

# 【高等学校 ～家庭基礎・家庭総合2-③～】 家計の管理 (使う・借りる、注意することは?) (スライド構成例)

<講師のみなさまへ>

◆本資料は、「J-FLEC『標準講義資料』による授業実践のための学習指導案」をもとに作成したスライド構成例です(全3回の連続講義の実施を想定しています)。

◆実際の講義資料を作成される際は、「J-FLECのご紹介」スライドを必ず追加し、ご説明を行ってください(連続講義を実施される場合、全体を通じて1回ご説明ください)。

# 目次

1

【はじめに】  
金融リテラシー  
ってなに？

2

【使う】  
生活設計  
(ライフプランニング)

3

【使う】  
家計管理と  
キャッシュレス

4

【貯める・増やす】  
資産形成の基本  
(長期・積立・分散)

5

【備える】  
社会保険と  
民間保険

6

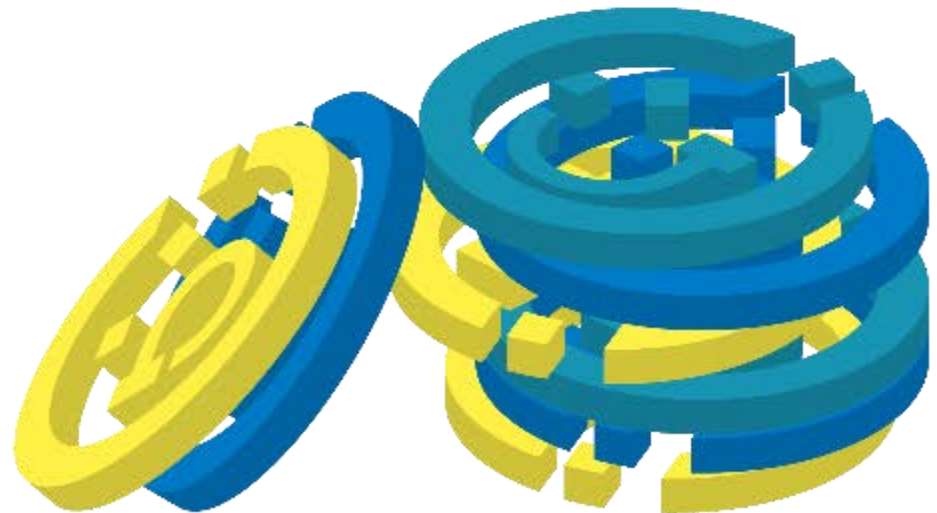
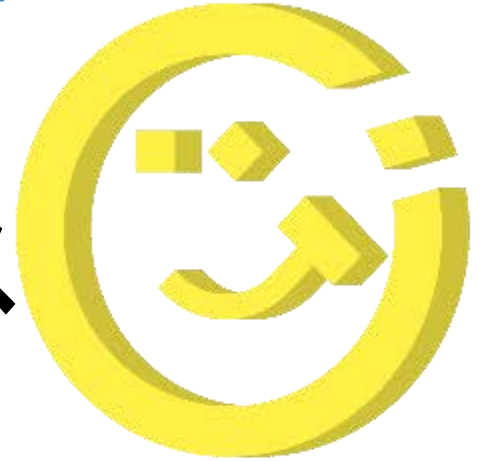
【借りる】  
ローン・クレジット、  
奨学金

7

【注意】  
金融トラブル

# 1【使う】

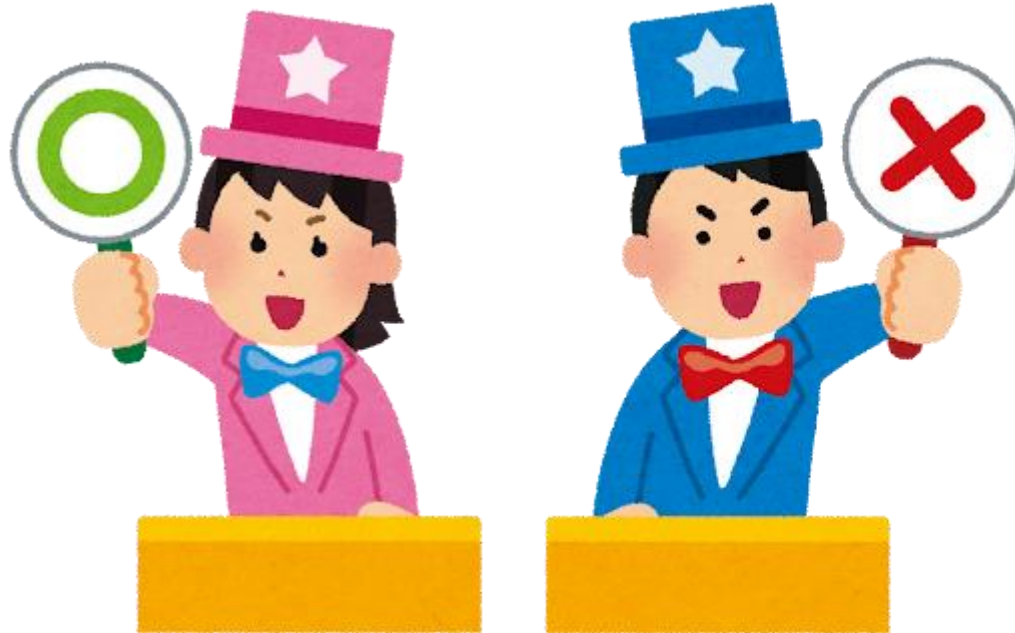
家計管理とキャッシュレス



## クイズ

?

就職先から給料は月20万円と言われた。毎月20万円までなら使って良い。○か×か？



答え

×

月のお給料が20万円でも、そこから税金や社会保険料が引かれるため、20万円がまるごと使えるわけではありません。  
社会保険料の仕組み、実際にいくら使えるかについて  
このあと学んでいきましょう。



- 給与明細から『**手取り収入** ÷ **可処分所得**』を把握し、その範囲内に支出を収めることが基本です。

## 給与明細の例

金額は概算 千円未満四捨五入(単位:円)

支給	基本給	時間外手当	通勤手当	総支給額
	200,000	10,000	10,000	220,000
控除	雇用保険	健康保険	厚生年金保険	社会保険料計
	1,000	10,000	20,000	31,000
	所得税	住民税	介護保険	税額計
	2,000	7,000	介護保険は 40歳から納付開始	9,000

社会保険  
の仕組み  
については  
詳細後述

非消費支出

可処分所得

総支給額 - (社会保険料 + 税金) = **手取り収入**

220,000 - (31,000 + 9,000) = **180,000円**

- 普段生活をするうえで、収入と支出のバランスを管理することを『家計管理』といいます。
- 『支出は収入の範囲内に収める』ことが重要です。

## 高校生の場合

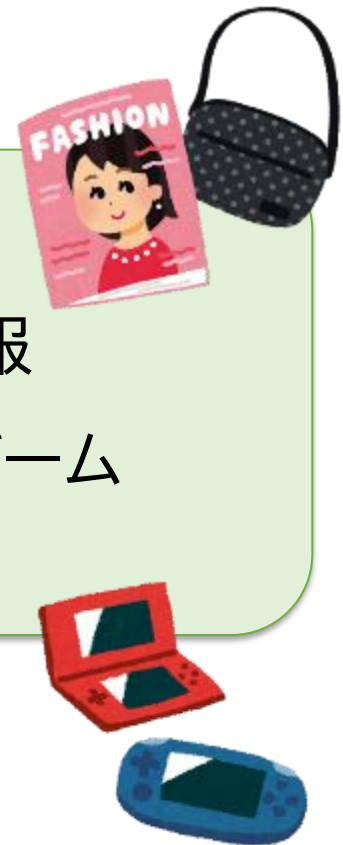
### 収入

小遣い  
お年玉  
アルバイト代



### 支出

参考書・雑誌 洋服  
友人との遊び ゲーム  
など



## 大学生の場合

## 収入

仕送り  
アルバイト代  
奨学金



## 社会人の場合

## 収入

給与  
賞与(ボーナス)



## 支出

食費

飲食などに必要なお金

住居費

家賃など

水道光熱費

電気・水道・ガスの料金

通信費

電話やインターネットの料金

交通費

移動するのに必要なお金

被服費

洋服代など

教養娯楽費

学習や娯楽に使うお金

ローン返済

クレジットやローン・奨学金の返済

そのほか

冠婚葬祭費や医療費など



+

## 貯蓄

使わずに貯めておくお金

○ お金の使い方を考える時は『優先順位』をつけましょう。

## 1. ニーズとウォンツを区別する。

- ー必要なもの・こと(Needs:ニーズ)
- ー欲しいもの・やりたいこと(Wants:ウォンツ)



2. お金を使うときには「ニーズ(必要なもの)」を優先しましょう。

3. ウォンツの中でも優先順位をつけてお金を使いましょう。

## (1) キャッシュ

物理的な現金(紙幣・硬貨)

現金



## (2) キャッシュレス決済

お札や小銭などの現金を使用せずにお金を支払うこと

電子マネー



デビットカード



クレジットカード



二次元コード



※キャッシュカードにデビット機能を備えたものがあります。

## 電子マネー



## デビットカード



## クレジットカード



## 二次元コード



特徴	事前にカード等にお金をチャージしておき、支払いの際はカード等の残高から支払われる	支払いを行うと、銀行などの口座からその場でお金が引き落とされる	支払いを行うと、後日利用した金額がまとめて銀行などの口座から引き落とされる	事前にスマホのアプリ等にお金をチャージしておき、支払いの際はアプリの残高から支払われる（事前にチャージをしていなくても、即時払いや後払いで利用できることもある）
支払い・チャージのタイミング	前払い	即時払い	後払い	前払い（即時払いや後払いのものもあり）

○ キャッシュレス決済には、『**メリットと注意点**』があります。

## メリット

- ✓ 現金をたくさん持ち歩かなくてよい
- ✓ ATMに立ち寄る回数が減る
- ✓ お金のやり取りが簡単
- ✓ 何にいくら使ったか、アプリで確認できる など

## 注意点

- ✓ 使った実感が湧きにくいので、使いすぎてしまいやすい
- ✓ 店舗によって利用できないこともある
- ✓ 停電時などに使えない
- ✓ 不正利用などへの不安 など

給与明細を参考に次の式を完成させよう。

総支給額 - (  + 税金)

=

## クイズ

?

お金が貯まりやすいのはどちらでしょう？

- ①毎月、給料が残ったら貯金をする
- ②給料をもらったら、使う前に貯金をする



## 答え

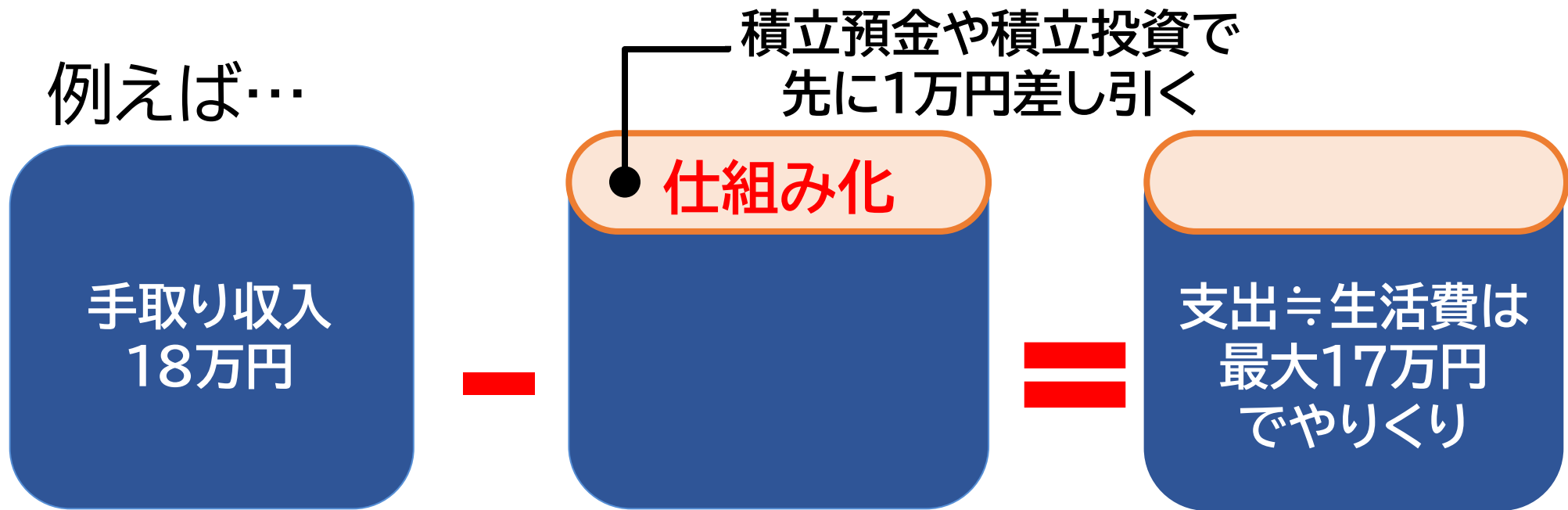
## ②給料をもらったら、使う前に貯金をする

毎月残った金額を貯めていく方法だと、  
人間の心理的に目の前にお金を使ってしまうやすく、  
思ったように貯めるのは難しいと言われています。



- 「お金に余裕ができたとき」に貯めるのは案外難しく、  
『先に差し引くことがポイント』です。
- 無理のない範囲で「積立預金」や「積立投資」などを活用し、  
『お金を貯める・増やす仕組みをつくる』ことが重要です。

例えば…



- お金を「使う」「貯める」「増やす・備える」の3つに分類して、  
『仕組み化で確保したお金を目的に応じて振り分け』ましょう。



## 毎月の手取り収入

優先順位での  
支出見直しが重要

仕組み化で確保した  
お金を目的別に  
「貯める」「増やす・備える」

### 使うお金＝生活費

水道光熱費、通信費、  
遊興費、衣料品代など

日常生活に必要なお金



### 貯めるお金＝目的あるお金

車購入、住宅購入、  
教育費、海外旅行代など

近い将来に使う予定のお金



### 増やすお金＋備えるお金

老後資金、  
大きなケガ・病気に備えるお金など

当面使う予定のないお金



- 家計管理・生活設計などのお金の疑問を自分事として捉えるには、家計簿をつけるなど、『**お金の流れを自身で「見える化」すること**』が役立ちます。
- 『**お金の専門家(ファイナンシャル・プランナー(FP)等)に相談すること**』もひとつの方法です。

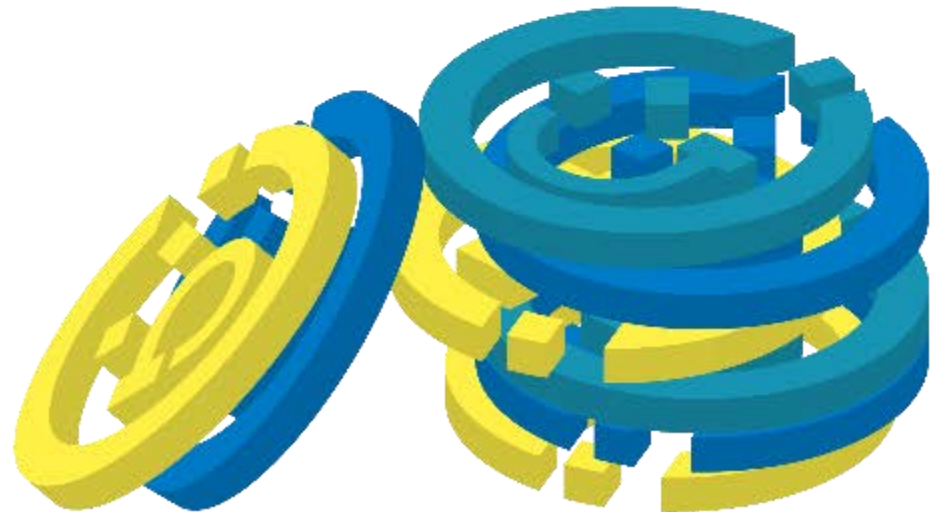
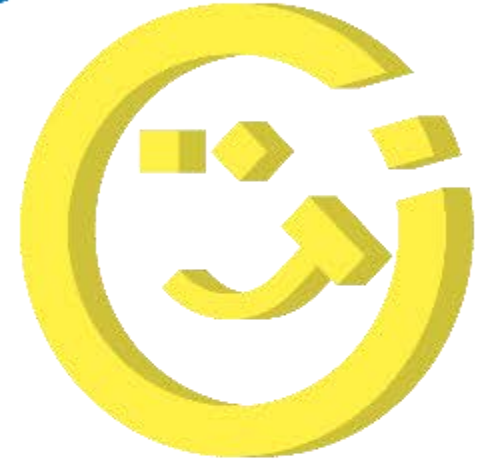
お金に関する  
様々な疑問(例)

家計管理の方法、教育資金や住宅資金・老後資金の準備、  
資産運用の考え方、社会保険と民間保険、相続・贈与 など

- FP相談等では、収入・支出のバランスをとるための家計の見直し方法、**ライフプランを踏まえたお金の見える化(キャッシュフロー表の作成)**などを行ってもらうことができます。
- キャッシュフロー表はライフイベントの変化の際、もしくは**定期健康診断のように定期的に見直す**ことが重要です。

## ②【借りる】

ローン・クレジット、  
奨学金



## クイズ

?

友達と海外旅行に行くので、年利(年間の金利)18%のリボ払いで30万円のツアー代金を支払いました。毎月5,000円ずつ返済する場合、返済には何年かかり、総額いくら返すことになるのでしょうか?

- ① 約6年、約35万円
- ② 約9年、約48万円
- ③ 約13年、約77万円



## &lt;ヒント&gt;

最初の月、返済額5,000円のうち  
手数料の金額はどれくらいでしょうか?  
(「30万円×年利18%」をもとに計算してみましょう。)

## 答え

## ③

利息が毎月発生するため、30万円の元本に対して、  
**返済期間は約13年、返済額は約77万円**にもなってしまいます。  
クレジットカードは、返済方法による総返済額の違いにも注意して  
計画的に利用することが重要です。

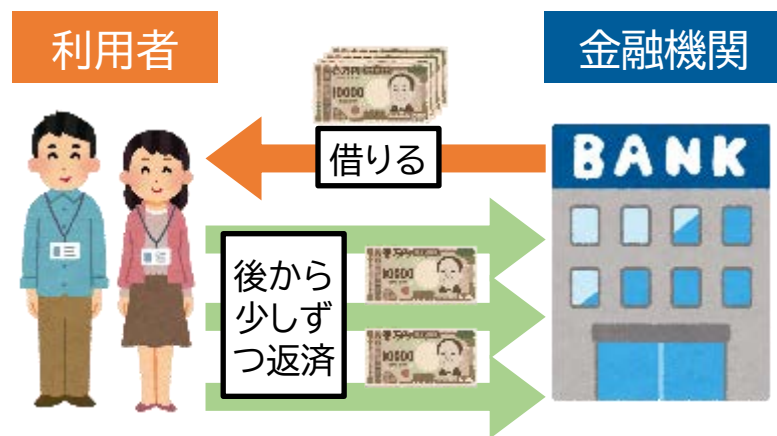


## &lt;考え方&gt;

- ・30万円の18%は54,000円(手数料)です。
  - ・最初の月の手数料は $30\text{万円} \times 18\% \div 12\text{カ月} = 4,500\text{円}$ 。  
月の返済額(5,000円)－手数料(4,500円)＝500円が元本の30万円から減ります。
- ⇒概算ですが、1年かけて60,000円返しても(毎月5,000円×12カ月)、で30万円の元本から6,000円しか減りません。

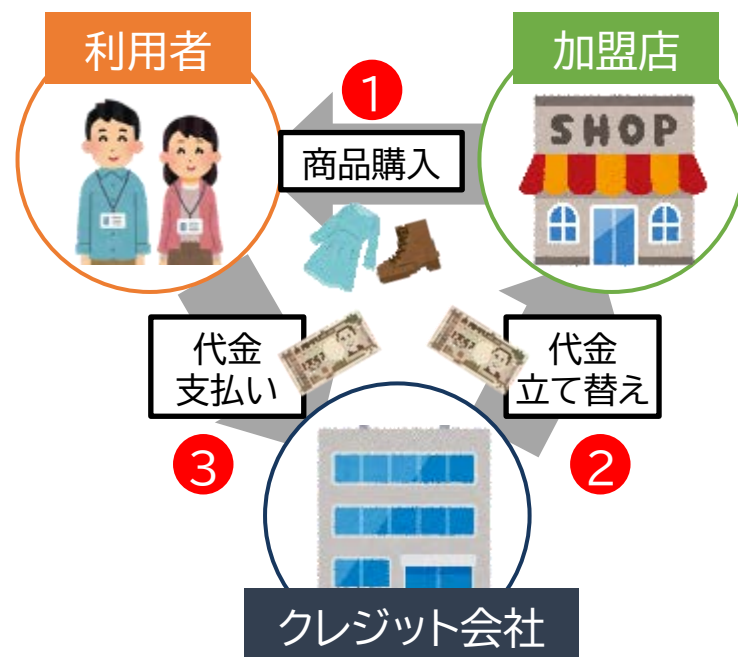
○ ローンとクレジット共に仕組みの違いはあるものの、どちらも『後から返済(支払い)が必要な借入れ(借金)』です。

## ローンの仕組み



住宅・自動車などの高額な買い物で後から少しずつ返済。

## クレジットの仕組み



クレジットカードでの利用が大半。

- お金の貸し借りには『**利子・金利**』がかかります。
- また、法律(利息制限法)で『**借入金額に応じて上限金利**』が定められています。

### 利子(利息)

借りたり貸したりしたお金に、一定の割合で支払われる対価(お金)です。

### 金利(利率)

お金を貸したり借りたりする時の「値段」です。  
元本に占める利子の割合(%)で表示されます。

### 借入金額

### 上限金利

10万円未満

**上限20%**

10万円以上  
100万円未満

**上限18%**

100万円以上

**上限15%**

上記を超える金利でお金を貸し付けることは違法(いわゆるヤミ金融)です。

- ローンには、住宅・教育・自動車など使い道の限定されたものと、使い道の自由なローン(カードローン等)があります。
- **金利は『使い道・担保・利用者の信用度等』によって異なります。**

### 主なローンの種類

#### 住宅ローン



家を購入  
するときに！

#### 教育ローン



子どもの  
教育費に！

#### 自動車ローン



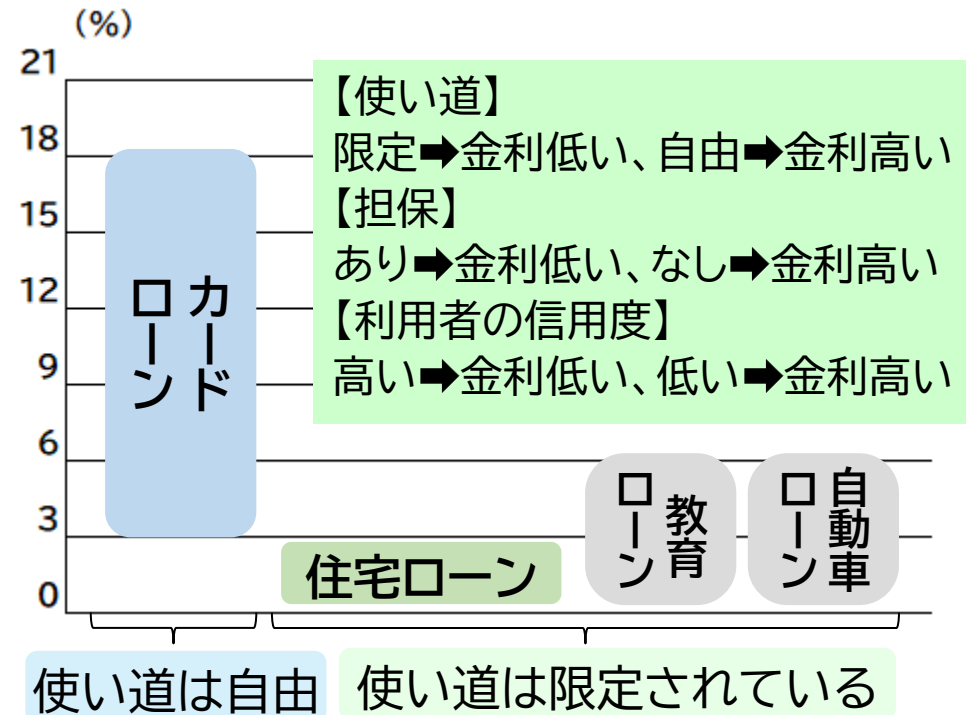
車を購入  
するときに！

#### カードローン



使い道は  
自由！

### 金利の分布図(例)



## ○ ローンを利用するときは以下の点に注意しましょう。

- お金を借りたら利息をつけて返さなくてははいけない。  
『返済期間が長くなるほど利息を含めた支払額は大きくなる』。
- 金利は経済状況や個人の信用度、使い道などによって変わる。  
⇒『自分が返せる範囲でお金を借りることが重要』。
- 支払いの遅延などで、「信用度」がさがると、他のローン  
が組めなくなったり、クレジットカードが作れなくなったりする。



特に住宅ローンや自動車ローンは利用する人も多くなりますが、  
『ローンは借金であるという意識』を持ち、計画的に利用しましょう。

- クレジットカードには「ショッピング機能」と「キャッシング機能」があります。
- 支払い方を選べ、『リボ払い(リボルビング払い)・分割払いには手数料がかかるため、総支払金額が大きくなります』。

### 使える機能

- ーショッピング機能  
購入代金の立て替え・後払い
- ーキャッシング機能  
現金の借り入れ

### 支払い方

1回払い



ボーナス一括払い



リボ払い



分割払い

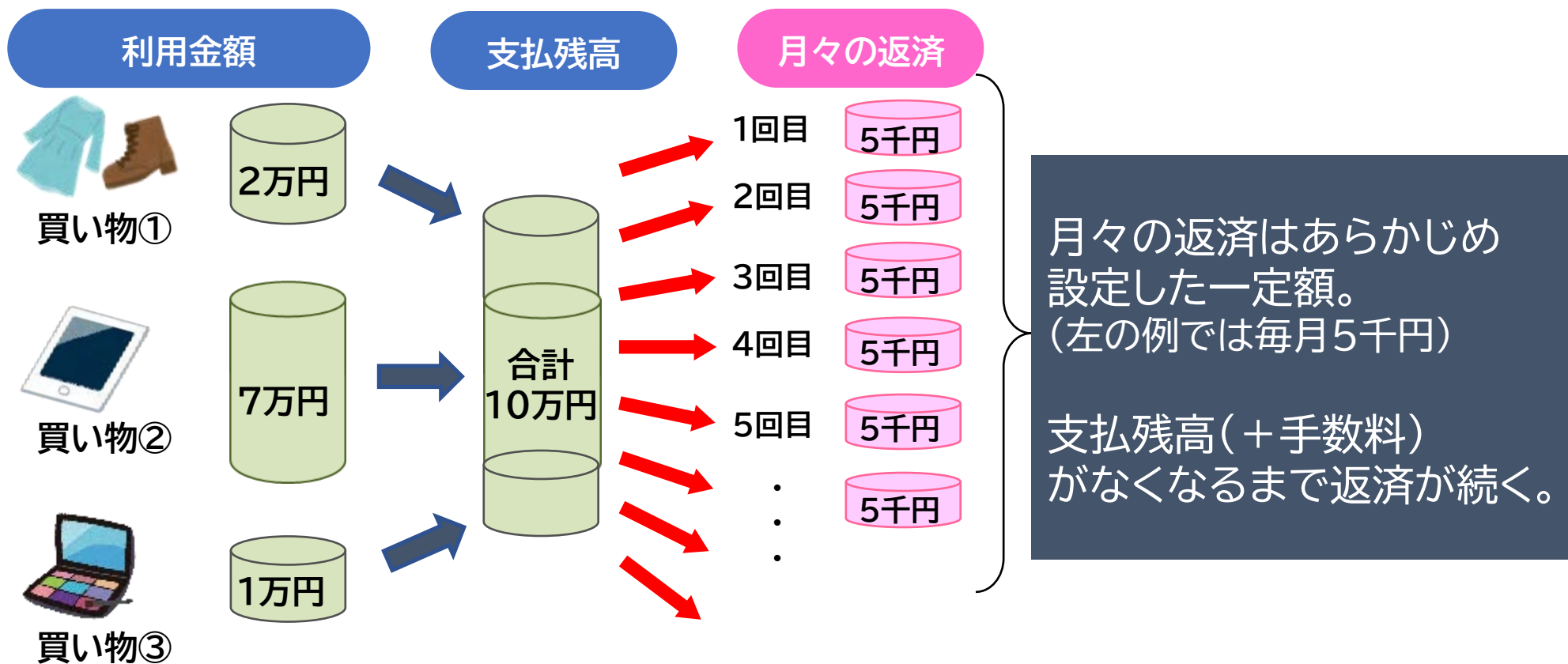


### 手数料のめやす

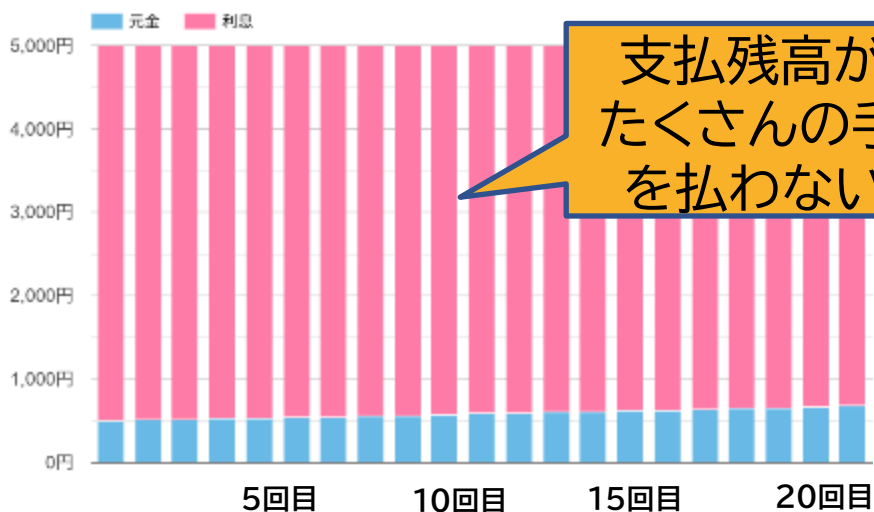
1～2回	分割払い
なし	11～15%
リボ払い	キャッシング
12～18%	15～18%

クレジットカードを利用するには、カード会社による審査があります。カードの利用は原則本人のみです。

- リボ払いとは、カードの利用金額や利用回数にかかわらず、  
『あらかじめ設定した一定の金額を月々返済する方式』です。
- 家計管理がしやすい一方、返済期間や総返済額に注意が必要です。

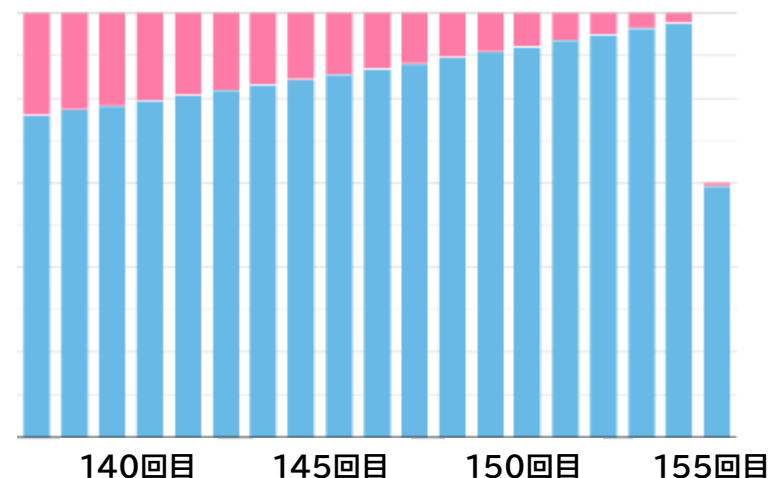


○ 30万円をリボ払い(年利18%)、毎月5千円で返済すると、返済期間約13年(155回)、総返済額772,996円になります。



支払残高が大きいほど  
たくさんの手数料(利息)  
を払わないといけない

...



※「返済手段」については「定額元利返済(金額指定)」を選択

利用する前に月々の返済額、返済期間、総返済額等を確認して、「**返せる範囲**」に収まっていることを確認しましょう。

日本貸金業協会 返済シミュレーション

検索

○ クレジットカードは非常に便利ですが、利用するときは次のことに気を付けましょう。

- 目の前のお金が減らないので、**使い過ぎる心配**がある。
- カードの紛失・盗難などで悪用される危険がある。
- 支払い遅延などで、「**信用度**」がさがると、**ローン**などが組めなくなる。
- 分割払い(一般的に3回払い以上)・リボ払いは、借入金利にあたる**手数料がかかる**。



### リボ払いで気を付けること

- 毎月の返済額が少ないと支払残高が減らず、**長期間支払いを続けることで総支払額が多くなる可能性**がある。
- 現在の利用残高を確認せず、完済前にリボ払いを重ねてしまい、**気づかないうちに多額の手数料を支払うことになる可能性**がある。
- 最近では、「フレックス払い」「つけ払い」「定額払い」等、「**リボ払いの名前を変えているケース**」もよく見られる。「リボ払い」の名前だけ覚えるのではなく、**どのような仕組みであるかを理解しておく**。

- 大学在学中は、入学金・授業料のほかに生活費もかかります。  
生活費まで含め『**大学生活では多くのお金がかかります**』。

単位:万円

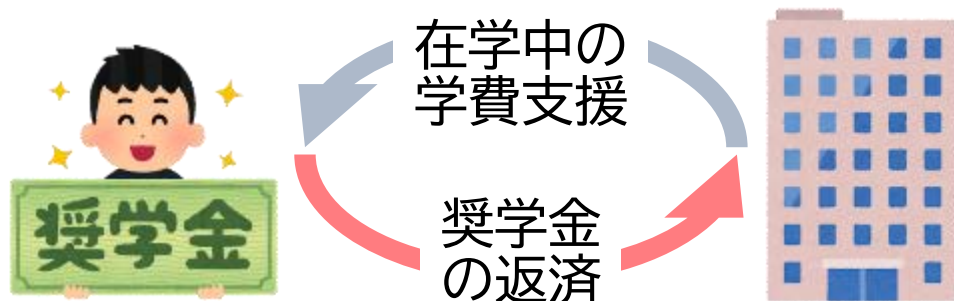
	入学金 授業料等	生活費		合 計	
		自 宅	自宅外	自 宅	自宅外
国立大学	243	170	440	413	683
私立大学	519	170	426	689	945

(出所)次の資料をもとに4年間の合計金額を試算。

文部科学省「国公立大学の授業料等の推移」、「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」、日本学生支援機構「令和4年度学生生活調査結果」  
※大学授業料無償化などの各種制度は考慮していません。

○ 奨学金とは、経済的な理由や家庭の事情で修学が困難な学生に『学費を給付または貸与する制度』です。

制度	特徴
給付型奨学金	<ul style="list-style-type: none"><li>原則、返済の必要はありません。</li><li>家計や学業成績の基準があります。</li></ul>
貸与型奨学金	<ul style="list-style-type: none"><li>返済の必要があります。</li><li>無利息と利息付があります。</li></ul>



※日本学生支援機構(JASSO)などが奨学金制度を運営しています。JASSOでは「返済」は「返還」と表記します。大学や企業などの奨学金もあります。

※従業員に対し、奨学金の返還額の一部または全額を支援する（代理返還する）取り組みを行っている企業等もあります。

○ 以下の条件で、貸与型奨学金(利息付)を利用した場合、返済計画はどのようなになるでしょうか。

### 例1

- ・ 国公立4年制大学に自宅から通学
- ・ 授業料・生活費で計240万円(毎月5万円)を借りる
- ・ 残りの生活費はアルバイトで稼ぐ

### 例2

- ・ 私立4年制大学に自宅外から通学
- ・ 授業料・生活費で計480万円(毎月10万円)を借りる
- ・ 残りの生活費はアルバイトで稼ぐ

- 貸与型奨学金を利用した場合、『卒業後に働いて稼いだ収入から奨学金の返済を行う』ことになります。

	例1	例2
借入総額	240万円	480万円
返済スタート	卒業7か月後から	
毎月の返済額	15,157円	23,635円
返済期間	15年間	20年間
総返済額	2,728,351円	5,672,485円

(注1)いずれの例も、貸与型奨学金(利息付)、毎月定額返済、**利率1.641%**、機関保証制度ありの場合でシミュレーションを実施。

(注2)返済方法を変更することで、もっと早く返済を完了させることも可能。

(出所)独立行政法人 日本学生支援機構 奨学金貸与・返還シミュレーションをもとに計算。

- 奨学金には、『月々の返済額を少なくする制度』や『返済を待ってもらう制度』があります。

### 奨学金の返済に困ったときの対応方法

- 災害や経済的困難で奨学金の返済に困ったときは、月々の返済額を少なくする制度(減額返還制度)や、返済を待ってもらう制度(返還期限猶予)を利用できることがあります。
- 奨学金の返済を延滞すると、延滞金が発生するほか、信用度が下がり、住宅ローンが組めなくなったり、クレジットカードを作れなくなったりする可能性があります。
- 奨学金の返済に困ったときは、早めに相談するようにしましょう。

奨学金について、正しく述べた文を選び、○を記入しよう

- ① すべて返済の必要があり利息が付く。
- ② 返済の必要のない「給付型」と、返済の必要がある「貸与型」がある。
- ③ 経済的困難で返済に困っても、予め決めた金額を払い続けなければならない。
- ④ 災害や経済的困難で返済に困ったときは、申請することで、返済額を少なくしたり、返済を待ってもらったり出来る制度がある。
- ⑤ 奨学金の返済を怠ると、クレジットカードが作れない・住宅ローンが組めないことになったりする。

分割払いやリボルビング払いについて正しく述べた文を選び、○を記入しよう。

- ① 手数料分多く返済する。
- ② 未来の収入を先取りして支出することになる。
- ③ 月々の支払いが出来ないと、借りている全額の支払いを求められることがある。
- ④ 月々の支払いが出来ないと記録が残り、新たなローンの申し込みを断られることがある。

### ③【注意】

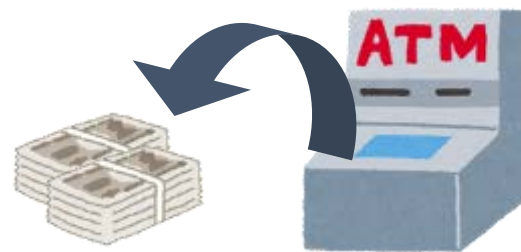
金融トラブル



○ マルチ商法や詐欺被害などをきっかけとした多重債務・闇バイト等、『**負のスパイラルに陥らないよう注意**』しましょう。



マルチや投資詐欺など ➡  
最初にお金を求められることも ①



手元にお金がなくとも、言葉巧みに  
② キャッシングに誘導 ➡ 借金



借金返済のために別の金融機関や  
ヤミ金から借金 ➡ ③ 多重債務に



④ 追い詰められて、闇バイトなどの  
犯罪に加担 ➡ 犯罪者に

○「絶対儲かる、楽して稼げる」等とうたった詐欺が増えています。



(出所)日本証券業協会作成「必ず儲かるUSB」(情報商材勧誘)にご注意ください！」

**高校時代の友人や、大学のサークルの先輩、職場の先輩等を通じて、投資詐欺の被害に遭う事例が多発しています**

○ 投資詐欺では『被害者が加害者になってしまう』こともあります。



解約は出来ないけど、  
友達を紹介したら1人  
10万円紹介料を払うよ



友人・知人を勧誘して被害が拡大  
**被害者が加害者に！**

## ○『詐欺に遭わないためのポイント』を押さえておきましょう。

1. 自分は詐欺に引っ掛からないと**思いこまない**。  
－「自分は大丈夫」と自信過剰になる人ほど詐欺被害に遭いやすい特徴があります。
2. **友人・知人(先輩など)からの勧誘**であっても注意。  
－友人・知人からの勧誘であっても、怪しいと感じたら勇気を持って断りましょう。
3. 「**高額な手数料・登録料**」を請求されたら要注意。
4. 「**絶対に儲かる**」商品はありません。  
－流行りの言葉(AI、NFT、暗号資産(仮想通貨)等)との組み合わせで、  
「もしかしたら絶対に儲かる商品があるのかも」と思ってしまいがちです。
5. 「**あなただけに特別なご案内**」といった勧誘文句に注意。  
－人は「あなたは特別だ」と言われると冷静さを失いやすくなります。

- 『借金返済のために他の金融機関から借金をすること』は借金が増えるまじに増え、多重債務の原因になります。

### 多重債務のポイント

- 複数の業者から返しきれない借金を背負ってしまふことがあります。
- 軽い気持ちで高金利の借金をすると、借金はすぐに膨らみます。
- 収入の範囲内で生活すること、高金利の借金をしないことが重要。

多重債務に陥ってしまったら、  
多重債務相談窓口に相談

### 多重債務に陥る原因



- 違法な金利で貸付けする『ヤミ金融(貸金業 無登録業者)※』には絶対に接触しない』でください。
- 自身だけでなく、『会社・家族へも暴力的・脅迫的な取り立て』が行われる可能性があります。

※貸金業の登録有無は金融庁HPの「登録貸金業者情報検索サービス」で確認できます。

## SNS ネット掲示板



お金を貸します！審査不要！

#個人間融資  
#お金貸します  
#ひととき融資

ヤミ金融では法定外金利(20%超)を請求されることもありえます。

近年はSNSで個人を装って接触してくるヤミ金融業者も増えています

- 最近お金を使いすぎ、アルバイト代だけでは足りなくなりそうです。SNSを見ていたら、「稼げるバイト」の紹介が出てきました。
- 指定されたアプリで「履歴書」(自分の個人情報)を送ると、即日入金の仕事を紹介してくれるそうです。

SNS  
ネット掲示板

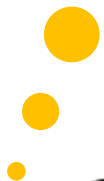
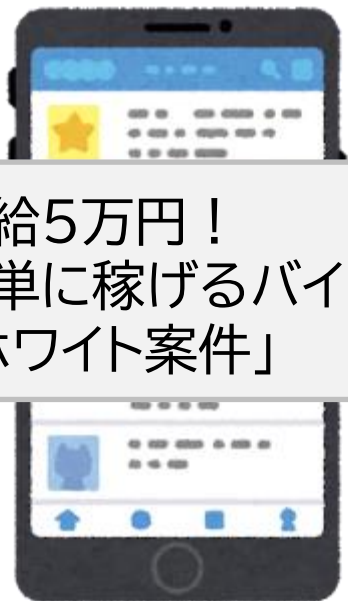


お仕事紹介のため、  
免許証や家族構成を  
登録してください



仕事内容は・・・  
(詐欺・強盗の  
実行役など)

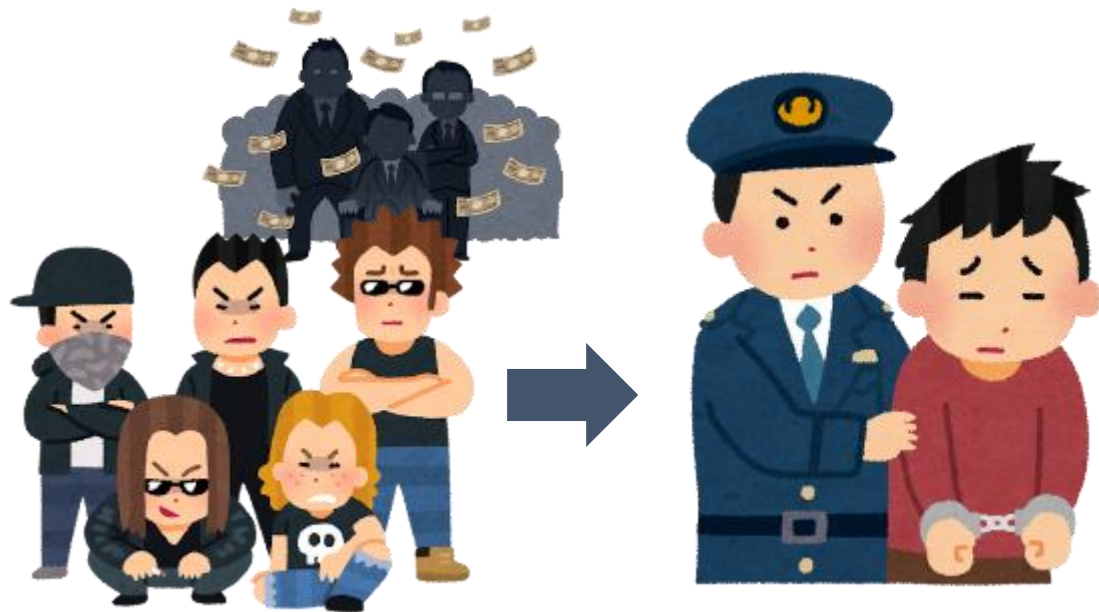
日給5万円！  
簡単に稼げるバイト！  
「ホワイト案件」



ここで初めて  
犯罪であると  
気が付く



- 犯罪だと気づいて拒否すると、相手の様子が一変しました。「家族を狙う」「顔や住所を知っているので逃げられないぞ！」と脅迫されて、従ってしまいました。
- 一度でも犯罪行為に加担すれば、離脱は困難です。



SNSのほか、先輩や仲間に誘われて断れなかったというケースもあります。「怪しいな」「不安だな」と思ったら信頼できる大人や警察にすぐ相談！

脅されていることを  
相談できず

詐欺や強盗に  
加担させられ逮捕

警察相談専用電話  
#9110

○ 闇バイトの特徴を知っておき、被害を未然に防ぎましょう。

1. 「銀行口座を代理で開くだけ」や、「現金を引き出すだけ」等、  
一見簡単な仕事に見える。  
－いずれも詐欺等に利用されます。簡単に大金を稼ぐ方法はありません。
2. 免許証や学生証、家族構成を登録させる。  
－いざ危険な犯罪であることに気づいても、「住所を知っている」「家族に何かあっても知らないぞ」等と脅されることが多くなります。
3. 犯罪組織に利用され、捨て駒にされる。  
－何度も犯罪をさせられ、最終的には実行犯として闇バイトに応募した人だけ逮捕され、犯罪組織は逃げてしまうケースも多いです。

「闇バイトに応募してしまったかもしれない」「免許証等を登録してしまい脅されている」というときは、**すぐに警察に相談しましょう。**

○ 金融トラブルに遭わないためのポイントを押さえましょう。

①『おいしい話には気をつける』。

「ローリスク・ハイリターン」はあり得ません。＝「おいしい話」は存在しません。

②向こうから近寄ってきて、『怪しいと思ったらはっきり断る』。


「今だけ」「あなただけ」には要注意。遠慮せずに「いいません」と断りましょう。



万が一『トラブルに遭ってしまっても、決して諦めない』。

ひとりで悩まず、早めに適切な相手に相談することで解決策が見えてきます。

○ 金融トラブルに限らず、消費者トラブルで困った際は、『**独りで悩まずに相談**』しましょう。

契約や商品について困ったときは ⇒ 消費者ホットライン (全国共通)	188(いやや)  消費者庁 消費者ホットライン188 イメージキャラクター いやヤン
警察に相談したいときは ⇒ 警察相談専用電話 (全国共通)	#9110
金融サービスについて困ったときは ⇒ 金融庁 金融サービス利用者相談室	0570-016811

さまざまな金融トラブルに巻き込まれないために、  
自分が取り組んでいきたいことを書こう。