

権利擁護講座
親なき後に備えるライフプラン講座
第1回 家計管理

一般社団法人NTSセーフティ家計総合研究所
カウンセリングセンター長

有田 宏美



はじめに



「漠然とした不安」は、行動しなければ消えることはありません。

親なき後のために、できることから始めましょう。

本日の学び

■ お金は、親なき後も子が生きていくために「必要なもの」です。

1. 家計の棚卸をして現状を把握する。

～インデックスクローヤキャッシュフロー表の活用～

2. 金銭トラブルの防止法 解決方法を学ぶ。

～親と子と一緒に「学ぶ機会」を増やす～

3. 今日からできること。

～親以外の支援者へつなぐ～



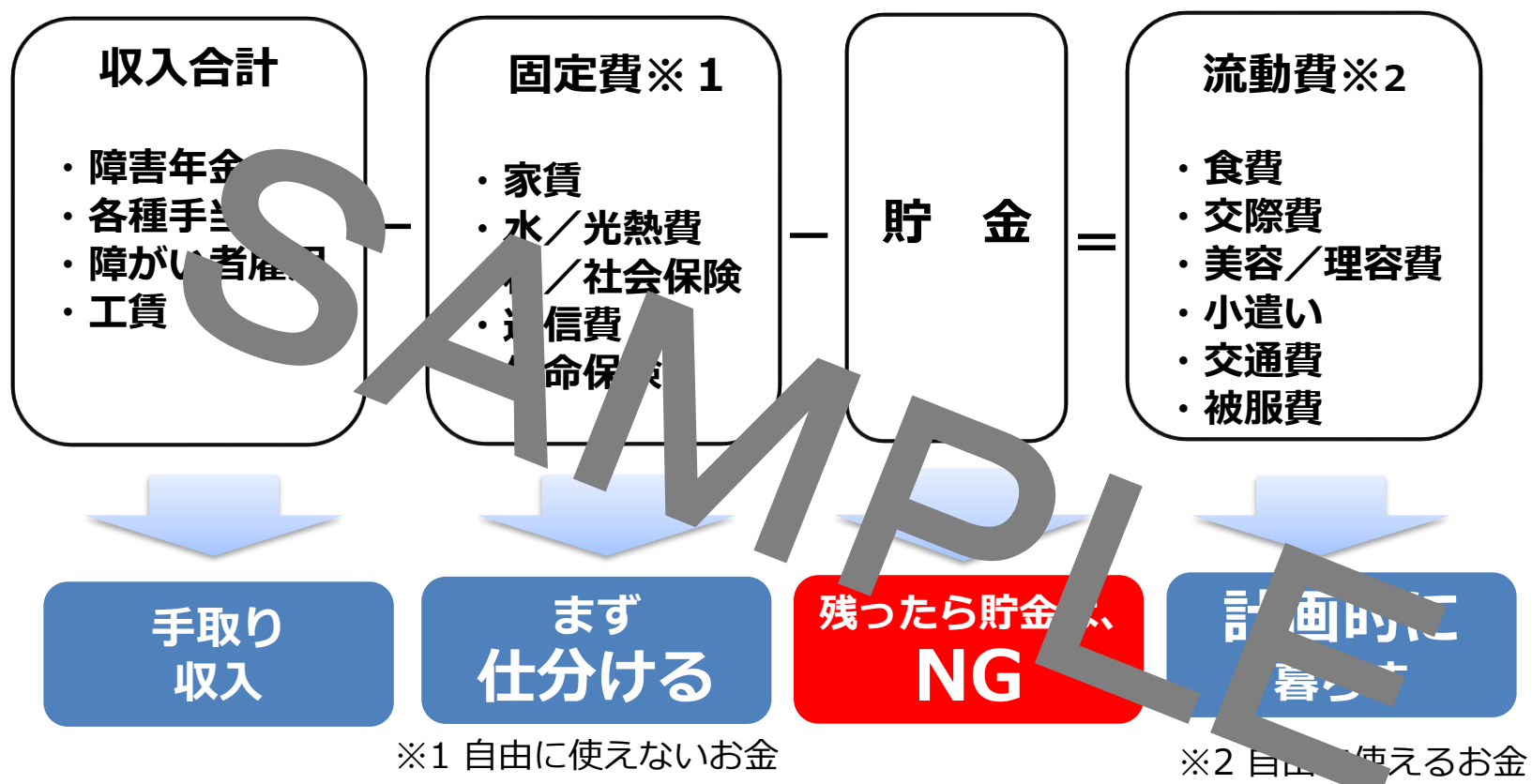
【ワーク】

親なき後の、子の暮らしをイメージする

- いつ _____ (今から何年後)
- どこで _____
- 誰と _____
- どんなふうに暮らしてほしい？

SAMPLE

Step.1 家計の基本式を身に付ける



幸せの基準を持つ

Step. 2 家計の収支を把握する

- 「いくら残せば良いのか？」。そのためにはまず、自分の収支を知る。

費目	収入		費目	支出
給料 (名義)	円	固定費		円
	円			円
年金 (名義)	円			円
	円			円
▼その他の収入	円	流動費		円
	円			円
	円			円
	円			円
収入合計	円		支出合計	円

※年金はひと月分で計算する。

$$\boxed{\text{毎月の支出}} \times 12\text{か月} + \boxed{\text{年間特別支出}} = \boxed{\text{1年間の支出}}$$

👉 おおよその年間収支を把握することができますね。
 次ページの「資産の棚卸表」と合わせることで、今後どの程度の暮らしができるかを知ることができます。

Step. 3 資産の棚卸をする

■ 資産を把握する (2024年1月現在)

☆ 定期的に見直し、修正を！

- 現金
- 普通預金 貯金
- 定期預金・貯蓄金
- 株式
- 債権
- 退職金
- 動産
- 不動産
- 生命保険解約返戻金etc.



費目	あなた	配偶者
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
	円	円
合計	円	円

<参考> _____家のキャッシュフロー表



■キャッシュフロー表を作成することで、子が何歳まで暮らせるか予測がたつ。

家族の氏名と年齢

入学・卒業、車検、祝い事等

収入がある人の名前と金額

ポイント

家計簿を付けることで記入できます。

西 暦	2024年	2025年	2026年	2027年	2028年	2029年	2030年	2031年	2032年	2033年
経過年数										
家族の氏名と年齢										
入学・卒業、車検、祝い事等										
収入がある人の名前と金額										
その他の収入										
一時的な収入										
収入合計 (A)										
生活費										
住居費										
保険料										
その他の支出										
一時的な支出										
支出合計 (B)										
年間収支 (A) - (B)										
貯蓄残高										

親の資産をどう残すか？

☑ 遺言

- 相続が「争続」にならないために、親なき後に残された、障がいを抱えた子の「兄弟姉妹」への配慮も忘れずに。
- (意思表示や生前を書けない場合は) 遺言執行人を指名しておく

☑ 生前贈与

- 非課税枠の活用。

☑ 家族信託（福祉型信託）

- 障がいのある子供が財産管理に困らないために、信頼できる親族（兄弟姉妹）又は第三者を受託者として指定しておく。

☑ 生命保険

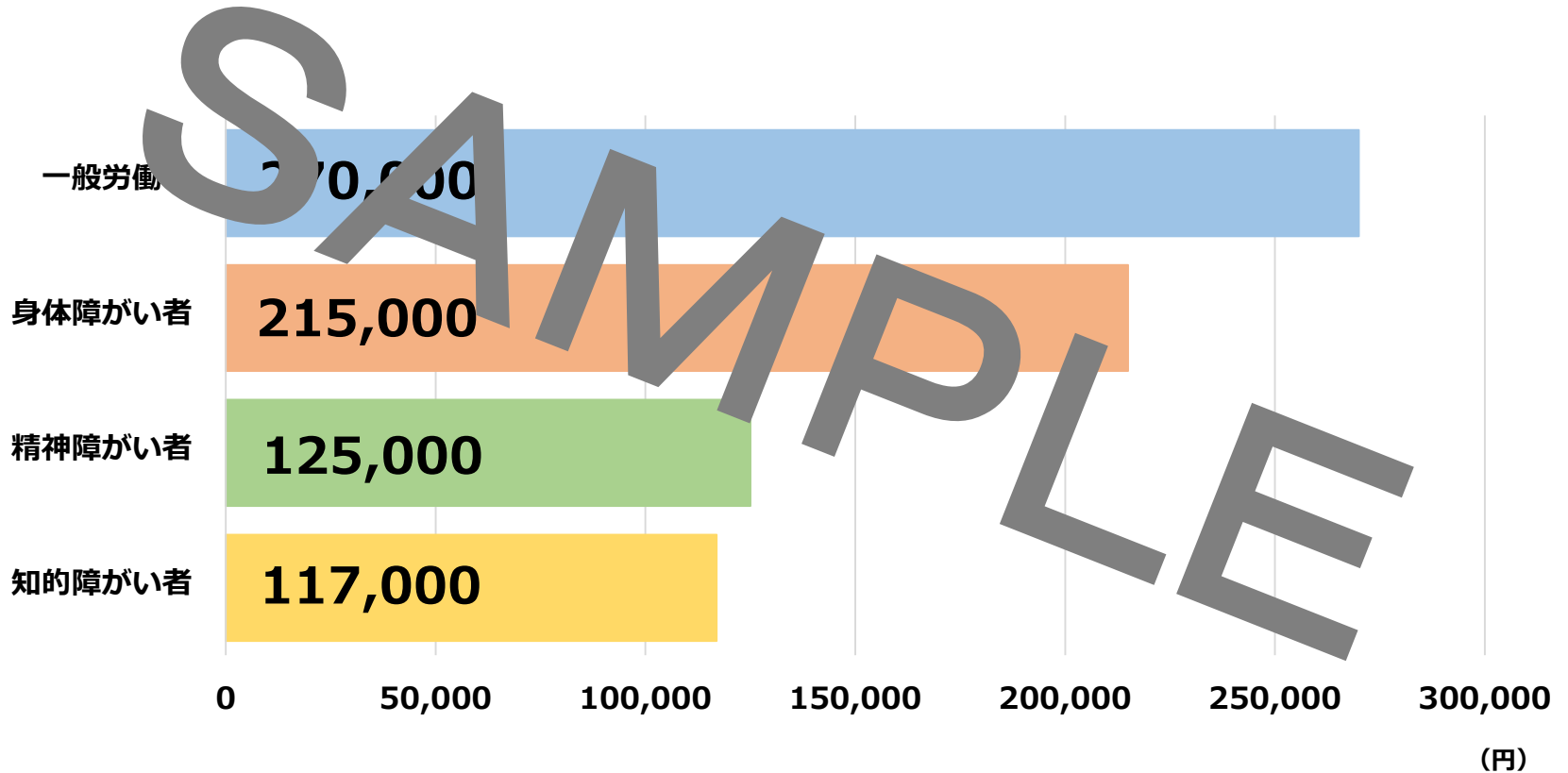
- 死亡保険金の活用。



Step. 4 子の生活費を把握する①

<参考>

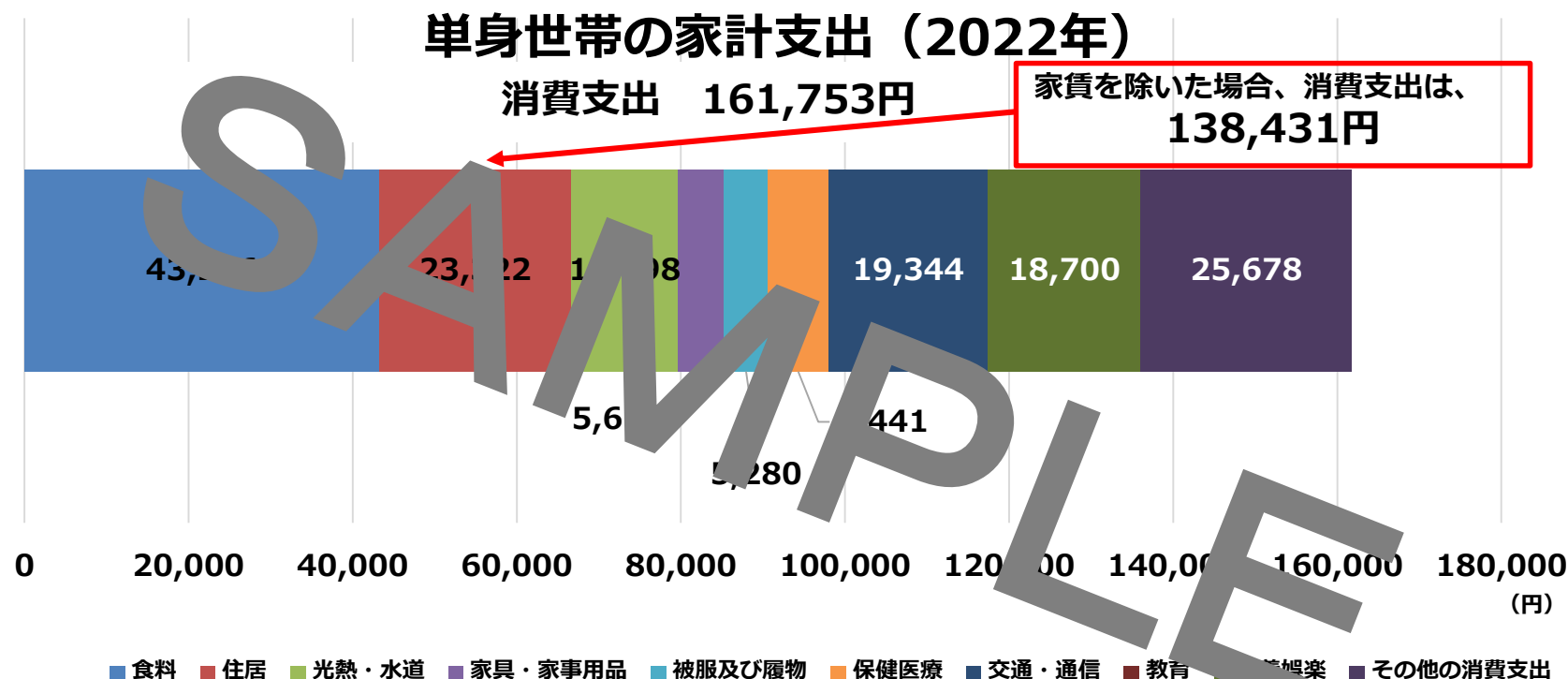
一般労働者と障がい者の1ヵ月平均賃金比較（2018年）



出典：厚生労働省「平成30年賃金構造基本統計調査の概況」「平成30年度障害者雇用実態調査結果」より当法人が作成しました。

Step. 4 子の生活費を把握する②

<参考>



- (注) 1 消費支出の内訳の各費目については、他の世帯への贈答品やサービスの支出を含んでいる。また、月平均額は年計を12で除し、実質増減率及び実質増減率への寄与度は年計から算出した。
- 2 本表では、10大費目のうち単身世帯の教育の増減率について、支出金額が少ないことから表章していない。
- 3 「その他の消費支出」の増減率の実質化には、消費者物価指数（持家の帰属家賃を除く場合）を用いた。

出典：総務省統計局「家計調査年報〔家計収支編〕2022年（令和4年）」より当法人が作成しました。

Step. 4 【ワーク】子の生活費を把握する③

収入	金額	支出	金額
障がい年金		家賃（管理費）	
障がい者雇用		施設費※1	
工賃※2		水・光熱費	
就労継続A型（雇用） 92,000円			
就労継続A型（非雇用） 36,000円			
就労継続B型 16,000円			
その他		通信費	
		食費	
		その他	
ひと月の収入合計		ひと月の支出合計	

$$\begin{array}{l}
 \boxed{\text{子の収入}} \text{円} - \boxed{\text{子の支出}} \text{円} = \boxed{\text{月額不足分}} \text{円} \\
 \boxed{\text{月額不足分}} \text{円} \times 12\text{か月} \times \boxed{\text{親なき後の年数}} \text{年} = \boxed{\text{必要なお金}} \text{円}
 \end{array}$$

※1 グループホームに入所する場合、入居一時金を除き、施設費、水・光熱費、通信費、食費込みで平均7~8万円程。入所施設の場合は、障害年金の中で賄えるように設定されているが、成年後見人の費用や、娯楽費・被服費などは実費。

※2 神奈川県庁ホームページ「令和4年度工賃（賃金）実績状況（概要）」より当法人が作成しました。

※親の資産で不足する場合、生活保護を視野に入れる。

親なき後の「子の家計管理」のポイント

- 日頃から「お金の使い方」について、オープンな会話を心がける。
- 「お金の使い方」に一定のルール（約束ごと）を決めて、習慣とする。
- 固定費はできる限り、口座振替を活用する。
- スマホは制限を付けた契約にする。



子が「現金」で管理する範囲を減らす。



考えてみよう

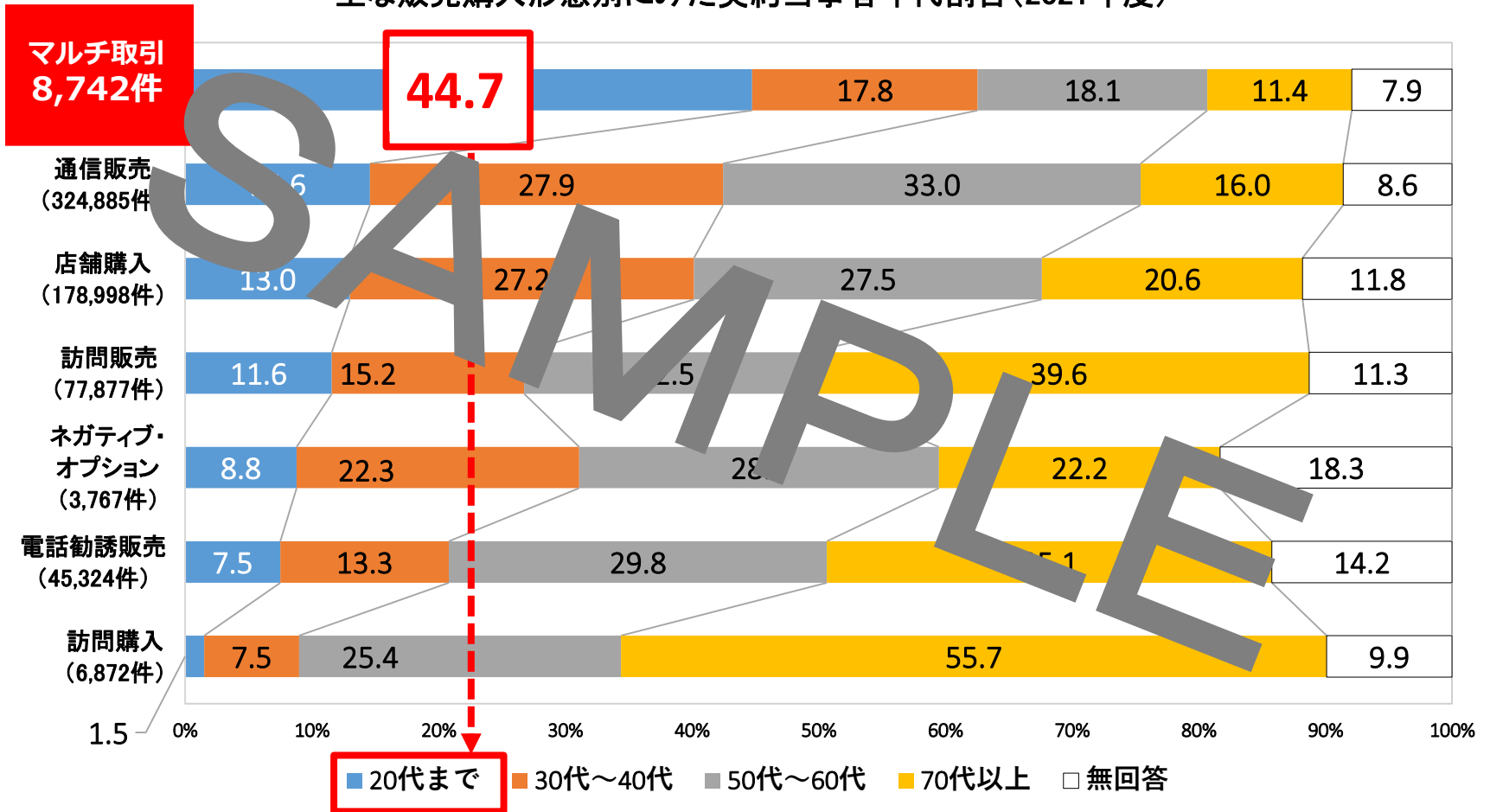
2022年のオレオレ詐欺を含む
特殊詐欺被害額は？

約282億円

約370億円

<参考> 「年代別消費者トラブルの推移」

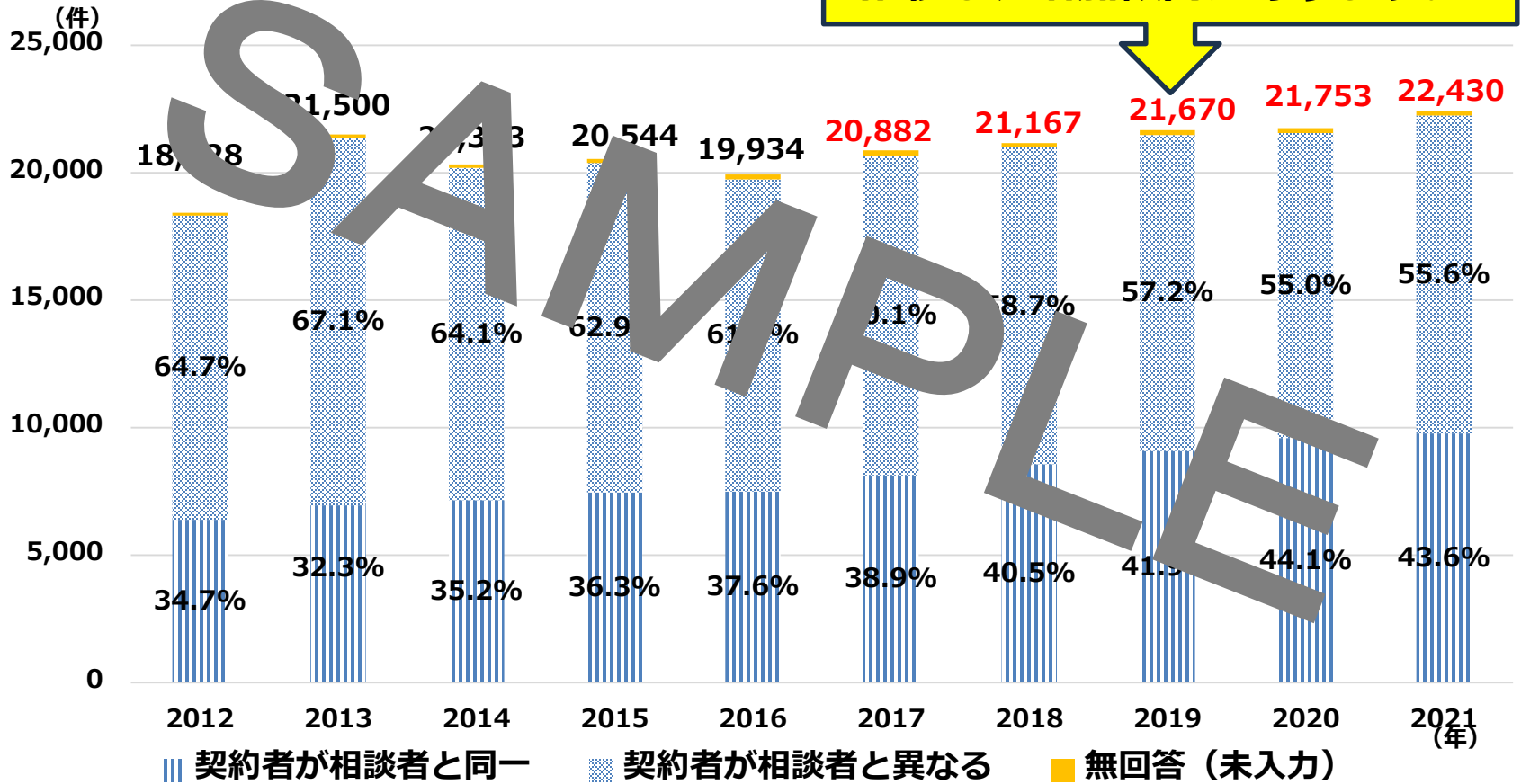
主な販売購入形態別に見た契約当事者年代割合(2021年度)



出典: 独立行政法人国民生活センター「消費生活年報2022」より当研究所が作成しました。

障がい者等との消費生活相談件数推移

近年の相談件数は2万件以上で推移し、増加傾向にあります。



備考 1. PIO-NETに登録された消費生活相談情報（2022年3月31日までの登録分）。
 2. 「心身障がい者関連」又は「判断不十分者契約」に関する相談。
 出典 消費者庁「令和4年版消費者白書（図表I-1-3-10）」より当研究所が作成しました。

消費者トラブルの防止策を学ぶ

健常者の場合

相手に誘われて「スキ」を与えないために

(何か変だと思った時) **行かない**

(何か変だと思ったら) **聞かない**

(お金を) **渡さない**

障がい者の場合

経験や情報が少ないために、

危険に気が付かない

(話を切り上げる) **タイミング
がわからない**

(言葉巧みに) **お金を奪われて
しまうことも**

障がい者の防止策

- スマホによる不正請求やデート商法、友人同士の金銭の貸し借り、最近一般的となってきたキャッシュレスなどの「見えないお金との付き合い方」等、親も一緒に繰り返し学習する。
- 日頃からコミュニケーションが重要で、子の変化を見逃さない。
- 小さな失敗を恐れず、小さな成功体験を積み重ねることが、子の「**大きな力**」になる。



考えてみよう

お金のトラブルを含む、消費者生活全般の
相談窓口「消費生活センター（消費者ホット
ライン）」の電話番号は？

184

188

親なき後のために、「今日」からできること

- 子の能力を最大限に引き出す（小さな失敗を恐れず成功体験を積み重ねる）。
- 親子でお金の管理を学ぶ機会を作る。
- 使える社会資源について学ぶ。
- 子の存在を周りの人（支援者となる人に知ってもらう）。
- 親以外の支援者との関係を構築する（親はわき役となり、いつでもフェードアウトできるようにしておく）。
- 親なき後の子の暮らしに備える（暮らす場所・支援者・生活費）。
- 兄弟関係が円満になるよう、兄弟にも配慮する。



親だけで解決しようとせず、積極的に相談し、利用できる福祉サービスを活用する。



おわりに

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS






私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

持続可能な開発目標 SDGsの基本理念は 「誰一人取り残さない社会」

健常者も、障がいを抱える人も、一緒に社会参加する街づくりを。
この場にいる皆さんから始めましょう。

ご清聴ありがとうございました。

◆相談機関

相談内容	相談場所	連絡先
マルチ商法・詐欺被害等	消費生活センター	ホットライン（188）いやや
借金等	シテラス	0570-078374
家計の困りごと	都筑区生活支援課	045-448-2311
権利擁護	詳細はこちらのQRからご確認ください。  地域包括支援センター	基幹相談支援センター  



私どもでも、家計のご相談を承っております。
 一般社団法人NTSセーフティ家計総合研究所

TEL : 03-6459-4770
 Mail : nts_kskn@nts-hd.co.jp



私たちは、生活困窮者の方々や、より良い家計管理に向き合おうとする全ての方々に、「家計教養」をキーワードとした質の高い教育をご提供することを、持続可能な開発目標に据えて取り組んでいます。