

重点テーマ： 生活設計・家計管理

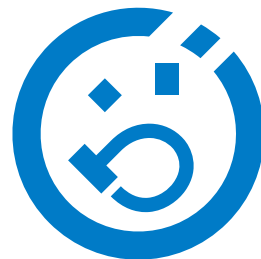
(+資産形成、金融トラブル)

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いません。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)。

J-FLEC

金融経済教育推進機構



- **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**。

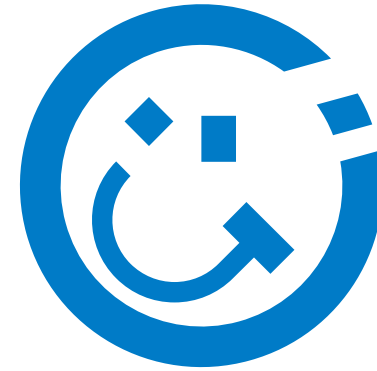
(英) J-FLEC : Japan Financial Literacy and Education Corporation

(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？

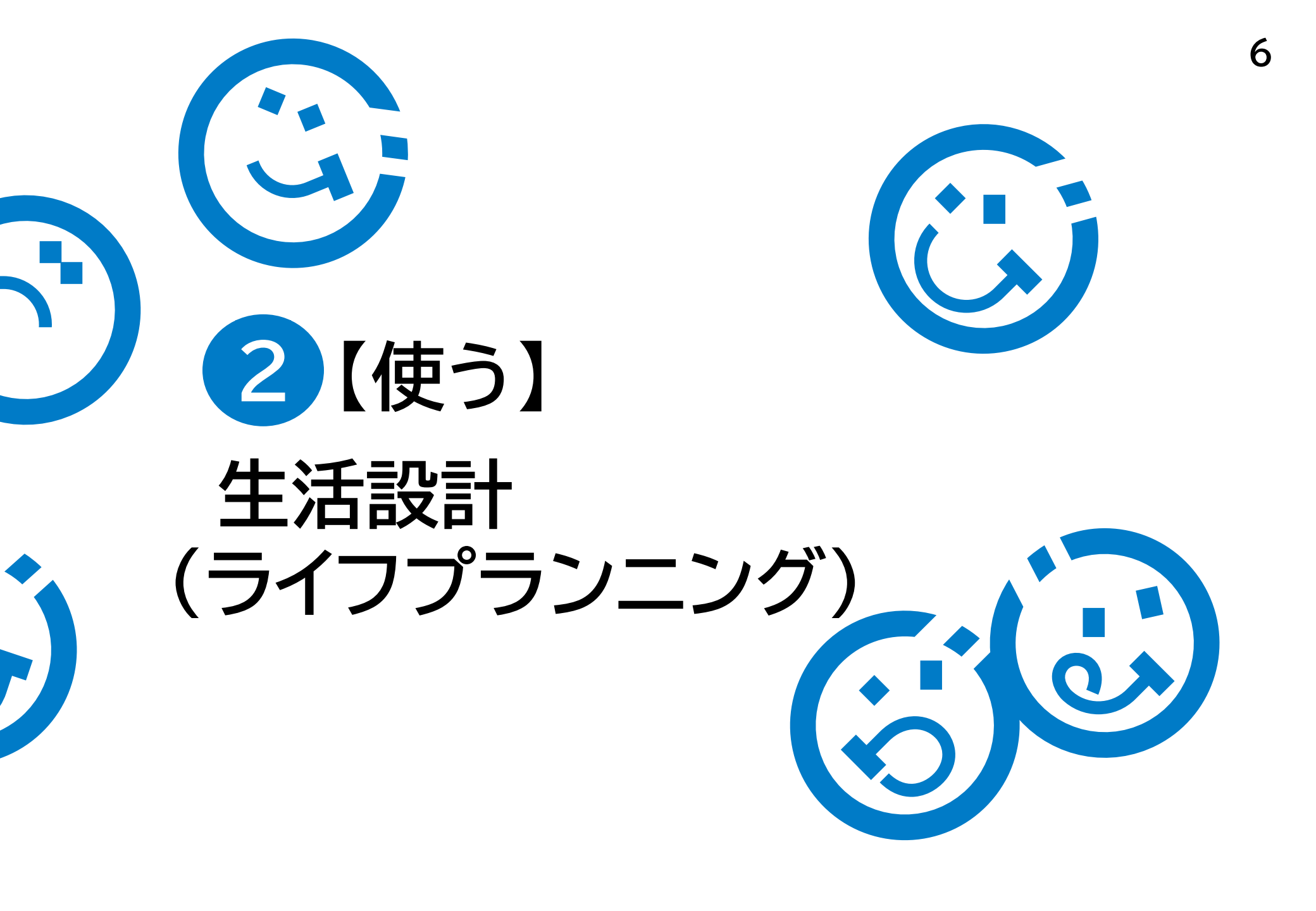


- 金融リテラシーとは、経済的に自立し、より良い生活を送るために必要な『**お金に関する知識や判断力**』のことです。
- 金融リテラシーを育むことは安心した生活に繋がります。

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

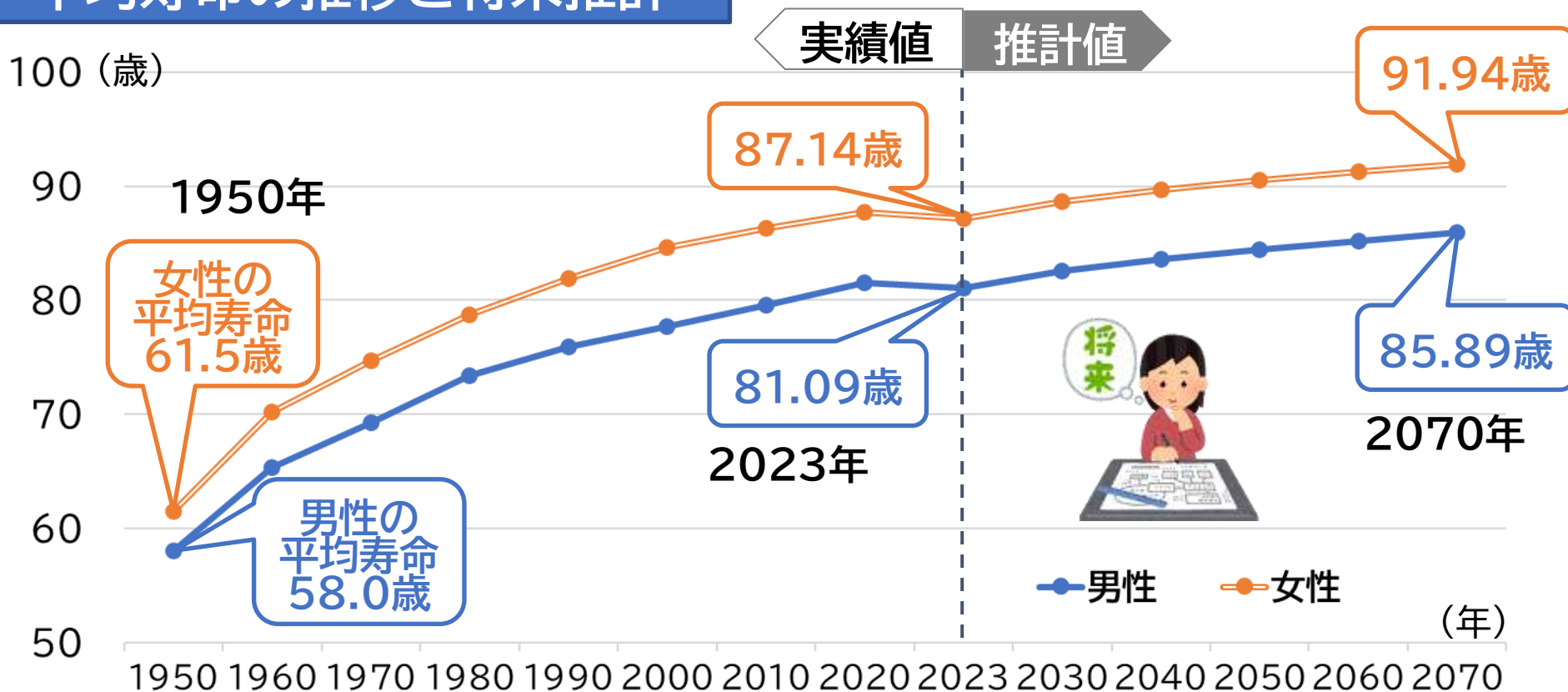
ケガや病気、
身内の不幸、
被害者への
賠償など



※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。

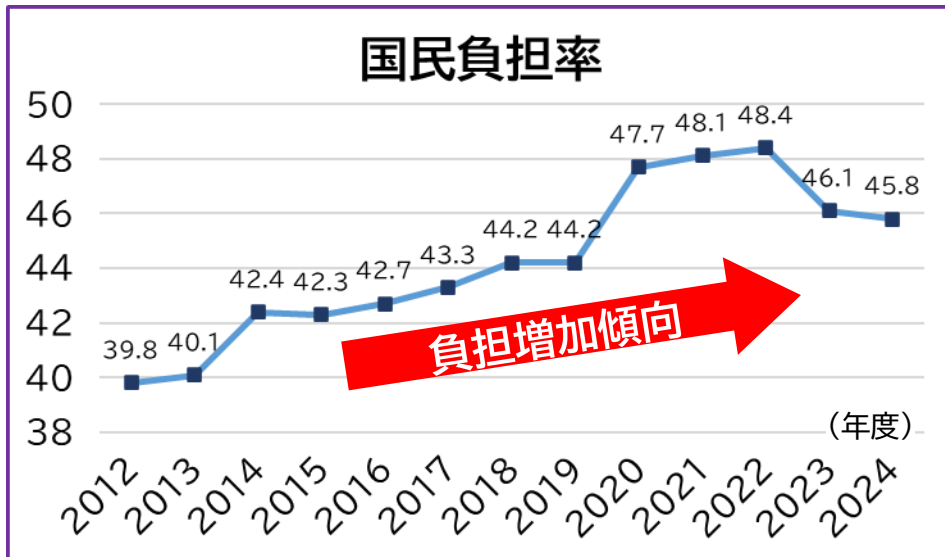
平均寿命の推移と将来推計



(出所)内閣府「令和7年版高齢社会白書」をもとに作成

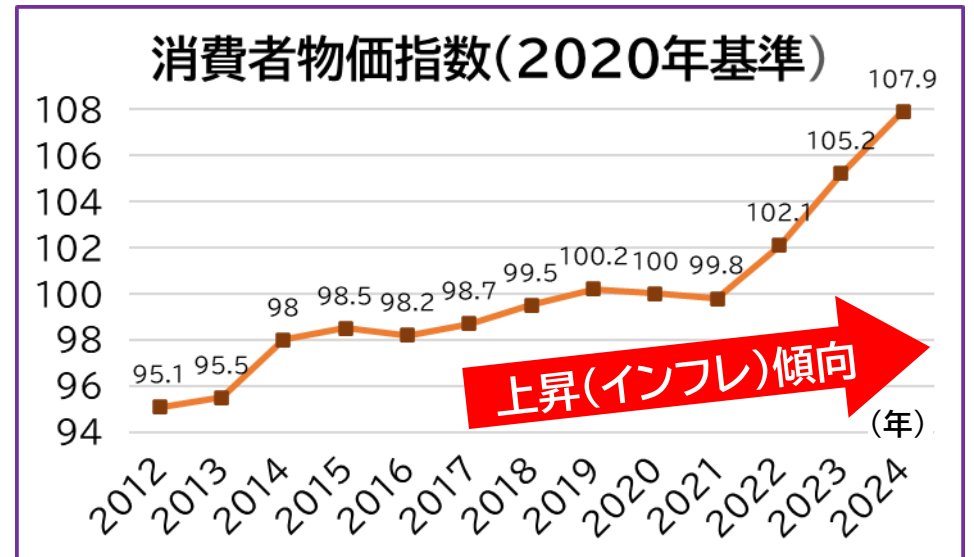
- 国民の所得に対する税・社会保障負担割合は増加傾向にあるほか、消費者物価指数も上昇傾向にあります。
『生活費の増加に対する備え』が必要です。

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。

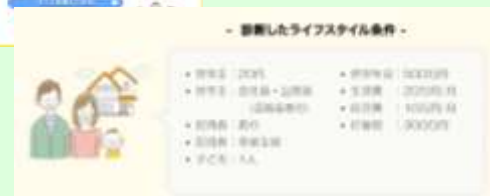


金融庁 ライフプランシミュレーター

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
ー給与明細・家計簿 等
- ②支出を見直す
ー住居費・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

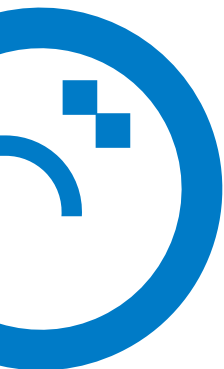


増やすお金＋備えるお金

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





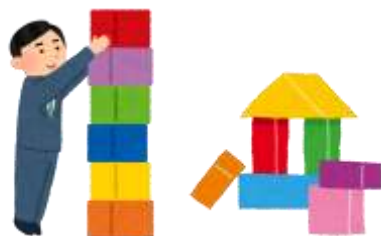
4 【貯める・増やす】

資産形成の基本
(長期・積立・分散)



- 金融商品による資産形成の方法としては、「預貯金」と「投資」があり、『**目的に応じた金融商品を選択**』することが重要です。

預貯金



- ◆ 確実性重視(元本保証あり)
- ◆ 運用成果(結果)は商品選択時に決まっている※
- ◆ 原則、手数料はかからない

投資



- ◆ 増やすこと重視(元本保証なし)
- ◆ 運用成果(結果)は商品選択時に決まっていない※
- ◆ 株式・投資信託の購入などには手数料がかかることがある(手数料は金融機関によって異なる)

主な金融商品

普通預貯金

定期預貯金

積立定期預貯金

株 式

投資信託

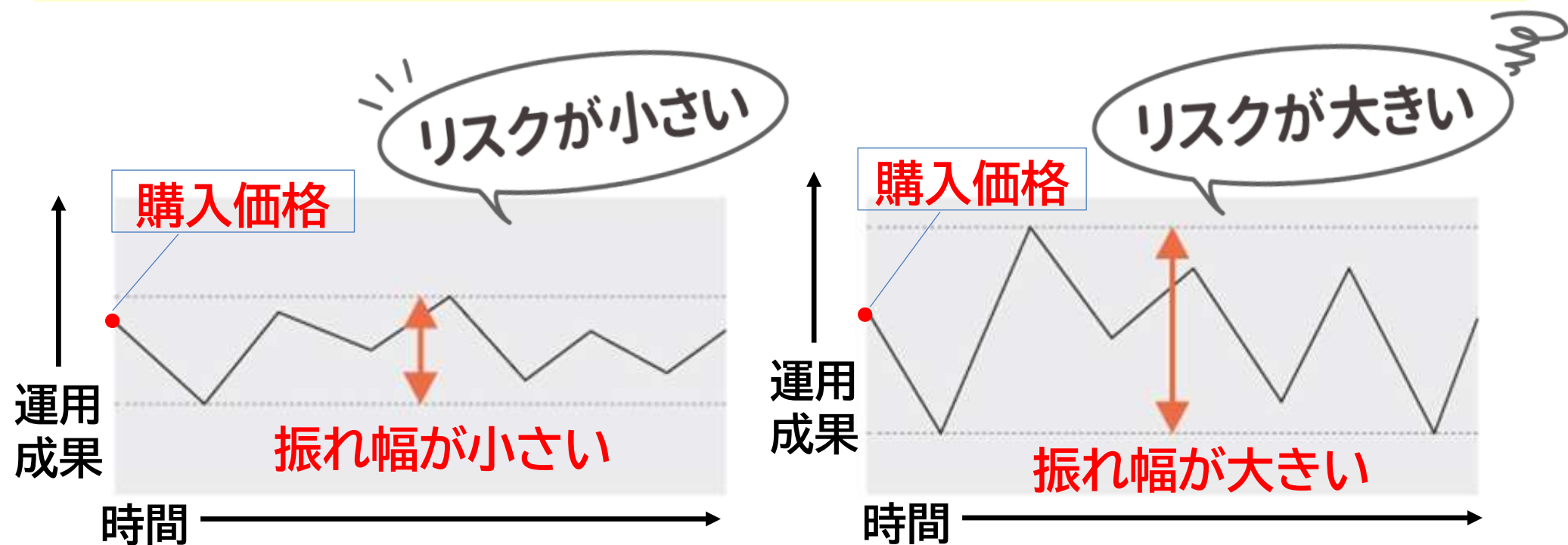
債券(国債・社債など)

※変動金利の定期預金、国債・社債の償還持ち切り等、例外もあります。

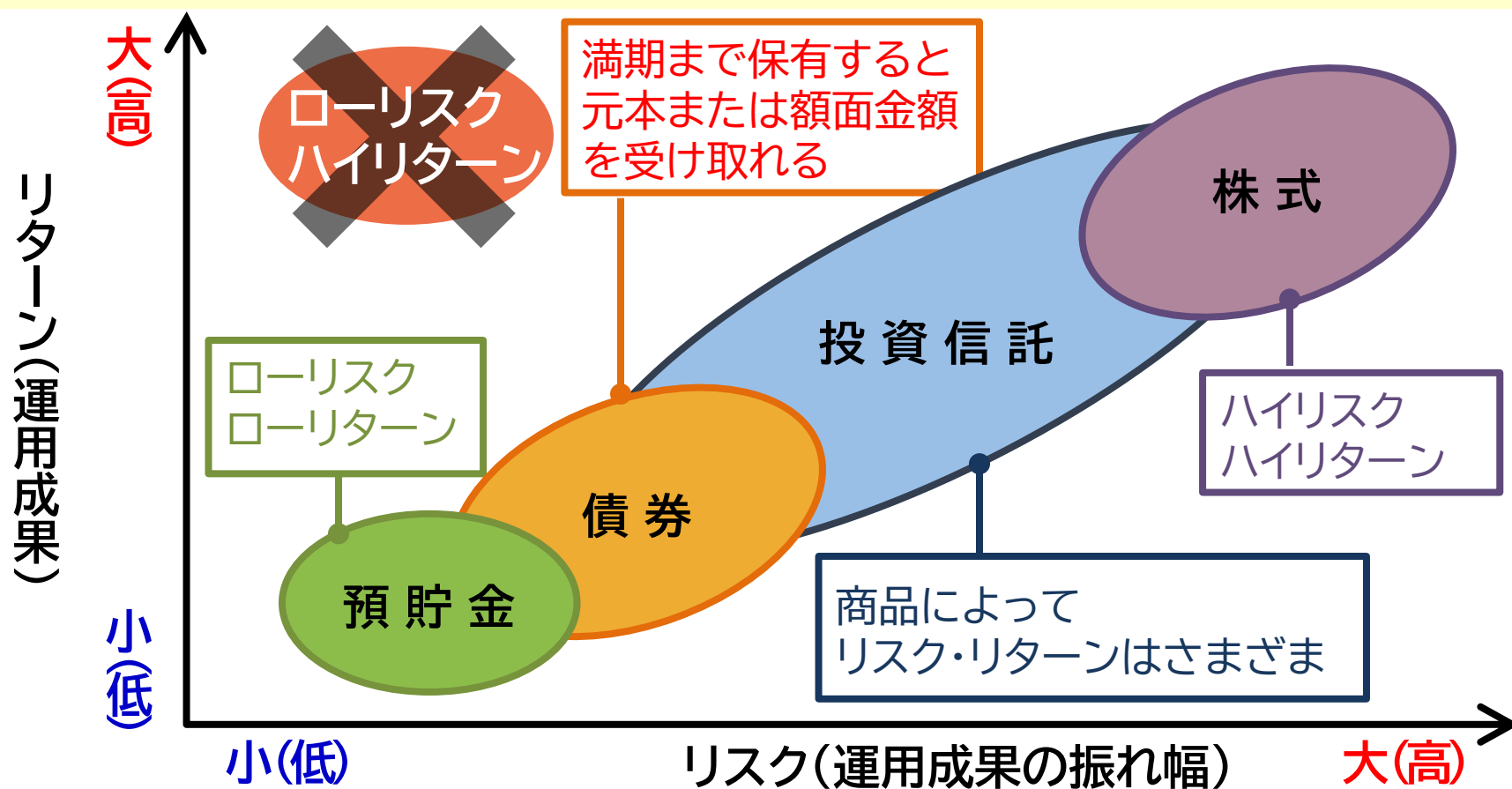
○ 金融商品は3つの観点(安全性・収益性・流動性)で整理できますが、『3つとも◎の金融商品はありません。』

	安全性 元本や利子の 支払いが確実か	収益性 大きい収益が 期待できるか	流動性 必要なときに すぐに換金できるか
預貯金	◎	△	◎
株式	△	◎	○
債券	○	○	△
投資信託	△～○	○～◎	○

- 資産運用におけるリスクとは『**運用成果の振れ幅**』のことを指します。「リスクが大きい」とは、「とても危険」という意味ではなく、「大きく儲かるかもしれないし、大きく損をするかもしれない」(運用成果の振れ幅・不確実性が大きい)という意味です。
- 『**保険で備えるリスク(危険)**』とは意味が異なります。



- 原則、リスク(運用成果の振れ幅)とリターン(運用成果)は比例関係なので、『**ローリスク・ハイリターンの金融商品はありません**』。



※一般的なイメージ図であり、すべての金融商品があてはまるものではありません。

- 投資のリスク(運用成果の振れ幅)を軽減(コントロール)するには、『**長期・積立・分散投資**』の視点が重要です。

価格変動リスク

信用リスク

為替変動リスク

カントリーリスク

リスクを抑える方法

長期投資

数カ月や1年などではなく、5年、10年などの長い期間投資を続けることで、より安定的な成果を得ることができます。

積立投資

一度にまとめてではなく、定期的に一定額ずつ、積み立てる形で購入することで価格の急騰や急落の影響を和らげることができます。

分散投資

複数の地域・通貨、特徴の異なる複数の資産(株式や債券など)を組み合わせることで、リスクを抑えることができます。

○ 預貯金や投資では、『単利』と『複利』という考え方があります。

－ 単利：元本のみに利息がつく計算方法

－ 複利：元本と利息を合わせた額に利息がつく計算方法

100万円を利率5% で運用する場合(税金等は考えない)

単利の場合

1年後： $100\text{万円} + 100\text{万円} \times 5\% = 105\text{万円}$

2年後： $105\text{万円} + (100\text{万円} \times 5\%) = 110\text{万円}$

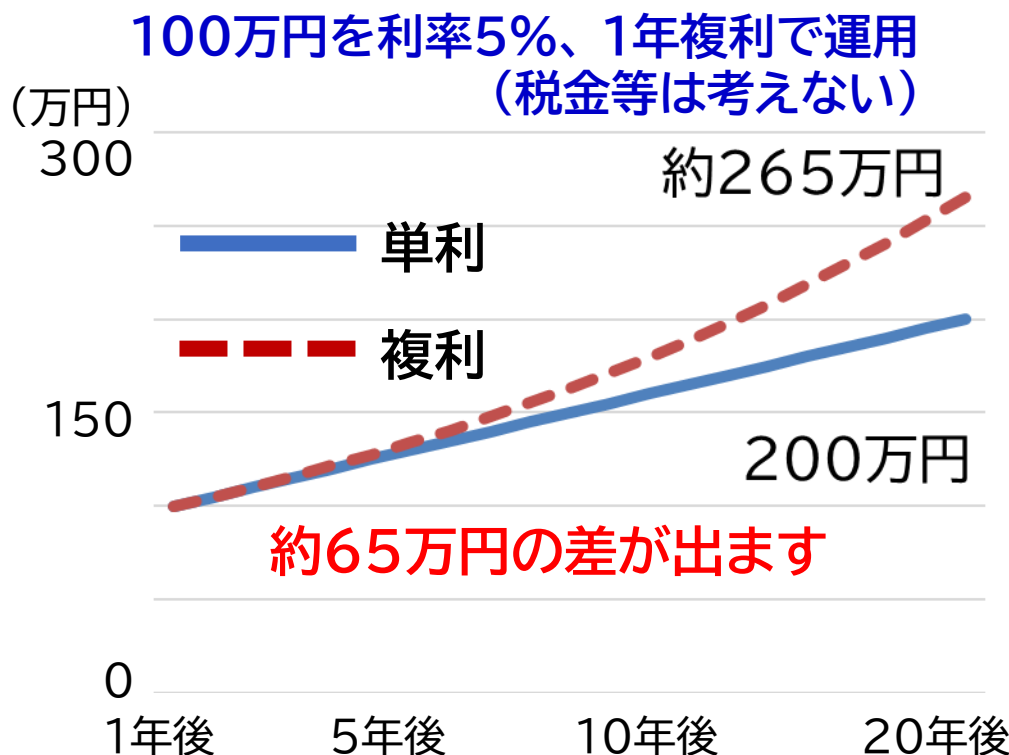
複利の場合

1年後： $100\text{万円} + 100\text{万円} \times 5\% = 105\text{万円}$

2年後： $105\text{万円} + (105\text{万円} \times 5\%) = 110\text{万}2500\text{円}$

複利の場合は元本の100万円だけではなく、利息の5万円にも利息がつくため、より多く資産が増えることになります。

- 『単利と複利では長期間で考えると大きな差』が出ます。
- 『72の法則』でお金が2倍になる金利・期間が分かります。



72の法則

『 $72 \div \text{利率}(\%) \div \text{お金が2倍になるために必要な期間}$ 』

利率3%で運用した場合

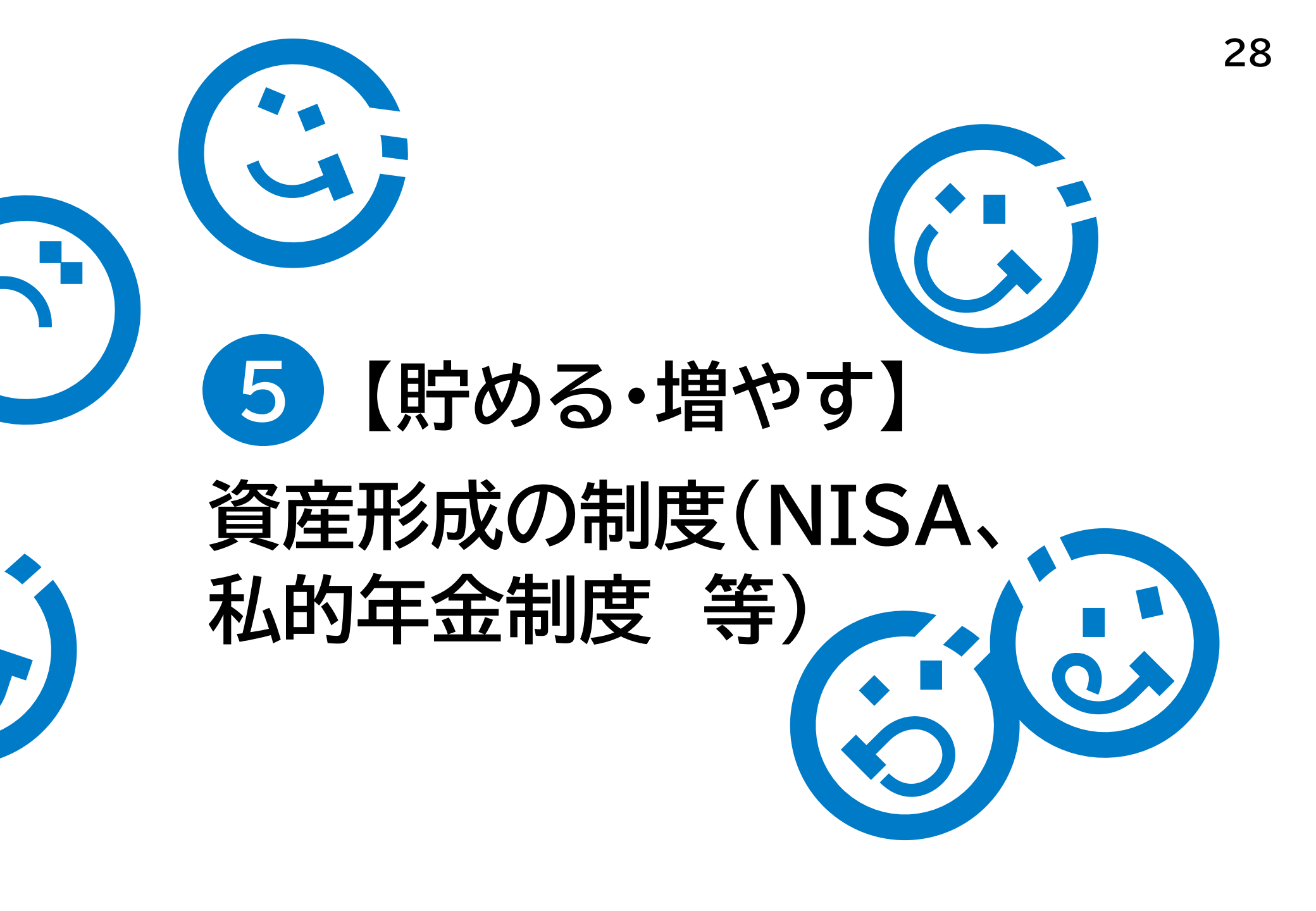
$72 \div 3 \div \text{約24年}$

利率5%で運用した場合

$72 \div 5 \div \text{約14.4年}$

※72の法則は、複利での運用を前提としています。
あくまでおおよその目安で税金は考慮していません。

複利の効果を得るためにも、資産形成は
長い時間コツコツ続けていくことが重要です。



5 【貯める・増やす】

資産形成の制度(NISA、
私的年金制度 等)

○ NISAとは、『「少額投資」による利益が「非課税」』になる制度です。

通常は

税金
約2千円

税率
約20%

手元に残るお金
約8千円

投資で
得た利益
1万円

NISAなら

税金が
かからない

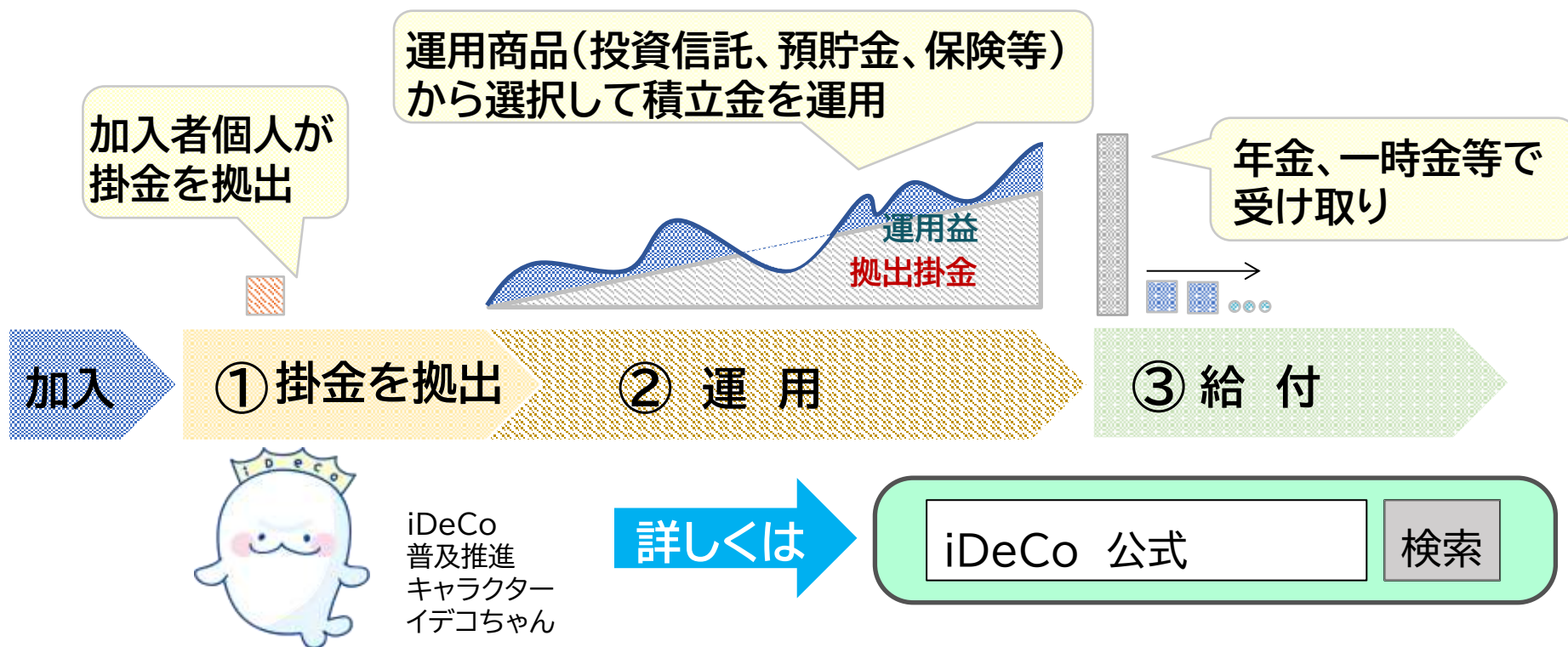
手元に残るお金
1万円

Check!

制度を利用するには、銀行や証券会社などで
NISA口座※を開設する必要があります。

※原則1人1口座のみ。年単位で利用する金融機関を変更することができます。

- iDeCo(個人型確定拠出年金)は、『**個人で加入**』し、『**一定額を毎月拠出**』します。『**加入者自らが資産を運用**』し、最終的に拠出額と運用益により受取額が決定されます。
- 原則60歳まで引き出しできません。



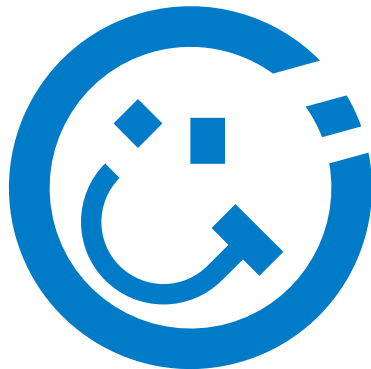
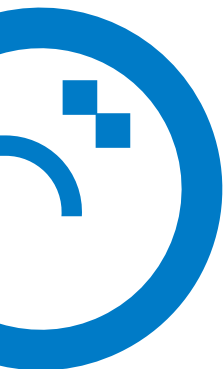
	iDeCo(イデコ) (個人型確定拠出年金)	NISA※つみたて投資枠と成長投資枠は併用可能	
		つみたて投資枠	成長投資枠
対象者	原則20歳以上65歳未満 (公的年金被保険者)	18歳以上 ²⁾	
拠出限度額	年間24～81.6万円 ¹⁾	年間 120万円	年間 240万円
		非課税保有限度額1,800万円 (うち成長投資枠は1,200万円) ³⁾	
投資 可能商品	投資信託 保険商品 定期預金等	長期の積立・分散 投資に適した一定 の投資信託	上場株式、投資信託 等
購入方法	定期的・継続的に積み立てる	定期的・継続的に 積み立てる	自由
受け取り	原則60歳以降に受け取り	引き出し可能	
税の優遇	・拠出時の所得控除により、毎年の所得 税や住民税が少なくなる ・受取り時の公的年金等控除・退職所 得控除により、支払う税金が少なくなる	—	
	運用益が非課税		

1)国民年金のみに加入の自営業者等:68,000円/月 会社員:企業年金無し23,000円/月、企業年金有り(公務員含む)20,000円/月(企業年金加入状況により異なるので、詳細は勤務先にご確認ください) 専業主婦(主夫)等:23,000円/月

2)1月1日時点で18歳以上の場合にNISA口座を開設できる

3)簿価残高方式で管理(枠の再利用が可能)

(出所)厚生労働省HPをもとに作成



6 【注意】

金融トラブル、相談窓口



○ 悪質商法や金融トラブルを防止するための鉄則を把握しておきましょう。

1. 「簡単に儲かるビジネスや投資」は存在しません

ー例えば金融商品でも、リターンが高いものはリスクも高いものです。頭ではわかっていても、「仮想通貨・NFT・AI」等といった流行のワードを組み合わされたり、「あなただけに特別な話」と特別感を演出されたりすると、騙されやすくなってしまいます。

2. 投資は借金をして行うものではありません

ー投資は余裕資金で行うものです。「お金がないなら借金をしよう」といった勧誘をしてきたら、確実に詐欺です。

3. 少しでも「怪しい」と感じたら近づかないようにしましょう

ー詐欺師は人を騙すマニュアルやノウハウを持っています。「友人を助けるため」「やめさせるため」といった目的で近づいた結果、自分が被害に遭うこともあります。

4. SNSの投稿には注意しましょう

ー「お金を持っている」アピールをする人や、「お金を無償で配る」といったアカウントは、詐欺勧誘の入り口です。近年はSNS経由での被害が増えています。

- 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