

住まいと一人暮らしの準備ガイド ①

★各QRコードから詳しい情報が見られます。

※Web版はQRコードをクリック、印刷版はスマートフォンなどで読み取ってください。

1. 住みたい場所を考えよう

自分が住みたい地域の条件をリストアップしよう。

例えば

- 仕事や学校に近いか
- 駅やスーパー、病院が近いか
- 部屋の広さや間取り
(ユニットバスじゃないかなど)
- ベランダの向き(南向きが日当たり良好)
- オートロックや防犯設備はあるか
- 家賃や敷金・礼金の有無
- 建物の築年数やエレベーターの有無
- オール電化かどうか
- 地域の雰囲気や安全性



2. 物件の探し方と見学のポイント

- ネットや不動産屋で探す
- 見学時のチェックポイント：
 1. 日当たり・風通し
 2. スマホの電波状況
 3. 騒音の有無
 4. 臭い(周辺環境)
 5. エアコンや照明の設備
 6. 築年数と耐震強度
 7. スーパーや駅までの距離
 8. 防犯設備(オートロック・モニター付きインターホン)



賃貸サービス参考サイト

SUUMO (スーモ)

- 掲載物件が圧倒的に多く、細かい条件で検索出来る。
- 写真や動画が多く、物件のイメージが付きやすい。



LIFULL HOME'S (ライフフルホームズ)

- 敷金礼金 0、単身者におすすめ物件などの特集が組まれている。
- 部屋のパノラマ画像もあり。



at home (アットホーム)

- 単身向けも多く、こだわり条件から探せる。
- 住まい探しのお役立ち情報や相場情報も充実。



住まいと一人暮らしの準備ガイド ②

3. 一人暮らしにかかるお金の目安

- 引っ越しにかかる費用：敷金、礼金、前家賃、仲介手数料、火災保険、引っ越し代など、合計で 20 ～ 40 万円かかることもある
- 引っ越し後の費用：管理費や更新料（2年ごとに家賃 1 ヶ月分など）

参考
サイト

「賃貸」に関する用語一覧
SUUMO 住宅用語大辞典

敷金・礼金など、分からない専門用語が解説してある。



4. 初期費用や家賃を抑えるコツ

1. 敷金・礼金なしの物件を探す
2. 仲介手数料が安い不動産屋を選ぶ
3. フリーレント（家賃無料期間）がある物件を探す
4. 引っ越しシーズン（3 ～ 4 月）を避ける
5. 家賃は、収入の 1/3 程度が望ましい



5. 契約に必要な書類や手順

● 必要な書類：

顔写真付き身分証明書、収入証明、住民票、認印、通帳

● 契約の流れ：

1. 条件に合う物件を見つける
2. 不動産屋で申し込み
3. 審査（収入や保証人などの確認）
4. 契約書の署名・提出
5. 初期費用の支払



6. 契約時のポイント

- 契約期間や更新料、退去時のルールをよく確認しよう。
- 分からないことは遠慮せずに質問しよう。
- 保証人は、基本は親族に依頼する。困難な場合は、保証人会社の利用。もしくは、保証人なしの物件を探す。

7. 退去時のルール

- 原状回復（入居時の状態に戻すこと）が基本。
場合によっては、修繕費用が請求されます。
（壁に釘を打った穴。たばこのヤニや臭い。フローリングに出来た傷やシミなど）
- 清掃はしっかり行い、解約連絡は 1 ヶ月前までに。

住まいと一人暮らしの準備ガイド ③

8. 住居のトラブル

- 設備が壊れたら自分で修理せず、すぐに大家さんや管理会社に連絡しよう。
- 夜中に騒ぐ、テレビの音量や洗濯機の音、楽器など、騒音トラブルに繋がる可能性があります。
日頃から、生活音を意識する事が大切です。
- 家賃滞納をしたら、数日～1ヶ月で、大家や管理会社から支払いを求められ、一般的に3ヶ月以上滞納すると、賃貸仮契約が解除されます。
連帯保証人に支払いが命ぜられ多大な迷惑となり、自身のローンやクレジットカードの審査にも影響が出ます。

そうなる
前に!!

すぐに大家や管理会社に連絡をし、支払いの意思を伝え相談し、できるだけ早く支払う事が重要。

支払いが困難な場合は、保証会社や連帯保証人に相談。
法的な手続きに進みそうな場合は、弁護士に相談する。

まずは、毎月の家賃を滞納しない様に工夫する事が最も大切!

9. 引っ越しまでにやること

- 荷物の整理・梱包
- ライフライン(電気・水道・ガス)の停止・開始手続き
- 郵便の転送届の申請
- 転出届・転入届の準備・提出(2週間以内)
- 家具・家電の準備・搬入日調整



10. 一人暮らしに必要な家具・家電例

- ベッド ● テーブルセット ● 食器棚 ● カーテン
- 収納家具 ● カーペット(必要に応じて)
- 冷蔵庫 ● 電子レンジ ● 洗濯機 ● 照明器具
- 炊飯器 ● エアコン(必要に応じて) など



参考
サイト

SUUMO

一人暮らしに必要なもの「家具」「家電」はこれ!
一人暮らしを始める前にリストで要チェック!



不安なことがあったら、ひとりで抱え込まずに
自立支援員に相談してください。



あなたの新しい生活が安心して楽しいものになるよう、応援しています!