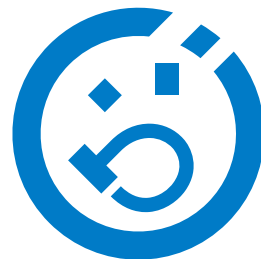


重点テーマ： 生活設計・家計管理

(+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
適宜変更してください。

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こと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。ご使用にあたっては、「[講師派遣で使用する教材の公開について](#)」「[一般の方のご利用について](#)」をご確認ください。(上記リンクをクリックあるいは下記二次元コードを読み取りいただくと、J-FLEC HP(発表・広報)に遷移します)。



- **金融経済教育推進機構**(通称:『J-FLEC』(ジェイフレック))は、特別の法律^(注1)に基づき**国の認可**を受け、**中立・公正な立場**から、**官民一体**で金融経済教育を推進する**唯一の公的機関**^(注2)です。
- 幅広い年齢層の国民の皆様に向け、一人ひとりのニーズに合わせた金融経済教育の機会をご提供しています。
特定の金融商品への**勧誘や誘導は一切行いません**。

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

(注1) 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 改正法施行）

(注2) 金融庁所管の認可法人



- ★ 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。



毎月の生活費でぎりぎり。
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？



奨学金って
今後自分にどう影響するの？



将来のために
資産形成も考えた方が
いいのかな。



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(自身のケガや病気、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？

20代

30代

40代

50代

60代

70代

80代

90代

100代

- 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100万円
～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800万円
～2,500万円
※公立か私立か
で差が大きい

自宅購入

新築戸建て
約3,500万円
～5,000万円



老後の 生活費

個人差が
非常に大きい
月額平均
約26万円

望まない 想定外の 緊急支出

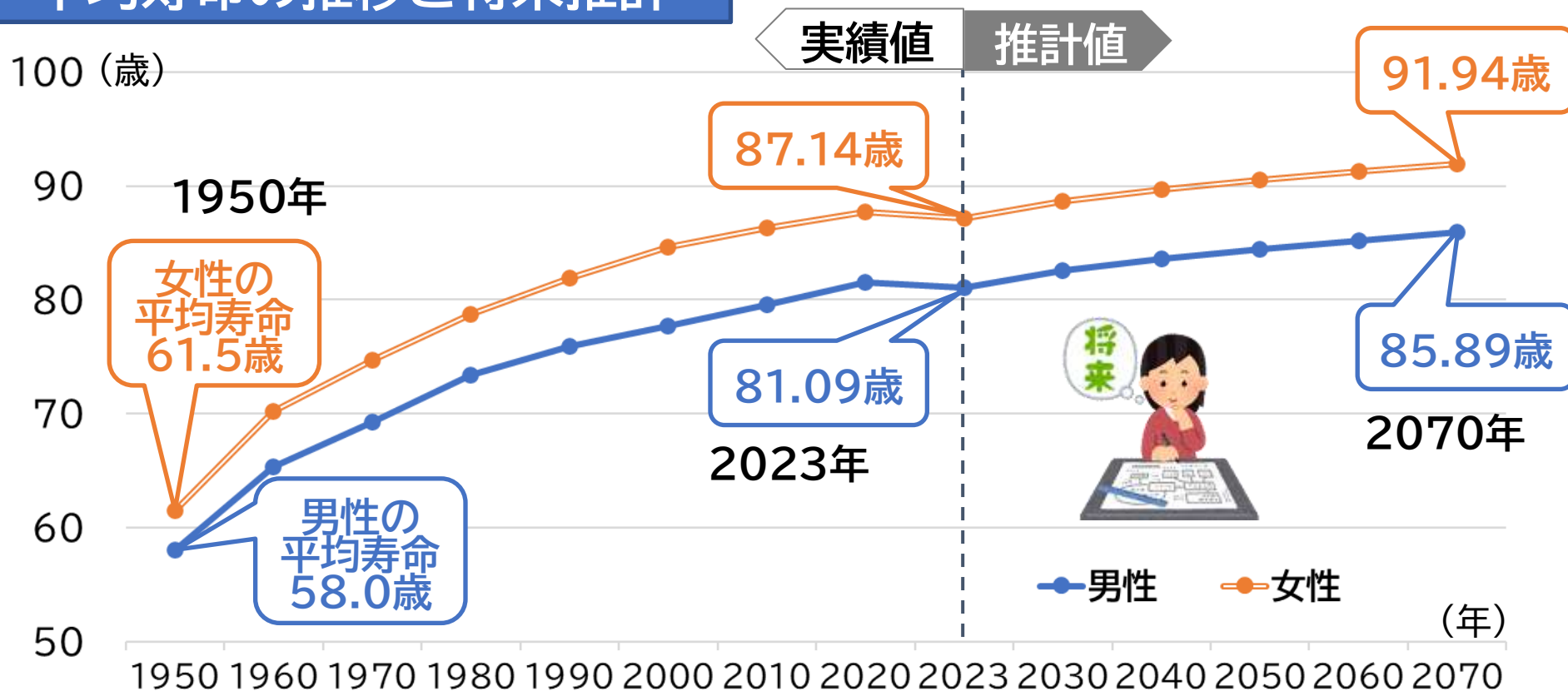
ケガや病気、
身内の不幸、
被害者への
賠償など



※無償化・減税・補助などの各種制度は考慮していません。

- 日本人の平均寿命は延びており、『**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。

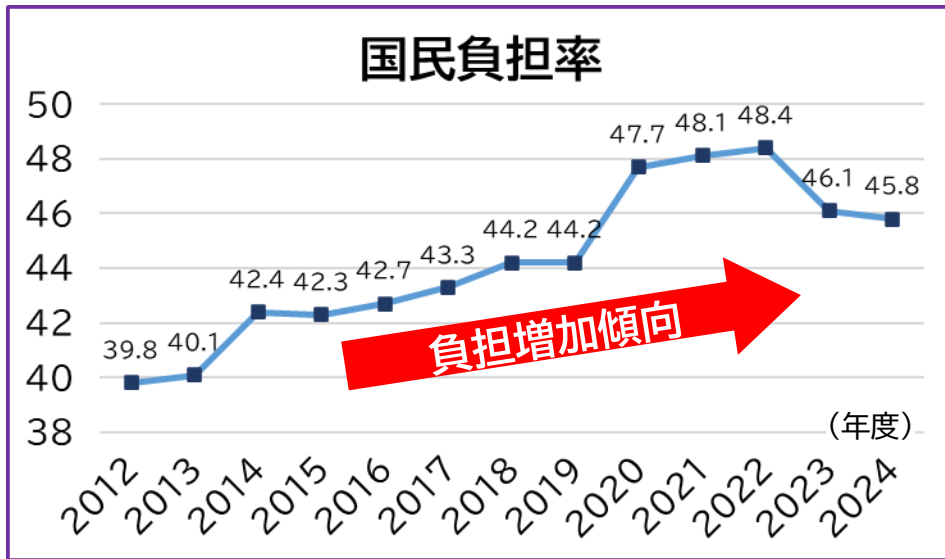
平均寿命の推移と将来推計



(出所)内閣府「令和7年版高齢社会白書」をもとに作成

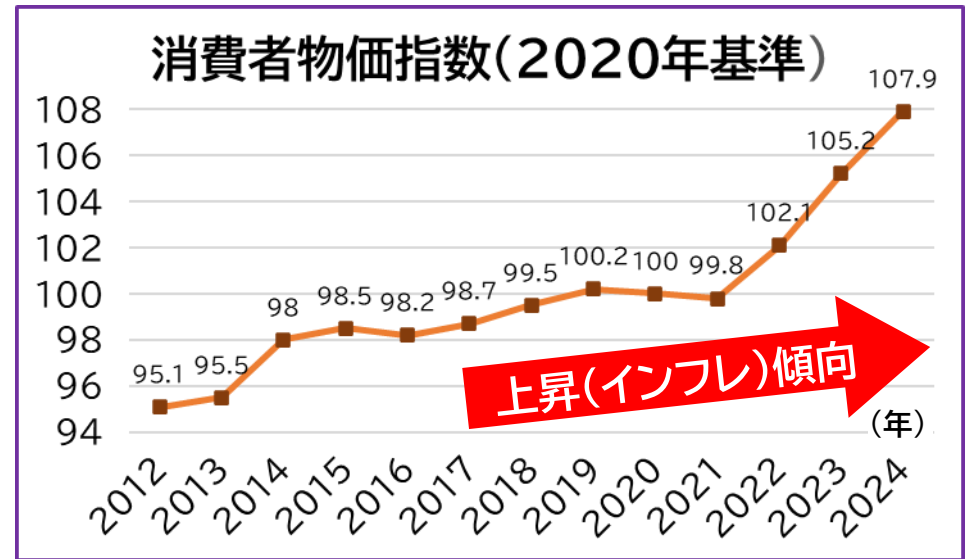
- 国民の所得に対する税・社会保障負担割合は増加傾向にあるほか、消費者物価指数も上昇傾向にあります。
『生活費の増加に対する備え』が必要です。

国民負担率※の変遷



(出所)財務省 負担率に関する資料をもとに作成

消費者物価指数の推移



(出所)総務省「消費者物価指数(生鮮食品を除く総合)年平均」をもとに作成

※国民負担率とは、国民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。

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

○ 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

現在のご自身やご家族の収入・支出などの情報や将来の計画を入力することで、将来の家計収支をシミュレーションし、結果をグラフで確認することができます。

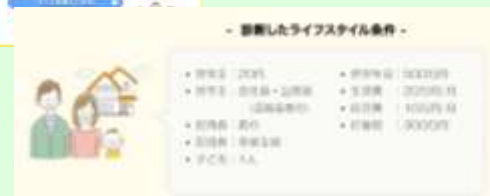


金融庁 ライフプランシミュレーター

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。



日本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	総支給額
	250,000	10,000	10,000	270,000
控除	雇用保険	健康保険	厚生年金保険	社会保険料計
	1,000	14,000	26,000	41,000
	所得税	住民税	介護保険	税額計
	4,000	10,000	介護保険は 40歳から納付開始	14,000

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**

270,000 - (41,000 + 14,000) = **215,000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」に貯めるのは意外と難しく、
『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、『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



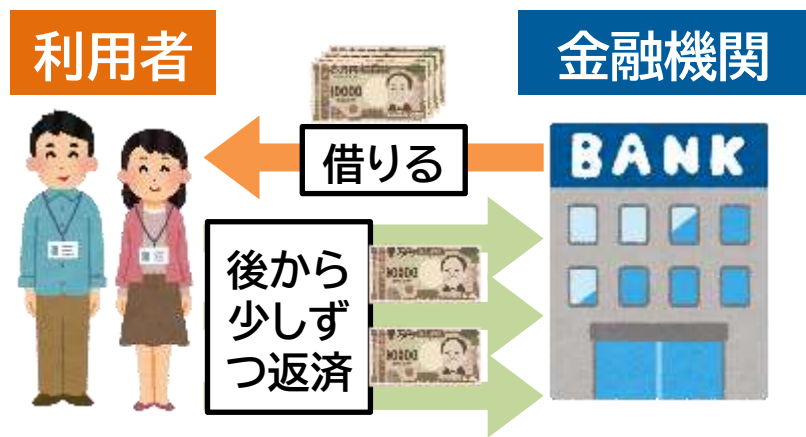
4

【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



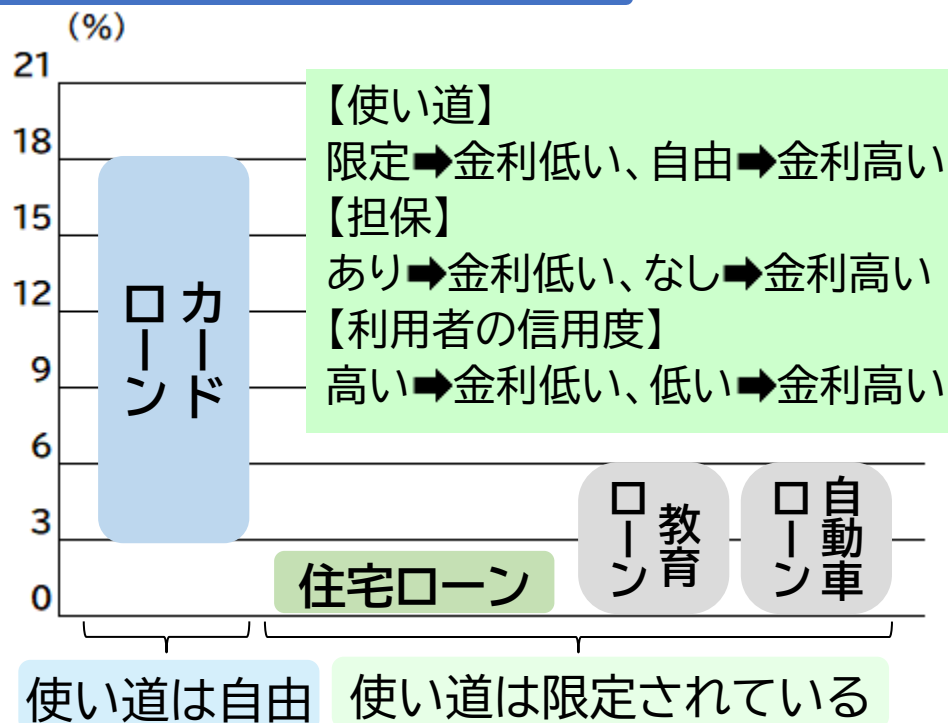
車を購入
するときに！

カードローン



使い道は
自由！

金利の分布図(例)



- 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

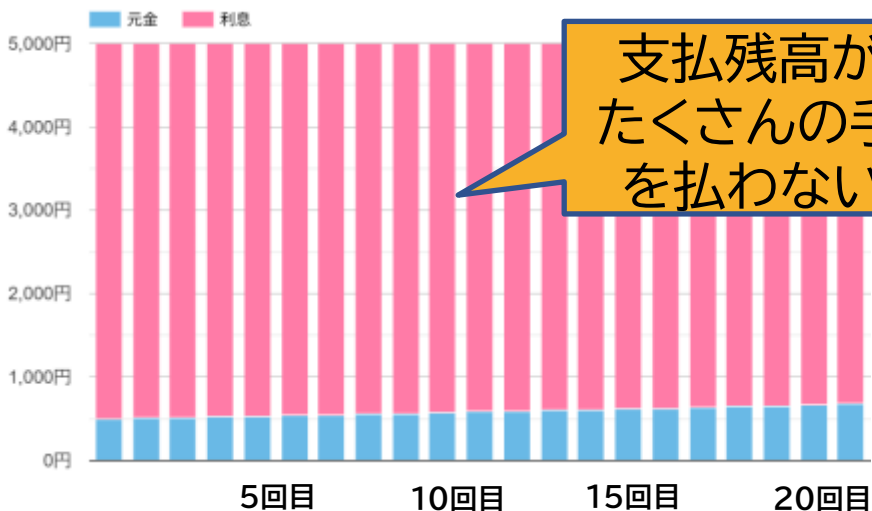


手数料のめやす

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%

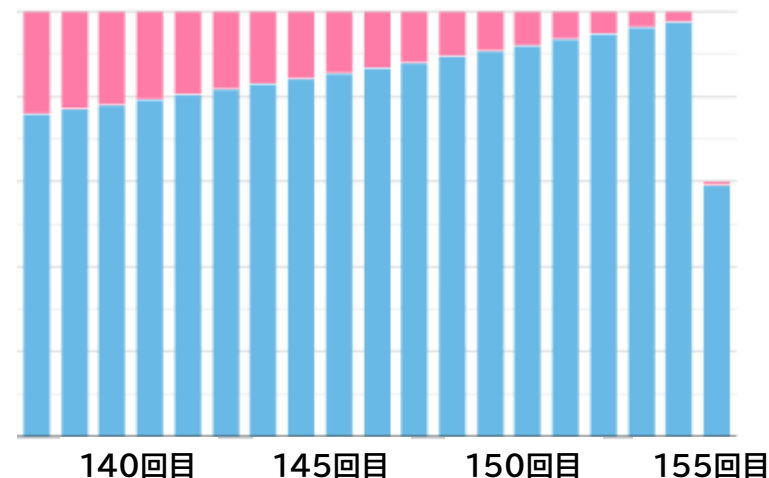
クレジットカードを利用するには、カード会社による審査があります。カードの利用は原則本人のみです。

○ 例: 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

- ・最初の月に支払う利息は $30\text{万円} \times \text{年利}18\% \div 12\text{カ月} = 4,500\text{円}$ 。
- ・月の返済額(5,000円)－利息(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)、30万円の元本から6,000円しか減りません。

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。

○ 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**。

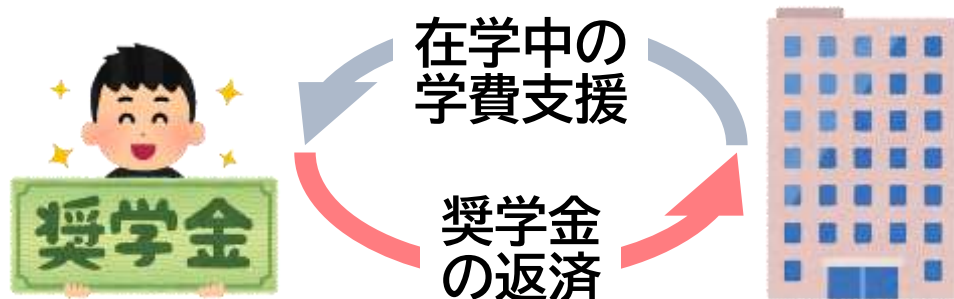


リボ払いで気を付けること

- 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**。

○ 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	- 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。

※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。

- 『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。

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うことがあります。
- 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、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。

○ J-FLECのホームページでは、皆さんの生活に役立つ、お金に関する様々な情報を掲載しています。



URL: <https://www.j-flec.go.jp/>

J-FLEC

検索

Step1

今日の講義で
お金に関する
基本を学んだ！



講義のポイントを見直して、今日の学びを振り返ろう



興味のあるテーマを
テキストや動画で詳しく学びたい

専門家の話をきいて、さらに
お金の知識や理解を深めたい

お金を学べる教材・動画公開中！



無料イベント・セミナー
開催中！



Step2



自分のお金について、
専門家に相談したい！

「J-FLECはじめての
マネープラン」**無料体験**



対面・オンライン相談

最大1時間、Web予約

電話相談

※匿名可

最大30分、予約不要

0120-55-1209

Step3

さらに詳しく相談したい！

「J-FLECはじめての
マネープラン」**割引クーポン**



「はじマネクーポン」とは？

有料相談をはじめて利用する方を対象に相談料の一部をJ-FLECが補助。

「家計の見直し」や「ライフプラン表作成」
「資産形成プランの検討」など様々なアドバイスを受けられます。

いくら割引になるの？

相談料の8割(1時間あたり上限8,000円、
3時間合計で上限24,000円)を割引。

専門家が中立・公正な立場からアドバイスを行います

商品の勧誘は一切ありません