

これからのライフプランと 家計の見直し講座

【令和5年度 地域ネットワーク構築支援事業 葛が谷地域ケアプラザ】

一般社団法人 N T Sセーフティ家計総合研究所

有田 宏美

2023年2月12日（日）



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。

はじめに

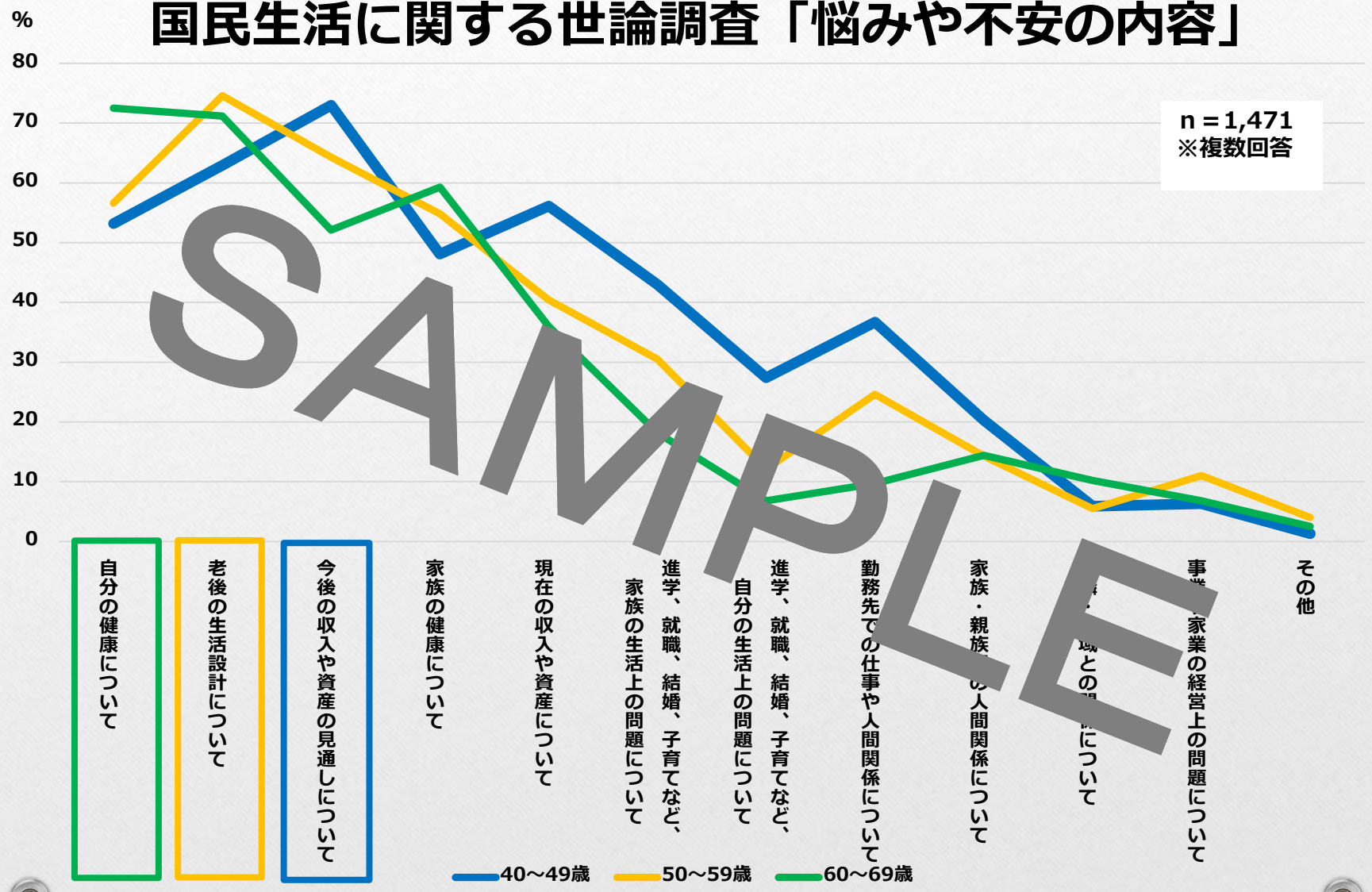
人生100年時代といわれる今、お金や将来に**漠然とした不安**を抱える人が増えています。

漠然とした不安を解消するには？

1. 自分のお金との付き合い方を知る。
2. 家計管理の基本を知る。
3. 未来に必要なお金を知る。

国民生活に関する世論調査 「悩みや不安の内容」

n = 1,471
※複数回答



出典：内閣府「国民生活に関する世論調査（令和3年9月調査）」より当法人が作成しました

「3密」を憶えていますか？

暮らしの中にも「3密」は潜んでいます。



財布の中にも・・・

■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♪



家計管理は「お財布」の整理整頓から

財布の中身から見える、あなたの金銭管理度

質問を読んで、あてはまるものにチェックしてみましょう。

Q1	財布の中は、絶対人に見られたくない	
Q2	財布に「現金」がいかに入っているか把握してない	
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、羽がはたのように現金が消えてしまう	
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おう	
Q7	お金が入ると気持ちも大きくなって、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



考えてみましょう



値上げラッシュが続き、今月は収入の中で生活できそうにありません。
貯えのないあなたは どうしますか？

A: 買い物は、
クレジットカード
を利用し、翌月払
いにする

C: 身内に
支援を求める

B: 家にある物
を売って
現金に変える

D: アルバイトを
して収入を増やす

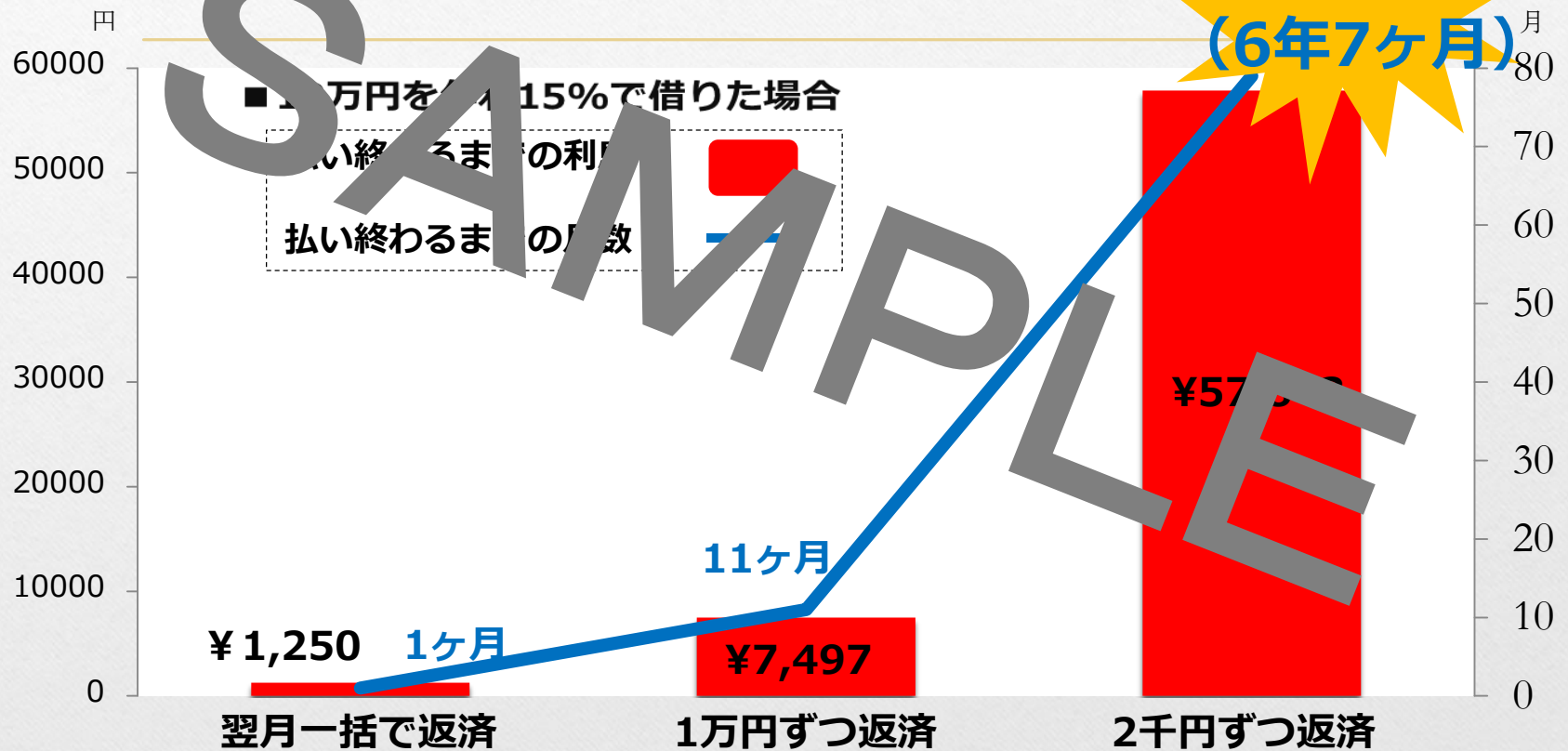
E: 借金をして
補填する



あなたならどうしますか？

リボ払い（リボルビング払い）に気をつけて

- リボ払いとは、月々の支払金額を固定し、元金と利息を合わせて支払う返済方法です。

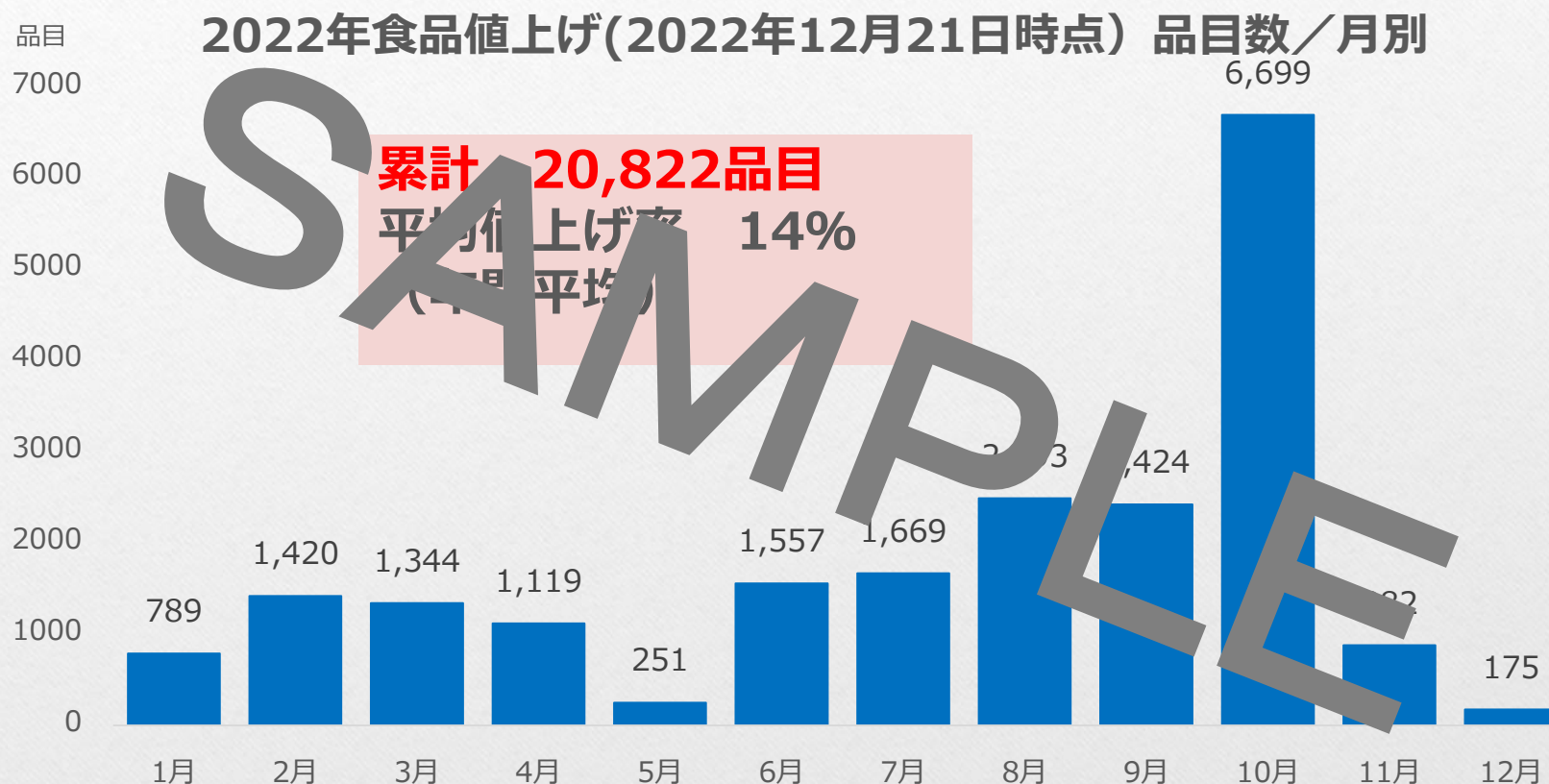


※このシミュレーションは簡易的なものです。実際の返済額および返済期間と異なることがあります。

2. 家計管理の基本を知る



値上げラッシュのリアル①



出典：株式会社帝国データバンク「特別企画「食品主要105社」価格改定動向調査2022年動向・23年見通し」より当法人が作成しました。



値上げラッシュのリアル②

	<u>2021年</u>		<u>2022年</u>
食費	75,834円		81,509円
ガス代	5,983円		8,672円
電気代	6,408円		8,244円

出典：食費 e-stat政府統計の総合窓口「家計調査」
 ガス代 総務省統計局「売物統計調査（12月）」
 電気代 東京電力ホールディングス株式会社「公表データ」電気料金・制度平均モデルの電気料金

	<u>2005年</u>	<u>2022年</u>
国民年金保険料	13,580円	16,610円
私立大学授業料	830,583円	930,943円

出典：国民健康保険料 日本年金機構「国民年金保険料の変遷」
 大学授業料 文部科学省「私立大学等の令和3年度入学者に関わる学生納付金等調査結果」



家計の現状を知る

■ 家計の基本式を身につける。



※ 自由に使えないお金

**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**

幸せの基準を持つ

<参考> 暮らしを見直してみましよう



1. 習慣の見直し	2. 支出の見直し	ポイント
■ レシートをもらう（カードの利用明細書は必ず確認する）。	■ 住居費	部屋が物置き場所に家賃を支払っていないか。
■ 使ったお金の記録を残す。	■ 水道・光熱費	電力会社の変更。 アンペア数の見直し。
■ 財布の中の「お金」に相談する習慣をつける。	■ 通信費	プランの見直し。格安スマホへの切り替え。
■ 「欲しい」より「必要」を優先する。	■ 生命保険	ライフステージにあった保険契約を。
■ ノーマネーデーを作る。	■ 自動車関連費	カーシェアリングの検討。
■ 欲しいものは一晩寝かせる（深夜の通販番組やポチリ癖には注意）。	■ 債務	収入の中で返済可能か。
■ 不要なクレジットカードは持たない（リボ払いは利用しない）。	■ 交際費	付き合い方の見直し。
■ 財布の中の掃除をする。		
■ 残ったら貯金ではなく最初に貯金。		



塵も積もれば山となる！細かいお金を侮るな



未来に必要なお金を知る

日々の生活費だけでなく、子どもの入学・進学、マイホームの購入・リフォームなどに備えて、今頃からの準備は大切です。

今日は、進学に必要なお金について学びましょう。

- 進学に必要なお金を知る。
- 奨学金にはどんな種類があるのかを知る。
- 奨学金を利用する際の注意点を知る。

一人ひとりの可能性を現実のものとし、
子どもが経済的に自立できるよう、支援し見守るのが
「親の役割」です。

神奈川県立高校(全日制) と私立高校の初年度授業料等

	授業料(年額)	入学検定料	入学料	合計
県立高校	118,800円	2,200円	5,650円	126,650円
私立高校	464,665円	16,421円 (全国平均)	210,961円	692,047円

■ 公立高等学校等就学支援金制度

申請の手続きを行うことで、就学支援金を申請することができます。
学校が生徒に代わって国から就学支援金を受領し、授業料を充てるため、生徒は授業料を納める必要がなくなります（実際に就学支援金がお金に支給される制度ではありません）。

■ 私立高等学校等生徒学費補助金

対象校に在学する生徒の入学金及び授業料を学校が軽減した場合、入学金及び授業料を軽減した学校に対して神奈川県が補助する制度です。

私立高等学校等生徒学費補助金は、国の補助である「高等学校等就学支援金」と併用できませんが、県の「私立学校生徒学費緊急支援補助金」との併用はできません。

出典： 県立高校 神奈川県ホームページ「県立高校の授業料・諸会費について」
私立高校 文部科学省「令和4年度私立高等学校等初年度授業料等の調査結果について」
その他神奈川県ホームページより、引用

<参考> 高等教育機関に入学年度に納めるお金



* 高等教育機関とは、大学・短大・専門学校等のことをいいます。

▼ 以下はそれぞれの大学・短大・専門学校の授業料（施設設備費等を含む）と入学金（初年度）の目安です。

国立大学		
入学金	授業料	合計
280,000円	535,800円	817,800円

私立大学		
入学金	授業料・施設設備費	合計
225,651円	963,341円	1,188,992円
251,029円	1,315,233円	1,566,262円

※国立大学の入学金・授業料は、文部科学省「国立大学等入学金・授業料の推移」を参考に作成。
 ※私立大学の入学金・授業料は、文部科学省「令和3年度私立大学に係る初年度納付金平均額と私立大学の授業料等の推移」を参考に作成。

短期大学		
入学金	授業料・施設設備費等	合計
237,615円	889,971円	1,127,586円

専門学校		
入学金	授業料・施設設備費	合計
179,000円	892,000円	1,071,000円

※文部科学省「私立大学等の令和3年度入学者に係る学生給付金等調査結果について」を参考に作成。
 ※学校によって授業料、入学金に差異があるので、各自で進学先のホームページなどで確認してください。

※記載の金額は、東京都専門学校各種学校協会の「令和2年度学生・生徒納付金調査」を参考に作成。
 ※学校によって授業料、入学金に差異があるので、各自で進学予定先のホームページなどで確認してください。

<参考> 進学に備えて必要なお金を把握する



- 進学には「お金の準備」が必要です。
ご家庭で「いつまでに」「どのくらいのお金が必要なのか」を知り、「備える（計画を立てる）」ことが大切です。

高校3年

入学後

■ 受験準備の費用

費目	費用
高校授業料	
塾の月謝	
夏期講習	
冬季講習	
模擬試験	
合計	円

■ 入試の費用

費目	費用
願書代金	
共通テスト	
国立大学	
私立大学	
専門学校	
AO入試	
交通費	
宿泊・食費	
合計	円

■ 入学前の費用

費目	費用
奨学金	
前期授業料	
施設設備費	
教科書・教材	
<一人暮らし>	
初期費用等	
合計	円

■ 入学後の費用

費目	費用
後期授業料等	
<一人暮らし>	
教材等	
合計	円



実際にいくら費用が必要になるか、親子で事前に確認しましょう。

JASSOの奨学金の概要 - 貸与型奨学金 -

- 貸与型奨学金の種類 第一種、第二種、入学時特別増額 ※ **すべて「進学後」に貸与されます。**
- 貸与額と採用基準

貸与型	利用できる金額	成績基準	家計基準
貸与型第一種	月額 2 ~ 6.4 万円	○	○
貸与型第二種	月額 2 ~ 12 万円 (万円未満)	△	○
入学時特別増額	5種類から選択 10 20 30 40 50万円から選択	奨学金に加えて、一時金として増額申し込み可能	

■ 貸与型奨学金の問題点

- ① 貸与型奨学金は、返済（JASSOでは返還と言います）するものだと知らない。
- ② 親子間のコミュニケーション不足で、親子それぞれが奨学金について理解していない。
- ③ 契約時に人的保証を選び、家族全員の家計がピンチになる危険性がある。
- ④ 卒業後の初任給が少ない上に、奨学金の返還は10~20年に及ぶ。
- ⑤ 信用情報機関への登録対象となる。

以上①~⑤または、その複合による要因が所謂「奨学金問題」の根底にあります。

相談事例



Aさんは、大学卒業時に奨学金だけで500万円の債務を抱えていました。卒業後の秋からは、給料の中から毎月2万5千円を返済していかなければならないことになっていましたと話します。

ところが、社会にならなひとり暮らしを始めたAさんは、同じくもの購入するたびに、安易にクレジットカードを使ってしまい、奨学金の返済が始まる頃には、生活に全く余裕がなくなっていました。

返済に窮したAさんは、新たなカードを作っては自転車操業による借金を重ねてしまい、債務を増やしてしまい、自己破産することになってしまいました。

しかし、これだけでは終わらず・・・

■ **奨学金は、未来の「子どもの借金」になります。親が連帯保証人になった場合、親にも返還義務があります。**

■ 令和2年度に奨学金の貸与を受けた学生は、わが国の高等教育機関に通う学生の34.1%（2.9人に1人）に相当します。

■ JASSOによると、貸与型奨学金の一人当たりの貸与総額の平均は、第一種奨学金で241万円、第二種で343万円と報告されています。

■ **奨学金の返還は、長い人で20年かかります。20年の間には、何が起こるかわかりません。**



ライフプラン

ライフプランとは、結婚や出産、住宅購入などで変わる将来のライフスタイルを、お金の面も含めて具体的に計画するものです。

どんな人生を歩んでいきたいのか、ライフプランは「人生の設計図」ともいえます。

ライフプランは、ご家族で！

家族で、将来の夢や目標を語り合う良い機会です。



ライフプランが無いと、いくらどのくらいの資金が必要になるかが把握できず、お金が足りず困ってしまう事態になる場合も。

家のライフプラン



西暦	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031
夫	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
妻	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
子	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
子	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
教育費									
車									
家									
イベント									
その他 (収入)									
貯金 (総額)									
結婚年数									

SAMPLE

おわりに

SAMPLE

信託の貯金

- 丁寧に生きる。
- 感謝の心を忘れず生きる。

◇ お金の問題で悩んだときは！

早く相談する。

お金の問題は、解決できる問題です。
迷惑をかけるから、恥ずかしいから「自分で何とかしよう」
という思いが、状況を悪化させます。

◇ お金に関する問題を相談できる機関

相談内容	相談場所	連絡先
マルチ商法・詐欺被害等	消費生活センター	ホットライン（188）いやや
借金等	法テラス	0570-078374
家計の困りごと	都筑区生活支援課	948-3311



一般社団法人NTSセーフティ家計総合研究所

TEL : 03-6459-4770

Mail : nts_kskn@nts-hd.co.jp



☆ YouTubeに「家計教養チャンネル」を開設しました

