



# これで あなたも ひとり立ち

自立のためのWORKBOOK

指導書



知るぽると

金融広報中央委員会

The Central Council for Financial Services Information

# はじめに

本書は、「これであなたもひとり立ち 自立のための WORKBOOK」(主に高校生向けの教材)の指導書として作成いたしました。ひとり立ちのワークブックを学校の授業で使用する場合の教師用指導書として、または自習用やご家庭での話し合いの際の参考資料としてご利用ください。

「これであなたもひとり立ち 自立のための WORKBOOK」は、ひとり立ちの過程で必要となる知識を身につけることを目的とする実践的なワークです。そうした知識には、自らの進路選択を支える経済基盤を確認することに加え、住居を選び、健康と経済的な側面に配慮した食生活を組み立てること、預金口座を開設すること、クレジットカードやインターネット取引を安全に利用することなどが挙げられます。本書では、それらの知識を習得するためのワークを行うに当たってのねらい、使い方、指導上の留意点を解説し、参考資料を掲載しています。

今日、職業・生活・人生の選択肢は多様化しています。若者は、多くの選択肢を前に、何を選び取り、どう生きたいのかを真剣に考えなければならない時代となりました。一方では、若者を狙う悪質商法も増えています。安易な道に流されて、思いがけない損失を被ったり、犯罪に巻き込まれたりしないように導いていくことが一段と求められています。とりわけ、お金の絡む事柄については、油断をしていると取り返しのつかないことになりかねないために注意が必要です。

ひとり立ちのためには、様々な情報を必要とするほか、いろいろな事柄について決断を下す必要があります。現在、ひとり立ちしているはずの社会人も意識的に検討したことがない項目が、ワークブックの中にいくつも含まれているかもしれません。これからの社会を担う若者が自らの力で確かな人生を歩んでいけるように導く上で、本書がお役に立てることを祈りつつお届けいたします。

2004年(平成16年)3月

ワークブックの「電子教材」を用意いたしました。ぜひご活用ください。

2018年(平成30年)3月

金融広報中央委員会  
(事務局 日本銀行情報サービス局内)

## 本書の最近の改訂について

高校の学習指導要領・同解説において、「生涯を見通した生活における経済の管理や計画の重要性」「基本的な金融商品の特徴」「資産形成の視点」「資産運用」が取り上げられています。これを踏まえ、新しいワークとして『人生にかかるお金、資産形成の視点』(ワーク12)を追加しました。『リスクと資金の準備』(ワーク13)の内容も見直しました。

2023年(令和5年)2月改訂

ワーク16「健康管理をしっかりと」の食事選択演習シートの各献立の価格(内食、中食、外食)を見直しました。

2024年(令和6年)1月改訂

◆ひとり暮らしの自立度チェック	P.3
フロローグ 夢 実現♪! それとも…?	P.4
ワーク1 自立のための意思決定 アイデンティティ確立のために	P.8
ワーク2 私の命を育んだ お金はいくら? ゆりかごから18年	P.12
ワーク3 受験のための経済学 いくらかかるの進学費用	P.14
ワーク4 社会人になるための経済学 求人票から読み取ることは?	P.18
ワーク5 ひとり暮らしの生活費 収支の合った楽しい生活	P.24
ワーク6 ひとり暮らしの部屋探し 初めての大きな契約	P.28
ワーク7 ひとり暮らしの快適空間 新生活用品はいくら?	P.34
ワーク8 カード社会の歩き方 こまめにチェック預貯金口座	P.36
ワーク9 金利と法律に強くなる カード社会の落とし穴	P.41
ワーク10 おいしい話にご用心 きっぱりはっきり断ろう	P.46
ワーク11 悪質商法とたたかう 手段はまだある	P.48
ワーク12 人生にかかるお金、資産形成の視点	P.54
ワーク13 リスクと資金の準備 どんなときでも大丈夫?!	P.70
ワーク14 起業家をめざすなら 夢をかなえる足がかり	P.72
ワーク15 デジタル化社会を生きる	P.76
ワーク16 健康管理をしっかりと かしこい食費の使い方	P.80

本文の「ワーク〇」表示は、高校生向け教材「これであなたもひとり立ち 自立のためのWORKBOOK」におけるワーク番号を示す。

