

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 ぐらしのヒント	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。

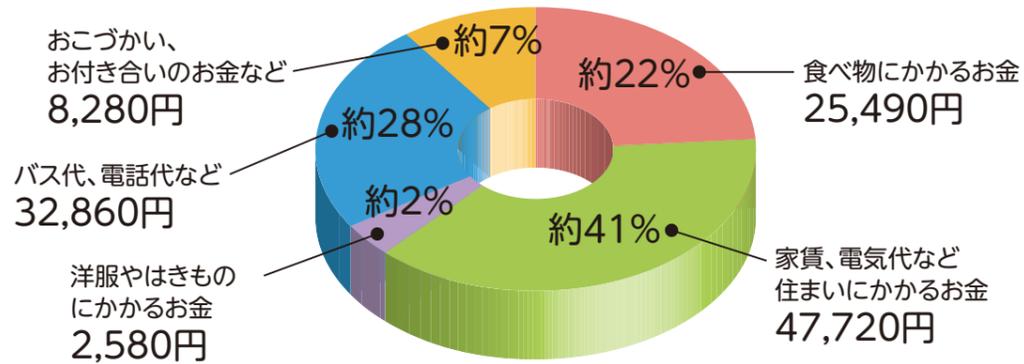
さらには、悪い業者の手口や、そのような業者への対処法も書いてありますので、悪質商法に引っかからないようにすることはもちろんですが、万が一引っかかってもしつかり身につけてください。

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か月に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しの場合、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(不動産屋さんに払うお金)1か月分などとなります。



～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、結納の費用が18万円、新郎、新婦両家の顔合わせ等飲食代などに6万円、婚約指輪が37万円、同じく結婚指輪に24万円、披露宴に358万円、新婚旅行には61万円、そして新婚旅行の土産に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ないので、大きな負担になることがあります。



内訳としては、妊婦健康診断に10万円程度、マタニティ用品に5万円程度、出産準備品に10万円程度、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かかります。

種別(年代)	1年間にかかるお金(平均額)	
	公立 (市町村や県などでやっているところ)	私立 (民間でやっているところ)
保育園(0~3歳)	約25万円	
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、それぞれの病気で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。



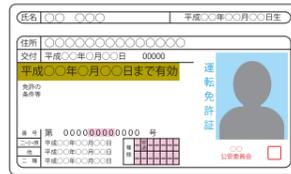
(自己負担が3割とした場合の金額)

(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



免許の種類	ねだん 値段	へいきんきかん 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

■車を買う時のお金



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、通夜、火葬、葬式、法事などを行います、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、180万円を超えているといわれています。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、税金 (みんなでお金を出し合って、みんなを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
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}
住民税		10%	年間収入額×0.1
消費税	標準税率	10%	商品の値段×0.1
	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
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



(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る、とても便利なもののようですが、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よね。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いいますが、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います。

(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) 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합니다。声に出して読んでしっかり覚えましょう。



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CANCAN 4か条～ (できるできる4か条)

- 一 私は、いらぬ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ぼすことができる

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! ☆☆

【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》
【着るためのお金】	・	・	《せっけん、シャンプー》
【清潔にするためのお金】	・	・	こめ おかず べんとう 《米、おかず、弁当》
【食べるためのお金】	・	・	したぎ ふく 《下着、服》
【趣味のためのお金】	・	・	やちん でんきだい すいどうだい 《家賃、電気代、水道代》
【大切な人のお金】	・	・	《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、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}売買契約といいますが、^{ばいばいけいやく}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〉

1000円札 1枚、500円硬貨 1枚、100円硬貨 6枚、50円硬貨 1枚、10円硬貨 8枚

① Aさんの場合

500円硬貨ひとつと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?	おつりはいくら?	<input type="text"/>
500円				
100円				
50円				
10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、^{こぜに}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○○○○
△△△△△△△△
TEL:000-000-000
2020年00月00日(月)00:00

領収証

みかん	¥540(※)
ふた肉	¥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
お釣り	¥2,000
お釣り	¥38

※印は軽減税率(8%)対象品目

お金の貸し借り編

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いくなりますね。

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。



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。ちょっとした便利さのために、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。



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、より豊かで充実した日々を送ることにあるのです。豊かな充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。

普段の生活では何気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"> ●家賃 ●光熱水費（水道、電気、ガスなど） ●学校にかかるお金 ●受信料（NHK やインターネットプロバイダー料金など） ●新聞などの定期購読料 ●保険料（医療、生命、学資、自動車、火災など） ●交際費（町内会費、冠婚葬祭など） ●国や市に納めるお金（国民健康保険、国民年金、介護保険料など）
<p>時期や回数が決まっていないもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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>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、家計簿をつけるやり方があります。

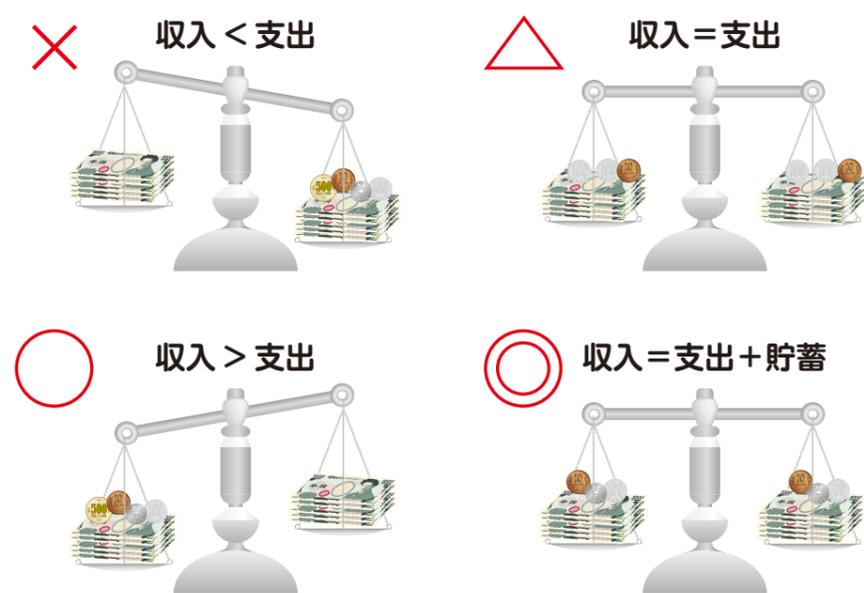
家計簿には決まったつけ方はないのですが、自分が一番つけやすいと思えるものを選ぶと長続きします。代表的な家計簿としては以下のようなものがあげられます。

- ア) レシート貼り付け型
- イ) 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

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…1 か月で食費を 3,000 円抑える、など。
 - 年間の目標…光熱費を 5%減らす、など。
 - 中期的な目標…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…住宅貯金をためて住宅の頭金にする、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します。まず、固定費を見直します。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しましょう。燃費から車検など、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。チラシを重要な情報元にし、値段を研究し、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。

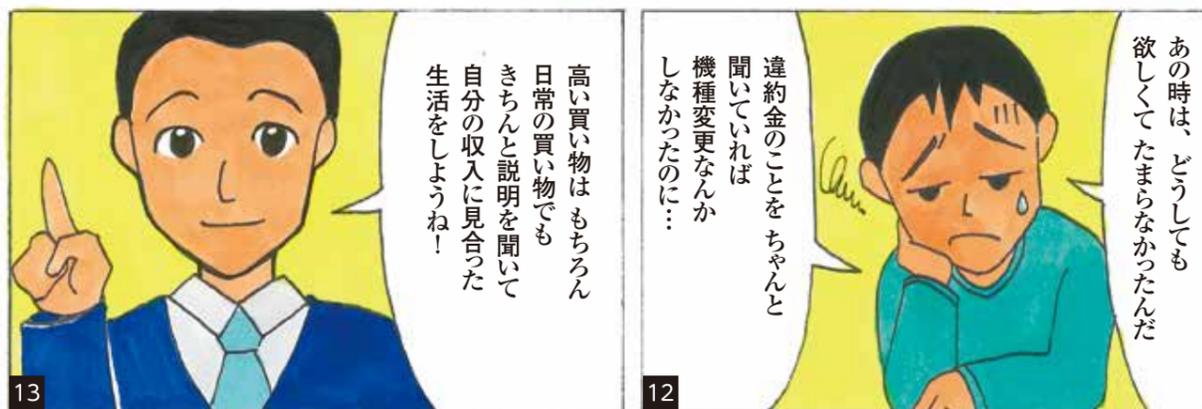
水道光熱費も、やりくりで節約できます。家族を巻き込んでみんなで取り組むべきです。

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や店備え置きそな 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おと節約になります。

※ 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

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ると、何となく優越感に浸れるというか、カッコ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う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。



携帯電話の乗り換えの仕組みって、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^{ゆうき}する勇気がなかなか出ないと思いますが、相談^{おそ}するのが遅くなればなるほど、問題^{かいけつ}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^{だいじ}することが本当に大事なのです。

(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} ・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 ^{どうろくりょう} 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}	「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}	「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 ^{どうろく} 、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}	いらないものを買ったり、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	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	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させる。資格が取得できるまで契約はつづいているとい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いって、商品を購入させる。 ※モニター:商品等に意見を言う人	簡単にお金を儲ける ^{もち} 方法はありません。
8	特定継続的 ^{とくていけいぞくてき} 役務提供取引 ^{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ってずっと契約させるなど)。	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。	ふだんから断る練習 ^{ことわ} 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 ^{こころづかい} を盛り上げて興奮 ^{こころおどろ} 状態にし、最後に高額商品 ^{たかあき} 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 ^{じようすいき} を取り付ける義務 ^{ぎむ} があるなどといって商品 ^{しやうひん} 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	霊感商法	「購入すればた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、間に入っただ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 ^{かいやく} の解約に伴うお金（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で、というように複数の借入先 ^{かりいれさき} があり、返済が難しくなっている状況。	借金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 ^{ろうきうか} 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^{さそい}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 ^{しじよう} (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 ^{ひがい} (「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(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: iwanan@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: iwanan.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患者医療センター	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	03-5772-2183	月～土 15:00～20:00	
		岩手労働局総合労働相談コーナー	0120-980-783 019-604-3002	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	019-624-5880	月～金 9:00～17:00
			岩手県商工会連合会	019-622-4165	
岩手県中小企業団体中央会			019-624-1363		
岩手県中小企業再生支援協議会			019-604-8750		
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	0191-21-0560	月～金 8:30～17:15 (児童虐待は24時間受付)	
		岩手県宮古児童相談所	0193-62-4059		
	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	月～金 9:00～17:45
			0197-65-2400 0800-0002400 県南少年サポートセンター	
	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) 019-637-8863(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			
	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
障がい	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
	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
人権	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
	人権問題について	みんなの人権110番	0570-003-110	月～金 8:30～17:15
	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・生活安全	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)
		金ヶ崎町 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)



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）。
⇒小銭を組み合わせて 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て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。
⇒お釣りを見て、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しましょう。
- ◆ プリペイドカード、IC カードなど、お金の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しましょう。

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、タイムセールや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 「入るを量りて、出ずるをなす」（収入をしっかりとっておさえて、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）が身につい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

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。

	食費	
	家賃	
	駐車場代	
	他住居費	
	光熱費	
	灯油代	
	被服費	
	病院代	
	薬局	
	交通費	
	通信費	
	教育費	
	新聞等	
	娯楽費	
	小遣い	
	交際費	
	合計	

「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