

高校生をもつ保護者の皆さまへ

地方の 国立大 の魅力

〔生活編〕

～ひとり暮らしのメリット～

ひとり暮らし、
大丈夫？

朝、起きられる？

交友関係は？

困ったことが
あった時は？

掃除・洗濯・
買物は？

親離れ？

食事や栄養
バランスは？

ゴミ捨ては？

病気の時は？

子離れ？



はじめに

2019(令和元)年8月20日、東京都立昭和高校で開催された「地方国公立大学合同説明会」に参加した、保護者と生徒を対象に「地方国公立大学を志望校として検討する場合、課題となるものは何か。(複数回答可)」と訊ねたところ、次の結果となりました。

〈保護者〉

(n=168)

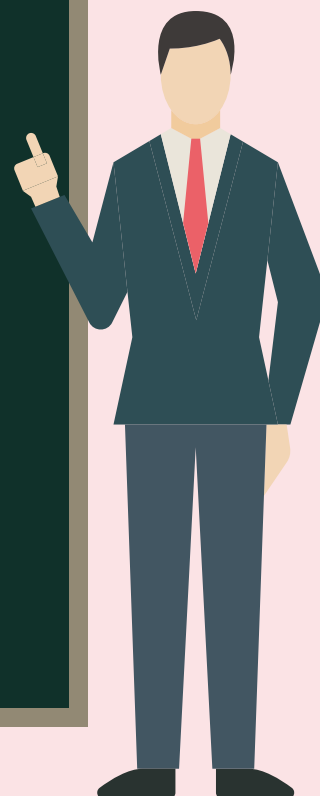
地方国公立大学を志望校として検討する場合、課題となるもの	件数	%
1.ひとり暮らしの不安	89	53.0
2.生活費の負担	86	51.2
3.卒業後の進路	56	33.3
4.受験科目の負担	41	24.4
5.大学の様子がわからないこと	39	23.2
6.受験会場が心配	15	8.9

〈生徒〉

(n=299)

地方国公立大学を志望校として検討する場合、課題となるもの	件数	%
1.ひとり暮らしの不安	119	39.8
2.生活費の負担	113	37.8
3.受験科目の負担	109	36.5
4.大学の様子がわからないこと	86	28.8
5.卒業後の進路	65	21.7
6.受験会場が心配	34	11.4

保護者・生徒ともに「ひとり暮らしの不安」が最大の課題であり、特に保護者は半数以上がそう感じられています。



初めての“ひとり暮らし”をさせるにあたり、ご不安なことも多いかもしれません。

しかし、実家を離れ、“ひとり暮らし”によって

「自立し成長していく最適な環境」が、“地方の国立大学”にはあります。

地方で“ひとり暮らし”をすることのメリットをお示しします。

参考図書

CONTENTS [目次]

01 起床	P.2
02 食生活	P.3
03 家事力	P.3
04 時間の管理	P.4
05 健康の管理	P.5
06 お金の管理	P.6
07 親への感謝の気持ち	P.7
08 さいごに	P.7

[推薦本の紹介]

ひとり暮らしに対して、わからないからこそ不安が尽きない保護者も多いと思います。温かく見守るために必要な事前の準備や心構え、現代社会における親子関係を見つめるために必要な情報について、詳しくまとめられた図書を以下にご紹介します。ご参考ください。

『あなたがひとりで生きていく時に知っておいてほしいこと—ひとり暮らしの知恵と技術—』

辰巳渚(2019)/文藝春秋

『大人の育て方—子どもの自立心を育む方法—』

ジュリー・リスコット・ヘイムス(2018)/パンローリング

『子離れ親離れのすすめ—親でなければできない教育—』

木元教子(1991)/海竜社

『親子白書』

明治安田生活福祉研究所編(2017)/きんざい

01 起床

GET UP

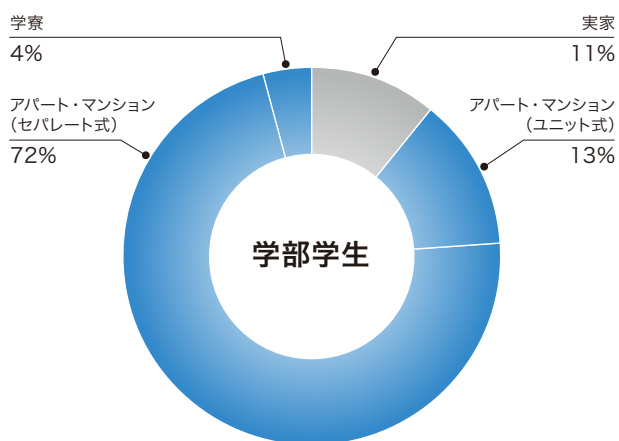


「朝、自分で起きる。」

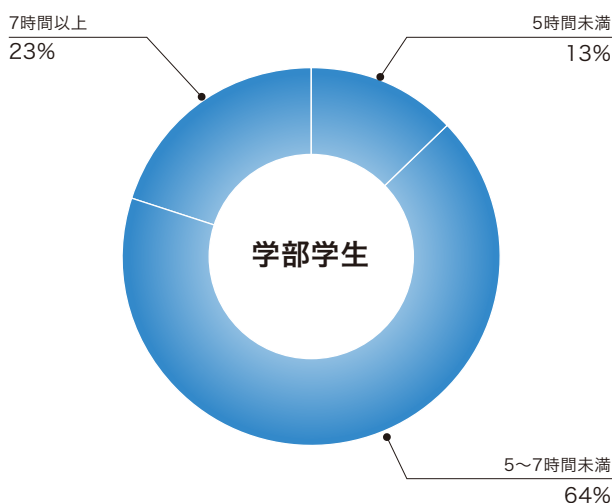
高校生でもできる、この当たり前なことが、実行できていないことが多いのではないのでしょうか。翌日の行動を前日に確認し、そのために起床時間を決めて就寝し、一定の時刻に自分で起きて、朝食・身支度・通学の準備を行う。「起こされる」ことが常態化していると、知らず知らずのうちに受け身の姿勢となって、“何でも親がやってくれる”

甘えの意識が形成されます。「人から起こされる」ではなく、「自分で起きる」ことから自立の一步です。ひとり暮らしは「自分で起きる」ことから始まります。また、睡眠の重要性を自分自身で理解し、一定の睡眠時間を自分で確保することも大切です。

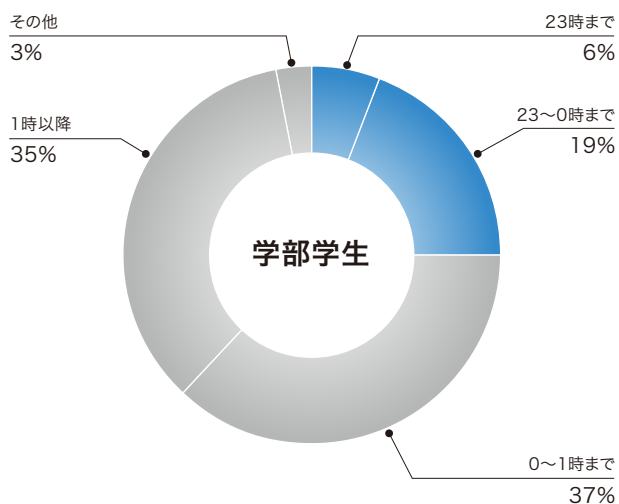
● 鳥取大学生の住居の種別



● 鳥取大学生の1日の平均睡眠時間



● 鳥取大学生の就寝時刻



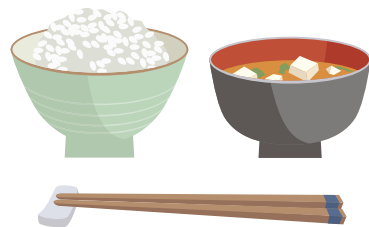
【鳥取大学生の日常】

「ひとり暮らしが始まったばかりで、朝、自分で起きられません」。

“ひとり暮らしの学生が約9割”の鳥取大学では、多くの新生入が最初に直面する“難題”です。大学生の就寝時間は遅く、0時までに寝ている学生は、1/4しかいません。そこで「目覚まし時計3つセット!」「ベッドから手が届かないところに時計を置く!」「朝に強い友だちにモーニングコールをかけてもらう」「0時には必ず就寝する!」等のルールを、自分自身で決めて取り組むことで、対応しています。

02 食生活

EAT



「食事を摂る。」

生きるためには、食べなくてはなりません。今日は何を食べるか。「自炊」「学食」「コンビニ」「スーパー」「外食」等の中から、何を選択するか。自分の「空腹」「食欲」「お財布」の状況から、食べ物を検討し自ら選ぶ必要があります。食事を自分で選択することで、実家での「何も言わなくても出てきた食事」という当たり前が、親や家族のおかげであったことを、初めて実感します。

「自炊」は、金銭的に最も安価です。ただし、「自炊」の開始当初は、数々の失敗を伴います。「不味い」「分量を間違えた」「作り過ぎた」「食材を腐らせた」等、思ったように調理ができないことを経験します。この料理の失敗を通じて、「適分量」「調理時間」「食材購入」の効率的で最適な方法を編み出す学生も多くいます。そして、これまで実家で料理を作ってくれていた親に、尊敬の念を強く抱きます。

【鳥取大学生の日常】

「自炊中心で頑張っています!」

夜に料理した残りものを、弁当箱に詰めて翌日の昼食として持参している学生もいます。平日の夜はアルバイト先のまかないで夕食をすまし、週末にスーパーで食材を大量購入し、料理して冷凍庫保管で作り置きし、平日の昼に弁当持参する学生もいます。スーパーのお買得日、値引時間、ポイント10倍日をチェックして、賢く購入する生活力の高い学生もいます。自炊力向上のため、「料理サークル」に加入する学生もいます。また、地方国立大ではひとり暮らしの学生が大学の近隣地域に住んでいるため、「タコパー（たこ焼きパーティー）」「ナベパー（鍋パーティー）」等、学生同士で食事会を催し、友だちや先輩と一緒に食事をする学生たちが多くいます。

※「自炊はちょっと…無理」という学生は、学食（平常期8:00~20:30）を1~3回利用することで、バランスの取れた食事を摂っています。生協のミールカードを使うと、保護者には利用履歴を確認できる「マイページ」システムもあります。詳しくは鳥取大学生協HPのミールカード説明頁をご覧ください。

URL <https://tottori-univ.coop/examinee/guide02/about>



03 家事力

HOUSEWORK MANAGEMENT



「家事とは、大変な仕事である。」

「洗濯」「掃除」「買物」「料理」「食器洗い」「ゴミ捨て」etc…。実家暮らしの時には誰かがしてくれた“面倒なこと”を、ひとり暮らしでは自分で行わなくてはなりません。例えば、「洗濯」に関してだけでも、「洗濯機を使う」「洗剤・柔軟剤等を使い分ける」「洗濯物の色移りを防ぐ」「洗濯ネットを活用する」「洗濯物を干す」「洗濯物をたたむ」「洋服ダンスへ仕舞う」等、たくさんのプロセスが発生します。親が当然の如くやってくれていた何気ない家事に、膨大な“時間”と“手間”がかかることを、全工程ひとりでやってみて初めて理解できます。特に、水回りの掃除やゴミ捨ては、さぼってしまうと不衛生な状況になってしまうため、掃除のタイミングを自分で決めしっかり取り組む学生がほとんどです。

【鳥取大学生の日常】

「色移りによって、お気に入りの服を台無しに。」

「初めての洗濯。購入した洗濯機の使い方すらわからず、どのボタンを押すのか、説明書で確認。衣類を全て一緒に洗濯槽に入れ洗剤を入れて開始。脱水が終わったところで、衣類を出してみたところ…みな赤い色になっていました…。」新しい赤の衣類を、他の衣類と一緒に洗い、色移りしてしまった学生の話です。この学生は、衣類のタグは必ず確認してから洗濯をすることを、この失敗から学びました。この経験から、新しいことに取り組む時には、何が起こり得るのか、先々を予測して考えた上で行動することを、この学生は身をもって学習しました。

04 時間の管理

TIME MANAGEMENT



「時間を有効に使う。」

“1日24時間”は、誰にも平等に与えられている時間です。この1日24時間をどのように使うかで、大学4年間の成果は大きく異なります。地方の国立大学生でひとり暮らしをする学生の多くは、大学周辺のアパート・マンションに住んでいます。大学周辺には、たいていスーパー・コンビニ・飲食店等もあります。そのため、毎日の通学に使う時間も、日々の買物に使う時間も、片道わずか5～10分ほどです。1～3時間も電車に乗って通学することも、満員電車内で押しつぶされ通学で疲れ果てることもありません。通学に“時間”と“労力”がかからないからこそ、「勉強・研究」「部活・サークル活動」「アルバイト」「地域活動」に参加し、時間を有効に使うことが地方では可能です。都市部の大学では、授業が終わればすぐに学生は大学を去ってしまいます。しかし、地方の国立大学では授業が終わっても、部活・サークル、学食で食事、図書館で自学自習等、学生は大学に長らく滞在し続けます。勉強・研究だけでなく、生活そのものが大学周辺コミュニティで完結できるしくみになっています。

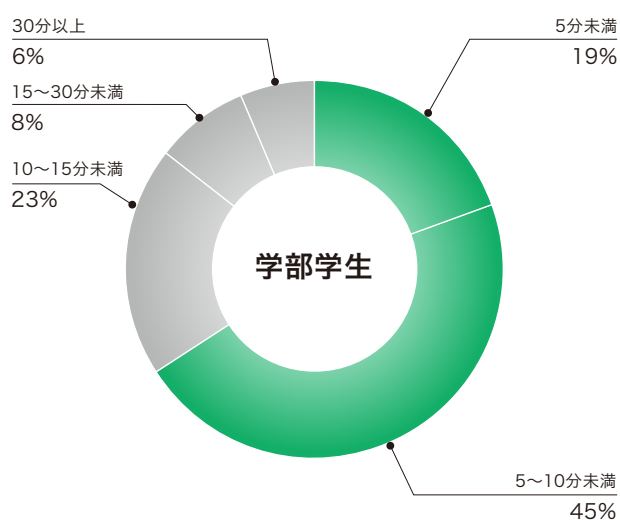


平日20時過ぎの鳥取大学学生食堂の様子(2019年10月撮影)

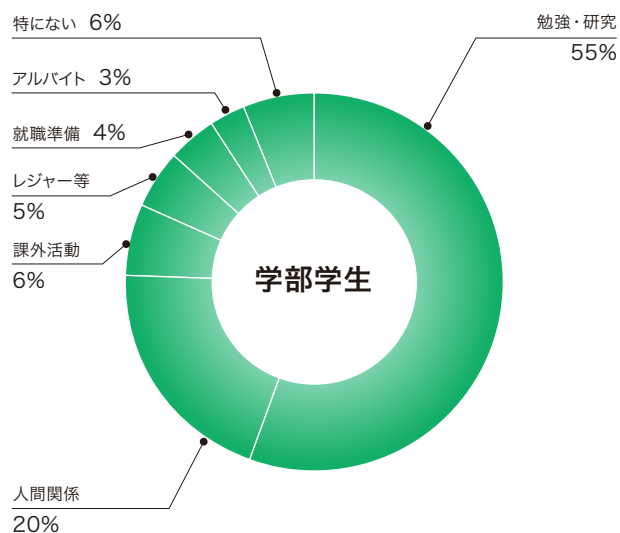


鳥取大学附属図書館入口の開館時間の案内看板

●鳥取大学生の通学時間



●鳥取大学生の学生生活で最も重視する点



【鳥取大学生の日常】 「1コマ空いていたら、洗濯！」

3限と5限に授業があるものの、4限に授業がない場合、鳥取大学の学生は何をしているのでしょうか。学生に聞いたところ、「自習室で課題レポート」「図書館で調べもの」「談話室で友だち

と話す」等、よくある大学生の姿が挙がる一方、「洗濯しに家に帰宅」「家の掃除」「夕飯の買い出し」等も挙がりました。家と大学が近いことのメリットを、学生は享受し、時間を活用しています。

05 健康の管理

HEALTH MANAGEMENT



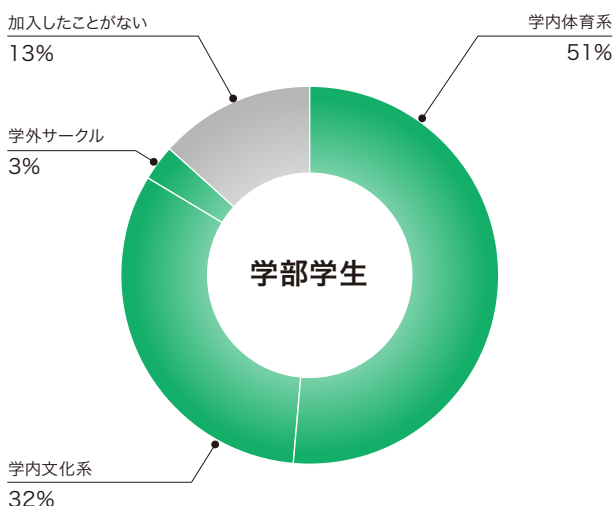
「体調を崩したら、どうしよう。」

“健康であること”のありがたみは、失った時に初めて認識できます。
「好きなものだけを食べたら体調が悪くなった」「運動しなくなって太った」「風邪気味」「歯が痛い」etc…。体調を崩した時にどう対処すべきか。自分の健康を自分自身で維持することも、ひとり暮らしの大切な要素です。「食生活に気をつける」「適度な運動を行う」「常備薬を用意しておく」「万が一に備え近所の病院の場所をチェックしておく」等、実家暮らしでは学べない、自分の健康に関する備えを整えることを

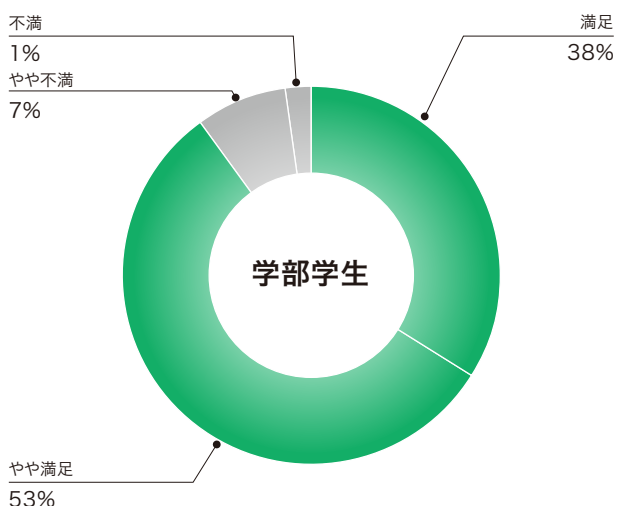
学ぶ機会です。

令和3年度鳥取大学学生生活実態調査によると「自分の不安や悩みについてどのように対処していますか」と尋ねたところ、「家族に相談」(52%)より、「自分で解決」(75%)や「友人や先輩に相談」(66%)が多くなりました。ひとり暮らしの多い地方国立大学では、友人や先輩と互いに助け合い、本人の自立を促す環境であることが分かります。

●鳥取大学生の部活・サークル加入状況



●鳥取大学生の学生相談および生活支援全般の満足度



【鳥取大学生の日常】

「風邪をひき、熱で起き上がれない…」

そんな時、ひとり暮らし率の高い地方国立大学の学生たちは、どうしているでしょうか。

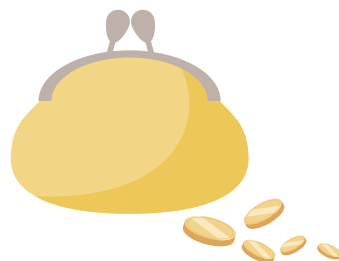
「ひとり暮らし率」が約9割、「部活動・サークルへの加入率」も約9割の鳥取大学の学生は、“頼りになる先輩(上級生)”が常に存在しています。9割の学生がひとり暮らしをしているからこそ、困った時に先輩に助けられています。「風邪薬をドラッグストアで買って持ってきてくれた」「お粥をつくってくれた」「病院を教えてもらった」という先輩のサポート談を聞きます。また、先輩だけ

でなく、同級生も重要です。授業を欠席した際には、同じ授業を受講する同級生から授業内容や課題を教えてもらっているケースが多いです。

学内には病気や怪我、心身不調の際の相談窓口として、保健管理センターと学生支援センターがあり、専門スタッフが常駐し学生をサポートしています。これらセンターでの学生相談は、90%以上の高い満足度であることが、学生生活実態調査の結果から分かります。

06 お金の管理

MONEY MANAGEMENT



「お金がない。」

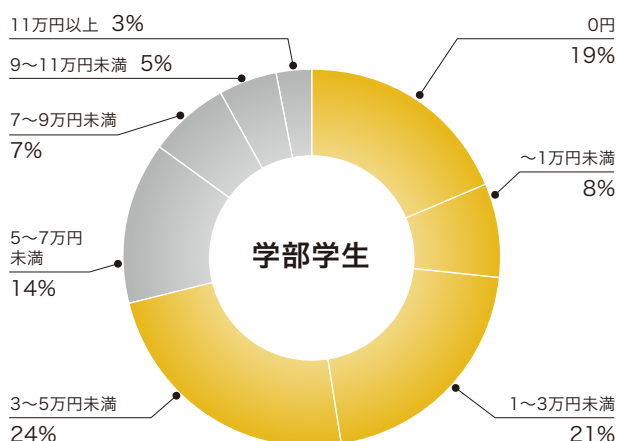
ひとり暮らしでは、お金の管理は必須です。「仕送り」「アルバイト」「奨学金」の“収入面”と、「家賃」「電気・水道・光熱費」「食費」等の“支出面”を、自分で調整してお金のやりくりをしなければなりません。「残金を確認することなく買物をし過ぎて、月末の前にお金が無くなった」という状況となり、失敗を経験する学生もいます（その場合、先輩が助けてくれているケースが多いです）。

“ひとり暮らしの大学生への仕送り額”の全国平均をみると、年間で114万円です（日本学生支援機構「令和2年度学生生活調査」より）。つまり、1ヵ月あたり約9.5万円となります。しかしながら、地方の大学においては、最大コストの「家賃」の相場が安価なため、高額な仕送り額がなくても、生活できます。鳥取大学の学生の仕送り状況

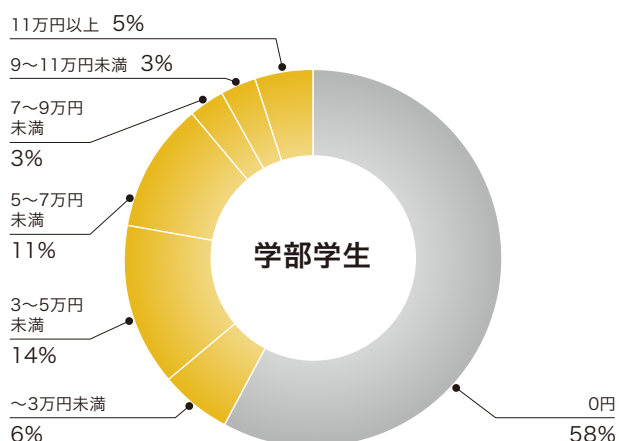
をみると、「3～5万円」が最も多く、「9万円以上」の仕送りをもらっている学生は1割もいません。「仕送り」「奨学金」「アルバイト」を合わせた1ヵ月10万円以上の金額が都市部で生活するには必要かもしれませんが、地方では1ヵ月5～6万円あれば生活可能です。

また、大学生になって初めて「銀行口座を作った」という学生や、「仕送りの振込日を勘違いしていた」という学生もいます。しかし、これまで不慣れだったお金に関連する試練を乗り越えることで、金融機関のしくみを理解します。だからこそ、「お金の大切さ」が理解でき、「仕送りのありがたみ」「奨学金の重さ」を実感することが出来ます。大学生になって、「生活費にいくらかかっているのかわからない」では、大学進学 of 価値と意味を自覚することはできません。

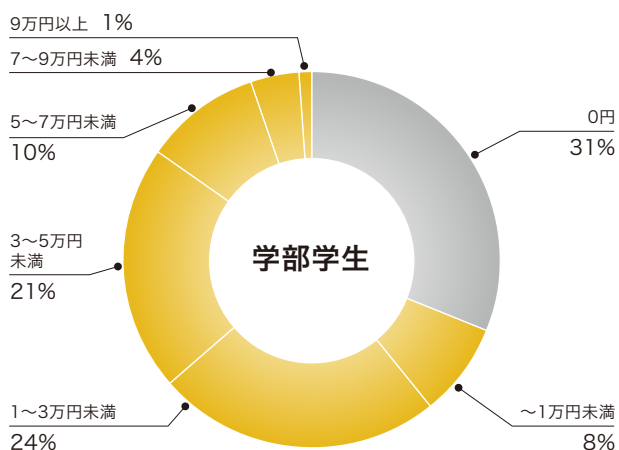
●鳥取大学生の1ヵ月の仕送り状況



●鳥取大学生の1ヵ月の奨学金受給（貸与）額



●鳥取大学生の1ヵ月のアルバイト収入



【鳥取大学生の日常】

「レシートは必ずもらって 家計簿アプリで出費を毎月チェック!」

「知らない間にお金を使いすぎてしまった」経験をした学生は、自分でどうしたら無駄使いをしないで生活できるか、その方法を模索します。いつ何を買って、お金を使ってしまうのか、把握できていないことが多いため、買物した際にレシートを必ず受け取り、家計簿（アプリ・Excle・ノート）をつけることで、出費を管理している学生も多くいます。

07 親への感謝の気持ち

THANKS TO MY PARENT



「これまで、ありがとう。いつも、ありがとう。」

ひとり暮らしの学生が最初に実家へ帰省した際、親に対して自発的に述べる言葉として最も多いのが、「ありがとう」です。親がこれまでに当たり前のようにしてきてくれた家事（炊事・洗濯・掃除等）やサポート（買物・お小遣い・時間管理等）に対し、ひとり暮らしの経験を通じて、そのありがたみが身に染みます。そのため、ひとり暮らし学生の多くが、久々に実家に帰った際に、親へお礼の言葉を伝えて

いるようです。また、たまに実家に帰った時だからこそ、手料理を振舞ったり、掃除を丁寧にしたり、下の子の勉強を見たりなど、多くの学生が自ら実家での役割を担い、親への感謝を示します。親のありがたさや大変さを理解してくれるのは、ひとり暮らしを経験したからこそ得られる、大きな成長です。

【鳥取大学生の日常】「帰省して、親に感謝の気持ちを伝えました。」

ひとり暮らしをする学生が多い鳥取大学の学生の中には、長期休暇の際に帰省する学生が多くいます。長期休暇後に学生に実家での様子を聞くと、次のような話が実際にありました。
「ゴールデンウィークに帰省して、親に野菜炒めを作りました！」
「アルバイトで貯めたお金で、夏に親へハンカチをプレゼントしました！」

「今度は弟が大学受験なので、夏休み中に英語を教えました！」
「自動車免許がとれたので、親を乗せてドライブに行きました！」
「鳥取のカニを奮発して買って、家族みんなで年末食べました！」
実家に帰った時にしかできない親孝行を、率先して行うことができる素直な学生が多いです。

08 さいごに

MESSAGE

「子育て」の最終的な目標は何でしょうか。子どもに「教育」を受けさせる目的は何でしょうか。これから先、自立して自分で生きていくことができる“一人前の大人”へ、成長させることではないでしょうか。人生100年時代と言われる中、これからの時代は流動的で変化に富む社会です。だからこそ、自ら考えて行動していく主体性が求められています。親に頼らずとも逞しく生き抜いていく力こそ、「学力」以上に身につけなければならない能力です。大学に合格できる「学力」はあっても、いつまでも親にしがみつくと若者がいます。巣立ちの時期を逸してしまうと、適切なタイミングで自立が困難になることもあります。確かに初めてのひとり暮らしは大変かもしれませんが、さらに、新型コロナウイルス感染症の流行がその不安をより大きくしたかもしれま

せん。しかし、新たな環境に適応して対処していくことは、社会に出るのに必要な力です。そして、ひとり暮らしを通じて誰もが修得できる力です。“小さな失敗”と“小さな成功”の経験を通じて、自己肯定感を強くし、人間的に大きく成長します。“地方”であれば、安全・安心で、かつ安価に実現できます。

「子どもの面倒は、できるかぎりやってあげるのが“良き親のつとめ”」と思い込んでしまうと、子どもをいつまでも手元に置きたくなり、親子相互に自立ができません。大学を受験し、大学生活を過ごすのは、子供であって保護者ではありません。子ども本人の意志を確認・尊重し、大学進学を目的を親子で共有した上で、応援していただきたいと願っています。

