

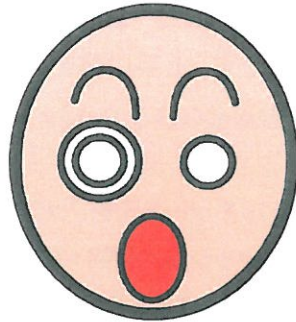
# HOW TO 一人暮らし



一人暮らしのノウハウがこの中に！



～目の前の現状～



◎◎君

友達からいきなり「今◎◎の最寄駅にいるからあと5分でいく。」とメールがきた。どうしよう…(部屋ぐちゃぐちゃ)

??さあ、◎◎君の状況にあなたがなったらどうする??

勉強・サークル活動・バイト・遊び等で毎日が忙しく過ぎていく中、気が付けば部屋がぐちゃぐちゃ!! そんなとき突然友達が家にやってきましたら…。「こんな部屋…見られたくない。」という時の対処法(30秒あれば突然の来客にもあわてない)を紹介していきたいと思います!!

スピード片付け術レベル1～部屋を浄化しよう!!～

部屋には自分では気がつかない、いろいろなニオイが充満しています。タバコを吸わないしニオイなんてあるわけないと思うかもしれませんが、普段の生活で発生する家のニオイを放っておくうちに、混在し、独特のニオイになります。そこでまずは、窓を開けて換気します。とりあえず空気をきれいにすることで、気分もサッパリします。お客さんへの大切なマナーです。

家のニオイとは?  
食べ物、衣類、体臭  
などなど…



ゴミ袋からいや～なニオイを出さない  
豆知識  
ゴミ袋に乾燥せたコーヒーかすや茶殻を入れておくと吸湿性と消臭効果があります!!

## 一人暮らしの経済面

みなさん、他の大学生がどの位稼いで、どの位使っているのか気になりませんか？  
生活費を管理するために、家計簿をつけるにも目安が分からないことには無理ですよ。  
大学生の1ヶ月の平均的な収入と支出を、ちょっとしたアドバイスと一緒に載せたので、ぜひ参考にしてください♪

### ～平均収入の目安(1ヶ月)～



仕送り7万~9万円 アルバイト4万~6万円 奨学金3万~5万円

ちなみに、この数字は家賃と生活費込みの平均です。こればかりは、家庭の事情によってまったく異なってしまいますので、平均より低いや高いなどを見ても仕方ないかも・貰えるのが当たり前！と思わず、ありがたく大事に使いましょう

一人暮らしはなにかとお金がかかります。時間があるなら絶対にしたほうがいいです！稼いだ分だけ自由に遊べますし、人間関係も広がって、社会勉強にもなります。探すのであればインターネットが手軽で便利。各サイトの求人はまちまちですので、たくさん情報をみるのがおすすめ。

奨学金の給付を受けている人の割合は約40%です。借り手は、学生本人であり、そして返済は卒業後、仕事についてからです。社会的な受け入れも良いので借りる人は多いです。親とよく話し合って決めましょう。



## 節約のすすめ

### ～そこの君！賢く節約してみないか？の巻～

一人暮らしをしていく上で一番おそろしくなりがちなのが節約です！  
実際、私もついつい無駄遣いが多くて給料日前は辛い生活をしています。(笑)  
そんな風にならないように以下の2つの POINT をおさえて賢い一人暮らしをしましょう！

めざせマイナス1万円！！



POINT1～生活の無駄を確認しよう！～

節約をする前に大事なのが生活の無駄を全て洗い出すことです！生活の無駄とは日々の生活の中でついついやってしまいがちな浪費のことです。

この生活の無駄はあなたの気付かないところでたくさん行われています！！

以下に一人暮らしの中でやってしまいがちな生活の無駄を3つ挙げます。

- ・自炊をしない(コンビニ弁当や外食)
- ・使わない電化製品のコンセントのさしっぱなし(待機電力の無駄)
- ・水のだしっぱなし(シャワーの使いすぎ)

無駄

これ以外でも私達の暮らしに潜む無駄はたくさんあるものです。  
日々の生活に隅々まで気を配って生活の無駄を発見しましょう！  
そのとき「これくらいはいいか！」に注意です。  
「これくらい」の裏にこそ生活の無駄は潜んでいます。



POINT2～生活の無駄を解消しよう！～

外食が多い・携帯料金が高いなど私達の暮らしに生活の無駄が多く潜んでいることがおわかり頂けたかと思います！



## 簡単！【餃子の作り方】



### ◆材料

餃子の皮 1袋 豚ひき肉 150g  
にら 1/3束 キャベツ 2枚ぐらい  
しょうが1かけら 醤油 大さじ1  
砂糖 小さじ1 ごま油 小さじ1  
こしょう 少々

### ◆作り方

- ①にら、キャベツをみじん切りにしておく。しょうがはおろしておく。
- ②豚ひき肉に調味料類を加え、よく練りあわせる。
- ③①で切っておいた葉物を②に加え、よく練り合わせて、しばらく置いて落ち着かせる。
- ④スプーンで③を大さじ1くらいずつ餃子の皮におき、餃子の皮の内側の周囲に水をつけ、きれいに包んでいきます。
- ⑤フライパンに油を敷き、餃子を焼きます（中火）。底面に焼き色が付いたら、コップ一杯くらいの水をフライパンに入れ、蓋をして蒸し焼きにする（強火）。
- ⑥水が干上がったら、完成。



### 【ワン！ポイントアドバイス】

※肉は好みや財布に合わせて、牛でも鶏でもいいし、マグロのすき身を使っても美味しいです。キャベツの代わりに白菜や、鉄分が欲しい時はホウレン草や小松菜を使ってもいいでしょう。にらの匂いが苦手な場合は、ネギを使うといいでしょう。醤油の代わりにポン酢を使えば、香り豊かになります。たくさん作って冷凍しておけば、いつでも食べられます。冷凍ものが危ない今、餃子を手作りしてみたいはかがでしようか？