

知的障がい者等金銭管理テキストブック

やりくり上手になろう!

～かしこいお金のつかい方～



© わんこきょうだい

岩 手 県

も く じ

はじめに…	1
1 人生とお金について	2
2 お金の種類	6
3 物やサービスの値段を知ろう	10
4 お金と上手につき合うために	11
5 お金のつかい方をマスターしよう	12
6 お金の管理「やりくり」を覚えよう	16
7 記録できるようになったら	21
8 巻き込まれる危険のあるトラブルについて	26
9 相談窓口一覧	31
10 ライフプランをつくってみよう	36
11 暮らしのヒント	38

はじめに…

この本は、知的、精神、発達障がいを抱える皆さんが、日常生活でお金を使ったり、管理する場面や、あるいは実際にお金を使う場面ではなくても、お金について勉強するときに使ってもらうことを目的に作成しました。

お金の種類を覚えたり、物の値段がどのくらいするのかを買い物に行く前に調べてみたりして、日常の生活に利用してください。

また、お金の管理を含めて、生きていくうえでどのようなときにどのくらいのお金がかかるかも書いてありますので、自分のこれからの人生設計を考えるときにも参考にしてください。

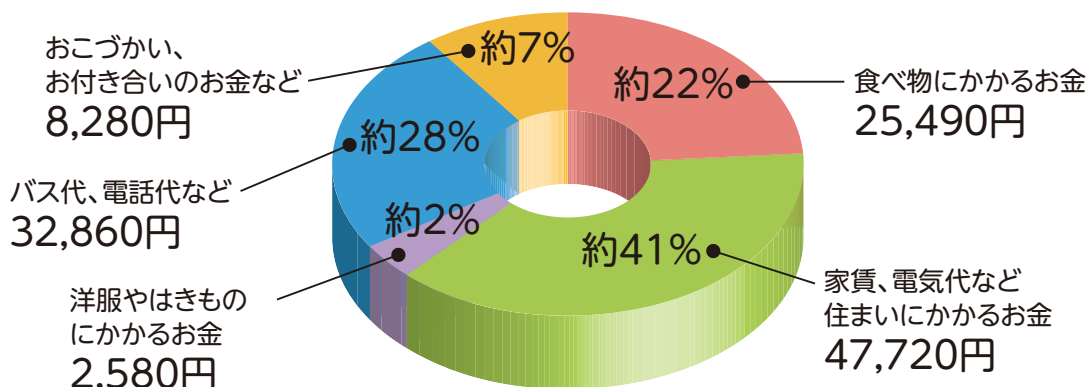
さらには、悪い業者の手口や、そのような業者への対処法も書いてありますので、悪質商法に引っかからないようにすることはもちろんですが、万が一引っかかってもどうすればいいか、しっかり身につけてください。

そして、自分のこれからの人生の計画（ライフプラン）も作ってみてください。また、その時かかるお金をどうやって準備するか、そんなことも考えながらこの本を使ってみてください。

1 人生とお金について

(1) 一人ぐらしを始めたなら (国の調査に基づく平均値、1 か月あたり)

国の調査によると、一般的な一人ぐらしでは、1 月に 12 万円ぐらいかかっています。内訳は、



(2) アパートを借りるとしたら

1 か月の家賃 30,000 円のアパートに引っ越す場合、最初に 15 万円ぐらい必要になることがあります。

内訳は、礼金(大家さんに対するお礼のお金)1 か月分、敷金 (アパートを出るとき修理が必要なところを直すためのお金) 2 か月分、前家賃 (引っ越す月の分の家賃をあらかじめ払うこと) 1 か月分、仲介手数料 (不動産屋さんや



～計算してみよう!～

★礼金	= (家賃 1 か月分…	円)
★敷金	= (家賃 2 か月分…	円)
★前家賃	= (家賃 1 か月分…	円)
★仲介手数料	= (家賃 1 か月分…	円)
	合計	円

(3) 結婚するときにかかるお金

ある企業の調査によると、結婚をするためには、全国の平均で、510 万円以上の費用がかかっているそうです。



内訳は、^{ゆいのう}結納の費用が18万円、^{しんろう}新郎、^{しんぶりようけ}新婦両家の顔合わせ等^{いんしょくだい}飲食代などに6万円、^{こんやくゆびわ}婚約指輪が37万円、同じく^{ひろう}結婚指輪に24万円、^{えん}披露宴に358万円、^{しんこんりよこう}新婚旅行には61万円、そして^{みやげ}新婚旅行の土産に11万円なそうです。(披露宴などで足りない分は、^{おぎな}お祝い金等で補える場合もあります。)

(4) 子どもが生まれるときにかかるお金

子どもが生まれるときには、75万円程度のお金がかかります。後で国民健康保険などから一定の金額のお金をもらうことができる場合もありますが、自分でいったんお金を準備しなければならぬので、大きな負担になることがあります。

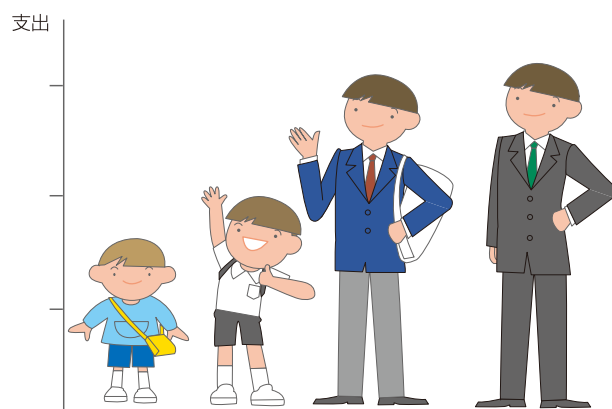


内訳としては、^{にんぶけんこうしんだん}妊婦健康診断に10万円程度、^{しゅっさんじゅんびひん}マタニティ用品に5万円程度、^{しゅっさん}出産準備品に10万円程度、^{しゅっさん}出産のときに病院などに払うお金が50万円程度です。

(5) 子供の成長に応じてかかるお金 (教育費)

子供の成長に応じて、それぞれの年代で教育費などががかかります。

しゅべつ 種別(年代)	1年間にかかるお金(平均額)	
	こうりつ 公立 (市町村や県などでやっているところ)	しりつ 私立 (民間でやっているところ)
ほいくえん 保育園(0~3歳)	約25万円	
ようちえん 幼稚園(3~6歳)	約23万円	約48万円
小学校(6~12歳)	約32万円 (※給食費、教材費など)	約153万円 (※授業料、修学旅行などの課外活動費など)
中学校(12~15歳)	約48万円	約133万円
高等学校(15~18歳)	約45万円	約104万円



(6) 病気にかかったら

病気の種類によっても異なりますが、それぞれの病気入院したときにかかる1か月あたりの平均的なお金は、脳内出血では20万円、肺炎では12万円、胃がんでは18万円、統合失調症では11万円、うつ病など気分障害では12万円などとなっています。

(自己負担が3割とした場合の金額)

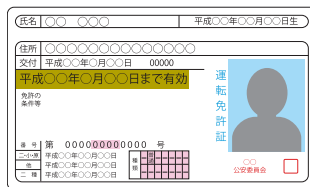


(7) 車を持ったら

岩手県では、仕事に行ったり、どこかに出かけたりするのに、車があったほうが便利だと考える人はたくさんいると思います。

ただし、車を持っていると維持費が一年間でだいたい40～50万円かかります。これは、ガソリン代だけではなく、車検費用、税金なども含んだ額です。便利なものは、一般的にお金がかかる場合が多いのです。

■運転免許をとる時のお金



■車を買う時のお金



免許の種類	ねだん 値段	へいぎんきかん 平均期間
AT	28～31万円	2～3か月
MT	29～32万円	2～3か月
合宿	20～25万円	14日程度

車の種類	ねだん 値段
軽自動車	85～140万円以上
普通車	115～300万円くらい
高級車	300万円以上

(8) 仕事を辞めてからかかる生活に必要なお金

定年で仕事をやめた後、老齢年金などをもらえることもありますが、生活に必要なお金ともらえる年金との差額は、一年間に60万円以上ともいわれています。年を取る前に、一生懸命貯金しないと大変なことになってしまいますね。

(9) 人が亡くなったら

人が亡くなったときには、^{つや}通夜、^{かそう}火葬、^{そうしき}葬式、^{ほうじ}法事などを行います^{おこな}が、そのそれぞれにお金がかかります。

人が亡くなったときにかかるお金は、全国平均で、180万円を超えるとされています。残された家族はこのお金の準備がなければ、もしかしたら大変なことになってしまうかもしれませんね。

(10) 仕事をしたら

仕事をしたら、賃金、工賃などの名前で、働いたことに対するお金を^{しゅうにゆう}収入として得ることができます。また、20歳からは、障害の程度によって^{しょうがいねんきん}障害年金をもらうことができるようになります。

■収入の例

賃金・工賃 (平成 28 年度全国平均)	障害基礎年金 (年額)
就労継続支援A型 (賃金) 70,720 円	1級 975,125 円
就労継続支援B型 (工賃) 15,295 円	2級 780,100 円

ただし、^{ぜいきん}税金 (みんなでお金を出し合っ^{こうきょうしせつ}て、みんな^{けんせつ}で使う道路などの公共施設を建設したり、障害年金などに使うお金) などは国に納めるために、作業所や会社でその分を先に引いてから、働いた人に渡されます。

税金の種類	所得金額、種類	税率 (税金)		備考
しよとくぜい 所得税	年 195 万以下	5%		年間収入額× 0.05 ※1
	195 万を超え 330 万円以下	10%		年間収入額× 0.1 ※2
じゅうみんぜい 住民税		10%		年間収入額× 0.1
しょうひぜい 消費税	ひょうじゆんぜいりつ 標準税率	10%		商品の値段× 0.1
	びいげんぜいりつ 軽減税率 (飲食料品、新聞)	8%		商品の値段× 0.08 ※3
自動車税	原動機付自転車	2,000 円～ 2,400 円		
	軽自動車	10,800 円(13 年を経過した車両 12,900 円)		
		令和元年 9 月までに登録	令和元年 10 月以降に登録	
	1,000cc 以下	29,500 円	25,000 円	エコカーなどの種類によっても変わることがあります。
	1,500cc 以下	34,500 円	30,500 円	
2,000cc 以下	39,500 円	36,000 円		

※ 1 100 万円の年収があった場合、所得税の額は 5 万円ということになります。

※ 2 200 万円の年収があった場合、所得税の額は 20 万円ということになります。

※ 3 1,000 円の食料品を買った場合、消費税の額は 80 円ということになります。

2 お金の種類

(1) 現在、日本で発行されているお金

10,000円札



5,000円札



2,000円札



1,000円札



500円硬貨



100円硬貨



50円硬貨



10円硬貨



5円硬貨



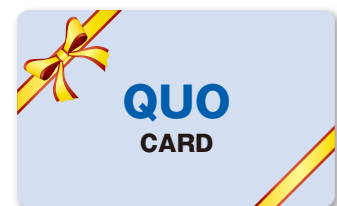
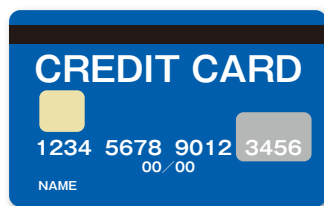
1円硬貨



※日本銀行ホームページより転載

(2) 見えないお金には注意が必要

上の紙幣や硬貨といったお金以外にも、プリペイドカードやクレジットカードといった「見えないお金」があります。



これらのカードは、現金がなくても買い物ができて、とても便利なもののように思えますが、あらかじめお金を入れておいたり、使った分のお金を後から支払わなくてはなりません。

また、実際のお金のやり取りがないため、これまでいくら使って、いま何円残っているかということが目に見えません。このため、つい使いすぎて、後で支払うことができなくなったりすることがあります。

とくに、後払い方式のクレジットカードについては、メリットとデメリットをしっかりと覚えて、なるべく使わないようにしましょう。

《クレジットカードのメリット・デメリット》

○ メリット

- ・いまお金がなくても、これからの収入で買い物をすることができる
- ・支払いを分割できるので、高い買い物ができる
- ・ポイントがついたり、割引になることがある

× デメリット

- ・便利なシステムなので、ついつい買いすぎてしまうことがある
- ・分割払いや毎月決まったお金を返済するリボ払いには手数料（利息）がかかる
- ・使いすぎると返せなくなる場合がある

△ 注意しなければならないこと

- ・クレジットカードでの支払いは、なるべく一回払いにする
- ・リボ払いはなるべく使わない
- ・どうしても使わなければならないときは、返済計画をしっかりと立てる



- ◆クレジットカードを使うことは借金することと同じ。
- ◆なるべく使わないことが大切。
- ◆クレジットカードは「見えないお金」。使ったらその分のお金は、とっておくか銀行に入れておく。

○スマートフォンを使ったお金の支払い

現在では、クレジットカードの登録やお店に表示されたQRコードの読み取りなど、スマートフォンを使ったお金の支払いができるようになっています。

スマートフォンがあれば手軽に使い、支払いも早く便利ですが、これも「見えないお金」です。スマートフォンを落としたり無くしたりした場合など、知らない間に使われることもありますので、なるべく使わないようにしましょう。



この本はお金の管理についても書いています。お金の管理は難しいですね。見えるお金でも管理が難しいのに、見えないお金の管理は一層難しいと思います。値札に書いていない利息や手数料がかかると、さらに管理が難しくなりますね。よほどの自信がない限りは、クレジットカードでの買い物は控えましょう。

また、オートチャージでないカードであれば、限度額を少額にして使うことは自分の管理できる範囲かもしれませんが、限度額を大きくしたり、オートチャージにして電子マネーを使うのもやめましょう!





このコーナーでは、実際にあった話をもとに、わたしたちが日常で気を付けなければいけないお金に関するトラブルについて、マンガでみていきたいと思います。

クレジットカード編

マンガ①

お金には支払いの手段という大きな働きがありますが、現実の紙幣や貨幣の代わりに、電子データをやり取りする方法が広く使われるようになってきています。

電子マネーなどとも言いますが、この電子マネーやクレジットカードに関するトラブルについてみてみましょう。



※毎月支払額が一定になるように均した支払いの仕方。支払期間が長期になるため、利息負担が大きくなることもある。

3 物やサービスの値段を知ろう

(1) 物の値段には地域、時期によって違いがあります

お米、食パンなどのように、1年を通じてあまり値段が変わらないものでも、岩手と東京を比べてみると値段に違いがあったりします。

また、セリ、三つ葉などは普段はそんなに高い値段でなくても、お正月が近くなると値段が高くなったりするのを、スーパーなどでも見かけることもあるでしょう。このように、同じ店でも時期によって値段が違うことがあります。

(2) 底値を知ろう

節約のひとつの方法として、同じもの、サービスならば値段の安いほうを選ぶということがあります。

生活している地域で、同じものについて、一番安い値段を「底値」といいます。下の図の食パン1袋の場合でいうと、240円が底値となります。

自分で底値を調べて「底値帳」を作ってみるのはおすすめです。

(3) 実際の値段

では、国の調査などにに基づき、実際の値段を見てみましょう。

米5キロ  1,900円～2,800円	食パン1袋  240円～570円	ラーメン1杯(外食)  430円～690円	カップラーメン1個  140円～160円
牛乳1リットル  170円～280円	缶ビール(350ml)  180円～210円	たばこ1箱  250円～520円	振込手数料(銀行)  0円(無料)～880円
トイレトーパー(12ロール)  ×12 330円～470円	洗濯用洗剤1箱  250円～370円	灯油18リットル  1,500円～1,920円	レギュラーガソリン1リットル  140円～160円
クリーニング代(ワイシャツ1枚)  100円～250円	インターネット接続料(ADSL)  4,000円前後	インターネット接続料(光)  5,000円前後	音楽CD1枚  3,000円前後

4 お金と上手につき合うために

ここまで、人生にはたくさんのお金が必要なこと、お金の種類、いろいろな物やサービスの値段などをみてきましたが、ここではお金と上手につき合うために、大切なポイントを紹介します。声に出して読んでしっかり覚えましょう。

全部覚えて“お金マスター”
になるう!



お金の使い方がうまくできること

～お金のないない4か条～

- 一 私は、人にお金をかさない
- 二 私は、人からお金をかりない
- 三 私は、知らない人からお金をもらわない
- 四 私は、人にお金をあげない



自分の収入で生活ができること

～お金のきゃんきゃん4か条～（できるできる4か条）

- 一 私は、いらないものはことわることができる
- 二 私は、友達が持っても、お金がなければがまんできる
- 三 私は、街で知らない人がさそってきても知らんぷりできる
- 四 私は、買いたいものを来月までのばすことができる



見えないお金に注意ができること

- 一 私は、むやみにクレジットカードを使わない
- 二 私は、プリペイドカードを使いすぎない



生活するためのお金の区別がつくこと

↓ 下の問題に挑戦してみましょう ↓

☆☆ チャレンジ!! 右と左で関係のあるものを線で結ぼう! ☆☆

- | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|
| 【 ^す 住むためのお金】 | ・ | ・ | 《 ^{ともだち かぞく} 友達や家族へのプレゼント》 |
| 【 ^き 着るためのお金】 | ・ | ・ | 《せつけん、シャンプー》 |
| 【 ^{せいけつ} 清潔にするためのお金】 | ・ | ・ | 《 ^{こめ} 米、 ^{べんとう} おかず、弁当》 |
| 【 ^た 食べるためのお金】 | ・ | ・ | 《 ^{したぎ} 下着、 ^{ふく} 服》 |
| 【 ^{しゆみ} 趣味のためのお金】 | ・ | ・ | 《 ^{やちん} 家賃、 ^{でんきだい} 電気代、 ^{すいどうだい} 水道代》 |
| 【 ^{たいせつ} 大切な人のためのお金】 | ・ | ・ | 《ゲーム、カラオケ》 |

5 お金のつかい方をマスターしよう

ここでは、お金の使い方についてみていきます。

物を買ったり、サービスを受けるときには、お金を支払わなくてはなりません。スーパーなどで野菜を買ったり、コンビニで缶ジュースを買ったりするときに、お金を払って自分の物にします。

法律的には、ほうりつてき 売買契約とばいばいけいやく いますが、お金の払い方は一通りではありません。その練習をしてみましょう。


【練習1】 コンビニでお茶とお弁当を買いました。合計でいくらになりますか。



お茶1本(140円) + 弁当1つ(480円)

合計 円

〈電卓で計算すると…〉



1 4 0 + 4 8 0 =

【練習2】 次に、レジでお金を払います。さいふ 財布のなかに2,220円あります。お金の払い方を考えてみましょう。また、その時のおつりはいくらでしょうか。



〈さいふの中のお金〉



① Aさんの場合

500 硬貨ひとつと 100 円硬貨ひとつと 10 円硬貨ふたつ。おつりは、なし。

$$\square \square \square \text{ 円} - \square \square \square \text{ 円} = \square \text{ 円}$$



② Bさんの場合

500 円硬貨ひとつと 100 円硬貨ふたつ。おつりを 80 円もらう。

$$\square \square \square \text{ 円} - \square \square \square \text{ 円} = \square \square \text{ 円}$$



③ Cさんの場合

千円札1枚と 10 円硬貨ふたつ。おつりを 400 円もらう。

$$\square, \square \square \square \text{ 円} - \square \square \square \text{ 円} = \square \square \square \text{ 円}$$



④あなたの場合 (お金の種類ごとに、使う枚数分だけ○をつけてみましょう。)

千円札	いくつ使う?	<table border="1" style="border-collapse: collapse; width: 100%; height: 100%;"> <tr><td style="width: 12.5%; height: 20px;"></td><td style="width: 12.5%;"></td><td style="width: 12.5%;"></td><td style="width: 12.5%;"></td><td style="width: 12.5%;"></td><td style="width: 12.5%;"></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>																															おつりはいくら?	円

$$(\quad) \text{ 円} - 620 \text{ 円} = (\quad) \text{ 円}$$

このように、同じ金額でもいろいろな払い方がありますね。普段から買い物をする前には、お財布の中に小銭も含めて、大体いくらあるかを確認するようにしておくと、支払いの時にあわてないですむかもしれません。

また、おつりと一緒にもらうレシートは、捨てずに取っておきましょう。後で、いくらお金を使ったか確認するときに使います。

スーパー○○○○○ △△市△△△△△-△ TEL000-000-000 2020年00月00日(月)00:00	
領 収 証	
みかん	¥540 (*)
ぶた肉	¥324 (*)
ジュース	¥108 (*)
雑誌	¥660
洗剤	¥330
10%対象	¥990
8%対象	¥972
合計	¥1,962
(内消費税等	¥162)
お預り	¥2,000
お釣り	¥38
*印は軽減税率(8%)対象品目	



応援してくれたんじゃないの？
くれたもんだと思って返す分の
お金なんて用意してないよ



え？
この前貸した5千円
返してよ
年金も出ただろ



こいつ！
絶対返して
もらうぞ!!!



絶対返さないからね！

貸すなんてはつきり言っていないだろ
紛らわしいことを言った
そっちが悪いよ



いい加減にしろよ！

何言ってるんだ！今の世の中
5千円もの大金気安くくれる
人なんかいないぞ!!



これからはきちんと確認する
ことはもちろんだけど
お金の貸し借りは
なるべくしないことだね！



まゐまゐ...

お互いちゃんと確認しなかった
からこうなったんだね...



11ページに、お金と上手につき合うために大切な「お金のないない4か条」を書きました。お金は、いろいろなことができる**万能の道具**のようなイメージがあるかもしれませんが、ただこのように**便利なものは、トラブルを引き起こす可能性も高いのです**。ちょっとの便利さのために、大きなトラブルに巻き込まれてしまうのは、もったいないことです。「お金のないない4か条」は、**繰り返し声に出して読んで、身につけましょう**。

お金の貸し借り編

マンガ②

県内の特別支援学校、障がい者の施設などでは、お金の貸し借りに関するトラブルの割合が多いということが分かっています。手元にあるお金が少ないとすぐになくなってしまふので、誰かから借りて自分のほしいものを手に入れたくなりますね。

でも、借りたお金は返さなければなりませんから、返す月のお金のやりくりは、借りた月の2倍も大変になります。また、お金の貸し借りの場面では、自分が予想していないようなトラブルが起きてしまうことがあります。実際を見てみましょう。

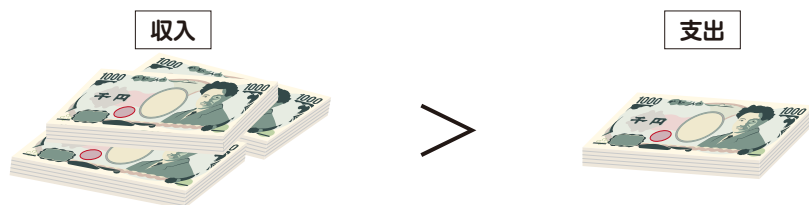


6 お金の管理「やりくり」を覚えよう

(1) お金の管理とは

これまで、お金に関する基本的な知識や、お金と上手につき合う方法、また実際の使い方などもみてきましたが、それらの内容をふまえて、お金の管理について考えていきます。

お金の管理を「やりくり」と言ったりしますが、やりくりとは、得た収入（賃金や工賃として入ってくるお金）の範囲^{はんい}で支出（お金を払う）しながらきちんと生活することを言います。ここで一番大切なルールは、収入の範囲で必ず支出を行うこと、収入以上には支出しないこと**です。**



ところが、このルールを長い間守ることはとても難^{むずか}しいですし、収入がなくなった場合には、支出をすることすらできなくなります。

そこで、将来突然、何が起きても慌^{あわ}てなくてすむように、金銭をやりくりする基本的な力を身につけることが必要になってきます。

では、お金を管理する（やりくりする）ことの目的はなんでしょう。それは、あなたとあなたの家族が、より豊^{ゆた}かで充^{じゅうじつ}実した日々を送ることにあるのです。豊かな充^{じゅうじつ}実した日々を送ることができるよう、お金のやりくりを身につけましょう。

(2) お金の動きを記録^{きろく}する

お金をやりくりするために、最初にするべきことは、自分の収入と支出がどうなっているか、その動きを記録することです。

普段^{ふだん}の生活では何気^{なにげ}なくお金を使ってどの位の額になっているかあまり意識していないかもしれませんが、記録を取ることは一番大切なことです。

(3) 収入

収入にはどのようなものがあるのでしょうか。

工賃、給料、年金などがあげられます。

(4) 支出

では、支出にはどのようなものがあるのでしょうか。

毎日の生活で使うお金	月に一度だけ使うお金
<ul style="list-style-type: none"> ○通学・通勤の交通費 ○お昼代 ○日用品などの買い物 ○のどがかわいたときの飲み物代 ○病院代や薬代 ○日々の食事を作るための食材代 ○おやつ代 など 	<ul style="list-style-type: none"> ●^{やちん}家賃 ●^{こうねつすいひ}光熱水費（水道、電気、ガスなど） ●学校にかかるお金 ●^{じゅしんりょう}受信料（NHK やインターネットプロバイダー料金など） ●^{ていきこうどくりょう}新聞などの定期購読料 ●^{がくし}保険料（医療、生命、学資、自動車、火災など） ●^{かんこんそうさい}交際費（町内会費、冠婚葬祭など） ●^{けんこうほけん}国や市に納めるお金（国民健康保険、国民年金、^{かいごほけんりょう}介護保険料など）
<p style="text-align: center;">時期や回数が決まっていないもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ○^{しゅみ ごらく}趣味や娯楽に使うお金（本や雑誌、CD や DVD、映画代、飲み会代など） ○散髪代、美容院代など 	<p style="text-align: center;">年に一度だけ使うお金</p> <ul style="list-style-type: none"> ●自動車税など

このように、生活を送る中で、いろいろな種類のお金の支出があることを意識しましょう。

(5) 記録の仕方

たくさん項目のある支出などをどうやって記録したらよいのでしょうか。

記録の一つの方法として、^{かけいぼ}家計簿をつけるやり方があります。

家計簿には決まったつけ方はないのですが、自分が一番つけやすいと思えるものを選ぶと長続きします。代表的な家計簿としては以下のようなものがあげられます。

- ア) レシート貼り付け型
- イ) ^{よきんつうちょう}預金通帳を家計簿代わりとするやり方
- ウ) 本になった家計簿
- エ) パソコンで自分が作った書式を使った家計簿
- オ) パソコンソフトとして使えるようになっている家計簿

(6) 簡単家計簿

ここでは、毎日の生活で使うお金と、月に一度必ず出ていくお金を区別して、封筒でお金を管理（やりくり）する「簡単家計簿」と言われているやり方を紹介します。

①はじめに、1か月の収入とこづかいを確認します。

あなたの1か月の収入はいくら…？（収入とは入ってくるお金のこと）

どこからいくら？

会社の賃金（工賃）は（ 円）
障害年金は ……………（ 円）※もらった時の金額を半分にした額
その他 ……………（ 円）（年金は2か月分がまとめて支給されます）

収入合計 **円**

月に一度必ず出ていくお金（固定支出）はいくら…？

何にいくら？

家賃は ……………（ 円）
電気代は ……………（ 円）
水道代は ……………（ 円）
ガス代は ……………（ 円）
（ ）代は ……（ 円）

固定支出合計 **円**

1か月の「こづかい」と1週間の「こづかい」はいくら？

（こづかいとは、収入から月に一度必ず出ていくお金（固定支出）をひいたあとの、毎日の生活で使うお金のこと）

※下の式を参考に計算してみましょう↓

★計算式★

収入合計 - 固定支出合計 = 1か月の「こづかい」

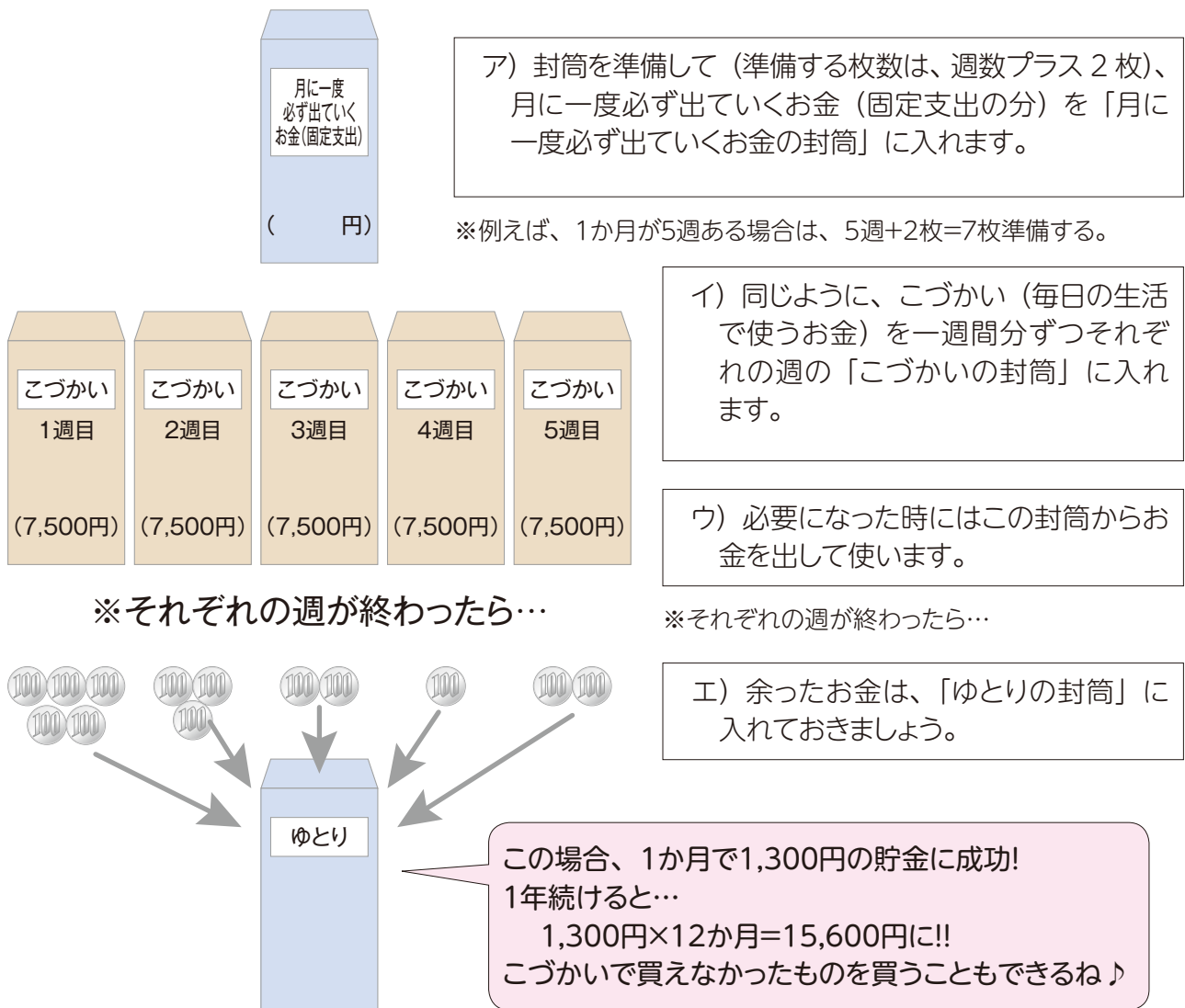
1か月の「こづかい」 ÷ その月の週の数（4か5） = 1週間の「こづかい」額

～あなたの場合を計算してみよう！～

収入（ 円） - 固定支出（ 円） = （ 円）
（ 円） ÷ （ ）週 = （ 円）

② お金を封筒で管理（やりくり）する。

例えば、1週間のこづかい額が7,500円だった場合…



★やりくりのコツ①……その週に封筒の中身があまったら、面倒くさがらずにゆとりの封筒に移しましょう。もし、途中で封筒のお金が無くなってしまっても、他の封筒のお金には手をつけないことが大切です。ただし、急に支払わなければならないものがあつたときは、こづかい額を見直す必要があります。

③ レシートを貼る。

レシートは、できるだけその日のうちに貼るのがいいでしょう。そのときに、レシートがない支出について、メモ欄に忘れずに記入します。

④ 1週間のレシートから、支出の種類ごとに計算し、こづかい額との差を出します。

レシートやメモを元に、こづかい額と1週間の支出合計の差を計算します。

⑤無理・無駄がなかったか、振り返る。

1週間後、支出合計の差から、無駄な使われ方がなかったか振り返ります。1か月後、固定支出の実際に支払った金額を記入して、支出合計を計算し、無駄な部分や無理があった部分を振り返ります。

1年の振り返りをし、固定支出や家計の優先順位を見直します。そして、ライフイベントを考えながら、500円玉貯金をするなど無理のない具体的な目標を決めましょう。

★やりくりのコツ②……1週間単位なら、ちょっと我慢すれば次週の生活は新しい封筒でスタートできます。

1日に使えるお金はいくらなのかを意識することも、上手にやりくりするコツです。また、どんなに我慢してがんばってもうまくいかない場合は、固定支出(家賃・電気代等)の見直しが必要なかもしれません。「必要なもの」を買わずに「ほしいもの」を買ってしまっているという間違いをおかしているかもしれません。家族間でもよく話し合い、これからの生活について計画を立てましょう。

簡単家計簿

レシートを貼って、家計の状況をつかんでみましょう。

【 年 月 日～ 年 月 日】

ここに、1週間分のレシートを貼り付けてみましょう。高さをそろえて、見やすく貼ってみましょう。順番は、古いものを左端に新しいものを右側に貼ってみましょう。

(貼付け例) 古い日付 → → → → → → → → → 新しい日付			食費	
			家賃	
			駐車場代	
			他住居費	
			光熱費	
			灯油代	
			被服費	
			病院代	

<p>買い物をしたお店</p> <p>買い物をした日付</p> <p>買った物の値段</p> <p>買った物</p> <p>買った物の合計金額</p> <p>払ったお金</p> <p>おつり</p>	<p>スーパー○○○○○ △△市△△△△-△ TEL000-000-000 2020年00月00日(月)00:00</p> <p>領収証</p> <table border="1"> <tr><td>みかん</td><td>¥540(※)</td></tr> <tr><td>ぶた肉</td><td>¥324(※)</td></tr> <tr><td>ジュース</td><td>¥108(※)</td></tr> <tr><td>雑誌</td><td>¥660</td></tr> <tr><td>洗剤</td><td>¥330</td></tr> <tr><td>10%対象</td><td>¥990</td></tr> <tr><td>8%対象</td><td>¥972</td></tr> <tr><td>合計</td><td>¥1,962</td></tr> <tr><td>(内消費税等</td><td>¥162)</td></tr> <tr><td>お預り</td><td>¥2,000</td></tr> <tr><td>お釣り</td><td>¥38</td></tr> </table> <p>*印は軽減税率(8%)対象品目</p>	みかん	¥540(※)	ぶた肉	¥324(※)	ジュース	¥108(※)	雑誌	¥660	洗剤	¥330	10%対象	¥990	8%対象	¥972	合計	¥1,962	(内消費税等	¥162)	お預り	¥2,000	お釣り	¥38	<p>○○○○○商店 △△市△△△△-△ TEL000-000-000 2020年00月00日(月)00:00</p> <p>領収証</p> <table border="1"> <tr><td>たまねぎ</td><td>¥324(※)</td></tr> <tr><td>なす</td><td>¥216(※)</td></tr> <tr><td>トマト</td><td>¥108(※)</td></tr> <tr><td>10%対象</td><td>¥0</td></tr> <tr><td>8%対象</td><td>¥648</td></tr> <tr><td>合計</td><td>¥648</td></tr> <tr><td>(内消費税等</td><td>¥48)</td></tr> <tr><td>お預り</td><td>¥1,000</td></tr> <tr><td>お釣り</td><td>¥352</td></tr> </table> <p>*印は軽減税率(8%)対象品目</p>	たまねぎ	¥324(※)	なす	¥216(※)	トマト	¥108(※)	10%対象	¥0	8%対象	¥648	合計	¥648	(内消費税等	¥48)	お預り	¥1,000	お釣り	¥352	<p>○○○○○書店 △△市△△△△-△ TEL000-000-000 2020年00月00日(月)00:00</p> <p>領収証</p> <table border="1"> <tr><td>雑誌</td><td>¥660</td></tr> <tr><td>コミック</td><td>¥440</td></tr> <tr><td>文具</td><td>¥110</td></tr> <tr><td>10%対象</td><td>¥1,210</td></tr> <tr><td>8%対象</td><td>¥0</td></tr> <tr><td>合計</td><td>¥1,210</td></tr> <tr><td>(内消費税等</td><td>¥110)</td></tr> <tr><td>お預り</td><td>¥1,500</td></tr> <tr><td>お釣り</td><td>¥290</td></tr> </table> <p>*印は軽減税率(8%)対象品目</p>	雑誌	¥660	コミック	¥440	文具	¥110	10%対象	¥1,210	8%対象	¥0	合計	¥1,210	(内消費税等	¥110)	お預り	¥1,500	お釣り	¥290
みかん	¥540(※)																																																												
ぶた肉	¥324(※)																																																												
ジュース	¥108(※)																																																												
雑誌	¥660																																																												
洗剤	¥330																																																												
10%対象	¥990																																																												
8%対象	¥972																																																												
合計	¥1,962																																																												
(内消費税等	¥162)																																																												
お預り	¥2,000																																																												
お釣り	¥38																																																												
たまねぎ	¥324(※)																																																												
なす	¥216(※)																																																												
トマト	¥108(※)																																																												
10%対象	¥0																																																												
8%対象	¥648																																																												
合計	¥648																																																												
(内消費税等	¥48)																																																												
お預り	¥1,000																																																												
お釣り	¥352																																																												
雑誌	¥660																																																												
コミック	¥440																																																												
文具	¥110																																																												
10%対象	¥1,210																																																												
8%対象	¥0																																																												
合計	¥1,210																																																												
(内消費税等	¥110)																																																												
お預り	¥1,500																																																												
お釣り	¥290																																																												

※枚数が多い時は、少しずつずらして重ねて貼ってもよいでしょう。

☆この本の最後にも封筒と簡単家計簿がありますので、コピーして、使ってください。

7 記録できるようになったら

(1) 次の目標

お金を管理する（やりくりする）ことの目的は、あなたとあなたの家族が、より豊かで充実した日々を送ることにありました。では、記録を付けられるようになったら次はどうすれば、豊かで充実した日々を送ることにつながっていくのでしょうか。

(2) かいぜん改善の方法

家族全体のお金の収支（出し入れ）のことを家計といいます。家計を改善する方法は、当たり前のことですが、①**収入を増やす**、②**支出を減らす**、③**貯蓄する**（お金を貯める）という3つの方法につきます。

まず、収入を増やす方法としては、これまでの仕事以外にアルバイトなどの仕事を増やす、あるいは勤務時間きんむじかんを増やす、給料の高い仕事に変える、これまで仕事をしていなかった（家族の）人に働いて収入を得てもらう、生活費を出していなかった人に生活費を家計に出してもらう、いらぬ物売ってお金を得るなどが考えられます。

次に、支出を減らす方法としては、節約せつやくをする、節約してもやりくりが難しい場合は、「暮らし向きを変える」必要がある場合も考えられます。

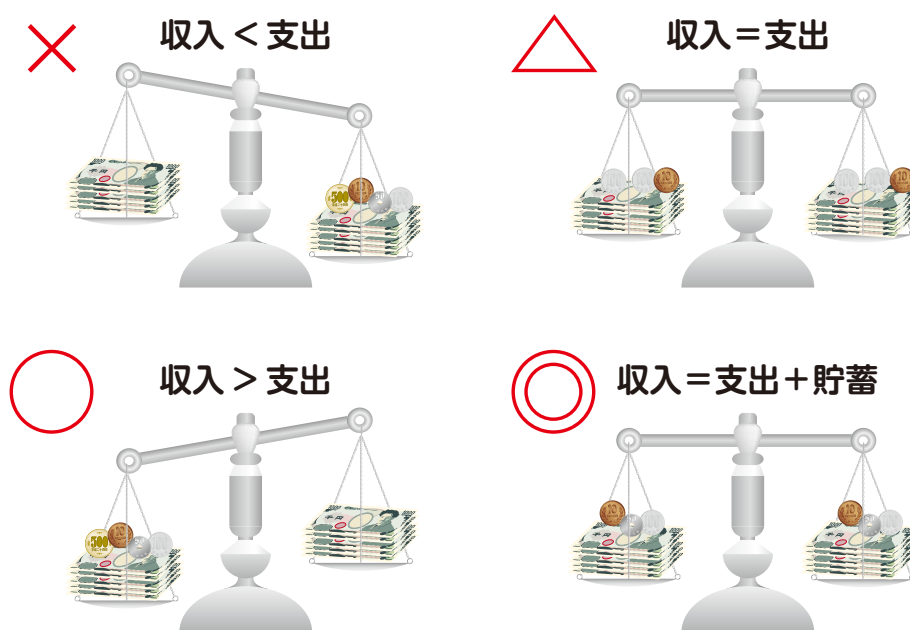
「暮らし向きを変える」とは具体的には、どのようなことをいうのでしょうか。支出割合の大きい住居費じゅうきよひを減らすため、住まいを公営住宅こうえいじゆうたく、雇用促進住宅こくしんじゆうたくなどの安い賃貸住宅ちんたいじゆうたくにする、車の数を減らすか車を持つことをあきらめる、持っているものを点検し、売れるものは売る、携帯電話をあきらめ、固定電話だけにする、保険の内容を見直す（解約かいやくする・契約金額を下げる）、などが考えられます。

他には、節約に関しても、普段使っているもの（電気代や水道代など）の支出を少なくするだけでなく、買い物の際にも同じ商品・サービスならばできる限り安い金額で購入するようにする、ちょっと我慢がまんして安くて性能せいゆう

が低い商品・サービスを選択する、自分に必要だと思われる商品・サービスすら買わないなどの方法が考えられます。

さらに、これまでみてきたように、長い人生を考えたとき、貯金のない生活というのはとても不安が大きくなってしまいます。

そこで、「収入=支出」がバランスの取れた家計と考えるよりは、「収入=支出+貯蓄（貯金）」というやりくりを考えるのが、本当のバランスの取れた家計と言えるでしょう。



予定していない支出があったときに、貯蓄がなければ、生活ができなくなってしまいます。貯蓄は、このようにならないための保険という意味合いもありますので、毎月の家計の中で貯蓄は必ず取り組むべきことの一つになります。

とはいっても、支出をして、残ったら貯蓄するという方法では、ほとんどの月で貯蓄ができないで終わってしまうでしょう。

そこで、貯蓄をするためのコツは、金額を決めて、収入があった時に、決めた額のお金を先に貯金してしまうことです。

(3) 節約の方法

① 目標をたてる。

家計簿をつけてみて分かったことをもとに目標を立ててみましょう。

その際^{さい}には、目標達成までの期間を、短いものから長いものまで、いくつか設定してみることが上手に節約できるコツにつながります。

- (例) ・ 短期的な目標^{たんきてき}…1 か月で食費を 3,000 円抑える、など。
- ・ 年間の目標^{こうねつひ}…光熱費を 5%減らす、など。
 - ・ 中期的な目標^{ちゅうきてき}…旅行貯金をためて、3 年後に家族でディズニーランドに行く、など。
 - ・ 長期的な目標^{ちようきてき}…住宅貯金をためて住宅の頭金^{あたまきん}にする、など。

②検討する。

節約できる場所はどこかを、家族で話し合しましょう。毎月出て行く支出の中で、減らせるところを捜^{さが}します。まず、固定費^{みなお}を見直します。生命保険や車の保険など、入ったときのままのものがないか見直しをすることで、大分節約^{だいぶ}できる場合があります。また、携帯電話も見直しの対象になります。月々の契約を見直し、プランを変えることで費用をおさえることができるかもしれません。

車の買い替え時であったなら、大きな車ではなく生活にあった車を検討^{ねんぴ}しましょう。燃費^{ねんぴ}から車検など、かかる費用が抑えられ、その時々でそのよさがわかるでしょう。

食にかかるお金は、かなり工夫ができる場所です。家族の昼食を弁当にしたり、外食をしないだけでも節約できます。おやつを手作りにすれば安心感^{あんしんかん}も加わります。これに加え、日々の買い方を工夫するだけで大分費用を減らすことができます。チラシ^{じゅうよう}を重要な情報元^{じゅうほうげん}にし、値段^{けんきゅう}を研究し、1 日分に使える金額を把握して、支出を少なくしましょう。

水道光熱費^{すいどうこうねつひ}も、やりくりで節約できます。家族を巻き込んでみんなで取り組むべきです。

③底値帳

底値帳については前にも書きましたが、いろいろな商品の底値を記録した底値帳を持っていると、節約生活を上手に行えるようになります。

新聞をとっている場合は折り込みチラシで、とっていなくてもウェブチラシ^{そな}や店備え置き^おのチラシで底値かどうかをチェックしてから買い物をする節約になります。

※ 39 ページに、節約のアイデアを紹介しています。できそうなものがあったら、どんどんまねをしてみてください。



買い物というのは、ほしいから買う場合と、必要だから買う場合があることは、もうおわかりだと思います。携帯電話の新しい機種というのは、必要なものでは決してないと思います。

必要なものから限られたお金を使う、このことをしっかり心にとどめましょう。

また、支援員さんが言っているように、買い物のときにはきちんと説明を聞く、自分の収入に見合った生活をするということも大事ですね。

携帯電話編

マンガ③

携帯電話は、いろいろな会社から次々と新しい機種が発売されますね。新しい機種を友達より先に手に入れると、何となく優越感に浸れるというか、かっこいい感じがしますよね。

でも、興味があるから、ほしいからと次々に新しい機種を買っているとどんなことになってしまうのでしょうか？ Dさんの場合をみてみましょう。



携帯電話の乗り換への仕組みって、次々に新しいものが考え出されて、どれもすごくいいもののように見えてしまいますよね。
でも本当にそうなのでしょうか？

8 巻き込まれる危険のあるトラブルについて

(1) 大切なこと

くらしの中で、いろいろなトラブルに巻き込まれる可能性^{かのうせい}があります。絶対に覚えていてほしいのは、先生^{せんせい}や支援員^{しえんいん}さんに相談^{さうだん}するということです。

ちょっと失敗^{しっぱい}しちゃったと言って、一人で問題^{かか}を抱え込んでしまうことが一番よくないことです。

失敗^{おこ}したから怒られるというふうに考えてしまうと、相談^{さうだん}する勇気^{ゆうき}がなかなか出ないと思いますが、相談^{さうだん}するのが遅^{おそ}くなればなるほど、問題^{かか}は解決^{かいけつ}することが難しくなってしまうので、なるべく早く相談^{さうだん}することが本当に大事^{だいじ}なのです。

(2) いろいろなトラブル（だまし・おどし関係）

番号	名称	内容	気をつけること
1	振り込め（母さん助けて）詐欺	オレオレ・架空請求 ^{かくうせいきう} ・融資保証金 ^{ゆうしほしょうきん} ・還付金 ^{かんぷきん} などの詐欺の総称（まとめていうこと）。	振り込む前に、支援員さんに相談しましょう。
2	有料サイトの請求	架空（まったくのウソ）の請求や、無料と見せかけて登録料 ^{とうろくりょう} を請求するもの、など。	振り込む前に、支援員さんに相談しましょう。
3	還付金詐欺 ^{かんぷきんせうぎ}	「市役所の職員だ」などとウソをつき、年金、保険等の掛け金から還付金（戻ってくるお金）があると見せかけて、口座を聞き出し、ATMなどでの操作を指示して、お金を振り込ませる。	振り込む前に、支援員さんに相談しましょう。
4	趣味につけこむ詐欺 ^{しゅみにつけこむせうぎ}	「新聞の俳句欄 ^{はいくらん} に載せてあげる」などウソをつき、掲載料 ^{けいさいりょう} を請求してくる。	お金を払う前に、支援員さんに相談しましょう。
5	サクラサイト商法	「相談に乗ってほしい」などとメールが来て、特定のサイトに登録 ^{とうろく} 、メール交換することなどにより、高額な利用料を払うことになってしまう。	知らない人からのメールには返信しないようにしましょう。

(3) いろいろなトラブル (契約関係) ※契約：物を買ったり、サービスを受ける約束をすること。

番号	名称	内容	気をつけること
1	浪費 ^{ろうひ}	いらぬものを買ったり、必要以上の数を買ったりして、買い物、携帯使用料、ゲーム費用などが生活を大変にしている状態 ^{じょうたい}	お金の管理 ^{かんり} のところを読んでください。 (16 ページ)
2	お金の貸し借り ^{かか}	友人同士で気軽な気持ちでお金を貸し、予定通りに返済してもらえない。	お金の貸し借りはやめましょう。
3	デート商法 ^{しょうぼう}	デートのふりをして、相手の子がデザインしたというアクセサリなどの高額な商品を買わせられる。	よく知らない人からのデートの誘いは断りましょう。
4	キャッチセールス	駅や繁華街 ^{はんかがい} の路上で呼び止め、喫茶店などに連れて行き、言われた通り契約しないと帰してくれない雰囲気 ^{ふんいき} にして何十万円もする英会話教材や化粧品などを買わせたり、エステなどの契約をさせる。	街で呼び止められても、ついていくのはやめましょう。
5	アポイントメントセールス	「海外旅行が当たった」などと本当の目的を隠して、喫茶店・営業所などに呼び出し、高額 ^{こうがく} の商品を買わせる。	突然のいい知らせは、何かの罠 ^{わな} であることがあります。
6	資格商法	最後まで面倒 ^{めんどう} を見るとウソを言って受講 ^{じゅこう} させる。資格が取得できるまで契約はつづいているとって新たなコースを無理やり申し込ませる。	資格を取るときには、先生や支援員さんに相談しましょう。
7	モニター商法	モニターになるとモニター料が入り、さらに人を誘うと紹介料が入るとして、商品を購入させる。 ※モニター：商品等に意見を言う人	簡単にお金を儲 ^{もつ} ける方法はありません。
8	特定継続的 役務提供取引 ^{とくていけいぞくてき えきむていきょうとりひき}	エステ (1 か月超)、外国語会話 (2 か月超) のサービス契約を結ぶ際に巻き込まれるいろいろなトラブル (あと少し継続すると効果が出ると言わずと契約させるなど)。	長い期間の契約をするときは、先生や支援員さんに相談してからにしましょう。
9	次々商法 ^{つぎつぎ}	業者グループにねらわれて、例えば、健康器具 ^{けんこうきぐ} 、布団 ^{ふとん} など次々に売り込みをかけられ、買わせられる。	ふだんから断 ^{ことわ} る練習をきちんとしましょう。

番号	名称	内容	気をつけること
10	催眠商法 (SF 商法)	プレゼントなどをえさにして人を集め、締め切った会場で雰囲気 ^{こうぶん} を盛り上げて興奮 ^{じょうふん} 状態にし、最後に高額商品 ^{こうがくしょうひん} を売りつける。	よくわからない店や事務所には近づかないようにしましょう。
11	点検・実験商法 (かたり商法)	点検するといって自宅に上がりこみ、水道水を調べたら、「体に良くないものが含まれている。このままでは病気になる」などとウソで不安にさせたり、浄水器 ^{じょうすいき} を取り付ける義務 ^{ぎむ} があるなどといって商品 ^{しょうひん} を売りつける。	知らない人は家に上げないようにしましょう。知らない人はその身分 ^{みぶん} をきちんと確かめましょう。
12	靈感商法 ^{れいかん}	「購入すればあたりから逃れることができる」などと人の不幸・不安に付け込んで、高額な壺 ^{つぼ} などを売りつける。	効果のはっきりしない物は買わないようにしましょう。
13	攻略本商法 ^{こうりゃくほん}	「この本を読めば常にパチンコで勝てる方法を身につけることができる」などと言って、高額な本 ^{ほん} を買わせる。	そんな方法はありません。
14	ネットオークション	落札（商品を買う権利）はできた。でもいつまで待っても相手から商品が送られてこない…。	買い物はできるだけ、対面 ^{たいめん} でしましょう。
15	ネット通販 (オンラインショッピング)	海外からの輸入品を買ったが、間 ^{あいだ} に入ったどの業者に商品のクレームを言ったらいいかわからない。	買い物はできるだけ、対面 ^{たいめん} でしましょう。
16	オンラインゲーム	フリーミアムといって、タダで利用させ、強くなるためには、アイテム購入が必要と言ってくる。アイテムひとつで200万円なんてことも…。	ゲームで使う金額をあらかじめ決めておきましょう。
17	携帯電話の契約	新しい機種 ^{きしゆ} が出るたびに機種変更、古い契約の解約 ^{かいやく} に伴うお金（違約金 ^{いやくきん} ）を取られる、何台も契約して持っているなど…。	必要のない機種変更や契約はしないようにしましょう。
18	多重債務	A社に返すためにB社から借り、B社の返済のためには、C社からの借入れ資金 ^{かりいれきん} で、というように複数の借入先があり、返済が難しくなっている状況。	借金 ^{しゃっきん} をするのはやめましょう。消費生活センターなどにすぐに相談しましょう。

番号	名称	内容	気をつけること
19	アパート退去時のトラブル	2年間住んでいたアパートを出たところ、壁紙やフローリングの張り替え費用、ハウスクリーニング代など、合計13万円を請求された。 きれいに使っていたのに…。	不注意やタバコ、ペットなどによる傷や汚れは、借りていた人が修理しなければなりません。それ以外の老朽化 <small>ろうきゅうか</small> などについては、貸していた人の負担となります。



- ◆知らない人からの書類しよるいには名前を書かない。
- ◆知らない人からの書類しよるいにはハンコをおさない。
- ◆知らない人からの誘いひそいに一人でついていかない。

(4) スマートフォンやインターネットでのトラブル

番号	名称	内容	気をつけること
1	スマートフォンの利用やSNSでのトラブル	スマートフォンの使い過ぎによる日常生活への支障 <small>ししょう</small> (勉強や食事をしていても気になる、夜遅くまで使用している、歩いているときも画面から目が離せないなど。)	利用のルールについて支援員さんに相談しましょう。
		コミュニケーションアプリなどでの仲間外れや悪口 (グループ内のある子に対し、その子の発言だけを無視する。その子にとって不快な写真や動画をグループ内で共有する。その子をグループから外すなど。)	誰かを仲間外れにするのはやめましょう。
		SNSやインターネットで知り合った人による犯罪やトラブルの被害 <small>ひがい</small> (「同じ趣味や話が合う人に悪い人はいない」と考え、実際に会って事件やトラブルに巻き込まれてしまう。)	知らない人とのやり取りはしないようにしましょう。

番号	名称	内容	気をつけること
1	スマートフォンの利用やSNSでのトラブル	SNSなどへの投稿からの個人の特定 <small>とくてい</small> (友人とシェアするつもりで写真を投稿したが、数日後、下校途中に後を付けられている感じがするようになった。投稿した写真で、個人や住所が分かってしまったようだ。)	スマートフォンで写真を撮影するときは、位置情報に気を付けましょう。
2	スマートフォンでのアプリのインストールによるトラブル	無料アプリは、なぜ無料なのか？個人情報と引き換えに「無料」かも…。 (無料アプリをインストールして利用していると、電話番号やメールアドレス、電話帳のデータなどが他の人へ送信される可能性がある。)	アプリをダウンロードするときは、信用できるアプリなのかどうか確認をしましょう。
3	料金トラブル	高額な料金請求のトラブル (音楽ファイルのダウンロードやゲーム、動画の利用で通信量が増え、高額な請求に繋がることもある。)	容量が大きいデータのダウンロードやオンラインゲームをするときは、通信量に気を付けましょう。



- ◆利用のルールを決める。
- ◆知らない人からの電話やメールは無視する。



9 相談窓口一覧

【24時間ダイヤル】

相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
精神科救急受診	岩手県精神科救急情報センター	019-624-6791	24時間受付
育児、非行、虐待など18歳未満の子ども	虐待通告専用ダイヤル	189	
いじめなど	24時間子供SOSダイヤル	0120-078-310 019-623-7830	
暮らしの中で困っていること	よりそいホットライン（岩手・宮城・福島専用）	0120-279-226	
障がいに関する相談	岩手県障がい者110番相談室（虐待相談）	019-639-6533 090-2277-3456 （土日・祝・夜間）	
生活安全に関する相談	警察安全相談室	#9110 019-654-9110	

【相談内容・分野別】 ※受付時間等については、祝日・年末年始を除く場合があります。

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
心	心の悩みについて	盛岡いのちの電話	019-654-7575	月～土 12:00～21:00、 日 12:00～18:00
		自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日8:00
		岩手自殺防止センター	019-621-9090	土 20:00～24:00
		岩手大学人文社会科学部 こころの相談センター	019-621-6848 (面談予約) ※電話相談は おこなって いません	月～金 10:30～12:30
		ソーシャルサポートセンターもりおか	019-652-8221	月～金 11:00～18:00
性別や性指向について (LGBT)	岩手県男女共同参画センター	019-601-6891	火・金 16:00～20:00	
心と 身体 の 健康 ・ 病 気	心と身体の健康について	県央保健所	019-629-6574	月～金 9:00～16:30 (盛岡市保健所:9:00～ 16:00)
		中部保健所	0198-22-2331	
		奥州保健所	0197-22-2831	
		一関保健所	0191-26-1415	
		大船渡保健所	0192-27-9922	
		釜石保健所	0193-25-2710	
		宮古保健所	0193-64-2218	
		久慈保健所	0194-53-4987	
		二戸保健所	0195-23-9206	
	盛岡市保健所	019-603-8309		
	心の健康、うつ病やアル コール問題について	こころの相談電話 (岩手県精神保健福祉センター)	019-622-6955	月～金 9:00～21:00
	医療について	県民医療相談センター	019-629-9620	月～金 9:00～12:00、 13:00～16:00
	薬について	くすりの情報センター	019-653-4591	月～金 9:00～12:00、 13:00～17:00
難病について	岩手県難病相談支援センター	019-614-0711 メール:liwanan@ io.ocn.ne.jp	月～火・木～土 10:00～16:00	
小児慢性特定疾病につ いて	岩手県小児慢性特定疾病児童等自 立支援センター	019-637-7878 メール:liwanan. shoman@dune. ocn.ne.jp	月～金 10:00～16:00	
認知症について	いわて認知症電話相談	0120-300-340	月～金 9:00～17:00	
	岩手県基幹型認知症疾患医療セン ター	019-652-7411	月～金 9:00～16:00	

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
震災	震災による不安や悩みについて	災害時ストレス健康相談	019-629-9617	月～金 9:00～16:30
	被災された方の生活の再建に向けたさまざまな相談について	久慈地区被災者相談支援センター	0194-53-4981	月～金 10:00～15:00
		宮古地区被災者相談支援センター	0120-935-750	月～金 9:00～17:00
		宮古地区被災者相談支援センター 山田サブセンター	080-6012-5702	月～木 9:00～16:00、 金 9:00～15:00
		釜石地区被災者相談支援センター	0120-836-730 080-5734-5494	月 8:30～14:30、 火～金8:30～15:30
		釜石地区被災者相談支援センター 大槌サブセンター	080-5734-5496	月～木 8:30～15:30、 金 8:30～14:30
	大船渡地区被災者相談支援センター	0120-937-700 0192-27-9921	月～金 9:00～17:00	
被災によって生じた法的問題について	震災法テラスダイヤル	0120-078-309	月～金 9:00～21:00、 土 9:00～17:00	
労働	職場のメンタルヘルス不調者への対応について(担当者からの相談のみ対応)	岩手産業保健総合支援センター	電話:019-621-5366 FAX:019-621-5367 メール:iwate@iwates.johas.go.jp	月～金 8:30～17:15 FAX・メール(24時間)
	治療と仕事の両立支援について			
	働くうえでのさまざまな悩みについて	働く人の悩みホットライン 岩手労働局総合労働相談コーナー	03-5772-2183 0120-980-783 019-604-3002	月～土 15:00～20:00 月～金 9:00～17:00
	仕事について	ジョブカフェいわて	019-621-1171	月～土 10:00～18:00
	自立と就労について	もりおか若者サポートステーション	019-625-8460	月～金(第2・4金を除く) 10:00～16:00
法律	法律問題について	岩手弁護士会法律相談センター	019-623-5005 (面談予約)	月～金 9:00～17:00 (面談予約受付)
		岩手県男女共同参画センター (女性のための法律相談)	019-606-1762	毎月第3木 10:00～15:00 (予約制)
	多重債務、成年後見、相続について	岩手県司法書士会総合相談センター	019-623-3355 (面談予約) 0120-823-815 (電話相談)	面談時間:水 10:00～12:00 電話相談:火・木 10:00～13:00
	法制度、相談機関などの情報について	法テラス岩手	0503383-5546	月～金 9:00～17:00
経済	商品・サービスの契約に関するトラブル、多重債務について	岩手県立県民生活センター(消費生活相談)	019-624-2209	月～金 9:00～17:30 土・日 10:00～16:00
	多重債務などのお金の悩みについて	お金の悩みホットライン	0120-979-874	月～金 9:00～18:00 (発信地域は岩手県内限定)
	貸金業務について	日本貸金業協会岩手県支部	①019-651-2767 ②0570-051-051 (相談・紛争解決センター)	①第3木 9:30～12:00、 13:00～17:30(電話相談) 11:00～15:00 (面談相談・要予約) ②月～金 9:00～17:00 (電話相談のみ)
	銀行について	銀行とりひき相談所	019-622-1842	月～金 9:00～17:00 (土日祝日、12/31～1/3を除く)
	経営について	岩手県商工会議所連合会 岩手県商工会連合会 岩手県中小企業団体中央会 岩手県中小企業再生支援協議会	019-624-5880 019-622-4165 019-624-1363 019-604-8750	月～金 9:00～17:00
子ども・青少年	育児、非行、虐待など18歳未満の子どもについて	虐待110番・子ども・家庭テレフォン	019-652-4152	毎日 9:00～21:40 (年末年始を除く)
		岩手県福祉総合相談センター(児童相談)	019-629-9604 ～9605	月～金 8:30～17:15
		岩手県一関児童相談所 岩手県宮古児童相談所	0191-21-0560 0193-62-4059	月～金 8:30～17:15 (児童虐待は24時間受付)
	いじめや体罰、不登校や親による虐待など子どもの人権について	子どもの人権110番	0120-007-110	月～金 8:30～17:15

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
子ども・青少年	18歳までの子どもからの相談	チャイルドライン	0120-99-7777	16:00~21:00 (12/29~1/3除く)
	学校生活について	ふれあい電話	0198-27-2331	月~金 9:00~17:00
	子育てについて	すこやかダイヤル	0198-27-2134	月~金 10:00~17:00
		すこやかメール相談	kosodatem@pref.iwate.jp	24時間受付
	発達について	コスモスダイヤル	0198-27-2473	月~金 9:00~17:00
	少年の悩み、非行、犯罪被害について	ヤング・テレホン・コーナー	019-651-7867 0800-0007867 少年サポートセンター 0197-65-2400 0800-0002400 県南少年サポートセンター	月~金 9:00~17:45
	青少年について	青少年なやみ相談室	019-606-1722 メール nayami@aiina.jp	9:00~16:00 (月・木のみ 9:00~20:00) メール 24時間受付
	ひきこもりについて	岩手県ひきこもり支援センター	019-629-9617	月~金 9:00~16:30
	不登校、ひきこもりについて	青少年自立支援センター「ポランの広場」	019-605-8632	火・金・土 10:00~16:00
生活	生活保護について	各市福祉事務所、各広域振興局保健福祉環境部	P.34参照	
	生活福祉資金について	各市町村社会福祉協議会	019-637-4496(岩手県社会福祉協議会)	
	日常的金銭管理や福祉サービスの利用援助などについて		019-637-8863(岩手県社会福祉協議会)	
	暮らしの中で困っていることについて	各自立相談支援機関	P.35参照	
	男性の悩みについて	岩手県男女共同参画センター(男性相談)	019-606-1762	第2・第4土 10:00~13:00 (予約制)
	女性の就労について	岩手県男女共同参画センター(女性のための就労支援相談)	019-601-6891	月・水・木 9:00~16:00
	女性の悩みについて	アンの家Anne'sハウス(女性相談)	0198-41-3310	10:00~15:00 (祝日・年末年始を除く) 女性弁護士:毎月第2火曜 13:30~15:30(予約制)
	家族・夫婦間の悩み、配偶者・恋人の暴力について	岩手県男女共同参画センター	019-606-1762	月・水・木・土・日 9:00~16:00 火・金 13:00~20:00
	配偶者の暴力、離婚について	岩手県福祉総合相談センター(女性相談)	019-629-9610	月~金 9:00~16:00
	DV、セクハラ、ストーカー被害など女性の人権について	女性の人権ホットライン	0570-070-810	月~金 8:30~17:15
	高齢者の悩みについて	シルバー110番	0120-84-8584 019-625-0110	月~金 9:00~17:00
	ひとり親家庭などの自立のための就業について	ひとり親家庭等就業・自立支援センター	019-654-9838	月~金 9:00~16:00
障がい	発達障がいについて	岩手県発達障がい者支援センター	019-601-3203	月~金 9:00~17:00
	身体障がいについて	岩手県福祉総合相談センター	019-629-9613	月~金 9:00~16:30
	知的障がいについて	岩手県福祉総合相談センター	019-629-9613	月~金 9:00~16:30
	精神障がいについて	岩手県精神保健福祉センター	019-629-9617	月~金 9:00~16:30
	障がいに関するさまざまな相談について	岩手県障がい者110番相談室	019-639-6533	月~水・金・第3土 10:00~15:00(第3金を除く) 木 15:00~20:00
人権	人権問題について	みんなの人権110番	0570-003-110	月~金 8:30~17:15
犯罪被害 生活安全	暴力団による不当な要求行為などの被害について	暴力団相談専用電話	0120-244-893	月~金 9:00~17:00
	犯罪被害について	いわて被害者支援センター	019-621-3751	月~金 10:00~17:00
	性犯罪被害について	岩手県警察本部	0120-797-874 #8103	24時間受付
		はまなすサポートライン	019-601-3026	月~金 10:00~17:00

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
犯罪被害 生活安全	法制度、相談機関などの情報について	犯罪被害者支援ダイヤル	0570-079714 03-6745-5601	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00
	自賠責保険の請求、賠償額の計算など交通事故について	岩手県立県民生活センター(交通事故相談)	019-624-2244	月～金 9:00～17:30
生活	生活保護について	盛岡広域振興局	019-629-6582 内線6580 ～6582、 6591、6593	月～金 8:30～17:15
		県南広域振興局	0197-65-2732 内線101、102、 103	
		沿岸広域振興局	0193-25-2713 内線215～219	
		宮古保健福祉環境センター	0193-64-2213 内線256～259	
		県北広域振興局	0194-53-4982 内線213、217、 358	
		二戸保健福祉環境センター	0195-23-9202 内線226、227	
		盛岡市	019-651-4111 内線6310～ 6343	
		宮古市	0193-62-2111 内線1211、 1212、1216～ 1218	
		大船渡市	0192-27-3111 内線185、189	
		花巻市	0198-24-2111 内467、510、 511	
		北上市	0197-72-8215	
		久慈市	0194-52-2119	
		遠野市	0198-62-5111 内線13、14	
		一関市	0191-21-2111 内線8353、 8372、8373、 8382、8383	
		陸前高田市	0192-54-2111 内線201、211	
		釜石市	0193-22-0177 内線218～221	
		二戸市	0195-23-1313 内254、263、 264	
		八幡平市	0195-74-2111 内線1116～ 1119	
		奥州市	0197-24-2111 内線1260～ 1262、1228、 1230	
		滝沢市	019-656-6518	

分野	相談内容	相談窓口	電話番号等	受付時間等
生活	暮らしの中で困っていることについて	盛岡市 盛岡市くらしの相談支援室	019-626-1215	8:30~17:00(月~金)
		宮古市 くらしネットみやこ相談室	0193-65-7046	9:00~17:00(月~金)
		大船渡市 ここからセンター	0192-27-0001	8:30~17:00(月~金)
		花巻市 生活支援相談窓口	0198-22-6708	8:30~17:15(月~金)
		北上市 暮らしの自立支援センター きたかみ	0197-72-6074	9:00~17:00(月~金)
		久慈市 生活あんしん相談室	0194-61-3741	8:30~17:00(月~金)
		遠野市 遠野市自立生活相談窓口	0198-68-3194	8:30~17:15(月~金)
		一関市 いちのせき生活困窮者自立相談支援センター	0191-23-6020	8:30~17:00(月~金)
		陸前高田市 ふれあい総合相談所	0192-54-5151	8:30~17:15(月~金)
		釜石市 くらし・しごと相談所	0193-27-8188	
		二戸市 くらしの相談窓口	0195-43-3588	
		八幡平市 はちまんたい暮らしの支援室	0195-74-4400	8:30~17:00(月~金)
		奥州市 くらし・安心応援室	0197-47-4546	
		滝沢市 滝沢市自立相談支援窓口	019-684-1110	8:30~17:15(月~金)
		栗石町、葛巻町、岩手町、 紫波町、矢巾町、 いわて県央生活支援相談室	019-637-4473	8:30~17:15(月~金)
		西和賀町 あんしんサポートセンター西和賀	0197-84-2161	8:30~17:15(月~金)
		金ケ崎町 くらし・安心応援室	0197-47-4546	8:30~17:00(月~金)
		平泉町 いちのせき生活困窮者自立相談支援センター	0191-23-6020	
		住田町 ここからセンター	0192-46-2300	
		大槌町 くらし・しごと相談所	0193-41-1511	8:30~17:15(月~金)
山田町、岩泉町、田野畑村 宮古圏域くらしサポートセンター	0193-65-8815	8:30~17:30(月~金)		
普代村、野田村、洋野町 生活あんしん相談室	0194-61-3741	8:30~17:00(月~金)		
軽米町、九戸村、一戸町 くらしの相談窓口	0195-43-3588	8:30~17:15(月~金)		

(令和元年9月現在)



10 ライフプランをつくってみよう

これからの人生の設計図をライフプランといいます。

どんなことが起きるかわからないのが人生ですが、自分でわかる範囲、あるいは希望する範囲で計画を作って、そのために必要なお金をどうするか考えることはとても大事なことです。

宝くじで3億円でも当たらない限り、いきなり大きなお金を手にすることはなかなかないと思います。だから時間をかけて少しずつ、コツコツとお金をためて必要なお金の準備をするしかないのです。

そのために、右の表を参考にして自分の人生設計を考えてみましょう。

- ①一番左の欄に、西暦とその時の自分の年齢を書きましょう。
- ②学校／仕事の欄には、通っている学校・会社などの名前を書きましょう。
- ③自分のしたいことの欄には、その年までにかなえたいことを書きましょう。
- ④そのために必要なお金（金額）も調べて記入してみましょう。
- ⑤そのお金を何年で準備するかを決め、金額を月数で割って、毎月の目標貯蓄額を書いてみましょう。

いくつかの目標をたてて、それに見合う貯金をきちんと毎月行うことによって、どんどん目標に近づいていけるのです。



11 暮らしのヒント

ここでは、日常生活でお金に関してちょっと困ってしまうかもしれない場面を考えて、困ったことにならないようなヒントをまとめて書きます。

また、節約のアイデアも紹介しますので、参考になるものがあれば、どんどん使ってください。

暮らしのヒント

- ◆ 800 円の物を買いたいのに、千円札がない（必要なお札がない）。
⇒小銭を組み合わせると800円にならないか、小銭を確認してみよう。
- ◆ バスを降りるときになって、小銭がないことに気がついて、両替したら、どのように組み合わせると払ったらいいかわからなくなり、パニック状態になった。
⇒あらかじめバスカードを用意するか、小銭に両替してバスに乗りましょう。
- ◆ 1 回の買い物で、1 つの物しか買い物できない。
⇒お釣りをみて、買えるもの買えないものを判断して、1 回の外出で2 つ以上の買い物や手続きを済ませることができるようになりましょう。
- ◆ 市役所などに何かを申請（届け出を出すこと）するときに、必要な書類がいつも見つけれられない。
⇒決まった引き出しにお気に入りのステッカーを貼って、その引き出しは特別な引き出しにするなど、大事なものをしまっておく場所をあらかじめ決めて、必ずそこにしまうようになりましょう。
- ◆ プリペイドカード、IC カードなど、お金に代わるカードを使ってみよう。
スマートフォンを使って、お金を支払ってみたい。
⇒これらの仕組みは、思いがけず、お金を使いすぎてしまうことがあるので、できるだけ現金払いで買い物するようになりましょう。

節約のアイデア

(節約術ベスト10) ※すでにやっているものに をつけてみよう!

- 第1位 同じ商品・サービスならできる限り安い金額で購入するようにした。
- 第1位 麦茶やウーロン茶などは自分で作るようにした。
- 第3位 風呂の残り湯を掃除、洗濯にフル活用するようにした。
- 第3位 車の運転の際、急発進、急加速をやめるようにした。
- 第5位 底値を調べて、底値で買うようにした。
- 第6位 食材は定価で買うのはもったいないので、タイムセールの値引き品を利用する。また買ったものは小分けをして冷凍、使い切るメニューを工夫し、無駄を出さないようにした。
- 第7位 ちょっと我慢して、レベルの低い商品・サービスを選択するか、あきらめるようにした。
- 第8位 水道については、きちんと蛇口を閉める癖をつけ、使用時間を短くするようにした。
- 第9位 「^い入るを^{はか}量りて、^い出づるをなす」(収入をしっかりとおさえて、その範囲で支出を行うという意味) を心掛けるようにした。
- 第10位 熱いものはきっちり冷ましてから冷蔵庫に入れるようにした。

—出典・参考文献等—

「上手に使って豊かな暮らし」……多重債務者問題からみた社会福祉の在り方研究会

「やりくりべたでも大丈夫!封筒7枚!簡単家計管理術」……ライフマネー研究会

「めざせ!かっこいいおとなセミナー」資料……ライフマネー研究会

「家計のやりくり、これで安心! ~家計の管理で悩んだときに~」

……岩手県消費者信用生活協同組合 NPO法人いわて生活者サポートセンター

おわりに…

「金銭管理 (やりくり)」は、自立して生きていくためには必要な能力です。

「もらったお金を、その日のうちに使い切る (浪費)」「家には一銭も入れず、自分だけで使う (私だけセーブ)」「使うことを知らず貯めるだけで、生活は親にたよる (貯蓄の鬼)」…このような人は金銭管理 (やりくり) が身につけているとは言えません。

このテキストブックを活用し、「やりくり」の能力を磨き、自立のために役立ててほしいと思います。

※コピーをして、封筒に貼って使ってください。

★ 月に一度必ず出ていくお金の封筒

月に一度必ず出ていくお金
(固定支出) 月の予算 円

令和 年 月 ~ 年 月

家賃	
光熱水費	
通信費(携帯電話料金)	

★ こづかいの封筒

こづかい [] 週目 週の予算 円

令和 年 月 ~ 年 月

食費(主食・外食)	医療費
食費(おやつ・飲み物)	被服費
趣味・娯楽費	理美容費
日用品費	

★ ゆとりの封筒

ゆとり (貯蓄・節約できたお金)

令和 年 月 ~ 年 月

貯蓄	節約できたお金

「あなたの相談できる人」の名前を書いておきましょう。

所属（学校・施設名）	氏 名



知的障がい者等金銭管理テキストブック
やりくり上手になろう！
～かしこいお金のつかい方～

平成 28 年 3 月
(改訂：令和 2 年 2 月)
岩 手 県

制作／著作：岩手県立県民生活センター
共著：特定非営利活動法人いわて生活者サポートセンター

あなたの名前を書いておきましょう。

所属（学校・施設名）	氏 名