

いざというときの連絡先

緊急事態が起きたら、すぐに通報!



警察 110



消防 119

まずは相談! 困ったときはこちら

緊急ではないけれど
警察に相談したい

#9110

内容に応じて相談窓口などをご案内します
相談は最寄りの警察署でも直接受け付けています

救急車を呼ぶべきか
どうしようか迷ったら

#7119

災害時に安否確認したい

171

災害用伝言ダイヤル

悪質商法や製品事故など
消費者トラブルなら

188

消費者ホットライン

金銭や労働など
法的トラブルなら

0570-078374

おなやみなし
法テラス

悩みや不安を感じたら

0570-064-556

こころの健康相談
統一ダイヤル

こんなときは管理会社に連絡しましょう

カギを無くした



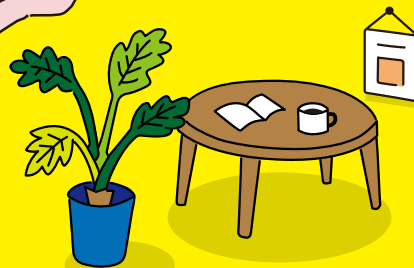
備えつけの
エアコンの故障



水まわり・トイレ
のトラブル



ガスもれ



2025年6月 初版発行

発行 一般財団法人 学生サポートセンター
〒163-0823
東京都新宿区西新宿2-4-1新宿NSビル23F
電話 03-5539-8203
協力 株式会社 学生情報センター

生活マナー

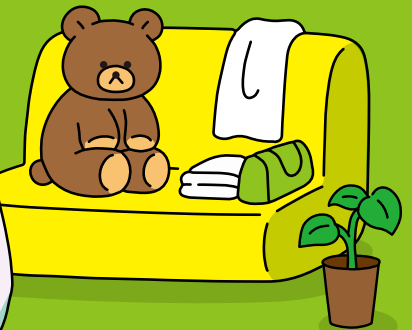
防犯

防災

お部屋探し

はじめてのひとり暮らしマニュアル

よくわかる!



一般財団法人 学生サポートセンター

1 生活マナー

進学などにより、“はじめてのひとり暮らし”がスタートしますが、学生とはいえ、ひとり暮らしは今まで以上に生活マナーが必要とされます。マンションやアパートなど集合住宅ならではのルールも確認しましょう。

Contents

1 生活マナー

自分の部屋で気をつけること 1
集合住宅で気をつけること 2

2 防犯

日常生活で気をつけること 3
スマホ・ネットで気をつけること 5
身近な対人関係のトラブル 7

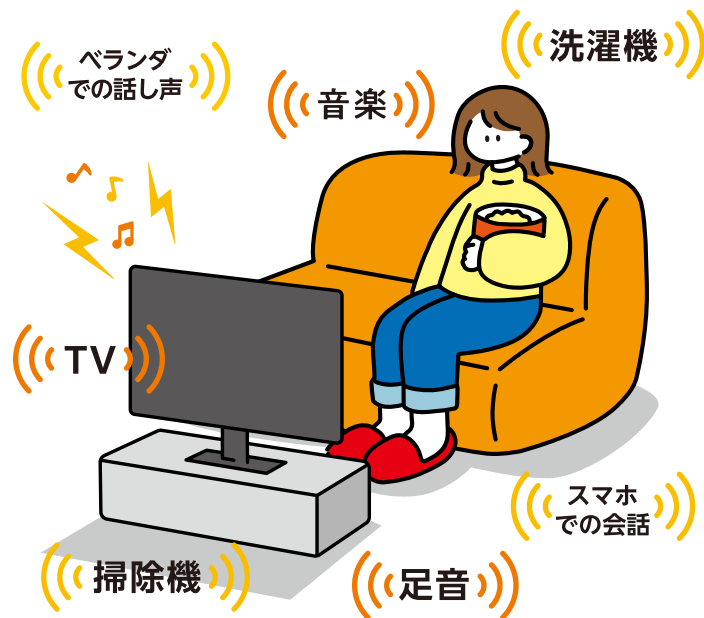
3 防災

安全なひとり暮らしのために 9
災害について知っておくこと 11

4 お部屋探し

新生活までのスケジュール 13
希望の物件を見つけるために 15
物件を決めた後について 17

自分の部屋で気をつけること



近隣トラブルになる“音”に注意

早朝・深夜は特に気をつけて、友人を招いても大騒ぎしないように。掃除や洗濯する時間の配慮。ヘッドホン活用などの対策も！

床や壁にキズをつけない

借りた部屋を退去するとき、入居したときの状態に戻す「原状回復」が求められるため、床や壁はなるべくキズつけず、丁寧に使いましょう。

ペットの飼育は要確認

集合住宅では犬や猫などペットの飼育を禁止している物件が多く、ペット可でも申告が必要な場合もあるので事前確認が必要です。

集合住宅で気をつけること



ゴミの分別・
収集日は必ず
守りましょう

緊急時の避難経路となる
廊下やベランダの
間仕切り板の近くには
物を置かない



玄関ドアの前や
ベランダに
家のゴミを
放置しない



階段、エレベーター、
廊下は共用スペース
なので汚さずに
キレイに使いましょう



敷地内の
無断駐輪・
駐車は
迷惑です



ポストの郵便物など
こまめに確認
長期不在時は、
郵便局に不在届を
提出すると安心です



集合住宅と一軒家の違いは？

家族と暮らしていた一軒家とは違い、集合住宅は壁を隔てて他人が暮らしていることを意識して、気づかいを忘れずに！



2 防犯

日常生活で気をつけること

保護者から離れて暮らす、ひとり暮らし。自分自身の責任でさまざまな危険を回避するために防犯について考えましょう。

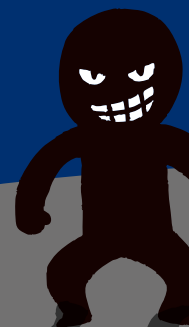
Case 1 在宅時の侵入者に注意

- オートロック解錠時は周囲を確認
- エレベーターはなるべく1人で乗る
- 在宅時はもちろん、ゴミ出しのときも玄関のカギを必ずかける
- 就寝時や外出時は窓のカギも忘れずに
- 来訪者はドアチェーンをかけて対応
- 予告無しの設備点検には対応しない



Case 2 帰り道の不審者対策

- コンビニや交番など駆け込める場所を確認
- 外出時は防犯ブザーを携帯する
危険だと思う道を歩くときは、手に持っていつでも鳴らせるようにスタンバイ
- 音楽を聴きながら歩くと危険

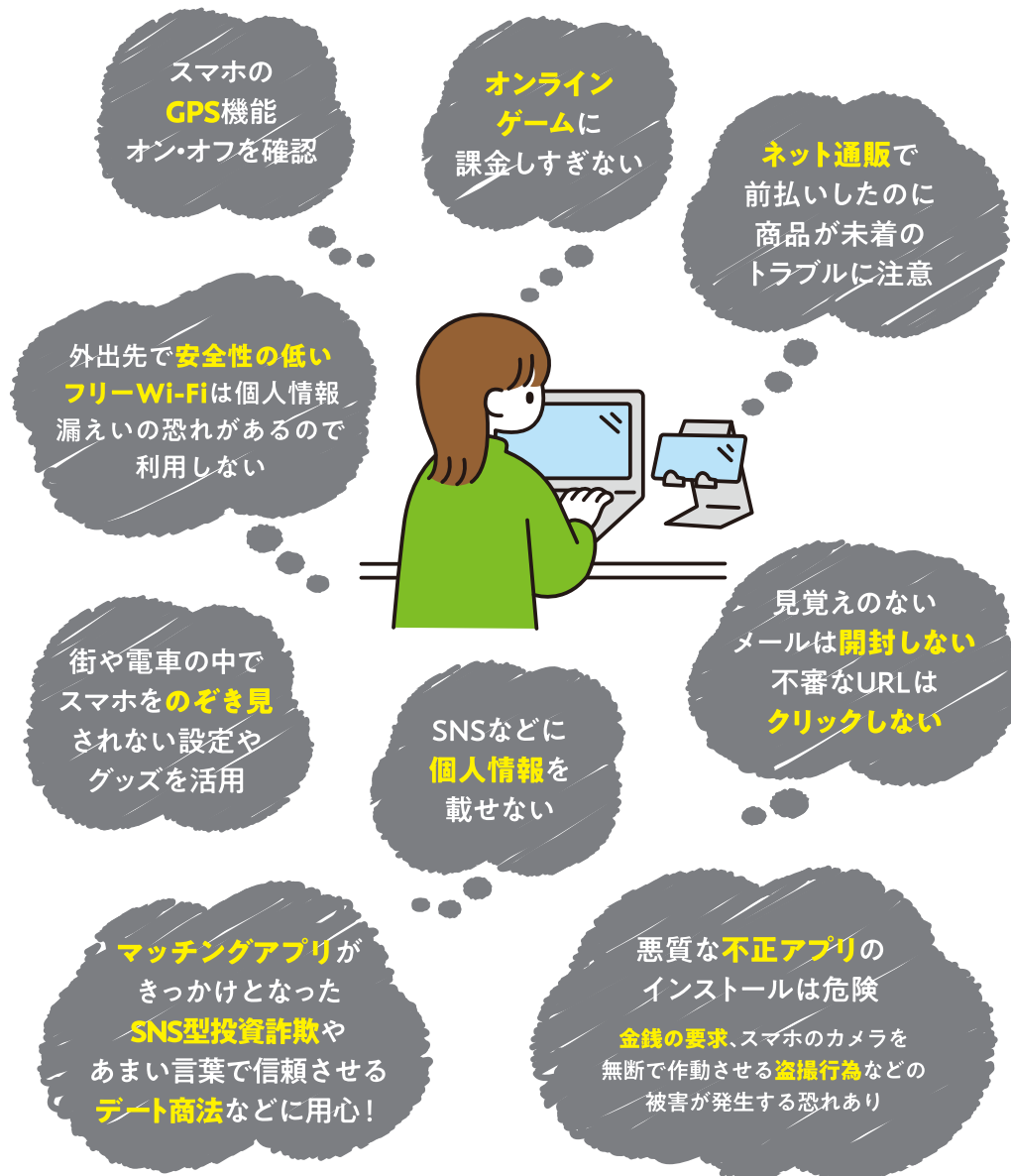


Case 3 日ごろの心がけ

- 現金、通帳、印鑑は別々の場所に保管
- 下着類の洗濯物は見えないように干す
- 外から室内が見えにくくなるように窓にはカーテンなどをつけておく
- 個人情報が入った書類などは捨てる前に読めない状態に

防犯

スマホ・ネットで気をつけること



スマホから個人情報を流出させない具体策

アプリ連携・SNS認証

アクセス権限の許可など設定は慎重に



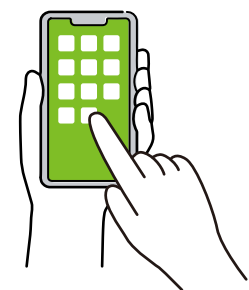
SNSへの投稿

個人情報や位置情報が含まれていないか確認



SNSの休眠アカウント

しばらく使っていないアカウントは削除



学生が狙われる!

今どきのトラブル・犯罪

闇バイト

SNSやインターネットの掲示板などで「ラクに稼げる」と巧妙な誘い文句で騙し、強盗などの凶悪な犯罪をさせる闇バイト。学生でも「闇バイト=犯罪」に加われば、必ず捕まり、厳しく処罰されます。たとえ呼び出されても絶対に応じない。「今から押しかけるぞ」などと脅されたら、すぐに警察に相談を!

オンラインカジノ

バカラ、スロット、スポーツベッティングなど名称や内容にかかわらず、オンライン上でおこなわれる賭博は犯罪です。

薬物乱用

覚醒剤や麻薬、大麻、危険ドラッグは絶対に使わない。市販薬の過剰摂取（オーバードーズ）も危険です。

サークルを装った勧誘トラブル

サークル活動に見せかけて、実はカルト教団や違法団体への勧誘だったり、仲間や友達から高額商品を勧められるトラブルにも注意。

困ったときは・・・ いやや!

消費者ホットライン「188」

<https://www.kokusen.go.jp/map/>



2 防犯

身近な対人関係のトラブル



ストーカー行為（無言電話／メール）

つきまとい、待ちぶせ、押しかけ、うろつきなどの
ストーカー行為はすぐに警察へ連絡しましょう。
「監視している」などとメールで伝えてきたり
SNSへ書き込まれたり、無言電話も相談を！

ハラスメント

学校やアルバイト先で
嫌がらせを受けたりセクハラされたら
1人で抱え込まず、信頼できる
第三者に相談することが大切。

悪質商法

必要の無いモノを無理やり
購入・契約させられたとき、
特定商取引法や保険業法など
一定の期間内であれば、
無条件で撤回・解除できる
「クーリング・オフ」を覚えておきましょう。

※通信販売で購入した場合は、
クーリング・オフは適用されないので注意！



学生をターゲットにした悪質商法

マルチ商法

商品を購入し、自分も商品の購入者を探し、
購入者が増えるごとにマージンが入るというが、
実際は在庫を抱え、大切な友達も被害に。

資格商法

「講習を受ければ国家資格が取れる」
「この資格は近日中に公的資格になる」など
就職活動につけ込まれ騙されることも…。

利殖商法

「この外国通貨なら確実に価値が上がる」
「投資すれば必ず儲かる」などといって勧誘。
購入代金や出資金を騙し取る商法です。



その他にも、いろいろな手口があるので気をつけて！

架空請求

アポイントメントセールス

キャッチセールス

点検商法

福祉商法

ねずみ講

美容関連トラブル

新生活関連トラブル

デート商法

返品相談は…

いやや!

消費者ホットライン「188」

<https://www.kokusen.go.jp/map/>



消費者ホットライン

検索

悪質商法についてくわしくは…



警視庁 悪質商法のページをご覧ください

警視庁 悪質商法

検索

3 防災

安全なひとり暮らしのために

いつやってくるのか予測できない災害は備えが大切。
ひとり暮らしをきっかけに防災を考え、準備しましょう。

Check 1 建物内の
避難経路を確認しよう!

Check 2 市区町村で決められている
避難所を調べておこう!

Check 3 家の備蓄品をチェック!

- ☐ 水 (最低3日分) 1人1日に必要な水は3リットルが目安。
長期保存できるペットボトルなどを用意。
- ☐ 食料 (最低3日分) 調理不要や長期保存ができるものをストック。
消費期限を定期的に確認。
- ☐ 薬・日用品 絆創膏、包帯、消毒液、常備薬
トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋
カセットコンロなど。



Check 4 防災袋の中身をチェック!
避難のときに必要なものをまとめておきましょう。

■ 非常時のために準備しておきたいもの

- | | |
|---|--|
| ☐ 水 | ☐ マッチ・ろうそく |
| ☐ 食料 (3日分) | ☐ 救急用品 絆創膏、包帯、消毒液、常備薬など |
| ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん | ☐ 使い捨てカイロ |
| ☐ 衣類・下着 | ☐ ブランケット |
| ☐ レインウェア | ☐ 軍手 |
| ☐ 紐なしの靴 | ☐ ホイッスル |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 洗面用具・歯ブラシ・歯磨き粉 |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ タオル |
| ☐ 予備電池・携帯充電器 | ☐ ペン・ノート |

■ 感染症対策に準備しておきたいもの

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

■ 貴重品関係

- ☐ 通帳
- ☐ 現金
- ☐ パスポート
- ☐ 運転免許証
- ☐ 病院の診察券
- ☐ マイナンバーカード

■ 女性の方は準備しておきたいもの

- ☐ 生理用品
- ☐ おりものシート
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の見えないゴミ袋
- ☐ 防犯ブザー





火災

火災を起こさないために注意すること



キッチンの
火の
つけっぱなし

ゴミ
の
放置

コンセント
にほこりを
ためる

タバコの
火の
不始末

火災が発生したら

Action

1 近所で火災が発生した場合

火災を発見したら、**大声で周囲に知らせる**とともに、すみやかに**119番に通報**しましょう。

Action

2 上下階で火災が発生した場合

あわてず、**冷静に避難**することが優先。
放水による水の被害を受ける可能性があります。

台風

暴風雨に備えて



Action

1 窓ガラスの飛散を防ぐ

強風で飛来物が**窓ガラス**にぶつかり破損すると危険なので**養生テープ**などを**貼って**対策を。

Action

2 飛ばされそうなモノは片づける

ベランダに置いてある**物干し竿**、**洗濯ハンガー**、**プランター**など、あらかじめ**家の中**に入れておきます。

地震

地震が発生したときの行動



Action

1 まずは身の安全を確保

揺れを感じたり、緊急地震速報を受けたときは、丈夫なテーブルや机の下に入り、**身を守る体勢**に。

Action

2 安全確認後に火元の始末・点検

揺れがおさまってから火元の始末をします。停電や避難が必要なときは**ブレーカーを切り**、**ガスの元栓を締め**ます。

Action

3 あわてて外に飛び出さないように

揺れている最中に、外に飛び出すと落下物にあたる危険性があるため、**周囲の状況を確認**してから避難。

Action

4 避難のときは階段を利用

揺れがおさまったときに避難ができるように**出口を確保**。
エレベーターは止まる危険性があるため**階段を使います**。

Action

5 安全な避難場所へ移動

大きな公園や学校など市区町村が指定する**避難場所へ移動**。屋外では**ブロック塀**などには近寄らないように。

集中豪雨

住むところが決まったら、地域の**風水害のリスク**と**ハザードマップ**を確認しましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」

地震などの災害で電話がつながりにくいとき
家族や友達に安否確認しやすい“声の伝言板”です。



4

お部屋探し

新生活までのスケジュール

CheckPoint
Step 1 ▶ Step 2 ▶ Step 3 ▶ Step 4 ▶ **新生活 Start!**

自分が希望するお部屋(物件)を見つけるために
お部屋を決めるまでの流れとポイントを確認しましょう。

お部屋探しの手順

CheckPoint
Step 1

希望条件を決める



CheckPoint
Step 2

物件情報を集める



CheckPoint
Step 3

物件の下見に行く



CheckPoint
Step 4

申し込みと契約



いつから準備すればいいの？

4月から入居希望の場合、2~3月に物件を探す人が集中します。進学先が決まったら、なるべく早めの準備を。

他の入居者に 挨拶した方がいいの？

エントランスや廊下など共用スペースで入居者に会ったときは、挨拶や会釈をしましょう。



CheckPoint
Step 1

希望条件を決める

希望するお部屋の条件に、優先順位をつけると見つけやすくなり
効率的に探すことができます。

Check 1

月々の家賃(賃貸料)

家賃以外にも、電気・ガス・水道の光熱費、食費、教材や文具などの教育費、通信費など何かと出費があることを踏まえて予算を決めましょう。

Check 2

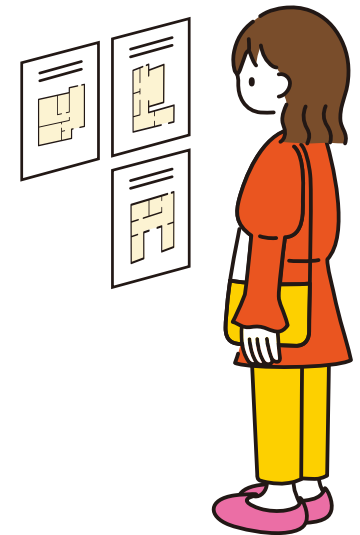
立地

学校までの通学時間をはじめ、電車を使う場合は駅までの距離も重要です。
乗り換え回数、急行などの停車駅かどうかも肝心。

Check 3

住まいの種類

住まいのタイプは大きくわけて3つあります。
それぞれの違いを知っておき、自分の性格や生活方針をよく考えて選ぶのがおすすめです。



学生寮・学生会館

学生限定で賃貸マンションに比べ入居者同士の交流も活発

管理人が常在 or 日勤で日々の暮らしをサポート

食事付きも多く、門限や入室制限などの規則あり

基本は家具家電付きでキッチンなどはシェアが多い

学生マンション

入居者のほとんどが学生

セキュリティ設備が充実24時間サポートの物件も多い

自炊したり外食したり、自分のタイミングで食事

家具家電付きもあり、室内にバス・トイレ・キッチンなどが完備

一般アパート・マンション

年齢も職業も幅広く、さまざまな人が入居

セキュリティ設備は物件によって違う

設備は物件のグレードによりさまざま

お部屋探し

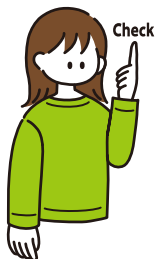
希望の物件を見つけるために

Step 1 ▶ CheckPoint Step 2 ▶ CheckPoint Step 3 ▶ Step 4 ▶ 新生活 Start!

CheckPoint Step 2

物件情報を集める

情報誌やインターネットで情報収集し、希望条件をまとめたらメールや電話で不動産会社に連絡して資料を取り寄せてみましょう。



- Check**
- 立地** ☐ 学校までのアクセス ☐ 通学時間
☐ 最寄駅から徒歩何分
- 予算** ☐ 家賃や共益費・管理費などの月払費用
☐ 敷金・礼金などの一時金
☐ 水道、電気、ガス料金などの月払費用 ☐ 定期代
- 設備** ☐ お部屋の広さ ☐ 方角・日当たり
☐ セキュリティ（オートロック・インターホンなど）
☐ バス・トイレのタイプ ☐ エアコンの有無
☐ コンロ（電気・ガス） ☐ 室内洗濯機置き場
☐ 宅配 BOX ☐ 洗面化粧台 ☐ インターネット環境
☐ 都市ガスまたはプロパンガス
- 物件** ☐ 建物の築年数
☐ 建物の構造（鉄筋コンクリート造・鉄骨造・木造）
- 入居条件** ☐ 学生専用 ☐ 女性専用 ☐ 食事付き など

CheckPoint Step 3

物件の下見に行く

現地へ足を運ぶとき、お部屋の中だけでなく、建物の共用スペース、昼と夜の周辺環境も確認しましょう。



- Check**
- 立地や生活環境について**
- 周辺の安全** ☐ 通学路 ☐ 周囲の建物の高さ
生活の利便性 ☐ 商店街・スーパー・コンビニ ☐ 病院・郵便局など
周辺の騒音 ☐ 電車や自動車の交通量
- 物件について**
- 室内** ☐ お部屋の広さ ☐ 日当たり ☐ 窓の場所・サイズ
☐ 照明器具の有無 ☐ 換気扇 ☐ エアコン ☐ コンセント数
供給設備 ☐ 電気容量 ☐ 給湯器 ☐ 洗濯物の干し場
セキュリティ ☐ お部屋のカギの種類・交換履歴 ☐ 管理人の有無

現地に行かなくても
オンラインで
物件見学や
相談も可能!

下見に必要な持ち物



間取り図



スマホ



メジャー



筆記用具

不動産用語の基本知識

- **申込金 / 申込証拠金 / 予約金** 物件の申し込み時に預けるお金で、一般的に家賃の1か月程度。契約不成立の際に返金されるか必ず確認しましょう。
- **手付金** 契約成立時に入居されるまでは違約金などを支払うことなく、借主が手付金（家賃1か月程度）を放棄し契約を解約できる制度。
- **敷金** 退室時の清掃費などを敷金と相殺し、残金は返金されます。

- **礼金** 貸主にお礼として支払うもので、一般的には返金されません。
- **更新料** 物件の契約を引き続きおこなう更新時に支払う費用。
- **入館料（名目が違う場合も）** 学生会館などでよくある特有の制度。契約内容をしっかり確認。
- **仲介手数料** 物件を紹介した不動産会社に支払う費用で、家賃1か月程度。
- **共益費（管理費・雑費など）** 共用スペースなどの保守・維持管理のための費用で家賃とは別。

4 お部屋探し

物件を決めた後について

Step 1 ▶ Step 2 ▶ Step 3 ▶ **CheckPoint Step 4** ▶ 新生活 Start!

CheckPoint
Step 4

申し込みと契約

申込書は必要事項を正確に記入しましょう。契約書はよく読んで、理解・納得してから署名・押印しましょう。



契約に必要な費用



敷金	礼金	入館料
仲介手数料	火災保険料	前家賃
毎月 家賃	毎月 共益費(管理費)	毎月 電気・水道・ガス

契約に必要な書類



印鑑証明書	住民票	顔写真
学生証などの写し	同意書	源泉徴収票
連帯保証人・保証会社		

承諾をとった上で、連帯保証人に必要書類を用意してもらいます。近年では保証会社の利用も多くなっています。

契約書のチェックポイント



- ☐ 契約書 / 署名 / 押印
- ☐ 契約期間など
- ☐ 原状回復義務
- ☐ 中途解約
- ☐ 特約事項 / 制限 / 禁止事項

契約事は口約束ではなく必ず書面にして、記載されているか確認。細かい点まで納得した上で署名・押印を。

契約期間は1~2年間としている契約が多く、学生会館・学生マンションは契約終了日を3月末に統一している場合も。

契約終了時、お部屋の内装などに修繕が必要なとき、契約や法律で定められた借主の修繕義務があります。

契約期間途中で契約を解約(退室)する場合は、貸主に解約日を事前通知しなければなりません。

契約書に記載されていない取り決めを「特記事項」や「その他」などで記載。しっかり確認して見落とさないように。

ハザードマップを確認しよう!



物件が決まったら、市区町村が作成・公開しているハザードマップで、洪水などの災害リスクを調べましょう。

18歳になったらできることは?



2022年4月、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられ、親の同意を得なくてもクレジットカードの作成やローンを組むこともできるので契約は慎重に!

個人情報保護法について



個人の権利や利益を守ることを目的とした「個人情報保護法」が2005年4月から施行されていますが、ひとり暮らしを安全に続けるために“自分の情報は自分で守る”という意識も大切です。

お部屋探しの参考として...

株式会社学生情報センター [東急不動産ホールディングスグループ]

本冊子の制作にあたり、学生の住まいから、アルバイト、就職支援まで学生生活をトータルにサポートしている株式会社学生情報センターに協力いただきました。ホームページではお部屋探しのくわしい情報も発信しております。

会社情報は!



お部屋探し情報は!



一般財団法人 学生サポートセンター

2003年3月の設立以来、学生の生活に関わる各種支援事業サポートをおこなってきました。その活動の一環として、ひとり暮らしをはじめる学生をサポートするために本冊子を制作。全国の高校や教育機関にお届けします。

<https://www.gakusei-sc.or.jp/>