

略して  
金トレ!

# お金の スタートレーニング☆

# ワークブック

**My Goal**

# 将来のお金持ちシンダン

『将来、お金と上手につきあえる』知識や考え方を身につけているかを確認します。

- ① 危険をさける → ○の数 ( ) コ
- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. 友だちとお金のかしかりをしない                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 友だちにおごらない・おごられない                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. お金のトラブルがあると、家族や他人へのえいきょうがあることを知っている                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 社会にあるルールや法律を守る。悪いことや人のいやがることはしない                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. お金(保険料)をはらうことで、障がいをもった時や老後にお金を受け取れることを知っている        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 火事や事故など、万が一のことが起こったときのために、「保険」に入ることができる            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. クレジットカードは「借金」と同じで、時には使った分より多く返さなくてはいけないことを知っている    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 「デート商法」「フィッシング詐欺」など、詐欺についての記事を読んだり、調べたことがある        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. モノ・サービスを買うときには、すぐに決めずによく考える・確認する                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. ルールいはんや人を傷つけると、多額のお金を支払ったり、就職ができない可能性があることを知っている  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 自分で解決できないようなこまったことが起こったら、一人でなやまずに大人に相談する          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. お金のトラブルがおこったときに、相談できる「消費生活センター」や「法テラス」があることを知っている | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- ② お金を使う・貯める → ○の数 ( ) コ
- |                                      |                          |                          |
|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. おこづかい帳やちよきん箱の使い方を知っている            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 買った後には、買い物のかえりをする                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 未来のために、計画的にお金をためることは大切だ           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. お金を使う時は、情報を収集し、より良く選ぶ             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 安全なもの・地球かんきょうにいいものなどを買うことが大切だ     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 自分の教育費・生活費に大体どれくらいお金がかかっているか知っている | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 貯金をしている（もしくは、大きくなったら貯金をしたいと思っている） | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 自分で買い物をしたことがある（おかしなど小さいものでもOK）    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| （買い物をしたことがある人）                       |                          |                          |
| 9. 買い物をする時には、不良品でないか気をつけている          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 本当に必要なものかどうかを考えて買い物をする           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 買ったものは、大切に使っている                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 「大切にしているものは何か？」にすぐ答えることができる      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# 将来のお金持ちシンダン

将来、安心してお金とつきあえるよう、とくに弱いところをチェックして学んでいきましょう！

## ③ 働く・お金をかせぐ → ○の数 ( ) コ

- |                                    |                          |                          |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 自分の将来の夢・希望の仕事考えたことがある           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 働いて社会の役に立つと、お金がもらえる             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 働くと、楽しいこと・大変なことがどちらもある          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 働いている人は、工夫や努力をしている              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 自分の地域や周りで働いている人や会社の、努力や工夫を知っている | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 自分の長所・短所を考え、自分でつきたい職業を考えている     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

(将来の夢・希望がある人)

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 7. 自分の将来の夢・希望の仕事について、「お給料」がいくらかい知っている                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 希望の仕事に就くために、努力をしている                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 職業について、「何がやりたいか」だけでなく、「どんな努力が必要か」「自分に合っているか」など考えたことがある | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 自分の興味の仕事以外にも、どのような仕事があるか調べたことがある                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. ニート・フリーターについて調べたり、考えたことがある                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 「働くこと」は国民の義務であるが、失業したりどうしても働けないときは給付ができることもある         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## ④ お金の仕組み → ○の数 ( ) コ

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. ものやお金は、かぎりがあり、「かち」のある大切なものである         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 企業、銀行、政府の役割を知っている                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. お金は、企業、銀行、政府、私たちなど、社会の中をぐるぐるとまわっている   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 私たちが政府に税金をはらい、政府が私たちの生活を支えている         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. お金は、にせものが作られないように、偽造防止技術が使われている       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 経済のニュースに興味をもっている                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 「投資」「詐欺」「株式会社」など、お金や経済について調べたことがある    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 会社がお金を借りて行う「投資」というものがあることを知っている       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 銀行や郵便局で預貯金をすると、利息がついてお金の増えることを知っている   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 物価（モノの値段）が上がったり、下がったりすることを知っている      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 現金以外に、クレジットカードなど様々なお金の払い方があることを知っている | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 「円安」「円高」とは何か知っている                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# 危険をさける



デート商法や  
マルチ商法で  
多額のお金をはらう



ブラックバイトで  
心も体もダメになる



ニートになり、  
収入がなくなる



ゲームの課金で  
つかいすぎる



インターネット  
詐欺にひっかかる



インターネットの  
買いものでお金を  
つかいすぎる



自転車で人に  
大ケガさせる



クレジットカードの  
リボ払いで借金が積みあがる



いたずらや悪口を  
SNSでアップして  
炎上(えんじょう)



友だちに、  
お金を貸す・おごるの  
繰り返しでお金がなくなる



万引き、ドラッグなど  
はんざいをおかす



なやんで、つらくても  
人に相談しない



思わぬ妊娠



あやしいチラシに  
ひっかかる



いかりをコントロールできない



薬物(ドラッグ)中毒に  
なる



ゲームやスマホに  
はまり、生活が乱れる



あやしい宗教に  
お金をつぎこむ



ヤミ金でお金をかりる

# 目に見えないお金に気をつけよう



## クレジットカードは、 後ばらい しゃっきん つまり 借金！

たとえば リボばらいで12万円のを  
毎月1万円はらって返していくと・・・

借りたお金

りそく  
利息

円	円
---	---

りそく  
リボばらいの利息はとっても高い！！

トラブルを知っておくことで、  
トラブルをさけることができる！

だまされないためには

を知る

すぐに

しない

しゅうしょく  
就職ができない！をさけるには

をしない

さいあく じょうたい  
最悪の状態をさけるには

こまった時、大事な時は

する

を調べておく

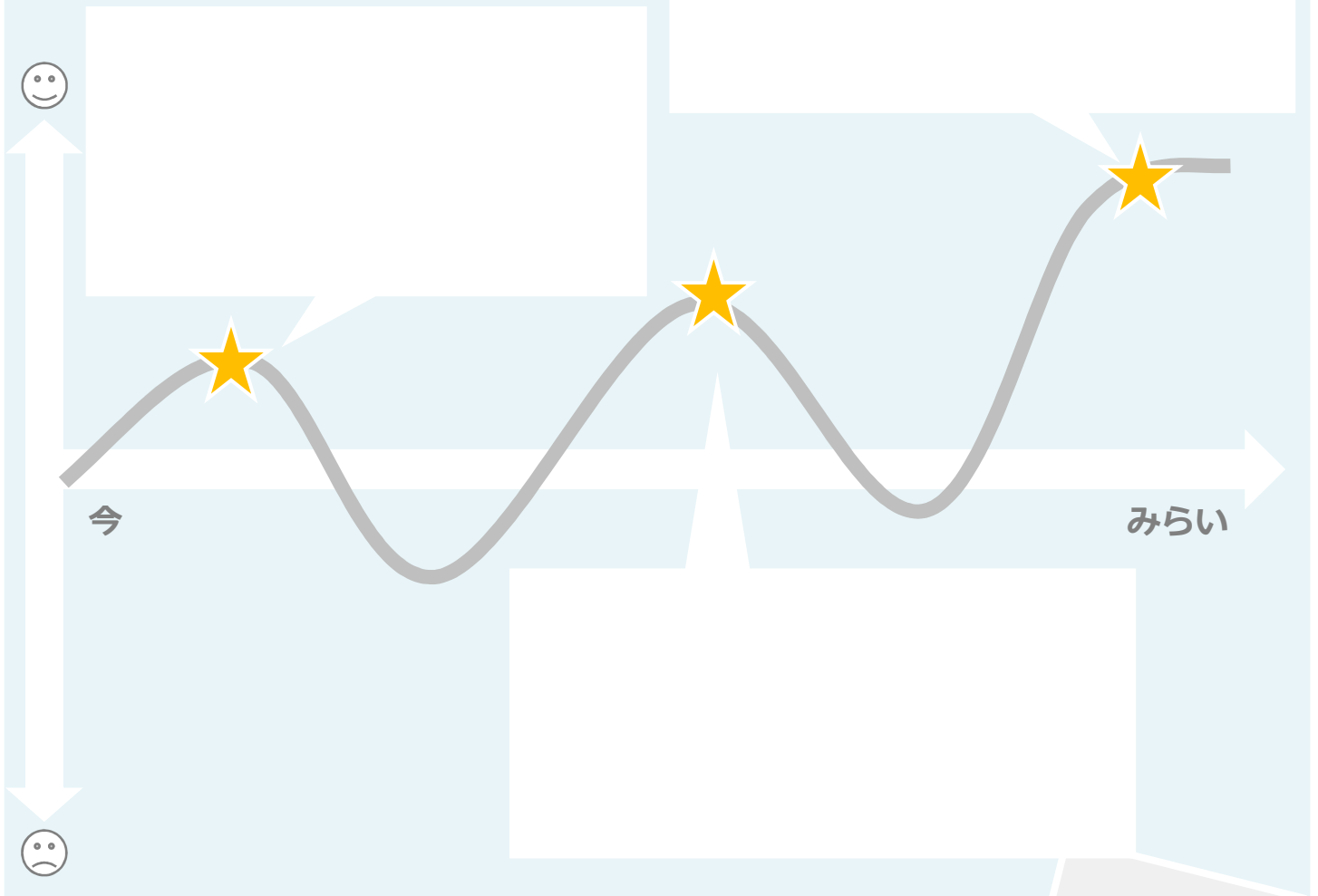
こともできる

# 自分の価値観を知ろう

大切にしたいもの・ことに、○をつけよう

<small>れんあい</small> 恋愛	友だち	ゲーム	ファッション	写真
<small>びよう</small> 美容	家族	SNS	芸能人	バイト
部活	<small>しゆみ</small> 趣味	ボランティア	音楽	グッズ
勉強	お金	おしゃべり	<small>まんが</small> 漫画・アニメ	習い事
歌	スポーツ	海外	本	ごはん
夢	ポジティブ	自由	元気	おかし
仲間・チーム	青春	<small>けっこん</small> 結婚	かがやき	料理
<small>れいせい</small> 冷静	落ち着き	やすらぎ	<small>けんこう</small> 健康	はなやか
平和	思いやり	<small>ゆうき</small> 勇気	チャレンジ	人気
笑い	愛	自分らしさ	豊かさ	<small>どりよく</small> 努力
成長	動物	なにか作ること	安心	<small>にんたい</small> 忍耐
<small>しぜん</small> 自然（緑）	ほめられる	有名・知名度	<small>ぼうけん</small> 冒険	スリル
デザイン	みんなのため	達人	なしとげる	<small>じょうねつ</small> 情熱

左ページでえらんだキーワードを<sup>さんこう</sup>参考にして、未来をえがいてみよう！



✓ <sup>けっこん</sup> 大好きな人と結婚して、ハワイで  
結婚式♡そのままハワイで暮らすことに！

✓ ゲームが好きで、いろんな国のゲームを調べて、  
研究して、世界一のゲームクリエイターに☆

✓ 海が見える家で、犬と暮らしている！

✓ 捨てられた犬・ねこをたすける  
お仕事をして、お世話をする毎日

✓ 1万人もフォロワーのいる人気ブロガーに  
なって皆のあこがれに！

✓ 仕事が大成功して、お金持ちに！

✓ 平和で、家族や友だちにかこまれて  
笑いのたえない、幸せな毎日♡

✓ 大好きな野球の、人気コメンテーターに！  
選手にもたくさん会える！

✓ 思いやりのあるやさしい人になって  
いて、みんなとずっと仲良し！

✓ おばあちゃんになっても、いろんな国にいて、  
英語で話している☆

たとえば...



# 価値観によって、 いろんな生き方・暮らし方があるよ

## 夢見るドリーマー、実は苦労人

みんなのあこがれの、アイドル、芸能人、声優は、「人気商売」。  
人気がないとお金が入ってこない。たとえば、アニメ声優だけで生きていけないので、アルバイトをしながらもお金がなくて苦労をしていることも。それでも、夢をおいにかけていくのが、幸せという人も！



## 質素で、つつましい、手作りの生活

お金をたくさんかせぐよりも、自分の本当に必要なものだけを買って満足する。  
高いものを買うぜいたくはしないし、服や家を手作りしたり、畑や田んぼを耕してお米や野菜等を育てる人もいる。  
質素だけど、手作りの生活があたりかたかくて幸せに感じるという人もいる。



## 会社員・公務員になって、安定的な生活

安定的な生活をしたい人は、公務員や会社員を選ぶ人もいる。  
年をとると給料があがる仕組み（年功序列）がメリットだったが、  
企業がとつぜん苦境におちいたり、リストラも、今やめずらしくない。



## 好きなことを仕事にして、趣味 = 仕事に

自分が大好きなこと（趣味）をつきつめていたら、仕事になっている人もいる。  
好きなことをつきつめて、すごくわしくなって、人に教えたり、本を書いたり、  
アドバイザーになったり、実況中継をしたり。  
会社員の仕事をしながら、副業としてやる人も！



## みらい調査（人生・生活編）

自分の“かちかん価値観”をふりかえって、自分の未来を考えてみよう！  
その未来のためには、どれくらいのお金がみつようかな？？

だれと一緒にくらしている？  
それともひとりがいい？

どこに住んでいる？  
外国？いなか？それとも？

休日は何をしている？  
家でのんびり？旅行？それとも？

どんなとくぎ特技がある？  
何ができるようになっている？

どんなしゅみ趣味がある？

ほしいもの、  
手に入れているものは？

どんな友だち、仲間がいる？  
それともどうぶつ？

何をしている時がしあわせ？  
楽しい？

何をがんばっている？

りそ理想の人生・生活を  
一言でいうと・・・？

理想をかなえるために  
お金はどれくらい必要？

# 上手に使う・ためる

どれくらいかかるか知っていると、  
上手にお金を使うことができる！

## 1カ月のひとり暮らしで、かかるお金

内容	金額
家賃 <small>やちん</small>	
水道光熱費 <small>すいどう こうねつ ひ</small>	
交通通信費 (スマホ・電車) <small>こうつう つうしん ひ</small>	
食費	
被服費 <small>ひふく ひ</small>	
日用品	
交際費・こづかい <small>こうさい ひ</small>	
その他 (自分への投資・予備など) <small>どうし よび</small>	
貯金 <small>ちよきん</small>	

買い物をするときのポイントにそって、  
買い物してみよう！

ポイント

できたら  
Yesに○をつけよう

**NEED ・ WANT ・ いらない**  
**を分けて考える**



Yes ・ No

じょうほう しゅうしゅう  
**情報収集をする！**

- ・もっと安く買えないか？
- ・あやしい商品じゃないか？
- ・不良品じゃないか？



Yes ・ No

**お金は足りるかの確認！**  
(見えないお金にはちゅうい注意)



Yes ・ No

**おこづかい帳をつけた！**



Yes ・ No

# 予算の作り方

## 大きな目標を立てる！

1

高校卒業までに、〇〇する！  
高校卒業までに、〇〇万円！

までに

する！

(                      円)

## 目標のための金額を決める

2

貯めたい金額を、期間で割ります  
例えば、50万円 ÷ 3年 ÷ 12か月  
= 約14,000円！

① ÷ (      ) か月 =

円

## 使える金額を知る

3

収入 - 目標のためのお金

収入 - ② =

円

をする！

高校生になって、  
アルバイトしたときの  
1か月を作ってみよう!

### 予算フォーマット

項目	収入	支出
バイト代		
貯金		
目標のためのお金		☆
合計		

使えるお金  
= 14ページの③

貯金は、  
別の場所に  
大切に  
とっておこう!

収入と支出の合計が、同じ金額になっているかな？  
支出が多かったら見直しを試みよう!

# はたらく・お金をかせぐ

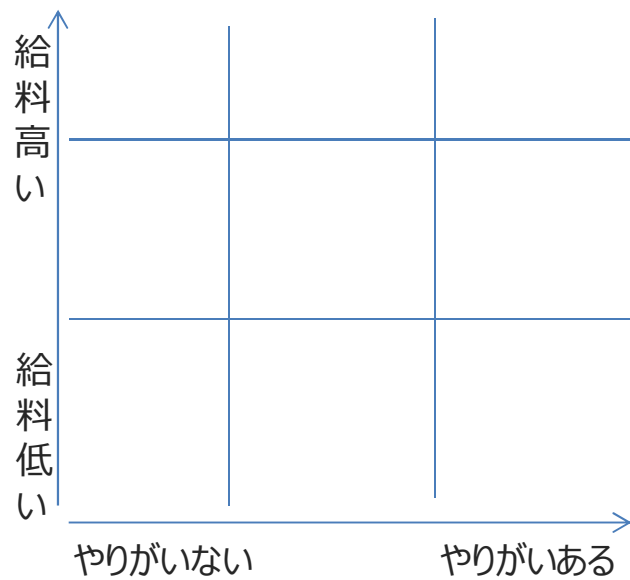
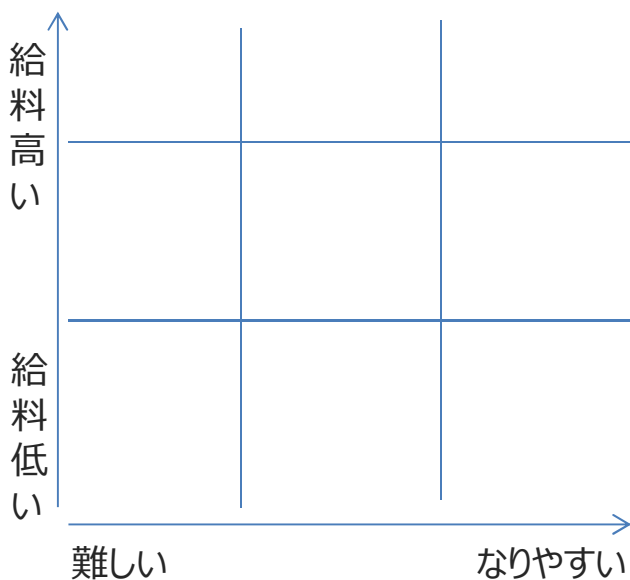
職業をえらぶ視点を身につけよう！

## 職業マッピング

① ニート	0円	⑤ 難関職業	1000万円
② 会社員	490万円	⑥ 公務員	670万円
③ 体力系	390万円	⑦ 人気商売	未知数
④ アルバイト	190万円	⑧ 職人系	300万円
	※時給1000円で1日8時間、週5日勤務の場合	⑨ 医療・福祉系	315万円

※国税庁、厚労省、総務省等の近年のデータをもとに、参考値として平均年収額を記載

※医師の場合  
※地方公務員の場合  
※パティシエの場合  
※保育士の場合



# 仕事を考えるポイントを いろいろ知っておこう！

## ■ やりがい・楽しさ

やりがい	人間関係がよく 楽しい	社会をよくする	仕事の成果が 分かりやすい
夢をかなえる	みんなの役に立つ	好きなことを 仕事にできる	チャレンジできる
人々にえいきょうを あたえる	有名な人に会える	お客さんに感謝される	こまっている人を助ける

## ■ 条件

会社のサービス (福利厚生)がよい	希望の勤務地で 働ける/転勤がない	新しい会社 ベンチャー企業	大企業や有名企業
自営業や フリーランス	たくさんお給料が もらえる	休みが多い/ 残業が少ない	好きな時間に 働ける

## ■ 働き方

海外に進出できる	年をとっても 続けられる	成績をつけられ 競争できる	小さなことを コツコツとする
チームで働く	ひとつの会社で 長く働く	家族とすす 時間がとれる	体を使う
一人で家で働く	たくさん転職する	服装が自由	頭を使う

## ■ 働きやすさ

職場のふんいきがよい	ワークライフ バランス	プレッシャーが少ない	自由
------------	----------------	------------	----

## ■ 将来のため

将来性がある	スキルアップになる	安定 (不きょうになっ ても大丈夫)	最初大変だけど、 あとで楽になる
--------	-----------	-----------------------	---------------------

## ■ その他

専門性が身につく	人気がある	自分の能力をいかせる	大学にいかななくても できる仕事
コンピューターを使う	新発見・発明ができる	夜だけ働く	出世できる

## ■ 自由記入

--	--	--

あなたの希望の仕事は？

- お給料は？ 初任給 ( ) 円 平均年収 ( ) 円
- 難易度 なりやすい ・ 難しい
- 学歴 問われない ・ 高校 ・ 専門学校 ・ 短大 ・ 大学(院)
- 資格・スキル 不要 ・ 必要 → 何が必要？ ( )
- お金 不要 ・ 必要 → どれくらい必要？ ( ) 円
- 運 不要 ・ 必要



# リスクをしておこう

## ニート

働けるのに、仕事をやめてしまう。  
「なんとかなる～」と思ったが、  
なんともならない。  
仕事をやめる前に大人に相談しよう。



## フリーター・非正規

アルバイトなどをして生活をしている人たち。  
なんとか自分で生活できる人もいるが、  
不安定で給料は  
あまり上がらない。



## 人気商売

人気がでてもうかるのはひとにぎりの人。  
人気が出ず、低収入となる人がほとんど。

## 体力が必要な仕事

年をとったり、ケガをしてしまうと  
働けなくなり、お金にこまることも。

## 水商売や風ぞく

年をとるとつづけにくく、  
いろいろな危険もある。



## 詐欺・悪徳商法

相手が損をする売り方をしてもうけて  
いる人たち。犯罪者としてつかまることも。

### ■好きな職種・気になる仕事


## みらい調査（仕事編）

自分の価値観かちかんや、仕事を考える観点かんてんをもとに、  
自分の未来の仕事について考えよう！

お金はたくさんほしい？  
ふつうくらい？ 少しの方がいい？ →

会社ではたらく？ 起業きぎょうする？ →  
3足のわらじ？ それとも・・・？

どこではたらく？ →  
外国？ いなか？ 高層ビル？

どれくらい休みたい？ →  
土日休み？ バカンスがほしい？

どんな仕事仲間がいる？ →  
ひとり？ 家族ではたらく？

理想の、働く姿は？ →  
どんな大人？

仕事でいちばんゆずれないこと・ →  
大切なことは？

これは絶対いやだ！ →

たとえば、どんな →  
お仕事をしてる？

仕事の何がたのしい？ →

どんなスキルをもっている？ →

何をがんばっている？ →



本ガイドは、情報の提供を目的とするものであり、内容について当行がいかなる保証を行うものではありません。  
掲載内容については細心の注意を払っていますが、掲載された情報の誤りなどによって生じた損失等に関しまして、当行は一切責任を負うものではありませんのでご了承ください。

**【お問い合わせ】**

[info\\_csr@tokyostarbank.co.jp](mailto:info_csr@tokyostarbank.co.jp)