

新成人 のための 人生とお金の知恵

出発点

人生のデザインを
描きましょう！



①「支出<収入」にしましょう！

- 自立するためには、「**支出<収入**」とすることが必要です。
- 「**収入を得る**」、「**収入を増やす**」ことができるよう、**働く能力**を高めましょう。



- 支出の見直し**をしましょう。とくに**4つの支出**を見直しましょう。

「**金利**かかる支出」……クレジットカードの分割払いなど
「**固定的**な支出」………スマホ料金、家賃、車、保険など
「**特別**な支出」…………お金のかかる趣味、レジャーなど
「**習慣**になった支出」……サブスクリプションサービス、コーヒー店通いなど

- お金を貯めるためには、「**先取り貯蓄**」が効果的です！
給料をもらったら「先取り貯蓄」を始めましょう。



「最初に差し引いて
貯蓄してしまう」方が、
「毎月、余ったお金を貯蓄する」より
貯まりやすいだろうね。

毎月3万円貯めたかったら、
金融機関に頼んで、
3万円を**毎月の手取り収入**から
最初に差し引いて (=先取り)
積立口座に入れてもらう。

給料が上がったら
先取り額も
増やしたい。



② 「複利の力」を知りましょう！

- お金には、**利子**（金利）がつきます。
「利子にもまた利子がつく」
ことを「**複利**」といいます。

100万円を利率5%で運用する場合
(税金等は考えない)

複利の場合

（1年後）

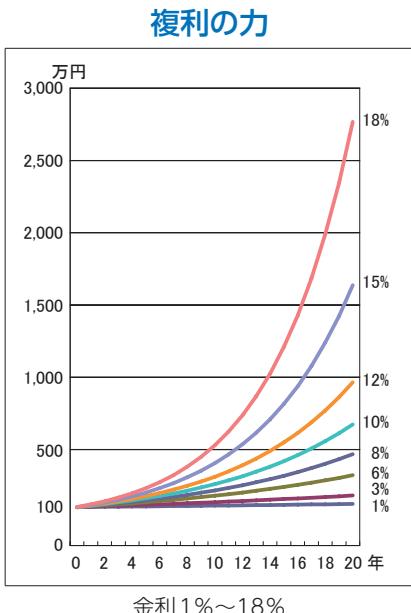
$$100\text{万円} + 100\text{万円} \times 5\% = 105\text{万円}$$

（2年後）

$$105\text{万円} + (105\text{万円} \times 5\%) = 110\text{万円}$$

2,500円

- 金利が高いほど**、また**期間が長いほど**、「**複利の力**」が大きく働きます。
- お金を**運用する**とき、**借りる**とき、**「複利の力」を意識**しましょう。



・お金を「**運用する**」ときだけではなく、「**借りる**」ときも複利によって金額が増えることに注意！

③ 「お金を増やしたい」とき

- 「**仕事からの収入を増やす**」のが一番です。
- 「**先取り貯蓄**」は、お金が貯まりやすい方法です（前述）。
収入が増えたら、「**先取り額**」も増やしましょう。

（例） 手取り収入が25万円 → 先取り額5万円
↑ ↑
手取り収入が20万円 → 先取り額3万円



働いて
お金を稼ぐのが
基本ね。

頑張って働けば
収入が増える。
貯金も増える。

- お金の運用は、**余裕資金**を作ったうえで！

●目安として生活費の3か月分（失業への備え）、できれば1年分以上を貯め、**心の余裕**を確保しましょう。そのうえで、お金の価値を「**守る**」こと（インフレが進むとお金の価値は通常低下します）、将来の夢の実現や老後に備えてお金を「**増やす**」ことも考えていきましょう。

④ 「安全で、収益性の高い金融商品」は、ありません !!

預貯金 「安全性」高い 「収益性」低い

株式 「安全性」低い 「収益性」高い

- 「安全性」と「収益性」が、ともに高い金融商品は存在しません。
- 「安全で、収益性の高い金融商品」は、**投資詐欺**でよく使われる誘い文句です。

「世の中に、うまい話はない!」ってことね。
だまされないようにしよう。



⑤ 「長期・分散・積立」投資 という運用方法を知りましょう。

「長期」

- **長期間**、運用するほど、**「複利の力」**が大きく働きます (左頁のグラフ)。
- 短期間で大きく増やそうとして (例: 半年で5割、1年で2倍)、投機的な取引をすると、大きなリスクをとることになり、せっかく貯めたお金が大きく減ってしまう可能性も高まります。
- とくに老後資金は、長期的な視野に立ち、時間をかけて増やしていく、という姿勢が大切です。

「72の法則」を使って、お金の長期的な増え方を計算してみましょう。

一年平均3%で増やせれば、24年で約2倍、48年で約4倍です。

・「72」を金利で割ると、元のお金が2倍になる年数が出てきます (概算です)。

72 ÷ 金利 ≈ お金が2倍になる年数

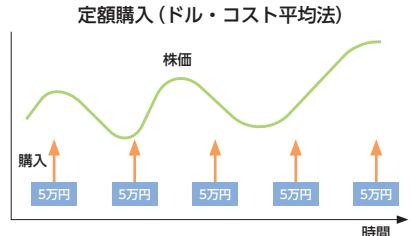
* ここで「金利」は複利です (1年ごとに利子にも利子がつく、と想定)

「分散」

- **分散**は、有効な方法です。たとえば、**預貯金** (安全性が高く、収益性は低い) と **株式** (安全性が低く、収益性は高い) にお金を分散し、その割合を調整すれば、「安全性」と「収益性」のバランスをとり、自分の希望や性格に合ったものにできます。
- **海外**の債券や株式に分散するのも有効です (公的年金の積立金の運用でも、そうしています)。
- **株式**で運用する部分についても、異なる業種など複数の銘柄に分散して投資することにより、リスクが低減します (価格の動きが打ち消し合うためです)。なお、「**長期(30~50年)・分散**運用」する場合には、株価全体 (株価指数) に連動して投資できる**投資信託 (インデックスファンド¹⁾** というものもあります。

「積立」(定額投資)

- **積立投資**とは、給与から毎月一定額を投資していく方法などのことです。
- 給与からの**先取り**などで積み立てると効果的です。
- 定期的に定額を投資すれば、株価が高いときには少なめ、安いときには多めの数量を買うことになり、平均購入価格が下がりやすくなります。
- 積立投資をコツコツと長期間続ければ、短期的な相場変動の影響を軽減するかたちで資産形成を行えます。資産形成には長期的な視点が大切です。



1 インデックスファンドには、日本の株価 (日経平均、東証株価指数)、米国の株価 (S&P500ほか)、世界の株価に連動するものなどがあります。国際分散投資には、これらを利用することもできます (NISAやiDeCoでも利用できます)。

⑥ 資産形成を支援する**国の税制優遇制度**を知りましょう。

	NISA (2024年~)		iDeCo(イデコ)
税の優遇	運用益が非課税になる		運用益が非課税になる 毎年の所得税や住民税が減る 受取時に支払う税金が減る
対象層	18歳以上		原則20歳以上
年間投資枠	つみたて投資枠	成長投資枠	24万円~81.6万円 (働き方によって金額に違いがある)
	120万円	240万円	
非課税保有限度額	1,800万円 ² (再利用が可能 ³)	うち1,200万円	—
対象商品	長期の積立・分散投資に適した投資信託 (金融庁の基準を満たすもの)	上場株式・投資信託等 (一部の商品を除く)	投資信託 保険 定期預金など
買い方	積立 (毎月など)	自由	積立 (毎月、年1回、年2回など)
受け取り	いつでも自由に引き出せる		60歳以降に、受け取りを開始する

※ 2025年9月時点(今後、変更となる可能性があります)

- NISA や iDeCo は、「**長期・分散・積立**投資」に適しており、**税制優遇**を受けることでコストを軽減できるしくみです⁴。
- iDeCo は、老後資金の形成に向きます。60歳までは引き出せません。
- NISA は、自由に引き出せます。老後資金のほか、子の教育資金などにも活用できます。

④ 「金融商品」を選ぶときの注意点

- 金融商品は、「**金融庁の免許・許可・登録等を受けている事業者から購入する**」
 - お金は、一生懸命働いて手に入れたものです。そのお金を怪しげな事業者に預けて、なくしてしまうわけにはいきません。そのため、信頼できる「**金融庁の免許・許可・登録等を受けている事業者から購入する**」ようにしましょう。
- 「**自分がきちんと理解できる金融商品しか買わない**」と決めておく
 - そもそも、しくみを理解できない商品を買うのは危険なことです。
 - 金融商品を選ぶときに、「**自分がきちんと理解できる商品しか買わない**」と決めておけば、だまされたり、想定外の損失を被る可能性は小さくなります。
 - 一般に、金融商品は、**複雑**なものになるほど、手数料が高かったり、「見えないコスト」が含まれていることが多いものです。「きちんと理解できる」簡単な商品を買うことは、お金の運用のコストを節約できる効果もあります。
 - なお、取引の方法についても、自分に合う、使いこなせる方法が一番です。
- 情報は、「**どのような立場から提供されているか**」に注意する
 - 金融商品を選ぶ場合、選択のために**情報を得る**必要があります。その際、「**どのような立場から提供されている情報か**」に留意することが重要です。
 - 金融商品の「**売り手**」からの情報は、どうしても「**買って欲しい商品**」についての情報提供に力点が置かれがちです。
 - このため、「**中立的な立場**」から情報提供している組織・団体や、「**購入者の立場**」に立って情報提供している専門家などから情報を得ることが大切です。
 - なお、「**売り手**」からしか情報を得られないときは、**複数の「売り手」**から情報を集め、比較・検討しましょう。

2 つみたて投資枠だけで「1,800万円」の限度額を使い切ることもできます。成長投資枠の限度額は1,200万円です。

3 非課税保有限度額は、買付額の残高で管理されます。売却すると、買付残高が減少し、その分の枠を翌年以降に再利用できます。

4 成長投資枠も、「長期・分散・積立」投資を行うために利用することが可能です。

⑤ 「お金を借りる」前に

- ① **返せるかどうか、よく考えましょう。**
- ② **クレジットカードや消費者金融の金利に注意しましょう。**
 - ・クレジットカード……カードを使うことは、お金を借りることです。

▼金利の例

一括払い…なし

分割払い(12回) …… 年15%
リボ払い*………… 年15%
キャッシング………… 年18%

*毎月「一定額」を支払う方式など



- ・**消費者金融**…**無担保**・小口・短期・緊急の資金ニーズに柔軟に応じます。
その分、金利は高くなっています(年18%など。下表の上限金利で貸すのが通例です)。
- ・金利18%でお金を借りると「72の法則」で $72 \div 18 = 4$ 。4年で2倍になります。

(注意)若者に、**消費者金融**で強引に借金させて、**マルチ商法**や**投資・副業関係**の商品・サービス(投資ソフト、副業講座等)を買わせる手口もみられます。「借りればよい」と言われても、断りましょう!

- ③ **お金を返せない場合、どうなるか知りましょう(奨学金を含む)。**

- 返済期限が来ているのにお金を返せない状態(延滞)が2~3か月以上続くと**個人信用情報機関**に延滞情報が登録され、クレジットカードや住宅ローンなどを利用できなくなることがあります。延滞金利も発生します。**奨学金の返済**、**スマホ本体代金の分割払いの延滞**でも同じです。

- ④ **金利には上限があります。**

100万円以上	年 15%
10万円以上 100万円未満	年 18%
10万円未満	年 20%



これを超える
金利は違法。
払う必要が
ないのよ。

(注意)「**ヤミ金融**」…「10日で1割(トイチ)」、「10日で5割(トゴ)」などの金利で貸します(年利では365%、1825%)。これは**犯罪**です。暴力的な取り立ても行われ、家族などにも被害が及びます。ヤミ金融には決して近づくべきではありません!

- ⑤ **「自己破産」についても知っておきましょう。**

- ・どうしても借金を返せないときは、思い詰めた行動(自殺、犯罪など)に走ってはいけません。裁判所に申し立てを行い、**破産**が宣告されれば、通常は**借金がなくなります(免責)**。これを**自己破産**といい、**個人を再出発させる**ためのしくみです。
- ・自己破産すると、一般的に、一定期間はローンやクレジットの利用は難しくなります。そのような事態にならないよう収入の範囲内に支出を抑える(「支出<収入」の原則に戻る)ことが何より大切です。

⑥ リスクを管理しましょう！

① 人生のリスクを知り、管理していきましょう。

(2タイプのリスクがあり、対応も異なります)

損失だけ を発生させるリスク (下方リスクとも呼ばれます)	↔	チャンス と一体のリスク (上方・下方の両方向があるリスク)
けが 病気 死亡 事故 火災 自然災害 犯罪被害など		受験 就職 恋愛・結婚 出産 起業 住宅購入 資産運用など
発生した場合の経済的な備えとして、 計画的に 貯蓄 をしたりしましょう。万一 発生した場合の影響が大きい場合は、 保険 に加入するなどの対応も考えましょう		自分の 夢 や 希望 をかなえるためには 避けて通れません。しっかりと準備 をして臨みましょう。もし失敗した 場合にダメージをどうコントロール するかも予め考えておきましょう



② 貯蓄と保険の特徴を知り、うまく使い分けましょう。

貯 蓄	↔	保 険
何にでも使える 大きな損失はなかなかカバーできない		大きな損失もカバーできる (自動車事故など) 保険対象の損失にしか使えない



⇒ (例)・小さな損失には貯蓄で備え、大きな損失には保険で備える。

・子ができたら生命保険に入り、子が成長し、貯蓄も増えてくれれば、
保険を見直す。

③ 社会保険 (政府が運営する公的な保険) について知りましょう。

社会保険には、**年金保険**、**医療保険**、**労災保険**、**雇用保険**等があり、“**国民皆年金・皆保険**”です。

→ 民間保険に入る前に、まず**社会保険**でカバーされる内容を知りましょう。

社会保険、**貯蓄**などでカバーできない損失は？ → 必要な範囲で、**民間保険**に入りましょう。

(注意1) 医療費の自己負担は原則3割。さらにひと月の自己負担に上限があります。

(注意2) 自動車事故の対人賠償額は、強制加入の自賠責保険だけでは通常足りません。

20歳以上の人には、**国民年金**の保険料を納める義務があります。ただし、**学生**や、**20歳から50歳未満**の人には、納付を猶予(先送り)してもらえる制度があります(所得が一定額以下の場合)。猶予中でも、けがや病気により障害が残れば、年金(障害基礎年金)を受けることができます。猶予してもらうためには、必ず申請する必要があります。

お金の知識を あなたの力に



J-FLEC

金融経済教育推進機構

J-FLEC（ジェイフレック）は、
国民に広く金融経済教育を届けることを目的に設立された、
金融庁所管の認可法人です。

イベント・ セミナー

- ・全国各地で開催（参加無料）
- ・見逃し配信も実施中

個別相談 (はじめての) (マネープラン)

- ・お金に関する悩みや疑問を専門家に相談できます

ウェブサイト ・SNS

- ・わかりやすく、信頼できるお金に関する情報を配信中

一人ひとりが、経済的に自立し、
安心かつ豊かな生活を送るために、
金融リテラシー（お金に関する知識・判断力）を高められるよう、中立・公正な立場から
金融経済教育を推進しています。



公式Xで
随时情報発信中

お金に関する個別相談受付中！

J-FLECはじめてのマネープラン無料体験の特徴

1

お金の専門家による無料相談

2

中立・公正なアドバイス

3

金融商品の勧誘一切なし

相談テーマ例

お金のこと全般
教育資金

家計管理
住宅資金

ライフプラン
老後資金

資産形成
NISA/iDeCo

保険

選べる2つの相談方法

将来が不安なら専門家に
相談してみましょう。



対面・オンライン相談

最大1時間、Web予約

※対面の相談場所：東京都中央区日本橋

詳細はこち

電話相談

最大30分、予約不要

0120-55-1209

※匿名可



J-FLEC
(金融経済教育推進機構)

〒 103-0022

東京都中央区日本橋室町 2 丁目 3 番 1 号
室町古河三井ビルディング9F

詳しくはホームページを
ご覧ください。

J-FLEC

検索

発行年月 2025年9月

