

# 「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

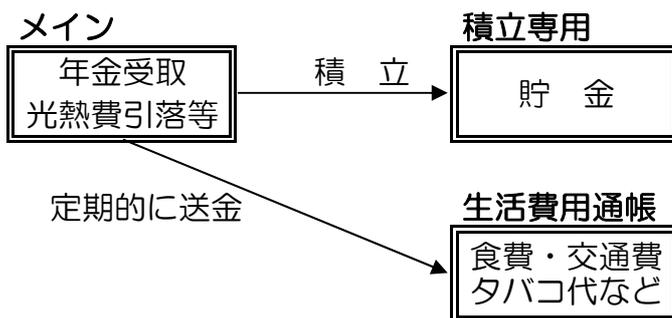
### ① 目的ごとに通帳を分けて使う。

- 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」＝ お金の使い方もどういう風に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)