



これで あなたも ひとり立ち

自立のためのWORKBOOK



知るぽると

金融広報中央委員会

〒103-8660 東京都中央区日本橋本石町2-1-1

(事務局 日本銀行情報サービス局内)

<https://www.shiruporuto.jp/>

年	組	番
名前		

2024.1

知るぽると

金融広報中央委員会

The Central Council for Financial Services Information

はじめに

本書は、高校生をはじめとする若い世代の方々に、ひとり立ちのために必要な経済生活上の基礎知識を身につけていただくための教材として作成しました。主として、高等学校の授業において、先生の指導の下でお使いいただくことを念頭において作成しましたが、幅広い年齢層の方々の自習用教材としてもお役に立てただけのものと存じます。

——先生向けの「指導書」を用意しています。自習用にもご利用になれます。

ひとり立ちのためには、進路を決め、自らの選択にしたがって最善を尽くすことが必要です。その過程で、自らの進路選択を支える経済基盤を確認することに加え、生活の収支の管理、住居選び、健康と経済的な側面に配慮した食生活、預金口座の開設・管理、クレジットカードやインターネット取引の安全な利用、悪質商法対策などのための基礎知識が必要です。

こうした知識を、実践的なワークを通じて身につけて頂くことを目的としています。本書の作成に当たり、執筆者の先生方には、学校教育等における長年の研究・実践の成果を惜しみなくご提供いただきましたほか、多くの読者に役立つものとなるようにとの観点から熱心な議論を重ねていただきました。ここに改めて御礼申し上げます。

複雑化する現代社会において、より多くの若い世代の方々が、自立した消費者として豊かな毎日を送られますよう祈念し、そのために、本書を有効にご活用いただけることを期待して、本書をお届けいたします。

2003年（平成15年）7月

本書の「電子教材」を用意いたしました。本書とあわせてぜひご活用下さい。

2018年（平成30年）3月

金融広報中央委員会
（事務局 日本銀行情報サービス局内）

本書の最近の改訂について

高校の学習指導要領・同解説において、「生涯を見通した生活における経済の管理や計画の重要性」「基本的な金融商品の特徴」「資産形成の視点」「資産運用」が取り上げられています。これを踏まえ、新しいワークとして『人生にかかるお金、資産形成の視点』（ワーク12）を追加しました。『リスクと資金の準備』（ワーク13）の内容も見直しました。

2023年（令和5年）2月改訂

ワーク16『健康管理をしっかりと』の食事選択演習シートの各献立の価格（内食、中食、外食）を見直しました。

2024年（令和6年）1月改訂

きっと役立つ

自立のためのワーク

目次

◆ひとり暮らしの自立度チェック

P.4~5

プロローグ

夢 実現♪!
それとも…?

P.6~7

ワーク1

自立のための
意思決定

アイデンティティ
確立のために

P.8~9

ワーク8

カード社会の
歩き方

こまめにチェック
預貯金口座

P.22~27

ワーク9

金利と法律に
強くなる

カード社会の
落とし穴

P.28~29

ワーク10

おいしい話に
ご用心

きっぱりはっきり
断ろう

P.30~31

ワーク11

悪質商法と
たたかう

手段はまだある

P.32~33

ワーク2

私の命を育んだ
お金はいくら?

ゆりかごから18年

P.10~11

ワーク3

受験のための
経済学

いくらかかるの
進学費用

P.12~13

ワーク4

社会人になる
ための経済学

求人票から
読み取ることは?

P.14~15

ワーク12

人生にかかるお金、
資産形成の視点

P.34~35

ワーク13

リスクと
資金の準備

どんなときでも
大丈夫?!

P.36~37

ワーク5

ひとり暮らしの
生活費

収支の合った
楽しい生活

P.16~17

ワーク6

ひとり暮らしの
部屋探し

初めての大きな契約

P.18~19

ワーク7

ひとり暮らしの
快適空間

新生活用品は
いくら?

P.20~21

ワーク14

起業家を
めざすなら

夢をかなえる
足がかり

P.38~39

ワーク15

デジタル化社会
を生きる

P.40~41

ワーク16

健康管理を
しっかりと

かしこい食費の使い方
食事選択演習シート

