

大人のための お金と生活の知恵

「お金と生活」のこと、
これまで、きちんと学ぶ機会がありましたか？



これまで何とかやってこれたけど、
これから先も大丈夫かしら？

人生100年！
お金のことをもう一度考えよう



私たちも考えましょう

そうですね



NISAやiDeCoには
私も関心があります

目次¹

- 大人のライフスタイルや価値観は多様です。このため、本書では**多くの方に役立つ基本的な知恵**を紹介しています。

I お金と生活を「見える化」する	2
1. 出発点～今後の人生を描いてみる	2
2. ライフプランとお金を結びつける	2
3. 見えてくる「課題」	3
II 見えた「課題」に向き合う	4
1. 「大きなお金」の見直し	4
2. 「日常生活のお金」の見直し～効果大きい3つの方法	6
III より豊かで安心できる生活のために	7
1. お金の管理と貯蓄をしっかり行う	7
2. お金の貯蓄、運用で大切なこと	9
①少ない金額でも続ける効果 ②複利の力	
3. お金の運用に役立つ知恵	11
①「安全性・収益性・流動性」 ②主な金融商品の特徴	
③リスクとリターン ④分散投資 ⑤長期投資 ⑥コスト	
4. 金融経済情勢と金融商品の選択	17
5. お金に関するトラブルに巻き込まれないための知恵	20
IV 次世代に向けて	22
①次世代への金融経済教育 ②子や孫に資産をゆずりたい	
③判断力の衰えなどに備えたい ④将来の社会を考えたお金の使い方	

¹ 本書の内容は、「金融経済教育推進会議」が作成した「**金融リテラシー・マップ**」に基づいています。
「**金融リテラシー調査**」（2022年）において正答率が低かった内容（複利、リスクとリターン、分散投資、インフレなど）についても説明しています。

1. 出発点～今後の人生を描いてみる

- まず、2つのことを、考えてみてください。

- ① **いま、人生のどの時点にいるか？ → 今後の人生をどのようにしたいか？**
- ② **いま、お金はどれくらいあるか？ → 今後の見通しはどうか？**

- 今後の人生を描いてみるのが、「お金と生活の知恵」の第一歩です。
- 今後の人生の方向を描くことは、自分にしかできません。また、人生とお金の問題は切り離せません。
- 今後の人生についてよく考えてみることで、お金の問題とも向き合うことが、より良い方向（より安心できる生活など）に向かう出発点となります。

2. ライフプランとお金を結びつける

- 次に、もう一步、具体的に考えてみましょう。

- ① **今後の人生や生活に関する希望を書き出してみる。希望を実現するために、どの程度のお金が必要か、考えてみる。**

例：老後も夫婦で趣味や旅行を楽しみ、月〇万円くらいの支出を続けたい。

- ② **お金に関する現在の状況を確認する（収入と支出、資産とローン）。また、今後について見通してみる。**

例：いま資産が〇万円ある。給与や年金は、今後、〇万円程度もらえると思う。

例：年金と資産の取りくずしで、年間〇万円の支出を、〇歳まで続けられそう。

【参考】年金をまだ受給していない方は、「ねんきん定期便」等で受給額を確認しましょう。

- ③ **上の2つを考えあわせ、今後の生活とお金について、課題を発見する。**

- 金額は概算で十分です。大まかでも、把握すること（「見える化」すること）に意義があります。

3. 見えてくる「課題」

- 「課題」を発見したら、書き出してみましょう（「見える化」しましょう）。計画や行動に結びつけやすくなります。

【課題の例】

- お金が足りなくなりそう。
- 今後の生活や支出を見直す必要がある。
- お金を増やしたい。運用のノウハウを知りたい。
- だまされないようにしたい。
- 次世代に貢献したい。

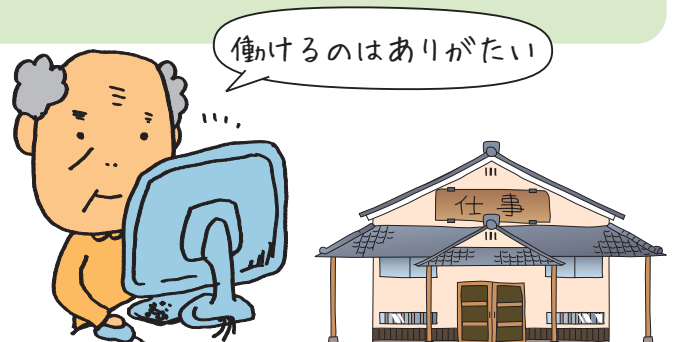


- 本書では、このような課題に向き合うときに、ヒントとなる知恵を紹介します。
 - ➡例えば、お金が足りなくなりそうな場合、今後の生活や支出を見直しましょう。その手法を紹介します（Ⅱ、p4～6）。
 - ➡お金を運用して増やそうとする前に、お金の管理や運用についての知識を身につけましょう（Ⅲ、p7～19）。
 - ➡お金に関する取引で、だまされないためのポイントも紹介します（Ⅲ、p20～21）。
 - ➡次世代への貢献などをお考えの方に、参考となる材料をお伝えします（Ⅳ、p22～23）。



【コラム1】「収入を増やす」こと

- 「お金が足りなくなりそう」な場合の対策として、「収入を増やす」ことが考えられます。
- 高齢の方でも、健康や体力を維持し、なるべく長く働いて収入を得ることができれば、収支の改善に大きな効果があります。
- ただし、定年後の勤労については価値観の違いが大きく、健康や体力も個人差が大きい問題です。このため、本書では省略します。



Ⅱ 見えた「課題」に向き合う

- 今後の生活やお金の見直しは、「**大きなお金**」の見直しと、「**日常生活のお金**」の見直しの、2つの方向から行いましょう。より効果が大きいののは前者です。

1. 「大きなお金」の見直し

- 「**大きなお金**」を見直したい場合、以下のような費用について検討してみましょう。

① 「老後」

- **老後費用を左右するのは**、何歳まで生きるかと、日常的な生活費です。寿命は長めにみておきましょう。生活費は、どこで誰と（何人で）暮らすかや、生活水準に依存します。生活費はコントロールできます。
- **老後資金が不足しそうな場合**には、「住宅」や「教育」について考え直してみることも大切です²。



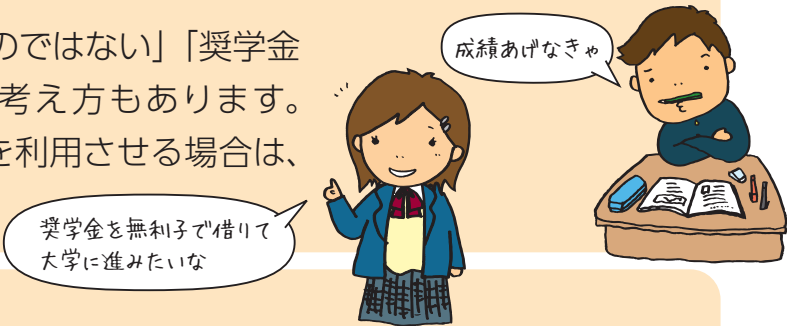
② 「住宅」

- **住宅に対するニーズ**は、人生の局面（退職、子の独立・結婚、親の介護、自分や配偶者の健康状態の変化など）で**変化**します。自分や家族の今後のニーズの変化は、事前に予測できることも多いため、あらかじめ想定しておきましょう。
- **新たに住宅を購入する**場合は、住宅価格や金利の動きにも目配りし、無理のないローンを心がけましょう。新築物件を買う場合、資産としての価値（売却できる価格）は購入後数年間でかなり低下する可能性があることに注意しましょう。購入後は、住宅の税負担、管理費、リフォームなどに大きなコストが発生することもあります。
- **すでに住宅を保有し、住宅ローンが残っている**場合は、「繰り上げ返済」や「借り換え」によって、負担がかなり軽減されることがあります。
- 住宅について**柔軟な考え方**をとることができれば、支出を削減しやすくなります。例えば、「子の独立を機会に、大きな一戸建てを売り、手頃な広さの住宅に引っ越す」「地価・家賃の高い地域から、安い地域に引っ越す」などです。

² 例えば、自分の「老後」の生活を少々犠牲にしても、子や孫の「教育」を優先したい、といった考え方もあり得ます。ご自身の価値観やライフプラン次第です。

③ 「教育」 (子がいる場合)

- 必ずかかるお金 (学用品費、学級費、見学・修学旅行費、高校教科書代など) のほか、さらに「**どこまでお金をかけるか**」をよく考えてみましょう (公立か私立か、塾代・稽古代ほか)。大学生などは、「**本人にどれだけ負担させるか**」といった問題も出てきます。
- 「お金を多くかけるほどよいというものではない」「奨学金などを利用させる方がよい」との考え方もあります。本人とよく相談しましょう。奨学金を利用させる場合は、計画的に準備させましょう³。



④ 「医療費」

- 加齢に伴い増加しがちです。**健康や体力**を維持できるよう努めれば (食事、運動など)、医療費を抑制できる効果が大きいですといわれます。長く働くことができれば、人生後半の収支改善にも大きな効果があります (コラム 1)。

⑤ 「保険」

- 保険は、**必要な保障額に入る**ことと、**必要以上の保障額を見直す**ことの両方が大切です。**社会保障** (公的年金、公的医療保険など) や**企業保障**でカバーされる費用などを確認し、不足するものについて**民間保険**に入る (または**貯蓄**でまかなう) ことを考えましょう。自分は**何に備えているのか**、もう一度よく確認しましょう。

一般に、**生命保険**で必要な保障額は、子ができたときに最も大きくなるといわれ、子の成長や独立、本人の退職や資産形成に伴い減少します。**医療保険**は、公的医療保険⁴でカバーされる費用を確認したうえで検討しましょう。**自動車保険**も使用状況などに応じて見直すことができます。

- **優先順位**を付け、**行動**に移しましょう。
- 支出を見直す場合、**人生設計**に基づき**優先順位**をつけましょう (例: 住宅より老後を優先する)。
- 優先順位の低いものを見直し、高いものにお金を回すことが大切です。



³ 例えば、**大学生の約3人に1人は、日本学生支援機構の「貸与型奨学金」(有利子のものと無利子のものがあります)**を借りる、または**「給付型奨学金」**(返還不要)の給付を受けています。同機構のホームページからは、大学や地方公共団体等が行っている奨学金 (給付型を含む) や授業料減免制度等も簡単に検索できます。基準 (家計収入、成績等) を調べ、本人にも高校入学時から成績基準などを“目標”として意識させましょう。

⁴ わが国は“**国民皆保険 (皆医療保険)**”とされ、医療費の**自己負担**は**1~3割**です。また、**1か月 (1日~末日) あたりの自己負担**にも年齢と所得に応じた**上限**があり、上限を超えると申請により差額が支給される**「高額療養費制度」**があります。いくつかの条件を満たせば負担がさらに軽減されるしくみ (多数回該当、世帯合算、医療・介護合算) もあります。

2. 「日常生活のお金」の見直し～効果大きい3つの方法

① 「先取り貯蓄」をする

- 「先取り貯蓄」とは、収入（毎月の給与、賞与など）のうち、貯めようと決めた一定額を、「日常生活で使用する口座」とは「別の口座」に毎月自動的に入れるよう、金融機関と契約して、預貯金をしていくことをいいます。
 - ➔ 「日常生活で使用する口座」にあるお金だけで、何とかやりくりしましょう。別の口座にお金が貯まっていきます。
 - ➔別の口座で貯まりはじめたお金を、わざわざ手間をかけて引き出すことには、心理的な抵抗感も生まれます。
 - ➔何年後にいくら貯まるかも簡単にわかり、はげみになります。
- この原理は、「日常生活で使用する口座」でも活用できます。例えば、引き出す日を月2回と決め（例：給与日とその半月後、1日と15日）、毎回、半月分の生活費だけを引き出す方法があります。
- 引き出したお金を**目的別**（家賃、水道光熱費、食費、娯楽費など）に分けて「**封筒**」などに入れる方法もあります。こうすれば、目的外（計画外）の“ムダな”支出に使ってしまうことを避けやすくなるといわれます。



② 残高を管理し、貯蓄に「目的」をつける

- 家計簿で、収入・支出・残高を管理することが基本です。「家計簿の記入はめんどろだ」と思う方は、**家計簿アプリ**を利用したり、**預貯金の通帳の残高**を月に1回（給料日など）定期的に確認するだけでも、貯まりやすくなるといわれます。
- 貯蓄には、「**目標額**」だけでなく、「**目的**」を設けましょう（子の進学資金、住宅資金など）。はげみになります。

③ 支出の見直し

- 「**金利がかかる**」支出（クレジットカードの分割払い・リボ払いなど）を避け、「**固定的な**」支出（スマホ料金、家賃、車、保険など）・「**特別な**」支出（お金のかかる趣味など）・「**習慣になった**」支出（たばこ、酒など）を少しずつでも見直せば、効果大きいといわれます。



Ⅲ より豊かで安心できる生活のために

1. お金の管理と貯蓄をしっかりと行う

① ライフプランの下で、お金の管理や運用を考える

- 出発点で、今後の人生や生活（ライフプラン）について考えました。今後の人生や生活に関する希望と、お金の問題は切り離せません。
- **お金の管理や運用についても、ライフプランの下で考える必要があります。**すなわち、今後の人生や生活のどのような用途に使うお金か（＝お金の目的）に応じて、お金の管理や運用を考えていく必要があります。
- 主な金融商品の特徴（p12）を理解したうえで、**お金の目的に合った金融商品を選びましょう。**

② お金の管理と貯蓄

- まず、ある程度のお金を**貯蓄する**ことが大切です。これは、貯蓄がなければ、安心した生活を送ることは難しいためです。

【コラム2】多重債務問題と貯蓄

- わが国の多重債務者（消費者金融5件以上の利用者）の数は、ピーク時には**230万人**に上りました（2006年4月）。**成人100人のうち2人強**です。
- 多重債務問題に詳しい方によれば、貯蓄が少なく、一時的なつもりでの借入れが、多重債務のきっかけになった例が多いそうです。

- どの程度の貯蓄が必要か、あえて目安を示すと、「**月々の生活に必要なお金**」の「**半年～1年分程度**」といわれることがあります。これは病気、失業などの可能性を考慮したものです。ただし、あくまで**目安**に過ぎません。その方が置かれている状況や性格にもよります⁵。
- このような「生活に必要なお金」は、「**預貯金**」で管理するのが一般的です。「生活に必要なお金」は、なくなると大変です。また、すぐに使えないと困ります。預貯金は、「安全」で、「現金に換えやすい」、「決済にも使える」との特徴があり（p12）、こうした「生活に必要なお金」の管理に適しています。

⁵ 例えば自動車事故など、「発生確率は低いが、損害額（賠償額）は大きい」ものは、貯蓄よりも「**保険**」で備えるのが一般的です。

- まとめれば、「これだけのお金が生活費（すぐに使えるお金）としてとってあれば、**まず安心**」と思える額を、必要額として貯蓄すべき、ということになります。
- お金の**運用**については、必要な貯蓄を確保し、**心のゆとり**を保てるようにしたうえで、「当面は使う予定のないお金」で行うことが望めます。

【コラム3】「お金がいくらあるか」の確認

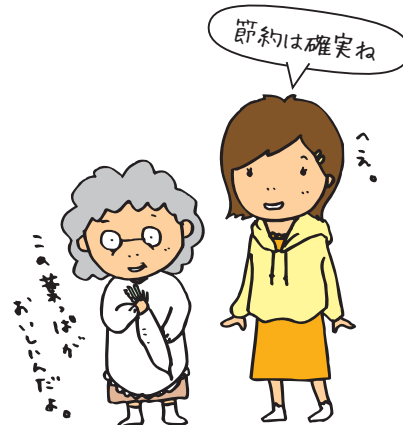
- 運用の前に、「**いまお金がいくらあるか**」を確認しましょう。
- いくつかの金融機関にお金を預けている場合、合計しましょう。
- 住宅ローンやクレジットの残高がある場合は、額を確認し、合計額から差し引きましょう。

【コラム4】「近いうちに使う予定があるお金」

- 「近いうちに使う予定があるお金」を、元本が減ってしまう可能性のある運用に回すことについて、どう考えるべきでしょうか。
- 例えば、「2年後の子の進学にあてるお金」を運用に回し、減らしてしまった場合、進学という**目的を実現できなくなる可能性が高まる**ことに注意しましょう。

【コラム5】「運用」と「節約」

- お金の運用は、うまくいくとは限りません。運用の成果は「**不確実**」です。例えば、年10%の運用成果を安定的に得ることは非常に難しいことです。
- これに対して、支出を10%減らすことは、工夫次第でそれほど難しくありません。また、実行すれば、成果は「**確実**」に得られます。



【コラム6】ローンやクレジットがある場合

- **ローンやクレジット**がある場合、それを「**返済**」すれば、その借入金利で“運用”したことと同じです（例えば、3%の住宅ローンを返済すれば、3%で運用したことと同じです）。その成果は「**確実**」に得られます。
- お金を運用する前に、まずは借入金を「**返済**」することを検討してみましょう。

2. お金の貯蓄、運用で大切なこと

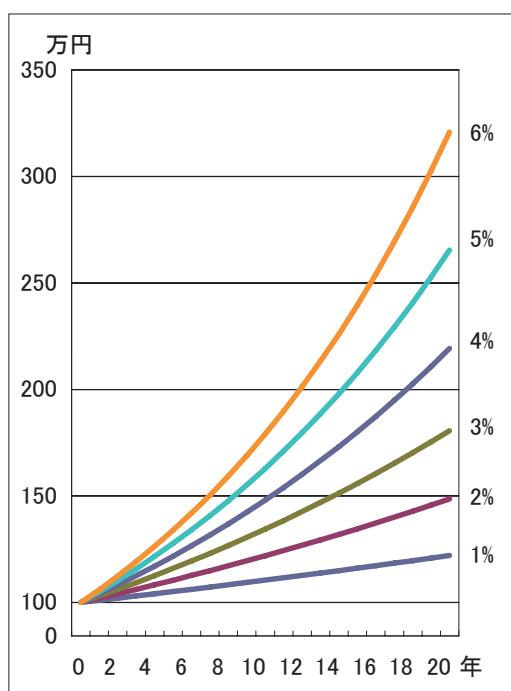
① 少ない金額でも続ける効果

- 貯蓄や運用を行う場合、少ない金額でも毎月継続すれば、長期的には大きな金額になります。「継続は力」です。

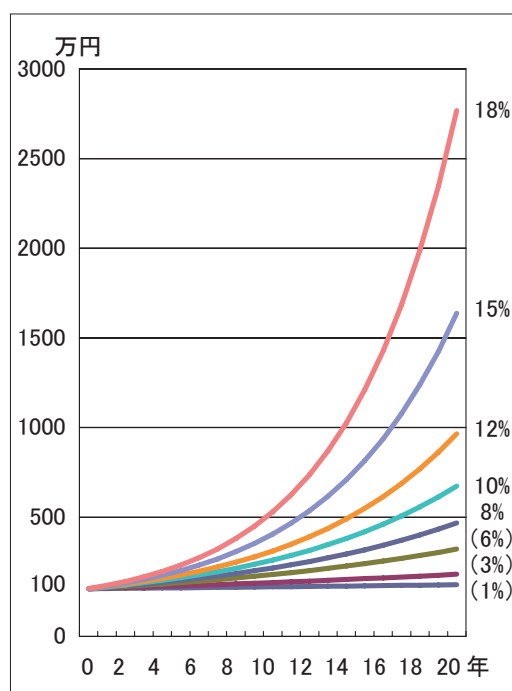
② 複利の力

- 複利とは、「**利子にもまた利子がつく**」ということです。
- 例えば、**100万円**を**年利3%**で運用した場合、1年後には**103万円**となります。これをそのまま年利3%でもう1年運用した場合、1年後には106万円ではなく**106万900円**になります。1年目についた**利子3万円**にも**利子がつき**、これが**900円**になるためです。
- **複利の力は、短期的にはそれほど大きなものではありませんが、長期的には大きなものになります。**例えば上の年利3%の例では、**10年後**には130万円ではなく**134万3,916円**になります。**20年後**には160万円ではなく**180万6,111円**になります。
- また、**金利の違いが、長期的には非常に大きな金額の違いになります。**例えば年利が**6%**の場合、10年後には179万848円になります。20年後には**320万7,135円**です。年利3%の場合と比較してみてください。

複利の力



金利 1%～6%



金利 8%～18%

人類の歴史上、最高の物理学者とも評されるアインシュタインは、「**人類の最大の発見は、複利である**」との言葉を残したといわれます

【コラム7】 「72の法則」

- **お金が2倍になる年数がすぐにわかる、便利な算式**です。
- 「**72 ÷ 金利**」を計算すれば、元のお金が2倍になる**年数**が出てきます（概算です）。
—ここでの「金利」は、複利です（1年ごとに利子にも利子がつくと想定）。
- 例えば、金利**2%**でお金を運用した場合、 $72 \div 2 = 36$ ですので、36年で元のお金が2倍になることがわかります。
- 金利**3%**の場合は、 $72 \div 3 = 24$ ですので、24年で2倍になるとわかります。同様に、4%、6%の場合は、18年、12年と算出できます。
- 「72の法則」を、式で示すと、以下のとおりです。

$$72 \div \text{金利} \div \text{お金が2倍になる年数}$$

- 上記の式は、**72 ÷ 年数 ÷ お金が2倍になる金利**、と変形できます。つまり、「72 ÷ 年数」を計算すれば、元のお金が2倍になる**金利**もわかるのです（概算です）。
- 例えば、20年でお金を2倍にするためには、 $72 \div 20 = 3.6$ ですので、年利3.6%で運用する必要があることがわかります。
- お金の**運用**や**借入**を検討する際、複利のグラフの形を頭の中に描きましょう（p9参照）。また、「72の法則」を活用しましょう。



72の法則！
そんな便利な算式が
あったとは！！

【コラム8】 お金を借りている場合

- **複利のグラフ**や「**72の法則**」を理解していれば、お金を借りる場合の金利負担の大きさがよくわかります。
- 例えば、**消費者金融**でお金を借りると、金利**18%**が中心です。「72の法則」を使えば、18%でお金を借りた場合、 $72 \div 18 = 4$ ですので、約4年で返すべきお金は2倍になることがわかります。
- クレジットカードについても、1回（一括）払いなどには金利はかかりませんが、3回以上の**分割払い**には金利がかかり、分割回数が多いほど金利は高くなります。また、「**リボルビング払い**」（毎月一定額を返済するなどの方式）や「**キャッシング**」（お金の引出し）を行うと、分割払いと同程度以上の金利がかかります。
- クレジットカードで分割払い、リボルビング払い、キャッシングを行っている場合は、自分が使っているカードの金利をよく確認しましょう。

3. お金の運用に役立つ知恵

① 「安全性・収益性・流動性」

- 金融商品は、「**安全性・収益性・流動性**」の3つの基準で評価できます。

安全性 … その金融商品が「安全」であること。すなわち、預けたり投資したお金が減らないこと、利子の支払いが確実であること。

収益性 … その金融商品の「収益性」が高いこと。すなわち、大きい収益が期待できること。

流動性 … その金融商品を必要なときすぐに「現金」に換えられること。

- 例えば、「**預金**」は、安全で、流動性が高い（現金に換えやすい）金融商品ですが、収益性は低いです。一般に、「**安全性**」が高ければ「**収益性**」は低い、また「**流動性**」が高ければ「**収益性**」は低い、という関係があります。
- **3つの基準すべてに優れた金融商品はありません**。もし、そのような金融商品を見つけたと思ったら、何か見落とししていないか、よく確認しましょう。
- お金の管理を行う際には、そのお金の目的に照らして、**3つの基準のどれを重視すべきか**を考えましょう。目的に合った金融商品を選びましょう。

【コラム 9】なぜ、安全性・収益性・流動性のすべてに優れた金融商品は存在しない？

- もし、**安全性**と**流動性**が高く、**収益性**も高い金融商品が存在すればどうなるでしょうか。
- 多くの人はその商品を買おうとします。その結果、その商品の価格はすぐに上がります。価格が上がれば、**収益性**が高い商品ではなくなります。



【コラム 10】「素晴らしい金融商品がある」と勧誘されたら

- もし、「素晴らしい金融商品がある」との勧誘を受けたら、相手が**あなたをだまそうとしているのではないかと疑ってみましょう**。
- 例えば「**安全・確実で有利な金融商品**」という言葉は、**投資詐欺**でよく使われる誘い文句です。**そのような商品はありません!!** だまされないよう、気をつけましょう (p20 もご覧ください)。



② 主な金融商品の特徴

- 金融商品を選ぶとき、以下の特徴を知っておきましょう。

▶ 預貯金

- 「**安全性**」が高い。例えば、銀行に普通預金や定期預金をした場合、1行あたり「元本1千万円までとその利息」が預金保険で保護されます。3行に預けた場合にはこの3倍（3行分）、5行だと5倍（5行分）が保護されます⁶。
- 「**流動性**」が高い（現金に換えやすい）。
- 「**収益性**」は低い。

▶ 債券（国債、社債）

- 「**安全性**」は発行体次第です。国債の場合は国の信用力により高く、社債は発行企業の信用力によります。
- 「**流動性**」は、国債の場合は、一般的には高い（売却しやすい）ですが、「個人向け国債」はあまり高くありません（発行後一定期間は、原則として中途換金できません）。社債の場合は一般的に高くありません（買い手を見つけるのに苦労することもあります）。
- 「**収益性**」は、一般に預金より高い（債券の利回りは預金利率より高い）ですが、満期前に売る場合などには売却価格次第で元本割れする可能性もあります。

▶ 株式

- 株式は、会社の“持ち分”のようなものです。発行企業の業績、特に利益が伸びれば配当の増加や株価の上昇が期待できます。一方、赤字が続けば株価は下落し、企業が破綻してしまった場合は株式の価値は失われます。このように、総じていえば株式は、「**安全性**」は低く、「**収益性**」は高い金融商品です。
- 「**流動性**」は、高いもの（市場などで売却しやすいもの）も低いものもあります。

▶ 投資信託

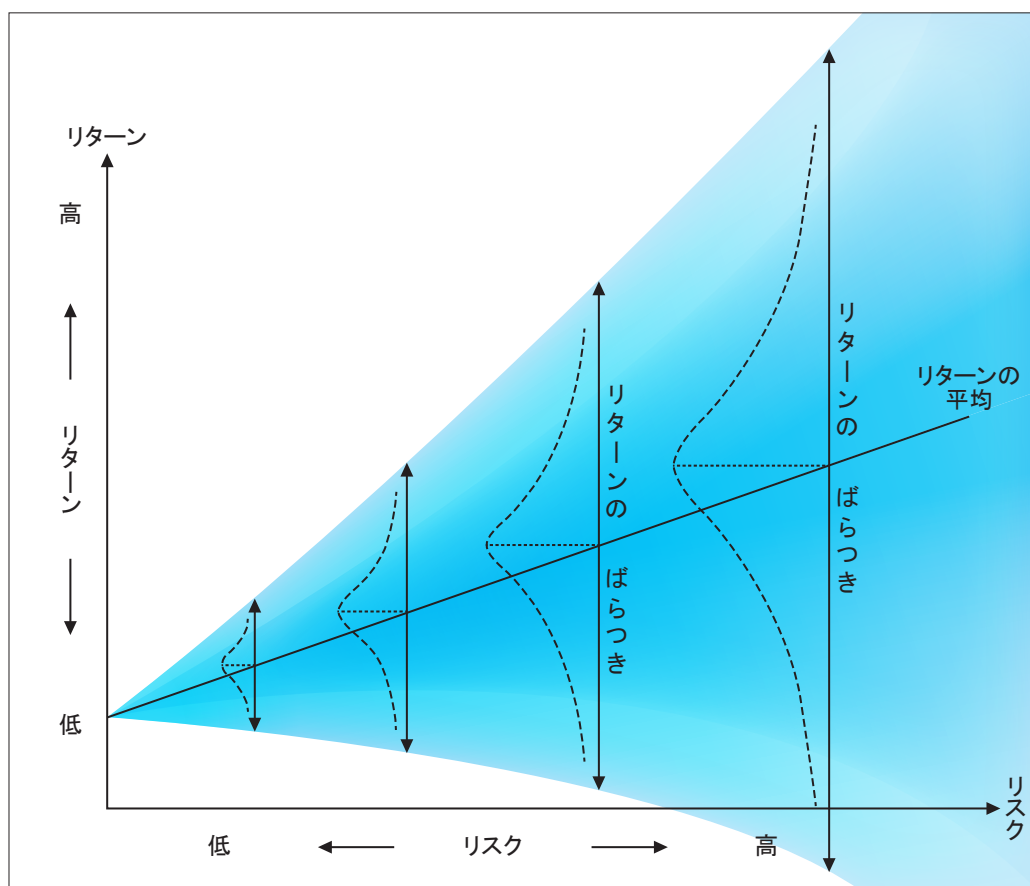
- 投資信託は、**さまざまな内容のもの**があります。例えば、運用対象が国債中心のもの、株式中心のもの、不動産のみのも、海外資産中心のものなどです。
- 内容に応じて、**特徴（安全性、収益性、流動性）もさまざま**です。**内容をよく確認**し、特徴を理解しましょう。
- コスト面（信託報酬など）の確認も欠かせません。



⁶ 預貯金は、多くの人が日常生活で利用する金融商品で、お金の「決済」にも利用されます。このため預金保険で手厚く保護されています。

③ リスクとリターン

- 「リターン」とは、お金を運用した結果、得られるもののことです。利益が得られることもあれば、損失が出ることもあります。
- 「リスク」とは、このような利益や損失が出る可能性（不確実性）のことをいいます⁷。
- リスクとリターンの間には、一般に、「**高いリターンを得ようとする**と、**リスクも高まる**」（ハイリスク・ハイリターン）、「**リスクを低く抑えようとする**と、**リターンも低下する**」（ローリスク・ローリターン）という関係があります。
- 「**リスクなく、高いリターンを得られる**」ことはありません。「おいしい話」にはご注意ください。
- 「**リスクを高めれば、必ずリターンが高まる**」というものでもありません。
- リスクとリターンの関係を、「**イメージ図**」で示すと以下のとおりです。



- ・ 上図は、実際に観察される関係を、大幅に単純化して示したものです。
- ・ リスクとリターンには、総じて、**低いリスクと低いリターン、高いリスクと高いリターン**が結びつく、との関係がみられます（図の「リターンの平均」の線）。
- ・ しかし、**リターン（利益や損失）のばらつきは大きく、とくにリスクが高いところほど、ばらつきは大きくなっています。**

⁷ 保険の分野では「リスク」について、損失が出る可能性だけをさす場合もあります。

④ 分散投資

- 「分散投資」とは、お金を運用する際、投資対象や時期について分散することです。

(対象の分散)

- 投資対象は、それぞれ異なる性質を有しており、価格の動きが異なります。このため、投資対象の分散を進めることにより、価格の動きが打ち消し合い、**保有している資産全体のリスク（価格のブレ）を減らすことができます。**
- 例えば、株式を保有する場合、保有銘柄を増やし、業種などのばらつきも広げていくと⁸、一般的にリスクは低減していきます⁹。また、広く他の資産との組み合わせとする（例えば債券、不動産、貴金属、海外資産など）ことでも効果があります。

分散によるリスク低減のイメージ（最も単純な例）

「+」は価格が上昇、「▼」は価格が下落

Aのみ	Bのみ	⇒	AとBに 分散
100万円	100万円		A : 50万円▼5割 B : 50万円+3割
▼5割	+3割		▼1割
Aのみ	Cのみ	⇒	AとCに 分散
100万円	100万円		A : 50万円▼5割 C : 50万円▼1割
▼5割	▼1割		▼3割

(時期の分散)

- 時期の分散も重要です。価格が変動する金融商品（例えば株式、外貨建て資産など）を買う場合、時期によって価格が異なるため、買う時期を誤ると大きな損失を被ります。もちろん、先行きの価格の変動は、誰にもわかりません。
- 時期による価格変動のリスクを減らす方法として、「**定額購入（ドル・コスト平均法）**」があります。「**定期的**」に、「**一定額**」で、価格の動きに関係なく購入していく方法です。
- 例えば毎月、「**一定額**」で購入していくと、**自動的に**「**価格が高い月には少ししか買わず、価格が低い月には多く買う**」との上手な買い方ができます。この方法を使えば、最も高い価格帯だけで買うことを避けることができ、取得価格の平準化にも役立ちます。

⁸ 例えば、円高や円安に対して、輸出企業と輸入企業では株価の動きは異なります。

⁹ 保有銘柄数を増やしていくことに伴うリスク低減効果は、増やしていく初期の段階（1→3→5→8銘柄など）ほど大きく、その後は段々と小さくなっていきます。

- 具体的には、自分で「毎月〇万円」と決めて投資したり、「積立投資」（毎月〇万円）を行うことが考えられます。
- ただし、この方法でも、価格が中長期的に下落していくような場合には、（当初に一括購入するケースに比べ軽減されるとはいえ）損失は発生します。このため、**投資対象の選定**や**対象の分散**が大切です。また、何回も、長期にわたって買い続けることになるので、**手数料**ほかの**コスト**にもとくに留意する必要があります。

⑤ 長期投資

- 「長期投資」とは、お金の運用を**長期間**行ったり、**長期的な観点**から行うことをいいます。
- お金の運用を**長期間**行くと、**複利の力**が大きく働きます（p9）。このため、運用に回せるお金をなるべく早く貯めて運用をはじめ、長い期間運用するのが理想です。利子や配当を受け取ったときは、再び運用に回すことも大切です。
- **長期的な観点**からお金の運用を行えば、一時的な経済ショックや景気後退による株価下落時にあわてて安い価格で売却してしまい、結果的に損を大きくしてしまうといったことを避ける効果も期待できます。前ページ（p14）で触れた投資の「**時期の分散**」も行いやすくなります。
- なお、「何かを買ったら、**その商品自体**を長期間保有し続けること」（バイ・アンド・ホールド）を、「長期投資」の1つの内容とする考え方もあります。ただし、この場合、長期間保有し続けるのにふさわしい優良な資産を保有しているかどうか重要です。



孫に残すお金は、
優良資産で長期運用したい

⑥ コスト

- お金を金融商品で運用する場合、**さまざまなコスト**がかかってきます。例えば、購入時や解約時の手数料、運営管理費用（信託報酬など）、信託財産留保額などです。また、配当や売却益に対してかかってくる税金もコストです。
- お金を運用する場合、その成果は「不確実」です。一方で、**コストは「確実」にかかります**。このため、運用にあたって、なるべくコストがかからない形をとることができれば、長期的には運用成果を大きく押し上げることができます。

【コラム11】NISA（ニーサ）、iDeCo（イデコ）

• NISA、iDeCoにつき紹介します。まず、両制度の概要は下表のとおりです。

	NISA（2024年～） ～少額投資非課税制度		iDeCo（イデコ） ～個人型確定拠出年金制度
税の優遇	運用益が非課税になる		運用益が非課税になる 毎年の所得税や住民税が減る 受取時に支払う税金が減る
対象層	18歳以上		原則20歳以上
年間投資枠	つみたて投資枠	成長投資枠	24万円～81.6万円 (働き方によって金額に違いがある)
	120万円	240万円	
非課税 保有限度額	1,800万円 ¹ （再利用が可能 ² ）		—
	うち1,200万円		
対象商品	長期の積立・分散投資に 適した投資信託 (金融庁の基準を満たすもの)	上場株式・投資信託等 (一部の商品を除く)	投資信託 保険 定期預金など
買い方	積立（毎月など）	自由	積立（毎月、年1回、年2回など）
受け取り	いつでも自由に引き出せる		60歳以降に、受け取りを開始する

※2025年11月時点（今後、変更となる可能性があります）

- 1 つみたて投資枠だけで「1,800万円」の限度額を使い切ることもできます。成長投資枠の限度額は1,200万円です。
- 2 非課税保有限度額は、買付額の残高で管理されます。売却すると、買付残高が減少し、その分の枠を翌年以降に再利用できます。

- 「お金の運用」の観点から、NISAとiDeCoを見てみましょう。これらは国民の資産形成や老後資金の確保に役立つものとして、国の政策として普及が図られており、**税金が優遇されています**。これは「コスト」が軽減されることを意味しますので、お金の運用上、有利です。
- また、これらは「長期投資」や「分散投資」に結びつけやすいしくみとなっています。長期間運用したり、投資時期を分けることが税金優遇の前提となっていますし、投資対象を分散することも可能となっているためです（そのような商品を選択できます）。
- 注意点として、iDeCoは、60歳までは引き出せません（iDeCoは年金制度の一部です）。このため、60歳までに支出にあてる可能性が高いお金の運用には向きません。
- NISAは、いつでも自由に引き出せます。このため、老後資金の形成のほか、子の教育資金の形成などにも向きます。

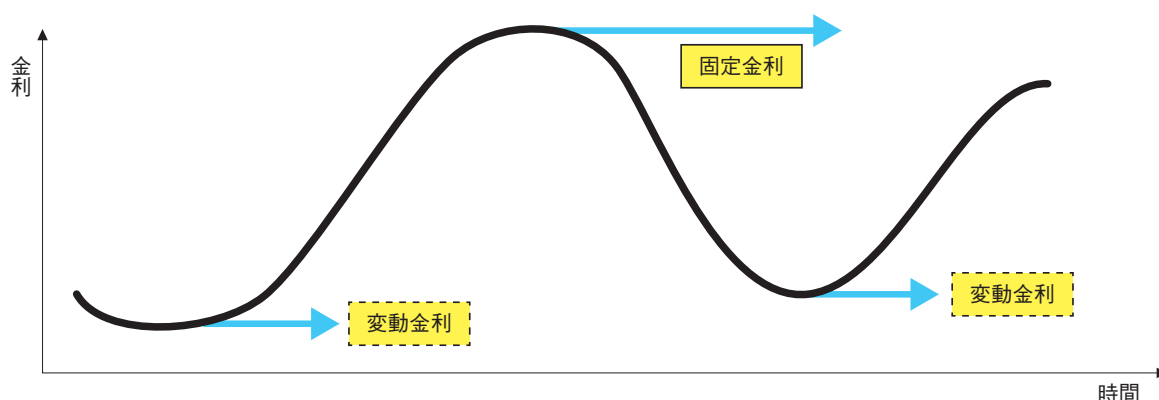


4. 金融経済情勢と金融商品の選択

- お金を運用する場合、金融経済情勢を踏まえて行うことが大切です。
 —— 以下では、基本的な内容や、一般的な方向性を紹介します。しかし、「必ずこうなる」とか「こうすれば必ずうまくいく」といったものではありませんので、ご注意ください。

① 金利と預貯金

- お金を預貯金などの金利型商品で**運用**¹⁰する場合、金利が高いときには**固定金利**（期間の長い預貯金など）、低いときには**変動金利**に近い形（期間の短い預貯金など）で運用することが考えられます。



- 金利は、一般的には、**景気**が良くなると**上昇**し、**景気**が悪くなると**低下**するといわれますが、他のさまざまな要因にも左右されます。先行きの金利の予想は簡単ではありませんが、景気などに関する大きな方向観を養い、上図に近い形で運用ができればベストです¹¹。

② 金利と債券

- 一般に、**金利**が上昇すると、**債券**（国債、社債など）の**利回り**も上昇し、**債券の価格**は下落します。金利が低下すると、債券の利回りも低下し、債券の価格は上昇します。債券価格はこのように変動しながら、**満期**が近づくと**額面の価格**（例えば100円など。満期に返される金額）に近づいていきます。

¹⁰ お金を「**借りる**」場合は、「**運用**」の場合の逆です。

¹¹ 理想としては、「金利のピークにおいて、次の金利のピーク（より高い水準のもの）までの期間、固定金利で運用する」ことが考えられます。しかし、実際問題としては、①金利がどの程度のペースで、どの程度の水準まで上昇するかを予想することは難しい、②その時期まで運用できるお金かどうか、③その時期までの固定金利の商品があるか、といった問題があります。

- 例えば「債券購入後、金利が上がった」場合、債券価格は下落しますので、売却すれば損失が出る可能性が高まります。満期まで持てば、額面の価格が戻ってきます（ただし、債券の発行体が経営破綻した場合などには、額面どおりの価格が戻ってこない可能性が高くなります。ゼロになる可能性もあります）。

③ 景気と株価

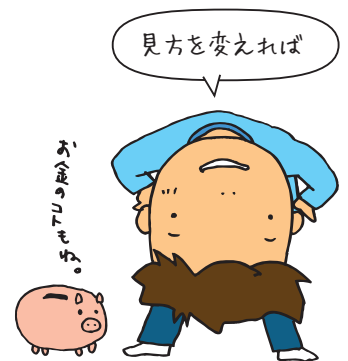
- **個別企業の株価**は、その企業の業績（とくに利益）の影響を大きく受けます。
- **株価全体**は、企業業績（全体）の影響を大きく受け、企業業績は**景気**や**経済成長**の影響を受けます。景気は一般的には循環します。経済成長は人口増加（減少）や技術進歩などの影響を受けます。

④ 金利と株価

- **金利**は、一般に**景気**への影響を通じて、**株価全般**に影響を及ぼします。
- また、**金利**は、それ自体としても、**株価全般**に影響します。株式は、預貯金や債券と競合する面がある金融商品です。例えば金利が上昇すると、資金が預貯金や債券に向かうことになりやすく（預貯金の金利や債券の利回りが上昇するためです）、株式にとっては一般的には下落要因となります。

⑤ デフレ、インフレ

- デフレとは、モノやサービスの価格が下落している状態です。お金の価値（モノやサービスを買う力＝購買力）が上昇している状態と見ることもできます。
- インフレとは、モノやサービスの価格が上昇している状態です。お金の価値が下落している状態と見ることもできます。
- 「**預貯金**」を保有している状態で**デフレ**が進むと、**購買力は増大**します。**インフレ**が進むと、**購買力は低下**します。



⑥ 外国為替相場

- **円高**は、お金（円）の価値を増大させ、**円安**はお金（円）の価値を減少させます。例えば、円安になると、輸入品（食料など）の価格が上昇したり、海外旅行の費用が高くなったりします。これは、円の価値（購買力）が低下したことを意味します。

- 円で「**預貯金**」を保有する場合も同じです。円高が進めばその預貯金で買えるものは増えますが、円安が進めば減少します。各種の**円建ての資産**も同様に、円高により価値が増大し、円安により価値が減少します。
- 外国為替相場の変化は、**資産の価格に直接的**にも影響します。例えば円高は、一般に、輸出企業の業績や株価には不利な材料とされ、輸入企業の業績や株価には有利な材料とされます。
- なお、**外貨建ての資産**は、円高により価値が減少し、円安により価値が増大します（円建ての資産の場合の逆です）。

【コラム 12】 お金の運用も、「見える化」し、「大きな観点からみる」ことが大切

- 収入（給与、年金など）から「**先取り貯蓄**」をして「生活に必要なお金」を預貯金で貯め、その後、**分散投資**や**長期投資**、**コスト面**にも気を配りながら、価格変動商品も少しずつ加えて行ったりします。さらにその後は、どんな点に気をつければよいでしょうか。
- 人生にかかるお金について、「見える化」し、「大きなお金」を見直すことが大切のように（p2、p4~5）、お金の管理や運用も、「見える化」し、「大きな観点からみる」ことが大切です。
- 例えば、資産全体を、預貯金、債券、株式、不動産、海外債券、海外株式など、大まかに分類し、お金の配分を「**見える化**」しましょう。
 - NISA や iDeCo を行っている場合、資産全体の中を含めます。
 - 自宅を保有している場合、「不動産」に含めます。住宅ローンが残っている場合はその額を差し引きます。
- **資産全体の「安全性、収益性、流動性」**は、どの資産にどれだけのお金を割り振るか（**資金配分**）に依存します。資産全体の「安全性、収益性、流動性」がどうなっているかを確認し、お金（資産）の目的に照らして適切かどうか、考えるようにしましょう。
- 金融経済情勢の変化に伴い、各資産の価格は変動し、資産全体の「安全性、収益性、流動性」も変化します。また、お金（資産）の目的も、人生の時間の経過や局面の変化（退職、子の独立、親・自分・配偶者の健康状態の変化など）に伴い変化していきます。
- 資産全体の「安全性、収益性、流動性」を**定期的に確認**し（例：年に1回）、**お金（資産）の目的**に照らして**偏り**が生じたと考えられる場合は、**資金の配分を見直していく**ことが大切です。

自分のお金を全体としてみたときの
安全性、収益性、流動性を確認しよう



5. お金に関するトラブルに巻き込まれないための知恵

① 生活設計をしっかりと行う

- しっかり生活設計を行っていれば、危うい話を遠ざけやすくなります。

② 「お金に関して、うまい話はない」と肝に銘じる

- 「安全性・収益性・流動性のすべてに優れる商品」はありません（コラム9）。
- 「安全・確実で有利な投資」 もありません。
- 「お金に関して、うまい話はない」と肝に銘じておけば、だまされる可能性は小さくなります。

③ 金融商品は、「金融庁の免許・許可・登録等を受けている事業者から購入する」

- お金は、一生懸命働いて手に入れたものです。そのお金を怪しげな事業者に預けて、なくしてしまうわけにはいきません。そのため、信頼できる「金融庁の免許・許可・登録等を受けている事業者から購入する」ようにしましょう。

④ 「自分がきちんと理解できる金融商品しか買わない」と決めておく

- そもそも、しくみを理解できない商品を買うのは危険なことです。
- 金融商品を選ぶときに、「自分がきちんと理解できる商品しか買わない」と決めておけば、だまされたり、想定外の損失を被る可能性は小さくなります。
- 一般に、金融商品は、**複雑**なものになるほど、手数料が高かったり、“見えないコスト”が含まれていることが多いものです。「きちんと理解できる」簡素な商品を買うことは、お金の運用のコストを節約できる効果もあります。
- なお、取引の方法についても、自分に合う、使いこなせる方法が一番です。

⑤ 情報は、「どのような立場から提供されているか」に注意する

- 金融商品を選ぶ場合、選択のために**情報**を得る必要があります。その際、「**どのような立場から提供されている情報か**」に留意することが重要です。
- 金融商品の「**売り手**」からの情報は、どうしても「買って欲しい商品」についての情報提供に力点が置かれがちです。
- このため、「**中立的な立場**」から情報提供している組織・団体や、「**購入者の立場**」に立って情報提供している専門家などから情報を得ることが大切です。
- なお、「**売り手**」からしか情報を得られないときは、**複数の「売り手**」から情報を集め、比較・検討しましょう。

⑥「自分だけは大丈夫」と思わない。あわてず確認・相談する

- 「自分だけは大丈夫」と思っていた方も、特殊詐欺などの被害にあっています。だます側は“プロ”で、知恵を絞ります。たとえば特殊詐欺の手口は増え続け、10 類型になりました（2020 年からの分類）。
- 具体的には、①オレオレ詐欺、②預貯金詐欺、③架空料金請求詐欺、④還付金詐欺、⑤融資保証金詐欺、⑥金融商品詐欺、⑦ギャンブル詐欺、⑧交際あっせん詐欺、⑨その他の特殊詐欺、⑩キャッシュカード詐欺盗（窃盗）、です¹²。
- 「私も（私の家族も）だまされるかも」と思い、**対策**を考えましょう。“電話”が使用される手口には、**留守番電話**が効果的です（だます側は録音を嫌います。電話を受けたとき、耳元で聞くより録音で聞けば、動揺や錯覚も少なくなります）。“振り込み”には常に用心しましょう。“現金”を、知らない人に渡したり、レターパックや宅配便で送るのは禁物です。**迷ったら、あわてず、本人やまわりの人にまず確認・相談**しましょう。

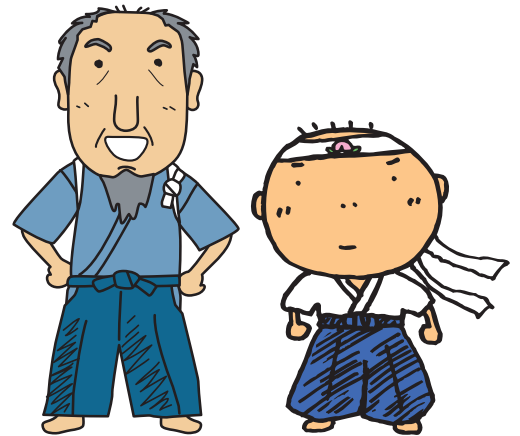
¹² 類型①～⑩の主な手口を知っておくことは有益です。

- ①親族等を名乗り、「鞆を忘れた。小切手が入っていた。お金が必要だ」などと言って、現金をだまし取る（脅し取る）
- ②警察官、銀行協会職員等を名乗り、「あなたの口座が犯罪に利用されています。キャッシュカードの交換手続きが必要です」と言ったり、役所の職員等を名乗り、「医療費などの過払い金があります。こちらで手続きをするのでカードを取りに行きます」などと言って、暗証番号を聞き出しキャッシュカード等をだまし取る（脅し取る）
- ③有料サイトや消費料金等について、「未払いの料金があります。今日中に支払わなければ裁判になります」などメールやハガキ（封書）で知らせ、金銭をだまし取る（脅し取る）
- ④医療費、税金、保険料等について、「還付金があるので手続きしてください」などと言って、被害者にATMを操作させ、被害者の口座から犯人の口座に送金させる
- ⑤実際には融資しないのに、簡単に融資が受けられると信じ込ませ、融資を申し込んできた人に対し、「保証金が必要です」などと言って金銭等をだまし取る（脅し取る）
- ⑥価値が全くない未公開株や高価な物品等について嘘の情報を教えて、購入すればもうかると信じ込ませ、その購入代金として金銭等をだまし取る（脅し取る）
- ⑦「パチンコ打ち子募集」等と雑誌に掲載したり、メールを送りつける。会員登録等を申し込んできた人から、登録料や情報料として金銭等をだまし取る（脅し取る）
- ⑧「女性紹介」等と雑誌に掲載したり、メールを送りつける。女性の紹介を申し込んできた人から、会員登録料金や保証金として金銭等をだまし取る（脅し取る）
- ⑨上記の類型に該当しないもの
- ⑩警察官や銀行協会、大手百貨店等の職員を名乗り、「キャッシュカードが不正に利用されているので使えないようにする」などと言って、隙を見てキャッシュカード等をすり替えて盗み取る

Ⅳ 次世代に向けて

① 次世代への金融経済教育

- 子や孫など、次世代の人たちに対して、**今後の人生の基盤となること**（例えば、周囲の人への感謝、ものやお金の大切さの理解、働くことの意義、お金には限りがありその範囲内で家計管理を行うことが重要であることなどです）を、ぜひ教えてあげてください。
- 学校でも、お金と生活の基本を学ぶようになってきています（学校教育が目指す「生きる力」の育成の一環です）。しかし、お金や生活の問題は**価値観**と一体のものであり、**日常生活での実践**が最も重要です。
- 家庭においてご家族の方が、ご自身の経験も踏まえて教えていただくことが、子や孫の今後の人生にとって大きな財産になります。



② 子や孫に資産をゆずりたい

- 「子や孫に資産をゆずりたい」とお考えの方もいらっしゃると思います。その場合は、**計画的な準備と実行**が重要です。
- 資産をゆずる場合、ご自身のライフプランにおける他の目的（老後、医療ほか）との優先関係を考えておく必要があります。子や孫のライフプランにも影響します。早めに考え、準備したり、家族と相談しておくことが大切です。
- とくに贈与、相続、事業承継などに関しては、さまざまな税制上の措置があります。あらかじめよく考えて利用されると効果的です。制度を調べ、計画を立て、早めに対応しましょう。
- 例えば、贈与には年110万円の基礎控除があります（＝贈与税がかからない）。3人に年100万円を贈与する場合（例：配偶者、子2人）では、10年間で3,000万円、20年間では6,000万円になります。早めに行うことの大切さがわかります。
（注意）贈与を受ける方との間で、例えば10年間にわたって毎年100万円ずつ贈与することを約束しているような場合には、贈与税がかかります。国税庁ホームページなどで調べ、税務署や税理士に適宜相談しましょう。税制改正にも注意しましょう。

③ 判断力の衰えなどに備えたい

- 加齢などに伴う判断力の衰えについて心配される方も多いと思います。
- この点も、**計画的な準備**が重要です。例えば、ご家族、信頼できる方と、あらかじめ話し合っておくと、希望に近い対応がとれる可能性が高まります。

- **介護**や**成年後見**などにつき、基本的な内容を理解しておくこと、不安が和らぎます。
- **成年後見**のうち、「**法定後見**」は、判断能力が不十分な方を保護し、支援する制度です。判断能力の程度などに応じて、「**後見**」「**保佐**」「**補助**」に分かれます。一方、「**任意後見**」は、自分に十分な判断能力があるうちに、判断能力が不十分な状態になった場合に備え、信頼できる人との間で、自分の生活、療養看護、財産管理などにつき、希望に沿った契約を結んでおくものです。
- 「**日常生活自立支援事業**」の利用も考えられます。**社会福祉協議会**に相談し、ホームヘルパーに来てもらったり、日常生活費（小口）の出し入れや通帳管理を援助してもらうなど、自分が希望する支援を一定の料金で受けることができるものです。
- 近年、**エンディングノート**（終活ノート）を利用する方も増えています。このノートは、財産に関することに限りません。自分に関する情報、判断力が衰えた場合の対応、医療や介護に関する希望、最期の迎え方、自分亡きあと家族にどうしてほしいか、家族や大切な人への思いなど、自由に書き、自分の意思や希望を伝えるものです。あらかじめ考えておくと、逆に「**いま何をしておくべきか**」がわかり、日々の生活の安心感も高まりやすくなります。

④ 将来の社会を考えたお金の使い方

- **人々がお金をどのように使うかが**、社会のあり方など世の中全体に大きな影響を及ぼします。
- 消費者一人ひとりが、次世代に対する自分の「**思い**」や、社会・経済のあり方に対する「**志**」を込めて、お金を使う（例えば、ものやサービスを購入する、出資・投資する、寄付するなど）ことが、次世代や社会に対する貢献になります。

（注）**消費者教育推進法**は、「消費者が、自らの消費生活に関する行動が、現在と将来の世代にわたって内外の社会経済情勢や地球環境に影響を及ぼし得ることを自覚して、**公正で持続可能な社会**の形成に積極的に参画すること」を、基本理念の1つとしています。



お金の知識を あなたの力に



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。

公式Xで
随時情報
発信中



一人ひとりが、経済的に自立し、安心かつ豊かな生活を送るために、金融リテラシー（お金に関する知識・判断力）を高められるよう、中立・公正な立場からこれら3つを活動の柱に金融経済教育を推進しています。

講師派遣、 イベント・ セミナー

- 出張授業を無料で実施
- 全国各地で開催（参加無料）
- 見逃し配信も実施中

個別相談 「はじめての マネープラン」

- お金に関する悩みや疑問を
専門家に相談できます

ウェブサイト・ SNS

- わかりやすく、信頼できる
お金に関する情報を配信中



お金に関する個別相談受付中！

J-FLEC
はじめての
マネープラン
無料体験の
特徴

- 1 お金の専門家による無料相談
- 2 中立・公正なアドバイス
- 3 金融商品の勧誘一切なし

相談テーマ例

お金のこと全般・家計管理・
ライフプラン・資産形成・
教育資金・住宅資金・
老後資金・NISA/iDeCo・
保険

選べる2つの相談方法

対面オンライン相談

最大1時間、Web予約

※対面の相談場所：東京都中央区日本橋

電話相談

最大30分、予約不要
☎ 0120-55-1209

※匿名可

将来が不安なら
専門家に
相談して
みましょう。



詳細はこちら



(注1) 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



金融経済教育推進機構（J-FLEC）

〒103-0022

東京都中央区日本橋室町2丁目3番1号
室町古河三井ビルディング9F

詳しくはホームページを
ご覧ください。

J-FLEC

検索

発行年月 2025年11月

