

高校生のうちに
身に付けておきたい
「お金に関する7つの習慣」
ハンドブック

～これからの人生を前向きに生き抜くために～



制作

NPO法人 くらしとお金の学校

目次

はじめに	3
第一の習慣 お金は仕事を通じて得る	4
第二の習慣 目標を持って貯蓄する	6
第三の習慣 天引き預金を実行する	8
第四の習慣 賢く使う	10
第五の習慣 複利の性質を理解し利用する	12
第六の習慣 時間を味方につける	14
第七の習慣 貯めたお金に働いてもらう	16
番外編	20
ハンドブックの使い方	22

はじめに

- ◆ 高校生の皆さんは、大人の世界をどうみているのでしょうか？ 早く大人になりたいと思っている人もいれば、大人になることにちょっぴり不安を感じている人もいることでしょう。
- ◆ 大人の世界に入るということは、仕事の世界に入ることと言えます。良い会社に就職することも大切ですが、良い仕事をするの方が大切かも知れません。
- ◆ 仕事をする事で何が得られるのでしょうか。ジョンソン博士は次の5つを挙げています。
 1. 金銭による報酬
 2. 時間管理
 3. 目的意識
 4. ステータス
 5. 社会とのつながりつまり、仕事をするということは単にお金を稼ぐことだけではないのです。
- ◆ お金を稼ぐための仕事を「ライスワーク」といいます。一方本当に自分が成し遂げたいこと、好きなことに打ち込むことを「ライフワーク」といいます。ライスワークを通じて社会や世界を知り、自分を知り、そして経験を積んで初めて自分のライフワークが見えてくるのです。
- ◆ 充実したライスワークを送り、その後のライフワークで本当の自己実現を図るために、お金を味方につけることが大きな助けになります。
- ◆ 良い金銭習慣を身に付けることで、お金を味方につけることができます。その為、皆さんが知っておいて役立つ、7つの習慣をお伝えするのが、このガイドブックの目的です。

第一の習慣

お金は仕事を通じて得る

自分に必要なお金は自分の力(努力)で得るという習慣です。

人間、楽をしてお金を得たいという気持ちが大なり小なり持っています。しかし、一攫千金をねらった方法は割に合わない結果になります。

めぐり合った仕事と正面から向き合いコツコツと経験を積み上げながら収入も積み上げていく方法が、結局一番なのです。

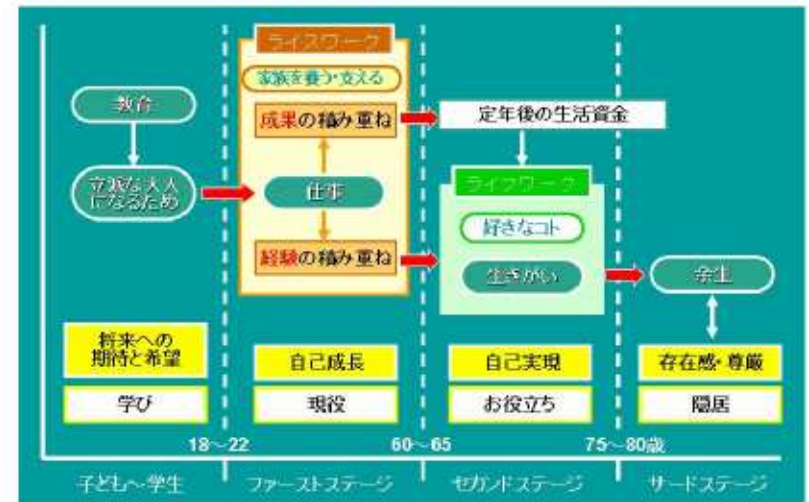


イラスト: 小野川文恵

第一の習慣 【解説】

- ✓ 「もし1億円あったら」と、誰でも一度は夢見ることです。しかし、競馬やパチンコ、宝くじで1億円を稼ぐことは出来るのでしょうか？
 - ・馬券の控除率は20～25%、パチンコの控除率は10～15%です
 - ・もし、100万円を掛け、毎回20%ずつ掛金が減っていくとすると、5回終わったところで33万円、10回終わったところで11万円に元金が減少してしまいます (注)控除率:主催者の取り分
 - ・宝くじの控除率は54%です、3回目で元金は10万円に激減です
- ✓ 人が働いて得る収入はどのくらいでしょう。大学卒業者の生涯賃金は平均で2億9千万円、高卒者は2億2千万円です(H15年調査)。
- ✓ ギャンブル(競馬、宝くじ)がいかに割に合わないか、そして継続して働くことで得る収入がいかに大切かが理解できます。
 - ・ギャンブルは掛けに参加した殆どの人がマイナスとなりますが、仕事による収入は全員プラスとなる点も忘れてはいけません
- ✓ 勉強の目的は「立派な大人になるため」です。立派な大人とは、しっかりした「仕事」に就き、自分と家族の生活を支え、社会活動へ参加することと言えます。この段階の仕事を「ライスワーク」といいます。
 - ・良いライスワークに就くために“勉強”が重要となります
- ✓ 「働く」とは、「ハタをラクにすること」とも言われます。その感謝の対価として、お金がいただけるのです。

図1. 人生のステージ (一般的なサラリーマンの場合)



第二の習慣

目標を持って貯蓄する

目標を明確に持つことで前向きな行動が生まれるという習慣です。

お金を貯めるためには、場合によっては欲しいものを買うことを諦めるといった自己抑制が必要になります。自己抑制が働くためには、何のために貯蓄するか目的や目標が必要です。



イラスト: 小野川文恵

第二の習慣 【解説】

- ✓ 学校では、学んだことの理解度を確かめるために試験が行なわれます。試験では問題が与えられます。そして、成績は問題に対して「正しい答え」を行なった度合いで決まります。
- ✓ しかし、問題は与えられるものだけではありません。みずから作り出すこともあります。目標を持つということは、自分で問題を設定することとも言えるのです。
- ✓ 学校生活や社会生活を積むと知らず知らずの内に、問題、即ち目標は与えられるものといった習慣に陥ってしまいます。与えられた目標を達成する(問題を解く)ことが楽しい場合もありますが、もし自分が作った目標ならどうでしょう、がぜんやる気が出て来きます。但し、一つだけ条件があります。その目標が意味ある目標かどうかです。
- ✓ お金を貯めるために「意味ある目標」を持つということは、どういうことでしょうか。それは貯まったお金をなんの為に使うかといった、お金を貯める“目的”が明確であることです。
・例えば、「〇〇を買うために△△までに□□円貯める」
- ✓ 目的・目標を自ら考え設定すること自体、先のことを考える習慣につながります。そして目標を達成するために努力するプロセスを通じて、自らを律することを学びます。また、目標達成のため、不要の出費を抑えざるを得なくなることから優先順位の考えも自然に身に付きます。
- ✓ つまり、目的、目標を持った貯蓄を体験させることで、目標達成の喜びに加えて、社会生活を築いていく上で、重要な習慣を身に付けることにもつながるのです。

図2. 問題の定義と目標の種類

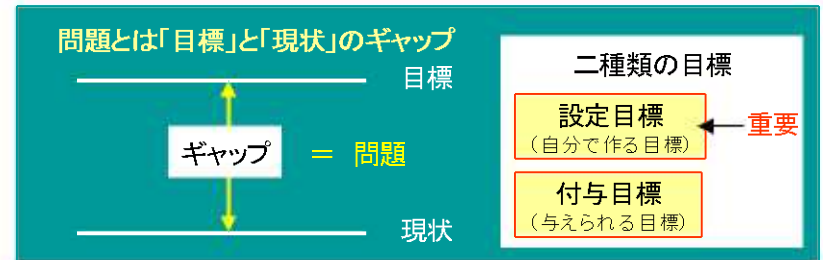


図3. 全ての行動で意識すべき手順



第三の習慣

天引き預金を実行する

確実に、着実に資産を積み上げるという習慣です。
「余ったら貯金」では、お金は貯まりません。



イラスト: 小野川文恵

第三の習慣 【解説】

- ✓ 仕事を通じて得た収入は、日々の生活のために使うこととなります。しかし、日々の生活費以外に毎月少しずつでも貯蓄を積み重ねておく必要があります。結婚資金や住宅購入資金、それに将来の子どもの教育資金等、人生において、まとまったお金が必要となることが幾つもあるのです。

図4. 人生のイベント(大きな出来事)



- ✓ 貯蓄を積み重ねる方法に二通りあります。一つは「余ったら貯金」、もう一つは「天引き貯金」です。「余ったら貯金」は、読んで字のごとく、毎月末に財布にお金が残ったら、それを貯金することです。しかし、人間は財布の中にお金があると自然に使い切ってしまうものなのです。皆さんも既に経験されていることでしょう。
- ✓ 一方、「天引き貯金」は毎月の収入から一定額あるいは一定の割合を貯蓄に回し、残った現金でやりくりするという方法です。これが習慣付くことで、いざという時の支出を支える蓄えが備わってきます。
- ✓ 「天引き貯金」のもう一つの良いところは、コツコツと少額ながらも時間を掛けて積み上げていくことから、結果として投資のリスクを小さくし、収益を大きくすることにつながります。
→投資の世界では「ドルコスト平均法」と呼ばれています

図5. ドルコスト平均法

- リスクのある(変動する)金融商品を購入する場合、一定額ずつを継続して購入する
- 下落した時は“多く”購入できることから、平均の買値を下げることになる

購入単価	1回目の買い	2回目の買い	3回目の買い	合計株数 合計金額	平均 購入単価
毎回 100株	100円 10,000円	50円 5,000円	150円 15,000円	300株 30,000円	100円
毎回 1万円	100口 10,000円	200口 20,000円	66口 6,600円	366株 36,600円	82円

第四の習慣

賢く使う

お金を使う時、計画性と優先順位を意識するという習慣です。

あるものを購入する時、あるいはあることに
出費する時、それが適切な価格か判断でき、
納得する必要があります。

家計簿の本質は、結果を分析することでなく、
出費の計画を持つことにあります。



第四の習慣

【解説】

- ✓ 「衝動買い」をしたことがない人はいないでしょう。衝動買いとは、「欲しいと思ったものをよく考えもせずに買うこと」と辞書には書いてあります。衝動買いの後、後悔した経験もあるのではないのでしょうか。
- ✓ なぜ後悔するのでしょうか。買ってから、必要なものでなかったことや自分には似合わないことに気がついたり、あるいは他で同じものや同様のものがもっと安く手に入ることが分かり、がっかりします。衝動買いを繰り返しては、お金は幾らあっても足りません。
- ✓ 衝動買いの対極にある消費行動が計画的な出費です。計画的な出費を行なうためには、「事前に何に対して幾らぐらいを支払う」ことを考えなくてはなりません。予算を立てるといっても良いでしょう。つまり、実際に購入行為に移る前に、事前に良く考えるという習慣が求められます。

図6. 某主婦の「買い物のコツ」五ヶ条

- ① 毎日買い物に行かない → 無駄な買い物を少なくする
 - ② 献立を立てて、食材の無駄をなくす
 - ③ 買い物の時間を節約する → 時は金なり
 - ④ 暇つぶしに買い物をしない
 - ⑤ 価格の比較検討をする → 衝動買いをしない
- ✓ 物を販売したりサービスを提供する側は、あの手この手で購買意欲を掻き立てようと“努力”しています。物やサービスを買うかどうかの判断は、それが「必要でかつ買い得」であるかを見分けることが求められます。もう一つ、「分からないものには手を出さない」といった考えも必要です。

図7. 分からないもの、理解できない表現に対しては慎重に

クレジットカードの精算(支払い)に「リボ払い」が選択できます

「リボ払い」とは、お客様があらかじめ毎月一定の支払い金額を決めて、利用代金を支払う方式の分割払いです。追加で利用しても毎月の支払い額がはっきりしていて計画的です。

しかし

元本が中々減らず、金利も比較的高いため、知らずに多額の利息を支払っていることになりかねない

第五の習慣

複利の性質を理解し、利用する

金融の基礎知識を身に付け、安易にお金を借りないという習慣です。

複利は「雪だるま式」の論理です。借りる場合は、あっという間に大きな借金を作る危険を含んでいます。一方、自分の資産を複利で運用することで、より大きな財産を築くことができます。



イラスト：小野川文恵

第五の習慣

【解説】

- ✓ 銀行や郵便局にお金を預けると利子(利息とも言います)が付くことや、逆にお金を借りると利子をつけて返済することを学びました。
- ✓ 人生で一番高い買い物は住宅の購入だと言われています。若い人は自分で貯めたお金だけではなかなか手が出ません。そこで大半の人は住宅ローンを利用して、住宅を手に入れています。
- ✓ 仮に3,000万円の住宅ローンを借り、30年間、毎月同じ額を返済するとします。利子が3%だとしたら、30年間の返済総額は4,550万円となります。もし利子が5%だと返済総額は5,800万円です。ほぼ借った金額の倍を返済することになります。
- ✓ あなたに100万円の余裕資金があり、それを利子5%で友人に貸したとすると毎年5万円の利息を受け取れます。30年間に受け取る利子の合計は150万円です。しかし、毎年利子は受け取らずに、30年後に元本と利子をまとめて返してもらうことにすると、同じ5%の利子でも、あなたが友人から受け取る額は430万円となります。つまり利子分だけで330万円に膨れ上がるのです。
- ✓ 毎月5万円を受け取る方式を「単利」と言います。この方式では借金している額は100万円で一定です。一方利息をもらわずに借金の額に含める方式を「複利」と言います。複利は雪だるま式に借金が増大するのです。
- ✓ 複利は貯蓄には大きな味方になりますが、借金(ローン)には恐ろしい敵になるのです。多重債務者とは、最初の借金は少額でも、この複利のカラクリで借金額が増え、次々と借入先を増やし、ついに返済不能となった人で、若い人の間で急増しています。

図8. 「72の法則」とは

■ 複利の効果・怖さを「72の法則」で理解しよう

投資元本が約2倍になるまでの運用期間と、年間利回りの関係を表した計算式(英語では「Rule of 72」)
年 r % の金利で、2倍になるのに掛かる年数は $72 \div r$

年利回り	2倍になる年数	例
7.2%	10年	-
18.0%	4年	消費者金融
0.1%	720年	日本の銀行定期預金(07年)
3.6%	20年	海外の銀行定期預金

第六の習慣

時間を味方にする

若者の特権である将来に向かっての時間を資産形成に役立てるとい習慣です。

将来、好きなこと(ライフワーク)に打ち込むことが出来るためには、それまでに生活に心配しないだけの資産を築いておけば安心です。

年齢が進んでから大きな蓄えを築こうとすると日々の生活費を切り詰めなくてははいけません。若者は30年以上の時間を味方につけることで、大きな財産を築くことが無理なく出来るのです。



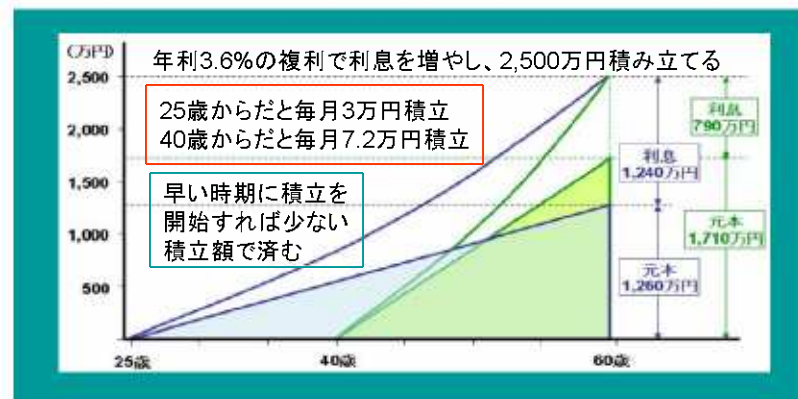
イラスト: 小野川文恵

第六の習慣

【解説】

- ✓ 第一の習慣で、生涯働いて得る収入が2~3億円あることを説明しました。仮に生涯収入を2億5千万円として、その1割にあたる2,500万円を60歳までに蓄えることを考えて見ましょう。
 - ✓ 25歳から60歳までの35年間、毎月一定額を貯金したとすると、毎月の積立に必要な額は約6万円です。
 $2,500万円 \div 35年 \div 12ヶ月 \rightarrow 59,500円$
 - ✓ 毎月6万円を若い時から積み立てるのは大変なことです。しかし第五の習慣で勉強した「複利の力」を活用してみたらどうでしょう。
 25歳から35年後に2,500万円 40歳から20年後に2,500万円
- | 年利息 | になるための毎月積立額 | になるための毎月積立額 |
|-----|-------------|-------------|
| 0% | 59,500円 | 104,200円 |
| 1% | 49,750円 | 94,250円 |
| 3% | 33,750円 | 76,250円 |
| 5% | 22,000円 | 60,750円 |
- ✓ もし、3.6%の複利で利息を加えることができれば月々の積立額は3万円で良いこととなります。これなら積立を始める気になりませんか。
 - ✓ もし積立を開始する年齢が40歳だとすると、60歳までは20年です。3.6%の複利で積み立てたとしても月々の積立額は71,250円にもなってしまいます。
 - ✓ 若い時は、収入も多くないのが普通です。しかし、目標とする年齢までたっぷり時間があるのです。時間と複利を味方に付け、積み立てを実践できるかどうかは、あなたの決断にかかっています。

図9. 時間と複利を味方に付けることの効果は大きい



第七の習慣

貯めたお金の働いてもらう

努力して蓄えた資産(畑)からより多くの収穫を得るという習慣です。貯蓄と投資をうまくバランスさせることで、リスクを小さくしながら、期待収益(利息)も安定して得ることが可能となります。つまり、お金の働いてもらことで、自分本来のライフワークに専念できることとなります。



イラスト:小野川文恵

第七の習慣 【解説】

- ✓ 第一から第六までの習慣をしっかり身に付けることで、年齢を重ねるにつれ資産を増やす(お金を貯める)ことが可能となります。そして仕事を終え、定年を迎えた時、十分な蓄えを持つことで、第二の人生(セカンドライフ)で自分の好きなことに取り組む余裕が生まれます。
- ✓ 将来公的年金は、皆さんがバリバリ働く仕事で収入を得ていた時代の約5割に相当する額が支給されることを目標としています。つまり、残りの5割に相当する部分は自分で準備する必要があります。
- ✓ 会社員の場合、退職金が出るかも知れません。更に自分でコツコツ積み立てた資産があれば心強いでしょう。しかし、お金を日々の生活費として切り崩していくだけでは、みるみる底をついてしまいます。
- ✓ 退職金や定年まで積み立てたお金を「畑」と呼ぶことにしましょう。この畑の大きさは、人によってまちまちです。畑は大きいことに越したことはありませんが、この畑を良く耕し、毎年しっかりと「収穫」が得られれば、畑の長期活用が可能となります。(→図10参照)
- ✓ 銀行にお金を預けると利息が付きます。これを「貯蓄」と言います。利息の大小はありますが、預けたお金(元本)が減ることはありませんから「元本確保型商品」と言います。しかし利息は、それほど高くはありません。
- ✓ 一方、「投資」という言葉があります。これは、時としてマイナスとなることもあるが、平均して銀行金利より高い収益率(利回り)を目指したものです。元本が減ることもあるので「リスク型商品」と言います。
- ✓ 定年後、畑を上手に耕し、インフレに負けない収穫を得るために、貯蓄と投資の組合せを上手に行なう必要があります。

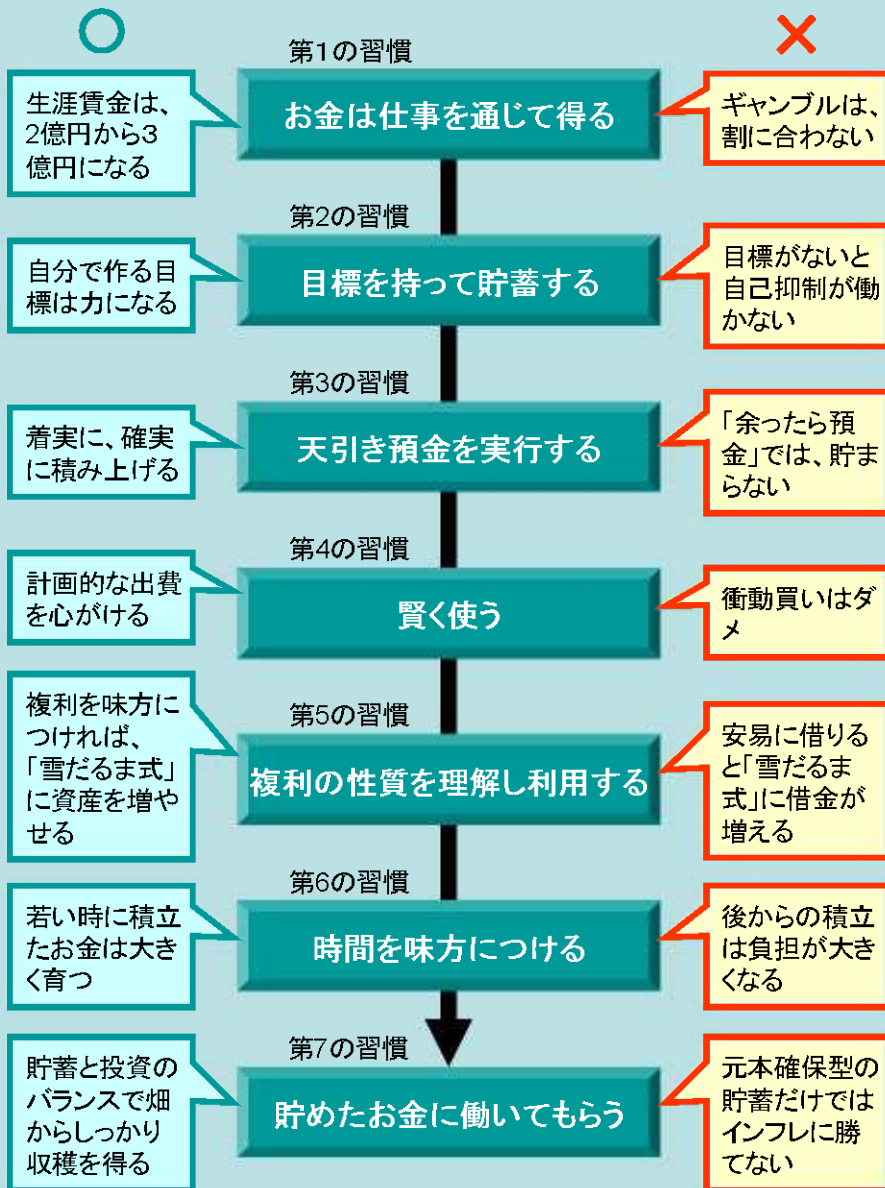
図10. お金の畑から収穫を得る

- 60歳で2,500万円を積立、毎月12.5万円ずつ取りかずしていくと、年利ゼロ%では17年で無くなるが、6%では元本減らない

資産が何年後に底をつくか(資産の取り崩し率と運用率)

お金の取崩し率(率)	お金の働き(運用率)						年数
	0%	2%	4%	6%	8%	10%	
0%							減る
2%	60年						
4%	25年	36年					
6%	17年	21年	29年				
8%	13年	15年	18年	24年			

「7つの習慣」のまとめ



「7つの習慣」のまとめ 【解説】

第一の習慣で「お金は仕事を通じて得る」ことを学びました。ギャンブルは割りに合いません。日々の仕事を通じて得られる生涯収入は決して小さくないのです。

第二の習慣である「目標を持って貯蓄する」習慣が備わることで「逆算の発想」にたどり着きます。今こうだから、次はこう、将来はああだろう、といった順を追った発想ではなく、先のステップで成し遂げたいことを自覚することで今の課題を見詰め直す姿勢です。これがあなたの行動を後押しします。

目標を達成するためには、第三の習慣である「天引き預金を実行する」ことが、将来の「結婚資金」「住宅資金」「教育資金」そして「老後資金」を準備する強い味方になります。

天引き預金を実行する“勇気”を持つことで、第四の習慣「賢く使う」につながります。衝動買いを繰り返しては「ザルに水」です。計画的な出費を習慣付けできることは、大人としての成長にもつながります。

第五の習慣「複利の性質を理解し、利用する」ことで、お金を味方に付けることが出来ます。また複利の怖さを事前に理解することで、借金依存の危険から離れる心構えが生まれます。

若者の強みは、たっぷり時間を活用できることです。第六の習慣「時間を味方につける」ことで、複利の力をより効果的に引き出すことができます。

第六までの習慣により、コツコツと築いた資産は、あなたの貴重な「畑」です。畑から「収穫」を得るためには、第七の習慣「貯めたお金の働いてもらう」といった考えが必要です。そのためには「貯蓄」だけに頼らず「投資」を組み入れたバランスのとれた資産運用を心がけることが求められます。

社会制度は皆で支え、皆が利用する

税金や社会保険料を支払うことで、社会制度が成り立っていることを理解するという習慣です。

せっかく汗水出して働いて得た収入から税金や社会保険料が差し引かれます。しかし、これらが自分や家族、そして社会全体に役立つ形で使われることを理解することで、社会参加意識を高めることにつながります。



イラスト：小野川文恵

- ✓ 社会に出、仕事を通して収入を得るようになると、給料から「税金」や「社会保険料」が天引きされます。つまり、実際に自分が自由に使えるお金は、目減りすることになります。
- ✓ 若い時は、病気のことや年金のことがまだ身近に感じられないため、何となく、“取られ損”のような気分になります。
- ✓ 中学生一人当たり年間約90万円が税金から支払われ、先生の給料や学校の運営費にあてられています。つまり、皆さんはすでに高校生になる前までの義務教育期間中に何百万円もの税金のお世話になっているのです。そして高校や大学にも多額の補助金が税金から支払われています。
- ✓ これらの税金は、皆さんの両親が働いて得たお金や企業の収益の一部から集められたものです。
- ✓ 税金を納める人を日本では「納税者」と呼び、米国では「タックスペイヤー(税金支払い者)」と呼びます。単なる言葉の違いだけでなく、税金を支払う人の意識にも大きな違いがあると言われています。日本では、天引きされた税金の使い道まで考える人は多くありません、しかし米国では自分から税金を支払う意識が強く、支払った税金の使い道に意見を言う権利があると考えています。
- ✓ 税金の他に、「健康保険料」「年金保険料」「雇用保険料」等と呼ばれる社会保険料が給与から差し引かれます。支払う側からすれば税金も社会保険料を同じように思えます。実際、支払われたお金を、必要とすることに再配分する点では同じ仕組みといえます。しかし、税金はそれを集めた国や地方公共団体が使い方を決めるのに対し、社会保険料は、保険を受ける(給付を受ける)権利は保険料を支払った側にあり、国も勝手に使い道を決められないといった違いがあります。
- ✓ 収入が増えると、それに連れて支払う税金や社会保険料が増大します。社会保険の中で厚生年金保険料は、現役時代に支払った保険料が多いほど老後に受け取る年金も増える仕組みとなっています。一種の天引き預金ともいえます。
- ✓ 不幸にして、障害をかかえたり、一家の働き手の死亡で収入が途絶えた時、障害年金や遺族年金が大きな助けになります。つまり、税金や社会保険料を有効に使うことによって社会制度が成り立っているのです。そして、その社会制度を支えるもの皆さん一人ひとりなのです。

ハンドブックの使い方

- ◆ このハンドブックは、次の方々が高校生に対して行なう金銭教育の際に活用して頂くことを考えております。
 - ・高校の先生
 - ・高校生の保護者
 - ・金銭教育を実践するファイナンシャル・プランナー
- ◆ 1時間から2時間程度の説明でポイントが理解されるよう、覚えるべき内容を絞り込んであります。
- ◆ それぞれの習慣について解説を用意してあります。これにより、各習慣の持つ、具体的な利点、理解すべきポイントが分かりやすく整理されています。
- ◆ 第七の習慣「貯めたお金に働いてもらう」は、投資の効果と必要性に触れています。投資やそのリスクについては、別の教材を用いて説明することが求められます。

NPO法人 くらしとお金の学校

平成17年3月特定非営利法人として設立

本部: 〒337-0015 埼玉県さいたま市見沼区蓮沼782番地5
(電話)048-685-6969 (ホームページ) <http://kurakane.org>

【三つの活動領域】

1. 生涯学習(学校教育・社会教育等)の推進を図る事業
2. 男女共同参画社会の形成の促進を図る事業
3. 少子高齢社会のもとで生じる諸問題の解決を図る事業

お金に関する7つの習慣ハンドブック作成チーム

金銭教育プロジェクトリーダー 岩見真里子

ハンドブック作成分科会

(分科会リーダー) 木下利信

(分科会メンバー) 阿部雅代、藤牧俊行、前島浩一、向井桂三

カット

blank