

高校生向け

お金の教室



〒169-0072 東京都新宿区大久保2-4-15 サンライズ新宿3階 <https://life-poor-support-japan.net/>

発行日:2026年8月

教材の概要

- この教材は、高校生向けに、将来の一人暮らしに向けて必要な生活費を考えてもらう実践的な学習教材です。
- パワーポイントのスライドを投影しながら、お金の役割を説明し、途中にワーク（個人⇒グループ）を入れて、考えを深めていく構成になっています。

！ お金の使い方、考え方について説明する。

！ 生徒は、将来の一人暮らしに必要な生活費を試算して、グループで意見交換する。

！ 給与と税金・社会保険の関係を説明する。

！ 生徒は、改めて一人暮らしの生活を考え直して、考えを深める。

- 時間配分の例（40 分の授業を想定しています。時間はあくまでも目安です）

目安	内 容	スライド	配 布 資 料
2 分	お金の考え方	1-4	
3 分	ワークの進め方、生活費の予想	5	ワークシート 1 生活に必要なお金について考えよう
7 分	生活費試算の個人ワーク	6-7	ワークシート 1 生活に必要なお金について考えよう ワークシート 2 ひとり暮らしに必要な生活費を考えよう
5 分	グループワーク	6-7	ワークシート 1 生活に必要なお金について考えよう
5 分	グループ発表、給与の予想	6-7	ワークシート 1 生活に必要なお金について考えよう
7 分	給与と税金・社会保険料	8-10	ワークシート 1 生活に必要なお金について考えよう
2 分	家計の収支	11-12	
7 分	生活費試算の見直し	13	ワークシート 1 生活に必要なお金について考えよう ワークシート 2 ひとり暮らしに必要な生活費を考えよう
2 分	まとめ	14	

提供する教材・使い方

- 高校生向けお金の教室（パワーポイント）・・・講師が PC に入れて投影する
- シナリオ (PDF)・・・講師用の手引き書として参考にしてください
- 配布資料 ワークシート 1 生活に必要なお金について考えよう (PDF)・・・印刷して生徒に配布する
ワークシート 2 ひとり暮らしに必要な生活費を考えよう (PDF)・・・印刷して生徒に配布する
ワークシート 3 自分がひとり暮らしをするなら (PDF)
- ※タブレットが使える場合：インストール用の Excel ファイルもしくはアプリを使用すると、選んだ選択肢の金額が自動集計されます。
- ※スマートフォンが使える場合：ワークシート 2 の右上の QR コードを読み込むとアプリが使えます。
- ※タブレットやスマートフォンが使えない場合は、印刷して配布し、生徒が選んだ選択肢の合計を手計算します。

教材の使い方と留意点

- スライドの内容（文字やイラスト）の修正はできません。
- スライドの順番の入れ替え、説明を省く部分のスライドの削除は構いません。
- 入替・削除を行ったパワーポイントデータを他の人に渡すのはご遠慮ください。

1

クリックして次画面



【お金の教室】

(※ワークシート①「生活に必要なお金について考えよう」を配布)

2

クリックして次画面



お金って何だと思いますか？

※何人かにあて、発表

わたしたちの身の回りのモノやサービスは誰かが作っています。



わたしたちは必要なモノやサービスと交換するためにお金を払います

お金はモノやサービスを作っている人たちに
「ありがとう」を伝える道具でもあります

3

私たちの身のまわりのもの、普段の生活で使っているモノやサービスは、誰かが作っています。

例えば、ハンバーガーショップでハンバーガーを買ったとします。

注文を取る人、ハンバーガーを作ってくれる人、ハンバーガーの材料の野菜を作ってくれる人、牛を飼育する人、材料をお店まで運んでくれる人など、ハンバーガーがみなさんの手元に届くまで、たくさんの人が関わっています。

では、もし病院に入院したとします。どんな人たちが関わっていると思いますか？

※何人かにあて、発表

→答えの例 お医者さん、看護師さん、検査をしてくれる検査技師さん

薬を出してくれる薬剤師さん、薬を作っている人製薬会社の人、事務の手続きをしてくれる窓口の人、病室のお掃除をしてくれる人、食事を作ってくれる人。

日頃、私たちは「誰かのおかげ」で、生活することができています。私たちは必要なモノやサービスと交換するためにお金を払います。お金はモノやサービスを作っている人たちに「ありがとう」を伝える道具でもあります。

でも...

お金がないとモノやサービスを買うことができません。

そこでお金をもらうために仕事をしています。

誰かの役に立つことで

「ありがとう」のしるしとしてお給料をもらっています。



4

でも、お金がないとモノやサービスも買うことはできませんね。

そこで、大人になると、お金をもらうために仕事をします。

働いて誰かの役に立つことで、「ありがとう」のしるしとしてお給料をもらいます。

そのお給料で、買い物をして、誰かにまた「ありがとう」を伝える、

そうやって、私たちの生活は成り立っています。

生活に必要な お金について考えよう



今日は「一人暮らしに必要な生活費を考えよう」というテーマで、
お金について考えていきたいと思います。
まずは一人暮らしするには1ヵ月にいくらぐらいかかるか予想してみてください。
※何人かにあて、発表
※ワークシート①に予想額を各自記入

高校生用ワークシートを使って取り組んでもらってください

ワークシート①

生活に必要なお金について考えよう

年 組 番
名前

1. ひとり暮らしは、1ヶ月いくらくらいお金がかかるか予想しよう ▶ 万円

2. 必要な生活費を考えよう！

【一回目の金額】

【二回目の金額】

円

円

大事にしたところは？

☆一回目の金額から…
(変わった・変わらなかった)

☆ その理由は？

3. 20代前半の平均月収

税金や社会保険料を引かれ、実際に入ってくるお金は…

予想… () 万円

実際の手取りは… () 万円

4. 税金や社会保険料

・生活費の他にも、社会人は支払わなければならないものがあります。それは税金（所得税、住民税など）や社会保険料（健康保険、年金など）で、会社員の場合は給与から引かれます（天引き）。
・月給23万円の場合は、およそ5万円が引かれます。実際に入ってくる手取りは18万円ということです。

給与

-

社会保険料や税金

=

手取り

※フリーランスや自営業、フリーターなどの場合…会社が天引きしてくれるわけではないので、自分で税金や保険料を払う必要があります

ひとり暮らしに必要な生活費を考えよう

ひとり暮らし生活費
シミュレーター ▶

必要な支出 (生活費)

1. 家賃～どんなところに住みたい？～

- A: 駅が近くきれいなところ → 70,000円
 B: 少し不便だけど、ほどほどにきれい → 50,000円
 C: 駅から遠くて古くてもいい → 40,000円



2. 電気、ガス、水道代

- A: あまり気にせず、使いたい → 15,000円
 B: 頑張って節約します → 10,000円



3. 食費 (外食費は除く)

- A: ほぼお惣菜やテイクアウト(1日 1700円位) → 50,000円
 B: お惣菜、自炊が半々(1日 1200円位) → 35,000円
 C: 工夫してほとんど自炊(1日 800円位) → 25,000円

4. 外食費

- A: 週に2～3回は外食したい(1回 1000円位) → 15,000円
 B: 週1回くらいは外食したい(1回 1500円位) → 6,000円
 C: 外食はほとんどしない、月2回くらい → 3,000円

5. 通信費

- A: スマホは大手キャリア → 7,000円
 B: 格安携帯でもOK → 3,000円

6. ネット環境

- A: ネット回線あり → 5,000円
 B: ネット回線なし → 0円



7. 衣服費

- A: 洋服や靴などにはお金をかけたい → 10,000円
 B: 上手に着回して工夫して節約 → 5,000円

8. 保健医療費

- A: ちょこちょこ病院にいくかも → 5,000円
 B: 歯医者などにたまに行くくらい → 3,000円
 C: ほとんど行かない → 1,000円

9. その他(生活雑貨、理美容、嗜好品など)

- A: あまり気にせず使いたい → 15,000円
 B: ほどほど使いたい → 5,000円
 C: しっかり節約したい → 1,000円

6

ひとり暮らしに必要な生活費を考えよう

ひとり暮らし生活費
シミュレーター ▶

楽しみの支出

10. 交際費

- A: 飲み会などには積極的に参加したい → 10,000円
 B: おつきあいは、ほどほどで → 3,000円



11. ペット

- A: 猫か犬を飼う → 10,000円
 B: 小動物を飼う → 5,000円
 C: 飼わない → 0円



12. 教養娯楽費 (ゲームや推し活、趣味のもの)

- A: 欲しいものにはどんどん使う → 15,000円
 B: 欲しいものを選んで使う → 8,000円
 C: あまりお金はかけないと思う → 2,000円

13. 交通費 (電車・バスの移動(通勤費以外))

- A: お出かけによく使う → 8,000円
 B: たまには使う → 3,000円
 C: ほとんど使わない → 0円

その他の支出

14. 車

- A: 持ちたい(軽自動車想定)の維持費 → 27,000円
 B: 持たなくてもいい → 0円
 ※維持費→ガソリン代、任意保険、駐車場代、車税など



15. 貯蓄

- A: 貯金しておいた方がいいかな → 5,000円
 B: 余裕はないけど少しだけでも → 2,000円
 C: 貯金はないけどなんとかかな → 0円

16. 奨学金の返済

- A: 進学のため奨学金を利用すると思う → 15,000円
 B: 奨学金は借りないつもり → 0円

※Aは月5万円を4年間、総額240万円で、15年返済の場合
 ※奨学金の返済は学校を卒業してから半年後から始まります

17. ローン(クレジットのキャッシングやカードローンなど)

- A: お金がない時は借りるかもしれない → 10,000円
 B: 欲しいものは貯金して買うつもり → 0円

7

●個人で入力 (もしくは記入) (7分)

(■タブレット (PC) が使える場合は、あらかじめ Excel をインストールしてもらう。)

ワークシート②を見ながら、タブレット (PC) 等のワークシート③ (Excel) に ABC の選択肢から選んでいってください。最後の行に合計が表示されます。

(■タブレット (PC) が使えない場合)

ワークシート②を見ながら、自分が一人暮らしをするならと選びながら、ワークシート③に金額を書いて、合計してみてください。

●グループで意見交換 (5分)

これから各グループで、自分が1ヵ月どのくらいの金額になったか、自分が何を大事にしたか、など感想を話し合ってみてください。

●発表

何人が発表して欲しいと思います。

※何人かにあて、発表

●20代前半の平均月収 (給与)

ワークシート①に20代前半の平均月収「予想」という欄があります。

月収 (給与) はいくらぐらいだと思いますか? 予想して書いてみてください。

(※何人かにあて、発表)

20代の平均月収は23万円くらいです

8

クリックして
月収数字を
表示
(計2回)

クリックして
次画面

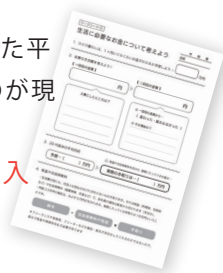


20代前半の平均月収は、23万2500円です。

そこから税金や社会保険料5万円ほどが引かれると、18万2500円くらいが手元に入ります。給与から税金や社会保険料が引かれた金額を「手取り」と言います。

手取りは18万円くらいということになります。これは令和6年に厚生労働省が調査した平均額です。職種や学歴などの違いもありますが、実際には男女の平均額には差があるのが現状です。

※ワークシート①に実際の手取り額を各自記入



9

クリックして
次画面

【所得税(国税)】 今年1年間の給料(年収)に対して税金がかかります

【住民税(地方税)】 前年1年間の給料(年収)に対して税金がかかります

みんなが安全で快適な生活を送るためのお金

税金の使い道

9

20代前半の平均月収は約23万円ですが、それがそのまま手元に入ってくるわけではありません。社会人になると、税金や社会保険料などを支払うため、会社員など、どこかに勤めている場合はその分が給与から引かれます。

引かれるものとして、税金があります。

税金には、所得税と住民税があります。

税金は、みんなが安全で快適な生活を送るためのものです。

納めた税金は、イラストの例のように、生活に欠かせないものに使われています。

－ 5つの社会保険 －



クリックして
各種保険
を表示
(計5回)

社会保険には5つの種類があります。

※ワンクリックで①を表示

①医療保険：病院に行った時、皆さんはマイナンバーカードや保険証を見せると思います。医療保険の保険料を払うことで、保険証がもらえ、医療費の負担が軽くなります。

※ワンクリックで②を表示

②年金保険：年金保険の保険料を払うことで、高齢になった時にももらえる年金や、障害をもった時の障害年金、家族が亡くなった時の遺族年金なども受け取れます。

※ワンクリックで③を表示

③雇用保険：仕事を辞めたり、休んだりした時にももらえる失業保険です。

※ワンクリックで④を表示

④介護保険：介護が必要になって福祉サービスを利用する時の負担が軽くなります。40歳から保険料を支払います。

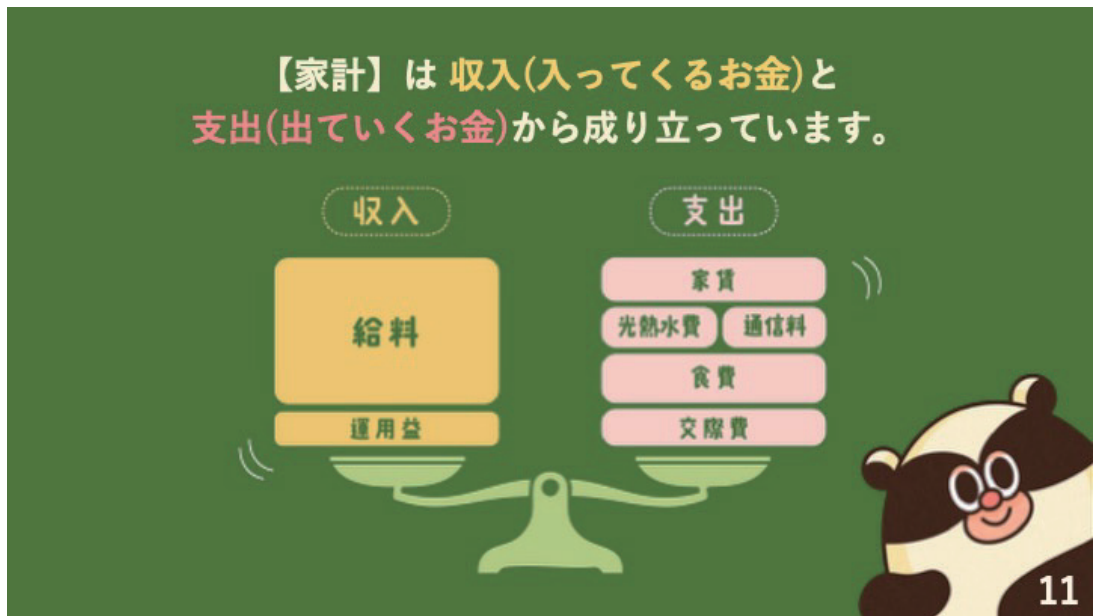
※ワンクリックで⑤を表示

⑤労災保険：労災保険の保険料は事業主が負担します。

どれも生活するうえで、リスクに備える大事な保険になります。

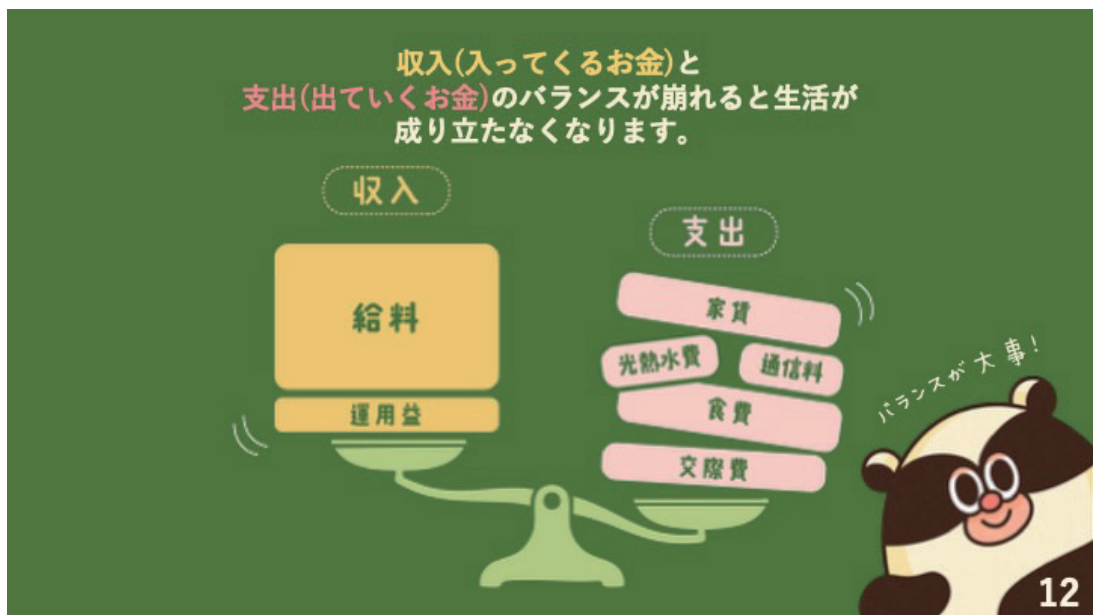
よくCMなどで見る民間の保険会社の保険とは全く違います。

特に医療保険や年金保険は日本国民が必ず加入することが義務付けられています。会社員の場合、税金や社会保険料は給与から引かれますが、フリーランスや自営業、フリーターなどの場合は、自分で税金や保険料を払う必要があります。



みなさん、ワークで計算した1ヶ月の生活費は、この平均手取り18万円より多かったでしょうか？18万円に収まったでしょうか？

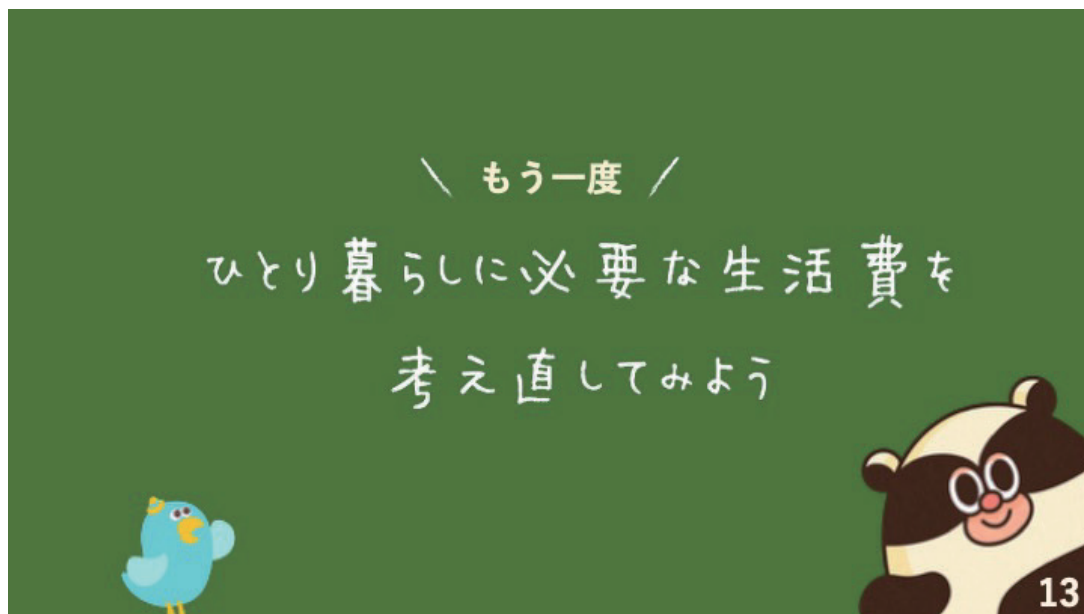
この図のように、入ってくるお金（収入）と出ていくお金（支出）のバランスが大事です。



この図のように、バランスが崩れると大変です。

もし支出が多い場合は、給与に対して支出が多いということです。

その場合は、生活を見直す必要があります。



では、今の話を受けて、もう一度、何にいくら使うのか考えてみてください。
18万円内に収まっている人も、もう一度考えてみてください。
考え直した生活費の合計は、ワークシート③に入力し（書き）て、
どこを見直したか、その理由をワークシート①に書いてください。

※ワークシート①に2回目の金額と理由を各自記入



（※何人かにあて、発表）

（※発表を受けて、講師の感想を伝える）

生活するには、けっこうお金がかかるということがわかったと思います。
今回、18万円に生活費を抑えることができたとしても、もし借金の返済が増えたりすると、その分生活費が足りなくなるかもしれません。

電化製品や車など大きい買い物をする時は、まとまったお金が要ります。
お金を持っていないと、ローンを組んで借りないといけなくなります。
そういう時のために、貯金をしておくとても助かります。

＼ まとめ ／

- ① お金を使う時は、「必要なもの」「欲しいもの」の優先順位をよく考えよう
- ② 家族でお金の話をしてみよう



自分の行きたい大学や
専門学校、なりたい職業などを
家族や身近な大人と話してみよう



14

最後に、まとめです。

お金を使う時は収入と支出のバランスを考えて使うことが大事だとお話ししました。

※ワンクリックで①を表示

①必要なモノ、欲しいモノは優先順位をよく考えてお金を使おう。

生活する上で、何を大事にするかは人によって違います。

食費にはお金をかけたいけど、洋服にはそんなに金はかけなくていいとか。

ただ欲しいものを次から次に全部買ってしまうと、本当に必要なものが買えなくなってしまう。自分が何を大事にしたいかを考えた上で、生活できるように選択する必要があります。

先程のワークシートの選択肢「その他の支出」のところは、社会人になって特に個人差が出てくる場所です。車を持つか持たないか、奨学金やローンの返済があるかないかは、家計に大きく関わってきます。

高校を卒業して進学する場合、奨学金（学費の借入制度）を利用する人もいますが、奨学金にもいろいろな種類があります。高校3年生の春には奨学金の受付が始まるので、奨学金を利用しようと思っている人は、事前に調べておくことをお勧めします。日本学生支援機構のホームページに情報がたくさんあり、返済シミュレーションなどもできるので、見てみてください。

また、大きな買い物をするときはローンを利用しないと買えないこともあります。貯金で払えたら一番いいのですが、どうしても足りない時もあると思います。そういう時は、ローンを返済できるかどうかよく考えて利用することが大事です。無理な返済は生活に影響が出て、ローンを返すためにさらに他のローンから借りてしまう人もいます。生活費が足りないからクレジットカードで買い物をしたり、分割払いやリボ払いを利用するのは、返済に追われる危険性があります。

今はネットで簡単にお金を借りることができる時代で、いつの間にか借金の額が大きくなってしまったという相談も多いです。お金をどうしても借りないといけない時は、家族や信頼できる人に相談するなど、よく考えて利用するようにしてください。

クリックして
まとめ1
を表示

※ワンクリックで②を表示

②家族や身近な大人とお金のお話をしてみよう

今回は一人暮らしの生活費でしたが、これから進学や就職でお金が必要になる時が来ると思います。将来、行きたい大学があるとか、こういう仕事に就きたいとかがあるなら、早めに家族や身近な大人に伝えて、どのくらいお金が必要かなどを一緒に考えてもらえたらと思います。

(以降は、相談できる場所があることを知ってもらうための話なので、実施する学校によって臨機応変に変更)

私は普段、生活に困った方の相談を受ける仕事をしていますが、進学前の時期には学費についての相談も多く、行きたい学校はあるんだけどお金がなくてどうしようという相談もあります。実際にお金がないから諦めてしまうという人もいます。

でも、早くから計画的にお金を準備したり、奨学金のことを調べたり、いろいろな方法で諦めなくて済んだケースもあります。

お金のことや家庭のことで、悩みがある人は一人で悩まないでください。

●●市には●●という、いろんな困りごとの相談ができる窓口があります。

(※自立相談支援事業所の説明)

自分で働いたお給料で生活したり、一人暮らしをするのは、とても楽しみでもあると思いますが、責任も伴います。将来、皆さんが自立して生活する時に、今日話を少しでも思い出していただけたら嬉しいです。ありがとうございました。