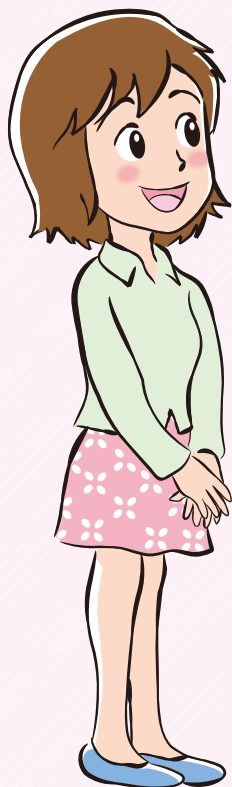




リニューアル版

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

一目でわかる! 部屋探しの流れ

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

金銭管理を学ぶ

生活マナーを学ぶ

実際の経験や失敗談から学ぶ
一人暮らしの先輩に聞いてみよう!

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

一人暮らしになって何が変わるの

..... 2

部屋探しの流れ

..... 4

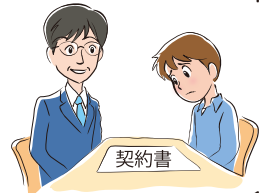
- Step 1** 情報を収集して予算を立てよう
- Step 2** 宅建業者のお店へ行こう
- Step 3** 物件を見学しよう
- Step 4** 契約し入居する



賃貸借契約の基礎知識

..... 10

- Check 1** 部屋を借りるとはどういうことか
- 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



金銭管理の基礎知識

..... 18

- 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

..... 28

- 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



座談会 一人暮らしの先輩に聞いてみよう!

..... 34

契約に関する基本用語

..... 39

こんなときどうする!?

..... 40

- 「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

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、現実には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
わがママが許された

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.18～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.28～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「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のでしょうか。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？（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.18～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（通学や通勤までの乗り換えが○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）
- ☐ 建物の構造種類（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。

Step 2

宅建業者のお店へ行こう (相談しよう)

◎探してもらおう (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です。また、実際にその町に住んでいる方々に住み心地や周辺環境、おすすめ物件などについても質問するといいでしょ。

宅建業者とは

宅地建物取引業者の略称で、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る者を指します。全国の宅建業者の約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



<http://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/association_list/

間取り図の見方

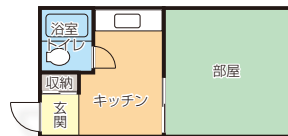
■1R (ワンルーム)

部屋とキッチンが仕切られていないタイプ



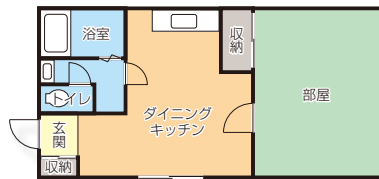
■1K (ワンケー)

部屋とキッチンが仕切られているタイプ



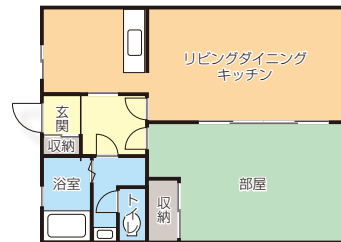
■1DK (ワンディーケー)

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インターネット無料の物件もあります。

■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。

■洗浄機付き水洗トイレ

水洗トイレはもはや常識。現在の人気は、清潔・健康志向を受けた洗浄機付きタイプです。

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。一度の見学だけですませないで、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、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。

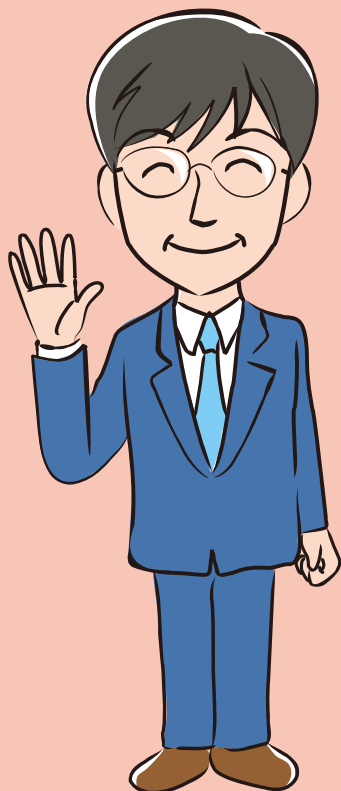
「契約」とは社会的な約束です

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

部屋を借りるとはということか

p.12

Check 2

家賃を払わないとどうなるのか

p.13

Check 3

大声で騒いだり、ルールを守らないとどうなるのか

p.14

Check 4

そのまま部屋を借り続けたいときはどうするのか

p.15

Check 5

部屋を退去する場合には何をする必要があるのか

p.16

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^(※1)場合もありますが、成人となったり、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。

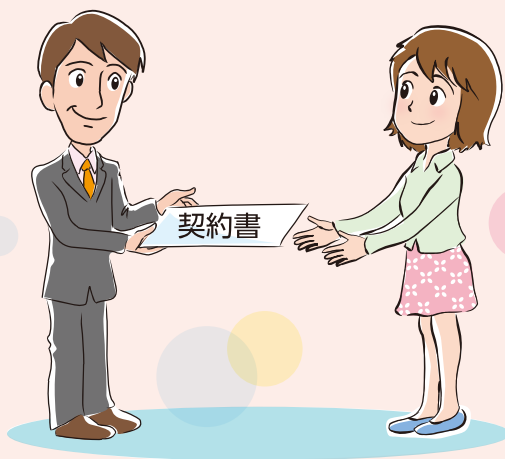
※1…p.17参照。



「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^(※2)。

※2…p.17参照。



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さんの担当者から連絡がありますので、すみやかに支払いましょう。何らかの理由で支払いが遅れるときは、大家さんなどに説明をして、了解してもらうようにします。



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^(※3)にもなりかねません。また、親などが「連帯保証人」^(※4)となっている場合には、あなたの家賃の支払いを代わって負担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、家賃の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。

※3、4…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。

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、勝手に物を置いたり、そこで騒いだりしてはいけません^(※5)。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でも大切で、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。

※5…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^(※6)。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」、「貸主の理解が必要な行為」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。

※6…p.17参照。



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、管理業者さんなどから「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^(※7)が必要です。

また、これまでは親が契約していたものを、更新に当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）業者さんによく聞いて対応しましょう^(※8)。

※7、8…p.17参照。



部屋を退去する場合には 何をする必要があるのか

●退去の連絡と部屋内の不用品の処分

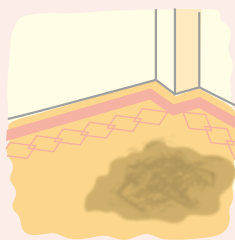
引っ越しなどでそれまで借りていた部屋から退去する場合、大家さんや管理業者さんの担当者の方に対し、契約を終わりにしたい旨連絡することになります。くれぐれも、勝手に退去などをしてはなりません。

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ることになりますので、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、いずれかの段階で、大家さんや管理業者さんの担当者の方から部屋の状況の立ち会い確認が求められますので、日程を調整のうえ、入居したときに比べて部屋内のキズや汚れがどうなっているかを確認します。

そして、キズや汚れがある場合には、一定の範囲でその補修工事をする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）。国は、原状回復に関してガイドラインを作り、原状回復の一般的な考え方を示していますが、その中では、あなたがわざと、あるいは不注意によりつけてしまったキズや汚れについて、入居してからの期間なども考慮して、どのくらい負担しなければならないかが判断されるとしています。また、ガイドラインとは異なる取扱いを契約書で定めることも、一定の要件のもとで認められるとしています^{※9}。退去立会などの際には、このような原状回復の取扱いを踏まえて、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。



※9…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 未成年者が契約をするとき

未成年者本人が借主となる場合には、親権者（原則として両親）が代理人として契約をするか、親権者の同意書をあらかじめ用意して本人が契約をするかのいずれかになります。これら以外の場合は、未成年者の側から後で取り消すことができます。また、いずれの場合でも多くは親権者（のいずれか）が連帯保証人になります。

※2 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書面を用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。

※3 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が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は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てはなりません。

※4 連帯保証人

家賃を滞納したり、部屋の設備などを壊してしまったとき、その費用などを支払えなかった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、貸主が借主に対し請求をしたかどうかとか、借主に支払いができるかどうかなどとは関係なく、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。そのような場合には、連帯保証人に多大な迷惑をかけることになることを、あなたはしっかりと自覚しなければなりません。

※5 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。

※6 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ってはいけません）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。

※7 貸主が更新しないための条件

貸主から一方的に「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ていた場合に、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

※8 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、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。

契約期間が1年以上の定期建物賃貸借の場合、契約期間満了の1年前から6カ月前までの間に契約終了の予告通知ができますので、その際に再契約の希望を申し出て、貸主と協議することになります。

※9 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、その効力を争われることになるとしています。

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

新生活準備にかかる費用を知る

計画的に資金を準備

p.20

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

p.21

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

p.22

Check 4

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」

p.23

Check 5

“家計管理”はなぜ必要か？

⇒将来の夢・やりたいことを叶えるため！

p.24

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

p.25

Check 7

賢い家計管理術～実践編

【食費】～【クレジットカード】

p.26

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
火災保険料	1～2万円程度

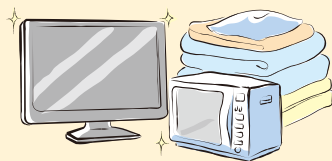
合 計 **家賃5～7カ月分**

■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、引っ越し業社に頼んだ場合、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、1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
テレビ	3万円
冷蔵庫	2万円
電子レンジ	2万円
テーブル	1万円
ベッド（ふとん）	4万円
その他（雑貨）	5万円
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。



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たなら、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掛けましょう。親に払ってもらえる場合は、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、食費は材料費で済むうえ、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。



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。)

1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	ワンルーム目安家賃
北海道	24,000円～
東北	33,000円～
北関東・甲信越	31,000円～
首都圏	42,000円～
中部	33,000円～
近畿	34,000円～
中国・四国	31,000円～
九州・沖縄	29,000円～

参考：ハトマークサイト2013年3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！
<http://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/association_list/

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。一步外に出れば、いろんな宣伝・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。



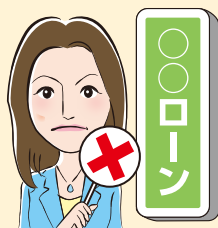
2. 計画的なやりくり



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



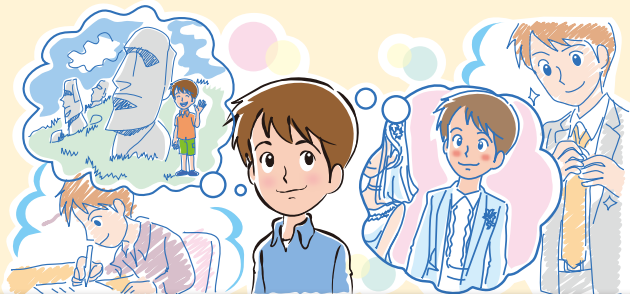
「収入」は、「使う」か「貯める」かのいずれかです。思うようにお金が貯まっていないとなれば、必ず何かに使っています。何に使っているかも大事ですが、より大事なのは、総額でいくら使っているかです。レシートを必ず持ち帰り、総額は確認するようにしましょう。

Check 5

“家計管理”はなぜ必要か？

⇒将来の夢・やりたいことを叶えるため！

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) 2015年	海外旅行	30万円	2年	15万円 (30/2)

「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

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
を知りましょう。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1つでも増えるよう意識を改善することが大切です。

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。それでも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、継続的な自炊を心掛けましょう。



【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。



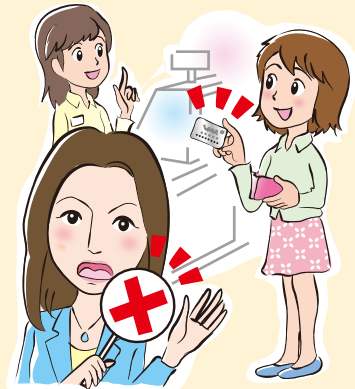
【教養費】



- ・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。それでも、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だけでは、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し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、全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

生活のマナーとルールを知る

集合住宅での生活の心得

p.30



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

p.31

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

p.32

Check 4

退去するときのマナー

引っ越すときはきれいに

p.33

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あいさつをしましょう。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か悪臭の原因に。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。



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、不快な気持ちになっ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。

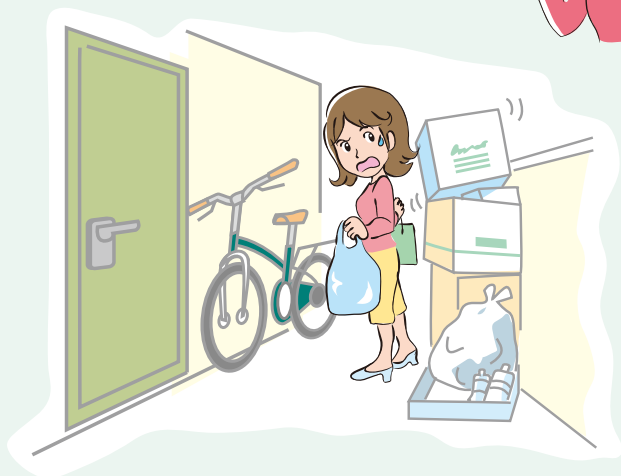


Check 3

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。



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、管理（宅建）業者や貸主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、部屋を出る時の掃除がずいぶん楽になります。



座談会— 一人暮らしの先輩に聞いてみよう!

千葉県浦安市にある明海大学で学ぶ不動産学部不動産学科の学生さん5人に、部屋探しのポイント、そこに住んで気づいたことなどを中心に一人暮らしのアドバイスを聞きました。これから一人暮らしをはじめめるあなた! ぜひ参考にして有意義な新生活を送ってください。

部屋探しのポイントを明確に

木村 大学に合格してすぐ部屋を探すことになって、父親と大学近くの宅建業者さんを何軒か回って物件を探したけど、3月上旬だったので、空いている物件が少なかったなあ。それでも家賃と大学に近いこと、間取りの3点がポイントでした。部屋探しはなるべく早い時期にすることですね。

西浦 入学が決まって、親と一緒に探し

ました。ポイントは、朝が弱いので大学に近い部屋に決めました。

長井 ポイントはセキュリティが一番で、まず建物の外玄関にオートロックがあることと、自分の部屋の玄関が外から見られない造りになっていることを優先しました。

河口 大学3年から一人暮らしをはじめたんですがそれまでは通学に不便で…。それで大学の近くを探していたら、たまたま友達が住んでいるアパートに空き部屋があって入居を決めました。そこは1



木村 くん

■北海道出身
■部屋は1R



西浦 くん

■富山県出身
■部屋は1R



長井 さん

■新潟県出身
■部屋は1R



河口 さん

■愛媛県出身
■部屋は1R



座安 くん

■沖縄県出身
■部屋は1R



階だったけど、バルコニーがなくて小さい窓が2つだけだったので、防犯上は大丈夫だろうということで決めました。布団を干せないのが不満ですが、友達の部屋で干させてもらっています。洗濯物はロフト付きなので部屋干しです。

座安 物件は母親と一緒に探しました。沖縄出身だから電車が苦手で（笑）、電車通学はむずかしいかなと。大学まで徒歩20分圏内で、できるだけ安い物件を探しましたね。それに上の階に大家さんが住んでいたのが安心かなと思って決めました。

あいさつとセキュリティ バランスがむずかしい

木村 親から言われていたので、引っ越したときに大家さんにはあいさつしました。あいさつはその程度でしたね。

長井 隣の部屋にはどんな人が住んでいるのかまったくわからないわけですか

ら、入居してすぐではなく、生活していくうちに自然にあいさつができるようになればベターかなあと思っていましたの

一人暮らしの One Point アドバイス

長井 部屋を探すときは、「家賃」、「間取り」、「セキュリティは」、その他に立地条件、通学にどのくらいの時間がかかるのか、また、できれば朝、昼、夜に住む場所とその周辺の様子を見ておくことです。近くにコンビニがあるか、食堂があるか、病院などの場所も確認しておくことも大切です。



で、私は入居してすぐに隣人にあいさつにはいっていません。今では自然とあいさつをするようになった人ができたのでよかったなあと思っています。

河口 廊下とかでのあいさつは大事だと思うな。無視するとか無視されるのはお互いに嫌なものですよね。



一人暮らしの One Point アドバイス

木村 とにかく駅から近い方がいい。防犯上もそうですが、天候が悪いときに20〜30分歩いて帰るなんて大変ですから。あと大学の近くや、スーパーの近くななんていう選び方もあります。



木村 すれ違ってもあいさつしない人っていますよね。

河口 それだとどうしても悪い印象を持ちちゃいますよね。

西浦 男同士、女同士だとあいさつしやすいってのはあるんですかね。

木村 女性によっては、男性からのあいさつはいやだと感じる人もいますかね。

長井 部屋に入るところで見られるのは嫌ですね。オートロックの外玄関を一緒に入られてしまうと、その人に対するセキュリティはできないじゃないですか。見かけない人が建物に入ろうとしているときは絶対後から入るし、玄関にあるポストも何号室か分かっちゃうんで、周りに人がいないことを確認してから開けるようにしてます。

河口 部屋が道路に面しているので、外に誰かいるときは、部屋に入ってもちょっと時間を置いてから灯りを点けるようにしています。部屋のカーテンはピンクにしたかったんだけど、セキュリティの面で親から強く反対されました。男物の下着を窓際に吊っている友達もいるくらいです。

マナーとルールを守ろう

座安 夜中に数人で騒いでいる部屋があって、エライ迷惑なことがありました。管理業者の方が話をしてくれたようで、その後はなくなりましたけどね。

河口 私の場合はゴミですね。ゴミが入った段ボールが階段においてありました。

長井：夜中のお風呂の音なども気になりますよね。ですから私は遅い時間には入浴をしませんし、水道の音などにも気をつけています。

木村：テレビの音、音楽のボリュームもおさえ気味にしてるし、ドアの開閉も静かにするようにしています。

西浦：生活音は自分も迷惑をかける場合もあるので、いちいち苦情を言うわけにもいかないし、それでもよっぽどひどいケースは管理業者の方に相談することになるのでしょうか。

いろいろな勧誘への対処法は

座安 もう一つ予想してなかったのが、いろいろな勧誘ですね。玄関からの呼出電話に出ると宗教の勧誘だったりする。

そのときは違う宗教の名前を言って断るか、英語でしゃべっちゃいます。長々と(笑)。

西浦 建物の玄関から入れてしまうと他の部屋にも回られるので、絶対に入れないことが大事ですね。

座安 宗教の勧誘で一番引っかけりそうなのが映画の誘いで、友達が女の子に映画に誘われて、その友達はそれまでモテなかったで「いっぺんに春が来た！」と喜んで行った(笑)ところが、その映画の内容が某宗教のものでびっくりして途中で帰ってきたと言っていました。

ある日、「引越してきました」と言うのでドアを開けたら新聞の勧誘員だったということもありました。

河口 3年になると「就活には〇〇新聞が一番ですよ」と言われ、そうかなあと

一人暮らしの One Point アドバイス

西浦 隣人の顔と名前は知っていた方がいい。むしろ知らない方が怖いですよ。

地震や火事のときはもちろん、何かあったときに隣の人に助けを求めたり、逆に助けを求められたり、お互いの助け合いが大切です。



一人暮らしの One Point アドバイス

座安 東日本大震災のときにトイレが使えなくなって大変でした。下水が壊れているから流してはいけないと言われ、ビニール袋で処理しました。自然災害に対する備えもしておくことも必要だと思いました。



思って1週間の試読をしたところ、試読が終わってからの売込みがしつこかったですね。引越しか宅配と言われるとつい入れてしまいます。実際には何かの勧誘だったりする。まず玄関に入れないことが大事なのと、話を聞かないのが一番だと思います。

長井 商品販売のセールスも来るけど、「留守番の人間なんで、契約できないんです」と言っちゃう手もありますね。

西浦 断る方法は、電話を取ってセールスだと思ったら、何もしゃべらない。ソーツと電話を切る（笑）。これが一番効くのかなと。乱暴に切ったり、下手に言い返すと面倒なことになるかもしれませんからね。

一人暮らしで学んだこと 自己研鑽・自己管理そして自立へ

木村 家族と暮らしているときには、食事、洗濯、掃除、衣類の管理など、すべての面倒をみてもらっていたわけですから、親には感謝感謝ですよ。

西浦：すべて自分でやるようになって、一番苦労したのはお金の問題でしたね。“うまいもの”は食べたいし、遊びにもお金はかかるしあれこれ考えると頭が痛くなりましたね。

長井：毎月使えるお金は決まっているわけですから、計画をきっちりと立て、家賃、食費などの各項目の配分。将来の夢実現のため、毎日の生活の安心のためにも、ある程度の貯蓄も必要ですよね。

河口：トラブルなども、自分で処理して



一人暮らしの One Point アドバイス

河口 食事の問題ですが、私は自炊をするようにしています。多い分は冷凍保存をして次の日に回すようにしています。販売している料理の材料は1人分には多すぎます。こまめな管理と計画性が大切です。



いくと、人間的にも大人になった気持ちもしますし、確実に成長してきているんだなと思いますね。

座安：自分の時間がふんだんにあるので、本を読む、旅行をする、資格を取るなど自分磨きのためにも頑張っていきたいですね。

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。貸主にとっては保証金のような性格のもですが、借主の側からすればあくまで預けている金銭なので、家賃不払い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。

■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。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。

こんなときどうする!?

緊急時・災害時の対処法と備え

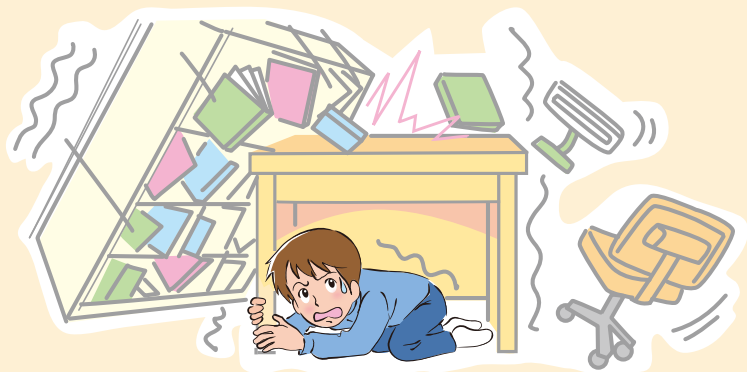
「万が一」の緊急時・災害時に備え、日頃からの準備と心構えが大切です。「備えあれば憂いなし」。起きてしまったときの「対処法」と明日は我が身という気持ちで「備え」を確認しておきましょう。



「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住居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くこと。
- 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事です。

■ 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）
- ・ ちり紙などの必需品
- ・ 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（遠方の知人や親せき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も回線が混雑して電話がつなが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「**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ういでしょう。



こちらは災害用伝言
ダイヤルセンターです

「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

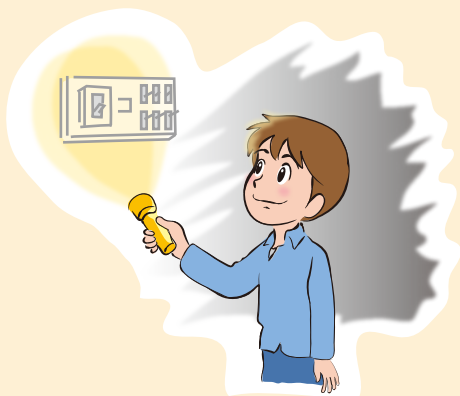
火を使うときは、短時間でもその場を離れないこと。また、コンセントの綿ボコリから出火することもあるので、こまめに掃除することが大切です。避難に備え、事前にルートを確認し、普段から廊下や玄関に荷物を置かないようにすることを心がけましょう。また、火災保険にはぜひ入っておくことをお勧めします。

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、すぐに管理業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

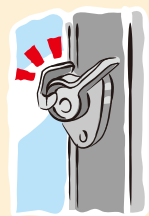
ガス臭いと感じたら窓や戸を開け換気し、ガスメーターの元栓を閉めます。爆発を防ぐため火の使用は禁止し、換気扇や照明もつけずにガス会社へ連絡してください。

■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。

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応対しましょう。
- 「こちら〇〇のものですが、このたびこのエリアの〇〇でご挨拶に参りました。」とか「こちら〇〇系の会社のものですが、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、ど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、かえて断りにくなります。
- 「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、また誰からとど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。



●問題商法の一例

■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

「パソコンで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。

これ以外にも数多くのだましのテクニックを駆使したセールスマンがさまざまな商品売り込みに来ます。十分注意しましょう。

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

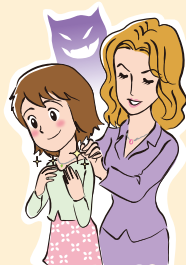
「クーリングオフ」とは「冷静に考え直す」という意味合いで、訪問販売や電話勧誘、キャッチセールスなどで申し込んだ契約を、一定期間内であれば、無条件で撤回または解除できる法制度です。

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)



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、「〇〇〇セミナーに一緒に行きませんか」とか、「映画をご一緒しませんか？」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ののです。

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切です。



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
管理業者 (管理窓口)	
水道関係	
ガス関係	
電気関係	
役 所	
病 院	
銀 行	

●家族・親類等の連絡先

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	長野市南泉町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 和歌山県不動産会館	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 岡山県不動産会館	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

平成30年3月1日現在

リニューアル版 はじめての一人暮らしガイドブック

■ 監 修

2019年3月31日発行（リニューアル版第7刷）

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

弁護士
佐藤貴美法律事務所



金銭管理の 基礎知識

ハツ井 慶子

CFPファイナンシャル
プランナー



生活マナーの 基礎知識

齊藤 広子

横浜市立大学
国際総合科学部 教授



一人暮らしに役立つ情報をもっと知りたいあなたへ

はじめての一人暮らしガイドムービー

はじめての一人暮らしWEBガイド

～ 部屋探しと生活のルールとマナー ～

賃貸借契約に関する疑問、家計管理のポイント、生活のルールとマナー、
緊急時・災害時の対処法と備えなど、ガイドブックでは紹介しきれなかった内容も掲載！

詳しくは <https://www.zentaku.or.jp/> からお入りください

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

はじめての 一人暮らし

■ ガイドムービー ■

一人暮らしを考えている人必見!

一人暮らしの“いろは”が分かるガイドムービーです。
部屋探しから契約までの流れや金銭管理や生活マナーなど
必要な基礎知識をわかりやすく解説しています。
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
視聴できます。



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。
2羽の鳩は、消費者のみなさと会員会社の“信頼と繁栄”を意味しています。
使用されている3色は、赤が“太陽”、緑が“大地”、そして白が不動産取引の“公正”を表しています。

