8
アルバイト	73	9
資格取得	315	3
インターンシップ	91	7
恋愛	197	5
人間関係の幅を広げる	194	6

**■ 経験できなかった要因**

経験できなかった要因【総合】		順位
コロナ禍で経験できず	7.2%	6
時間に余裕がなかった	23.4%	1
お金の余裕がなかった	17.0%	3
気持ちに余裕がなかった	17.7%	2
先延ばしにした	15.2%	4
タイミングが合わなかった	12.6%	5
このアンケートで思い出した	4.4%	7

経験その1~その3それぞれ「最大の要因=3P、第2の要因=2P、第3の要因=1P」とし、換算Pを算出。  
換算P合計における割合を示している

**■ 経験しておきたかったけどできなかった経験のある先輩からメッセージ**

<p>悩んで結局やらなかった時に時間を無駄にしたなと感じたので、悩むほどであればやってみた方がいいかもしれません。 (私立・学部卒・文系)</p>	<p>海外に留学したいと思っていましたが、お金や時間のことを考えている間に卒業になってしまいました。お金のことは、支援制度や奨学金を活用すれば良かったと今は思います。また学内の説明会など、まずは小さな行動をすべきだったと反省してます。 (国公立・大学院卒・理系)</p>	<p>資格取得は特に経験できず後悔していることの1つです。金銭的な問題と時間の都合で諦めてしまいましたが、就職するとより自分の自由な時間が減ることを考えると、積極的にチャレンジすればよかったと思っています。 (国公立・大学院卒・文系)</p>
<p>少しでも気になったということは、心がその方向に向かっているという証拠です。とりあえず試してみましょう。失敗も成功も、時間のある時に、早めに経験すると良いです。 (国公立・学部卒・理系)</p>	<p>目先のお金に目が眩んでアルバイトをしすぎると、気づけば本当に大切な経験や時間を手放してしまっているかもしれません。大学生のうちでしかできないことがたくさんあります。やりたいと思ったことがあったら、その気持ちを最優先にして、アルバイトは後回しにするくらいに思い切って飛び込んでみましょう！ (国公立・学部卒・文系)</p>	<p>大学生の間に自分がやりたいことをリストアップしておくのと悔いの残らない大学生活が送れると思います。時間に余裕がある時に、やりたいことに取り組みるように、体力や時間などのマネジメント力を身につけることも大切だなと思います。 (国公立・学部卒・医歯薬保健)</p>

# 4: 大学時代のSDGsへの関わり

<第1回卒業生アンケート結果>

## 【質問内容】

あなたはSDGsにおける 関心のある課題に対してどのような関わりをしましたか？

関心がなく何もしなかった／関心はあったが特に何もしなかった／関心のあるものについて情報を調べたり、考えたりした／関心のあるものについて自分でできるアクションを起こした

SDGsについてあなたが起こしたアクションについて

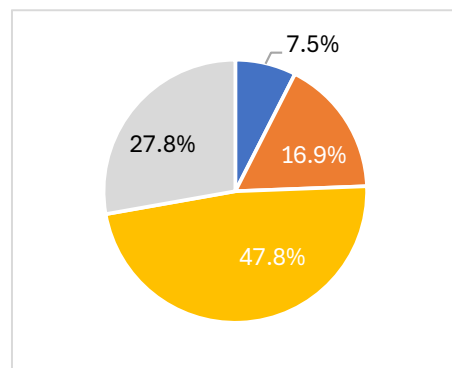
①17のテーマ(複数回答可)

②あなたが起こしたアクションを具体的に教えて下さい(複数回答可)

知識を深めるためのセミナーや学習会に参加/SNS上で自分の意見や考えを発信/署名活動に参加/クラウドファンディングや募金などの資金提供/集会やデモへ参加/就職先を検討する際に重要視した

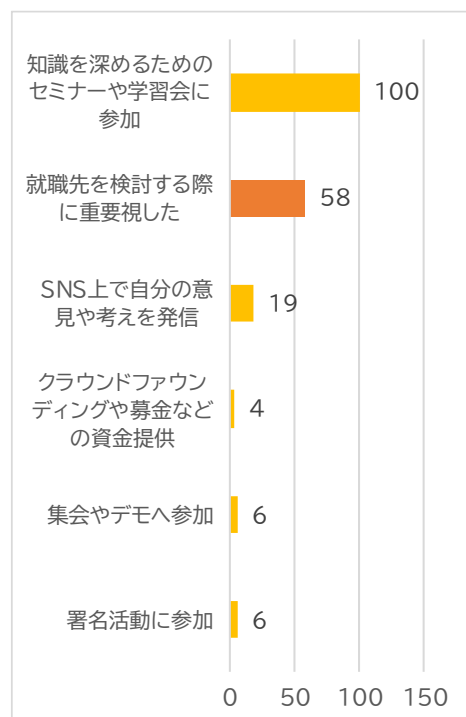
## ■SDGsへの関わり

	回答者(人)	1443	
関心のあるものについて 自分でできる行動を起こした	108	7.5%	
関心のあるものについて 情報を調べる、考える等の行動をした	244	16.9%	
関心はあったが 特に何もしなかった	690	47.8%	
関心がなく何もしなかった	401	27.8%	



## ■どんなテーマに対してどんなアクションを起こしたり行動したか

	有効回答者(人)※複数選択	352	
1 貧困をなくそう	65	18.5%	8
2 飢餓をゼロに	60	17.0%	10
3 すべての人に健康と福祉を	69	19.6%	5
4 質の高い教育をみんなに	67	19.0%	6
5 ジェンダー平等を実現しよう	92	26.1%	1
6 安全な水とトイレを世界中に	36	10.2%	13
7 エネルギーをみんなに、そしてクリーンに	71	20.2%	4
8 働きがいも経済成長も	34	9.7%	14
9 産業や技術革新の基礎をつくろう	15	4.3%	16
10 人や国の不平等をなくそう	50	14.2%	11
11 住み続けられるまちづくりを	67	19.0%	6
12 つくる責任 つかう責任	77	21.9%	3
13 気候変動に具体的な対策を	65	18.5%	8
14 海の豊かさを守ろう	81	23.0%	2
15 陸の豊かさを守ろう	42	11.9%	12
16 平和と公平をすべての人に	30	8.5%	15
17 パートナリシップで目標を達成しよう	13	3.7%	17



## <参考資料>

東海地区での暦年の調査結果より

✓ SDGsに対する行動はこの数年で検証傾向といえます。

東海地区暦年の推移(%)	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度
関心のあるものについて自分でできる行動を起こした	8.5	10.4	9.6	7.5
関心のあるものについて情報を調べる、考える等の行動をした	24.6	24.6	19	16.9
関心はあったが特に何もしなかった	44.8	38.7	43.7	47.8
関心がなく何もしなかった	22.2	26.2	27.7	27.8

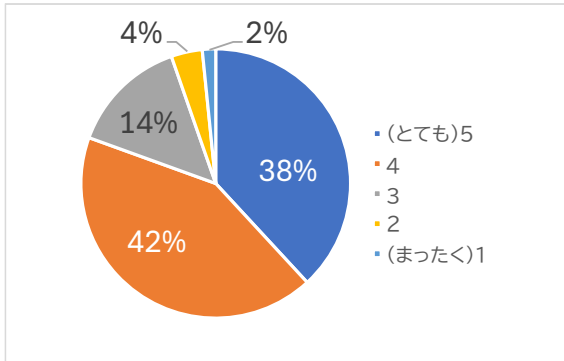
# 5:大学生活は充実していましたか？

<第2回卒業生アンケート結果>

## 【質問内容】

- ①大学生活はどれくらい充実していましたか？(5件法)5とても~1まったく)
- ②以下の事柄においては充実していましたか？YES/NO  
 勉学・研究活動/部活・サークル/友人の存在/憧れ・目指す人の存在/推しの存在/恋愛/やりたいことをやれた/  
 将来の展望が開けた/自己肯定感があがった/自分にとって価値のある成果を残せた
- ③大学生活を通じて自分が成長したと実感する経験について具体的に教えてください

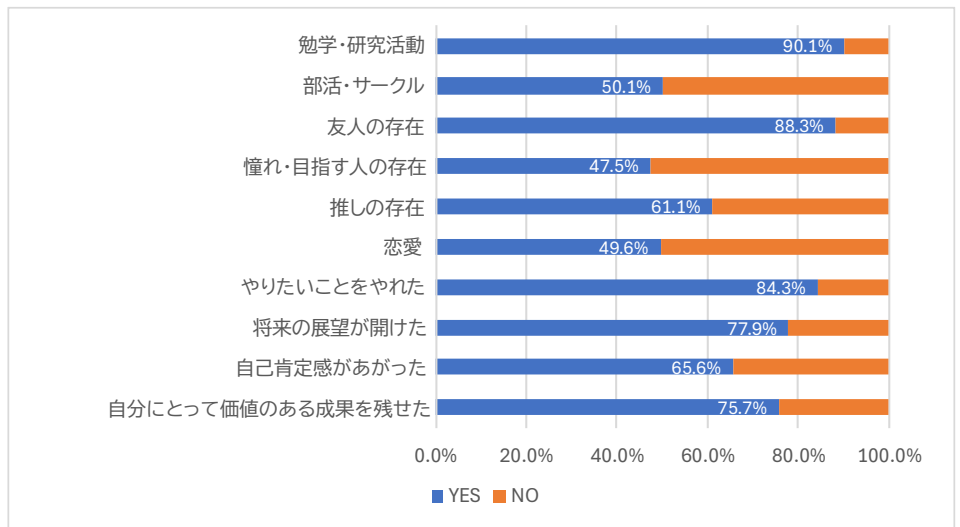
## ■ 大学時代生活はどれくらい充実していましたか？



回答数(人)	375
(とても)5	143
4	159
3	53
2	14
(まったく)1	6

## ■ 以下の事柄については充実していましたか？(YES/NO)

- 充実度1位  
**勉学・研究**
- 充実度2位  
**友人の存在**
- 充実度3位  
**やりたいことをやれた**



## ■ 大学生活を通じて自分が成長したと実感する経験・エピソード。そこで得た教訓。

<p>能登半島ボランティアに自主的に参加したこと。自分のことだけじゃない。周りのために動く大切さ。周りのために動ける人の素晴らしさ。考えて動くことの大切さ。今何ができるかを探ることを学んだ。 (国公立・大学院卒・理系)</p>	<p>能動的に動く力と度胸がつかえました。講義にせよ友人関係にせよ自主的に動かなければ始まらないことの方が多かったため、考えて動く力がつかえました。 (私・学部卒・文系)</p>	<p>大学院の超ハードルなスケジュールを上手く管理して、研究をしつつ課題やプライベートを充実したとき。自分のできること、それぞれの作業にどのくらい時間をかけるべきかの自己管理ができるようになった。 (国公立・大学院卒・理系)</p>
<p>大学四年生の時に経験した、1年間の中期留学。選考プロセスから、選ばれるために留学の目的や成長したいことなど、様々なことを深く考え、それを実際の留学にも活かすことができた。達成したいことに優先順位をつけ、それに従って何をやるかの取捨選択をすることの大切さを学んだ。 (国公立・学部卒・文系)</p>	<p>大学院の試験に向けて勉強を始める時やその最中に、周りの学生に影響を受けることなく自分を律して、継続的に集中して勉強できた。目標のための行動には軸を持つこと (国公立・学部卒・文系)</p>	<p>ひとり暮らしの中で、料理も洗濯も何の不平等も言わずにやってのける親の姿を実感した。良さによって今の自分が成り立っているように感じ、今度は自分が誰かにその優しさを与えられるようになりたいと思った。 (国公立・学部卒・理系)</p>

# 6:大学生活を一言で表すと!?

<第2回卒業生アンケート結果>

## 【質問内容】

- ①大学生活を「ひとこと」で表してください
- ②「ひとこと」で表した背景を教えてください

<b>密</b>	「三密」が禁止されていたコロナ禍があげ、人との距離もより近くなり、「密」な人間関係を築くことができたから。大学生になり活動範囲も広がったことで、濃「蜜」な4年を過ごすことができた(国公立・学部卒・理系)
<b>伸</b>	いろいろ頑張ったけど、たくさん優秀な人、いい環境を見て、自分自身にまだまだ伸びしろがあるなと思ったので(国公立・大学院卒・文系)
<b>進</b>	第一希望の大学ではなかったため、最初の1年間はあまり熱が入らず、ぼーっとした生活を送っていた気がする。しかし、同じ志を持つ仲間と出会ったり、切磋琢磨するうちに理想の職に就職を決めることができた。「進」にした理由は、大学生活の中での前進でもあるが、社会人になるための第一歩として少し成長することができたと感じたためである。(私立・学部卒・文系)
<b>正</b>	大学生活を通して、、、新しい友人関係や先生方との交流、もちろん遊びも充実させることができ、青春を思い切り堪能することが出来ました。また、これからの職(看護師)に必要な正しい知識を身につけることも出来ました。私にとって大学生活そのものはプラス(正)でしかないくらいとても楽しいものになりました!!(私・学部卒・医歯薬保健)
<b>自由すぎて不安、でも最高に自由!</b>	時間の使い方も、進路も、人間関係も正解はない。高校までと違ってゴールが見えづらいから不安だった。でもその分だけ、選んだ理由も、迷った時間も全部「自分のもの」になった!(国公立・学部卒・文系)
<b>プロローグ</b>	社会人として生きていくための知識と経験を培う時期であったと感じたため。次の新章のための序章だったと感じる。(国公立・学部卒・文系)
<b>今を全力で生きる</b>	大学1年生の時にコロナ1年目で、いきなりオンライン授業。友達もいない、アルバイトも受け付けてない、何も楽しみがない、退屈な一人暮らしがスタートして、時間ももったいないと感じた。この経験から、コロナ明けからは、今を全力で楽しむ、生きることを意識した。全力で勉強して、全力でバイトして、全力で遊んで、いろんな経験を時間が無駄にならないように生活できた。(国公立・大学院卒・理系)
<b>自分らしく生きてくための実験・調整の場</b>	高校までは人に合わせたり、自分のキャパを考えずがむしゃらに頑張りすぎたりしていたけど、大学では自分がどういう癖があって、何を優先していて、どんな長所短所があるかを考える時間がたくさんあって、そこに合わせて自分の生き方、生活の仕方も考えられたことで生きやすくなったから。(国公立・学部卒・文系)
<b>自分を救った時間</b>	正直、思い出すのは辛かったことばかりです。だけど今まで、経験してこれなかったこと、知ってはいたけど目を背けていた自分の部分に徹底的に向き合う時間になりました。持たなかった視点を持つようになり、世界に対して優しくなれた気がします。それに、自分がうまくいかない時に優しく見守ってくださる人がこんなにいたんだと、知るきっかけになりました。(私立・学部卒・理系)

# 7: 大学生から次のステージへ向かう卒業生

<第3回卒業生アンケート結果>

## 【質問内容】

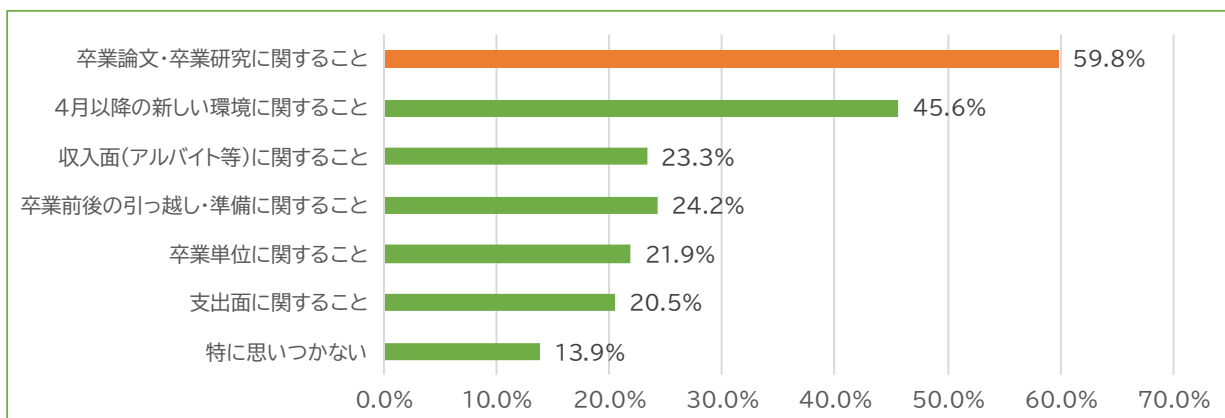
①昨年秋頃から現在、以下の項目で不安を感じたり、苦労したこと(していること)はありますか？(複数選択可)

卒業論文・卒業研究に関すること／卒業単位に関すること／支出面に関すること／収入面(アルバイト等)に関すること／卒業前後の引越し・準備に関すること／4月以降の新しい環境に関すること(うまくやっていけるか、など)／特に思いつかない

②上記回答いただいた事柄について、具体的にどのような不安や苦労したこと(していること)を教えてください。

③「もっとこうしておけばよかった」「事前に知っておきたかった」と思うことがあればご記入ください。

## ■ 卒業学年の秋から春にかけて不安を感じたり苦労したこと(複数回答)



## ■ 学業に関する具体的な困り事と「こうすればよかった」

エピソード	こうすればよかった！
卒業論文について、具体的に何をすればいいのかわからない	早めに考え始める＝早めに指導教員に相談ができるということだと認識を持てていれば、完璧に計画できなくとも、とりあえず先生に相談に行けるレベルには持っていこうと前向きになれていたと思います。私は取り掛かりが本当に遅く、相談に行くのもギリギリで先生にご迷惑をお掛けしてしまいました。(国公立・学部卒・文系)
卒業論文のアンケート調査やインタビュー調査が思ったように進まず、期限内に完成させることができるか不安だった。	卒業論文のテーマを重く限定的に考えすぎず、普段の授業や活動からいくつか気になるテーマを出しておいたらよかった。(私・学部卒・文系)
教育実習で1ヶ月大学に行けず、その後も実習報告書の作成やサマースクール留学など卒論以外にもやることがあったのでかなりギリギリで仕上げることになりました。もう少し時間があればより満足できる仕上がりになったのかな…	先輩たちがなんとかなるよ、大丈夫！という言葉で鶏呑みにしないこと。私が完成度を上げたかったり真面目な性格でなければ、現状の結果にも満足していたと思いますが、先輩たちの言葉も参考にしつつきちんと自分で計画して取り組めばよかったと思います。(私立・学部卒・文系)
卒論がより良く書けるかどうか、期限までに体裁を整えて出せるかどうか、評価に値する卒論を書けるかどうか	○卒論の書き方、ほかの人の論文の書き方を学ぶ ○先輩方に話を聞く(国公立・学部卒・文系)
自分の研究室は卒論以外にも開発プロジェクトもっており、研究と開発を同時並行で進めるのが難しく、研究にあまり時間を割けなかった。そのため、年始から研究の追い込みで苦労した。	卒論の流れや雰囲気事前に知っておけば計画立てて取り組むことができたと思う。また、日頃から、15分だけでもいいから研究に時間を割ければ、もっと最後の方が楽になったと思う。日々の積み重ねが研究の質に関わってくる。(国公立・学部卒・理系)
卒業論文に対して、なかなかやる気が出ることがなく「やらなきゃいけない！やらなきゃいけない」という感覚に追われていました。	卒論は早めに終わらせておけばよかったと思ったし、テーマは本当に自分自身が好きなものにすればよかったと思いました。また、海外旅行などを秋ごろから予約しておけばよかったと思いました。先延ばしにしてしまい、ギリギリで結構高めの値段で行くことになってしまったので、(私立・学部卒・文系)

## 8:卒業前後の不安や困り事<東海地区の学生の声>

<第3回卒業生アンケート結果>

### ■ お金に関する困った経験

エピソード	こうすればよかった！
実験をするとバイトをする時間が無くなり、金銭的に厳しい	奨学金の申請をすればよかった (国公立・学部卒・理系)
大学院生として独立して生活することを想像すると、扶養内でも可能な限り稼いでおけばよかったと思う	給付型の奨学金があること、それは課税対象ではないが、一定額を超えると保険の扶養から抜ける必要があることなどの社会システムの知識をもっと早く調べておけばよかった(国公立・学部卒・医・歯・薬・看護系)
卒業旅行が多く入り、支出が多かった。就活が忙しい時期にバイトを辞めてしまっており、4年からでは雇ってくれるところが少なく苦勞した。	長期バイトを続けておけばよかった。 (国公立立・学部卒・文系)
就活が終わった解放感と卒業旅行などで出費がかさんで、お金の使い方を見直すこと。	定期的に貯金しておけばよかった。もっとたくさん旅行にいけばよかった。派手髪やネイルなど学生のうちにしか出来ないことをやれば良かった(私立・学部卒・文系)

### コラム:卒業学年生への奨学金制度について調べるには…

<方法>

①大学窓口で相談する(大学HPで奨学金に関するページを集約している大学もあります)

②WEBサイトで情報収集する

(キーワード例:「民間財団 給付奨学金 最終学年」「大学4年生 奨学金 2026」等)

※4月締切の制度も多いのでご注意ください。家計の収入が急に減少した場合は時期に関係なく随時申し込める制度もあります。大学窓口へ相談しましょう

### ■ 社会人生活準備に関する困った経験

エピソード	こうすればよかった！
引っ越し業者に頼んだ方が良いのか、それとも自力でやるべきなのかぎりぎりまで迷った。	卒業1年前から荷物を少しずつ減らしておくべき。売ったり、捨てたりして(国公立・学部卒・理系)
早起きの習慣がない、週5労働の不安感	早寝早起きの習慣化 (私立・学部卒・文系)
引越し費用の相場と実際にかかる費用のギャップへの不安。卒業式に向けての袴が決まらないことへの不安と苦勞があった。	先輩たちの引越しの話を聞いたけばよかった。 (国公立立・学部卒・文系)
修士論文を書いていたらいつの間にか3月になっており、3月末の引越しのために業者を探しましたが、かなり高い見積もりを出され、家族に頼りました。修士論文を書き終わった後に自動車学校に通い始めたので、本当に時間がありませんでした。	引越し前後はやることが多いのと、自分の送別会で忙しいので、とにかく早く行動しておけばよかったなと思いました。(国公立・大学院卒・理系)

### コラム:大学生協を活用してスムーズな卒業準備を

■一人暮らしに関する情報

[大学生協の引越しプラン](#)／[退居準備お役立ち動画集](#)

[新社会人向けお部屋探し](#)

■社会人になる前に押さえておきたいお金に関する知識

[身近なお金のセミナー](#)

他にもたくさん  
生協でできることが  
あります！

所属する大学生協HP  
「卒業予定の方へ」を  
ご覧ください

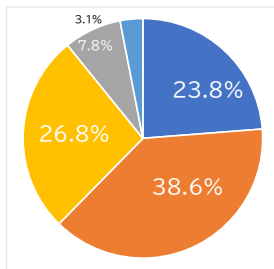
# 9:卒業生が見た大学生協

<第3回卒業生アンケート結果より>

## 【質問内容】

大学生協に対する満足度を教えてください(5件法 5とても満足～1とても不満)

回答者(人)		425	
(とても満足)5		101	23.8%
4		164	38.6%
3		114	26.8%
2		33	7.8%
(とても不満)1		13	3.1%




東海地区の卒業生における  
生協満足度は  
2025年度

**3.72**  
でした

## 【質問内容】

大学生協は「4つの使命」のもと、事業活動を行っています。ご存じでしたか？  
知っていた／なんとなく知っていた／今初めて知った

回答数(人)	425	
知っていた	30	7.1%
なんとなく知っていた	107	25.2%
今、初めて知った	288	67.8%



1. 学生・院生・教職員の**協同**で大学生活の充実に貢献する
2. 学びのコミュニティとして大学の理念と目標の実現に**協力**し、高等教育の充実と研究の発展に貢献する
3. **自立**した組織として大学と地域を活性化し、豊かな社会と文化の展開に貢献する
4. 魅力ある事業として組合員の**参加**を活発にし、協同体験を広めて人と地球にやさしい持続可能な社会を実現する

つながる元気、ときめきキャンパス。

## 【質問内容】大学生協があつて良かったな、と感じた場面やエピソード、思い出について自由にご記入ください

欲しい時に、直ぐに生協でノートや参考書、ペンなどが買える点や、バランスのとれた弁当や食べたことの無かった商品を気軽に取れることが良かった / 友達と学食行こうって気軽に誘えたこと / 毎日の美味しい学食が食べれたことです。お弁当を作っていなかったで、毎日お世話になっていました。学食BENTOは時間が無い中でも買って作業しながら食べることができるので好きでした。 / 本を勉強でも趣味でもよく買うので、生協の書店があり、独自の特集が組まれて選書された本が並んでいるのが楽しかったし、買ってみる本を選ぶのに役立ちました。 / 本を生協割引で購入することができてとても助かった。読みたい本を気軽に買える環境があるのはとてもいいことだと思う。 / 北海道旅行に生協の学生割引によって格安で行けたこと。 / 生協の公務員講座を受講でき、就活終了後も受講生サポーターとして活動できたこと。 / 保険に入っていたので、怪我をした時の通院の費用面で助かりました。 / 大怪我をしたとき共済金がおりましたこと / 売店の手作りパンが美味しく、学生生活の楽しみの1つだった。 / 売店でスマホでバーコード決済ができるようになり、お会計に時間がかからなくなったこと / 入学してすぐの頃、授業と一緒に子と学食行ってみよう！と話題作りにもなってご飯も食べられたので、助かりました。 / 入学したばかりの頃、何も分からず不安でしたが、大学生協で教科書をまとめて購入できたことがとても助かりました。 / 特に食事面がありがたく、卒論がピークの時期においては学食の夕飯営業にとってもお世話になった。 / 他大学の人も生協の類似点などについて話げできた。 / 卒業式で着る袴を生協を通して借りられたこと。卒業式の当日に学校で着付け、返却ができること。 / 生協を通じたことで自動車学校に通常より安く通えたこと / 生協の売店でやっていたイベントが楽しかったですし、それがクラスメイトとの交流のきっかけになったりしてありがたかったです。 / 生協の学食を楽しみに授業を乗り越えた！ / 生協で学割でのiPad購入を検討していたら、AppleがiPadを値上げした。これにより、iPadは諦めようと思ったが、生協のiPadはまだ値上りをしていなかったのので、購入することに踏み出せた。買ったことに全くの後悔がないので、本当にありがたかった。 / 生協が運営している公務員講座を受講していたため、就職において非常にお世話になった。 / 生協が斡旋しているアルバイトの紹介を見て申し込んだのが初めてのアルバイトだったため、生協のおかげで社会に出るきっかけを得ることができたとともに、安心して働くことができたのが良かった。 / 振袖の試着会があったのがありがたかったです。忙しい時期で大学以外の場所に行く時間がなかったため良かったです。 / 食堂バスで毎日の昼食に困らなくなったのは本当に助かりました。 / サークルで宿舎を行う際や、パソコンの事など、様々な面で安心できる相談先として利用させていただきました。 / 書店ではなかなか見かけない参考書の取り寄せができた。 / 就活イベントへの参加など、役に立つ情報を得られた / 車校やパソコンで悩まなくて良かった / 自動車学校や資格の学校の割引が出来ること。 / 困ったときにいろいろなものを取り揃えることができる / 今、住んでいる生協マンションは治安や立地もよくよかったです。また、備え付けの物が壊れた際にも修理して頂き、対応がスムーズでした。 / 購買にふらっと寄ってさまざまなものが揃うこと / 好きなときに好きなものを買える。焼きたてパンが食べられる。 / 公務員試験の時に、大学生協さんが行っている公務員講座に参加し、合格に向けて多くのサポートをいただいたから / 公務員講座でサポートしてもらえた。何か困ったら行けばいいんだな、という印象があり安心した。 / 語学留学に参加したこと。参加前から生協スタッフさんで大変お世話になり、帰国後も店舗で声をかけてくださったことが嬉しかったです。ありがとうございました。 / 鍵を家の中に閉じ込めてしまった時に生協のサービスを通じて休日でもすぐ業者に来てもらえた / 教科書割引やレンタルカーのレンタルサービスと学生生活の必需品から学生生活を豊かにするものまで幅広いサービスがあるので、何か困ったらとりあえず頼れるところは頼もしい / 学内に生協のお店があり、文具や本などが売られていて忘れてしまったり、資格を取りたいと思った時に本がすぐ手に入るのので助かりました。いつもありがとうございます。 / 学生生活の不安や細かい手続きなどをサポートしてくれる。

# 先輩からのアドバイス

インターンシップを通して社会人の方々から言われたのは「学生のうちに遊びまくれ」だった。時間がそれなりにある大学生のうちにやりたいことをやるべき。遊ぶためにはその分お金が必要になることが多いため、勉強をおろそかにしない程度にアルバイトを頑張ろう。

やらない理由を探すのではなくまずは挑戦してみよう。意外と周りの人は自分のことを気にしていないので失敗してもその失敗を引きずる必要は無いです。

四年生になってやればよかったなーと感じることがポツポツできてきます！人生長いけど、やりたいことを自由にできる時間はこれからあんまなくなるなーと思うので、今やれることはたってみたらどうかな！楽しいと思うよ！

やりたいことがたくさんあってアルバイトを詰め込んでいたのに、アルバイトしかできなかったという結果になったように感じるので、お金の使い所をよく考えるべきだと思います。

3年生、4年生になると就活や卒論、実習などで長期休みの予定が埋まりがちです。また、就活中は予定の見通しが立たず、新しいことに挑戦するのは難しいところがあります。在学中にやりたいことがある人は、ぜひ早め早めに情報を集め、行動を始めるのがおすすめです！

やりたいなと思うことがあるなら、とりあえず調べてみるだけでも何かが変わるかもしれない。大学生活まだまだ長いから～とか考えてると、気づいたら終わるから、マジでどれだけ小さくても行動に移したほうがいい。

海外に留学したいと思っていましたが、お金や時間のことを考えている間に卒業になってしまいました。お金のことは、支援制度や奨学金を活用すれば良かったと今は思います。また学内の説明会など、まずは小さな行動をすべきだったと反省しています。

自分の中で何を体験すべきか優先順位をつけて取り組むべき。そうしないと結局どれも大した体験を得られないまま終わってしまう。

お金はある程度は貯める必要があるけど、経験のためのお金はたくさん使った方がいい

スキマ時間と作業の始めやすさを意識すると進めやすくなると思う

先にやりたいことを決めてお金や時間を確保しておくことでそれを楽しみに頑張れるし、別なことに無駄に割いてしまうことがなくなるからおすすめです。

大学生ほど時間に余裕があって自由な時期はないですし、若い時にしか出来ないこともあると思うので、何かやりたいことがあったらその時にやってみることをおすすめします。経験はお金で買えないと思うので！

4年生になってプログラミングのバイトを始めたが、もっと低学年の頃から経験しておくべきだったと痛感している。(プログラミングそのものの能力もあるが、日本語でのコミュニケーション能力を磨く必要があると心底気付かされたため)

やりたいと思ったことに対して様々な障害があるかもしれませんが、使えるものは総動員して乗り越えたほうが必ず後悔しない人生を送ることができます

大学生の間に自分がやりたいことをリストアップしておくのと悔いの残らない大学生活が送れると思います。時間に余裕がある時に、やりたいことに取り組めるように、体力や時間などのマネジメント力を身につけることも大切だなと思います。

少しでも気になったということは、心がその方向に向かっているという証拠です。とりあえず試してみましょう。失敗も成功も、時間のある時に、早めに経験すると良いです。

社会人になってから海外に行くのはそんな簡単なことではないと思います。大学生のうちにちゃんと単位を取得していれば海外に行くチャンスは社会人より必ずあると思います。計画的にお金を貯めてぜひ行ってみてください！

# 先輩から特に新入生／1, 2年生の後輩へ

留学は就職活動の際に強みになるし、語学力は今後も活かせるものなので時間がある学生は取り組むといいと思います

入学前からやりたいことを明確にするべきだと思います

大学生活は思っているよりあっという間に終わるので、「時間が出来たら」「今の生活に慣れてから」と思っていると、すぐに時間が過ぎていきます。やりたいことは、今すぐ初めておくと良いです。

大学生ほど時間に余裕があって自由な時期はないですし、若い時にしか出来ないこともあると思うので、何かやりたいことがあったらその時にやってみることをおすすめします。経験はお金で買えないと思うので！

とりあえず手をつけるのが大事。あとで辞めることはいつでも出来るけど、新しくやるのは時間が経てば経つほど気が億劫になる

結局時間と余裕を言い訳に後回しにしがちだったので、やりたい！やろう！と思った時に行動するのが1番です！

大学は思ったよりも一瞬である程度やりたいことをリストアップしといて計画的にやるべきです！

自分の所属している場所や環境に満足するのではなく、能動的に自分のやりたいことを問い続ける姿勢が大切だと思う。

主に海外関係で金銭面に不安な場合は、学校の補助金を利用すればかなり費用を抑えられます。ぜひ活用してみてください。恋愛はしなくても自分のしたいことに集中できる大学生活が送れるので、周りを見て焦る必要は全くないです！私はそのおかげで思う存分自分磨きができました

時間は今しかないので、計画的にお金を貯めながら今しかできない旅行や留学など、経験を積むことができるとより素晴らしい大学生活になると思います

海外に留学したいと思っていましたが、お金や時間のことを考えている間に卒業になってしまいました。お金のことは、支援制度や奨学金を活用すれば良かったと今は思います。また学内の説明会など、まずは小さな行動をすべきだったと反省しています。

始めないにしても、始めるのに幾らかかるのか、何が必要なかを始める前提で徹底的に下調べすることはしておくべきだと思う。海外旅行にしても、資格取得にしても準備なしには出来ないことだけれど、調べてみたら意外と国内旅行とあまり金銭的な差がなかったり、取得に必要な勉強時間を確保できそうだなと思うことがある。

大学2年生までにやりたいことはやっておくと良い

高校時代の規則正しい習慣が身についているうちにやりたいことはやっておいた方が良い。

思ったよりも大学生でいられる時間は少ないということ

何かをやりたいと思ったらすぐ行動、応募しよう。調べてるだけじゃ何も進まない！

やるかやらないかを迷った際は、まず始めてみるのが大事でした。案ずるより生むがやすしと言うように、挑戦してみると助けてくれる方は沢山おり、何とかできるのでやるべきでした。

やりたいことはいつかやろうではなく、今すぐ一歩進めてください！