

# 「ライフプラン」

これからやりたいこと、あなたの夢を整理してみましょう。



	やりたいものに"○"	優先順位	費用は？
高校・大学への進学			円
旅行			円
就職			円
親からの独立			円
結婚			円
家を買う			円
資格や免許の取得			円
車の購入			円
貯金			円
今の生活を守る			円
そのほか（自由に）			
			円
			円

# 「マネープラン ① ～ 収支をみる ～」

どうやってお金を使っているかをみてみましょう。

## 入ってくるお金(収入)

※ 1ヶ月計算で記入。

給料	円
年金	円
～その他～	円
	円
	円

## 使うお金(支出)

家賃	引落	円
電気代		円
水道代		円
ガス代		円
電話代 (携帯電話含む)		円
国民健康保険料		円
食費		円
交通費		円
趣向品 (タバコ・お酒)		円
		円
		円

食費・交通費・タバコの計算

◎ 1日の食事代は?



\_\_\_\_\_ 円 × \_\_\_\_\_ 日 = \_\_\_\_\_ 円

◎ 1日の交通費は?

\_\_\_\_\_ 円 × \_\_\_\_\_ 日 = \_\_\_\_\_ 円

◎ 1日のタバコ代は?

\_\_\_\_\_ 円 × \_\_\_\_\_ 日 = \_\_\_\_\_ 円

合計は??



入ってくるお金(収入) - 使うお金(支出)

合計は??

\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_



# 「マネープラン ③ ～ お金のやりくり ～」

どのようにやりくりをするかを考えましょう。

## 1. お金の使い方を変えてみる。

※ 「ろうきん便り vol.102」より、引用

今の使い方： (入ってくるお金) - (使ったお金) = (残ったお金=貯金)

これから： (入ってくるお金) - (残すお金=貯金) = (使ったお金)



先に貯めるお金を決める！！

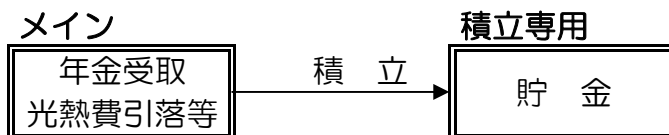
## 2. 身近にあるものを工夫してやりくりする方法

- ① 「食費」や「交通費」、「タバコ代」を1週間分ずつ、封筒に小分けにする。
- ② 「タスポカード」の活用 ⇒ 先にタバコ代を確保しておく。

## 3. 銀行の上手な使い方

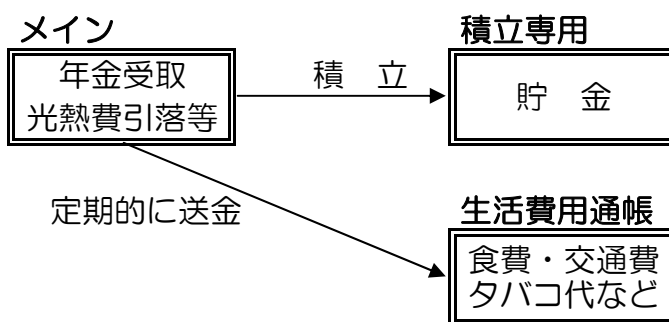
### ① 目的ごとに通帳を分けて使う。

- 2つの通帳を使って、「貯金」。



※ 積立であれば、意識しないで貯金ができる。

- 3つの通帳を使って、「貯金」、「生活費（食費・タバコ・交通費）」に分ける



### ② 銀行の使えるサービス

- 積立預金

期日を決めて、定額を積み立てていく。

- 自動送金サービス

期日を決めて、定額を指定の通帳へ送金する。

例えば、毎月6・16・26日に10,000円ずつ、生活費口座へ送金する。

## 4. 通帳の管理の方法いろいろ

せっかく分けた通帳をどのように保管するかも大切です。

### Q、通帳の保管は自分でできますか？

「できる」or 「できるけど、使ってしまいそう」

### 保管の方法について

#### ① 自分で保管できる

通帳も印鑑も自分で持つ。でも、使わないように注意が必要。

#### ② 家族などの協力が得られる。

例えば、自分で下ろしてしまわないように「通帳」だけ預ける。  
「印鑑」は自分で。

#### ③ 第三者に預けてみる。

権利擁護事業を利用して、社協に「通帳」だけ預ける。「印鑑」は自分で。

## 5. 必要なのは、自分を「コントロール」すること = 判断能力(意思決定)

### ① お金をうまくやりくりしていくためには、自分をコントロールすること

⇒ 自分で決めた計画を自分で実行する。

### ② 自分でコントロールできないときは…。

⇒ だれかの手を借りてみる。例えば、家族や権利擁護事業などなど。



### ③ 権利擁護事業って？

⇒ 「お金を使いたい気持ちを抑える、いっしょにコントロールする、考える」  
金銭管理 ≠ 権利擁護事業 = 判断能力のサポート

☆ お金の使い方を決めるのは、”自分”！！



※ 準備するもの：電卓数個

1. お金をちゃんと使うことって？ ねらい：なんでお金の管理が必要かを知る。

地域で生活していくために必要な3つの要素

「ライフプラン」＝ 日々の過ごし方、将来の夢、目標を立てる。

「マネープラン」＝ 得た収入の使い方などを決める

「意思決定」＝ お金の使い方もうるい風生きていきたいかを決める重要な要素。

イライラしたり、気分が落ち込んだりすると… ⇒ 正しい判断ができない

※ **まずは“安心”な生活ができることが大事。**

2. どんな生活をしていきたい。どんな“夢”を持ちますか？

ねらい：自分のやりたいこと、目標を知る。目標のために必要なお金や貯金を知る。動機付け。

⇒ 「ライフプラン」のワークシートを記入

3. 収入と支出をみてみよう。

ねらい：目標に向けた実際の自分の収支状況を知る。

⇒ 「マネープラン① 収支のバランス1」のワークシート

4. 今の自分の金銭管理の状況を知ろう。

ねらい：金銭管理の状況を知る。

⇒ 「マネープラン② お金の管理の方法」のワークシート

5. うまく管理するための方法、あれこれ。

ねらい：金銭管理の方法を知る。情報提供。

お金の使い方は、(入ってくるお金) - (使ったお金) = (残ったお金=貯金) から  
(入ってくるお金) - (残すお金=貯金) = (使ったお金) へ。

⇒ 工夫について、事例をあげる

「マネープラン③ お金の上手な使い方」の資料を見る。

パターン① 自分で管理

パターン② 家族との協力

パターン③ 権利擁護事業の利用

6. 必要なのは、「自分をコントロールすること」 = 判断能力 (意思決定)

権利擁護事業って？ = 判断能力をサポートする ≠ お金を管理する

(使いたい衝動を抑える・ともにコントロールする・いっしょに考える)