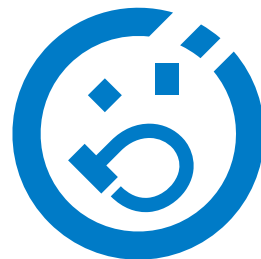


重点テーマ： 生活設計・家計管理 (+資産形成、金融トラブル)

本資料は、【標準講義資料_若年層社会人向け】をベースに、上記テーマを組合せた60分の講義モデル例です。ベースとなる標準講義資料は、受講者の年齢層に合わせて適宜変更いたします。

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こと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。本資料の無断転用・転載・使用を禁じます。





- J-FLEC(ジェイフレック)は金融経済教育を推進するため、法律に基づいて『**2024年に設立された中立・公正な認可法人**』です。
- 幅広い年齢層に向けて、一人ひとりのニーズに応えた金融経済教育の機会を官民一体で届けています。

J-FLECについて

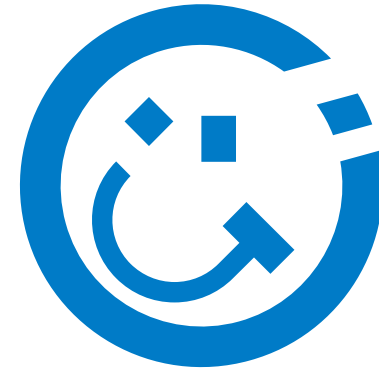
- 正式名称: 金融経済教育推進機構

(英)J-FLEC: **J**apan **F**inancial **L**iteracy and **E**ducation **C**orporation

- 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日施行)
- 出資団体: 政府、日本銀行、全国銀行協会、日本証券業協会



- ★ 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、私的年金制度等)
- ⑥ 【備える】 社会保険と民間保険(生命保険・損害保険)
- 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



1【導入】

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？



クレジットの返済が
なかなか終わらない。
どうしてだろう？



奨学金って今後
自分にどう影響するの？



将来のために
資産形成も考えた方が
いいのかな。



SNSに出てた
「絶対にもうかる」話って
詐欺じゃないの？



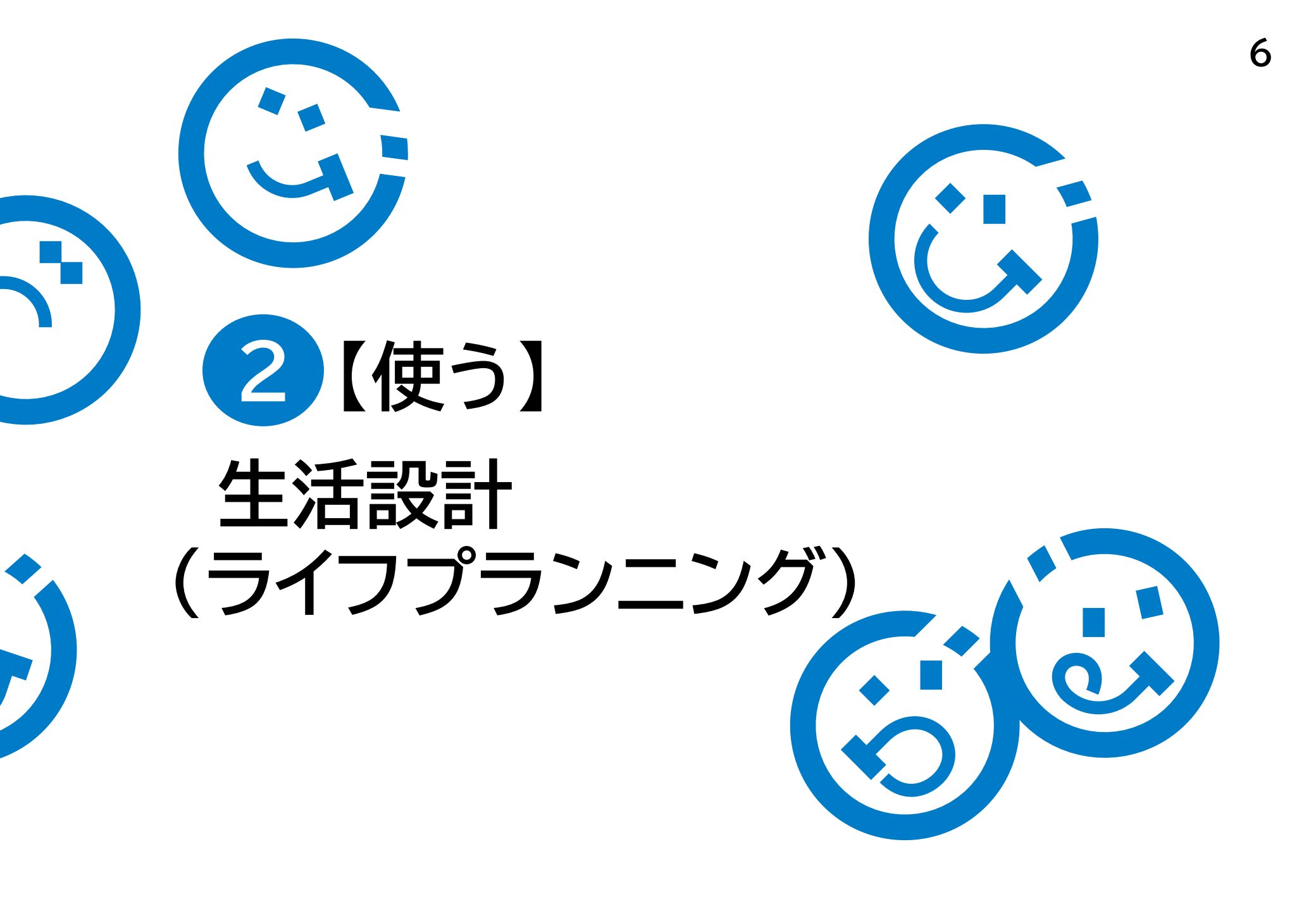
○金融リテラシーとは、経済的に自立し、より良い生活を送るために必要な『**お金に関する知識や判断力**』のことです。

○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(自身の病気やケガ、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？

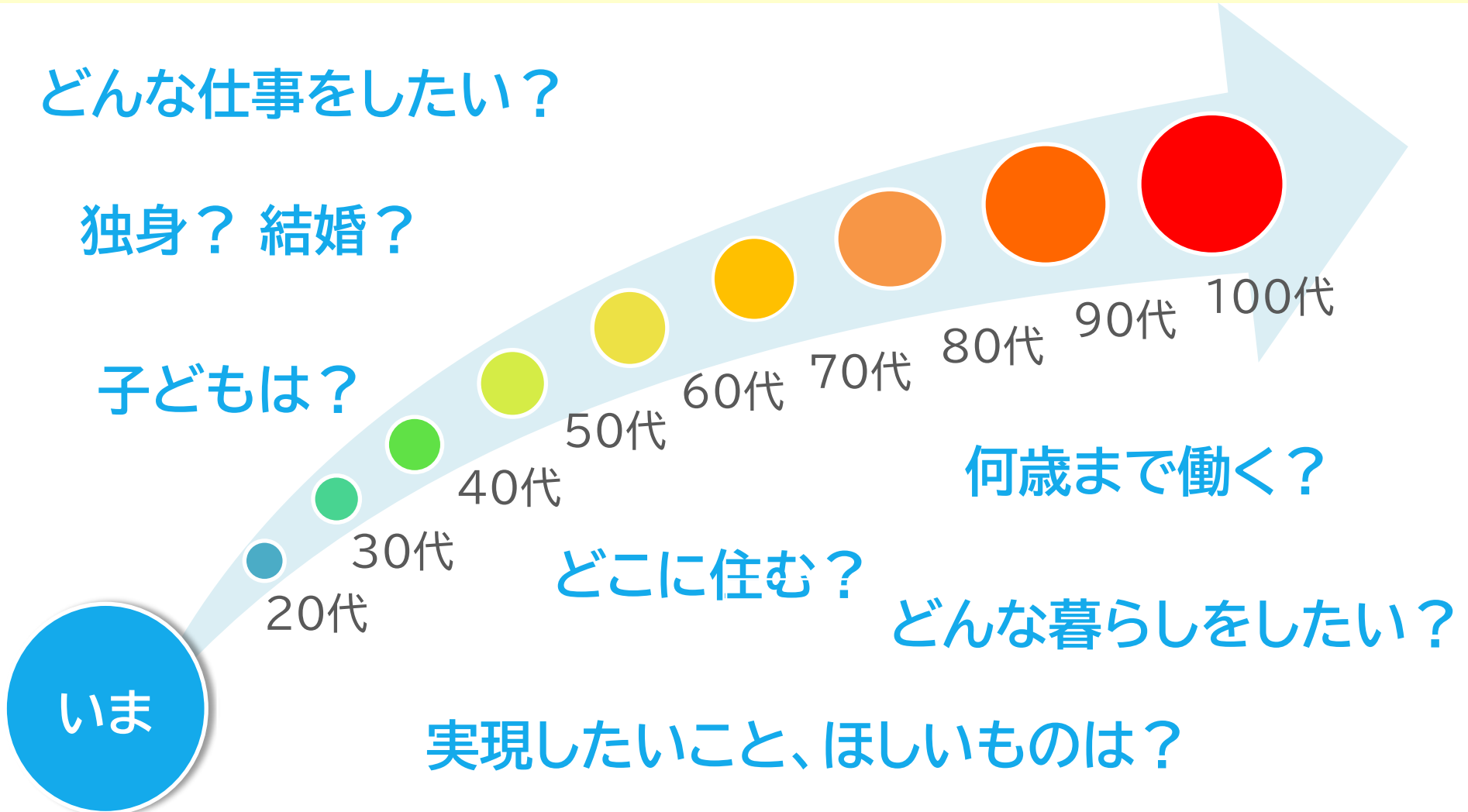
子どもは？

何歳まで働く？

どこに住む？

どんな暮らしをしたい？

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150万円
～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500万円
～2,000万円
※公立か私立か
で差が大きい

自宅購入

郊外での
新築戸建て
約2,000万円
～5,000万円



老後の 生活費

個人差が
非常に大きい
平均約24万円

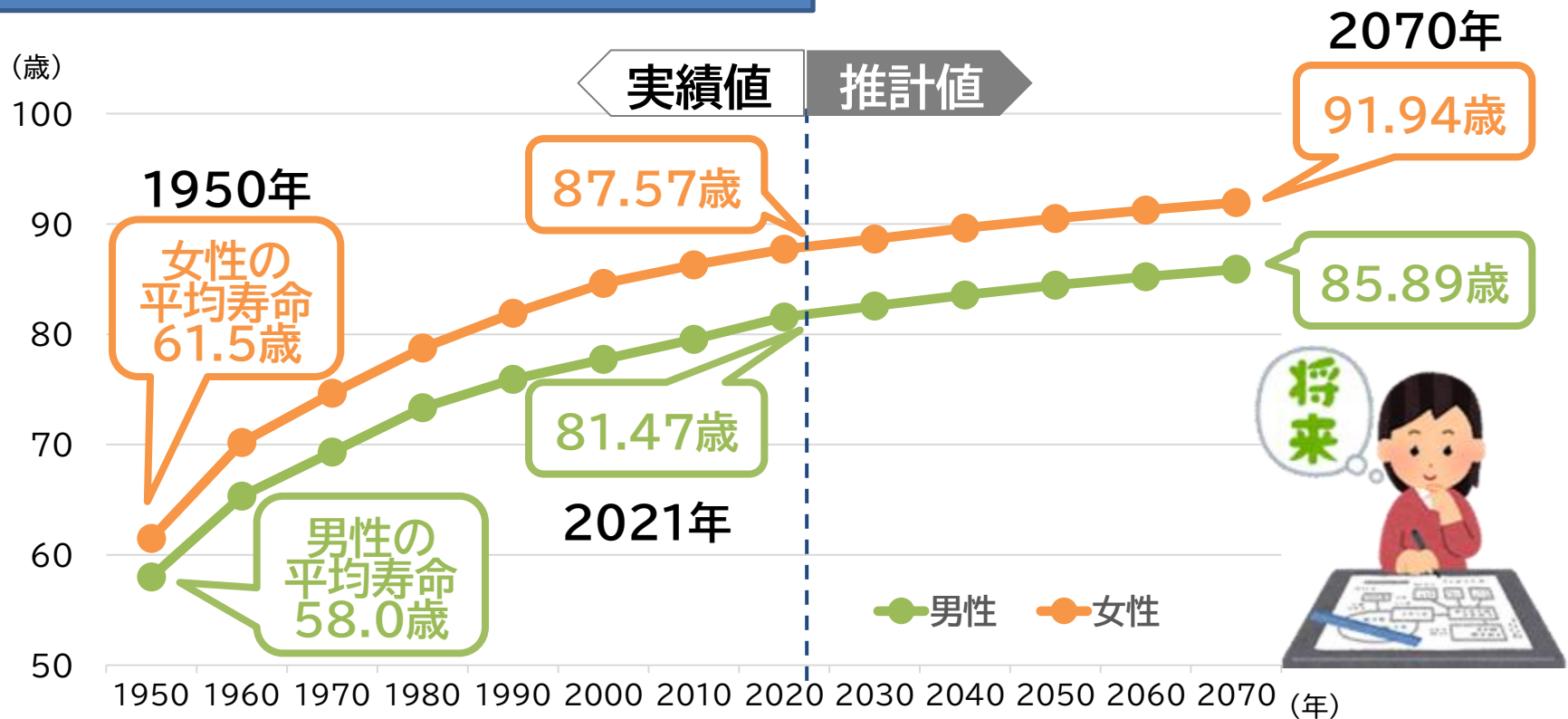
望まない 想定外の 緊急支出

病気やケガ、
身内の不幸、
被害者への
賠償など



○日本人の平均寿命は年々延びており、『**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

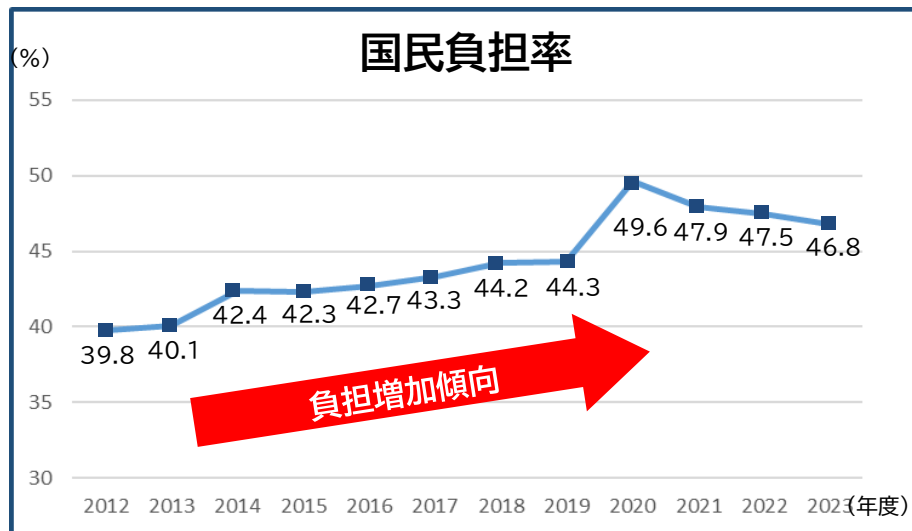


<内閣府「令和5年版高齢社会白書」>をもとに作成

○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。

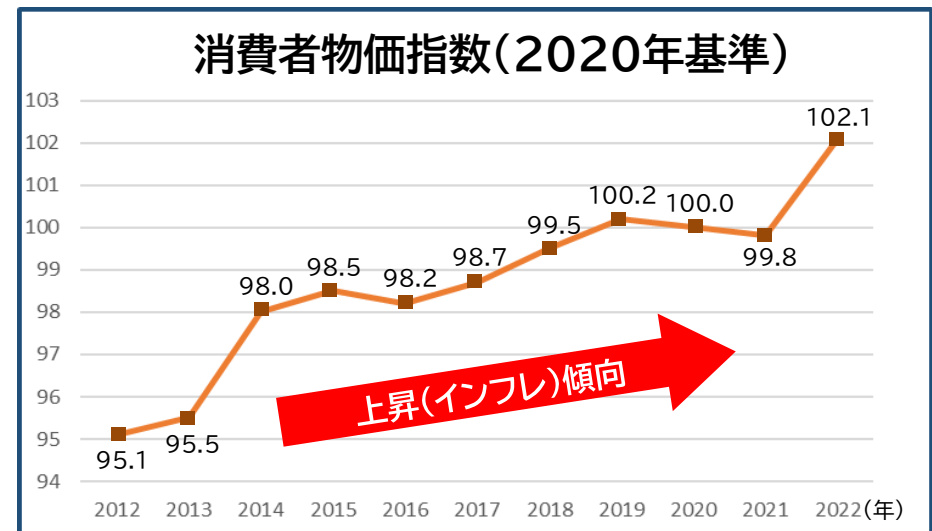
『生活費の増加に対する備え』が必要です。

国民負担率※の変遷



<財務省 負担率に関する資料より作成>

消費者物価指数の推移



<総務省「消費者物価指数(生鮮食品を除く総合)年平均」より作成>

※国民負担率とは、国民(個人や企業)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。

○シミュレーションを使って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

年齢・性別・職業・年収・結婚・子ども・生活費・貯蓄額等の情報を入力することで、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。



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。



FP協会 ライフプラン診断

検索

3【使う】
家計管理
(収入と支出のバランス)

○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	支給額計
	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
	4,000	7,000	介護保険は40歳から納付開始	11,000

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 + 11,000) = **178,000円**

○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「給与天引き」「口座引き落とし」などを活用して、『お金を貯める・増やす仕組み化』が重要です。

例えば…

手取り収入
17.8万円

—

仕組み化

給与天引きや口座
引き落としなどで
1万円引いてしまう

=

支出÷生活費は
最大16.8万円
でやりくり

○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

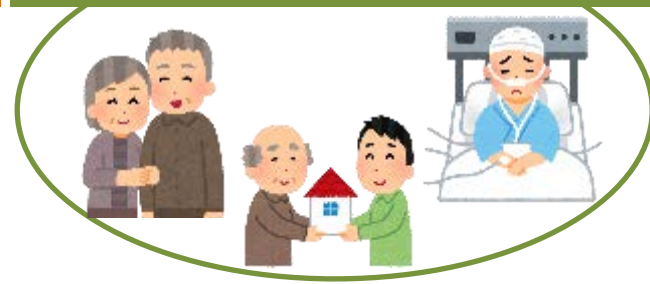
<近い将来に使う予定のお金>

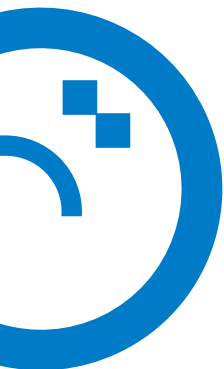


増やすお金＋備えるお金

老後資金、相続資金、大きな
病気・ケガに備えるお金など

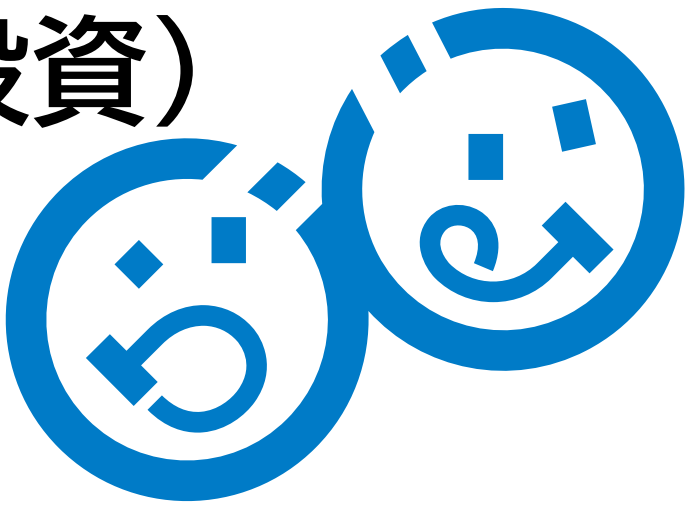
<当面使う予定のないお金>





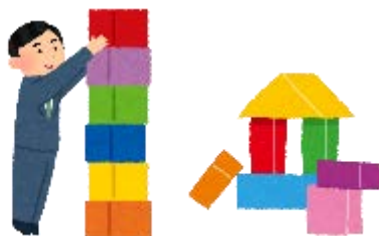
4 【貯める・増やす】

資産形成の基本
(長期・積立・分散投資)



○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

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

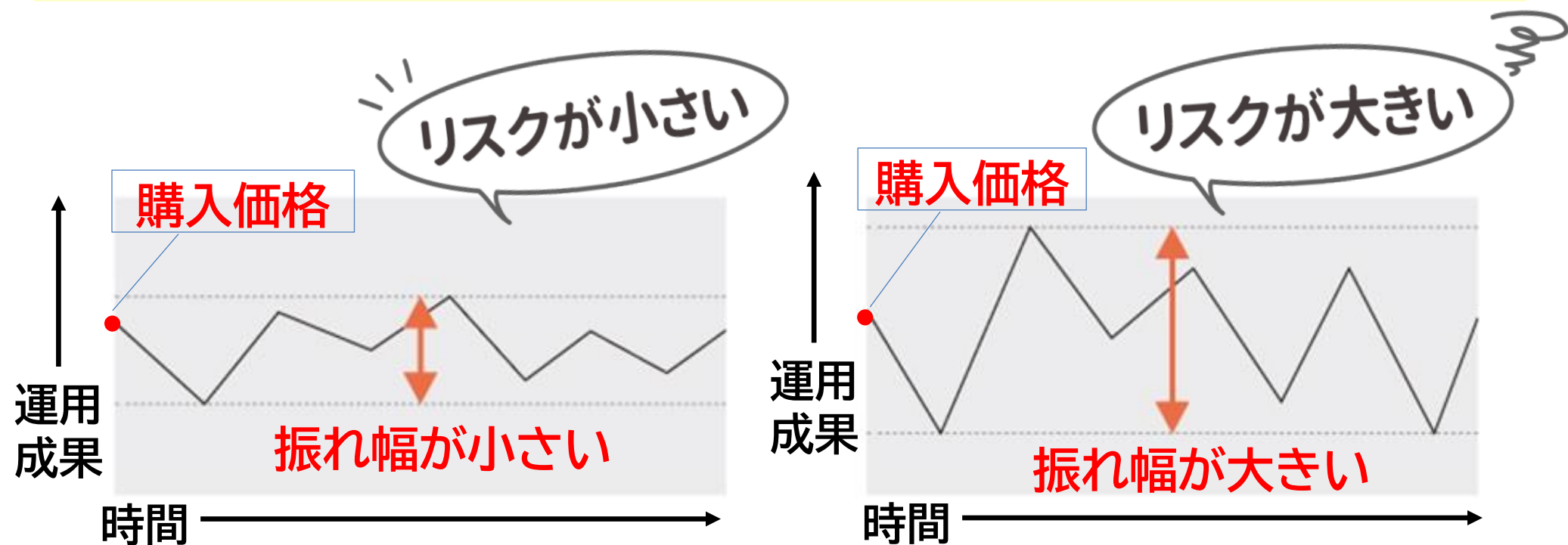
債券(国債・社債など)

※変額金利の定期預金、国債・社債の償還持ち切り等、例外もあります。

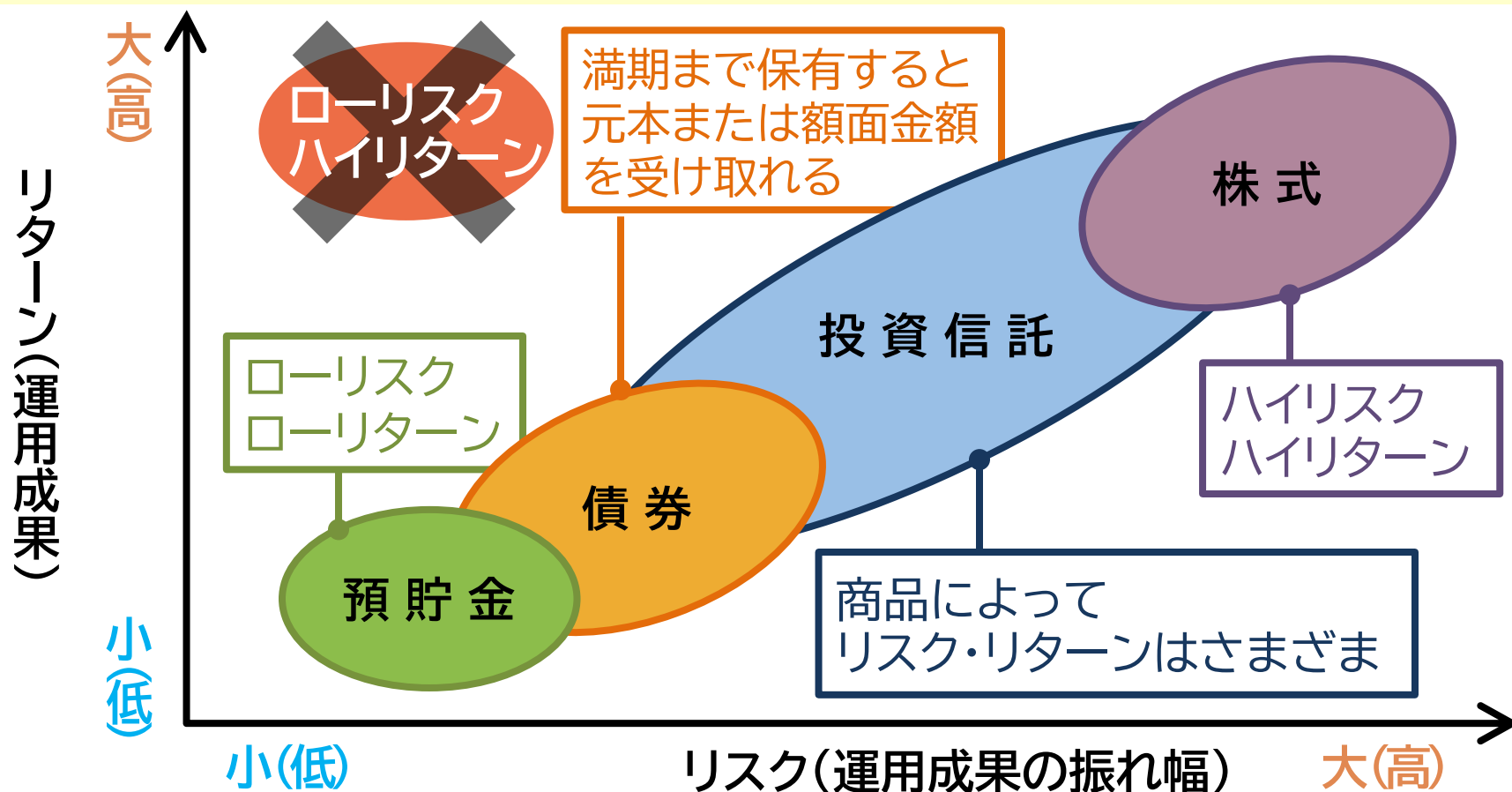
○ 金融商品は3つの観点(安全性・収益性・流動性)で整理できますが、『3つとも◎の金融商品はありません。』

	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。

○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

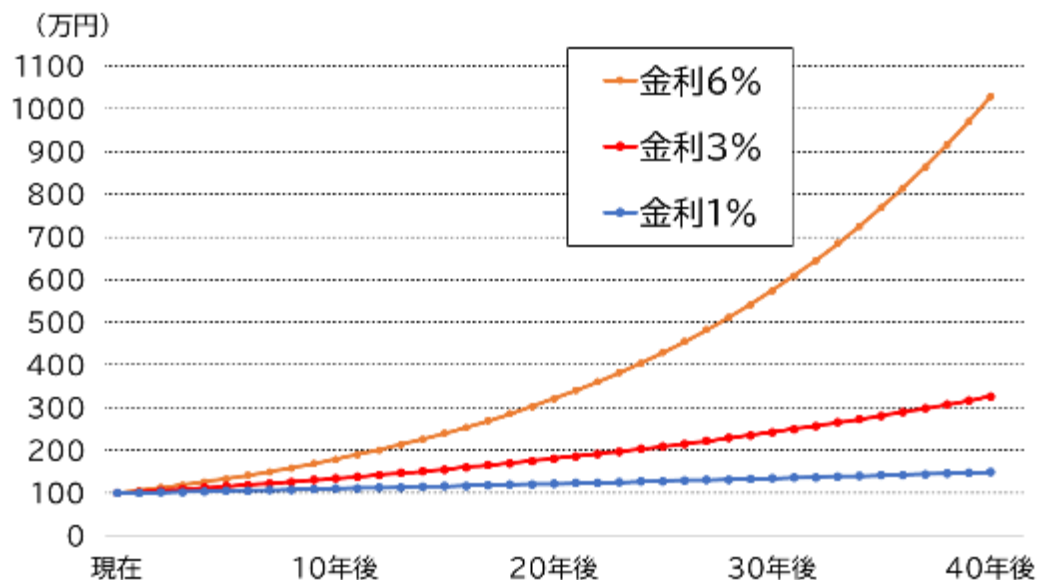
1年後:100万円 + 100万円 × 5% = 105万円

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。

- 『長い期間投資を続けると複利効果が大きく』なります。
- 『72の法則』でお金が2倍になる金利・期間が分かります。
- お金を運用する場合でも、借りる場合でも使えます。

100万円を複利で運用した場合の増え方の比較



72の法則

『 $72 \div \text{利率}(\%) \div$ 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

$72 \div 3 \div$ 約24年

利率5%で運用した場合

$72 \div 5 \div$ 約14.4年

※72の法則はあくまで目安です。税金は考慮していません。まとまった金額を運用し続けた場合の計算です。

5

【貯める・増やす】

資産形成の制度(NISA、
私的年金制度 等)

○ NISAとは、『「少額投資」による利益が「非課税」』になる制度です。

通常は

税金
約2千円

税率
約20%

手元に残るお金
約8千円

投資で
得た利益
1万円

NISAなら

税金が
かからない

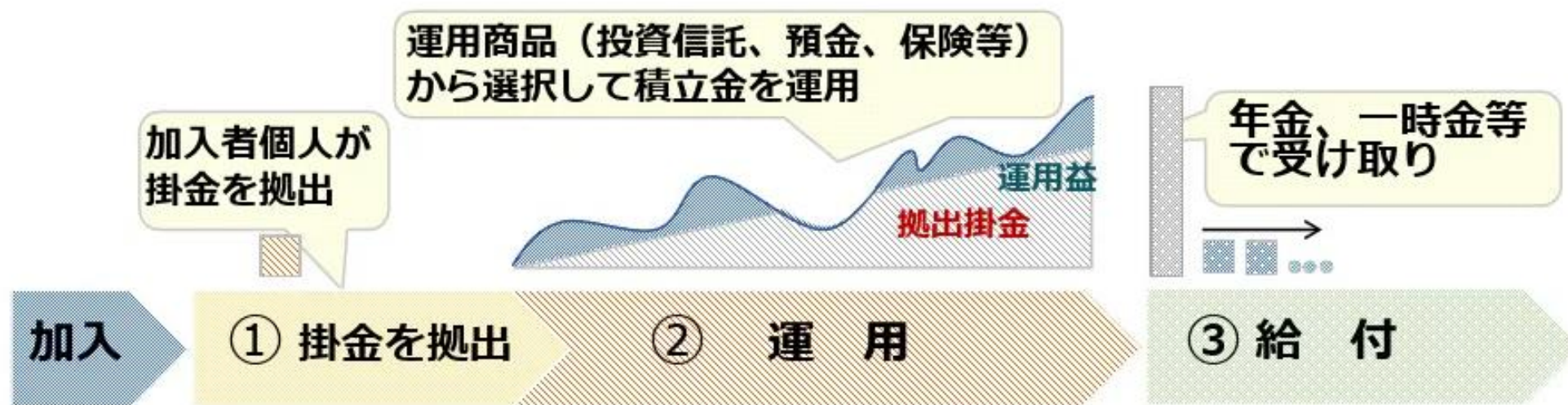
手元に残るお金
1万円

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。年単位で利用する金融機関を変更することができます。

- 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

	iDeCo(イデコ) (個人型確定拠出年金)	NISA※つみたて投資枠と成長投資枠は併用可能	
		つみたて投資枠	成長投資枠
対象者	原則20歳以上65歳未満 (公的年金被保険者)	18歳以上 ²⁾	
拠出限度額	年間24～81.6万円 ¹⁾	年間 120万円	年間 240万円
		非課税保有限度額1,800万円 (うち成長投資枠は1,200万円) ³⁾	
投資 可能商品	投資信託 保険商品 定期預金等	長期の積立・分散 投資に適した一定 の投資信託	上場株式、投資信託 等
購入方法	定期的・継続的に積み立てる	定期的・継続的に 積み立てる	自由
受け取り	原則60歳以降に受け取り	引き出し可能	
税の優遇	・拠出時の所得控除により、毎年の所得 税や住民税が少なくなる ・受取り時の公的年金等控除・退職所 得控除により、支払う税金が少なくなる	—	
	運用益が非課税		

1)国民年金のみに加入の自営業者等:68,000円/月 会社員:企業年金無し23,000円/月、企業年金有り(公務員含む)20,000円/月(企業年金加入状況により異なるので、詳細は勤務先にご確認ください) 専業主婦(主夫)等:23,000円/月

2)1月1日時点で18歳以上の場合にNISA口座を開設できる

3)簿価残高方式で管理(枠の再利用が可能)

(出所)厚生労働省HPをもとに作成



6 【注意】

金融トラブル、相談窓口

悪質商法や金融トラブルを防止するための鉄則

1. 「簡単に儲かるビジネスや投資」は存在しません

ー例えば金融商品でも、リターンが高いものはリスクも高いものです。頭ではわかっていても、「仮想通貨・NFT・AI」等といった流行のワードを組み合わせられたり、「あなただけに特別な話」と特別感を演出されたりすると、騙されやすくなってしまいます。

2. 投資は借金をして行うものではありません

ー投資は余裕資金で行うものです。「お金がないなら借金をしよう」といった勧誘をしてきたら、確実に詐欺です。

3. 少しでも「怪しい」と感じたら近づかないようにしましょう

ー詐欺師は人を騙すマニュアルやノウハウを持っています。「友人を助けるため」「やめさせるため」といった目的で近づいた結果、自分が被害に遭うこともあります。

4. SNSの投稿には注意しましょう

ー「お金を持っている」アピールをする人や、「お金を無償で配る」といったアカウントは、詐欺勧誘の入り口です。近年はSNS経由での被害が増えています。

○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。

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

- 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、『**お金の専門家(ファイナンシャル・プランナー(FP)等)への相談を活用して、お金の見える化を行うこと**』も選択肢のひとつです。

お金に関する 様々な疑問

例えば、家計管理・教育資金・社会保険・住宅資金・資産運用・
税制・民間保険・老後資金・介護・相続・贈与 など

専門家への相談

- FP相談等では、収入・支出の整理・バランスをとる為の見直し方法、
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。