



東京大学運動会アメリカンフットボール部 WARRIORS
第3回 オンライン相談会



第3回概要

地方出身者向けお役立ち情報

- ・初めての東京生活
- ・初めての一人暮らし

大学生活全般

- ・空きコマの過ごし方
- ・普段よく遊ぶ場所やすること
- ・バイト



よくある入学当初の心配事

治安が悪い

井の頭線沿線の、駒場より西側は基本的に住宅街で治安はいい
ターミナル駅(渋谷・新宿・池袋)などの、居酒屋が多い区域は
治安があまり良くないので夜は出歩くのを控える。



よくある入学当初の心配事

買い物するところがわからない

とりあえず渋谷に行っておけば○

渋谷のLoft、東急ハンズなどはなんでも揃う。

大きいものは電車で運ぶのは厳しいのでAmazonなど通販を利用



よくある入学当初の心配事

相談する人がいない

- 高校同期
- 同クラ
- 新歓された先輩(遠慮なく相談してください！)
- 部活の先輩



よくある入学当初の心配事

一人暮らしが心配



一人暮らし~メリット・デメリット~

メリット：自由!!!

デメリット：全部自分でやらないといけない



一人暮らし~買い物・自炊~

スーパーの使い分け

東京は生鮮食品が高い

→近所のスーパーのセール日を押さえて節約。

(スーパーが複数あるなら、どこが安いのか把握しておくとうい。



一人暮らし~買い物・自炊~

4月に頑張りすぎない

- 凝ったものを作ろうとして変な調味料を買っても絶対に余る。
- 忙しい時は、市販の調理済みのものを一品取り入れるなど簡単に。
- SNSに簡単なレシピが多数掲載されているので参考にする。



一人暮らし~買い物・自炊~

工夫

- 洗い物がかなり面倒なので、できるだけ食器は少なく
(例：丼にする、ワンプレートに盛り付けるなど)
- カレー、シチュー、中華などはコスパ◎
- 冷凍うどんの汎用性が高い



一人暮らし~買い物・自炊~

WARRIORSの良かったところ by選手

- 管理栄養士さんのアドバイスが受けられるので栄養が偏らない
- 体づくりのために米をたくさん食べているが、保護者の方から差し入れでもらえることがある。



一人暮らし~洗濯・掃除~

ためない・こまめにやる

ためるとさらに面倒になってしまい、悪循環。
やる日を決めてしまおう。

洗濯機も一度にたくさん洗わない。(⚠️割とすぐに壊れます)
乾燥機がついているとなお便利。



一人暮らし~防災・防犯~

外から見て性別がわかるようなものを出さない

例：カーテンを緑に変えておくなど

外にもものを出しっぱなしにしない

あまりに放置すると、近所に心配されて通報されることがある



一人暮らし~その他~

風邪薬・ポカ리를買っておく

近所の病院を探しておく

本郷に引っ越すなら家具は最小限に

体調不良になった時のため。
一人で体調を崩すとかなり大変。

一人暮らし~あるとよかったもの・いらなかったもの~



よかったもの

ケトル・トースター・来客用布団

キッチンバサミ・皿になるタイプのフライパン

なくてもよかったもの

勉強机(1個机があれば十分)・アイロン・プリンター(コンビニで事足りた)



大学生活~空きコマの過ごし方・遊び~

- 図書館で勉強
- 同クラで食堂でおしゃべり
- 空き教室で睡眠
- 渋谷や下北沢に遊びに行く
- 筋トレ



大学生生活～バイト～

教育関係

- ・ **家庭教師 時給2000-7000円**

仲介サイトからの応募だと、手数料が取られるので時給が低め
個人契約は仲介手数料がない分時給が高いが案件が少ない。

(卒業する先輩から引き継いでもらう場合が多い)

高給なものは、中高一貫出身・SAPIX出身などかなり縛りがきつい

→たまに**駒場のアドミニストレーション棟**に募集がかかる。

意外と好条件なものが紛れているので定期的にみてみましょう



大学生活～バイト～

教育関係

- **塾講師 時給2000円前後**

事前準備が必要だが、そこには給料が発生しないのでやや割安感が大きい
(場合によっては飲食とあまり変わらない)

- **添削/採点スタッフ 出来高制**

在宅で好きな時間にできるので東大生に人気。



大学生生活~バイト~

接客

飲食・スーパーなど 時給1000-1500円

普段行く店の裏側を知ることができて楽しい。

シフトに入れる日数・時間がないと落とされやすい。

チェーンは採用されやすいが、その分研修が多め。



大学生活~バイト~

その他

書店員

Uberの配達

単発アルバイト(コンサートスタッフや選挙の立会い)



About Us

- Twitter : @tokyo_warriors
- Instagram : @tokyo_warriors

• 公式ラインQRコード :





TOKYO