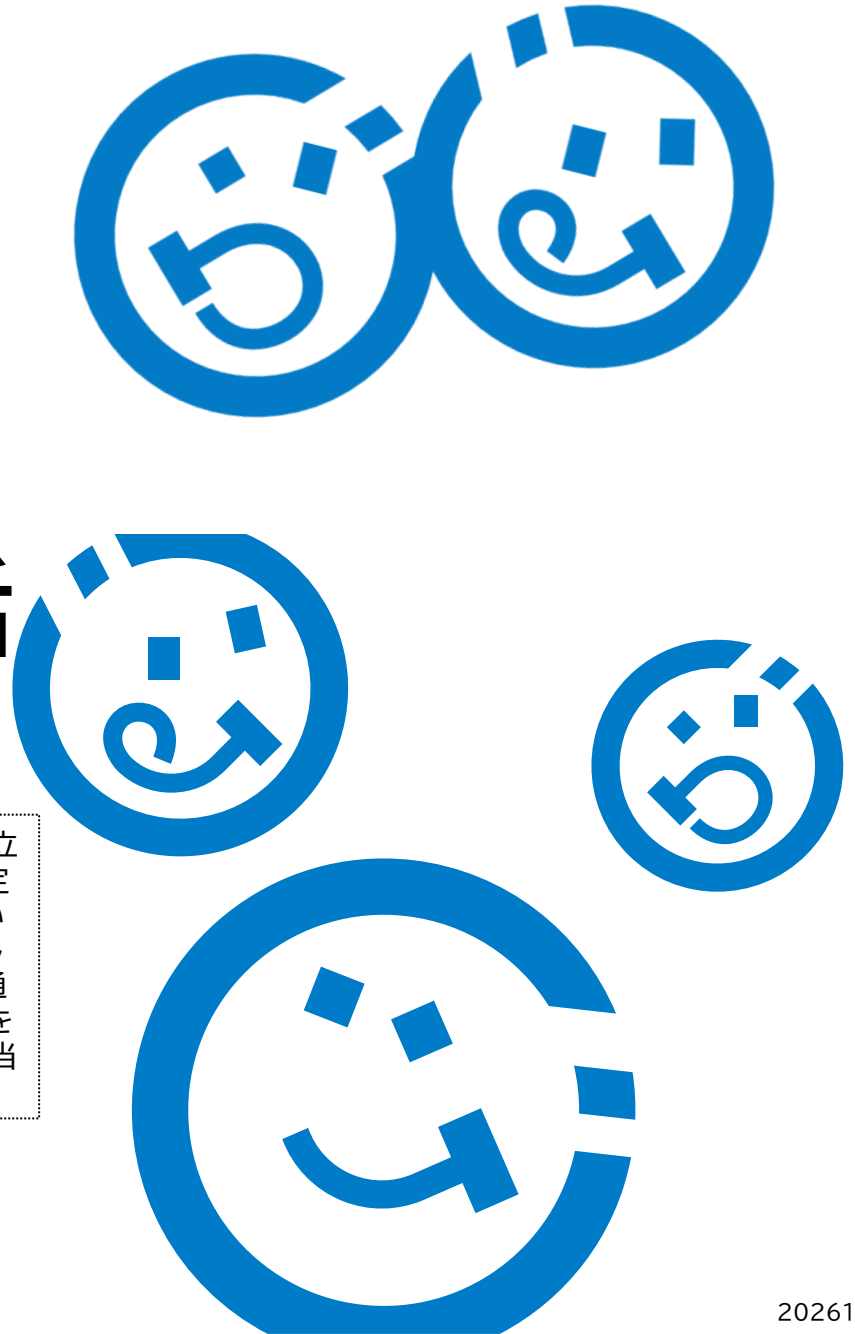
（大学生向け）

# 社会人として
# 知っておきたいお金の話



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。ご使用にあたっては、「ご利用案内・FAQ」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、当該サイトに遷移します）。

J-FLEC
金融経済教育推進機構

202610

# J-FLEC 金融経済教育推進機構（J-FLEC）のご紹介



○ **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

お金の知識を
あなたの力に
J-FLEC

J-FLEC
金融経済教育推進機構

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

# CONTENTS


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等）

6 【備える】 社会保険と民間保険

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


© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

# 1【導入】

# 金融リテラシーとは

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

## ○ 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？

将来のために
**資産形成**も考えた方がいいのかな。



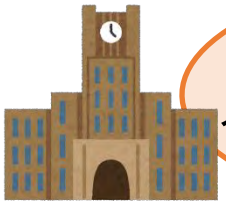



**クレジットカード**の
支払いが多すぎる。
どうしてだろう？





SNSに出てた
「絶対にもうかる」話って
**詐欺**じゃないの？



**奨学金**って
今後自分にどう影響するの？

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 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。

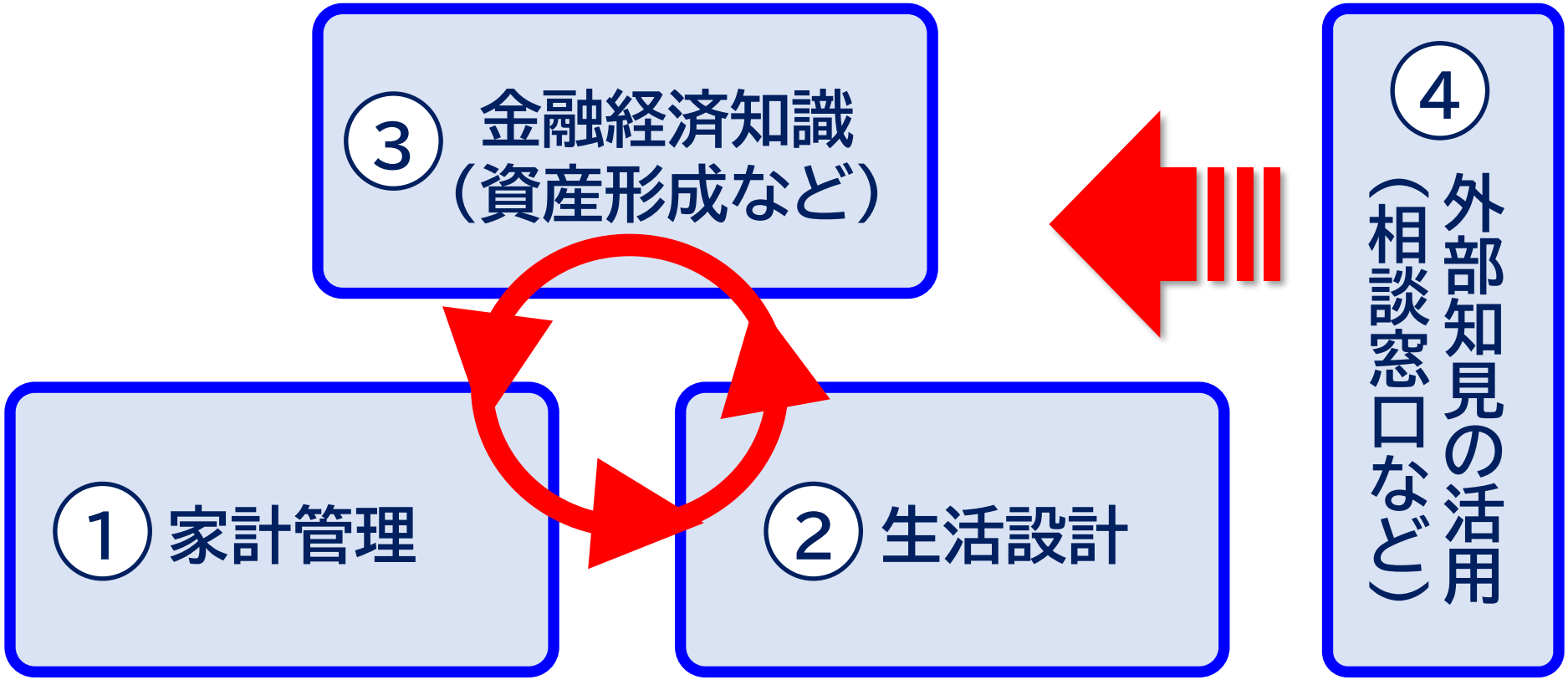
## 金融リテラシーが高い人の特徴

- 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。



© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 金融リテラシー（お金に関する知識や判断力）を育むには、以下のことを学ぶことが重要です（＝『金融経済教育』）。



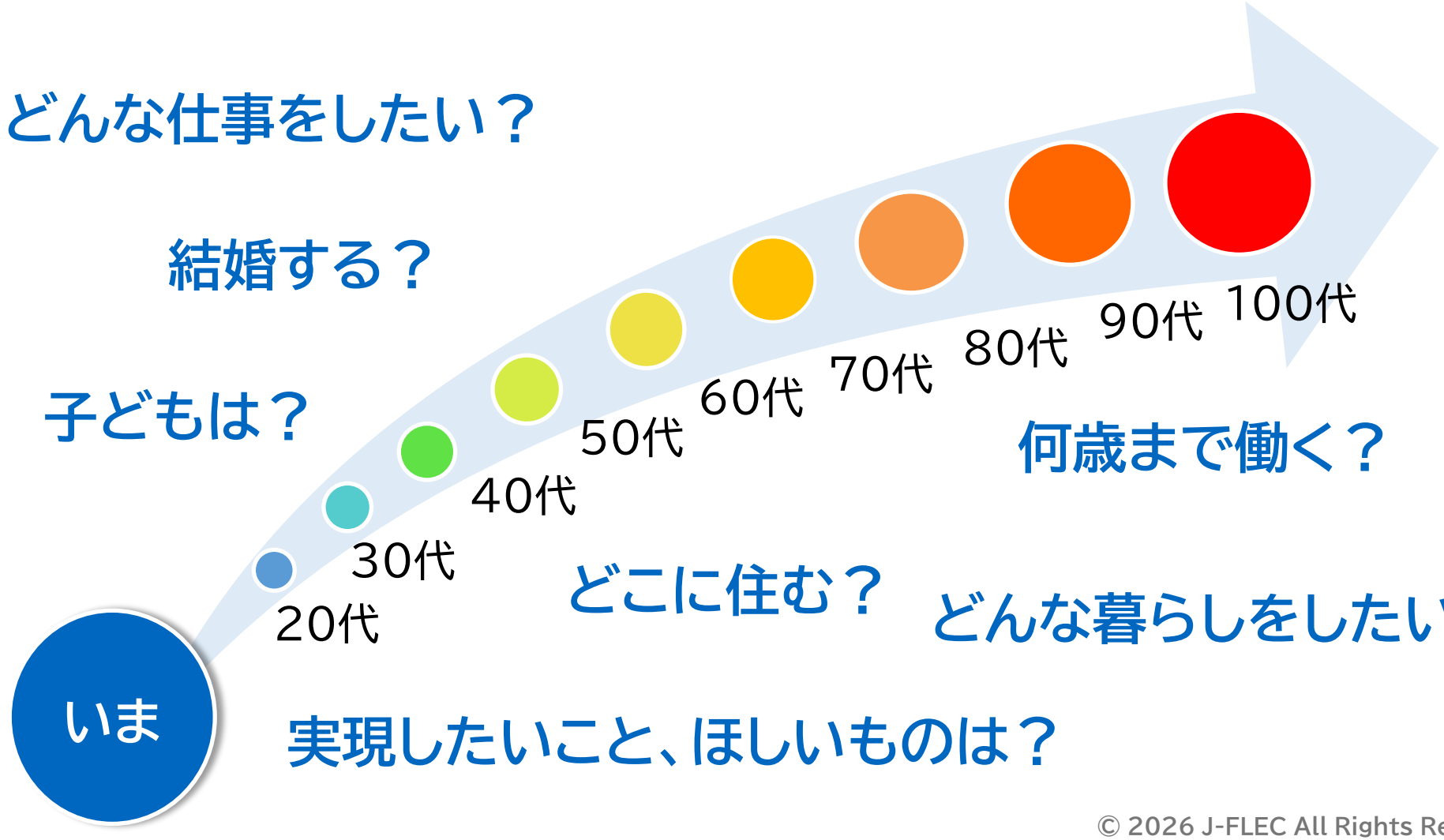

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

## ❷【使う】

# 生活設計
# （ライフプランニング）

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○「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。




© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○『職業や働き方、稼ぎ方は多種多様』です。

## 雇用される

- 会社員
  （正社員、派遣社員など）
- 公務員
- アルバイト、パート　など

## それ以外

- 家業などを継ぐ
- 起業する
- フリーランス(※)　など

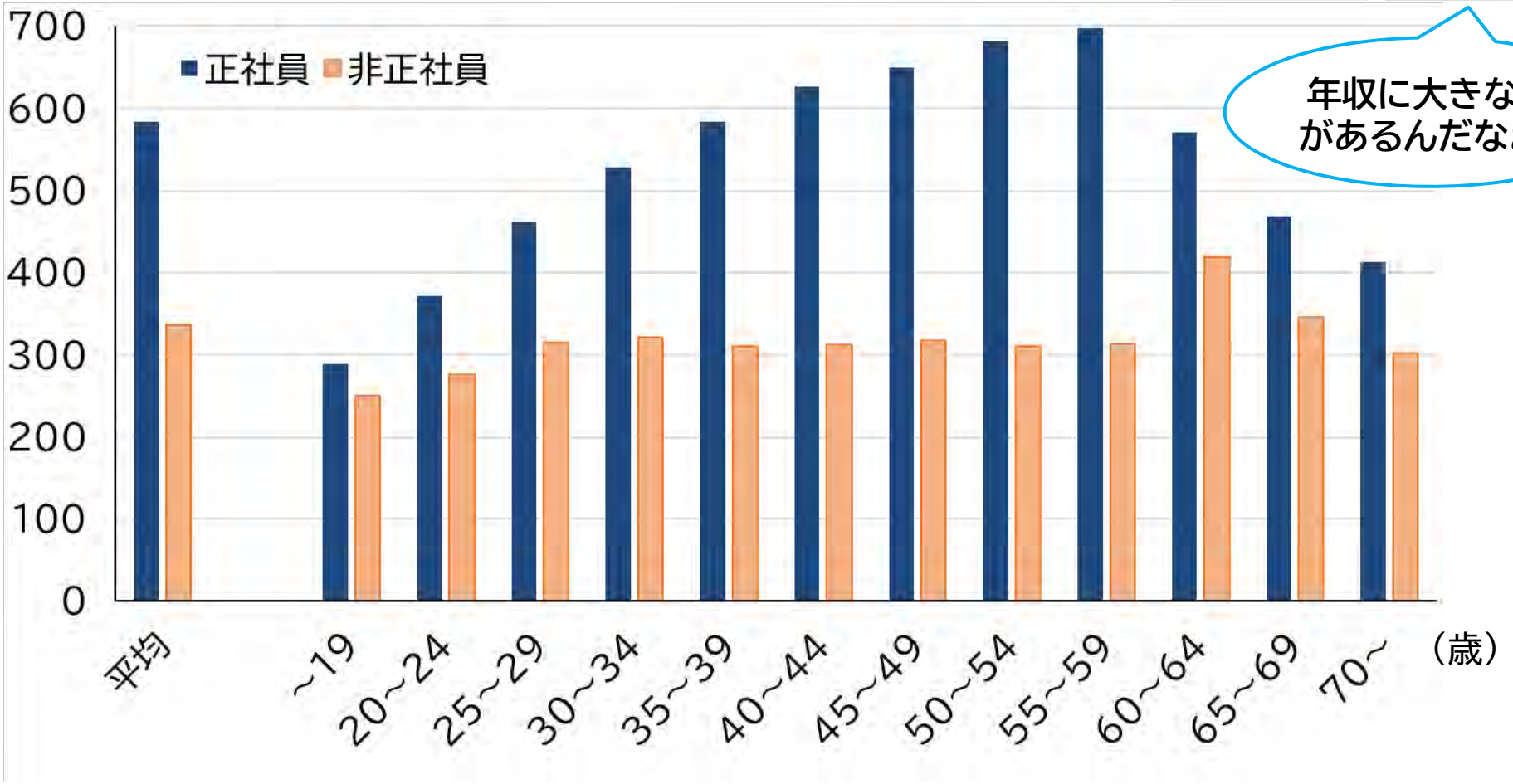
(※)自身の経験や知識、スキルを活用し、
案件ごとに収入を得ている人
デザイナー、YouTuber、プログラマーに多い

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.



年収に大きな差があるんだなぁ。

年額(万円)




推定年収＝「きまって支給する現金給与額」×12ヶ月＋「年間賞与その他特別給与額」として試算
(出所)厚生労働省「令和7年賃金構造基本統計調査」

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 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850万円
～2,500万円
※公立か私立か
で差が大きい

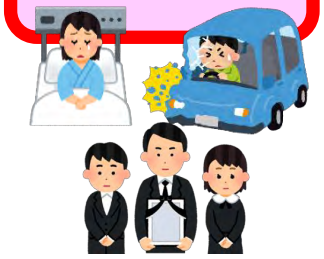
### 自宅購入
新築戸建て
約3,800万円
～5,000万円





### 老後の生活費
個人差が
非常に大きい
月額平均
約26万円

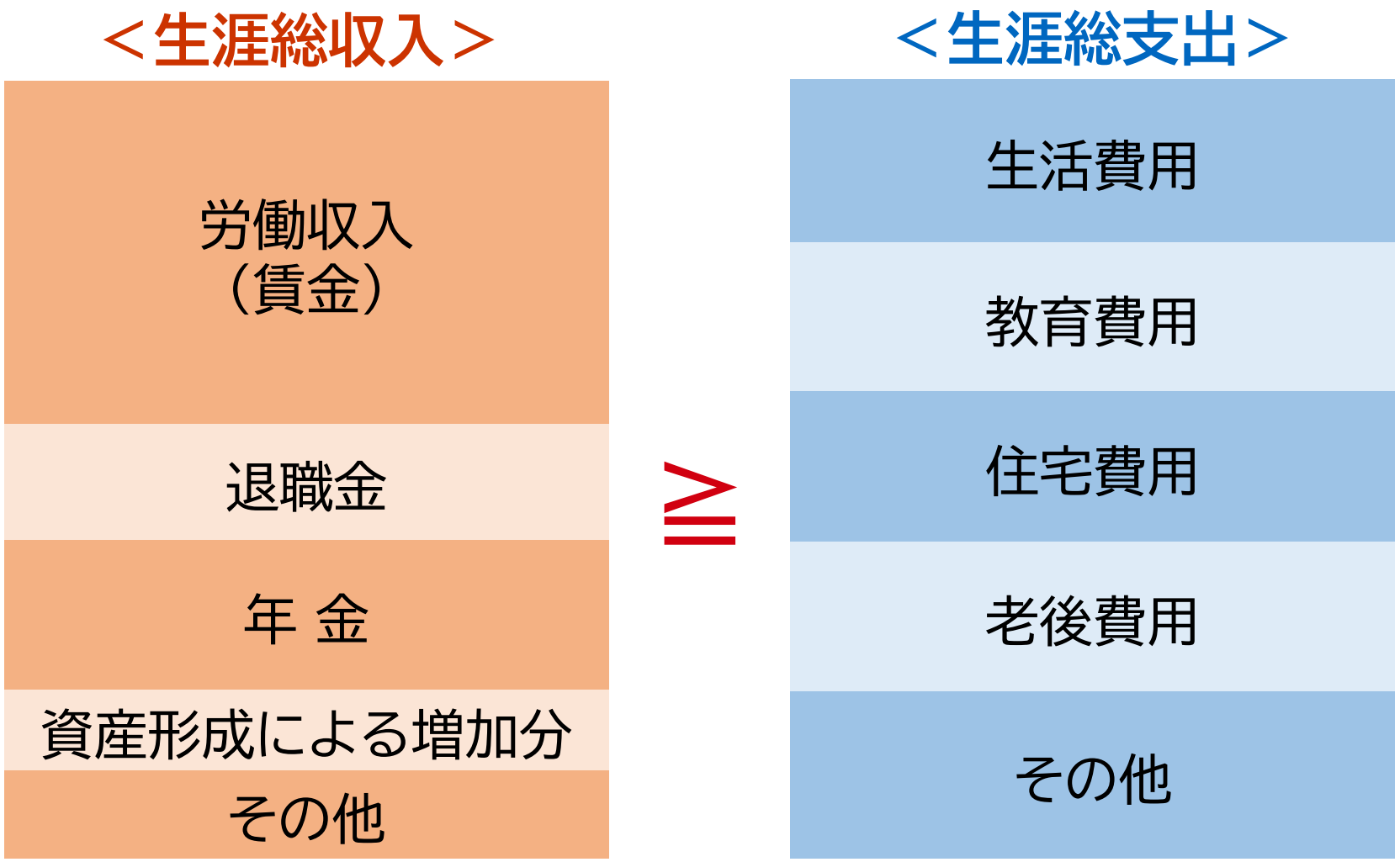
### 想定外の緊急支出
ケガや病気、
身内の不幸、
被害者への
賠償など



※無償化・減税・補助などの各種制度は考慮していません。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

## ○『生涯の収入と支出のバランスをとる』ことが大切です。

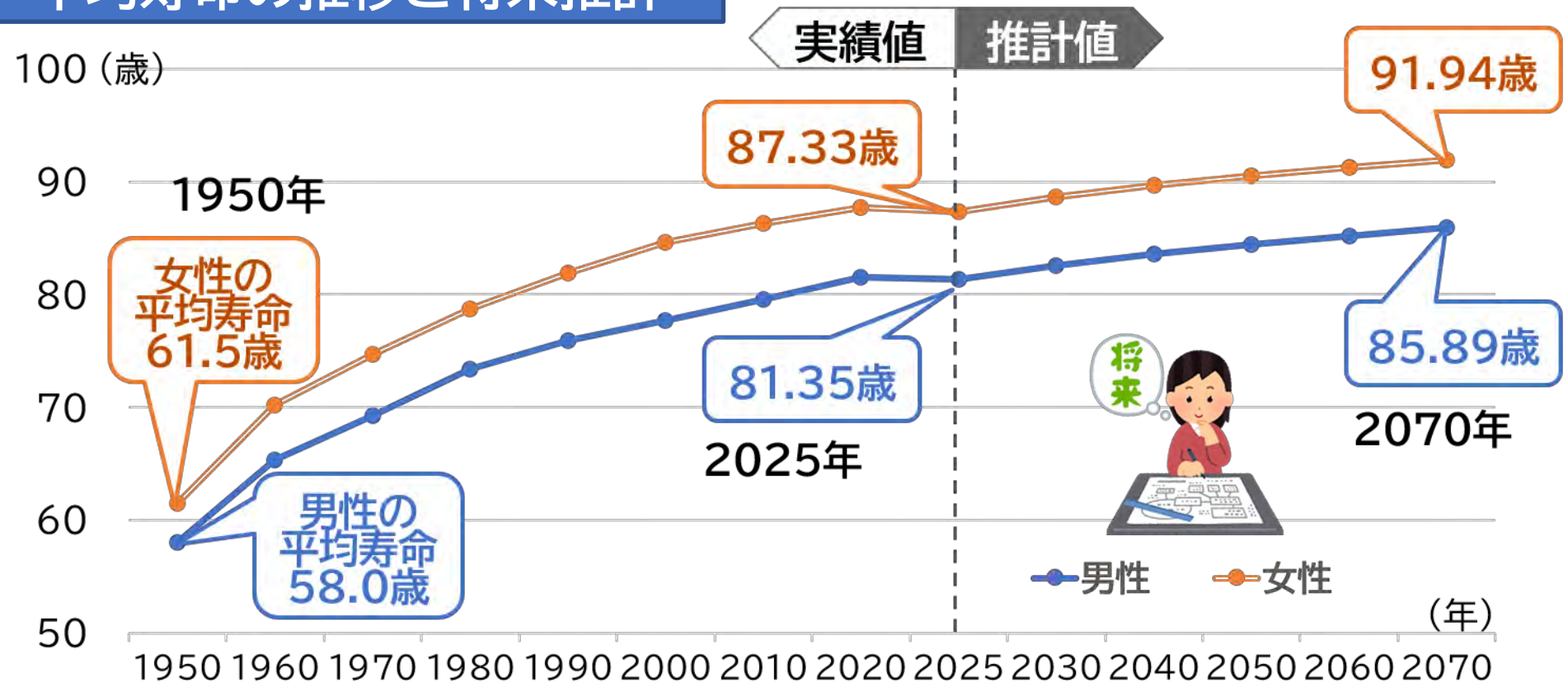



※図は生涯総収入と生涯総支出の一例です

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 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

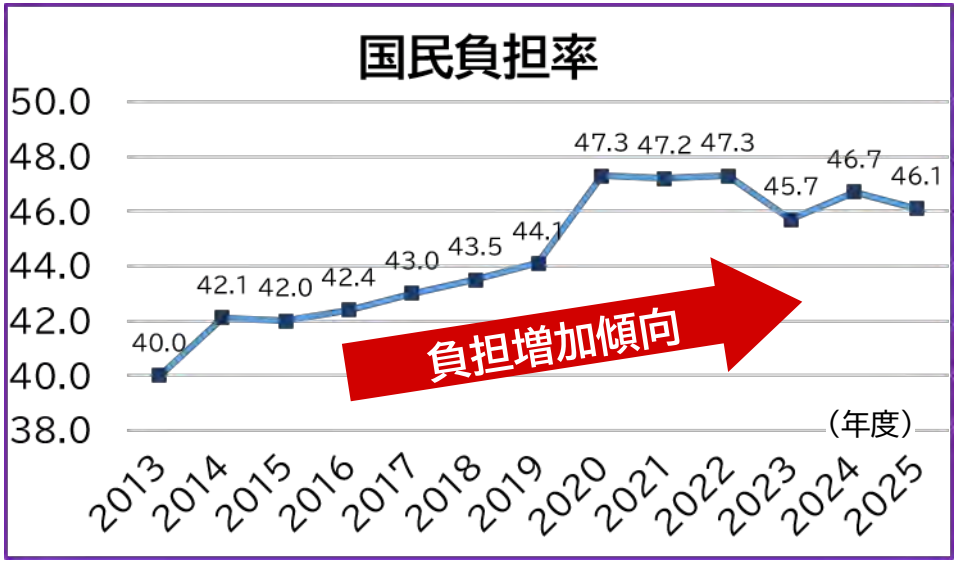



（出所）内閣府「令和8年版高齢社会白書」、厚生労働省「簡易生命表」（令和7年）をもとに作成

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

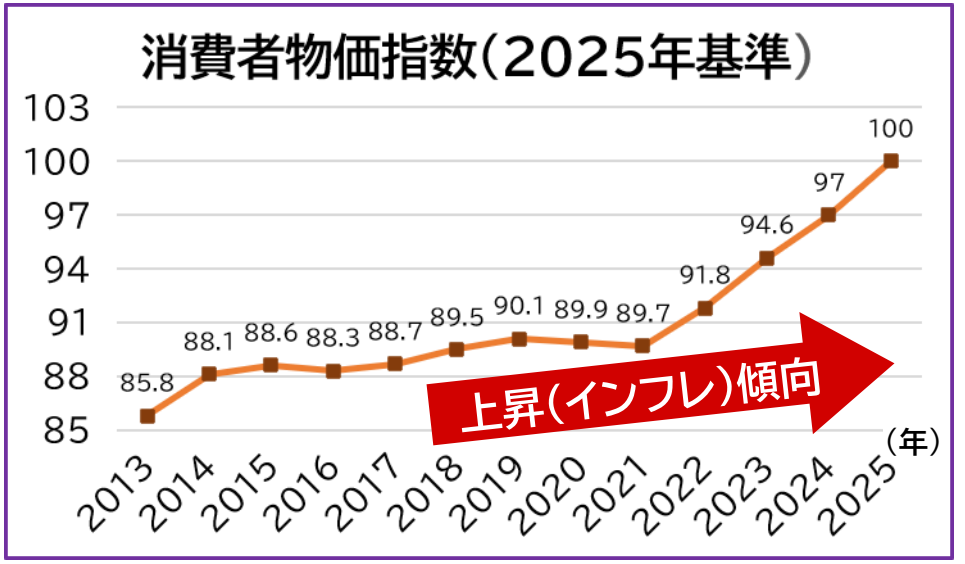
○ 国民の所得に対する税・社会保障負担割合は増加傾向にあるほか、消費者物価指数も上昇傾向にあります。
『生活費の増加に対する備え』が必要です。

## 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)

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

自分が実現したいライフイベント
（＋想定外の緊急支出）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。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

## ○ 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



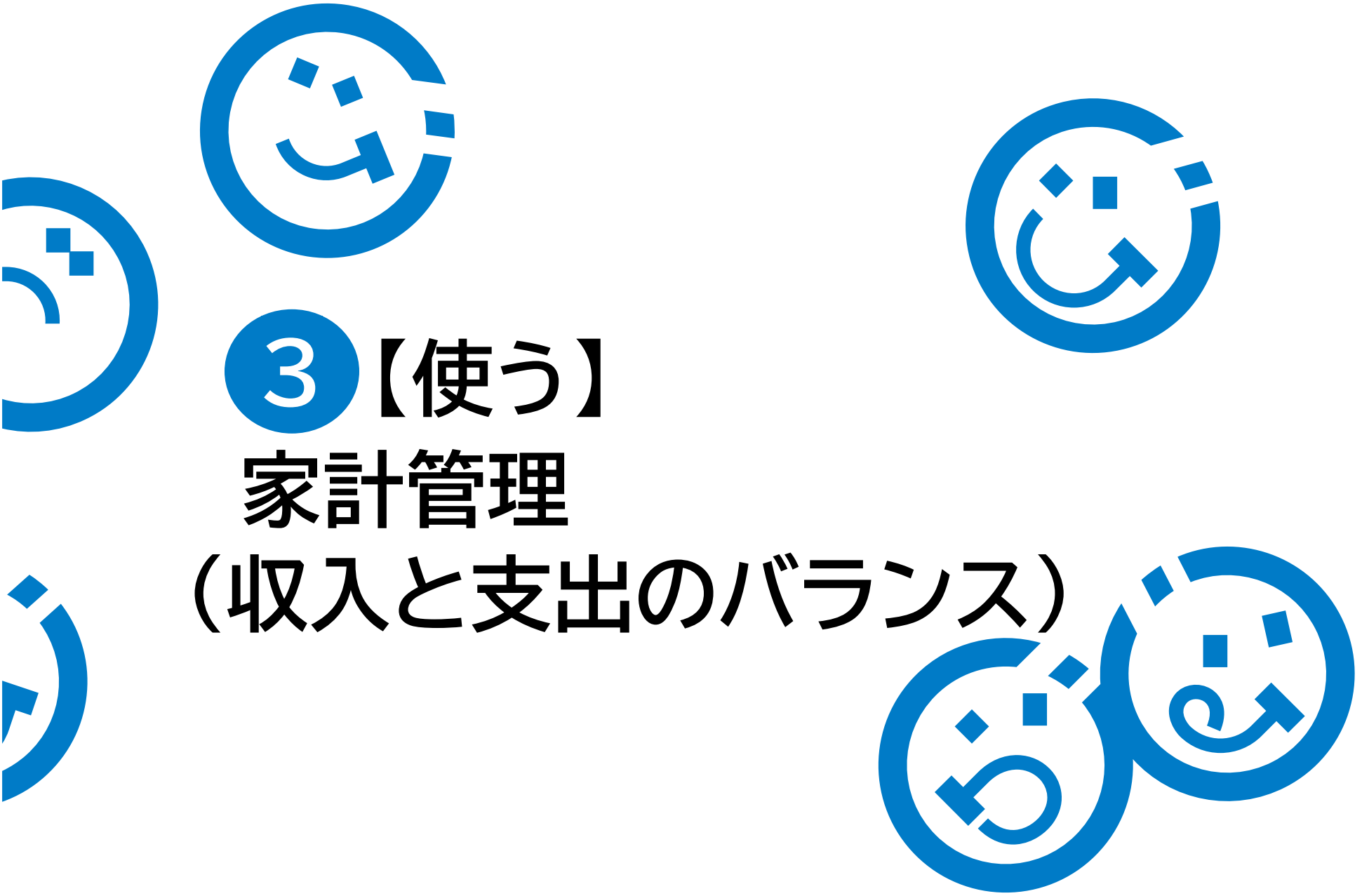
### 日本FP協会提供 ライフプラン診断

世帯主情報・配偶者情報など12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

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.



# ❸【使う】
# 家計管理
# （収入と支出のバランス）

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 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













© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

## 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** ※金額を記入してみましょう。

| | | |
|---|---|---|
| 食費 | 飲食などに必要なお金 | 円 |
| 住居費 | 家賃など | 円 |
| 水道光熱費 | 電気・水道・ガスの料金 | 円 |
| 通信費 | 電話やインターネットの料金 | 円 |
| 交通費 | 移動するのに必要なお金 | 円 |
| 被服費 | 洋服代など | 円 |
| 教養娯楽費 | 学習や娯楽に使うお金 | 円 |
| ローン返済 | クレジットやローン・奨学金の返済 | 円 |
| そのほか | 冠婚葬祭費や医療費など | 円 |





＋

**貯蓄**
使わずに貯めておくお金

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 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

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 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。

－必要なもの・こと（Needs：ニーズ）

－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。

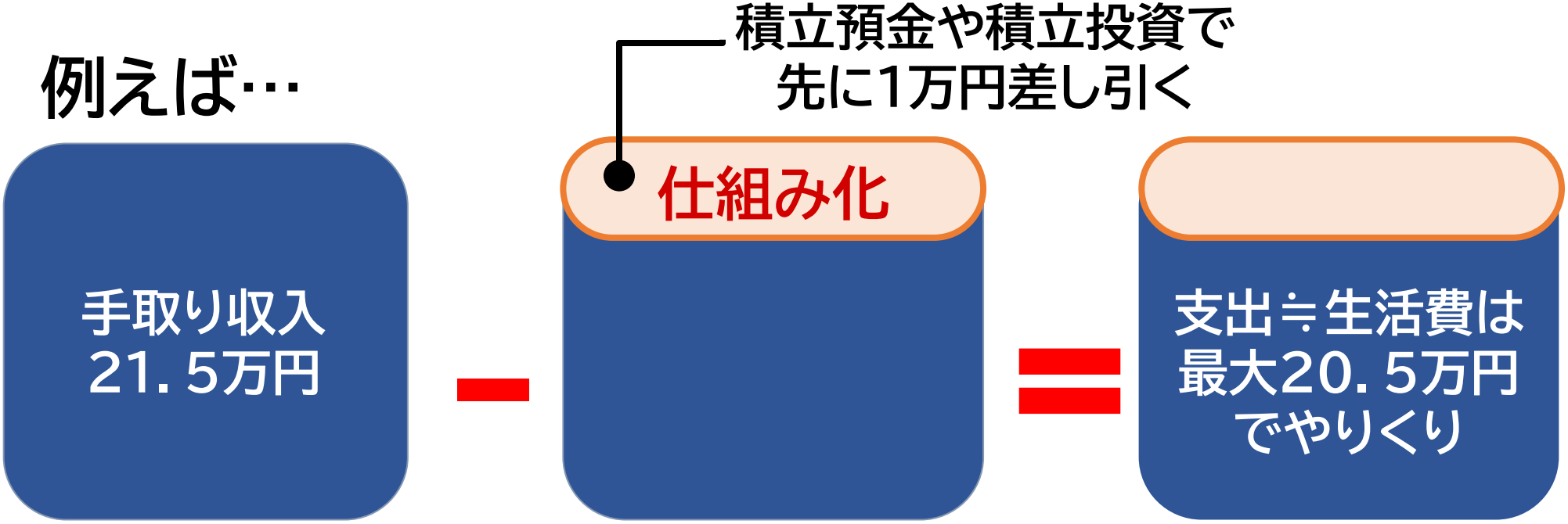
－固定費（住居費・通信費・サブスクなど）は一度見直すと、
毎月安定して支出削減できるので効果的です。

－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。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○「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…




© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

## ○ 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



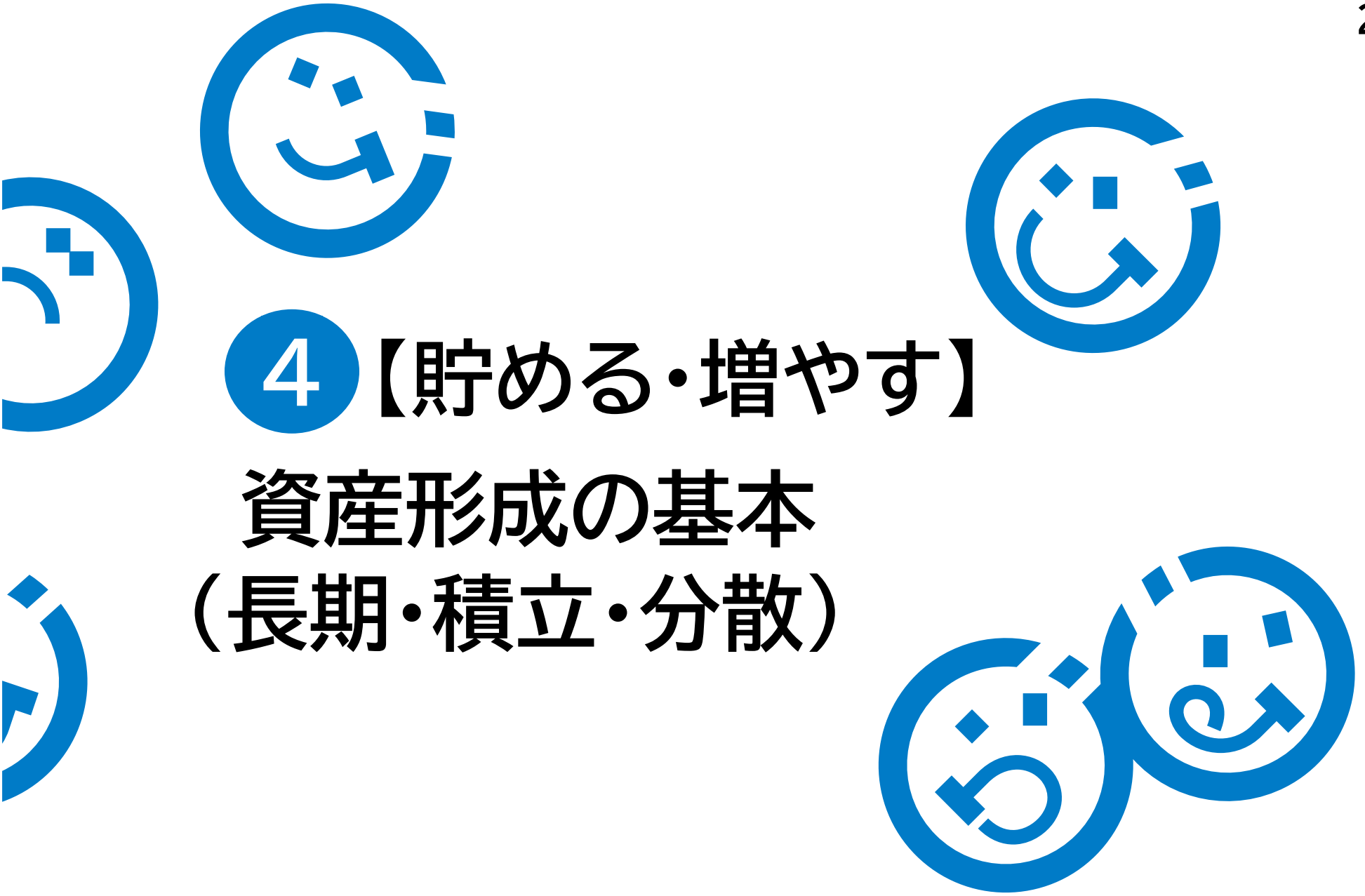
### 増やすお金＋備えるお金

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



© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

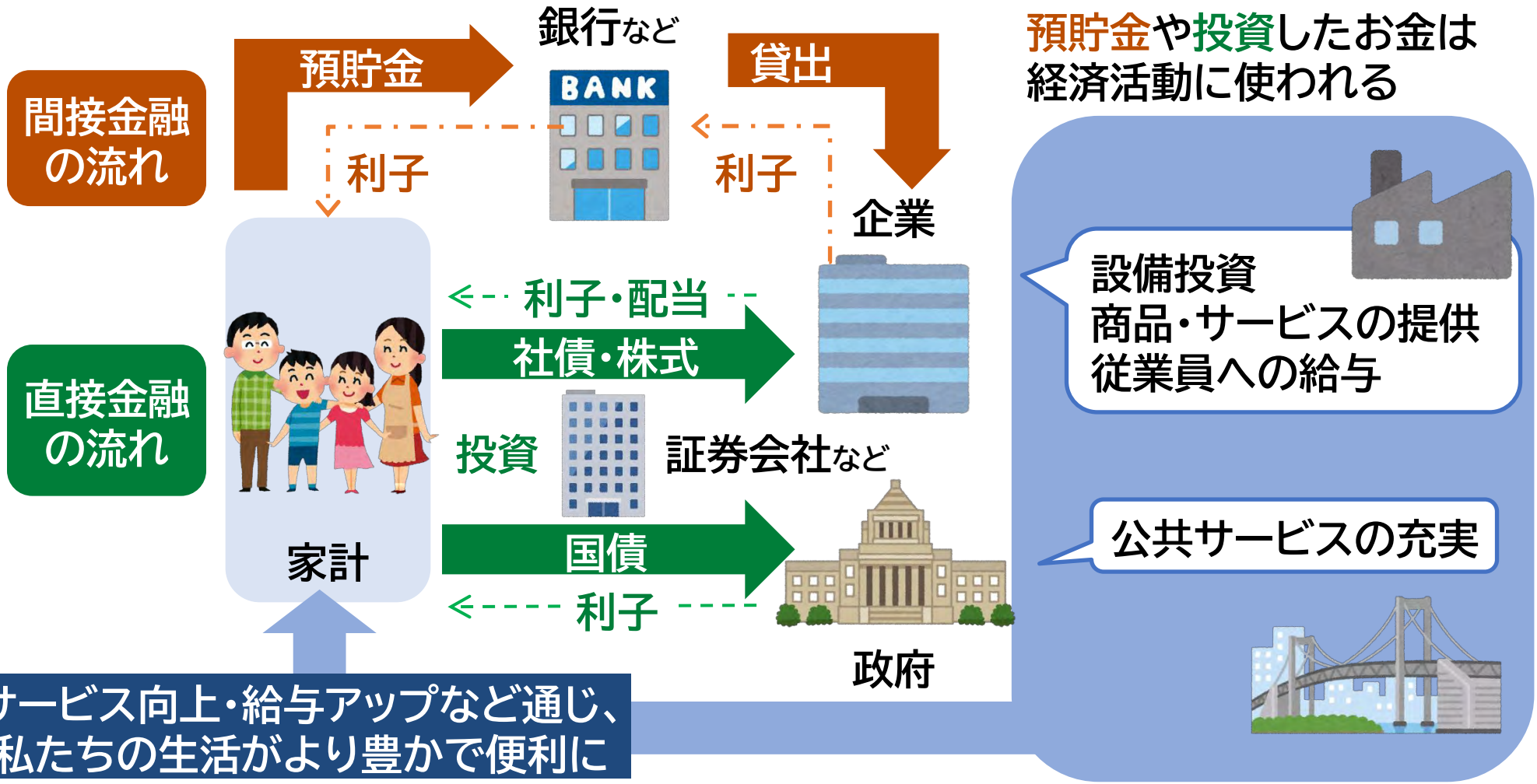


# 4【貯める・増やす】

## 資産形成の基本（長期・積立・分散）

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 資産形成(預貯金・投資)は、『経済活動を支える』ことで、
消費(商品の購入)と相まって『経済を循環』させています。




© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

## ○ 消費や投資・寄付等を通じて、『社会課題の解決やSDGsに貢献する』ことができます。

### SDGsとは

「持続可能な世界を実現する」ことを目指して、国連サミットで採択された国際目標。貧困や飢餓、保健、教育、ジェンダー、環境、生産、雇用など、幅広く17のゴール・169のターゲットから構成される。






私たち

商品の購入

投資・寄付



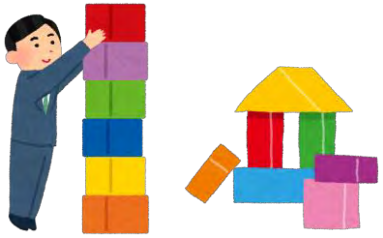

SDGsに取り組む企業

⇒ 消費（商品の購入）や投資（債券・株式などの購入）、寄付（クラウドファンディング等による被災地などへの寄付）等による資金提供を通じて、社会をより良くすることに貢献できます。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

## ○ 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※1
- 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※2
- 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)

※1　例外として、変動金利の定期預金のように、運用成果が決まっていないものもあります。
※2　例外として、債券の一部には満期(返済期限)まで保有すると、運用成果が決まっているものもあります。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 投資は「お金が増えるか、損をするか分からない」という点で、ギャンブルと比較されることがありますが、
『投資はギャンブルではありません』。

○ 投資とギャンブルは、本質的に『目的や仕組みが異なります』。

## ギャンブルとは




- 娯楽を目的として偶然の結果(勝敗)に金銭を賭ける行為
- 勝者と敗者がいることが前提で、賭金から主催者の運営料を差し引いた金額を参加者で取り合う仕組み

## 投資とは



- 投資先の会社や国の成長を期待して資金を投じる行為
- 投資先の成長などによって、利益を得ることを目指す仕組み

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 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。』

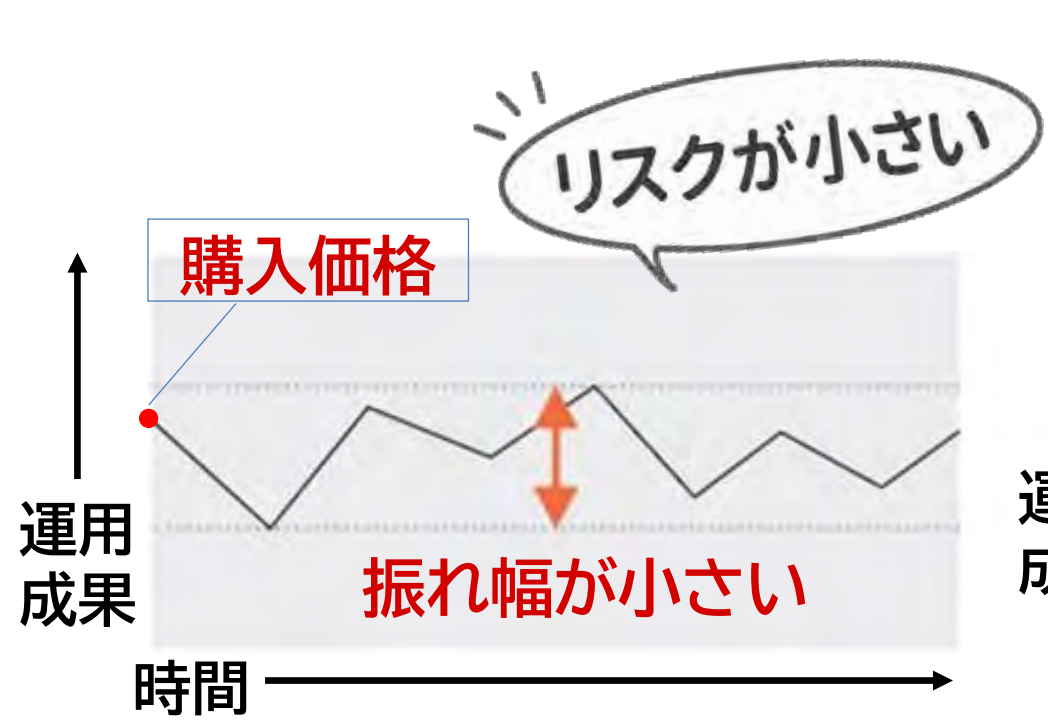
| | 安全性<br>元本や利子の支払いが確実か | 収益性<br>大きい収益が期待できるか | 流動性<br>必要なときにすぐに換金できるか |
|---|---|---|---|
| 預貯金 | ◎ | △ | ◎ |
| 株式 | △ | ◎ | ○ |
| 債券 | ○ | ○ | △ |
| 投資信託 | △～○ | ○～◎ | ○ |

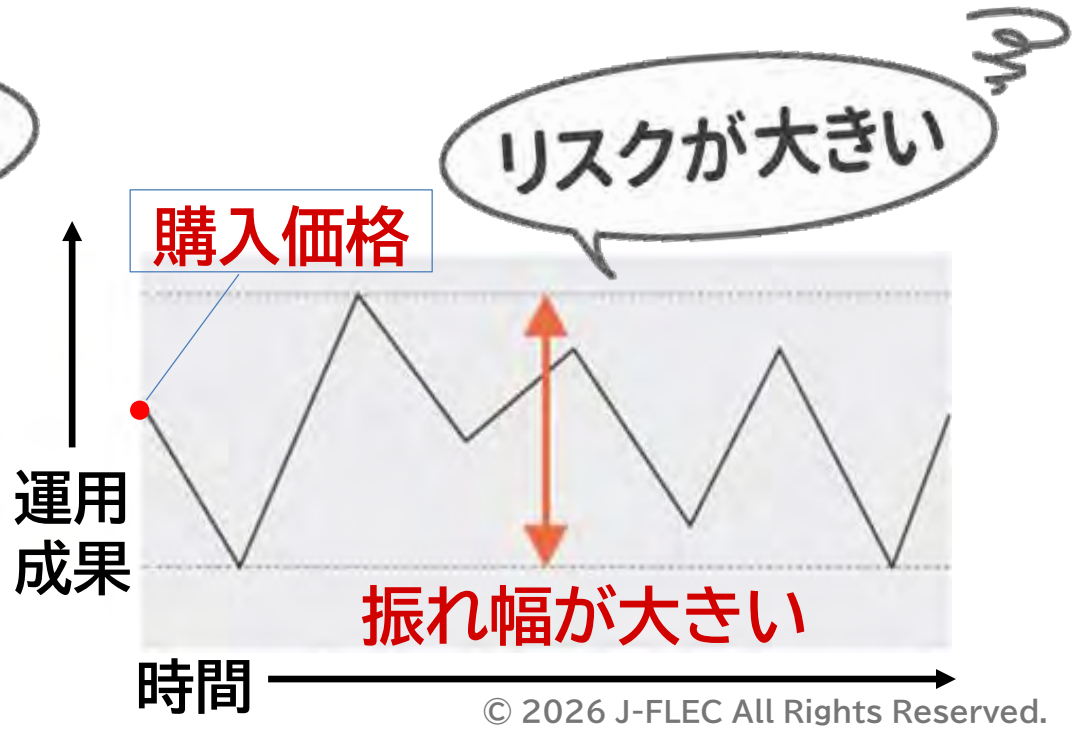
※ 一般的なイメージであり、すべての金融商品があてはまるものではありません。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 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。

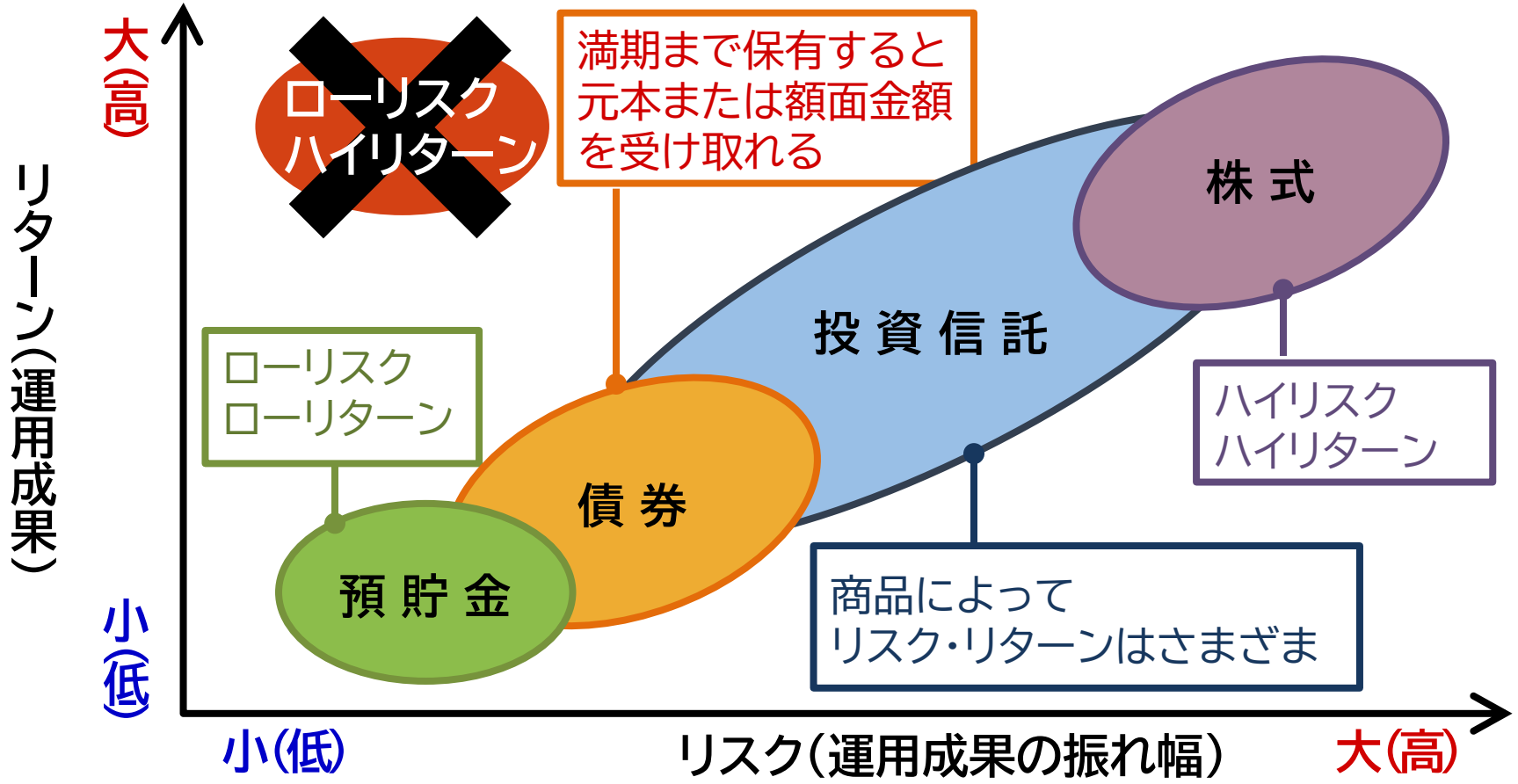
○ 『保険で備えるリスク（危険）』とは意味が異なります。




© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 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』。

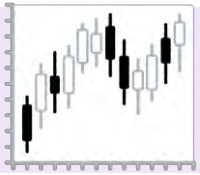
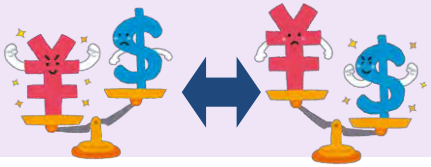
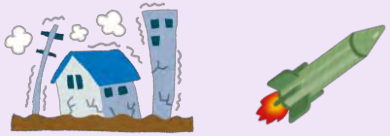



※ 一般的なイメージ図であり、すべての金融商品があてはまるものではありません。
例えば、預金や債券の中にもハイリスクな金融商品は含まれます。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 投資は、リターン（運用成果）を期待して行いますが、『リスク（運用成果の振れ幅）もあることを理解』して、無理のない範囲（当面使う予定のないお金）で行いましょう。

## 投資の主なリスク

| | | |
|---|---|---|
| 価格変動リスク | 要因 | 株式や債券などの価格変動（上昇・下落ともに）  |
| 為替変動リスク | 要因 | 外貨建て取引の換金時に生ずる為替レート変動  |
| 信用リスク | 要因 | 投資先企業の財務状況や経営状況（不祥事・倒産など）  |
| カントリーリスク | 要因 | 国・地域の政治・経済環境（天災や戦争など）  |

**リスク**

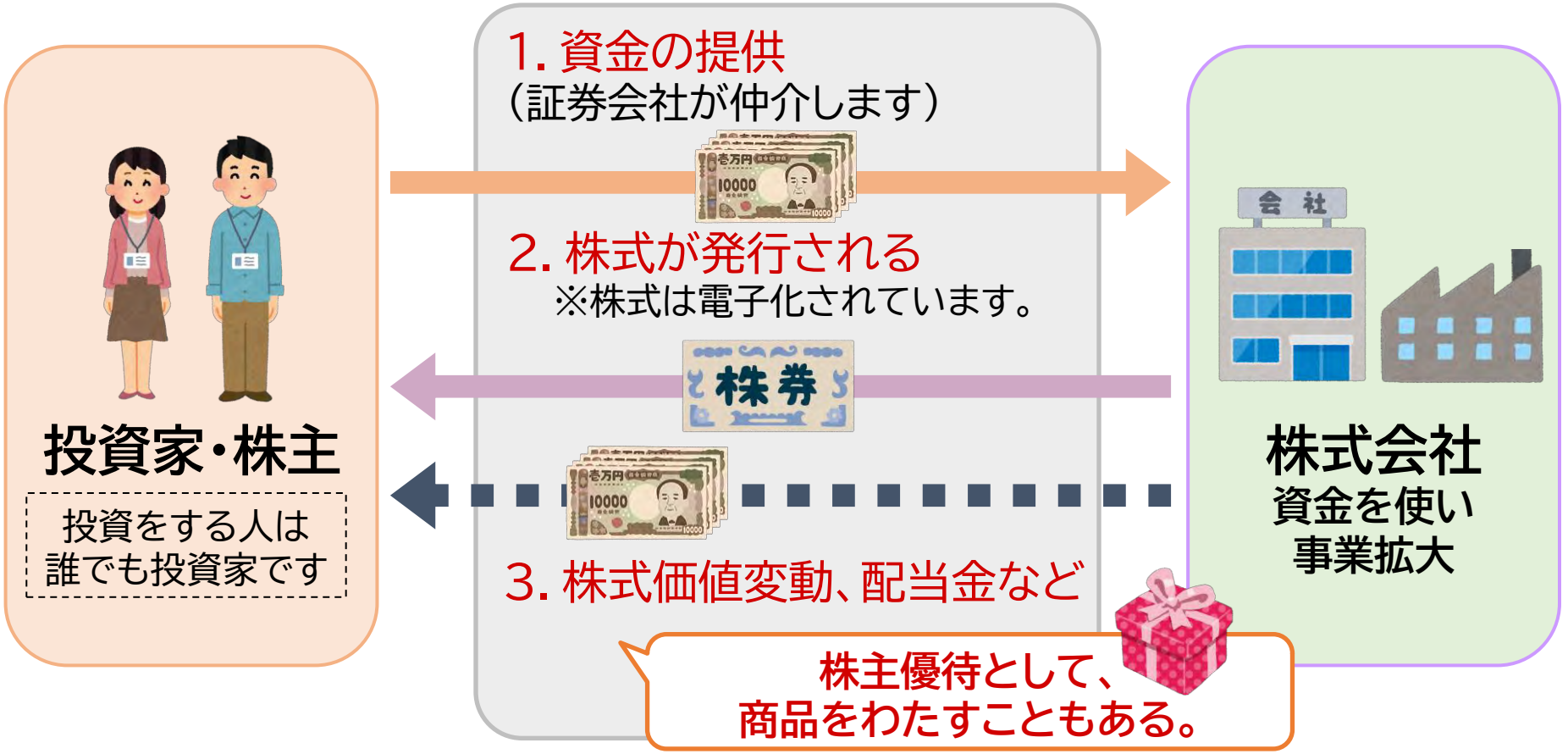
運用成果の振れ幅

つまり

様々な要因により資産価値が増減する可能性・不確実性のこと

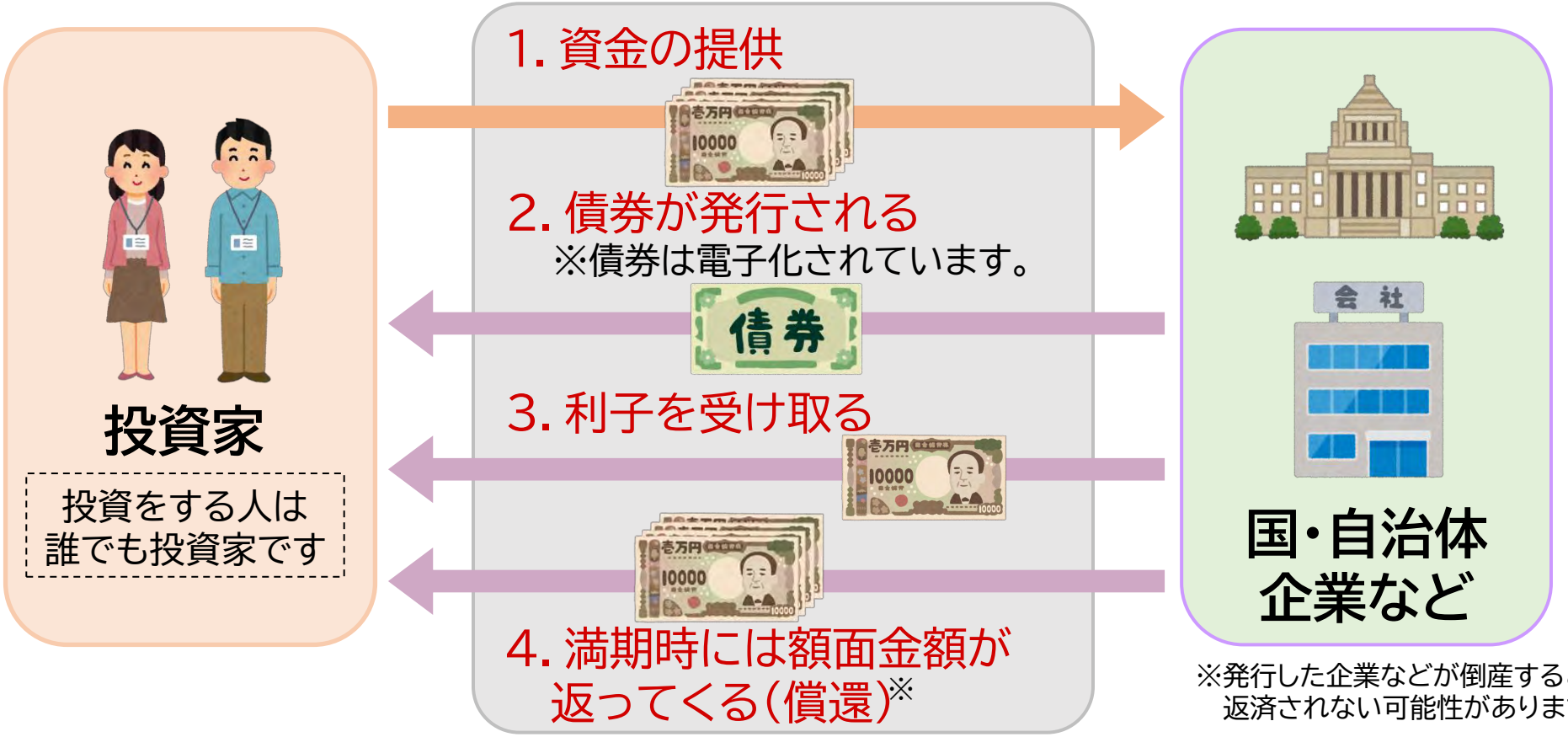
© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 株式投資の特徴は、『①購入した株式の値動き、②配当金の受取り』の2点です。一般的にリスク・リターンともに大きくなります（ハイリスク・ハイリターン）。




© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

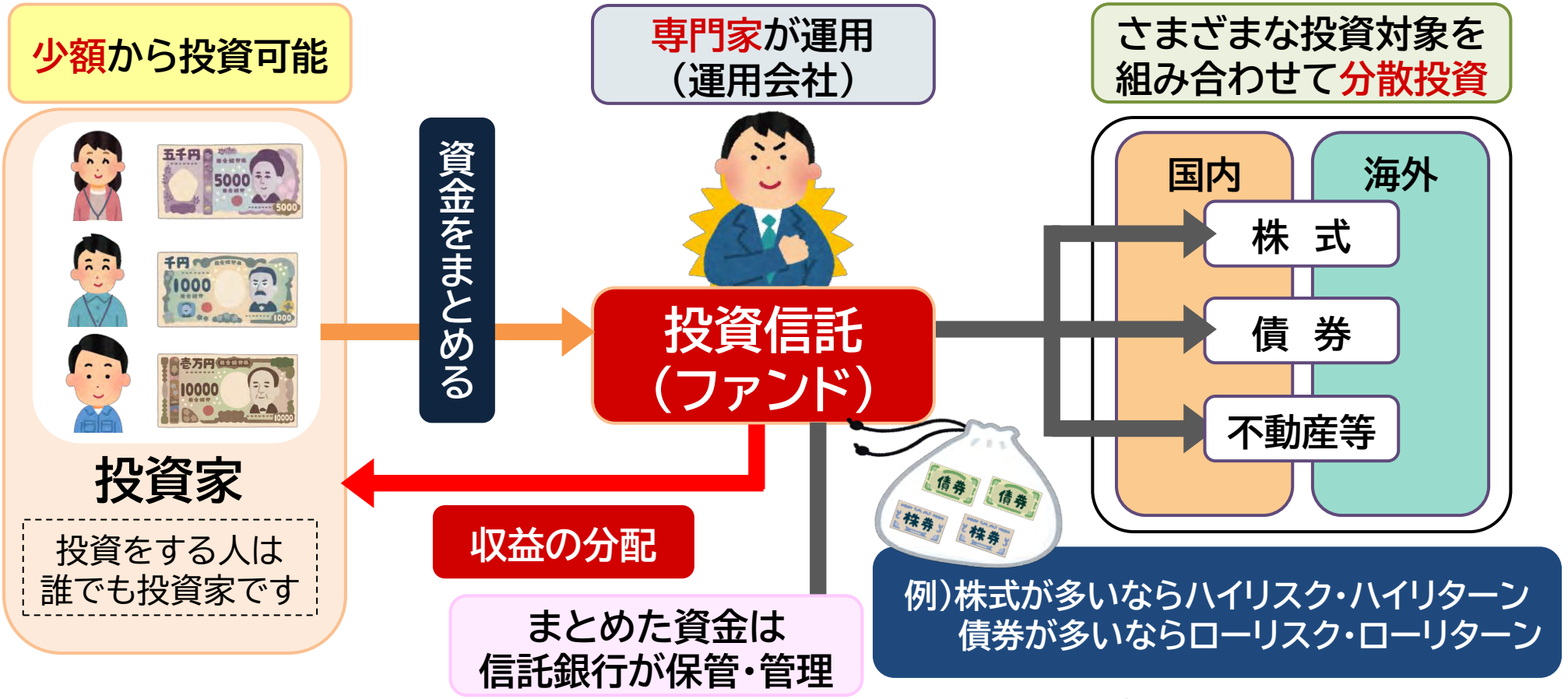
○ 債券投資の特徴は、『①満期時の償還、②利子の受取り』の2点です。リスクは小さくリターンも小さめですが、基本的に安全性は高めです（ローリスク・ローリターン）。




※発行した企業などが倒産すると返済されない可能性があります。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 投資信託の特徴は、『①専門家が運用、②少額から投資可能、③分散投資でリスク軽減』の3点です。組み合わせる商品によりリスクとリターンの程度が変わります。




© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 投資スタイルには(リスク・コントロール型とリスク・テイク型)の2種類があります。『リスクを抑えた安定的な資産形成にはリスク・コントロール型投資が向いています。』

| | リスク・コントロール型投資<br>(リスク抑制型の運用) | リスク・テイク型投資<br>(リスク許容型の運用) |
|---|---|---|
| ニーズ | 投資で安定的な利益を出したい | 投資で大きな利益を出したい |
| 必要なもの | 長期の投資観<br>少額からの定期的な積立金 | 短～長期の相場観、<br>まとまった運用資金 |
| 投資スタイル | 長期・積立・分散投資 | 個別銘柄への集中投資・積極運用 |
| ポイント | 長く続けること<br>⇒上がっても下がっても焦らない | 自分なりの「売り」ルールをもつこと<br>⇒上下一定の幅を超えたら売る |

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 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、10年、20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

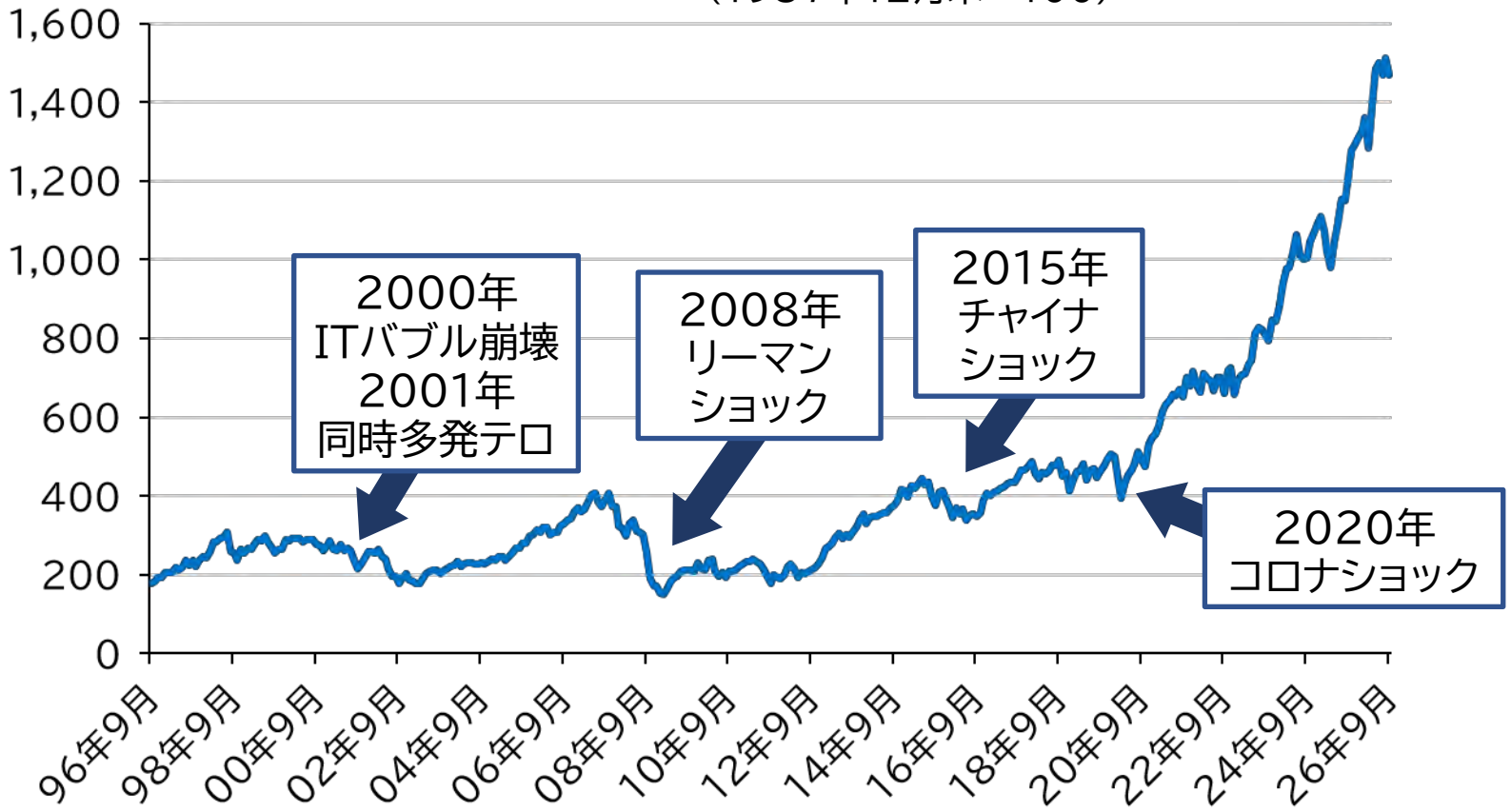
複数の地域・通貨、特徴の異なる複数の資産（株式や債券など）を組み合わせて運用することで、リスクを抑えることができます。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 過去30年間、世界株価は、『短期的な下落時期はあるものの、長期的には世界経済の成長に伴って上昇』してきました。

## 全世界株式　30年チャート

※ MSCI ACWI指数（priceリターン指数）、円換算ベース（1987年12月末＝100）




（出所）MSCI

※過去のデータに基づくものであり、今後も上昇傾向にあることを保証するものではありません。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 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）**

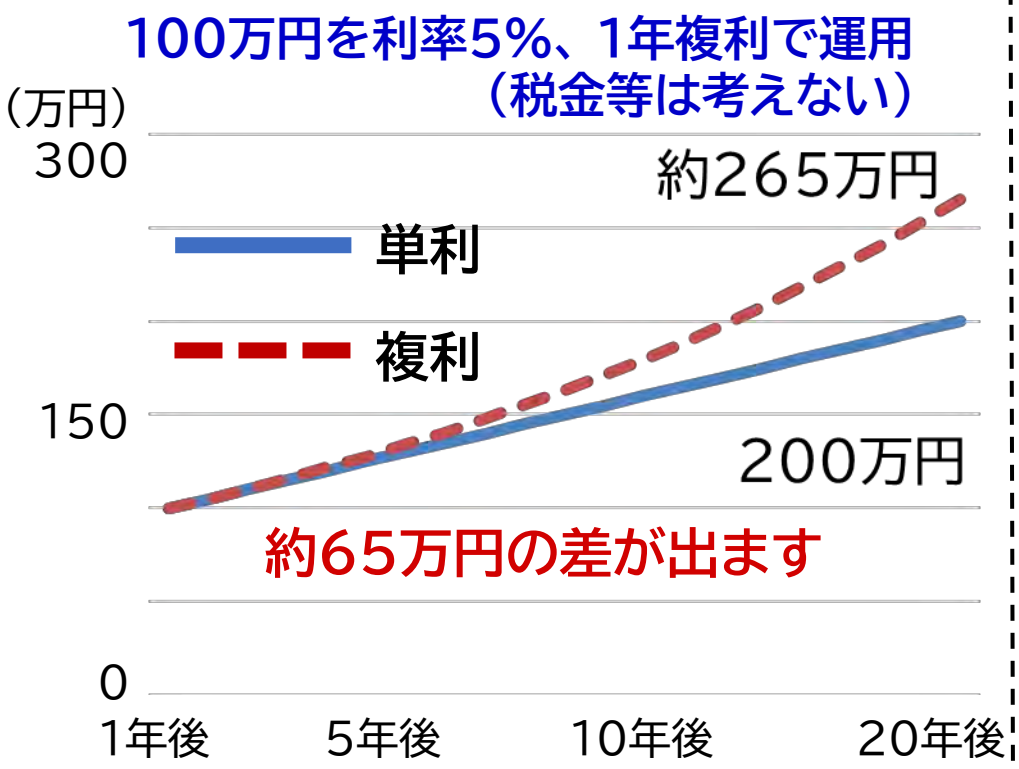
単利の場合
1年後：100万円＋100万円×5%＝105万円
2年後：105万円＋（100万円×5%）＝110万円

複利の場合
1年後：100万円＋100万円×5%＝105万円
2年後：105万円＋（105万円×5%）＝110万2500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。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○『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 ÷ 利率(%)≒ 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÷3≒約24年**

利率5%で運用した場合

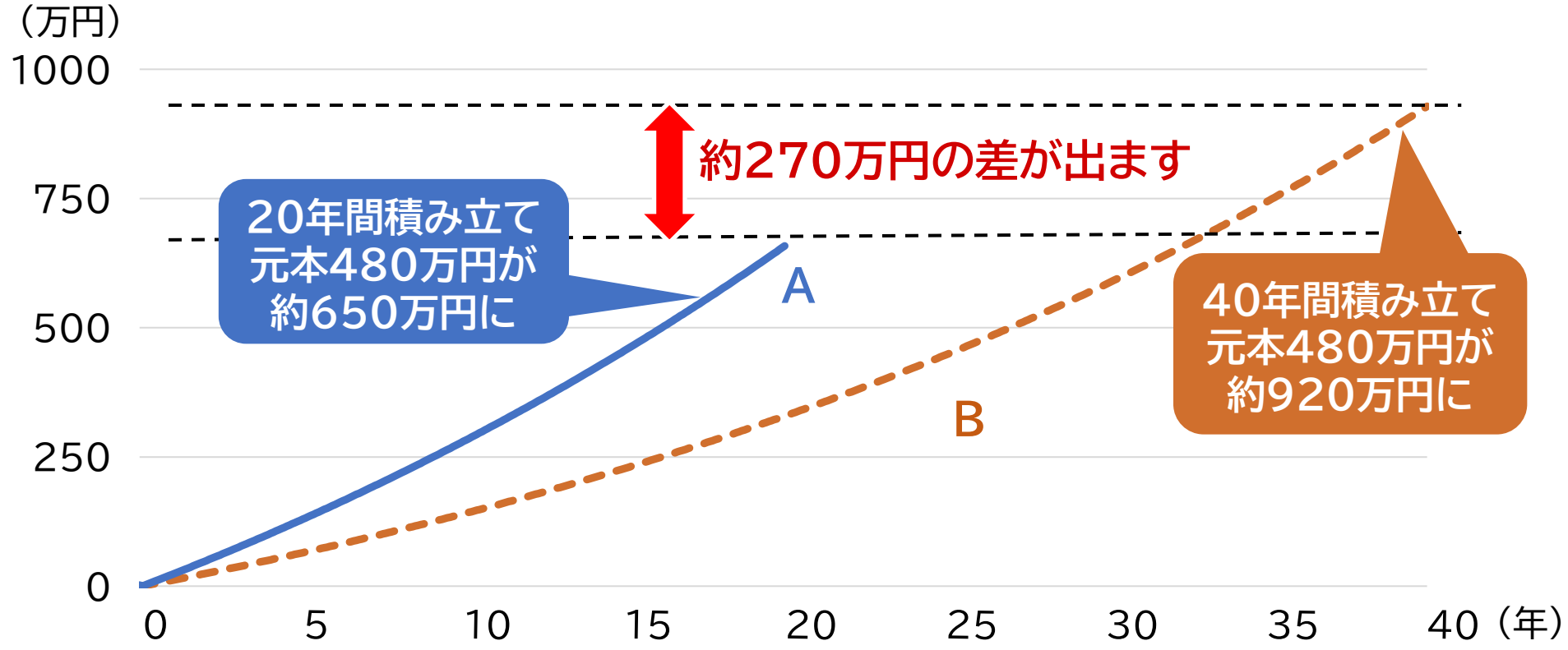
**72÷5≒約14.4年**

※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。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

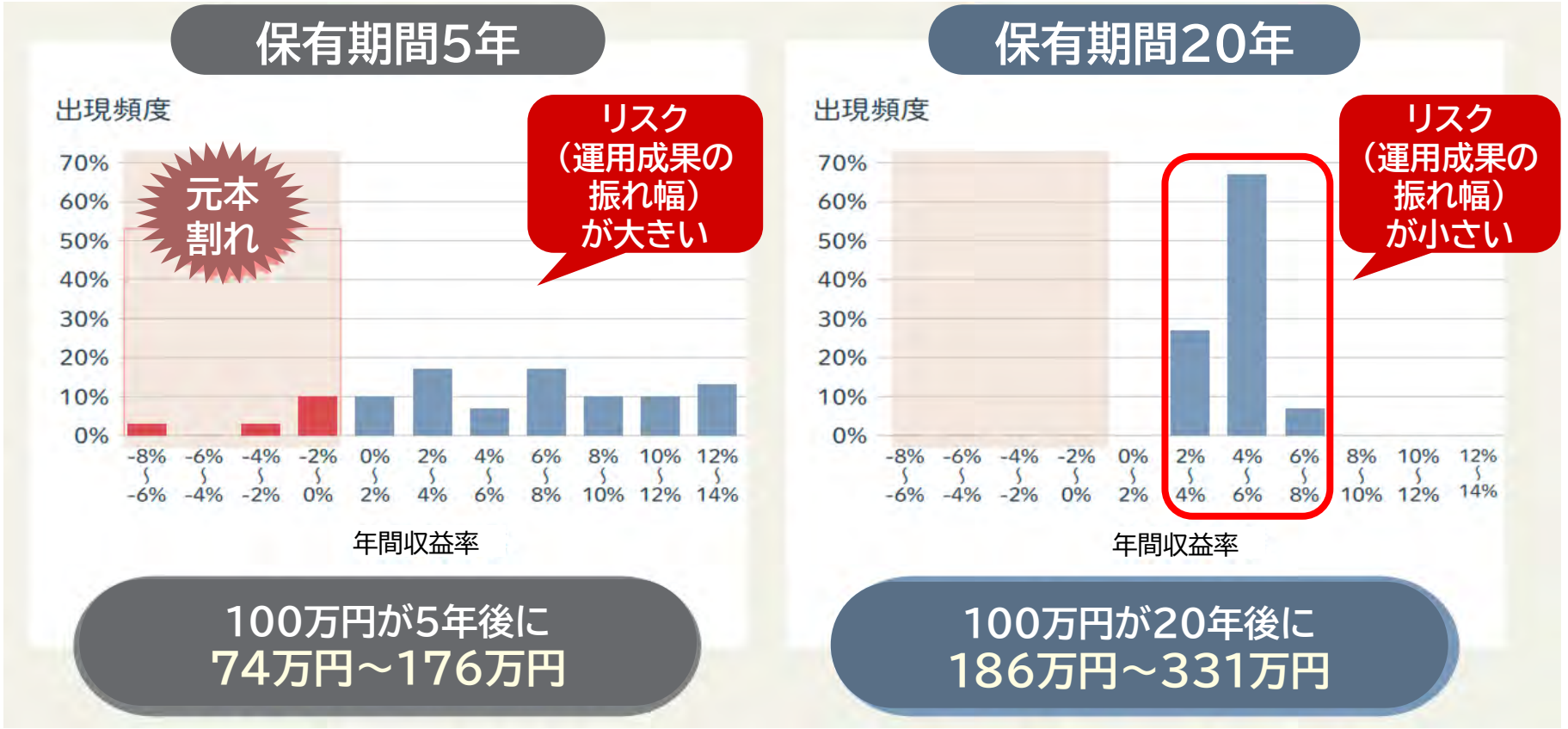
○『長い期間投資を続けると複利効果が大きく』なります。
○ 複利の効果を得るためにも、資産形成は長い時間コツコツ続けていくことが重要です。

同じ利率3%で、A.毎月2万円を20年間、B.毎月1万円を40年間積み立てた場合を比較すると、同じ元本480万円でも以下のような差が出ます。




© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

## ○ 積立投資を同じ金額・商品で行った場合でも、『より長期間続けた方が収益が安定し、元本割れの可能性を減らせます』。




※1989年以降、毎月同じ金額ずつ国内外の株式・債券に積立投資し保有した場合。積立投資期間は各年1月～12月の一年間。
※年間収益率：資産運用で得られた一年当たりの利益率
※図表はあくまでシミュレーションであり、将来の投資成果を予想・保証するものではありません。また、具体指数・商品への投資を推奨するものではありません。
（出所）金融庁　はじめてみよう！NISA早わかりガイドブック

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 投資は一括購入だけでなく、少額積み立ても可能です。
○ 投資方法として『定額購入（ドル・コスト平均法）』があります。

## 一括購入

一度に
まとめて購入




## 定額購入
## （ドル・コスト平均法）

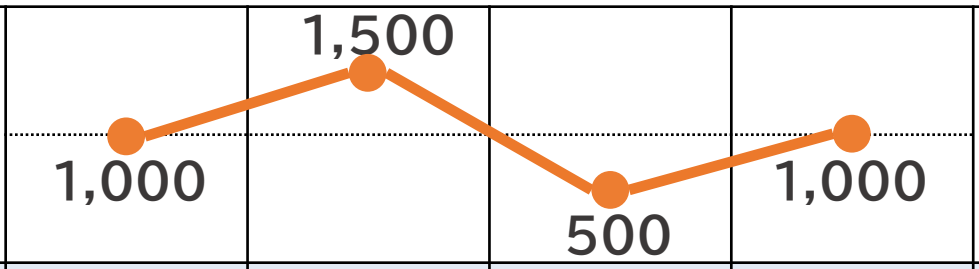
**一定金額を**
定期的に購入




例 毎月1万円ずつ購入

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 購入時期を分散して積み立てを行うことで、『値上がり・値下がりのリスクを抑える（平準化）効果』があります。
○ また、定額購入は少額のため、負担感を抑えることができます。

| 株価の値動き | 価格 |  | | | | 合計株数 | 1株あたりの購入単価 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一括購入 | 株数 | 40 | 0 | 0 | 0 | 40 | 1,000 |
| | 購入額 | 40,000 | 0 | 0 | 0 | 40,000 | |
| 定額購入（ドル・コスト平均法） | 株数 | 10 | 6.6 | 20 | 10 | 46.6 | 858.3 |
| | 購入額 | 10,000 | 10,000 | 10,000 | 10,000 | 40,000 | |

※上記値動きの場合、定額購入（ドル・コスト平均法）の方が1株あたりの購入単価を抑える効果がありますが、値動きによっては必ずしも定額購入（ドル・コスト平均法）が最適解とは限りません。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

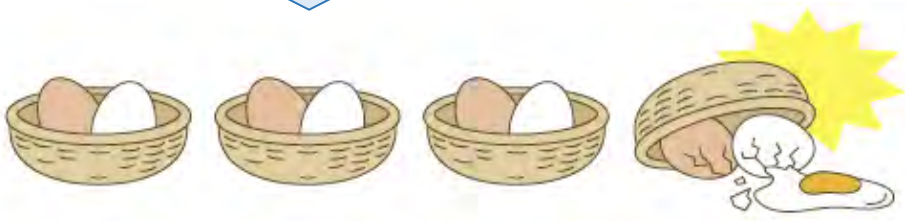
○ リスクの分散の例えとして『ひとつのカゴに卵を盛るな』という考え方があります。

卵を1つのカゴに全部入れた場合（投資先が1つ）



カゴを落とした時に全てがダメに・・・

卵を複数のカゴに分けて入れた場合（投資先が複数）

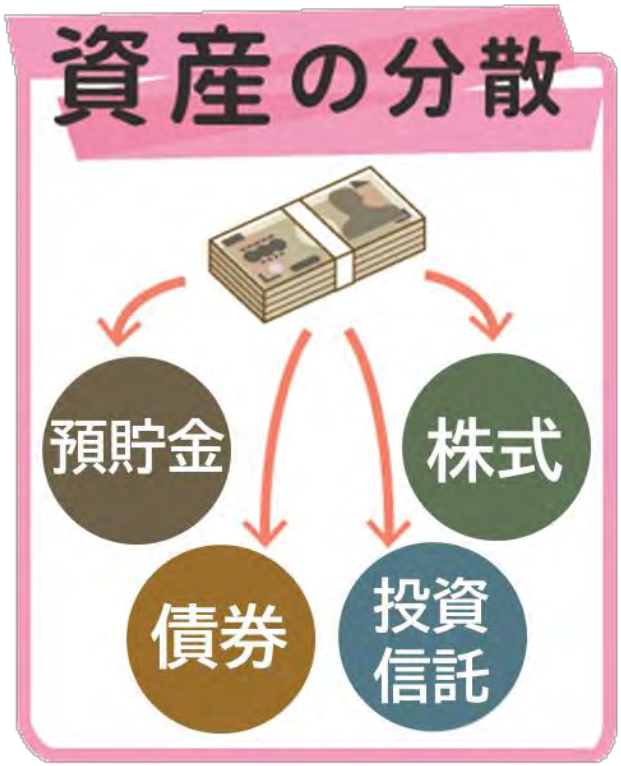


1つを落としてしまっても残りは大丈夫！

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 分散方法は主に3つあります。『資産・地域・時間の分散』を通じてリスク（運用成果の振れ幅）を抑えることが重要です。

## 資産の分散




## 地域の分散




## 時間の分散



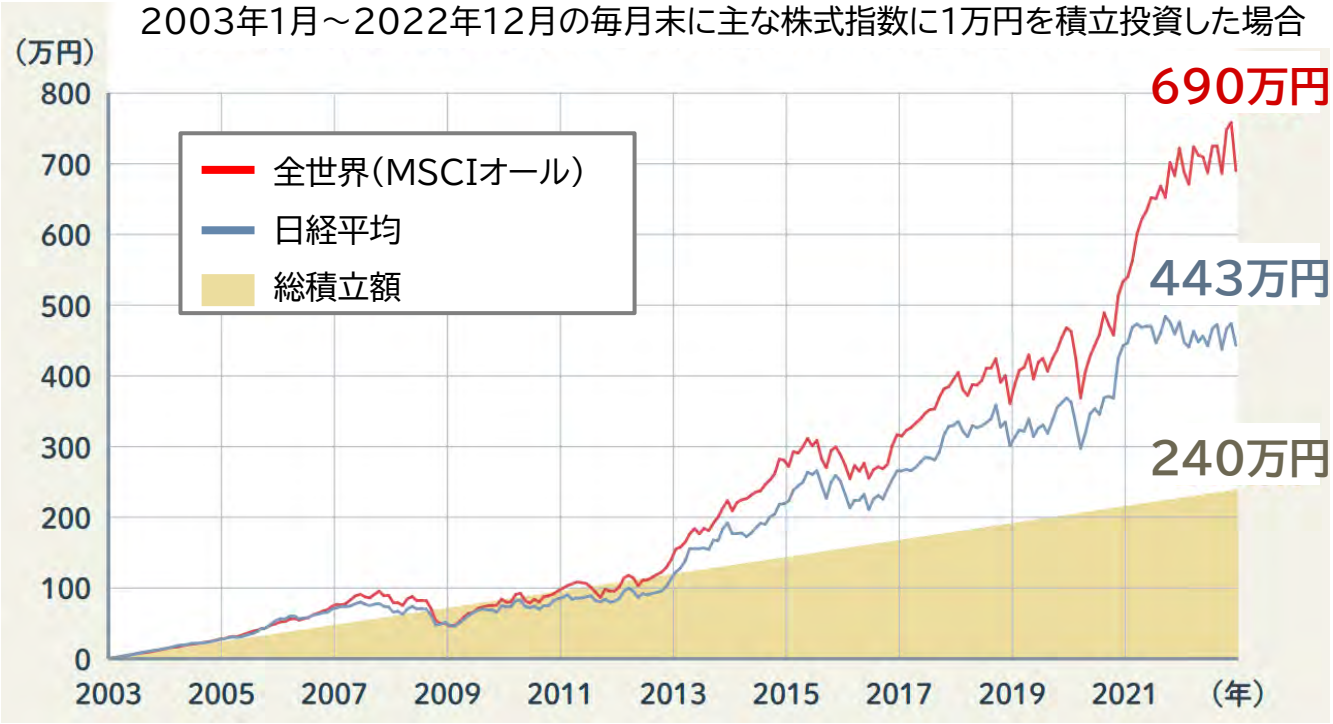

**ドル・コスト平均法**

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

## ○『長期・積立・分散投資を組み合わせること』が、より安定的にリターン（運用成果）を得るために効果的と言えます。

### 長期・積立・分散投資のシミュレーション（例）

2003年1月～2022年12月の毎月末に主な株式指数に1万円を積立投資した場合




ー 長期（20年継続）
ー 積立（毎月1万円）
ー 分散（全世界・国内株式）

で投資を行うことで、運用資産は一時的な下落もありつつも、全体では元本（240万円）を大きく上回るリターン（運用成果）となりました。

※上記の結果は、将来の投資成果を保証するものではありません。（出所）金融庁　はじめてみよう！NISA早わかりガイドブック
税金・手数料などは考慮していません。
また、具体指数・商品への投資を推奨するものではありません。

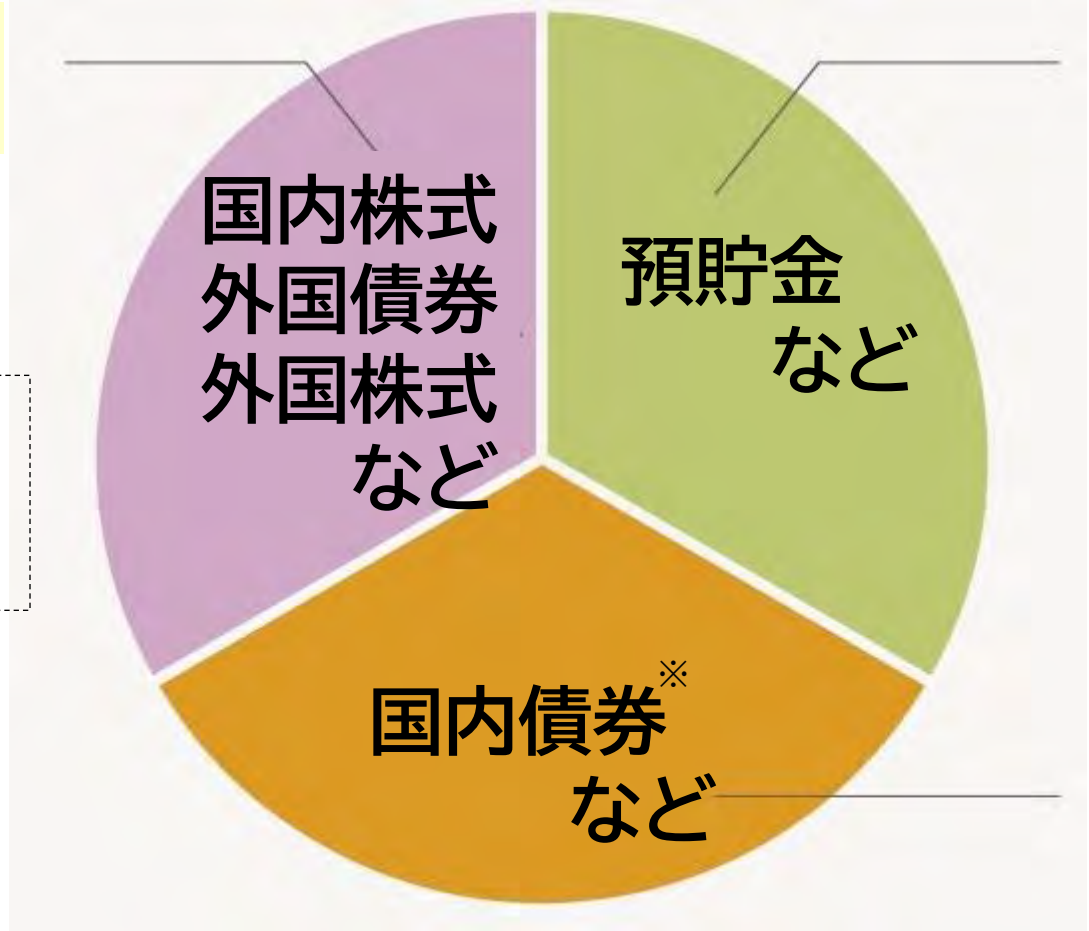
© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 自身に合った『金融商品の組合せ≒分散投資』を考えましょう。その人・その時の状況・相場などによって最適な組合せは変わります。

## リスク資産

収益性が高い金融商品

外国債券・外国株式も為替リスクがあるためリスク資産に分類




流動性・安全性が高い金融商品

## 安全資産

比較的安全性が高い金融商品

※国内債券でも一部リスク資産に該当する場合があります。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 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。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

# 5【貯める・増やす】
# 資産形成の制度（NISA等）

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ NISAとは、『「少額投資」による利益が「非課税」』になる制度です。




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。成人の場合、年単位で利用する金融機関を変更することができます。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○『投資可能期間、非課税保有期間ともに無期限』で、成人の場合は『2つの投資枠が併用可』です。
○ 2027年1月から、『0～17歳の未成年』も、つみたて投資枠の利用が可能となりました。

日本に住む
0～17歳の
未成年※



※つみたて投資枠のみ



日本に住む成人
（18歳以上）

併用可

**つみたて投資枠**
無期限で非課税
年間120万円
（未成年は60万円）
まで購入可能

**成長投資枠**
無期限で非課税
年間240万円
まで購入可能

**投資可能期間も無期限**

ただし、生涯の保有限度額があります

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

# つみたて投資枠と成長投資枠の違い



○ つみたて投資枠、成長投資枠では、『対象商品、年間投資枠、保有限度額』など利用方法に違いがあります。
○ 未成年については、払出しにも要件があります。

| （2027年～） | つみたて投資枠 | 併用可 | 成長投資枠 |
|---|---|---|---|
| 対象年齢 | 0～17歳 | 18歳以上 | |
| 年間投資枠 | 60万円 | 120万円 | 240万円 |
| 非課税保有限度額（総枠） | 600万円 → 自動的に移行 | 1,800万円（うち成長投資枠は1,200万円）（購入商品を売却した場合、＜購入時の買値分だけ翌年以降＞枠の再利用が可能） | |
| 金融機関変更 | 不可 | 可 | |
| 投資対象商品 | 長期の積立・分散投資に適した一定の投資信託（金融庁の基準を満たした投資信託に限定） | 上場株式、投資信託等（①整理・監理銘柄②信託期間20年未満、毎月分配型の投資信託及びデリバティブ取引を用いた一定の投資信託等を除外） | |
| 買付け方法 | 「1カ月に1回」など定期的に一定金額の買付けを行う方法（積立投資）に限る | 制限なし | |
| 運用管理 | 一定の要件※の下、12歳以降は払出し可 | 制限なし | |

※ 資金の使途が子のためのものであり、子が払出しに同意したことを示す書面とともに、親権者等（口座管理者）が申出書を金融機関に提出する。18歳の誕生日が属する年度の1月1日から、払出し制限が解除される。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

# （参考）金融庁　NISA特設ウェブサイト

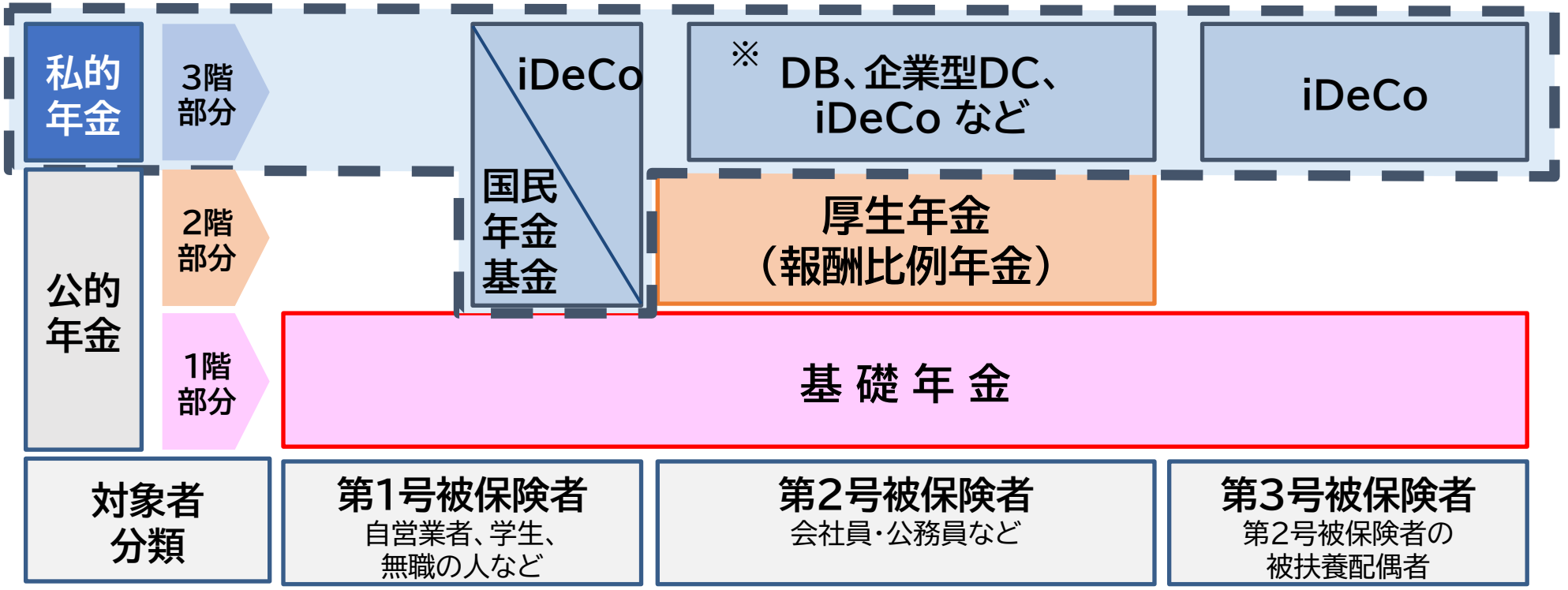





詳しくは　金融庁　NISA　検索

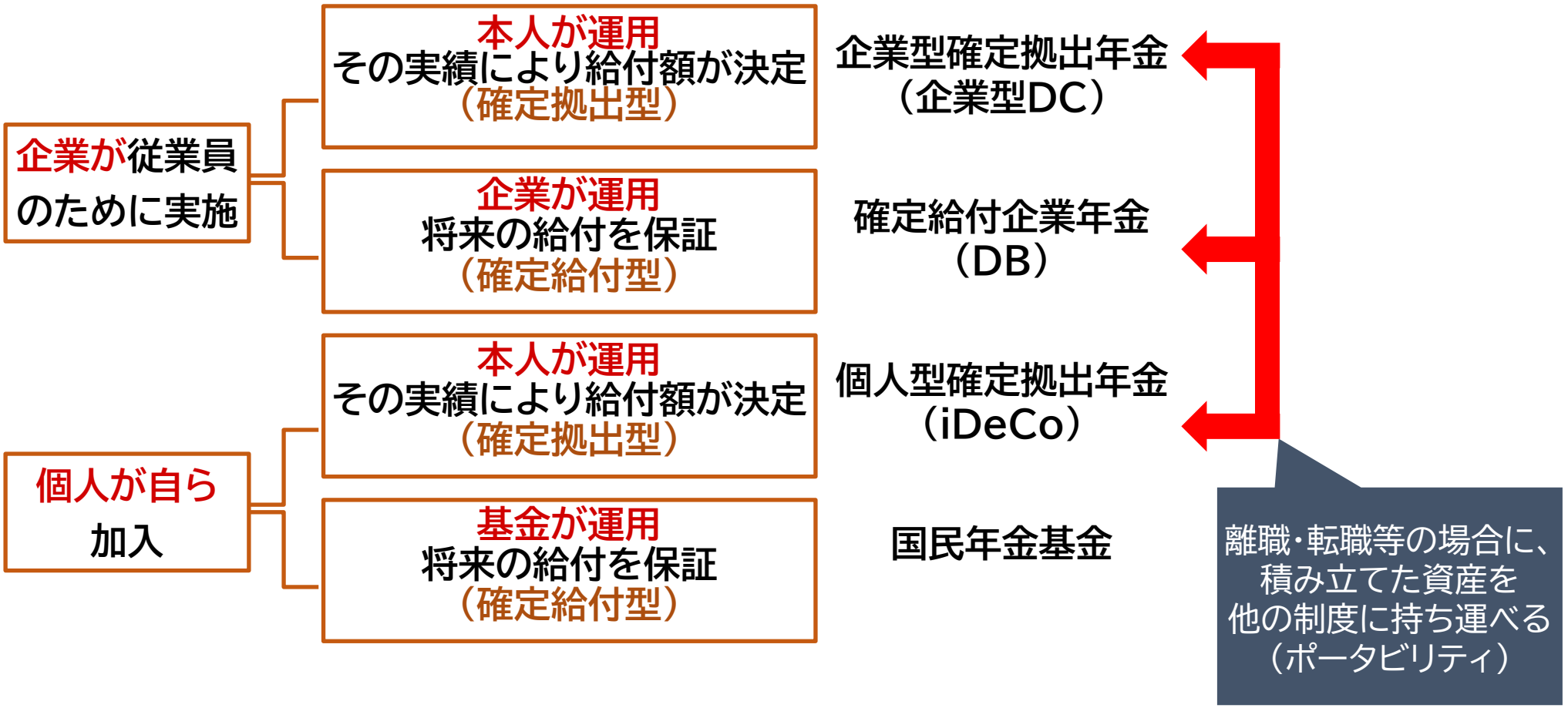
© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 私的年金は、公的年金の上乗せの給付を保障する制度です。この制度は『高齢期により豊かな生活を送るための制度』として重要な役割を果たしています。企業や個人は、多様な制度の中からニーズに合った制度を選択することができます。




※DBは確定給付企業年金、企業型DCは企業型確定拠出年金、iDeCoは個人型確定拠出年金を意味する

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.



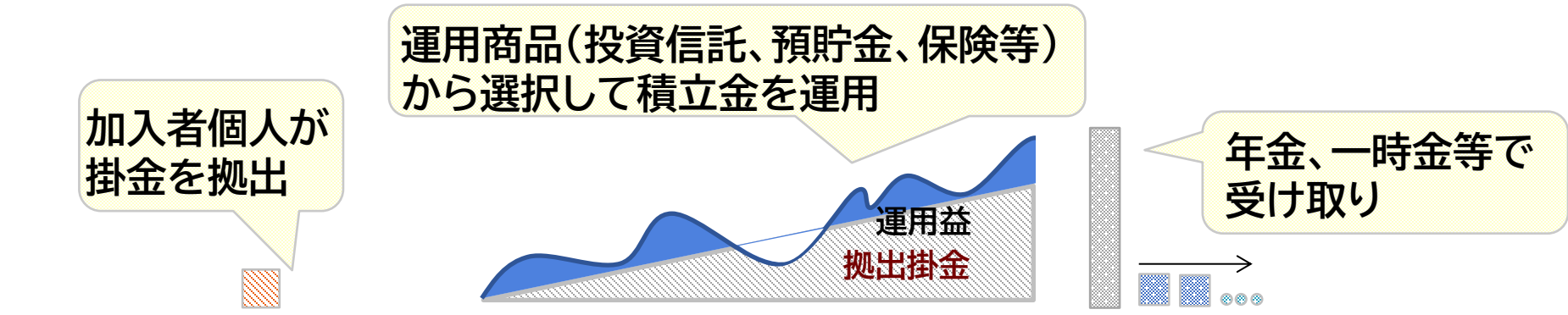

○ 企業年金やiDeCoなどの制度では、加入者等が離職や転職をした場合に、その積み立てた資産を他の年金制度などに持ち運べる仕組みがあります。
○ 対象となる方は、離転職前に加入していた制度等の資産を移換することができます。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

# iDeCo（個人型確定拠出年金）の概要



○ 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
普及推進
キャラクター
イデコちゃん

詳しくは　iDeCo　公式　検索

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

# iDeCoの運用対象商品

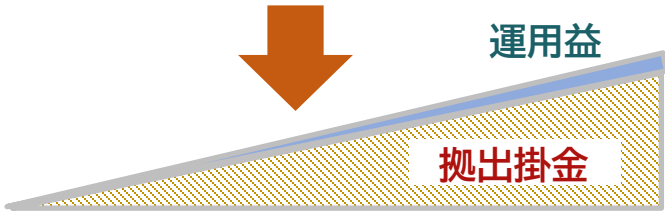


○ iDeCoは、『月々の掛金等で金融機関が提示する商品の中から自分で選択して運用商品を購入』します。
○ 運用商品は、「元本確保型商品」と「価格変動型商品」の2種類に大別できます。

・元本確保型商品は、原則元本が確保されますが、大きくは増えません。
・価格変動型商品は、運用結果によって資産の増減があります。

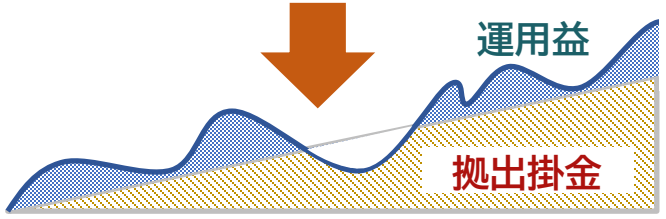
## 元本確保型商品

預貯金、保険商品等




## 価格変動型商品

投資信託等




© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

## ○ iDeCoは、『①掛金拠出時、②運用時、③受給時の3つの税制優遇』があります。

①拠出した『掛金全額が所得控除の対象』となり、所得税、住民税が軽減されます。

－例えば、所得税率20%・住民税率10%の方が毎月1万円ずつ拠出した場合、年間3.6万円の軽減効果があります。

②『運用益は非課税』です。

－通常は運用益には約20%が課税されますが、iDeCoは非課税です。

－積立金には別途特別法人税が課されますが、現状は課税が停止されています。

③受取時に税制優遇があり、『年金として受給：公的年金等控除、一時金として受給：退職所得控除』の対象となります。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

# （参考）国民年金基金



○ 国民年金基金は、自営業者などの国民年金のみに加入するもの（第1号被保険者）が、その上乗せとして任意に加入できます。

○ 第2号被保険者の厚生年金に相当する制度です。

## 掛金月額及び年金月額（15年保証期間付き終身年金の場合）※1

| 加入時年齢 | 1口目※2 | | | 2口目以降（1口当たり）※2 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 掛金月額 | | 年金月額 | 掛金月額 | | 年金月額 |
| | 男性 | 女性 | | 男性 | 女性 | |
| 20歳1月～21歳0月 | 7,460 | 8,650 | 20,000 | 3,730 | 4,325 | 10,000 |
| 40歳1月～41歳0月 | 13,515 | 15,660 | 15,000 | 4,505 | 5,220 | 5,000 |
| 50歳1月～59歳11月 | 18,400 | 21,300 | ※3 | 9,200 | 10,650 | ※3 |

（単位：円）

※1：掛金月額は、令和7年度以降に加入する場合の額
※2：1口目は終身年金、2口目以降は終身年金、有期年金から選択
※3：加入時年齢により異なる

## 国民年金基金の税制

| | |
|---|---|
| 掛金拠出時 | 非課税（社会保険料控除） |
| 運用時 | 非課税 |
| 年金給付時 | 公的年金等控除 |

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

# 6【備える】

# 社会保険と民間保険

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 人生には『様々な経済的リスク（危険）』が存在します。
○ 経済的リスクに対して『どのように備えればよい』でしょうか。

―― 以下、保険の分野においては「経済的リスク」＝「リスク」とします。

例えば、



ケガをした



病気になった

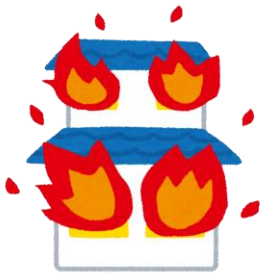




親など家計を支えていた方が亡くなった



交通事故を起こした



家が火事にあった



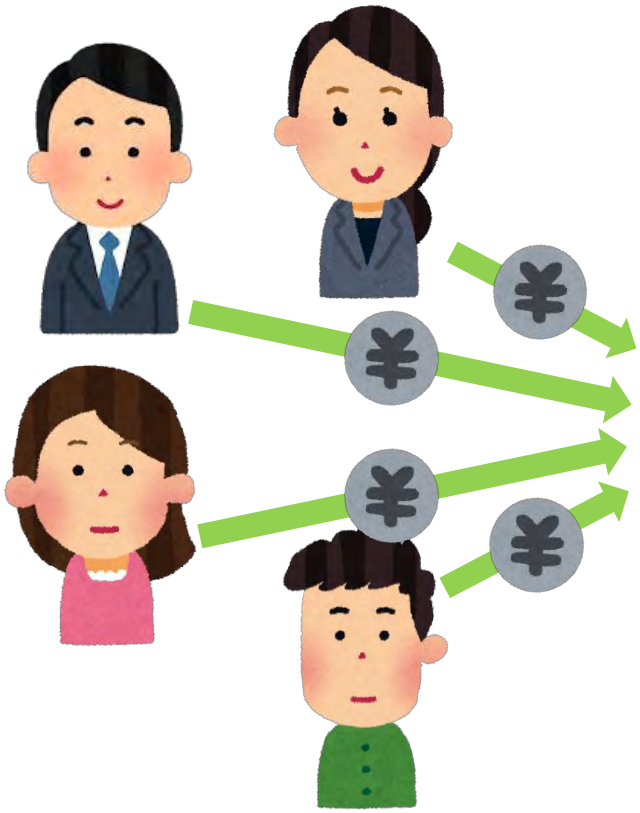
介護が必要になった



仕事を引退して長生きした

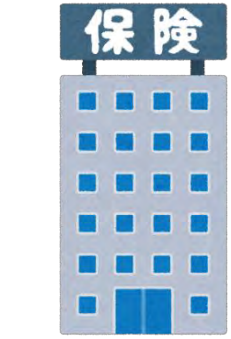
© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

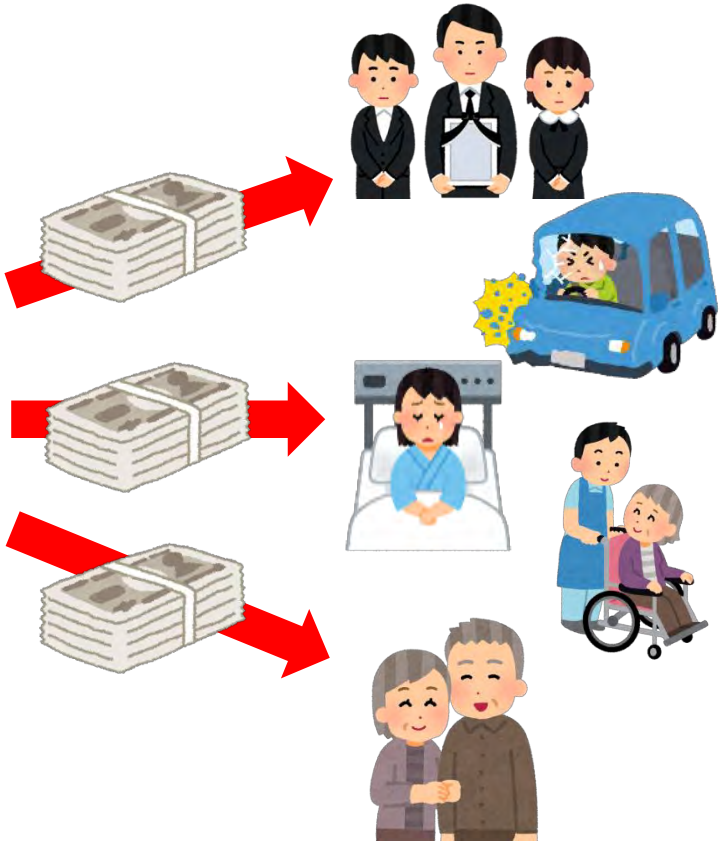
○『起きる可能性は低いものの、発生すると損失が大きい場合』に備えて、みんなで少しずつお金（＝保険料）を出し合って、万一の際に『大きな保障（＝保険金）を受けられる仕組みが「保険」』です。





国・地方公共団体
（社会保険）
保険会社（民間保険）



© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 社会保険は『病気やけが、老齢、失業などで困窮の原因となりうる保険事故に遭遇した場合に一定の給付を行うことで、国民の生活の安定を図ることを目的とした保険制度』です。

| 制度 | 主な保障内容 |
|---|---|
| 1.公的年金(国民年金・厚生年金保険) | 老後・障害状態時・遺族の生活費など |
| 2.公的医療保険(健康保険など) | 病気やケガにかかる治療費 |
| 3.公的介護保険 | 介護サービス(訪問介護など)費用 |
| 4.雇用保険(失業保険) | 失業時の生活費 |
| 5.労働者災害補償保険 | 仕事中のケガ等の治療費 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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 | | **14,000** |

会社員の場合、社会保険料は給与天引きで納付します。
(自営業者はご自身で納付)
介護保険は40歳から納付開始。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

## ○ 社会保険は、『保険料（収入に応じて負担）と税金で運営』され、社会全体で支え合う仕組みです。

○「公的年金」は、収入減少というリスクに対して収入面で保障する制度で、長生きをした（老齢年金）、障害を負った（障害年金）、親など家計を支えていた方が亡くなった（遺族年金）ときなどに受給できます。

**国民皆年金**



障害年金・遺族年金は、若くても、要件を満たせば、年金受取の対象。

○「公的医療保険」は、病気・ケガなどで通院・入院をしたときなどに給付され、健康保険組合などを通じ国民全員が加入しています。

**国民皆保険**



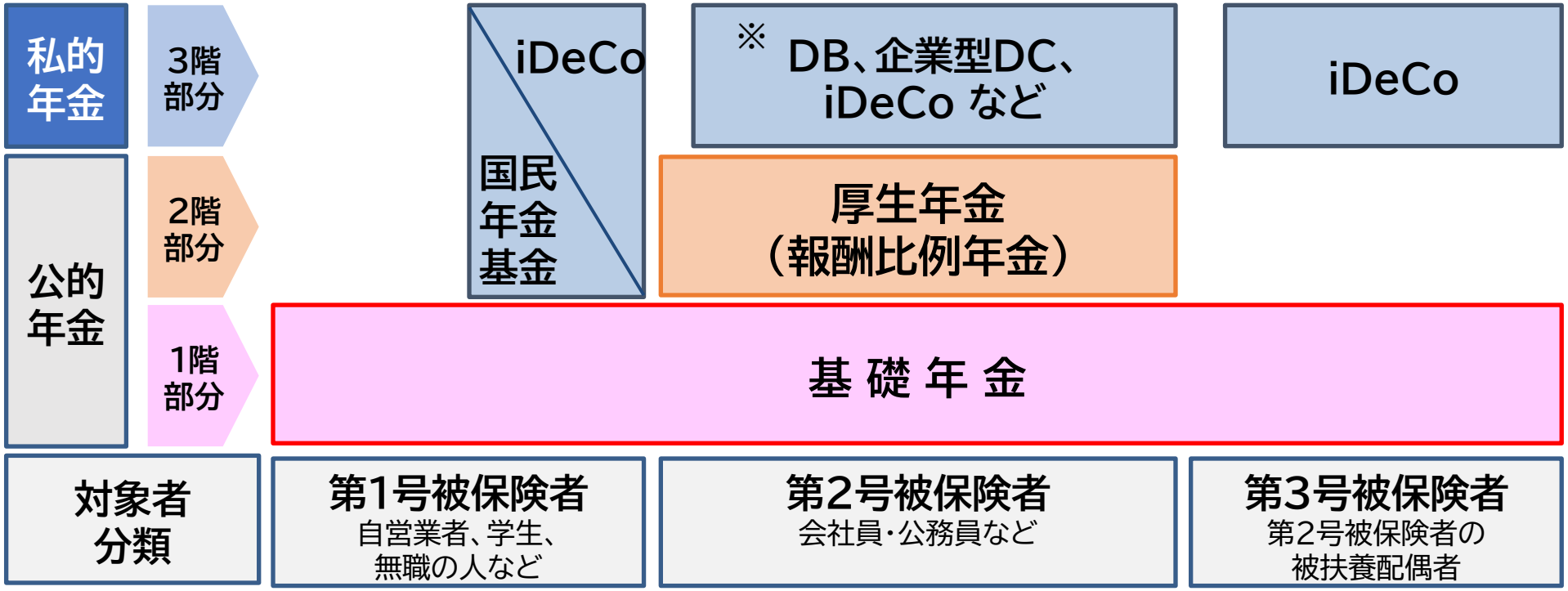
○「公的介護保険」は、要介護認定者等の介護サービスに係る費用を給付しています。

**40歳以上が対象**



© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 日本の年金制度には、公的年金と私的年金があります。
『公的年金は国民の老後生活の基本を支え、企業年金・個人年金と合わせて老後生活の多様なニーズに対応』しています。




※DBは確定給付企業年金、企業型DCは企業型確定拠出年金、iDeCoは個人型確定拠出年金を意味する

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

# 学生納付特例制度



○ 日本国内に住むすべての人は、『20歳になった時から国民年金の保険料を納付することが義務』付けられていますが、学生には、在学中の保険料の納付が猶予される『学生納付特例制度』が設けられています。

**学生でも20歳になると、国民年金の被保険者となります**



## ポイント

- 学生納付特例制度は、自ら申請することが必要です。
  マイナポータルでの申請も可能です。
  ※詳しくは、国民年金担当窓口、近くの年金事務所等にお問い合わせください。
- 学生納付特例制度を適用された期間は、「老齢基礎年金の受給資格期間」には含まれますが、「老齢基礎年金の額の計算の対象となる期間」には含まれません。将来受け取る年金額を増やすためには、「保険料の追納」が必要です。
- 要件を満たす場合、障害基礎年金や遺族基礎年金の支給対象となります。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 日本では『国民全員が公的医療保険に加入』しており、年齢や所得に応じて自己負担割合が変わります。また、自己負担額が高額になる場合は、『高額療養費制度』が適用されます。

## 医療費の自己負担割合

※子どもの医療費は市区町村ごとに補助あり

| | | | |
|---|---|---|---|
| ～小学校入学前 | 2割負担 | | |
| 小学校入学後～69歳 | 3割負担 | | |
| 70歳～74歳 | 一般・低所得世帯 | | 現役並み所得者 |
| | 2割負担 | | 3割負担 |
| 75歳以上 | 一般・低所得世帯 | 一定以上所得のある人 | 現役並み所得者 |
| | 1割負担 | 2割負担 | 3割負担 |

### 高額療養費制度とは

長期の入院などで自己負担額が高額になる場合は、
高額療養費制度により負担を抑えることができます。



© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

# 社会保険と民間保険



○ リスクに備える手段として、民間保険（任意）もあります。
○ **『（強制加入の）社会保険の保障内容をよく理解したうえで、（必要に応じた）民間保険を検討』**することが重要です。

| リスクのイメージ | 社会保険 | 民間保険 |
|---|---|---|
| 病気・ケガ  | 公的医療保険 | **公的医療保険適用外の支出＋生活費等**<br>差額ベッド代や自己負担の軽減、収入減少等への備えとして民間医療保険等を検討 |
| 長寿<br>介護  | 公的年金（老齢年金）<br>公的介護保険 | **自身または家族が必要と考える金額**<br>備えとして個人年金保険、民間介護保険等を検討（必要に応じて資産形成も検討） |
| 親など家計を<br>支えていた方の死亡  | 公的年金（遺族年金） | **自身または家族が必要と考える金額**<br>子どもの教育費や遺族の生活費等への備えとして死亡保険等を検討 |
| 交通事故<br>火事など  | ー | **事故による損害を補償**<br>備えとして自動車保険・自転車保険、火災保険等を検討（自賠責保険は強制加入） |

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 保険の仕組みは『相互扶助（互いに支え合い）』です。また、保険は多様なリスク（万一の支出・収入減の可能性）に対して、『小さな負担で大きな損失に備える』ことができます。

## 保険の仕組み



たくさんの人が
少しずつ
お金を出し合い、



大きな共有の
準備財産をつくり、



万一のことがあった
人に、まとまったお金
を提供する
（相互扶助の仕組み）

## 主な保険商品

| 第一分野（生命保険） | 第三分野（疾病・傷害） | 第二分野（損害保険） |
|---|---|---|
| 死亡保険 | がん保険<br>医療保険 | 火災保険<br>地震保険 |
| 年金保険 | 介護保険 | 自転車保険<br>自動車保険 |

※第三分野の保険商品は、生命保険会社・損害保険会社の両方から提供。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

# （参考）企業毎の福利厚生制度



○『従業員の働きやすい環境づくりの一環』として、企業が法定外福利厚生制度を設けていることもあります。
○ 企業によって導入制度は区々ですが、『一般的に個人が自分で賄うよりも割安』になっています。

| 法定福利厚生の例（導入義務あり） |
|---|
| 健康保険 |
| 介護保険 |
| 厚生年金保険 |
| 雇用保険 |
| 労災保険 |
| 子ども・子育て拠出金 |
| 障害者雇用納付金 |

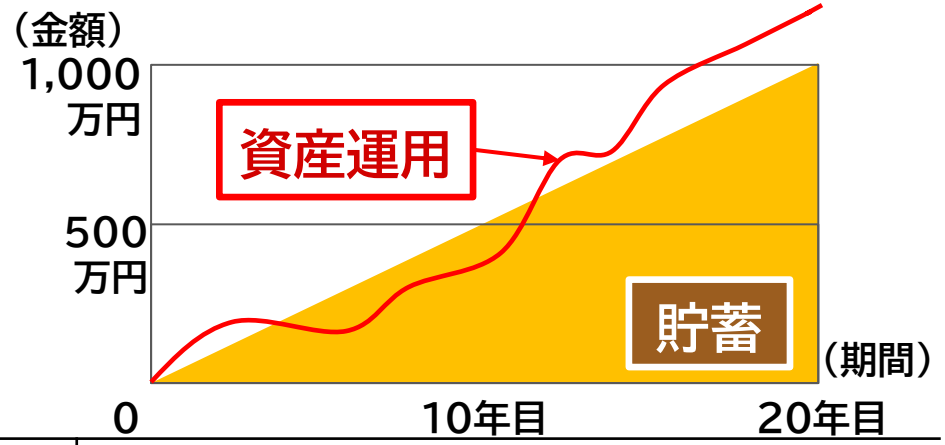
| 法定外福利厚生の例（導入義務なし ≒ 従業員向けサービス） | |
|---|---|
| 企業年金や従業員持株会などの資産形成に関するもの | フレックスタイムやテレワークなどの働き方に関するもの |
| 従業員専用の団体保険などの保険に関するもの | 社宅や寮、住宅手当などの住居に関するもの |
| 社員食堂や食事手当などの食事に関するもの | 保養施設やレクリエーションなどの余暇活動に関するもの |
| 健康診断やメンタルヘルス相談などの健康管理に関するもの | 自己啓発支援や奨励金などの自己研鑽に関するもの |
| 育児休業や企業内保育施設などの仕事・育児両立支援に関するもの | 層別研修、退職前準備教育などの教育に関するもの |
| リフレッシュ休暇やファミリー休暇などの休暇に関するもの | 慶弔見舞金制度などのお金に関するもの |

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

# （参考） 資産形成と保険の違い



## 資産形成のイメージ（三角▲）




**目的**

**将来のライフイベント費用**



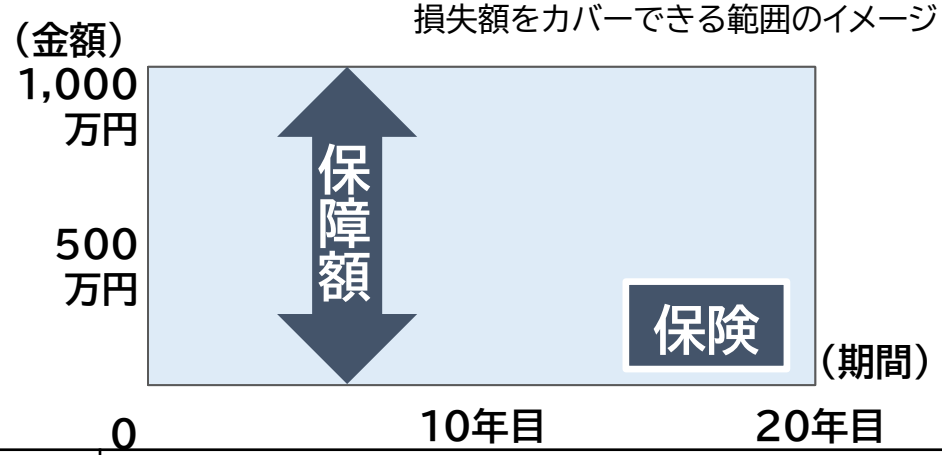
**特徴**

- ○ 貯めたお金は様々な目的に使える。
- ○ 少しずつ増えるので計画性が必要。
- ○ 運用次第で資産が増減する。
- ○ 想定外の支出には必要な金額に満たない場合がある。

※上記のイメージ図は、将来の運用成果を保証するものではありません。

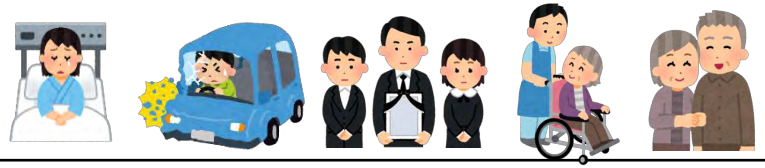
## 保険のイメージ（四角■）

損失額をカバーできる範囲のイメージ




**目的**

**万一のリスク・収入減への備え**



**特徴**

- ○ 万一の支出に備えて保険料を支払う。
- ○ 加入後はいつ事故が発生しても保険金を受け取れる。
- ○ 介護・長寿による収入減なども保障。
- ○ 社会保険＋民間保険で保障。

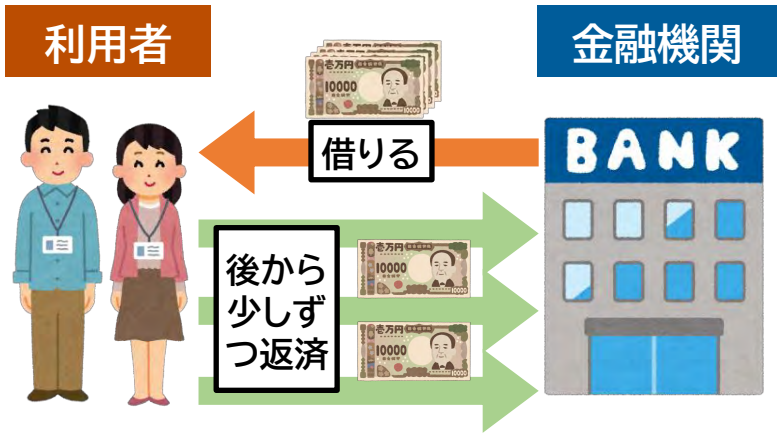
© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

# 7【借りる】
# ローン・クレジット、奨学金

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

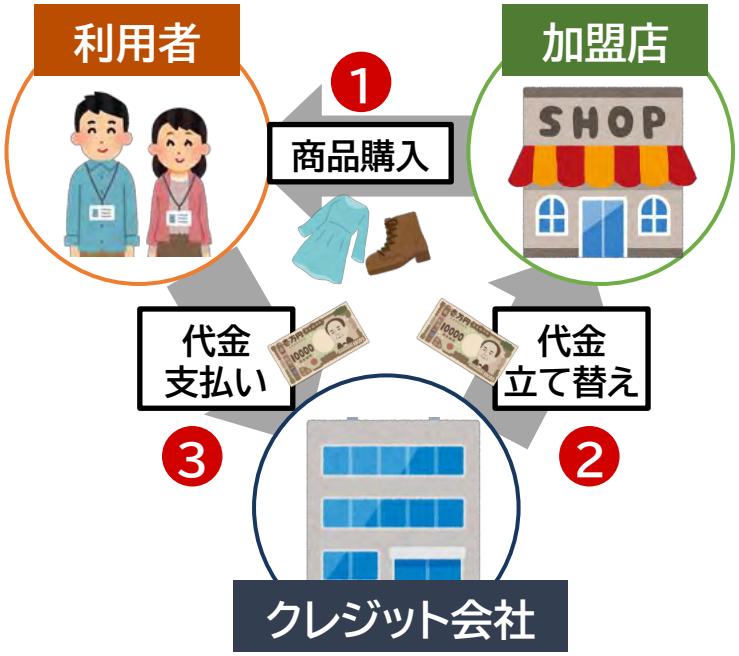
○ ローンとクレジット共に仕組みの違いはあるものの、どちらも『後から返済（支払い）が必要な借入れ（借金）』です。

## 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。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ お金の貸し借りには『利息・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。

## 利息（利子）

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<br>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。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 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



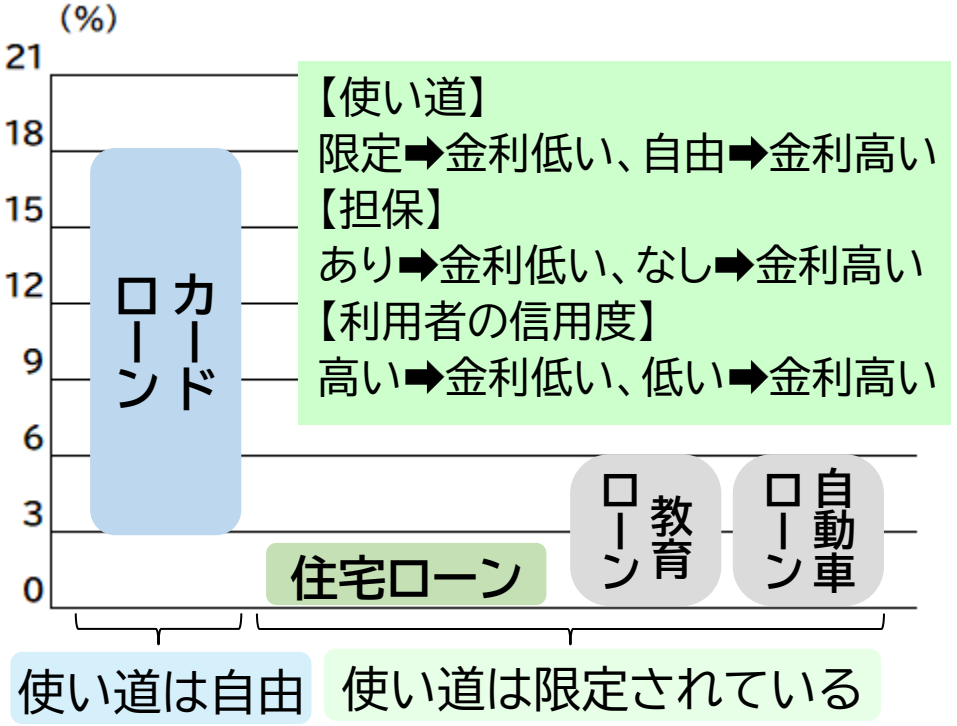
車を購入するときに！

### カードローン



使い道は自由！

## 金利の分布図（例）




© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

# クレジットカードの仕組み

○ 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、返済総額が大きくなります』。

## 使える機能

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

## 支払い方




## 手数料のめやす

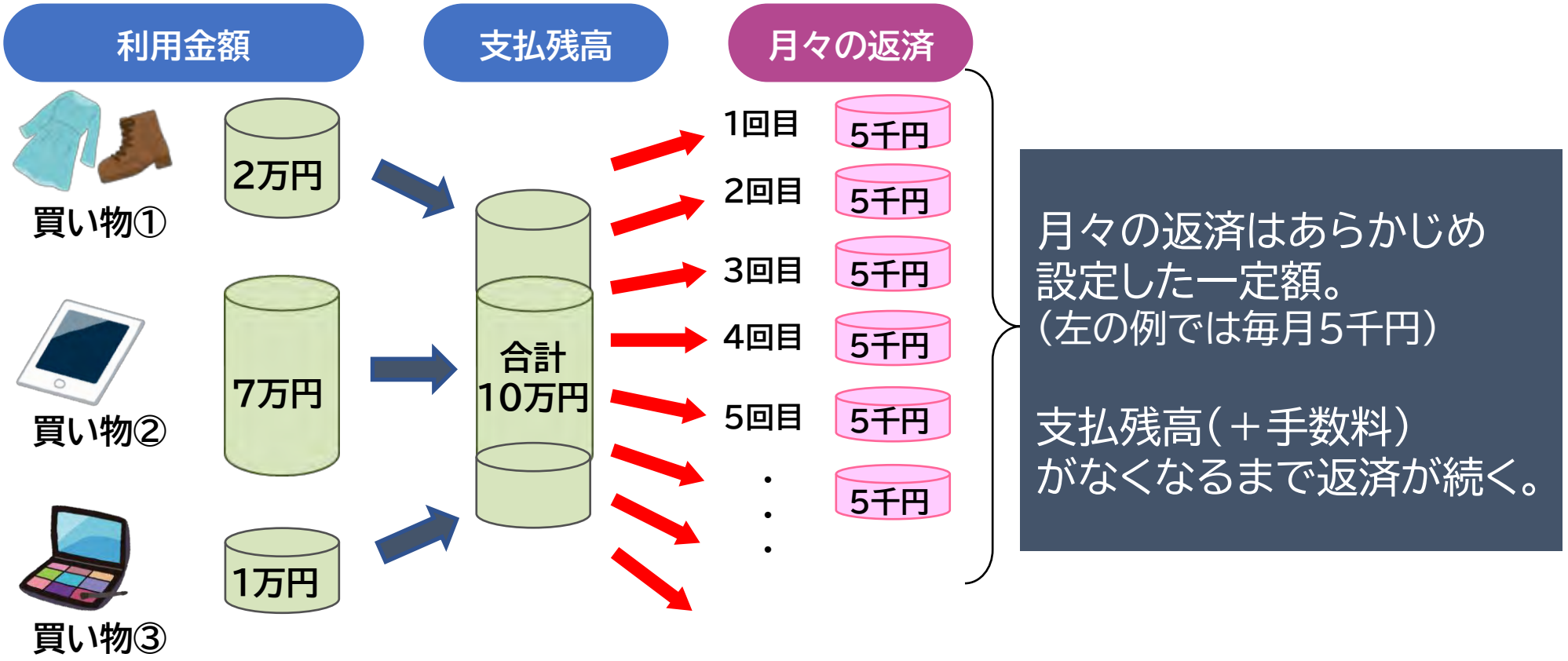
| 1～2回 | 分割払い |
|---|---|
| なし | 11～15% |

| 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。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 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、返済期間の長期化や返済総額の増加に注意が必要です。




© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

## 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



＜ヒント＞
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。）

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

## 答え

# ③

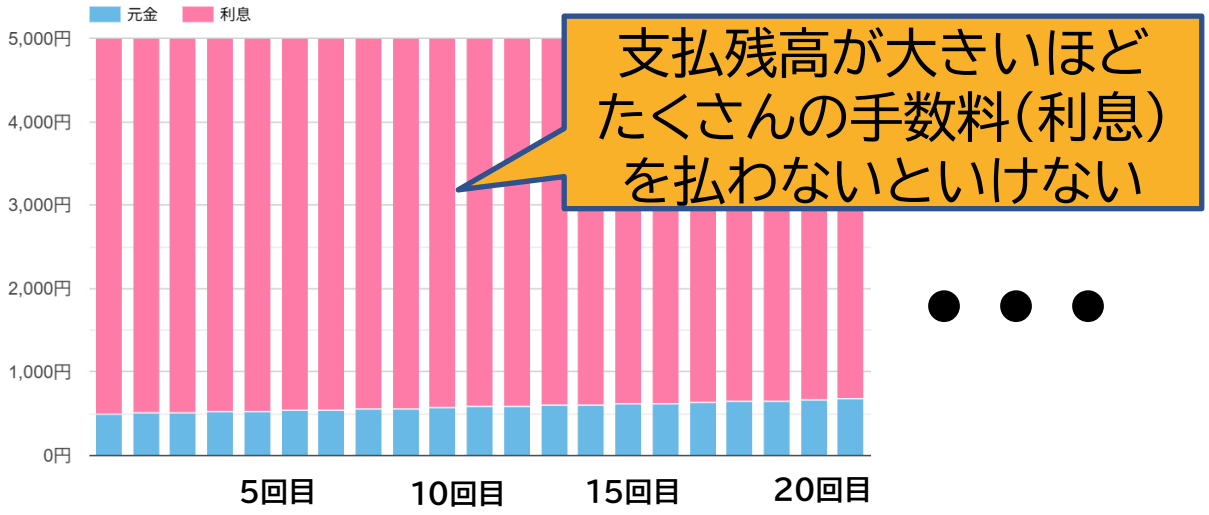
手数料が毎月発生するため、30万円の元本に対して、
**返済期間は約13年、返済総額は約77万円**にもなってしまいます。
クレジットカードは、返済方法による返済総額の違いにも注意して
計画的に利用することが重要です。

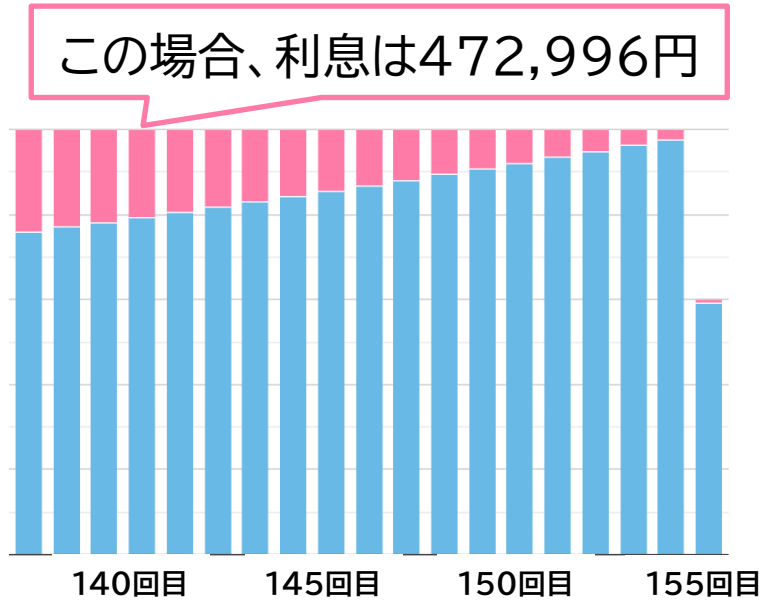


＜考え方＞
・30万円の18%は54,000円（手数料）です。
・最初の月の手数料は30万円×18%÷12カ月＝4,500円。
月の返済額（5,000円）ー手数料（4,500円）＝500円が 元本の30万円から減ります。
⇒概算ですが、1年かけて60,000円返しても（毎月5,000円×12カ月）、30万円の元本から6,000円しか減りません。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

## ○ 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)、返済総額772,996円になります。




※「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、返済総額等を確認して、**「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

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

## ○ 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返済総額が多くなる。
- 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。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 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

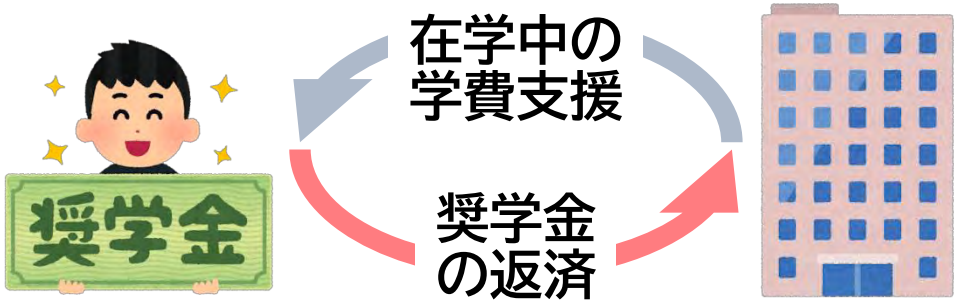
| | 入学金<br>授業料等 | 生活費 | | 合　計 | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 自　宅 | 自宅外 | 自　宅 | 自宅外 |
| 国立大学 | 243 | 198 | 479 | 440 | 722 |
| 私立大学 | 480 | 202 | 519 | 682 | 999 |

（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「国公私立大学の授業料等の推移」、「私立大学等の令和7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6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。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

## ○ 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。<br>• 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。<br>• 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）取組みを行っている企業等もあります。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

# 貸与型奨学金の利用例①

○ 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

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 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 | 16,074円 | 25,492円 |
| 返済期間 | 15年間 | 20年間 |
| 返済総額 | 2,893,318円 | 6,118,312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2.423%、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。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 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。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

# 8【注意】

# 金融トラブル、相談窓口

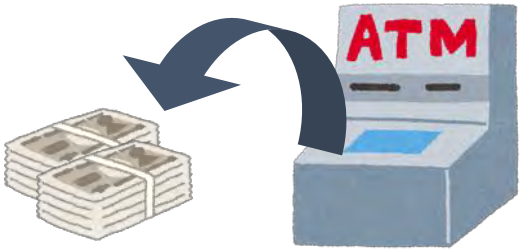
© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 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




2 手元にお金がなくとも、言葉巧みに キャッシングに誘導 ➡ 借金

3







借金返済のために別の金融機関やヤミ金から借金 ➡ 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

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

## ○ 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も、『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「いりません」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。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.




元本保証で毎月
1%の配当が確実
に受け取れますよ



本当かな？
でも魅力的な商品だから
少しだけ投資してみよう

1

配当金をどうぞ！
お友達にも勧めてください！
紹介料も払いますよ！



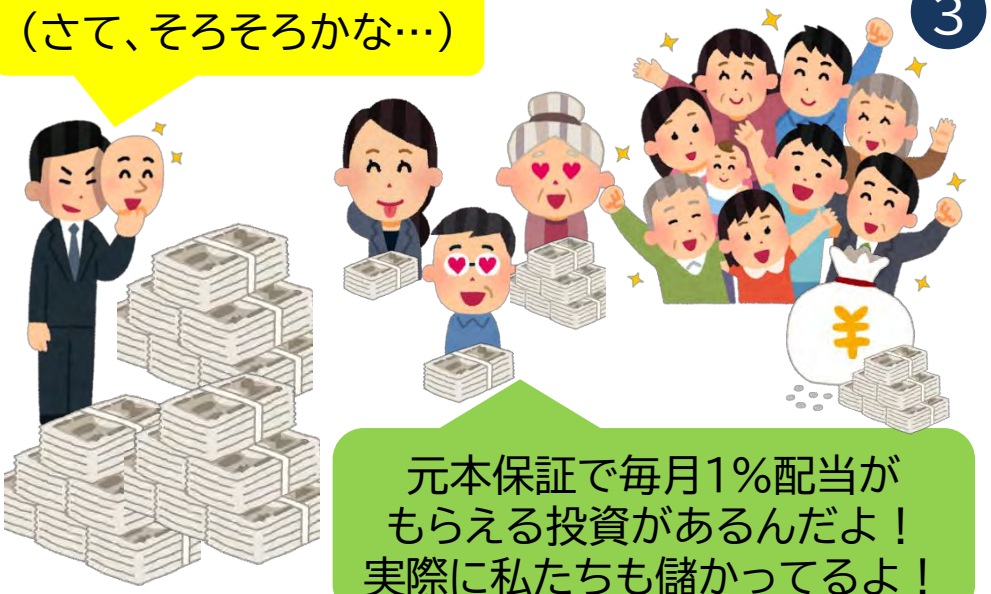
実際には運用
していない

2

本当に配当がもらえた！
これはすごい投資だ！
もっと投資しよう！

（さて、そろそろかな…）

3



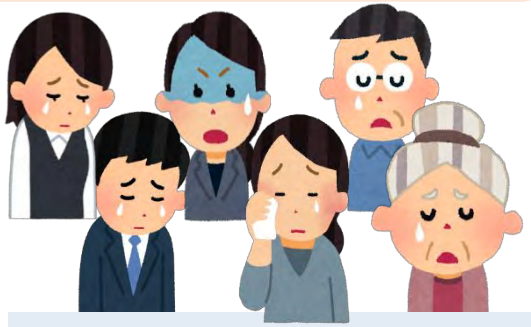
元本保証で毎月1%配当が
もらえる投資があるんだよ！
実際に私たちも儲かってるよ！

4




集めたお金を持って
海外に逃亡だ！

会社の資金繰りのため、配当
を停止します。投資したお金
の返還にも応じられません。



巨額の被害が発生

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

## ○ ポンジ・スキームの特徴を把握しておきましょう。

1. **「元本保証」「毎月・毎年確実に○%儲かる」**といった宣伝文句がある
   - まず、金融商品はリスク（価格の変動）とリターン（利益）は表裏一体です。
     元本が保証されていて、毎月・毎年○%儲かる投資はあり得ません。

2. **最初は実際にお金が受け取れる**
   - 被害者を安心させるため、詐欺師は最初のうちは約束通りお金を支払います。
     そのため、詐欺師を信頼してしまいやすくなり、さらに被害が拡大します。

3. **友人や知人を紹介すると利益が増えたり、紹介料がもらえる**
   - 友人・知人を紹介すると被害が拡大し、被害者が加害者になってしまいます。

**ポンジ・スキームは最初はお金がもらえる等の性質上、**
**特に騙されやすい詐欺です。特徴をしっかり覚えておきましょう。**

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

## ○ ポンジ・スキームで注意すべき点は他にもあります。

1. ポンジ・スキームを行う会社は、**有名人を広告に起用したテレビCMを行ったり、テレビ番組で「流行の副業！」等と取り上げられていたこと**もあります。
   ー「広告をやっているから安心」「テレビでやっていたから安心」ということにはなりません。

2. 「投資」だけでなく、**「和牛のオーナーになるだけ」「金の製品を買うだけ」**等、様々な形態のものがあります。
   ーー見すると詐欺だとわかりづらいため、**芸能人や政治家が被害に遭ったり、知らないうちに詐欺師の広告塔にされていること**も少なくありません。

3. ポンジ・スキームは「確実に高いリターンが得られる」ことを売りにしています。**高いリターンを見たら、まずどのようなリスクがあるのか、詐欺ではないか**注意するようにしましょう。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○『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、
多重債務相談窓口に相談

## 多重債務に陥る原因




© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 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の金利(20%超)を請求されることもありえます。

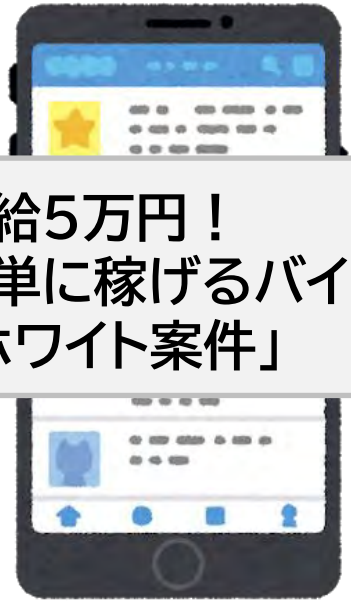
**近年はSNSで個人を装って接触してくるヤミ金融業者も増えています**

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 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。

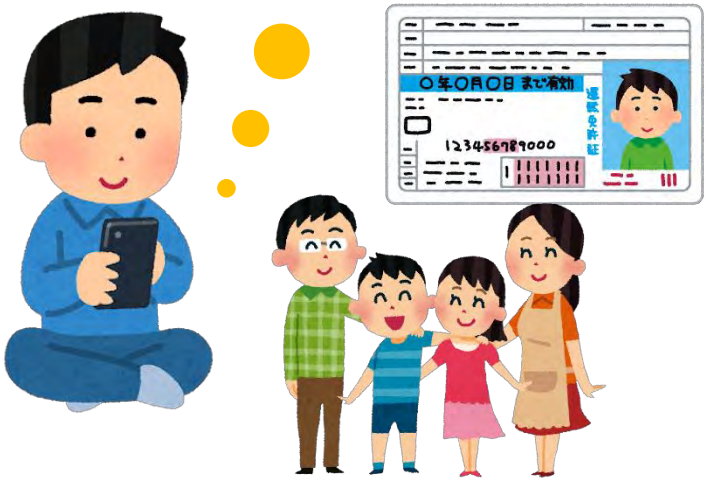
○ 指定されたアプリで「履歴書」（自分の個人情報）を送ると、即日入金の仕事を紹介してくれるそうです。

SNS
ネット掲示板



日給5万円！
簡単に稼げるバイト！
「ホワイト案件」

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）

ここで初めて
犯罪であると
気が付く



© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 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

詐欺や強盗などに加担させられ逮捕

警察相談専用電話
#9110

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

## ○ 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。**

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

# 暗号資産（仮想通貨）と注意点・リスク

○ **暗号資産**はインターネット上でやり取りされるデジタル資産の一種です。ただし、**国が発行し、価値を保証しているものではありません。**

○ **暗号資産取引**を行う場合、リスクと商品性を十分に理解した上で、**必ず「余裕資金」の範囲内**で行いましょう。また、トラブルに巻き込まれないよう、**利用する事業者が金融庁の登録を受けているか必ず事前に確認**しましょう。https://www.fsa.go.jp/policy/virtual currency02/index.html

## 暗号資産の取引における注意点

- 個別の暗号資産の**将来的な価値は不確実**であり、その価格は取引における需給関係により決まる傾向が強いため、**価格が大きく変動**することが多いことに注意が必要です。
- **サイバー攻撃による流出のおそれ**があり、補償が受けられない可能性もあります。
- **操作ミスを取り消すことができず**、誤って送金してしまうと取り戻せなくなります。
- **金融庁の登録を受けていない事業者を通じた取引**や、事業者を通じないで個人間で行う取引は、トラブルへの対応や補償が十分ではなく、**不測の損害を被る可能性**があります。
- **詐欺的な投資勧誘では暗号資産の送金を求めてくることも多い**ため、注意が必要です。

**トラブルの事例**

- 取引を行う海外事業者と連絡が取れなくなり、返金も受けられない。
- SNSなどで「絶対に儲かる」と勧誘され投資したが詐欺だった。

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ **『オンラインカジノによる賭博』**や、**『オンラインカジノに誘導する情報発信、広告・宣伝を行うことは犯罪』**です。「犯罪と知らずにやってしまった」ということがないよう、正しい知識を身に付けましょう。

## オンラインカジノとは

スマートフォンやパソコンなどを通じてオンライン上でゲームを行い、その結果に対して現金や暗号資産、電子マネーなどを賭けるもの




（出所）
・政府広報オンライン「オンラインカジノによる賭博は犯罪です！広告・宣伝することも禁止に！」
・警察庁WEBサイト「オンラインカジノを利用した賭博は犯罪です！」より作成

- オンラインカジノの多くは、海外で運営されており、その国では合法でも、**日本国内からこれらのサイトにアクセスしてオンラインカジノで賭博を行うことは「賭博罪」などの犯罪**になります。
  「有料版」はもちろん、「無料版」や「無料ボーナス（ポイント）」でも、絶対にやめましょう。
- **オンラインカジノサイトに誘導する情報発信も違法**になります。
  （SNSなどで、オンラインカジノサイトのリンクを投稿したり、オンラインカジノサイトを紹介するまとめサイトを作ること等）

| | |
|---|---|
| 賭博罪 | 賭博をした者は、50万円以下の罰金又は科料 |
| 常習賭博罪 | 常習として賭博をした者は、3年以下の拘禁刑 |

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

○ 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<br>⇒ 消費者ホットライン<br>（全国共通） | 188（いやや） |
| 警察に相談したいときは<br>⇒ 警察相談専用電話<br>（全国共通） | ＃9110 |
| 金融サービスについて困ったときは<br>⇒ 金融庁<br>金融サービス利用者相談室 | 0570－016811 |
| 法テラス日本司法支援センター | 0570－078374 |



消費者庁 消費者ホットライン188
イメージキャラクター イヤヤン

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

# J-FLEC もっと知りたい方は



○ 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！

## 素朴な疑問はお金の1分相談所で解決！

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.

# J-FLEC もっと知りたい方は



## 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**

© 2026 J-FLEC All Rights Reserved.