

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。

収入や支出の額は、自宅（実家）から通学するか、アパート等で暮らすかによって大きな差があります。下表は大学生の生活費の収入・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3万2,000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9万2,000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	7万9,600円	95万5,200円	12万350円	144万4,200円	
	奨学金	2万7,858円	33万4,300円	3万4,958円	41万9,500円	
	アルバイト	3万3,933円	40万7,200円	2万7,775円	33万3,300円	
	定職収入・その他	2,917円	3万5,000円	4,642円	5万5,700円	
収入合計		14万4,308円	173万1,700円	18万7,725円	225万2,700円	
支出	学費	授業料など学校納付金	9万500円	108万6,000円	7万9,875円	95万8,500円
		修学費	3,892円	4万6,700円	3,842円	4万6,100円
		課外活動費	1,375円	1万6,500円	1,958円	2万3,500円
		通学費	5,483円	6万5,800円	1,208円	1万4,500円
		学費合計	10万1,250円	121万5,000円	8万6,883円	104万2,600円
	生活費	食費	7,125円	8万5,500円	2万2,783円	27万3,400円
		住居・光熱費	—	—	4万1,475円	49万7,700円
		保健衛生費	3,408円	4万900円	3,525円	4万2,300円
		娯楽・し好費	1万708円	12万8,500円	1万1,350円	13万6,200円
		その他の日常費	1万967円	13万1,600円	1万3,233円	15万8,800円
		生活費合計	3万2,208円	38万6,500円	9万2,367円	110万8,400円
支出合計		13万3,458円	160万1,500円	17万9,250円	215万1,000円	

出所：独立行政法人日本学生支援機構「令和2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で除して月額を算出。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、社会的に一定の職業を持ち、その収入によって本人もしくは家族の生活の全部または大部分を継続的に賄っている場合の収入

※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、理髪美容代、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、学費は国公立で異なり、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	円	円	
	定職収入・その他	円	円	
収入合計		円	円	
支出	学費	授業料など学校納付金	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)によってかかる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。敷金はトラブルになりやすいので、ルールをしっかりと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 ^{※1} 家賃1カ月分	前家賃 ^{※2} 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)

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

大学にかかるお金は？

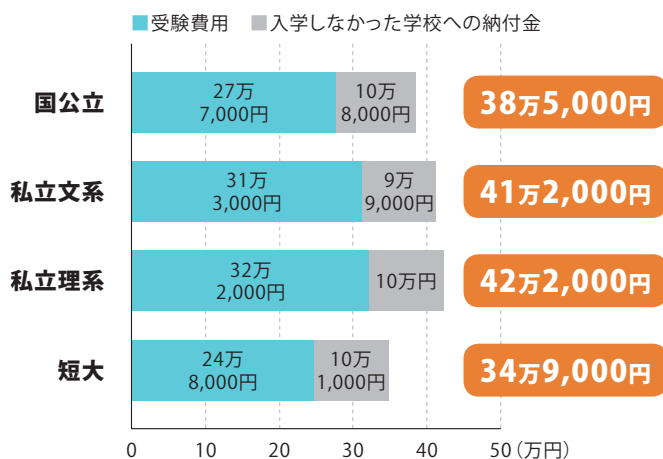
国立でも約250万円、私立理系なら600万円以上かかる

学費についても知っておきましょう。

入試の際には受験料のほか、入学しなかった大学へ納付金を支払っているケースもあります。それらを合わせると、国公立大学に進学した人では平均で38万5,000円、私立理系では42万2,000円になります。

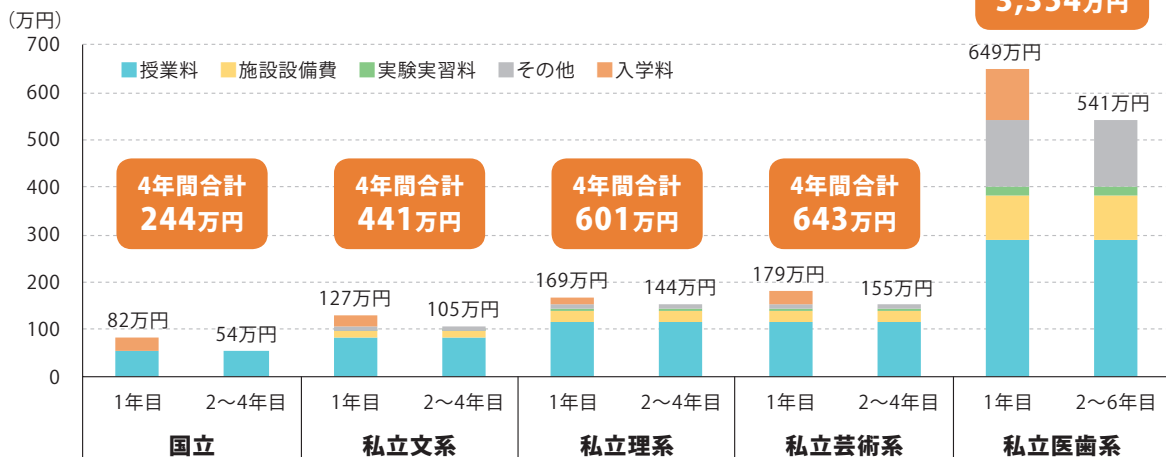
進学した大学に納める費用には授業料、施設設備費、実験実習料、入学料などがあります。進学先別の平均を見ると、国立大では4年間で約244万円、私立文系では約441万円、私立理系では約601万円など。個々の大学によっても差がありますが、いずれにしても高額といえます。

進学先別・受験にかかる費用



出所：日本政策金融公庫「令和3年度『教育費負担の実態調査結果』」

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3年度 私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額(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


 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聞くとよさそう。合計の金額が明らかになったら、1コマ当たりの授業料を計算します。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 = A 万円
- ④ 授業料以外の大学納付金 万円/年 × 年 = B 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

1コマ当たりの授業料は？

学費の合計 **A+B** 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コマ授業料(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(約49万5,000円)、小学校は公立(約211万5,000円)など、自分の場合にかかっ

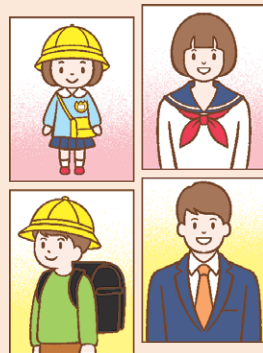
た学費を書き出し、合計してみてください。

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〉 49万5,378円	〈公立〉 211万5,396円	〈公立〉 161万6,397円	〈公立〉 153万8,913円
〈私立〉 92万6,727円	〈私立〉 1,000万1,694円	〈私立〉 430万9,059円	〈私立〉 316万3,332円

出所: 文部科学省「令和3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

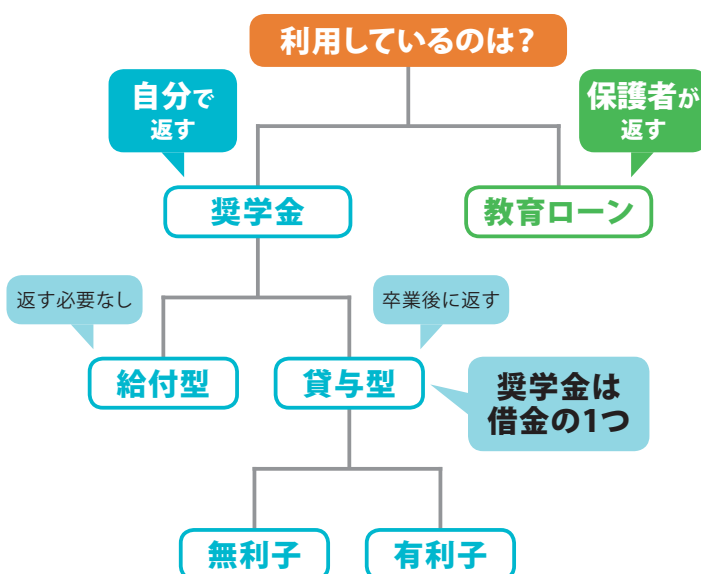
奨学金の仕組みはどうなっている？

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もの保護者、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、返還は卒業から7カ月目の10月から始まります。働き始めて少し落ち着いてから返還開始となるイメージです。



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？

卒業の7カ月目～最長20年

(3月卒業→社会人1年目の10月から自分で返還開始)

返還方法は？

- ・毎月同じ額を返還
- ・毎月返還のほかボーナス時(年2回)にも返還
- ・前年の課税対象所得に応じた額を返還(第一種のみ)

返還額は？

(毎月同じ額を返す場合)

- ・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0.5%、1%、1.5%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。返さなくていい給付型の奨学金を利用できるようにするなど、今から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！

返し終わるまでが長いと、長期間利子を払うことになり、気持ちもすっきりしない、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。