

# 学生の暮らしには、どのくらいお金がかかる？

## 1. 家賃、光熱費、食費など 学生生活に必要な金額を知ろう

### 学生生活の収入、支出は？



### 自宅以外で生活する学生の支出は月平均で約18万円

お金の超基本は「収入の範囲で生活する」こと。その基本をクリアするためにも、1カ月の収入と支出がどれくらいか目安の金額を知っておきましょう。

支出の額は、自宅（実家）から通学するか、アパート等で1人で暮らすかによって大きな差があります。下表は大学生の収入・支出の平均額です。注目したいのは生活費。自宅通学では住居・光熱費がか

からないほか、食費も自宅で食べることで少なく済み、月額3万5,000円程度です。

対して一人暮らしでは、住居・光熱費がかかり、食費も多くなるため、生活費は月額8万9,000円程度。学費を合わせると月額約18万円です。

一人暮らしはもちろん、  
自宅でもお金がかかる

収入・支出の平均額		自宅		下宿、アパート、その他		
		月額	年額	月額	年額	
収入	家庭からの給付	7万7,417円	92万9,000円	11万3,908円	136万6,900円	
	奨学金	3万2,750円	36万3,300円	3万8,350円	46万2,000円	
	アルバイト収入	3万4,750円	41万7,000円	2万7,633円	33万1,600円	
	定職収入・その他	7,467円	8万9,600円	7,492円	8万9,900円	
収入合計		14万9,908円	179万8,900円	18万7,383円	224万8,600円	
支出	学費	授業料	7万6,158円	91万3,900円	6万7,958円	81万5,500円
		その他の学校納付金	1万1,692円	14万3,000円	1万9,000円	13万8,000円
		修学費	4,083円	4万9,000円	4,250円	5万1,000円
		課外活動費	1,408円	1万6,900円	2,508円	3万1,000円
		通学費	8,192円	9万8,300円	2,067円	2万4,800円
		学費合計	10万1,533円	121万8,400円	8万7,683円	105万2,200円
	生活費	食費	7,375円	8万8,500円	2万1,867円	26万2,400円
		住居・光熱費	—	—	3万7,950円	45万5,400円
		保健衛生費	4,158円	4万9,900円	4,400円	5万2,800円
		娯楽・嗜好費	1万1,392円	13万6,700円	1万8,250円	12万9,900円
		その他の日常費	1万2,433円	14万9,200円	1万4,275円	17万1,300円
		生活費合計	3万5,358円	42万4,300円	8万9,317円	107万1,800円
支出合計		13万6,892円	164万2,700円	17万7,000円	212万4,000円	

出所：独立行政法人日本学生支援機構「令和4年度 学生生活調査結果」学生生活費の内訳（大学昼間部）を基に作成  
 ※調査は年額で算出されているため、12で割って月額を算出。四捨五入により合計額と一致しない場合がある  
 ※定職収入は、臨時的ではない、安定した職業から得られた収入  
 ※修学費は教科書・参考図書・文具類の購入費など。保健衛生費は診療代、薬代、理容美容代、化粧品代、銭湯代など


 ワークシート

## あなたの収入・支出はいくら？

自分の収入・支出を書き出してみましょ。銀行口座の入出金記録やキャッシュレス決済の利用履歴などを見ると、正確な金額が把握できます。なお、学費は国公私立や文系理系で異なり、生活費も地域差やインフレの影響を受け、平均額とは差があるかもしれません。



		月額	年額	
収入	家庭からの給付	円	円	
	奨学金	円	円	
	アルバイト収入	円	円	
	定職収入・その他	円	円	
収入合計		円	円	
支出	学費	授業料	円	円
		その他の学校納付金	円	円
		修学費	円	円
		課外活動費	円	円
		通学費	円	円
		学費合計	円	円
	生活費	食費	円	円
		住居・光熱費	円	円
		保健衛生費	円	円
		娯楽・嗜好費	円	円
		その他の日常費	円	円
		生活費合計	円	円
支出合計		円	円	

## 家借りると、どんな費用がかかる？

### 家賃や引っ越し代以外にも手数料や保険料が必要

家を借りるとき、引っ越すときには、まとまったお金がかかります。右図は一例で、地域や借りる物件(部屋)によって費用や金額が異なります。「敷金」とは、部屋を借りる際に大家さん(貸主)に預けるお金で、借りた部屋に傷を付けたりした場合には、退去の際に敷金から修理代などが差し引かれ、残りが戻ってきます。敷金についてはトラブルになりやすいので、ルールをしっかり理解しておきましょう。

#### 入居時の費用の目安

火災保険料 年1.5万~2万円		
仲介手数料 家賃1カ月分+税		
敷金 家賃1カ月分	礼金 <sup>※1</sup> 家賃1カ月分	前家賃 <sup>※2</sup> 家賃1カ月分
+ ・保証料 ・引っ越し代 など		

※1 部屋を借りる際に大家さん(貸主)に払うお礼  
 ※2 部屋を借りる際に、あらかじめ払う翌月分の家賃

#### 賃貸住宅を退去する際の補修費用の分担

##### 借主の負担になるもの(例)

- 引っ越し作業などでできた傷
- 重い物をかけるために開けた壁のくぎ穴やねじ穴(下地ボードの張り替えが必要な程度のもの)
- 水回りの水あか、カビ(手入れを怠った結果生じたもの)

退去のときに敷金から差し引かれるケースが多い

##### 貸主の負担になるもの(例)

- 家具の設置による床やカーペットのへこみ・設置跡
- テレビや冷蔵庫などの後ろの壁の黒ずみ・経年劣化
- 地震で壊れたガラス
- 専門業者によるハウスクリーニング代(借主が通常の掃除をしていた場合)

納得がいけない請求は貸主に説明を求めよう

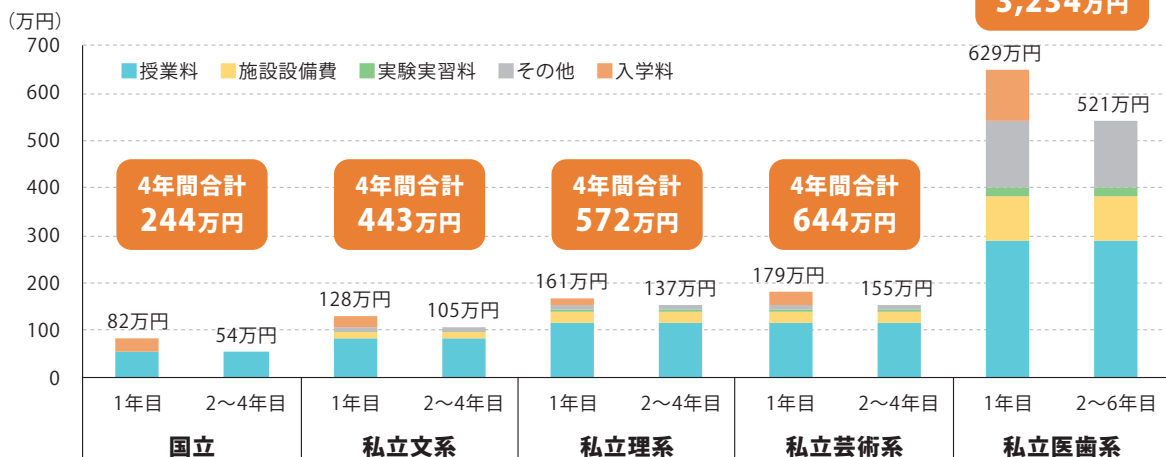
勉強しないともったいない!?

## 2. 幼稚園から大学まで 学校にかかるお金を調べてみよう

### 大学にかかるお金の平均額は?

国立でも約240万円、私立理系なら約570万円かかる

進学先別の学校納付金の平均額

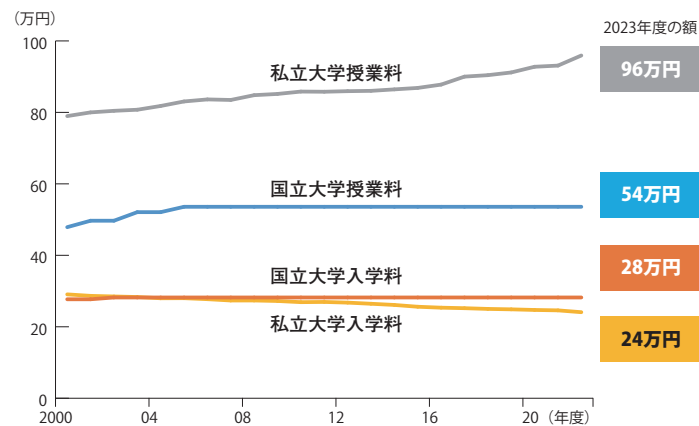


出所:国立大学は国が示す標準額。私立大学は文部科学省「令和5年度 私立大学入学者に係る初年度学生納付金等平均額(定員1人当たり)の調査結果について」※1,000円以下四捨五入により合計額と一致しない場合がある

学費についても知っておきましょう。進学した大学に納める費用には、授業料、施設設備費、実験実習料、入学料などがあります。また、入学前には受験料や入学しなかった大学へ納付金を支払うケースもあります。

進学先別の学費の平均を見ると、国立大学では4年間で約244万円、私立文系では約443万円、私立理系では約572万円となっていますが、個々の大学によっても差があります。また、2000年以降の入学料と授業料の推移を見ると、特に私立大学では授業料が上昇傾向にあることがわかります。

国立・私立大学の授業料等の推移



出所:文部科学省「私立大学等の令和5年度入学者に係る学生納付金等調査結果について」を基に作成


 ワークシート

## あなたの学費はいくら？

左ページで学費の平均を見ましたが、大学によっても金額は異なります。自分の学費はいくらか、計算してみましょう。入学金や学費は大学のホームページで調べられます。わからない項目は保護者に確認しましょう。合計の金額が明らかになったら、1コマ当たりの学費を計算します。大学での学びは将来のための自己投資です。価値のある大学生活を送れるようにしたいですね。

## 受験から卒業までの学費は？

- ①受験にかかった費用  万円
- ②入学時の納付金  万円
- ③授業料  万円/年 ×  年 =  万円
- ④授業料以外の大学納付金  万円/年 ×  年 =  万円
- ⑤その他(通学費、教科書代など)  万円/年 ×  年 =  万円

①～⑤の合計  万円

## 受験から卒業までにかかる学費で1コマ当たりの学費を求めてみよう！

①～⑤の合計  万円 ÷ 卒業までに取得する予定の単位数  単位 × 1科目で取得できる単位数  単位 ÷ 授業回数  回 = 1コマ当たりの学費(目安)  円

わからない人は卒業に必要な124単位で計算しよう

半期ごと14～15回が基本。シラバスで確認しよう

## Actions!

サボりたいと思ったら、一度立ち止まってなぜ大学に入学したのか思い出してみよう！

## Column

## これまでにかかった学費の総額は？

幼稚園から高校までの公立・私立別の学費は下表のとおりです。幼稚園は公立で約55万4,000円、小学校は公立で約201万8,000円など、自分の場合にかかった

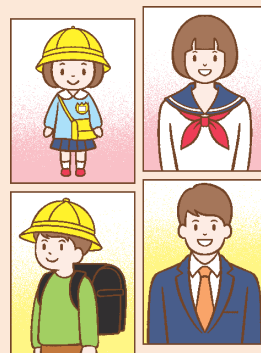
学費を書き出し、合計してみてください。

あくまで目安ですが、これまでどのくらいの学費がかかったかがわかります。

## 幼稚園から高等学校まで15年間の学習費総額

学習費総額			
幼稚園(3年)	小学校	中学校	高等学校
〈公立〉 55万3,938円	〈公立〉 201万7,590円	〈公立〉 162万7,425円	〈公立〉 179万3,256円
〈私立〉 104万2,014円	〈私立〉 1,096万8,672円	〈私立〉 468万1,077円	〈私立〉 309万849円

出所: 文部科学省「令和5年度子供の学習費調査」子供一人当たりの学習費総額を基に作成



## 幼稚園から高等学校までの学費を書き出してみよう

幼稚園  万円 + 小学校  万円 + 中学校  万円 + 高等学校  万円 = 合計  万円

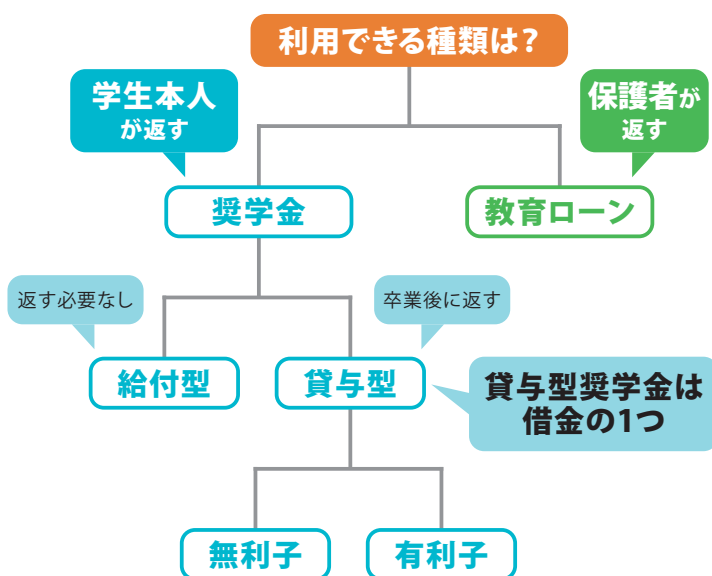
## 3. 利用している奨学金の内容や返し方を正しく理解しておこう

### 奨学金の仕組みはどうなっている？

#### 返す必要があるか、利子が付くかを知っておく

大学の学費や生活費に利用できるのが、「奨学金」や「教育ローン」です。右図のように種類が分かれ、教育ローンは借りるのも返すのも保護者、奨学金は学生本人の名義で借りるものです。

奨学金には返す必要のない給付型（もらう）と、返す必要のある貸与型（借りる）があり、貸与型は大学卒業後に本人が返します。多くの人を利用する日本学生支援機構の貸与型の奨学金には利子が付くタイプ（有利子）、付かないタイプ（無利子）があり、返還は貸与終了の翌月から数えて7カ月目の月から始まります。卒業予定が延びた場合は、在学猶予の制度もあります。



#### 奨学金の返還方法（日本学生支援機構の奨学金の場合）

##### 返還期間は？

貸与終了の翌月から数えて7カ月目の月から返還開始。期間は最長で20年  
(例：3月卒業→社会人1年目の10月から自分で返還開始)

##### 返還方法の種類は？

- ①定額返還方式  
毎月返還のほかボーナス時(年2回)にも返還できる方法あり
- ②所得連動返還方式

##### 返還額は？ (毎月同じ額を返す場合の例)

- ・第一種(無利子)／借入額：月6万4,000円×4年間(48カ月)＝約307万円  
→返還額：月約1万4,200円×18年間(216回)
- ・第二種(有利子)／借入額：月8万円×4年間(48カ月)＝384万円  
→貸与利率1%なら 返還額：月約1万7,700円×20年間(240回)  
貸与利率3%なら 返還額：月約2万1,500円×20年間(240回)


 ワークシート

## あなたが利用している奨学金の内容は？

奨学金を利用している人は、内容を整理しておきましょう。

理解しておきたいのは、返す必要の有無（給付型か貸与型か）、貸与型の場合は、借りた総額、利子の有無、いつからいつまで、どのような方法で、いくらずつ返していくかです。いずれも奨学金の利用手続きをした際に書面などで説明されているはず。返すのは自分なので、しっかり把握しておきましょう。

教育ローンを利用した場合は返済義務は保護者にありますが、あなたが学ぶための借入れですから、内容は知っておきたいですね。

返す必要は？	ある ・ ない
いくら借りている？(総額)	万円
利子は？	有利子 ・ 無利子
返す期間は？	歳 ～ 歳まで( 年間)
返す方法は？	<input type="checkbox"/> 毎月同じ額を返す
	<input type="checkbox"/> 毎月とボーナス時に返す
	<input type="checkbox"/> 前の年の年収によって返す額が決まる
	<input type="checkbox"/> その他( )
返す額は？	毎月 円
	ボーナス時 円



利率等を設定して  
返す額の試算をしてみよう！

### 「奨学金貸与・返還シミュレーション」

日本学生支援機構のホームページでは、返還額などをシミュレーションできます。利率は貸与終了時に決まるので、ここでは年1%、1.5%、2%などと仮定して計算してみましょう。



### Column

## 奨学金、こんなときはどうする？

奨学金は学ぶチャンスを広げてくれる制度です。とはいえ貸与型の場合、きちんと返しているか不安を感じることもあるでしょう。給付型の奨学金を利用できないか調べてみるなど、今からでもできることもあります。不安を減らすためにも情報を集めてみましょう。



### これからでも利用できる奨学金はある？

日本学生支援機構の奨学金は基本的に4年間利用できますが、借りる額は少ないほうが返す額を抑えられます。また成績が優れているなど、条件に合えば入学後に申請できる給付型の奨学金もあります。日本学生支援機構のホームページで調べたり、大学の窓口にご相談してみましょう。

### 将来、返せなくなったら？

就職ができなかった、就職したけれど経済的に苦しい、病気で働けない、失業した、など返すことが難しい場合には「とにかく相談」です。日本学生支援機構の場合は「奨学金相談センター」があります。1回の返還額を減らす制度、返還を一定期間先延ばしする制度などの救済措置があります。

### 早く返し終わりたい！

早く返せるなら返してしまいたい、という人もいます。日本学生支援機構の奨学金では、毎月の返還のほかに、まとまった額を前倒して返す「繰上返還（手数料無料）」が可能。その分、返還完了の時期が早くなり、利子も少なく済みます。繰上返還は在学中でも申請が可能です。