



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立ていただけるものと存じます。

——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

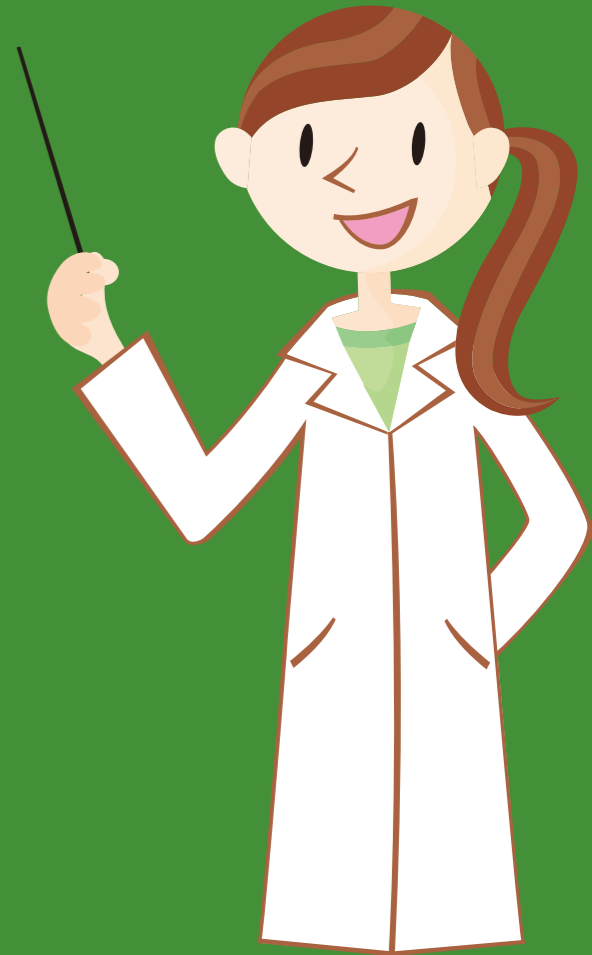
デジタル化社会
を生きる

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



ひとり暮らしの自立度チェック

あなたは大丈夫ですか？

該当する場合は□に✓してみよう。そして合計してみよう。

社会人入門 編

自分の将来の職業や進路を考えている。



Yes

自分の言葉や行動について、TPO(時・場所・場合)が使い分けられる。また、自分の非を率直に認めることができる。

Yes

家の近所や職場などで挨拶ができる。地域の活動にも参加する。



Yes

キャッチセールスなどのアンケートに安易に乗らない。



Yes

インターネットショッピングの落とし穴や悪質メールに気をつけている。



Yes

未成年者が契約する時、保護者の承諾があることを知っている。



Yes

国民年金は20歳から、厚生年金は雇い主が就労者のために加入する義務があることを知っている。



Yes

物事を決める時、様々な情報を検討して意思決定している。



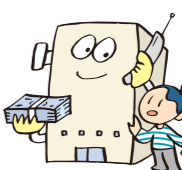
Yes

新聞を読み、政治経済や社会問題に関心を持っている。



Yes

企業の経営方針や活動、またその収益や運用などに興味関心を持っている。



Yes

Yesの合計数



Yesの合計数



Yesの合計数



生活 編

ひとり暮らしの「イメージ図」をしっかり持っている。



Yes

何でも自分できるように努力している。



Yes

一人でご飯を炊いたり、みそ汁を作ることができる。



Yes

衣服の取り扱い表示を理解し、適切な洗濯や手入れ管理ができる。



Yes

外食でも栄養バランスを考え、自分の健康に合わせたメニューを選ぶことができる。



Yes

ひとり暮らしに必要な一ヶ月の生活費がどの位かわかる。



Yes

モノを購入する時は、十分に研究し、衝動買いしないよう気をつけている。



Yes

生活必需品(米・みそ・トイレトーパーなど)のおおよその値段を知っている。



Yes

ゴミの分別方法を守り環境に配慮した生活をしている。



Yes

掃除などを積極的にを行い衛生的な生活をしている。



Yes

家庭経済管理 編

家計簿(小遣い帳)をつけている。



Yes

スマホの通信費は小遣いの範囲内の一定額に抑えている。



Yes

クレジットカードとキャッシュカードの違いをわかっている。



Yes

自分名義の預貯金口座があり、預貯金残高を知っている。



Yes

キャッシュカードの暗証番号選定には気をつけ、保管に注意している。



Yes

計画的に貯蓄することが大切だと考えている。



Yes

クレジットカードの機能・サービスを理解し、利用は慎重かつ上手に行いたいと考えている。



Yes

クレジットカードや消費者金融の利用で、返済困難な時の相談窓口を知っている。



Yes

消費者金融の金利がどの位か知っている。



Yes

親しい友人に借金や保証人を頼まれても断ることができる。



Yes

Yesの合計数



診断

21～30：「ひとり暮らし免許」交付です。
11～20：「ひとり暮らし仮免許」です。
0～10：ひとり暮らしには「再教習」が必要です。

Yesの総合計

夢 実現♪! それとも…?

負けないで
消費社会の誘惑に!!

お金はいくらあっても
足りないヨー

でも、遊んで
ばかりじゃ!!

ウーン! 大変な社会!
課題がいっぱい
ヨーシ!

あれもほしい
これもしたい!

キミたちの社会は…
そしてこれからの社会は?

ローン・クレジット

不況・リストラ・過労死

高度情報社会

少子高齢社会

病気・事故

就職難

夢の実現

一回しかない青春時代。
大いにエンジョイしたいですね。
でも、不自由のない生活は
保護者のおかげ…。
やがては自分の力で生きて
行かなくてはなりません。
将来の夢は?
どんな仕事に就くつもり?
自己実現は、しっかりと自己と
社会を見つめ、たしかな将来
展望(生活設計)を描こうと
することから始まります。

私たちの社会はどんな社会なの?

- ◆ 少子高齢社会が及ぼす影響は?
- ◆ 高度情報社会の課題は?
- ◆ 若者の消費者被害の実態を調べてみよう。
(消費生活センターを訪ねる。インターネットで調べる)
- ◆ これからの日本はどうなるの? 心配なことをあげて調べて
みよう!

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



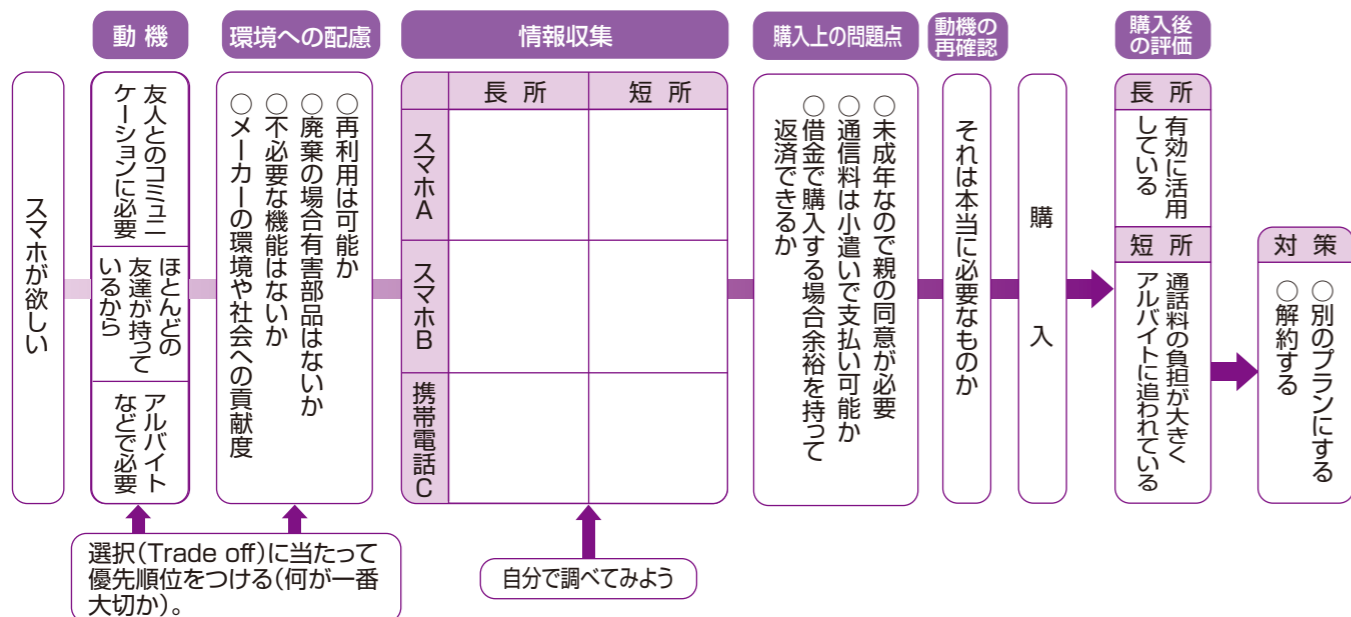
その1 私たちの日常生活は意思決定 (Decision Making) の連続です。
 スマホはどの機種にしようか？ 自分に似合う服は？
 大学進学か専門学校にするか、理系か文系かなど自分の進路に至るまで
 まさに、人生は選択、つまり、意思決定そのものです。
 しっかりした意思決定をしてきましたか、していけますか？
 まずは、自分の消費行動を振り返ってみましょう。

欲しくて買ったけれどほとんど使わなかった、着なかった…そんな経験はありませんか？
 消費行動を自己評価してみよう。(5段階評価)

商品名	値段	活用度(高い5 → 低い1)					理由など
(例)ゲームソフト	7,500円	5	4	3	②	1	友人が持っていて欲しくなり買った。少しだけ使ったが飽きてしまった。
		5	4	3	2	1	
		5	4	3	2	1	
		5	4	3	2	1	
		5	4	3	2	1	
		5	4	3	2	1	
		5	4	3	2	1	

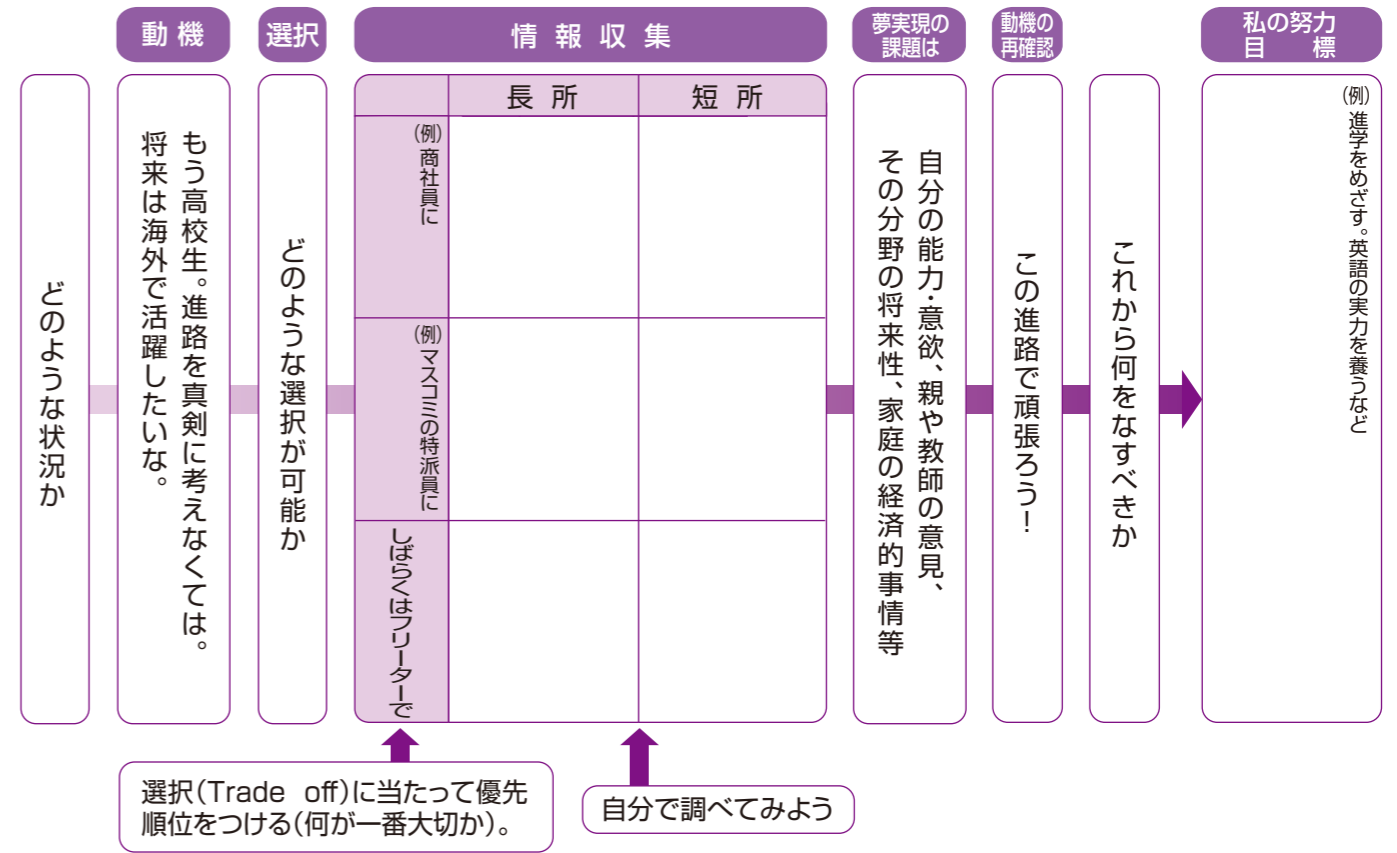
その2 高度消費社会ともいわれている今日、使い捨て商品やまだ使えるのにタンスの肥やしとなっている流行の品々。消費社会の誘惑に負けてしまった証拠品なのかもしれません。そんな生活をしていたらお金はいくらあっても足りません。やがては、借金地獄に！ そうならないためにも意思決定のトレーニングにチャレンジしてみませんか。

意思決定チャート (例)

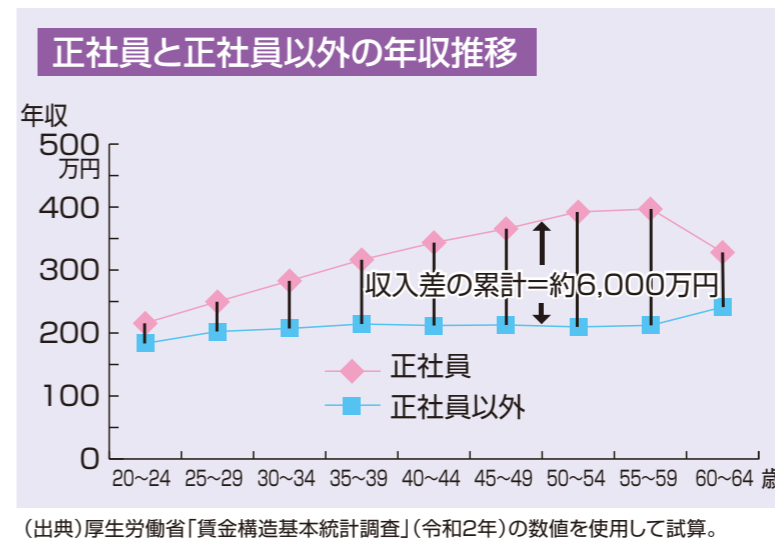


その3 買い物も、進路の選択も、意思決定に変わりはありません。常に、選択肢を複数用意すること。それぞれの選択肢について、可能な限り情報を集めること。そしてもう一度、本当にその選択でよいのかを確認することなどが大切です。次に、自分の心に秘めている明日の自分について、夢実現のための意思決定にチャレンジしてみましょう。

さあ、夢実現にチャレンジよ！
 もう高校生。
 進路を真剣に考えなくては。



その4 もしキミが「しばらくはフリーターで」と思っているなら、まずフリーター生活の光と影を、下の図から考えてみよう。



私の命を育んだ お金はいくら？

ゆりかごから18年



あなたが生まれてから高校を卒業する18歳まで、どのくらいお金がかかったのでしょうか。費目ごとに計算して、あなたの命を育んだ費用を概算してみよう。

私の命を 育んだお金

小計1~11の合計額

円

18年間の合計額を 見て感想を書こう

11 教育費

学校教育費

- 保育所・幼稚園 () × () ヶ月 = () 円
- 小学校(公立) 65,974 × 6年 = () 円
- 中学校(公立) 132,349 × 3年 = () 円
- 中学校(私立) 1,061,350 × 3年 = () 円
- 高等学校 () × 3年 = () 円

家庭教育費(習い事や塾、家庭教師の経費を調べ記入しよう)

() 円 () 円

() 円 () 円

1 出産費用

- (分娩・入院費用に対し健康保険が「出産育児一時金」50万円を支払) (50万円)
- 検診費その他の支出 20万円
- 自治体からの助成費 ▼10万円

小計 1

100,000 円

2 食物費

1ヶ月当たり 24,017円

1年で(×12) () 円

18年で(×18) () 円

小計 2

円

3 住居費

1ヶ月当たり 20,160円
(消費支出はこの内 5,687円)

1年で 241,920円

18年で 4,354,560円

小計 3

円

家賃・地代・設備・修繕・維持・畳・外壁・塀・植木・庭手入れなどの消費支出に住宅ローン返済と土地・住宅購入費用をプラスして求めた。

4 保健医療費

1ヶ月当たり 3,948円

1年で 47,376円

18年で 852,768円

小計 4

852,768 円

5 交通通信費

1ヶ月当たり 14,945円

1年で 179,340円

18年で 3,228,120円

運賃・自動車関係費・ガソリン・電話代など

(参考) あなたの卒業までのスマホ通信費

1ヶ月当たり () 円 × () ヶ月 =

6 教養娯楽費

1ヶ月当たり 8,104円

1年で 97,248円

18年で 1,750,464円

テレビ・ステレオ・本・文房具・運動具

小計 6

1,750,464 円

7 光熱・水道費

1ヶ月当たり 6,555円

1年で 78,660円

18年で 1,415,880円

電気・ガス・灯油・水道料など

小計 7

円

8 被服及び履物費

1ヶ月当たり 3,219円

1年で 38,628円

18年で 695,304円

小計 8

円

9 諸雑費/小遣い・交際費

1ヶ月当たり 16,879円

1年で 202,548円

18年で 3,645,864円

諸雑費・理美容・身の回り品・冠婚葬祭費・交際費・仕送り金・小遣いなど

小計 9

3,645,864 円

10 家具家事用品

1ヶ月当たり 4,037円

1年で 48,444円

18年で 871,992円

レンジ・掃除機・洗濯機・家具・室内装飾品・照明・敷物・寝具

小計 10

871,992 円

小計 11

円



ワーク 3

受験のための経済学

いくらかかるの進学費用

その1 受験から合格までにかかる費用

募集要項代

約 1,000 円 × () 校
 募集要項代合計 (A) () 円

受験料

大学入学共通テスト () 円
 国公立(個別) () 円 × () 校 = () 円
 私大・国立短大・私立短大 () 円 × () 校 = () 円
 専門学校 () 円 × () 校 = () 円
 郵送料 () 円 × () 校 = () 円
 受験料合計 (B) () 円

受験旅費

志望校の場所や日時・校数を考えて算出しよう
 (例) J R 新潟 ↔ 東京 (19,220 学割指定席) 円
 飛行機 羽田 ↔ 福岡 (34,000 スーパービュー) 円
 () ↔ () () 円
 () ↔ () () 円
 受験旅費合計 (C) () 円

宿泊費

志望校の場所や日時・校数を考えて算出しよう
 場所 () () 円 × () 泊 = () 円
 場所 () () 円 × () 泊 = () 円
 宿泊費合計 (D) () 円

その他の雑費

昼食代 () 円 × () 日 = () 円
 雑費(携帯カイク...etc.) () 円
 小遣い () 円
 雑費合計 (E) () 円

進学費用は一般に高額で、そのための教育資金の用意は計画的に行わなければなりません。
 自分の進路にかかる経費を計算し、授業の価値や学生生活に関する価値を経済的側面から考察してみよう。

その2 合格から入学までにかかる費用



学校納付金

入学初年度の学校納付金は各学校によって違うので最低限支払う金額を記入しよう。

入学金 () 円
 授業料(1年分) () 円
 施設設備費 () 円
 実験実習費 () 円
 その他 () 円
 学校納付金合計 (F) () 円

住居関連費

ワーク6・7参照
 前家賃 () 円
 礼金・敷金 () 円
 仲介手数料 () 円
 新生活費用 () 円
 引っ越し費用 () 円
 住居関連費合計 (G) () 円

その他の雑費

スーツ代 () 円
 教科書代 () 円
 その他 () 円
 雑費合計 (H) () 円

自分の進路にかかる経費を早めに調べようね。



その3 学生生活にかかる費用

授業料

2年次以降の授業料 × 年数
 () 円 × () 年
 授業料合計 (I) () 円

仕送り(生活費)

ワーク5参照
 毎月の仕送り額
 () 円 × 12 × () 年
 仕送り合計 (J) () 円

感想



その1

受験から合格までにかかる費用

(A + B + C + D + E) +
 円

その2

合格から入学までにかかる費用

(F + G + H) +
 円

その3

学生生活にかかる費用

(I + J)
 円

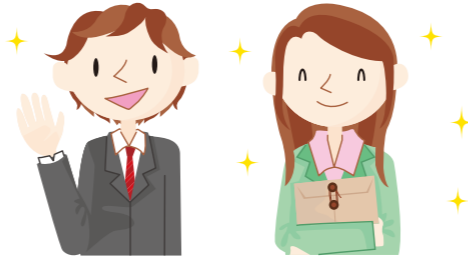
受験から卒業までの全経費

=
 円

社会人になるための経済学

求人票から読み取ることは？

求人票と給与明細書から社会人の経済生活を読み取る。正社員とフリーターの違いも把握しよう。



その1 求人票を読む(例)

会社の規模がわかる。

諸手当には、臨時のものもあるので注意する。

月給制か日給制か。

週休2日制がどのように実施されているかが記載されている。

勤務事情と照らし合わせて考える。

賃金は、現行(前年度就職者)のものが記載してある。手取り額がどのくらいかも注意する。

社会保険は充実しているか。

入寮希望者に関係がある。

1 事業所名 (または氏名)	株式会社
所在地	〒(102-8305) 東京都千代田区入段南1-2-1 (メトロ東西線九段下駅から徒歩5分)
創業	昭和39年 資本金 9,000万円 労働組合 (有)・無 (有)・無 就業規則 (有)・無
2 就業時間	午前9時00分～午後5時00分 変形労働時間制 (有)・無
休憩時間	午前 分・昼 60分・午後 分・計 60分
就業時間交替制	(① 時分～時分 ② 時分～時分) (有)・無
残業	(有) (月平均 5 日位で 5 時間位)・無
休日	日曜・祝日・土曜 曜日・月 回
週休2日制	(有) (完全・隔週・その他) ()・無
有給休暇	入社時 0 日・6ヵ月後 10 日・最高 6 年 6 ヵ月後 20 日

3 賃金	定期的に支払われる賃金	賃金から控除するもの	締切日	15 日
基本給	160,600 円	税金 通 3,120 円 (住) 3,200 円	支給日	20 日
調整手当	5,000 円	社会保険料 通 27,555 円 (住) 26,107 円	賃金形態	月給
手当	円	宿舍費 7,000 円	日給月給	給
手当	円	食費(食分) (住) 18,000 円	その他	給
①合計	通勤 165,600 円 住込 165,600 円	②控除額合計 住込 54,307 円	手取額	134,925 円 111,293 円
特別に支払われる手当	通勤手当 10,000 円 通勤手当 10,000 円	賞与	①-②	住込
加入保険等	健康・厚生・雇用・労災・退職金共済(財形)	新規学卒者の昨年度実績		
宿舎	(独立の宿舎) (有) 入居 (有) 1部屋 1人・1人当たり 6畳	年 2 回 合計 3 ヵ月分		
定年制	(有) (65歳)・無	一般労働者の昨年度実績		
		年 2 回 合計 4.7 ヵ月分		
		定期昇給 年 1 回・合計 5,000 円		
		退職金 (有) (最低資格 3 年)・無		

その2 給与明細書を読む

基本給 基本となる支給額でボーナスもこの金額を基準に計算される。

各種手当 扶養家族ができた場合の「扶養手当」、家賃補助などの「住宅手当」など会社によってさまざまな手当がある。

減額金 欠勤、遅刻、早退は減額される場合もある。

実際に得る金額

社会保険料 給与水準に応じて定められていて給与から差し引かれる。介護保険は40歳から差し引かれる。

給与から差し引かれる税金 所得税はその月の支給額に応じた金額、住民税は前年の収入に基づいて算出された税額である。

社内預金や財形貯蓄

共済会や労働組合の費用

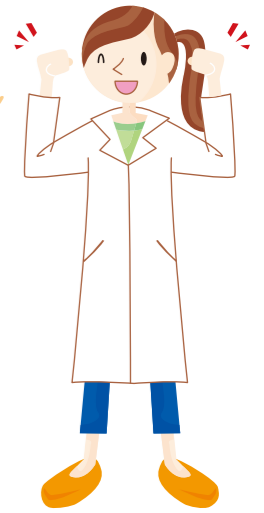
従業員No.	部課コード	氏名	差引支給額	158,380
〇〇〇〇〇	〇〇〇	山田 太郎 様		
支給額	基本給	160,600	差引支給額	158,380
	役職手当	0		
	調整手当	5,000		
	家族手当	0		
	時間外手当	6,235		
	皆勤手当	10,000		
	通勤手当	9,500		
	減額金	0		
	支給額合計	191,335		
控除額	健康保険	9,405	控除総額合計	32,955
	厚生年金	17,385		
	雇用保険料	765		
	介護保険料	0		
	所得税	3,120		
	住民税	0		
	共済会費	780		
	旅行積立金	1,500		

その3 あなたが会社で働くと...

あなたの貴重な労働力と賃金は社会を動かす原動力。

左の求人票と給与明細書を参考に労働条件を読みとってみよう

会社の資本金はいくらか	残業はあるか	日曜は休みか
勤務時間は何時から何時までか	労働組合はあるか	賃金形態は何か
入社7ヵ月目有給休暇は何日あるか	支給される手当の種類は	
基本給はいくらか	所得税はいくらか	ボーナス(賞与)は何ヵ月分ですか
年収はおおよそいくらになるか	社会保険料はいくらか	
() × 12 + () × () ヵ月 = ()		
定期的に支払われる月給 12ヵ月 基本給 ボーナス月数		



その4 あなたがフリーターで働くと...

フリーターとは 学生や主婦でもなく定職を持たず、パートやアルバイトで働く15歳から34歳までの人。
*35歳以降もパートやアルバイトで働く人が増加している。

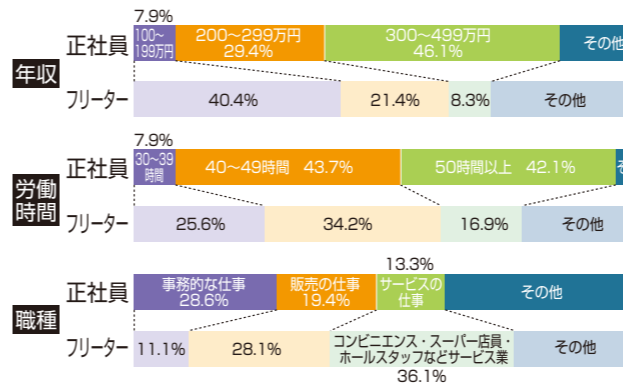
【求人例】

イベントPR・運営・マーケティングスタッフ
日給8,000～1万3,000円 ※研修期間:時給1,000円
▶「池袋駅」徒歩5分 ▶10:00～19:00(実8h)
▶曜日応相談。1日4h～、午前中のみ、午後だけOK
▶日払い週払い ▶シフト応相談 ▶土日のみOK ▶未経験OK

事務/データ入力/軽作業スタッフ
時給1,050円～1,200円 ※お仕事による
▶「新宿駅」徒歩2分(登録説明会)
▶レギュラーから短時間までご用意!
▶日払い週払い ▶学歴不問 ▶短期OK ▶未経験OK

その5 正社員とフリーターを比較してみよう

資料:日本労働研究機構 2001年調べ



- ①正社員とフリーターの年収額の開き(差)についてどのように考えますか。()
- ②労働時間の割合(%)が両者ともに高いのは何時間ですか。()
- ③職種ではどんな特徴がありますか。()

その6 こんな社会人になりたい

求人票や給与明細書などから、経済社会に自分を生かす具体策を箇条書きにしてみよう。

- 身につけたい資格や技術は ()
- つきたい職種は ()
- 欲しい初任給は ()
- ボーナスは年何ヵ月分 ()
- 働きたい地域は ()
- 具体的会社名 ()

ひとり暮らしの生活費

収支の合った楽しい生活



ひとり暮らしの経済生活は、自分の収入に見合った収支の合う生活であることが原則です。
自分の将来を見通しながら、限られた収入を上手に配分して最大の満足を得られるようにしましょう。

その1 あなたの金銭管理能力チェック

- 自分の収入（小遣い、仕送り、手取り額）がわかる。
- 毎月の支出を記録している。
- 広告や情報を選択して良い買い物ができる。
- 健康のために必要な1日の食費を知っている。
- 夢の実現のために毎月貯金をしている。
- クレジットカード利用のメリット、デメリットを知っている。
- 緊急事態に備えてお金を準備している。
- お金の預け先は、利率等を考えて選択することができる。
- 自分を高めるお金の使い方（資格取得など）ができる。
- 日本や世界の経済の動きに関心を持っている。

- Yes ■ No
Yes ■ No
Yes ■ No
Yes ■ No
Yes ■ No
Yes ■ No
Yes ■ No
Yes ■ No
Yes ■ No
Yes ■ No

チェック!!
Yesが多いほど、あなたは金銭管理能力の高い夢野貯男くんです。
Noが多いほど、あなたは金銭管理能力の低い今輪駄目男くんです。

その2 学生はいくらで暮らしているか

収入	自宅生	自宅外生(寮生除く)
小遣い	10,370円	
仕送り		71,880円
奨学金	10,240円	20,380円
アルバイト	39,860円	29,130円
定職	490円	450円
その他	2,670円	3,450円
収入合計	63,630円	125,280円

支出	自宅生	自宅外生(寮生除く)
食費	10,540円	24,680円
住居費	590円	53,920円
交通費	7,990円	3,850円
教養娯楽費	11,940円	11,760円
書籍費	1,680円	1,700円
奨学金	1,570円	1,900円
日常費	6,270円	7,520円
電話代	1,470円	3,110円
その他	2,070円	2,310円
貯金・繰越	18,850円	14,300円
支出合計	62,970円	125,040円

全国大学生生活協同組合連合会「CAMPUS LIFE DATA 2021」
(2022年3月)より抜粋(※収入・支出共)
合計には10円単位の誤差があります。

その3 社会人はいくらで暮らしているか

学歴別にみた初任給(令和元年)	大学卒	高専・短大卒	高校卒
	全体	210,200円	183,900円
男	212,800円	184,700円	168,900円
女	206,900円	183,400円	164,600円

厚生労働省「賃金構造基本統計調査」2019年

30歳未満単身者の支出	男性	女性
	実収入	274,210円
食費	37,163円	26,877円
住居費	39,011円	42,151円
光熱水道費	7,898円	8,413円
家具家事用品	3,081円	2,330円
被服履物費	5,138円	8,871円
保健医療費	1,204円	3,223円
交通通信費	21,863円	29,277円
教養娯楽費	24,755円	18,307円
その他	15,639円	20,628円
非消費支出	43,777円	32,468円

総務省「全国消費実態調査」(単身世帯のうち勤労者世帯)平成26年

その4 Let's try 収支の合った楽しい生活

毎日の消費生活や年間を見通した消費生活から、自分の実収入に見合った納得のいく支出を配分し、収支が合うように予算をたててみよう。



私は **学生**
今はまだ仕送りの身です。
一生懸命勉強してます。



私は **社会人1年生**
晴れて()
に就職しました。
がんばってます。

やりくりは難しいね。



項目		内訳	学生	社会人		
収入総額	実収入以外の収入	預金引き出し等				
	特別収入	ボーナス等				
		①給料				
	実収入	②仕送り				
③アルバイト						
④奨学金						
		合計 A				
支出総額	実支出	消費支出	⑤食費			
			⑥住居費			
			⑦光熱水道費			
			⑧家具家事用品費			
			⑨被服履物費			
			⑩保健医療費			
			⑪交通通信費			
			⑫教養娯楽費			
			⑬その他			
					合計 B	
			非消費支出	社会保険	⑭所得税	
					⑮国民年金 (0)	
					⑯厚生年金	
⑰健康保険						
⑱雇用保険						
		合計 C				
実支出以外の支出	⑲預貯金					
	⑳任意保険料					
	㉑クレジット (0)					
		合計 D				

① ⑭ ⑯ ⑰ ⑱ ワーク 4 参照
⑤ ~ ⑬ ⑮ ⑳
左ページおよび下記資料参照



消費支出(生活費)等の参考資料

- ⑤ **食費** 36,000円(外食も含む)
(1,200円×30日、ワーク16参照)
- ⑥ **住居費** 家賃 管理費 駐車場代
- ⑦ **光熱水道費** 10,000円
- ⑧ **家具家事用品費**
消耗品(トイレトーパー 洗剤)等
- ⑨ **被服履物費**
洋服・靴・アクセサリー代 寝具
クリーニング代
- ⑩ **保健医療費**
診察・薬代 コンタクト用品代
- ⑪ **交通通信費**
電話代・郵便
車関係費(ガソリン代 洗車代等)
電車・バス・タクシー代
- ⑫ **教養娯楽費**
趣味 新聞 書籍
受信料 映画 旅行代金
- ⑬ **その他**
理美容費 シャンプー 化粧品
冠婚葬祭 交際費
- ⑮ **国民年金保険料**
・令和5年度16,520円(月額)
・学生も20歳から支払うこと
になっているが、申請すれば支払い
を猶予される。
- ⑳ **任意保険料**
生命保険料 (円)
損害保険料 (円)

シミュレーション後の感想

ひとり暮らしの部屋探し

初めての大きな契約

あこがれの「ひとり暮らし」は、部屋探しからです。物件情報をしっかりと読みとり、物件の特徴や経費を比較検討して賢い契約の第一歩を踏みだそう。

その1 契約の意味、契約で使われる用語を理解しよう 重要事項説明書できちんと確認

1 敷金というのね…

礼1、敷1って一体何ですか？

2 この物件は、特約事項に、「ペットやピアノの持ち込みができない」と書いてありますよ…。

3 この他にも仲介手数料を0.5ヵ月分お願いします。

4 この損害保険は、必ず入らなければならないんですか？

契約書

その2 部屋探しから退去までのステップ

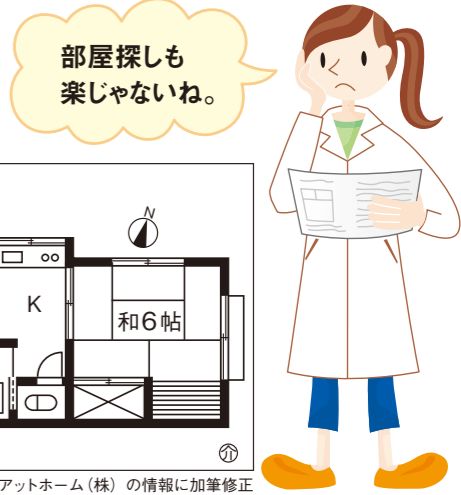
STEP 1 希望条件列挙 3大条件 ①家賃 手取り収入の1/3 ②場所 交通の便 日当たり 安全性 ③広さ 間取り 設備	STEP 2 情報収集 住宅情報誌 不動産会社 大学生協 インターネット 防犯・災害等の情報 条件に合う部屋を数件下見	STEP 3 申し込み 重要事項説明書で確認(コピーをもらう) ①契約時に必要な費用 ②設備(鍵、エアコン等) ③特約事項 ④契約更新 ⑤退去(解約条件)	STEP 4 契約 キズ、汚れ、シミ、カビ等の確認 日付入り写真(不動産会社または貸主の立ち会い) 必要なもの ①住民票 ②印鑑 ③保証人承諾書 ④印鑑証明 ⑤給料証明	STEP 5 入居中 善管注意義務 ・こまめな掃除 ・大切に使用 修繕必要箇所の早期連絡	STEP 6 退去 ①退去の予告(申し入れ) ②物件状況の確認 ③原状回復費用の確認・決定 ④敷金精算・返還の確認 ⑤部屋の明け渡し
--	--	--	---	---	--

後日出直し 考える時間

引っ越し・近隣への挨拶

その3 物件を選ぶ

物件 A	物件 C
JR千代田・常磐線 亀有 歩 9 分 6.3 万円 礼0 敷1 ●管2,000円・保険2年・2.0(万円) ●葛飾区亀有2丁目 ●専25.63㎡/洋7.8 K4 ●即時 ●B-1別(給湯) (エアコン) (収納) (洗濯) (エアコン)	東武東上線 高津 歩 12 分 5.6 万円 礼1 敷2 ●管1,000円・保険2年・1.9(万円) ●川崎市高津区溝口5丁目 ●専22㎡/和6・K1.5 ●即時・1.6(万円) ●B-1別(収納) (洗濯) (角) (ガス) (通気)



◆上記に示す物件 A について下記の項目①～⑨ までを記入例 C を参考に記入してみよう。

すまいの種類	学生マンション	学生会館	アパート・マンション	間借り	学生寮
部屋のタイプ	ロフトタイプ	洋室タイプ	和室タイプ	その他	
物件地域	A 亀有 歩9分	B 自分で選択	C (記入例) 高津 歩12分		
①構造・専有面積	軽量鉄骨・㎡	・㎡	木造・22㎡		
②築年数と窓方位	築年・	築年・	築52年・北東 (2024年算出)		
③家賃(月額)				56,000円	
④管理費、共益費等(月額)				1,000円	
⑤礼金				56,000円	
⑥敷金				112,000円	
⑦仲介手数料(消費税を含む)				30,800円	
⑧保険(2年)				19,000円	
⑨契約時合計				274,800円	
()年間では				(4)年間 3,059,600円*	
付帯設備・器具(あるものに○) ▼キッチンがガスか電気か	都市ガス プロパンガス ガスコンロ(口) 電磁調理器 給湯設備 風呂 インターネット対応 バストイレ(独立型) バストイレ(一体型) 温水便座 洗濯機 乾燥機 エアコン ストープ禁止 テレビ端子(アンテナ 衛星放送チューナー) 電話 備え付け照明設備 コンセントの数(個) 電気容量(30A 未満 30A 以上) Wi-Fi 玄関オートロック バルコニー ベランダ 押し入れ等の収納 ロフト クローゼット(量分) 駐車場 駐輪場				
選んだ理由					

*契約を更新し、更新料(家賃の1ヵ月分)、更新手数料(家賃の0.5ヵ月分+消費税)を支払った場合とする。

用語解説

礼金	月額賃料の1～2ヵ月 返還されない。貸主に支払われる。(国土交通省標準契約書ではなじまないとしている)
敷金	借主の家賃未払いや不注意による損害破損修繕費用や損害賠償担保。貸主に支払われる。
仲介手数料	原則として貸主(月額賃料の1/2)、借主(月額賃料の1/2)、計1.1ヵ月(税込)以内。不動産会社に支払う。
家賃	家賃は前払いが原則。新規入居時には、翌月分を含む支払いを求められることもある。
管理・維持・共益費	共用部分の清掃費、電球の取り替え、修繕費、電気代等に使う。
損害保険	入居時に加入を求められることが多い。必要な場合加入する。保険内容、建物構造により異なるので確認する。
重要事項説明書	契約時に必要な費用、賃料の発生日と入居可能日、禁止事項、解約条件等を確認。契約前に宅地建物取引士が説明し交付することが法で義務づけられている。
善管注意義務	善良なる管理者の注意義務の略。借主は、物件を貸主に明け渡すまでの間は、その物件を一般人を基準とし社会通念上要求される程度の注意をして使用しなければならない義務。

(注)礼金や敷金などの条件は地域により異なることがあります。

カード社会の歩き方

こまめにチェック預貯金口座

- 堅さん
- 軽さん
- 浪子さん
- ネットさん

ストーリーを追いながら私の質問に答えて下さい。

先生

- アドバイザー
- アドバイスモグラ

預貯金口座を

ボクスの給料で毎月大きな買い物はやりだからパソコンだけにしたよ

返済額は手取りの15%まで。手取り15万円ならいくらまでOK?

今度はずしなすきや

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

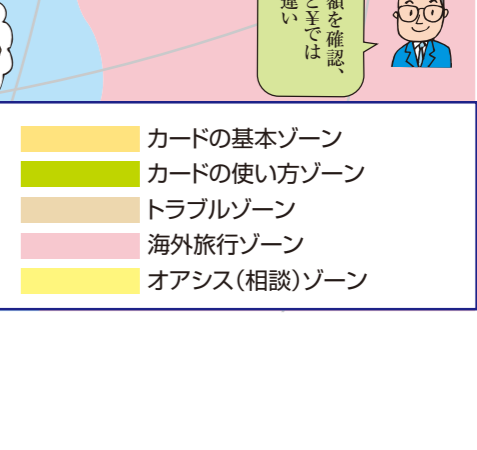
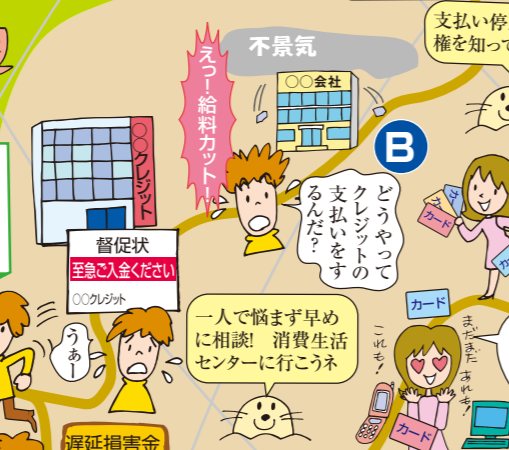
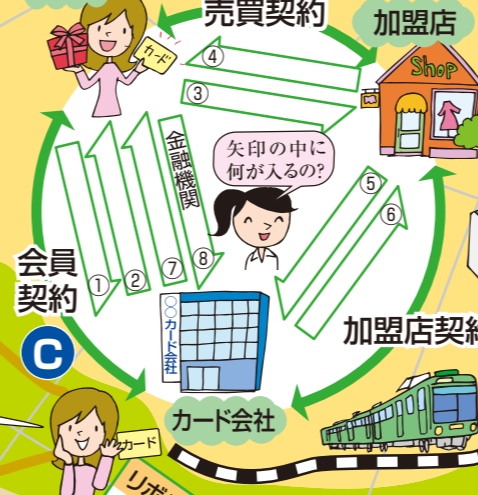
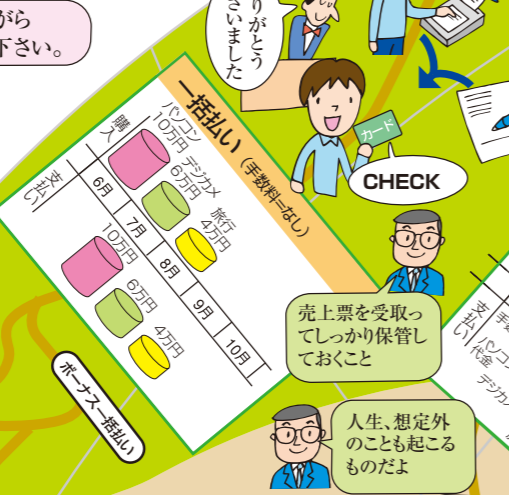
クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード



ゴール

カードの使い方は自分の生き方だよネ

賢く選んで賢く使うことが大切ね

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

クレジットカード

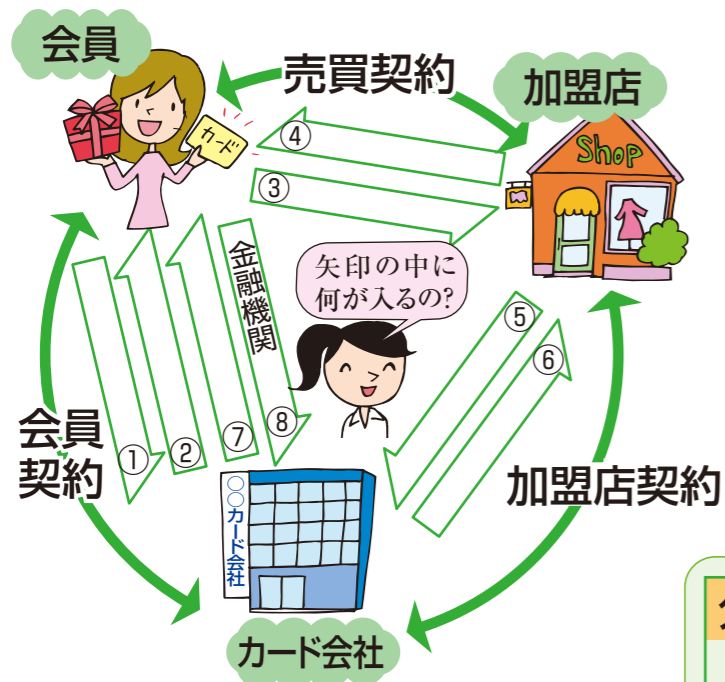
クレジットカード

- カードの基本ゾーン
- カードの使い方ゾーン
- トラブルゾーン
- 海外旅行ゾーン
- オアシス(相談)ゾーン

[注] 表示の番号については、サンプル番号であり、個々に認定番号があります。

先生の問い に答えよう

① 三者間契約図①～⑧に、語群より適語を選びその記号を記入しよう



- A. カード利用の申し込み
- B. 売上票
- C. 代金一括払い
- D. 商品・サービスの提供
- E. 代金後払い
- F. 買い物・カード提示
- G. 信用調査・カード発行
- H. 金融機関などの振替で代金請求

② 「クレジットの返済額は、手取りの15%以下に」といわれています。手取り15万円なら、いくらまでOK?

式

答 ⑨

③ カードをなくした(紛失・盗難)時は、どうすればいいですか?

⑩

一括払い (手数料なし)

購入	パソコン 10万円	デジカメ 6万円	旅行 4万円		
	6月	7月	8月	9月	10月
支払い		10万円	6万円	4万円	

分割払い (手数料=実質年率15% 月利1.25%)

購入	5回払いで パソコン	3回払いで デジカメ	4回払いで 旅行代金			
	6月	7月	8月	9月	10月	11月
支払い	手数料 パソコン 代金					

<支払い回数表>

支払い回数	3回	4回	5回	6回	10回	12回
支払い期間	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	6ヶ月	10ヶ月	12ヶ月
分割手数料率(%)	2.51	3.15	3.78	4.42	7.00	8.31

6月 パソコンを10万円で購入、5回払いで契約。パソコンの手数料総額は
 7月 デジカメを6万円で購入、3回払いで契約。デジカメの手数料総額は
 8月 旅行代金4万円を4回払いで契約。旅行代金の手数料総額は
 従って、3つの契約の手数料総額は +
 また、各月の支払いは次の通り。
 7月 (100,000+3,780)/5=20,756
 8月 20,756+(60,000+)/3=
 9月 20,756+20,502+(40,000+1,260)/4=
 10月 20,756+20,502+10,315=51,573
 11月 20,756+ =
 12月
 6ヶ月で終了する。

④ 各支払い方法による手数料を計算してみよう(空欄に数値を入れてごらん)

リボルビング払い (手数料=実質年率15%, 月利1.25%)

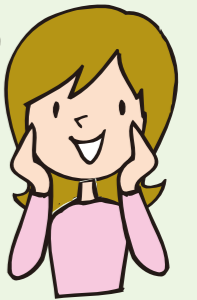
(月1万の定額方式の場合)

購入	10万円 パソコン	6万円 デジカメ	4万円 旅行代金						
	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月		もっと つづく
支払い	手数料 元金								

矢印は 9月支払いが終了するまでつづく。
 9月支払いが終了するまでつづく。
 示した。 9月支払いが終了するまでつづく。

様々な方式がありますが、ここでは元金定額方式と元利定額方式のみを示します(1万円、非スライド)。

基本をしっかり理解しなくっちゃ



*下の計算式中の空欄の青色には元金、ピンクは手数料、ベージュはその月の支払い額が入ります。

	元金定額方式	元利定額方式
6月パソコンを10万円で購入、契約		
7月の支払い	$10,000+(100,000 \times 0.0125)=10,000+$ <input type="text"/> $=11,250$	元金8,750+手数料1,250(=100,000×0.0125)= <input type="text"/>
7月デジカメを6万円で購入、契約		
8月	$10,000+($ <input type="text"/> $+60,000) \times 0.0125=10,000+$ <input type="text"/> $=11,875$	元金 <input type="text"/> + 手数料 <input type="text"/> =10,000
8月旅行代金4万円を契約		
9月	$10,000+(140,000+40,000) \times 0.0125=10,000+2,250=$ <input type="text"/>	9月 7,711+2,289=10,000
10月	$10,000+(170,000 \times 0.0125)=10,000+2,125=12,125$	10月 7,808+2,192=10,000
	:	:
12月	$10,000+$ <input type="text"/> $\times 0.0125=10,000+1,875=11,875$	翌年の3月 8,308+1,692=10,000
	:	:
翌年の12月	$10,000+30,000 \times 0.0125=10,000+375=10,375$	翌年の12月 9,291+709=10,000
	:	:
翌々年の2月	$10,000+10,000 \times 0.0125=10,000+125=10,125$	翌々年の5月 9,153+114=9,267
従って、3つの契約の手数料総額24,500円、支払い総額224,500円となる。		
終了まで20ヶ月かかる。		
終了まで23ヶ月かかる。		

$100,000 \times 0.0378 =$
 $60,000 \times$ $=$
 $40,000 \times 0.0315 = 1,260$
 $+1,260 =$

$20,756 + 20,502 = 41,258$
 $20,756 + 20,502 + 10,315 = 51,573$

*同色のところは同じ数値が入ります。

⑤ 各支払い方法の特徴を比較しよう




⑪	メリット	デメリット
一括払い		
分割払い		
リボ払い		

ワーク 8-3 クイズ


正しいことを言っている 登場人物(4人)は誰でしょう 顔を○で囲んで下さい

堅さん




クレジットする時やキャッシングが必要な時、僕は、いつでも、1回払いに決めているよ。「マンスリークリア」と呼ばれる1回払いや、2回払い、ボーナス一括払いは手数料がかからないからね。

ゴルフおじさん



他人のクレジットカードやキャッシュカードの磁気記録情報を不正に読み出してコピーを作成し、不正使用する手法を「カンニング」と言うそうだ。カードそのものを盗られるわけではないので、被害者は気づきにくいんだ。詳しいだろ？
なに、この間ゴルフ場で被害にあったからさ。空き巣に入ってカード情報だけ読みとってケースもあるそうだよ。

司法書士




以前は借金の心理的な重圧から夜逃げ、自殺、犯罪に走るケースもありました。家族にだけは知られたくない、会社には知られたくない…では決して解決できません。
まず相談する勇気を持つことが解決への早道です。

カード盗人



言っちゃ何だけど、割にみなさんカードの管理が甘いよね。盗難、紛失による被害は原則としてカードの持ち主が払うことになっているんだから、とられてしまえばおしまいだよ。

フィッシング犯




私の職業は、phishing。偽サイトへ誘導し、クレジット番号やID・パスワードなどを入力させる。ユーザーを釣る「えさ」は特定企業から届いたように見せかけた電子メール。私の被害にあわないためには、むやみにメールに返信しない、少しでも怪しいリンクはクリックしないことでしょうね。個人情報を入力しないことが、カード社会を生きる知恵ってもんでしょ。

CREDIT CARD

きみはカード社会を歩けるかクイズ


0000 000000

浪子さん




私ってリボ払い大好き。毎月の負担を少なくできるからおトクよね。
利率は分割払いとほとんど変わらないし、少額ずつ長期に亘って返金していった方が、生活にひびかないはず。だって同じ利率だったら、支払総額は同じなんだから。

アドバイスモグラ



「支払い停止の抗弁権」を知ってる？
クレジット契約をしたのに商品の引き渡しがない場合や、商品に欠陥があった場合、クレジットの支払いを停止することができるんだよ。
クレジット契約だったら全てに適用されるから、覚えておくといいよ。

アドバイザー



電子マネーとは、「金銭的な価値を持った電子的なデータ」のこと。ICチップが埋め込まれた専用カードや携帯電話をかざすだけで手軽に買い物ができたり、電車に乗ったりできます。いろいろな電子マネーのタイプがありますが、プリペイド型の電子マネーを利用すれば、事前に一定額をチャージしておくため使いすぎる心配はありません。

軽さん



ボクがカードで、返済のために借りまくった時、クレジット、キャッシング、カードローンの金利はたいてい15~18%だったよ。
保証人をつければ、住宅ローンの1%みたいな金利が低くなるのかなあ。

いねむりじいさん




この間居酒屋でついウトウトとったすきにキャッシュカードを抜かれてしまった。次の日に銀行へ行ったら、全額引き出され、さらに借り入れまでしてあった。暗証番号を書いたメモをいっしょにしといたから、ワシに払えというんじやが、払ういわれはない！

弁護士




キャッシングでは、3回連続の延滞、クレジットでは年6回の延滞で「事故」扱いとなり、5年間はネガティブ情報として個人の信用情報に記録されます。
借金は「期日までに返す」ことが大切です。

トラベル夫妻




妻：ねえ、あなた。毛皮のコートじゃなくなってブラウスがきちゃった。おまけにコート2枚分の利用明細書になってるわ。
夫：そういえば、「1枚目は書き間違えたから」と言われて、もう1枚にもサインしたじゃないか。1枚目は破り捨てたのか？
妻：覚えてないわ。でも実際にコートは届いてないんだから、払わなければいいのよ。

雲隠れ犯




ネット契約の成立時期は、どの時点か知ってるかい？
「電子契約法」によれば、消費者の注文を受けた時点としているんだ。つまり、発注ボタンをクリックしたとき契約は成立する。間違っちゃってクリックしないように、注意しなよ。もっとも、オレは、いつも前払いさせて、品物は送らないで、サイトを閉じるという手を使うから、あんまり関係ないけど。

ネットさん



ぼくは、SNSで知り合った彼女に頼まれて、コンビニで指定されたプリペイドカードを購入し、記載されている番号を教えちゃった。
後でだまされたことに気づいたけど、カードは手元にあるから、返金してもらえよ。

ヤミ金



正式には「ヤミ金融業者」だよ。
「トラブルの泉」で釣り糸をたらしてると、どういうわけか次のカモ…おっと客がよくかかるんだ。よく俺らを悪く言うヤツがいるけど、「力になりましょう」とか「借金整理してあげますよ」といって、溺れかかっている人を助けてる面もあるんだぜ。

金利と法律に強くなる

カード社会の落とし穴

その1 金利と法律

(1) 利息制限法と出資法（わが国の金利を規制する法律）

利息制限法……元本10万円未満は年20%、元本10万円以上100万円未満は年18%、元本100万円以上は年15%を制限金利と定め、制限金利を超える部分は法律上支払わなくてもよいこととなっている。

出資法……貸金業者の上限金利を年20%と定め、それを超えると5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金またはこれらが重ねて科される。

(注) 多重債務問題を抜本的に解決するため、2006年12月に“新貸金業法”が成立、公布され、出資法の上限金利の引き下げ(29.2%→20%)、グレーゾーンの撤廃、総量規制の導入(貸付は年収の3分の1まで)が2010年6月に施行された。

その2 各種金利の数値を参考に下記グラフを完成しよう

(1) 下の金利表をみて右表内のグラフに下記の種類の金利を書きこもう。

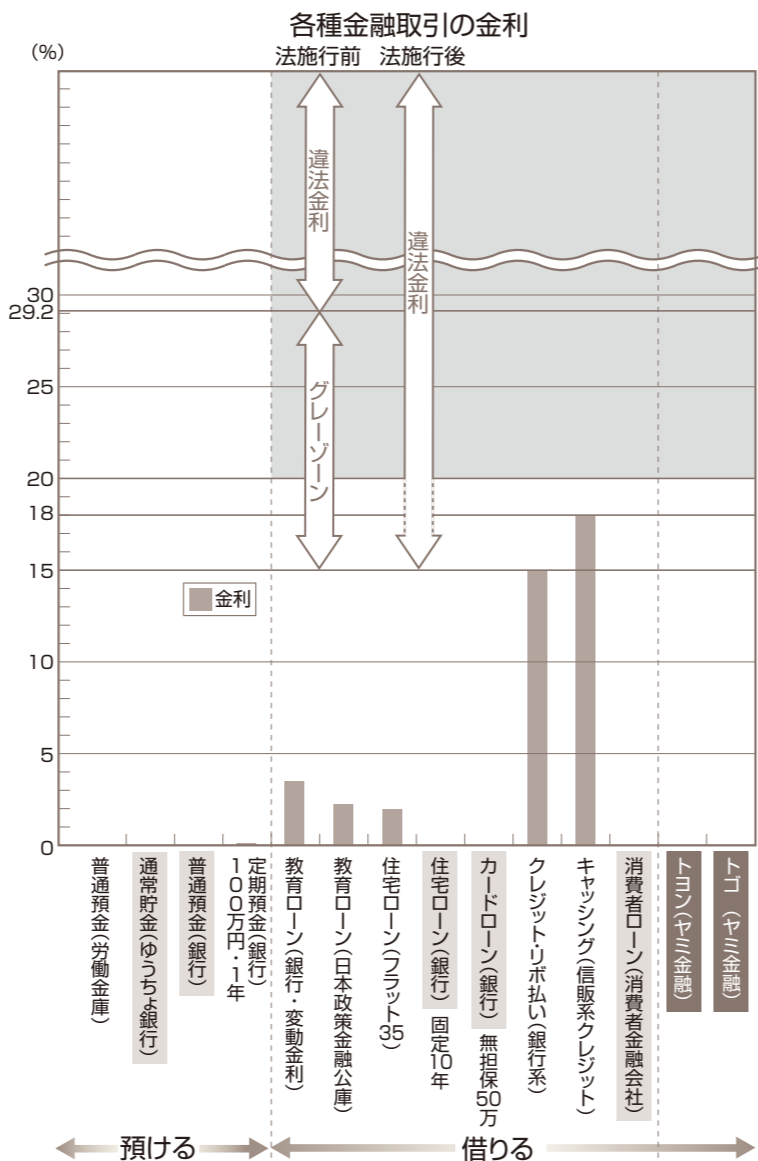
通常貯金・銀行普通預金・銀行住宅ローン・
銀行カードローン・消費者金融会社

金利の例 2023年11月末時点

- ① 普通預金(労働金庫) …………… 0.001%
- ② 通常貯金(ゆうちょ銀行) …………… 0.001%
- ③ 普通預金(銀行) …………… 0.001%
- ④ 定期預金(銀行) 100万円・1年 …… 0.002%
- ⑤ 教育ローン(銀行・変動金利) …… 3.475%
- ⑥ 教育ローン(日本政策金融公庫、固定) …… 2.25%
- ⑦ 住宅ローン(フラット35) …………… 1.96%
- ⑧ 住宅ローン(銀行) ……固定10年(最優遇) 1.29%
- ⑨ カードローン(銀行) …… 無担保50万 14.0%
- ⑩ クレジット・リボ払い(銀行系) …… 15.0%
- ⑪ キャッシング(信販系クレジット) …… 18.0%
- ⑫ 消費者金融(消費者金融会社) …… 18.0%

(2) 金利を比較してわかったことをまとめよう。

「カード社会」の中で、自分の収入の範囲では返済できなくなり多重債務に陥る人が増えています。そうならないためには、何が大切なのか、参考資料をもとに金利計算をして考えてみよう。



その3 ホントに有利? その金利

金利は年利で考えようね。



お金を借りる時、有利な金利のものを選ぶのが基本です。でも金利の言いかたはいろいろあって、ついひっかかりそうになるのです。年利に直して比べましょう。

(1) 駅でもらったティッシュのウラに ○○クレジットなら、日歩5銭。という広告(注)。
→まず年利に直すと $5(\text{銭}) \div 100 \div 100(\text{円}) \times 100 \times 365(\text{日}) = (\quad)\%$
計算結果からあなたは、この金利は次の内のどれだと考えますか。

- ① すごく有利だから借りたい ② よく考えたら“並”だ ③ 法定金利を超えるひどいもの

(注) 「日歩(ひぶ)5銭」は、100円に対して1日5銭の利子、との意味。100銭=1円です。

(2) 借金で首が回らなくなって、紹介されたヤミ金融の金利が「トサン」(10日で3割)だった。これってどうなの?

→まず年利に直すと $30(\%) \div 10(\text{日}) \times 365(\text{日}) = (\quad)\%$

計算結果からあなたは、この金利は次の内のどれだと考えますか。

- ① すごく有利だから借りたい ② よく考えたら“並”だ ③ 法定金利を超えるひどいもの

(3) 「トヨン」「トゴ」の年利を計算し左ページのグラフ内に書き込もう。

ヤミ金融とは

貸金業の登録の有無にかかわらず、出資法の上限金利を超える金利で金銭の貸し付けを行う業者。金利は「トヨン」「トゴ」が多い。高利のヤミ金融から借りる人がいるのはなぜだろう。

その4 さらに金利の計算に強くなろう

(1) 消費者金融から200万円を年率15%で借りると、1年間の利子は 円 となり、1ヶ月間の利子は 円 である。

(2) ヤミ金融の金利が「トヨン」(10日で4割)だとすると年利は % ということになる。100万円借りたなら、1年間の利子は 円 である。

(3) 次の場合、いつ返し終わって、その時の返済金総額はいくらになるだろうか。

- ① 年利18% (月利1.5%の複利計算) で20万円借りて、毎月元利合計を5千円ずつ返済する。
- ② 年利18% (月利1.5%の複利計算) で20万円借りて、毎月元利合計を3千円ずつ返済する。

	①	②
1ヶ月目	$200,000\text{円} \times 1.015 - 5,000\text{円} = (\text{A})\text{円}$	$200,000\text{円} \times 1.015 - 3,000\text{円} = (\text{D})\text{円}$
2ヶ月目	$(\text{A})\text{円} \times 1.015 - 5,000\text{円} = (\text{B})\text{円}$	$(\text{D})\text{円} \times 1.015 - 3,000\text{円} = (\text{E})\text{円}$
3ヶ月目	$(\text{B})\text{円} \times 1.015 - 5,000\text{円} = (\text{C})\text{円}$	$(\text{E})\text{円} \times 1.015 - 3,000\text{円} = (\text{F})\text{円}$
4ヶ月目以降	計算してみよう	計算してみよう
結論	5年2ヶ月で返済。返済総額約31万円	払い終わることができるか はい ・ いいえ

その5 多重債務に陥らないためには、どのような点に気をつけるべきか

複利 72 の法則

72 ÷ 年利 ÷ 金額が2倍になる年数
金利 18%でお金を借りたとき
(途中で返さない場合)

↓

$72 \div 18 = 4$ (年)

18%で複利なら4年で2倍になるんですね。



おいしい話にご用心

きっぱりはっきり断ろう

おいしい話はないとわかっていても、なぜひっかかる人が多いのでしょうか。
ひっかけのテクニック、ひっかかる心理や事例から、常にあやしいと気づくアンテナをもとう。

その1 最近、こんな商法が増えています。あなたは出会ったことがありますか？

18才 Aさんの場合

先輩、ぜひ連れて行って下さい！ いいバイトがあるんだ。君もどう？ いっしょに説明会にいかない？
断るのも気まずいナ… 簡単に、高収入が得られるんだ！話を聞いただけでもいいから。

この就職DVDで学べば、君の就職はばっちり。まとめて購入し友だちに販売すればマージンが入るから、いいバイトになるよ。今なら特別に10セット30万でいいんだよ。

でも、ボク、お金ないし…
ボクは消費者金融で借りたけど、すぐもたがとれたよ。

それから半月後
まったく売れないのに、○△ローンの支払日もうすぐ。どうしよう…

解約？返品？何言ってるの。売れなくても販売してくれる友だち紹介してくれたら10万円の紹介料を渡すよ。
そんな…
売れないとわかっていて紹介なんてできないし、かといってローンが…

Q Aさんのどんな心理につけ込んだのだろう。

A

19才 B子さんの場合

きれいなお肌ですね！ 少しいいですか？簡単なアンケートに協力してください。
はあ…

それじゃあ立ち話もなんだし、喫茶店にでもこいっしょにいただけますか？

すぐにすむというなら…

このエステは化粧品も付いてるし、もっと美しくなれますよ。トップモデルも利用しているんだから!!

ココロワイ…

もう3回も行ったのに顔もはれてきたし、やめたいけどお金は返ってくるのかしら…？
契約書
3ヶ月間 10回で ¥300,000

Q なぜB子さんは、ついていったのだろう。

A

20才 Cさんの場合

〇〇ブランドの今シーズン限定新作モデル
45,000円
残りあと1足
このサイトでしか買えません

お？ 限定物だからもうないと思っていたのに、ネットで売ってるな。

ちょっと高いけど、思い切って買っちゃおう。みんなに自慢できるし。よし、クリックして申込み完了…

なんだよこれ！ たのんだものどちがうし、もしかしてニセモノ？ お金を全額払っちゃったのに。

マジかよ。オレってだまされたの？ 一体どうしたらいいんだよー。
この電話は現在つかわれておりません…

Q Cさんがこのようにならないためにはどうしたらよいか。

A

その2 イラストか言葉できっぱり断ってみよう

連鎖販売(マルチ商法)に対して

先輩、ぜひ連れて行って下さい！
断るのも気まずいナ…

いいバイトがあるんだ。君もどう？ いっしょに説明会にいかない？
簡単に、高収入が得られるんだ！話を聞いただけでもいいから。

キャッチセールスに対して

きれいなお肌ですね！
はあ…

少しいいですか？簡単なアンケートに協力してください。

インターネット販売に対して

〇〇ブランドの今シーズン限定新作モデル
45,000円
残りあと1足
このサイトでしか買えません

お？ 限定物だからもうないと思っていたのに、ネットで売ってるな。

その3 売りつける商品を決め、悪質業者になりきって、販売方法やセールストークを考えてみよう

いつ	
どこで	
だれに	
どんな状況の時に	
どうするか ・方法 ・セールストーク	

商品名	
値段	



その4 悪質業者とその客(被害者)になって、ロールプレイングしてみよう

悪質商法とたたかう

手段はまだある

おいしい話にひっかかってしまったAさん、B子さん、Cさん。解決の手段を考えてみよう。

手段 その3 消費者契約法で契約を取り消せるか

クーリング・オフや中途解約できなかったケースをチェックしてみよう。

次のような場合は取り消せます。

Cさんは1～6に該当するだろうか？

1. ウソの情報を与えられた場合
2. 消費者に不利益な情報が提供されない場合
3. 不確実なことを確実と告げられた場合
4. 勧誘の場所から出ていかない、又は出て行かせない場合
5. 通常の分量等を著しく超える場合
6. 社会生活上の経験が乏しい消費者の不安をあおったり（進学、就職、結婚ほか）、恋愛感情等につけこんだ場合

私の場合は

だから取り消せるはず。



手段なし

雲隠れしちゃって、どうしようもないよ。

ネット取り引きは慎重に

手段 その1 クーリング・オフできるか

- ①ワーク10のAさん・B子さん・Cさんのケースを読み取り、チェックシートの（ ）に記入しよう。
- ②チェック内容に合致したら、□にチェック✓を付けよう。
- ③クーリング・オフができるかどうか判定しよう。

クーリング・オフ チェックシート (今日の日付 8月8日)					
	Aさん	B子さん	Cさん	チェック内容	
1	どこで (契約場所)	喫茶店 <input checked="" type="checkbox"/>	() <input type="checkbox"/>	業者の店舗や営業所など以外であること	
2	何を(契約対象)	() <input type="checkbox"/>	() <input type="checkbox"/>	次のどちらかに該当すること(訪問販売、キャッチセールス等の場合) ①クーリング・オフ適用除外商品・サービスではないこと ②契約対象が政令指定消費品の場合は、使用・消費していないこと	
3	使用・消費したか	未使用 <input type="checkbox"/>	使用した <input type="checkbox"/>	() <input type="checkbox"/>	
4	いつ (契約日)	8月1日 <input type="checkbox"/>	7月30日 <input type="checkbox"/>	8月1日 <input type="checkbox"/>	契約書面の受領日から8日以内であること 連鎖販売(マルチ商法)、内職商法は20日以内
5	いくらで (金額)	() <input type="checkbox"/>	() <input type="checkbox"/>	() <input type="checkbox"/>	3,000円未満の現金取引ではないこと
6	取引形態は (商法名)	() <input type="checkbox"/>	() <input type="checkbox"/>	() <input type="checkbox"/>	通信販売でないこと
7	誰が (契約者)	() <input type="checkbox"/>	本人 <input type="checkbox"/>	本人 <input type="checkbox"/>	父母(法定代理人)の同意を得ないで行った未成年者の契約は取り消せる
すべて <input checked="" type="checkbox"/> ならクーリング・オフできる					
判定	クーリング・オフができるものを○で囲む		クーリング・オフができないものを○で囲む		
	Aさん B子さん Cさん		Aさん B子さん Cさん		
すぐ通知書を送ろう		手段 その2 へ行こう			

クーリング・オフ
解約の通知書を送ることで理由を説明することなく一方的に無条件で解約できる。返金請求もできる。

販売目的を告げずに連れて行かれたり、呼び出されたなどの場合は、店舗や営業所でもクーリング・オフできる。

・クーリング・オフの適用を除外する商品・サービスの例

自動車販売 自動車リース 政令指定消費品 葬儀 電気・ガス・熱の供給サービス 携帯電話など通信に関するもの 株式会社以外が発行する新聞の販売など

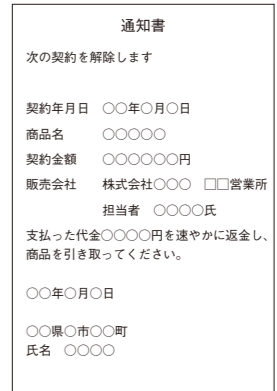
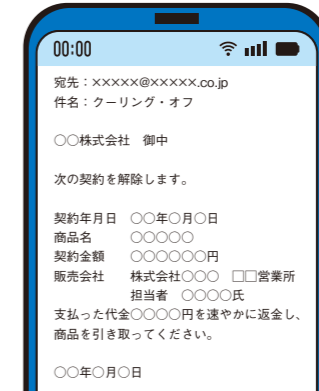
・政令指定消費品

健康食品 不織布・織物 コンドーム・生理用品 防虫剤・防臭剤 化粧品・石けん・洗剤 履き物 壁紙 配置業等

*政令指定消費品でない商品を使用した場合でもクーリング・オフができる。

取消は未成年者本人、法定代理人(父母)のどちらからでも行える。ただし、未成年者が詐術を使った場合は保護されないことがある。

次の見本を見て、クーリング・オフ通知を作ってみよう。



手段 その2 8日過ぎても、利用しても、中途解約できるか

特定継続的役務提供の指定7業種は中途解約権があります。

- | | | | | | | |
|------|------------|--------|------|-----|------|---------|
| 美容医療 | 結婚相手紹介サービス | パソコン教室 | 家庭教師 | 学習塾 | 語学教室 | エステティック |
|------|------------|--------|------|-----|------|---------|

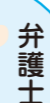
解約に応じてくれない時は

手段 その4

少額訴訟に踏み切るか

少額訴訟を利用するためには

- ① 裁判による請求額が60万円以下
- ② 被告が少額訴訟手続きに異議がない
- ③ 利用回数制限(年10回)を超えないこと



人生にかかるお金、資産形成の視点

人生にかかるお金について、将来の生活を思い浮かべながら考えてみましょう。
人生全体で「支出<収入」にするには、どうしたらいいでしょうか。
将来に備えて資産を形成していく、との視点からも考えてみましょう。



その1 人生にかかるお金はいくら? ~生涯の支出~

人生で、どのくらいのお金がかかるとお思いますか?

- ・自分の将来の生活を思い浮かべながら考えてください。金額を書いてみてください。
- ・先生から考え方の説明を受けたうえで、感想をグループ内で話し合ってください。

人生にかかるお金の予想額 → 約 円

感想

その2 人生で得られるお金は? ~生涯の収入~

人生で、どのくらいの収入が得られるとお思いますか?

- ・自分の将来の生活を思い浮かべながら考えてください。金額を書いてみてください。
- ・先生から考え方の説明を受けたうえで、感想をグループ内で話し合ってください。

人生で得られるお金の予想額 → 約 円

感想

その3 人生全体で「支出<収入」にするには? ~生涯の収支~

人生全体で「支出<収入」にするには、どうしたらよとお思いますか?

- ・良いと思う方法を、書いてみてください。また、グループ内で話し合ってください。
- ・先生から考え方の説明を受けたうえで、感想を書いてください。

人生全体で「支出<収入」にするために、良いと思う方法

感想

その4 お金を「ためたい」とき、「増やしたい」とき

お金を「ためたい」とき、どうすればうまくいきそうとお思いますか?
お金を「増やしたい」とき、どうすればうまくいきそうとお思いますか?

お金を「ためたい」とき、うまくいきそうとお思う方法

お金を「増やしたい」とき、うまくいきそうとお思う方法



その5 金融商品の選び方、資産形成の視点

将来、金融商品をどのように選んでいこうとお思いますか? 金融商品の特徴等について、インターネットなどで調べてみたうえで、自分の考えを書いてください。ほかの人の意見も聞いてみましょう。

金融商品の特徴

- ・預貯金
- ・株式
- ・債券
- ・投資信託
- ・うち、インデックスファンド

NISA、iDeCo

金融商品の選び方についての私の考え

ヒント 安全性 収益性 ライフプラン 長期 資産形成



リスクと資金の準備

どんなときでも大丈夫?!



人は生きていく上でさまざまなリスクに直面します。あらかじめ預貯金をしたり、保険に加入したりすることで、リスクに備えることが大切です。公的保険（社会保険）の知識も欠かせません。リスクへの対応を怠ると生活破綻を招くこともあるので、しっかりと心構えと準備が大切です。

その1 どんな生活上のリスクがありますか？

発生する可能性のありそうなリスクに (チェック) をしてみよう。

- 病気 () ケガ ()
- 火災 地震 風水害
- 交通事故 失業 盗難
- その他 ()

その2 あなたは自転車に乗りますか？ バイクや車を運転しますか(予定を含む)?

ここでは「加害者になるリスク」を考えます。自転車、バイク、車で歩行者にケガをさせる、死亡させるなど、他の人に被害を与え、高額な損害賠償額となった例を調べてみましょう。

自転車での加害事故の例

自動車での人身事故の例

その3 リスクに備える方法 ～ 保険もその1つ

リスクはなるべく防止・回避しましょう。しかし、防止・回避できない場合に備えて、あらかじめ預貯金をしたり、保険に加入したりすることも大切です。自分が入っている保険にをして、その内容を調べて記入しよう。

- 病気→ () 保険 保険者 ()
- () 保険 保険者 ()
- ケガ→ () 保険 保険者 ()
- () 保険 保険者 ()
- 火災→ () 保険 保険者 ()
- 交通事故→ () 保険 保険者 ()
- () 保険 保険者 ()
- その他→ () 保険 保険者 ()

*保険者とは、保険事故が起きたときに保険金を支払う者（保険会社など）。あらかじめ保険料を保険契約者から集める。

その4 病気やケガに備えて、自分の保険証を確認しておこう

保険の種類は？【健康保険・船員保険・国民健康保険・国民健康保険組合・後期高齢者医療制度】
(会社員、公務員) (船員) (市町村住民) (自営業) (75歳以上)

記号・番号	
被保険者(組合員)	
保険者(組合名)	

← 記入する必要はありません。保険証の現物を見て、左記の項目などを確認してください。

(参考) 病院の窓口での本人・家族の原則的な負担割合

年齢	0歳～小学校入学前	小学校入学後～69歳	70～74歳	75歳～
負担割合	2割*	3割	2割	1割、2割
			高所得者	3割

*無料または軽減している地方自治体が多くあります。

その5 現在の年金制度 ～ 空欄に適する語句・数値を入れて、まとめてみよう

- A. 国民年金は、() 歳から () 歳未満まで、全国民が加入する国民基礎年金制度です。
- B. 会社に就職したり公務員になれば、20歳未満（たとえば18歳や15歳）でも、() 年金に加入します。同時に国民年金（基礎年金）の第2号被保険者となり、2つの年金制度に加入します（手続きは勤め先の事業主等が行います）。従って給付は、両方（2階建て）から受け取ることができます。
- C. 20歳以上の学生で国民年金保険料が納められない時は、市区町村役場の国民年金担当窓口申請すれば、「学生 () 特例制度」で、「猶予」してもらえます。猶予期間中にたとえばケガで障害を負った場合には、「未納」のケースとは違って、障害基礎年金を受け取ることができます（申請をせず、単に保険料の未払いを続けていた場合は「未納」となり、年金を受けることはできません）。
- D. 公的年金には、「老齢年金」「() 年金」「遺族年金」の3つの給付があります。
- E. 「老齢年金」の給付を受けるためには、() 年以上保険料を納めなければなりません。
- F. 国民年金だけ（自営業者）加入し10年以上納めた場合、65歳から「() 基礎年金」を生活している限り受け取ることができます。

(出典) 日本年金機構のホームページ掲載資料などから作成

その6 未来の年金制度について、あなたの考えをまとめてみよう

起業家をめざすなら

夢をかなえる足がかり



かつて、自分自身の夢を実現しようと、多くのビジネスマンが「ベンチャービジネス」に憧れて開業しました。～そして今、君たちや君たちの先輩の多くの若者が、好きな仕事を自由にやってみたい、できれば気の合う仲間と一緒に事業を興してみたい、こんな「起業」に憧れています。

あなたには、やってみたい好きな仕事や事業がありますか？—「起業」して自分の志向にあった企業を経営する。そんな「起業」の夢、あなたにはありますか？—会社の作り方、その役割や機能を以下の事例をスタートとして一緒に考えてみましょう。

その1 絵子、エコビジネスの起業家に!!

大学3年生の絵子さんは、小学4年生の時から日曜日に「科学教室」に通うなど、電気や科学の実験にとっても興味・関心がありました。そしてこの春、絵子さんは環境団体のボランティア活動を通して知った韓国留学生の友人など2人と起業しました。その事業とは、韓国のあるシリコン廃材処理メーカーの再利用可能な半導体材料のシリコン廃材を調達して、日本の太陽電池メーカーにパネル用の部品の一部として販売することです。韓国留学生がメーカーとのパイプを持っていたのでこの起業が実現しました。

そこで今日は絵子さんの高校の後輩で、起業を夢見る高校3年生の裕子さんが、「起業」を実現した絵子さんのオフィスを訪ね、「起業」に関するいろいろな質問をしました。

(A) ~ (G) に最適な語句・数字を教えてください。

- 裕子 エコ先輩、会社の設立おめでとうございます。でも先輩、株式会社をつくるには、多額の資本金が必要だったと思うのですが、どうされたんですか。
- 絵子 以前は株式会社の設立には (A) 万円以上、有限会社は300万円以上の資本金が必要だったの。でも、2006年に「会社法」が制定されて、株式会社の設立でも (B) 円以上でよかったの。それから新たに有限会社を設立することはできないし、逆に (C) 会社という新しい種類の会社ができるの。
- 裕子 本当ですか。それって、学生でも会社を設立しやすくなったということですね。
- 絵子 そういうこと。学生だけでなく、NPOもベンチャー企業を設立しやすいのよね。
- 裕子 エコ先輩、仕事は順調にいそそうですか。
- 絵子 いろいろ苦労もあるんだけど、3人で力を合わせて、初年度の売上高は2千万円、5年後には3億円を目標にしているの。そして、いつかは株式を上場させたいし、私たちの会社の株式が環境対策を重視する株式を組み込んだ投資信託である (D) に組み込まれたら最高だわ。
- 裕子 すごくですね。
- 絵子 事業の拡大による利益増大も大事なんだけど、何とんでも私たちの事業は、韓国からの廃材をリサイクルして新たに自然エネルギーを生み出すという、まさに「環境ビジネス」でしょう。社会にも役立っているという「生きがい」も感じてるの!
- 裕子 事業が軌道にのったら、本当にすばらしいですね。
- 絵子 そうなの。また、私たち3人の夢は、小さくても本当に「よい会社」を作ることなの。
- 裕子 先輩たちが目標とする、「よい会社」ってどんな会社ですか?
- 絵子 「環境ビジネス」を行って、安定した利益を上げて株主に多くの利益を配分できること。そのためにも投資をしてくれた株主の人たちに情報を公開する (E) が実現した会社、ちょっと難しいけど株主を重視する「企業統治」の (F) が尊重されている会社かな。そして、CSRを大切にしたいの。
- 裕子 起業した先輩たちには事業が拡大していいことが、何かほかにあるんですか?
- 絵子 実は私たちには、創業者利益や (G) という権利があるの。それは、将来の一定期間内にあらかじめ決めておいた価格で一定数の自社株を買い取る自社株購入権の制度なの。株価が高いときにはその価格との差額が利益になるの。仕事のしがいがあるでしょ。
- 裕子 先輩たちの会社、わたし憧れちゃいます。私もそんな会社で働きたくなりました。
- 絵子 でも、会社経営って結構大変なのよ。「一生懸命がんばろうね」って、いつも3人で話し合っているのよ。

その2 起業家をめざす経営者の卵の一人として考えてみましょう

何だか楽しそう。チャレンジしてみる価値はあるね。



- (1) あなたが、独立して事業を興す(起業する)としたら、どのような事業(ビジネス)をしてみたいと思いますか。

- (2) 起業を成功させて、あなたは何をしたいと思いますか。また、起業によってあなたが失うものがあれば教えてください。

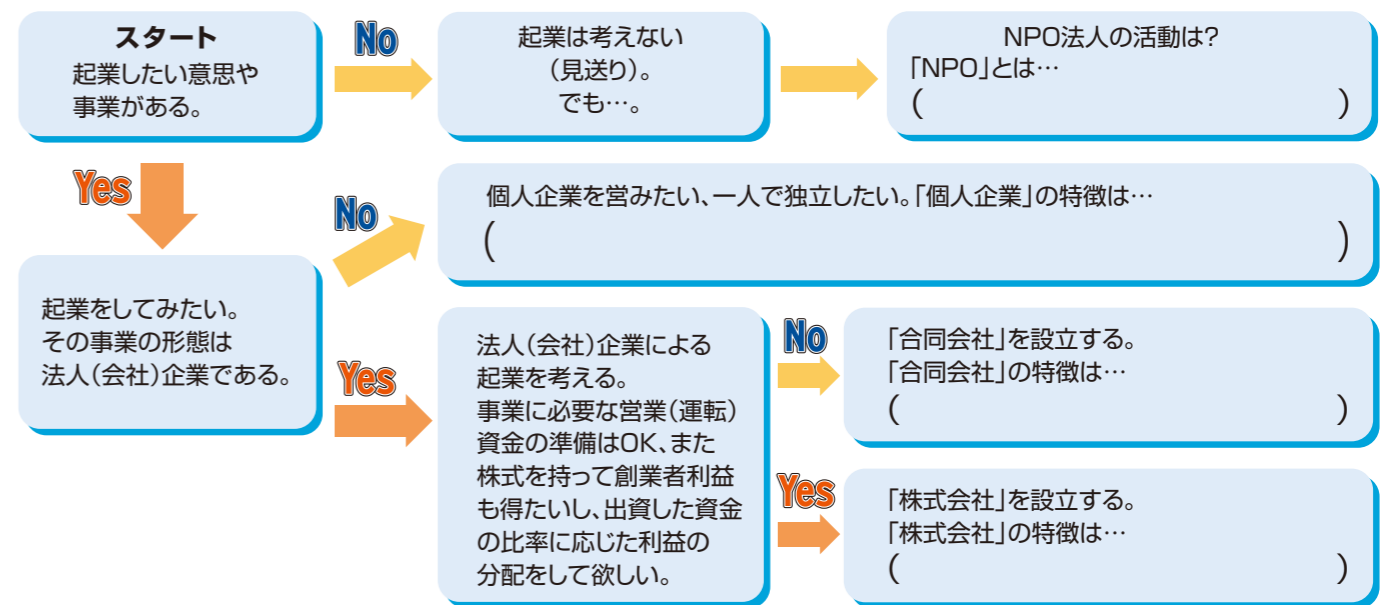
- (3) あなたの会社にマッチした名前(社名)を命名し、ロゴタイプやロゴアート(社章)を作成してみましょう。
社名 _____ ロゴ _____
- (4) 会社の事業の継続に必要な営業(運転)資金をどのように調達しますか。

- (5) 会社を設立した場合、あなたはどのようなことを重視した経営を行いますか。

- (6) 企業の社会的責任(CSR)をあなたはどのように考えますか。ソーシャル・ビジネスについてどう思いますか。

その3 あなたにピッタリの起業スタイルを見つけようフローチャート

※以下の () に簡潔に答えてみましょう。



その4 投資家の一人として株式投資を行う場合、利益の配分(配当)のほかに、あなたはどのようなことを重視して投資しますか?

デジタル化社会を生きる



「デジタル化が進んでいる」とよくいわれます。社会・経済環境の大きな変化と捉えられています。その意味や、デジタル化社会を生きる知恵について考えてみましょう。

その1 デジタル化のイメージは？

「デジタル化が進んでいる」と聞くと、あなたはどんなことを思い浮かべますか。思いついたキーワード（機器、サービス・商品、アプリ、技術、しくみ、社会生活上の変化など）を、3つくらい挙げてみましょう。

キーワード
(例) スマホ、インターネット、AI、……

その2 自分の生活とかかわりの深いもの、興味のあるものは？

その1で挙げられたキーワードの中から、自分の生活と関わりの深いものや、興味のあることを1つ選び、自分の生活への影響や、調べてみたことを、発表してみましょう。

キーワードと、自分の生活への影響／調べたこと

(例1) スマホ
スマホを1日に4～5時間見ている。YouTubeを主に見ている。スマホの利点は、すぐに何でも調べられること。マイナス面は、時間を使い、目が疲れること。それに、先月は料金が1万円を超えたと親に怒られた。……スマホに使う時間やお金を見直したい。……

(例2) AI
AIは急速に進化している。将棋に続いて囲碁でも、トップ棋士がAIに負けた。……AIの進化の背景には……。AIの能力が2045年頃には人間の知能を超えるとの見方まであるようだ。……ChatGPTを使ってみたら……。……

(例3) 中国のデジタル化
中国ではデジタル化が日本より進んでいるとよく聞く。調べてみると、ビッグデータの活用が……。……

その3 この仕事の将来は？

デジタル化が進むと今ある仕事の将来のあり方はどうなると思いますか。関心がある仕事（将来就きたい仕事でなくてかまいません）を1つ選び、予想してみましょう。グループでも話し合ってみましょう。

(仕事の例) 医師、看護師、裁判官、弁護士、保育士、教員、研究者、銀行員、商社員、経営者、起業家、秘書、パイロット、美容師、農家、設計士、料理人、税理士、俳優、芸人、アイドル、スポーツ選手（野球、サッカーほか）、審判員、警備員、作家、画家、作曲家、指揮者、政治家、ゲームクリエイター、YouTuber……

その4 キャッシュレス化

「キャッシュレスで代金を支払う」と聞くと、どんな支払方法を思い浮かべますか。また、キャッシュレス化には、消費者から見てどんな長所・短所があると思いますか。

支払方法
長所
短所

その5 ネット社会でトラブルにあわないために

インターネットで、商品を買うとき、売るとき、情報を発信するとき、どんな失敗・トラブル・被害があるか調べ、気をつけたい点を発表しましょう。

インターネットでネットワーク化されている社会で、被害者にも加害者にもならないようにしましょう。ネット社会のマナーも身につけよう。

	失敗・トラブル・被害	気をつけたい点
買うとき (例) ネットショッピング		
売るとき (例) フリマアプリで売る		
情報発信するとき (例) SNSで情報発信する		



その6 デジタルで新たな仕事を生み出そう！

生活の中で「こんなサービスがあったらいい」と思うことを考えて持ち寄り、それがデジタル化の技術やしくみを使って実現できそうか、話し合ってみましょう。

「あったらいい」と思うサービス
(例) 発表会や部活で使っている私有の楽器を売買できる中古楽器専門売買サイト 自動計算機能付きの買い物カゴ 家にある本・雑貨・洋服・靴を一括管理できるアプリ 選挙の投票をスマホから簡単にできるアプリ……

その7 「情報の価値」について考えよう！

情報を集め、蓄積し、分析・加工して発信することが、デジタル化の進展に伴い、行いやすくなっています。情報の価値、扱い方、活用のしかたについて、ふだん感じていること、考えていることを話し合ってみましょう。

(自分の情報をデジタル化したら)

変なサイトでメールアドレスを登録したら、迷惑メールがたくさん来るようになった。
A社の情報漏洩があったから、知らない企業からの勧誘が増えた。
外国の通販でクレジットカードを使用したら、少額不正利用されるようになった。

(情報活用への不安、注意点など)

著作権を侵害して訴えられないようにしたい。そのためには……
就活のときに、過去のデジタル履歴がAIで審査されるようにならないか心配。
自分に関する情報が自分の困る形で利用されたくない。そのためには……

(積極的な情報活用)

データや情報をうまく活用できるようになりたい。データサイエンティストにならなりたい。
AIやロボットを活用する仕事をしたい。たとえば……
デジタルで起業した友人がいる。自分も大学生になったらやってみよう。

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

日本人の食事摂取基準

		年齢	15~17歳	18~29歳
カルシウム (Ca)	男		800mg	800mg
	女		650mg	650mg
鉄 (Fe)	男		10.9mg	7.5mg
	女		10.5mg	10.5mg
たんぱく質	男		65g	65g
	女		55g	50g
エネルギー	男		2,800kcal	2,650kcal
	女		2,300kcal	2,000kcal

身体活動レベル「ふつう(Ⅱ)」

価格と栄養成分の見方

(例) 内食価格 中食価格 外食価格

150	387	842
17.6	42	1.4

たんぱく質(g) Ca(mg) Fe(mg)

エネルギー(kcal)

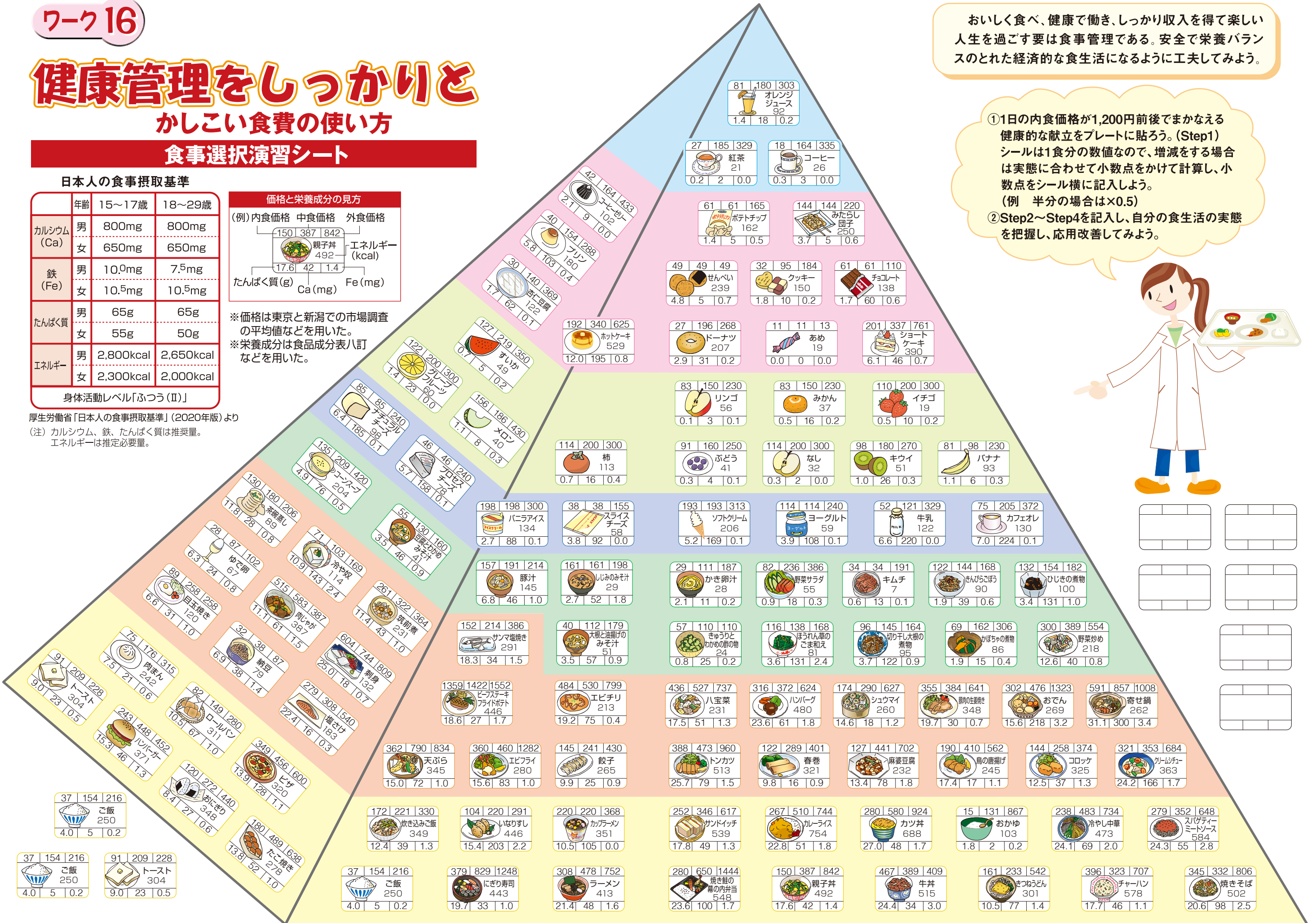
※価格は東京と新潟での市場調査の平均値などを用いた。
 ※栄養成分は食品成分表八訂などを用いた。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)より
 (注) カルシウム、鉄、たんぱく質は推奨量。
 エネルギーは推定必要量。

おいしく食べ、健康で働き、しっかり収入を得て楽しい人生を過ごす要は食事管理である。安全で栄養バランスのとれた経済的な食生活になるように工夫してみよう。

- ①1日の内食価格が1,200円前後でまかなえる健康的な献立をプレートに貼ろう。(Step1) シールは1食分の数値なので、増減をする場合は実態に合わせて小数点をかけて計算し、小数点をシール横に記入しよう。(例 半分の場合は×0.5)
- ②Step2~Step4を記入し、自分の食生活の実態を把握し、応用改善してみよう。





金融広報中央委員会とは？

金融広報中央委員会（事務局：日本銀行情報サービス局内）は、都道府県金融広報委員会、政府、日本銀行、地方公共団体、民間団体等と協力して、国民に対し中立・公正な立場から「金融経済情報の提供」と「金融経済学習の支援」を行っている団体です。

■ 執筆

<敬称略・50音順>

元日本産業専門学校講師	阿部 智子
元新潟県立長岡向陵高等学校教諭	池山 純子
東京都立国際高等学校主任教諭	伊東 純子
東京都立国際高等学校主幹教諭	岩澤 未奈
弁護士	宇都宮 健児
元東京都立第三商業高等学校嘱託	大根 和夫
神奈川大学法学部特任准教授	梶ヶ谷 穰
東京都公民科・社会科教育研究会参与	鈴木 辰郎
長岡市立高等総合支援学校教諭	中澤 真紀
横浜国立大学名誉教授	西村 隆男
元新潟県立長岡明德高等学校教諭	渡邊 祐子

2003年（平成15年）7月発行
 2003年（平成15年）12月改訂
 2004年（平成16年）5月改訂
 2006年（平成18年）3月改訂
 2007年（平成19年）3月改訂
 2007年（平成19年）10月改訂
 2008年（平成20年）3月改訂
 2008年（平成20年）11月改訂
 2011年（平成23年）1月改訂
 2011年（平成23年）12月一部改訂
 2012年（平成24年）10月改訂
 2013年（平成25年）11月改訂
 2015年（平成27年）12月改訂
 2016年（平成28年）11月改訂
 2018年（平成30年）3月改訂
 2019年（平成31年）1月改訂
 2020年（令和2年）3月改訂
 2021年（令和3年）3月改訂
 2022年（令和4年）1月改訂
 2022年（令和4年）9月改訂
 2023年（令和5年）2月改訂
 2024年（令和6年）1月改訂

これであなたもひとり立ち

自立のためのWORKBOOK

■ 編集・発行

金融広報中央委員会

（事務局 日本銀行情報サービス局内）
 〒103-8660 東京都中央区日本橋本石町2-1-1
 03-3279-1111（代表）
<https://www.shiruporuto.jp/>

■ 印刷

株式会社アイネット

© 金融広報中央委員会 2003

無断転載を禁じます。

Step1

1日1,200円前後（内食価格）でまかなえる健康的な献立を選ぼう

朝

昼

夜

間食

夜食

Step2

年齢、食事摂取基準、選択した献立の合計と過不足を記入しよう

年齢 () 歳	エネルギー kcal	たんぱく質 g	Ca mg	Fe mg
食事摂取基準				
選択した献立の合計	(A)			
過不足				

Step3

同じ献立の内食・中食・外食価格を出そう

内食価格合計	円
中食価格合計	円
外食価格合計	円

Step4

間食と夜食のエネルギー合計(B)を出そう

(B) kcal

間食・夜食はエネルギーの何%を占めていますか

$B/A \times 100$ %

Step5

演習後の感想を記入しよう

食事摂取基準に近づけるための工夫は？

1日1,200円前後にするための工夫は？