

家計の整え方

家計管理は大人のマナー～



1 貧困をなくそう

4 質の高い教育をみんなに

5 ジェンダー平等を実現しよう

家計教養

私たちは、生活困窮者の方々や、より良い家計管理に向き合おうとする全ての方々に、「家計教養」をキーワードとした質の高い教育をご提供することを、持続可能な開発目標に据えて取り組んでいます。



一般社団法人NTSセーフティ家計総合研究所

はじめに

- なぜ、お金を大切にしなければならないの？
- なぜ、お金のことを学ばなければいけないの？



**家計管理は、
生き抜くための大切な習慣。**



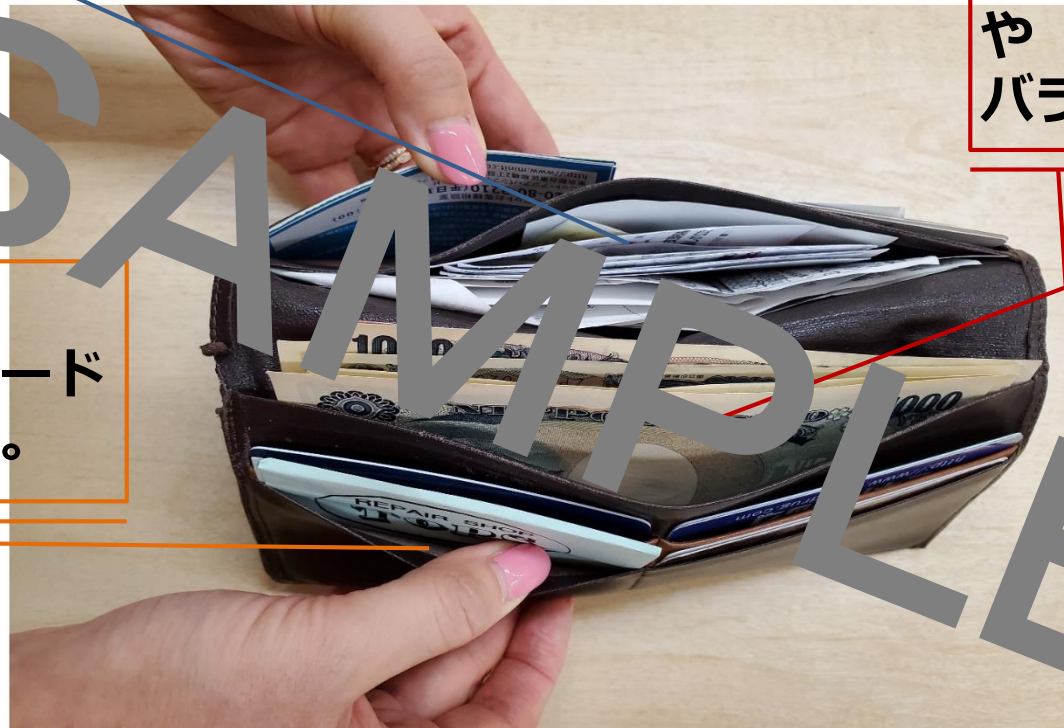
考えてみよう

財布の中に潜む「秘密」ってなあに？

■数日前や、それ以前のレシートが
財布の中に入ったままになっている。

■お札の「向き」
や「種類」がバラ
バラ。

■使わない
ポイントカード
でいっぱい。



お金も人間も、大切にしてくれる人が大好きです
お金を丁寧に扱わないと・・・



財布の中身から見える、あなたの金銭感覚

下の8個の質問を読んで、自分にあてはまるものにチェックしてみてください。

| | | |
|----|----------------------------------|--|
| Q1 | 財布の中は、絶対人には見られたくない | |
| Q2 | 財布に「現金」がいくら入っているか把握していない | |
| Q3 | お札の種類や向きが揃っていない | |
| Q4 | 財布の中に、今日より前のレシートが入ったままになっている | |
| Q5 | 1万円を崩した途端、物が壊れようとお金が消えてしまう | |
| Q6 | 欲しいものが予算以上でも、クレジットカードで買ってしまう | |
| Q7 | お金が入ると気持ちも大きくなって、つい使いすぎてしまうことがある | |
| Q8 | 最近行かないお店のポイントカードが、財布に入ったままになっている | |

チェックした数の合計

個

今のあなたは、貯金体質？ 浪費体質？

0～1個

お金と上手に付き合える貯金体質
お金を大切に扱う姿勢が身に付いていますね。

「お金」も「人」も、大切にしてくれる人が大好きです。これからも自分らしいお金との付き合い方を楽しんでください。

2～3個

あと一歩で、あなたも貯金体質

自分の「収入」と「支出」が把握できるようになると、“使えるお金”と“貯金にまわせるお金”など、お金を管理できるようになります。財布の中身を整理して、家計も見直しよくしましょう。

4～6個

浪費癖にご用心

つい、収入を超えるお金の使い方をしていませんか？

この機会に家計と向き合い、自分のお金の使い方のクセに気づくことができたなら、あなたの家計も大きく好転するはず。

7個以上

浪費体質、危険大

あなたが一生懸命働いて手に入れたお金です。お金を丁寧に扱うことは「自分を大切にすること」と同じです。まずは、財布の掃除から始めて、お金と適度な距離が保てるよう、使い方を見直しましょう。

家計管理のポイント① 「家計の基本を身に付ける」

- ただ漠然と生きていれば、なんとかなる時代ではありません。



貯金の目的と目標額の設定

手元現金 3か月分の生活費の確保

貯金の習慣づけ

■ 家計の基本式を身につける

収入合計

固定費

(使えないお金)

貯金

変動費

(使えるお金)

手取り
収入

まず
仕分ける

残ったら貯金
は、NG

計画的に
暮らす

<参考> 給料明細の見方



例

基本給（支給額）
200,000円

天引きされる金額

【税金】
所得税、住民税（*）
【社会保険】
健康保険・厚生年金・雇用保険

天引き額（控除額）
約32,570円

手取り額

手取り額（差引支給額）
約167,430円

* 2年目から住民税が天引きされるので、手取り額は下がることがあります。

■ 「健康保険」と「厚生年金」は労使半額です。

| 支給 | 基本給 | 時間外手当 | 総合職手当 | 管理職手当 | 持株会奨励金 | 資格手当 | その他 |
|----|---------|--------|--------|---------|--------|------|---------|
| | 200,000 | | | | | | |
| 控除 | 住宅手当 | 単身赴任手当 | 地域手当 | | 調停控除 | 勤労手当 | |
| | | | | | | | |
| 控除 | 健康保険 | 介護保険 | 厚生年金 | 厚生年金基金 | 雇用保険 | 所得税 | 住民税 |
| | 9,900 | | 18,300 | | 600 | 170 | |
| 合計 | 立替金 | | 持株会積立金 | マッチング拠出 | | | |
| | | | | | | | |
| 合計 | 総支給額 | 控除合計額 | | | | | 差引支給額 |
| | 200,000 | 32,570 | | | | | 167,430 |

家計管理のポイント②「お金の流れを把握する」

手取り額
(差引支給額)

円

step 1. 給料が入ったら、「固定費」と「流動費」を仕分ける。
※貯金は、「固定費」として仕分ける

step 2. 使えるお金を把握し、その範囲で予算立てをする。

| | 目 | 金額 | 備考 |
|-----|--------|----|--------------------|
| 固定費 | 家賃 | 円 | 延滞が続くと退去させられます。 |
| | 奨学金返済 | 円 | 延滞が続くと法的手続きがとられます。 |
| | 水道・光熱費 | 円 | 延滞が続くと止められます。 |
| | 通信費 | 円 | 滞り続くと使えなくなります。 |
| | 生命保険 | 円 | |
| | 貯金 | 円 | 先取り貯金をしましょう。 |
| 流動費 | 食費 | 円 | |
| | 交際費 | 円 | |
| | 理容・美容費 | 円 | |
| | 交通費 | 円 | |
| | | 円 | |
| | 雑費 | 円 | |
| | 合計 | 円 | |

ココが
とても大切！



自由に使えるお金！
あなたは、どう使う？

幸せの基準

SAMPLE

- 周りの人と比べない。
- 自分が「何を大切に生きたいのか」を明確にする。

ここで質問



大学時代の友人から旅行に誘われました。コロナ禍で、卒業旅行もできないまま離れ離れになった友人からの誘いです。

でも、あなたにはまだ旅行費用を賄えるだけの「貯え」がありません。
あなたはどうしますか？



旅行に必要なものはカードで支払い、
後で返済



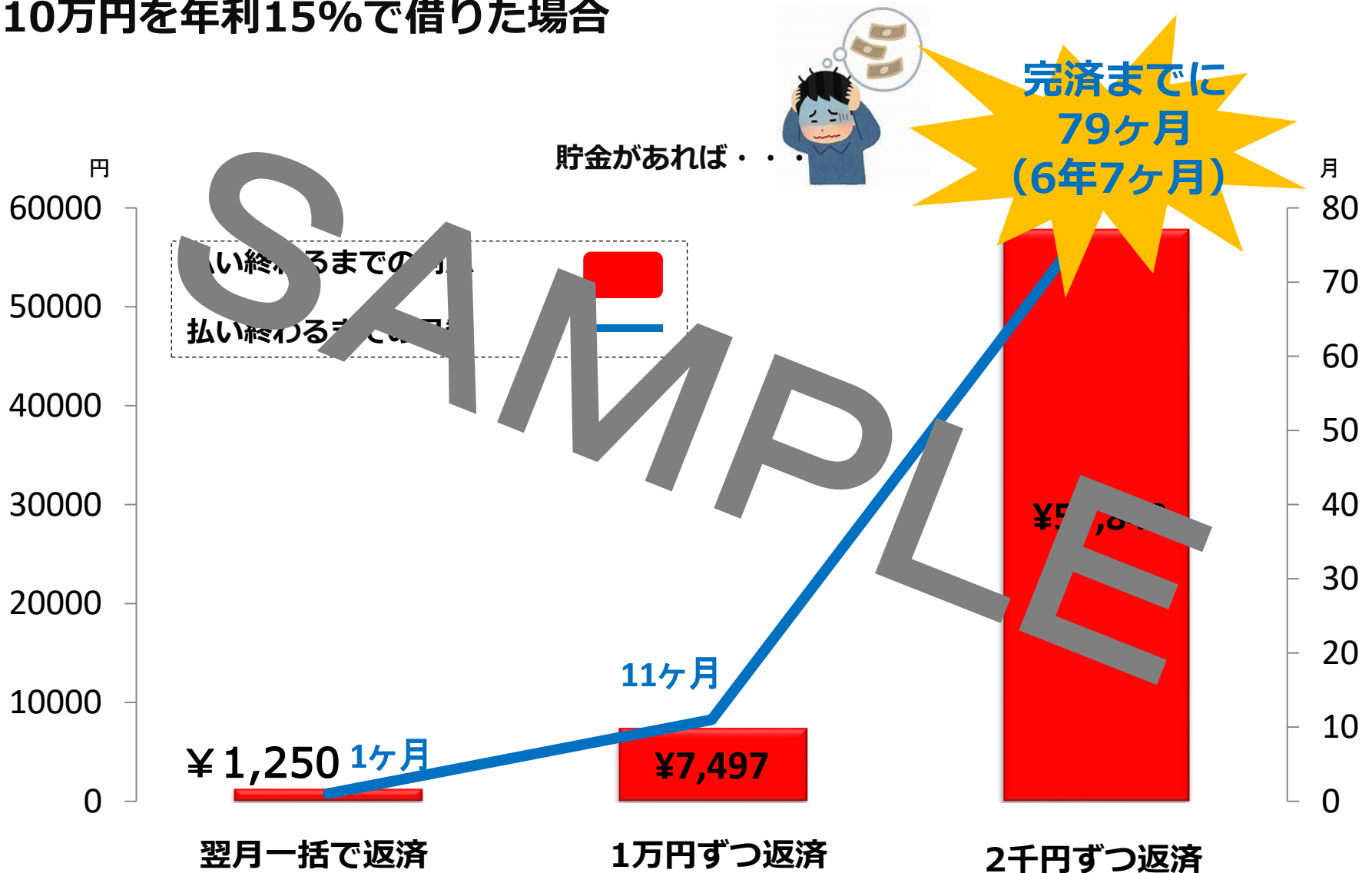
今回は不参加。

次回、お金を貯めてから参加。

あなたはどっち？

「不要な借金はしない！」

■ 10万円を年利15%で借りた場合



※このシミュレーションは簡易的なものです。実際の返済額および返済期間と異なることがあります。



<参考>家計管理の知恵

家計管理は最初が肝心

生活の幅を広げない

2W1H

□貯金の目的・目標額を明確にする（目的以外に使わない!!）

- いつ (When) ⇒ 来年の3月までに
- 何に (What) ⇒ 奨学金繰上げ返還のため
- いくら (How) ⇒ 100万円（月々10,000円賞与時8万円）

■貯金の知恵■

- ・レシートをもらう習慣をつける。
- ・使ったお金の記録を残す。
- ・財布の中の掃除をする。
- ・カードの利用明細書は毎月確認する。
- ・不要なクレジットカードは持たない。
- ・安易にリボ払いを利用しない。
- ・ノーマネーデーを作る。
- ・節約上手さんのお金の使い方をまねる。
- ・今日から始める。



積み立てのススメ（継続は家計と心のゆとり）



■ つみたてNISA、イデコ、自動積立定期預金etc

| | つみたてNISA Nippon Individual Savings Account (少額投資非課税制度の愛称) | iDeCo individual-type defined contribution pension plan (個人型確定拠出年金の愛称) |
|---------|---|--|
| 利用できる年齢 | 20歳以上 | 20歳以上60歳未満 |
| 目的 | 長期的な資産形成 | 老後の年金 |
| 投資できる金額 | 400,000円/年 | 職業や加入している年金、収入によって投資できる金額は異なる |
| 投資できる期間 | 20年間 | 60歳まで（運用は70歳までOK） |
| メリット | 運用益が非課税 | ① 運用益が非課税 ② 掛金は全額所得から控除される |
| デメリット | いつでも引き出せる | 原則、60歳まで引き出せない |



<具体例> つみたてNISAで、月3万円を20年間運用すると！

【元金】3万円×12か月×20年＝720万円

【運用】（年利3%で運用した場合）約985万円

【運用益】985万円-720万円＝265万円

一般の投資ならば、運用益に20%の税金がかかるから

運用益265万円×80%＝手取りは212万円

265万円-212万円＝**53万円の差** ← **これが「つみたてNISA」のメリット**

信頼の貯金

SAMPLE

- 自分を「資産」として成長させる。
- 自分を幸せにできるのは自分。