

重点テーマ： 生活設計・家計管理

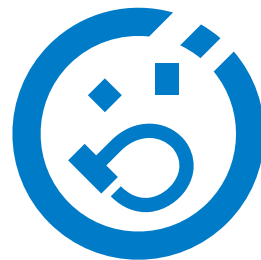
(+ローン・クレジット、金融トラブル)

本資料は、【標準講義資料_若年層社会人向け】をベースに、上記テーマを組合せた60分の講義モデル例です。ベースとなる標準講義資料は、受講者の年齢層に合わせて適宜変更いたします。

本資料は、金融経済教育推進機構(J-FLEC)が作成したものです。本資料は、中立・公正な立場から金融リテラシー・マップに沿った金融経済教育を実施することを目的としており、特定の金融商品の勧誘を意図しておりません。J-FLECは、インターネットを通じて提供されている情報を含め、信頼性が高いとみなされる情報等に基づいて本資料を作成しております。しかしながら、当該情報が正確である事を保証するものではありません。また、当該意見・見通しは、将来予告なしに変更される事があります。本資料の無断転用・転載・使用を禁じます。

J-FLEC

金融経済教育推進機構



○J-FLEC(ジェイフレック)は金融経済教育を推進するため、法律に基づいて『2024年に設立された中立・公正な認可法人』です。

○幅広い年齢層に向けて、一人ひとりのニーズに応えた金融経済教育の機会を官民一体で届けています。

J-FLECについて

➤ 正式名称:金融経済教育推進機構

(英)J-FLEC: Japan Financial Literacy and Education Corporation

➤ 根拠法:金融サービスの提供及び利用環境の整備等に関する法律
(2024年2月1日施行)

➤ 出資団体:政府、日本銀行、全国銀行協会、日本証券業協会



- ★ ① 【導入】 金融リテラシーとは
- ★ ② 【使う】 生活設計(ライフプランニング)
- ★ ③ 【使う】 家計管理(収入と支出のバランス)
- ④ 【貯める・増やす】 資産形成の基本(長期・積立・分散)
- ⑤ 【貯める・増やす】 資産形成の制度(NISA、私的年金制度等)
- ⑥ 【備える】 社会保険と民間保険(生命保険・損害保険)
- ★ ⑦ 【借りる】 ローン・クレジット、奨学金
- ★ ⑧ 【注意】 金融トラブル、相談窓口



1【導入】

金融リテラシーとは

○日々の生活で、お金に関する疑問や悩みを抱えていませんか？『適切な判断を行うには何が必要』でしょうか。



毎月の生活費でギリギリ。
お金の管理はどうすればいい？



クレジットの返済が
なかなか終わらない。
どうしてだろう？



将来のために
資産形成も考えた方が
いいのかな。



奨学金って今後
自分にどう影響するの？

SNSに出てた
「絶対にもうかる」話って
詐欺じゃないの？



○金融リテラシーとは、経済的に自立し、より良い生活を送るために必要な『**お金に関する知識や判断力**』のことです。

○金融リテラシーを育むことは安心した生活に繋がります。

金融リテラシーが高い人の特徴

- 家計管理がしっかりしている。
- 計画を立ててお金を準備しているので、やりたいことを実現しやすい。
- 緊急時の備えがあるので、危機(自身の病気やケガ、不景気による収入減など)に強い。
- 詐欺や多重債務などの金融トラブルにあうことが少ない。
- **経済的に自立し、より良い暮らしを送ることができる。**



2【使う】
生活設計
(ライフプランニング)

○「将来どんな人生を送りたいか」についての構想を描くことを『**生活設計(ライフプランニング)**』といいます。

どんな仕事をしたい？

独身？ 結婚？

子どもは？

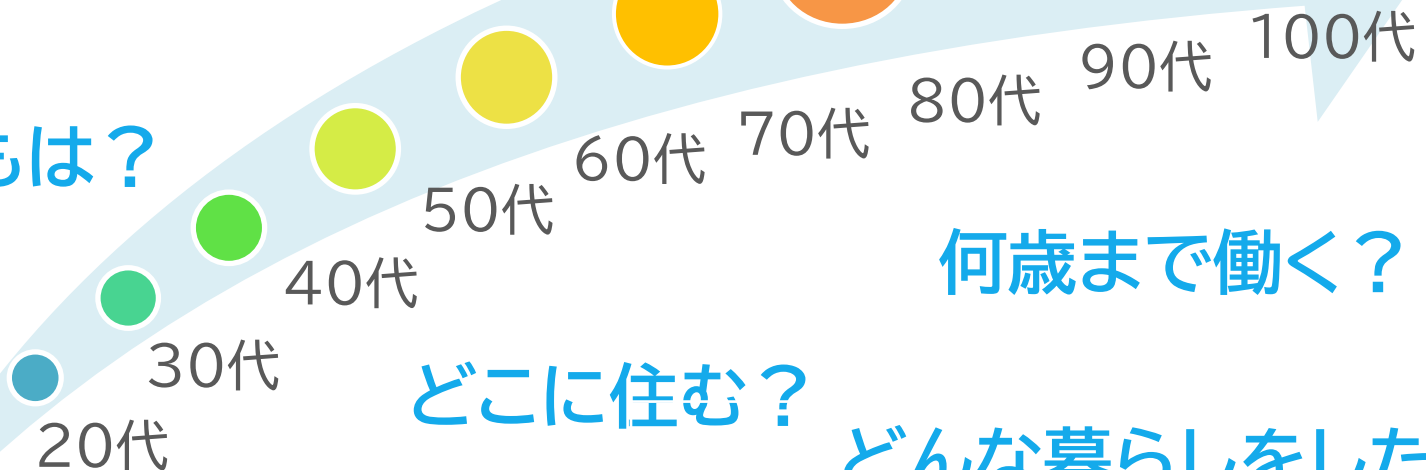
何歳まで働く？

どこに住む？

どんな暮らしをしたい？

いま

実現したいこと、ほしいものは？



- ライフイベントによって大きな支出を伴うことが多くなります。
- 将来のライフイベントにかかる『必要金額をイメージ』しましょう。
- また、『想定外の支出もあり得ることをイメージ』しましょう。

ライフイベントに必要な金額(費用)の例



結婚

挙式・披露宴
新婚旅行等
約300万円
～500万円

自動車

国産大衆車
約150万円
～400万円
※数年程度で
乗り換えあり



教育費

幼稚園～
大学生まで
約500万円
～2,000万円
※公立か私立か
で差が大きい

自宅購入

郊外での
新築戸建て
約2,000万円
～5,000万円



老後の 生活費

個人差が
非常に大きい
平均約24万円

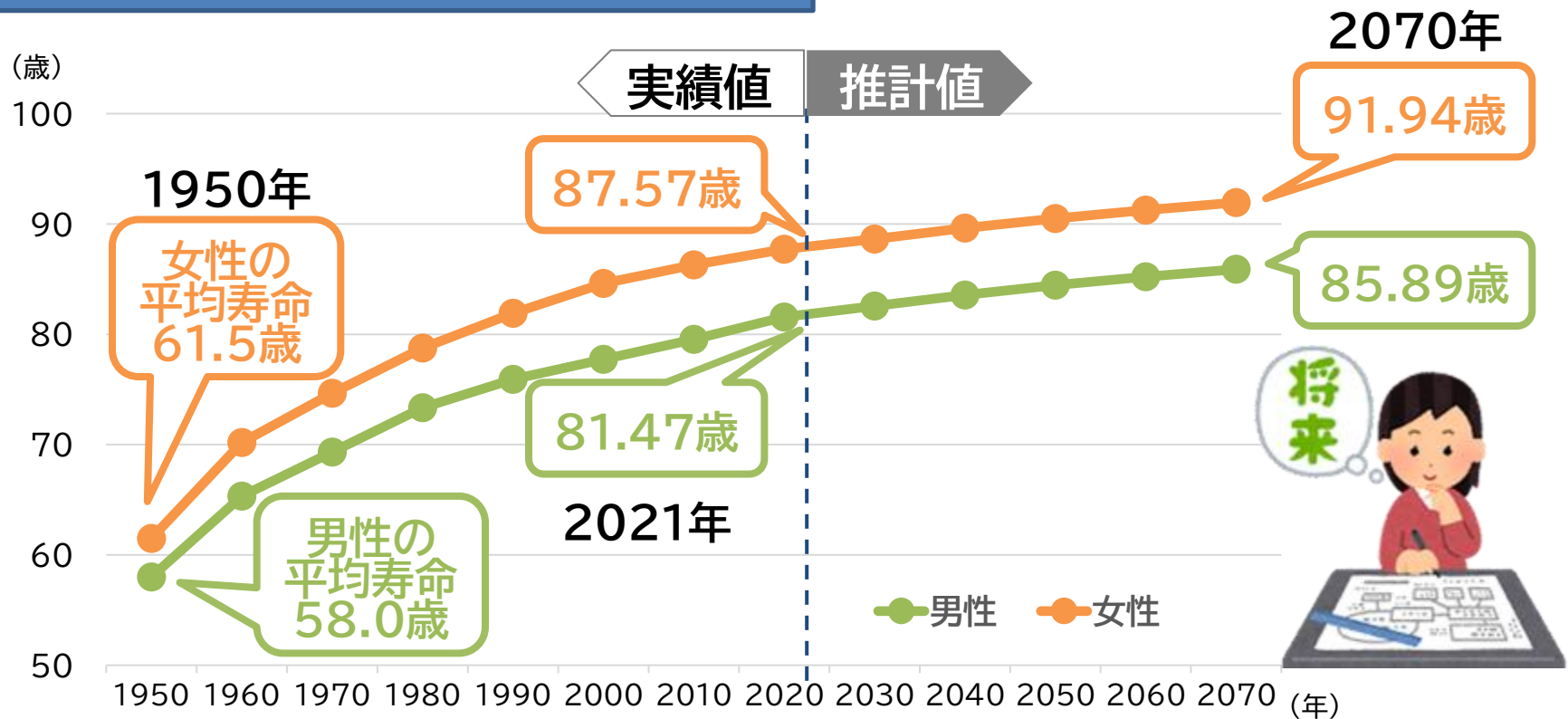
望まない 想定外の 緊急支出

病気やケガ、
身内の不幸、
被害者への
賠償など



○日本人の平均寿命は年々延びており、『**長寿化に備えたマネープランを立てて準備する**』ことが重要になってきています。

平均寿命の推移と将来推計

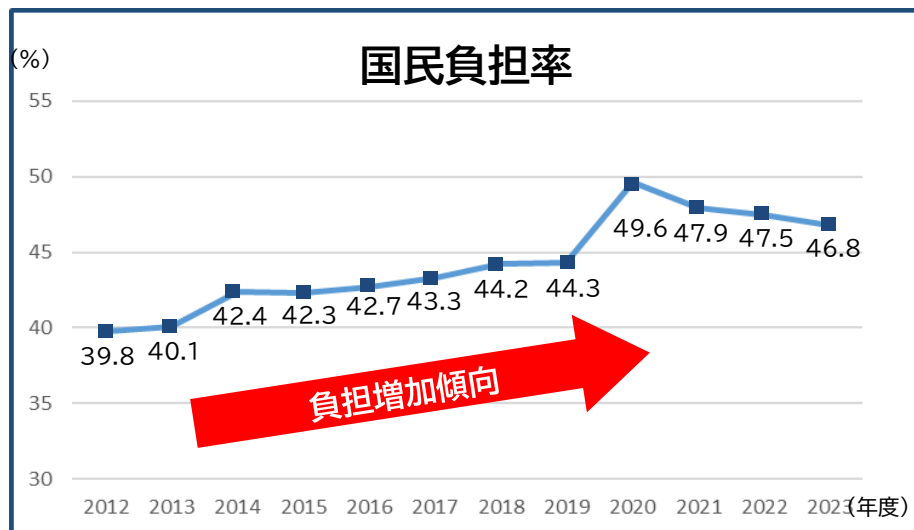


<内閣府「令和5年版高齢社会白書」>をもとに作成

○国民の所得に対する税・社会保障負担割合は増加傾向にあるほか、消費者物価指数も上昇傾向にあります。

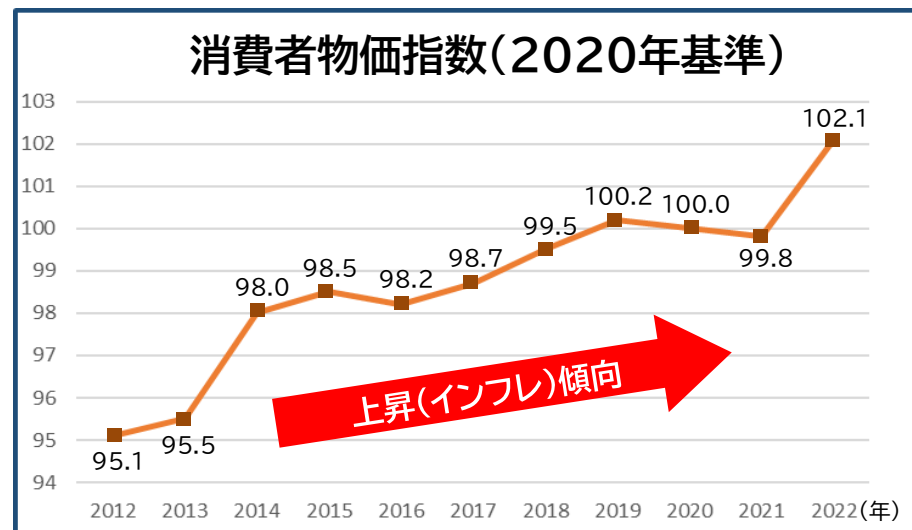
『生活費の増加に対する備え』が必要です。

国民負担率※の変遷



<財務省 負担率に関する資料より作成>

消費者物価指数の推移



<総務省「消費者物価指数(生鮮食品を除く総合)年平均」より作成>

※国民負担率とは、国民(個人や企業)全体の所得に占める税金と社会保障費の割合。
(租税負担率と社会保障負担率の合計)

自分が実現したいライフイベント
(+望まない緊急支出)には
いくらかかるのかをイメージしましょう。

『収入・支出のバランス』を意識し
「家計を管理する」ことが大切です。

将来的に必要なお金は、計画的に
『資産形成(貯蓄・投資)で準備』しましょう。

○シミュレーションを使って自身の生活設計の収支のバランスを確認してみましょう。

金融庁提供 ライフプランシミュレーター

年齢・性別・職業・年収・結婚・子ども・生活費・貯蓄額等の情報を入力することで、簡易的なシミュレーション作成とアドバイスを示してくれます。



金融庁 ライフプランシミュレーター

検索

日本FP協会提供 ライフプラン診断

世帯主情報・配偶者情報など9つの質問に答えることで、簡易的なシミュレーション作成とアドバイスを示してくれます。



FP協会 ライフプラン診断

検索

3【使う】
家計管理
(収入と支出のバランス)

○家計は収入と支出のバランスで成り立っています。
『支出は収入の範囲内に収める』ことが重要です。

収入と支出のバランスをとるためには

- ①収入と支出を把握する
－給与明細・家計簿 等
- ②支出を見直す
－住居費・通信費・遊興費 等
- ③お金を貯める・増やす仕組み化
- ④お金を3つ※に整理する

※「日常生活に必要なお金」「近い将来に使う予定のお金」
「当面使う予定のないお金」の3つ



○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	支給額計
	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
	4,000	7,000	介護保険は40歳から納付開始	11,000

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 + 11,000) = **178,000円**

○支出÷生活費の中には『**固定費と変動費**』があります。

固定費

(毎月発生する一定額の費用)

- ー住居費(家賃・駐車場代 等)
- ー水道光熱費
- ー通信費(スマホ・ネット 等)
- ー保険料(生保・損保 等)
- ーローン返済(住宅・車 等)
- ーその他(サブスク・習い事など)



変動費

(その時々で変動する費用)

- ー食費
- ー交通費・ガソリン代
- ー遊興費(交際費・娯楽費 等)
- ー風邪などでの医療費
- ー日用品代・衣料品代
- ーその他／雑費



等

○見直しのポイントは『**優先順位をつける**』ことです。

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**)

⇒ウォンツの中でも優先順位をつける



<ニーズ>



<ウォンツ>

2. まずは固定費から圧縮、次に変動費の圧縮を行う。

ー固定費(住居費・通信費・サブスクなど)は一度見直すと、毎月安定して支出削減できるので効果的です。

ー習慣化された支出(たばこ、お酒など)の見直しも効果的です。

○「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「給与天引き」「口座引き落とし」などを活用して、『お金を貯める・増やす仕組み化』が重要です。

例えば…

手取り収入
17.8万円

—

仕組み化

給与天引きや口座
引き落としなどで
1万円引いてしまう

=

支出÷生活費は
最大16.8万円
でやりくり

○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

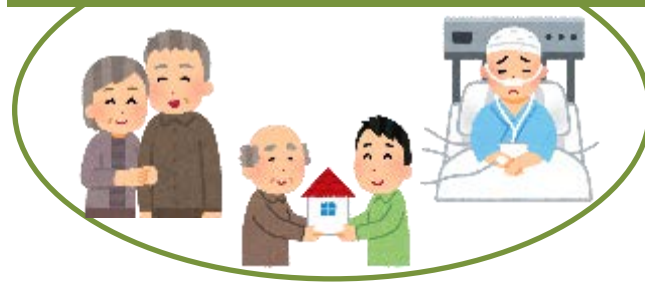
<近い将来に使う予定のお金>



増やすお金＋備えるお金

老後資金、相続資金、大きな
病気・ケガに備えるお金など

<当面使う予定のないお金>



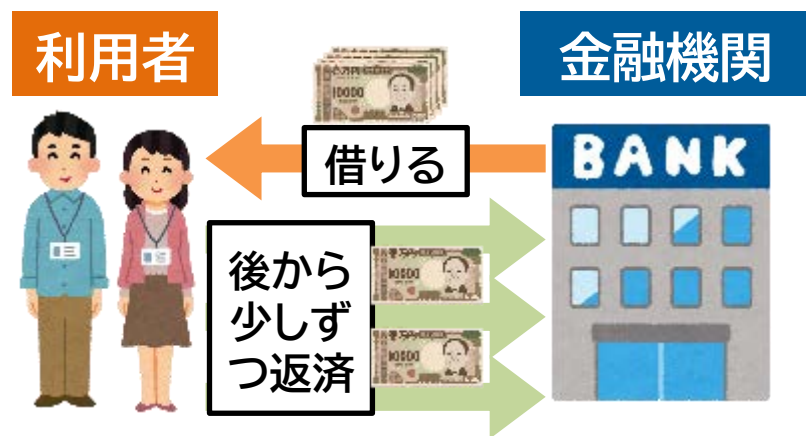
4

【借りる】

ローン・クレジット

○ 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



- 特に高額なもの(住宅・自動車など)を購入するときに利用することで、全額貯めてから買うよりも早く手に入れることができる。
- 借りたお金は、「金利」を付けて返済しなければならない。

賢く利用することで、ライフプランを実現する助けになります

- 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



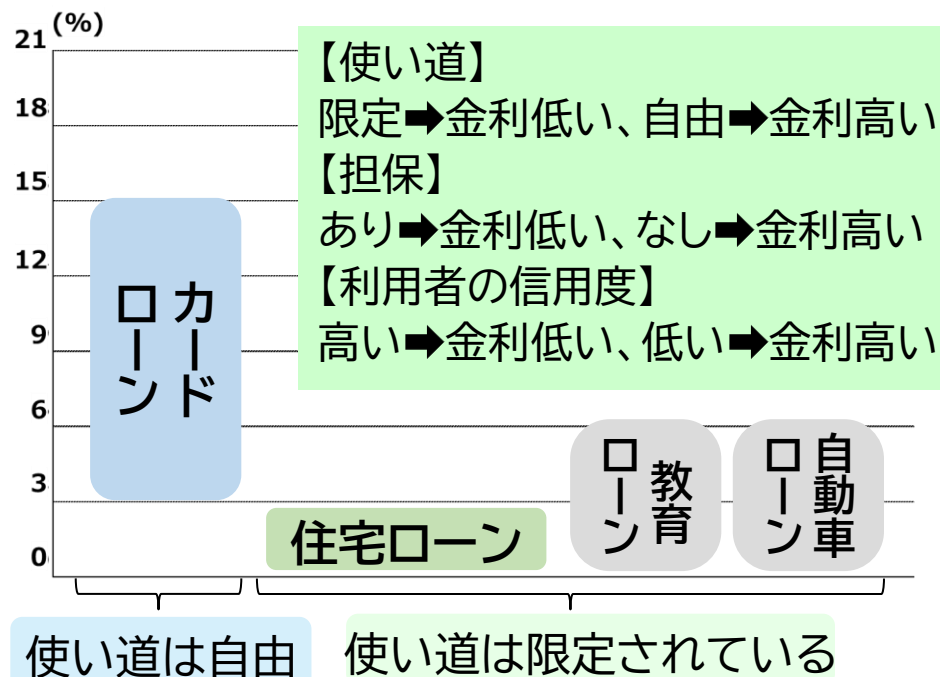
車を購入
するときに！

フリーローン



つかいみち
は自由！

金利の分布図



- クレジットカードには「ショッピング」と「キャッシング」があります。
- 支払い方を選ぶことができますが、『リボ払い・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
12～15%	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。

- リボ払いを利用する場合は、下記の点に注意しましょう。
- 特に近年は、『**リボ払いの名前を変えているケース**』もあり、知らぬ間にリボ払いを利用してしまう可能性もあります。

リボ払いで気を付けること

- リボ払いは毎月一定額の支払いのため、家計管理はしやすくなります。一方で、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**があります。
- 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**があります。
- 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」**もよく見られます。「リボ払い」の名前だけ覚えておくのではなく、**どのような仕組みであるかを理解しておきましょう。**

○ クレジットカードは非常に便利ですが、借金なので、支払計画をしっかりと立てて利用しましょう。

クレジットカード利用時のメリット

- 代金を後払いにして商品等の購入ができる。
- 現金をたくさん持ち歩かなくてもよい。
- キャッシュレスなので通販などでの支払いが簡単。
- 分割払い・リボ払いを選べば、一度に払う負担を軽くできる。



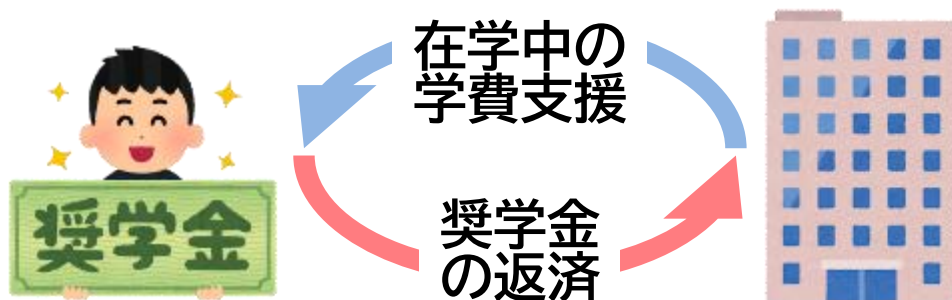
クレジットカード利用時の留意点

- 目の前のお金が減らないので、使い過ぎる心配がある。
- 分割払い・リボ払いは、借入金利にあたる手数料がかかる。
- 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。



- 『奨学金は在学中の学費支援を卒業後に返済していく仕組み』（在学期間 < 返済期間）です。
- 奨学金は金額の多寡にかかわらず、『利用した制度に応じて返済する必要』があります。給付型奨学金は原則返済不要です。

制度	特徴
給付型奨学金	・ 原則、返済の必要はありません。 ・ 家計や学業成績の基準があります。
貸与型奨学金	・ 返済の必要があります。 ・ 無利息と利息付があります。



※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。

- 『貸与終了の翌月から数えて7か月目の月から返済が開始』されます(3月に貸与終了した場合は10月から)。
- 負担を抑えた金額を長期間返済する仕組みですが、経済的に返済が困難な場合には、『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。

奨学金返済の注意点

- 災害や経済的困難で返済が難しいときは、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。早めに相談しましょう。
- 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。

○金融庁提供の『借金シミュレーターを活用』して、お金を借りる際の金利、返し方(返済額や返済期間)の違いで、総返済額がどれくらい変わるのかを実感してみましょう。

100万円を借りた場合

返済額のうち、利息の割合に注目



金利15%、毎月2万円返済
返済期間:約6年半(79回)
総支払額:約158万円



金利15%、毎月5万円返済
返済期間:2年(24回)
総支払額:約116万円



金利1%、毎月2万円返済
返済期間:約4年半(52回)
総支払額:約102万円

5

【注意】

金融トラブル、相談窓口

○『借金返済のために他の金融機関から借金をすること』は
借金が雪だるま式に増え、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ご相談

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

○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

○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、
『**お金の専門家(ファイナンシャル・プランナー(FP)等)への相談を
活用して、お金の見える化を行うこと**』も選択肢のひとつです。

お金に関する
様々な疑問

例えば、家計管理・教育資金・社会保険・住宅資金・資産運用・
税制・民間保険・老後資金・介護・相続・贈与 など

専門家への相談

- FP相談等では、収入・支出の整理・バランスをとる為の見直し方法、
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。