



**名大生一人暮らし**

**マスターbook**

**by ReNU**  
2026



## はじめに

この冊子は、ReNU(詳しくは下記をチェック)の一人暮らしをしているスタッフに、一人暮らしに関するアンケートをとり、そこで集まった声を載せたものです。学部・学年・住んでいる場所・物件の種類などさまざまな名大生の一人暮らし事情について掲載していますので、少しでも参考になれば幸いです。一人暮らしを始める前のお部屋探しの段階から、今の暮らしについて、ちょっとした知恵や失敗談、おすすめの病院やスーパーなども掲載しています。名大生としての一人暮らしを始める前に、ぜひご一読ください。

ReNUのマスコットキャラクター  
「リーくん」(語尾は「にゅう〜」)→



## ReNUとは

新入生のみなさんの入学準備をサポートする、生協の学生団体です！お部屋探しのサポートだけでなく、入学準備説明会やパソコン講座、「名大生 grow up 講座」というキャリア形成支援講座などの準備や運営を行なっています。スタッフは新2年生から院生までいますが、全員、名古屋大学に在学する学生です。入学準備の間はみなさんと関わる機会が多くありますが、名大生ならではの体験談やエピソードを交えながらサポートいたします！



## 新入生スタッフ募集中！

これからのあなたの名大生としての経験や、今思っている新生活への不安を、今後の新入生のためにいかしませんか？人前で話せるようになりたい、パソコンのスキルを向上させたい、友達をたくさん作りたい…など、ReNUに入る人の目的はさまざまです。

ReNUが気になる！という方は、ぜひ新歓イベントにお越しください♪以下のSNSをフォローしてお待ちいただくと幸いです！



@renu\_nucoop



@renu\_nucoop

活動の様子を見る  
こともできるよ！



# 東山キャンパス周辺の生協オリジナルマンション



## 生協オリジナルマンション おすすめポイント

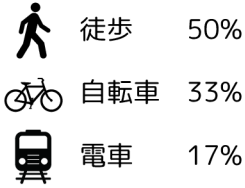
- ★ 名大生専用のマンション
- ★ 学生の暮らしに合わせたづくり  
(広々とした間取り、収納が多い、セパレートバス、オートロック、2口コンロ、など)
- ★ 24時間対応のコールセンターあり
- ★ 大学生協の関連会社が管理しているので安心

生協オリジナルマンションの詳細は「一人暮らし準備ガイド」を見るにゆう〜下の二次元コードを読み取ると物件ごとに外見や部屋の様子をVR画像で見ることができにゆう〜



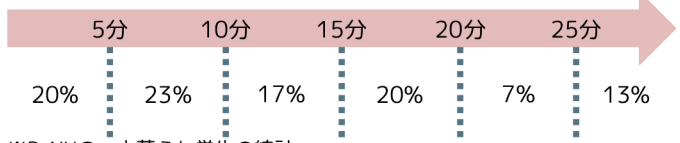
# 通学時間や手段

## 通学手段



※ReNUの一人暮らし学生の統計

## 通学時間



※ReNUの一人暮らし学生の統計

15分以内で通学している人が多いにゅう〜



## 住んでいる場所ごとにみてみよう

本山	徒歩	15~20分(1人)
	自転車	5~15分(3人)
名大付近	徒歩	2~15分(3人)
	自転車	2~5分(2人)
川名	徒歩	25~30分(2人)
	自転車	15~20分(1人)

東山公園	徒歩	30分(1人)
	自転車	20分(1人)
八事日赤	徒歩	10~25分(5人)
	自転車	5~10分(3人)

キャンパスまで  
2分で行ける  
という人も  
いるにゅう〜



※ReNUの一人暮らし学生の統計

## 地下鉄などの定期券は持っている？

持っていない  
**82%**

### 住まい別に見ると…

#### 定期券を持っている人

- ・八事日赤 2人
- ・新瑞橋・堀田 } 各1人
- ・塩釜口
- ・保健学科生 3人

#### 定期券が必要ない人

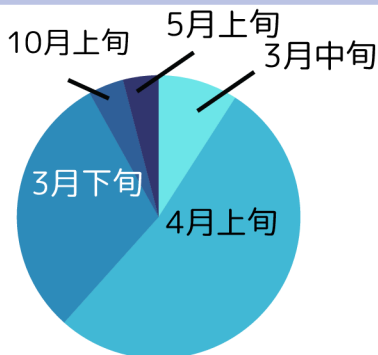
- ・名大周辺 4人
- ・八事日赤 8人
- ・川名 3人
- ・本山 5人
- ・東山公園 2人

定期券の必要性は  
それぞれのライフ  
スタイルによって  
異なるにゅう〜



※ReNUの一人暮らし学生の統計

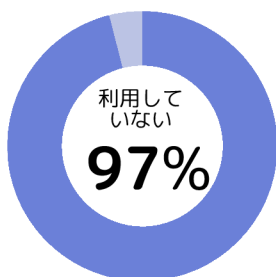
# いつ頃名古屋に引っ越してきた？



特に、3月30日～4月1日に引っ越した人が多いにゆう～入学式前からなにかと大学での用事やガイダンスがあるので注意するにゆう～



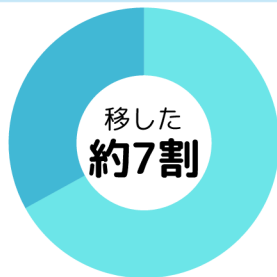
## 引越し会社は利用した？



ほとんどの人が引越し業者を使わずに入居しています。何日もかけて運んだ人もいれば、家具家電つきのマンションを選んだ人も。**大学生協の新生活用品カタログ**を使えば、引越し先や引越し日が決まっていなくても予約注文でき、必要なものがまるごと揃います！

※ReNUの一人暮らし学生の統計

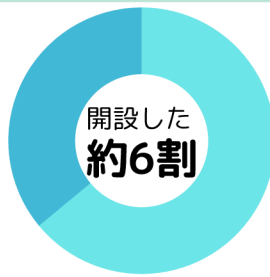
## 住民票



※ReNUの一人暮らし学生の統計

居住地域で選挙権が得られたり、最寄りの免許センターで更新もできます。また、自治体の行政サービスも受けられます。

## 銀行口座



※ReNUの一人暮らし学生の統計

持っている人の多かった口座は、ゆうちょ銀行、三菱UFJ銀行でした。三菱UFJ銀行は、授業料の引き落としに指定されています。また、バイト先で振り込み口座が指定される場合も！

# 私のお部屋のいいところ

干し竿が室内にあるため、部屋干しがしやすい！  
(川名在住、生協オリジナルマンション)



家賃が安い！(月額2万円程度)  
(八事日赤付近在住、寮)

バス・トイレ別  
独立洗面台  
オートロックやオートロック  
から自分の部屋までが室内の  
ため雨に打たれない所  
(本山在住、一般物件)

共用ルームで本を読める  
ランニングマシンを  
利用できる  
(八事日赤在住、一般物件)



## 一人暮らしのコツ・ポイントは？

最大限手を抜く  
(1年、食事付き物件)



ある程度の家事は  
事前にこなせるように訓練  
しておくとうまい！  
(1年、一般物件)

毎日自炊しないのなら、  
食材のまとめ買いはしない  
(使えず廃棄処分することに)  
(4年、一般物件)



自炊や掃除、選択など  
無理のないペースで進める！  
(3年、一般物件)



スーパーは品目によって  
安いものが異なるので、  
牛乳はここ、野菜はここみたいなもの  
を知っておくと節約できる  
(2年、寮)

一人暮らし同士助け合う。  
足りない調味料があれば貸しあったり、  
帰省等で家を長時間空ける時は、残った野菜を友達にあげる  
(1年、食事付き物件)



# 一人暮らしをしていて困っていることは？

自炊する時間があまり取れず、  
外食やコンビニの食品が多い  
(名大付近在住、一般物件)



スーパーが遠いため、  
自炊する気にならない  
(名大付近在住、一般物件)

栄養不足になりがち  
(本山在住、一般物件)



風邪を引いたら看病してくれる人がいない  
物が多いのに収納場所が足りない  
(八事日赤在住、食事付き物件)



掃除がおろそかになりがち  
(八事日赤在住、食事付き物件)



## 一人暮らしの失敗談

麦茶をぶちまけた。  
洗濯機を洗剤、柔軟剤を  
入れ忘れて回してしまっ  
た。(その数4回)



包丁で指を切った。  
ティッシュが入ったまま  
洗濯を回してしまった。  
冷蔵庫を開けっ放しにし、  
アイスがダメにした。



入居後すぐに風邪を  
引いてしまい、体調不良時の  
食事を買い揃えておらず近く  
のコンビニまで  
フラフラの身体で  
買いに行った。

冷蔵庫で食材を腐らせた。  
窓全開でエアコンを付けて  
しまった。



# 私のお部屋の不便なところ



部屋が狭い  
ドラッグストアが遠い  
キッチンが小さい  
坂の上で登るのが辛い  
管理費が高い

コンロが貧弱  
冷凍庫機能がないところ

キッチンが狭い！



1階だから虫がよく出る！



部屋が狭い  
収納がない  
机がでかすぎる  
西向き  
部屋にキッチンがないので  
料理のために移動するのが  
手間で面倒

炊飯器を冷蔵庫の前に置かざる  
おえない所。  
毎回、冷蔵庫を開ける時に  
炊飯器を動かす手間がかかる



## 仕送りについて



※ReNUの一人暮らし学生の統計

生活費をもらったり、家賃や光熱費、携帯代等を払ってもらったりしている人は約6割。

他にも、日用品やお米、お菓子や野菜を送ってもらう人や、食費がわりに食パスに加入するという人も！

## 水道代・光熱費

1ヶ月あたりの費用  
水道代 平均2945円  
光熱費 平均5690円

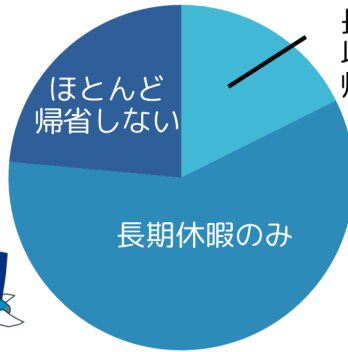
※ReNUの一人暮らし学生の統計

水道代は既に家賃に含まれているという所もあります。

また、オール電化の家に住んでいる学生は夜間にお風呂に入ることによって節約にも！

# 帰省について

実家が遠くて  
長期休みしか  
帰れないという人も  
多いにゆう~



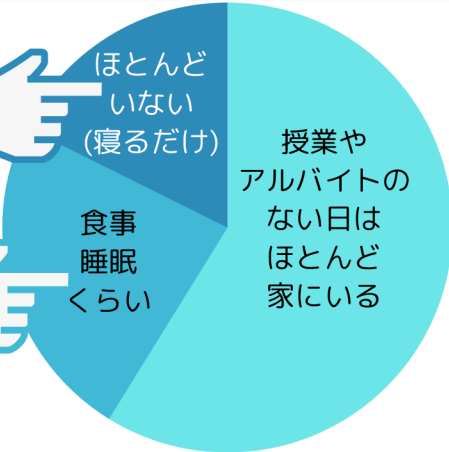
長期休暇  
以外でも  
帰省する

実家が愛知県内  
通院  
など

## 家にいる時間はどれくらい？～講義がある期間編～

サークルやバイトがある

授業が無い時も  
大学(図書館など)で  
勉強している



何もないときは  
家にいる人が  
多いにゆう~!

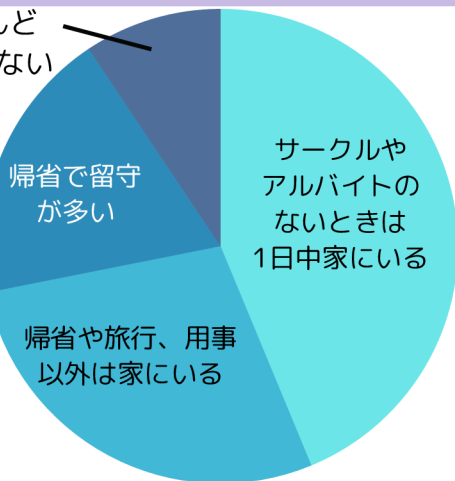


## 家にいる時間はどれくらい？～長期休暇編～

夏は暑いので  
図書館にいる

1ヶ月ぐらい  
帰省している

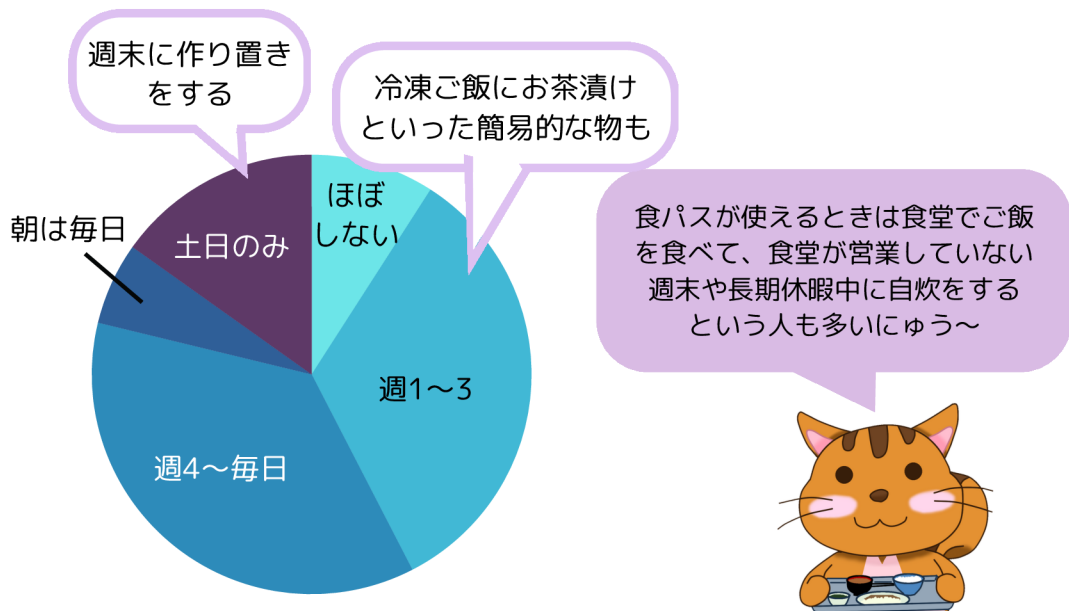
ほとんど  
家にいない



帰省する期間も  
人によって  
色々だにゆう~



# 自炊の頻度は？



# 自炊しない日は？



日によっていろいろな手段で食事を摂っているにゆう～



# 朝ご飯はどうしてる？

平日は食堂のメニュー  
休日はパスタや  
冷凍うどん、  
目玉焼きご飯

ふりかけご飯や冷凍炒飯  
やる気がある日は  
白米に卵焼きや  
インスタント味噌汁  
を追加

食事付きマンションの人は  
その食堂で朝ごはんを  
食べているにゆう～

バイト先の  
パン

前日の晩の残りもの

ゆで卵  
ご飯とお味噌汁

グラノーラ等、  
すぐに食べられるもの

パン  
ヨーグルト  
プルーン

朝ご飯は食べない  
という人も一定数  
いたにゆう～ >\_<



# おすすめの手料理は？



炒飯(何でも混ぜて炒める)  
なべ(何でも入れて茹でる)  
煮付け(魚を入れて調味料を入れて煮る)

お好み焼き



餃子(大量に作って冷凍)  
カレーやシチュー

茄の肉味噌  
小松菜と油揚げをめんつゆに浸す  
鶏肉の照り焼き  
レンジで焼き鳥風(失敗しない味)  
豚肉の生姜焼き

八宝菜  
トマトすき焼き

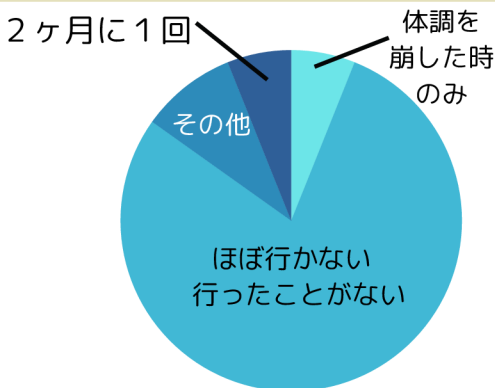
すき焼きのタレがあれば  
和食は作れる



目玉焼きご飯  
ハンバーグ  
チュモツパ



# 病院に行く頻度は？



## その他

- ・個人的な通院
- ・ワクチン接種など

名大生は実際の病院に行っているんだにゆう～？



# おすすめの病院は？



## かわな病院（総合病院）

総合病院なので内科、皮膚科、整形外科など様々な科が揃っている。健康診断や予防接種も行っている。

(川名在住)



## 本山第一クリニック（内科）

大学で倒れた時、保健室の先生におすすめされたのがここ。本山住みの名大生にはここをおすすめしているらしい。先生はとても優しく親身です。

(本山在住)



## 青山内科ハートクリニック（内科）

電話で連絡してから行ったら、待ち時間が少なかったです。患者の意向を確認しながら診察を行うところがいいなと思いました。

## たきかわの森歯科クリニック（歯科）

初診の際は、丁寧に歯の状態を検査し、患者一人一人に診察経過の記録が渡されます。これが「質の高い医療」なのか～と実感しました。なぜその治療を行うのかを丁寧に説明してくださるので、きちんと理解しながら通院できるところがいいなと思いました。院内の雰囲気もとても素敵です。

(八事日赤在住)



## いのまたクリニック(内科)

友人からおすすめされて、インフルエンザの予防接種に行った。大学から近いので講義後、気軽に利用できた。スタッフも院内の雰囲気もかなり良かった。

(名大付近在住)

## 八事方面

## 1 バロー 滝川店

月に1回の土日にポイント5倍デーがある。ルビットレカとルビットアプリのポイントカードを両方使うと良い。プライベートブランドが安く最高。お肉が安い。併設されたパン屋のパンの種類が多くてわくわくする。元気な店員さんが多く、買い物していて気持ちが良い。最近店内が改装されて、きれい。サンドラックも近いので、うまく使い分けしながら買い物ができる。

## 2 フィール ステージ八事

名大周辺(南側)に住んでいる人にとっては近くて便利。夜になると、お惣菜の割引が多い。特売日が多い。店長デーもある。店内が広い。近くに高級住宅街が広がっているため、やや高めで客層がいい。知り合いに会う可能性が比較的低い。

## 3 イオン八事ショッピングセンター

新鮮なお魚があり、自分の好きな魚が売っている。品揃えが豊富。冷凍食品、ふりかけなど安いものもある。文房具や衣類と一緒に食料品も購入できる。

## 川名方面

## 4 マックスバリュ 川原店

定休日がなく開店時間も長い。ホームセンター(DCM)とドラッグストアが同じ建物にあるので、ついでにいろいろ買えて楽。駐輪場が広い。

## 5 八百鮮(やおせん)

生鮮食品の品ぞろえがいいので、欲しい食材がマックスバリュにないときに行く。フグの切り身とか、タチウオ一匹とか、タラ一匹丸々とか、珍しい商品がたまに置いてあっておもしろい。八百屋っぽい名前だが特段安いと言われると、そうでもない。

## 本山方面

## 6 マックスバリュ 本店

ドラッグストアと100均が同じ建物にあり、一箇所で大体のものが揃うので便利。本山の超中心地にあって近い。本山駅直結だから地下鉄でのお出かけの後にもすぐに寄って帰ることができる。1階にちょっと良いお菓子が売ってあるので、急に手土産が必要になった時に便利かも。イオン系列だからお客さま感謝デーがある。24時まで営業しているので圧倒的に便利。バイト終わりなどによくお世話になっている。



## 7 コープあいち 本店

本山の中心地にあって行きやすい。組合員だと安く買える商品や日にちもある。コープオリジナルのお菓子とか冷凍食品とかごぼう茶とか、個人的に好きでここでしか買えない特定の商品をたまに買っている。

## 8 コノミヤ 東山店

必要なものが大抵揃う。理系地区からは近く、研究室部屋呑みの際の行きつけ。店内の動線がしっかりしていて、深く考えなくても買い忘れがない。疲れ切った時でも安心。自転車が置けるので、まとめ買い(お米、お茶など)や重いものを買う時に便利。

## 鶴舞方面 (医学部医学科)

イオンタウン千種  
ヤマナカ つるまい店

## 大幸方面 (医学部保健学科)

マックスバリュ 砂田橋店  
イオンモールナゴヤドーム前  
メッツ大曾根

# 先輩たちのコメント

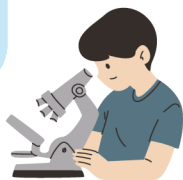
家事の中で  
手を抜いてもいい部分  
分かってきました！(院2年)



最初は一人でやっていけるのか  
心配だったけど、慣れると一人暮らしも  
楽しいなぁと感じています。  
ご飯が用意されていないので、  
友達と自由にその場のノリで  
ご飯を食べに行ったり、  
本山で遊びやすかったりと  
楽しいことも多いです！(3年)



一人暮らしに慣れてきて  
病気になることが  
少なくなりました。  
やっぱり外出、運動は  
するべきです！(2年)



趣味全開にできて楽しいです！  
(4年)

家事を自分でするようになって  
大変さを実感しました。  
家族への感謝が強  
くなりました！(3年)



楽しいので一人暮らしは  
した方がいいと思う。  
思ったより何とかなるし、  
何とかする事も重要だと  
思います！(1年)



何をするにも自由なので  
とても楽しいです！  
でも、栄養不足になりがちで  
体調を壊すことが増えたかなと  
思います。(1年)

自分で好きなように  
過ごせるので、  
気が楽で思っていたよりも  
楽しいです！(1年)



初めは不安ばかりでちょっとした音とか  
人影とか色々な事にそわそわしていましたが、  
慣れてくると何も気にならなくなり、  
自分の時間を楽しめます！  
私は、実家にいた頃と比べてちゃんと自分で  
起きて、ご飯を作って自立した生活が送れる  
ようになったと感じています。(3年)

慣れてくると嫌だと思っていたことが  
気にならなくなりました。  
また、授業がだんだん忙しくなって  
生活スタイルは変化する。(3年)



# 先輩からのアドバイス

朝起きることに自信がない人はアラームを自分が不快に感じる音を大きめに設定するのがおすすめ！そこからは気合いで起きましょう！



名古屋大学付近で一人暮らしで住むなら電動付き自転車がおすすめ！徒歩は思ったよりしんどく、それよりも普通の自転車はもっとしんどいです。



物は増やしすぎないように注意！

お部屋探しをするときは、駐輪場やゴミ捨て場も確認すると良い！そのアパートの治安が結構分かります。



自律あるのみ！！



## おまけ ★ 名大に超近い飲食店



色付き部分：東山キャンパス

- 1 Mega Kebab**  
毎月7日はケバブ半額！
- 2 秘苑(pion)**  
ランチがお得な絶品焼肉！
- 3 安安ラーメン**  
横浜家系ラーメン！
- 4 ハロキ**  
名大生に定番のハンバーグ！
- 5 味味** 名大近く中華といえはこの2件！
- 6 牡丹亭** ボリュームでお得

みなさんの新生活が  
素晴らしいものになりますように  
陰ながら応援しております

この冊子を読んで参考になったことや  
もっと知りたかったことがございましたら、  
右の二次元コードからお寄せください。  
今後の参考にさせていただきます。



〈制作〉

名古屋大学消費生活協同組合  
新生入サポートセンター  
学生アドバイザー団体ReNU

〈発行〉

名古屋大学消費生活協同組合印刷部