

第8回 お金を借りる②

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。ご使用にあたっては、下記リンク先の「講義資料の使用に関する留意事項」をご確認ください(クリックすると、J-FLEC HP(金融経済教育推進会議 大学連携講座ページ)に遷移します)。[大学連携講座](#)
本資料は、中立・公正な立場から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が、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、本資料の内容等は予告なしに変更される事があります。



CONTENTS

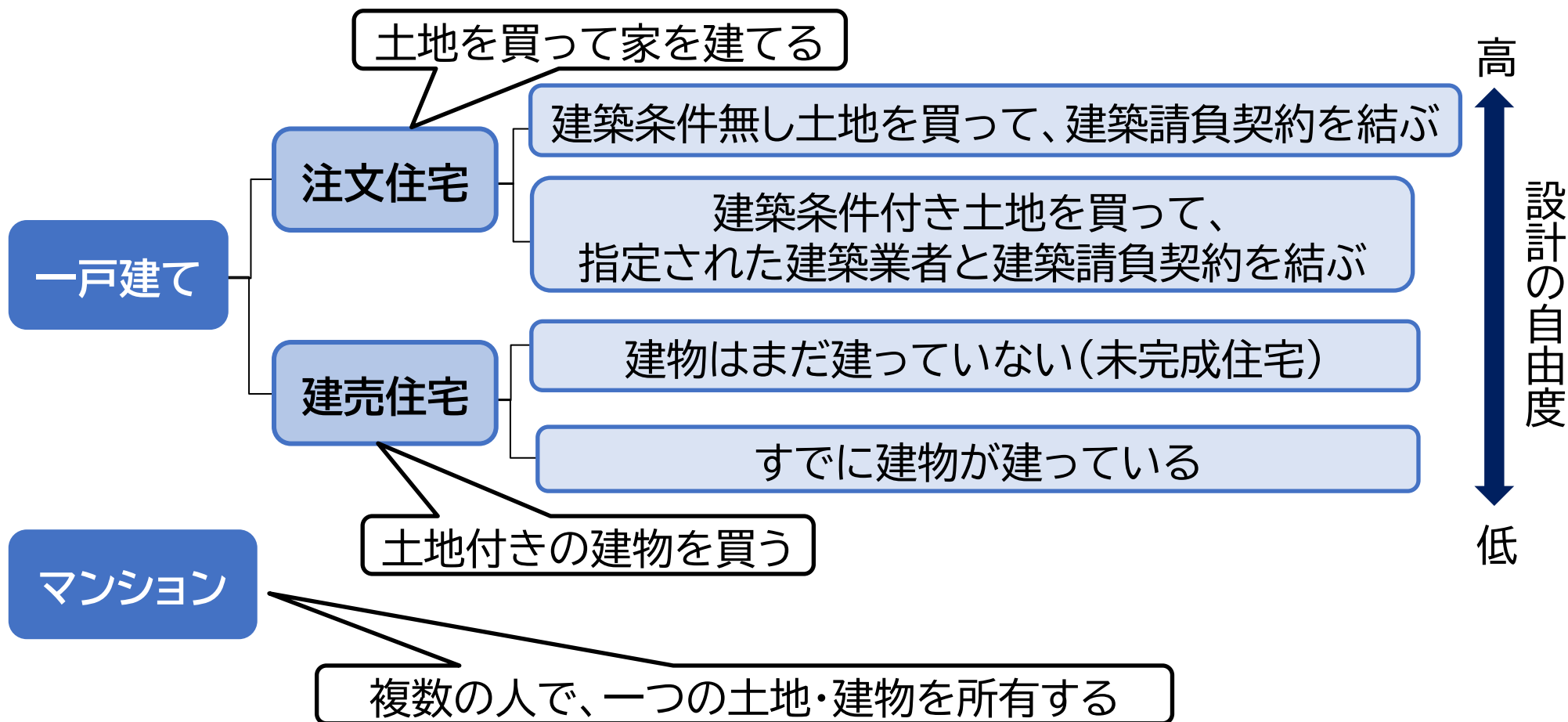
- ① 住宅ローンの基礎
- ② 多重債務の予防



1 住宅ローンの基礎

○ 自分のライフプランを考えていくなかで「どう住むか」を考えることは重要です。

	賃 貸	持家購入
メリット	●転居がしやすい(ライフプランに合わせて住み替えできる)。 ●水回り等の修理に自己負担がかからない。 ●管理組合や町内会などの煩わしさが少ない。等	●自分の好みやライフスタイルに合わせて部屋を変えられる。 ●ローン完済後は資産として土地／住宅が残る(子供にも譲れる)。 ●地域との親交が生まれやすい。等
デメリット	■更新料(通常、2年に一度)のほか、住み替え時には敷金・礼金がかかる。 ■退去時に敷金以上の修繕費を負担せざるを得ないこともある。 ■家賃を払っても自分の財産にはならない(一生涯家賃がかかる)。等	■購入時には諸費用(物件価格の3～7%程度)がかかる(まとまったお金が必要)。 ■住宅ローンを組むと利息がかかる。 ■固定資産税の支払義務がある。 ■マンションの場合は管理費や修繕積立費がかかり、戸建の場合はリフォーム費用がかかる。 ■周辺の住環境が変化(高層マンションの建設等)する可能性がある。等



? どのくらいの広さで、いくらくらいの物件を購入しているのでしょうか？(住宅ローン利用者ベース)

		全国	首都圏	近畿	東海
土地付 注文住宅	住宅面積(㎡)	111.1	108.0	111.2	112.4
	購入価格(万円)	5,007	5,791	5,193	4,976
	手持金	461	664	513	373
	借入金等	4,546	5,127	4,680	4,603
建売住宅	住宅面積(㎡)	100.7	97.6	102.0	103.9
	購入価格(万円)	3,826	4,363	3,827	3,249
	手持金	323	411	282	190
	借入金等	3,503	3,952	3,544	3,059
マンション	住宅面積(㎡)	66.3	62.2	69.8	63.2
	購入価格(万円)	5,592	6,569	5,738	4,777
	手持金	1,338	1,833	1,270	820
	借入金等	4,254	4,736	4,467	3,957

(出所)住宅金融支援機構「2024年度フラット35利用者調査報告」

- 住宅ローンとは、金融機関等からお金を借りる住宅取得専用ローンのことです。
- 通常、購入住宅(土地)を『担保』として提供します。
- 高額な住宅(土地)を、全額貯めてから買うよりも早く手に入れることができます。

借り入れしなかったら…

家がほしい！



30歳



3000万円

コツコツ
貯蓄で…

やっと
買えた！



60歳で
GET!

借り入れすれば…

家がほしい！



30歳



3000万円

審査



貸します！

あとは
コツコツ返そう



30歳で
GET!

多額の借入となり、借入期間も長期になることが一般的なので、しっかりと知識をつけてから計画的に利用しましょう

○ 金融機関等から「借りられる額」ではなく『自分が「返せる額」の範囲で』お金を借りることが鉄則です。

⇒ 『年間の返済額＝年収の25%まで』がひとつの目安です。

(例) 夫婦の合計年収 600万円の場合

⇒ 「年間の返済額＝年収の25%」とすると、150万円

⇒ 月々の返済額 12万5,000円

⇒ 月々の返済額、返済期間、借入金利をもとに算出した借入額の上限(目安)は
約 3,000万円(返済期間30年・元利均等返済※・固定金利3%の場合)

※元金均等返済方式の場合、はじめのうちは毎月の返済額が大きくなるため、借入額の上限はより低くなる。

ポイントをおさえることで「総返済額」を減らすことが可能

- ① 『**頭金**』を多く用意しましょう。
- ② 『**金利**』をしっかりと比較・検討して選択しましょう。
- ③ 『**返済方法**』をしっかりと比較・検討して選択しましょう。

(参考)3,500万円の住宅を35年間の住宅ローンで購入する場合の総支払額
(頭金+ローン総返済額)…

- 頭金なし、年利2%固定、元利均等返済方式

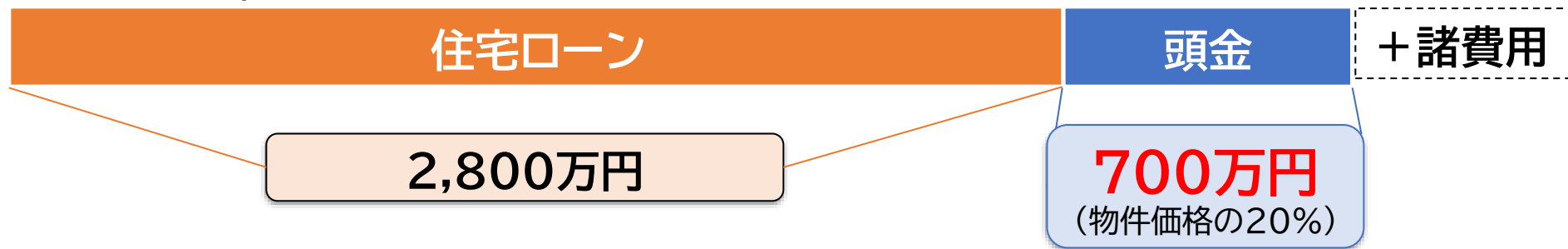
約4,870万円

- 頭金700万円、年利1.5%固定、元金均等返済方式

約4,237万円(頭金700万円を含む)

- 『**頭金**』を多く用意しましょう。
(物件価格の20%程度が目標・目安です。)

<物件価格3,500万円の場合のイメージ>



- ◆ 頭金を用意することでどれくらい総支払額(頭金+ローン総返済額)が変わる？
(例)3,500万円の物件購入、年利2%、35年間の住宅ローンを利用する場合

	頭金なし	頭金10%	頭金20%	頭金30%
頭金	—	350万円	700万円	1,050万円
ローン総返済額	4,870万円	4,383万円	3,896万円	3,409万円
合計	4,870万円	4,733万円	4,596万円	4,459万円

○ 住宅ローン利用時には、事務手数料、保証料のほか、様々な諸費用が必要です(物件価格の『5～7%』程度)。

諸費用の種類	支払先	支払時期	備考
印紙税	税務署	住宅ローン契約締結時	税額は、借入額に応じて算出 ・500万円超1,000万円以下:1万円 ・1,000万円超5,000万円以下:2万円
事務手数料 (融資手数料)	借入先金融機関 または保証会社	資金実行 (資金受取)時	・定額手数料:3万円～5万円程度 ・定率手数料:借入額の2%程度
保証料	保証会社	資金実行 (資金受取)時	保証会社にローン返済の保証を依頼するための費用 金融機関により取扱いが異なるが、必要な場合は40～60万円程度
団体信用生命 保険料	借入先金融機関	住宅ローン返済時 (金利に含む場合)	住宅ローン返済中に万一のことがあった場合に、住宅ローンの残りの債務が全額弁済される保険
火災保険料 地震保険料	損害保険会社	資金実行 (資金受取)時	融資対象の住宅に付保する保険 建物の構造や建築年、保険会社によって保険料が異なる

※上記のほか、登記関係の費用などががかかります。

○『金利』をしっかりと『比較・検討』して選択しましょう。



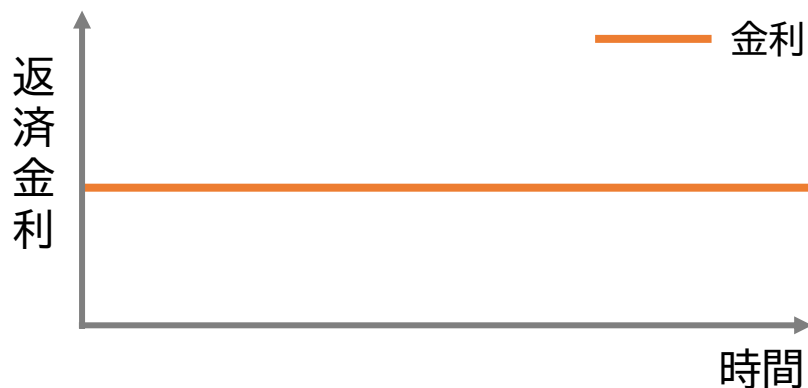
住宅ローン3,500万円を、年2%の金利で借りて、35年間にわたって(元利均等で)返していくと、総返済額はいくらになるでしょうか？

- ① 約4,150万円
- ② 約4,870万円
- ③ 約5,657万円



固定金利型

返済の初回から、最終回までの金利が決まっているタイプ。経済状況が変わったとしても、借入時点で決めた金利が返済の最後まで適用されます。



変動金利型

経済状況の変化が起こった場合などは、返済の途中で金利が見直される可能性のあるタイプ。見直しのタイミングは、利用するローンによって異なります。



◆ 金利選択の基本的な考え方

先行き金利が上昇する場合には(

)が有利

先行き金利が低下する場合には(

)が有利

?

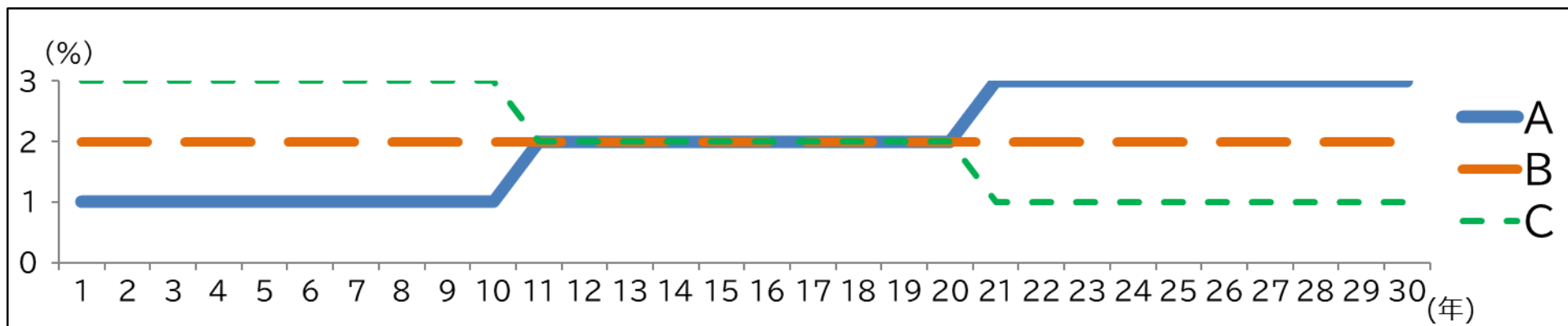
総返済額が一番少なくなるのは、A～Cのどのケース？

— 借入れ元金3,500万円、元利均等返済、返済期間30年を前提とした場合

A:変動金利⇒1～10年目 1%、11～20年目 2%、21～30年目 3%

B:固定金利(全期間固定)⇒1～30年目 2%

C:変動金利⇒1～10年目 3%、11～20年目 2%、21～30年目 1%



○金利の動向をしっかりと把握しておきましょう。



※ 主要都市銀行のHP等により集計した金利(中央値)を掲載。なお、変動金利は昭和59年以降、固定金利期間選択型(3年)の金利は平成7年以降、固定金利期間選択型(10年)の金利は平成9年以降のデータを掲載。

(出所)住宅金融支援機構 【フラット35】「金利のタイプとは？」

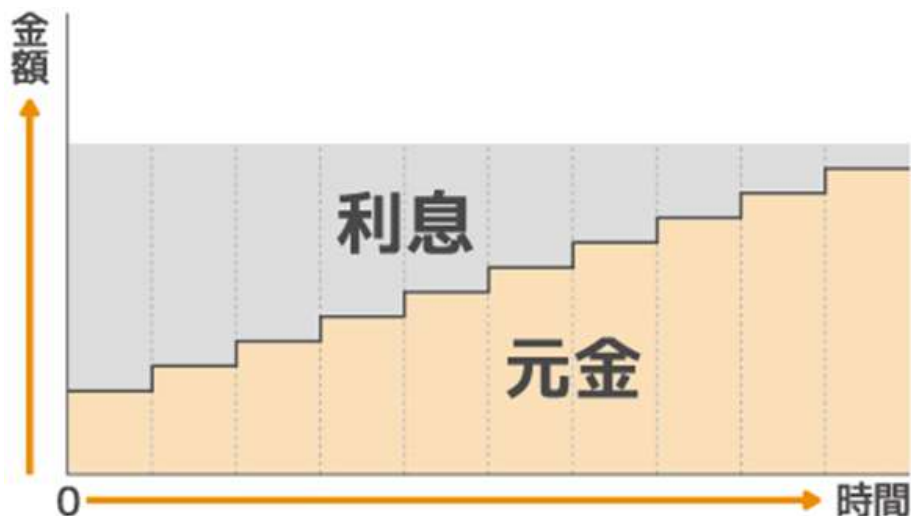
(金利はすべて年率)

金利方式	適用期間	基準金利	適用金利
変動金利	-	2.625%	0.525%～ 0.975%
固定金利 期間選択型	固定 2年	3.45%	1.35%～ 1.80%
	固定 3年	3.70%	1.60%～2.05%
	固定 5年	3.80%	1.70%～2.15%
	固定 7年	3.95%	1.85%～2.30%
	固定10年	4.05%	1.95%～2.40%
	固定15年	4.65%	2.55%～3.00%
	固定20年	4.90%	2.80%～3.25%

- 『返済方法』をしっかりと『比較・検討』して選択しましょう。(『返済期間が同じ』なら『元金均等返済』の方が総返済額は『少なくなります』)。

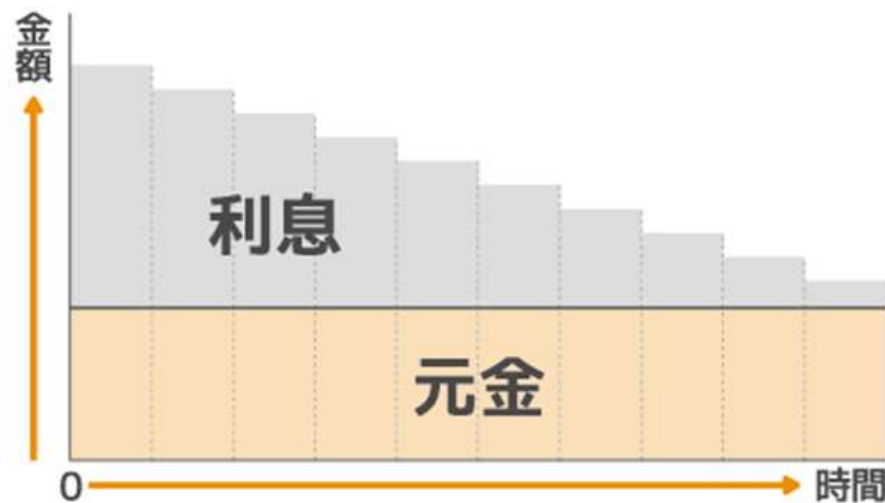
元利均等返済

毎回同じ額を返済する返済方式です。
はじめは利息を多く返済し、後になるほど元金部分(借りた分のお金)の返済が増えていきます。



元金均等返済

元金の返済額は毎回同じで、利息の返済が少しずつ減っていく返済方式です。
後になるほど、返済額が減っていきます。



○ 同じ条件ならどっちがおトクでしょうか？

借入金額3,500万円の場合

※金利2%、返済期間35年で返済する場合

	月々の支払		返済総額
 元利均等返済	11万5,941円  毎月同じで安心！		 アレ、元金均等返済 より多い!?
 元金均等返済	最初	最後	
	14万1,666円  最初は多くて タイヘン…	8万3,612円  最後は減って ラクラク♪	
	 やった～！		

(出所)住宅金融支援機構「返済プラン比較シミュレーション」試算結果をもとに作成

? 住宅購入に当たってローンの利用を検討しているメグミさんからSNSで、以下のようなメッセージがありました。内容を見て、ローンの使い方について工夫ができそうなところはありますか？

家族みんなで素敵な家に住みたい♪

メグミさん一家のプロフィール

30歳 夫婦と子ども1人の3人家族

1か月の生活費

【収入】

共働きで手取り40万円(年収600万円)

【支出】

家賃	100,000円
食費	64,000円
通信費	24,000円
衣服・日用品・医療費など	50,000円
レジャー費	30,000円
水道光熱費	18,000円
交通費	20,000円
その他	40,000円
自由に使えるお金 (収入－支出)	54,000円

購入予定の家と 利用予定のローン

物件価格:4,000万円
頭金:なし
35年ローン／変動金利2%
返済方式:元利均等返済
毎月の支払い額(当初金利)
……約132,500円

工夫ができそうなところに下線を引こう！

わたし、思い切って注文住宅を買うことにしたの！土地付注文住宅で、4,000万円になるわ。頭金(自己資金)は準備してないけど、別になくてもローンは借りられるし大丈夫ね。

住宅ローンのことはよく分からないから、友達が働いている金融機関から借りようと思うの。担当者に相談して、借入期間は35年、金利は2%、月々約132,500円の返済で検討してるわ。

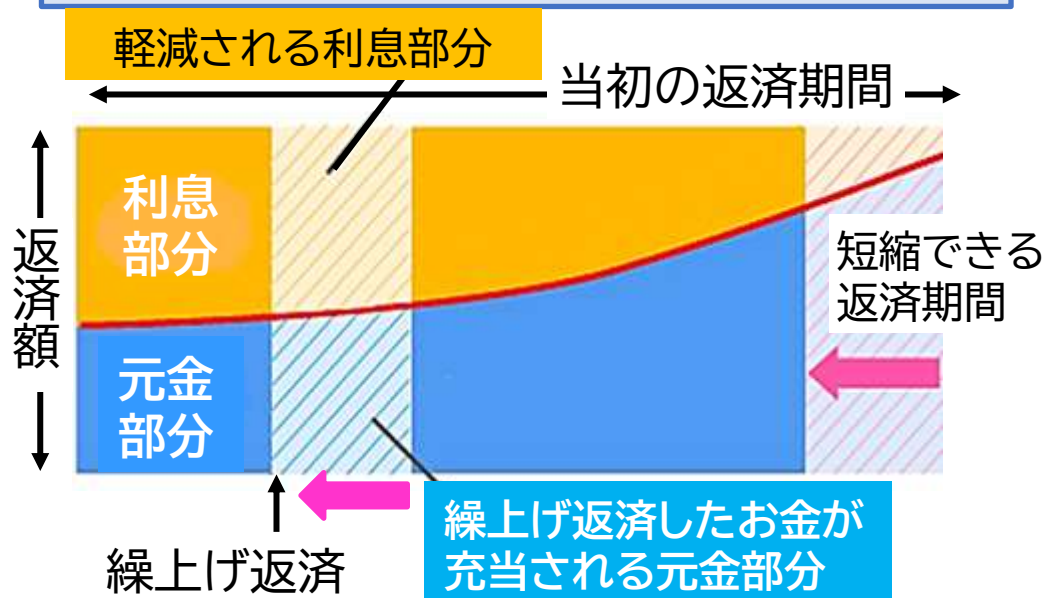
毎月のローンの支払額は今の家賃よりも多くなるけど、今の「自由に使えるお金」も合わせれば何とかなるかしら。

金利は、固定金利よりも変動金利の方が利率が低いから、変動金利にしようと思ってるの。返済方式はよく分からないから、とりあえず元利均等返済っていう方式でいいかな。

- 繰り上げ返済とは、『通常の返済と別にローンの元金部分(の一部)を返すこと』です。
- 返済した元金に対する利息の支払いがなくなります。
⇒『総返済額を減らす効果』があります。
- 返済金額に制限を設けている場合や、手数料がかかる場合もあります。

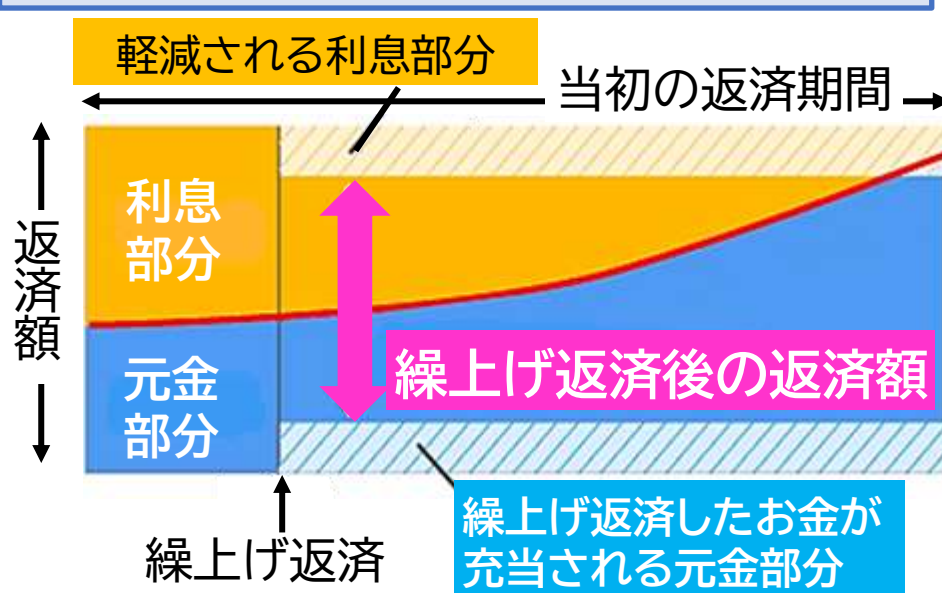
期間短縮型

毎月の返済額を変えずに返済期間を短縮する方法



返済額軽減型

返済期間を変えずに毎月の返済額を減らす方法



○住宅ローンの借り換えとは、『現在の残高をより金利の低い住宅ローンで新たに借入れ、それまでの住宅ローンを完済すること』です。



○条件次第で総返済額の軽減効果が期待できます。

※検討する際は借り換えに伴う手数料など諸費用も考慮しましょう。



自分の状況を踏まえて、しっかりとシミュレーションすることがポイント

参考:

●全銀協 ローン借り換え返済シミュレーション

<https://www.zenginkyo.or.jp/article/simulation/loan-change/>

●住宅金融支援機構「返済プラン比較シミュレーション」

<https://www.simulation.jhf.go.jp/type/simulation/hikaku/openPage.do>





② 多重債務の予防

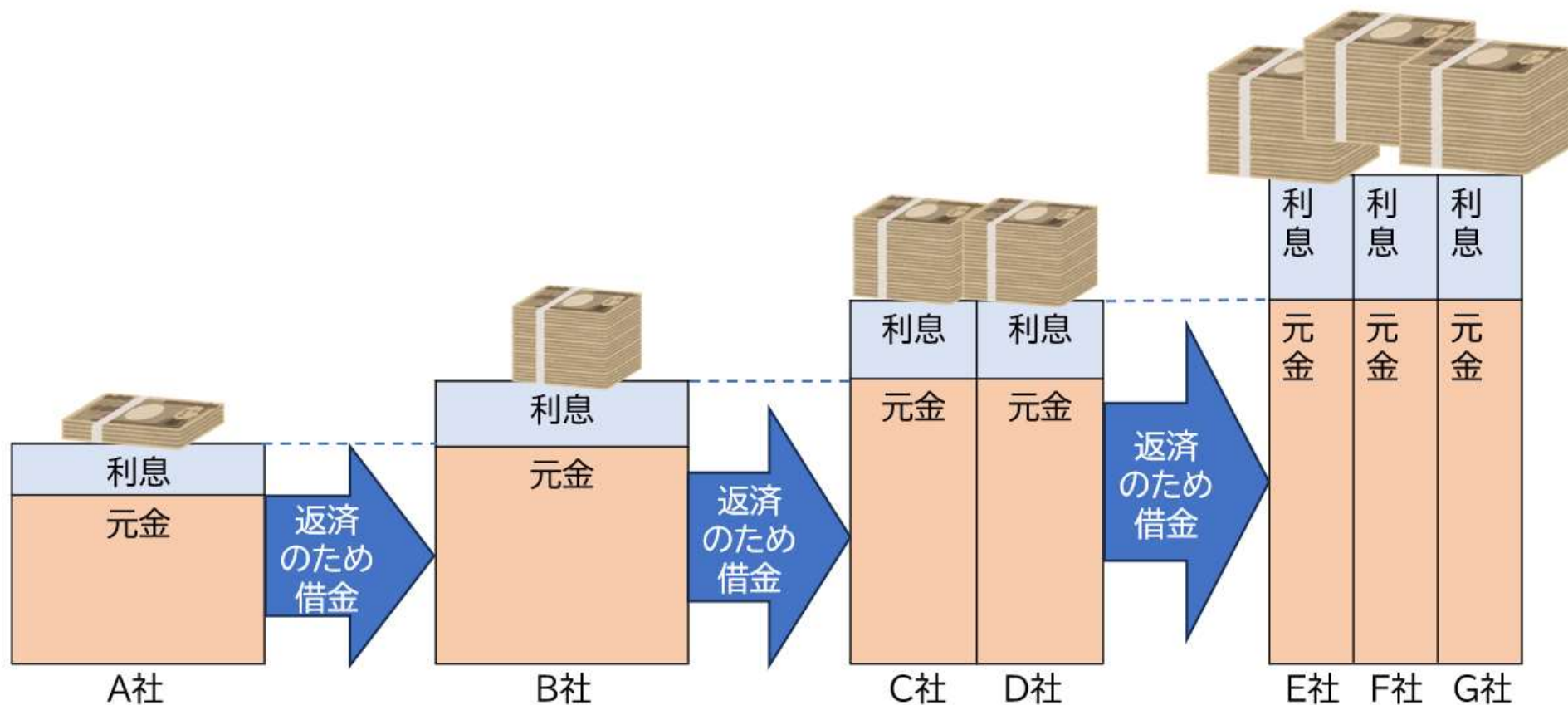
- 「クレジットカード」「ローン」は後払いです。
- 収入を超えて使いすぎるとどうなるでしょうか……？

- その一つの結果が「**多重債務**」
多重債務…複数の業者から借金をし、返済が困難な状態
- 2024年3月末の貸金業者からの借入れの状況
 - ① 3件以上の借入れのある方……140万人
 - ② このうち、**5件以上の借入れのある方**
……**14万人**



(出所)多重債務問題及び消費者向け金融等に関する懇談会 第22回（令和6年10月9日）
資料1「1.貸金業者からの無担保無保証借入の1人当たり残高及び複数件の借入残高がある人数の推移」
(株)日本信用情報機構公表資料

- 目の前の借金を返せず、他からの借金で借金を返済する状態です。
- 『借金額が雪だるま式に増える一方』となります。
絶対にダメ！



なぜ多重債務に陥ってしまうのか、その要因を考えてみてください。

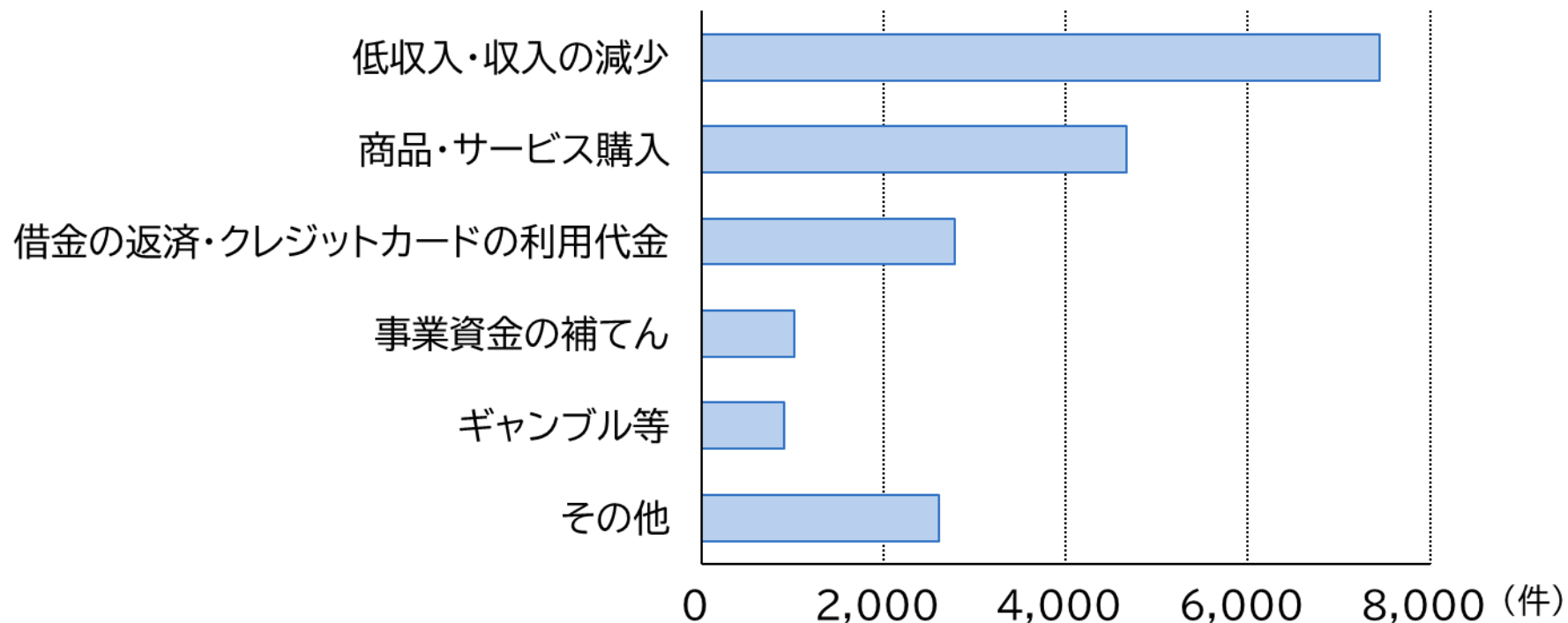
お金のキホン「無計画な利用で多重債務に」

URL:<https://www.youtube.com/playlist?list=PLI DJ NAnLWZXZh6acOtQwT-wo1fudeRa->

二次元コード:



○ 多重債務となる借金をしたきっかけ 上位5項目
(2023年度に地方自治体に寄せられた「多重債務」に関する相談
(年間25,333件)、複数回答可)



(注)「ギャンブル等」が理由の方は、5番目(912人)

(出所)多重債務問題及び消費者向け金融等に関する懇談会 第22回 (令和6年10月9日)
資料1「3.地方自治体に寄せられた『多重債務』に関する相談の概況(1)(2)」をもとに作成

思わぬ収入の減少

- 返済計画を立ててはいたが、不測の事態が発生して、あてにしていた収入が得られなくなった。

無計画な利用

- ずっとほしかったものが突然目の前に現れて、つい無理をして買ってしまった。

予期せぬ急な出費

- けがや病気などで高額な治療費を払わなければならなくなった。



詐欺被害

- 「必ずもうかる」「十分元は取れる」などの甘い言葉に騙されて、言われるままに支払ってしまった。

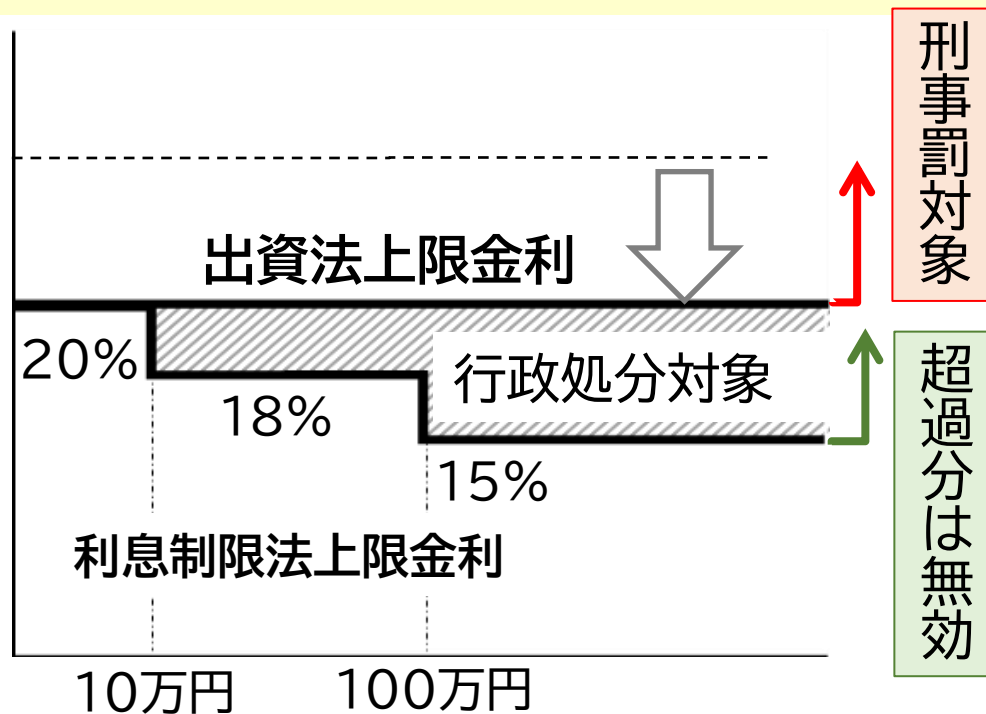
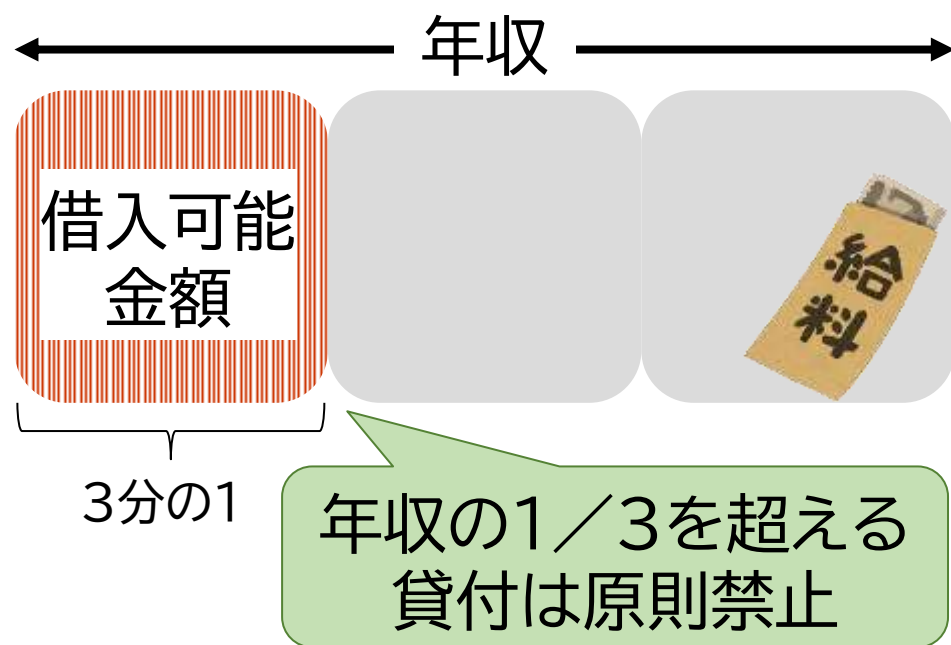
男性	女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上
52.5%	47.5%	29.7%	21.4%	17.7%	15.5%	15.1%

(出所)公益財団法人日本クレジットカウンセリング協会「多重債務者のためのクレジットカウンセリングこの一年間 令和5(2023)年度のカウンセリング活動」



性別・年齢を問わず、多重債務は身近な問題です！

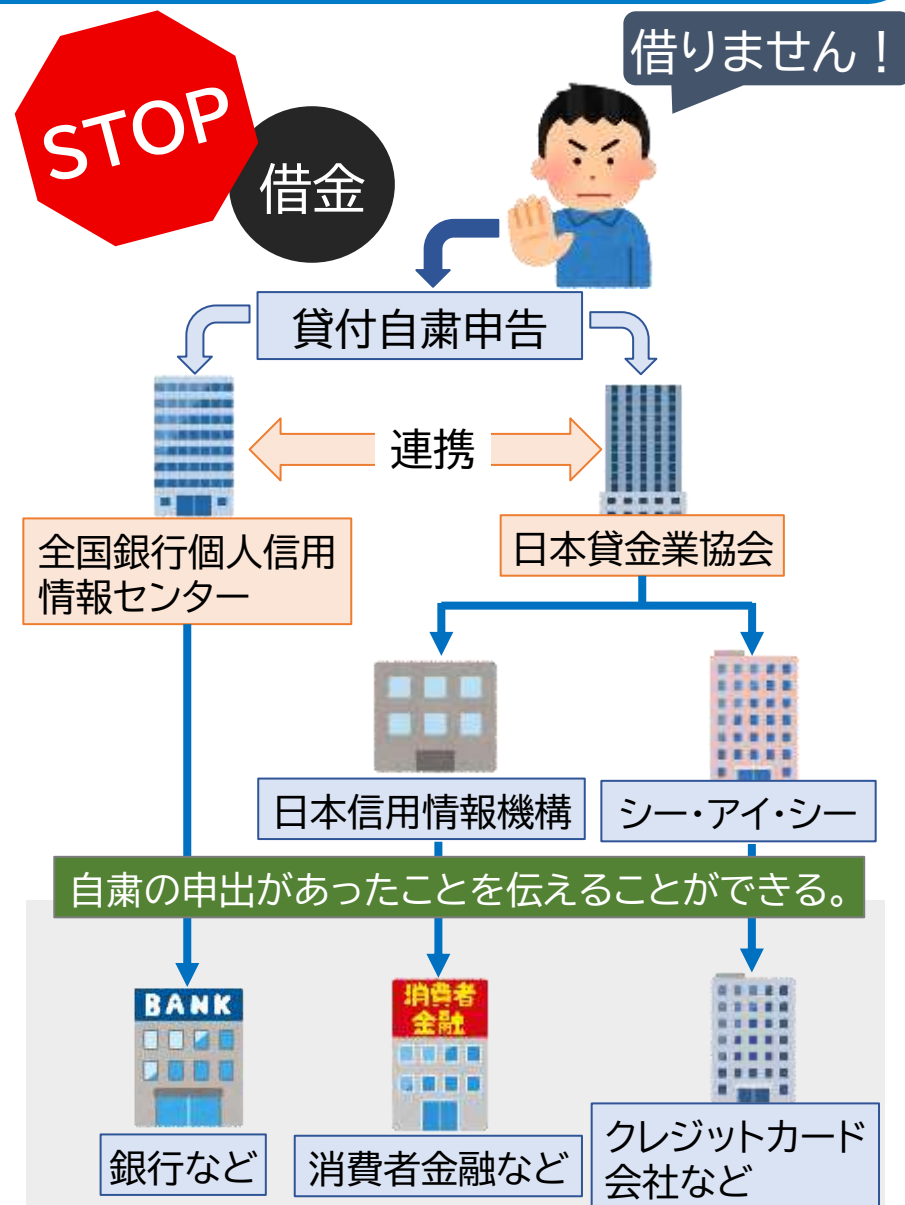
- 原則として、貸金業者からの総借入額が年収の3分の1を超える貸付けは禁止されています(返済能力を超える貸付けの禁止)。
- また、法律上の上限金利は、借入金額に応じて15%～20%とされています。



- 浪費の習癖やギャンブル等依存症に悩む人が、日本貸金業協会または全国銀行個人信用情報センターへ申告することで、個人信用情報機関に貸付自粛情報(本人から「借入をしない」と申出があった旨の情報)を登録できます。

※申告ができるのは、原則として本人のみです。

- 登録情報は、信用情報機関の加盟会員(金融機関等)が照会した場合に提供されます。
- 登録期間は申告日(申告が受理された日)から5年を超えない期間です。申告日から3か月が経過するまでは撤回できません。



(出所)全国銀行個人信用情報センター「貸付自粛制度のご案内のチラシ」より作成

© 2025 J-FLEC All Rights Reserved.

- ギャンブル等依存症**とは、ギャンブル等(※)にのめりこんでいくことで、欲求をコントロールすることができなくなる精神疾患で、自分では気づきにくい依存症です。
- 深刻な**多重債務に陥る恐れもある**ため、抱え込まず相談することが重要です。
- ギャンブル等依存症を原因に、家庭内不和や犯罪の発生など**日常生活や社会生活に支障が生じる**ことがあります。

※「ギャンブル等」とは、ギャンブル等依存症対策基本法において、公営競技、ぱちんこ屋に係る遊技その他の射幸行為(偶然に得られる成功や利益をあてにする行為)を指します。これら以外にも、アルコール、薬物、買い物、ゲームなど、のめりこむ可能性があるもの・ことは様々です。



(ギャンブル等依存症かなと思ったら…利用できる制度・相談機関)

貸付自粛制度

前述の貸付自粛制度を利用し、浪費やギャンブル等依存症でお困りの方が新たにお金を借り入れられないようにすることができます。

(出所)金融庁「基礎から学べる金融ガイド」より抜粋

依存症対策全国センター

依存症の病気の特徴や全国の相談・医療機関などの紹介を行っています。

<https://www.ncasa-japan.jp>



- 独りで悩まず、まずは家族、友人など身近な人に相談しましょう。
- 身近に相談できる人がいないときは、「専門家」に相談しましょう。

(専門家の相談窓口)

- 消費生活センターの相談窓口(全国共通短縮ダイヤル「188」)
⇒各都道府県、市町村に設置
- その他の相談窓口
 - ・ 金融庁「相談窓口」
 - ・ 法テラス「コールセンター」
 - ・ 日本弁護士連合会「弁護士会の法律相談センター」
 - ・ 日本司法書士会連合会「総合相談センター」
 - ・ 日本クレジットカウンセリング協会「センター・相談室」
 - ・ 日本貸金業協会「貸金業相談・紛争解決センター」
 - ・ 全国銀行協会相談室「カウンセリングサービス」

	概 要	条件、注意点等
任意整理	借金の減額や金利の引き直しなどを交渉し、毎月の返済額を減額する	返済内容等は債権者との和解内容による
特定調停	裁判所が仲介し、返済条件の軽減等の合意が成立するように働きかける	裁判における判決と同じ効力があるので、返済を怠ると給与等が差し押さえられる可能性
個人再生	借金の返済が困難であることを裁判所に認めてもらい、減額された借金を原則3年間で返済していく	・支払不能に陥る可能性 ・継続的に収入を得る見込みがあり、毎月一定額の返済が可能 ・住宅ローンを除く債務総額が5千万円以下
自己破産	支払不能を裁判所に認めてもらい、法律上の借金の支払義務が免除される	・免責が認められれば債務はなくなるが、財産は生活に必要な最低額を除いて処分される ・手続中、一定の職種に制限 等

1. 住宅ローンの基礎

- 住宅ローンの利用は、住宅取得の一つの方法です。
- 「いくら借りられるか」ではなく、「いくらなら返せるか」を考えましょう。
- 高額の借入となりますので、「総返済額」を少なくすることがポイントです。
- 諸費用も含めたトータルコストで比較検討しましょう。

2. 多重債務の予防

- 借金返済のための借入れは絶対にしてはいけません。
- 返済が困難なら、まずは家族や関係機関に相談しましょう。