

# 家計管理に 活用できる 金融リテラシーとは？



M・Mプランニング代表  
ファイナンシャルプランナー

みやま めぐみ  
**宮里 恵**

私たちが生活していくためには、お金を上手に管理したり、使ったりすることが重要です。

そのためには、お金について知識をもち、お金との付き合い方について判断していく力が必要になります。このような知識や判断力のことを「金融リテラシー」といいます。

## 1 はじめに

私たちは、毎日の生活の中で「商品やサービスを買う」「給料や代金を受け取る」「お金を貯める」又は「お金を借りる」などお金に関わって暮らしています。お金の流れに関する知識や判断力を「金融リテラシー」といいますが、私たちが社会の中で経済的に自立し、生きていくために最低限身につけておきたいところです。

## 2 「金融リテラシー」が必要といわれる理由

### ①生活のスキルを高める

人生の中で就職、結婚、出産、子育て、住宅購入など、ライフイベントごとにさまざまな金融商品などを利用する機会が増えていきます。

社会人として経済的に自立するために、適切な収支管理な

どの家計管理をすること、将来を見据えた生活設計に合わせた金融商品を適切に利用することが必要になります。

### ②よりよい金融商品を選ぶ

近年、さまざまな金融商品が登場しています。キャッシュレス決済、クレジットカード、キャッシングに関わる金融サービスなど、多種多様です。

その中で、仕組みや特徴、リスクなどについて正確に理解することが難しくなっています。トラブルも増えており、利用者が十分な知識や情報を持って、商品を選べるようになることが必要です。

### ③金融資産を有効に活用する

日本の金融資産の中で、過半数以上が預貯金であるといわれています。日本では低金利が続く中、物価は上昇し続けています。預貯金では物価上昇のリスクに対応できていないということになります。そこで、投資にも目を向けて分散・長期投資を行うことで、中長期的にリターンを得ることが可能になります。

投資を含めて資産形成をしていくためにも、金融リテラシーは必要だと思われます。

### 3 最低限身に付けておきたい「金融リテラシー」とは？

#### ①家計管理

適切な収支の管理を習慣化することは、日々生活するうえでとても大事なことです。毎月の収入と支出を把握することで、赤字を解消して、黒字を確保する。その中から貯蓄や投資に回すことを習慣化する家計管理を目指しましょう。そのためには、家計簿をつけて収入と支出を把握し、お金の流れを把握することが大切です。また、その結果どこかに問題があればどのように改善していくのかを考え、検討しましょう。

#### ②生活設計

今後のライフプランの中で、結婚、出産、子どもの進学、住宅購入などのライフイベントがあります。これらにかかる資金と今後の予定収入を書き出して資金計画を立ててみましょう。

人生の夢をかなえながら、健全な家計を実現するためには、長期的な視野で家計の収支を予測しておく必要があります。そのために役立つものとして、家族のライフイベントや現在だけでなく将来の収入と支出、貯蓄残高などを一覧にした「キャッシュフロー表」があります。

この「キャッシュフロー表」は専門家に作ってもらうこともできますが、自分で作ることもできます。この表を作成することで、将来どのタイミングで大きな支出があるのか、収入、支出、貯蓄残高がどのように推移するのかを可視化することができます。

#### ③金融の知識、金融経済事情の理解と適切な金融商品を選ぶ

##### 【金融取引の基本】

- 契約にかかる基本的な姿勢の習慣化として、契約をする時、きちんと契約書や重要事項説明書等を読み、不明な点があれば確認するなど、習慣にすることが大切です。
- 情報の入手先や契約の相手方である業者が信頼できるものであるか、確認することを習慣化しましょう。
- インターネット取引は、利便性が高い一方、対面取引の場合とは異なり注意が必要であることを理解しておく

ことなど、金融取引の基本として身に付けておきたいところです。自分で理解できない金融商品には手を出さない、勧誘されても断る勇気を持つことで、自分を守ることができます。

##### 【金融分野共通】

- 金融と経済の基礎知識(金利、インフレ、デフレ、為替、リスク・リターン等)や金融経済情勢に応じた金融商品の選択について、理解できるようになりましょう。
- 金融商品の取引の際、手数料などのコストについても把握することが重要になります。

##### 【保険商品】

- 不測の事態のための経済的備えの為に加入するのが保険です。自分にとって保険で保障(補償)したいものは何なのかを考えて加入を検討しましょう。例えば生命保険が扱う保障として死亡や高度障害の場合に保険金が受け取れる死亡保険、病気やケガによる入院・手術の給付金が受け取れる医療保険、老後の備えとして保険料を積み立てて、一定の年齢になると年金を受け取れる個人年金保険。また、損害保険会社が扱う保険(自動車保険、火災保険、地震保険等)があります。
- 保険に加入する際は、不測の事態が起きた場合に、どのくらいの経済的なリスクがあるのかを知って、公的な保障も考慮したうえで、足りない分を保険や貯蓄でカバーするという考え方がよいと思われます。その意味でも、必要保障額を知ることが大切になってきます。

##### 【ローン・クレジット】

- 住宅ローンを組む時の留意点を理解する  
無理のない借入限度額の設定をして、返済計画を立てることが重要です。  
借りられる額と返せる額の違いを理解しましょう。特に住宅ローンは長期にわたって返済していくので、長い期間には、予測もしないことが起きることもあり得ます。  
そんな不測の事態でも返済が滞ることのないように無理な返済額にならない借入金額にすることが重要です。
- 無計画、無謀なカードローン等やクレジットカードの利用を行わないこと  
最近では、カードローンや、キャッシングなど、手軽に簡単にできる時代です。しかし、カードを使うことは「借金」をするということです。

「借金」をすれば金利や手数料が発生します。無計画に返済能力を考えずにクレジットやキャッシングを利用することがないように、習慣化しましょう。

#### 【資産形成商品】

株式、債券、投資信託などの金融商品の取引は、難しそうという人も多いですが、しっかりと知識を身に付けていれば、難しいものではありません。自分にあった金融商品を選んで、投資を通じて社会に目を向けていくことも必要です。

資産形成として投資をする上で重要なことをまとめてみました。

●リスクとリターンの関係を知り、自分にどの程度のリスクが生じるか把握しておく。

金融商品のリターンとは、「資産運用を行うことで得られる収益」のことです。

また、リスクとは危険とか避けるべきことと思われがちですが、「振れ幅」のことをいいます。リスクとリターンは比例するので、リスクが小さいとリターンも小さくなり、逆にリスクが大きいと、リターンも大きくなるということになります。

金融商品を選ぶ際には、自分のリスク許容度を把握しておくことが大切です。

●資産形成をしていく際には、分散投資や積立投資がどのような効果を持つのか、理解しておくことが重要です。

リスクを軽減するために大切なのが、投資先の分散と時間の分散です。投資には、「1つのカゴに卵を盛るな」という言葉があります。1つのカゴにすべての卵を入れてしまうと、落とされた時にすべて割れてしまうので、かごを分けるべきという意味です。

1つの投資先に集中投資するのではなく、複数の投資先に分散させることで、リスクを抑えることができます。

また、一度に資金を投資するのではなく、何度かに分けて、もしくは毎月積み立てて投資をすることにより、リスクを軽減することができます。このように、分散投資や、積立投資をしていくことで、中長期的な投資をしていくことがリスクコントロールのポイントになります。

●資産運用における長期運用の効果を理解することが重要です。

金融市場は、短期的には大きく変動することがあります。ただ長く保有することで、リターンも安定する傾向にあります。短期で売買するのではなく、長期保有する

ことが資産運用においては大切です。

また、複利といって運用の結果の利息分を再び運用に回して利息を得るといった方法があります。

長期運用することで、より複利効果が得られるようになり、効率的に資産を増やしていくことができます。

#### ④外部の知見の適切な活用

自分にとって適切な金融商品を選択するために、自分だけの知識に頼らず、情報を集めて客観的な視点で見ることにも必要です。最初からひとつの金融機関やひとつの商品に絞らねどなく、さまざまな金融機関の商品やサービスと比較して、自分にあった金融商品を選ぶようにしましょう。場合によってはファイナンシャルプランナーなどの専門家などに相談したりすることもいいでしょう。

また、金融トラブルに巻き込まれないためにも、自分が理解できない金融商品の購入は避ける、わからないことは契約する前に十分に確認するなど理解できるまでは契約しないようにしましょう。

## 4 各年代で身に付けたいこと

前述の「最低限身に付けるべき金融リテラシー」を金融経済教育を担う関係者で共有し、金融経済教育の取り組みを進めていくことが重要になってきます。

また、学生、社会人、高齢者の各段階で金融リテラシーを身に付けていくために、年齢別・分野別の教育内容について、とりまとめ、より詳細なスタンダードマップを示したものが、「金融リテラシー・マップ」です。



《金融教育の年齢層別目標》

年齢別	習得すべき内容
小学生	<p><b>お金に関わって経験・知識・技術を身に付ける段階</b></p> <p>(例)・ものやお金には限りがあることを理解し、お金の大切さ、使い方を考える</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お小遣い帳をつけることなどを通じて、お金を管理する</li> <li>・買い物の中で、必要なものと欲しいものを区別することができる</li> </ul>
中学生	<p><b>経済や金融と生活の関わりについて理解し、将来の自立に向けた基本的な力を養う時期</b></p> <p>(例)・家計の収入・支出について理解を深める</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に必要なものやサービスの適切な選択・購入ができる</li> <li>・インターネット、携帯電話によるトラブル事例を学び、予防する方法を理解し、適切な行動を身に付ける</li> </ul>
高校生	<p><b>社会人として自立するための基礎的な能力を養う時期</b></p> <p>(例)・将来の夢を実現するためのステップや手段を考え、実践しようとする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・希望する大学や専門学校などの費用や支出について試算する</li> <li>・進路の費用は親が出すのか、奨学金を借りるのか話し合う</li> </ul>
大学生	<p><b>社会人として自立するための能力を確立する時期</b></p> <p>(例)・必要に応じアルバイト収入を増やすなど収支の改善に努めることができる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・収入(仕送り、奨学金、アルバイト収入等)支出(学費、生活費等)を把握している</li> <li>・将来の働き方・職種によって収入が異なることを理解する</li> </ul>
若年社会人	<p><b>社会人としての責任も担いはじめ、生活面・経済面で自立する時期</b></p> <p>(例)・給与明細書や源泉徴収票に記載されている内容(税金、社会保険料など)を理解することができ、収入のうち手取り額について把握している</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・収入のうち、一定金額を貯蓄や投資をするなど計画を立て、実践する</li> </ul>
一般社会人	<p><b>社会人として自立し、本格的な責任を担う</b></p> <p>(例)・家計を支える立場から、収入・支出を把握し、家計簿等で収支管理を行い、適切な収支管理が習慣化している</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族構成を踏まえてリタイア後の収入や支出、金融資産の状況を予想し、貯蓄や投資を通じて将来に向けた資産形成を行う</li> <li>・必要に応じ、住宅ローンなどの負債も計画的に利用することができる</li> </ul>
高齢者	<p><b>年金収入や金融資産取り崩しが生活費の主な源となる時期</b></p> <p>(例)・年金受給額などの範囲内で支出をおさえ、収支を管理し改善していく</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・臨時的な支出(介護費用、家の増改築等)にも備えた収支管理をする</li> <li>・判断力や理解力が衰えた場合の資産の管理・運用の準備を行う</li> </ul>

5 まとめ

私たちの身の回りには多種多様な金融商品や金融サービスがあります。選択肢の多い社会で、自分に適した金融商品を選んだり、金融トラブルから身を守るためには、金融リテラシーが必要です。

また、実際に金融リテラシーを身に付けるためには、家計の現状を知り、希望するライフプランを明確にすることで、いつまでにいくら必要になるなど、具体的な金額を算出することができます。その金額をもとに、預貯金の他にもiDeCoやNISAなどの税制優遇制度も上手に利用して、

人生100年時代と言われる今、将来の資産形成を考えていく必要があります。

また、本を読んだり情報を得たり、場合によっては専門家のアドバイスを受けたりのちに、実際に経験をすることが重要になってきます。

例えば、iDeCoやNISAを活用して実際に投資をしてみる、家計簿をつけて収支の確認をするなど、できることから始めてみるのが大切だと思います。

毎日の生活から少しずつでも金融リテラシーを身に付けていきましょう。