

あんぜん あんしん  
安全・安心な  
きんせんかんり  
金銭管理

じょうず きんせんかんり  
「上手な金銭管理」



こうざ  
講座Ⅰ きそ み  
基礎を身につけよう

けいざいせいかつ く ささ かね  
「経済生活 ～暮らしを支えるお金～」

こうざ  
講座Ⅱ じっさい かけいぼ  
実際に家計簿をつけてみよう

じぶん あ きんせんかんり み  
「自分に合った金銭管理を見つけよう」

けんりつひろしまだいがく ねんせい  
県立広島大学 4年生

ふじえ あや  
藤江 彩

# く かね 暮らしとお金 I

(1) きそ基礎を身みにつけよう！

けいざい「経済生活～暮らしくを支ささえるおかね金～」

## がくしゅう【学習のないよう内容】

1. けいざい経済のしくみについて

2. せいかつ生活にかかかねるいろいろなお金

3. きんせんかんり金銭管理をやくだするときちしきに役立つ知識



# 1. 経済のしくみについて

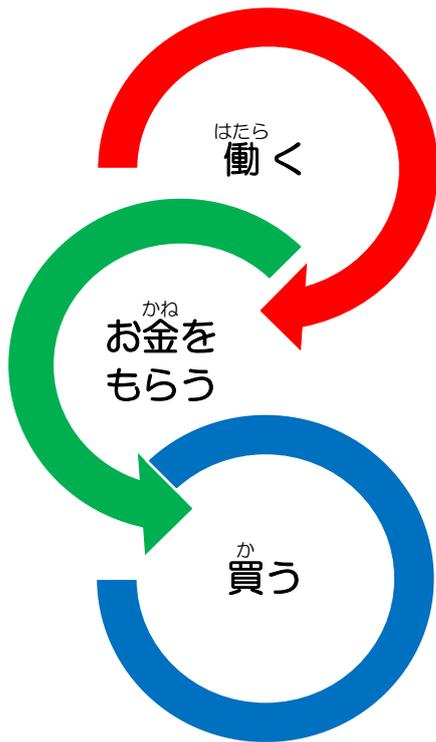


## ★経済とは？

わたしたちは、<sup>まいにちせいかつ</sup>毎日生活をしています。

「<sup>かね</sup>お金」、「<sup>もの</sup>モノ」、「<sup>さーびす</sup>サービス」の<sup>なが</sup>流れのことを「<sup>けいざい</sup>経済」といいます。

<sup>かね</sup>お金も、<sup>もの</sup>モノも、<sup>さーびす</sup>サービスも  
<sup>よ</sup>世の中の<sup>なか</sup>人々の<sup>ひとびと</sup>あいだで、<sup>うご</sup>どんどん動きます。



わたしたちは、

この<sup>けいざい</sup>経済というしくみのなかで

<sup>はたら</sup>働いて、<sup>かね</sup>お金を<sup>え</sup>得て、

そして<sup>もの</sup>モノや<sup>さーびす</sup>サービスを買って、

<sup>せいかつ</sup>生活をしているのです。

べんとうや べんとう か はら かね  
 ★弁当屋で弁当を買ったとき、払ったお金はどうなっていますか？  
 かんが  
 考えてみましょう！



べんとう ざいりょうだい  
 弁当の材料代

こめ やさい さかな にく たまご  
 : 米、野菜、魚、肉、卵、  
 ちょうみりょう べんとう け - す  
 調味料、弁当ケース、  
 わりばし、おしぼり、袋ふくろ



べんとうや はたら ひと きゅうりょう  
 弁当屋で働く人の給料



べんとうや みせ やちん  
 弁当屋の店の家賃、  
 でんき だいい すいどうだいい がすだいい  
 電気代、水道代、ガス代、

べんとう や もう  
 弁当屋の儲け



ぜいきん  
 税金

もの か  
 モノを一つ買うだけでも、お金は様々なことかね さまざまに使われています！  
 つか

## 2. 生活にかかるいろいろお金

ひと せいかつ かね  
人が生活をしていくには、いろいろなところでお金がかかります。

たと かね  
★例えば、どんなものにお金がかかっているでしょうか？

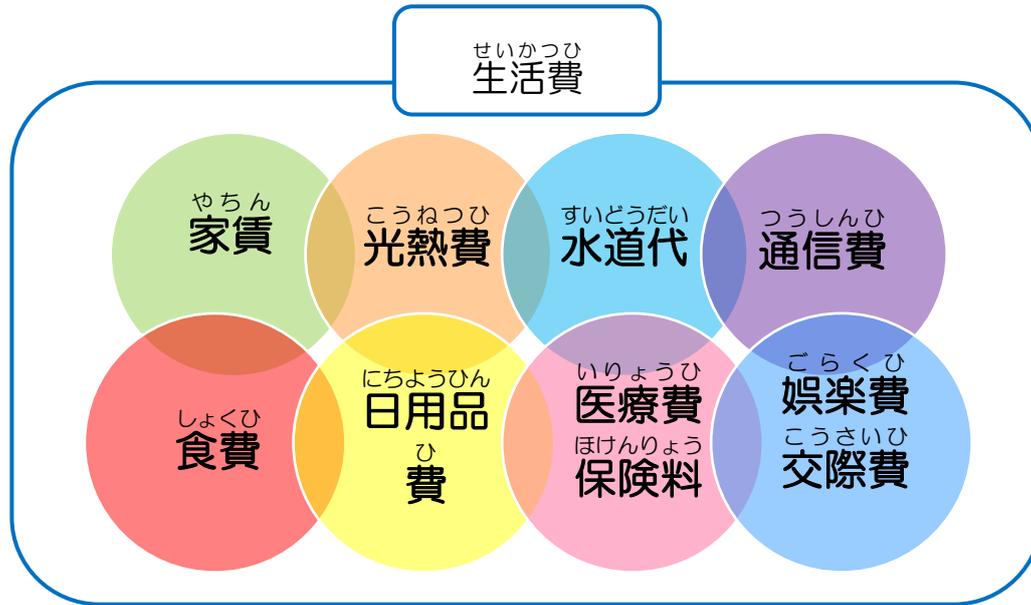
ほか ひと はっぴょう した わく か だいじょうぶ  
他の人が発表したことを下の枠に書いておいても大丈夫です。

め も  
メ モ

せいかつ かね せいかつひ い  
生活にかかるお金とは、すなわち、「生活費」のことを言います。

ひとり せいかつ かね はら ひつよう  
一人で生活すると、いろんなことにお金を払う必要があります！

★生活費の中にはたくさんの種類があります。



### 1. 家賃

家を借りるときに払うお金のことをいいます。  
地価によって金額はかわります。

### 2. 光熱費

調理・照明・冷暖房のための電気・ガス・石油などにかかる  
お金のことをいいます。

### 3. 水道代

調理・お風呂・トイレを使うための水にかかるお金のことをいいます。

### 4. 通信費

電話料金、郵便代などのためにかかるお金のことをいいます。

※携帯電話料、切手代、宅急便代も含まれます。

### 5. 食費

食事にかかるお金のことをいいます。

## 6. 日用品費

毎日の生活に必要なものにかかるお金のことをいいます。  
(たとえば、トイレトーパーやタオル、せっけん、など)

## 7. 医療費や保険料

けがや病気を治すためにかかるお金のことをいいます。  
受診料や、お薬のお金、そのほか薬局で購入する薬にかかったお金  
も含まれます。

## 8. 娯楽費・交際費

娯楽費とは、自分の楽しみ(趣味)のために使うお金のことをいいます。  
(たとえば、ゲームや旅行など) また交際費とは、付き合いのある友人や  
親せきに対するお祝儀・お見舞い・香典のお金や、会食にかかるお金の  
ことをいいます。

たとえば、ケーキが好きなAちゃんは  
友達と一緒にケーキを食べに行きました。  
このときかかったお金は、食費？娯楽費？

正解はありません。



自分なりにわかりやすく分けられることが大切です。  
家計管理をする上で役に立ちます。

### 3. 金銭管理をするときに役立つ知識

#### ★レシートの見方

お店でお買い物をするときレシートをもらいます。

では、レシートには、どんなことが書かれているのでしょうか？

(レシートの見本)

<b>ABC スーパーマーケット</b>	お店の名前と住所
ABC店 D県E市I丁目2-3 電話番号: 1234-56-78 20XX年1月1日(○) 12:12	購入時の日付・時間
<b>領収書</b>	買ったものの 商品名と金額
カレーの素 270円 ジャガイモ(袋) 162円 にんじん(ばら売り) 108円 玉ねぎ(袋) 162円 鶏肉 540円	買ったものにかかった お金の合計
合計 1,242円	税金が含まれた金額
(内消費税) 92円	消費税
お預かり 2,000円	自分が出したお金
お釣り 758円	おつり

お買上明細は上記のとおりです。  
商品価格には消費税等を含みます。

レシートを保管しておくことで、あとで振り返ることができます。

家計管理をするときにも役に立つので、

レシートはできるだけ取っておくようにしましょう！

## ★いろいろな金銭管理

お金の管理の仕方は様々あります。  
お金を管理するものを「家計簿」といいます。

### ①手帳に書く方法

店に売られている「家計簿」を買ったり、  
自分でノートを作ったりして、記録をします。



### ②レシートをノートに貼る方法

レシートをそのまま、ノートに貼って貯めていきます。  
書く手間がはぶけますが、ノートがかさばってしまいます。



### ③パソコンやスマートフォンアプリを使う方法

アプリを使って、お金を管理します。設定などに時間がかかりますが、カレンダーやグラフの機能があるので、どのくらいお金を使ったのが見やすくなります。



### ④お金を袋に分ける方法

自分が使うお金を目的ごとに袋に分けます。  
残りのお金がすぐ見えるのでわかりやすいです。  
ただし、お金を入れた袋をきちんと保管しておきましょう。



# く かね 暮らしとお金Ⅱ

(2) じっさい かけいぼ 実際にか計簿をつけてみよう！

じぶん あ きんせんかんり み  
「自分に合った金銭管理を見つけよう」

## がくしゅう ないよう 【学習の内容】

じぶん かね けいかく た  
1. 自分のお金の計画を立てましょう

かけいぼ  
2. 家計簿をつけてみましょう

かね じょうず つ あ  
3. お金と上手に付き合しましょう



# 1. 自分に合った計画を立てましょう

生活するにはお金がかかります。

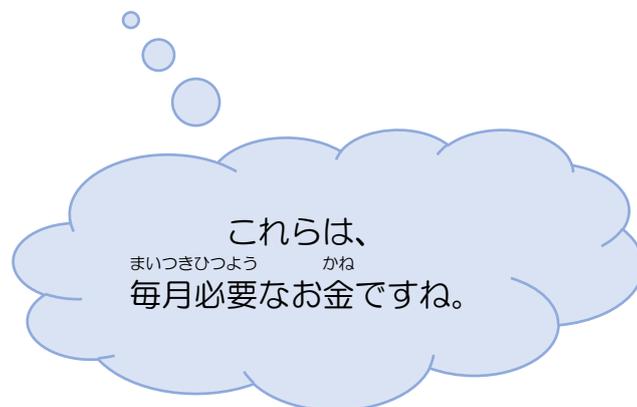
では、1か月にいくらかかるでしょうか？

★1か月の収入（自分がもらっているお金）を教えてください。

えん  
円くらい

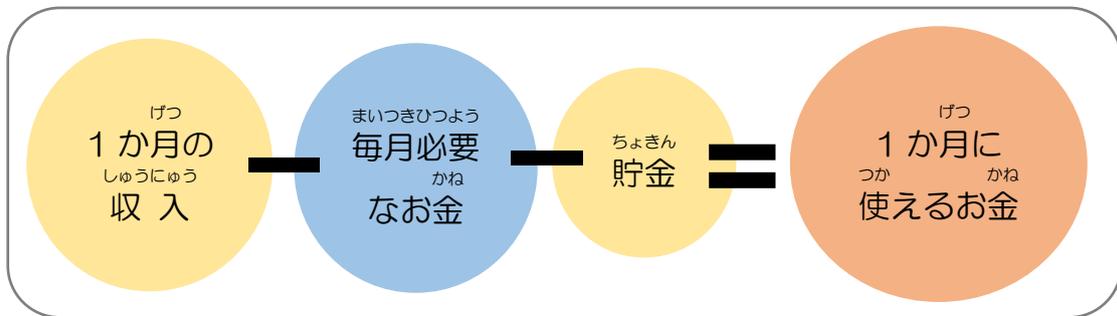
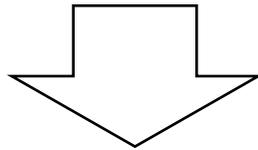
★一人暮らしの人は、家賃と光熱費を教えてください。

やちん 家賃		えん 円
こうねつひ 光熱費		えん 円
すいどうだい 水道代		えん 円
つうしんひ 通信費		えん 円

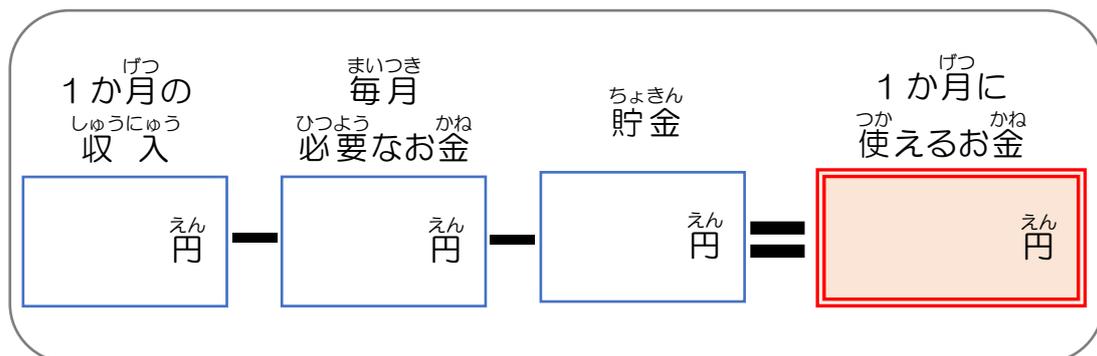


「毎月必要なお金」だけでなく、毎月はかからないけれど  
時々まとまった金額が必要になることもあります。

その時に備え、無理のない範囲で適度な貯金が必要になってきます。



★「1か月に使えるお金」を計算してみましょう！



★生活をするにはこんなにお金がかかります。

全国の一人暮らしをしている人の生活費の平均は、

およそ14万円といわれています。

下の表は、生活費のおおよその内訳です。

1. 家賃	30,000~60,000円
2. 光熱費	7,000円
3. 水道代	3,000円
4. 通信費	11,000円
5. 食費	20,000円
6. 日用品費	3,000円
7. 医療費・保険料	3,500~5,000円
8. 娯楽費・交際費	20,000~30,000円

● 1~4は、生活をするうえで、毎月かかる費用です。

「引き落とし」といい、銀行からお金を振り込む人や直接お金を支払いに行く人などさまざまです。このように毎月決まって支払わなければならないお金のことを「固定費」といいます。

● 1~8までの類型に当てはまらないものは、「雑費」といいます。もしくは、わかりやすい呼び方を考えてみましょう！

## 2. 実際にかじほをつけてみましょう

### ★手帳に書く方法

ひ 日にち	ないよう 内容	しゅうにゅう 収入 はい かね (入ったお金)	ししゅつ 支出 つか かね (使ったお金)	ざんだか 残高 のこ かね (残りのお金)	びこう 備考
1 / 1	きゅうりょう ねんきん 給料や年金など	えん 140,000円	えん 円	えん 140,000円	①
1 / 1	すーばー ABCスーパー かれー ざいりょう カレーの材料	えん 円	えん 1,242円	えん 138,758円	②

1 / 7	XXXXXXXX	えん XX円	えん XX円	えん XXXXX円	⑩
1 / 1 ~ 1 / 7 までの合計		えん XXXXX円	えん XXXXX円	えん XXXXX円	

### 【書き方の例】(Aさんの場合)

書き方は上のようになります。Aさんの場合、収入は月におよそ14万円であり、いろいろな生活費をそこから出しています。

- 自分の収入に応じて、「1か月にどれだけ使ってもいいのか」、「いくら貯金するのか」を決め、それを1週間に置き換えます。

例)月に8万円まで使ってもいいお金であれば、月に4週間と考えて、

「1週間に2万円、使ってもいい」ということになります。

- レシートを見ながら、入ったお金や使ったお金を書きます。

すると、どれくらい使ったのか、あとどのくらいお金が残っているのかがわかります。

☆備考欄には、レシートの番号を書けば、

後日確認することもできますね。

☆レシートはノートなどに貼っておくといいですね。

☆毎日ではなく、2~3日まとめて書いても大丈夫です。

☆計算は電卓や携帯電話がしてくれます。気楽に書いてみましょう!!



## ★家計簿アプリを活用した方法

スマートフォンを持っている方は、  
アプリを使って金銭管理を行うことができます。  
(一部、パソコンでもできるのでスタッフに確認してみましょう。)

### 【手順】

- ①スマートフォンやパソコンでアプリを入 手 します。  
検索する際には、「家計簿」「金銭管理」といった  
キーワードを入 力 してみましょう。



- ②ユーザー登録を行 います。  
個人情報を入 力 することになるので、スタッフと一緒に確認しながら  
進めてください。  
※設定が完了したら、いよいよ家計簿のスタートです。

- ③レシートを手元に用意し、「入ったお金」や「使ったお金」  
の金額や内容などを入 力 していきます。



アプリを利用すると、金額入 力 するだけでグラフなどが出てきます。また、生活費のさまざまな類型ごとに仕分けられます。

そのため、自分が使ったお金を細かく振り  
返りたい人はぜひアプリを活用してみてください。  
とくに、一人暮らしをしている人には  
便利です。

## ★パソコンを活用した方法



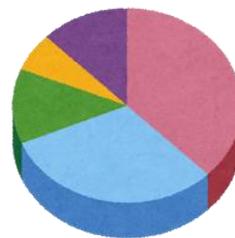
せいかつひ こま るいけい ひつよう ひと  
生活費の細かな類型が必要ない人、  
じぶん すまーとふおん も ひと  
自分のスマートフォンを持っていない人は、  
もしパソコンがあれば、「Excel」を使ってみませんか？

### 【手順】

てちょう か ほうほう おな  
手帳などに書く方法とほとんど同じです。

えくせる つか にゅうりょく きんがく おう くらふ へんか  
エクセルを使ったいいところは、入力した金額に応じて、グラフが変化していくところです。

そのため、自分が1週間、1か月、1年で「いくら収入」があり、  
「いくらお金を使った」のかを「見える化」させることができます。



### 3. お金と上手に付き合みましょう

★お金と上手に付き合うためには、大切なポイントがあります。

①お金の貸し借りはしない。

借りても約束の日に返せなかったり、  
貸したお金を返してもらえなかったりするからです。

これは、トラブルのもととなります。

振り込め詐欺には注意しましょう！



②見えないお金の注意しましょう。



チャージをして使うカード（PASPYや  
ICOCA、ナナコカードなど）や、  
クレジットカードは見えないお金です。いつ  
のまにか、たくさん使ってしまうことがあります。

③印鑑や通帳などは大切に保管しておきましょう！

保管場所や暗証番号は、ほかの人に教えないようにしましょう。

暗証番号は、自分の誕生日や住所など  
推測できそうな番号にしないように注意しましょう。

もし、なくしたときはすぐに口座がある  
金融機関に行って手続きをしてもらいましょう。



お金と上手に付き合って、楽しい生活を送りましょう！

★お金の管理を手伝ってくれる福祉サービスもあります。

## ① 日常生活自立支援事業

制度の名前は「日常生活自立支援事業」もしくは「福祉サービス利用援助事業」ですが、広島県社会福祉協議会では「あんしんサポートセンターかけはし」といい、通称「かけはし」と呼ばれています。

広島市には、広島市社会福祉協議会が各区にあるので、それぞれの区で「かけはし」を利用することができます。

一人で物事を決めていくときに、不安がある人に対して、安心して暮らせるようにお金の管理などをサポートしてくれます。

これは、あなたが安心して暮らせるように、あなたの自立生活を支援するための制度です。

### ■ 利用できるひと

一人で判断をすることが不安な人や

お金の管理に心配な人などが利用できます。



## ■ 利用できるサービス

- 福祉サービスを利用の申し込みや契約に関してお手伝いしてくれます。
- 毎日の生活でかかるさまざまなお金（例えば、公共料金の支払い・病院への医療費・福祉サービスの利用料の支払い・年金の受領など）の手続きをお手伝いしてくれます。
- 大切な通帳や大事な書類の管理が心配なときに、安全な場所で預かってくれます。

ほか  
他にもこんなことができます

担当者と1週間  
に使うお金を相談  
して、一緒に銀行  
に行ってお金をお  
ろします。

電化製品など大き  
なお買い物をする  
ときや定期預金の  
解約などの相談に  
乗ってくれます。

郵便物の中で支  
払いが必要なもの  
があれば、一緒に  
確認し、手続きを  
手伝ってくれます。

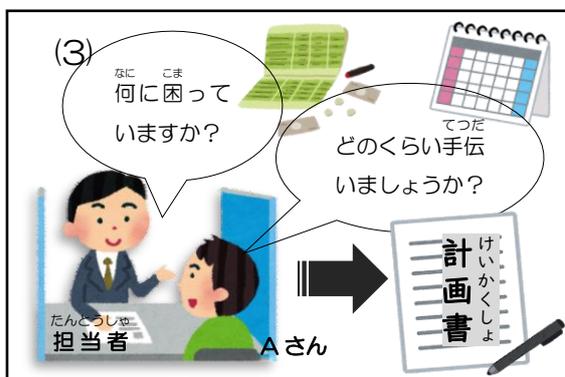
にちじょうせいかつじりつしえんじぎょう  
**■ 日常生活自立支援事業『かけはし』の利用の流れ**



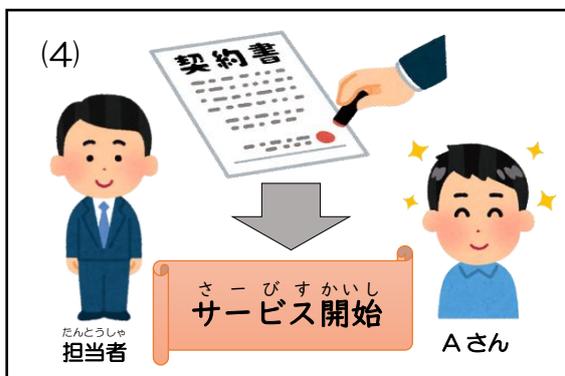
(1) ひろしまけんしゃかいふくしきょうぎかい  
 の「あしんサポートセンターかけはし」  
 に連絡します。広島市には、広島市  
 社会福祉協議会が各区にあるの  
 で、それぞれの区の「かけはし」に  
 直接、電話をして相談することも  
 できます。



(2) 「かけはし」には、困っている  
 ことの相談にのってくれる、  
 専門的な知識を持った担当者  
 (専門員) がいます。



(3) 自分が困っていることや自分の  
 希望などを相談し、どのようなお  
 手伝いを、どのくらいしてもら  
 いかを担当者と一緒に考えます。  
 そして、支援計画を立ててもら  
 います。



(4) サービス(お手伝いしてもらう)  
 内容について間違えがなければ、  
 契約を結びます。契約後、支援  
 計画にそって、サービスが始まり  
 ます。相談する日を予約すると、生  
 活支援員が自宅に訪問してくれ  
 ます。自分で生活支援員のところ  
 に行くこともできます

■ 日常生活自立支援事業『かけはし』を利用するときにかかる費用

相談や契約書をつくる時の費用は無料ですが、サービスは有料です。  
費用についても、専門員とよく相談して納得することがとても大切です。

※利用をやめるときは？

支援が必要なくなったときは、利用をやめることができます。

どんなことでも遠慮なく専門員に相談できます。

やめるときは、契約を解約します。

■ 各地域の相談・問い合わせ先

自分が住んでいる地域の社会福祉協議会に問い合わせてみましょう。

相談した内容など、秘密は守られますので、気軽に電話してみましょう。

広島市社会福祉協議会 ☎:082(264)6406	呉市社会福祉協議会 ☎:0823(25)0266
竹原市社会福祉協議会 ☎:0846(22)5131	三原市社会福祉協議会 ☎:0848(63)0570
尾道市社会福祉協議会 ☎:0848(22)8385	福山市社会福祉協議会 ☎:084(928)1353
府中市社会福祉協議会 ☎:0847(47)1294	三次市社会福祉協議会 ☎:0824(63)8975
庄原市社会福祉協議会 ☎:0824(75)0345	大竹市社会福祉協議会 ☎:0827(52)2211
東広島市社会福祉協議会 ☎:082(423)2800	廿日市市社会福祉協議会 ☎:0829(20)1182
安芸高田市社会福祉協議会 ☎:0826(47)1131	江田島市社会福祉協議会 ☎:0823(40)2501
府中町社会福祉協議会 ☎:082(285)7278	海田町社会福祉協議会 ☎:082(820)0294
熊野町社会福祉協議会 ☎:082(855)2855	坂町社会福祉協議会 ☎:082(885)2611
安芸太田町社会福祉協議会 ☎:0826(32)2226	北広島町社会福祉協議会 ☎:0826(82)2680
大崎上島町社会福祉協議会 ☎:0846(62)1718	世羅町社会福祉協議会 ☎:0847(22)3162
神石高原町社会福祉協議会 ☎:0847(85)2330	

出典：社会福祉法人広島県社会福祉協議会「福祉サービス利用援助事業リーフレット(利用者向け)」

※『日常生活自立支援事業』について、くわしく知りたい人は、

自分が住んでいる地域の社会福祉協議会が発行している  
パンフレットやホームページをご確認ください。

また、自分が住んでいる地域の社会福祉協議会に

直接問い合わせれば、さらにくわしい説明をしてくれます。



## ② 成年後見制度

不動産や預貯金などの財産を管理したり、  
日々の生活のために必要な支援に関する契約を結んだり  
する必要があっても、自分でこれらのことを判断するのが  
難しい場合があります。また、自分に不利益な契約を結んでしまい、  
悪徳商法といった被害にあうおそれもあります。



このように、物事を判断するのに、一人では難しくなった場合には、  
「成年後見制度」を利用して、適切な保護と支援をしてもらいます。

本人の思いを尊重しながら、生活のあらゆることを決めていくのを  
成年後見人と呼ばれる人がサポートしてくれます。

### ■ 成年後見制度の類型

成年後見制度は、大きく分けると「法定後見制度」と「任意後見制度」  
の2つがあります。

また法定後見制度には、「後見」、「保佐」、「補助」の3つに分かれており、  
一人ひとりの事情や状態に応じて制度が利用できるようになっています。

### ■ 対象となる人



一人で物事を判断する能力などに応じて、制度の種類が異なります。

どのような保護・支援が必要なのかなど、  
一人ひとりの事情に応じて、  
家庭裁判所がサポートしてくれる人を選びます。



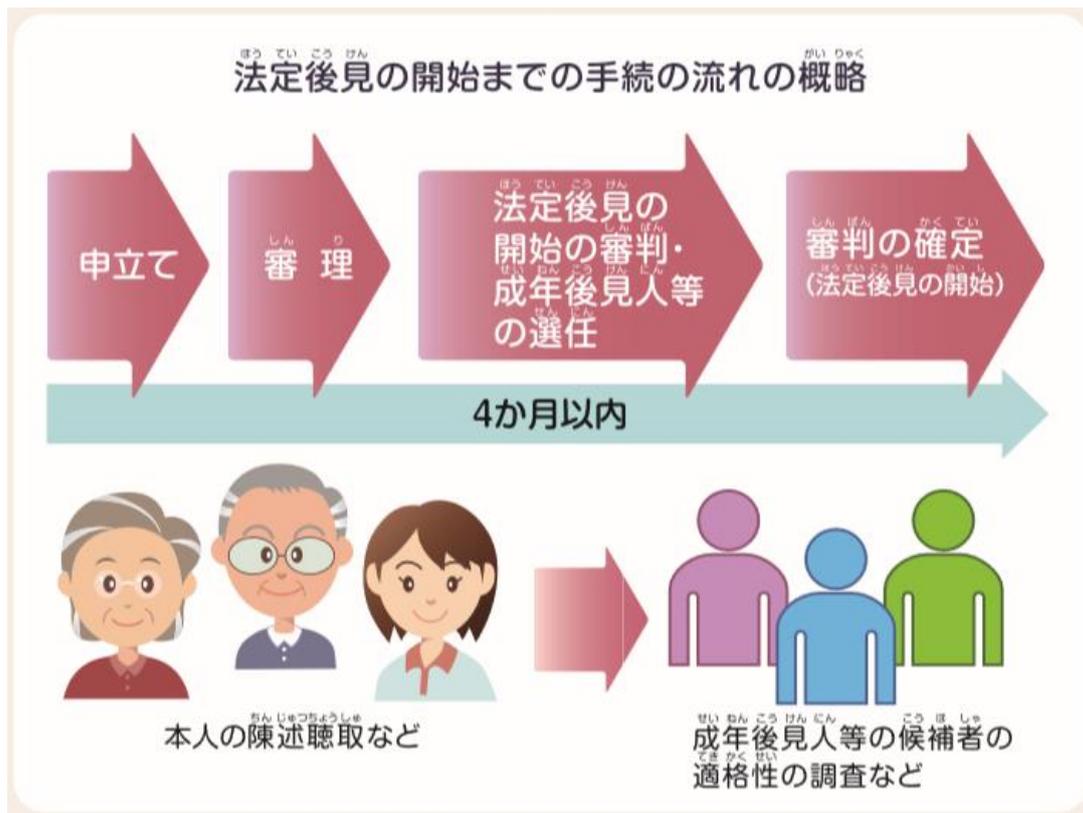
## ■ 成年後見制度の利用の流れ

法定後見制度を利用するには、申立てから開始までどれくらいの期間がかかるのでしょうか。

審理期間（成年後見制度を利用することがあるかどうか等）については、一人ひとりの事情により異なります。

多くの場合、申立てをしてから法定後見（保佐・補助）の開始の期間まで4か月以内となっています。

また、「鑑定」と呼ばれる、精神科の医師などが作成した本人の診断書や、成年後見人等（保佐人・補助人）の候補者の適格検査、本人の意見などを審理に必要なものを集めるために、一定の期間が必要になります。



出典：法務省民事局「いざという時のために 知って安心成年後見制度成年後見登記」

■ 法定後見制度の利用・審判の申立てに必要な費用

	後見	保佐	補助
申立て手数料	800円	800円	800円
登記手数料	2,600円	2,600円	2,600円
その他	連絡用の郵便切手や鑑定料		

そのほか、任意後見人の場合は証書の作成費用などが別途必要となります。

※『成年後見人制度』について、くわしく知りたい人は、  
法務省民事局が発行している  
パンフレットやホームページをご確認ください。

また、自分が住んでいる地域の市社会福祉協議会や  
各市町村にある障害者相談窓口などに直接問い合わせれば、  
さらにくわしい説明をしてくれます。



なにか困ったときには、  
まずは自分のまわりにいる  
身近な人に相談してみましよう！！

さんこうしりょう  
参考資料

★自分の暮らしをふり返って、1か月の計画を立ててみましょう。

1. 家賃 <small>やちん</small>		えん 円
2. 光熱費 <small>こうねつひ</small>		えん 円
3. 水道代 <small>すいどうだい</small>		えん 円
4. 通信費 <small>つうしんひ</small>		えん 円
5. 食費 <small>しょくひ</small>		えん 円
6. 日用品費 <small>にちようひんひ</small>		えん 円
7. 医療費・保険料 <small>いりょうひ ほけんりょう</small>		えん 円
8. 娯楽費・交際費 <small>ごらくひ こうさいひ</small>		えん 円
9. その他（雑費） <small>た ざっぴ</small>		えん 円

じかん  
時間があるときにやってみましょう！

でんたく  
電卓をつかっても大丈夫です！





# 安全安心な金銭管理

## 「上手な金銭管理」

講師 県立広島大学 4 年生 藤江 彩

### 1 『学んでほしいこと』

『集いの場あゆみ』で行われる生涯学習講座の参加者らのなかには、日々の生活でお金のやりくりが難しそうだったり、必要以上にものを買ってしまったりとといった事例が実際にありました。そこで、今回は参加者一人ひとりが上手にお金と付き合っ欲しいという思いからこのようなテキストにしました。

『集いの場あゆみ』の参加者は、家族と同居している人、グループホームで生活している人、一人暮らしをしている人など生活形態はさまざまです。家族と同居している場合には本人ではなく保護者が家計管理を行っていたり、一人暮らしの場合には本人だけで家計管理をせねばならない状況であったりと、一人ひとり家計管理に対する重要度も異なります。しかしながら、共通することは、「お金を計画的に使う」ということです。

お金を上手に管理するという事は自立して生活していくうえでのとても大切です。そのため、やりくりするための計画を立てていきましょう。毎日生活を送るためにどんなことにお金がかかっているのか、自分自身の生活を振り返ってみましょう。そして、お金をどのように管理すればよいのか、さまざまな方法を学び、自分が取り組みやすい金銭管理の方法を一緒に見つけていきましょう。皆さんが、今後の生活のなかで、自分自身で金銭管理を実践することができるように支援していきます。

### 2 『学びのポイント』

- (1) 生活を送るうえで、お金は必要なものです。私たちは「働いて」、「お金を得て」、「ものを買って」暮らしています。身近な例を用いて、経済のしくみや世の中のお金の流れについて大まかなイメージでとらえられるようにします。
- (2) 生活にかかるお金「生活費」について、自分の毎日の生活を振り返りながら、どのようなことにお金がかかっているのか確認します。さらに「生活費」の中には、さまざまな種類があることを学びます。
- (3) 金銭管理をする上で必要となる、レシートに書かれている情報を読み取ることや生活費を類型化すること等の知識を身につけます。

そのうえで、金銭管理の方法をいくつか提示します。

- (4) お金は計画的に使わなければ、すぐになくなってしまうものです。自分の収入に応じて、「毎日の生活に必要なお金」と「将来のための貯金」、そして「使ってもいいお金」に分け、お金のやりくりのための計画を立ててみます。
- (5) 一人ひとりの生活形態に応じて、家計管理の重要度は異なりますが、さまざまな家計管理の方法を実際に練習していきます。そして、自分に合った取り組みやすい金銭管理の方法を見つけていきます。
- (6) お金と上手に付き合うための注意点について理解を深めます。それに加えて、自分が安心して生活を送るためにお金の管理のサポートをしてくれる福祉制度・サービスについて学びます。そして自分がなにか困ったときには誰かに相談することの大切さを学びます。

### 3 『支援のポイントとテキストの活用方法』(SP=Support Point)

#### 講座

#### ＜SP1＞支援者の配置

すべてにおいて問いかけをすることで、それぞれの項目にどのように対してどのように捉えているのかを把握しながら進めます。自の日々の生活を振り返りながら、他者の意見を聞くことによって見解を広げていきます。難しい言葉はできるだけ分かり易い言葉に置き換えて説明をしていきます。ただし、普段の生活で出会うであろう言葉については、言葉の意味をくわしく説明するように心掛けます。学んだ知識やスキルを日々の生活に反映できるようにしていきます。

#### ＜SP2＞テキストの進め方1

経済のはなしについては、参加者にとっては難しいことのように考えてしまふかもしれません。テキストで挙げた身近な例(弁当屋で作られて販売するまでの流れや、弁当屋で働く人の給料、そのほか経費、弁当屋の利益などを十分に想像できるように支援をしていきます。

#### ＜SP3＞テキストの進め方2

生活にかかるお金「生活費」について、参加者に自身の生活を振り返ってもらい、普段どのような場面でお金がかかっているかを考えてもらいます。参加者が発言した回答をもとにしながら、生活費のさまざまな類型と結びつけられるようにします。また一人暮らしの自立した生活も視野に入れて考えられるようにしていきます。

#### ＜SP4＞テキストの進め方3

生活を送るには思った以上にお金がかかること、またお金が足りなくなった場合にどうするのかを考えてもらいながら、計画的にお金を使うことの重要性

に気付けるよう支援していきます。はじめて金銭管理をするという人もいると思いますが、金銭管理には簡単なものから複雑なものまでいろんな方法があるということを伝えていきます。

#### 《SP5》テキストの進め方4

これまでの学びを踏まえ、p9からは参加者が自身の収支に置き換えて、1か月の計画を立てられるように支援していきます。

#### 《SP6》テキストの進め方5

計画を立てたうえで、参加者が実際にどのくらいお金を使っているのか家計簿を用いて整理していけるように支援していきます。そのため、1週間分のシートを講座に持ってきてもらえば、よりよい記録になると思います。

#### 《SP7》テキストの進め方6

まとめとして、お金を管理するうえでの留意点と福祉制度・サービスについて知ってもらいます。日常生活自立支援事業や成年後見制度の内容は難しいですが、まずは利用にあたっての手順を丁寧に伝えられるようにしていきます。

### 演習

#### 《SP1》自分の生活にかかるお金を振り返ってみましょう

参加者一人ひとり、生活形態に応じて普段購入するものには若干差がありますが、生活に必要な最低限の費用はあまり変わりありません。

演習では、参加者が自身の生活でどのようなことにお金がかかっているのかを振り返ってもらいます。思いついたことから順に発表してもらい、参加者全員で共有します。

#### 《SP2》お金の計画を立ててみましょう

1か月の収入や楽しみとして使えるお金は、雇用形態、障害年金の有無などにより、参加者一人ひとり異なります。そのことに配慮したうえで、一人一人がお金の管理の大切さに気づき、さらに無理のない範囲でお金を管理できるように計画を立ててみます。また、楽しみができると、金銭管理を気楽にすることができるようです。「お金がたまったら何が欲しいですか」といった問いかけをしながら、楽しく計画を立てられるようにしていきます。

#### 《SP3》実際に家計簿をつけてみましょう

スマートフォンのアプリを使用する場合は、各家庭の事情や決まり事を考慮しながら、利用料・通信料の有無やユーザー・パスワード設定まで丁寧に説明を行うことが必要です。今後活用してもらうためにも、参加者が使いやすいようにすることが大切です。

支援者からさまざまな金銭管理の方法を提案しますが、必ずしも全員が必要なものではないかもしれません。すでに金銭管理に取り組んでいる参加者もいることを考慮したうえで、進めていきます。一人暮らしの人にとっては、家賃や光熱費まで管理しなければならないため細かな類型を用いた方法が活用でき

ますが、家族と同居している参加者には必要のない類型も含まれているため、一人のニーズに見合った方法を探していきます。また、スマートフォンを持っている参加者もいればそうでない参加者もいるため、Excelで対応できるよう工夫します。

#### ※『集いの場あゆみ』での取組

『集いの場あゆみ』の参加者のなかには、スマートフォンを持っていない人もおられました。また、家族と同居している参加者のなかには保護者が家計管理をしておられる方もおられます。そういった場合、スマートフォンのアプリのように収入・支出を類型化して詳細に書き込むというよりも、収入と支出だけが簡単に見てわかるほうがいいのではないかと考えられました。

そこで、『集いの場あゆみ』では、Excelを使って家計簿を書き込むことができるものを作成しました。参加者は、1週間で貯まったレシートを持参し、講座日の空いた時間を使って『集いの場あゆみ』に常設されたパソコンで入力を行います。自分専用のファイルを作成し、データを積み重ね、家計管理を行ってもらおうよう設定しました。また、自宅にパソコンがある人には、データを持って帰ってもらい、自宅でも『集いの場あゆみ』でも金銭管理がスムーズに行えるように工夫しました。

#### 4 『資料の紹介』

障害当事者へのテキスト活用のため、視覚整理を行うことを目的に、テキスト作成にあたって引用・参考にした文献を以下にまとめました。

○特定非営利活動法人エス・アイ・エヌ，草羽俊之 編（2012），『～知的障害者が豊かに生きるための学び～自立を学びあう生涯学習講』， pp126-143.

○「見てわかる社会生活ガイド集」編集企画プロジェクト 編（2016），『知的障害・発達障害の人たちのための見てわかる社会生活ガイド集』，シアーズ教育新社， p82， pp96-104.

#### ※「日常生活自立支援事業」に関して

○社会福祉法人広島県社会福祉協議会：あんしんサポートセンターかけはし、「福祉サービス利用援助事業リーフレット(利用者向け)」，(オンライン)，入手先<[www.hiroshima-fukushi.net/fukushi-wp/wp-content/uploads/2018/03/かけはしリーフレット利用者向け H29.3 作成.pdf](http://www.hiroshima-fukushi.net/fukushi-wp/wp-content/uploads/2018/03/かけはしリーフレット利用者向け H29.3 作成.pdf)>，(参照 2019-1-6).

#### ※「成年後見制度」に関して

○又村あおい（2014），『あたらしいほうりつの本』，全日本手をつなぐ育成会，p80～83.

○法務省：成年後見制度～成年後見登記制度～「いざという時のために知って安心成年後見制度成年後見登記(パンフレット)」，（オンライン），入手先<[www.moj.go.jp/content/001130908.pdf](http://www.moj.go.jp/content/001130908.pdf)>，（参照 2019-1-6）.

#### ※本テキストで使用したイラスト

○「かわいいフリー素材集 いらすとや」，（オンライン），入手先<<https://www.irasutoya.com/>>，（参照 2019-2-8）.

## 5 『講師の感想』

講座を進めるうえでは、講師が一方向的に説明するのではなく、参加者に尋ね、反応をみたり、参加者自身が自分のことを振り返ってもらったりする時間を多くとるように心掛けました。そうすることで、参加者の関心度や分かりにくい部分が見えやすくなりました。

参加された方は、一人暮らし・グループホーム・家族と同居されているなどといった様々な生活形態で過ごしておられました。金銭管理に対する重要度は、生活形態や家族からの支援の具合によってずいぶん異なりますが、みなさん自分の生活を振り返りながら積極的に取り組んでくださいました。今回は、演習の中で、アプリや Excel を用いて家計簿をつけてみましたが、「実際にやってみると楽しかった」、「意外と簡単だった」といった感想があり、ぜひ今後の生活に活かしていただきたいと感じました。

今回は主として家計管理を取り上げましたが、今後さらに、消費者トラブルへの対処方法についてもじっくり考えていくことが求められると思いました。お伝えできたことは、皆さん一人ひとりの生活に置き換えてみると、ほんの一部に過ぎないのだろうと感じますが、より良い暮らしに向けて少しでも役立ててもらえると嬉しいです。

今回は、皆さんと一緒に講座をさせてもらう機会をいただき、皆さんの関心の高さや熱心さがとても伝わってきました。私自身、学ばせていただくことも多く、本当に感謝しております。貴重な機会をありがとうございました。