

はじめての 一人暮らし



「大学に入って、一人暮らし！でも、何からやればいいんだろう……？」そんな皆さんにとってのガイドブックとなるように、必要な情報をまとめてみました。ぜひ、ご覧ください！

一人暮らしのキホン

これから一人暮らしをしていくにあたって「これだけはやっておこう！」ということをお伝えします。

掃除



自分の部屋を清潔に保つことは、一人暮らしのキホンです。忙しくても、週に1回は部屋の掃除をするといいでしょ。下の表に筆者が普段掃除している内容の一部をまとめました。参考にしてみてくださいね。

～掃除でやること～

| 掃除の内容 | 使う物 | 頻度 |
|---------------|-------------------|------|
| 掃除機をかける | 掃除機 | 週に1回 |
| ほこりを取る | 粘着ローラー ハンディモップ | こまめに |
| トイレ お風呂の掃除 | それぞれの洗剤 ブラシ | 週に1回 |
| 布団干し | 大きな洗濯ばさみ 物干し竿 | 月に2回 |

洗濯



家族と住んでいた頃と違い、洗濯かごにいれておけばいつの間にか洗濯されているなんてことはありません。洗濯機を回してから、干して 衣服をたたむところまできちんとやりましょう。洗うときは、色が移りそうな衣服は別で洗濯機を回し、洗剤・柔軟剤は適量を入れましょう。伸びやすい衣服はネットに入れて洗濯するとよいでしょう。また、ウールでできたニットの服などはアルカリ洗剤ではなく、おしゃれ着用洗剤を使用しましょう。さらに、晴れている日を選んで、天日干しをするといいでしょう。雨の日に部屋干しするときは扇風機や除湿器を使用すると早く乾きます。



自炊



自炊することで、ご飯にかけるお金を減らし、その分他の事に回すことができます。広告で安い食品をチェックして買うことができれば、おいしいご飯がお手頃価格で食べられます。毎日自炊をすることはなかなか大変ですが、外食ばかりしてお金を散財しないよう自炊スキルを身につけましょう。

～自炊定番メニュー～

| | | |
|-------|------|--------|
| 野菜炒め | カレー | 焼きそば |
| 肉じゃが | 鍋 | 炊き込みご飯 |
| ハンバーグ | パスタ | お味噌汁 |
| チャーハン | 目玉焼き | オムライス |

～自炊教室～

名大生協では不定期で自炊教室を開催しています！食堂の職員さんに簡単なレシピを教わり、実際にその場で調理します。料理が初めての人・苦手な人にもおすすめです。次回の開催については、名大生協からのお知らせをお待ちください。

参加者の感想

工学部Kさん：参加してみて楽しかったです！自分のレパートリーも増やせるし、玉ねぎのみじん切りのやり方も分かったし、料理の知識も増やせるのがいいところだと思いました！



一人暮らしのためのグッズ

初めての一人暮らしにきっと役立つグッズをいくつかご紹介します。



冷暖房器具

暑さ寒さをしのぎ快適にすごすためにも冷暖房器具はかかせませんよね。エアコンが備え付けてある部屋がほとんどだと思いますが、扇風機や電気毛布などを買い足すのもオススメです。電気毛布もこたつも値段はそんなに高くないので買ってみてはどうでしょうか。



粘着ローラー・ハンディモップ

汚れに気が付いたけど、掃除機を出すほどではないという時にはハンドタイプの掃除用具がおすすめです。特に、コロコロはカーペットやラグにくつづいたほこりや糸くずをとる時に便利です。



電気ケトル

水を入れてセットするだけで、お湯が沸く幸せ……。体験してみれば分かります。コーヒーやお茶のみならず、味噌汁やスープなどもカンタンに作ることができます。



医薬品・栄養補助食品

不規則になりがちな一人暮らし生活は体調を崩しやすいものです。そのため、風邪薬や下痢止め、体温計などは常備しておきましょう。また、レトルトのおかゆやゼリー状の栄養補助食品は、体調を崩したときに食べやすく、栄養も補給できて便利です。



食品保存用密閉容器

一人暮らし生の自炊はどうしても一度にたくさんの量を作ってしまいがちです。しかし、保存容器があれば余ったご飯を冷凍保存したり、保存がきかないような食材も比較的長く利用できたりします。



ほかにも……

ドライバー・電池

この2つは、新しく家具や家電が届いたときによく使います。家具は自分で組み立てることが多いため、ドライバーは必須です。また、電池が別売りの商品もありますので、予め单3、单4の電池は用意しておいた方が良いでしょう。



延長コード・踏み台

一人暮らし先の部屋には、案外コンセントが少ないものです。そのため、延長コードを用意しておくと良いでしょう。踏み台も、高いところにあるものを見るときに役立ちます。どちらも使用上の注意をよく読んで、正しく使用してください。



新生活をスタートしてから家具や家電などの備え忘れに気付くと思わぬ大きな出費となったり、不便な生活を送る羽目になったりします。あらかじめ何が必要なのかをよく考えておきましょう！

名大周辺エリア紹介

新生活をスタートするにあたって周辺のお店情報は気になるところですよね。ここでは、名大周辺地域を地下鉄駅でエリア分けしてご紹介します。ぜひお買い物する際の参考にしてください！※内容はすべて2026年1月下旬時点での内容となります



～覚王山・本山・東山公園エリア～

A マックスバリュ本山店

地下鉄本山駅の1番出口と直結しています。深夜0時まで営業しています。また、同じ建物内に本屋さんやパン屋さん、100円ショップやドラッグストアなども入っています。

B コノミヤ東山店

東山公園駅の近くにあるスーパーです。毎週月曜日はすべての商品が10%OFFのため、家計にも優しいですね。

～川名エリア～

C マックスバリュ川原通店

名大付近では最大級の規模を誇るスーパーで、多くの名大生が利用しています。また、2階にはホームセンターもあり、一人暮らしを始めたばかりの新入生にとってはとても重宝します。



～いりなか・八事日赤エリア～

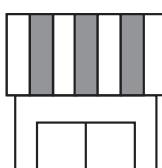
D パロー滝川店

パン屋が併設しているお店です。

賢いお買い物のコツ

チラシやセール日をチェックしよう！

多くのお店がネットにチラシを載せているので、チェックしているとお得な情報が手に入ります。また各店舗のセール日を知ることで、何曜日にどこのお店に行くとお得かが分かって便利です。



様々なお店に行ってみよう！

同じ商品でもお店によって値段が違うことがあります。スーパーの方がトイレットペーパーが安かったり、ドラッグストアでお菓子の安売りがあったりするので、様々なお店に行って比較してみましょう。

エコバッグを持ち歩こう！

お店によってはレジ袋が有料なところもあります。お財布のためにも環境のためにもエコバッグを持ち歩きましょう。



大きめの冷凍庫(まめ)

カーペットクリーナー(コロコロするやつ)(らま)

一人暮らし生お悩み相談所

楽しい中にも一人暮らし生ゆえに抱える悩みや苦労があります。そのために知っておいた方が良いこと、気をつけたいことを紹介します。



風邪をひいたら……

近くの病院に足を運ぶのが一番です。初めて行く病院にはマイナンバーカードを必ず持っていくましょう。お薬手帳もあるとお医者さんが助かります。また大学内にも保健管理室（1年に1回4月ごろにある健康診断の実施場所もここ！）という施設がありますので、軽い症状なら訪ねてみましょう。

友達が家に来たいって……

普段は自分一人の生活スペースですが、やはり人を上げても失礼でない程度には整理整頓を心がけたいところです。紙皿・紙コップがあると便利です。また、一人暮らし先には壁を一枚挟んでお隣さんが住んでいるということを忘れずに、あまり騒ぎすぎないようにしましょう。

変な人が訪ねて来た！

一人暮らし先には新聞や宗教の勧誘など様々な人が訪れます。そういう場合、すぐに返事をすることは極力やめて、後で両親や先輩などに相談してから返事をするように伝えましょう。居留守もひとつの手です。事件に巻き込まれてからでは遅いので、くれぐれも気をつけてください。

財布も心も寂しいです（泣）

自立のための一人暮らしとはいえ、人に頼ることも大切です。金銭面では両親に相談する、奨学金を借りるなど色々な手段があります。精神面でも友人や近しい人の支えが必要です。学内にも保健管理室や学生相談センターといった施設がありますので、困ったときは相談してみましょう。

新入生のためのお役立ちサイト

これから一人暮らしを始める新入生のためのウェブサイトを紹介します。この記事に書ききれなかった情報もたくさん載っているので、ぜひ参考にしてください！

名古屋大学生協 受験生新入生応援サイト

名古屋大学生協が新入生のために行っている様々な活動や、一人暮らしのお部屋探しなどのご案内をしています。ぜひご覧ください。



名古屋大学受験生新入生のための応援サイト 2026
<http://www.nucoop.jp/fresh/index.html>

いかがでしたか？初めての一人暮らしで不安も多いと思いますが、少しずつ良いので自分にできることを増やしていきましょう。慣れてくると、一人暮らし生活もきっと楽しいものになりますよ！

料理や掃除は便利グッズが一つでもあると毎日の生活がぐっと楽になりますよ！

続いてのお題は「4月にやっておくといいこと」です。