

STEP UP & JUMP UP '26

～ 消費者力を身につけよう! ～

私たちは日々、当たり前のように「お金」を払い、「モノ」や「サービス」を買って生活しています。しかし、そうした消費活動の中でトラブルに巻き込まれたり、知らず知らずのうちに環境に悪い影響を与えてしまったり…ということも。

自分にとっても、社会にとっても、よりよい未来を築くことができるよう“かしこい消費者”とは何か、一緒に考えてみましょう。

一緒に学びたい!とやって来た、神奈川県にすむかわうその「カナウン」。

深く考えずに行動するため、たびたび痛い目に遭う。「うっそーん」が口癖の頼りないヤツだが、なぜか常にポジティブ♡



カナウン

ワーク

自分の「消費者」としての弱点はどこだろう? はい/そうする YES いいえ/そうしない NO

START

毎日、
2時間以上は
SNS を見ている

人の誘いを
断るのが苦手だ

少しでも
安いものを
買いたい

大好きな
推しが
いる!

衝動買いが多い

動画配信は、
見るだけでなく
発信することもある

人前では、カッコ
つけて
しまう

細かい文字を
読むのが
苦手だ

お小遣いが
いつも足りない

美しい自然を
自分も守りたいと
思う

A SNS が落とし穴!?

もはや SNS が生活の一部というアナタ。SNS で思わぬトラブルに巻き込まれる可能性が…!?

▶▶▶ 特に注目
P2～3

ラッキーな
ことがないか
いつもどこかで
期待している

よく確かめず、
勝手に理解した
気になることが
よくある

貯金を下ろして、
お小遣いの足に
することがよくある

社会に
役立つことを
考えていきたい

B 契約は慎重に

ふとした心のスキマを狙われるかも…。気持ちを落ち着かせて、契約は慎重にしよう。

▶▶▶ 特に注目 P4～7、
P16～17

C ネットでの売買に注意

少しルーズなところがあるかも!? ネットショッピングは、よく確認してから利用しよう。

▶▶▶ 特に注目 P8～9

D 家計管理はしっかりと

お小遣いや、キャッシュレス決済などの管理がちゃんとできれば、将来に向けた資産形成にも挑戦できるようになるよ!

▶▶▶ 特に注目 P10～15

E 目指せ! 消費者市民

自分のお金の管理はしっかりできているよう。将来は立派な消費者市民になれるかも!

▶▶▶ 特に注目 P18～19

自分の弱点の「特に注目」ページは、心して取り組もう! ➡

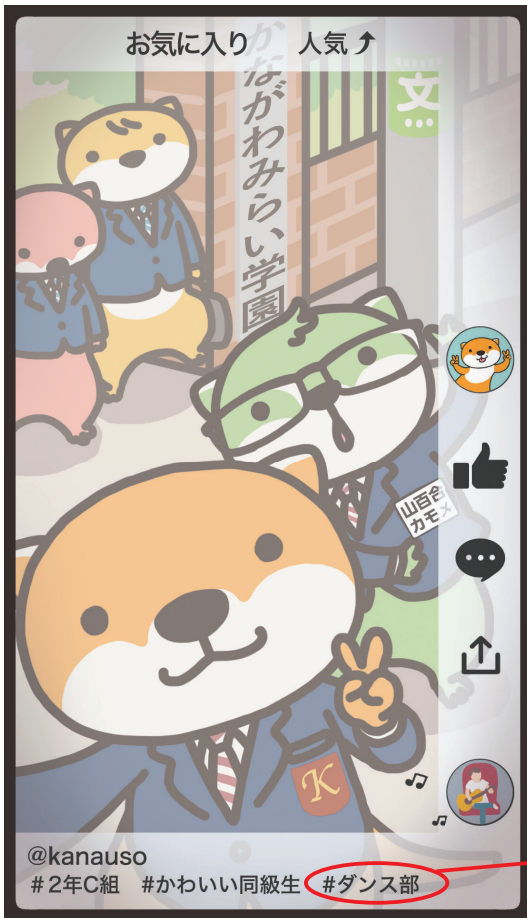
年 組 番 氏 名



ワーク 1

カナウは、ダンスを踊って動画投稿サイトに投稿しました。
イラストは、その動画の画像です。

- ① 左の投稿には、「どこの誰か」といったことが分かってしまう“個人情報”が含まれています。こうした“個人情報”につながるとされる画像上の情報に○をし、何が分かるか考えてみよう。



〈例〉
一部活

- ② 投稿した動画や画像で、他の人が嫌な思いをすることもあります。上の投稿を見て、気を付けた方がよいと思う点を書こう。

ワーク 2

SNSなどに投稿する際に気を付けたいポイントを考え、まとめよう。



インターネットは、不特定多数の人が利用するものです。投稿した文章や画像、動画は、①世界中の人に
見られていること ②一度流出した情報は削除が難しいこと ③他人の悪口、うそ、悪ふざけや問題発言が「炎上」
し「拡散」すると「加害者」とされる場合があること…などを理解して利用する必要があります。名前を隠してい
ても「加害者」は必ず特定されますから、注意しましょう。



1 投稿する前に「個人情報」がないかチェックしましょう

- ☐ ①「個人情報」とは氏名、住所、電話番号、メールアドレス、顔写真など、個人を特定できる情報のことです。
- ☐ ②名前を出していなくても、複数の投稿や他のSNSの情報を結びつけて、個人が特定されることもあり
ます。流出した個人情報が原因で、自宅や学校を特定され、犯罪に巻き込まれる事例が発生してい
ます。
- ☐ ③携帯電話・スマートフォンのカメラ機能へのGPSのひも付けをオフにしておかないと、写真に位置情
報が記録され、自宅や居場所が特定されることがあります。



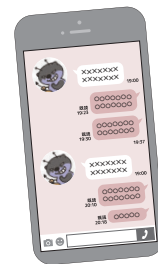
2 「人が嫌がる書き込み」に気を付けましょう

- ☐ ①自分だけでなく家族、友達などの個人情報も書き込まないように注意しましょう。
- ☐ ②「人が嫌がる書き込み」は、人それぞれ感じ方が異なることを理解しましょう。

発展

下記のa～dの中で、自分がされたら嫌なこと はどれか、周りの人と話し合ってみよう。

- a. 自分の顔が写り込んでいる画像を勝手に投稿された
- b. 自分と一緒に遊んだということを、知らないうちに投稿された
- c. 自分の大切な友達の悪口で盛り上がっていた
- d. 既読無視された



- ☐ ③友達について投稿する際は、前もって友達に見せ承諾を得るなどしておく、トラブルを防ぐことがで
きます。



3 著作権を尊重しましょう

- ☐ ①音楽や映画、文章、写真などの著作物を考えて作った人に発生する権利のことを「著作権」と言います。
- ☐ ②他人が創作したものを無断で使用したり、コピーして交換したりすると著作権法違反に問われることが
あります。
- ☐ ③携帯・スマートフォンで漫画を読んだり、音楽がダウンロードできたりするサイトの中には違法サイトがた
くさんあるといわれています。違法サイトを利用してはいけません。違法サイトと知って利用していると、
違法行為となつて処罰される場合もあります。

ちょっとまって! その「優しい人」は「なりすまし」かも!?

- ☐ ネットのやりとりだけのつながりでは、相手がどんな人かわかりません。中には悪意を持った人もいます。
- ☐ 子どもになりすました大人による犯罪事例も発生しています。ネットの世界で知り合った人とは
絶対に会ってはいけません。
- ☐ 相談したいことがある時は、相談機関に話してみよう。優しく話を聞いてくれるよ。

24時間子どもSOSダイヤル(県立総合教育センター)
365日・24時間対応

TEL 0120-0-78310





ワーク 1

契約とは、法的責任を伴う約束^{ほうてきせきにん とちな}のことを言います。「契約」についてどのくらい理解しているか、次のクイズに挑戦し、正しいと思う□に✓をしよう。

- | | YES | NO |
|--|--------------------------|--------------------------|
| ① 電話で宅配ピザを注文した。まだ届いていないが、契約は成立している。 | ☐ | ☐ |
| ② A 書店でアイドルの写真集を買おうとしたら売り切れていたの、予約をして帰宅したら…。なんと家族が B 書店で買ってきてくれていた！ A 書店の予約は取り消せる。 | ☐ | ☐ |
| ③ 高校生の C さん(17歳)は、保護者に相談しないまま、モデル養成 ^{ようせい} レッスンを受けるために 10万円を支払うという契約をしてしまった。この契約は取り消せる。 | ☐ | ☐ |
| ④ 中学生の D さん(14歳)は、2,000円のゲームをお小遣い ^{こづか} で購入したが、保護者に怒られたので返品しようと思う。このゲームは、返品できる。 | ☐ | ☐ |
| ⑤ インターネットで買ったヘッドホンが届いたけれど、色が気に入らなかった。クーリング・オフ ^{かいじょ} *で契約を解除できる。 | ☐ | ☐ |

※「クーリング・オフ」…一定期間内であれば無条件で申し込みを撤回したり契約を解除したりできる特別な制度のこと。

ワーク 2

クーリング・オフを希望するカナウソのために、はがきを書いてあげよう。

SNSのアンケートに答えたとお礼に、プレゼントをくれるというので、喫茶店に行くことになったんだ…。

その場の雰囲気^{ふんいき}で…3万円の“頭^{かぶ}がよくなるサプリ”を契約したけど、やっぱり勉強^{けんぎょう}しなくちゃダメだって気が付いたんだ。だから解約したい！



領収書		20XX年4月1日
神奈 カナウソ 様	金 30,000 円 (内税額10% 2,727円)	
「頭がよくなるサプリ」代として		
〒123-4567 神奈川県横浜市いちょう区かもめ町1-2-3		
サプリアやしや		
担当 わに山 太郎		
TEL045-123-4567		

氏 名 神奈 カナウソ
住 所 〒333-2222 神奈川県藤沢市やまゆり町4-5-6
記入日 20XX年4月7日

▼はがきの場合(裏面)

※送る前に表面、裏面ともにコピーしておこう

契約解除通知書	
契 約 日	20 年 月 日
商 品 名	
商 品 価 格	
販 売 会 社	
担当者氏名	
上記日付の契約を解除します。	
つきましては、支払済みの 万円は、直ちに返金してください。 なお、商品は早急に引き取ってください。	
20 年 月 日 (通知を出す日)	
住 所	
氏 名	

代金が未払いの場合や商品を受け取っていない場合は、記入しません。

▼メールの場合

※送信したメールや画面のスクリーンショットを保存しておこう

宛先: ×××××@×××××.CO.JP	
件名: クーリング・オフ	
〇〇株式会社 御中	
契約解除通知書	
契約日	: 2000年00月00日
商品名	: 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
商品価格	: 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇円
販売会社	: 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
担当者氏名	: 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
上記日付の契約を解除します。	
つきましては、支払い済みの〇〇万円は、直ちに返金してください。 なお、商品は早急に引き取ってください。	
2000年00月00日(送信日)	
住 所	〇〇県〇〇市〇〇町〇丁
目〇〇	
氏 名	〇〇〇〇

ウェブサイト上のクーリング・オフ専用フォームなどからもクーリング・オフを行うことができます



1 契約とは…



- ☐ ① 契約とは法的拘束力を持つ約束のこと。お店で「これをください」と申し込みをし、店員が「はい、〇円です」と承諾すれば、お互いの意思が一致(合意)したとされ、契約が成立します。
- ☐ ② □約束や電話、インターネットを利用した場合も契約は成立します。
- ☐ ③ 契約が成立すると、自分にも相手にも、その契約を守る「義務」が生じます。契約するか迷った場合は、その場で決断しないようにしましょう。

2 契約をやめることができるのは…



以下の①～③のときは、契約をやめることができます。

- ☐ ① 契約した両者が話し合って、合意できた場合
- ☐ ② 未成年者などの場合

未成年者(18歳未満)が契約をするときは、両親など法定代理人の同意が必要です。法定代理人の同意がない契約は、法定代理人や未成年者本人が取り消すことができます。

<未成年者契約の取消し(民法による取消し)>

高校生でも18歳になったら、未成年者みたいな契約の取り消しはできないんだ…



注意

以下の㉠㉡などの場合、未成年者でも「契約」の取り消しができません

- ☐ ㉠ 小遣いの範囲内の契約の場合
- ☐ ㉡ 自分が成人だと積極的に偽ったり、契約書の法定代理人の承認欄に、無断で親の名前を記入するなどのうそをついた場合

- ☐ ③ 訪問販売、電話勧誘販売などの場合は「クーリング・オフ」が可能

「クーリング・オフ」とは、一定期間内であれば無条件で申し込みを撤回したり契約を解除したりできる特別な制度のこと。以下の場合などに適用されます。

- ☐ 自宅、喫茶店、1日だけの展示場など、営業所以外の場所で契約した
- ☐ 営業所以外の場所で勧誘され、営業所に連れて行かれた(キャッチセールス)
- ☐ 販売が目的だと告げられず電話やSNSなどで営業所に呼び出された(アポイントメントセールス)

* 上記のケースでも、3,000円未満の現金払い(支払いと商品引渡しなどが同時にされる場合)など、クーリング・オフができないこともあります。消費生活センター(裏表紙参照)に相談を。

注意

以下の㉢㉣などの場合、「クーリング・オフ」はできません

- ☐ ㉢ 自分からお店に出かけて買った場合
- ☐ ㉣ インターネットショッピングの場合(※ P9 参照) など

「クーリング・オフ」の手順

- ☐ 1. 契約書面を受け取った日を含め8日以内(マルチ商法や内職・モニター商法の場合は20日以内)にはがきなどの書面、電子メールやウェブサイト上の専用フォームなどで通知します。
- ☐ 2. はがきを書いたら表裏両面をコピーし、証拠として保存します。
(電子メールの場合も、送信したメールや画面のスクリーンショットを保存しておきます。)
- ☐ 3. はがきはポストに投函しないで郵便局から記録が残る特定記録郵便※1や簡易書留郵便※2で送り、発信した日を証明できるようにします。(郵便局で渡される受領証は、はがきのコピーとともに保存します。)

※1 特定記録郵便とは、郵便物などの引き受けを記録するサービスです。

※2 簡易書留郵便とは、郵便物などの引き受けと配達を記録するサービスです。



ワーク 1

友達から次のような言葉で勧誘を受けました（キーワード①はお家の人から）。キーワードをもとに右ページを参考にして想定されるトラブルを考え、返信を書こう。

キーワード① 定期購入トラブル



肌がキレイになる健康食品見つけた！
今なら1万円のものが、お試して
500円で買えるんだって。

既読
19:16

安くない？
2人で試してみようよ！

既読
19:17

キーワード② スカウト商法



この前、一緒にオーディションに応募
したじゃん。あの事務所の人が、ま
ず2人ともスクール通いなさいって。

既読
17:33

取りあえず事務所に遊びに行こう！

既読
17:34

キーワード③ マルチ商法



投資の勉強をしない？教材が入った
USBは高いけど、友達が会員に勧誘
すれば、元がとれるから、大丈夫！

既読
20:56

友達をたくさん誘えば、それだけで
お金も稼げるし、ビジネスになるよ！

既読
20:57

キーワード④ デート商法



ネットのやりとりだけでなく、
リアルに会いたい♡

既読
21:23

今度ジュエリー販売会へ一緒に行か
ない？知り合いがやっているんだ。
素敵らしいよ♡

既読
21:24

ワーク 2

最近のトラブル事例を調べ、どのようなことに気をつけたらよいか、わかったことを書いてみよう。

調べてみよう！

神奈川県 消費生活のトラブルに気を付けて！

検索



こんな手口が
あるのです！



わかったこと



保護者の承諾^{しょうだく}を得ずに自分で契約が行えるようになったばかりの新成人は、特に「悪質商法」などの被害^{ひがい}に
あ
遭うケースが多くなっています。「悪質商法」の手法は日々変化し、巧妙^{こうみょう}になってきているため、日頃から消費者
トラブルについての情報を収集し、心の準備をしておくようにしましょう。

1 定期購入トラブルとは…



実
例

- ☐ 定期購入トラブルは、ホームページやSNSなどで広告を見て、商品を通常価格より安く購入できたと思
ったら、実際はその後一定期間購入することになる定期購入の契約だったというものです。

契約する前に

- ☐ 低価格を強調する広告は、定期購入が条件になっていないか、よく確認
しましょう。
- ☐ 定期購入の場合、継続回数や期間、継続して支払えるのか、総額なども
確認しましょう。
- ☐ 解約の手段や返品^{へんぴん}の条件、利用規約などをよく確認。「最終確認画面」はスク
リーンショットをとり、保存しましょう。契約を取り消す際の証拠になります。

アニメでトラブルをチェック

「動画で見る 消費者教育」神奈川県



2 スカウト商法とは…



実
例

- ☐ スカウト商法は、スカウトと称して声をかけた人やオーディションに応募した人などに、写真代やレッ
スン料、CD代の自己負担など予想外の費用を請求するというものです。

契約する前に

- ☐ 仕事内容や費用などをよく確認し、子どもだけで会いに行ったり、その場での契約することは
避け、保護者に相談しましょう。
- ➡商品などの契約^{すす}を勧める目的を告げずに営業所へ誘い出す「アポイントメント商法」などで、
特定商取引法の訪問販売^{ほうもんはんばい}に該当する場合、クーリング・オフができます。



3 マルチ商法とは…



実
例

- ☐ ① マルチ商法^{れん さ はんばいとりひき}（連鎖販売取引）は、友達や先輩・後輩、サークルやパーティーといった集まりなどで「会
員になり、友達を勧誘すればお金になる」などと誘い、連鎖的に販売組織を拡大し、販売を促進していく商法です。
- ☐ ② 必ずもうかるという保証はなく、自分が購入した代金の返済が困難になることもあります。
- ☐ ③ 借金が残るなどして自分が「被害者」になるだけでなく、自ら勧誘や販売をすることで「加害者」になり、被害を拡大させ
たり、友達などの信用を失ったりすることもあります。

誘われたら

- ☐ 簡単にもうかる話はありません。きっぱり「いらない」「入らない」「興味がない」と断りましょう。
- ➡勧誘の際に、相手が事実と異なることを言った、重要なことを言わなかった…といった場合は、クーリング・
オフ期間（20日間）を過ぎても一定期間、契約の取り消しが可能です。消費生活センター（☎188番）などに相談を。



4 デート商法とは…



実
例

- ☐ デート商法は、異性^{いせい}に対してSNSなどを通じてデートなどに誘い、仲良くなったところで、営業所で
高額な商品やサービスを契約させるというものです。

契約する前に

- ☐ 相手の関心をお金で買おうとせず、不要なものはきっぱりと断りましょう。
- ➡恋愛感情を悪用した「デート商法」は、消費者契約法により不当な勧誘とされると契約を取り消すことができます。
困った時は、消費生活センター（☎188番）などに相談しましょう。



ワーク 1

インターネットのショッピングサイトを見て、ネットショッピングをする前に確認しておきたいお店の情報について調べ、①～⑤に記入しよう。

お店の情報を調べたら
次ページのチェックリスト
①～⑥もきちんと確認して
購入しよう！なの～

① 調べたショップ名と URL

ショップ名…

URL…

② ショップの住所・電話番号

住 所…

電話番号…

③ キャンセルの可否、方法

キャンセル… できる ・ できない

方法…

④ 返品・交換の可否、方法、条件

返品・交換… 購入者都合の場合 → できる ・ できない

トラブルや不具合による場合 → できる ・ できない

方法…

返品・交換ができる場合の条件、またはできない場合の条件を読み、気になったものを一つ書こう

… できる ・ できない 場合の条件

⑤ 送料、手数料など価格以外に必要な費用

ワーク 2

ネットショッピングの際に、気を付けたいと思ったことを記入しよう。





1 ネットショッピングを楽しむために…



□ ① 所在地や連絡先、他の利用者の評価など事業者の情報を確認しましょう

あやしい事業者でないかを見極めることが大切です。ネットショップのホームページに掲載されているマーク(右図参照)なども信頼性の目安になります。



注意 次のようなサイトには要注意!

- ① 一般に流通している価格よりも大幅に安く販売されている場合
- ② 支払方法が銀行振込しか用意されていない場合や、個人名口座の場合
- ③ 字体に旧字体が混じっている場合、機械翻訳したような不自然な日本語表現がある場合

□ ② 返品・交換の条件、利用規約も事前に確認を

契約内容はもちろんのこと、サイズ違いなど購入後にトラブルに遭うこともあるため、返品・交換の方法なども、あらかじめ確認しておきましょう。

注意

- ① ネットショッピングは「クーリング・オフ」(P5 参照)の対象外です。右のチェックリスト①～⑥をよく確認してから、購入のクリックを押しましょう。
- ② ネットショッピングの返品は、事業者が決めた返品特約に従います。特約がない場合、商品を受け取った日を含めて8日以内なら、消費者の送料負担で返品できます。
- ③ 事業者が最終確認画面で右のチェックリスト①～⑥を確認しやすいように表示しなかった場合、契約の取り消しができることも。消費生活センター(☎188番)に相談しましょう。

チェックリスト

「最終確認画面」で確認しよう!

- ① 商品の分量(数量)
…定期購入の場合は
各回の数量等も
- ② 支払い総額
…定期購入の場合は
2回目以降の代金
- ③ 支払の時期・方法
…定期購入の場合は
各回の請求時期
- ④ 引渡・提供時期
…定期購入の場合は次
回の発送時期等
- ⑤ 返品や解約の
方法、条件など
- ⑥ 申込期間
…期間限定販売の場
合、その申込期限

□ ③ 送料や手数料など、商品の価格以外にかかる費用に気を付けましょう

2 フリマサービスの取引は慎重に



フリマサービスは、自分の持ち物を気軽に出品・購入できますが、個人対個人の取引になるため、さまざまなトラブルを招くことがあります。利用については、家族などで利用方法を十分に話し合いましょう。

注意 利用したい場合は、以下の事項を守りましょう!

- ① フリマサービス運営者が定めた利用規約を守り、独自ルールで取引しない。直接取引も行わない。
- ② 相手への連絡は、迅速に、また丁寧に。
- ③ 出品する際には、商品情報は正確に記載し、不利なことも隠さない。
- ④ 商品を発送する際には、写真を撮っておき、配達記録を追跡できる発送方法(宅配便など)にする。
- ⑤ 購入する際には、商品説明をきちんと確認し、気になるところは質問する。
- ⑥ 報復的な評価をしない。
- ⑦ 何か疑問を感じたときは、運営事業者のヘルプページを確認したり、運営側へ問い合わせる。

神奈川県で本当にあった怖い話

高校生(17歳) フリマアプリのトラブル

フリマアプリを利用してラジコンやエアガンに使うバッテリーと充電器を出品した。これらの商品は1年前に購入して3、4回使用したものである。出品時に商品の状態を記載したが購入者から「写真とは状態が違う」という理由で返品したいと言われた。フリマアプリの運営者に返品についてメールで相談したが「混雑しているので少々お待ちください」と返信が届き、対応を待っている間に購入者から返品のため着払いで送ったというメールが来た。





ワーク 1

カナウンの姉は社会人 1 年目で、毎月の「自由に使えるお金」は 2 万円です。寒くなってきたので、バーゲンで見つけた 3 万円(税込み)のコートを買うことにしました。貯金はありません。あなただったら、どのような支払い方法を勧めますか？①～⑥の中から選び、理由を書こう。

方 法	お金の準備と購入時期	総支払額
① 現金で購入	・ 3万円ためてから購入	3万円
② ICカード型電子マネーで購入	・ 3万円ためてから、電子マネーにチャージ(入金)して購入	3万円 150円分ポイント還元 かんげん
③ デビットカードで購入	・ 3万円を引き落とし口座に用意してから、購入	3万円 150円分ポイント還元
④ クレジットカード(1回払い)で購入	・ すぐに購入 ・ 1か月半後の引き落としに備え、3万円を用意するようにする	3万円 300円分ポイント還元
⑤ クレジットカード(3回払い)で購入	・ すぐに購入 ・ 翌月から毎月1万3000円程度の返済をする	3万750円 300円分ポイント還元
⑥ クレジットカード(リボ払い)で購入	・ すぐに購入 ・ 翌月から毎月3,000円程度の返済をする(支払回数11回)	3万2244円 300円分ポイント還元

※「リボ払い」は残高スライド元利定額方式の場合。「分割払い」とともに年 15%で計算

方 法

理 由

ワーク 2

自分が決めた＜ワーク 1＞の方法、理由について、周りの人と話し合ってみよう。また、それぞれの方法の長所と短所を考えてみよう。

方 法

長 所

短 所



発展

支払いシミュレーターを使って、返済をシミュレーションしてみよう

支払方法によって、1 回の支払額や総支払額はどのように変わのでしょうか。右の二次元コードを読み取って、分割払いの回数を変更したり、リボ払いの毎月返済額を変更したりするなどして、比較してみましょう。

計算ツール





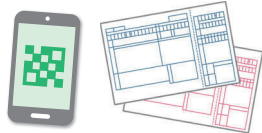
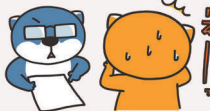
近頃は、「現金」で支払うことのほかに、カードやスマートフォンなどでも決済できるようになってきています。こうしたキャッシュレス決済は便利ですが、お金を「借りる」ことになる場合もあるので、お金の支払時期や注意点などをよく理解して使用することが大切です。

詳しく



■各決済方法の主な支払い方法と注意点

経済産業省「キャッシュレス・ビジョン」(2018年4月)の区分を参考に2026年5月現在の情報をもとに作成

	プリペイド(前払い) まえばら	リアルタイムペイ(即時払い) そくじばら	ポストペイ(後払い) あとばら	
主なサービス例	①磁気型プリペイドカード ②ICカード型電子マネー ③サーバ型電子マネー ④コード決済※¹ 	⑤デビットカード ④一部コード決済 	⑥クレジットカード *原則として、18歳未満は作ることができない 	⑦キャリア決済 ⑧立替払い型の後払い決済サービス (以下立替払い型) 
支払い方法	☐ 事前にチャージした残高から支払い 	☐ リアルタイムに銀行口座から引き落とし 	☐ 決められた日に銀行口座から引き落とし 	⑦キャリア決済 ☐ 携帯電話料金と一緒に携帯電話会社に支払う ⑧立替払い型 ☐ コンビニなどから後日支払う
主な注意点	☐ 利用履歴や残金の確認をするようにする ☐ (③の場合)プリペイドカード番号を人に伝えたり、誰かに指示された番号にチャージしない ☐ クレジットカードからチャージすると、実質的に後払いになる。オートチャージ※²の場合には、使いすぎに注意 	☐ 引き落とし口座の残高以上は利用できないので、口座も残高を把握しておく ☐ 一括払いしかできない 	(一括払い) ☐ 約1か月後の引き落とし日までに、口座にお金を用意しておく (分割払い) ☐ 買い物が重なると月々の返済額が高額になる (リボ払い※³) ☐ 残高が把握しにくく、買い物をしすぎる可能性がある (分割払い・リボ払い) ☐ 手数料がかかる ☐ お金を払うまでは「借金」であるため、使いすぎには十分注意する 	⑦キャリア決済 ☐ 支払えない場合、携帯電話(スマホ)の利用停止などのペナルティがある  ⑧立替払い型 ☐ 長くても2か月以内に支払う必要がある ☐ 手数料がかかる場合がある

※1 一部「後払い」でのチャージや使用が可能なものもあり

※2 残高が一定額を下回ると、自動的にクレジットカードからチャージされる仕組み

※3 リボ専用カード、あらかじめリボ払い設定になっているカードもあるので要注意

■「後払い」は、使いすぎに気を付けよう!

- ☐ ②③の電子マネー、④コード決済は、クレジットカードと連携することで実質的に「後払い」になります。
- ☐ クレジットカードがなくても「後払い」できるさまざまなサービスが登場しています。事前に手数料を確認し、必ず支払期限を守るようにします。また使いすぎには十分注意しましょう。
- ☐ 「後払い」は、支払い期限をすぎても返済されない場合、利用停止や遅延損害金を請求されることも。また信用情報に記録され、今後クレジットカードが作れない、住宅ローンが組めない…といった事態が起こることがあります。

詳しく



スマートフォンを決済に利用する場合の注意点

決済アプリに紐づけ、連携させることで、スマートフォンで②～⑦といったさまざまな決済を利用することができるようになってきました。利用する際には、以下の点にも注意するようにしましょう。

- ☐ 決済アプリやスマートフォンに、パスワードや生体認証の設定をするなどセキュリティ対策をしておく
- ☐ 決済アプリの通知や履歴から支払い明細を確認し、間違いがあった場合などには、対応窓口(サービス事業者など)に確認をする
- ☐ スマートフォンをなくした場合は、スマートフォンやセキュリティソフトの遠隔ロック機能を起動し、携帯キャリアや警察に紛失の連絡をする。不正利用されないよう、決済アプリの事業者にも、アカウント停止などの連絡をする



ワーク

あなたは社会人1年目、お給料は手取り16万円の会社員です。

手順1 下記□内のa～dについて、自分が望む生活の□に☑をしよう。

※bで③を選んでも、基本的な生活費は家族に支払うものとする。

手順2 手順1が選択できたら、a～dの該当する選択肢の金額とe～gの金額を□に記入しよう(P18下を参照)。

a 食費 □①食事は^{がいしょく}外食やコンビニエンスストアで済ませる。



□②昼食は外食で、朝夕は^{じすい}自炊する。

□③基本は自炊。昼食もお弁当を持参する。

選んだ番号の金額

a □ 円

b 住居費 □①交通の便、セキュリティ、広さなどの条件にこだわる。



□②^{だきよう}妥協できる条件は妥協する。

□③自宅に住み続ける予定。

選んだ番号の金額

b □ 円

c 娯楽・交際費 □①はずせない趣味などがある。



□②友達との付き合いもほどほどにしながら、節約に努めたい。

□③娯楽より節約したい。

選んだ番号の金額

c □ 円

d 貯蓄 □①なるべく多くの額を^{ちようちく}貯蓄にまわし、年間50万円以上はためたい。



□②ある程度の貯蓄はしておきたい。

□③今はあまり貯蓄せずに生活を楽しむ。

選んだ番号の金額

d □ 円



e 光熱・水道費

e □ 円

f 交通・通信費

f □ 円

g その他の生活費 (被服費・医療費など)

g □ 円



手順3 a～gの合計額を計算しよう。1カ月16万円以内で生活できたかどうか確認しよう。

a～g
合計 □ 円



1カ月16万円以内で生活が
できた ・ できなかった

手順4 16万円以内で生活できなかった場合は、もう一度、選び直してみよう。

手順5 自分の選択について、どのような理由で選んだのか、またどのようなことが分かったかなど、周りの人と話合ってみよう。





生活を設計するために…

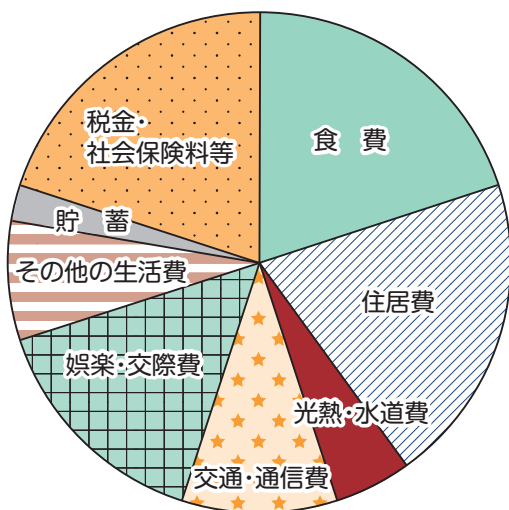
詳しく



- ☐ ① 給与からは税金や社会保険料などが引かれるため、実際に手にすることができる「手取り額」の中で生活できるように考えていきます。
- ☐ ② 生活していくためには、食費や住居費といった費用が必要なほか、まとまったお金が必要になる場合などに備えて、貯蓄なども考える必要があります。
- ☐ ③ 上手にやりくりするためには、自分は何にお金をかけ、何を節約^{せつやく}するのかを考え、あらかじめお金を計画的に割り振って「予算」を立てておく^{よさ}とよいでしょう。

発展 1

生活にはどのような費用がかかるのか考えてみましょう。



発展 2

生活費のおおよその目安をみて、生活をイメージしてみましょう。

	月の給与が 26万円の場合※1	月の給与が 20万円の場合※2
税金・社会保険料等	6万円	4万円
手取り収入 (給与－税金・社会保険料等)	20万円	16万円
食費	4万5,000円	4万円
住居費	5万5,000円	4万5,000円
光熱・水道費	1万円	1万円
交通・通信費	2万円	2万円
娯楽・交際費	3万円	2万円
その他の生活費	1万5,000円	1万円
貯蓄	2万5,000円	1万5,000円

※1 (参考) 大卒の場合の新規学卒者の賃金の平均値 26万2,300円(男女計、通勤手当含む)

※2 (参考) 高卒の場合の新規学卒者の賃金の平均値 20万7,300円(男女計、通勤手当含む)

厚生労働省「令和7年賃金構造基本統計調査」
総務省「家計調査」2024年(単身世帯・勤労者世帯・年齢階級別)を参考に作成
※税金・社会保険料等は概算

借金が返せず、どんどん借金を重ねる…多重債務^{たじゅうさいむ}に要注意!

- ☐ 一つ一つの利用額が少額でも、さまざまなく後払い>の決済サービスを利用することで、返済が難しくなることがあります。
- ☐ 複数の貸金業者^{かしきんぎやうしや}から借金をし、返済が困難になる状態を「多重債務」といいます。
- ☐ お金が足りないからと借金をすると、手数料や金利を合わせて返済する必要があるため、実際に使った金額より多くお金が必要になり、もっとお金が足りなくなる…という悪循環^{あくじゅんかん}に陥^{おちい}りがちです。
- ☐ 多重債務を避けるためには、①収入の範囲内で生活するようにすること ②安易^{あんい}にクレジットカードなど<後払い>を使わないこと ③借金をするときには総返済額や返済計画を見て本当に返せるのかよく考えることが大切です。
- ☐ 万が一、多重債務に陥^{おちい}ったら、消費生活センター(☎188番)に相談するようにしましょう。

詳しく



発展 3

返済が必要な奨学金^{しょうがくきん}も借金です。教育資金の返済をシミュレーションしてみましょう。

- ① 奨学金貸与・返還シミュレーション
(独立行政法人 日本学生支援機構)
(注) 借り手(返済する人)は学生本人



- ② 国の教育ローン 返済シミュレーション
(日本政策金融公庫)
(注) 借り手(返済する人)は保護者





ワーク

右の解説ページを読み、社会人10年目の自分の資産運用を考えてみよう

手順1 Unit: 6 での学びや Resources1 を参考に、10 年後に自分が持っている資産のおおよその額を試算し、記入しよう（資産額を 500 万円と仮定してもよい）。

私の資産…

万円



手順2 自分のライフプラン（人生の希望や計画）や価値観をもとに、**手順1** の資産を振り分け、①の欄に金額を記入しよう（Resources2 を参照。ただし費用の一部を現在の資産で賄うものと考えてよい。例・教育費 100 万円、住宅費 300 万円など）

手順3 **手順2** の各資産グループの目的を考え、分けたお金の運用方針を決定し、②の該当するものに○をしよう（流：流動性 安：安全性 収：収益性 ※安全性と収益性が両立しないことに注意）。

また、運用方針をもとに、考えられる運用先を下記の表を参考に選び、③の欄に記入しよう。

優先	資産グループ	金額の目安	① 資金の振り分け (金額)	② 運用方針 (あてはまるものに○)	③ 考えられる金融商品
高 ↓ 低	<グループ1> 生活を守るためのお金	1 年分程度の生活費	万円	流・安・収	
	<グループ2> ライフイベントのためのお金 (推し活、留学、結婚、出産、教育、住宅費用など)	必要な額 ※参考 Resources2	() 費 万円	流・安・収	
			() 費 万円	流・安・収	
			() 費 万円	流・安・収	
	<グループ3> 当面使う予定のないお金 (老後資金や余裕資金)	—	() 万円	流・安・収	
			() 万円	流・安・収	

※「グループ3」について…実際に投資する際には、右ページの「リスクをコントロールするには」を参考に、定期的に少額ずつ投資するなど投資するタイミングを分散させることでリスクを抑えることを心がけましょう。

<参考> 主な金融商品の特徵

金融商品	主な特徴	安全性	収益性	流動性
預貯金	・定期的に利子が受け取れる。 ・元本保証がある。※一行あたり元本1,000万円とその利息まで	◎	△	◎
株式	・買った時より高く売れると「譲渡益」が得られるが、値下がりして「譲渡損」が出たり、会社が破綻する可能性もある。 ・会社が得た利益を株主に還元する「配当金」や株主優待が受けられる場合も	△	◎	○
債券	・満期になると、元本やあらかじめ決められた金額を受け取れる。ただし発行体の破綻などが起きた場合、払い戻しが行われない可能性もある。 ・定期的に受け取れる利子がある※一部異なる商品もある ・満期前に途中で売却することもできるが、価格は変動する。	○	○	△
投資信託	・投資の専門家が、国内外の株式・債券・不動産などを組み合わせて運用する。組み入れられているものにより、リスクが異なる。 ・少額でも分散投資することが可能。 ・売買時、保有時に発生する場合がある手数料等は、商品によって異なる。	△～○	○～◎	○





1 貯蓄と投資の違いを理解し、資産形成を考えよう



- ① 支出を見直すなどして、まずはいざというときのための「生活を守るためのお金」や近い将来必要になる「ライフイベントのためのお金」を**貯蓄**するようにします。
- ② 当面、使う予定のないお金(老後資金など)や余裕資金は、インフレなどで実質的なお金の価値(実質購買力)が下がることに備えたり、お金を増やすことを目的に**投資**することも考えられます。
- ③ **投機**は売買を繰り返し短期間でお金を大きく増やそうというもので、利益を上げられることがある反面、短期間で大きな損失が発生するリスクもあり、資産形成には向きません。

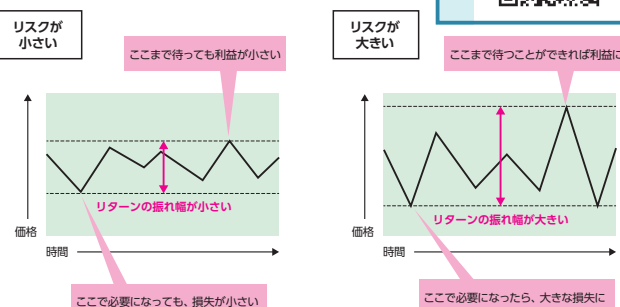
「貯蓄」「投資」「投機」の違い

	目 的	主な金融商品
貯蓄	貯めること	普通預金、定期預金、積立定期預金など
投資	中長期的に増やすこと	株式、債券、投資信託など
投機	短期間で大きく増やすこと	外国為替(FX)など相場が変動しやすいもの



2 リスクとリターンを理解しよう

- ① 投資の中では、「リスク」は利益や損失が出る「振れ幅」のことをいいます。「リスクが大きい」とは、大きな収益が得られるかもしれないし、大きく損をするかもしれないということです(図)。
- ② 「リターン」はお金を運用した結果得られるもので、利益であることも、損失であることもあります。
- ③ 一般的に「ハイリスク・ハイリターン」「ローリスク・ローリターン」の関係があり、「安全・確実で、もうかる金融商品」はこの世の中に存在しません。



3 資金の目的を考え、運用方針にそった金融商品を選ぶ



- ① 金融商品は、「安全性」「収益性」「流動性」の3つの基準で見ることができます。
安全性…お金が減らないこと **収益性**…利益が出やすいこと
流動性…お金を動かしやすいこと
- ② 3つの基準すべてに優れている金融商品はありせん。一般的に、安全性や流動性が高ければ収益性は低くなり、収益性が高ければ安全性や流動性に劣る、という関係があります。
- ③ 資産運用の際には、お金の目的に照らし合わせて、3つの基準のどれを重視するかを考え、目的にあった金融商品を選ぶようにします。



リスクをコントロールするには…

- ① **分散投資**…いろいろな地域や資産に分けたり、投資のタイミングを分ける。
- ② **長期投資**…長期で運用を考えていれば、値下がり時には保有したままにし、値が上がったタイミングで売ることが可能になる(図)。また、一般的に保有期間が長くなるにしたがって、投資の平均収益率は安定していくという傾向がある。
- ③ **積立投資**…「定額購入法」(ドル・コスト平均法)という定期的に一定金額ずつ買い付ける方法などにより、株式や投資信託などの購入価格を平均化させることが可能といわれている。

発展

投資のリスクとリターンを体感してみよう

右下の二次元コードのシミュレーターを使い、Try を参考にいろいろな数字を入力して、リスクとリターンの関係を見てみましょう。

計算ツール





ワーク

下の図のようにインフルエンサーが動画で化粧水を紹介しています。この動画には「買いたい」と思わせる“仕掛け”があります。「買いたい」と思わせる“仕掛け”に○をして番号を振り、そう思った理由を右の枠に書いてみよう。

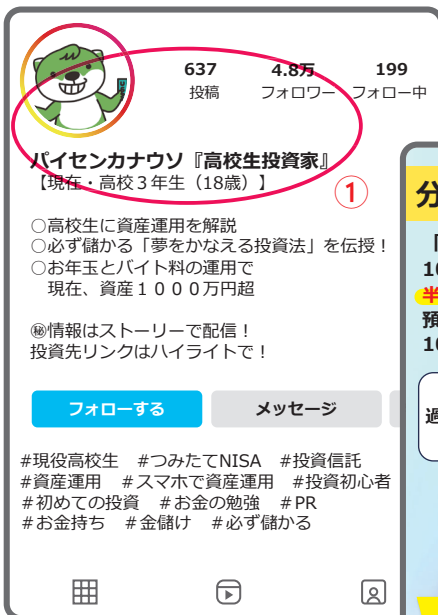


例)

①役立ちそうな情報と話し手の個人的な体験を組み合わせることで、買いたい気持ちにさせている

発展

下のSNSの投稿を見て、疑わしいと思うところに○をして番号を振り、そう思った理由を下の枠内に記入しよう。



①

例)

①本当に本人の写真・プロフィールなのかわからない

高校生なのに
すごいな
と思う
けど…なの！





生活の中の「情報」を批判的に読み解こう



SNS やブログ、動画共有サイトなどソーシャルメディアの情報には、広告が含まれていることがあります。インフルエンサーなどが広告主から依頼を受けているケースもあり、中には一見、広告とわかりにくいものもあるので、いろいろな角度から情報を疑ったり、検証したりする力をつけましょう。

- ☐ ① インフルエンサーが体験したことが、すべての人に当てはまるわけではありません。「他の人も購入している」ことで自分も選ぶべき…と思わせるソーシャルプルーフ(社会的証明)という手法もあります。
- ☐ ② イメージのよいインフルエンサーが紹介していると、よいもののように感じてしまうことがあります。逆に、恐怖心や不安感を利用されることもあります。
- ☐ ③ データは本当に信用できるものなのか、「60%オフ」といった割引率は誇張されていないかなど、数字についてもそのまま信じ込まず、よく検証する必要があります。
- ☐ ④ 「先着●名」「期間限定」など、モノや機会が限られていると、より価値のあるものだと感じるという心理的傾向があります。いったん落ち着いて、よく考えるようにしましょう。
- ☐ ⑤ 定期購入といった長期の契約が前提であったり、手数料などが隠されていることもあります。小さい文字まで、よく読むようにしましょう。

ネットで購入する時は、p9のチェックリストも参考にしなくちゃなの～



発展

投資にまつわる広告は、ここに気を付けよう！

- ☐ ① インフルエンサーやフォロワーなどが成功体験を語ったり賞賛したりすることで、同様の結果を期待してしまうことがあります。金融商品取引法は、虚偽や誇大な広告、過去の実績を過剰にアピールする行為を禁止しています。また、「過去の実績は将来の成績を保証するものではない」ということも心にとめておきましょう。
- ☐ ② 「必ず儲かる」「元本保証で安心」といった表現を使ったものや、知人ぞ知る限定の儲け話などは、違法行為や詐欺の可能性が高いです。投資でリスクがない商品は存在しません。
- ☐ ③ 広告(PR)であることがわかりにくいことがあります。メリットの情報だけでなく、デメリットに関する情報も調べるようにします。手数料などのコストもきちんと確認しましょう。
- ☐ ④ 広告に「分散投資」などリスクをコントロールする手法(p15 参照)の言葉が使われていても、市場全体の動向や運用方針によって損失が発生する可能性があります。リスクの説明が小さな文字で表示されていたり、画面の見えにくい位置に配置されていることもあります。
- ☐ ⑤ 他の金融商品との一面的な比較、有利な条件のみを抽出した比較が行われることがあります。自分のリスク許容度や資産形成の目標に合致しているかを検証しましょう。
- ☐ 疑問がある場合には、消費生活センター(☎188番)、金融庁の情報・相談窓口(<https://www.fsa.go.jp/ordinary/chuui/attention.html>)を活用しましょう。



「怪しい」と思ったら友達でも断る！ 身近に潜む「闇バイト」

「高額」「簡単、ホワイト案件」などの求人は『闇バイト』かもしれません。SNSの募集や、友人から誘いが来ることも。身をよく確かめ、怪しいときは絶対手を出さないでください。『闇バイト』はバイトではなく、犯罪です。応募してしまったなど、困ったときは最寄りの警察署や警察総合相談室#9110に相談を。



ワーク

カナウソの家族が経営しているバーガーショップが、「持続可能な開発目標 (SDGs)」の達成を考慮したハンバーガーセットのアイデアを募集しています。今売られているハンバーガーセットの絵と宣伝チラシを見て、「商品開発のためのキーワード」をヒントに商品の企画を考え、提案してみよう。



おいしいバーガーセット

- ・100%外国産牛肉使用！
- ・本場アメリカからチーズを直輸入！



とろけるチーズとパンの絶妙なコンビネーションをお楽しみください

500円
(税込)

今ならポテトM→Lサイズでも **無料**

商品開発のためのキーワード

フード・マイレージ

食品ロス

海洋プラスチックごみ

自分の企画

ハンバーガーセットの名前

宣伝チラシを書こう ➡

こだわったところと、関連するSDGsの目標(右ページ参照)の番号を書こう。

	こだわったところ	関連するSDGsの目標
食材		
包装		
その他		



一人ひとりの行動で、よりよい未来の社会を創ろう

詳しく



- ☐ ①今の消費生活を維持するには、地球1.75個分の自然資源が必要^{※1}といわれています。私たち一人ひとりが、消費者の影響力を自覚し、公正で持続可能な社会になるよう「消費者市民」として、環境や社会に配慮した行動をとることが大切です。
- ☐ ②オーガニックやフェアトレードなど環境や人権などに配慮して生産された商品を購入する「エシカル消費」や、使い終わった製品を適正に廃棄することなど、私たちにできることを考え、行動して行きましょう。
- ☐ ③「持続可能な開発目標(SDGs)」は、持続可能なよりよい世界を目指す国際目標です。下の図を見て、自分ができると思うものの□に✓を入れてみましょう。またほかにも自分ができると思うことを考えてみましょう。

※1 人間が生活や経済活動を通して消費し、廃棄する量を測る「エコロジカル・フットプリント」の指標による(WWF「生きている地球レポート2022」より)

現状の問題点や解決への取り組みを知って、これからの行動を考えよう

- ☐ ①「**フード・マイレージ**」は、食料の輸送量に輸送距離を掛け合わせた指標です。遠くから食料を運ぶと、輸送のためにCO₂を多く排出することになります。
- ➡地域内で生産された食料を消費する「地産地消」は、地球環境への負荷を減らすことができます。
- ☐ ②「**食品ロス**」は、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。「食品ロス」を減らすことは、食料資源の有効利用や地球温暖化の抑制につながります。
- ➡食べきれない分量を注文して食べ残しを出さない、賞味期限の近い商品を買うといったことで、「食品ロス」を減らすことができます。
- ☐ ③「**海洋プラスチックごみ**」は、海に流れ着いたプラスチックごみのことをいいます。このままのペースで「海洋プラスチックごみ」が増加すると、2050年には海にいる魚の全重量よりプラスチックごみの方が重くなると言われています^{※2}。
- ➡街角でポイ捨てをしない、使用するプラスチックの量を減らしていくことなどが「海洋プラスチックごみ」を減らすことにつながります。

※2 世界経済フォーラムの報告書「The New Plastics Economy: Rethinking the future of plastics (WORLD ECONOMIC FORUM.2016)」より

持続可能な開発目標 (SDGs) と神奈川県が考えた「私たちにできること」(抜粋)

☐ 「もったいない」を意識し、食べ残しを減らそう!

☐ 読書の習慣を身につけよう!

☐ 蛇口はこまめに閉めよう!



☐ 買い物にはエコバックを持参しよう!

☐ 公共交通機関を利用しよう!

☐ 地域の活動に参加しよう!

☐ 使い捨てより長く使えるものを選ぼう!

ワークのキーワードを動画で学ぼう

①フード・マイレージ



②食品ロス



③海洋プラスチックごみ



学習を終えて…

● 大人からのメッセージ

高校生のきみへ

西村 隆男（横浜国立大学 名誉教授）

民法が改正され、2022年4月から、成人年齢はこれまでの20歳から18歳へと引き下がりました。18歳になると未成年者ではなくなります。未成年者にだけ認められた契約に関する未成年者取消権は行使できません。選挙権が与えられるのも18歳。親の承諾なしにクレジットの契約も、アパートの賃貸借契約もできてしまいます。政治にも、経済にも主権者として参加し、一人前の大人として扱われます。でも、そのことは、自らの選択に責任を持たなければならないことを意味します。

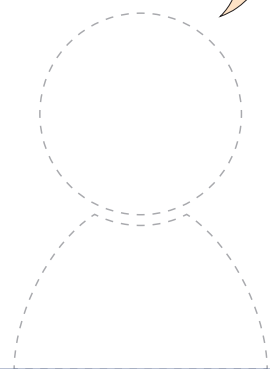
考えてみてください。いま、世界では9人に1人が飢餓で苦しんでいます。生活のために働き、学校に行けない子どもたちも1億5200万人もいます。私たちの便利な生活と引き換えに、大量のプラスチック廃棄、温暖化による異常気象など解決困難な課題は山積しています。これからの社会をつくるのはきみたちです。日々の商品の選択や、消費行動の見直しで世の中を変えていくことができることを忘れてはなりません。

● 大人になる自分へのメッセージ

学習を終えた今、高校を卒業し、大人になった自分にどんな言葉をかけたいですか。下にメッセージを書いてみましょう。

大人になった自分を想像して描いてみよう

大人になった自分へ



学び続けよう…

IT化、グローバル化、キャッシュレス化といった社会情勢の急速な変化により、契約の在り方や製品事故、悪質商法なども、日々、変化してくることが予想されています。一方で、経済社会の生み出す環境破壊や格差といった諸問題についても、一人ひとりが考えていかなければなりません。

こうした社会の変化に対応するため、このワークブックでの学習が終わっても、私たちは消費者として生涯、学び続ける必要があります。消費生活センターや神奈川県ホームページ、X（旧 Twitter）などで、最新の情報を得るように心掛けましょう。



消費生活
センターに
相談しよう！

困ったときには…

商品（物やサービス）を買ったとき、「何かおかしいな？」と思ったら遠慮なく相談しましょう。必要なときには、消費生活センターが事業者と消費者の間に入ってトラブル解決のお手伝いをすることもあります。

困ったら一人で抱え込まないで地元の消費生活センターへ！



かながわ中央消費生活センター
☎ 045 - 311 - 0999

平日：9時30分～17時
土：9時30分～16時30分



若者専用メール相談フォーム

