

家庭でできる！

金トレ

～お金のトラブルを防ぐために出来ること～

東京スター銀行の活動

子どもたちへ
お金のスタートレーニング



将来の **自立** を目指しています





お金のスタートレーニング



小学生



小中学生



中高生



若者
(退所前後)



受講者の声

- ① 考えを深められた。夢に一步近づけた気がする。
- ② 今回は、いろいろな職業やお金トラブル、いろんな生き方、暮らし方や予算の作り方がとっても分かりました。大人になってからも今日学んだことを活かしていきたいと思います。
- ③ 自分の世界が広がった気がした。ひとり暮らしをするのは無理だなと思っていたけど、話を聞いて出来るかもと思った。
- ④ この講座をきっかけとして、もっとお金について考えてみたり、興味をもって、調べてみたいです。今日の講座はとても楽しかったです。勉強になりました。
- ⑤ とても楽しく、将来の自分には何が必要で、トラブルをさけるにはどうすればいいのか学べて良かったです。
- ⑥ お金をためるために、いらないものやできればほしいものを買わないようにする。
- ⑦ バイトを始めたらワークブックを見直す。

まずは現状把握！ 家庭での金トレ状況は？

お小遣いによる指導	□お小遣い帳をつけることを、家庭でのルールとしている □お小遣い帳をつけ、親がチェックや指導をしている □お小遣いの使い方について、計画や振り返りをする時間・ルールを設けている
子どもの貯蓄	□子ども自身で貯蓄することを、家庭のルールとしている □貯蓄の目標金額を、子どもとともに計算・設定している □子どもに貯蓄の方法について指導している（先取り貯金、貯金箱の使用など）
日常での指導	□子どもが、日用品購入などのお金に関する経験ができるように、機会を設けている □スマホを使う場合は、ルールなどを決めている（課金や使用時間の制限など） □お金の貸し借りをしない、などお金に関するルールを決めている
進学について	□奨学金などの情報を中学生など早い時期に行きわたらせる □進学希望の場合は、進学費用に必要な費用を計算し、貯蓄計画を立てる □幅広い選択肢から自分に合う道を考えられるように、小中学生など早い段階からキャリアについて指導したり、機会を設けている（キャリア教育、キャリア相談など）
自立に向けて	□陥りやすいお金のトラブルや、解決方法などについて、子どもに伝えている □自立前に、一人暮らしなどでの収支について指導する（収支計画を立てるなど） □自立時に、貯蓄などを渡す際に、計画的に使うよう指導する

(参考) ご自身の金融リテラシーチェック！

計画的に貯める	□世帯の毎月の収入・支出額・残額を（ある程度）把握している □老後などライフプランを踏まえて、自身の貯蓄目標金額を設定している □貯蓄用銀行口座での先取り貯蓄や、積立（預金・投資・保険）をしている
お金を使う	□固定費の削減を試みたことがある（家賃、携帯電話、電気・ガス、保険など） □衝動買いはせず、数日考えたり、情報収集をしばらくしてから購入する □世間体や浪費よりも、自身の幸せのためにお金を使えていると思う
お金を増やす・稼ぐ	□仕事に役立つ勉強・スキルアップを続けている □お金に関する勉強、投資の勉強などを行っている □行政などに申請することでもらえる手当や助成金をチェックしたことがある
トラブルを避ける	□詐欺・犯罪に関するトラブルの情報収集をし、対策をしている □大きな買い物の際は、契約条件をよく確認する □困ったことがあったら、人に相談する（大きなトラブルは専門家に相談する）
お金の知識	□キャッシュレス決済について、利用したり、調べたことがある □ギャンブルと投資の違いが（ある程度）分かる □クレジットカードのリボ払いについて子どもに説明ができる □年金や健康保険の必要性について子どもに説明ができる

本日の内容

- 1 金融リテラシーの基本を知る
- 2 親が取り組む金トレ
- 3 家庭でできる金トレ
- 4 トラブルの背景にあるライフスタイルの変化

自立に欠かせない お金のチカラ

▶ 金融リテラシーの基本を知る

金融リテラシーとは？



家計管理



人生設計



金融知識

などに関する、知識・態度・行動

暮らしに役立つ身近なお金の知恵・知識情報サイト
「知るぽると」金融広報中央委員会



同じ収入でも、金融リテラシーが…



ない

- お金の管理方法に苦勞して、生活が立ちいかなくなる
- 詐欺、借金などトラブルに巻き込まれる！



ある

- お金の管理方法が分かる
- 貯蓄ができて、必要なことにお金を使える
- 将来の見通しができて不安が減少する

日本の金融リテラシー

日本人は他の先進国と比較して低い

※金融リテラシー調査2019年調査（金融広報中央委員会）

学校で学ばない…

お金の話をしづらい…

よくある誤解

お金は貯めれば貯めるほどいい

こつこつ小さいことで節約

子どもの使い道を全部管理。
失敗させない

**まずは、親が取り組む
金トレ！**



まずは、家計の把握！

収入

毎月

円

支出

毎月

円

貯蓄残高

総額

円

借金

総額

円



固定費から削減



家賃・家のローン



保険料



携帯電話等の通信費



電気・ガス・水道等



教育費（塾・習い事）



どれも大切！だけど節約できる。



先取り貯蓄をはじめる



収入 - 支出 → 貯蓄



収入 - 貯蓄 → 支出



先取りしないとお金はたまらない



トラブルをさける



詐欺・トラブルについて
調べる



金銭管理ができるまで
借金・クレジットカードは
ひかえる



健康のため体を大切に



年金・健康保険を支払う



困ったときは専門家に必ず相談！

実践するものを決めましょう

- ☒ 家計の把握
- ☐ 固定費から削減
- ☐ 先取り貯蓄を始める
- ☐ トラブルを避ける

家庭でできる
金トレ！

1 家計の状況を **見える化**

生活の支出



人生の支出



▶ 備品に値段を貼る、家計簿を見せる、買い物当番、
値段あてクイズで遊ぶ、貯蓄計画を教える など。

2

買い物での金トレ

子どもの持ち物を、自分で買い物させる

『決める & 払う』の体験



失敗も経験
⇒ 価値観の構築



小さいものから
練習



まずは現金が基本

3

お小遣いでの金トレ

お小遣い

貯める

使う

ふり返る

計画

まずは決まった
金額を貯蓄
(中高生は目標額から
逆算)

子ども自身で
買い物

買った物をひとつ
ずつ、○△×で
振り返る

今月（今週）、
買いたい物を
リストアップ

どうやってお金を貯める？



1

目標を立てる

何円ためたいか、
書いてみよう！



2

おこづかいをもらったら、
まず貯金する(先取り貯金)

メモのスペースに
貯金する金額を
書いてみよう

MEMO

3

今月の使い道計画を立てる

メモのスペースに
今月買いたいものも
書いてみよう

MEMO

4

使い道をふりかえる

買ってよかったものに○
よくなかったものに△や×

日付	内容	入金	出金	残金	★
/		円	円	円	○
/		円	円	円	×
/		円	円	円	△
/		円	円	円	

4

自立前の金トレ！



先取り貯蓄の手続き



お金のトラブルをチェック



大事な決断時や困った時は
相談する約束



固定費は計算してから
決める（家賃・ケータイなど）



予算を決める
（毎月の貯蓄額や生活費など）



年金や健康保険の支払いを
理解させる

自立前に、気軽に体系的に取り組める
ガイドブックを用意しました。



貯蓄等を渡す前に2～4回の指導
(一部分の使用なども可能です)



(可能であれば)
今後どんな暮らしや人生を理想と
するか話してもらう。

アンケート①は全体像の把握。
最初は☑が少なくても問題ない。
アンケート②では、確実に準備
できるようサポート。



児童が☑

職員と確認
して☑

アンケート① お金もちシンダン！

① お金を使う・貯める ☐ ② お金をかせぐ ☐

☑ 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
☐ 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

☐ 仕事がいやになったら、すぐにやめるのでなく
「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
☐ 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 ☐ ④ 人生のお金 ☐

☑ 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
☐ 大きな買い物時は、人に話してから決める
☐ 悪いことをすると、お金のリスクにつながる

☐ 将来のために貯蓄をしている
☐ 何かあった時のために、手につけない貯蓄
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

アンケート② ひとりだちの準備！

家を決める
★ 10ページの計画を作ってから決定しよう
★ 選択肢3つを並べて、10年間の家賃を比較 ☒

銀行の使い方が分かった
(ATM、ネットバンキング) ☒

健康保険・年金の支払い準備できた ☒

実際にアンケートでとった結果。
多くの退所者が陥るが、
このガイドでふせげると説明。

相談先を事前に考えておき、何か
あったら2~3人に相談すると安心。

パート1 **トラブルをさける** 

自立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

自立して自由にできる！
しかも、それまでの貯蓄や奨学金を
何十万ももらえた！
買ったかったアレも、コレも！
あれ…いつの間にか家賃を払う
お金もなくなってしまった。
これからどうやって生きていこう…



仕事って大変…。
何回か遅刻したら、
何となく会社にも行きづらい。
とうとう会社に行けなくなってしまった。
もうやめるしかない。
これからどうやって生きていこう…

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
トラブル

仲のいい先輩が、また「お金を貸して」。
お金を出していれば、一緒にいてくれる。
今度は、「ぜったいもうかるから」って
よく分からないことに誘われた。
なんだか、どんどん変なことに
巻き込まれてくる気がするけど…



3

**赤文字は
児童に記入
してもらおう**

いちばん、大事なことは…

相談 

My そうだん先① 大事なことを決めるときに相談する3人



新しい仕事を
したい
引越したい
仕事をやめたい
3万円のもの
を買いたい
同棲したい

My そうだん先② こまったときに相談する3人



こういう時
どうしたら？
つらい
会社の人や家族に
おかしなことを言われた
サギや犯罪に
まきこまれそう
仕事できない
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！
たとえば…**

- 仕事やお金がトラブル → 法テラス
- つらいとき、迷いとき → いのちの電話
- お金や、食べ物がなくて → 自立相談支援機関
- 困りごとが子どもにまで → にんじん555
- サギにあったとき → 188(被害者サポートライン)
- 契約で悩んでしまったとき → 消費生活センター

4

児童が知っているトラブルに○をつけてもらう。知らないものを一緒に調べたり、説明する。

※参考:知るぽると

知っているものに○

知っているトラブルは何個ある？

 デッ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物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つみあがる
 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	 モデルやエステなど勧誘にだまされる	 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	 宗教にお金をつぎ込む	 ヤミ金でお金をかりる	

○の数 ↓

5

○の数を記入

加害者にならないよう注意。
実質的に自分が損することも理解。
最後に児童自身で事例を調べることで、情報収集の練習。

悪意がある人にねられると・・・
そうとは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
加害者 にならないようにも注意！



➡ **損害賠償** を払うことに！

➡ **犯罪者** になる！

若者に多い金銭トラブルの事件を3つ調べる

児童が調べて記入



仕事（学校も含む）を嫌になった時に、辞める以外の選択肢があること、どうしたらいいかを見せる。

一方で、体・心が大切であることを伝える。どのように見分けるか、どうしたらいいかを一緒に考える。

パート2

お金をかせぐ

仕事を続ける方が、じつはラク！

3か月でやめるパターン



- お金がなくなる
- 仕事が見つからない

3年はつづけるパターン



- だんだん仕事になれる
- たくさんのお金が入る

大丈夫！
やめたくるのはふつう

仕事の好き/いやなところを書き出して
人に相談してみよう

好きなところ

- ☐ やさしい人もいる
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

いやなところ

- ☐ 疲れる
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

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！

無理すると体をこわしてしまう ⇒ 相談してね！

ブラック企業って？

- ☐ 法律を全然守っていない！
- ☐ 給料を払わない、最低賃金より低い
- ☐ サービス残業（残業代が払われない）
残業が多すぎる、休みがとれない
- ☐ 達成できないような高い目標・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目標・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



自分をいたわる方法

本人の好きなことを書いてもらう

- ☐ つらいこと、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
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐ 「生きているだけで自分はすごい」「まあいっか」など、つぶやく
- ☐ 電話相談してみる
- ☐
- ☐
- ☐

発散

- ☐ 思いっきり歌う！
- ☐ スポーツ
- ☐ 泣く（映画などで）
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐ 太陽をあびる
- ☐ 思いっきり寝る
- ☐ 瞑想（めいそう）
- ☐
- ☐

心

体

いやし

リスクを一通り説明。
絶対NGなのは詐欺・悪徳商法。
アルバイトと正社員の違いを長期的な収入で見通しを見せる。

支出・貯蓄計画は、出来るだけ
実際に計算しながら一緒に記入。
(例：1食〇円×〇食など)

ぜったいダメ！

詐欺・悪徳商法

相手を損をする売り方をしようとしている人たち。犯罪者としてつかまる。



危険！

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、なんともしない。仕事をやる前に大人に相談！



ブラック企業

社員を大切にしない、法律違反をしている会社は危険。一見普通の会社のことも。

リスクに注意

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。長い目でみると収入が少なくなるといえる。

人気商売（アイドル、声優、ユーチューバー）

人気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。



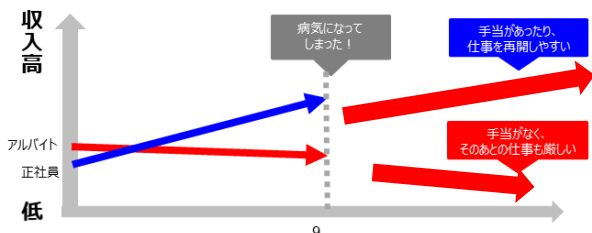
アルバイト・フリーター・非正規

アルバイトで生活。不安定で給料は上がらない。病気になった時に守ってもらえない。

お金や安心を優先するなら アルバイトより正社員！

アルバイトは、最初をよくても
後で大変になることも

- ✓ 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
- ✓ 病気のときや老後に、守ってもらえず、苦しい



2つの
矢印を
記入

パート3

上手にお金を使う・ためる



1か月の支出計画

	内容	金額
使う (支出)	家賃	円
	水道光熱費	円
	交通通信費（スマホ・電車）	円
	食費	円
	被服費（ひふくひ）	円
	日用品	円
	交際費・こづかい	円
	その他予備	円
貯める (貯蓄)	①中期：家電買い換え、病気	円
	②長期：老後、出産、大病	円

できる範囲
で具体的に
計算

毎月の収入 円

毎月の支出 円

毎月の貯蓄 円

合計 = 収入 - 支出 = 貯蓄

合計 = 収入
となるよう
に計画

支出を細かく管理するのは現実的には困難な場合も。
その代わり、先取り貯蓄などの手法でカバーする。

自立時に貯蓄・支度金などを使い切ることを防ぐには、事前に計画を立てる。

先取り貯蓄 (収入が入ったら、すぐに貯蓄する仕組み)

-  銀行で、積立定期預金 ☒
-  会社で、財形・社内預金 ☒
-  積立投資・貯蓄型保険 ☒

出来るだけ手続きも一緒に
(銀行に行くなど)。
各手法のリスクも理解

自分の貯蓄ルール

児童と一緒に金額を決める。金額は少額からでも

毎月 **10,000** 円は **積立定期預金** で先取り貯蓄
45 年で **5,400,000** 円がたまる！

老後のために手を付けてはいけないと説明。

お金の置いておく場所

出来るだけ別にして、貯蓄には手を付けない

生活費	貯蓄① (家電買換え、病気など)	貯蓄② (老後、出産、大病など)
〇〇銀行	〇〇銀行	〇〇銀行

注意！ 自立時のお金を使い切ってしまう人もいる

自立時の残高 円
貯蓄 → 円
生活費に → 円
使う → 円 → 何に使う？

引越し等の必需品だけでなく、自立のお祝いとして使用も可。
使う前にしっかり調べて購入するプロセスを踏むことで、高額商品を買う練習にもなる

実践するものを決めましょう

- ☒ 家計の状況を見える化
- ☐ 買い物での金トレ
- ☐ お小遣いでの金トレ
- ☐ 自立前の金トレ

トラブルの背景にある ライフスタイルの変化

トラブルの裏側には、オンライン化を
中心とした**ライフスタイルの変化**

理解することで、
トラブルの背景・対応が分かる！

最近のオンライン・スタイル事情

キャッシュレス

- 電子マネー
- コード決済
- プリペイドカード／デビットカード
- クレジットカード
- スマホ／スマートウォッチ決済

ネットバンキング

EC

※ネットショッピング

- 大手通販サイト
- 分野別ショップ（音楽・衣服等）
- 個別ショップ
- フリマ／オークション

新しい購買

- C to C ※個人間の売買
- 海外からの購買
- フリーミアム ※無料のサービス＋課金
- サブスク ※定額制サービス
- つけ払い
- レンタル

連絡

- フリーメールアドレス、SMS
- SNSのダイレクトメール
- チャットツール（Slackなど）
- 各アプリ・サービス上でのチャット機能

交流

- 交流用サービス／コミュニティ
- 出会い用サービス
- SNSから知り合う

学び・遊び

- 情報収集
- 講座、学習ツール
- 習い事・趣味

その他

- 家計簿アプリ（口座・クレカ等連動）
- スマホ広告／アフィリエイト
- インフルエンサーの影響
- 通貨（仮想通貨・共通ポイント）
- 投資（ネット証券・スマホ取引）
- IOT



人間関係

暮らし

決済

購買形式

最近のオンライン・スタイル事情

サービス状況

- 多数のアプリやサービスが連動
- 次々に新しい仕組み・サービス
- ハードルの低い入口

個人の状況

- 多数のアプリをダウンロード
- 生活ほぼ全てがオンライン経由
- 数多くの登録（個人情報、パスワード、メール）

仕組みや全体を把握できない



- お金の管理がしづらい
- 詐欺などに巻き込まれやすい
- 気づきにくい

消費者トラブルの動向

オンラインでのつながり

SNSで知り合う



勧誘（副業・投資など）

儲からない・解約不可

多様化

コンサートチケット購入

実は転売サイト



転売チケットで入場不可

規制のグレーゾーン

無料の商品購入



知らない間に定期購入／自動期間更新

解約不可・キャンセル料／知らずに長期支払い

複雑・巧妙化

偽メール受信で無意識にダウンロード



別日にネット利用時にパスワード入力

不正引き落とし

本日のまとめにかえて

みなさんの**共通の悩み**

お金の大切さ、管理の重要性
が伝わらない…



“自分で決める”を長期戦でサポートする

1

決めるための 情報と機会を提供

- ✓ 支出の計画や振り返りの機会を設ける
- ✓ 選択肢を、数字の見通しとともに見せる（進学・就職・家賃・非正規雇用・貯蓄額etc）

2

“自分で決める” を促す

- ✓ 選択肢から選ばせる言い方にしてみる
- ✓ リスクが多い選択をしようとする際にメリット・デメリットを伝える

3

決めたことが できるようサポート

- ✓ 金銭管理の手法（先取り貯蓄の手続き、固定費削減、現金支払いのみにするetc）
- ✓ その他工夫（お金のかからない趣味を探す、貯金を預かる）

△ 全てを完璧に実践

○ 出来ることから少しずつ

子どもの自立の理想は…



金銭感覚



金銭管理



リスク
回避

≫ 安心・豊かな生活

振り返り

学び・気づき

今後に向けて



ご清聴いただき

ありがとうございました。