

ひとり暮らしへの道しるべ'21

新入生・保護者のみなさまへ

本冊子をお手にとってくださり、ありがとうございます。
入学までのスケジュールについては、以下のサイトに最新情報を掲載しておりますので、こまめにご確認ください：

<https://www.utcoop.or.jp/start/flow.html>

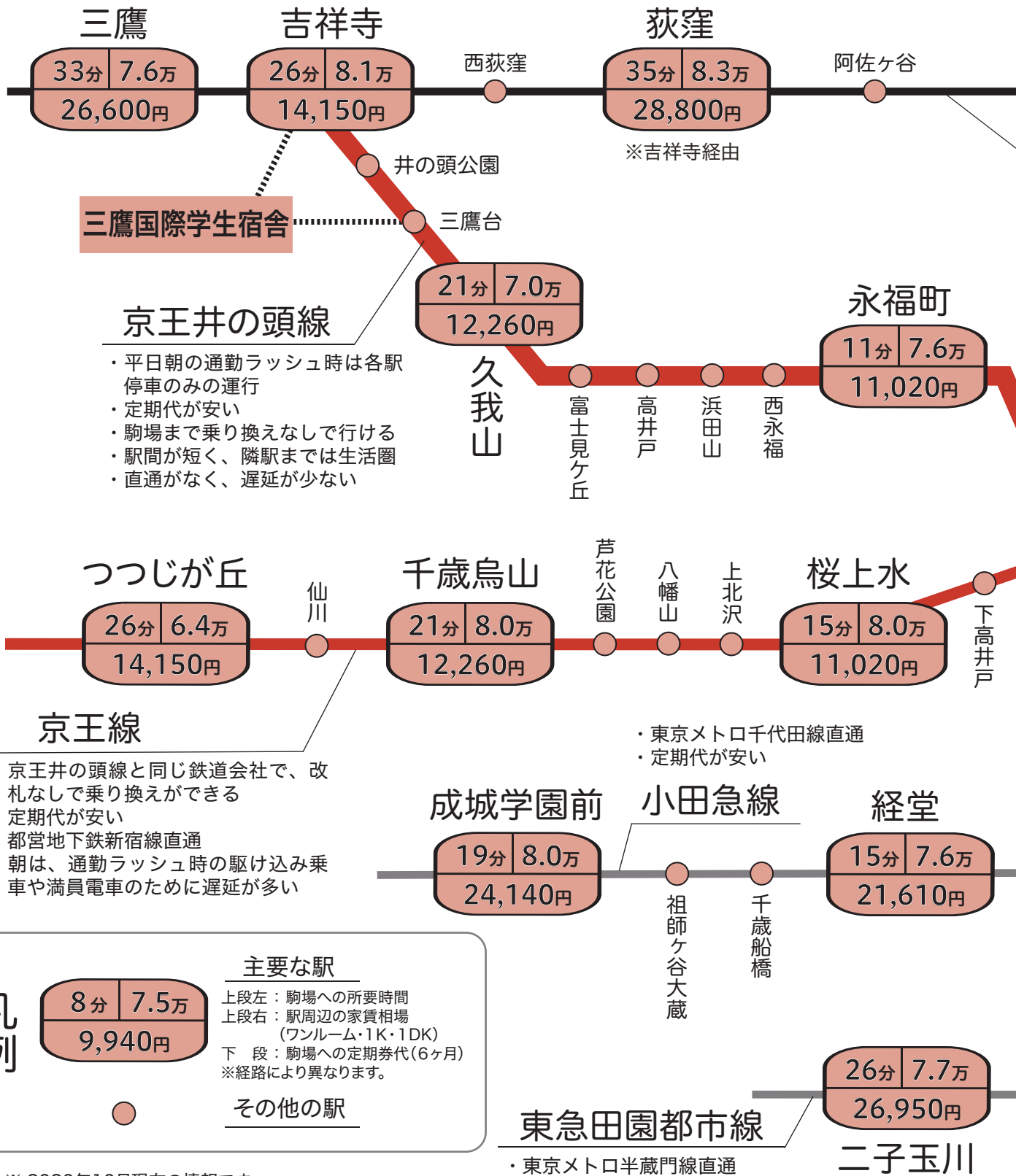
※右の二次元コードからもアクセス可能です。



目次

- | | |
|----------------------|----------------|
| 01) ひとり暮らしへの日程 | 19) 下見に行こう |
| 02) 物件探しマップ | 20) 契約しよう |
| 06) 住まい探し相談会 | 22) 新生活用品を揃えよう |
| 08) ひとり暮らしの準備は東大生協へ | 24) 引越しの段取り |
| 09) 女子学生向けの住まい支援 | 25) 公的手続き |
| 10) お部屋探しのポイント | 26) ひとり暮らしの心得 |
| 12) 先輩の暮らし拝見 | 30) 地震に備えて |
| 14) 三鷹国際学生宿舎 | 32) トラブル110番 |
| 16) 目白台インターナショナルビレッジ | 35) C学の紹介 |
| 18) 間取り図を見よう | 36) 各種連絡先 |

物件探しマップ



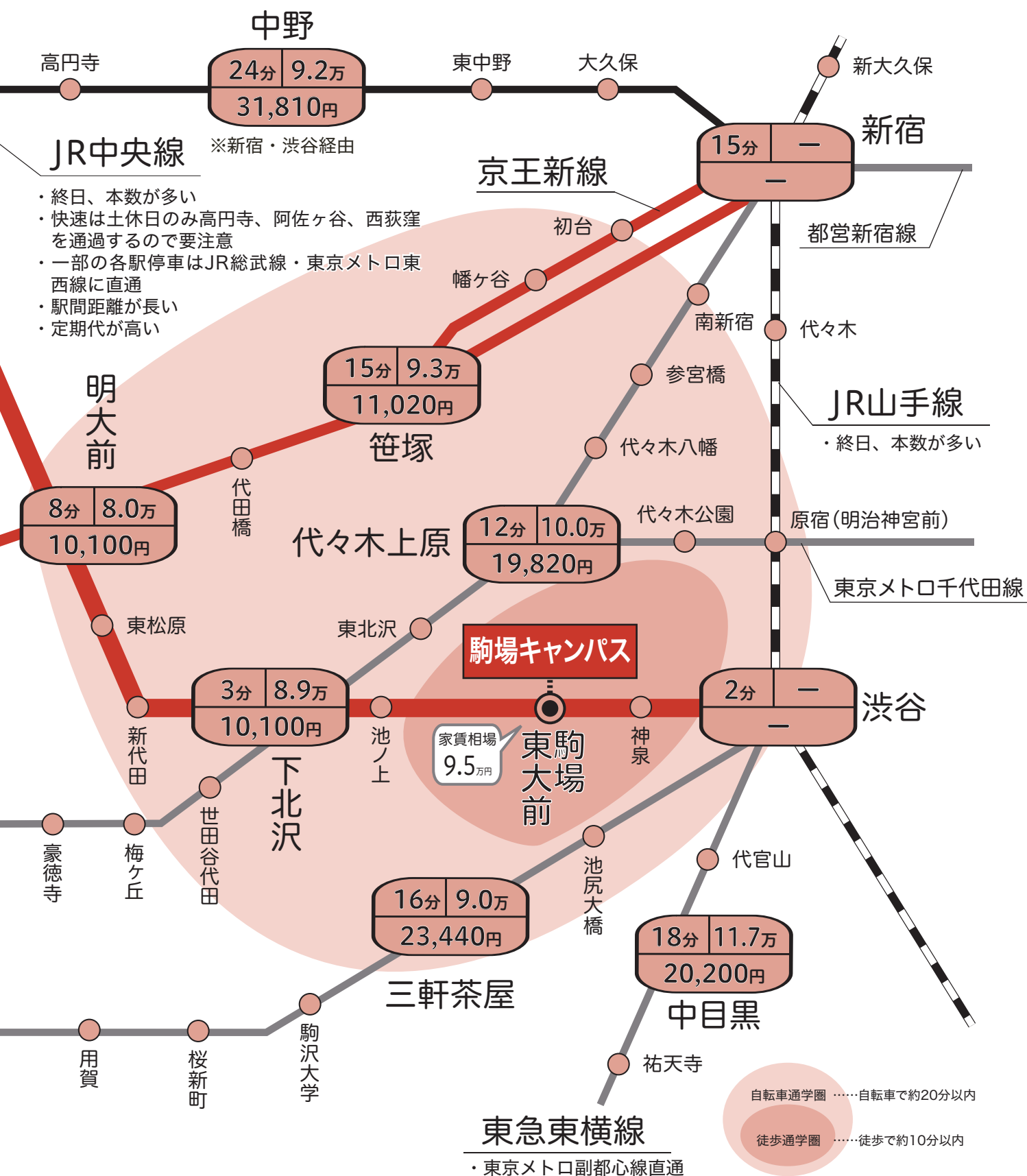
- ※ 2020年10月現在の情報です。
- ※ 所要時間には乗り換えを含みます。
- ※ 所要時間は駒場東大前駅に平日の8時から8時20分に到着する最短時間です。
- ※ 家賃相場はホームズを参考にしました。

Q:どこの路線の物件が人気？

A: 電車1本で駒場キャンパスに通える京王井の頭線に加えて、小田急線、京王線も人気があります。

物件を探す際には、家賃や間取りだけでなく、通学や買い物、遊びに出かけるときのアクセスがよいことも重要な条件です。ここでは、東京の鉄道路線の中から駒場生がよく利用するものを選んで紹介します。駒場周辺だけでなく、次ページでは本郷と駒場を結ぶ路線も紹介しているので、進学を見据えて今のうちから本郷周辺の物件を探そうとする方も参考にしてみてください。

縮尺は実際と異なり、一部路線を省略しています。家賃相場は主要駅のみ目安として記してあります。その他の駅や詳細については「住まい探し相談会」(5・6ページ参照)でお問い合わせください。



ひとり暮らし 質問箱

Q: 1年生は全員駒場キャンパスに通うの?

A: 1・2年生の間は原則として対面授業は駒場キャンパスで行われますが、2Aセメスターでは本郷キャンパスでの授業が主になる学科もあります。



A: 駒場から歩いて15分ほどで行ける渋谷は、食べる・遊ぶ・買うが全てできる場所です。また住む場所によっては、下北沢や吉祥寺も便利です。行く際は感染対策をお忘れなく。

本郷周辺の物件探し

後期課程で本郷キャンパスに進学することを考えて、1年生のうちから本郷周辺の物件を探す方のために、本郷周辺の主要な駅の物件情報をまとめてみました。

駅名	本郷までの所要時間	駒場までの所要時間	家賃相場	駒場までの定期の値段
本郷三丁目	9分	30分	10.7万円	34,300円
後楽園	14分	28分	9.9万円	33,220円
茗荷谷	14分	32分	8.8万円	35,210円
新大塚	16分	29分	9.5万円	34,300円
東大前	7分	31分	9.2万円	34,300円
本駒込	9分	33分	8.7万円	34,300円
駒込	11分	30分	9.0万円	35,590円
白山	12分	32分	9.0万円	40,180円
湯島	15分	29分	11.1万円	34,300円
根津	13分	31分	9.7万円	34,620円
千駄木	16分	34分	8.5万円	34,940円
護国寺	23分	34分	9.7万円	33,970円

本郷までの所要時間は正門に到着する最短時間、駒場までの所要時間は平日の8時から8時20分に駒場東大前駅に到着する最短時間の目安です。定期代(6ヶ月)は最安値のものです。家賃(ワンルーム・1K・1DK)はホームズを参考にしました(2020年10月現在)。

ちなみに、医・薬・経済・教育学部は本郷三丁目、農・工学部は東大前、理学部(数学科を除く)は根津が比較的近い駅です。法・文学部は本郷キャンパスの真ん中にあるのでどの駅ともあまり距離は変わりません。なお、後期課程の教養学部と理学部数学科はキャンパスが駒場にあるので注意して下さい。

より遠くの物件を探すとき

オンライン授業が当たり前になったことで、無理してキャンパスに近い物件を狙うのではなく郊外の安くて広い物件を探す動きが広まりそうです。郊外は家賃が安いだけでなく、地域によっては物価が安かったり周囲に緑が多かったりするといったメリットが期待できます。一方で都心へ出るための交通費は高くなるほか、時給のいいバイトを近所で探すことは難しくなるかもしれません。

最寄駅から当駅始発の列車が多く出ているような地域を選べば、長距離通学でも座ることができるので快適です。

各路線の特徴

実際にその路線を使って駒場に通っている東大生の声をお届けします。カッコ内は執筆者が使っている区間です。もちろん、感じ方は人によって異なりますので参考程度にどうぞ。

京王井の頭線

- ・渋谷～明大前は渋谷側、明大前～吉祥寺は吉祥寺側の車両が混雑する。ただしJR中央線などより混雑はまし。
- ・駒場東大前に急行は停まらないので注意。
- ・朝は2分間隔の運行となるので、いつ駅に行っても乗れる。
- ・あまり大きな遅延はしないが、よく1、2分遅れている。ギリギリを生きる大学生にとっては逆に辛いかも？

(武蔵境～吉祥寺～駒場東大前)

京王線

- ・平日朝の調布以東では列車間隔が狭く、減速・駅間停車するので、日中と比べて非常に時間がかかる。
- ・混雑度は田園都市線等よりましですが、並行するJR中央線が遅れたり運転見合わせになると「振替輸送の受け入れによる混雑での遅延」が発生する。
- ・乗り換えで使う明大前のホームが京王線・井の頭線ともに狭くて不便。

(橋本～明大前～駒場東大前)

東急田園都市線

- ・渋谷に8:00～8:20に着く電車の混み具合がピークなので、1限に間に合うように電車に乗ると人が多すぎてかなり圧迫される。
- ・帰りは各駅停車も急行も渋谷での混み具合は変わらないが、各停は途中駅でどんどん降りていくので座れる場合も。
- ・池尻大橋から駒場まで、15分ほどで歩ける。混んでるときは徒歩のほうが早いかも。

(鷺沼～渋谷～駒場東大前)

東急東横線

- ・東京メトロ副都心線を介しての直通運転が多く、ダイヤが乱れやすい。
- ・渋谷で井の頭線まで乗換えるのに10分ほどかかる。

(日吉～渋谷～駒場東大前)

小田急線

- ・朝ラッシュ時の快速急行・急行は隙間が無いほど混雑するので、一本見送らねばならない場合が多い。準急・各駅停車は快速急行・急行の停車駅まではかなり混雑する。
- ・平日18:00～21:00の下りの急行は経堂に停まらないので注意。
- ・駒裏の代々木上原から駒場キャンパスに通う人もいる。

(千歳船橋～下北沢～駒場東大前)

住まい探し相談会

家賃相場がわかったら、いよいよ部屋探しです。部屋探しをするなら、東大生協の住まい探し相談会がおすすめです。相談会に参加して、より具体的なアドバイスをもらいましょう。

住まい探し相談会についての最新の情報(特にオンライン住まい探し相談会について)は、以下をご確認ください。
<https://www.utcoop.or.jp/start/room.html>

住まい探し相談会ってなに？

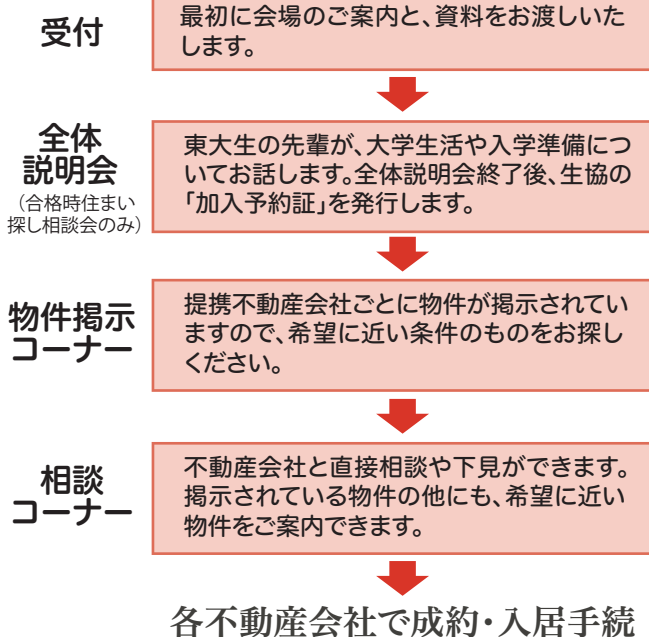
住まい探し相談会とは、毎年東大生協が新入生を対象に開催している物件展示会です。不動産会社を通じた物件と、大家さんが直接紹介する物件が展示され、多くの物件を一度に見ることができま。今年は対面とオンラインの両方を行う予定です。

なぜおすすめなの？ どんな物件があるの？

住まい探し相談会の利点は、短時間で多くの物件を容易に比較・検討できる点です。部屋を探すときは、ぜひ最初に利用してみてください。

今回は新入生対象なので、用意されているのは駒場キャンパスへの通学に便利な物件が中心ですが、3年生になるときに引越したくないという方のために、駒場・本郷両キャンパスに無理なく通える物件も用意されています。もちろん家賃は学生向けの手頃な価格帯のものになっています。また、学生用マンションや朝夕2食付きの学生会館の案内も行っています。

住まい探し相談会の流れ(対面の場合)



住まい探し相談会 開催日時

オンライン 住まい探し相談会	1/23(土), 1/24(日), いずれも 2/6(土), 2/7(日), 10:00~16:00 2/23(火祝), 2/27(土)
2月 住まい探し相談会 @コミュニケーション・プラザ南館	2/11(木祝)~21(日) 10:00~15:00
二次試験時 住まい探し相談会 @TKPガーデンシティ 渋谷 ホールA	2/24(水) 12:00~16:00 2/25(木), 2/26(金) 9:00~16:00
合格時 住まい探し相談会 @コミュニケーション・プラザ南館	3/10(水)~14(日) 10:00~16:00

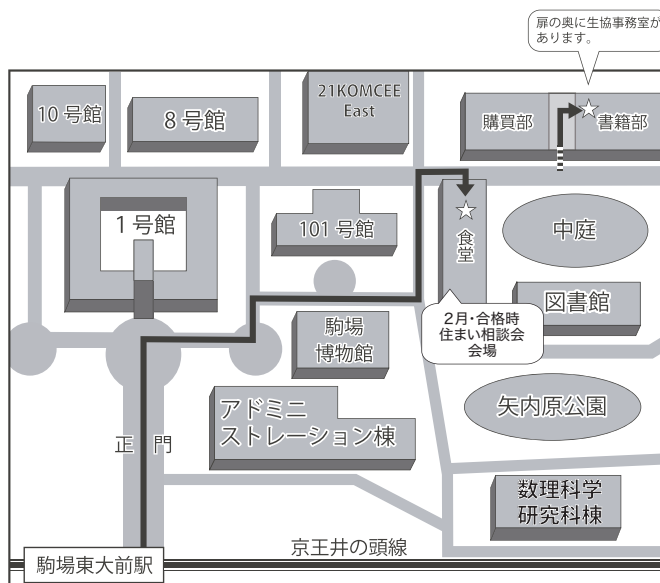
社会情勢等により変更となる可能性があります。最新の情報は東大生協のホームページをご確認ください。

住まい探し相談会 開催場所

2月・合格時住まい探し相談会の会場「コミュニケーション・プラザ南館生協食堂」は、駒場キャンパス内の施設です。下に地図を掲載していますので、参考にしてください。

二次試験時住まい探し相談会の会場「TKPガーデンシティ渋谷」は、渋谷駅から徒歩3分程度の所にある会議室です。会場アクセスについて詳しくは下記の公式ホームページをご確認ください。

<https://www.kashikaigishitsu.net/facilitys/gc-shibuya/access/> (TKPガーデンシティ渋谷)



2月・合格時住まい探し相談会の会場「コミュニケーション・プラザ南館生協食堂」

ひとり暮らし 質問箱

Q: 部屋探しは合格発表の後からでも大丈夫？

A: 合格発表後の住まい探し相談会では、様々な物件を紹介しております(予約可能な物件については、合格発表前の早い時期から公開しています)。

●住まい紹介の手順(対面の場合)

不動産会社を通じた紹介 (仲介手数料有り)

1. 自分の希望に合った物件を探す

各不動産会社が紹介する物件情報はボードに掲載されており、自由に閲覧できます。物件は早い者勝ちですので、気に入った物件があれば早急に手続きするのがよいでしょう。

2. 物件の下見へ

希望にあった物件が見つかったら、その物件を扱っている不動産会社のところに行き、物件の場所を尋ねて下見に行きます。ほとんどの物件は不動産会社の方が一緒に回ってくれます。その際、荷物などは会場にある手荷物預かり所に預けていくことができます。下見については19ページを参照してください。

3. 下見から帰ってきたら

下見をしてその物件が気に入ったら、不動産会社から契約に向けての説明などを受けます。気に入らない場合は断って、別の不動産会社から紹介を受けることもできます。契約については20、21ページを参照してください。

貸主の直接紹介 (仲介手数料無し)

※合格時住まい探し
相談会のみ

1. 物件を探す

ボードに掲示してある物件のリストから希望の物件のカードを取って、窓口を持って行きます。こちらも物件は早い者勝ちですので、気に入った物件があれば早めに手続きすることをお勧めします。

2. 物件の下見へ

窓口で貸主への紹介状を受け取り、物件の下見に出かけます。紹介状に記入してある貸主の連絡先へ自分で電話を入れ、了解を取ってから行きましょう。場所については窓口ではお伝えできませんので、貸主に電話するときに場所も一緒に聞いておきましょう。もちろん貸主はずっと家にいるわけではありませんので、電話がつかないときは後ほどかけなおしてみましょう。下見をして、もし物件が気に入ったら、貸主とよく話し合ってから契約しましょう。契約の成立・不成立にかかわらず、下見が終わったら必ず結果報告を窓口で行ってください。

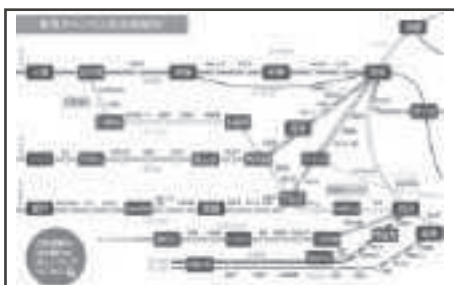
3. 不動産会社の物件と違う点

不動産会社を通さないため、契約は貸主と直接することになります。仲介手数料がかからない反面、契約内容に関しては全て自分で責任をとる必要があります。手続きする際にはその点に注意しておいてください。ちなみに、貸主紹介物件は、駒場付近や井の頭線・京王線・小田急線沿線(2,3ページ参照)の物件がほとんどです。

オンラインでの住まい探しの情報はこちらから

東京大学生協のWEBページには、住まい探しコンテンツも用意されており、こちらでも住まいを探すことができます。

駒場・本郷・柏の、各キャンパス周辺の地図から検索できます。徒歩圏内、自転車圏内が示されているので東京のことをよく知らない方でも簡単に検索することができます。また、それとは別に路線図からの検索、家賃・築年数などによる条件検索のページもあります。



ここを選択すると
マップ・詳細条件
検索ができます。

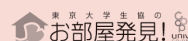


自分が希望する条件を入力すると、いくつか条件に見合った物件が表示されます。物件を選択すると、外観・間取り図・物件情報が整理されて表示されます。

気に入った物件が見つかったら、その物件を取り扱う不動産会社と連絡を取ることができます。詳しい情報の取り寄せや下見の日程の打ち合わせなどをネット上で済ませることができるので、上京する日にちがあまりない方には便利かもしれません。

とはいえ、はじめに自分で考えていたものとはかけ離れた物件を気に入ることもあるので、たくさんの物件情報を一度に見ることができる住まい探し相談会もぜひ一度訪れてみて下さい。

「東京大学生協のお部屋発見！」
<http://www.univroom.com/utcoop/>



なお、このページからも住まい探し相談会の情報を確認できます。

ひとり暮らしの準備は 東大生協へ

住まいに関する保障制度の他、ひとり暮らしへの準備はぜひ東大生協をご利用ください。ご利用時は生協へのご加入をお願い致します。

もしものの時の保障制度

何かあった時のための備えとして、生協では「学生総合共済(生命共済BF)」「学生賠償責任保険 19H, 19HK(一人暮らし特約あり)」「学生生活110番」をご案内しています。ひとり暮らしをはじめ、学生生活の様々なリスクに対応した「安心プラン」がおすすめです。

学生総合共済

【生命共済】

- 学生生活を24時間365日、学内学外問わず保障
授業中はもちろん、通学中や、サークル中やアルバイト中、旅行中の病気やケガ保障。
- こころの病による入院も保障

学生賠償責任保険

自転車通学で他人にけがを負わせてしまった際の見舞金、他人から借用したものへの賠償責任、ひとり暮らしの方は階下の住人の家財に生じた損害を保障。

【一人暮らし特約あり】

- アパート・寮で生活をする方への保障
大家さんへの保障、火災や風水害、盗難等による自分の家財への保障、現金・自転車への盗難保障。

学生生活110番

- ひとり暮らしの様々なリスクにも対応
水回りのトラブル、自転車のパンク、カギ紛失の他、電話による安心サービスも有。
※共済・保険とは別のサービスです。

食生活の不安は「学食パス」で解消

東大生協の食堂で使える学食専用電子マネー。利用履歴もWebサイトやLINEを利用して確認可能です。

1,2年生が通う駒場キャンパスの食堂は、授業時間中は11:00から14:00まで営業。栄養バランスを考えた豊富なメニューを提供しています。(営業時間は変わる可能性があります。最新情報は生協駒場食堂部のwebページをご覧ください)

家具・家電・自転車

家電・家具

新しい住まいでの家電・家具などを揃えるには、「新生活応援通販マガジンDebut!」が大変便利です。

- 指定日宅配
- 家電は4年間無料保証
- 組立・設備サポート(有料)
- 9800円以上お買い上げで送料無料

自転車

東大生協で購入していただくと三鷹国際学生宿舍まで無料で配送。駒場キャンパス近くにお住まいの方は駒場購買部でも受け取ることができます。

その他

生協の提携している不動産会社で住まいを決定された方には、特典として店舗で使える生協利用券をお渡しします。
NHK放送受信契約のお申込も東大生協で可能です。

詳しいご案内やお申込方法は、東大生協からの「入学準備資料」に入っています(2月下旬に新年度版が発行予定です)。
お持ちでない方は、以下からご請求が可能です。

東大生協 新入生応援サイト 入学準備資料請求フォーム

(右のQRコードからアクセス可能です)

<https://www.utcoop.or.jp/start/form.html>

またはこちらにお問い合わせください。

東大生協新入生サポートダイヤル 0120-841-259

(※受付期間:3/1~3/31(3/6,7休み) 11:00~17:00)

組合員センター 03-3814-1541

(※受付期間:上記以外の期間(平日のみ) 11:00~17:00)



Q: 朝の電車は満員電車だと聞きますが、どう対処したらいいですか?

A: 特に井の頭線の渋谷側の車両は、ラッシュ時に非常に混雑します。改札が近いからといって混雑した車両に乗らず、比較的空いている車両や混雑していない時間帯を探すのがよいでしょう。

女子学生のひとり暮らし

東京大学は女子学生の支援体制を充実させようという取り組みをしています。ここでは東京大学が用意する女子学生向けの住まい案内（通称「住まい100室」）と女子学生のひとり暮らしの一例をご紹介します。新生活の参考にしてみてください。

概要

東京大学では、多様な学生が活躍することのできる支援体制の整備の一環として、本学に入学する自宅からの通学が困難な女子学生のために、東京大学が提携する民間の物件等の住まいを用意し家賃補助を行っています。キャンパスに近く、セキュリティが高く、保護者が宿泊可能な提携居室が毎年100室近く用意されます。昨年から目白台インターナショナルビレッジ(P16,17掲載)約50室分も家賃補助の対象になりました。

本学webページ等に記載された専用URLから、女子学生向けの住まい支援に関する資料請求ができます。必要に応じて見学を行っていただき、申し込み締め切りまでに入居希望を申請します。申請は建物単位で行い、第10希望まで申込可能です。先着順ではなく、合格者決定後に入居者を決定します。学校推薦型選抜受験者(旧推薦入試)と、それ以外の受験生で申し込み締め切りが違いますのでご注意ください。用意した居室数以上の希望者があった建物については抽選を行います。第10希望まで申込可能なので、第1希望が抽選となり落選した場合でも、その他の物件に入居できる可能性があります。

入居する物件が決定した後に手続きを行い、入居に関する手続きを行い、本学に女子住まい支援制度登録票を提出すると、4月から家賃支援が開始されます。

Q:抽選に漏れた場合はどうなりますか？

A:入居内定者が確定し、その時点で空室がある場合に、抽選から漏れた希望者の方を再度対象者として抽選を行います。

Q:2年未満で提携居室に指定された住居から引っ越した場合、補助金の支給対象外となりますか？

A:支給対象外となります。補助金の支給は最大2年間であるため、途中で退去された方同様、2年を超えて住み続ける方も支給対象から外れます。

対象:令和3年4月に本学教養学部前期課程に入学する、自宅から駒場キャンパスまでの通学時間が90分以上の女子学生

支援内容:月額3万円(年間36万円)

支援期間:入学後から最長2年間(最大72万円)

詳しい情報・お問い合わせは以下のURLを参照してください。
https://www.u-tokyo.ac.jp/ja/students/welfare/h04_11.html

防犯対策集

次に女子学生が住まい探しをする際に参考にしてほしい情報をご紹介します。安心・安全な生活を送るためにもぜひ活用しましょう。

①住居について

マンション・アパートを借りる人が多いと思いますが、1階の部屋、特に通りに面した部屋は避けるようにしましょう。オートロック・内廊下になっている、防犯カメラ・ドアホンが設置されている、管理人さんがいるなどの物件が望ましいです。隣人にどういふ人がいるかも大事な検討ポイントです。女性限定物件や学生限定物件を選ぶ人もいます。

②周辺環境について

まず検討している物件までの道のりを夜間に歩いてみて、安全かどうか判断しましょう。街灯やお店が多ければ比較的安全ですし、逆に真っ暗な道が多いなら避けた方がいいでしょう。ルートが複数あればより安心です。そういう理由で駅やバス停から近い物件が好まれるようです。また何かあったときのことを考えると、大家さんなど頼れる人が近くにいれば安心です。そうでないとしても、コンビニ、ファミレス、交番、大きな病院など、24時間人がいる施設が近くにあるといいでしょう。

体験談

回答者:O. F. さん(文科三類・新2年)

出身:茨城県(県立土浦第一高校)

①ひとり暮らしで大変なこと

つい夜更かしや寝坊をしがちになるので、健康的な生活リズムをしっかりと保つ必要があります。また、サークル活動や勉強で帰宅時間が遅くなる時には、出来るだけ人通りの多い道を歩くなどの防犯面も気を付けるようにしています。

②ひとり暮らしで良かったこと

自炊のスキルが身につきます！ 安くて美味しいご飯を作るのが今では日々の楽しみになっています。友達を家に呼びやすいのも魅力です。

③新入生へのメッセージ

最初はわからないことばかりで大変かもしれませんが、大学生活は毎日が新鮮で楽しいので、きっとすぐにひとり暮らしにも慣れると思います！ 不安なことや心配なことは抱え込まず、クラスメート、ご家族、大家さんなどに相談すると良いですよ。ひとり暮らしは、自己管理のスキルが身につく良い機会だと思うので、是非楽しんでください！

ひとり暮らし 質問箱

Q:夜道をひとりです歩くのが不安です。

A:できるだけ駅に近い住まいを選ぶと、歩く距離が短くて済みます。駅から遠い住まいに住むときは、自転車を利用すると少し安心できるでしょう。

お部屋探しのポイント

東大生のお部屋探しの傾向をお知らせします。詳しくは「住まい探し相談会」や、直接提携不動産会社にお問い合わせください。

いつ探せばいいの？

大きく分けると、「合格前」「合格後」の2つのケースがあります。ここでは、2つのケースに即した探し方をご紹介します。

また、最近はWebが充実して遠方からでも物件情報は得られやすくなりましたが、周辺環境や駅までの行き方や雰囲気を確かめる上でも、一度は上京することをおすすめします。

合格前の場合

物件探しでは、引っ越し予定から逆算して1か月半～2か月前あたりが、賃料などの発生が比較的抑えられる時期と言われています。

不動産会社によっては、11月下旬から来年入居の「予約」受付が始まります。早くからお部屋が決められるメリットはありますが、基本キャンセルはできませんので、内容については十分にご確認ください。中には、家賃発生を承知で合格前に決める方もいるようです。家賃発生の時期、条件は不動産会社によって異なりますので、合格前の申込については、事前に確認することをおすすめします。

特に学生マンションや学生会館などは、早期から募集を開始する傾向があり、時期が遅くなるとキャンセル待ちになってしまう恐れもありますので、早めの情報入手をおすすめします。

いずれの場合でも、まずは不動産会社のサイトをチェックして幅広く情報を集めましょう。また、周囲にひとり暮らしの経験があるお知り合いがいる場合、話を聞いてみるのも良いかもしれません。

合格後の場合

東大の合格発表から入学まではあまり時間がありません。できれば二次試験後には物件探しを始めることをお勧めします。

「住まい探し相談会」に参加できない場合でも、「住まい探し相談会」に参加している不動産会社は東大生向けの地域や物件をより適切にご案内可能です。

他にも、住む予定の地域の不動産会社に直接足を運ぶという手段もあります。

お部屋探しでの不安の一つに、「どの不動産会社に相談す

どこで決めればいいの？

ればよいか分からない」というものがあると思います。そんな方は、生協の「住まい探し相談会」がおすすめです。キャンパス内で生協提携不動産会社の物件を比較検討して、その場で相談することができます。

「住まい探し相談会」に行けない場合でも、生協提携不動産会社では東大生の傾向も把握しているので、たくさんある物件の中から、東大生向けの地域や物件をより適切にご案内できます(東大生専用物件もあります)。また、お部屋探しの時や入居後のトラブル・困りごとがあれば、東大生協にご相談ください。

「住まい探し相談会」や生協提携不動産会社は、HP(<https://www.utcoop.or.jp/start/room.html>)で確認できます。

駒場・本郷どっちがいいの？

1年生は全員駒場キャンパスで学ぶため、入学時は駒場キャンパス方面で決め、2年生の進学選択で学部が決まったのちに本郷キャンパスに住み替える方が多い傾向があります。

やはり「大学に近い」物件が希望としては多いのですが、駒場東大前駅など徒歩圏内については、家賃相場がかなり高いです。このため、通学定期代も加味して、京王井の頭線沿いが比較的人気があります。また、下北沢駅・明大前駅乗り換えで探す方もいます。普段は自転車、天気が悪い日などは電車と、自転車圏内で探すという手もあります。

特別な理由(例えば、運動会に入部を考えていて練習場所が本郷キャンパスにあるなど)がある場合は、最初から本郷キャンパス周辺で決める方もいます。ただ、本郷キャンパス周辺は社会人にも人気の地域のため、家賃相場は比較的高い傾向があります。このほかにも、駒場にも本郷にも通いやすい地域もありますが、物件自体が少なく家賃相場も高めです。



住まい探しで気をつけることは？

入学時は繁忙期のため、希望の条件をすべて満たす物件はほとんどなく、こだわりすぎると時間と手間もかかってしまいます。あらかじめ何を最優先にするかを決めておきましょう。以下の条件を参考にするとよいでしょう。

また、東大生協が実施した保護者へのアンケート結果によると、重視する条件として最も多いのは男女ともに「大学に近い」ですが、その次は男子が「部屋代」、女子が「防犯」となっています。キャンパスへの通学の利便性のほか、特に女子は防犯への意識が高いことがうかがえます（2019年の保護者からのアンケート結果より）。

本人が受験で忙しいため、保護者の方が物件を探す場合も多く見られますが、保護者が決めた物件が本人の希望と合わない、という話も聞きます。できればあらかじめ本人と保護者で話し合っておきましょう。

物件が決まったら、入居日を確認しましょう。3月末から「諸手続」や「新入生ガイダンス」といった全員参加の行事に入居日が間に合わず、数日ホテルに宿泊した、というケースもあります。

- ☐ 家から最寄り駅までの距離はどうか
- ☐ 通学時間や通学時間帯の電車本数や混雑具合はどうか

物件に関する条件

- ☐ 家賃や敷金といった金額はどうか
- ☐ 部屋の広さや家具・家電を置くスペースはどうか
- ☐ バス・トイレといった部屋の設備はどうか
- ☐ 窓から覗かれる危険性は無い
- ☐ 隣の部屋の音が聞こえないか
- ☐ 近くに騒音や振動、悪臭などの発生源はないか
- ☐ インターネット接続サービスやWi-Fiはあるか

物件周辺に関する条件

- ☐ 価格や品ぞろえが良いスーパー・コンビニは近くにあるか
- ☐ 郵便局や銀行（ATM）はあるか
- ☐ 住居周辺の治安が良いか

災害時の危険性は？

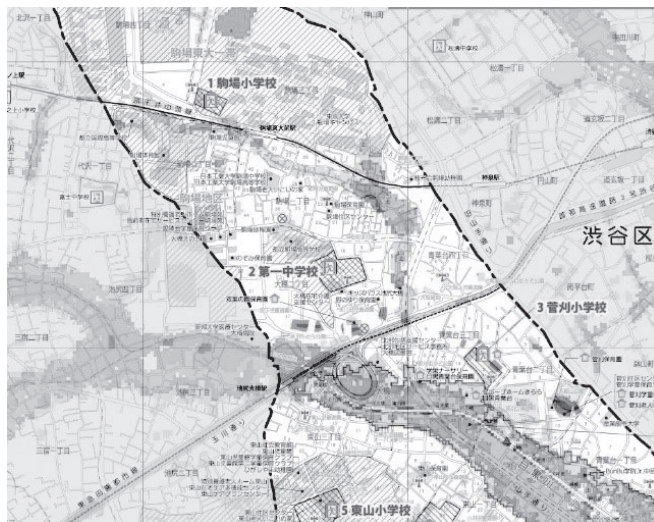
住まい探しにおいて、住もうとしている場所でどのような災害が起こりうるかを知っておくことは重要でしょう。主な方法として、ハザードマップと過去の地図が挙げられるでしょう。

ハザードマップには、洪水、内水、土砂災害、震度被害、地盤被害（液状化）など様々な種類があります（国土交通省ハザードマップポータルサイト参照）。またハザードマップの形式も各市町村によって多様です。

ハザードマップからはどのような災害の発生が想定されているかがわかります。住まい探しをする際は、物件周辺のハザードマップを確認して、どのような災害の発生が想定されているかを把握しておくといよいでしょう。

過去の地図からも様々な情報が得られます。例えば、その土地が埋立て地であるかを調べることは、地盤の強さを知る上で参考になります。また、その土地の名前も参考になります。例えば名前に「沢」「川」「田」などがある土地は、水害に弱い可能性が高いと言えます。

更に自然災害伝承碑の情報を基に、過去の大きな災害について知ることができ、住まい探しや防災準備の参考になるでしょう。



▲目黒区水害ハザードマップ

先輩の暮らし拝見

ひとり暮らしをしている先輩達は、どのような部屋に住み、どのように家計をやりくりしているのか、具体的な例を紹介します。

学生会館を選んだ Aさんの暮らし

収入	仕送り	154,000
	奨学金	30,000
	バイト	35,000
支出	家賃	66,000
	食費	38,000
	通信費	3,500
	光熱水費	8,200
	服飾費	5,000
	交際費	30,000
	趣味等	20,000
	交通費	5,000
収支		+13,300

女子住まい100室に掲載されていた中で、通学時間が比較的短く、食事付きであるという条件に惹かれてこの寮に住むことにしました。

駅周辺にスーパーや薬局が揃っているため、生活用品には困りませんし、駅までの道も比較的人通りが多いので、夜道も安心です。入居者間での部屋の行き来は禁止で、個人の生活を尊重してくれます。キッチン・風呂・トイレは部屋に据え付けてあるので、気兼ねなく使える反面、掃除の手間があります。

難点は、門限に遅刻・外泊する際は管理人に伝える必要がある等規律が厳しいこと、小田急線～井の頭線への乗り換えが少々面倒であることです。



- 小田急小田原線
千歳船橋駅 徒歩10分
- 通学時間 30分
- 1階 南向き
- 専有面積 19.13㎡
- 定期代 4,500円/月

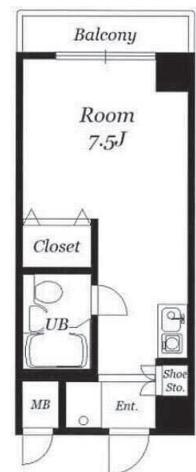
自転車通学を選んだ Bさんの暮らし

収入	仕送り	70,000
	奨学金	0
	バイト	70,000
支出	家賃	65,000
	食費	8,000
	通信費	2,000
	光熱水費	5,000
	服飾費	2,000
	交際費	10,000
	趣味等	10,000
	交通費	3,000
収支		+35,000

朝の満員電車が嫌だと思ったので、自転車を通える所を選びました。

駅の周りにはスーパーやショッピングモールなどお店がたくさんあり、買い物に困ることはありません。また、駅に近すぎることもないので周りは静かで治安が良い方だと思います。しかし、一階なので、聞こえてくる外の人の声や物音などに慣れる必要がありました。

基本的には食事はお昼は食堂、それ以外は自炊をして済ませているので、食費は少ない方だと思います。また、入学前に生協のモバイルWifiを買ったので、月々の通信費も抑えることができます。



- 京王線
笹塚 徒歩5分
- 通学時間 15分
- 1階 東向き
- 専有面積 17.14㎡

電車通学を選んだ Cさんの暮らし

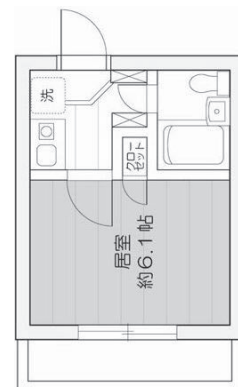
収入	仕送り	80,000
	奨学金	51,000
	バイト	38,000
支出	家賃	64,000
	食費	20,000
	通信費	9,800
	光熱水費	4,800
	服飾費	500
	交際費	5,000
	趣味等	20,000
	交通費	10,000
収支		+34,900

私は乗り換えなしで駒場まで通える井の頭線沿線で物件を探し、比較的家賃の安い久我山の物件を選びました。外玄関には暗証番号式のロックがあるので、セキュリティも万全です。

近くの大通りには、スーパーや家電量販店があります。駅前にも外食チェーンや薬局があり、生活には便利です。落ち着いた雰囲気の住宅街なので、夜遅くでも安心して帰ることができます。

駅から少し遠いので、雨の日の通学が辛いほか、体調を崩した際には家まで帰るのが大変でした。

左の表ではかなり収支がプラスになっていますが、この分を学費に回しています。



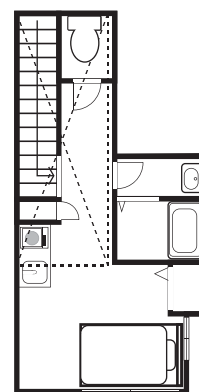
- 京王井の頭線
久我山駅 徒歩12分
- 通学時間 35分
- 1階 西向き
- 専有面積 11.7㎡
- 定期代 6,700円/月

徒歩圏内を選んだ Dさんの暮らし

収入	仕送り	120,000
	奨学金	0
	バイト	40,000
支出	家賃	80,000
	食費	20,000
	通信費	4,000
	光熱水費	11,000
	服飾費	5,000
	交際費	10,000
	趣味等	10,000
	交通費	6,000
収支		+14,000

私は駒場キャンパスからの近さでこのアパートを選びました。駒場東大前駅の隣の駅の池ノ上駅から徒歩5分という好条件で、通学にかかる時間は電車を使えば10分かからず、自転車でも10分程度です。

東大に近いということもあって家賃は高めですがその分交通費も安くて済みますし、節約できた通学時間でバイトもできます。池ノ上駅の近くには商店街があり、惣菜屋さんやドラッグストア、スーパー、コンビニ等が揃っていてとても便利です。下北沢も徒歩圏内なので普通に生活していて困ることはありません。



- 京王井の頭線
池ノ上駅 徒歩5分
- 小田急線
東北沢駅 徒歩5分
- 通学時間 10分
- 2階 東向き
- 専有面積 21.85㎡

三鷹国際学生宿舎

ここでは教養学部の学生宿舎、三鷹国際学生宿舎を紹介します。入居希望申請をする際に、参考にしてください。

宿舎の概要

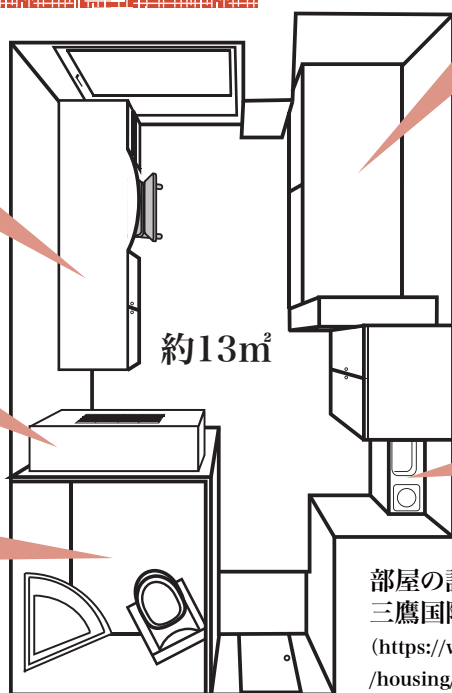
三鷹国際学生宿舎(以下三鷹宿舎)は、日本人学生と留学生の交流を目的とした東京大学教養学部の宿舎です。現在A～F棟の全6棟に605の個室(フローリング約13㎡)が用意されています。またB～F棟の3階は女性専用フロアで、オートロックのドアで仕切られています。

入居対象者は原則的に、自宅からの通学が距離的に困難で、かつ経済的理由により住居の確保が難しい駒場生及び諸外国からの留学生です。宿舎費・共益費・光熱水費などを合わせて、月およそ12,000円ほど(標準的な光熱水費込み)で住むことができます。ただし、令和3年4月入居者から、原状回復費60,000円を一括して徴収します。

宿舎費の安さと大学の宿舎であるという安心感のため、一定数の学生が入居を希望しています。入居許可者の発表は例年3月16日前後と遅めです。それから他の物件を探し始めるのは大変なので、他の物件も併せて下見をして備えておくのがよいでしょう。

申し込みについては、入学試験当日に配布される入学手続き関係封筒に入っている「三鷹国際学生宿舎入居者募集要項」を参照して下さい。

個室の設備



部屋の詳しい寸法などは教養学部ウェブサイトの三鷹国際学生宿舎のページをご覧ください。

(<https://www.c.u-tokyo.ac.jp/campuslife/housing/dormitory/mitaka/about/>)



※設備の内容及び配置は部屋により若干異なります。

共用設備

コインランドリー(常時利用可能)

各棟2・3階の階段わきに設けられています。洗濯機は室内に設置できないのでここを利用することになります。洗濯機は1回、乾燥機は30分とともに100円です。

共用棟(9:00～23:00)

宿舎費等のプリペイド機と宿舎事務室があります。

多目的ホール(9:00～23:00)

共用棟内にあります。テレビ・ピアノ・卓球台・ビリヤード台などがあり、自由に利用できます。

ラウンジロビー(常時利用可能)

各棟に設けられた学生同士の交流スペースです。場所によりけりですが、漫画文庫があったり洗濯物干し場となっていたりなど、様々な利用されています。現在、新型コロナウイルス感染症対策のため、複数名での利用や飲食は禁止にしています。

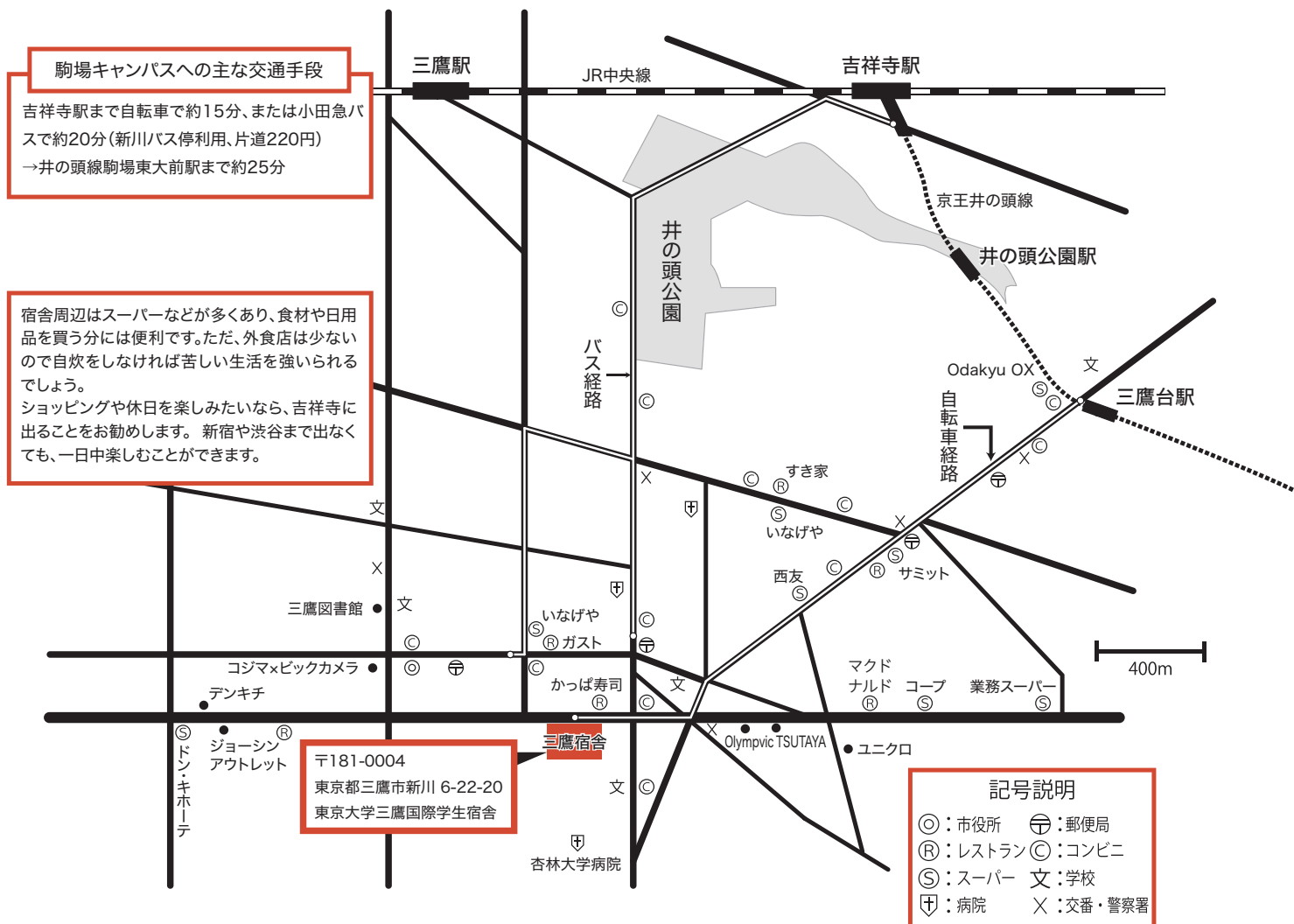
テニスコート

管理事務室で手続きを行えば無料で利用できます。ラケットやボールは共用棟で借りることもできます。

※新型コロナウイルス感染予防対策のため、利用条件が変更されることがあります。詳細はお問い合わせください。

Q: 三鷹宿舎に住むんだけど、自転車って必要なの？

A: 是非持っておきましょう。宿舎から駅までは結構な距離がありますので、公共交通機関を利用しなくて済む分交通費の節約になりますし、宿舎周辺のお店に行く場合にも便利です。



三鷹宿舎利用の注意点

- 三鷹宿舎は駅から距離があるため、ほとんどの宿舎生が自転車を購入します。吉祥寺駅前など人気のある駐輪場は数ヶ月待ちなどが多いので、早めに準備しましょう。
- 雨の日はバスを利用する必要があることを考えると、電車の定期券は吉祥寺駅から駒場東大前駅までを購入すると便利です。この場合の定期代は、三鷹台駅から購入する時と同じく、1か月の場合2,620円です。
- 部屋には備え付けの家具がありますが、冷蔵庫やカーテンなどはついていません。東大生協で三鷹宿舎に住む人の生活に必要な商品(自転車・家具・家電)を紹介しているので、入居の際には参考にしてください。
- インターネットについては、和光通信によるLANケーブル端末とNTTによる光回線が各部屋まで敷設されており、和光通信では月額2,800円、光回線では各プロバイダと契約し月額4,000～5,000円の固定料金で好きなだけインターネットが利用できます。これらの契約は入居手続き時に個別に契約することが出来ます。また、共用棟ホールではUTOKYO-Wifiが繋がっており、手続きを済ませれば誰でも利用できます。
- 三鷹宿舎では利用許可を受けた本人以外を部屋に入れることは、原則的に禁止されています。友人などと面会する際にも、ラウンジロビーを利用することになっています。
- すべての料金は共用棟のプリペイド機に直接入金します。そこから共益費などを含む宿舎費等9,000円は原則毎月1日に、電気・給湯は使用量に応じて100円単位でそのつど引き落とされます。残金がマイナスになると電気・給湯が自動的に停止します。残金は各部屋でいつでも確認することができるので、こまめに確認しましょう。
- 宿舎には食堂がないので、宿舎生は外食か自炊することになります。ただし、自炊する場合は調理スペースがかなり狭いので工夫が必要です。キッチンにはIHクッキングヒーターが備え付けられています。ガスコンロはないので、IH対応の調理器具が必要です。カセットコンロなどの火器類の持込は禁止されていますので、電子レンジ、電気ポットなどの電気製品を用意するとよいでしょう。
- 万一の場合に備えて火災保険等に加入することが推奨されています。東大生協では学生賠償責任保険(一人暮らし特約)をオススメしています。

目白台インターナショナル・ビレッジ

ビレッジの概要

目白台インターナショナル・ビレッジ(以下MIV)は、日本人学生と外国人学生・研究者の交流を目的とした東京大学の宿舎です。8階建てで、シェア型住戸704室と独立型住戸151室の合わせて855の個室が用意されています。

シェア型住戸は、20～30程度の個室からなる「シェアブロック」と呼ばれるユニットで水回りなどを共用します。そのため、他の住人と会うことはありますが、あまり交流したくない人は無理に交流する必要もありません。

一方、独立型住戸は、一般のマンションなどと同様に、生活に必要なほぼすべての設備が個室内に設置されています。

セキュリティは堅牢で、各個室のほかに、建物、エレベーター・階段、ブロックの3回にわたって非接触型のキーが必要になり、自分の個室がないブロックには入れません。

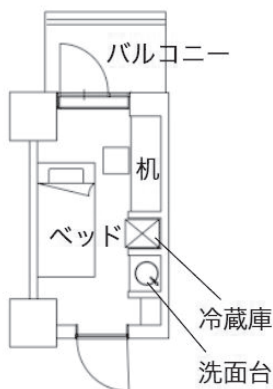
入居には、所得制限や実家からの通学時間制限はなく、仮に定員を上回った場合は抽選となります。

2019年9月に竣工したばかりで施設は非常に新しく快適であるほか、自室以外は掃除の必要がないこと、MIV敷地内にコンビニが併設されていること、家具家電を購入する必要がないこと、最寄り駅までわずか徒歩5分であること、駒場にも本郷にも近いことなどから、非常に便利であると言えます。

一方、1か月あたりの費用は、最も室数が多いタイプの間取りの住戸の場合、賃料が55,300円、管理費が12,000円、水道光熱費(固定費、インターネット代含む)が15,000円と、他の宿舎より割高となっておりますが、都心の立地と最新の設備を反映した金額と言えるでしょう。

個室の設備

A・Bタイプ(単身用 640 室) 10 m²



住戸設備

洗面台、鏡、エアコン、机・椅子、ベッド、冷蔵庫、照明器具、収納、下足箱、カーテン、物干、網戸

共用設備

レセプション

24時間窓口の方が待機しており、日本語と英語の両方に対応可能です。日々の暮らしで困ったことがあったら、気軽に相談できます。

コインランドリー

各フロアのエレベーター・階段のわきに設けられています。シェア型住戸の場合、洗濯機は室内に設置できないのでここを利用することになります。洗濯機は1回、乾燥機は30分とともに100円です。

トイレ

各フロアのエレベーター・階段のわきに設けられています。独立型住戸の場合は、居室内にあります。

各シェアブロック内の設備

シャワールームが各シェアブロックに5つあります。キッチンルームが各シェアブロックに1つあり、調理器具や家電類は既に揃っています。リビングが各シェアブロックに3か所あり、うち1か所にはテレビがあります。掃除機もここに置かれており、自由に各居室に持ち込めます。

シアタールーム・チャットルームなど

事前に予約を取ることで、無料で利用できます。

2021年度前期入試の第一次段階選抜に合格した時点で入居申請が可能です。入居選考の結果は3月10日頃メールにて発表されます。新入生向けの入居者募集案内に関しては、右のQRコードまたは以下のURLを参照してください。



<https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/housing-office/ja/housing/shukusha/mejirodai.html>

左図は、最も室数の多いタイプであるシェア型A・Bタイプの個室の設備を示したものです。

日常生活に必要な設備は一通り揃っています。一方、トイレやシャワー、電子レンジなどキッチン設備は個室にはありませんので、共用設備を使うことになります。

詳細やその他のタイプの個室の設備については、東京大学ハウジングオフィスのWebサイトをご覧ください。

(左図は、ハウジングオフィスWebサイトより転載いたしました)

ひとり暮らし 質問箱

Q: MIVに入居するにあたって、何を事前に用意しておけばいい?

A: MIVには生活に必要なものは一通り揃っていますので、特に用意しておくべきものはありません。必要になったら、その都度近所のスーパーやホームセンター、MIV内のコンビニで買えばよいでしょう。

ここでは三鷹宿舎に続いて、東大本部が管轄する学生宿舎である目白台インターナショナル・ビレッジを紹介します。目白台インターナショナル・ビレッジは、原則として教養学部在籍中の2年間しか入居できない三鷹宿舎と異なり、1年毎の更新申請により更新が許可されれば、入居時の学年にかかる過程の就業年限満了日まで入居し続ける事が可能です。立地も、駒場と本郷の双方に通いやすい場所となっています。

そのほか、施設内部の設備なども異なる点が多くありますので、入居を検討される方はぜひお読みください。

通学について

6ページの「物件探しマップ」に、路線図の中でのMIVの位置が掲載されているので、そちらをご覧になりながらお読みください。

最寄り駅は東京メトロ有楽町線の護国寺駅(徒歩5分)、丸ノ内線の茗荷谷駅(徒歩16分)の2つがあります。

●駒場への通学(駒場東大前編)

主に2つの経路が考えられます。ともに、渋谷からは京王井の頭線で駒場東大前駅に向かいます。

①護国寺→(有楽町線)→永田町→(半蔵門線)→渋谷→駒場東大前

定期代(6ヶ月):33,970円

通学時間:列車(乗り換え含む)30分+徒歩5分

②護国寺→(有楽町線)→池袋→(副都心線)→渋谷

定期代(6ヶ月):34,300円

通学時間:列車(乗り換え含む)33分+徒歩5分

●本郷への通学(本郷三丁目編)

主に2つの経路が考えられます。

①護国寺→(有楽町線)→池袋→(丸ノ内線)→本郷三丁目

定期代(6ヶ月):22,470円

通学時間:列車(乗り換え含む)18分+徒歩13分

なお、この経路は茗荷谷を通過します。

②茗荷谷→(丸ノ内線)→本郷三丁目

定期代(6ヶ月):17,820円

通学時間:列車4分+徒歩22分

●本郷への通学(東大前編)

①護国寺→(有楽町線)→飯田橋→(南北線)→東大前

定期代(6ヶ月):21,010円

通学時間:列車(乗り換え含む)12分+徒歩7分

②茗荷谷→(丸ノ内線)→後楽園→(南北線)→東大前

定期代(6ヶ月):18,900円

通学時間:列車(乗り換え含む)9分+徒歩16分

●本郷への通学(自転車編)

MIVから赤門までは自転車で約25分で行くことができます。レセプションで無料登録を行うことで、MIV内の駐輪場を利用することができます。

併せて保険にも加入しておきましょう。東京都の条例により、2020年4月1日から自転車利用者全員に自転車利用中の対人賠償事故に備える保険等の加入義務があります。生協では、交通事故の被害者になったときに給付を受けられる「学生総合共済」と、加害者になったときのための「学生賠償責任保険」をご用意しております。詳しくは、生協加入の案内をご覧ください。

周辺の便利な施設

MIV敷地内にコンビニエンスストアやレストランが併設されているほか、近所にはスーパーマーケット、牛丼チェーン、100円ショップ、ドラッグストアなどの小売店があります。また、警察署、銀行、ファミリーレストランなどもあります。

その他のMIVの特徴

●インターネットについては、各個室では無線・有線LANを、共用部(一部除く)では無線LANを利用することができます。利用料は定額の水道光熱費に含まれています。入居当日から利用できるようになっており、特に事前の手続きは必要ありません。

●家賃・管理費・水道光熱費はすべて定額で、毎月下旬に翌月の分を銀行振り込みまたは自動口座振替での引き落としとなります。

●布団や枕、シーツや枕カバーは、有料(1年=21,000円・2年=35,000円(税込))でレンタルを受けることが可能です。その場合、毎月2回、布団カバーとシーツ、枕カバーの交換が可能です。もちろん、自身で持ち込むことも可能です。

●MIVでは、居住者以外が管理室前のラウンジ以外の建物内に入ることは原則として禁止されています。保護者の方や知人友人との面会の際は注意しましょう。

●前述の立ち入り制限のため、宅配便は宅配ボックスを利用するか、各居住者が建物の入り口に出向いて受け取ることになります。

●MIV敷地内にはレストランがありますが、学生のお財布事情を考えれば、利用の機会は少ないかもしれません。近所のスーパーやコンビニ等、または大学キャンパス内の生協食堂を利用する機会が多くなるでしょう。自炊をする際は、シェア型住戸の場合、シェアブロック内のキッチンスペースを使います。電子レンジやIHヒーター、調理器具、炊飯器、トースター、電気ケトルが完備されています。

間取り図を見よう

間取り図をはじめ、物件広告には専門用語が数多く並んでいます。最低限の知識は持っておきましょう。

井の頭線

駒場東大前 (徒歩5分)

賃料 90,000 円

管理費 3,500円

1 R

礼金／1ヶ月
敷金／2ヶ月

◆ 専／20.75㎡

◆ 築年月／1997年7月

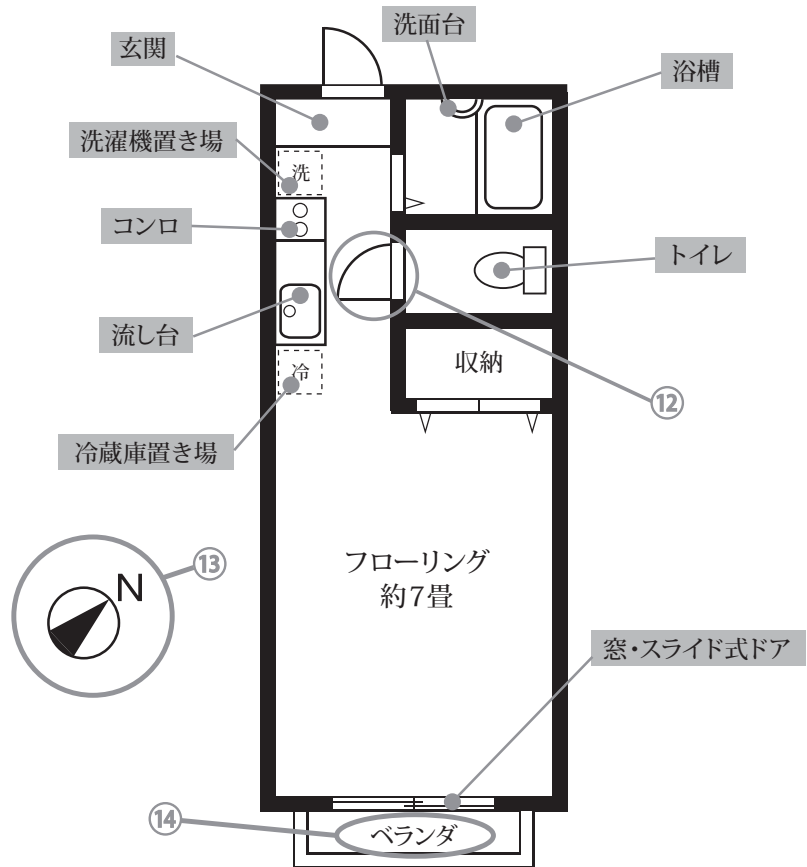
◆ 入居／2020年3月～

◆ 階建／3／5

◆ 火保／2年・1.5万円

◆ 取引／仲介

◆ 備考 RC造り
ガスコンロ2口
洗濯機置き有



●間取り図の見方

- ① 徒歩の目安はおおよそ80m／分です。
- ② 賃料とは1ヶ月の家賃のことです。
- ③ 管理費は家賃と一緒に毎月払います。共益費ともいいます。
- ④ 「1 R」はワンルームのみ、「K」はキッチン、「D」はダイニング、「L」はリビングを表します。「K」と部屋との仕切りがないと「R」です。
- ⑤ 礼金・敷金がそれぞれ家賃の1ヶ月分、2ヶ月分の金額であることを表します。また、更新料があることもあります。
- ⑥ 専有面積のことです。収納や玄関も含めた間取り全体の広さです。
- ⑦ 入居可能日が決まっている物件もあります。「即」なら即日入居可能です。
- ⑧ 物件が5階建ての中の3階であることを表します。
- ⑨ 火災保険の加入を求められることがあります。この場合、2年間で1万5千円の火災保険への加入が条件付けられています。
- ⑩ 不動産屋が仲介するのか、あるいは貸主と直接契約なのか、を表します。別途、仲介費がかかる場合もあります。
- ⑪ 「RC」は鉄筋コンクリート、「SRC」は鉄骨鉄筋コンクリートを表します。
- ⑫ ドアの開き方には注意しましょう。うち開きの場合、それだけ部屋は狭くなります。
- ⑬ 部屋向きも重要です。日当たりの良い南向きの物件がオススメです。
- ⑭ 基本的にベランダには屋根があり、バルコニーには屋根がありません。

ひとり暮らし 質問箱

Q: 間取り図を見るときのコツは？

A: 廊下や通路・収納・キッチンなどを色分けすると、余白部分が実質的な居住空間となるので広さをイメージしやすいです。また、不動産会社によって間取り図の縮尺が異なるので注意しましょう。

下見に行こう

気に入った物件が見つかったら、さっそく下見に行きましょう。実際の生活をイメージしながら回ると効果的です。

間取り図から得られる情報は限られています。そのため、部屋の実際の印象や物件周辺の様子を知るうえで欠かせないのが下見です。準備をしっかりした上で、効率よく見落としのない下見をしましょう。

また、1日に見てまわる物件は3～4件にとどめましょう。多すぎると移動が大変なだけでなく、混乱のもとになります。あらかじめまわる物件を数件に絞っておいてじっくりと選びましょう。

下見のポイント

下見では、「間取り図から受けた印象と違う部分がないか」、「天井は十分な高さがあるか」、「エアコンなどの室内設備は正しく動くか」など、間取り図だけでは分からないことを調べます。写真を撮っておくと家に帰ってから物件を吟味するときに役立つので、おすすめです。

物件に傷や汚れがあったときは、部屋がどこまで修繕されて受け渡されるのか聞いておきましょう。他にも疑問点や確認したいことは、これからの生活を大きく左右することになる大事な事柄ですので遠慮なく担当者や貸主に聞くようにしましょう。

生活を送る上で不都合がないか確かめましょう。「コンセントは部屋のどこにいくつあるか」、「テレビやネットの接続端子がどこにあるか」、「Wi-Fiなどの電波は届くか」などを確認し、家具の配置を大まかにイメージします。持ち込みたい家具がある場合は、事前にサイズを測っておきましょう。

コンロの数や種類、火力も可能ならば見ておくとういことです。自炊できる料理の幅に影響します。ブレーカーの定格電流を見るのも忘れずに。30Aあれば十分ですが、低いとすぐにブレーカーが落ちてしまいます。

隣の部屋の音が聞こえないか、歩く時に足音が響かないかなどを確認しましょう。廊下や自転車置き場、ごみ捨て場などの共用部分の状況を見ることで、近所の人の生活態度や貸主の管理姿勢を推し量ることもできるでしょう。

建物の環境

南向きでも、周囲の建物などで日当たりや風通しが悪くなっている場合があるので注意が必要です。特に1階は湿気がこもりやすくなります。また「窓から覗かれやすいか」や、大通りの近くの場合は「侵入されやすいか」も防犯上大切です。

天井のシミは雨漏り、床や壁の変色はカビ、窓際の壁紙の剥がれやシワは結露の疑いがあります。あくまで可能性であり神経質になる必要はありませんが、下見の際に確認しておくとういでしょう。

持ち物リスト

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 認印（仮契約用） | ☐ 間取り図 | ☐ 地図 |
| ☐ 現金（仮契約用、交通費） | ☐ 巻尺 | |
| ☐ 筆記用具 | ☐ カメラ（スマホ） | ☐ この冊子 |

拡大した間取り図に、部屋の寸法やコンセントなどの位置を書き込んでおけば、レイアウトを考える時に参考にできます。また、カメラで部屋の様子を撮っておけば他の物件と見比べるときに便利なおうえ、後で部屋全体の雰囲気を出し出すときにも役立ちます。

建物の周辺

物件の周りの環境も忘れずにチェックしましょう。物件自体が良くても周辺環境が悪ければ、気持ちよく暮らすことはできません。

しかし、希望の条件を全てクリアする物件を考えていてはきりがありません。個人差もあるので参考程度に考えて、気にならない点、我慢できそうな点、耐えられそうにない点に分けて見ていきましょう。

●生活編

最寄り駅から実際に歩いてみるのが大切です。自分の足で駅までの時間を把握すると同時に、スーパーやコンビニ、銀行や郵便局など生活に必要な施設の有無を確認することができます。部屋に洗濯機を置かない場合はコインランドリー、風呂がない場合は銭湯も必要ですので、なるべく近場にある方が良いでしょう。

電車通学をするのであれば、通学時間帯の電車本数や混雑具合、所要時間も調べておきましょう。路線によっては、電車が来ても朝の混雑で次の電車を待たなければならないケースがあります。また、Webサイトなどに載っている所要時間は急行を使用する場合のもので、時間帯によっては最寄駅に急行が停まらない、もしくは急行が運行していないといった場合もあるので注意が必要です。

●治安編

周辺の治安も大事な要素です。大学ではサークルなどで帰宅が夜遅くなることもあります。帰り道に街灯が多かったり、人通りが多かったりすれば多少は安心できるでしょう。昼と夜とでは受ける印象が大きく変わるので、余裕があれば実際に夜間に歩いてみることをお勧めします。

警視庁のWebサイトには、「犯罪情報マップ」というものがあります。地図上の区域ごとに各種犯罪の起こった件数が表示されるもので、これも物件周辺の治安を見る際の参考になるでしょう。



契約しよう

契約書に印鑑を押してしまったら、原則変更はできません。面倒だなと感じても契約書はしっかり読みましょう。

申込

慣例的に、本契約の前に希望物件を押さえておいてもらうことになっています。不動産会社の担当者が、物件についての説明してくれます。また、申込金としてお金を預けることもあります。

申込金(預り金)とは？

本契約の前に不動産会社に対して、契約の意思を示すために支払うものです。ただし、申込金を支払っても契約の優先権は発生しません。家賃の1ヶ月分程度が相場で、契約成立時に契約金に充当されます。

※本契約前にキャンセルした場合、通常は返金されますが、トラブルの原因になりやすいところなので、返金方法も含めて確認が必要です。申込時に明細や金額返還される旨を明記した預り証を書いてもらいましょう。

不動産会社の担当者(取引士)が主任者証を提示した後、物件の状況(所在地・面積・設備や貸主名など)を中心に説明してくれます。気になる内容はメモするか、その場で担当者に質問しておきましょう。

契約時に支払うお金とは？

合わせて家賃の4～6ヶ月分が目安です

1. 礼金

貸主に支払う謝礼金で、返還されません。通常、家賃の1～2ヶ月分です。

2. 敷金

借り手が貸主に預ける保証金です。通常、家賃の1～2ヶ月分で、退去時に修繕費などを差し引いた残額が返還されます。

3. 仲介手数料

契約成立時に仲介者(不動産会社)に支払うお金です。家賃の1ヶ月分が一般的です。

4. 前家賃

契約日から次の家賃支払日までの家賃を日割りで計算して支払います。物件によっては、翌月分まで請求されることもあります。

本契約

本契約は申込とは異なり、法的強制力を持ちます。本契約の際は細かいところまでよくチェックしましょう。

本契約に必要なもの

- ☐ 本人の印鑑(認印)
- ☐ 現在の(引越し前の)住民票
- ☐ 連帯保証人の印鑑(実印)
- ☐ 連帯保証人の収入を証明する書類(源泉徴収票など)
- ☐ 連帯保証人の印鑑証明書
- ☐ 契約代金・諸費用

※連帯保証人

普通は親になりますが、実家が遠い場合は緊急連絡先として近くに住む親類の指定を求められることもあります。

※各会社ごとに必要書類は若干異なります。

本契約の流れ

1. 契約書の提示

契約内容を記載した契約書がここで提示されます。

※記載されている主な内容

- 賃料・管理費などの合計、その支払方法と支払日
- 敷金の金額
- 契約期間と更新時の手続きについて
- 禁止事項などの特別な取り決め

2. 契約書に署名・捺印

まずは、契約書をよく読みます。不明な点、自分に不利と思われる内容については必ず質問しましょう。契約内容が変更できるのは原則この時が最後となります。

契約内容を了解したら貸主用と自分用、2部の契約書に署名・捺印して1部は自分が保管します。他にも、鍵の預かり証や火災保険の申込書などに署名・捺印をすることがあります。

3. 契約代金を支払う

礼金・敷金・保険料など契約代金を支払います。不動産会社が仲介する場合は、不動産会社に仲介手数料も支払います。

4. 契約書・領収書・鍵を受け取る

後で問題にならないよう、契約代金の領収書には、明細(内訳)を書いてもらっておきましょう。

契約書のここをチェック!

賃貸借契約書(例)

賃貸人(以下甲という)と、賃借人(以下乙という)とは、次の通り建物賃貸借契約(以下本契約という)を締結する。

第1条 (物件)

甲はその所有する次の表示の貸室を乙に賃貸し、乙はこれを賃借する。貸室の所在場所
東京都千代田区九段南〇丁目〇番地 木造 二階建 八畳 (203号室)

第2条 (賃貸借期間)

賃貸借の期間は、令和3年3月20日から令和5年3月19日までの2年間とする。

第3条 (賃料及び共益費)

1. 賃料は1ヶ月7万円と定め、乙は毎月25日までに翌月分を甲の住所に持参して支払うものとする。
2. 共益費は共用部分の電気、水道、保持等の費用に充当するものとする。
3. 契約期間中であっても、その賃料が経済情勢の変動、公租公課の増額、近隣賃料との比較により不相当になった場合は、甲は賃料の増額を請求することができる。

第4条 (敷金)

甲は敷金として賃料2ヶ月分を乙から受領した。

第5条 (賃借人の管理義務)

本物件内に破損、故障箇所が生じた場合は、乙は甲に5日以内に届け出て確認を得るものとし、その届け出が遅れたために甲に損害が生じた場合は、乙はこれを賠償する。

第6条 (禁止事項)

乙は、次の各項に掲げる行為をしてはならない。

1. 本物件の賃借権の全部または一部の譲渡、転貸又は名目の如何を問わずこれに類する行為。
2. 騒音・振動・悪臭・危険その他本物件もしくは近隣に損害・迷惑を及ぼす行為。
3. 犬猫等の動物の飼育及び一時的に預かる行為。
4. 通路・敷地内に家具等の私物を放置する行為。

第7条 (契約の解除)

次の各項目に該当する場合は、甲は何らかの催告を要せず直ちに本契約を解除する事ができる。

1. 乙が賃料並びに本契約上の諸債務の支払いを1ヶ月以上怠った場合。
2. 乙が賃料の支払いをしつぱし延期し、その遅延が本契約における甲・乙間の信頼関係を害すると認められる場合。
3. その他本契約の各条項のいずれかに違反した場合。

第8条 (契約の解約)

1. 乙は甲に対して1ヶ月前の予告をもって本契約の解約を申し入れることができる。
2. 乙が解約の予告を行って1ヶ月経過した時点を以て、本契約は終了する。

第9条 (原状回復義務)

本契約が終了した時には、乙は直ちに本物件を自己の負担と責任において、修理・清掃し原状に復して甲に返還しなければならない。

第10条 (契約の更新)

乙が契約更新を希望する場合は、期間満了の1ヶ月前までに、その旨を甲に申し出なければならない。その際には、更新料として新家賃の1ヶ月分を甲へ支払うものとする。

第11条 (連帯保証人)

連帯保証人は、賃料の支払い等、本契約に基づく甲に対する乙の一切の債務について保証し、乙と連帯して履行の責を追うものとする。

～契約書は原則自由～

実は契約書には決まった書式がありません。項目の内容も自由なので、自分に不利な内容がないかをしっかり読み込んでおきましょう。

お 金

家賃納入の手段には主に2種類あり、貸主への振込か口座からの引き落としかが契約時に指定されます。

自動振込の場合納入を忘れる心配はありませんが、別途振込手数料がかかることに気をつけましょう。また、支払日は前月末が一般的です。期日に遅れたり、口座残高不足になったりしないように注意してください。

家賃の値上げが行われることは稀ですが、行われる場合は貸主ときちんと話し合いましょう。

禁止事項

禁止事項は貸主の都合でかなり変わってきます。ペット飼育禁止・ピアノ禁止など、ライフスタイルに関わる事項が多いので、下見のうちからでも確認しておきたいところです。早い段階なら、交渉できる可能性もあります。

契約解除

禁止事項をはじめ、契約書の各条項に違反すると、通告の上で退去を求められます。「即退去」までいくことはあまりありませんが、家賃の滞納など不誠実な行動は慎みましょう。

～とにかく確認～

しっかり読み込んだ上で少しでも不明なことが残る場合は、逐一質問するようにしましょう。

原状回復

原状回復とは、借りた時点の状態に戻すということではなく、通常の使用による損耗・傷等の修繕費は貸主が負担するということです(例えば、日照等による畳・壁紙の変色、家具の設置によるカーペットのへこみ、鍵の取替費用など)。誤ってつけた壁の傷や、ジュースのしみ等、借り手の不注意で損害を与えた場合の修繕費は借り手の負担になります。この原則以上に借り手に負担を要求する場合は、契約時点で特約が必要になります(例えば、ハウスクリーニング費用等)。

東京都の条例では、上記の原状回復義務や修繕義務等については、不動産会社が書面を交付して説明することになっていますので、内容をしっかり理解して契約しましょう。

また、入居時に付いていた傷等も見逃すと退去時に修繕費を要求される恐れがありますので、入居時にしっかり確認すると同時に、日付入りで部屋の写真をとっておくことも退去時のトラブル防止になります。

東京都の賃貸住宅トラブル防止ガイドラインは、以下のサイトを参考にしてください。

http://www.juutakuseisaku.metro.tokyo.jp/juutaku_seisaku/tintai/310-23-juutaku.htm

新生活用品を揃えよう

賢いショッピング術

納得できる物件が見つかったら、次は新生活をスタートさせるのに必要なものを買って揃えましょう。新生活に向けてあれもこれも欲しくなりますが、自分に必要なものを慎重に選びましょう。実家から物を持っていくかについてですが、現在は購入した時の送料が安くなる場合も多く、布団や家電は現地調達の方が安いことも多いようです。

採寸しておこう

いざ入居して、カーテンのすそが足りない、洗濯機が入らないなどの不具合が出ては大変です。カーテン、家具、冷蔵庫などの大型家電を買う際には、必ず設置場所の寸法をメジャーで測って、サイズの合ったものを購入しましょう。部屋の見取り図を作ってコンセントの位置なども書き込んでおくと非常に便利です。

まずは必需品から

新生活用品購入の際のポイントは、一度に揃えようとせず、必要に応じて買い足していくことです。新生活に備えて必要なものをリストアップしていくと、次から次へと必要なものが出てきて困ってしまいますが、まずは最低限必要なものを確実に揃えることに専念しましょう。

意外と不要なもの

一見生活必需品に見えても、ひとり暮らしでは意外と使わないものもあります。代表格は、電気ポット、アイロン、ベッドなどです。ひとり暮らしでは、電気ポットでお湯を保温するよりも電気ケトルで沸かした方が無駄が省けます。アイロンも必須に思えますが、アイロンをかける暇が無くて自然とニットやカットソーが多くなったり、ワイシャツをスーツと一緒にクリーニングに出したりと、アイロンが活躍する場面は思ったほど多くありません。特に重要なのはベッドを購入するか否かです。ベッドがあると圧迫感があり部屋が狭く感じられるほか、引越しの手間もかかります。

買い物の注意

最近ではIHクッキングヒーターが備えつけられている家も多いので、鍋やフライパンを買う際にはIHに対応しているかどうかにも必要に応じて確認しましょう。100円ショップは安く日用品が手に入るので積極的に利用したいところですが、100円ショップで売っているフライパンや包丁はすぐに焦げ付く、切れ味が悪くなるなどということも多いので、長く使う予定のあるものは少々値段が高くてもしっかりとしたものを買うほうが良いでしょう。

◎……絶対必要

○……必要

△……あると便利

食生活		
	冷蔵庫	◎
	電子レンジ	◎
	炊飯器	◎
	箸など	◎
	食器	◎
	ふきん	◎
	包丁	◎
	まな板	◎
	鍋	◎
	フライパン	◎
	ラップ	◎
	三角コーナー	○
	三角コーナーネット	○
	電気ケトル	△
洗濯		
	洗濯機	◎
	洗濯用洗剤	◎
	ハンガー	◎
	ピンチハンガー	◎
	物干し用ラック	○
	衣類収納ボックス	○
	洗濯ばさみ	△
掃除		
	ごみ箱	◎
	ごみ袋	◎
	雑巾	◎
	掃除機	△
	トイレ用品	△
	浴室用品	△
	コロコロクリーナー	△
室内装飾		
	机・テーブル	◎
	いす・座布団	○
	本棚	○
貴重品		
	通帳	◎
	印鑑・朱肉	◎
	健康保険証	◎

契約を済ませたら、次は新生活に必要なものを揃えましょう。新生活に向けてあれもこれも欲しくなりますが、手当たり次第に購入していると、予算オーバーになったり家具の使い勝手が悪くて後悔したりすることになるかもしれません。ここでは、ひとり暮らしに本当に必要なものを賢く揃える方法を紹介します。

初日から必要なもの

引越し初日から無いと非常に困る必需品だけでも忘れがちなものをまとめてみました。うっかり他の荷物と一緒に送ってしまわないように、ここできちんとチェックしておきましょう。

引越しを快適に

引越しというのは少し工夫するだけで、ずいぶん快適になるものです。例えば、スリッパを履くだけで床のほこりやごみを気にしなくても良くなります。また、タオルをたくさん用意しておけば、雑巾の代わりにも使えてとても便利です。その他にも、ウェットティッシュは引越し後も手軽に様々なところの掃除に使えます。

はさみ・カッターやガムテープ、軍手など、引越し当日の荷解きや片付けで使うものは、ひとつにまとめてすぐに出せるようにしておきましょう。サインペンを用意しておくと、荷物を整理するのに便利です。なお、荷物は全部いっぺんに出してしまわずに、使うものから少しずつ出してこまめに収納していきましょう。

忘れると大変！

布団、枕、シーツなどの寝具は、入居当日から必要になります。荷物の配達日を間違えて2日間フローリングで寝た……なんてことにならないようにしましょう。同じく忘れると大変なことになるのが照明器具です。入居前に照明器具の有無を確認しておきましょう。絶対に忘れてはならないのがカーテン。新居に到着したらすぐに取りつけましょう。

もしものために

すぐ近くに日用品店があるとは限りません。トイレトペーパーは1個だけでも荷物に入れておくことをお勧めします。折り畳み傘はその後の生活でも重宝します。是非、早めに揃えておきたいアイテムです。また、後に必要なものが出てきたときに買えるために現金を多めに所持しておくとも良いかもしれません。

あると便利なもの

初日から必要というわけではありませんが、カラーボックスや衣装ケースといった整理棚は役に立つものです。カラーボックスは教科書から食料品まで様々なものの収納に重宝します。衣装ケースはタオル、肌着、季節ものの衣装の収納に便利です。

また、延長コードも欠かせないアイテムです。ひとり暮らしの部屋にあるコンセントはせいぜい2、3ヶ所ですが、家電やパソコン、携帯電話の充電器など生活の中では電気を必要とするものが多いので、5、6個差込口のついた延長コードがあると家電の配置の自由度がぐっと上がります。ただし、定格以上の電力を使用すると停電、発火の危険もあるので注意が必要です。意外と見落としがちなのは鏡です。ユニットバスには付属していない場合もあるので注意が必要です。

家電		
	エアコン	○
	テレビ	△
	テレビ台	△
	こたつ	△
	扇風機	△
洗面用具		
	タオル	◎
	ジャンパー・リンス	◎
	ボディソープ・石鹸	◎
	歯ブラシ・歯磨き粉	◎
	綿棒・耳かき	○
	つめ切り	○
	鏡・姿見	○
その他小物		
	延長コード	◎
	乾電池	△
	裁縫セット	△
	救急箱	△
	カラーボックス・衣装ケース	△

当日に必要！	
	カーテン
	冷蔵庫
	照明器具
	トイレトペーパー
	ごみ袋
	ガムテープ
	ウェットティッシュ
	ビニールひも
	カッター
	タオル
	サインペン
	現金
	折り畳み傘
	石鹸
	寝具
	洗面用具
	はさみ
	軍手

引越しの段取り

誰でも苦労する引越しですが、ちょっとした工夫で費用や手間を大幅に省くことができます。しっかり計画を立てましょう。

荷物選び

「荷物はできるだけ少なく」が引越しの基本。必要性を第一に考えた荷物選びを行い、できるだけ運ぶものを少なくするよう心掛けましょう。余計な荷物が多いと、引越し業者を利用する場合には費用が万単位で変わってしまうことがあります。家族や友人に手伝ってもら場合にしても、運搬する荷物が多ければ労力と時間を無駄に消費してしまいます。ハードな引越しが終わって疲れ切った体を休めるにも、段ボールだらけの部屋では落ち着きませんから、荷物は少ないに越したことはありません。

22ページで解説したように、家具のサイズは新生活の鍵を握る重要なチェック事項です。家具や家電を実家から運ぶのではなく、引越し先で調達するのもいいでしょう。

荷づくり

荷づくりにもいろいろとコツがあります。荷ほどきをするときのことを考えた荷づくりを心がけましょう。

段ボールは、近所の商店やスーパーなどから調達できます。引っ越し業者から貰えることもあるので、手配の際にたずねてみると良いでしょう。ガムテープや新聞紙、荷づくり用のビニール紐などの用意も忘れずに。新聞紙は、緩衝材代わりにしたり、割れ物を包んだりと様々な用途に利用可能です。

箱詰めは、「大きい箱に軽い物」「小さい箱に重い物」が原則です。荷造りに何日もかかる場合は、普段使わない物から詰めましょう。段ボールに荷物の内容を書いておくと、荷積みや荷ほどきの際に判別しやすく便利です。

通帳・印章などの貴重品やすぐ必要になるものはひとまとめにし、自分で持ち運ぶようにしましょう。

荷ほどき・その後

運送が終わってほっと一息つきたいところですが、片付けはきちんと責任を持って済ませましょう。荷物が届くまでに設置する場所を考えておくと搬入がスムーズに済み、その後の荷ほどきも楽になります。

引越し業者によっては、使い終わった段ボールを引き取ってもらえることもあります。収納に使っても余ってしまった分は、引き取ってもらうと楽です。

ドアの開閉、水まわりなどの付帯設備に不備や故障はないかなどの確認も忘れてはいけません。気になる点があればすぐに貸主や管理会社に連絡を！

どうやって運ぶ？

荷物の量や運送距離によって様々な運送手段が考えられます。費用にも差が出てくるので、それぞれの長所・短所をよく見極めて最適なものを選びましょう。

また、業者によってかかる金額がかなり違ってくるので、必ず相見積りをとりましょう。

引越し業者(遠距離)

荷物の量
★★★★
費用
★★★★

エアコン取り付け工事などの各種オプションがありますが、やはり相応の料金がかかります。「日通」「SGムービング」「アート引越しセンター」などでは下記の番号から申し込みをすると、生協割引を受けられるプランがあります。

引越し業者(近距離)

荷物の量
★★★★
費用
★★★☆☆

関東地方から引越しの場合、「ハトのマークの引越しセンター」などの近距離便を利用して費用を抑えられます。あまり多くの荷物は積めませんが、一人分の荷物ならこの程度で十分です。

宅配便

荷物の量
★★☆☆
費用
★★☆☆

荷物が少なければ、宅配便で下宿先まで送ってしまうのが最もシンプルで安価な方法です。引越し業者による運送と違い、引越しピーク時でもスケジュールに影響が出にくいのも利点です。

レンタカー・知人の車

荷物の量
★★★★
費用
★★☆☆

利点は自分の都合で自由に引越しを計画できることです。しかし、作業を全て自分で行うため非常に手間がかかること、荷物破損の際の補償がないことが難点です。

3～4月は引越しのピーク。予約はお早めに！

物件への入居日が決まり次第すぐに電話をしましょう！

引越し業者の情報はこちらで！

電話でお申し込みの際には「大学生協のパンフを見た」と伝えていただければ、プランによっては生協割引を受けられます。

大学生協の引越ガイド WEB <https://www.univ.coop/moving/unimove2.html>

日本通運 フリーダイヤル 0120-110-829

SGムービング フリーダイヤル 0120-1000-40

ハトのマークの引越センター フリーダイヤル 0120-00-8019

アート引越センター フリーダイヤル 0120-0123-33

ひとり暮らし

質問箱

Q:引っ越しはいつ頃までにしたらいいの？

A:3月末から諸手続や学部ガイダンス、クラスでのオリ合宿と行事が立て続けにあるので、それまでには済ませておきたいところです。スケジュールをしっかりと確認しておきましょう。

公的手続き

ただ引越しをただけでは新生活は始められません。今まで親任せだった公的手続きをしっかりと済ませましょう。

光熱関係

電気・水道

東京都水道局 03-5326-1100
東京電力(*) 0120-995-001

電気と水道は手続きをしたその日から使えます。電気が使えない場合は、ブレーカーが上がっているかどうかをきちんと確認しましょう。

ガス

東京ガス(*) 0570-002211

ガスは手続きをしてすぐ使えるわけではありません。入居者立ち会いのもとで、ガス会社の係の人に開栓してもらう必要があります。

手続き

- ①電話帳や契約書類でガス会社の連絡先を調べる。
 - ②電話で都合のよい日と時間帯を指定する。
 - ③係の人から取り扱い説明を受ける。
- ※指定日には必ず家にいるようにしましょう。

(*)電力会社・ガス会社は、あくまで1例です。

料金の支払い方法

1. 口座振替を利用する

公共料金の支払いには銀行・郵便局での口座振替が便利です。料金が毎月の指定日に自動で引き落とされます。申し込みは金融機関や郵便局の窓口で直接行うか、口座振替申込書を郵送することで行えます。申込書はサービス開始時にもらえる冊子に添付されているほか、郵送されてくる場合もあります。

申し込みから口座振替開始まで1～2ヶ月かかるため、手続完了の通知が来るまではコンビニなどで支払うことになります。

※料金は自動で引き落とされるので、残高不足には注意しましょう。

2. コンビニなどで払い込む

口座振替を行わない場合、郵送されてくる払込用紙を使ってコンビニなどで支払うことになります。多くの場合、手数料が必要となります。

※支払期限を過ぎてしまった場合には、延滞利息を徴収されたり、更に滞納し続けるとガス等が止められたりするので、支払いを忘れがちな人は気を付けてください。

行政関係

住民票

住民票を移すと、アルバイトの契約、免許の取得など住所証明が必要な手続きを全て自分で出来る、行政サービスを受けられる、新住所で選挙権を得られるなどの利点があります。

住民票を移す手続き

- ①引越し前の役所で転出届を記入し、窓口へ提出して、転出証明書もらいます。手続きは郵送でもできます。
- ②引越しをしてから14日以内に引越し先の役所で転入届を記入し、転出証明書とともに提出します。

印鑑登録

下宿の賃貸などの際、場合によっては印鑑証明を求められます。印鑑証明とは、住民票のある自治体に印鑑を登録して、印影がその人のものであると証明してもらうことです。登録は原則的に本人が行います。その際には身分証明書が必要となります。免許証やパスポートならそれだけで十分ですが、学生証だけでは認めてもらえず、あわせて健康保険証の提示が求められます。なお、3月中は高校の学生証が利用できます。

郵便転送

引越しの際に近くの郵便局に転居届を提出すると、手続きから1年間、旧住所宛での郵便物等が新住所に無料で配達されます。なるべく旧住所の最寄りの事業所の郵便窓口で手続きを行いましょう。持参するものは本人の運転免許証や各種健康保険証など身分を証明できるものと印鑑です。

窓口まで行けない場合は、転居届に記入した上で切手を貼らずにポストに投函するか、または日本郵便のホームページからインターネット上で手続きをしましょう。

在学証明書はアドミニストレーション棟の自動証明書発行機で発行できます。その際にはUTokyoアカウントのパスワードが必要となりますが、初期パスワードは入学時の諸手続で配布される学生証番号通知書に記載されています。忘れた場合は教務課の窓口で学生証を提示すれば教えてもらえます。

ひとり暮らしの心得

自炊をしよう

自炊 or 外食 どちらがおすすめ？

初めてひとり暮らしをする学生にとって、生活費の確保は切実な問題。そこで、大きく節約できるのが食費です。つつい自炊は面倒だなと思ってしまうがちですが、外食ばかりだと月4～5万かかってしまう食費が、自炊を取り入れれば2～3万円です済ませられます。

コンビニやスーパーのお惣菜だけを食べているとどうしても栄養が偏りがちになります。栄養のバランスを整えるためにもきちんと材料から買って自炊することをおすすめします。

自炊に必要な三種の神器

自炊をするにあたって、必要になる道具や家電は、実は結構多いものです。その中でも「冷蔵庫・炊飯器・電子レンジ」はあった方が絶対に便利です。特に冷蔵庫は、容量の大きなもの(130～170L)を選んでおくとよいでしょう。

3つ合わせて相場は大体4～6万円くらいです。何かとお金がかかる時期にこの出費は痛いですが、ちょっと無理してでも買う価値はあります。他にも、まな板や包丁、箸にラップに洗剤など、こまごましたものは忘れがちです。近くのスーパーや、100円ショップでまとめて揃えてしまうのもいいかもしれません。



作り置きを保存したり、買い出し回数を抑えるためにも、冷蔵庫は少し大きめの130L～170Lクラスがおすすめです。

電子レンジは自炊の強い味方！

電子レンジを使うと食品の解凍や温めの他に、野菜の下茹でや、簡単な蒸し料理も作ることができるので、コンロと並行して複数の料理ができて便利です。シリコンスチーマーなどの電子レンジ専用の調理器具をひとつ持っておいてもいいでしょう。電子レンジを使う際には容器が電子レンジを使っても大丈夫な耐熱性のあるものかきちんと表示を見て確認することを忘れないようにしましょう。木や金属の容器は厳禁です！

日持ちする食材・しない食材

卵は安価な割に栄養価が高く、調理方法も簡単なので冷蔵庫に入れておきたい食材です。レトルト食品は電子レンジでチンするだけで簡単に作れて味もよいので、是非持っておきたいですね。白菜や玉ねぎは日保ちしてちょっとした炒め物に使えるのでおすすめです。

逆に気をつけなければいけないのが日保ちしない食品です。水分の多い野菜や鮮肉は1週間程度しか保ちません(とくにもやしや水菜は2～3日しか保たないので注意が必要です)。冷蔵庫に入れたまま放置して、気がついたら腐っていた、なんてことがないようにしましょう。もし買いすぎてしまった場合は、ラップにくるんで冷凍保存したり、一気に調理して作り置きしたりするのも解決法です。

好みの調味料を揃えよう！

自炊には調理器具だけではなく、調味料も欠かせません。作る料理によって必要な調味料は様々ですが、まずは基本的な調味料について紹介します。

調味料の基本は「さしすせそ」、つまり、砂糖、塩、酢、醤油、味噌です。これらは特に和食で使うことが多く、「さしすせそ」の順に使用すれば、食材に味が効率良くしみ込むと言われています。順番と併せて覚えておくといいでしょう。中でも砂糖、塩、醤油はあらゆる料理の基本となる調味料です。確実に揃えておきましょう。

加えて、用意しておくとい調味料として油、こしょう、マヨネーズ、ケチャップが挙げられます。これらも頻繁に用いる調味料です。料理に慣れてきたらごま油やオリーブオイルなど自分の好みで調味料のバラエティを増やしていくと料理のモチベーションアップにもつながります。他にも焼肉のタレやめんつゆ、コンソメなど調味料の種類は多岐にわたります。焼肉のタレとめんつゆは、何種類かの調味料を組み合わせなくても簡単に料理の味付けができて便利です。また、粉末調味料は、安価な割にそのまま加えるだけで味が格段に上がるのでおすすめです。

豆知識 ～売っている調味料は意外と量が多い～

スーパーマーケットなどに売っている調味料は割と量の多いものが多く、特に醤油やサラダ油は使いようでは1年かかっても使いきれない場合があります。あまりに長い間保管しても質が落ちてしまうので、小さめサイズを購入すると良いかもしれません。

今までは自分ですることが少なかった家事も、ひとり暮らしを始めたらず全部自分でしなくてははいけません。そんな時に細かな知識があるのとないのとでは大きく違てきます。ここでは自炊や洗濯をする際に知っておくと便利なことをまとめて紹介します。

豆知識 ～ひとつまみってどれくらい？～

調味料の計り方についてですが、大さじ・小さじは山盛りではなく、すり切りで計ります。「ひとつまみ」は親指・人差し指・中指の3本の指先でつまんだ量で小さじの約4分の1にあたります。「少々」は親指と人差し指の先でつまんだ量で「ひとつまみ」の約半分にあたります。レシピなどを読むのに便利なので併せて覚えておきましょう。

作り置きは自炊を楽にしてくれる

ひとり暮らしでは食事をするのも自分ひとり。せっかく作った料理も余ってしまいがちです。かといって1食分ずつ作っていたのではかえて食費が高つてしまうことも……。そんなときに役に立つのが冷凍保存です。保存のきく料理を何食分か作っておいて、食べきれなかった分を冷凍庫で冷凍しておきましょう。忙しいときにはレンジで解凍すればすぐに食べられます。

また、余った食材は正しく冷凍すれば保存期間を大きく伸ばせます。冷凍庫を上手く活用してなるべく無駄を省きましょう。

特にご飯の冷凍はおすすめです。ご飯を炊くのには案外時間がかかります。ですので、炊くときは食べる分だけではなく多めに炊いて、余りは1膳ずつタッパーに入れて冷凍保存し、いつでもレンジで簡単にご飯が作れるようにしておくといでしよう。

食材に関しては根菜など長期保存ができるものはなるべく特売日にまとめて買っておき、肉など足が早いものは加減が分かるまでは少量をこまめに買うのがおすすめです。時間に余裕があるときに、ある程度保存のきくようなものをまとめて作り、小分けして保存し、何日かに分けて食べるといでしよう。

自炊のモチベーションの保ち方

自炊を長続きさせるコツは、矛盾しているように思えるかもしれませんが、毎日完璧に作ろうとはしないことです。特に今まであまり料理をしたことがない人は最初のうちは勝手が分からず、食材を腐らせてしまったり焦がしてしまったりと失敗をすることもあるかもしれません。いきなりなにもかも上手くやろうと考えるのではなく、少しずつ慣れていけばいいや、くらいに考えて気楽にやったほうが長続きします。

また、同じようなものを作るのを避けるために、献立を考えるのもなかなか面倒なものです。そんな時はネットに載っている料理のレシピや、レシピアプリを活用するといいでしよう。豊富なレパートリーが掲載されているので、家にある材料で作れるものを大抵見つけることができます。飽きないように自炊のレパートリーを増やしていくことも自炊を長続きさせるコツです。

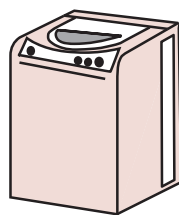
洗濯をしよう

洗濯をするにあたって

外に洗濯物を干すことが多いと思いますが、防犯面からみても洗濯物を干したまま家を空けることはできるだけ避けましよう。特に女性は部屋干しや乾燥機の利用などの工夫をましよう。また、取り込むのを忘れて一晩干しっぱなしにしてしまうと、洗濯物が夜露にぬれてしまうこともあります。

部屋干しをする場合はカーテンレールに掛けて干すのもいいですが、室内用の小さい洗濯ラックや空いている空間に洗濯物を干せるようにする突っ張り棒もあると便利です。

スペースや天気の問題から部屋干しを余儀なくされる時は、エアコンの除湿機能などを活用するのがいいでしよう。臭い対策としては部屋干し用の洗剤を使うといいかも知れません。



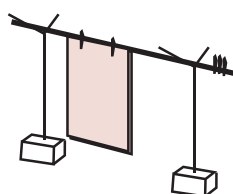
ひとり暮らしなら、容量4kg前後の全自動洗濯機がおすすめです。

洗濯関係のトラブルを避けるために

集合住宅に住む上で、夜間に洗濯をするのは出来るだけ避けた方がいいでしよう。物件によっては洗濯機の騒音が隣や下に響いてしまいます。

また、洗濯機からの水漏れ事故にも注意が必要です。水漏れを防ぐには、まず設置するときにホースをしっかりと取り付けること、洗濯をしないときはなるべく蛇口の栓を閉めておくこと、定期的にホースが緩んでないか・排水口にゴミがたまっていないかをチェックすること、などが挙げられます。アパートの上階で水漏れを起こしてしまうと、自分の部屋だけでなく階下の部屋にも多大な被害が及び、補修費もかさんでしまいます。

周りに住んでいる方々に気を配りながら、洗濯をしていきましよう。



ハンガーや洗濯ばさみは100円ショップでさまざまな種類のもが売られているので、自分に合ったものを選んでみるといいでしよう

食事や洗濯に比べてついついさぼりがちになってしまう掃除ですが、快適に過ごすためにも部屋はきれいにしておきたいものです。とはいえ、何かと忙しい大学生活。下に紹介するようなポイントをおさえれば最小限の労力で清潔を保つことができます。

掃除をしよう

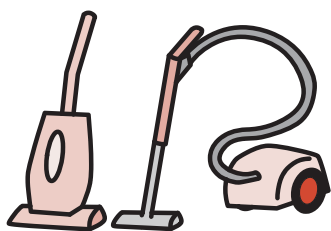
どんな掃除道具を使う？

掃除の道具というと掃除機や雑巾といったものがまず思い浮かびますが、重たい掃除機を引っ張り出したり、汚れた雑巾をすすいだりするのには意外と面倒。最近はホームセンター・ドラッグストア・100円ショップなどで様々な便利グッズが販売されています。ハンディモップやコロコロクリーナー、それにウエットシート！ これらを手元に置いて、気が付いたときにさっと埃を取るだけで部屋をだいぶきれいに保てます。もちろん環境への配慮は大切ですが、必要に応じて上手く使い捨て用品を活用しましょう。例えば、使い捨てウエットシートは雑巾と違って使用後にすぐ必要がないので手軽に掃除ができ、節水にもなりますよ。

床掃除するなら

フローリングかカーペットかによって必要な掃除道具が変わってくるので、よく確かめてから用意しましょう！ 日頃はフローリングならワイパー、カーペットならコロコロクリーナーなどの簡単な道具で済ませてしまっても◎。

それでも最終的に、掃除機は必要不可欠。様々な種類があるので、部屋の広さや収納スペースに応じて決めましょう。掃除機を使った後は部屋の中に埃が舞いやすいので、窓を開けるなどして換気をしっかりとするとよいです。また、夜遅くの時間帯の掃除機の使用は近所迷惑となるので避けましょうね。



スティック型(左)と
キャニスター型(右)。
部屋が広くないなら、
スティック型の方が
よいでしょう。

豆知識 ～掃除に関する現場の声～

週末に30分かけて掃除するより、毎日5分ずつ掃除した方が、部屋はきれいに保たれるとのこと。また、コードレス掃除機が手に入ると便利のようです(ひとり暮らしの学生さんより)。

キッチン

三角コーナーや排水溝に生ゴミが溜まると、ぬめりや悪臭が発生するので、こまめに捨てましょう。毎回の掃除が面倒なら、塩素系のぬめり防止剤を排水溝に設置しておくのもひとつの手です。ついついやってしまいがちですが、食べ終わった食器を水に浸したまま放置することも、雑菌が繁殖する原因になるのでやめましょう……。

コンロにこぼしてしまった汁や調味料は、そのまま放っておくとこびりついて取れなくなるので、なるべくその場でふき取ること！ IHヒーターの場合は簡単にふき取れますし、ガスコンロの場合は、熱湯をかけると意外と落ちます。

調理家電の手入れも大切です。電子レンジの中は汚れやすいので、ターンテーブルや内壁はふきんや濡らしたキッチンペーパーなどでこまめに拭きましょう。また、においの強い食べ物を温めたあとはしばらく扉を開けておくといいです。

お風呂周り

浴槽はスポンジに浴室用洗剤をつけて拭けばOKです。最近では洗剤がなくても汚れを落とせるスポンジも出回っていますが、浴槽の素材によっては使用できないので注意してください。浴室の壁はカビが発生すると、退去の際、原状回復のためのクリーニング代を取られてしまうこともあります。使用した後は換気扇を回す・浴室の扉を開けて、空気を入れ替えましょう。残り湯を浴槽にためておくのはカビの原因になりやすいので、避けた方が無難です。

また、忘れがちなのが排水溝の掃除です。ここには髪の毛が溜まってしまいやすいので、こまめに取り除きましょう。どうしてもぬめりやカビ臭さが気になる場合には、塩素系の洗浄剤が効果的です。

トイレ

便器の内側はすぐに黄ばんでくるので、定期的に掃除しましょう。水を流しながら柄つきブラシでこするだけで、大部分の汚れは落ちます。汚れが落ちにくいと感じたら、トイレ用洗剤を使いましょう。長い間放っておくと、洗剤を使っても汚れが落ちなくなってしまうので要注意。便器の外側や便座・フタはこまめに市販のウエットシート型クリーナーでさっと拭くとよいでしょう。そのまま流せてしまえるタイプが便利です。また、水洗タンクの上に置く洗浄剤や便器内にスタンプを押すタイプのものを用意すれば、黄ばみ防止だけでなく、防臭といった効果も期待できますよ！

こちらのページでは炊事・洗濯・掃除以外にひとり暮らしで役に立つ知識をまとめました。引っ越したばかりのころは家事と授業をこなすだけで手一杯になってしまうかもしれませんが、せっかくの大学生活です。家事については以下のコツをうまく使うなどしてほどよく手を抜くことも大事です。

収納をしよう

引越し直後

まず、引越しの時に持ってきた荷物を一度全て出してから片付けようとするとうるさくなります。上手な整理のコツは、荷ほどきをするのと同時に荷物をしまっていくこと。引越しの前に必要に応じて荷物を分けておき、すぐに使わない荷物は段ボールから出さないようにしましょう。また、引越しの時に使用した段ボールは日常生活においても収納に使えることが多いので、いくつかは捨てずに取っておくとよいでしょう。

スペースの活用

ひとり暮らしの学生が片付けに困っている代表的なものといえば、本やプリント、衣類などです。ワンルームで十分なスペースを得られることは少ないため、限られたスペースを有効に使うことが重要でしょう。機能的なラックを購入すると容量が増えますし、ベッドがある場合、その下も利用できます。区分けされた収納ケースや、食べ終わったお菓子の箱などを上手に利用すれば、細かいものの整理も楽になります。

また、ひとり暮らしのキッチンが狭いため、特に収納に工夫をしたいものです。2段・3段式のラックを使えば食器を重ねすぎて割ってしまう、という危険も減らすことができます。水道管のまわりは湿気がたまりやすいため、乾物の保管は避けた方が良いでしょう。そのほか食品の保管場所には直射日光が当たらないか、コンロの火で熱くなることはないか、などに注意しましょう。

どこにしまおうか

収納のコツは、使用頻度に合わせて分けること！よく使うものは手の届きやすい場所に、あまり使わないものは奥の方にしまいましょう。歯ブラシやくし、髭剃りのように毎日使用するものは決まった場所と入れ物に置いておくと便利です。逆に、買い置きの洗剤やトイレトーパーなどはひとまとめにして、目につかない場所にしまっておくと部屋がすっきりして見えますよ。

とはいえ収納スペースには限界があるため、時には必要ないと思うものを思い切って捨てることも重要です……。また、使わなくなった教科書や本、季節が終わった服など、捨てられないけど邪魔なものは実家に送ったり、最近ではフリマアプリなどを利用する手もあります。こまめに、ときめくものだけを残しましょう！

快適に過ごすために

君たちは空調をどう使うか

ひとり暮らしで体調を崩すと大変なので、暑さ・寒さ対策はしっかりしたいところです。ワンルームのアパートでは熱のこもりやすさや風通しが大きな家とはだいぶ違うので、引っ越してからしばらくは特に部屋の温度・湿度に注意して体調管理に努めましょう。

そうはいっても、ひとりしかいない部屋でエアコンを使いすぎたくない……そんな時は、少し工夫をしてみましょう！

・換気の際は窓を2ヶ所以上開ける(空気の通り道ができて風通しがよくなる)

・梅雨どきなどは冷房よりも除湿機能を使う(快適に感じられることが多い)

・寒いときはブランケットや電気ストーブを活用する

引っ越しに際して新生活用品を揃える段階で、夏場は普通のちゃぶ台、冬場はコタツとして使えるテーブルを購入するのもお勧めです。もちろんどうしても暑い・寒いときや体調がすぐれないときは無理をせずエアコンを使うようにしましょうね！

安眠のすゝめ



日常生活において重要な睡眠も、いろいろと気をつけてその質を改善してみませんか？

①部屋を選ぶ際の注意点…ロフトベッドつきの部屋(中2階で眠るように設計してある部屋)に注意。ロフトは熱がこもりやすく、エアコンの冷気も届きにくいので、夏はとても寝苦しくなることがあります。その点もしっかりと考慮して部屋は選びましょう。

②布団はいかに干すか…布団は週に1回程度干すのがベストだとされていますが、ひとり暮らしではなかなか難しいもの。それでも月に1回を目安に干すようにしましょう。それも難しくければ布用の除菌・消臭スプレーなどを上手に使うと良いです。細かな埃やダニの死骸などが気になる人は、叩くと逆効果になることも多いので、布団を静かに払うと良いです。さらに干した後に掃除機で軽く吸うのも効果的です。

ちなみに、布団はずっと敷きっぱなしにすると床や布団にカビが生える原因となるので、こまめに布団を畳むなどして、敷きっぱなしにしないようにしましょう。

ぜひ以上の2点を取り入れて、快適にお休みください！

地震に備えて

ここでは地震が起きたときどうするべきか、地震へどう備えるべきかを紹介します。もしもの時のために目を通してください。

地震が起きたら

地震時に

原則として揺れを感じたり、緊急地震速報を受信したりしたときは、身の安全を最優先に行動しましょう。物が落ちない・倒れない・移動してこない空間に身を寄せて待ちましょう。

【屋内にいるとき】

丈夫なテーブルの下に隠れましょう。特に高層階では低層階に比べ揺れが長く続く場合があります。また、大きくゆっくりとした揺れのために家具が転倒・落下する危険性があります。

【講義・実験中のとき】

机などに隠れたのち、講義や実験を行っている先生の指示に従って避難します。避難場所は、駒場東大前の駅とは反対側にある第一グラウンドか野球場です。確認しておきましょう。その後、大学が設置する災害対策本部が中心となって順次帰宅することになるので、本部の指示に従いましょう。学内での地震対応については「教養学部便覧」の「地震が発生したときの対応」に詳しく書かれていますのでそちらにも目を通しておきましょう。

【街にいるとき】

街を歩いているときに地震に遭遇することもあるかもしれません。そんなときは、まず看板や窓ガラスなど上からの落下物から身を守りましょう。リュックなどで頭部を保護することも有効です。

次に周りに建物が集中していない、公園や広場などのひらけた場所に避難して様子をみましょう。

【列車内にいるとき】

通学中に地震が発生しないとも限りません。列車が走行中に地震が発生した場合、列車は自動的に急停止します。つり革や手すりにつかまり、転倒しないようにしましょう。列車が停止したからといって勝手に線路上に出てはいけません。乗務員の指示に従って行動しましょう。なお、地下鉄では構内が停電で暗くなっている場合もあります。そのような場合も焦らず落ち着いて乗務員の指示に従いましょう。

地震直後に

地震が収まったからといって油断してはいけません。上では場面ごとに紹介しましたが、ここでは特に自宅で地震が起きた直後に、どう行動するべきかについて紹介します。

①火元の確認と初期消火

食事を作っているなど、火を使っているときは、揺れが収まったから落ちついて火の始末をしましょう。出火した場合は落ち

ついて消火しましょう。家のどこに消火器が備えつけてあるか、普段から確認しておくべきでしょう。

②出口の確保

揺れが収まったら避難が出来るように、窓や戸を開け出口を確保しましょう。部屋に閉じ込められないようにするためです。

③あわてた行動はケガのもと

屋内であっても食器や窓ガラスの破片が床に散乱している場合があるので注意が必要です。屋外にも落下物があるため、あわてて飛び出してはいけません。屋外では上だけではなく脇にも気をつけるべきです。地震で脆くなったブロック塀などが倒れてくることがあるためです。

地震のあとには

地震から身の安全をある程度確保することができたら、二次災害などにも目を配りましょう。また、地震のような緊急時には情報が錯綜しますから、「正しい情報は何か」を掴むことも重要です。

●火災や津波からの避難

地域に大規模な火災の危険が迫り、身の危険を感じたら周囲の学校などの避難場所に避難しましょう。自分の住んでいる街のハザードマップをインターネットで事前に確認しておきましょう。

標高が低いところにいる人は、大きな地震を感じたり、津波警報が発令されたりした場合、高台など安全な場所に素早く避難しましょう。海岸から離れているからといって高地であるとは限りません。注意を怠らないでください。

●正しい情報・確かな行動

ラジオやテレビ、消防署などの行政機関から正しい情報を確保しましょう。インターネット上の一部ではデマが出回るかもしれません。ツイッターやフェイスブックなどSNSを有効活用するのも1つの手段ですが、情報の信頼性をよく確認しましょう。

●安全の確認

学生がひとり暮らしのなかで大きな地震に巻き込まれた場合、保護者の心配は大変なものでしょう。自らの身の安全を確保できたら、その旨を保護者に伝えましょう。東京大学の安否確認システムは、大きな地震発生時に、簡単な操作で自分の安否情報を登録できます。忘れずに登録しましょう。

●避難の前に

本格的に避難をすることになったときは、ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めるようにしましょう。地震による二次災害を防ぐことができます。

地震が起きた時の対応については、東京消防庁のページ(http://www.tfd.metro.tokyo.jp/lfe/bou_topic/jisin/life00.html)が参考になります。覗いてみましょう。

ひとり暮らし 質問箱

Q: 地震に強い家具ってどんなの？

A: 重心の低い家具は、倒れにくく、地震に強いですが、重心の高い家具を置きたい場合は家具転落防止用のつっぱり棒を入れる等の措置を取ると安心です。

地震に備えて

被害を少なくするために

では、もし地震が起きたときにできるだけ被害を少なくするためには、事前に何をしておけば良いのでしょうか。

●避難路の確認・確保

まず自宅から外への避難がスムーズに行えるように、脱出通路(とくに玄関などの出入口)に、大きな家具などの障害となるものを置かないようにしましょう。また、就寝時に地震が起こることもあるので枕元には懐中電灯、スリッパなどを用意しておきましょう。

自宅から避難所までの道のりを実際に歩いてみるなど、危険箇所を把握し安全なルートを確認しておきましょう。マップを描き、危険箇所や避難時に役立つ情報等を書き込むなどしておくと、なお良いでしょう。

●防災活動への参加

9月1日は防災の日で、その前後の防災週間には各地で防災訓練等が行われていますので、積極的に参加するとよいでしょう。普段から近隣の方々との信頼関係や協力体制を築いておくことも大切です。

●火災を防ぐ・火災に備える

家電はコンセント部分に水がかかると発火する恐れがあるため、家電のそばに花瓶や水槽など水の入ったものを置かないようにしましょう。

ガスについては、揺れを感じて自動的にガスの供給を停止するガス漏れ遮断器(ガスマイコンメーター)がほとんどの家庭に設置されています。特性や使い方を十分に理解しておきましょう。また、ガスコンロ周辺の棚などから燃えやすいものが落ちてこないようにしておきましょう。

万が一火災が起きたときに備えて、消火器の正しい使い方を理解し、いざという時に使いやすい場所に備えておきましょう。また、消火器には有効期限があるのできちんと確認しましょう。

●家具・家電製品などの転倒・落下防止

重量のある家電製品はできるだけ低い位置に置くとよいでしょう。タンスや棚などはつっぱり棒などで壁や壁の棧などに固定しましょう。また、テレビやパソコンを台に置いている場合は、金具や耐震シートで台に固定しましょう。引き出しや観音開きの扉にはストッパーなどを取り付け、中身が飛び出さないようにしておきましょう。ガラスの扉などにはガラス飛散防止フィルムを貼り、蛍光灯や電球は、割れても飛び散りにくい飛散防止膜が施されたものを選ぶとよいでしょう。吊り下げ式の照明器具は複数のチェーンを使い数箇所を天井に止め、固定しましょう。

また、場合によっては家具転倒防止器具の取り付け費用の補助を受けられる可能性があるため、住んでいる地方自治体に問い合わせしてみましょう。

防災リュックの準備

もし地震が起きて避難することになった場合に備えて、持ち物をリュックにまとめておくくと便利です。防災リュックは玄関や寝室など持ち出しやすいところに置いておき、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

【防災リュック チェックリスト】

食料(目安として3日分)

- ☐ 水(1人1日2〜3リットルが目安)
- ☐ 非常食(乾パン・クラッカー・缶詰・レトルト食品・乾燥食品・チョコレート・飴など)

電化製品

- ☐ ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 予備の電池・モバイルバッテリー

衛生・救急用品

- ☐ 衣類・防寒具(毛布など)
- ☐ 常備薬・傷薬
- ☐ 三角巾・包帯・ガーゼ・脱脂綿・絆創膏
- ☐ マスク(防塵用)
- ☐ ハサミ・ピンセット
- ☐ 使い捨て医療用ゴム手袋

その他

- ☐ 手袋(軍手など)
- ☐ タオル・ティッシュ・ウェットティッシュ
- ☐ ビニール袋
- ☐ 雨具
- ☐ 地図

防災リュック以外にも、事前に準備しておく良いものには、次のようなものがあります。

防災リュック以外に準備すべきもの

- ☐ ヘルメットや頭巾
- ☐ 傘(折りたたみでなく、長いもの)
- ☐ 十円玉(公衆電話用)
- ☐ 歩きやすい靴
- ☐ 懐中電灯

すぐに持ち出せるようにしておくべきもの

- ☐ 通帳・印鑑・予備の現金
- ☐ 運転免許証や保険証のコピー

地震はいつ起きるかわかりません。緊急時のために、物資の準備だけでなく、心の準備もできると良いものです。

Q:火災保険には入らなければならないの?

A:多くの場合、部屋を借りる際には火災保険に入ることが義務づけられます。東大生協では学生賠償保険(ひとり暮らし特約)をお勧めしていますので、組合員センター(Tel:03-3814-1542)にお問い合わせいただくか、東大生協からお送りしている資料をご覧ください。

トラブル 110 番

新生活で予想される様々なトラブル。
ここではその予防と対策の方法を紹介します。

実家とは違い、自由な時間を満喫できるひとり暮らしですが、そのかわり万が一トラブルに遭っても家族に頼ることができません。いざというときに自分の力で解決できるように日頃から防犯・防災に関する知識をもち、適切な対策を講じるようにしましょう。

通り魔に注意！

ひとり暮らしの学生が犯罪の被害に遭うのは自宅周辺が多いと言われています。住宅地は明かりが少ないので、夜間のひとり歩きは非常に危険です。やむをえず夜間ひとりで帰宅することになった場合は、しっかり対策を講じましょう。

まず、なるべく明るく人通りが多い道を選んで帰宅しましょう。コンビニや交番など、もしものときに駆け込める場所をしっかりと確認しておくのも安心です。その上で、防犯ブザーを必ず携帯し、いつでも鳴らせるようにしておきましょう。防犯ブザーは一見頼りないですが、大きな音で相手を驚かせることができるので非常に効果的な防犯グッズです。また、エレベーターの中では特に注意しましょう。動き出したエレベーターは密室となり非常に危険なので、知らない人と一緒に乗るときは注意しましょう。

自宅への侵入に注意！

空き巣を防止するためにはまず、窓を開けっ放しにしないようにしましょう。換気は大切ですが、夜間や外出時は窓を開けず換気扇を使いましょう。玄関近くにスピーキーを隠すのも厳禁です。また、長い間家を留守にするときには新聞販売店や郵便局に連絡して配達を止めてもらいましょう。郵便物がたまっていると長い留守だと知られ、空き巣に入られる可能性があります。また、万が一空き巣に入られた場合に備えて通帳や印鑑などは分散させて管理しましょう。

押し入りを防止するためにはまず、チャイムが鳴っても即座にドアを開けず、インターフォンやドアスコープで相手を確認する習慣をつけましょう。また、ドアを開けるときのドアチェーンをかけておくようにしましょう。

特に女性は犯罪者にとっては格好の標的なのでより注意しましょう。まず表札の名前を苗字だけにし、見えるところに洗濯物を干さないなどして、女性のひとり暮らしだと知られないよう努めましょう。また、ゴミは収集日に出す、同じ時間に同じ道を通るのを避ける、集合住宅の場合は帰宅後すぐには明かりをつけないなどして、自宅を特定されないように努めましょう。

詐欺や勧誘に注意！

ひとり暮らしをはじめたばかりの学生は、知らないことだらけ

で騙されやすく、また家族の介入もないので、詐欺や強引な勧誘の標的となりやすいです。

この手の犯罪に遭わないためにはまず、即座にはドアを開けない、電話ではなるべく自分からは名乗らないことなどが大切です。また、犯罪の標的にならないために日頃から個人情報の管理を徹底しましょう。住所や名前などの個人情報が書かれた書類をゴミに出すときは、シュレッダーなどで読めないようにしてから出しましょう。また、郵便物などの管理には細心の注意を払いましょう。

近年はインターネット上での詐欺行為や、マルウェア(コンピュータに有害な、悪意のあるソフトウェア)による被害も多発しています。パソコンやスマートフォンのソフトウェア、アプリケーション、OS等のアップデートは怠らないようにし、必ずウイルス対策ソフト等をインストールするようにしましょう。

鍵や財布などの紛失に注意！

携帯電話や手帳、鍵、財布は特に紛失に注意し、鍵を紛失した場合は必ず管理会社や大家さんに相談の上、鍵穴そのものの交換も検討しましょう。

万が一鍵を紛失して自宅に入れなくなったときに開けてもらえるよう、大家さんや管理会社、不動産会社などの連絡先をしっかりとメモして携帯しましょう。

財布を紛失し、心当たりがある場所を探しても見つからなかった場合は、警察に「遺失届」を届け出ましょう。財布が見つかったときに警察から連絡をもらうことができ、カード類の不正利用の手続時に必要となることもあります。ただし、警察に届け出た場合は、財布が後で見つかった場合に遺失届を取り下げる手続きをする必要があるため、忘れないようにしましょう。クレジットカードやキャッシュカード入りの財布の紛失に気づいたら、不正利用防止のために速やかにクレジットカード会社・銀行に連絡し、利用停止手続きをしましょう。また、利用明細をチェックし、不正な取り引きがされていないか確認しましょう。不正取引が確認された場合は、クレジットカード会社・銀行に相談をしましょう。カードが見つからなかった場合は、再発行手続きを行いましょう。

そのほか、運転免許証や保険証の再発行手続きも必要になります。

病気や怪我に備えて

風邪を引いたときや軽い打撲をしてしまったときなどのために、常備薬と救急箱を用意しましょう。また、ひどく具合が悪い場合や大きな怪我をしてしまったときのために、休日でも空いている救急病院や診療所の場所と連絡先を確認しましょう。

その他にも、日常的に健康に関することを相談できるかかり

つけ医を持っておくとよいでしょう。かかりつけ医とは、日本医師会では「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと」と説明されています。かかりつけ医は、入院や高度な設備での検査が必要になった場合や診療科の異なる医師にかかりたい場合にも適切な医療機関を紹介してくれますので、自宅や職場の近くに、かかりつけ医を見つけておくとい良いでしょう。

例えば、駒場キャンパスにある駒場保健センターでは、内科、精神科、歯科等が設けられています。土日祝日は空いていませんが、駒場で体調を崩したり怪我をしたりしたときには駒場保健センターを利用すると良いでしょう。また、前もって駒場保健センターを利用することが分かっている際には、事前に受付時間をHPや電話などで確認したり、予約を取ったりして、余裕をもって訪れるようにするとよいでしょう。

かかりつけ医にかかる際のポイントとして、東京都医師会では次の5点が挙げられています。

1. 患者さんから、かかりつけ医に伝えたいことはメモにして準備しましょう
 2. 患者さんとかかりつけ医のより良い関係づくりは相互に責任と努力が必要です
 3. かかりつけ医にこれからの見通しを率直に聞くことが大切です
 4. 受診後の変化について、良くなっても悪くなってもかかりつけ医に伝える努力をしましょう
 5. 治療効果を上げるためにお互いに理解が必要です
- 以上の点に注意して、かかりつけ医にかかるとい良いでしょう。

害虫・カビに備えて

害虫を寄せ付けないためにはまず、飲み終わった瓶や缶はすいすいから捨てるようにしましょう。また、ダンボールや古新聞はゴキブリの棲み処になりがちなので、ゴミ箱や食べ物の近くに置かないようにしましょう。家具の隙間や埃っぽいところにゴキブリダンゴを置くのも効果的です。また、ゴキブリキャップはコンパクトで部屋の景観を害しないため、ぜひ設置しましょう。

カビを生やさないためには湿気を排除することが大切です。湿気は、湯沸かし器や洗濯機、ストーブなどを使用したときに大量に発生します。その際は換気を怠らないようにしましょう。特にマンションは気密性が高いので、湿気がたまらないように注意しましょう。

災害に備えて

ひとり暮らしでは防災にまで気が回らないという人も多いようです。大きな被害をもたらした阪神・淡路大震災の際は、被災者の9割が防災を行っていなかったとされています。日頃から

ら防災に関する知識を持ち適切な対策を講じて、もしものときに備えましょう。地震については30、31ページに詳しく載っているのでご参照ください。ここでは、風水害について詳しく取り上げます。

風水害に備えて

近年は地震だけでなく、台風などによって引き起こされる風水害が多発しています。

風水害対策には、30、31ページの地震と共通するところも多くありますが、突発的に起こる地震と異なり風水害はある程度予測ができる場合が多いです。まずは、気象庁などが発表する気象情報に十分注意し、住んでいるエリアに避難勧告・避難指示等が発令された場合は躊躇せず速やかに避難するようにしましょう。

たとえ住んでいる地域では雨が強くなかったりしても、川の上流などで豪雨が発生した場合は下流で堤防が決壊する事態もあり得ます。自分の感覚を過信せず、早め早めの行動を心がけましょう。

避難する際は、冠水している場合は足元に注意しましょう。マンホールの蓋が外れていたり、側溝があるなど、歩きなれている道でも危険な場合があります。

ときによっては、屋外へ避難することがかえって危険な場合もあります。その場合は、2階以上の高い場所に移動する「垂直避難」も有効です。

暴風が発生した場合は、大きなものが飛んで来たり、飛ばされる場合があります。ベランダ等に物干しざお、植木鉢等を出している場合は、事前に撤去しておきましょう。また飛来物に備えて、窓に雨戸がついている場合は閉めたり、カーテンを閉め、窓ガラスに飛散防止用フィルムを貼ることも有効でしょう。

また、地下鉄など地下・低地は冠水する危険性があります。浸水の恐れのある地下鉄駅には浸水防止対策が施されていますが、過信することなく、大雨・洪水が予測される場合はそのような場所に行くのはなるべく避けましょう。もし地下にいる場合に大雨・洪水が発生した場合は、慌てず落ち着いて乗務員・駅員などの指示に従ってください。

日頃からできる風水害への備えとしては、まず、31ページにある地震への備えをよく確認しておきましょう。

次に、地域のハザードマップ等も活用しましょう。いざというときに速やかに避難できるよう、避難所やそこまでの経路を確認しておくと同時に、自宅付近の浸水予測などがあるので、把握しておきましょう。

また、地下鉄駅の入り口には、海拔表示がなされている場合があります。よく使う駅では、日ごろから確認しておくのもよいでしょう。

ひとり暮らし 質問箱

Q:新型コロナウイルスに関する大学の対応について教えてください。

A:以下のサイトに学生向け情報が掲載されています。経済的支援や学生生活に関する情報もありますので、こまめにチェックしておきましょう。

https://www.u-tokyo.ac.jp/ja/general/COVID-19_students.html

トラブル体験談

ひとり暮らしを始めてしばらくの間は、不慣れなこともあり最もトラブルに巻き込まれやすい時期です。このコーナーでは実際に2つの重大トラブルに見舞われたAさんの体験談を紹介します。

●カギをなくした！

ひとり暮らしをはじめて2週間あまり、大学の授業も2日目を終え、慣れない疲れを感じつつ帰路につこうとしていた。その日はコンタクトレンズをつけて登校したが、目が疲れたのでレンズを外すことにした。教室を出てトイレに行きコンタクトレンズ(1day)を外した後、いつもカバンに入れているはずのメガネケースがないことに気付いた。そこで私はあることを思い出す。メガネはクラスオリのときに道路に落として破損してしまっていたのだ。家に帰るだけだしさほど問題ないだろう、そう思っていた私はこのあと降りかかる災難など知る由もなかった。

私の裸眼での視力は0.01。とはいえ電車に乗って自宅に帰ることは困難ではなかった。スーパーに寄って家に着いたとき、時計の針は5時30分を指していた。早く家に帰って夕方のニュースでも見ながら一息つきたい、そんな思いで私は上着のポケットに入れたはず(※1)の鍵を取り出そうとした。そのとき私の顔から一斉に血の気が引いた。鍵がない。他のポケットやカバンの中も可能性がありそうなところはすべて探してみたが、無駄骨となった。日暮れ時なので鍵を探すのに残された時間は多くない。私は鍵を落とした可能性を考慮して、来た道を引き返すことにした。しかし、またしても残酷な現実が私の前に立ちはだかる。視力がない。最寄駅まで来たときに日が落ちた。私はここで自力で探すことをあきらめ、駅、大学そして警察に届けを出し、不動産会社にスペアキーを貸してもらうことにした。しかし、何度電話をかけても繋がることはなかった。定休日だったのである。私は視力0.01のまま失意のどん底に突き落とされた。

私はやむなく業者を呼んで鍵を開けてもらうことにした。

業者のお兄さんはしばらく鍵穴を見たあとこう言い放った。

「5万円ですね」

不動産会社に頼めばタダなのに高すぎると判断した私は、断ることにした。(※2)

「出張料1万円です」

これは仕方がない。私の責任である。所持金は5千円だったのでコンビニでお金をおろし、お兄さんには帰っていただいた。

時計の針は9時を回っていた。ついに八方塞がりである。私は親に電話して友達の家泊めてもらう旨をつたえたが、「友達に迷惑になるし、疲れているだろうからホテルに泊まりなさい」と返された。親というのはありがたいものである。こうして吉祥寺のビジネスホテルで一夜を過ごすこととなった。

翌朝は9時に目が覚めた。幸いにもこの日の必須の授業は4限のみ。ゆっくりとプランをたてることができた。不動産会社に行こうと部屋を出ようとしたそのとき、大学から連絡が入った。特徴の似た鍵が届いたとのことだった。思いがけない吉報に私は大急ぎで駒場へと向かった。

私は結局失意のうちに駒場を後にした。たしかに同じ型の鍵だった。しかし私のものではなかったのだ。その後、私は不動産会社にスペアキーを借りて、ついに自宅に帰ることができた。しかし、鍵をなくしたのなら鍵穴も交換する必要があるといわれ、「またお金がかかるのか」と落ち込んでいた。

視力を回復した私は、ふと前日に授業があった教室をさがしてみた。すると鍵はあまりにもあつてなく見つかった。鍵をなくした当日は、気が動転して、この可能性を考慮していなかったのだ。前日から張り詰めていた気持ちが一気に和らぐと同時に、鍵の紛失による金銭的損失に再び気を落としたのであった。

●学生証をなくした！

今日はついに入学式である。家を出る前に持ち物を確認すると学生証がいつもの場所がない。しかし、今度の私はあわてることはなかった。図書館にでも落としたのだろう。とりあえず武道館へ行く前に駒場に寄って落とし物の届けを出した。

武道館に到着し、中に入ろうとすると、ある注意書きが目に入った。学生証が必要だというのだ。だが私はここでも取り乱すことはなかった。スタッフさんに聞けば良いじゃないか。(※3)スタッフさんに失くした旨を伝えと別々の入口に誘導され、そこで生年月日と学生証番号を伝えと中に入れてもらえた。

入学式後、大学から学生証が届いたとの連絡が入った。世の中には優しい人がいるものである。(※4)顔も名前も知らない人に感謝しながら、一緒に中に入れなかったことではぐれてしまった同クラを探しに再び館内に向かった。

まとめ

※1～4でお分りのようにAさんは不注意かつ怠惰かつ傲慢な人物です。皆さんが彼と同じ過ちをくりかえさないよう、反面教師として紹介した次第です。スペアのコンタクトレンズを持っておく・鍵にはキーホルダーをつける・大事なものはチャックのある入れ物に入れて携帯する・業者を呼ぶときは見積もりをする、といった当たり前のことを、徹底することが大切です。

この冊子「ひとり暮らしの道しるべ」を制作・編集したのは、私たち東大生協駒場学生委員会（C学）です。ここでは、主に私たちC学の活動内容についてご説明させていただきます。

C学とは……？

正式名称は「東大生協駒場学生委員会」です。名前だけ見ると「なんか堅そうな団体っぽいなぁ」「普段どんな活動をしているんだろう?」と思われることでしょう。しかし、私たちはそんな名称にとらわれることなく「ゆるーく」「さまざまな」活動をしています。本冊子の1ページをお借りして、そんなC学の紹介をしていきたいと思います。ひとり暮らしの準備に飽きてしまったときにでもお読みいただければ幸いです。



C学の活動その1・冊子制作

普段私たちの活動の大部分を占めているのが「冊子制作」です。本冊子『ひとり暮らしの道しるべ』をはじめ、新入生の皆さんにお届けしている『大学生活のしおり』やCKiExの特別版『CKiEx新歓号』も私たちC学が作成しています。

また、授業期間中の年4回にわたって、駒場キャンパスに通う1～2年生をメインターゲットにしたキャンパスマガジン『すきっくす(CKiEx)』を作成しています。『すきっくす』の由来は“Co-op Komaba information Express”で、その名の通り駒場キャンパスにある生協店舗の情報をお届けしているほか、様々な特集や連載、進学選択、後期課程生の生活についてなど、皆さんのお役に立つ情報も発信しています。

制作・編集に関する事前知識・経験について心配は不要で



▲2021年度版三冊子。左から順に『ひとり暮らしの道しるべ』、『大学生活のしおり』、『すきつくす新歓号』。

す。実際、多くのメンバーがC学に入って初めて冊子作成に関わっています。ですので、冊子制作を通した情報発信に少しでも興味がある方はぜひC学へお越しください。



▲2020年度春号と、連載「後期課程生の生活」

C学の活動その2・イベント企画

C学では年に2回「健康フェア」と称して、学生の皆さんに健康を意識してもらうためのイベントを開催しています。具体的には、管理栄養士や保健センターの方をお招きして相談ブースを設けたり、体脂肪測定機やアルコールパッチテスト・飲酒体験ゴーグルを用意したりしています。また、五月祭・駒場祭では古本市も開催したり、毎年9月から11月の共済月間にあわせてイベントを企画・実施したりすることもあります。



▲2019年度駒場祭で開催した「古本市」の様子。

最後に……

C学では、一緒に活動してくれる仲間をいつでも募集しています。C学に少しでも興味を持ってくれた方は、ぜひC学に来てみてください。C学の活動場所など詳しい情報はTwitterや公式Webページをご覧ください。お待ちしております！

メール cgaku.welcome@gmail.com

Twitter @cqaku

公式Webページ <http://www.utcoop.or.jp/cgaku/index.html>

詳しくは「C学」で検索！

ひとり暮らし
質問箱

Q:ひとり暮らしの学生がC学に入るメリットはありますか？

A:あります！ 例えば自分の経験を活かして、この『ひとり暮らしの道しるべ』の編集に携わり、やりがいを得ることが可能です。その他にもメリットはありますが、それは新歓説明会等で知っていただけたらと思います。

もしものときの電話番号一覧

夜中の突然の病気・ケガ	東京都福祉保健局医療機関案内サービスひまわり 03-5272-0303 自動応答によりお問い合わせ時間に診療を行っている近くの医療機関を教えてください。
悪質なセールスにあった	東京都消費生活総合センター 03-3235-1155
犯罪系の困りごとの相談	警視庁総合相談センター #9110 または 03-3501-0110
交通事故に関する法律相談	財団法人日弁連交通事故相談センター 0570-078-325
学内で落とし物をした	東京大学教養学部等学生支援課学生支援チーム 03-5454-6074
教務に関する問い合わせ (授業、試験、学生証、休退学、再入学) (履修、進学選択、成績証明書・在学証明書)	東京大学教養学部教務課前期課程チーム 03-5454-6043/6044 03-5454-6046/6047
学内で困ったことがあった	駒場キャンパス守衛室 03-5454-6666
悪質なサークル勧誘にあった	東京大学教養学部オリエンテーション委員会 03-5454-6983
健康に関する相談	東京大学駒場保健センター健康管理室 03-5454-6180 健康に関するお問い合わせは、直接受診した上でお願いいたします。
入学後の学生生活の相談	東京大学駒場キャンパス学生相談所 03-5454-6186
<u>新生活全般の問い合わせ</u>	東大生協新入生サポートダイヤル(3/1～3/31) 0120-841-259 受付時間……11:00～17:00(3/6、3/7は休み) 東大生協組合員センター(上記以外の日) 03-3814-1543
連絡先控え	いざというときのため、忘れないようメモしておきましょう
実家	
自宅	
管理人	
不動産会社	
親戚や友人	
メモ	

ひとり暮らしの道しるべ2021

編集：東大生協駒場学生委員会(C学)

発行：東京大学消費生活協同組合
<http://www.utcoop.or.jp>

印刷：あかつき印刷株式会社

この冊子は再生紙を使用しています。