

【学生会館ドーミー調査レポート】

【受験生応援】合格者の36%が「8時間睡眠」!?

学生入居者の約600名に聞いた“受験前日・当日の過ごし方”

～令和の受験はコンディション管理が鍵。「追い込み型」から「リラックス型」へのシフトが鮮明に～

「ドーミー」の名称で全国約500棟以上の学生寮・社員寮を展開する株式会社共立メンテナンス(以下、共立メンテナンス／代表取締役社長：中村 幸治／本社：東京都千代田区)は、「受験前日・当日の過ごし方と体験談」について、全国の「学生会館ドーミー」に入居する学生様を対象にアンケート調査を実施しました。



【アンケート調査概要】

調査テーマ：ドーミーリサーチ<受験前日・当日の過ごし方>

対象者：『学生会館ドーミー』のご入居者

調査期間：2025年11月

調査方法：入居者専用アプリ「Domico」を通じたWebアンケート

有効回答者数：581名

【アンケート結果要約】

・「受験勉強＝深夜まで追い込み」という従来のイメージとは対照的に、多くの先輩たちが「22時台に就寝し、8時間近い睡眠を確保する」という「朝型・体調管理スタイル」を実践。

・約98%の学生が受験当日に朝食を摂取しており、そのなかでも「おにぎり」が最も選ばれている。片手で食べられる手軽さが、試験直前の最終確認を行うなど受験生の味方となっている。

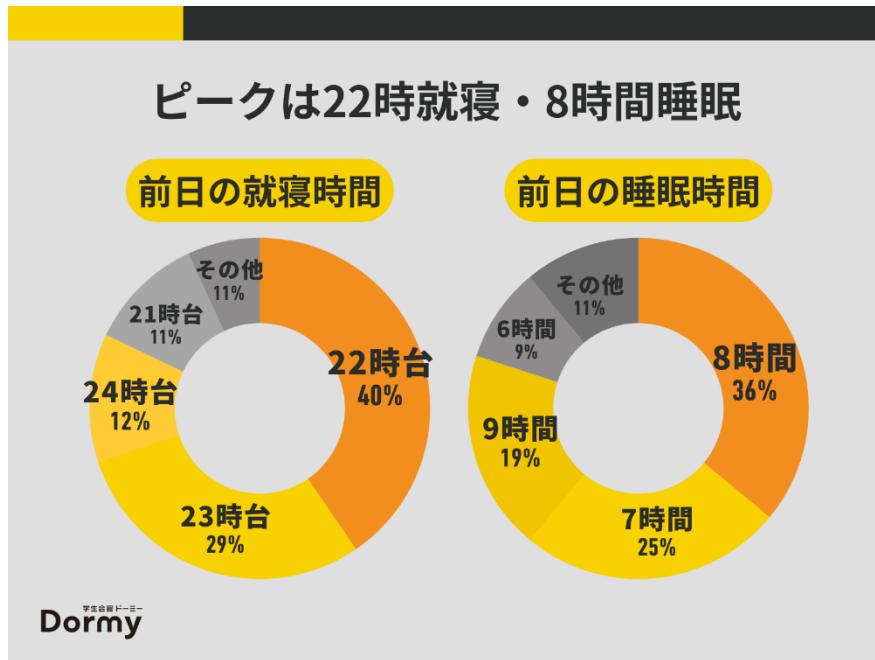
■ アンケート結果のポイント：合格者の“新・常識”

1. 「夜更かし」はもう古い？ 合格者のピークは22時就寝・8時間睡眠

受験前日の睡眠時間の調査では、最も多いのは「8時間」で36%。就寝時間の分布では、「22時台」に就寝した人が40%で最多となりました。

「睡眠時間を削って勉強する」よりも「脳を休めて本番に備える」というスタイルが、現在の受験におけるスタンダードになりつつあることが伺えます。

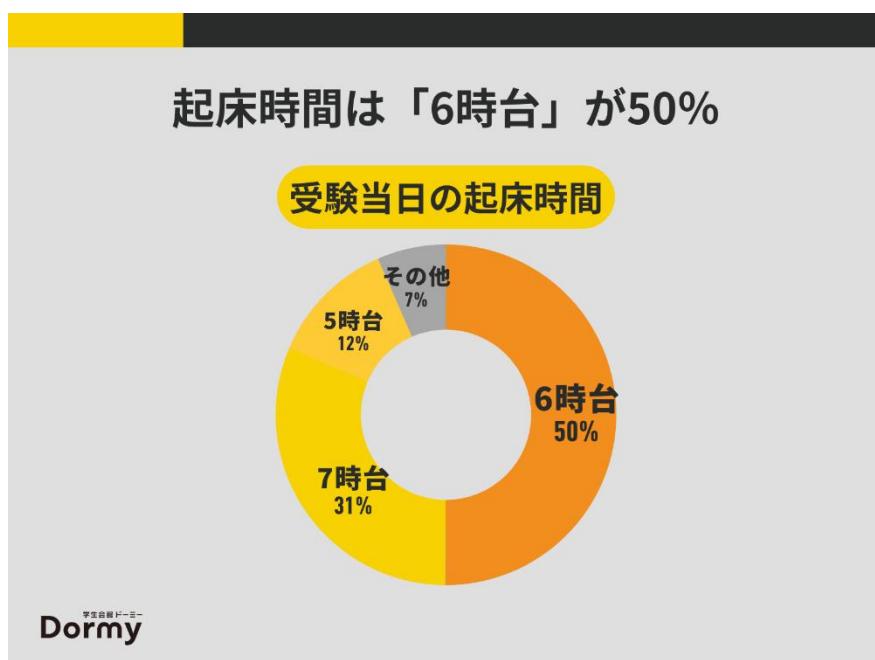
ピークは22時就寝・8時間睡眠



2. 当日の朝は“追い込み”よりも“リラックス”

起床時間は「6時台」が50%と半数を占め、受験当日の朝の過ごし方は「リラックスしていた(63%)」が、「追い込みで勉強した(25%)」を大きく上回りました。試験直前まで知識を詰め込むよりも、心身を落ち着かせて本番に備えることが受験生の主流となっています。

起床時間は「6時台」が50%



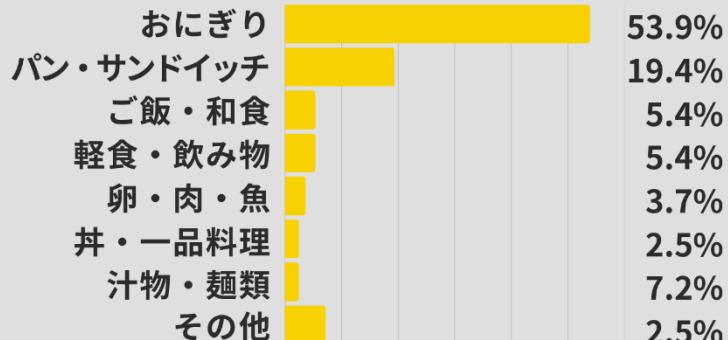
3. 受験当日の“最強メシ”は「おにぎり」！摂取率は驚異の 97.6%

特筆すべきは、受験当日の朝食摂取率が97.6%という高さです。

メニューに関する自由回答で、圧倒的人気だったのが「おにぎり(261票/53.9%)※複数回答あり」でした。消化が良く、片手で手軽に食べられ、エネルギー補給ができるおにぎりは、極度の緊張感に包まれる受験当日において、受験生の「最強の味方」となっているようです。

受験当日の“最強メシ”は「おにぎり」

朝食の種類



学生会館ドーミー

■考察:なぜ「規則正しい生活」が合格を後押しするのか

今回のアンケートから、合格を掴み取った先輩たち(現役入居者)は、学習時間と同様に「当日のコンディション管理」を大切にしている様子が見えてきました。「22時就寝・6時起床」という安定した生活リズムと、脳のエネルギー源となる「朝食」の摂取。この“必勝ルーティン”を維持することが、極度の緊張感の中で実力を最大限に発揮するための鍵と言えそうです。

■学生会館ドーミーが「学生のリアル」に詳しい理由

全国で展開する学生会館ドーミーでは、寮長夫妻が常駐し、手作りの朝食・夕食を提供しています。私たちは、対話や入居者専用アプリでのチャット等を通じた日々のコミュニケーションにより、学生の生活リズムや悩み、リアルな姿を近くで見守っています。今回のアンケートは、受験を乗り越えた先輩たちの「生の声」を、これから受験に挑戦する皆様にお届けするために実施したものです。

■今後の展望:

受験期に培った「朝型・8時間睡眠」という生活リズムは、一人暮らしを始めた途端に乱れてしまうことも少なくありません。「学生会館ドーミー」には、受験期に培った良好な生活リズムを、入学後も自然に継続できる環境が整っています。管理栄養士が監修した食事を提供することで、家事負担を軽減し、時間にゆとりが生まれるだけでなく、栄養バランスのとれた健康的な生活を送ることができます。

また、日々の生活における「誰かがいてくれる安心感」は、心の安定に不可欠な要素です。寮長夫妻による温かい見守りは、学生が学びや活動に全力で集中できる「心の土台」を支えます。私たちは、受験期に身につけた習慣を、大学生活における「成長の土台」へつなげ、学生の皆様が心身ともに健やかに、自身の可能性を広げ続けられる生活環境をこれからも提供してまいります。

<共立メンテナンスとは>

共立メンテナンスは1979年に設立し、企業の給食受託業務から事業を開始しました。学生寮・社員寮「ドーミー」を運営する寮事業、ビジネスホテル「ドーミーイン」・リゾートホテル「共立リゾート」を運営するホテル事業、高齢者向け住宅「ドーミーシニア」を運営するシニアライフ事業を展開しています。食・住・癒のサービスを通して社会の発展に貢献してまいります。

<https://www.kyoritsugroup.co.jp>

<ドーミーとは>

共立メンテナンスが創業時より運営する学生寮・社員寮事業。各寮で寮長夫妻が常駐し、管理栄養士が監修したメニューを朝夕まごころ込めて手作りしています。現在、国際交流寮や各種コンセプト寮など幅広いスタイルにも対応し、全国に500棟以上展開しています。ご入居者の快適な生活や健康を見守り、クオリティの高いサービスに努めています。

学生会館ドーミー：<https://dormy-ac.com/>

社員寮ドーミー：<https://www.dormybiz.com/>

■報道関係のお問い合わせ先

株式会社共立メンテナンス 広報部

TEL:03-5295-7072 FAX:03-5295-7061 EMAIL:pr-info@dormy.co.jp

■学生会館ドーミーに関するお問い合わせ先

株式会社共立メンテナンス 学生会館ドーミー事務局

TEL:03-5295-7811 EMAIL:shutoken-dormy@dormy.co.jp