

## 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、お金の超基本」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、カフェの利用頻度や、ゲームの課金など、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、お金に余裕がある月、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

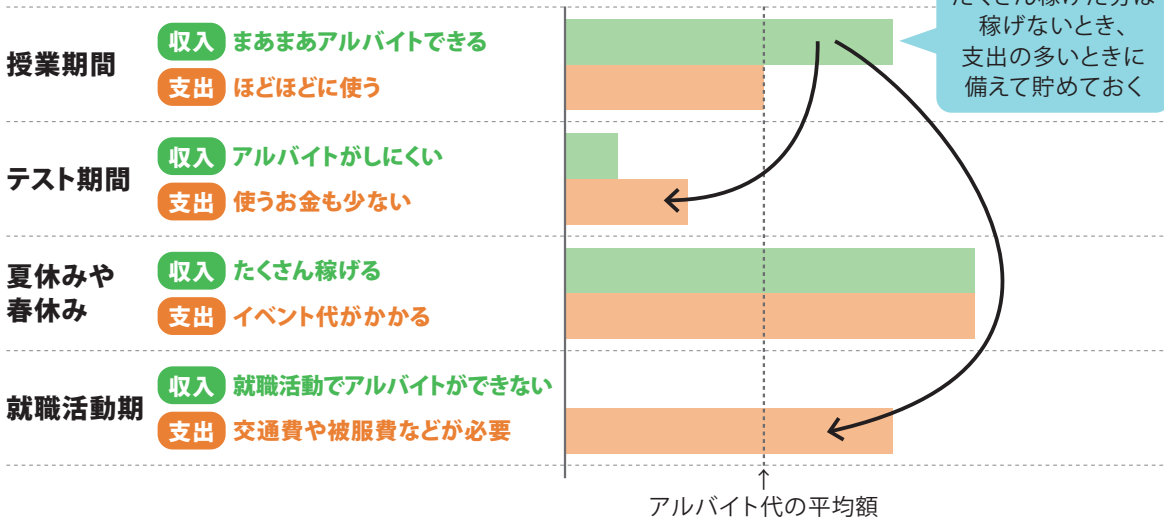
家計簿アプリには食費、レジャー費など、自動的に費目ごとに分類してくれるものや、レシートを撮影するだけで支出が記録されるものも。使いやすいアプリを探してみよう。



#### 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

- エコバッグやマイ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



手軽に借りられるけれど、返すのは…？

# 7. リボ払いやキャッシングは“借金”。

## 便利で安全な決済方法を上手に使おう

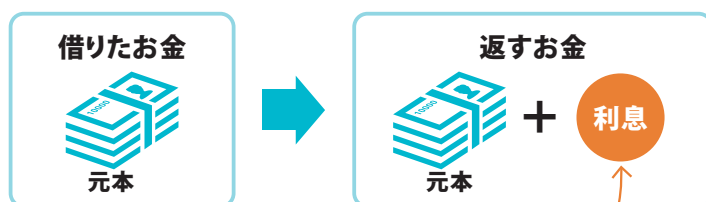
### お金を借りるのはなぜいけない？

#### 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、内容は同じです。借金の**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。

買い物をしたときに、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」を選ぶと利息(手数料)がかかります。特にリボ払いは支払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

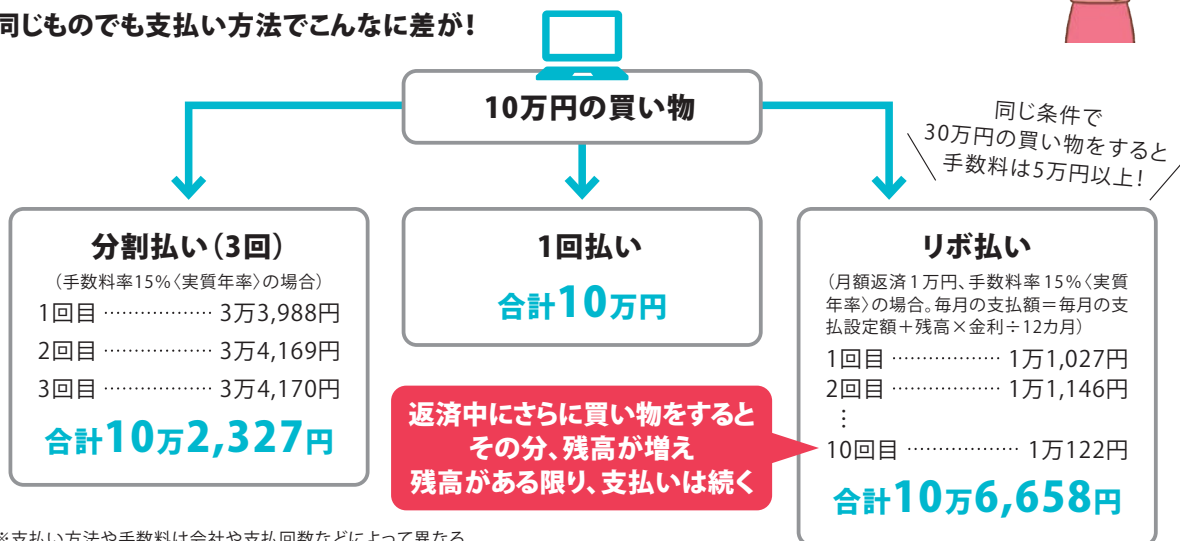
- 元本10万円未満 …… ～年20%
- 元本10万円以上100万円未満 …… ～年18%
- 元本100万円以上 …… ～年15%

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

銀行預金の金利が0.2%なのに、20%の金利って…？



#### 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、少しなら借りてもいい？

## 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」 などと考え借ってしまうと、習慣になってしまう危険性もあります。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」。学生が検討してもいいのは、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場合のみです。生活費や遊ぶお金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。

クレジットカードや電子マネーなど、キャッシュレスでの支払い（決済）はとても便利ですが、後払い方式は「借金」と同じで注意が必要です。

いつお金が引き落とされるか、使い過ぎを防ぐ機能があるかなど、それぞれの特徴を理解し、安全で、自分のスタイルに合った決済方法を利用しましょう。



### やむをえない借金

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

### 避けるべき借金

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

決済方法は、なるべく1種類につき1つにまとめよう!

## 決済方法の種類とメリット・デメリット

決済方法	支払い方法は?	メリット	デメリット
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 〈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 ×3回以上の分割払いにすると利息がかかる
コード決済	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 〈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 ○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 ×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
電子マネー (チャージ型)	チャージした金額の範囲で支払いができる 〈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 ○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 ×チャージする手間がかかることも ×自動チャージ型だと使い過ぎる危険も
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 〈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

# 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」「簡単に儲かると聞き、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」という制度も使えます。

### SNS型投資詐欺

SNSで有名投資家をかたり絶対儲かると勧誘。資金を騙し取られる

### 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

### 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

### 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、学習塾など、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
- × 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 困ったときは消費者ホットラインに相談を

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！