

H25年度 卒業生の皆さんへ



Enjoy! single life



沖縄県立宮古高等学校
3年 組

一人暮らしは、自由です！
自分だけの時間、自分だけの部屋、まさにパラダイス！
But, …
あらゆることに責任を持たなくてはなりません。

まずは、**金銭管理**。家賃・光熱費・食費等支払ってしまうともう遊ぶお金がない（ToT）なんてことも多々あります。しっかりと計画を立てて、お金は大切に使いましょう。

それから、**防犯対策**！

就寝時ドアは二重ロック（あれば）、外出時は戸締まりを確実にする等、常に**危機意識**を持ちましょう。

また、詐欺にも要注意です。（結構多いんですよ）何かあったらすぐ誰かに相談するようにしましょう。

さらに女性であれば、**不審者やストーカー対策**。

男性用の傘を置く・服を干す等の対策や、いざという時の対処法（最寄りの交番や連絡先など）をしっかりと把握して、シュミレーションしておくことも大切です。

なにはともあれ、一人暮らしをすることで、いろいろなことを経験し大きく成長することは間違いなしです。

たくさんのことを学びながら、自分の目標に向かって楽しく充実した毎日が送れることを願っています。

この一冊が、少しでも旅立つあなたのお役に立てれば幸いです。 Enjoy single life!!



宮高 PTA母親部一同

目次

1	新生活の準備～チェックリスト～	1～4
2	引っ越しスケジュールのめやす	5～6
3	自炊を楽しく！簡単レシピ	7～12
4	先輩方の失敗談&母の知恵袋	13～14
5	連絡先いろいろ	15



1 新生活の準備～チェックリスト～

はじめての一人暮らし！ 必要な生活用品を早めにチェックしておきましょう。

家電・家具		〔◎・・・必需品 ○・・・あると便利 △・・・人によって必要な物〕	
必要度	用品	ワンポイントアドバイス	check
◎	寝具	人生の3分の1は睡眠。少々高くても良質の物を選ぶこと。ベッドを購入する場合はスペースを考えて。掛け布団・敷き布団・枕・シーツカバーも忘れずに。	
◎	照明	部屋の下見の時に、照明が付いているかどうか確認すること！引っ越した日から使う必需品。	
◎	カーテン	カーテンがないと外から丸見え。プライバシーを守るため、カーテンは必要。	
○	炊飯器	いつでも炊きたてが食べたい方は、1.5合炊き。食べる量が多い方は3合炊き。まとめて炊いて冷凍保存、食べるときに解凍したい方は5合炊きがお勧め。	
○	電子レンジ	コンビニやスーパーでおかずを買って、家で温めて・・・という方。温めるだけのレンジなら安い。	
○	冷蔵庫	一人暮らしなら200L未満がお勧め。（毎日自炊をするなら200L以上がお勧め）	
○	テレビ	27型以下がお勧め。パソコンや携帯でも見られるので、自分のライフスタイルに合わせて。	
○	洗濯機	一人暮らしなら5kg以下がお勧め。部活やアルバイトのユニフォーム等で洗い物が多くなりそうな方は5kg以上がお勧め。	
○	ドライヤー	髪の毛は良く乾かしてから寝た方が翌朝のセットが簡単。	
△	冷暖房器具	すでに設置されている部屋には不要。確認してから購入すること。	
△	アイロン	社会人には必要。アイロン台もセットで。	
△	掃除機	部屋の形態によってフローリング用シートやカーペット用粘着シートで十分な場合も。	
△	オーディオ・パソコン等	必要に応じて	

