

## 6. 使い過ぎはピンチを招く。 お金は計画的に、賢く使う

### 《 どうすれば使い過ぎない? 》

#### 👉 何にいくら使ったか、メモしてみよう

「収入の範囲で生活するのが、お金の基本」です（2～3ページ参照）。家計簿アプリや手書きのメモなどで、何にいくら使っているか、いくらあれば生活できるかを把握してみましょう。キャッシュレス払いは使ったことを忘れがちですから、利用履歴などで確認を。支出を振り返り、カフェに行き過ぎている、ゲーム課金をし過ぎ、など使い過ぎがないかをチェックする習慣を身に付けるのが理想です。

収入や支出は毎月同じではなく、お金の余裕がある月、ない月があります。余裕がある月にお金を貯めておけば、収入が少ない月、支出が多い月に充てることができます。



#### アプリでメモする

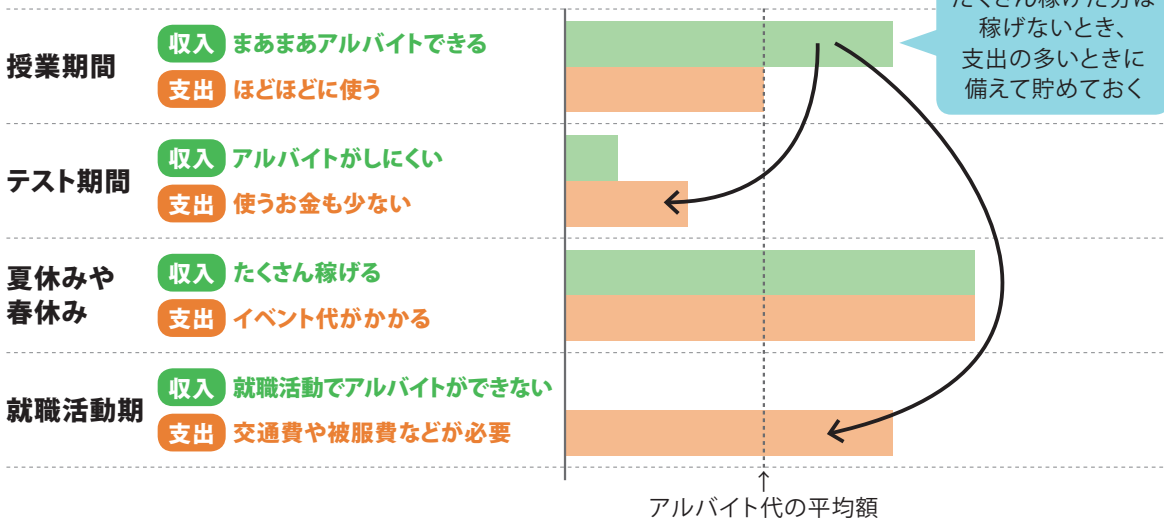
家計簿アプリは食費、レジャー費など、自動的に費目ごとに分類されるものや、レシートを撮影するだけで支出が記録されるものも。使いやすいアプリを探してみよう。



#### 手書きでメモする

スケジュール帳などにメモするのも実感があって気づきも多そう。できれば費目別に集計して使い方の傾向をチェックしたり、前の月と比べるなどの振り返りが大切。

#### お金の収支には「波」がある!



#### Actions!

インターネットで家計簿アプリを検索して自分に合うものをダウンロードしてみよう!


 ワークシート

## お金の余裕がありそうとき、ピンチになりそうときはいつ？

お金の余裕があるときには、足りなくなりそうな月に備えて貯めておく。そうした計画を立てるためにも、収入と支出を予想しておくことが大切です。「そんなのわからない」と思わず、テスト期間はアルバイトができないから収入が減る、夏休みはたくさん稼げそうだけれど支出も多そう、など想像してみましょう。

先々のお金について考え、計画を立てることは、お金を上手に使うためにも役立ちます。



難しく考えず、イメージで書き込んでみよう

|     | 収入 | 支出 | イベント予定 |
|-----|----|----|--------|
| 4月  |    |    |        |
| 5月  |    |    |        |
| 6月  |    |    |        |
| 7月  |    |    |        |
| 8月  |    |    |        |
| 9月  |    |    |        |
| 10月 |    |    |        |
| 11月 |    |    |        |
| 12月 |    |    |        |
| 1月  |    |    |        |
| 2月  |    |    |        |
| 3月  |    |    |        |

**収入** たくさん稼げそう=○  
普通=△  
稼げなさそう=×

**支出** それほど多くなさそう=○  
普通=△  
多く使いそう=×

## Column

## 社会や環境に配慮した支出を心がけよう

買う（お金を出す）ということには、その商品やサービスを支持する、という意味もあります。

SDGs（持続可能な開発目標）には、「つくる責任 つかう責任」があり、社会や環境に配慮して生産された商品を選ぶ（買う）ことが、持続可能な社会をつくることにつながります。

食品ロスを出さない、修理して使う、必要に応じてサブスクを利用する、リサイクルを徹底するなど、SDGsを意識したお金の使い方や消費を心がけましょう。

### 振り返りチェックシート

- エコバッグやMyボトルを持ち歩いている
- 食品ロスが出ないように注意している
- 環境に配慮した商品を選んでいる
- ごみは分別して回収に出している
- リサイクルのお店を利用したことがある
- フェアトレードという言葉を知っている
- 古着をフリマアプリで売買したことがある
- 寄付付きの商品を買ったことがある



# 7. 借りていいのは奨学金だけ。 リボ払いやキャッシングは避ける

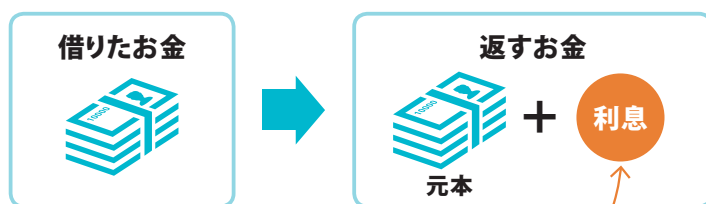
## お金を借りるのはなぜいけない？

### 借りが過ぎ、使い過ぎで利息が膨らむことも

お金を借りたり、カード払いしたりすると、利息がかかります。利子という言葉もありますが、どちらも内容は同じです。**金利**は法律による上限があり、元本（ここでは借りた額）により年15～20%です。

10万円の買い物をした場合、3回以上の「分割払い」や、自分で設定した金額を毎月返済する「リボ払い」では利息（手数料）がかかります。特にリボ払いは支払い残高がわかりにくく、次々利用して借入額が増えがちなので利用は避けましょう。

#### お金を借りると利息がかかる



#### 金利には上限がある

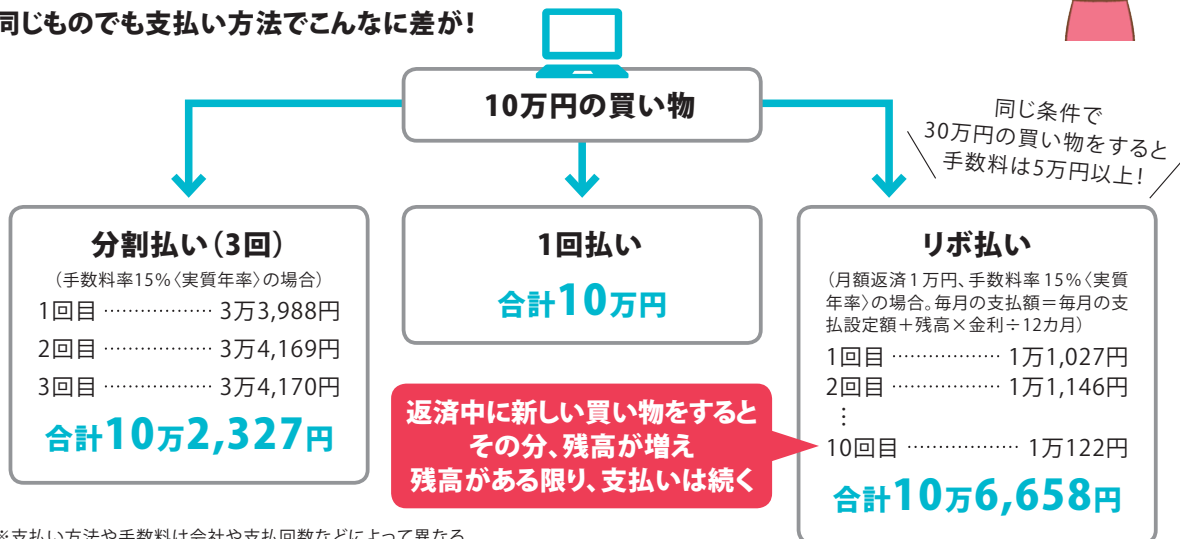
- ・元本10万円未満……年20%
- ・元本10万円以上100万円未満……年18%
- ・元本100万円以上……年15%

$$\text{利息} = \text{借入金額} \times \text{金利} \times \text{借入期間}$$

利息はお金を借りるレンタル料のようなものね



#### 同じものでも支払い方法でこんなに差が！



※支払い方法や手数料は会社や支払回数などによって異なる

# キャッシングなど、少しなら借りていい？

## 借金ほしくない。あるお金でやりくりする習慣を

「少しだけなら…」 「来月返せるから」 などと考え  
て借りてしまうと、習慣になってしまう危険もあり  
ます。学生ローン、クレジットカードなどで手軽に  
キャッシングができますが、キャッシングも「借金」。  
学生が借りていいのは、奨学金など将来につながる  
ような目的がはっきりしているお金のみです。生活  
費などは収入や預貯金の範囲でやりくりするよう、  
徹底しましょう。

クレジットカードはキャッシュレスで便利で  
すが、「後払い」で借金と同じです。一方、デビットカ  
ードなら預金残高までしか使えないため安全です。



### していい借金

将来につながる費用や  
住宅購入など目的がはっきりしたお金

奨学金、住宅ローンなど

### してはいけない借金

日々の生活を  
成り立たせるためのお金

生活費の不足分、遊ぶお金、  
趣味のお金など

## 決済方法の種類とメリット・デメリット

決済方法は、なるべく1種類につき1つにまとめよう!

| 決済方法                | 支払い方法は?   | メリット  | デメリット   |
|---------------------|---|---|---|
| デビットカード             | お店で支払うと同時に預金口座から代金が引き落とされる<br>〈即時払い〉                  | ○預金口座にある残高までしか使えないので借金にはならない                              | ×預金口座にあるお金の範囲なら使えてしまい、残高が減ってしまう                                 |
| プリペイドカード<br>(チャージ型) | チャージした金額の範囲で支払いができる<br>〈前払い〉                          | ○チャージした金額までしか使えないので借金にはならない<br>○チャージする金額を決めておけば使い過ぎを防ぎやすい | ×急な出費には対応しにくい<br>×チャージする手間がかかることも<br>×自動チャージ型だと使い過ぎる危険も         |
| モバイル決済              | 預金口座から代金が引き落とされたり、クレジットカードで後払いしたりする<br>〈前払い・即時払い・後払い〉 | ○預金口座からの引き落としなら借金にはならない<br>○クレジットカードで後払いするタイプでは大きな支出にも対応  | ×預金口座にあるお金の範囲なら使えてしまい、残高が減ってしまう<br>×クレジットカードで後払いするタイプでは使い過ぎる危険も |
| クレジットカード            | 支払いは後払いで預金口座から代金が引き落とされる<br>〈後払い〉                     | ○まとまった金額の利用がしやすい  | ×使い過ぎる危険も<br>×3回以上の分割払いにすると利息がかかる                               |

# 8. 学生が狙われている！ 悪質商法や消費者トラブルに注意

## 不<sup>だま</sup>注意だから騙されるんでしょう？

### 「自分だけは大丈夫」はとっても危険

「脱毛エステで高額な契約をしてしまった」「簡単にもうかると聞き、暗号資産に投資して損した」など、悪質商法や消費者トラブルが後を絶ちません。特に契約に関する知識や経験が乏しい学生は、狙

われやすい存在です。未成年であれば契約の多くは取り消すことができますが、18歳以上は成人であり、そうした保護もありません。「自分だけは大丈夫」と思い込まず、契約や支払いは慎重に行いましょう。

#### 脱毛エステ

話が違うと思ったら誘いに乗らずに帰る。しつこく勧められてもその場では契約しない勇気を持つ。



#### 商品の取引

コンサートに関する相談も増加。入手困難でも冷静な判断を。チケットの高額転売は禁止のケースが多い。



#### マッチングアプリ

SNSで異性から出会い系サイトへの登録を勧められて入金を迫られる例も。安易に話に乗らないで。



# どんなワナがある？トラブルに遭ったら？

## あの手、この手のワナ。悩まず、すぐ相談！

望まない契約をした、お金を取られた、などトラブルに遭ったら1人で悩まず「消費者ホットライン」や警察に相談しましょう。保護者や先生など、身近な大人に話すのもあり。ケースによっては契約の撤回や解除ができる「クーリング・オフ」という制度もあります。

### 架空請求

身に覚えのない利用料金などを請求してくる

### ワンクリック詐欺

メールにあるURLなどをクリックすると登録され料金を請求される

### フィッシング詐欺

クレジットカード番号やパスワードを盗んでお金を騙し取る

### ネットオークション詐欺

競り落として料金を振り込んだのに商品が届かず、連絡も不通に

### こんなケースはクーリング・オフができる

| 適用対象〈取引内容〉   | 期間*  |
|--|------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○自宅に来た業者に販売や契約をさせられた〈訪問販売〉</li> <li>○電話で勧誘されて購入の契約などをした〈電話勧誘販売〉</li> <li>○エステ、塾など、一定の期間・金額を超えて継続提供されるサービスの契約をした〈特定継続的役務提供〉</li> <li>○事業者が、自宅などを訪問して物品の買い取りを行った〈訪問購入〉</li> </ul> | 8日間  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○「他の人を加入させれば利益が得られる」と言われ勧誘させられた〈連鎖販売取引(マルチ商法、ネットワークビジネス)〉</li> <li>○「仕事を提供するので利益が得られる。そのために必要」と言われて商品などを購入させられた〈業務提供誘引販売取引(内職・モニター商法)〉</li> </ul>                               | 20日間 |

\*契約の撤回や解除ができる期間。申込書面または契約書面を受け取った日を含めて起算。

### こんなケースはクーリング・オフができない

- ×ネットショッピングで購入した
- ×自分からお店に出向いたり、事業者を自宅に呼んで契約した
- ×化粧品や健康食品など、法律で消耗品として指定されたものを使った(消費した最小単位のみ、クーリング・オフの対象外)
- ×3,000円未満の商品で、代金を支払った
- ×自動車やバイクなど適用除外にあたる商品やサービス
- ×クーリング・オフ期間(ケースにより異なる)を過ぎた

### Column

## 消費者トラブルに遭わないためには、どうすればいい？

- 1 契約する前によく考える
- 2 うまい話はうのみにせず、きっぱり断る
- 3 消費者の味方になるルールを知っておく
- 4 借金を勧める業者に要注意 クレジット契約も慎重に
- 5 困ったときは消費生活センターに相談を

クーリング・オフや消費者契約法など

クレジット契約も慎重に

全国各地の相談窓口や  
専門家を紹介してもらえよ！



1人で悩まずに  
相談しよう！

消費者ホットライン

いやや

188

または

警察相談専用電話

#9110

### Actions!

国民生活センターのホームページで最近のトラブル事例を見てみよう！