

収入と支出を管理しよう

奨学金の返済計画も忘れずに！

収入と支出の管理

1. ひと月の手取り収入を知る
2. 年間収支を知る
3. 先取りで計画貯蓄
4. 生活費(支出)の分類方法
5. 生活費の支払い方
6. 資産はどれぐらい？ 私のバランスシート
7. 奨学金は借金(負債)です！
8. 家計管理のツール

1. ひと月の手取り収入を知る

手取り収入＝給与支給総額－総控除額(税金＋社会保険料)



CHECK!

〇〇〇〇年5月 給与明細書							社員番号12345 東山京太	
支給明細	本人給	職能給	役割業績給	地域手当	扶養手当	住宅補助		
	171,300	20,000		10,000				
	通勤手当	超過勤務手当	休日出勤手当					
	5,040							
							支給総額	206,340
控除明細	健康保険料	介護保険料	厚年保険料	雇用保険		社会保険料計		
	10,300		16,766	1,031		28,097		
	所得税	住民税		労組費	互助会費	グループ保険		
	3,770			3,301	206	1,300		
							総控除額	36,674
							差引支給額	169,666

控除とは
差し引くということ

住民税は2年目から
納める

これが手取額

2. 私の年間収支を知る

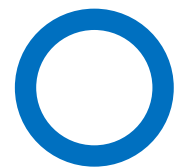
年間収支＝手取り収入(年間総額)－年間支出額



黒字？
赤字？

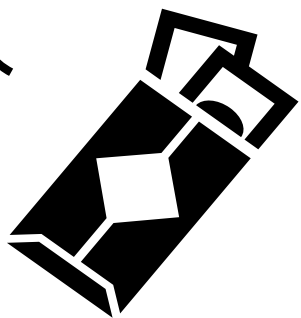
- ・年間支出額は、どのようにしたら
知ることができるでしょう？
- ・年間収支を黒字(貯蓄)にするに
は、どうしたらいいでしょう？

3. 先取りで計画貯蓄



まず貯蓄をして残りのお金で生活する

収入



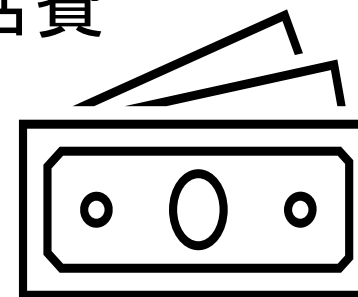
—

貯蓄



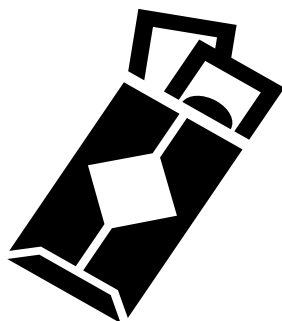
=

生活費



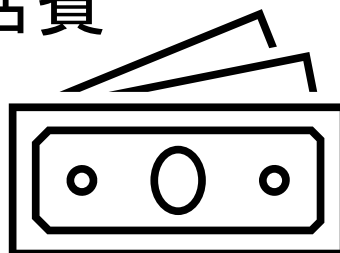
生活した残りを貯蓄する

収入



—

生活費



=

貯蓄



4. 生活費(支出)の分類方法

固定費
(定期的かつ一定にかかるもの)

- ・住居費 (家賃or住宅ローン)
- ・水道光熱費
- ・保険料
- ・通信費(携帯、Wi-Fi)
- ・車関連費(月極駐車場、自動車ローン)
- ・学費 (授業料)
- ・こづかい(定額制)
- ・サブスクリプション・会費
- ・奨学金返済

など

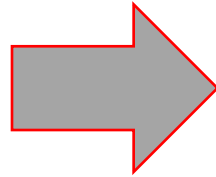
変動費
(支払う金額が変わるもの)

- ・食費
- ・日用雑貨費
- ・被服費
- ・理容衛生費
- ・医療費
- ・交通費
- ・ガソリン代
- ・交際費
- ・教養娯楽費

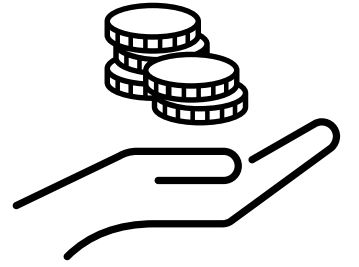
など

<困ったときのやりくりは固定費から>

定額のを減額してみる



効果は大きい



* 保険料 * 通信費 * サブスクリプションなど (一年間で考えてみよう)

例えば...

携帯キャリアを格安へ、一ヶ月△5,000円 ⇒ ⇒ 一年で60,000円節約

利用しなくなったサブスクを解約、一ヶ月△3,000円 ⇒ ⇒ 一年で36,000円節約

* 食費 * 交際費 * 教養娯楽費などの変動費を削りがち ⇒ ⇒ 日々不満



長く続かない！

5. 生活費の支払い方法

★現金払い（見える支払い）

➡ 支出額を把握しやすい
どこでも使える

★キャッシュレス（見えない支払い）

➡ 支払いがスムーズ
個人情報厳重管理が必要

- クレジットカード
- デビットカード
- 電子マネー/プリペイドカード
- コード決済（スマホ決済）



★ポイント活用

➡ 上手にためて賢く使おう

＜安全なポイント活用で節約＞

消費やカード利用でポイントが付くのは当たり前
その他にもポイントを稼ぐ方法を活用

支払いを軽減し節約につなげる
他社のサービスに交換（商品・マイル・投資など）

★ 注意点

消費が増える可能性がある・効率が悪い・有効期限がある
利用するポイントサイトが安全か見極めよう

自分の消費スタイル・生活スタイルに合ったポイ活を選択

6. 資産はどれぐらい？ 私のバランスシート

わが家のバランスシート	
資産 <u>おかねになるものすべて</u> ・預貯金 ・株・持家・車 など (現在売れる値段)	負債 <u>返済しなければ ならないものすべて</u> 住宅ローン・クレジット など (ローン返済残高)
	純資産 <u>資産－負債</u>

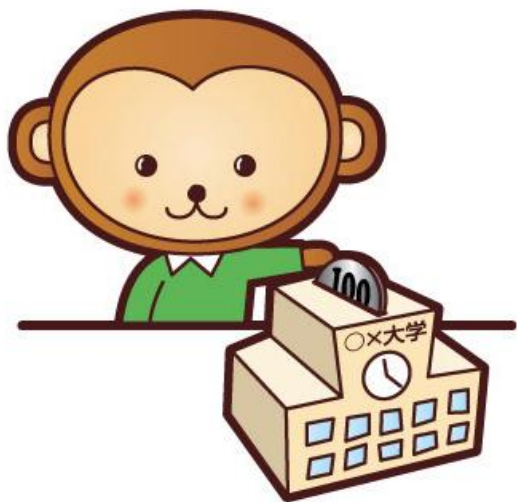
こうなると危険！ 《純資産がマイナス》
すべての財産を処分しても借金が残る状態
転職やライフプランの変更などの変化に弱くなる



$$\text{資産} - \text{負債} = \text{純資産}$$

$$\text{資産} < \text{負債} \Rightarrow \text{債務超過}$$

7. 奨学金は借金(負債)です！



奨学金制度とは

- * 一人ひとりが奨学生としての責任を果たすことで成り立つ
- * 国から借り入れた多くのお金が投入されている

社会人としての自覚と責任をもって返還しよう

奨学金返済時の注意点 ～返還の条件（目安）の確認～

返還の条件 (目安)	返 還 期 日		返還回数	初回割賦金	割 賦 金	最終割賦金
	月賦返還 * 1	毎月27日	180 回	13600 円	13600 円	13600 円
		月賦返還選択時の総支払額				2448000 円
	併用返還 2	月賦分	毎月27日	180 回	6800 円	6800 円
		半年賦分	毎年1・7月の27日	30 回	40800 円	40800 円
		併用返還選択時の総支払額				2448000 円

「貸与奨学金返還確認票」で返済方法・返還期日・返済回数・返済額を確認し
引き落とし口座の残高には注意しましょう。

引き落としができなかったときは延滞料が発生！



連続3カ月滞納すると、
自動的に個人信用情報機関に個人情報登録される

⇒「スマホが分割で買えないかも」「クレカが作れないかも」
デメリットを避けるためには救済制度の利用を！

返済が困難になった場合の救済制度

返還月額の減額（減額返還制度）

返還期限の猶予（返還期限猶予制度）

返済総額は、減額返還制度、返還期限猶予制度ともに変わりません

奨学金の繰り上げ返済

繰り上げ返済をすれば、返済期間が短縮される

⇒ 「返済総額が少なくなる」

ただし、緊急予備資金まで返済の資金にしない

※電話による問い合わせ（相談）先

日本学生支援機構 奨学金相談センター ナビダイヤル：0570-666-301

一部携帯電話、一部IP電話からは専用ダイヤル：03-6743-6100

月曜～金曜 9時00分～20時00分 （土日祝日・年末年始を除く）

8. 家計管理のツール

※収入と支出を管理することを家計管理といいます

- ①収支(家計管理)の見える化をはかろう
家計簿アプリ、アナログ家計簿、支払い明細の利用etc、

長続きする自分のやり方を探してみよう！

- ②未来年表を実現するのに必要なお金を把握しよう
- ③私の10年分の未来年表を作ってみよう

社会人のイベント費用 全国平均額

- ・ 入社・1人暮らしのための初期費用 約80万円
- ・ 結婚費用 約435万円
- ・ 妊娠・出産に関わる費用 約50万円
- ・ 子育て費用 月額 約2万円 （以上コープ共済連調べ）
- ・ 住宅の平均購入価格 （購入者の平均年齢：43～48歳）



(万円)					
建売住宅	購入価格	3,603	マンション	購入価格	5,245
	手持金	295		手持金	1,189
	借入金	3,308		借入金	4,056

出典：住宅金融支援機構 フラット35利用者調査(2023年度)

《モデルケース》 ※その年の4月2日現在の年齢

年数	西暦年	年齢 自分	年齢 配偶者	年齢 子	イベント	必要金額
1					入社 一人暮らしスタート	80万円
2						万円
3					同期と旅行	20万円
4						万円
5					恋人と旅行	30万円
6						万円
7					結婚(結婚式、新婚旅行など) 新婚生活スタート	300万円
8						万円
9					子どもの誕生	50万円
10					車の購入資金	120万円
					合計	600万円

未来年表を書いてみよう！ その年の4月2日現在の年齢

年数	西暦年	年齢 自分	年齢 配偶者	年齢 子	イベント	必要金額
1						万円
2						万円
3						万円
4						万円
5						万円
6						万円
7						万円
8						万円
9						万円
10						万円
					合計	万円

ご清聴ありがとうございました。



制作：京都生協LPAの会