

# 初めてのひとり暮らし

## 先輩に聞いた！1人暮らしのコツ

1人暮らしを控えたあなたに、先輩たちからコツを伝授します。

最初から頑張りすぎないこと

寂しくなったら人に会うこと

ゴミ箱はリビングやお風呂場にもあると便利。手の届く距離にあれば、置いておかず、すぐ捨てて綺麗さを保ちやすくなる。ゴミをまとめるのも意外と面倒じゃない。

近所に知り合いを作ると  
良いです

作り置きを冷凍しておけば  
平日が楽です。

収納スペースを増やせる  
グッズを使う(突っ張り棒や  
吊るせる・引っ掛ける  
タイプの収納など)

部屋の壁に磁石が  
つくかどうかや、  
寸法を測っとくと、  
買い物の際に楽です

時短、節約のためにも  
作り置きする！冷凍！

冷凍うどんが便利

100円ショップを活用

とにかく、友達を頼ること

安いスーパーを活用

たこ焼き器を買って友達を  
呼びつける

アパートは友達を呼べる

1人暮らしでしか出来ない  
食べ方をしてもよいと  
思います！  
1日甘いものしか  
食べない、とか

なんとかなる

自炊が面倒でなければ、  
インスタなどで  
レシピを調べると  
簡単で節約になる料理が  
たくさん見つかります

大量買いからの冷凍保存

空いた時間で食材を  
まとめ買い

1人暮らしでは、自分が問題  
ないなら手を抜いてもいい。  
自炊もどうしてもお金がない  
という場合でない限り、  
無理にしなくてもいい。  
最初のうちは頑張りすぎて  
しまって気疲れすることが  
多いので、ちょうどいい  
バランスを探すことが大事。

掃除と片付けは  
盲点になりがちなので  
頑張ってください！

手の抜き方を覚える

掃除は定期的にしよう

アレクサやテレビがあると  
寂しさや社会からの遅れを  
避けられやすい

よく利用するお店に  
アプリがあれば、  
使用するとポイントが  
貯まり、お得！

## 記事、編集担当：小野里 湊徠

部屋は少しでもスペースがあれば人は呼べる。  
ベットの上に人を座らせればよい  
(宿舎住みより)

無理しないこと。  
いつ風邪を引いても  
いいように物品を揃えて  
おくこと。

定期的に人を呼べば  
嫌でもある程度部屋を  
きれいに保てる

生活リズムに気をつける  
(1人だと自分の予定に  
合わせて寝起きするよう  
になり、すぐに崩れる)

ホームシックは多くの方が  
体験すると思います。  
大学で親しい友達ができる前は、高校までの友達とかと電話して気分を紛らわしましょう！

電気ポットがあると  
とても楽。  
インスタント味噌汁でも  
カップラーメンでも、  
忙しい時に1分かからず  
お湯が沸くし、  
お手入れも楽！

料理は最初はレンチンから  
始めるべし

5分で準備して食べられる  
ものを常に置いておくこと

料理を楽しむこと