

ひとり暮らし入門

食事

◇みんなどうしてるの？

①全部買う派

主にコンビニやスーパー、外食の人。

コンビニだけの友達は月3万と言っていました。

②惣菜だけ買う派

冷凍食品やスーパーの惣菜を買っている人。

ご飯だけ炊いている。

③自炊派

基本的にすべて自分で作る人。

腕を磨けば食べたいものを自分で作れて最高！

それぞれの生活に合わせて変化させよう。

大事なことはバランスよく食べること！

忙しいときは無理をせず外でもOK

◇消費期限までに食べきれない…

→冷凍しよう！

※長期間は保存できないので注意

◇おすすめ商品

- ①フードチョッパー
- ②冷凍の豚肉、ホウレン草など
(業務スーパー)
- ③鶏がらスープの素
- ④乾麺・冷凍麺

◇何を作るか困ったとき

豚肉 小松菜 卵

↑のように検索するとレシピが出てくる。

◇節約術

- ①調味料や食パンはスーパーのPBブランドが
安い！
- ②19時過ぎは割引が多い
- ③ネットでスーパーのチラシを見よう！

掃除

◇ 道具はどうする？

ドラッグストア・100均！

→この二つで大体そろいます

細かいところの掃除ができるグッズが多いのでお勧め
カーペットの人はコロコロローラーが必須！

◇ 楽に掃除するために

- ①部屋の配置を掃除のしやすいものにする。
- ②時間がない人は月曜はトイレ、火曜はお風呂のように分けて掃除する。
- ③道具は買うのを惜しまない。

◇ 特に注意！

トイレは詰まらないように注意しよう！

→トイレスッポンが大きくて邪魔になる…

IHは吹きこぼしで水浸しにならないよう注意！

→壊れたら3～5万円くらいするかも…

アルバイト

◇みんなはどうしてる？

①決まった日に行ける人

近くのスーパーや飲食店が多い。

働きたい思うところに行こう！

飲食店はまかないがある場合も！

②行ける日が不安定な人

短日バイトや長期休みだけの人が多いかも。

ネットで書類作成をするバイトもあります。

僕の友達はYouTuber向けの素材作成をしてました。

僕はイベントスタッフをしています。

多いときは月10万円くらいです。

生活にあった働き方をお勧めします。

必ず読むこと！

学生のバイトは騙されることが多いので気を付けましょう

近年は闇バイトと言われるものもあります。

有名お店でも残業代を出さないといったことがあるので、

おかしいと思ったら調べたり、身近な大人にすぐに相談することをオススメします。

災害対策

◇ どうするべき？

① けがの防止

倒れそうなものは固定しておく等怪我の防止をする

② 避難ルートの確保

ドアの前に物を置かない等閉じ込められない工夫をする

**災害が起きてからではなく、
事前に準備しておくことが重要！**

最低限の防災グッズは避難時に必要。

でもいろいろ揃えるのは大変…

防災セット+αで充分！

◇ 今すぐしたほうがいいこと

災害が起きたらどうすればいいのか確認しておこう！

どこに逃げるか？どんな災害が想定されるか？等