

略して
金トレ！

お金の スタートレーニング☆





アンケート② お金もちシンダン！



① お金を使う・貯める

- ☒ 1カ月の収入額を知っている
- ☐ 1カ月の支出額を確認している
- ☐ 毎月、貯蓄をしている
- ☐ 固定費の削減をしている
- ☐ 衝動買いはせず、数日考えたり、情報収集をしてから購入する

② お金をかせぐ

- ☒ 仕事がいやになった時に、すぐに「やめる」のではなく「休む」または「相談する」ことが大事だ
- ☐ よく食べ、よく休んでいる
- ☐ 不満はあっても、目の前の仕事をがんばる
- ☐ 将来はもっと稼ぎたいと考えている
- ☐ 安定を目指すなら、正社員が有利だ

③トラブルをさける

- ☒ 詐欺・犯罪にあわないよう、情報収集している
- ☐ 簡単にはローン・借金をしない
- ☐ 大きな買い物の際は、人に話してから決める
- ☐ 困ったことがあった時に、相談できる人が思い浮かぶ
- ☐ 悪いことをすると、お金のリスクにつながる

④ 人生のお金

- ☒ 老後のために貯蓄をしている
- ☐ 何かあった時のために、手をつけない貯蓄がある
- ☐ 年金や健康保険料を払っている
- ☐ 自分が、何にお金を使いたいか、どれくらいお金がほしいか分かっている
- ☐ 見栄や世間体より、安心や幸せを大切にしている₃

退所後によく起こるトラブル

ワースト 1

お金を使い果たして
生活にこまる



ワースト 2

仕事をすぐに
やめてしまう



ワースト 3

サギや借金などの
トラブル



金トレの流れ



- パート 1 : トラブルをさける
- パート 2 : 上手にお金を使う・
貯める
- パート 3 : お金をかせぐ・ふやす

パート1

トラブルをさける



ゆだんしてしまうのは、どれ？



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



働けるのに仕事をやめて
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



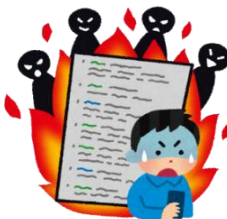
インターネットの
買いものでお金を
つかいすぎる



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
犯罪をおかす



いかりをコントロール
できない



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



なやんで、つらくても
人に相談しない



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

○の数 →



「大丈夫」な人はいない。

自分はゆだんしない。

大丈夫そう。

…と思ったものは**注意**！



でも安心してください！

社会に出たら…
大なり、小なり、
トラブルは起こる！

いちばん、大事なことは..

相談 する / **調べる**



My そうだん先①

こまったとき



こういう時
どうしたら？

仕事できない

つらい

サギや犯罪に
まきこまれそう

会社の人や家族に
おかしいことを言われた

いやがらせ・
いじめを受けている

**プロはたくさんの相談を
毎日聞いている！**

- 仕事やお金のトラブル → 法テラス
- つらいとき、苦しいとき → いのちの電話
- お金や、食べるものがない → 自立相談支援機関
- 思いがけず子どもができた → にんしんSOS
- サギにあったとき → 188（消費者ホットライン）
- 高額で契約してしまったとき → 消費生活センター

My そうだん先②

大事なことを決めるとき



新しい仕事を
したい

引越したい

仕事やめたい

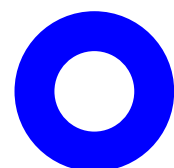
3万円のものを
買いたい

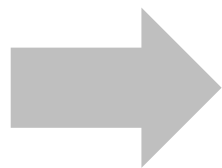
同棲したい

相談相手が大事！

相談すると…

 正解を教えてくれる！

 自分とはちがう考え方に気づける



相談して、調べて
自分で決める！

加害者にねらわれると・・・

知らないうちに弱みを握られるなど

心をコントロールされ、
誰にも相談できなくなる。

そして抜け出せなくなる。



いつの間にか、自分が

犯罪者・加害者 にならないようにも注意！



あやしい求人に
ひっかかる



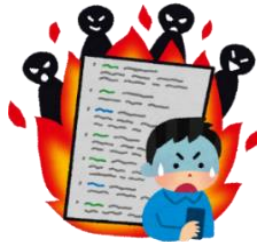
いかりをコントロール
できない



薬物(ドラッグ)中毒



部屋が乱れる



いたずらや悪口を
SNSでアップ



損害賠償 !



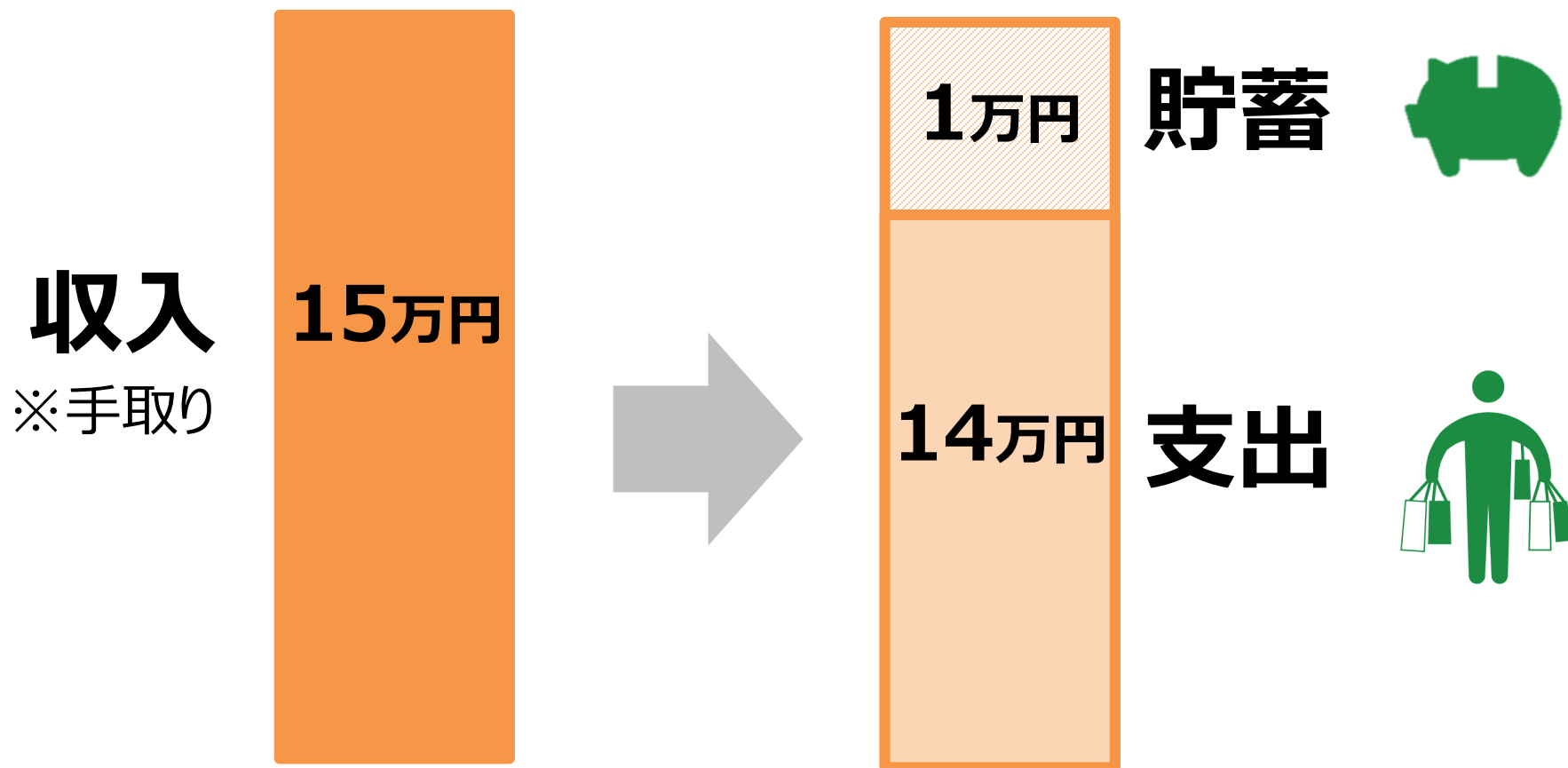
仕事がクビ になる！

パート2

上手に使う・貯める



収入・支出・貯蓄の関係は？



まずはチェック！

毎月の収入

※手取り

円

毎月の支出

円

毎月の貯蓄

※積立投資、貯蓄型保険も含む

円



**上手に使う
(支出する)**

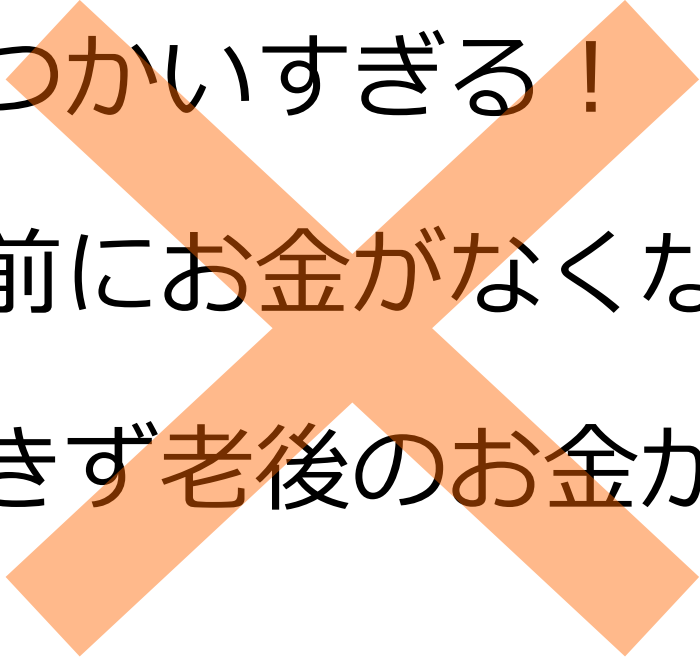
生活費にいくらかかっている??

例えば…

- 食費
- 家賃
- 水道光熱費
- 交通通信費
- 被服(ひふく)費



大人でも生活費がいくらか知らない人がいる！

- 
- お金をつかいすぎる！
 - 給料日前にお金がなくなる
 - 貯金できず老後のお金がなくなる！

金銭感覚クイズ

社会人ひとりぐらし
の目安は？！

手取り
15万円の場合



内容	金額
家賃	45,000円
水道光熱費	10,000円
食費	27,000円
交通通信費（スマホ・電車）	5,000円
被服費（ひふくひ）	5,000円
日用品	7,000円
交際費・こづかい	13,000円
その他（自分への投資・予備など）	18,000円
貯金①中期：家電買い換え、病気・・・	5,000円
貯金②長期：老後、子ども	15,000円

支出を減らす

固定費

から減らす

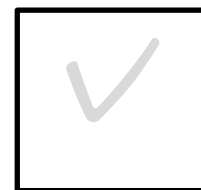


**毎月同じ費用、毎月買うものは、
一回行動すると大きくへらせる！**

支出を減らす

使いすぎてしまう人は、

いったん **現金払い** だけに

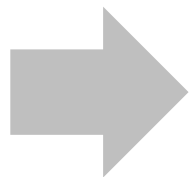


大人は...



貯蓄

をする



何のために？

大人の**貯蓄**の常識



常に

数百万円

の貯蓄がある



毎月

数万円

をためる



老後までに

1,000万円
以上

をためる

※一説には3,000万円とも

月の貯蓄額の決め方



できれば

2万円



収入の

10~20%

が目安



難しい!? まずは

3千円

からでも

先取り貯蓄

は、魔法？！

✖ 使って、あまったら貯める

収入

－

支出

=

貯蓄

○ 貯蓄して、残った分を使う

収入

－

貯蓄

=

支出

自分の貯蓄ルール

毎月

円は 先取り貯蓄



= 毎月貯蓄額 × 12か月 × 40年

40年で

円がたまる！

先取り貯蓄の方法



銀行で、積立預金・自動送金



会社で、財形・社内預金



積立投資・貯蓄型保険



退所時にやってもらいたいこと

退所時におすすめの5ステップ

- ①銀行口座を渡されたら残高を確認
- ②どの銀行口座を、何用に使うか決める
- ③先取り貯蓄の仕組みを作る
- ④退所時のお金の使い道を決める
- ⑤銀行と家計簿のアプリを登録する

① 銀行口座を渡されたら残高 (今入っている金額) を確認

_____ 銀行

_____ 支店

_____ 円

_____ 銀行

_____ 支店

_____ 円

_____ 銀行

_____ 支店

_____ 円

② どの銀行口座を何用に使うか決める

銀行

➡ 給与振込み
➡ 生活用

銀行

➡ 中期貯蓄
(家電買換え、病気など)

銀行

➡ 長期貯蓄
(老後、出産、大病など)

たとえば？
〇〇銀行

〇〇銀行の積立預金
貯金箱

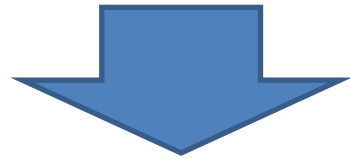
△△銀行
社内貯蓄

③ 先取り貯蓄の仕組みを作る

中期貯蓄	どんな仕組み 〇〇銀行の 積立預金を設定	いくら 3,000円
長期貯蓄	どんな仕組み 〇〇銀行から △△銀行へ 自動送金を設定	いくら 10,000円

注意！

自立時のお金を使い切ってしまう人もいる



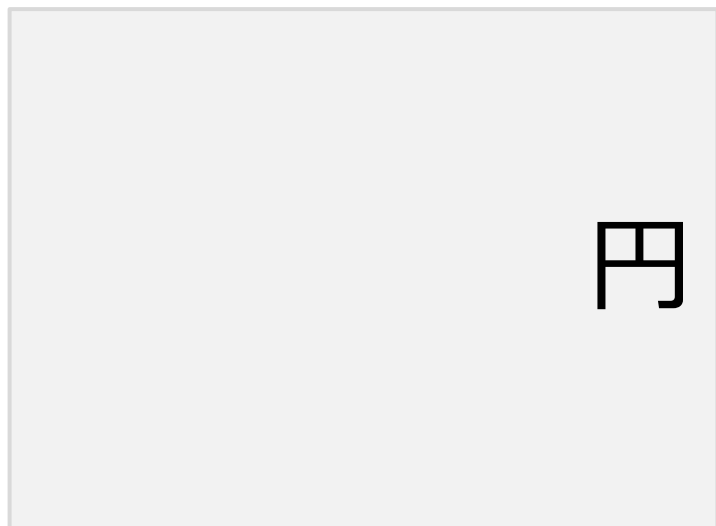
何に使うか

先に決めておくのがおススメ！

④退所時のお金の使い道を決める

内容	例	自分予算
引越し代	50,000円	円
敷金・礼金など	150,000円	円
家具	30,000円	円
家電	30,000円	円
4月家賃	50,000円	円
4月生活費	50,000円	円
スーツなど必要品	30,000円	円
卒業祝い	30,000円	円
その他①	円	円
その他②	円	円
合計	420,000円	円

退所時の残高
(ステップ①の合計)



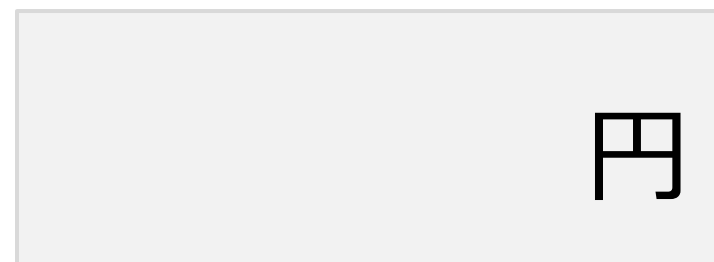
使う



貯蓄



使い道の合計
(ステップ④の合計)



⑤ 銀行と家計簿のアプリを登録

その他「できたらいいこと」おすすめ

- 銀行の使い方（お金のおろし方、振込み方法）確認
- 家賃や水光熱費の自動引き落とし
- フリマアプリやNPOのサービスを調べる
- お金の勉強をする
- ふるさと納税、つみたてNISA、iDeCoについて調べる

パート3

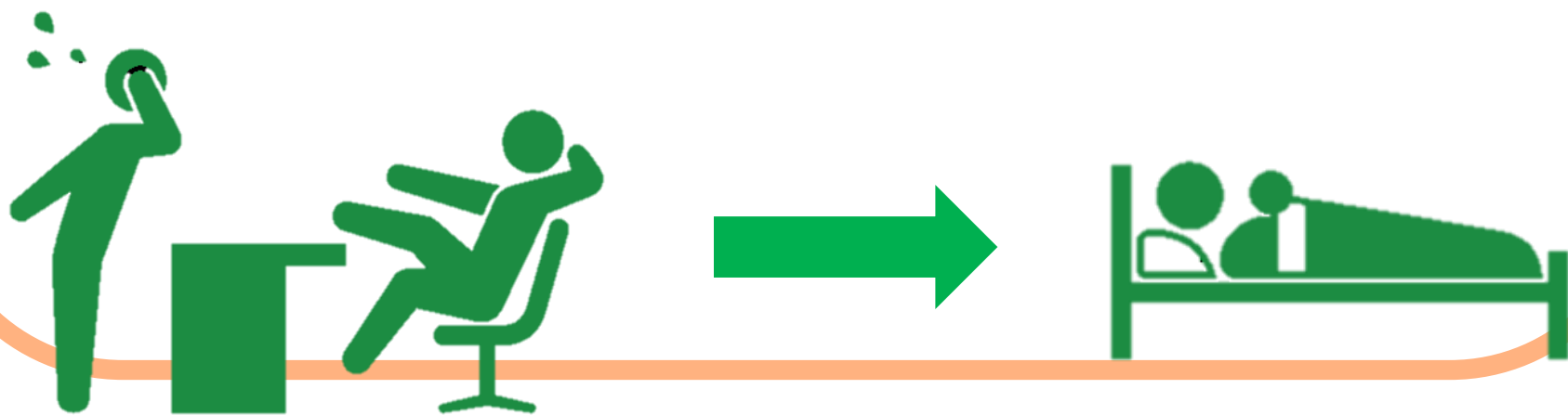
お金をかせぐ・
ふやす



いちばん、大事なことは・・・

仕事

をやめないこと



仕事を続ける方は、じつはラク！

3か月でやめるパターン



3年はつづけるパターン



つらい・できない！
仕事をやめたい・・・

大丈夫！
やめたくなるのは
ふつうだよ！



いろんな人の、
「やめたくなった話」を聞いてみよう！

仕事の好きなところ・いやなところを 書き出してみよう

好きなところ

- ☐ お金がもらえる
- ☐ やさしい人がいる
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



いやなところ

- ☐ 疲れる
- ☐ もっとお給料がほしい
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



今の仕事のまま、「いやなところ」を変えたり、
気にならないようにできることは？

ただし、ブラック企業・パワハラは別！

ブラック企業って？

- ❑ 法律を全然守っていない！
- ❑ 給料未払い、最低賃金未満
- ❑ サービス残業
- ❑ 長時間労働、休みがとれない
- ❑ 極端なノルマ
- ❑ パワハラの横行
- ❑ 社員の使い捨て、社員がすぐにやめる

パワハラって？

- ❑ 殴る・蹴る・突き飛ばすなど暴力
- ❑ ひどい暴言や脅迫
- ❑ 無視、仲間はずれ
- ❑ 明らかに達成不可能なノルマ
- ❑ 低レベルの単調作業を与え続ける
- ❑ プライベートにふみこむ
- ❑ セクハラやマタハラも



なにより、大切なのは・・・

体

と

心



自分をいたわる方法



発散

心

体

- つらい・いやなこと、きらいな人のことを思いっきり書き出す！
- 誰かに、グチを聞いてもらう
-
-

- 思いっきり歌う！
- スポーツで思いっきり動く
- 泣く（映画などで）
-
-

- 思いっきり寝る
- 「生きているだけで自分はすごい」「まあいっか」とつぶやく
- 電話相談してみる
-
-

- 太陽をあびる
- 歩く・さんぽする
- 瞑想（めいそう）
-
-

いやし



お金をふやせる・
もらえることも
知っておこう！

もらえるお金のチェック！

- ①障害年金
- ②高額療養費制度
- ③失業手当
- ④教育訓練給付金
- ⑤出産育児一時金
- ⑥老齢年金

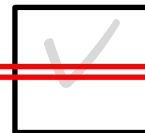


**年金、健康保険は、
払わないとぎゃくに損！**

仕事を決めた後も、 お金は増やせる！



- ① その仕事関係の勉強をする
- ② 今の仕事を工夫して評価される
- ③ 副業する
- ④ よりお給料のいい仕事へ転職
- ~~⑤ ラクして稼ぐ仕事・投資を開始~~



投資もリスクを考えてならOK！

① つみたてNISA

② iDeCo

小さい金額で
コツコツ増やすから
リスクが少ない！

国が推進していることがポイント！

メリット・デメリットをみて、
先取り貯蓄としてやってみよう！

みんな知らない！



仕事を選ぶときの リスク

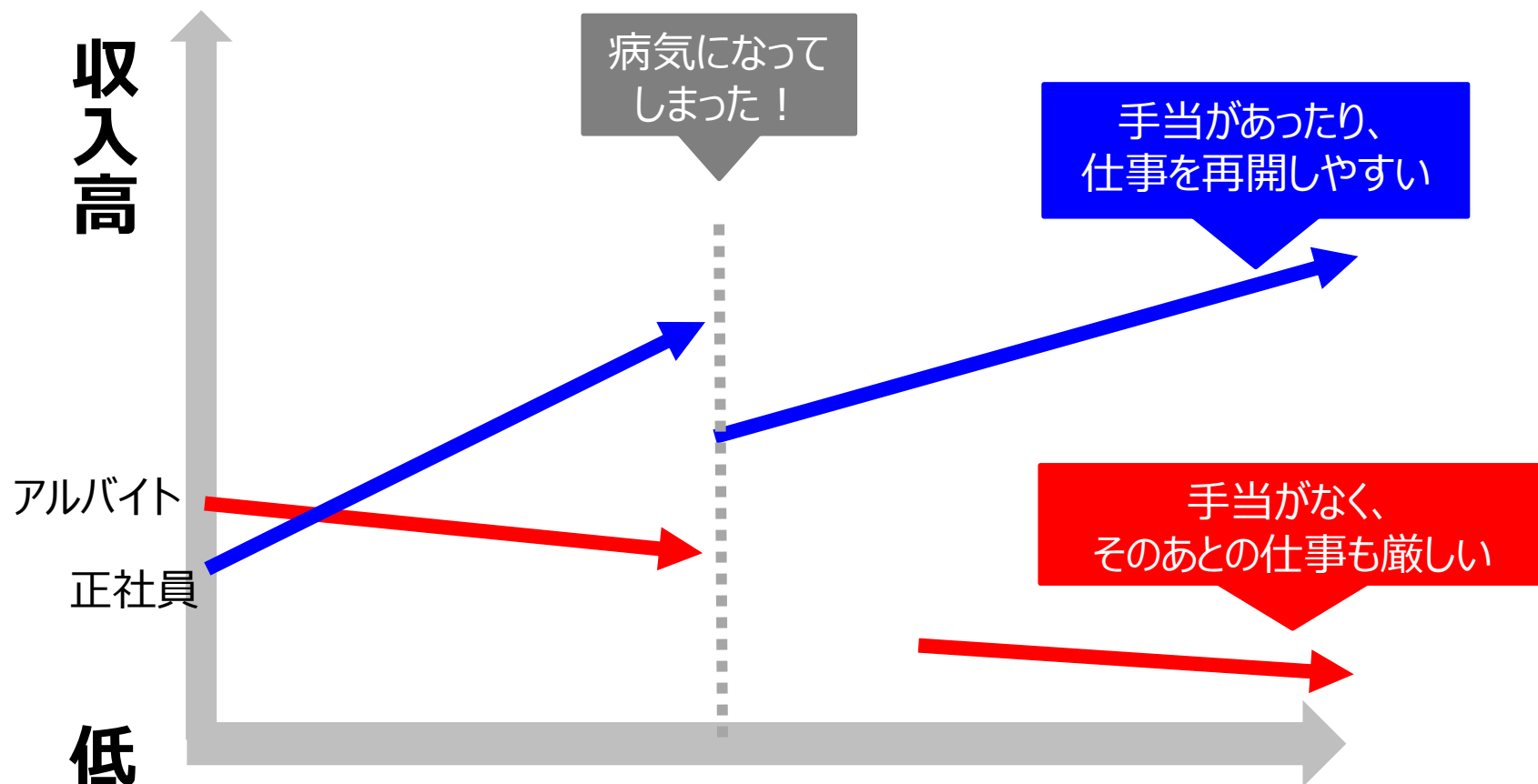
仕事の選び方

お金や安心を優先するなら
アルバイトより、正社員！

アルバイトの仕事だけだと・・・

- ✓年をとるごとに、働きづらくなる
- ✓働いても、働いても、お給料はあがりづらい
- ✓病気のと看や老後に、守ってもらえず、苦しい

実は、正社員の方が、あとあとラク！



“リスクのある”稼ぎ



ギャンブル・投機

「ぜったいもうかる」はうそ。

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、低収入となる人が多い。
(声優、アイドル、Youtuber)



ラクで高収入、マルチ商法

「ラクに稼げる」もあやしい！

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。

体力が必要な仕事

年をとったり、ケガをしてしまうと
働けなくなることに注意。



詐欺・悪徳商法

犯罪者としてつかまる。

フリーター・非正規

アルバイトなどをして生活。
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。

リスクを知って、働こう！





2022年4月1日から
成年年齢が18歳に
引き下げ

成人になったらできること

- ① 携帯電話の契約
- ② 1人暮らしの家を借りる
- ③ 商品を買う契約をする、
ローンを組む

これまでと変わらないこと

飲酒・喫煙

20歳から

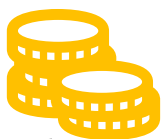
注意しないといけないことは…

契約ができるようになったこと

これまでは万が一、変な契約をしてしまったとしても
未成年者ということで取消ができました

これからは、成人なので、できないことがあります

いろいろな契約に関するトラブルがあります



儲かるよと言われて
契約したら、ネット
ワークビジネスだった

ネットでサプリのサン
プルを頼んだら、定期
購入になっていた

絶対上がると言われて
暗号資産を購入したら、
引き出せなくなった

ブログで儲けられると
言われて、情報商材を
購入したが、友人を
誘えば謝礼があるもの
だった



目標



好みの人生をかなえるために、これから
やってみる「金トレ目標」を書いてください。

- 退所時に9-10ページを記入する
- お金をためるために、先取り貯蓄を銀行に相談してみる
- つらくなったら、〇〇さんに相談してみる
- お金持ちシンダンを、たまにやってみてふり返る

ありがとうございました！

