



改訂版

はじめての 一人暮らし ガイドブック

～ 部屋探しと生活のルールとマナー ～

＼ こんなに変わる! /

実家 → 一人暮らし

一人暮らしに必要な基礎知識を身につけよう

賃貸借契約を学ぶ

生活マナーを学ぶ

金銭管理を学ぶ

一目でわかる!
部屋探しの流れ

2022年4月
成人年齢が18歳に

こんなときどうする!?
緊急時・災害時の対処法と備え



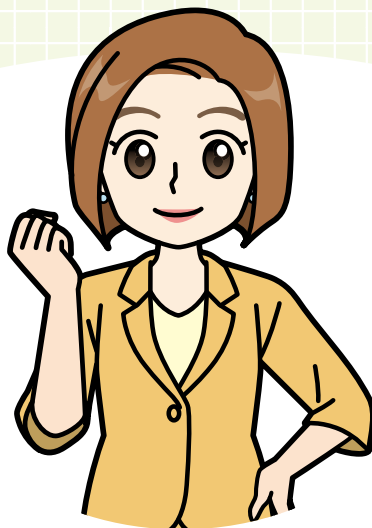
公益社団法人 全国宅地建物取引業協会連合会
公益社団法人 全国宅地建物取引業保証協会

これから一人暮らしを 始めるみなさんへ

家族や親しんだ友人と離れ、一人暮らしをすることになったあなた。新しい環境で、新たな生活が始まります。そしていろいろなことを自分の責任で決めていかなければなりません。

この冊子は、これから一人暮らしを始めるみなさんのために「部屋探しの流れ」「部屋を借りるときの法律知識」「お金の管理」「守るべきルールやマナー」「緊急時の対処法」などについて紹介しています。

ぜひこの冊子を参考にしながら、安全安心な、夢のある充実した一人暮らしをお送りください。



INDEX

一人暮らしの心構え 2

部屋探しの流れ 4

STEP 1 情報を収集して予算を立てよう

STEP 2 宅建業者のお店へ行こう

STEP 3 物件を見学しよう

STEP 4 契約し入居する

賃貸借契約の基礎知識 10

Check 1 部屋を借りるとはどうか

Check 2 家賃を払わないとどうなるのか

Check 3 大声で騒いだり、ルールを守らないとどうなるのか

Check 4 そのまま部屋を借り続けたいときはどうするのか

Check 5 部屋を退去する場合には何をしなければならないのか

● もっと知りたい方へ

● 成年（成人）年齢の引き下げについて

コラム 賃貸借契約の保証人になることを頼まれた場合

● 契約に関する基本用語

金銭管理の基礎知識 22

Check 1 新生活準備にかかる費用を知る

Check 2 月々の生活費の目安を知る

Check 3 生活費をシミュレーションしてみる

Check 4 賢い“家計管理術” 4つのポイント

Check 5 “家計管理” はなぜ必要か？

Check 6 自分の金銭管理能力を知る

Check 7 賢い家計管理術～実践編

生活マナーの基礎知識 32

Check 1 生活のマナーとルールを知る

Check 2 よくあるトラブルを自覚する

Check 3 共用部分に私物を置かない

Check 4 退去するときのマナー

こんなときどうする!? 38

● 「自然災害」への対処法と備え ● 「事故災害」& 身近な「トラブル」

● 悪質勧誘、悪徳商法、宗教勧誘対策 **コラム** 不動産の「売買」

生活の知恵

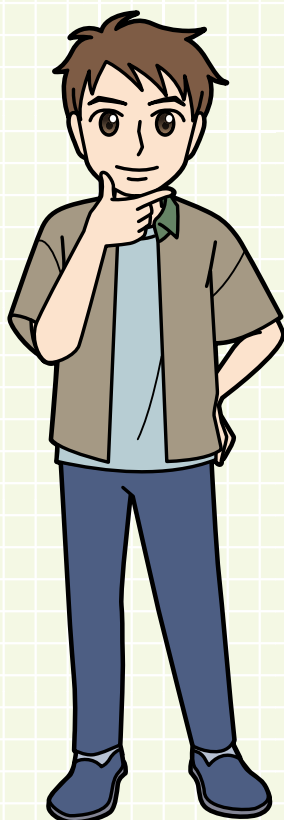
● 食事対策 ● 衣類の手入れと保管方法

● あなたの生活便利帳 47

● 全国の『宅建協会』内の無料相談所 48

一人暮らしになって何が変わるの？ 一人暮らしの心構え

はじめての一人暮らしは「誰からも干渉されずに自由を手に入れられる！」と解放感や希望でいっぱい。でも、本当にそうなのでしょうか？ 実家と一人暮らしの違いを具体的な例を挙げて比較してみましょう。



実家暮らし

法律や契約などを
意識せずに暮らしていた



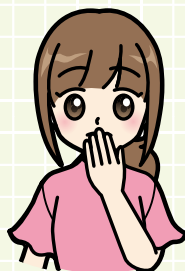
一人暮らし

自分で
契約（約束）を守る
義務を負う

詳しくはp.10～の
「賃貸借契約の基礎知識」へ

実家暮らし

食費や光熱費などの生活費は
家族任せ



実家暮らし

部屋で少々騒いでも
わがままが許された

一人暮らし

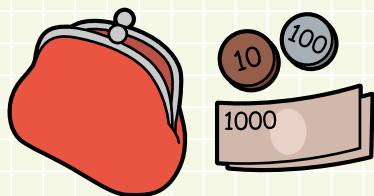
自分で支払いを
管理しなければ
ならない

詳しくはp.22～の
「金銭管理の基礎知識」へ 

一人暮らし

迷惑な行為は
近隣との関係を
損ねることにも

詳しくはp.32～の
「生活マナーの基礎知識」へ 



つまり、一人暮らしをするには、

「社会人としての責任感」が必要なのです。

そのためには「リーガル(法律)」「金銭」「マナー」の基本を知ることが大切です。
この冊子は「賃貸借契約」「金銭管理」「生活のマナー」というテーマをはじめ
て一人暮らしを始めるみなさんにわかりやすく解説していきます。

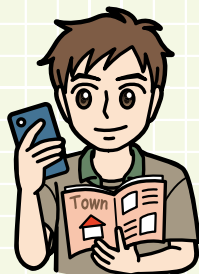
一人暮らしを始める前に読んで、自らの生活設計をたてられる「自立した社会人」を目指しましょう！

部屋探しの流れ

STEP 1

情報を収集して予算を立てよう

新生活をスタートさせる前に入居をすませておくためには、どのようなことをする必要があるでしょうか。しっかりとした計画を立てましょう。



☑ いつから始める？（スケジュールを組む）

まず、入居の予定日を決めて、情報収集や部屋探しにどのくらい時間をかけられるかを逆算し、スケジュールを組みましょう。部屋探しは意外に時間がかかる上に、春先は引っ越しのシーズンです。余裕のあるスケジュールを心がけましょう。

☑ どこに住む？（場所を選ぶ）

住みたい町の希望がある人もいますが、交通費の負担や通学や通勤に便利な所を選ぶようにしましょう。

☑ 家賃はいくらかかる？（予算を立てる）

自分の収入から、「月々いくらまでなら無理なく家賃を払えるか」を考え、家賃の目安を決めましょう。また、入居時には敷金（保証金）などの一時金や宅建業者への仲介手数料のほか、引っ越し費用、新生活のための家具や家電の購入費も必要です。しっかりと資金計画を立てましょう。

※詳しくはp.22～の「金銭管理の基礎知識」へ

☑ 調べる（情報収集）

インターネットや住宅情報誌、チラシや広告、宅建業者の物件情報などを活用して、できるだけ広く情報を集めましょう。集めていくうちに、最近の傾向、地域・沿線ごとの家賃相場、宅建業者の特徴や違いが見えてきます。

☑ 優先順位を決める（希望条件の整理）

情報を収集する際に、「静かな環境が良い」とか「日当たりの良い部屋」「オートロックは必備」といった希望があるでしょう。希望条件に優先順位をつけておきましょう。

部屋を借りるときに決めておくべき 主な条件チェックリスト☑

- ☐ 家賃（自分が継続的に無理なく払える金額かどうか など）
- ☐ 入居希望日（入学式の○日前 など）
- ☐ 通勤、通学時間（○分、○時間以内 など）
- ☐ 希望する沿線、駅（学校や勤め先までの乗り換えが○回まで など）
- ☐ 最寄り駅からの距離（徒歩○分以内 など）
- ☐ 周辺環境（静かな環境、商店街が近くにある など）
- ☐ 建物の種類（アパート、マンション など）
- ☐ 住居の間取り・広さ（○畳、○㎡以上 など）
- ☐ 住居の設備（オートロック付きか、トイレ・バス、駐車場の有無 など）
- ☐ 住居の階数（1階でも可か、2階以上か など）
- ☐ 住居の位置、日当たり（角部屋、方角、風通し など）
- ☐ その他（ペット可、楽器演奏可、遮音性はどうか など）

あなたは何を優先する？ 優先順位を決めよう！

1	
2	
3	
4	
5	

みんなは
何を優先しているのかな？



都内在住Oさん（女性）の場合

- 1 住居の設備（オートロック など）
- 2 住居の階数（2階以上）
- 3 周辺環境
一人暮らしは不安がいっぱい！家賃も大事だけれど、防犯設備の充実は必須です。

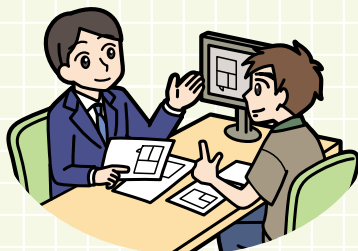
都内在住Sくん（男性）の場合

- 1 通学時間（大学まで）
- 2 住居の位置、日当たり（角部屋）
- 3 その他（立地条件）
コンビニが近くにあれば買い物が便利です。また、食堂や病院が近くにあるのかなども条件の1つにしました。

部屋探しの流れ

STEP 2

宅建業者のお店へ行こう (相談しよう)



☑ 探してもらう (部屋探し)

住むエリアや予算、間取り、設備など、ある程度の希望条件が決まったら、宅建業者に実際に足を運び、部屋を探してもらいましょう。最適な物件を紹介してもらうために、希望条件をできるだけ詳しく伝えることが大切です。

☑ 相談する (不安・不明点を解消)

部屋の賃貸情報は専門用語も多く、自分で情報収集していて、わからないことや、自分に合うのはどういう部屋なのか迷うこともあると思います。そんなときは専門家の宅建業者に聞くのが一番。わからないことや不安に思うことがあったら先延ばしせず、その場で質問して解決しておきましょう。事前に電話やメールで来店の予約をしてから足を運べば、時間をとって相談にのってくれるはず。また、その町の周辺環境などについても質問するとよいでしょう。

宅建業者とは

宅地建物取引業者の略称です。宅地建物取引業法に規定された一定の資格条件を有する者が、国土交通大臣や都道府県知事から免許を受けて不動産の取引業を営んでいます。宅建業者の約8割が47都道府県にある宅地建物取引業協会（宅建協会）に加盟しています。（ハトマークが会員の目印です）

▶ 部屋探しの情報について、詳しくは「ハトマークサイト」で検索してください。

ハトマークサイト

検索



← スマホサイト
はこちらから



<https://www.hatomarksite.com/>

あるいは、都道府県宅地建物取引業協会物件検索サイトへ

<https://www.zentaku.or.jp/takken/>

間取り図の見方

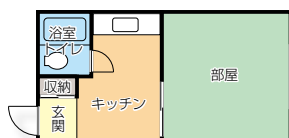
■ 1R (ワンルーム)

部屋とキッチンが仕切られていないタイプ



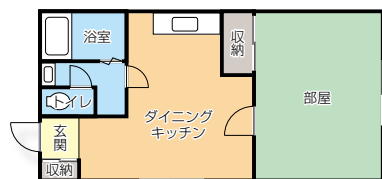
■ 1K (ワンケー)

部屋とキッチンが仕切られているタイプ



■ 1DK (ワンディーケー)

部屋とダイニングキッチンが仕切られているタイプ



■ 1LDK (ワンエルディーケー)

部屋とリビングダイニングキッチンが仕切られているタイプ



✓ 賃貸住宅における「人気設備」

はじめての一人暮らしだからこそ、部屋にはこだわりたいもの。最近は、さまざまな便利な設備を完備した物件も増えています。ここでは人気の設備を紹介します！

■ オートロック

とくに女性には人気の設備ですが、過信は禁物です。マンションの入り口は、ロックされていますが、部屋の窓の戸締まりなど普段からの防犯対策もお忘れなく！

■ テレビモニター付き インターフォン

来訪者を目と耳で確認してからロックを解除できるので安心です。とくに一人暮らしの女性には人気のセキュリティシステムのひとつです。

■ ブロードバンド (光) インターネット対応

いまやインターネットなしの生活は考えられません。最近は入居したその日から接続可能な物件もあります。

■ 宅配ボックス

配達時間を気にすることなく、宅配業者と対面せずに荷物を受け取ることができるため便利です。

■ 防犯カメラ

建物への侵入者を録画することで住民を守ってくれる安心な設備です。さらに防犯カメラが設置されていることで防犯対策にも役立ちます。

■ 追い炊き機能

お風呂のお湯が冷めた時に沸かし直せる便利な機能。水道水やガスの節約になります。

■ 浴室乾燥機

ユニットバスを丸ごと乾燥機として使う浴室乾燥機付きバスなら、浴室のカビを抑え、雨の日に洗濯物を干したりできます。下着などの外に干したくない物を乾かすのにも便利です。

■ 洗淨機付き水洗トイレ

現在の人気は、清潔・健康志向を受けた洗淨機付きタイプです。

部屋探しの流れ

STEP 3 物件を見学しよう

☑ 歩く（周辺環境をチェック）

気に入った部屋を絞り込んだら、物件に実際に足を運んでみましょう。駅からの距離や近所に何があるか、夜道も安全かなど、住むときをイメージしながら周辺環境もチェックしてください。



☑ 見る（希望する部屋の内部確認）

間取り、広さ、設備、日当たりなどを確認し、その部屋での生活を具体的にイメージすることが大切です。一度の見学だけでは不十分で、複数回、それも時間帯を変えて足を運ぶことをおすすめします。思わぬ見落としや時間帯によって日当たりや騒音状況が異なる場合があるからです。

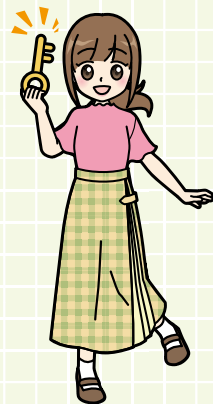
物件下見時のチェックリスト☑

- ☐ 収納スペースの確認（広さや使い勝手 など）
- ☐ コンセントの確認（配置位置は適切か、数は十分か など）
- ☐ 水回りの確認（水漏れしていないか、水の流れがスムーズか など）
- ☐ 室内外の設備（配置位置、未設置の場合設置が可能か など）
（例：エアコン、室外機、住宅用火災警報器等）
- ☐ 壁の確認（汚れやキズがないか など）
- ☐ 窓の確認（開閉がスムーズか、窓の外には何があるか など）
- ☐ 携帯電話の電波確認（圏外でないか など）

STEP 4 契約し入居する

☑ 契約内容を確認（契約前に「重要事項の説明」を受ける）

部屋が決まったら「入居申込書」を宅建業者等に提出し、貸主から賃貸借契約の事前の承諾を得ます。その上で、宅建業者（宅地建物取引士）から重要事項の説明を受け（p.17参照）、内容を確認して、賃貸借契約を結ぶことになります。



☑ 入居する（部屋の現状確認）

部屋のカギを受け取る際には、貸主等の立ち会いのもとで部屋の現状確認を行います。退去時のトラブル防止のため、しっかり確認しましょう。

契約時の基本的な必要書類（例）

必要書類の提示については、宅建業者の指示に従ってください。

● 契約者が用意する書類

- ☐ 住民票（「発行から3カ月以内のもの」など条件がある場合あり）
- ☐ 本人確認書類（運転免許証、パスポート、社員証、学生証、保険証 など）
- ☐ 印鑑（実印または認印、スタンプタイプは不可の場合が多い）

※社会人の場合、収入証明書を求められる場合もあります。

● 連帯保証人に用意してもらう書類

- ☐ 印鑑証明書
- ☐ 連帯保証承諾書
- ☐ 収入証明書

ちんたいしゃく

賃貸借契約の基礎知識

部屋を借りて一人暮らしをスタートするときの大切な第一歩が、住宅の賃貸借契約です。ここでは、その契約の際に覚えておきたい基本的な知識をまとめて紹介します。

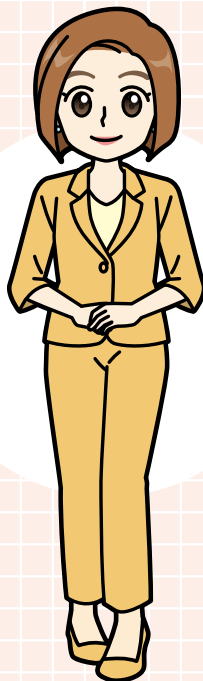
「契約」とは社会的な約束です

部屋を借りるときには、部屋を借りたいあなたと部屋を貸したい貸主が「約束」を交わします。これが住宅の賃貸借契約です。契約で定められた内容はお互いに守らなければなりませんし、いったん成立した契約は、あなたの都合で勝手に取り消したりすると、様々な問題が生じる場合もあります。契約のときにはその内容をよく確認しましょう。

まず大切なのは

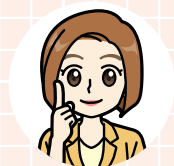
リーガルマインドの自覚

リーガルマインドとは、「法的思考力」のこと。問題を的確に把握して筋道を立てながらよく考え、最善の解決策を見つけ出す力のことをいいます。一人暮らしでは、このリーガルマインドを自覚しながら生活することが大切です。



賃貸借契約のポイントを学ぶ

部屋を借りるときの心構えから覚えておきたい賃貸借契約の基礎知識を下記の流れで紹介します。



Check 1

p.12

部屋を借りるとはということか

Check 2

p.13

家賃を払わないとどうなるのか

Check 3

p.14

大声で騒いだり、ルールを守らないとどうなるのか

Check 4

p.15

そのまま部屋を借り続けたいときはどうするのか

Check 5

p.16

部屋を退去する場合には何をする必要があるのか

賃貸借契約の基礎知識

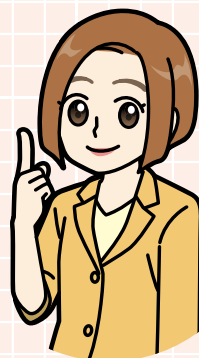
Check 1

部屋を借りるとはということか

一人暮らしを始める場合、たいていはアパートやマンションの部屋を家賃を払って「借りる」ことになります。

あなたが借りる部屋は個人（大家さん）や会社が所有していますから、部屋をどんな期間、いくらの家賃で、どう使うのかなどをあらかじめ決めることになります。この取り決めを「賃貸借契約」といいます。

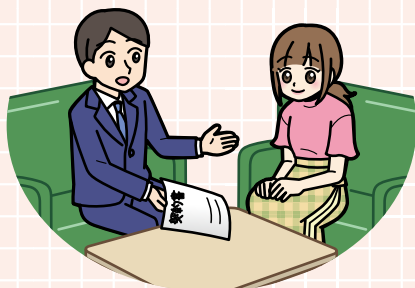
あなたが未成年の場合は、親が借主となる場合もありますが、成人（2022年4月1日からは18歳以上）となったり、社会人になったときは、本人が借主として契約するのが普通です。



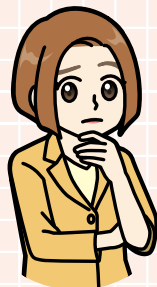
「契約」とは人と人が物を売ったり買ったりするときに結ぶ約束のことですが、その約束が守られなかった場合は、法律によって約束の実行を求められたり、損害を賠償したり、契約そのものが破棄されてしまうことがあります。

ですから、部屋を借りるときは、あらかじめ「賃貸借契約書」の内容を確認して理解しておくことが大切です（※1）。

※1…p.17参照。



Check 2



家賃を払わないとどうなるのか

家賃は、毎月支払うことが契約で決められています。家賃を払わなければ借主としての「義務」に違反したことになります。あなたが借主になったときは、自分自身でその義務を守り、家賃を払わなければなりません。

家賃の支払いを忘れた場合には、大家さんや管理業者から連絡がありますので、すみやかに支払いましょう。

何の連絡もせず、そのまま払わないでいると、裁判所から家賃を支払うよう命じられることがありますし、「契約は終わりにしますので出ていってください」ということ^(※2)にもなりかねません。また、親などが「連帯保証人」^(※3)

となっている場合には、あなたに代わって家賃の支払いをしなければならないことにもなります。そうならないよう、支払いをしっかりと行うことが、一人暮らしをする際の基本中の基本です。

※2、3…p.17参照。



ご注意

宅建業者と管理業者はイコールではありません

入居後に発生する様々なトラブルへの相談、契約の更新手続き、退去する場合の立ち会いや確認、敷金の精算などについて、あなたに対応する窓口となるのは、お部屋探しや契約のときに対応した“宅建業者”とは限りません。

入居後のこれらの対応窓口となるところは、“管理業者”と呼ばれています。

宅建業者が、この管理業者となる場合もありますが、宅建業者と管理業者が異なる場合もあります。このため、入居後の管理窓口はどこになるのか、あらかじめ確認しておく必要があります。

賃貸借契約の基礎知識

Check 3

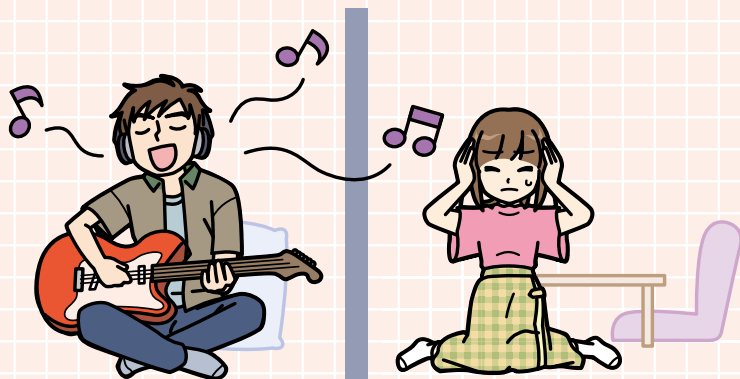
大声で騒いだり、 ルールを守らないとどうなるのか

部屋を使う際には、床や壁にむやみにキズをつけないように注意する義務があります。階段など、他の人も使う場所についても、同様にていねいに使う必要があります。勝手に物を置いたり、そこで騒いだりしてはいけません^(※4)。他の人に迷惑をかけないように注意することも重要です。周辺地域のルールを守ることも大切で、例えば、ゴミ出しは時間や分別を守らないと、近所の人に大きな迷惑をかけます。

※4…p.17参照。

このように、あなたには家賃を支払うだけではなく、借主として守らなければならない様々な義務があります^(※5)。契約によっては、これらをより細かに、「やってはいけない行為」、「貸主の了解が必要な行為」として書かれている場合もありますので、よく確認しておきましょう。

※5…p.17参照。



Check 4

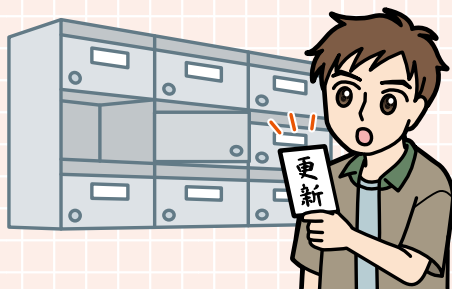
そのまま部屋を借り続けたいときは どうするのか

賃貸借契約には、契約の終わりの日が定められていますが、そのままその部屋を借り続けたいと思ったときは、契約を「更新」することになります。「更新」の方法については、契約書に書かれていますので、内容を確認してください。契約終了の日が近づいてくれば、管理業者などから「更新のお知らせ」などの連絡が来るでしょうから、その内容にしたがって手続きをすることになります。

なお、契約を更新したいと思っていても、大家さんから「更新はしない」と言われることがあります。大家さんが更新を拒否するには一定の条件^(※6)が必要です。

また、これまでは親が契約していたものを、更新にあたって自分の名前で契約をしたいという場合や、契約が「定期建物賃貸借契約（定期借家契約）」である場合は、「更新」ではありませんので、手続きについて管理（宅建）業者によく聞いて対応しましょう^(※7)。

※6、7…p.17参照。



賃貸借契約の基礎知識

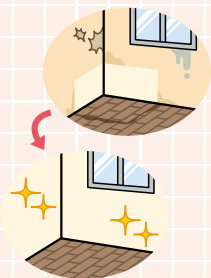
Check 5

部屋を退去する場合には 何をしなければならないのか

●退去の連絡と部屋内の不用品の処分

引っ越しなどでそれまで借りていた部屋から退去する場合、大家さんや管理業者に対し、契約を終わりにしたい旨連絡することになります。勝手に退去してはいけませんし、いつまでに退去の申入れをしなければならないかは契約書に定められていますので、注意してください。

そして、引っ越し予定日も連絡のうえ、部屋内の自分が持ち込んだものについては、引っ越し先に搬送したり処分するなどの手配をすることになります。部屋の中などに物が残ったままだと、あとでその処分の方法や費用などについて問題となりますので、退去時には物を残していかないようにすることが大切です。



●退去立会と原状回復

また、通常は、大家さんや管理業者から部屋の状況の立ち会い確認を求められます。そして、入居したときになかったキズや汚れがある場合には、一定の範囲でその補修のための費用を負担しなければならないことがあります。これを「原状回復」といいます。

法律（民法）では、部屋にキズや汚れがある場合、あなたが部屋を普通に使っていれば生じることがやむを得ないものや、あなたに落ち度がないものを除いて、あなたに原状回復の義務があると定められています。

さらに、この問題はトラブルが多いことから、国がガイドラインを作成しており、具体例を挙げながら、あなたの落ち度の有無や入居してからの期間などを考慮して、どのくらいの負担となるかの目安が示されています。

例えば、入居時に新しかった壁のクロスがあなたの不注意で傷ついていた場合、入居3年で引っ越しすれば、あなたは、キズの周囲の数㎡または壁一面のクロスの張替え費用について、約50%を負担しなければならないとされています。

また、原状回復について、ガイドラインとは異なる取扱いが契約書で定められていることもあります。たとえば、退去後にあなたの費用負担で専門業者によるハウスクリーニングを実施するという内容の特約が明確に合意されていたのであれば、これをあなたが負担することになってもらってもよいといえます。

退去立会などの際には、このような原状回復の取扱いや契約書の内容を踏まえて、あなたがどの程度負担する必要があるのかをよく確認することが大切です。

※8…p.17参照。

●敷金の返還

部屋を借りる契約をした際に大家さんに渡していた敷金は、退去した後に、退去までの間にあなたが負担すべき費用でまだ支払われていない分が差し引かれて、戻ってくることになります。

もっと知りたい方へ

※ 1 重要事項説明の確認

部屋を借りる場合は、宅建業者が契約の仲介をするのが通常です。宅建業者が仲介する場合、賃貸借契約を結ぶ前に、法令で定められた重要な内容について説明がなされます（これを「重要事項説明」といいます）。説明をよく聞き、不明な点は確認するなどして、内容をよく理解した上で契約をすることが大切です。

なお、従前は重要事項説明は書面を交付して対面で行われる必要がありましたが、現在は、一定の要件のもとで、オンラインで行うことが可能になっています。

※ 2 賃貸借契約の解除

賃貸借契約の解除は、契約に違反（家賃の遅れ、騒音、ルール違反、無断での又貸しなど）をしていて、契約を続けることが難しいと客観的にも判断できるような場合に認められます（これを信頼関係破壊の法理といいます）が、契約解除までは認められなくても、貸主が受けた損害の賠償を求められることがあります。そもそも契約で定められたルールを守ることが一般常識としても当然のことであって、少しくらい契約違反をしてもかまわないなどと考えるのはなりません。

※ 3 連帯保証人、家賃保証会社

借主が滞納した家賃や壊した設備の修理費用を支払えない場合に、借主に代わってそれらを支払う人のことを「連帯保証人」と呼びます。連帯保証人は、その負担する金額に上限（極額額といいます）は設定されるものの、貸主から支払いを求められれば応じなければならない立場にあります。そのようなことになれば、連帯保証人に多大な迷惑をかけることを、あなたはしっかりと自覚しなければなりません。

また、最近では、部屋を借りるときに、家賃保証会社の利用を求められることが多くなっています。家賃保証会社とは、借主が家賃などを支払えない場合にこれを立て替えて支払う会社です。審査を通り、保証料を支払う必要がありますが、家賃保証会社を利用することで部屋をスムーズに借りられることが多いと言えます。ただし、家賃などを立て替え払いしてもらったとしても、あなたの滞納であることに変わりはなく、これを家賃保証会社に返還しなければなりませんし、信用も失いますので、決して家賃などの滞納をしてはいけません。

※ 4 騒音問題への対処

とりわけ深夜や早朝などには他に迷惑をかけないよう注意することが必要ですし、契約書にもそう書か

れていることが多いでしょう。ルールをわきまえ、自分が逆の立場ならどうかということも考えながら生活することも大切です。

ただし、「音」の問題は、人によって受け取り方が大きく異なります。自分としては注意しているのに、やはり苦情がくるという場合には、物件の管理業者などにも相談してみましょう。

※ 5 借主または入居者の義務

借主には家賃の支払い義務や契約の目的に従って使う義務（たとえば「住宅」を勝手に事務所などに使うてはいけません）があるほか、「常識ある借主と同レベルの注意を払ってその部屋を使う義務」があります（同居人でも同様です）。自分の感覚で決めてはいけません。仮に契約書に違反していなくても、この義務に違反した場合には、損害賠償などの問題が生じることがありますし、契約の解除につながる場合もあります。常識をもって部屋を使用することが必要です。

※ 6 貸主が更新しないための条件

貸主から一方的に賃貸借契約を「更新しない」とすることが認められるためには、法律上次の3つの条件が必要となります。

- ① 貸主から契約期間満了の1年前から6カ月前までの間に、更新を拒否するか、条件変更がない限り更新しない旨の通知がなされること
- ② 契約期間満了時に借主がまだ部屋を利用し続けた場合に、貸主から直ちに異議が述べられること
- ③ ①②において、貸主側に「更新しない」ということが正当と認められる事情があること

※ 7 定期建物賃貸借契約

期間の満了時に更新ができる契約を「普通建物賃貸借契約」と呼び、契約期間の満了により必ず契約が終了するものを「定期建物賃貸借契約」と呼びます。後者の場合、契約期間が満了したら借主は引っ越しをしなければならないのが原則ですので、借主が継続してその部屋を使いたいときには、改めて再契約をするという手続きが必要です。

※ 8 原状回復に係る特約

ガイドラインでは、原状回復に関し特約をする際には、特約をする必要性や合理性があること、借主が原則的な取扱いとは異なることを了解したうえで合意したことといった要件を満たさないと、その効力が争われることになるとしています。

賃貸借契約の基礎知識

成年（成人）年齢の引き下げについて

2022年4月1日から成年（成人）年齢が18歳に引き下げられます。18歳、19歳の方が一人暮らしをスタートするのであれば、この法改正に無関心ではいられないので、その影響についてまとめて紹介します。

ポイント1 民法の改正

2018年（平成30年）6月、民法の改正が行われ、成年（成人）年齢を18歳に引き下げることが決まりました。この新しい民法は、2022年（令和4年）4月1日に施行されて効力を生じます。

これにより、2022年4月1日の時点で、18歳以上20歳未満の方（2002年4月2日生まれから2004年4月1日生まれまでの方）は、その日に成年となることになります。

2004年4月2日生まれ以降の方は、18歳の誕生日に成年となります。

誕生日	成年になる日
2002年4月1日以前	20歳の誕生日
2002年4月2日～2004年4月1日	2022年4月1日
2004年4月2日以降	18歳の誕生日

【成年年齢引き下げの理由】

日本では、明治9年以来、20歳以上が成年とされてきましたが、近年、選挙権を18歳以上に認めるといった政策が進められ、市民生活においても18歳以上の人を大人として取り扱うのが適当ではないかという議論がされるようになりました。世界的にも、成年年齢を18歳とするのが主流でした。そこで、若者の自己決定権を尊重するとともに、その積極的な社会参加をうながすために、成年年齢が18歳に引き下げられました。

【（参考）女性の婚姻開始年齢の引き上げ】

これまで、結婚ができるようになる年齢（婚姻開始年齢）は、男性18歳、女性16歳と差が設けられていました。これは男女間で心身の発達に差があることが理由とされていましたが、社会的・経済的な成熟度でいえば男女間に特段の違いはないことから、婚姻開始年齢における男女差を解消し、2022年4月1日以降、女性の婚姻開始年齢も18歳に引き上げられることになりました。

ポイント2 未成年と成年の違い

部屋を借りるときに賃貸借契約を結ぶ、携帯電話や家電を買うときに売買契約を結ぶといったように、人が社会で生活するためには、他人と多種多様な契約を締結します。ただ、未成年者が契約をするときには、親などの親権者の同意が必要とされており、その同意がない契約は原則として取り消すことができます。

契約に親などの同意が必要であるというのは未成年者にとって不便なようにも見えますが、むしろ、軽率に結んでしまった契約を取り消せるようにしておくことで未成年者は守られているのです。

これに対して、成年（成人）になると、親などの親権に服さなくなり、契約に親などの同意は不要となります。

親権に服さなくなるということは、住む場所も、進学・就職の進路も、自分の意思で決めることができるということです。そして、親などの同意を得ずに、部屋を借りる、携帯電話や家電を購入するといった、様々な契約を一人で結ぶことができます。そして、成年である以上は、いったん結んだ契約を自由に取り消すことはできませんので、その契約から生じる責任をみずから果たさなければなりません。

これまで、18歳・19歳の方は、未成年者として、束縛されつつも法律上は守られてきました。成年年齢引き下げ後は、何事も自分の意思で決めることができる一方で、18歳・19歳という若さであっても、自分で契約を結んだのであれば自己責任でその内容を守らなければなりません。

もちろん、自己責任で決定するということは、周囲の人を無視してよいということではありません。むしろ、重大な責任が生じるかもしれないのですから、親や先生などの周囲の人たちに理解してもらったり助言してもらうことは、とても大切なことです。

ポイント3 18歳からできること、できないこと

成年年齢が18歳に引き下げられたとしても、飲酒など、20歳になるまではできないこともあります。

国民年金の加入が義務づけられる年齢も、20歳のままとされています。

18歳からできること	20歳まではできないこと
・ 契約の締結（部屋を借りる、携帯電話を買う、ローンを組む） ・ 10年用パスポートの取得 ・ 公認会計士、司法書士、宅地建物取引士、医師免許などの国家資格の取得 など	・ 喫煙 ・ 飲酒 ・ 競馬などの公営ギャンブル など

コラム

賃貸借契約の保証人になることを 頼まれた場合

一人暮らしを始めようとする友人から、賃貸借契約の保証人になってほしい、名前だけ貸してくれば迷惑はかけない、といったことを言われることがあるかもしれません。

もちろん、信頼する友人のために保証人になることが悪いということはありませんが、安易に保証人になると思わぬ不利益を受けることもありますので、慎重に検討する必要があります。

あなたが保証人になれば、友人が家賃を支払わなかったり、部屋を傷つけてしまった場合に、大家さんから家賃や修繕費を代わりに支払うように請求されることになります。

友人が親からの仕送りやアルバイトでまとまったお金を持っているならば、保証人であるあなたとしては、大家さんに、先に友人から家賃を回収してほしいと言いたくなるでしょう。しかし、賃貸借契約の保証人は、ほぼ例外なく「連帯保証人」です。「連帯保証人」は、単なる「保証人」と違い、大家さんに対して、先に借主に請求してほしいとか、借主に財産があるからそこから回収してほしいと言うことはできないので、注意が必要です。

現在の賃貸借契約書（保証契約書）には、保証人が負担すべき金銭の上限額が「極度額」として必ず記載されます（記載されていなければ保証人の責任は生じません）。この極度額を考慮して、保証人となるかどうかを検討することも大切です。



契約に関する基本用語

■ 家賃

部屋を借りる際の賃借料のことで、普通は月額で表示されます。毎月、決められた額を、決められた方法で、決められた期日までに支払います。家賃は契約時の基本になるもので、敷金などはこの金額をもとに「家賃〇カ月分」と表示されます。なお、家賃には消費税はかかりません。（民法601条、消費税法6条、別表1・13号）

■ 共益費（管理費）

集合住宅にはエントランス（玄関など）や廊下、階段、エレベーターなど居住者が共同で使用するスペースがあります。これを「共用部分」と呼び、その部分の維持管理のための費用を共益費または管理費と呼びます。

■ 敷金（保証金）

契約時に借主が貸主に対して担保として預ける金銭のことで、家賃不払いや破損した備品の修繕費用に充てられます。借主の側からすればあくまで預けている金銭なので、未払いの家賃や原状回復費など貸主に支払わなければならない金銭を差し引いた金額が、部屋の明け渡し後に返還されます。

■ 敷金（保証金）以外の一時金

家賃以外に、新規契約や契約延長の際などに礼金、更新料の名称で支払いが求められる金銭があります。これらは、契約書に明確な記載があり、金額が高額すぎなければ有効と解されています。地域によってその有無や金額が異なりますのでよく確認してください。

■ 火災保険（家財保険）

不慮の事故により生じた経済的損失を補償するとともに、日常生活に伴う賠償責任を補償することを目的とした保険です。加入するかどうかは自由ですが、契約で加入が義務付けられていることがあります。加入する場合は、保険の内容を確認しておきましょう。

なお、火災保険に付帯して、借主の不注意による火災や水漏れで貸主に与えた損害を補償する借家人賠償責任保険や、日常の事故で他人に与えた損害を補償する個人賠償責任保険に加入することも多くなっています。

■ 重要事項説明書

賃貸借契約をするかしないかの判断に必要な重要な事項をまとめた書面のことです。宅建業者は、借主と契約する前に宅地建物取引士の資格を持つ者が、この書面を借主に渡して説明する義務があります（オンラインで行われる場合もあります）。記載された内容に疑問や不明の点があればしっかり確認しましょう。

金銭管理の基礎知識

一人暮らしは自立への第一歩。お金もしっかり管理しなければなりません。ここでは、新生活の金銭管理にあたって覚えておきたい基本的な知識をまとめて紹介します。

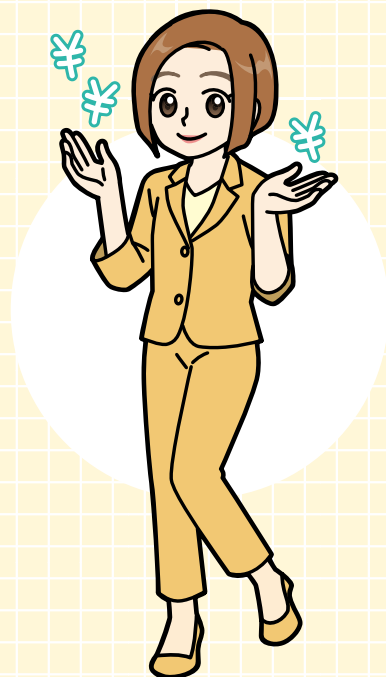
金銭管理は社会人への第一歩です

一人暮らしでは、家賃のほかにも水道、電気、ガス、携帯電話などの利用料金が必要です。そして、たとえ仕送りや給料日の直前であっても、支払いは期日までに済ませなければなりません。約束を守ることが、あなたの社会的な信用となります。一人暮らしを機に計画的なバランスのよい金銭管理の能力を身につけましょう。

まず大切なのは

収支のバランスへの意識

収支とは、「収入（入ってくるお金）」と「支出（出ていくお金）」のことです。無計画にお金を使っていると、支出が収入を上回ってしまいます。予算内で生活できるよう金銭を管理し、「収支のバランス」を心がけることが大切です。



金銭管理能力を身につける

生活費の目安、家計管理のポイント、家計管理の必要性、
賢い家計管理術まで下記の流れで紹介します。

Check 1

p.24

新生活準備にかかる費用を知る

計画的に資金を準備

Check 2

p.25

月々の生活費の目安を知る

将来の夢をかなえる生活費の目安

Check 3

p.26

生活費をシミュレーションしてみる

収支バランスを試算

Check 4

p.27

賢い“家計管理術” 4つのポイント

「目標」「先取り貯蓄」「借金しない」「支出の把握」

Check 5

p.28

“家計管理”はなぜ必要か？

⇒将来の夢・やりたいことをかなえるため！

Check 6

p.29

自分の金銭管理能力を知る

チェックシートで実力を確認

Check 7

p.30

賢い家計管理術～実践編

【食費】～【クレジットカード】

金銭管理の基礎知識

Check 1



新生活準備にかかる費用を知る

計画的に資金を準備

入居時には家賃や敷金（保証金）などのほか、引っ越し代や家具・家電製品の購入費が必要になってきます。まずは相場を知ってから準備をはじめましょう。

アパート・マンションの契約に必要な費用

地域によって異なりますが、家賃の5～7カ月分の費用は用意しておく必要があります。例えば、家賃6万円の物件なら約30～42万円（6万円×5～7カ月）です。

敷金（保証金）	家賃1～3カ月分
仲介手数料	家賃の0.5～1カ月分
その他一時金	家賃の0～2カ月分
前家賃	共益費・管理費＋家賃1カ月分
家賃保証料	家賃の0.5～1カ月分
火災保険料	1～2万円程度

合 計 **家賃5～7カ月分**

引っ越し代

荷物の量や引っ越しの距離などによって大きく異なり、一概に言えませんが、引っ越し業者に頼んだ場合、3～10万円程度です。

家具・電化製品・雑貨購入費

必要最低限のものを新品で購入した場合、一つの目安として20万円程度かかると考えておけばいいでしょう。

洗濯機	3万円	ベッド（ふとん）	4万円
テレビ	3万円	その他（雑貨）	5万円
冷蔵庫	3万円		
電子レンジ	1万円		
テーブル	1万円		
		合 計	20万円

一人暮らしの先輩からのアドバイス

地方出身なので、最初は大都市の家賃の高さに驚きました。でも住めば都。今は、狭いワンルームにも慣れました。



Check 2

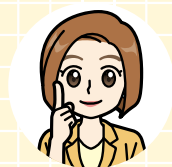
月々の生活費の目安を知る

将来の夢をかなえる生活費の目安

新生活を始める準備ができれば、今度は将来の夢を描きながら月々の生活費がどれくらいかかるのかを試算してみましょう。

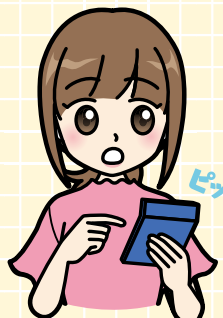
※学生の収入：仕送り+アルバイト代+奨学金などの総額

学生は、下記の生活費のほかに授業料などの学費が必要になります。あなた自身で負担する場合は、その金額も考慮した管理を心がけましょう。親に払ってもらう場合は、当たり前のことと思わず、感謝の気持ちを大切に。



家賃	60,000円	
食費	20,000円	
水道光熱費	8,000円	
通信費	10,000円	
交通費	8,000円	
教養費	10,000円	
娯楽費	8,000円	
その他	4,000円	
生活費計	128,000円	合計 128,000円

支出の目安



これも知っておこう

■ 寒冷地と温暖地で変わる光熱費

寒冷地は冬に暖房設備がフル稼働するため、光熱費がかさみますが、温暖地は夏に冷房設備がフル稼働するため、光熱費がかさみます。

■ 生活圏の立地で変わる交通費

都市部では、地下鉄などの交通網が発達しているため交通費は安くすみますが、郊外などで自動車の所有が前提の地域では、車の維持費や駐車場料金が必要になります。

■ 自炊か外食かで変わる食費

自炊派の人にとっては、食費は材料費ですむうえ、作り置きや冷凍保存など工夫次第で大幅に食費を節約できますが、外食派の人には、手間いらずでおいしいものが食べられる反面、食費は割高になります。

健康管理の面からでもできるだけ自炊を心がけましょう。

金銭管理の基礎知識

Check 3

生活費をシミュレーションしてみる

収支バランスを試算

学生のあなたは、家賃や生活費からどのくらいの収入が必要？ 社会人のあなたは、決まった収入からいくらで生活しなければならない？ それぞれ試算してみましょう。※学生の収入：仕送り+アルバイト代+奨学金などの総額

家賃	円
食費	円
水道光熱費	円
通信費	円
交通費	円
教養費	円
娯楽費	円
その他	円
生活費計	円



※学生の場合は必要収入、社会人の場合は月収

収入計 円

収入の合計が支出の合計よりも多くなるようにシミュレーションしてみましょう

全国のワンルームの目安家賃（駅より徒歩10分以内の平均値です。） 一つの目安にしてください。

※ワンルームの広さは17～20m²を標準とします。

地域	ワンルーム平均家賃
北海道	29,640円
東北	35,343円
北関東・甲信越	32,300円
首都圏	60,354円
中部	37,327円
近畿	42,275円
中国・四国	32,160円
九州・沖縄	32,830円

参考：ハトマークサイト2021年7月掲載分の家賃より平均を算出

目的の地域があれば、ハトマークサイトなどで地域の相場を調べ新生活の参考にしましょう。

リアルタイムの情報はハトマークサイトで検索！

<https://www.hatomarksite.com/>



←スマホサイトはこちら



あるいは、都道府県宅地建物取引業協会物件検索サイトへ

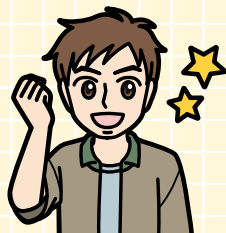
<https://www.zentaku.or.jp/takken/>

Check 4

賢い“家計管理術”4つのポイント

1. 夢・やりたいこと、といった「目標」を持つこと

お金のムダ遣いをしないことは、意外とたいへんです。一歩外に出れば、いろいろな宣伝・広告があなたの財布のヒモを緩めるよう誘惑します。そんなとき、将来の「目標」があると、自然とお金の遣い方も変わってきます。「夢実現のために、ムダ遣いしない」という意識を持つことは、とても大事なことです。



2. 計画的なやりくり

学生は仕送りやアルバイト、社会人は給与などの「収入」が振り込まれたら、家賃、食費などの生活費は収入の範囲内で計画的に使うようにしてください。また将来に備えるためにもできるかぎり貯蓄も必要です。お金を貯めるコツは、毎月5,000円でも10,000円でも自分で無理のない貯蓄額を決めて、残った収入で生活することです。「収入－貯蓄＝支出」という“先取り貯蓄”派になりましょう。「収入－支出＝貯蓄」という“余ったら貯める”派ではお金が貯まりません。

3. 借金をしない！

「収入の範囲内でやりくりする」のが、家計管理の基本中の基本です。欲しいものがあるからといって、安易に借入をするのはやめましょう。例えば、クレジットカードの多用は要注意です。特に当座をしのぐためにリボ払いやキャッシングを利用するのはNG。よっぽど欲しいものがあれば、お金を貯めてから買う癖を付けてください。目の前のお金を大事に使うようにしましょう。

4. 毎月の支出総額を把握する

「収入」は、「使う」か「貯める」かのいずれかです。思うようにお金が貯まっていけないとなれば、必ず何かに使っています。何に使っているかも大事ですが、より大事なのは、総額でいくら使っているかです。レシートを必ず持ち帰り、総額は確認するようにしましょう。



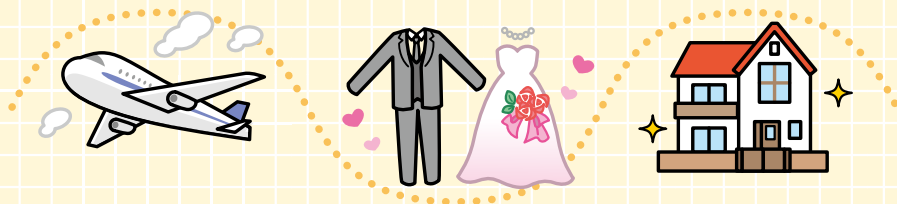
金銭管理の基礎知識

Check 5

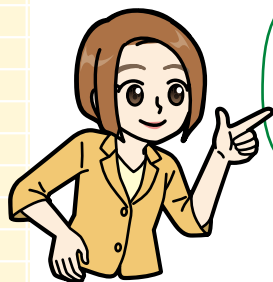
“家計管理”はなぜ必要か？

⇒将来の夢・やりたいことをかなえるため！

今後、5～10年の間にやりたいことを書き出して、未来の自分を想像しよう！



いつ？	内 容	予 算	何年後	予算÷何年後
(例) 2024年	海外旅行	30万円	3年	10万円 (30/3)



「予算」を「何年後」で割ると、
1年あたりの目標貯蓄額が
出てきます。その額を合計しま
しょう。それが、いまあなたが
夢実現のために貯めていきたい
金額になります。

合計額を計算

**夢実現のための
1年あたりの目標貯蓄額**

万円

Check 6

自分の金銭管理能力を知る

チェックシートで実力を確認

自分自身の金銭管理能力がどれくらいあるかを知しましょう。
さあ、あなたはYESが多い？ それともNOが多い？

金銭管理能力チェックシート

- | | | |
|------------------------|-----|----|
| 1 衝動買いをしてしまう | YES | NO |
| 2 つい見栄を張ってしまう | YES | NO |
| 3 計算は面倒くさくて苦手 | YES | NO |
| 4 将来の目標がない（あまり考えた事がない） | YES | NO |
| 5 本を読まない | YES | NO |
| 6 困った時は親が何とかしてくれると思う | YES | NO |
| 7 ATMの手数料は気にしない | YES | NO |
| 8 いまの貯蓄額を知らない | YES | NO |
| 9 毎月いくら使っているか知らない | YES | NO |
| 10 誘われたら断らない（断れない） | YES | NO |

YESが多いあなたは 危険信号！

あなたはお金にルーズで
管理能力が低い傾向。
まずは、計画的に使う習慣を
身につけましょう。



NOが多いあなたは ひとまず安心！

あなたは賢く計画的に
使える人と言えます。
収入が増えても管理できる
よう心がけましょう。



※チェックシートはあなたの金銭管理能力を確かめることが目的。
現時点での結果を参考に、「NO」が一つでも増えるよう意識を改善することが大切です。

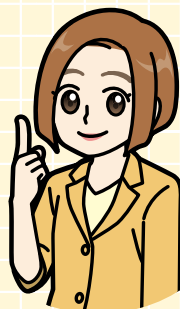
金銭管理の基礎知識

Check 7

賢い家計管理術～実践編

【食費】

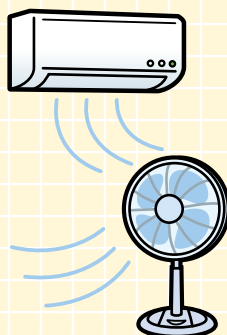
お金がないからといって、むやみに食費を削るのは禁物です。体を壊して医療費がかかったら本末転倒。安く食費を抑えるには自炊が基本です。できるだけ外食に頼らずに、継続的な自炊を心がけましょう。



【水道光熱費】

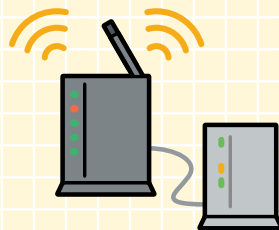
- 電気料金は口座振替にすると、月50円ほど割引になることがあるので、問い合わせてみましょう*。
- 水道料金を口座振替にすると、水道局によっては月50円ほど割引かれるので、問い合わせてみましょう。
- 口座振替で割引がない光熱費は、クレジットカード払いにして、ポイントを集めてもいいでしょう。
- 冷蔵庫はスカスカに（7～8割）、冷凍庫はぎゅうぎゅうにすると、電気代が抑えられます。
- 冷房や暖房をしながら扇風機をまわすと、エアコンの電気代が抑えられます。
- シャワーヘッドを節水効果のあるものと交換すると、水道代とガス代の節約になります。
- 家電製品を購入する際は、価格のみならず、消費電力量もあわせて確認して購入しましょう。

*2016年4月の電力自由化により、電力会社により料金プランが異なります。



【通信費】

- 通信費は、ここ10年間で大きく伸びている費目です。つい、使いすぎてはいないでしょうか？利用していないサービスは、すぐに解約しましょう。
- 携帯ショップへ行き、自分に合った料金プランに見直しを。年に1度は定期的に見直しましょう。



【教養費】

- 専門書などは購入すると高いものも多いので、図書館を上手に活用しましょう。
- 勉学のための書籍代をあまりに削るのはよくありません。自己投資はしっかり行いましょう。電子書籍や中古本を利用すれば、安く購入することができます。



【娯楽費】

20代で多重債務に陥るキッカケになりやすい費目の一つです。使いすぎで現金が少なくなると、いつしかカード払いが通常となり、そのうち引落とし日に資金の準備もできなくなると、リボ払いで当座をしのぎ、さらにキャッシングして借金が膨らんでいく、というのが多重債務の一つのパターンです。交際・娯楽費は月〇〇円と予算を決めて、ハメをはずさないようにしましょう。前向きに我慢するためにも、将来にやりたい夢・目標を持ちたいですね。



【被服費】

“流行”の服と、“似合う”服は必ずしも同じではありません。「みんなが持っているから」でお金を使っているのは、お金はいくらあっても足りません。服装で判断されるのではなく、中身で勝負しましょう！



【クレジットカード】

使いすぎに注意しましょう。「カードを利用した日＝支出日」と、認識してください。いまお金がないから（来月の収入を見越して）カード払いにするのはNG。現金の裏づけがあった上で、カードを利用するのが鉄則です。高い金利負担のリボ払いやキャッシングは安易に利用ないようにしましょう。



生活マナーの基礎知識

アパートやマンションで一人暮らしをする際に、無視できないのは他の住人の存在です。ここでは、集合住宅でのマナーについて基本的な知識をまとめて紹介します。

責任ある社会人としてのマナー

アパートやマンションでは、あなたのほかにも住んでいる人がいることを忘れてはいけません。集合住宅は、隣人との良好な関係を構築する場でもあります。保護者のもとでの生活とは違い、すべてにおいてあなたの自己責任が問われますから、何をするにも責任ある社会人としての自覚を持って行動しましょう。

まず大切なのは

常識を身につけること

一人暮らしとはいえ、互いのプライバシーを守りつつも、隣人には最低限の配慮が必要です。廊下や外ですれ違ったときの挨拶、ゴミ出しなどのルールを守ることなど、常識的な社会との付き合い方を学んでいくことが大切です。



生活マナーを身につける

集合住宅ゆへの最低限の生活マナーやルール、
禁止事項などを下記の流れで紹介します。



Check 1

p.34

生活のマナーとルールを知る

集合住宅での生活の心得

Check 2

p.35

よくあるトラブルを自覚する

トラブルの原因と対処法

Check 3

p.36

共用部分に私物を置かない

共用部分はみんなのもの

Check 4

p.37

退去するときのマナー

引っ越すときはきれいに

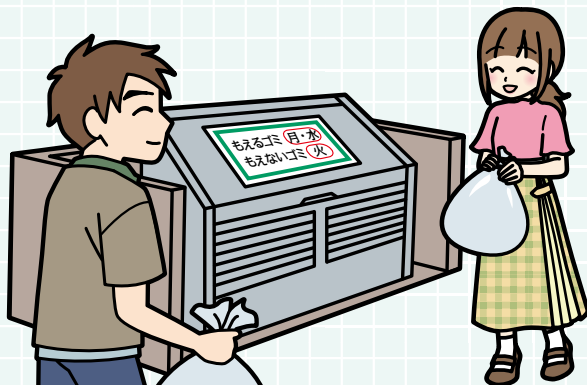
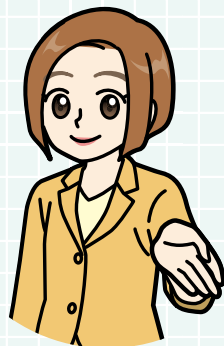
生活マナーの基礎知識

Check 1

生活のマナーとルールを知る

集合住宅での生活の心得

アパートやマンションなどの集合住宅で一人暮らしをするときは、隣人も自分も気持ちよく生活するために常識的なマナーを心がけ、決められたルールを守ることが大切です。



集合住宅で生活するには、守らなくてはならないルールがあります。代表的なのがゴミの出し方です。あなたの住んでいる市区町村で指定されたとおりに分別し、決められた収集の日時と場所を守って出しましょう。ゴミがたまってから分別するのは大変ですから、日頃から分別する習慣をつけておきましょう。また、廊下やエレベーター、玄関などで住人とすれ違ったときには声を出して軽く挨拶をしましょう。最低限のマナーであると同時に、良い人間関係を築いたり、安全・防犯に大きなプラスになります。

一人暮らしの先輩からのアドバイス

部屋の中にゴミを放置しておくとお臭の原因に。回収日を忘れないよう、「ゴミの日カレンダー」を貼っておくと便利です。

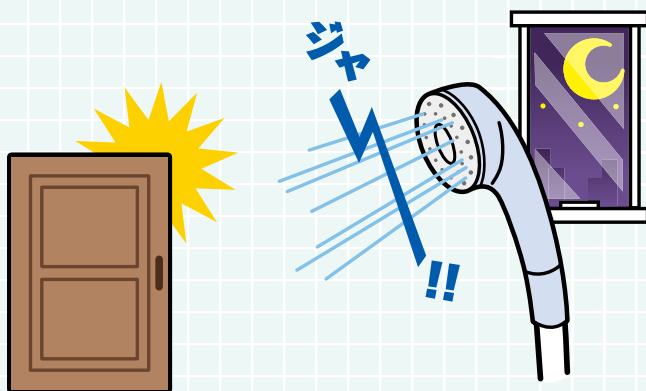


Check 2

よくあるトラブルを自覚する

トラブルの原因と対処法

集合住宅でのトラブルは、隣人への心くばりが足りなければ誰にでも起こることです。まずはどんなことがトラブルになるのか知っておきましょう。

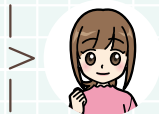


最も多いのが「騒音トラブル」です。自分にとっては楽しいひとときでも、それが他人の安らかな生活を妨害し、不快な気持ちにしてしまう危険性があることを覚えておきましょう。また、夜中のドアの開閉音、浴室やシャワーの音などにも心くばりがが必要です。

なお、隣人とのトラブルが発生した場合は、契約時に示された管理の窓口 に連絡し、トラブルの解決に努力しましょう。

一人暮らしの先輩からのアドバイス

夜中は少しの物音でも気になるので、部屋で音楽をかけるときには必ずヘッドホンで聞くようにしています。



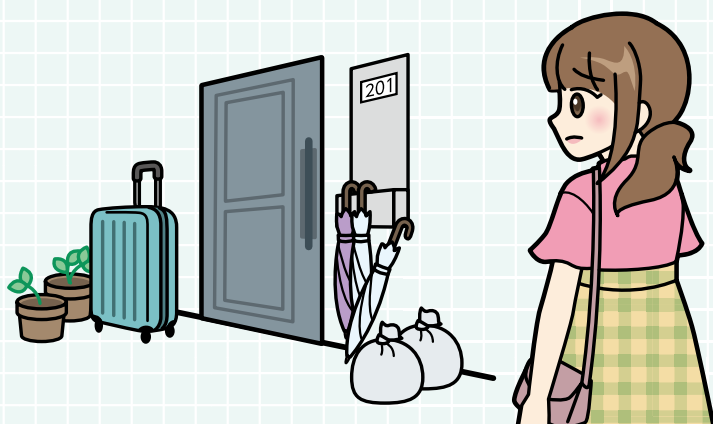
生活マナーの基礎知識

Check 3

共用部分に私物を置かない

共用部分はみんなのもの

集合住宅のエントランスホールや廊下、エレベーターなどは住人のみんなが利用する共用部分です。自分の部屋と同じようにきれいに使いましょう。



住人のみんなが毎日の生活に利用する場所ですから、管理人がいるからといって汚していいことにはなりません。管理人がいない場合はなおさらです。自分の部屋の前に傘立てや荷物、ゴミ袋などを置くと廊下の通行を妨げ、ほかの住人に迷惑をかけることになります。さらに火事や地震などの災害時には、避難する人を妨害することになり、命に関わる問題にもなります。マナーとルールを守りましょう。

一人暮らしの先輩からのアドバイス

各部屋のベランダも共用部分で、緊急災害時の避難経路になりますから、間仕切り板には、移動を困難にする荷物は置かないようにしています。



Check 4

退去するときのマナー

引っ越すときはきれいに

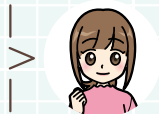
部屋を引っ越すときは、家具などの私物はもちろん、ゴミとなって捨てるものもすべてルールに従って撤去します。同時に、キッチン、浴室、洗面所、トイレなどもきれいにしてから貸主に引き渡します。



借りていた部屋を退去するときは、入居したときの状態に戻すことが原則です。これを原状回復といって、大家さんや管理業者の立会いのもと入居時にチェックした箇所や入居後の搬入物が残っていないかを確認します。また、入居後に新たに損耗した箇所がないかをチェックします。畳や壁の汚れなどのように生活の経過とともに発生した損耗は問題ありませんが、建具や設備の破損のような借主の故意や過失によって起きた損耗は、原状回復の責任が生じます。

一人暮らしの先輩からのアドバイス

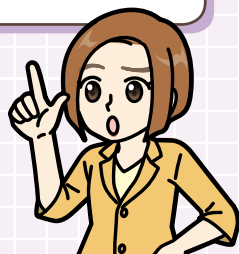
キッチンや浴室などは、普段からこまめに掃除をする習慣をつけておくと、部屋を出るときの掃除がずいぶん楽になります。



こんなときどうする!?

緊急時・災害時の対処法と備え

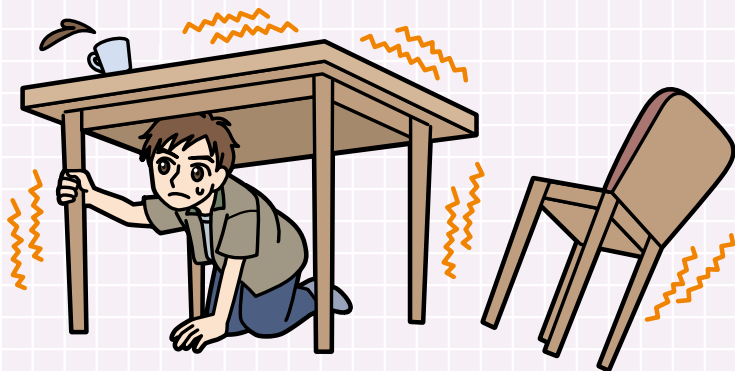
「万が一」の緊急時・災害時に備え、日頃からの準備と心構えが大切です。「備えあれば憂いなし」。起きてしまったときの「対処法」と明日は我が身という気持ちで「備え」を確認しておきましょう。



「自然災害」への対処法と備え

地震

大きな揺れを感じたらむやみに外へ出ると危険です。状況を見て判断しましょう。



■ 対処法

まずは身の安全の確保です。丈夫な机やテーブルなどの下に身をかくし、落下物などから頭部を保護します。揺れがおさまったら、火の元を確認しましょう。慌てて外に飛び出さず、テレビやラジオ、インターネットなどで災害情報を確認して、冷静に行動することが大切です。

■ 備 え

家具の転倒を防ぐために、家具と天井の間に転倒防止ポールを取り付けたり、滑り止めマットを敷くのが有効です。また、避難する際に持ち出す非常袋（携帯ラジオや懐中電灯、水、食料など）の準備や住んでいる地域の避難場所の確認、離れている家族との緊急連絡方法について話し合っておくことも大切です。

日頃の心構え

☑ 防災マップ、避難経路を入手

- 新しく住む自治体に転居届などを提出する際に、その自治体で作成している情報誌・防災マップなどを入手し、居住地の近くの第一次避難場所等を把握しておきましょう。
- 避難場所へ行くための道路地図（避難経路）なども自治体で作成しているケースもあるので、入手しておくことも大切です。

☑ 両手が使えるリュックサックに、必要なものを入れておく

（防災袋（非常持出袋）は目安として男性で約15kg以下、女性で約10kg以下に）

- ・ 飲料水
- ・ 携帯ラジオ
- ・ 衣類
- ・ マッチやライター
- ・ 貴重品
- ・ 懐中電灯
- ・ 救急セット
- ・ 雨具（兼防寒具）
- ・ ティッシュペーパーなどの必需品
- ・ 携帯トイレ
- ・ 現金
- ・ 通帳のコピー（通帳がなくても口座番号が分かれば早く引き出せる）
- ・ 家族の連絡先（捜索や安否情報に役立つ）
- ・ 親戚の連絡先（遠方の知人や親戚を連絡先に決めておく）



☑ 災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板サービスの確認

- 災害時には、自分の無事を伝えたり家族の安否を確認したいと思って回線が混雑して電話が繋がらないことが想定されます。そんなときは、NTTの災害用伝言ダイヤル「^{いない}171」に電話しましょう。ガイダンスに従っていけば伝言を残したり、それを聞いたりすることができます。NTT以外の各社携帯電話からでも利用できます。
- 各種携帯電話会社でも「災害用伝言板サービス」の設定がされているので、契約している携帯電話会社で確認しておくといでしょう。



こちらは災害用伝言
ダイヤルセンターです

こんなときどうする!?

「事故災害」& 身近な「トラブル」

火 事

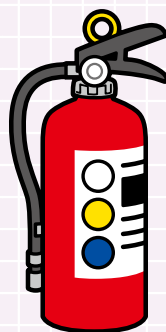
自らの不始末で火元にならないよう気をつけましょう。

■ 対処法

すぐに水で十分にぬらした毛布やタオルをかけます。次に電気器具からの出火ならブレーカーを切り、ガス関係なら元栓を閉めてから、火の始末をします。それでも火が消えないときは119番通報し、速やかに退避します。退避の際は、近隣の住民に火事であることを大声で知らせましょう。また、ドアや窓を閉めると被害の増大が防げます。

■ 備 え

火を使うときは、短時間でもその場を離れないこと。また、コンセントの綿ボコリから出火することもあるので、こまめに掃除することが大切です。避難に備え、事前にルートを確認し、普段から廊下や玄関に荷物を置かないようにすることを心がけましょう。また、火災保険にはぜひ入っておくことをお勧めします。

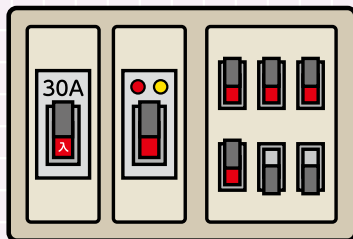


停 電

まずは自分の部屋のブレーカーを確認しましょう。

■ 対処法

近所一帯が停電している場合は、様子を見て電力会社に連絡します。アパートやマンション全体が停電している場合、様子を見てから窓口の業者に連絡します。自分の部屋だけが停電の場合、ブレーカーや漏電遮断機が切れていないかを確認します。切れている場合は、使用中の電気器具のコンセントを抜いてからスイッチを入れ、再び切れるようなら漏電の可能性もあるので、電力会社に連絡してください。



■ 備 え

自分の部屋だけの停電は、電気の使いすぎによってブレーカーが落ちたり、漏電によるものです。停電に備え、懐中電灯や乾電池などを準備しておきましょう。

水漏れ

水回りのトラブルは、階下の住人にも迷惑をかけてしまいます。

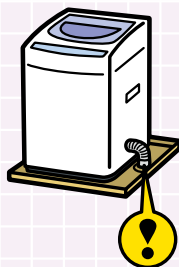
■ 対処法

すぐに水を止め、こぼれた水を拭き取りましょう。床下まで水が浸透している場合はすぐに下の階の住人に連絡してください。

■ 備 え

一般的に多い水漏れの原因は、洗濯機の排水トラブルや窓の閉め忘れによる雨水の浸入です。洗濯機などの排水がスムーズに流れるか日頃からチェックしましょう。

なお断水時に蛇口をあけたまま外出し、その間復旧して水が階下に漏れたケースもありますので、外出時は必ず蛇口がしめてあるかの確認をしましょう。



カギの紛失

カギの紛失は、盗難の被害にもつながるおそれがあります。

■ 対処法

カギを紛失した場合は、すぐに管理者や貸主に連絡してください。状況によって対応が異なりますが、営業時間内であれば、カギの貸出・交換などが可能です。

■ 備 え

玄関周りや郵便受けなどにカギを隠しておくのは危険な行為です。また、人にカギを渡すこともやめましょう。自分自身で十分に注意して管理してください。



ガス漏れ

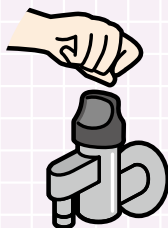
ガス漏れは生命の危機や火災などにつながる可能性があります。

■ 対処法

ガス臭いと感じたら窓や戸を開け換気し、ガスメーターの元栓を閉めます。爆発を防ぐため火の使用は禁止し、換気扇や照明もつけずにガス会社へ連絡してください。

■ 備 え

日頃からガスの元栓の開閉具合の確認、ガスのゴム管の劣化具合を確認しておきましょう。ガス器具に異常があれば、すぐにガス会社へ連絡をしてください。



盗 難

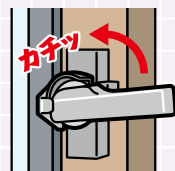
戸締まりの不注意から、盗難の被害につながる可能性があります。

■ 対処法

空き巣の被害にあったら、すぐに警察に通報しましょう。金融機関のキャッシュカードなどが盗まれた時は使用停止の手続きをとってください。

■ 備 え

戸締まりを確実にすることが重要です。数分の外出でも、必ずカギを閉めましょう。空き巣の防止には、窓に貼り付けるタイプの防犯フィルムも効果的です。



● 加入している家財保険によっては、経済的損失の補償がされる場合もあります。

こんなときどうする!?

悪質勧誘、悪徳商法、宗教勧誘対策

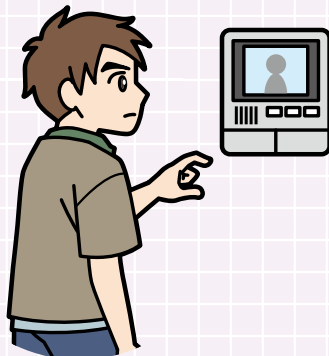
訪問の場合

- チャイムが鳴ってもすぐには出ないという用心が必要です。インターフォンやモニターフォンがない場合はドアチェーンをかけたまま対応しましょう。
- 「こちら〇〇のものです、このたびこのエリアの〇〇でご挨拶にまいりました。」とか「こちら〇〇系の会社のものです、〇〇に関するアンケートをお願いします。」などと言ってきた場合は、ほとんどが勧誘か販売です。うかつにドアを開けないようにしましょう。
- 相手が誰で、こういった要件でやってきたのかを確認しましょう。
- 自分には無用な勧誘だとわかったら、毅然とした態度ではっきりと断りましょう。かといって、相手を刺激したり侮辱するような言動はつつしむべきです。

※事前の対策として…

特に女性の場合は、一人暮らしと悟られないよう以下のような工夫をしましょう。

- ・郵便受けの表示は姓のみにしましょう。
- ・カーテンは厚手、遮光のものとし、女性らしい色や柄は避けるのが無難です。



電話の場合

- 電話を取ったら、まず最初に「誰か？ 何の用か？」をはっきりさせましょう。
- 自分には無用な勧誘だとわかったら、毅然とした態度ではっきりと断りましょう。
- 時間や予算を理由に遠まわしに断ろうとすると、その解決策を提示され、かえって断りにくくなります。
- 「不要である」「契約する意思はない」と明確に示すことが肝心です。

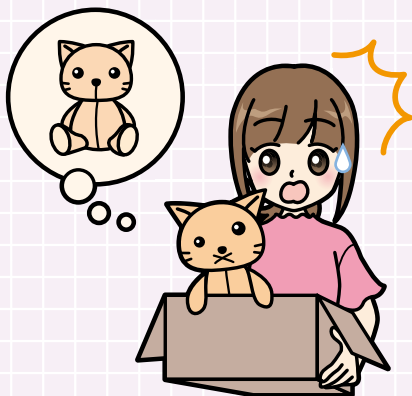
※事前の対策として…

飲み会やアンケートなどで、電話番号やメールアドレスをむやみに他人に教えない、また誰から届いたかわからないメールにむやみに返信をしないことが大切です。



インターネットの場合

- SNSで身におぼえない料金請求をされた場合には、これに反応しないことが大切です。あわてて返信したり電話をしたりすると、高額な金銭支払を求められたり、個人情報を利用されてさらに大きな被害を受けることになります。
- インターネット通販は、便利ですが、にせ物が届いたり、商品が送られてこないとか、そもそも通販サイト自体が詐欺サイトであったといったトラブルになることがあります。信用できる事業者か、正規品が取り扱われているか、代金の支払方法がクレジットカード・銀行振込など複数用意されているか、通信が暗号化（SSL）されているか、キャンセル・返品が可能か、URLが不自然ではないかなど、慎重に確認しましょう。
- ネット広告でお得な「お試し」の商品を購入すると、実際には定期購入が条件となっていたため、多額の料金を請求され、解約もできないといったトラブルになることがあります。有名人も使っている、今だけ無料といった誘い文句を安易に信用せず、取引の条件を細部まできちんと確認するようにしましょう。



悪徳商法の一例

☑ 点検商法

「〇〇を点検にまいりました」「無料で点検をいたします。」と言って部屋に上がり込み、「消火器が不良です」「浄水器が不良です」などと言って、不当に高額な商品売り込んできます。

☑ サイドビジネス商法

「在宅で高収入が得られます」などと甘い言葉で勧誘し、専用パソコンと称した型落ち商品などを売りつけようとします。

悪徳商法はここで紹介したもの以外にもたくさんの種類がありますが、甘い言葉にだまされないように気をつけましょう。

こんなときどうする!?

悪徳商法に引っかかってしまったと思ったら

☑ クーリングオフ制度を利用する

「クーリングオフ」とは「冷静に考え直す」という意味合いで、訪問販売や電話勧誘、キャッチセールスなどで申し込んだ契約を、一定期間内であれば、無条件で撤回または解除できる法制度です。

クーリングオフを希望する際はできる限り早く、市役所などの公的機関や消費者センターなどに相談しましょう。



国民生活センター ホームページ
<http://www.kokusen.go.jp/>

消費者ホットライン

い や や
188 (局番なし188番)

【参考】消費者の利益を守るための法律

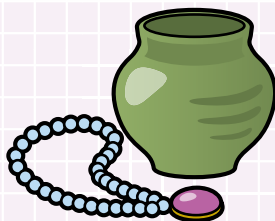
- ・ **特定商取引法**：クーリングオフ制度や、クーリングオフ期間が経過した後も中途解約が認められる場合を定めています。
- ・ **消費者契約法**：事業者と消費者の間の契約について、消費者が契約を取り消すことができる場合や、消費者の利益を不当に害する契約条項を無効にできる場合を定めています。
- ・ **電子契約法**：インターネット通販などで、「確認画面」が表示されることを義務づけ、確認画面が出ないために誤ってクリックしてしまった消費者を救済することを定めています。

宗教勧誘の場合

街中で突然、可愛らしい女性に声をかけられ、「〇〇セミナーと一緒に行きませんか」とか、「映画をご一緒にしませんか？」などと誘われ、ついて行ったら新興宗教の勧誘だったりすることがあります。

もちろん宗教そのものが悪いわけではありませんが、強引な布教活動をする宗教団体では、強引な物品販売や寄付金要請がなされることがあります。一人暮らしで孤独を感じている若者は、彼らにとっては格好の狙い目なのです。

うっかり誘いに乗って、人生が狂ってしまう若者もいます。くれぐれも、主催団体を見極めること。また、ひとりで抱え込まないで友達や先輩に相談することが大事です。



コラム 不動産の「売買」

一人暮らしを始めようというあなたが、いきなり不動産を購入するということはほとんどないでしょうが、いずれは検討する時期が来るかもしれません。

しかし、不動産を購入する「売買契約」は、部屋を借りる「賃貸借契約」よりも、はるかに複雑で、難しいと言えます。

そもそも不動産は、価格が数百万円～数千万円であり（もちろん数億円以上のこともあります）、特に資産もない場合には、購入資金をどうするかという問題があります。将来、あなたが一定の収入を得られるようになれば、銀行などからお金を借りて購入代金にあてることを検討することになるでしょう（一般的に住宅ローンと呼ばれるものです）。

そして、あなたの意向に沿った不動産を見つけることも大変です。部屋を借りただけならば気に入らなければ引っ越すことも可能ですが、不動産を購入した場合は安易に手放すこともできません。マンションがよいか一戸建てがよいか、間取りはどうか、場所や周辺環境はどうかなど、さまざまなことを検討して、なるべく多くの物件の中から慎重に選ばなければなりません。一見立派な不動産でも、実は違法な建築だったりすることもあります。

さらに、売買契約を結ぶときには、価格はもちろんですが、たとえば将来欠陥が発見された場合に売主がどこまで責任を負ってくれるかなど、契約条件について売主といろいろな交渉をしなければならないこともあります。また、売買契約書の作成にも専門的な知識が必要です。

このように、不動産を買う（あるいは売る）というのは、たいへん複雑で難しい作業になりますので、やはり宅建業者に仲介を依頼して進めるのが一番です。宅建業者は、不動産売買について専門的な知識と情報・経験を有していますので、物件や取引相手を探してくれるだけでなく、売買契約のためにさまざまな助言や協力をしてくれるでしょう。

生活の知恵

食事対策

親元を離れての一人暮らし。つつい自分の好きなものを中心に食べてしまいます。そんな生活を続けていますと、30代、40代になったとき、健康面でその弊害が出てきます。三度の食事をバランスよく摂るようにしましょう。

●自炊のコツ



とかく面倒に思いがちな自炊ですが、鍋料理や鉄板焼きなどは、肉や魚介類、野菜などの幅広い食品をバランスよく摂ることができ、調味料の工夫で何通りかの味を楽しむことができますし、準備や後片付けも比較的楽にできます。鍋の後にご飯や麺を入れれば、主食の炭水化物も摂ることができるので、ボリュームも十分です。

●コンビニ食品を賢く食べるコツ

コンビニ商品は、多くの場合栄養成分表示がされており、厚労省の「食事バランスガイド」を利用した「バランス弁当」や、「1日分の2分の1の野菜が摂れる」などといった“健康”に配慮した弁当や惣菜などもあります。商品の表示を確認し、揚げ物ばかりが入った弁当が毎日続かないようにしましょう。



衣類の手入れと保管方法

親任せだった衣類の手入れや保管。自分でこなしていくために大切な、いくつかのポイントを挙げておきます。

●洗濯は早めに、汚れを残さない

シャツの襟や脇の下などが黄ばんでしまうことがあります。これは汚れが酸化して着色物質となったものです。洗濯物をためずに、早めに洗えば抑えることができます。

●たまにしか洗濯しないものは

コートやスーツなどは着る度に洗濯するというものではないでしょうが、これらも着用すると湿気をかなり含みます。脱いだらすぐにしまわずに室内で乾燥させましょう。ただし、掛けっ放しは禁物です。太陽光ばかりでなく、蛍光灯からも紫外線が出ていて、思わぬ変色を引き起こすことがあります。

●長期の保管

衣替えなどで衣服を長期間保管する際には、必ず洗濯やクリーニングをします。その際にはシミやほつれ、ボタンのゆるみやポケットの中などをチェックし、必要に応じて修理します。シミには糸印などを付けておくと、シミ抜きやクリーニングを依頼するときに役立ちます。

あなたの生活便利帳

●緊急連絡先

連絡先名	電話番号
管理者 (管理窓口)	
水 道	
ガ ス	
電 気	
役 所	
病 院	
銀 行	

●家族・親戚等の連絡先

名 前	勤務先・学校	電話番号

●地区の広域避難場所

--

住まいのトラブルについて相談ができます

全国の『宅建協会』内の無料相談所

協会名	所在地		電話番号
北海道	〒060-0001	札幌市中央区北1条西17-1 北海道不動産会館	011-641-8931
青森	〒030-0861	青森市長島3-11-12 青森県不動産会館	017-722-4086
岩手	〒020-0127	盛岡市前九年1-9-30 岩手県不動産会館	019-646-1111
秋田	〒010-0942	秋田市川尻大川町1-33 秋田県不動産会館	018-865-1671
山形	〒990-0023	山形市松波1-10-1 山形県宅建会館	023-623-7502
宮城	〒980-0803	仙台市青葉区国分町3-4-18 宮城県不動産会館	022-266-9807
福島	〒960-8055	福島市野田町6-3-3 福島県不動産会館	024-531-3445
茨城	〒310-0066	水戸市金町3-1-3 茨城県不動産会館	029-225-5300
栃木	〒320-0046	宇都宮市西一の沢町6-27 栃木県不動産会館	028-634-5611
群馬	〒379-2154	前橋市天川大島町1-4-37 群馬県不動産会館	027-243-3388
埼玉	〒330-0055	さいたま市浦和区東高砂町6-15 埼玉県宅建会館	048-811-1818
千葉	〒260-0024	千葉市中央区中央港1-17-3 千葉県不動産会館	043-241-6697
東京	〒102-0071	千代田区富士見2-2-4 東京不動産会館	03-3264-8000
神奈川	〒231-0013	横浜市中区住吉町6-76-3 神奈川県不動産会館	045-633-3035
新潟	〒950-0084	新潟市中央区明石1-3-10 新潟県宅建会館	025-247-1177
長野	〒380-0836	長野市南県町999-10 長野県不動産会館	026-226-5454
山梨	〒400-0853	甲府市下小河原町237-5 山梨県不動産会館	055-243-4304
富山	〒930-0033	富山市元町2-3-11 富山県不動産会館	076-425-5514
石川	〒921-8047	金沢市大豆田本町口46-8 石川県不動産会館	0120-424-425
福井	〒910-0004	福井市宝永4-4-3 福井県宅建会館	0776-24-0680
岐阜	〒500-8358	岐阜市六条南2-5-3 岐阜県不動産会館	058-275-1551
静岡	〒420-0839	静岡市葵区鷹匠3-18-16 静岡県不動産会館	054-247-2103
愛知	〒451-0031	名古屋市中区城西5-1-14 愛知県不動産会館	052-523-2103
三重	〒514-0008	津市上浜町1-6-1 三重県不動産会館	059-227-5018
滋賀	〒520-0044	大津市京町3-1-3 達坂ビル	077-526-2267
京都	〒602-0915	京都市上京区中立売通新町西入三丁目453-3 京都府宅建会館	075-415-2121
大阪	〒540-0036	大阪市中央区船越町2-2-1 大阪府宅建会館	0570-783-810
兵庫	〒650-0012	神戸市中央区北長狭通5-5-26 兵庫県不動産会館	078-371-5222
奈良	〒630-8133	奈良市大安寺6-20-3 奈良県宅建会館	0742-61-4528
和歌山	〒640-8323	和歌山市太田143-3 和歌山県宅建会館	073-471-6000
鳥取	〒680-0036	鳥取市川端2-125 鳥取県不動産会館	0857-23-3569
島根	〒690-0063	松江市寺町210-1 島根県不動産会館	0852-23-6728
岡山	〒700-0023	岡山市北区駅前町2-5-28 岡山県宅建会館	086-222-2131
広島	〒730-0046	広島市中区昭和町11-5 広島県不動産会館	082-243-0011
山口	〒754-0021	山口市小郡黄金町5-16 山口県不動産会館	083-973-7111
徳島	〒770-0941	徳島市万代町5-1-5 徳島県不動産会館	088-625-0318
香川	〒760-0067	高松市松福町1-10-5 香川県不動産会館	087-823-2300
愛媛	〒790-0807	松山市平和通6-5-1 愛媛不動産会館	089-943-2184
高知	〒780-0901	高知市上町1-9-1 高知県不動産会館	088-823-4000
福岡	〒812-0054	福岡市東区馬出1-13-10 福岡県不動産会館	092-631-2103
佐賀	〒840-0804	佐賀市神野東4-1-10 佐賀県不動産会館	0952-32-7120
長崎	〒852-8105	長崎市目覚町3-19 長崎県不動産会館	095-848-3888
熊本	〒862-0950	熊本市中央区水前寺6-1-31 熊本県不動産会館	096-213-1355
大分	〒870-0025	大分市顕徳町2-4-15 大分県不動産会館	097-536-3758
宮崎	〒880-0862	宮崎市潮見町20-1 宮崎県不動産会館	0985-26-4522
鹿児島	〒890-0052	鹿児島市上之園町24-4 鹿児島県不動産会館	099-297-4300
沖縄	〒900-0021	那覇市泉崎1-12-7 沖縄県不動産会館	098-861-3402

はじめての一人暮らしガイドブック

2021年11月30日発行（改訂版第1刷）

■ はじめての一人暮らしガイドブック（2010年12月24日発行）

監 修 （「一人暮らしガイドブック」等制作WG）

賃貸借契約の基礎知識 佐藤貴美／佐藤貴美法律事務所 弁護士

金銭管理の基礎知識 田邊信之／公立大学法人宮城大学 教授

生活マナーの基礎知識 齊藤広子／横浜国立大学国際教養学部 教授

■ リニューアル版 はじめての一人暮らしガイドブック（2013年7月25日発行）

監 修 （「はじめての一人暮らしガイドブック」リニューアルWG）

監 修 責 任 者 田邊信之／公立大学法人宮城大学 教授

賃貸借契約の基礎知識 佐藤貴美／佐藤貴美法律事務所 弁護士

金銭管理の基礎知識 ハツ井慶子／家計コンサルタント

生活マナーの基礎知識 齊藤広子／横浜国立大学国際教養学部 教授

■ はじめての一人暮らしガイドブック－改訂版－（2021年11月30日発行）

監 修

成人年齢引き下げ・コラム・その他所要の見直し

大川隆之／深沢総合法律事務所 弁護士

発行者 公益社団法人 全国宅地建物取引業協会連合会
公益社団法人 全国宅地建物取引業保証協会

〒101-0032 東京都千代田区岩本町2丁目6番3号全宅連合会館

TEL (03) 5821-8111代・FAX (03) 5821-8101

公式サイト／<https://www.zentaku.or.jp/>

©不許複製

インターネット掲載不可

宅建協会



presents

大人のトビロ

OTONA HEND TOBIRA

大人になるって、
ワクワクする。



2022年4月1日から民法上の成人年齢が
20歳から18歳に

スペシャルサイト配信中!!

新成年（成人）のみなさんに、不動産取引に関する情報を
マンガや動画を通じて楽しく学べるサイトを公開しています。
正しい知識を持って、充実した一人暮らしのスタートへ！

こちらから
ご覧ください。



宅建協会

人と住まいをつなぎます

ハトマークは全宅連系 47 都道府県協会会員のシンボルマークです。

