

# 私の一人暮らしについて

管理栄養科学専攻 4年

## 勉強、中間・期末テスト

- **GPAは高いほうが良い！**  
大学院進学や研究室配属の時に使われる。  
とりあえず**落単しない**ようにする。
- **授業ごとに復習**  
中間や期末にむけて授業ごとに復習する。  
ノートにまとめる、要点を書きこむなど。
- **課題について**  
提出日を普段見るものにメモする。
- **過去問の入手**  
昨年とほぼ同じ内容を出題する先生もいる。

## 学内

## 友達づくり

- **1年のころは心配なくてよい**  
静岡から来たので「都会人こわい...」と思って1年生を過ごした。**2年次あたりから徐々に打ち解け、友人が増え始めた。**
- **実習や実験を通して話す**  
管理栄養は実験が多かったため、同じ班になった人と話す機会が増えた。
- **とりあえずLINE交換・Instagram追加**  
実際に会ったときに「ああ！あの人！」となる。話すきっかけを作る。

## 部活・サークル

- **忙しい学科はお勧めしない**  
活動日の多い部活は学業が疎かになる可能性があるためお勧めしない。  
**部活優先にしたい・自己管理ができる**のであれば**大丈夫**。
- **ちなみに**  
私は鉄道研究会に所属している。  
忙しくて3年次はほぼ行っていなかった。  
(週に1回、PSHの時間が活動日)  
学科が忙しい人は、それくらい**ゆるい部活**か**確認する**。

## お店

- **学校付近に住んでいない**  
力になれず申し訳ないです。
- **買いだめをしない**  
食の細かい人は特に、多めに買っても消費しきれない。  
長持ちするものは安いときに買う、**生鮮品は量を考えて買う**。
- **スーパーの情報**  
新聞などをとっていないとチラシ情報は入ってこない。**曜日ごと特徴**がないか調べておく。

## 学外

## 病院・自動車学校

- **病院**  
保健管理室で**病院マップ**がもらえる。  
体調が悪いときは**すぐに病院へ行く**。  
膀胱炎が悪化して、死にそうになった経験あり。反面教師にしてほしい。
- **自動車学校**  
就活前までに行くのが良い。

# アルバイト

## ● 結局自分の適性と人間関係

- ①自分に向いているかいらないか
- ②従業員はいい人かどうか

上記の2つですべてが決定するといってもいい

中部大学付近にはあまりアルバイトできる場所がないため、高蔵寺方面へ行ってバイトしている友人が多い。

バイトを多くしすぎると**学業に支障**が出るため、家庭の事情等ない限りはほどほどに抑える。

# 料理

## ● 学校が忙しく、バイトで帰宅が遅い

土日と早く帰宅したとき、朝しか自炊は無理  
スーパーで値引き総菜を買う、コンビニなど  
**全て自炊しなきゃと思うと大変になる。**

## ● あったほうがいいもの

炊飯器、冷蔵庫、オーブンレンジ

## ● 買いだめについて

野菜ジュース、カップ麺、冷凍麺  
プロテインなど  
栄養になるもの & 手軽に食べられるもの

# 家事等

## 私の家の条件

- ◆1K
- ◆室内洗濯機
- ◆浴室乾燥
- ◆室内干し
- ◆ガスコンロ2口
- ◆木造3階

# 洗濯

## ● 基本土日にまとめて洗濯

平日は忙しく、夜中に洗濯しても寝てしまう。  
**土日にまとめて洗濯、予約機能**も有効活用。

## ● 干す場所

室内に干せるスペースがある場合は雨の心配不要。  
ない人は無理やり作るor天気に注意する。

## ● 干した後

次使う時に収穫するスタイル。  
(しまうのが面倒だった。)  
アイロンは必要なものだけ

# 掃除

- **やる日を決めておいたほうが良い**


汚いな、と思ったときにやっていたらトイレのさぼったリングがとれなくなった。  
シンクのさびもとれなくなった。

- **買っておいたほうがいいもの**

クエン酸、重曹、スポンジ、ブラシ  
コードレス掃除機、雑巾（いらない布）

- **ネットの家事情報**

Instagramでは一人暮らし用の掃除術がたくさんある（さびや水垢なども）  
クエン酸、重曹、セスキ炭酸ソーダなど使うべき  
汚れが異なるので**情報**を入手する。



**ご清聴ありがとうございました  
質問等お気軽にどうぞ！**

