

Let's レシートノート

教材 1

第1週目



※NTSセーフティ家計総合研究所 マスコットキャラクター

ほくの名前「ゆきち」です。
1万円札の肖像画、福沢諭吉
さんのお名前をいただきました。



一般社団法人
NTSセーフティ家計総合研究所

使ったお金を記録しよう！

月 日 () 1日目

レシート添付

ここにレシートを貼ってね！



備考 レシートが出なかったもの

例) 自販機で買ったジュース 120円
電車の切符 150円

円

円

円

円

円

円

1日の支出合計

円

(レシートの合計 + レシートが出なかったものの合計)

1週間セルフチェック

セルフチェック① 貼り付けたレシートやメモにラインマーカーなどで使い道（費目）ごとに色分けしてみましょう。

例：食費はピンク、文房具・日用品は青、交通費は緑など

色分けすることでお金の使い方の傾向を確認することができます

費目の別	内容	金額
食費	食事	
	お菓子	
	飲み物	
通信費	携帯料金 (ゲーム・アプリ課金)	
	インターネット	
遊興費	外食	
	カラオケ	
	プリクラ	
	CD・DVD	
交通費	電車・バスなど	
美容費	理容・美容院	
日用品費	文房具・雑貨	

〇〇薬局
毎度ありがとうございます
領収書
TEL 03-0000-0000
2018年06月18日 12:40

ジュース ￥120
ハンドクリーム ￥498
パン ￥98

小計 ￥627
消費税 ￥50
買上点数 3点

合計 ￥677
お預かり ￥1000
お釣り ￥323

〇〇バーガー
△駅前店
TEL 03-0000-0000
2018年06月20日 17:00

ハンバーガー 1 ￥230
ドリンク 1 ￥160

小計 ￥390
内税 8.0% ￥31

合計 ￥421
お預かり ￥501
お釣り ￥80

領収書
〇〇バス株式会社

但し、バス運賃として上記料金を受領致しました

¥200



0~1個
お金を大切に使えましたね。

素晴らしい!!
これからもお金を大切に。
そして、自分らしいお金の使い方を楽しんでください。



2~4個
あと一歩頑張って!

お金を使うとき、いったん立ち止まり、“Want”（欲しい）より“Need”（必要）を優先に行動しましょう。あなたなら、できるはず♪



5~7個
今が好転の大チャンス!

チェックが付いた箇所が、あなたの弱点です。ひとつずつお金の使い方を見直してみましょう。まだまだ好転の可能性大です。



8~10個
要注意

このままでは、いつもお金の振り回されてしまう人生かも。お金を丁寧に扱う習慣を身に付けることは、あなたの未来の力になります。心機一転頑張れ!

セルフチェック② 1週間を振り返って、当てはまるものにチェックを入れましょう

チェック項目	チェック
1 コンビニに行くことが習慣になっている。	
2 自販機やコンビニで、飲料水を購入することが習慣になっている。	
3 友人からの誘いを断れなくて、予定外のお金を使ってしまった。	
4 購入した後で、家にも似たようなもの（同じもの）があることに気付いた。	
5 欲しいものを、他店と比較することなくその場で購入した。	
6 スマホのゲーム課金や有料の楽曲をダウンロードした。	
7 電子マネーや、財布にいつもよりお金があるという気の緩みから、購入してしまったものがある。	
8 今、財布の中に、いくらお金が入っているか、何のポイントカードが入っているか把握できていない。	
9 買い物をしたときのレシートをもらい忘れていたり、捨ててしまった。	
10 毎日記録するレシートノートを数日間まとめて記録した。	



来週はチェックがついたところを意識してお金を使ってみよう!

◆レシートノートをつけてみて気づいた点、改善できそうな点を書いてみよう!
また、お金についての質問があればご記入ください。

◆先生からのメッセージ

【指導書】

教材1 「L e t ' s レシートノート」

目的

- ① 「L e t ' s レシートノート」（以下「レシートノート」という）で日々のお金の出入りを確認していくことで、「**お金を大切に使うこと**」「**お金を丁寧に扱うこと**」の重要性を気づかせる。
- ② この「レシートノート」を作成した生徒に、**お金の管理について興味を持つきっかけ**とさせる。
- ③ 生徒がこれから高校を卒業して、進学または就職をした後に必要なものをよく考えて買う習慣を身につけさせる。

手順

- ① まず、今週入ったお金を把握します。おこづかいをもらった日、アルバイト代が入った日、その他の収入があった日とそれぞれの金額を記入しましょう。また、おこづかいとは別に「今週必要に応じてもらった人」、又は、定額のおこづかいではなく「必要な都度お金をもらっている人」は別枠に日にちと金額を書き込みます。
- ② 日々の買い物でお店からもらったレシートを毎日貼ります。ただし、電車やバスのキップや自販機のお茶などはレシートが発行されないため、自分で覚えておいて、表の下に書き込みます。
- ③ 1日の買い物が終わったらその日に使った金額を合計して 「1日の支出」に記入します。
- ④ 連続した7日間の集計が終わったら、それぞれのレシートやメモについての費目（勘定科目）ごとにラインマーカーなどで色分けをしていきます。例えば、食費はピンク、文房具は青、交通費は緑、外食は黄、という具合に使ったお金の色分けをすることで、支出の傾向を可視化します。
- ⑤ 1週間分のラインマーカーを引き終えた後で、自分で振り返りをさせます。「レシートノート」の最後に「1週間セルフチェック」項目を用意したので、確認しながらチェックをしていきます。チェックの数によってアドバイスを記入しましたので、参考にしてください。
- ⑥ 自分で1週間の「レシートノート」を完成させ、最後に感想を書いてもらいます。
- ⑦ 同じ要領で4週間（約1か月）のお金の出入りを「レシートノート」で作成させます。

指導上の留意点

- ① 買い物をした時に渡されるレシートは、お店と自分との契約（取引）の証であ

ることを伝えます。レシートはあとで自分が何にお金を使ったかを確認するための大切な足跡になります。**レシートをもらう習慣をつけさせることも大切**です。

- ② 1週間だけでも「レシートノート」を完成することができたら生徒を褒めてあげてください。
- ③ 完成した「レシートノート」を確認させ、生徒に「今週は結構使ったな」とか「今週はムダなものを買ってしまったな」という「気づき」を感じさせることが大切です。
- ④ レシートノートの厳密さ（日々の現金と支出金額が合わない）にこだわってしまうよりも、多少の誤差があっても継続して記入を続けるよう指導してください。
- ⑤ 貯蓄することを考える場合は、余ったお金を貯蓄するのではなく、自分で貯蓄額を決めて、その残りを使用するという習慣をつけることが大切である旨を伝えてください。

◆「先生からのメッセージ」のコメント例を書きましたので、生徒に提出を促す場合は参考にしてください。

- ・ 1週間、レシートノート作成お疲れ様でした。
- ・ これを機会にお金と向き合い家計管理の習慣を身につけてもらおうといいですね。
- ・ よくがんばりましたね。
- ・ まず、「貯金」をした後で残りのお金で暮らすことを心掛けましょう。
- ・ これからも、お金を丁寧に使うことを心掛けてください。
- ・ 購入をする前に欲しいだけか、必要なかを考える習慣をつけましょう。などをベースに記入します。

以上