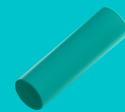


知っておきたい お金のヒント



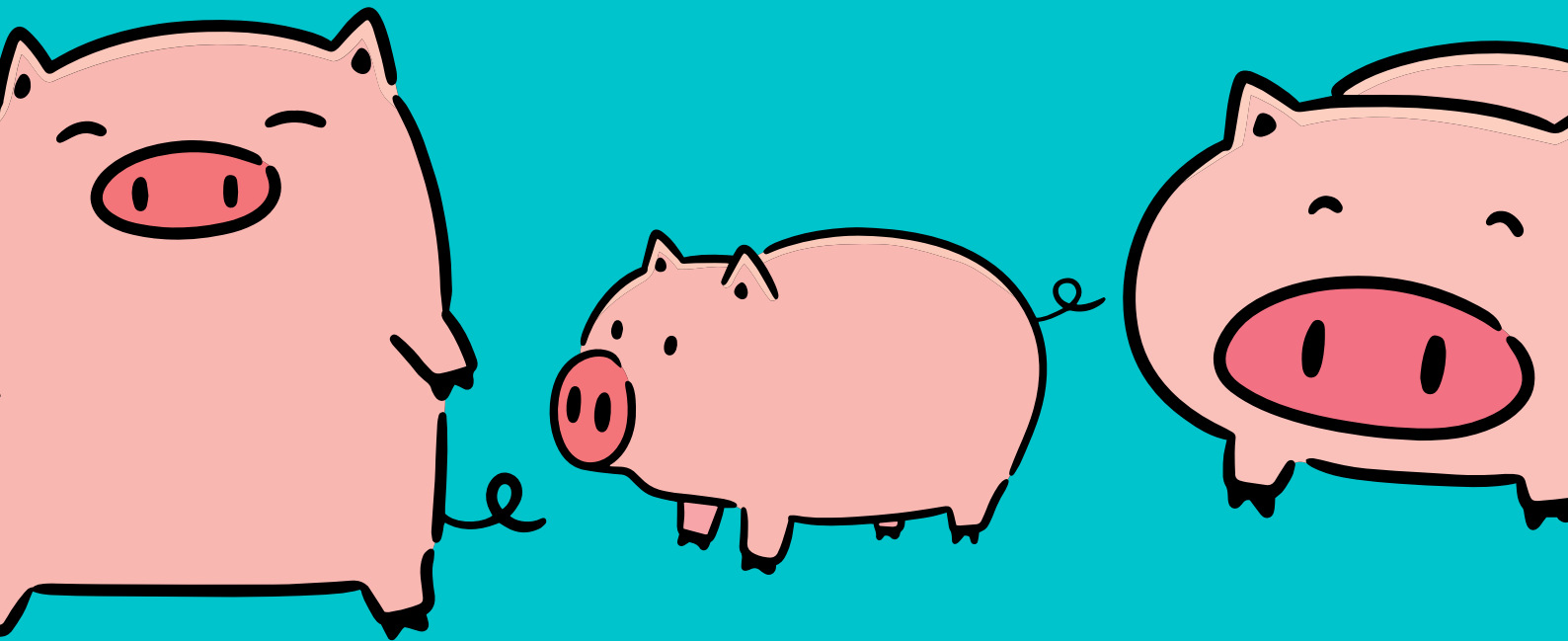
Living in Peace

1

生活に関わる お金のこと

この章では、生活費にかかわる基本知識を解説します
これから一生必要となることなので、覚えておいて損なし！

【参考テキスト】第3回 家計簿をつけてみよう～毎月の支出を考える～

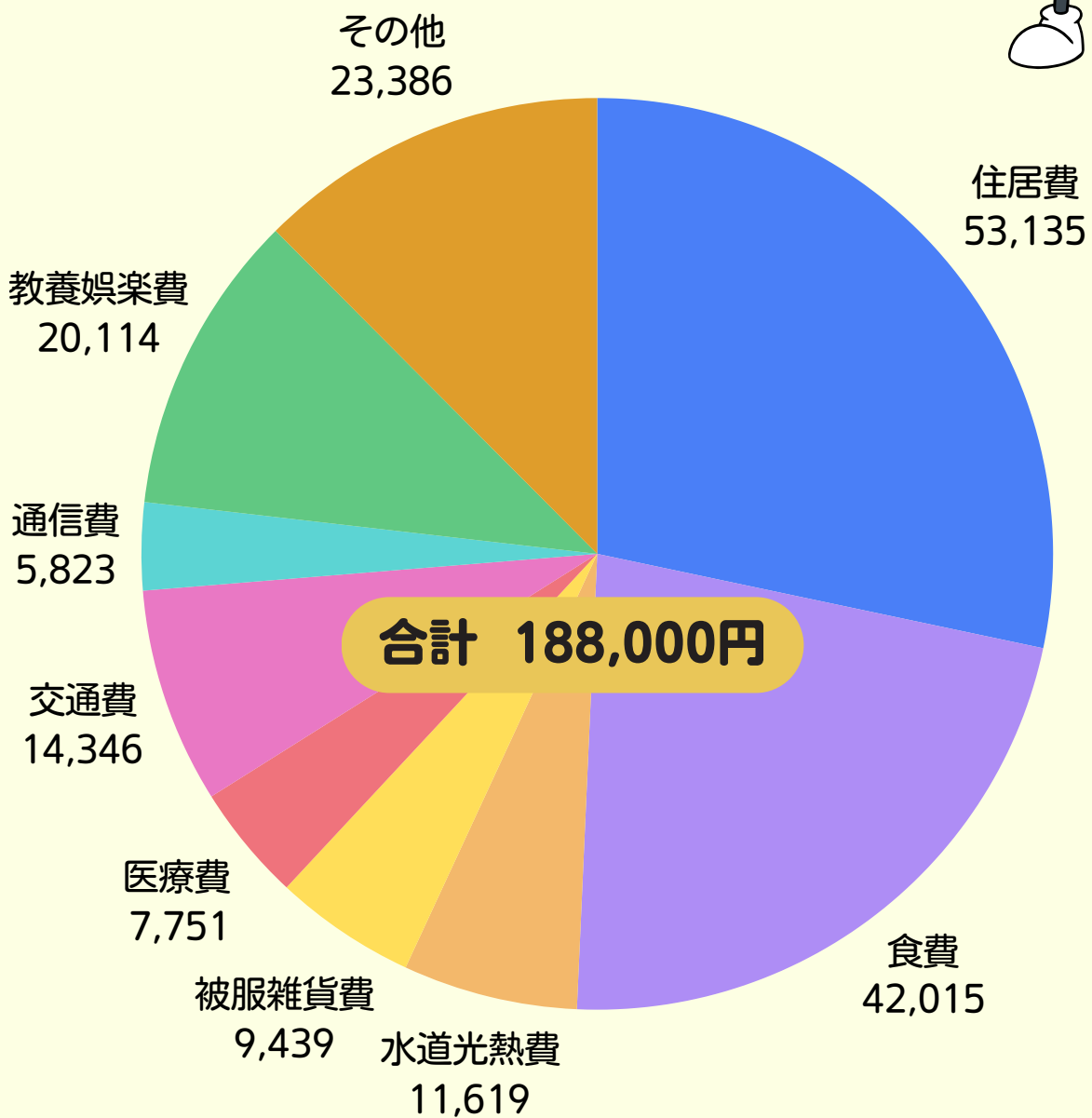
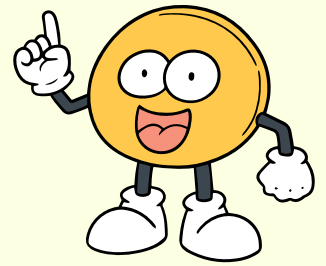


一人暮らしにかかる費用

チリも積もれば山となる

何を節約して何にお金を使うか計画しよう！

毎月の家計シミュレーション例（円）



ひとり暮らしにはお金がかかる！
働かなければ減るいっぽう…（学生の間は特に注意）
毎月、銀行口座の残高をチェックしよう

絶対に必要なもの

ないと生活できない！のが「固定費」
長い目でみると、**固定費の見直しは、節約効果大きい！**

費目	内容	節約ポイント！
住居費	住むところの家賃	家が学校に近いと、交通費も節約できる！ 交通費のことも考えて、自分がよく使うエリアで探してみよう
水道 光熱費	水道、ガス、 電気代	比較サイトで最新の料金を確認しよう
食費	食費	できるだけ自炊しよう！ まとめて作って、冷凍しておくとう便利
通信費	スマホ、 自宅Wi-Fi	格安SIMを利用
交通費	電車、バス代	自転車を使うのもあり 社会人は会社から交通費が出るけれども、 学生は通学時の交通費が出ないので 住むエリアも考えておこう！
学費	学費	学費は、抑えることができないので 仕方なし！
医療費	薬、病院代	健康第一！ ここはケチらず、病院へ行こう！ 健康保険が使えます！

欲しいもの

「変動費」は、なくても生活に支障はないけど、あると生活が楽しくなる♪
推し活、ゲーム、旅行・・・いろいろ楽しいけど無駄使いは厳禁！

費目	内容	節約ポイント！
交際費	外食やプレゼントなど	自炊メインで、たまに外食を楽しむ！
被服費	洋服や美容院など	毎月買わず、セールでまとめ買い
教養 娯楽費	教科書、漫画、 ゲーム、推し活など	すぐ買わずに、1日考えてみよう
その他	日用品、旅行など	日用品は、必要なものだけ買うように しよう

LIPメンバーもアプリ利用者多数！



アプリだと、スマホで簡単に「前月比較」や「年間収支」が
確認できて便利！

可視化されるとわかりやすいので、見直しサイクルができるよ！

簡単でいいから
とにかく続けることが大切だよ！



「家計簿」について

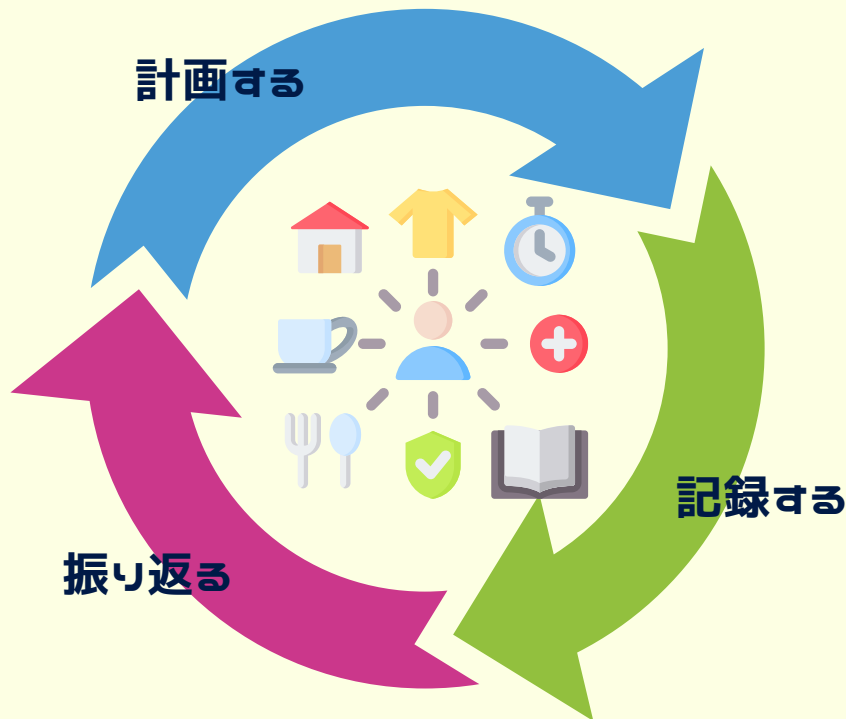
なぜ、「家計簿」をつけるのか？

「収入」と「支出」のバランスを毎月確認し、無駄遣いを減らすため

ただし、ただつけるだけではダメ！

講義でも学んだように、計画する、家計簿をつける、振り返ってまた計画する…

これを続けて、自分の生活を自分でコントロールしよう！



まずは、「習慣化」すること！

そして、「定期的に見直すこと」が大切！

例えば、レシートをもらって、アプリに入力することが

毎回面倒だったら、「毎週土曜日の朝は、入力！」

と自分でルールを作っていこう！

お金にかかわらず、生活しながら、「Myルール」を作っていこう♪

1. 生活に関わるお金のこと



お金の目標、ゆずれないことを書いてみよう！！

(例)

25歳までに●●●円ためる！

最新スマホは絶対買う！そのために、通信費は格安SIMにする

支出は

「自分」で

コントロールができる！！



「給与明細」について

「給与明細」を受け取ったら、必ず確認すること！
（もらえない場合は、おかしい職場かもしれません）
わからないこと、間違っていることがあれば、すぐに会社へ確認しよう！

働き方で、対象の項目は変わってきますが、契約内容は、
入社前（アルバイトでも会社員でも）に確認し、
納得してから働くようにしましょう。

（そのためにも、会社から「契約書」が渡されるはずですよ）

例えば・・・

- どんな手当がつくか
 - アルバイトは「残業代」「交通費」支給がちゃんとあるか
 - 会社員は「社会保険」加入があるか
- 仕事内容はどんなことか

自分がわからないことは、事前に聞いて納得した上で契約しましょう！



1. 生活に関わるお金のこと

「給与明細」はどこ・何を確認すればいい？

▼ 給与明細サンプル ▼

年 月 給与明細書		氏名		年月日	
-----------	--	----	--	-----	--

支給額	基本給	時間外労働手当	超過勤務手当	資格手当	通勤手当	
	住宅手当	出張手当	その他手当1			総支給額

① 支給されるお金
→ ここが【額面】

控除額	健康保険	介護保険	厚生年金	雇用保険	社会保険合計	
	所得税	住民税			税額合計	総控除額

② 引かれるお金

その他			
			合計

差引支給額

③ もらえるお金
→ ここが【手取り】



チェックポイント

1

額面

- 残業代はあっているか
- 交通費はあっているか
- その他手当がついているか

2

控除

- 控除合計があっているか

3

手取り

- 支給額があっているか
「総支給額」－「総控除額」

「支給（しきゅう）」について

「支給」とは、もらえるお金。
基本給のほか、残業代、交通費が正しいか確認しましょう。

項目	解説
基本給	社員の場合は、入社前にきまっている固定給 ※アルバイトは、時給×労働時間
交通費	<ul style="list-style-type: none">・ 会社規定により決まる・ 税金はかからない(非課税)
残業手当	時間外労働・休日出勤などで支給される賃金 この手当は、ルールが少し複雑 ●時間外労働（超過） 「法定労働時間」を超えて働くことで、「超過勤務」とよぶこともある ●超過時間外手当 - 所定の労働時間を超えて働いた場合に支給される手当です。 - 深夜や休日の労働には、法律で割増賃金が定められています。 - 割増率や対象となる条件は、制度改正や働き方によって変わることがあります。最新の基準は厚生労働省の公式サイトで確認しましょう。
その他 手当	会社によっては、下記のような手当がつくことも (例) 役職手当・家族手当・住宅手当・扶養手当・出張手当など

「控除（こうじょ）」について

「控除」とは、引かれること。

控除項目は、私たちが生活の中でうける「サービス」や「社会保障」を、税金や社会保険料として、支払っています。

これらは、給料から天引きされています。

控 除	解 説
所得税	<ul style="list-style-type: none">• 所得に応じて国に納める税金• 毎月の給料で引かれる「所得税」は概算なので、1年間の所得を合計し正確な税額が確定する• その過不足が、年末に最終調整される（「年末調整」という）
住民税	<ul style="list-style-type: none">• 自身が居住する地域の自治体（都道府県、市区町村）に納める税金• 自治体が提供するサービス（ゴミ収集、福祉、救急など）に使われる• 前年度の所得をもとに計算される。前年の所得がない場合は住民税がかからないことが多い
健康保険料	<ul style="list-style-type: none">• 病気・ケガ・死亡・出産などに支給される保険• 保険料は、会社と自分（個人）が半分ずつ支払う（給料から引かれる） <p>※労働時間・日数の条件を満たしていれば学生でも適用される</p>
厚生年金	<ul style="list-style-type: none">• 65歳以上になったときに、年金を受け取ることができる• 対象となる企業の会社員が加入する• 会社と自分（個人）が半分ずつ支払う（給料から引かれる） <p>※勤務条件によって加入する場合がある</p>
雇用保険	<ul style="list-style-type: none">• 労働者の失業や雇用が継続困難となった場合に適用される保険制度• 個人も支払っているが、会社負担が多い。 <p>※学生でも条件により加入する場合がある</p>

「年末調整」について

年末になると、会社から配られる「年末調整」の紙。

これは、一年間の所得税を正しく計算するためのものです。

会社員は毎月の給料から所得税が引かれますが、これは「とりあえず」のおおまかな計算です。

(給料から引かれる仕組みを「源泉徴収」という)

年末になると、年末調整で本当に払うべき税金が決まり、払い過ぎた税金は戻り(還付)、足りない分は追加で払います(追徴)。

これにより、一年間の税金が正しく計算されます。



所得税と住民税は、「所得」に対してかかる税金です。

この「所得」から引ける「経費」があります。

- 生命保険料
- 火災保険

など 控除の種類は毎年変わるため、最新情報を確認しよう

¥ 所得 = 収入 - 経費 (保険など)

保険に入っていると、9月くらいに「控除証明書」が送られてくるのでこれを会社に提出すると「年末調整」をしてくれます。

ほかにも、控除される項目があるのでいずれ勉強して行ってください！



「住民税」について

前年の確定申告や年末調整後の所得をもとに、各市町村で計算され納付書が送られます。

その「納付書」に記載してある期限までに、振り込みなど手続きをします。

会社員は、会社が対応してくれます！

会社員は、こういう手続き関連を会社がやってくれるから、本当に楽だなー



「確定申告」について

確定申告は、1月1日～12月31日までに得たすべての収入、またそれにかかった経費を引いて算出された「所得税」を申告・納税すること。

おもに、自営業者、フリーランスなどが対象。

（会社員の場合、「所得税」は給料から天引きされ、会社が納税してくれています！）

ただし、会社員でも、家を買ったり、副業収入がある場合などは「確定申告」が必要！

他にも、会社員でも「確定申告」することで、還付されることもあります。最新の制度は国税庁サイトで確認しよう！



「給与明細」でよく使う言葉まとめ



● 天引き（てんびき）

給料から自動的にお金が引かれること

（例）税金、社会保険料は給料から天引きされるんだな

● 額面（がくめん）

税金などが引かれる前の給料合計金額のこと

通常、月収を聞かれたら、「額面」の金額を答える。

（例）ねー、月収いくら？「18万くらいかなー」

● 控除（こうじょ）

給料から引かれること

● 手取り（てどり）

額面の金額から、税金などが控除され、実際に受け取る給料を「手取り」という

（例）ねー、手取りいくら？「15万だよー」

● 年末調整（ねんまつちょうせい）

源泉徴収された税額の年間の合計額と、年税額を一致させる精算の手続

12月の給与で、会社が手続きをしてくれる

（例）今月の給料、ちょっと多くない？

「年末調整で戻ってきたんだよー」

● 源泉徴収（げんせんちょうしゅう）

会社員は「所得税」を先取りされている

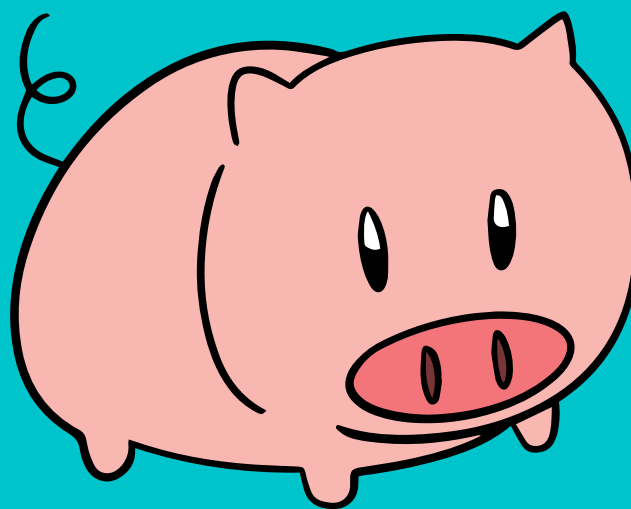
この仕組みを「源泉徴収」という

2

おすすめ節約術！

この章では、様々な「節約術」を紹介
LIPメンバーの実体験から
みんなに伝えたいことをまとめました

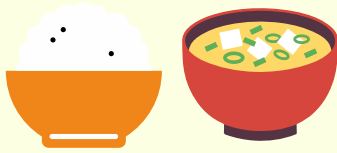
【参考テキスト】 第4回 お金との向き合い方を考えてみよう！



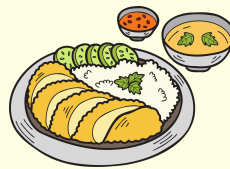
食費の計画と節約方法

毎日の生活で欠かせない食事
健康を維持しつつ節約も考えよう！

食費の平均
(月)



【質素】
25,000円～
30,000円程度



【標準】
30,000円～
40,000円程度



【豪華・外食多め】
40,000円以上



節約ポイント

- 基本的には、自炊する
- コンビニより、スーパーを利用する
ペットボトル等は、自販機やコンビニで買うより、スーパーのほうがお得
- よく行くスーパーのHPアプリや店頭チラシで特売品をチェック
- シャンプーやトイレットペーパーなどの日用品は、スーパーよりもドラッグストアの方が安い場合がある。
休日に住んでいる町の偵察を！
- 夕方以降は、賞味期限が近い商品が、タイムセールで安くなることも！
- 食材は、安い時に多めに購入する。ラップやジプロックに1食分ごとに小分けにして、冷凍保存するのもGood

光熱費

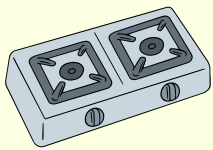
必ず必要な光熱費や水道代
特に光熱費は、どこと契約するかよく考えよう！

光熱費や水道代の
平均（月）



電気代

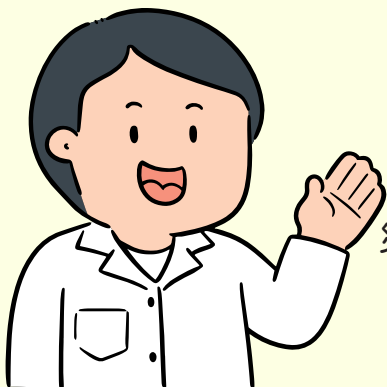
アパートで一人暮らしの場合、5,000円～10,000円程度
冷暖房の使用や電化製品の数によって変動する



ガス代

2,000円～5,000円程度

プロパンガス（LPガス）は、都市ガスより高いので
プロパンガスの賃貸物件は、**選ばないほうがいい！**



これが「プロパンガス」

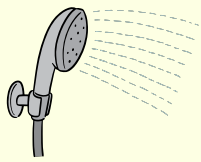
災害に強いけど、一般的にプロパンガスは高い傾向がある

冬場（1月～3月）の光熱費は、平均約4,500円

夏場（7～9月）の約2倍といわれているよ！

ガスや電気は料金の安い会社を選びべし！

水道代



2,000円～5,000円程度（水道代は地域によって異なる）
節水でコストを抑えやすい



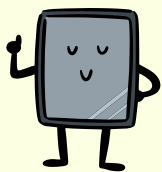
節約ポイント

- 水を出しっぱなしにしない
- 鍋には、フタをする（蒸気が逃げず早く火が通る）
- 冬の食器洗いは、ゴム手袋をして水で洗う（ガス代節約）
- お風呂は、沸いたら冷める前にすぐ入る（追い焚き回数を減らす）
- 不要なときは、電子機器や充電器をコンセントから抜いて待機電力を削減する（節電タップの利用もおすすめ）
- エアコンの設定温度は、室温に近づける
- 家電製品を新しいもの（省エネ機能付き）に買い換える
- 窓やドアの隙間は、ふさいで断熱性を強化する
- 朝早く活動するようにして、自然光を最大限に活用する
- 白熱灯や蛍光灯の代わりに、LED電球などを使用し電力消費を減らす

通信費（スマホやインターネット）

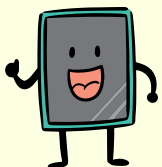
契約内容で費用が大きく変わるので
よく考えて契約しよう！

スマホを 選ぶポイント



機種を選ぶ

- 価格帯や用途に合わせて選ぼう
(例) ゲームのために処理速度が早い、画面サイズが大きい、など



キャリアを選ぶ

- スマホを提供する各キャリア※のプランと料金を比較し、最適なものを選ぶ
※NTTドコモ、KDDI (au)、ソフトバンク、格安SIMなど
- 格安SIMは、通信料金を抑えられるのでおすすめ
※irumo、ahamo、楽天モバイル、UQmobile、LINEMOなど
- スマホの契約期間や解約に伴う違約金を確認する
- 選んだキャリアの通信速度やエリア（どれだけ広範囲な地域で利用できるか）を確認
- 自分の通話時間やデータ使用量に合ったプランを選ぶ

2. おすすめ節約術！

自宅で使うネット の選び方

- インターネットサービスプロバイダ（ISP）のプランや料金を調べる（比較サイトを使うと楽！）
- 自分の住む場所や利用シナリオに合った接続タイプ（ブロードバンド（光ファイバー、DSL）、モバイルブロードバンド、固定回線、ワイヤレスなど）を選ぶ
- 動画やオンラインゲームなど、自分に必要なアクティビティに応じて通信速度を選ぶ（光回線は速い）

料金パターン 例

自宅Wi-Fi

5,000～6,000円

ポケットWi-Fi

3,000～4,000円

テザリング

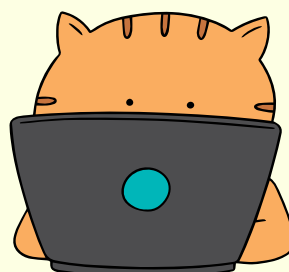
（スマホの機能）

5,000～6,000円



チェックポイント

- 困ったときのサポートや故障対応など、問題が発生した際のカスタマーサポートなど口コミ評判も確認
- 家賃に、インターネットサービスが含まれている場合があるので確認する



2. おすすめ節約術！



節約ポイント

・ Wi-Fiの使用

Wi-Fiネットワークを利用して、家や外出先でインターネットに接続する（Wi-Fiを使用すると、スマホのモバイルデータ通信費用を節約できる）

・ 通話アプリの活用

通話やメッセージに関して、Wi-Fiを利用する通信アプリ（例: WhatsApp、Skype、LINEなど）を使用することで、通信費を削減できる
電話回線で、通話やショートメールすると高いので注意！
電話をするときは、LINE通話などがおすすめ

・ 通信プランの見直し

通信プロバイダ（キャリアや格安SIMプロバイダ）の最新情報を入手し比較することや割引キャンペーンを利用することで、より経済的なプランを見つけることができる

・ 長期契約の検討

通信プロバイダによっては、長期契約を結ぶことで、月額料金が割引されることがある。将来の通信ニーズを考慮し、適切な長期契約を検討する

・ 余計なサービスの解約（削除）

スマホのサブスクリプションサービスや不要なアプリの有料プランを確認し、必要のないものは解約する

家にインターネットがある場合は
スマホもwifi接続で節約だ！



リユース品の利用

洋服・雑貨・家電などは中古品を上手に利用！
自分の不用品も売ることができる

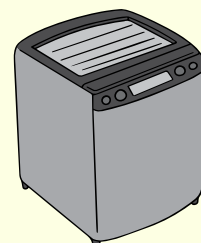
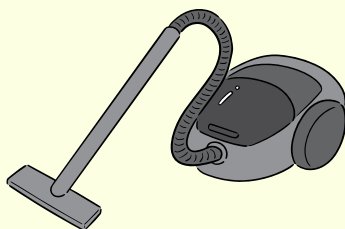
リユース品の 入手先の例

- リサイクルショップ
- フリーマーケット
- BookOff
- ジモティー（地元のひとたちから安価・無料で入手できるサイト）
- メルカリ（中古品を売り買いできるサイト）
- Yahooオークション



チェックポイント

- 自分が欲しい品が、いつ中古品として売りに出るかわからないのでこまめにチェック
- 住んでいる市区町村の公報誌には、住民に伝えるべきサービスの情報が載っているのでチェックする（フリーマーケット情報などが載ることも）
- Yahooオークションやメルカリなどは、出品商品についての質問対応や梱包・発送の手間や送料がかかることも考慮する必要がある
- フリマアプリなどの個人間取引ではトラブルに注意！（例：個人情報や安易に渡さない、高額な取引はしないなど）



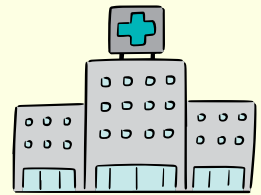
臨時支出の想定

備えあれば憂いなし！
臨時支出も想定しプラスアルファの貯金しておこう！

臨時支出の 代表例

● 医療費

病院へは保険証を忘れずに持参



● 冠婚葬祭費

結婚式、お葬式などの儀式を冠婚葬祭（かんこんそうさい）といい、
下記のような費用がある

- ・ ご祝儀（結婚祝、出産祝等のお金）
- ・ 香典（お葬式にお悔やみの気持ちをこめて持っていくお金）
- ・ ご祝儀袋、香典袋などは100円ショップでも買える
- ・ 礼服費（結婚式、お葬式などフォーマルな場に参加する服装、靴など）
- ・ 交通費・宿泊費（冠婚葬祭に参加する費用）

● 修理費・買い替え費

- ・ 自転車のパンク
- ・ 家具/家電の故障など

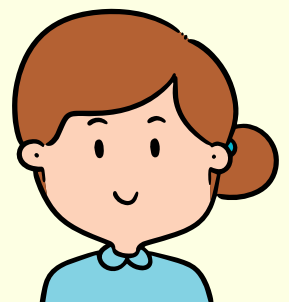


チェックポイント

市町村の広報誌、広報サイトには、「無料の健康診断」、予防接種などの
「補助金」情報など、市民に必要な支援情報が載るので必ずチェックしよう！

ほかにも、冠婚葬祭で急に正装が必要になると焦るので、ネクタイの結び方など
普段し慣れないことは時間のあるときに練習しておこう！

臨時支出で、あわてないためにも
天引き貯金がおススメ！
「天引き貯金」は、後ほど説明

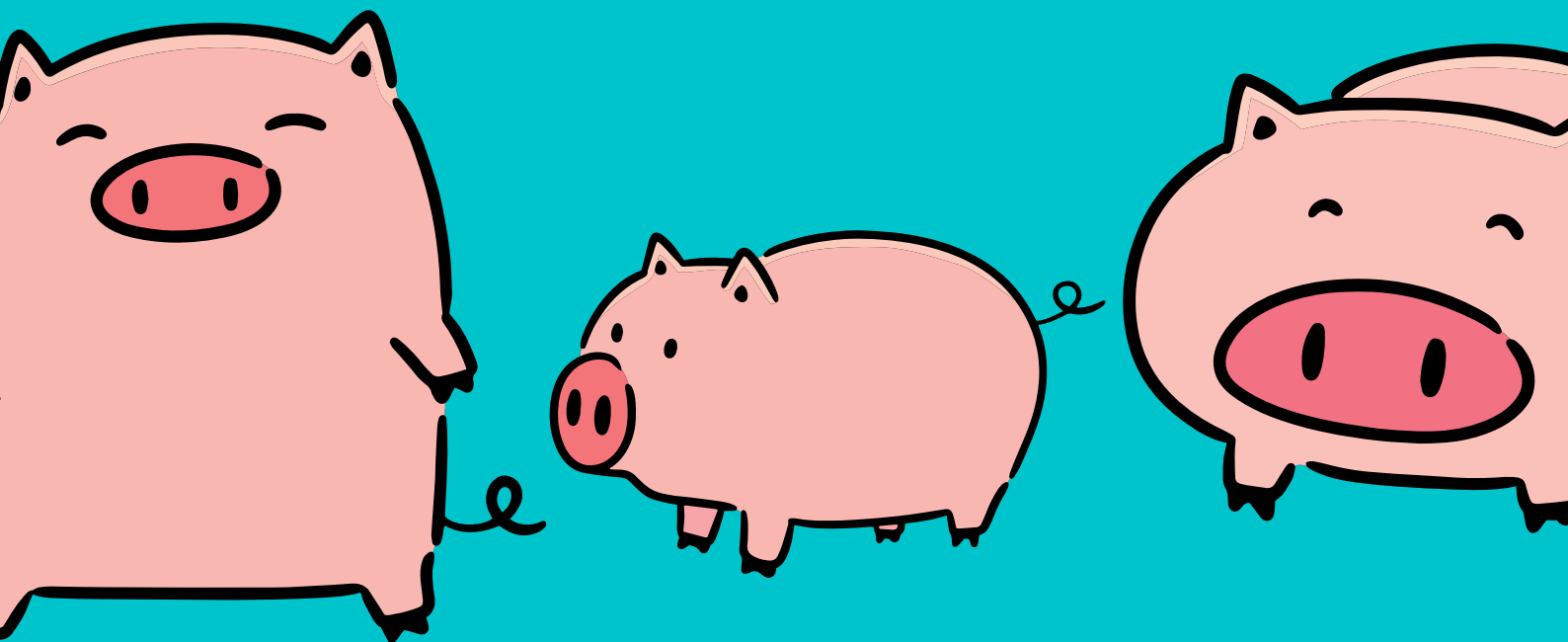


3

お金を増やす

この章では、投資について紹介します
いずれ必要になることなので、今から少しずつ
「お金を増やす」仕組みについて考えておきましょう

【参考テキスト】第5回 お金を増やす仕組み（資産形成）を考えてみよう！



「貯金」と「ローン」の返済が優先！

まずは貯金する習慣をつけよう

お金を増やすためには、お金そのものを貯める習慣を身につけることが重要
貯金するためにも、家計管理をしっかりする必要がある！
生活費を確保した上で進めよう

貯金のコツと目標設定

一番のオススメは、「**天引き（てんびき）貯金**」

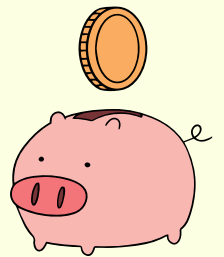
最初に、「貯金分」を天引きをして、余ったお金で生活のやりくりすれば、
自然とたまっていくのでおすすめ！

やり方は簡単！

毎月の設定金額を決めるだけ（例：毎月5日に5,000円貯金、など）

ネット銀行なら、インターネットで簡単に手続きできる！

生活に無理のない範囲で始めてみよう！



ローン（借金）があれば、まずは返済を優先する

ローンには、通常「金利」がつけられ、借りた額以上の返済をしないと
いけないため、投資と同時に行うのは非効率！

リボ払いなどの高い金利を払っているものがあれば、**ローン返済を最優先に！**



まずは、生活費を確保した上でローン返済を
遅延なく行おう！
そのうえで、少しでもいいから、貯金できるよう
生活できるといいね！



「投資」をするその前に・・・

まずは、家計管理をしっかりして貯蓄をしよう！
奨学金の返済やローンがある場合は、先に返済しよう！

最後に「投資」は自己責任！

きちんと投資の意義とリスク、仕組みを理解しておこう！

投資の意義とリスク

● 「投資」は、実は身近な存在

- ・ 投資と聞くと遠い存在に感じてしまうが、実は「貯金」も投資のひとつ
- ・ 例えば、日本円で貯金している場合、円に投資をしているのと同じで、円安になれば価値は下がるし、円高になれば逆に価値は上がる

● まず、自分のスタイルにあった方法を考えよう

- ・ 投資すると、価値が常に変わる（「絶対上がる」ことはない）
- ・ 投資をした結果、得することもあるが、逆に大きく損をしてしまうことも
- ・ 自分に合っていないと思った場合は、無理に投資する必要はない

● 儲け話に気をつけよう

- ・ 早くお金を稼ぎたいという気持ちから、「値上がりする！！」と思ったものに、大きな額を一気に投資することは、決しておすすめできない！
- ・ もし大きく損をしても、損したお金は戻ってくることはない

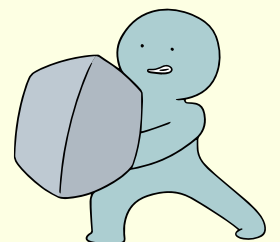
● 時間を味方につけよう

- ・ 長く運用（10年単位～）すると、それだけ損をしにくというデータがある
- ・ これからの時間がたくさんある、みなさんは焦る必要は全くない！
- ・ じっくり長い時間をかけて投資をしよう♪

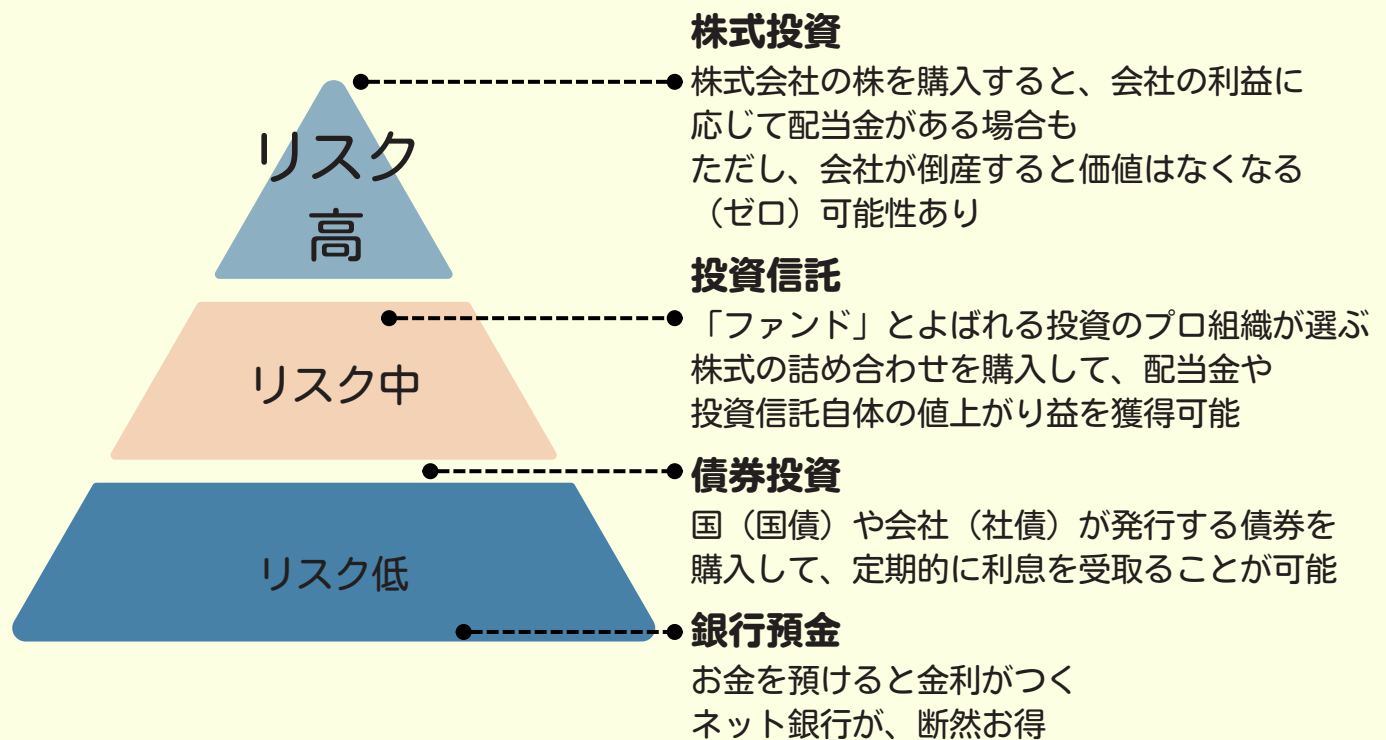


投資の重要ポイント

- ・ まずは大きく減らさないことが大事（守りの投資を意識）
- ・ 簡単な儲け話はない！（分からないものには投資をしない）
- ・ 投資で成功するコツは、「長く」続けること



代表的な投資の種類



日頃からの備えも大事

お金を増やすのは、これからの時代、必要になってくると思います。

だけど、危機は突然やってくるかも・・・

あらかじめ、色々な場面を想像して日頃から備えておきましょう！

急な病気で、突然アルバイトなどができなくなったら、

貯金を切り崩して、生活をすることになるかもしれません。

緊急時の平均必要資金は、会社員の場合「生活費の半年分」あれば安心といわれています。



まずは、1ヶ月くらいあれば生活できるか把握しておこう！
少し多めに貯金ができるから
投資を考えよう

知っておきたいオトクな制度 NISA（ニーサ）

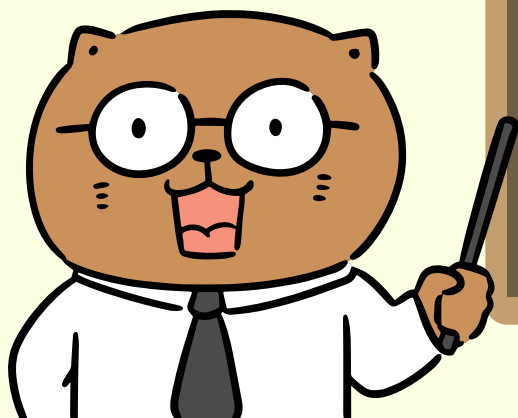
18歳以上の成人が利用できる

一言でいうと、投資で得た利益に対する**税金がかからなくなる**制度

通常、株式の売買などで出た利益（「譲渡益等」という）は、税金を払う必要があるが、新NISA口座を利用した取引では、この「**譲渡益等**」が**ゼロ**に！

長く投資を運用する場合、ぜひ活用しておきたい制度の一つ！
制度の内容は変更されることがあるため、最新情報は金融庁サイトで確認しよう

【金融庁NISA特設サイト】



安全第一の投資方法は
少額・長期・分散
そしてNISAの活用！

iDeCo (イデコ)

20歳以上の成人が利用できる制度

一言でいうと、税金を安くしながら投資できる制度 (年金の一種)

ただし、原則「60歳までは引き出せない」ので、長く運用したい場合のみ有効

ポイントとしては、

1. 節税効果が高いこと
2. 働き方によって、投資できる上限額や節税額は異なること
3. 節税のために、会社員は「年末調整」、個人で働いている場合は「確定申告」で忘れずに申告が必要

制度は少し複雑なので、今は「そんなのあるんだな」ぐらいで大丈夫

【動画で学ぶiDeCo】



口座開設するなら、ずばり「ネット証券」がおすすめ！
スマホからでも簡単に開設できるし、手数料も安い！
楽天証券、SBI証券など

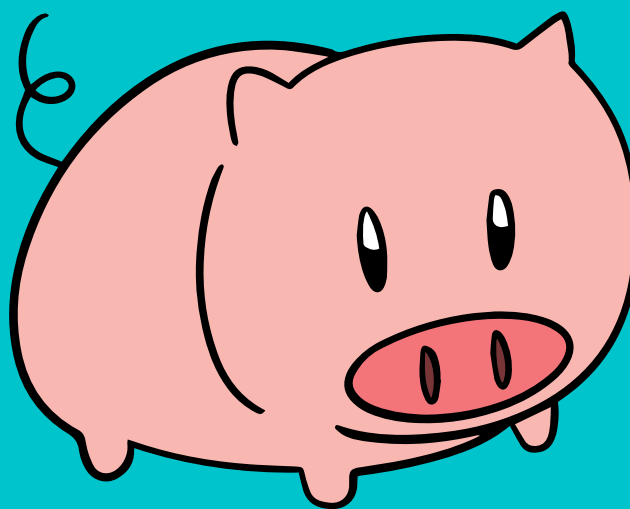


4

困ったときの相談先 & 制度

この章では、相談先をまとめています。
とても大切な情報なので、困ったときがあったら
このガイドブックを思い出してください！

【参考テキスト】 第2回 困ったときの制度・相談先を知ろう！



まずは、相談しよう！！

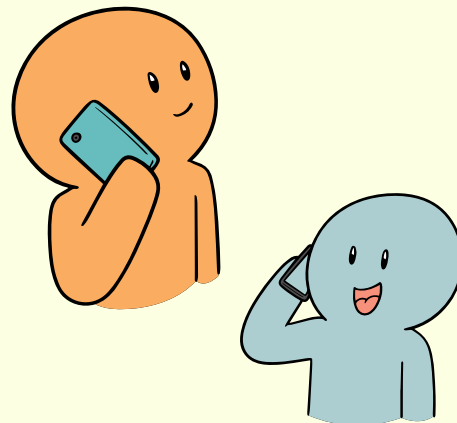
自分ひとりでなんとかしようとしな
思いつめる前に、**まず相談を！**

困ったときに、他の人や制度に頼ることは、
恥ずかしいことではなく、自然なこと

世の中に使える制度はたくさんある！

まずは、**相談しやすい大人（施設の先生やLIPメンバー）**や
信頼できる人に相談してみてください。
直接解決は難しい場合も、相談することが大事！

あなたの助けとなる先が、必ずある！！



相談先&頼れる制度まとめ



「病気」などで困ったら

名称	概要	窓口
傷病 手当金	病気などで仕事を休んでいる会社員が、月収の2/3が 最大1年6ヶ月補償される制度。	ハロー ワーク
高額 療養費 制度	高額な医療費の場合も、一定額の支払いで済む制度。 限度額申請認定証を取得する必要あり。 (例) 医療費100万の場合、支払いは約10万程度	加入して いる健康 保険団体

4. 困ったときの相談先&制度



「仕事」で困ったら

名称	概要	窓口
労災保険	仕事中に怪我等した場合、入院費等が補償される制度（アルバイトでも可能）。	労働基準監督署
雇用保険	失業した場合、一定額の収入が補償される制度。会社員の場合、会社で「雇用保険」の手続きをしてくれる。	厚生労働省
失業手当	会社員向けの手当て。失業前の5～8割が給付される。ただし、働く意思があることが必要。	ハローワーク
求職者支援制度	失業手当がない人（会社員以外）でも、月10万+無料の職業訓練が受けられる。職業訓練の内容は、IT・ビジネス・介護・語学と豊富。	ハローワーク



「年金」について

名称	概要	窓口
障害年金	仕事で重い障害になった場合も、生涯一定額の補償を受けられる制度。	年金事務所
減免/猶予制度	健康保険や年金の支払いが難しい場合、保険料の免除や支払いの猶予を行う制度。	各保険の窓口

4. 困ったときの相談先&制度



「生活」で困ったら

名称	概要	窓口
クーリング オフ	契約の申込みをした場合でも、一定の期間内 (8日間or20日間)であれば解除できる。 電子メールでも可。 ただし、ネット通販は原則対象外！ 契約した時の書類は、必ず保管すること！	購入店 ※トラブル は消費者生 活センター
自立支援 資金貸付	施設退所後5年以内資金が受けられる。 生活支援資金：月5万円 家賃支援資金：月約5万円 卒業後or就職後、5年継続して働けば、返済免除！	社会福祉協 議会
生活福祉 資金の貸付	生活に必要な様々なお金を借りることが可能。 (例：緊急小口資金10万円、無利子)	社会福祉 協議会
自立生活 スタート 支援事業	80万円を上限に各種資金を貸与。 2年間就業などの条件をクリアすれば返済免除。	社会福祉 協議会 (東京都)
住宅確保 給付金	家賃額を原則3ヶ月支給(最大9ヶ月まで) 認められると返済不要。	自立相談支 援機関
生活保護 制度	生活費や家賃、医療費、介護費用などのサポート あり。生活を立て直すために、一時的に利用する ことも(大学の場合は、休学も検討)	福祉事務所



自動車任意保険

強制加入となる自賠責保険とは異なり、加入は自由だが自動車・バイクを買ったら絶対入った方が良い！

「若者向け」相談サイト



内閣府「あなたはひとりじゃない」

チャットが、困っていることに合わせた相談先を教えてくれる



厚生労働省「まもろうよ ころろ」

SNS相談、チャット相談できる団体を紹介している



警視庁「ヤング・テレホン・コーナー」

20歳未満の相談に24時間対応

(例：ネットを通じてトラブルになった)



Iris (アイリス)

社会的養護経験者向けの総合サイト

トラブルの相談なら

●消費者生活センター

クーリングオフに応じてくれない場合などに相談できる。

ただし、怪しい業者だと解除が難しい場合があるので、そもそも契約しないことがとても大事



●法テラス

問題がややこしくなった場合に、法律で解決できるか相談できる。メール問い合わせもできる

☎0570-078374 (おなやみなし) / 平日9時~21時、土曜9時~17時

相談するタイミングが早ければ早いほど、
トラブルは解決しやすくなるので、**まずは相談を!**



決して手を出してはいけない「闇バイト」



闇バイトは、「犯罪実行者の募集」！！

「高額案件」「簡単に稼げる」「書類受け取るだけ」などの言葉で募集されているバイトは、**闇バイトの可能性が非常に高い！！**

そして、一度入ると簡単には抜けられない

「やめたい」と思っても、応募したときに登録した自分自身、家族などの個人情報をもとに、「家に行く」「周囲の人に危害を加える」と脅され、**逮捕されるまで抜け出せない**（警察庁HPより）

「知らなかった」では、すまされない

犯罪集団からは、利用されるだけ利用され、捨て駒になる場合が多い（裏切ろうとすると、密告されて逮捕されるケースも）

待ち受けるのは、重い刑罰のみ



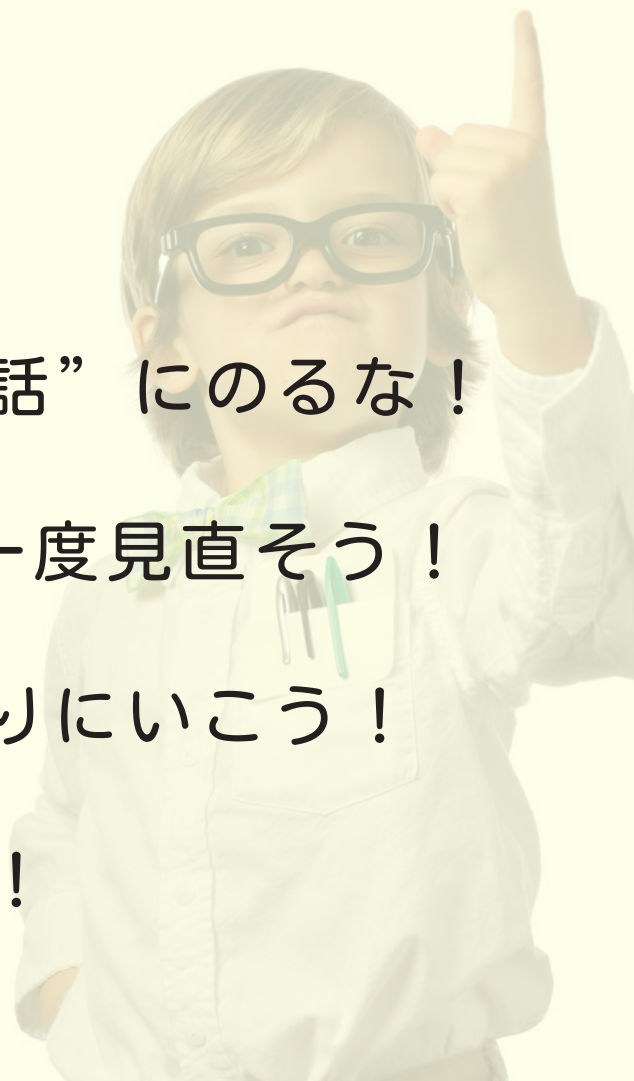
自分で情報を見極めることが重要！！

- ① 情報がどこから来ているかを確認しよう！
- ① 色んなところの情報を見て比べてみよう！
- ① 不自然な文章や話に注意しよう！
- ① きちんとした数値やデータを集めよう！
- ① 数字のトリックに注意しよう！

皆さんわからないことがあったら、インターネットで検索していると思います。とても便利なインターネットですが、ウソの情報もたくさんあります。闇バイトと知らず、「気軽にできるから」と軽い気持ちで誘いにのったら、大変なことに・・・なんてことが、実際にあるので注意してください！！

“ お金の10ヶ条 ”

- 健康第一！
- 困ったらすぐに相談！
- 貯金は習慣に！
- お金について学び続けよう！
- 借金はするな！
- お金を貸すな！
- 友だちの”儲け話”にのるな！
- 固定費は1年に一度見直そう！
- 情報は自分で取りにいこう！
- 周りと比べない！



最後に・・・

Living In Peace「お金の教育講座」
改めて、ご参加いただきありがとうございました！

講義はどうだったでしょうか。

眠くなっちゃったり、「何言っているか、わからないよー」と
感じたこともあるかもしれませんが
いつか、「あ！これ、LIPの人たちが言ってたことだ」と
思い出してくれたら、私たちはうれしいです。

これから訪れる「自立」した生活では
「お金」にまつわることは避けて通れません。

本冊子が、皆さんの役に立つことを願って・・・

これからも元気に過ごしてくださいね！

※免責事項

掲載内容などについて、細心の注意を払っていますが、正確性等について
保証をするものではなく、何らの責任を負うものではありません。

また、コンテンツの利用により、万一、利用者何らかの不都合や損害が発生したとしても
当会は何らの責任を負うものではありません。

制作

Living in Peace こどもプロジェクト 「お金の教育」メンバー