



# Living with Money

～豊かに生きるためのお金の学び～

年

組

番

氏名



## —はじめに—

みなさんの生活は、どのようなもので成り立っているでしょうか。

食べること、着ること、住むこと。それだけではありません。

人とのつながりや地域・社会における活動など、さまざまな関わりの中で、生活は成り立っています。

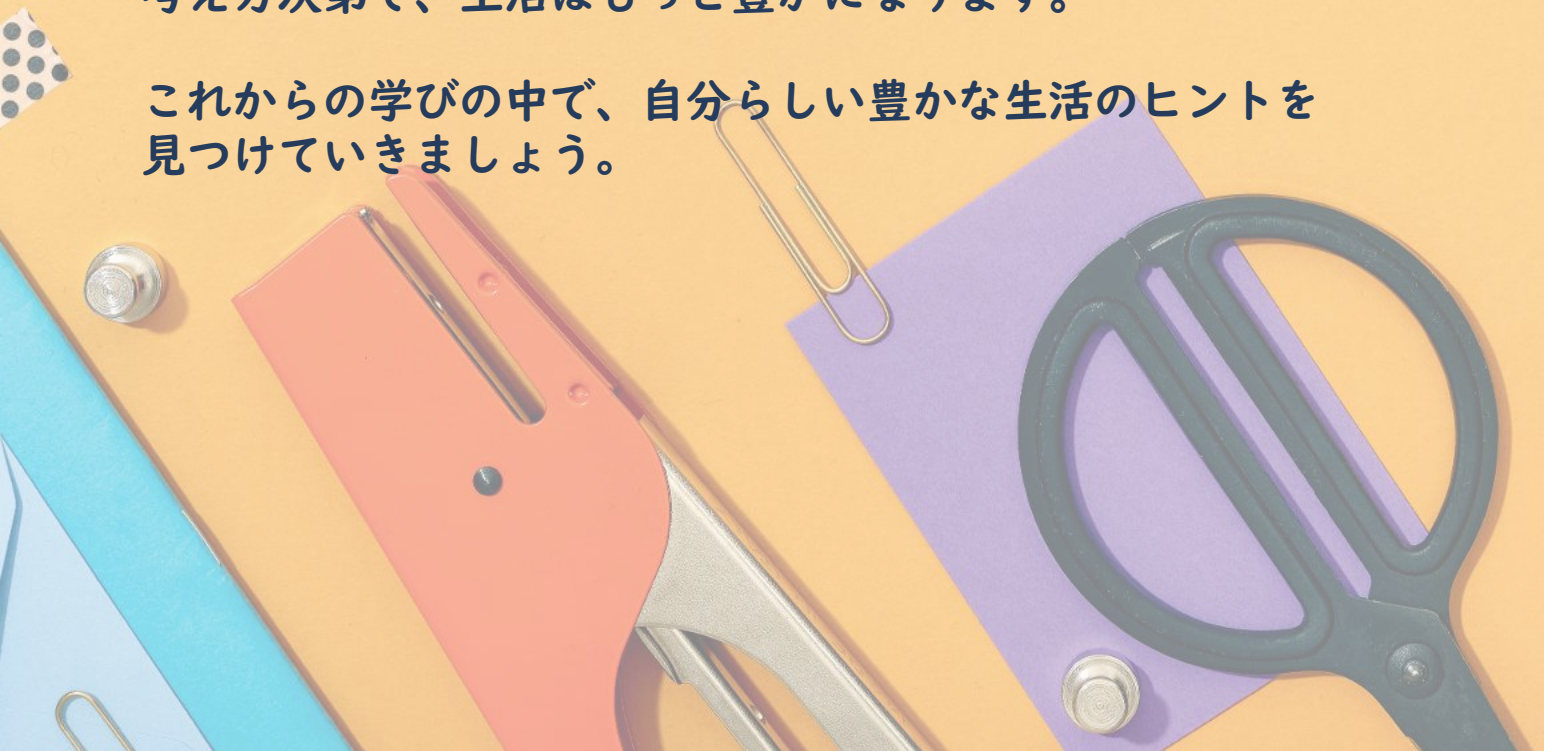
家庭科では、そんな日々の生活をより豊かにするために必要なことを学びます。

その一つが、「お金」との付き合い方です。

どう使う？ どう貯める？ どう守る？ どう稼ぐ？ どう増やす？

考え次第で、生活はもっと豊かになります。

これからの学びの中で、自分らしい豊かな生活のヒントを見つけていきましょう。





# 目次



## <ガイダンス>

- 1. 大人になるってどういうこと? p 3
- 2. 毎日の生活を支えるものって何だろう? 【家庭編】 p 5
- 3. 毎日の生活を支えるものって何だろう? 【社会編】 p 6
- 4. 生活とお金のつながりを考えよう p 7
- 5. 生活を支えるモノマップ p 8
- 6. 卒業を迎える自分へ手紙を書こう p 9
- これからの学びの「キーワード」 - p10

## <第1学年>

- 1. 未来につながる衣生活プランを作成しよう p 11
- 2. 未来につながる住まいをデザインしよう p 14

## <第2学年>

- 1. 未来につながる調理に挑戦～私たちが作るとん汁～ p 17
- 「チョク家」のメンバー紹介- p 24
- 2. 生活するために必要なお金を見てみよう p 25
- 資料 「チョク家 父・母の給与明細」 - p 26
- 3. 家計管理に挑戦してみよう p 29

## <第3学年>

- 1. 投資を体験してみよう p 32
- 2. 子どもを育てる～どんな支援が必要?～ p 43
- 3. 夢を叶える第一歩～「働く」ってどういうこと?～ p 45
- 4. 学習を終えて～3年間の学びを振り返ろう～ p 48

## <5つの力>

- 稼・ 守
- 使
- 使
- 貯・ 使
- 使
- 貯・ 使・ 守  
 増・ 稼
- 貯・ 使・ 守
- 貯・ 使・ 守
- 貯・ 使・ 守
- 貯・ 使
- 稼
- 守・ 稼
- 使・ 増
- 貯・ 使
- 稼
- 貯・ 使・ 守  
 増・ 稼



# 1. 「大人」になるってどういうこと？



? 考えてみよう

中学生の自分は、もう「大人」？まだ「子ども」？

中学生の自分は・・・ 大人 or 子ども

<理由>

Four horizontal lines for writing reasons.



自分でできること・助けてもらっていることを整理しよう



	自分でできること	助けてもらっていること
生活面		
学習面		
他者との 関わり		





注目！

「大人になる」 → (①) )すること



(②) )につながる

「自立」「共生」とは、どのようなことだろう？



「自立」とは？



「共生」とは？



《振り返り ～「自立」と「共生」を目指して、今の自分ができること～》





## 2. 毎日の生活を支えるものって何だろう？【家庭編】



考えてみよう



家庭の中で行われていることはどのようなことだろう？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



p 8 5.生活を支えるモノマップ【家庭（内側）】を完成させよう  
～家庭の中で、私たちの生活を支えているモノや行為を書こう～

【家庭】の中での支えを整理してみよう



生活の場面(家のこと)

誰が主にしている？

食べる

看護・介護する

住む

着る

育てる

《 振り返り ～ p 8 生活に必要な物マップを作ってみて気付いたこと～ 》



### 3. 毎日の生活を支えるものって何だろう？【社会編】



考えてみよう



家庭外で、私たちの生活を支えてくれているもの・人を書いてみよう

---

---

---



p 8 5.生活を支えるモノマップ【社会（外側）】を完成させよう  
～家庭の外で、私たちの生活を支えているモノやサービスを書こう～

【社会】の中での支えを整理してみよう



生活の場面(家の外のこと)

誰がしている？

食べる

看護・介護する

住む

着る

育てる

《 振り返り ～ p 8 生活に必要な物マップを作ってみて気付いたこと～ 》






## 4. 生活とお金のつながりを考えよう



START



はじめに

2・3時間目で作成した「生活を支えるモノマップ」を見て、  
お金が関わっているものにお金マーク  をつけよう。



気づいたことを書こう

Blank lined area for writing notes.



《まとめ》 ( )の部分に自分の考えを書こう



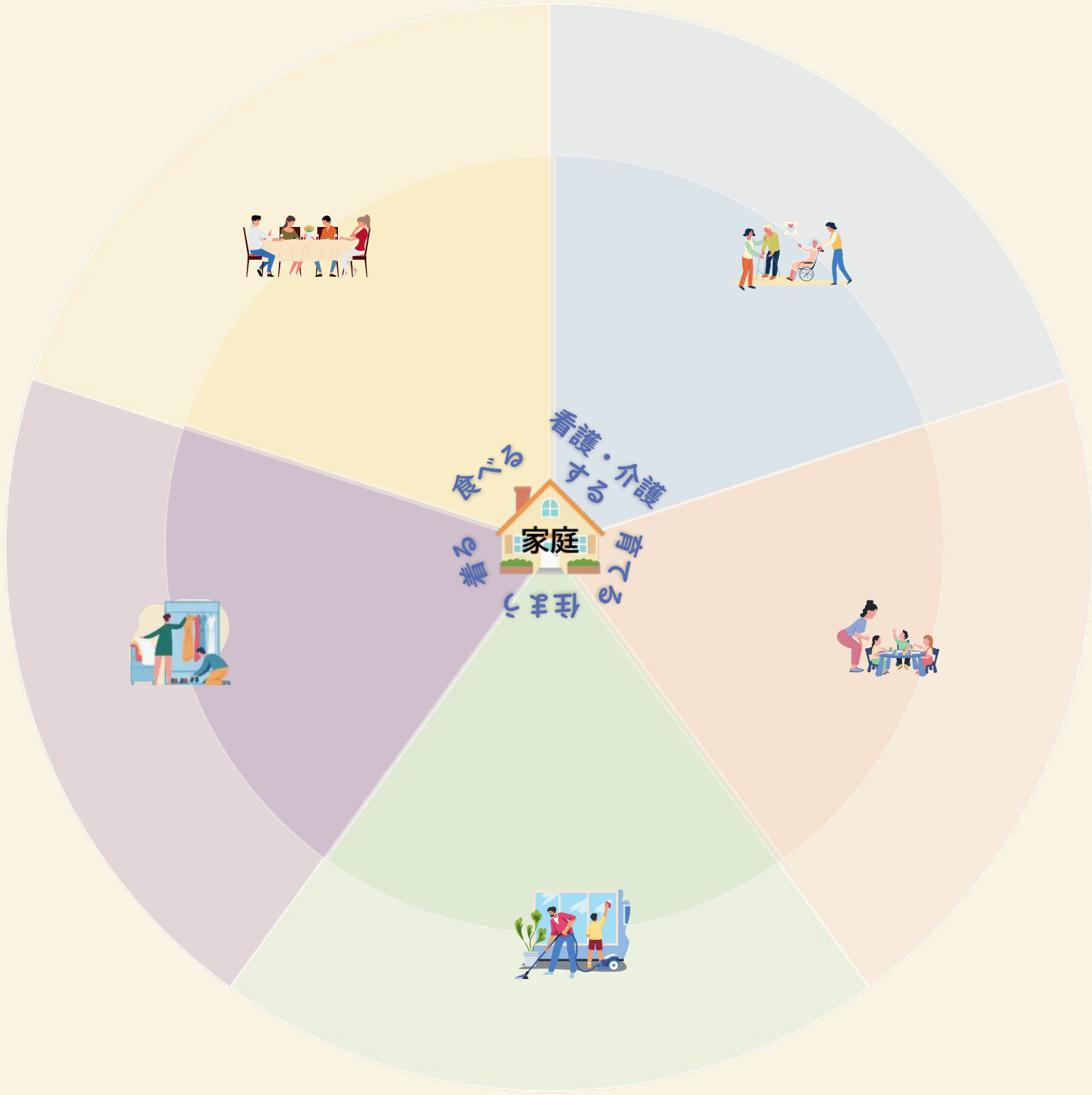
お金は、 (

) ものである。





# 5. 生活を支えるモノマップ





## 6. 卒業を迎える自分へ手紙を書こう



### 卒業を迎える自分への手紙

- ・今の自分を振り返って

(今の自分はどれくらい自立・共生ができているか等)

- ・未来の自分に向けて

(卒業間近の自分にどのような姿になっていて欲しいか等)



### 卒業を迎える自分へ

Lined writing area for the letter.



( )年( )月( )日( )より

# これからの学びの「キーワード」

「お金にまつわる 5 つの力」



貯める



増やす



稼ぐ



使う



守る

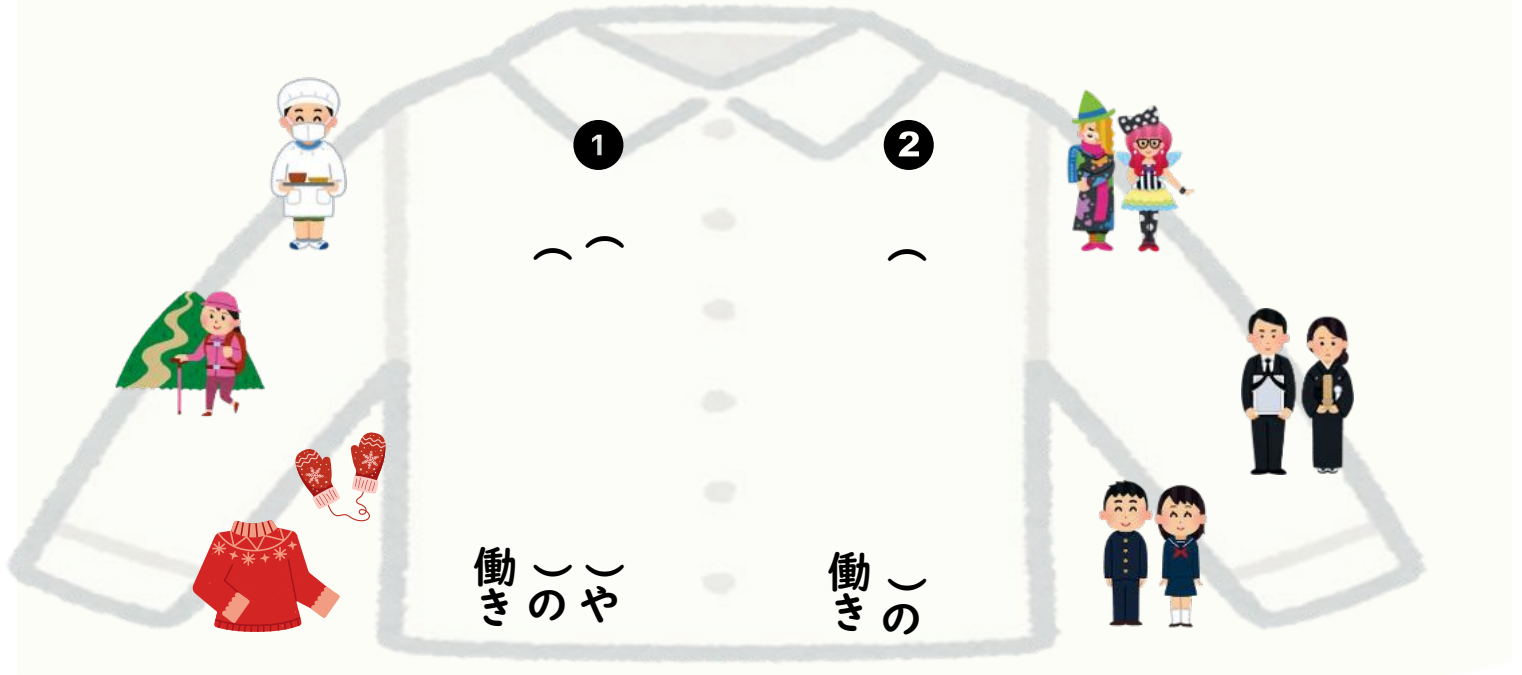




# 1. 未来につながる衣生活プランを作成しよう



振り返り～衣服の働き～



衣生活を振り返ろう

## ① 服の持ち数を数えてみよう

上着 ( ) 枚 シャツ ( ) 枚ズボン ( ) 枚 その他 ( ) 枚

## ② 服を買うときに大事にしているのは?

デザイン  値段  ブランド  長持ち  その他 ( )

## ③ 手入れはできている?

洗い方に気をつけている  アイロンをかける  畳んでしまう  
 ボタンつけ・補修ができる  あまりしていない





## 購入プランを立てよう

### ① その衣服を購入したい理由は？

💡 どうしてこの服が必要？どんなときに使う？

### ② 何回くらい着用できそう？

💡 季節・用途・長持ち度を考えてみよう

### ③ 長持ちしそうなポイントは？

💡 素材・作り・ブランド・ロコミなど

### ④ 手入れはできそう？

💡 洗濯ネットを使う？ドライケアが必要？

### ⑤ 家計への影響は？

💡 購入したら家庭のお金の使い方にもどのように関わる？

### ⑥ 環境への影響は？

💡 長く着用できそう？リサイクル・リユースできる？





## 私の衣生活プラン

① 購入方法の工夫 (どんなことを意識して衣服を購入する?)



② 手入れの工夫 (長持ちさせるための工夫は?)



③ 捨てる方・リユースの工夫 (着用しなくなった衣服はどうする?)



④ 予算を考えた購入の工夫 (限られたお金で、満足できる買い方は?)



《 振り返り～衣生活の学習を通して、これからの生活で活かしたいこと～ 》





## 2. 未来につながる住まいをデザインしよう



振り返り～住まいの空間～



住まいに求められることって何だろう

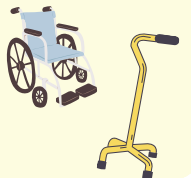
① 環境にやさしい住まいとは？ (例：自然エネルギーの利用など)



② 災害に強い住まいとは？ (例：災害への備え、備蓄など)



③ 誰でも安心して暮らせる住まいとは？ (例：バリアフリーの視点など)





【前回の授業とのつながり】  
「お金」の視点から住まいを考えよう



① 光熱費を減らす工夫

💡電気・ガス・水をどのように使用すると、毎月の支払いを減らせる？

Blank area for notes related to reducing energy costs.

② 長く安心して住むための工夫

💡将来の大きな出費を防ぐためには？

Blank area for notes related to long-term housing safety.

③ 毎日の暮らしを快適にする工夫

💡快適さを上げるためには、何を優先してお金を使う？

Blank area for notes related to improving daily living comfort.

④ 未来の暮らしにつながるお金の使い方

💡将来のことも考えると、どのようなお金の使い方が必要？

Blank area for notes related to future-oriented money usage. Includes a faint background illustration of a hand holding a house and another hand holding a stack of coins.











# 1. 未来につながる調理に挑戦～私たちが作るとん汁～





## 振り返り～食事の役割～


A ( )をつくる  

 B ( )や( )を維持する

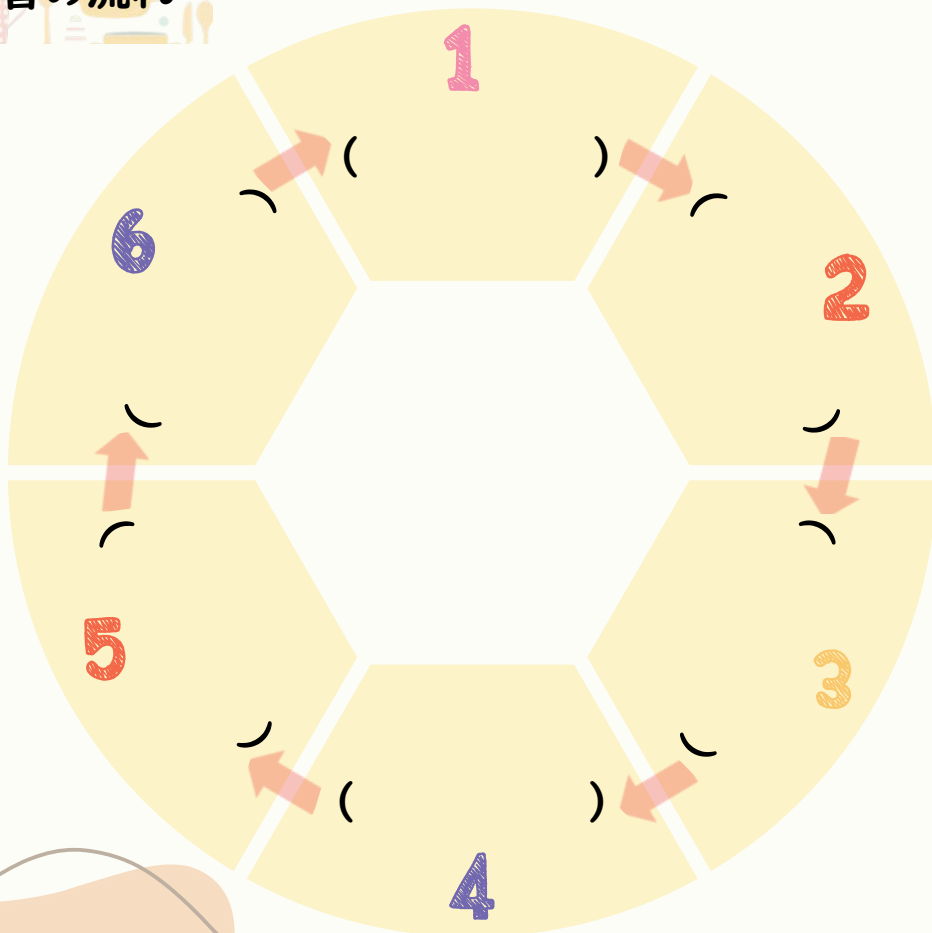
C ( )となる 

 D ( )を成長させる

E ( )を伝承する 



 F ( )をつくる

## 調理実習の流れ




# 1 計画を立てよう

## 調理実習のメニュー「①」

- ・ 予算  : ( )円 → 具材のみ
- ・ 食材を購入する場所  ( )
- ・ グループ : ( )班
- ・ メンバー : ( )



どんな食品を使う？ ～グループワーク  ～

### 「とん汁」をつくろう ①事前準備

「とん汁」に入りたい食材を考えてみよう！

#### 考えるヒント(例)



- ・ 予算：予算内に収まるかな？
- ・ 旬：今の季節に美味しい食材かな？
- ・ 見た目：色どりが良くなるかな？
- ・ 地産地消：地元で生産された食材はあるかな？
- ・ 栄養バランス：どんな栄養が摂取できそうかな？
- ・ 食品ロス削減：食材を無駄なく活用できそうかな？



「とん汁」に入れたい食材を書こう！（※豚肉  は必ず使用）



2

準備をしよう

（※ICT  活用）

食品名	一人分の分量 (g)	人数 (人)	合計必要量 (g)





教科書P( ) 「とん汁」の作り方を参考にして作り方をまとめよう

# 【作り方】

How?



食材購入リスト  
(購入したものにチェック  しよう)

生鮮食品と加工食品、  
それぞれの食品の選ぶ  
ポイントを思い出そう!

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		

【合計金額 】 円



### 3 調理をしよう

～以下の事を思い出しながら調理実習を行うようにしよう～

- 各食品の調理上の性質(調理による変化)
- 基本的な調理方法  
(洗う、切る、ゆでる、いためる、煮る、焼く、蒸すなど)
- 調理用具や加熱器具の安全で正しい使い方
- 食品や調理用具などの衛生的な扱い方



### 4 試食しよう(振り返り)

出来上がったとん汁をよく観察し、  
味わって食べよう。  
食べてみて感じたことを  
下に記入しよう。



【完成写真を貼る】

【見た目(盛り付け・いろどり)】

【味】




【香り】

【食感】

【温度】

## 5 後片付けをしよう

 出来たらチェック  しよう

- 食器や用具を洗い、決められた場所に戻した
- ふきんやまな板、食器洗い用スポンジはきれいに洗い、その後、乾燥させている
- ガス栓を閉めた
- ごみを始末した
- 調理台をきれいに掃除した



## 6 反省

### ① 食材の品質・量・予算は適切だったか

💡 量は人数分に合っていた？品質は良かった？予算内で購入できた？

### ② 衛生面に気を付けて調理できたか

💡 食材を洗う・手を清潔にする・火の扱い等に注意できた？

### ③ 旬や地産地消を意識し、環境や食品ロスに配慮した調理ができたか

💡 食材を無駄なく使うことができた？エネルギーを節約できた？

### ④ グループで協力して取り組むことができたか

💡 計画から調理、後片付けまでメンバー全員で協力できた？

《 振り返り～食生活の学習を通して、これからの生活で活かしたいこと～ 》

## 「チョコク家」のメンバー紹介



父 マモル  
(会社員)



母 メグミ  
(会社員)



長男 ユタカ  
(中学3年生)



長女 ミライ  
(小学3年生)

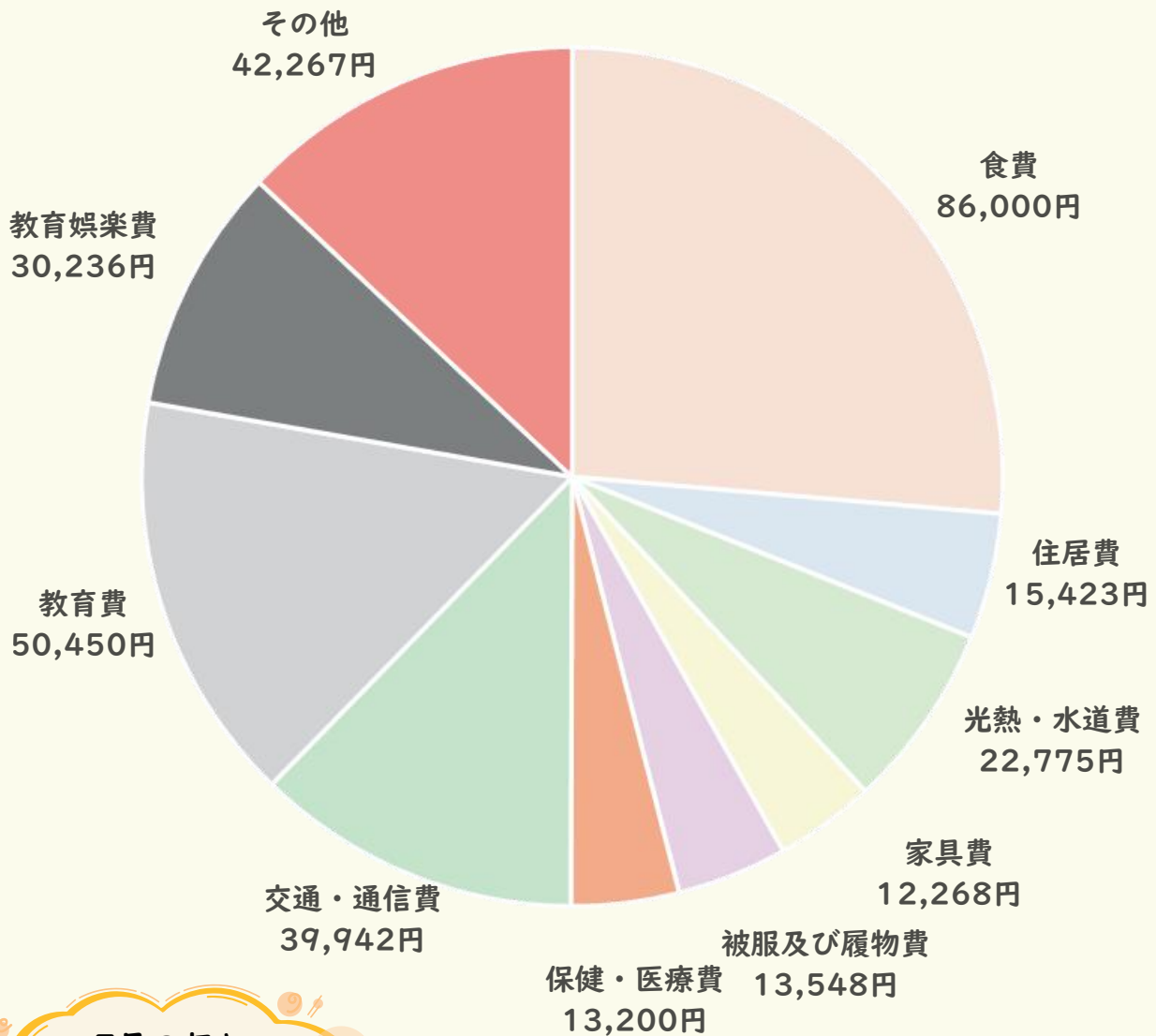
来年の目標：家族で海外旅行に行くこと！！

目標達成のためにお金との関わり方を  
一緒に考えていこう！



## 2. 生活するために必要なお金を見てみよう

### 「チョコク家」の7月の支出（生活費の内訳）



7月の収入  
567,200円

【合計】 \_\_\_\_\_ 円

「チョコク家」の7月の支出を見て気づいたことを記入しよう

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# 資料 「チョチク家 父・母の給与明細」

7月の収入 567,200円

## 父 マモル の給与明細



従業員コード		氏名						
800123		チョチク マモル					差引支給額	( )
支給額	基本給	時間外手当	通勤手当	家族手当	減給金	支給額合計		
	360,000	60,000	15,000	25,000	0	460,000		
控除額	健康保険料 (介護保険料を含む)	厚生年金料	雇用保険料	所得税	住民税	控除総額合計		
	23,000	42,000	2,800	9,000	15,000	91,800		

## 母 メグミ の給与明細



従業員コード		氏名						
412537		チョチク メグミ					差引支給額	( )
支給額	基本給	時間外手当	通勤手当	家族手当	減給金	支給額合計		
	230,000	10,000	5,000	0	0	245,000		
控除額	健康保険料 (介護保険料を含む)	厚生年金料	雇用保険料	所得税	住民税	控除総額合計		
	11,500	21,000	1,500	1,500	10,500	46,000		

? 考えてみよう

次の発言は、前ページの生活費のどの項目に当てはまるでしょう？

父



風邪をひいたので病院に行き、薬をもらいました

① \_\_\_\_\_ 費

母



「スーツ」を新しく購入しました！

② \_\_\_\_\_ 費

長男



スマートフォンで、通話やインターネットを利用しています！

③ \_\_\_\_\_ 費

長女



そろばんと空手教室に通っているよ！

④ \_\_\_\_\_ 費





## 自分の生活を振り返ろう

下の表に、自分が生活の中でお金  が必要な場面を考えてみよう



費目	具体例	優先度 (高・中・低)

《 振り返り ～工夫すれば減らすことができそうな出費を考えてみよう～ 》



### 3. 家計管理に挑戦してみよう

「チョコク家」の7月の収入は567,200円で、支出は326,109円  
なので、( )円の( 黒字 ・ 赤字 )です。



今日は、収入が支出より多いんだね！これなら余裕があるのかな？


それなら、お小遣いを増やしてよ～！

うーん、そう思うかもしれないけど、**余裕があるとは限らない**わよ。

海外旅行にも行きたいし、**もしもの時に備えた貯金も必要**だろう？  
先を見据えて、計画的にお金を貯めておく必要があるんだ。

なるほど、、、**黒字でも油断**できないんだね！



父と母の言葉から考えよう (※ICT  活用)

どんな「もしも」が考えられる？

その時に必要になるお金は？



# ? 考えてみよう

## チョコク家の7月の生活行動を見てみよう



①毎週日曜日は、家族そろって  
外食した。



②家にいる時は、各々の部屋で常に  
エアコンをつけっぱなしだった。



③まとめ買いした食材を使いきれず、  
捨ててしまうことがあった。



④家族でアウトレットに行き、安い  
からと商品を大量に購入した。



⑤父「服が大好きで、ついたくさん  
買ってしまった。」



⑥母「ジムを契約したのに全く  
行っていないな〜。」



⑦長男「スマホゲーム、誘惑に  
負けて課金してしまった」



⑧長女「習い事帰りにいつもコンビニ  
でお菓子を買っているよ。」



海外旅行にも行きたいし、もしもの時のためにも  
お金を貯めておきたいから、この行動は見直さないかね。



良い考えだね。  
どんな風に見直せるかを考えてみよう！！



チョク家の7月の行動の中から、特に見直すべき点を  
3つ挙げて改善ポイントを考えてみよう



見直すべき 行動の番号	理由	どのような改善が できそう？

《 振り返り ～自分の生活行動を振り返り、これから改善できそうなことを考えよう～ 》





# 1.投資を体験してみよう



<あれから1年後・・・>

いや～、海外旅行ほんとうに楽しかったね！いい思い出になったよ。



そうだね！みんなで生活行動を見直して、頑張ったから行けた旅行だもんね。



これからも計画的にお金を管理していきたいね。  
“今の楽しみ”のためだけではなく、“これからの生活”のためにも**お金を増やす**ことも考えていこうかな？



増やす！？どうやって？  
お金って、使ったら減るものでしょ？



**お金を増やす(得る)**方法って、どんな方法があると思う？



考えてみよう

お金を増やす(得る)方法を書き出してみよう




「投資」って何だろう？分かりやすくまとめてみよう

(※ICT  活用)

日本では、2001年ごろから、「貯蓄から投資へ」という考えが進められてきたんだよ。

へえ、そんな前から言われていたんだ。  
でも、「貯蓄」と「投資」ってどう違うんだろう？



「貯蓄」と「投資」の特徴をそれぞれまとめよう 

貯蓄



投資



「貯蓄から投資へ」という考え方は、実際にはあまり広まらなかったんだ。でも最近になって、また注目されるようになってきたよ。



確かに、最近ニュースでも「投資」という言葉をよく聞くね。どうして、注目されるようになってきたのかな？



## ? 父の言葉から考えてみよう

どうして「投資」が注目されるようになってきたのだろうか？

①( )だから

【例】100万円を1年間、銀行  に預けると・・・

【1974年】  
金利3.00%

100万円



1年後

103万円

<利息>


( )円

【2025年】  
金利0.183%

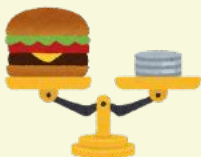
100万1813円

( )円

②( )から⇔お金の価値は、( )

【例】同じ「ハンバーガー  」でも・・・

【20年前】  
80円



【10年前】  
120円



【現在】  
180円



③( )だから



→今の働く人が、高齢者を支えている仕組み(年金など)があるけど、..

【年金を支える現役世代の負担の変化】



「人生100年時代」⇒将来の年金支給額が減少していく可能性がある



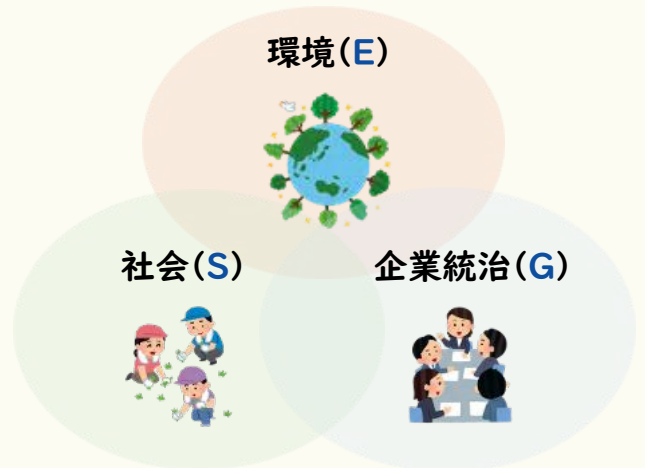
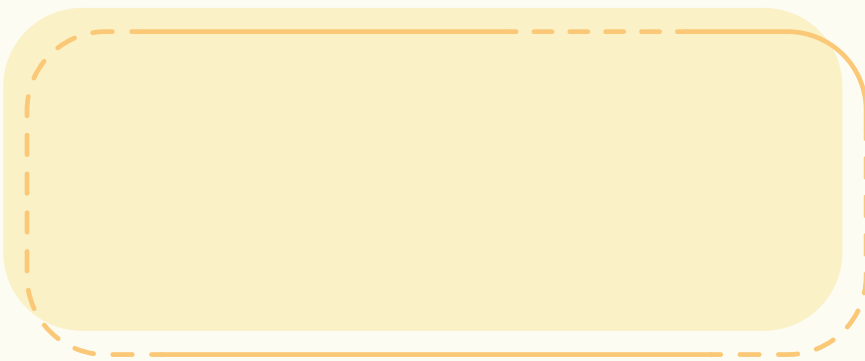
社会が大きく変化している今、将来も見据えて「お金」を管理していく必要があるんだね。


そうだね。  
 社会が大きく変化していく中で、企業が新しいことに挑戦するためにも、「投資をする」という視点もあるね。  
 最近は、利益だけではなく、環境や社会に良い取り組みをしたり、ルールを守って正しく運営している企業を応援する投資も注目されているんだよ。



? 父の言葉から考えよう

( )投資



「ESG投資」について調べてまとめてみよう(※ICT  活用)

項目(英語)	意味、具体的な取り組み など
<p>E</p>  <p>( )</p>	
<p>S</p>  <p>( )</p>	
<p>G</p>  <p>( )</p>	

《 振り返り ~ 「投資したい!」と思う企業はどんな企業ですか?  
理由も書いてみよう~ 》



## 企業リサーチをしよう



左ページの企業一覧から、グループ内で担当を決め、1人2社ずつ調べよう。

### ★企業リサーチ①

企業名：（ ）

① どのような会社ですか。（主な事業内容や、どのような商品を提供しているか等）



② ESGの取り組みを調べよう



③ 調べて分かったこと・気づいたこと



## ★企業リサーチ②

企業名：（ ）

① どのような会社ですか。(主な事業内容や、どのような商品を提供しているか等)



② ESGの取り組みを調べよう



③ 調べて分かったこと・気づいたこと



《 振り返り ～グループで共有した企業リサーチをまとめよう～ 》



## 投資先を決定しよう



### ① 投資する企業名(投資金額は10万円)

### ② 購入時の株価

円

### ③ 持っている株数(10万円÷株価=持っている株数)

株



### ④ 投資先に選んだ理由

### ⑤ その企業に期待すること

## 「投資」記録ノートの手書き方



**日付**…その日の記録をつけた日付を書こう。

**株価**…その日の1株あたりの値段を書こう。株価は日によって変化するため、毎回記録しよう。

**持っている株数**…10万円で購入した株の数を書こう。

この学習では、途中で売買を行わないため、毎回同じ株数を書こう。

**評価額(株価 × 株数)**…その日の株価に持っている株数をかけて、現在の資産の価値を計算して書こう。

**前回からの増減**…前回の記録と比べて、評価額が 増えた → 「増加」減った → 「減少」  
変わらなかった → 「変化なし」のいずれか 一つに○をつけよう。

**企業への影響**…株価の動きや、企業を取り巻く社会の出来事をふまえて、その企業にとって  
「良い」「悪い」「分からない」のいずれか 一つに○をつけよう。

# 「投資」記録ノート (11回分)



回	日付	株価	持っている株数	評価額 (株価×株数)	前回からの増減	企業への影響
例	11/3	2,476円	40株	99,040円	増加 減少 変化なし	良い 悪い 分からない
1						良い 悪い 分からない
2					増加 減少 変化なし	良い 悪い 分からない
3					増加 減少 変化なし	良い 悪い 分からない
4					増加 減少 変化なし	良い 悪い 分からない
5					増加 減少 変化なし	良い 悪い 分からない
6					増加 減少 変化なし	良い 悪い 分からない
7					増加 減少 変化なし	良い 悪い 分からない
8					増加 減少 変化なし	良い 悪い 分からない



回	日付	株価	持っている株数	評価額 (株価×株数)	前回からの増減	企業への影響
9					増加 減少 変化なし	良い 悪い 分からない
10					増加 減少 変化なし	良い 悪い 分からない
11					増加 減少 変化なし	良い 悪い 分からない

## 投資体験 <振り返り>

### ① 投資先の選び方はどうだったか

💡 グループで選んだ企業は、ESGの観点を考えて選択できた？

### ② 投資判断の振り返り

💡 グループでの話し合いの結果、企業を応援する方針はどう変わった？

### ③ 投資体験から学んだこと

💡 今回の投資体験を通して気づいたことや今後に生かしたいことは？





## 2.子どもを育てる～どんな支援が必要？～

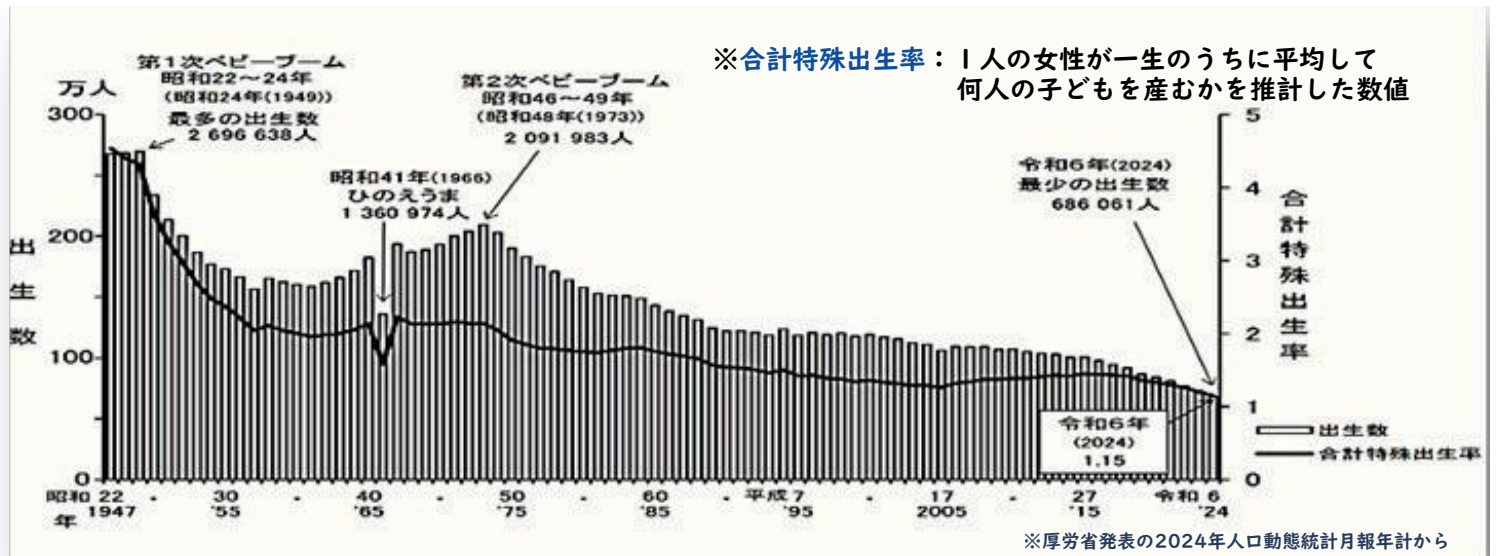


はじめに

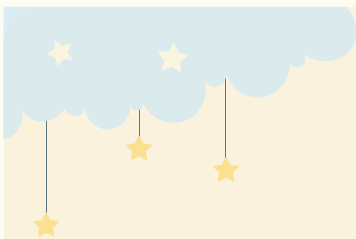
「触れ合い体験」で、保護者にインタビューした  
「子育てで大変なこと・困っていること」を振り返ろう



### <出生数及び合計特殊出生率の年次推移>



出生数や合計特殊出生率が減少傾向であるのはなぜだろう？





子育ての場面	大変なこと (お金・時間・心身の負担等)	社会の支援
出産 		
育児生活 		
教育 		
医療 		
レジャー行事 		

《 振り返り ～子育てがしやすい社会を実現するためにどのような支援が必要だろう～ 》



### 3. 夢を叶える第一歩～「働くってどういうこと？」



はじめに

何のために「働く」のだろう？考えてみよう



身近な「働いている人」に目を向けてみよう

身のまわりで「働いている人」を一人思い浮かべてみよう。  
(例：家族・地域の人・お店の人など)

① 職業名・どんな仕事をしている？

② その仕事は、どのような形で社会に役立っている？

③ どのような思いでその仕事を行っているのだろう？(やりがい・苦勞等)



## 学びを活かす

【家庭分野】での学びを人々の暮らしを支える仕事として活かす職業の一例  
「やりがいを感じる時は？」

### ～「食生活」～



心を込めて作った料理を食べたお客様を笑顔にできた時です！

**料理人**

### ～「衣生活」～



自分がデザインした服をお店で見たり、お客さんが喜んで着てくれた時です！

**ファッションデザイナー**

### ～「住生活」～



設計した建物が、長く使われ、人々の生活を支えているのを見る時です！！

**建築士**

### ～「消費・環境」～



困りごとを解決したり消費者の権利を守ることができた時です！

**消費生活アドバイザー**

### ～「家族・地域」～



利用者さんや家族の笑顔や「ありがとう」の言葉をもたらえた時です！

**介護士**

《 振り返り① 職業を選ぶ時に大切にしたいことは？ 》

《 振り返り② 興味のある職業とその理由 》

★職業名

★理由



主な仕事内容は？収入資源は？

やりがい・大変なことは？

職業名

必要な資格やスキルは？

社会とどうつながっている？

向いている人は？

《 振り返り ～調べたことをもとに、今の自分にできること～ 》



## 4. 学習を終えて～3年間の学習を振り返ろう～



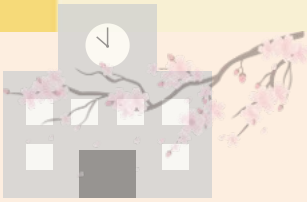
ガイダンス時の手紙(p9)を読み返そう

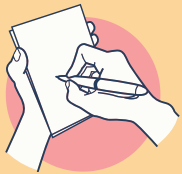
①ガイダンス時の自分と比べて、成長したと思うこと

【自立面】

【共生面】

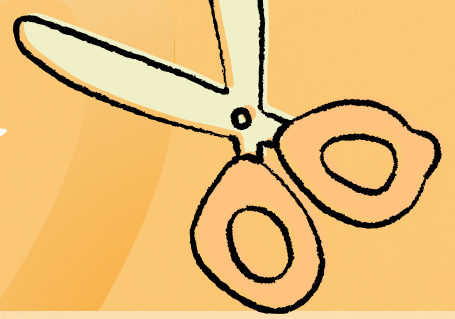
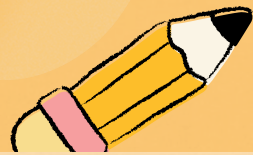
②家庭科での学びを活かして、これからの生活で大切にしたいこと





# メモ欄





## ーおわりにー

日々の生活は、さまざまな選択の積み重ねです。

どんなものを食べて、どんな衣服を着て、  
どんな住まいで暮らすのかー。

生活の中には、たくさんの選択する場面があり、  
今後さらに多様化していくことでしょう。

そんな中で、これまで家庭科の学びを通して  
身につけてきたことは、生活の中でのお金との  
向き合い方も含めて、より良い暮らしを考え、  
形にしていく力になります。

これからも、中学家庭科での学びを活かして、  
自分らしい豊かな生き方を見つけていってください。

