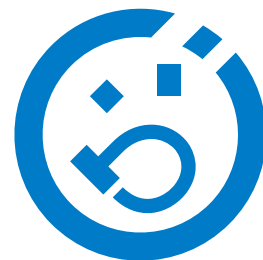


金融リテラシー基礎編



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、「[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

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



CONTENTS

- ① 金融リテラシーとは
- ② 働いて稼ぐ(職業選択の重要性)
- ③ 生活設計(ライフプランニング)の大切さ
- ④ 収支管理の基本
- ⑤ 奨学金



1 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？



クレジットカードの
支払いが多すぎる。
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 働いて稼ぐ (職業選択の重要性)

?

- みなさんは将来、どのような仕事に就きたいと考えていますか？
- 仕事を選ぶ際、何を重視しますか？



- 仕事選びの基準は人それぞれです。
- 自分の夢や希望を実現することが大切ですが、同時に、社会人として自立するために「収入」も重要な要素となります。
- 「どう働いて『稼ぐ』か」を考えることが重要です。

【大学生の就職意識】

単位：％

収入のため	自分の夢のため	人や社会のため※	楽しく働きたい
8.2 (5.0)	9.2 (10.2)	15.6 (16.9)	38.9 (38.6)
大企業志向		中堅・中小企業志向	
53.7(52.7)		42.9 (43.4)	

※「人のためになる仕事をしたい」「社会に貢献したい」の合計

(注)カッコ内は5年前(2020年卒)調査

(出所)マイナビ「2025年卒マイナビ大学生就職意識調査」をもとに作成

(1)労働と収入

— 人はなぜ、働くとお金をもらえるのでしょうか。

(2)付加価値

— なぜ、同じ1時間働いても「稼ぎ」はそれぞれちがうのでしょうか。

- 「働く」ということは、世の中に対して、**自分の時間や頭・体などを使って、価値を提供すること**です。価値に対する他人からの評価が、給料などの形で働いた人に返ってきます。
- 働いて「どの程度の収入が得られるか」は、**みなさんが提供できる「付加価値」の大きさ**と関係しています。
- 多くの人が働いて「付加価値」を世の中に提供しています。
- 働き方によって**収入は異なります**。
- 特に「人生100年」時代には、**社会や経済の変化に応じた、柔軟な働き方も大事です**。

(注)「付加価値」(value added)とは、「新たに付け加えられた価値」のことで、たとえば人や企業が、より良い商品やサービスを世の中に提供する(そのプロセスの一部を担う)ことを指します。一人一人が付加価値を生み出すことで経済は成長し、社会の発展にも貢献します。

○『職業や働き方、稼ぎ方は多種多様』です。

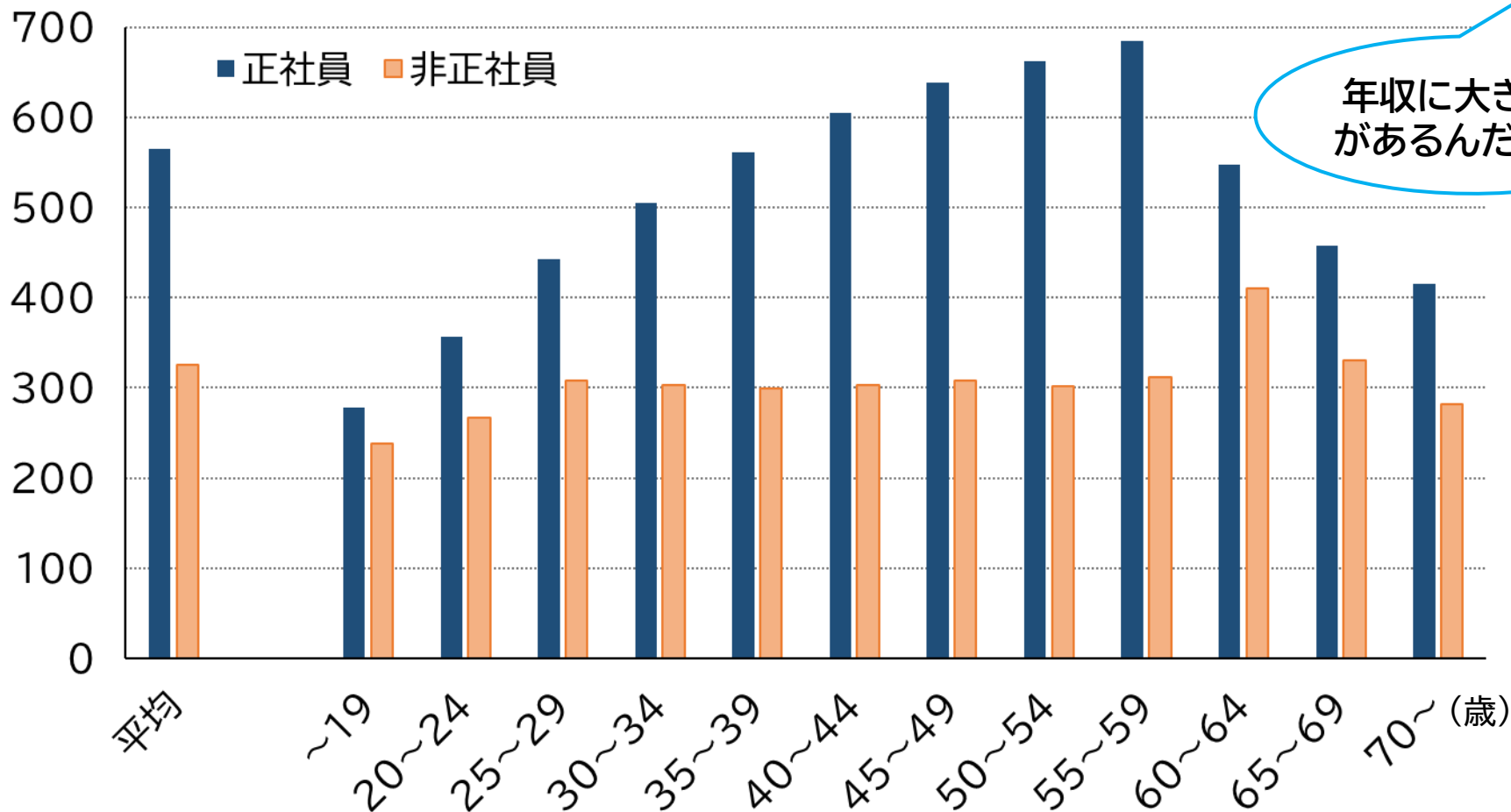
雇用される

- 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

年額(万円)

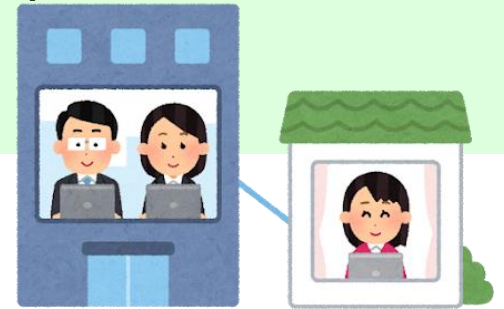


年収に大きな差
があるんだなあ。

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6年賃金構造基本統計調査」

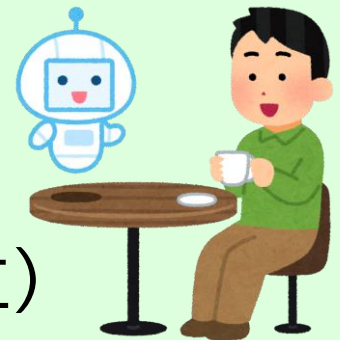
デジタル化

- リモートワークの展開(「壁」が消える)
- ビジネスチャンスの拡大(つながりやすくなる)
- AI／ロボット化(味方？脅威？)



柔軟・多様な働き方

- 時間・場所を選ばないワークスタイル
- 副業・兼業・起業の広がり
- ワーク・ライフ・バランス(子育て・介護等との両立)
- 女性、障がい者、外国人材の参加



- 大学時代には、ライフデザインを描き、人生で実現したい夢を自覚するとともに、その夢を実現することができるよう、さまざまな能力を養っておくことが望まれます。
- 特に、「将来、どのような仕事をするか」を考え、世の中に対して提供できる価値を高めることができるよう、能力を磨いていくことが大切です。
- 大学時代は、自分の自由になる時間が豊富にあります。「時間」という資源を、「能力」という資源に変換できるよう、時間を有効に使いましょう。発揮できる能力を少しずつでも着実に高めていくことが、経済的に自立することに結びつきます。



3 生活設計 (ライフプランニング)の大切さ

- 「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？

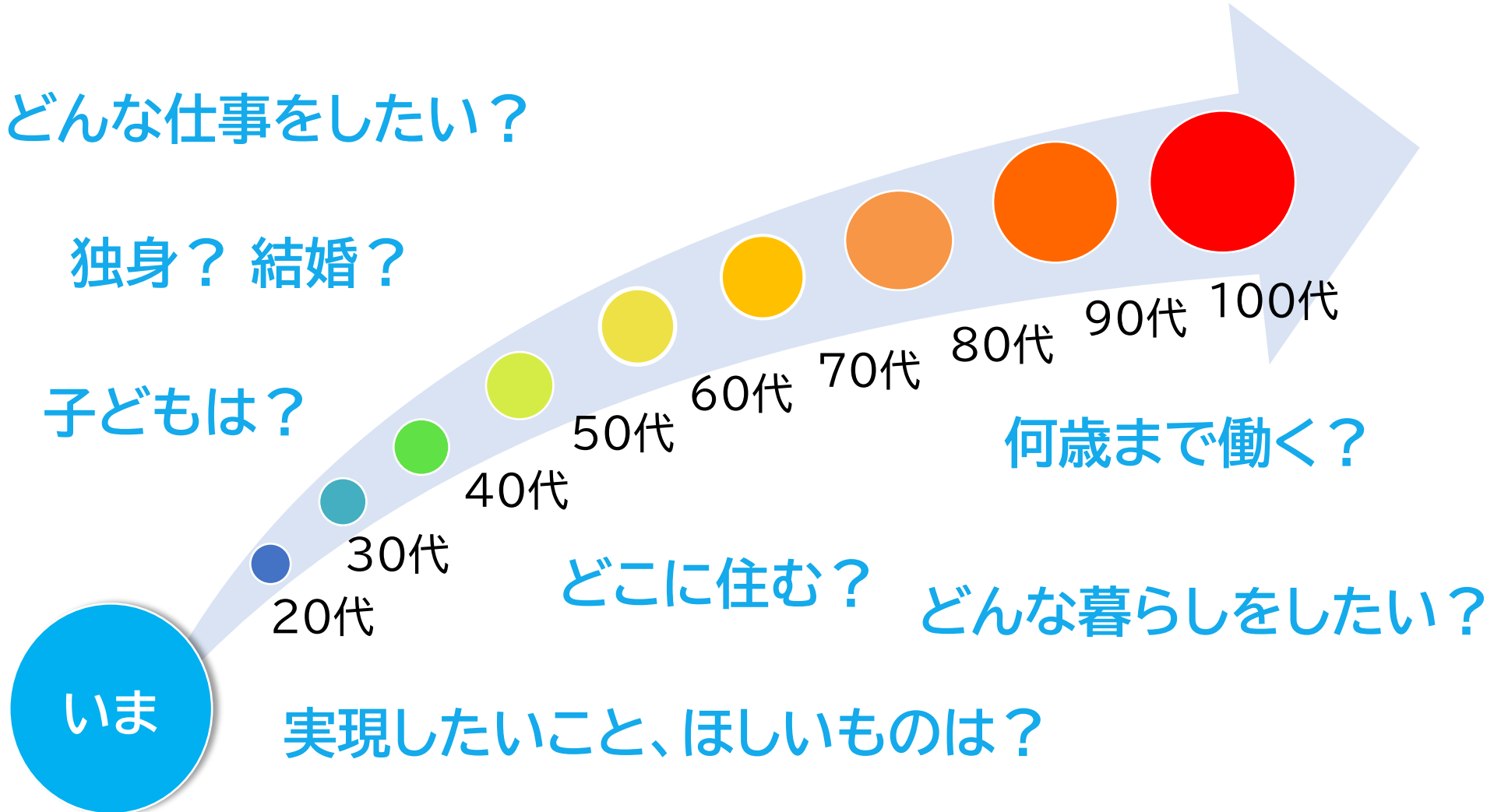
何歳まで働く？

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

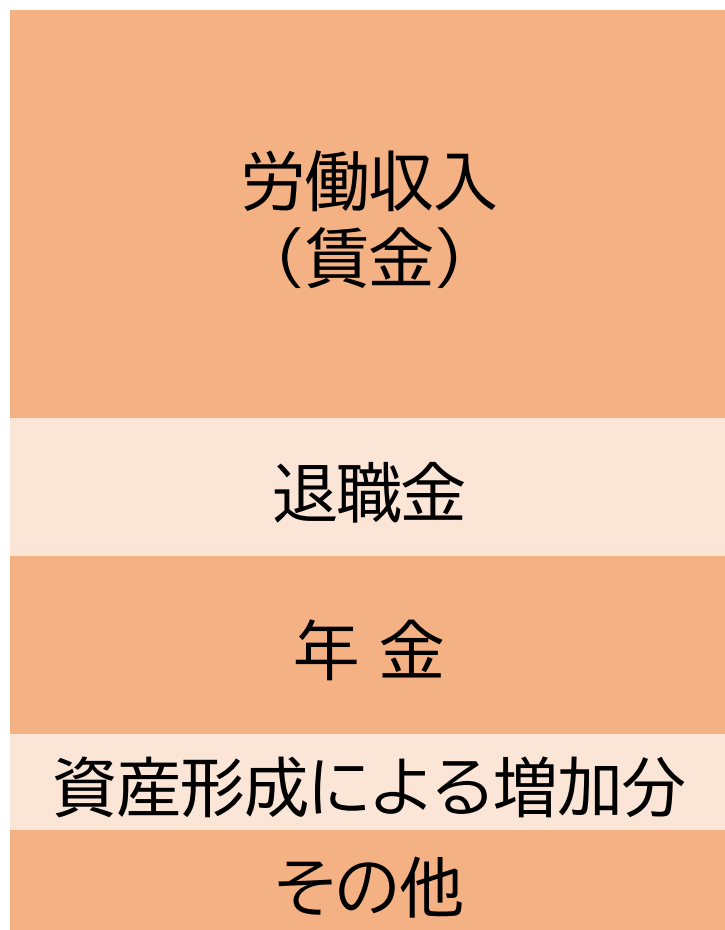
ケガや病気、
身内の不幸、
被害者への
賠償など



※無償化・減税・補助などの各種制度は考慮していません。

○『生涯の収入と支出のバランスをとる』ことが大切です。

<生涯総収入>



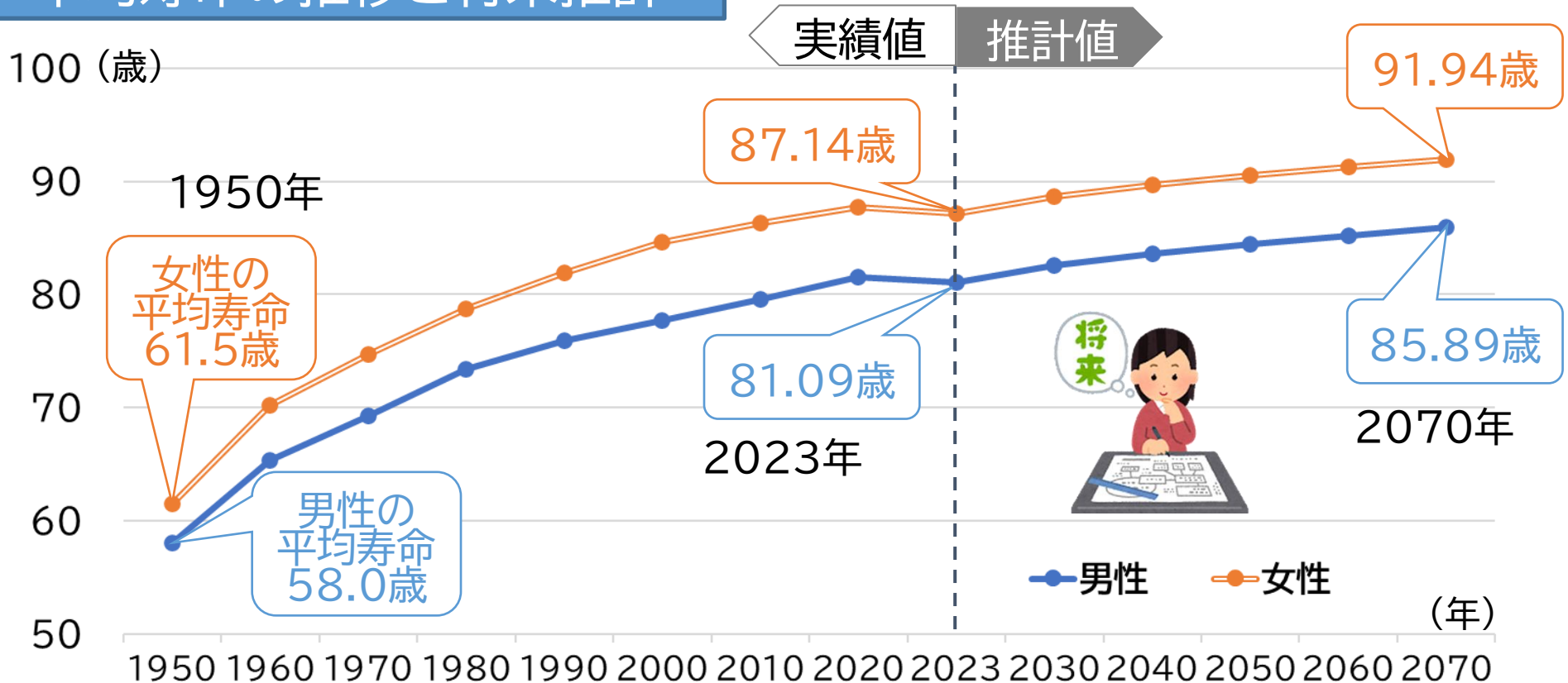
<生涯総支出>



※図は生涯総収入と生涯総支出の一例です

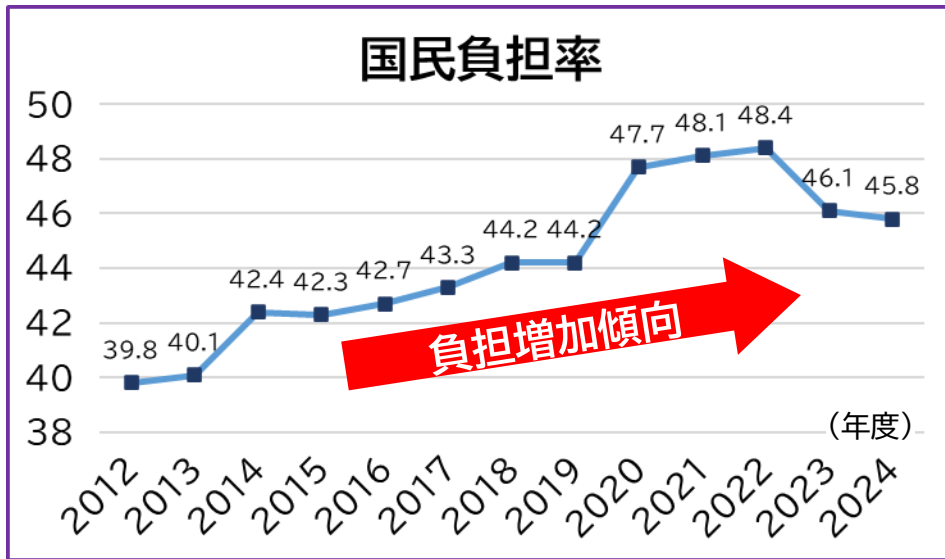
○ 日本人の平均寿命は延びており、『**長寿化に備えたマネープランを立てて準備する**』ことが重要になってきています。

平均寿命の推移と将来推計



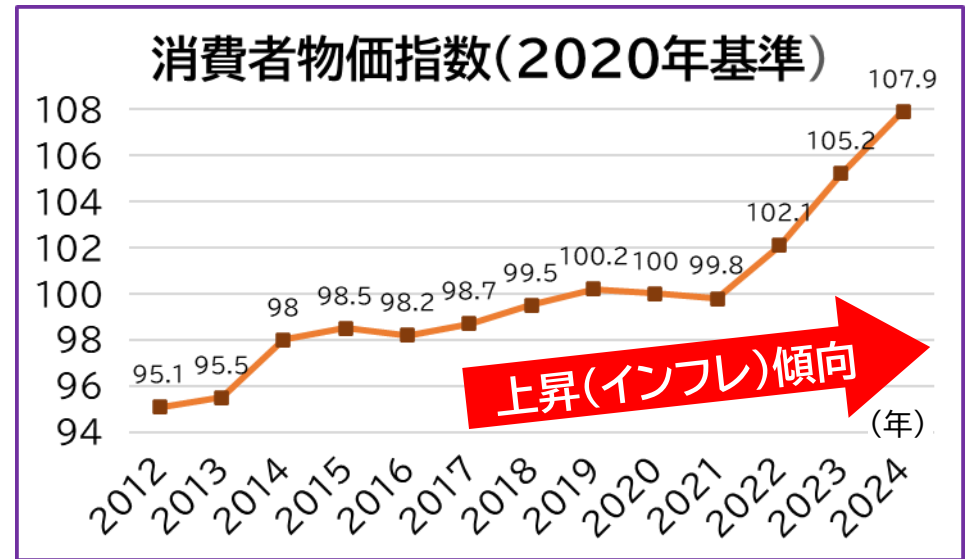
- 国民の所得に対する税・社会保障負担割合は増加傾向にあるほか、消費者物価指数も上昇傾向にあります。
『生活費の増加に対する備え』が必要です。

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。



- 診断したライフスタイル条件 -

- 世帯主：20代
- 世帯主：会社員・公務員（退職金あり）
- 配偶者：あり
- 配偶者：専業主婦
- 子ども：1人
- 世帯年収：500万円
- 生活費：20万円/月
- 住居費：10万円/月
- 貯蓄額：300万円



日本FP協会 ライフプラン診断

検索



4 収支管理の基本

○ 生涯を通して支払うことになるお金の原資は、**基本的には働いて得る月々の収入**です。

- ライフイベントに必要なお金は、基本的には月々の収入から支払います。
- 多額の費用がかかるイベントは、ローンを活用する方法もあります(ただし、あくまで借金のため、最終的には月々の収入から返済することになります)。



月々の収支を黒字にして、
将来の支出に備えることが大切です。

- 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**

- 「手取り収入」とは、**自分の意思で使い道を決められるお金**のことです。
- 「手取り収入」は貯蓄や支出の基準となるため、自身の手取り収入を把握することが大切です。



「手取り収入」を、「今の生活」と「将来の生活」のためにどう配分するかを考えましょう。

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
その他	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

○ 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>

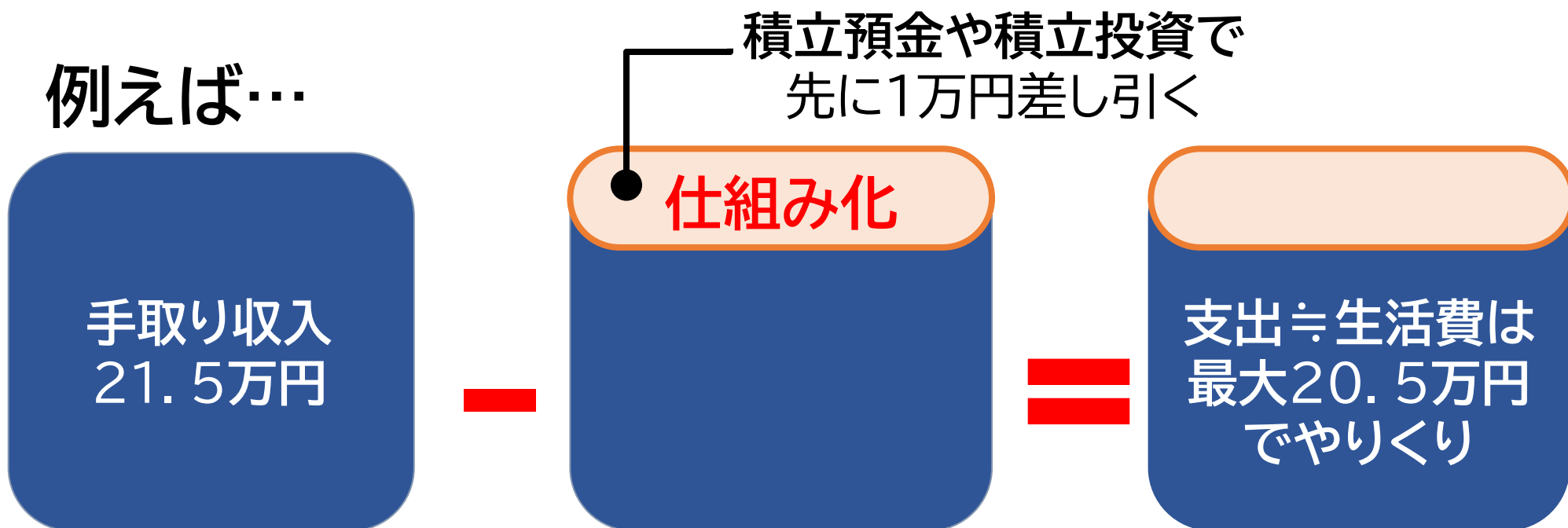
2. まずは**固定費**から圧縮、次に変動費の圧縮を行う。

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「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…



○ 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

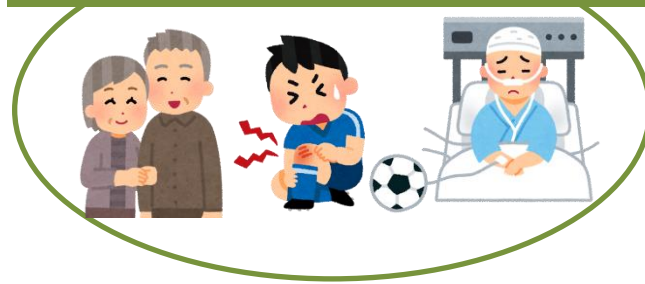
近い将来に使う予定のお金

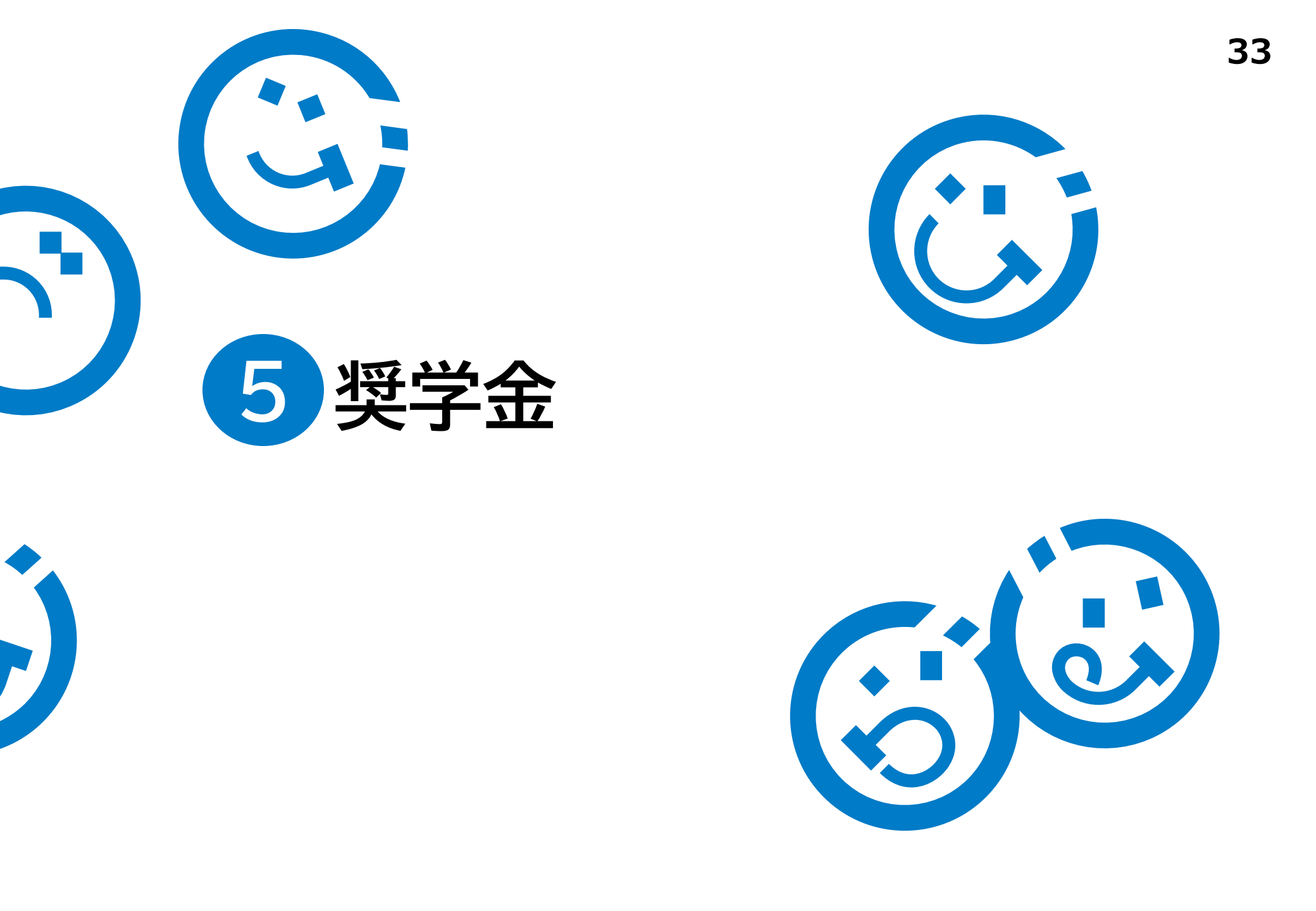


増やすお金＋備えるお金

老後資金、
大きな病気・ケガに備えるお金など

当面使う予定のないお金





5 獎学金

- 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

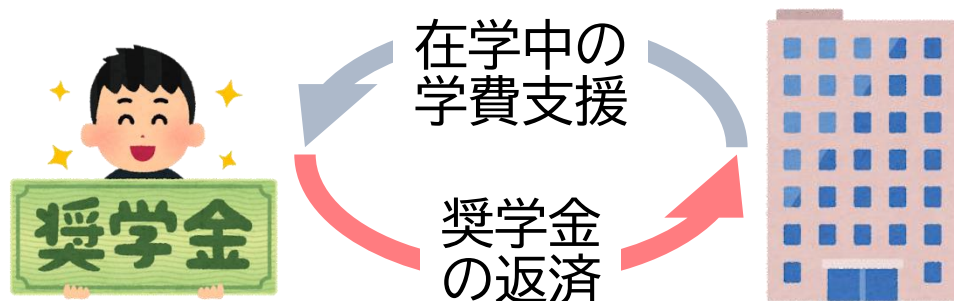
	入学金 授業料等	生活費		合 計	
		自 宅	自宅外	自 宅	自宅外
国立大学	243	170	440	413	683
私立大学	519	170	426	689	945

(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「国公立大学の授業料等の推移」、「私立大学等の令和5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4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。

○ 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。

○ 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なになるでしょうか。

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

- 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	15,157円	23,635円
返済期間	15年間	20年間
総返済額	2,728,351円	5,672,485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1.641%**、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。

【返還開始・返還中】

返還の開始

貸与終了の翌月から数えて7か月目の月から**就職の有無にかかわらず**※返還開始

※ 無職・未就職の場合は救済制度(後述)の申請が可能

繰上返還

次回以降に返還する分を繰り上げて返還できる制度

【返還方式】

所得連動返還方式

所得に応じて毎月の返還額が変動(返還期間も変動)※

※第一種奨学金のみ

定額返還方式

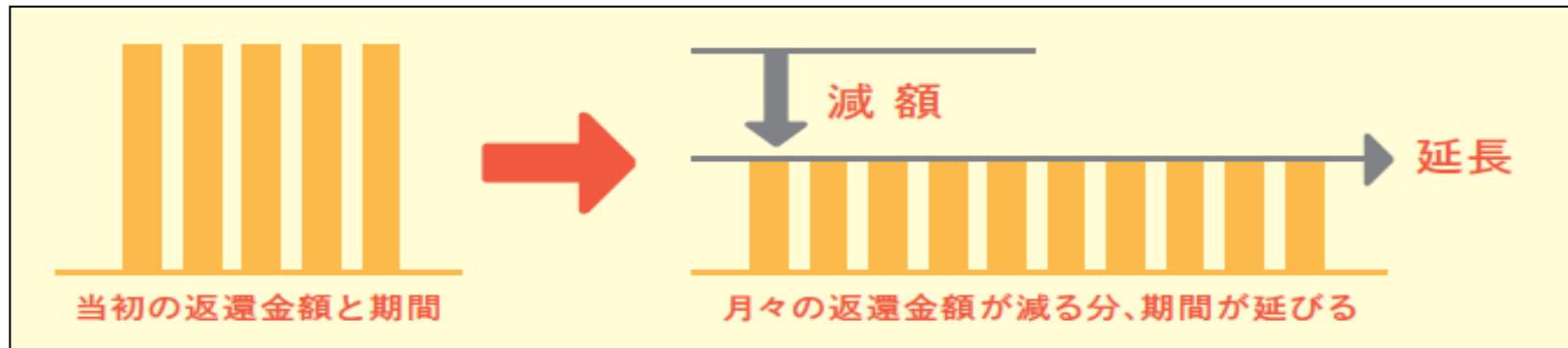
毎月一定額を返還(返還期間も一定)

【返還が困難になったら(救済制度)】

～ 病気・失業等で奨学金の返還が困難になった場合 ～

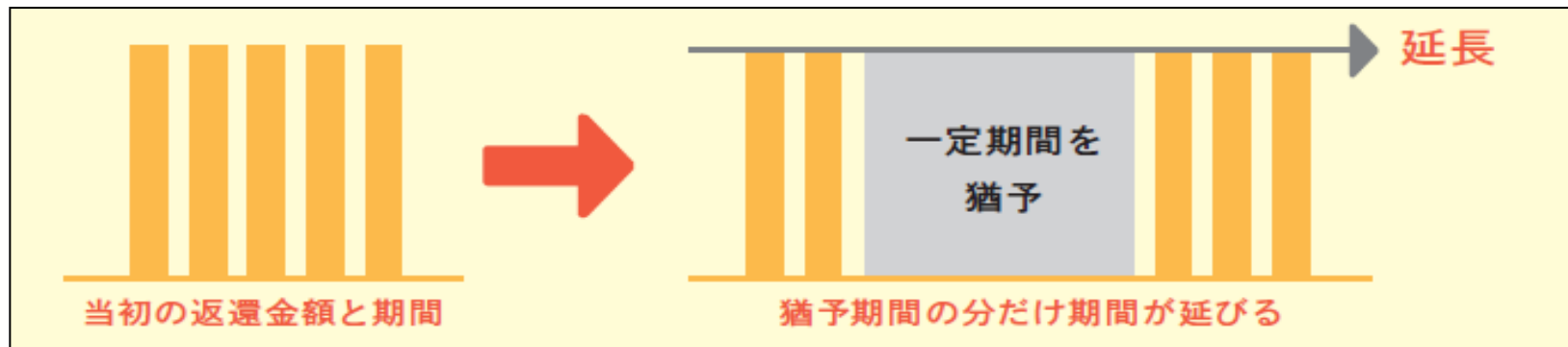
減額返還

毎月の返還額を減額(1/2、1/3、1/4、2/3)して返還する制度



返還期限の猶予

返還を先送りする制度



【返還が滞った場合】

- 延滞金の賦課(年3%)
- 債権回収会社からの電話督促
- 個人信用情報機関への登録

【機関保証】

- 代位弁済請求
- 保証機関からの請求・督促

【人的保証】

- 連帯保証人・保証人への請求
- 債権回収会社の回収
- 法的処理(支払督促申立等)

返還に困ったら、まずJASSO(日本学生支援機構)に相談してください！

○ 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