

●●県立●●高等学校

大人になる前に 知っておきたいお金の話

○年○月○日

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右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

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



目次

1
【はじめに】
金融リテラシー
ってなに？

2
【使う】
生活設計
(ライフプランニング)

3
【使う】
家計管理

4
【貯める・増やす】
資産形成の基本
(長期・積立・分散)

5
【備える】
社会保険と
民間保険

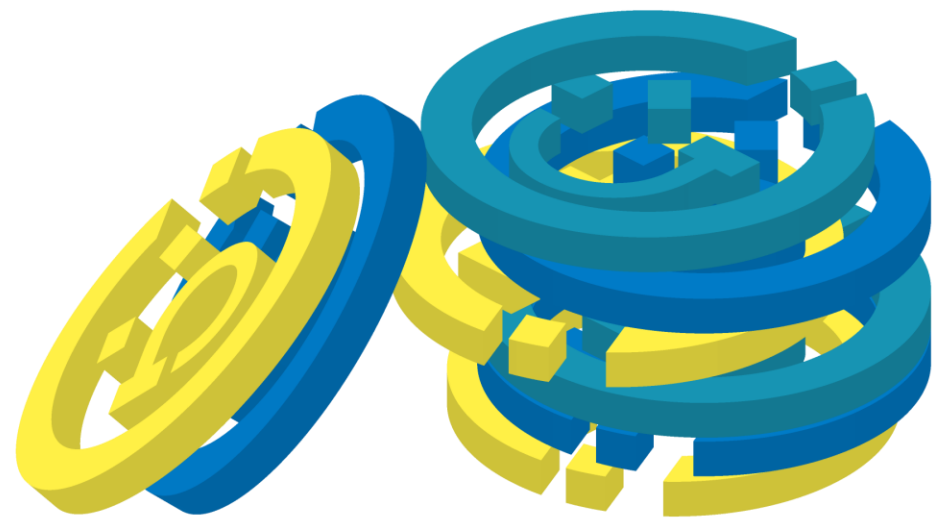
6
【借りる】
ローン・クレジット

7
【注意】
金融トラブル



1 【はじめに】

金融リテラシーってなに？



○ 当てはまるものはありますか？



一人暮らし
がしたい



海外留学
がしたい



大きな家
に住みたい



起業して
社長になりたい



やりたい仕事
がある



- 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。

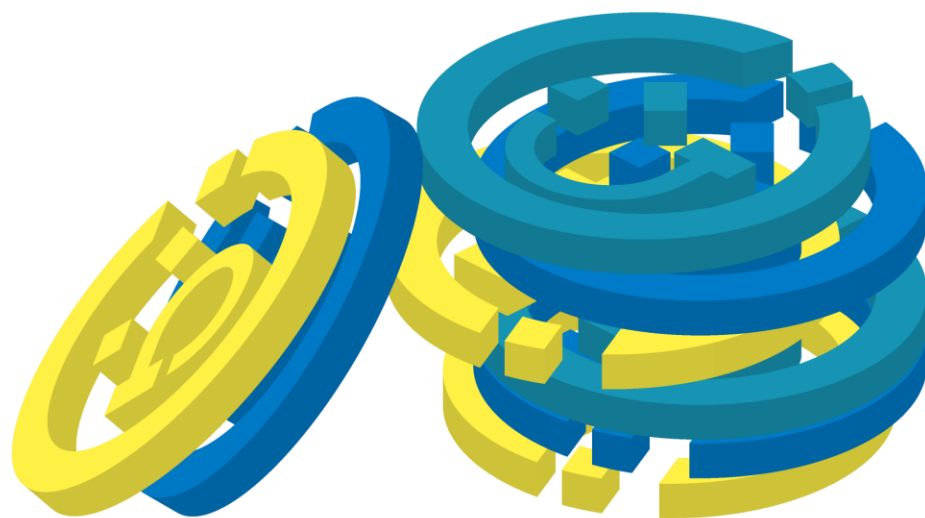
金融リテラシーが高い人の特徴

- 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？

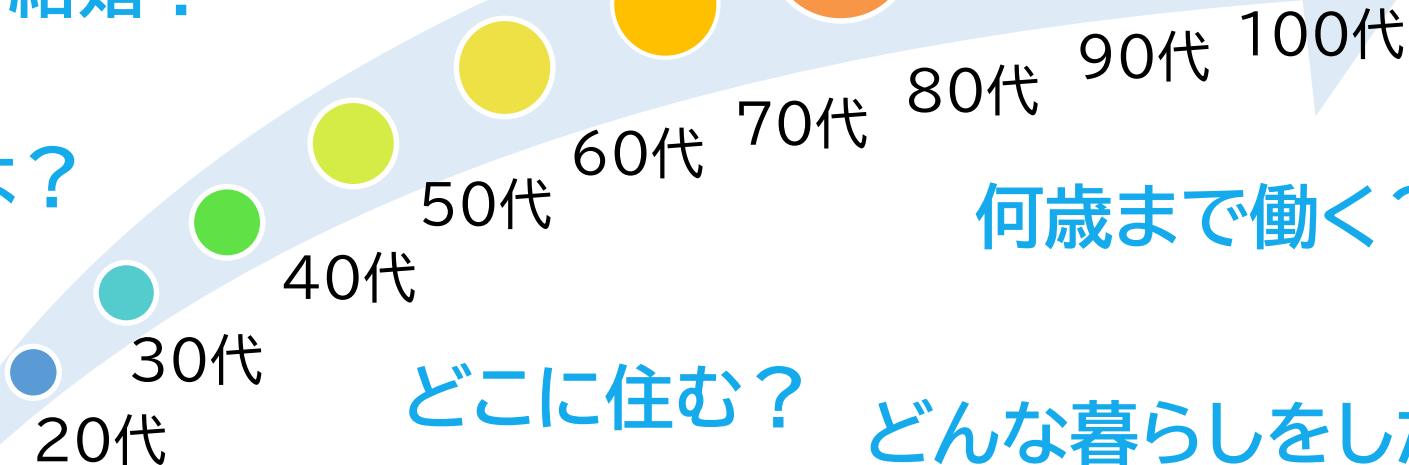
何歳まで働く？

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？



- 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

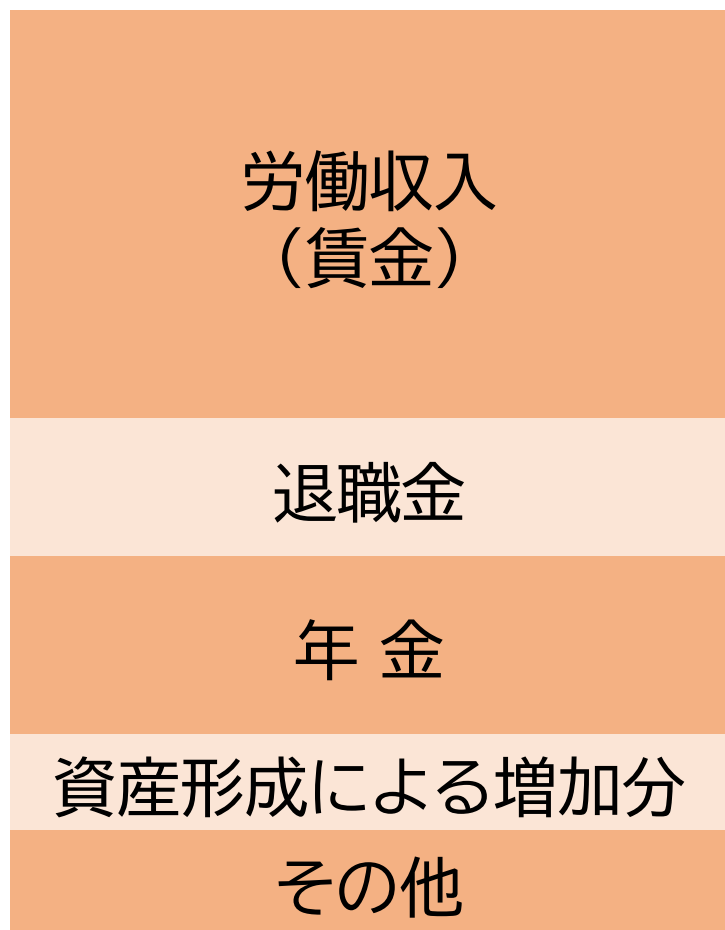
望まない 想定外の 緊急支出

ケガや病気、
身内の不幸、
被害者への
賠償など



○『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>

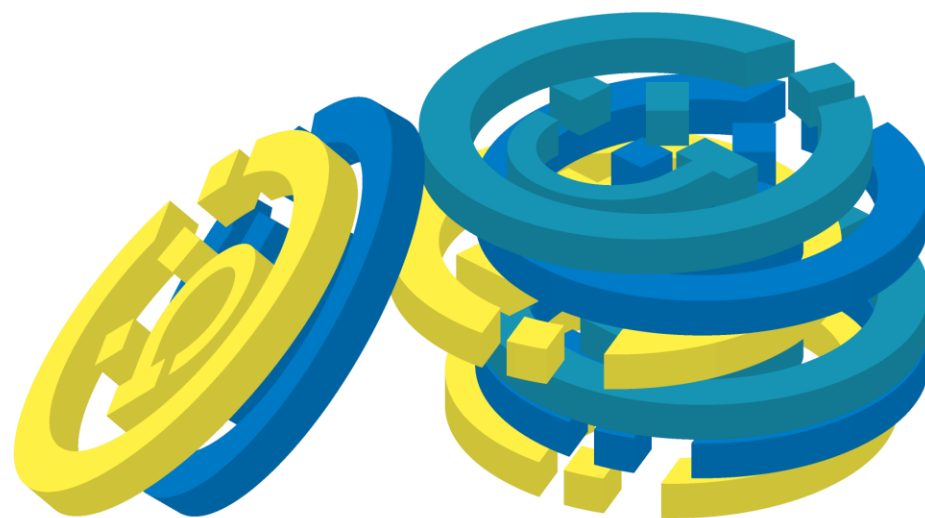


<生涯総支出>



※図は生涯総収入と生涯総支出の一例です

3【使う】 家計管理



- 普段生活をするうえで、収入と支出のバランスを管理することを『家計管理』といいます。
- 『支出は収入の範囲内に収める』ことが重要です。

高校生の場合

収入

小遣い
お年玉
アルバイト代



支出

参考書・雑誌 洋服
友人との遊び ゲーム
など



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

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

+

貯蓄

使わずに貯めておくお金

- 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
	200,000	10,000	10,000	220,000
控除	雇用保険	健康保険	厚生年金保険	社会保険料計
	1,000	10,000	20,000	31,000
	所得税	住民税	介護保険	税額計
	2,000	7,000	介護保険は 40歳から納付開始	9,000

社会保険の仕組みについては
詳細後述

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**

220,000 - (31,000 + 9,000) = **180,000円**

○ お金の使い方を考える時は『**優先順位**』をつけましょう。

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**)



2. お金を使うときには「**ニーズ(必要なもの)**」を優先しましょう。

3. ウォンツの中でも優先順位をつけてお金を使いましょう。

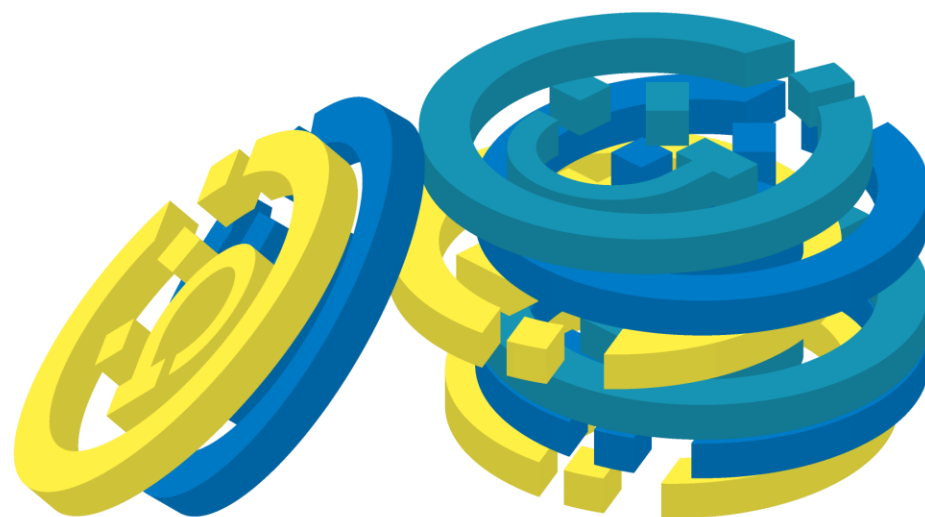
- 「お金に余裕ができたとき」に貯めるのは案外難しく、『先に差し引くことがポイント』です。
- 無理のない範囲で「積立預金」や「積立投資」などを活用し、『お金を貯める・増やす仕組みをつくる』ことが重要です。

例えば…



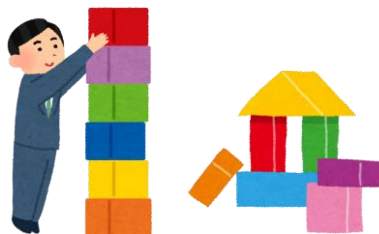
4 【貯める・増やす】

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

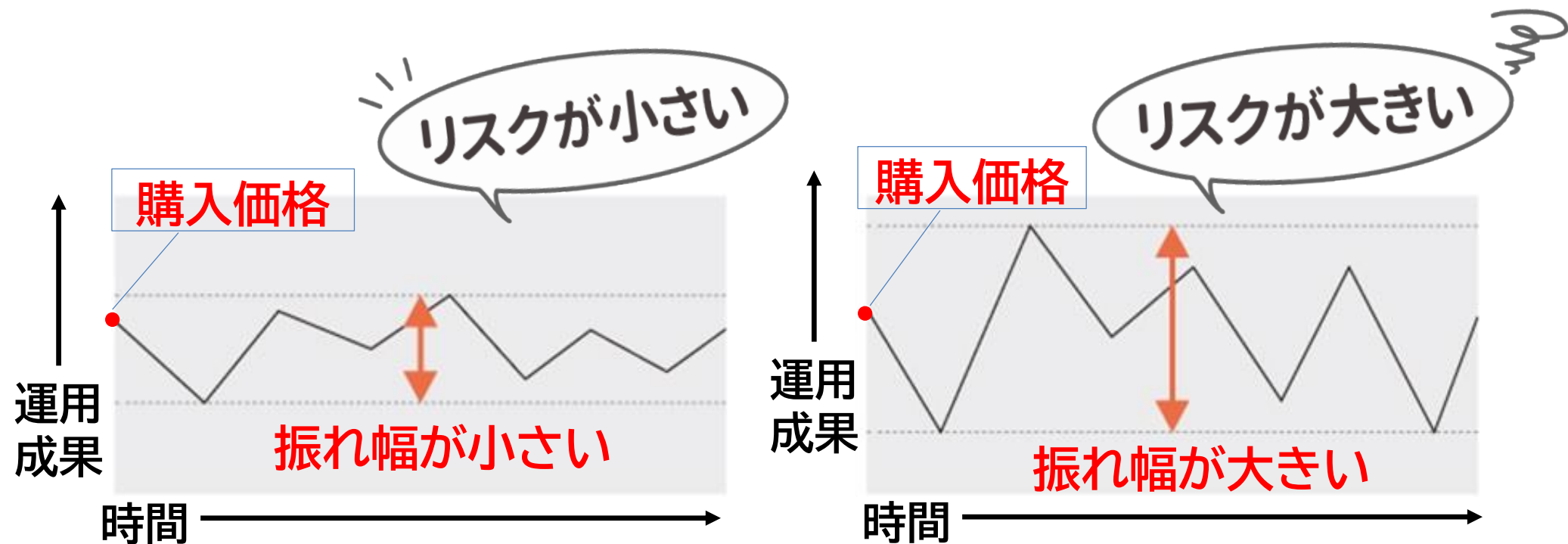
債券(国債・社債など)

※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。

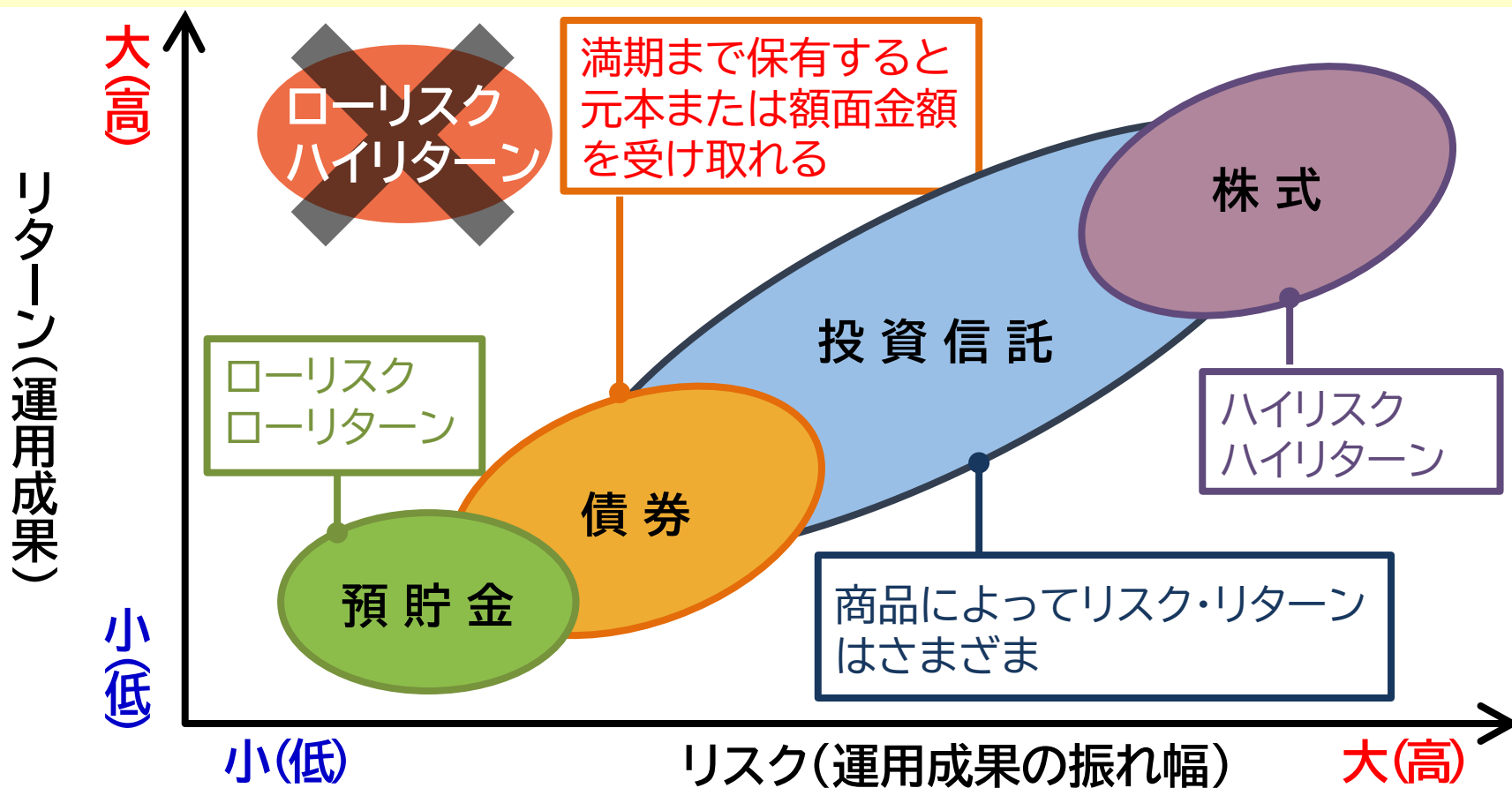
○ 金融商品は3つの観点(安全性・収益性・流動性)で整理できますが、『3つとも◎の金融商品はありません。』

	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。

- 投資は、リターン(運用成果)を期待して行いますが、以下の『**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

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

価格変動
リスク

株式や債券などの価格変動
(上昇・下落ともに)



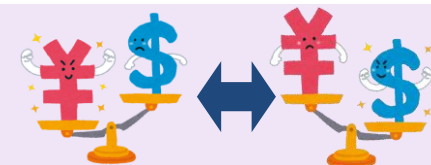
信用
リスク

投資先企業の財務状況や
経営状況(不祥事・倒産など)



為替変動
リスク

外貨建て取引の換金時に
生ずる為替レート変動



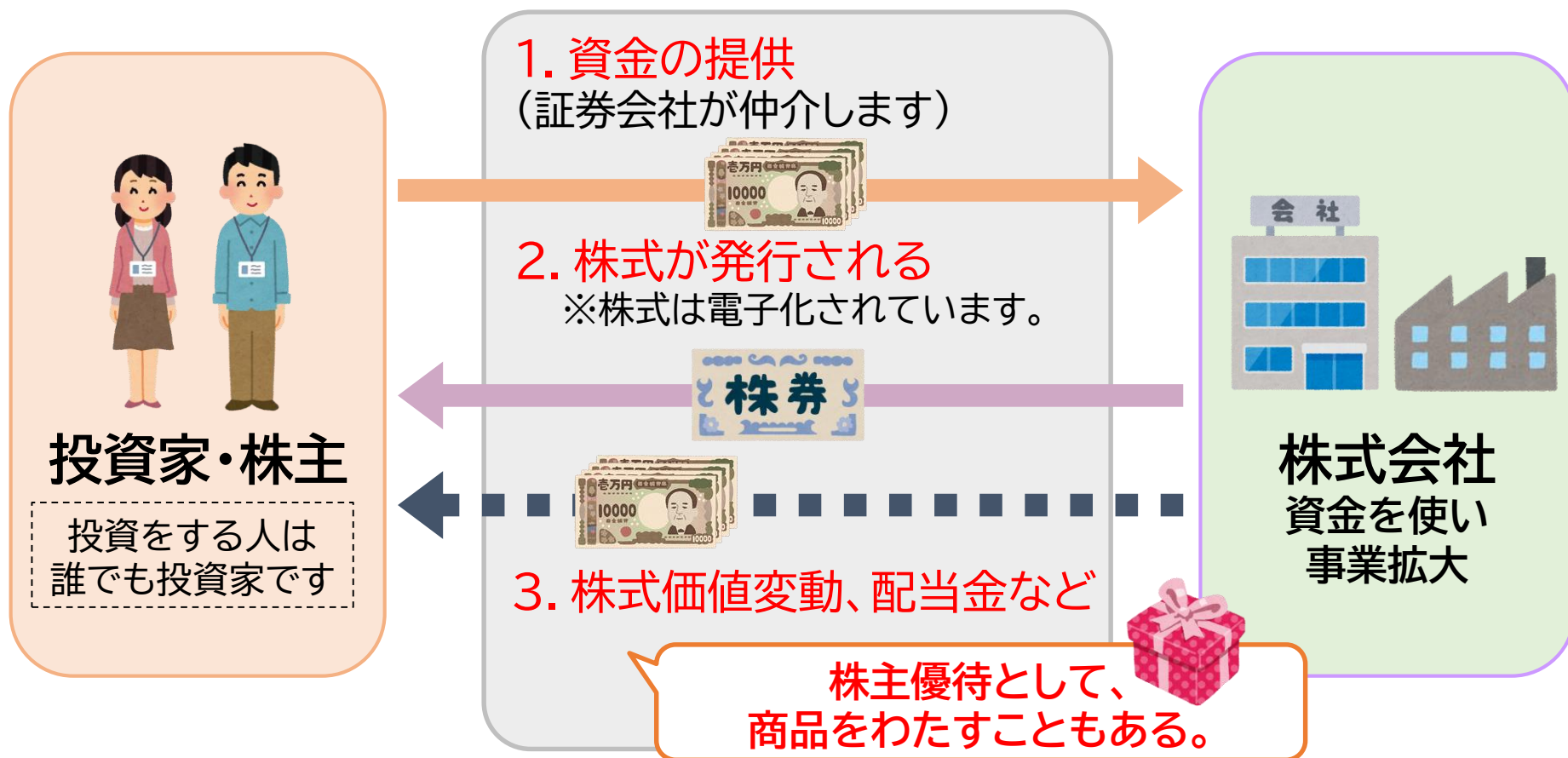
カントリー
リスク

国・地域の政治・経済環境
(天災や戦争など)

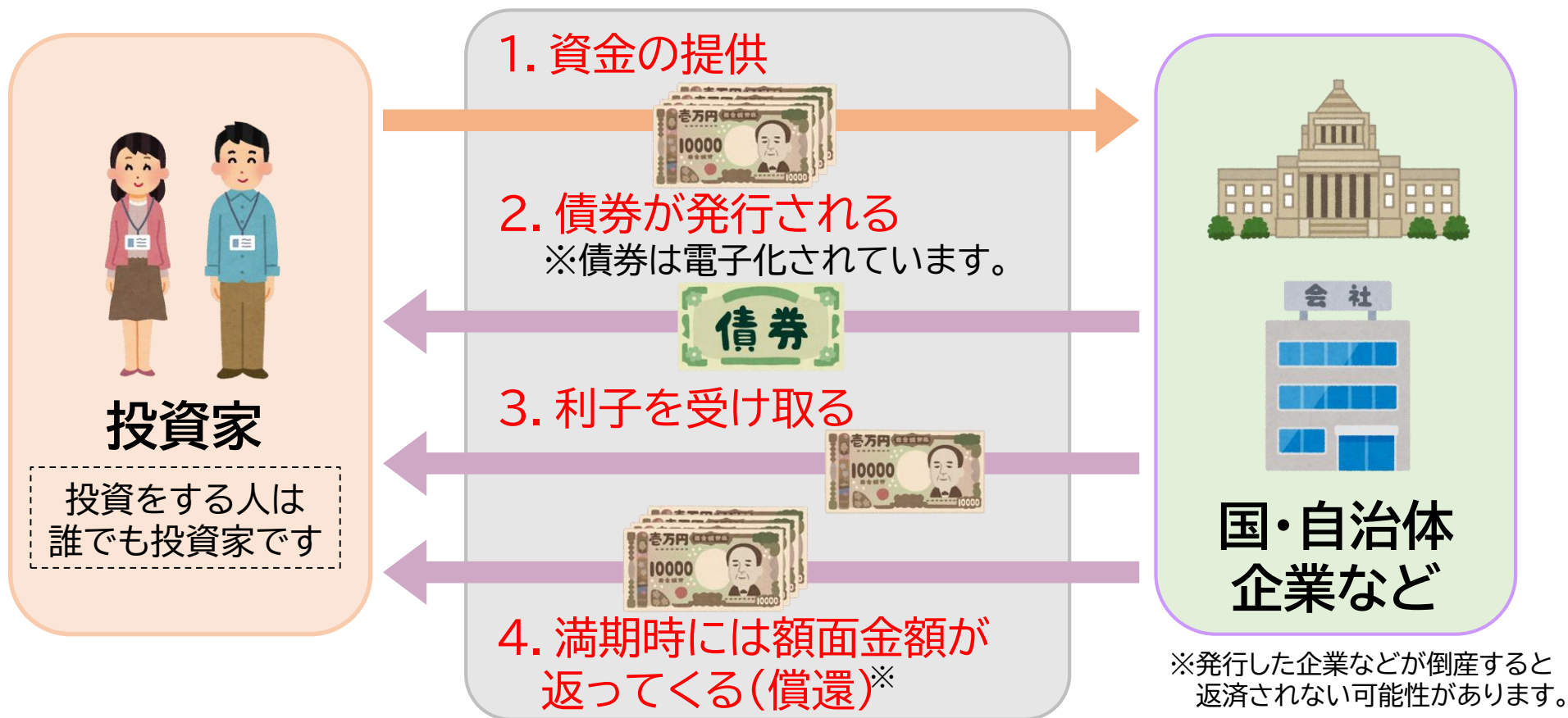


要
因

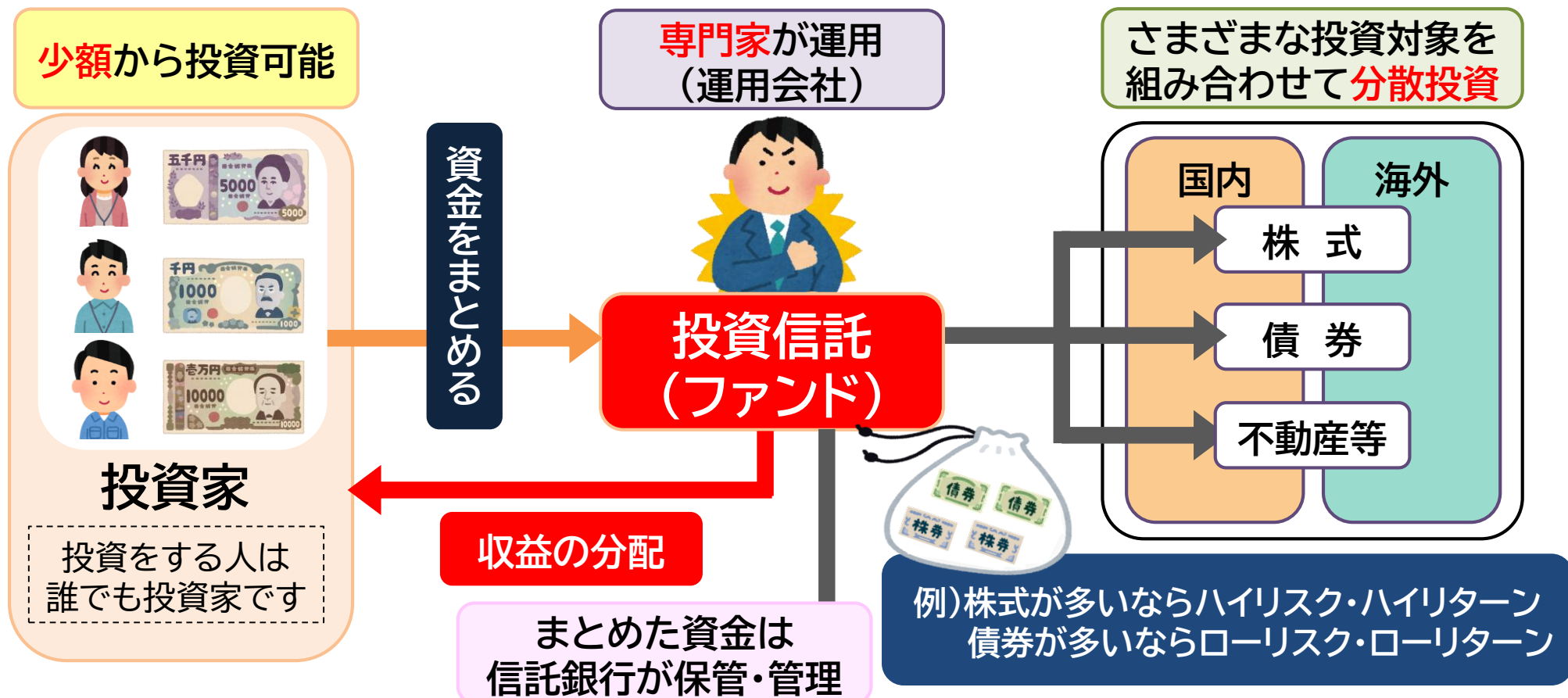
- 株式投資の特徴は、『①購入した株式の値動き、②配当金の受取り』の2点です。一般的にリスク・リターンともに大きくなります(ハイリスク・ハイリターン)。



- 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)。



- 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。



- 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。

- 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

手持ち資金
全額で一度に購入



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

- 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
		1,000	1,500	500	1,000		
一括購入	株数	40	0	0	0	40	1,000
	価格	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
	価格	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。

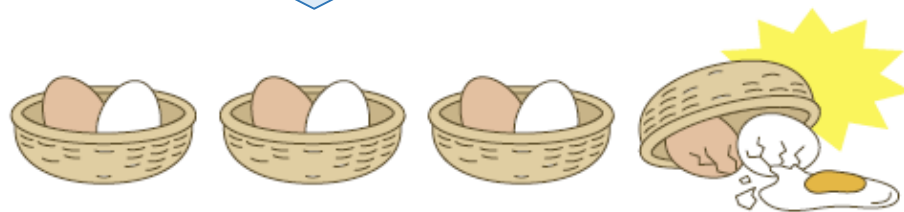
- リスクの分散の例えとして『ひとつのカゴに卵を盛るな』という考え方があります。

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!

○ 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。

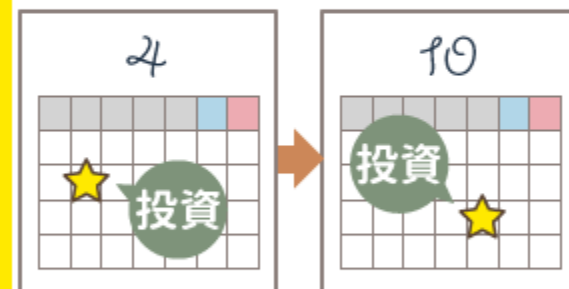
資産の分散



地域の分散



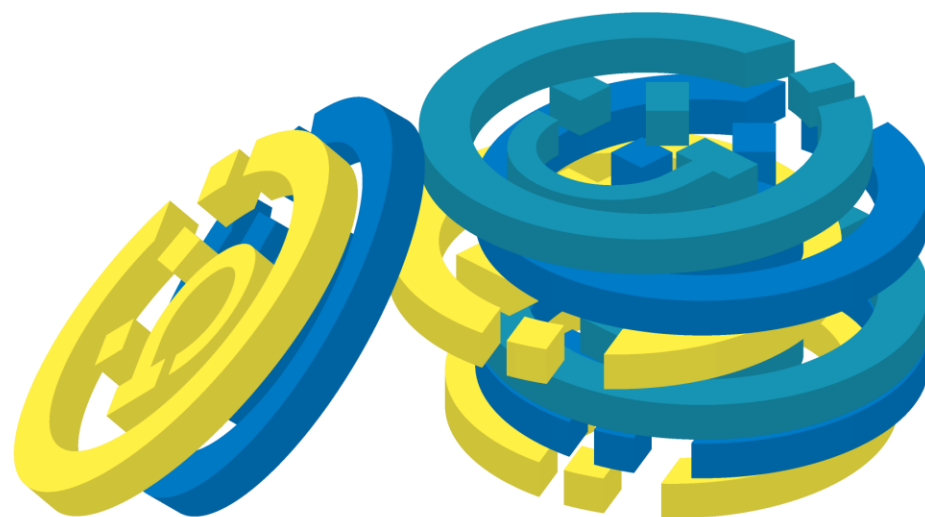
時間の分散



ドル・コスト平均法

5【備える】

社会保険と民間保険



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

例えば、



ケガをした



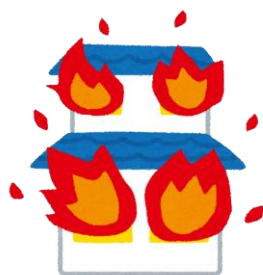
病気になった



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



家が火事にあつた



地震で家が壊れた



介護が必要になった

- 日本の福祉社会は、『①自助(個々人の努力)、②共助(社会保険)、③公助(社会福祉等)の適切な組み合わせ』によって形づくられています。

	考え方	主な財源	具体的な行動や制度
基本	自助	自らの働き、自分の健康や生活は自分で守る	自分のお金 ✓預貯金・投資 ✓民間保険への加入
補完	共助	生活上の様々な困難に対して、社会連帯の考え方で支え合う	社会保険料 ✓社会保険 年金、医療、介護、雇用、労災
社会 保障 制度 自助、共助 では対応 できない	公助	特定の人々※の生活を公的に支援する	税金 ✓社会福祉 障害者福祉、児童福祉等 ✓公的扶助 生活保護

※ 障害者、ひとり親家庭など社会生活をする上で様々なハンディキャップを負っている人や生活に困窮する人

- 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
	200,000	10,000	10,000	220,000
控除	雇用保険	健康保険	厚生年金保険	社会保険料計
	1,000	10,000	20,000	31,000
	所得税	住民税	介護保険	税額計
	2,000	7,000		9,000

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

- 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

病気・ケガ



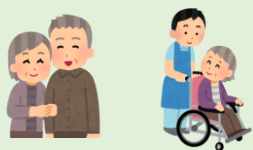
社会保険

公的医療保険

民間保険

公的医療保険適用外の支出+生活費等
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
介護



公的年金(老齢年金)
公的介護保険

自身または家族が必要と考える金額
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
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
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
火事など

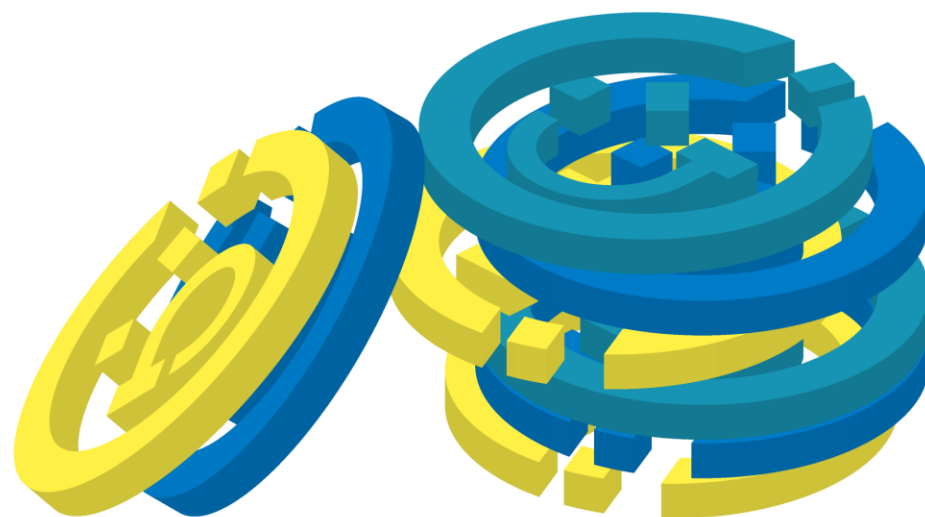


—

事故による損害を補償
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)

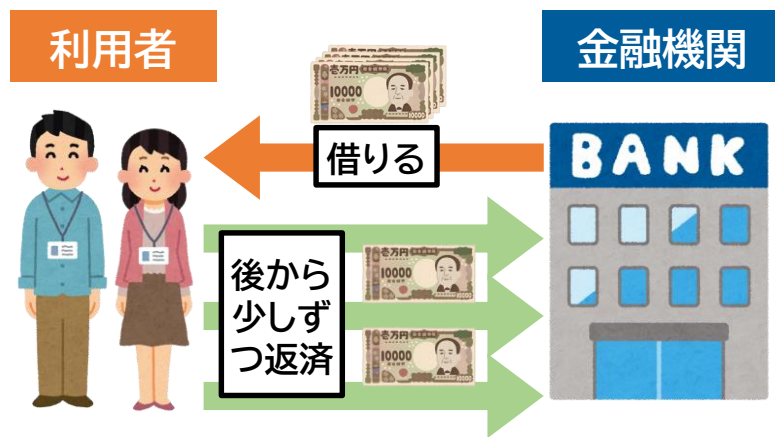
⑥【借りる】

ローン・クレジット



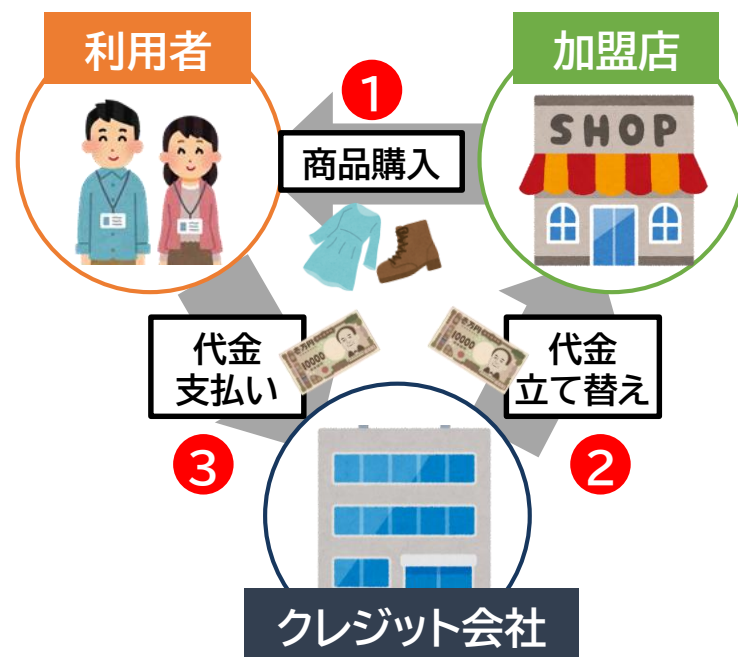
- ローンとクレジット共に仕組みの違いはあるものの、どちらも『後から返済(支払い)が必要な借入れ(借金)』です。

ローンの仕組み



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。

- 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。

○ ローンを利用するときは以下の点に注意しましょう。

- お金を借りたら利息をつけて返さなくてはならない。
『返済期間が長くなるほど利息を含めた支払額は大きくなる』。
- 金利は経済状況や個人の信用度、使い道などによって変わる。
⇒『自分が返せる範囲でお金を借りることが重要』。
- 支払いの遅延などで、「信用度」がさがると、他のローン
が組めなくなったり、クレジットカードが作れなくなったりする。



特に住宅ローンや自動車ローンは利用する人も多くなりますが、
『ローンは借金であるという意識』を持ち、計画的に利用しましょう。

- 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

- 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

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。

○ 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。

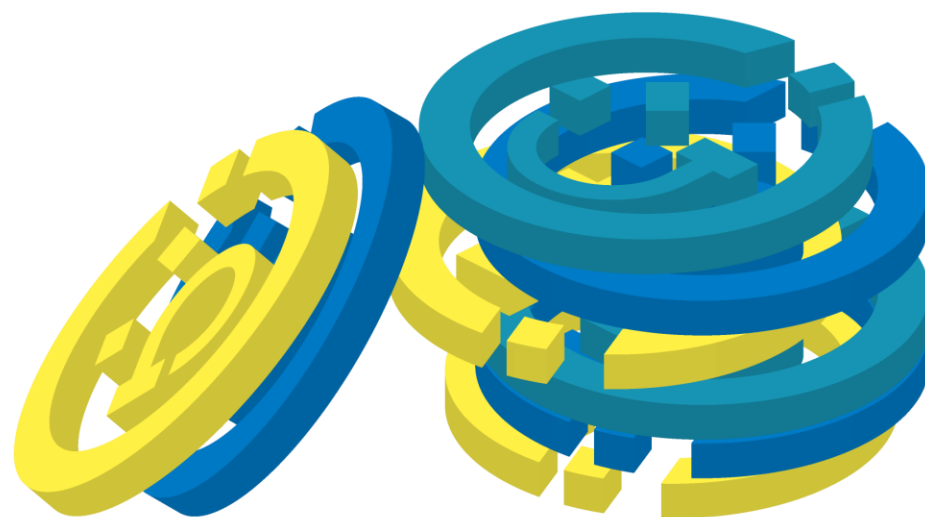
- 目の前のお金が減らないので、**使い過ぎる心配**がある。
- カードの紛失・盗難などで悪用される危険がある。
- 支払い遅延などで、「**信用度**」がさがると、**ローン**などが組めなくなる。
- 分割払い(一般的に3回払い以上)・リボ払いは、借入金利にあたる**手数料**がかかる。



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**。

7 【注意】 金融トラブル



○『詐欺に遭わないためのポイント』を押さえておきましょう。

1. 自分は詐欺に引っ掛からないと**思いこまない**。
－「自分は大丈夫」と自信過剰になる人ほど詐欺被害に遭いやすい特徴があります。
2. **友人・知人(先輩など)からの勧誘**であっても注意。
－友人・知人からの勧誘であっても、怪しいと感じたら勇気を持って断りましょう。
3. 「**高額な手数料・登録料**」を請求されたら要注意。
4. 「**絶対に儲かる**」商品はありません。
－流行りの言葉(AI、NFT、暗号資産(仮想通貨)等)との組み合わせで、「もしかしたら絶対に儲かる商品があるのかも」と思ってしまいがちです。
5. 「**あなただけに特別なご案内**」といった勧誘文句に注意。
－人は「あなたは特別だ」と言われると冷静さを失いやすくなります。

- 『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ふことがあります。
- 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ご相談

多重債務に陥る原因



○ 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。**

○ 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「いいません」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。

- 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。

<p>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)</p>	<p>188(いやや)</p>  <p>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</p>
<p>警察に相談したいときは ⇒ 警察相談専用電話 (全国共通)</p>	<p>#9110</p>
<p>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</p>	<p>0570-016811</p>