

大学生活 & 1人暮らし応援しよっさリスト inFUKUI

福井大学障がいのある学生及び教職員のための相談室

ご家族の方は、このチェックリストを参考に定期的にお声がけをしてはいかがでしょうか。大学の授業日程等の確認やその他の相談などは右のQRコードを読み取ってご覧ください。(福井大学HPの該当ページに繋がります。)



春

- 履修登録(4月上旬)
- 重要書類の整理(家電/保険等)
- 周辺施設の確認
(スーパー/ドラッグストア/病院)
- 友達作り

秋

- 履修登録(共通9月/専門10月)
- 衣替え(コートやマフラーも)
- 冬の雪対策(長靴/スコップ等の購入)
- 洗濯物の生乾き対策(除湿器)

夏

- 6-7月中間テスト/8月期末テスト
- 衣替え・散髪
- 部屋の状況(湿気やカビの有無など)
- 体調(夏バテ/熱中症など)

冬

- 12月中間テスト/2月期末テスト
- 食事・日用品(備蓄ができているか)
- 部屋の状況
(ストーブ/エアコンが機能するか)
- 体調(インフルエンザ/コロナなど)

一人暮らし IN FUKUI



衣類



洗濯物が乾かない、生乾き臭対策が要る
→エアコンの下に室内用の洗濯かけを設置、大きな除湿器やサーキュレーターを購入

福井の冬支度とは？

→長靴(スノーブーツ)、冬服(ヒートテックなど)、スコップ(特に車所有者)
※10月後半頃から準備や装備を確認

掃除



ごみの処理がわからない
→生ごみは袋を二重にする、住む場所のゴミの分別や回収日を確認してキッチンや玄関にメモやカレンダーを貼る

虫や湿気、カビが気になる
→除湿器、布団乾燥機の活用
※特に冬は窓付近のカビに注意。結露防止シートを窓に貼ることがおすすめ

睡眠



朝起きられない
→目覚ましを多めにかける、友達と電話しあう
※保健管理センターや学生総合相談室で強い光がでる光目覚まし時計の貸出が可能

雪が降ると移動に時間がかかる
→15分は早く家を出る。電車が止まることもあるため、早めの行動を心がける。

ご飯



自炊は意外とお金がかかる
→友達と一緒に自炊して折半する、おかずは学食を利用する
※食材はスーパーよりドラッグストアで調達した方が経済的
食材を腐らせないか心配
→賞味期限のメモを冷蔵庫に貼る、野菜などは作り置きをして冷凍する、冷凍食品やレトルト等を活用する
※Youtubeなどは参考になる

身だしなみ



大学生の服装がわからない
→基本自由
清潔感のある服装、着回しができる服が◎
(白Tシャツ、ジーンズ等)
※周りの服装を真似して、季節にあった服装をする
※アイロンが面倒なら形態保持のシャツを使うのも◎
定期的に髪や爪を切ったり、歯医者に行く

バイト



バイトの最適な日数がわからない
→平均は週2~3日
授業や体調に影響がない日数で決める
面接の服装がわからない
→清潔感のあるもの、華美でないものが◎(無印良品のマネキンのイメージ)
※先輩や学生総合相談室などに相談する

対人関係



同じ学科の友達が作れない
→サークル、バイトを始めしてみる、SNSを活用してみる、席が近くなる人に話しかける
友だちの輪を広げたい
→学生総合相談室や保健管理センターのイベントに参加してみる