

# ひとり親家庭の自立支援 ～暮らしを守る家計講座～

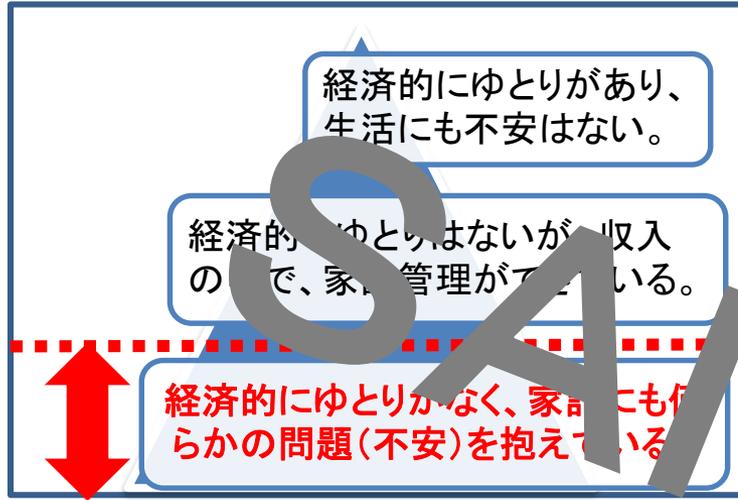
一般社団法人NTSセーフティ家計総合研究所  
カウンセリングセンター長

有田 宏美



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。

## 1. お金の悩みを抱えた方への再生支援



### 家計カウンセリングで再生を支援

- ・ 相談者の不安に寄り添いながら、家計の現状を丁寧に伺い、具体的な改善策を提案します。
- ・ 相談者の「自律」と「自立」を目指しています。



## 2. 消費者教育/講演



■ 2023年6月21日  
杉並学院高等学校

「お金の成り立ち」を知るあなたへ  
「自由と責任」を学ぶあなたへ



■ 2022年12月2日  
ケアマネージャー向け家計講座「十日市場ケアプラザ」

暮らしを守る講座（応用編）  
～債務を整理すること～

## 3. ニューズリリース（生き抜く力）の発行

生き抜く力 No.12  
2023 一般社団法人NTSセーフティ家計総合研究所

### 私たちが考える「金融リテラシー」

事務局長 長野 昭彦

ここ数年「金融リテラシー」という言葉を目にする  
ことが多くなってきました。  
リテラシーは知識や判断力を意味しますが、政府  
広報オンライン\*1によると、「金融リテラシー」とは、  
「経済的に自立し、より良い生活を送るために必要  
なお金に関する知識や判断力」のことです。  
また、身に付けるべき金融リテラシーを、「家計管理」、  
「生活設計」、「金融知識及び金融経済事情の理解  
と適切な金融商品の利用選択」、「外部の知見の適  
切な活用」の4分野とし、さらにその中を15項目に  
分けて設定しています。この金融経済教育を主に中  
学校以上の学生・生徒に推進することにより、政府  
は、「金融リテラシー」の浸透を目指しています。  
私たちは2016年の創立以来、相談者からの家  
計相談や「金融リテラシー」の普及を目的として、  
「金融知識及び金融経済事情の理解と適切な金融  
商品の利用選択」については、何かしらの金融  
商品やサービスを主体としたお話しになりますが、  
私たちは特定の金融機関を母体としていない  
こともあり、特定の商品やサービスについて片  
寄った情報提供は致しません。しかし、個々の  
商品やサービスの特性などは把握しております  
ので、ここのポイントでは、中立的な立場でし  
かりお伝えする姿勢を貫いております。  
私たちはこのような考え方で相談者または講演  
受講者の皆様に「金融リテラシー」の提供を行っ  
ております。  
「金融リテラシー」とは別に、「ファインランシャル  
ウェルビーイング (Financial well-being)\*4」とい  
う言葉があります。この言葉は、アメリカの金融消費者

# 家計（お金）にかかわる問題はたくさんあります。



# お金の問題を抱えた人の「心理」と「リスク」

1. お金の問題を抱えていることは「恥ずかしいこと」ことと  
思い込み、一人で抱えやすい（状況悪化を招く危険大）。
2. お金の問題は、心の問題であり、「命の問題」にもなりうる。
3. 自己否定が強くなり、改善行動を起こすことを諦めてしまう。

できることなら問題を解決したい、  
人生をやり直したいと思っているが、  
**一人では解決の方法がわからない。**

# 支援者としてできること

---

心を開いてもらうためのスキルを身に付ける



## 考えてみましょう

あなたが悩みを抱えているとします。

あなたなら、  
どんなアドバイスを助けてもらいたいと思いますか？



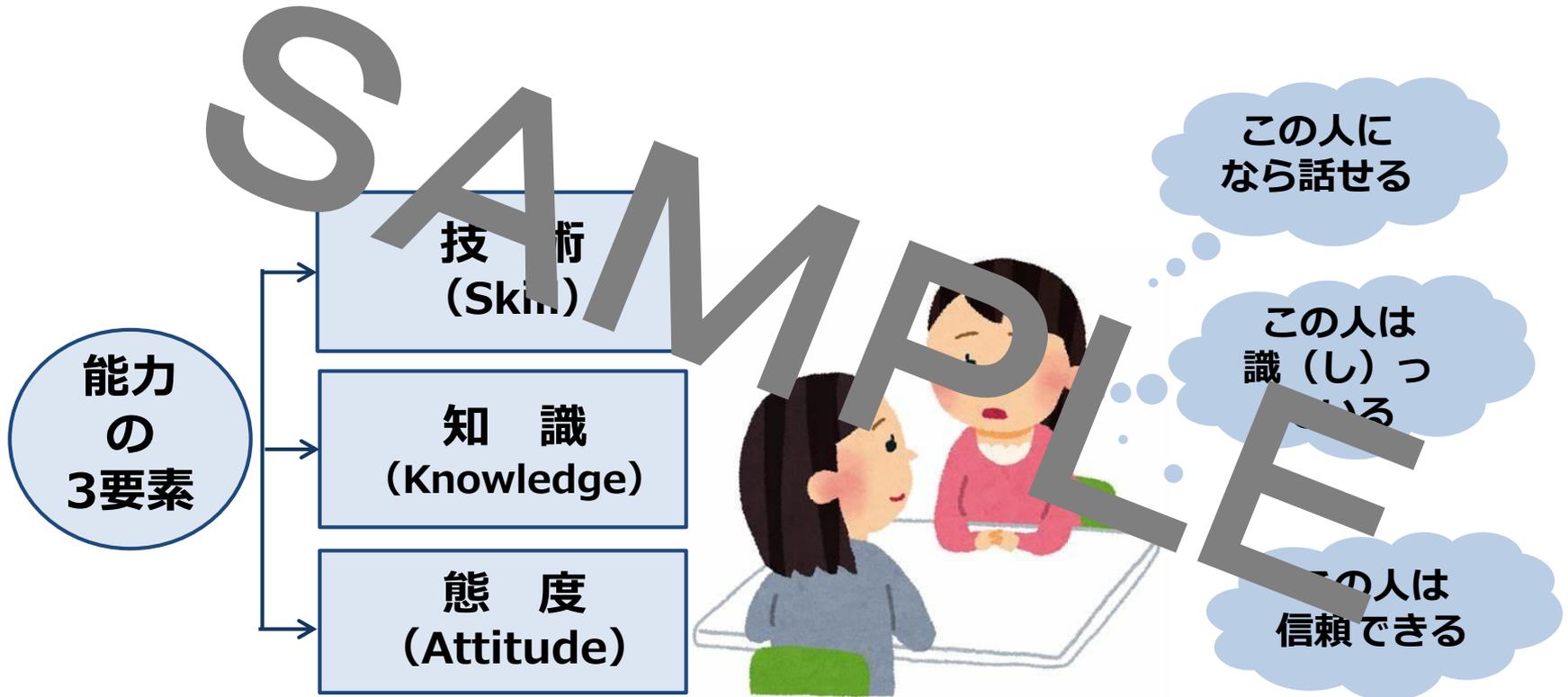
# 悩みを聞いて欲しいと思う人は、相談者も支援者も同じ



相談者と支援者の間に  
信頼関係を築くことが、はじめの「一歩」

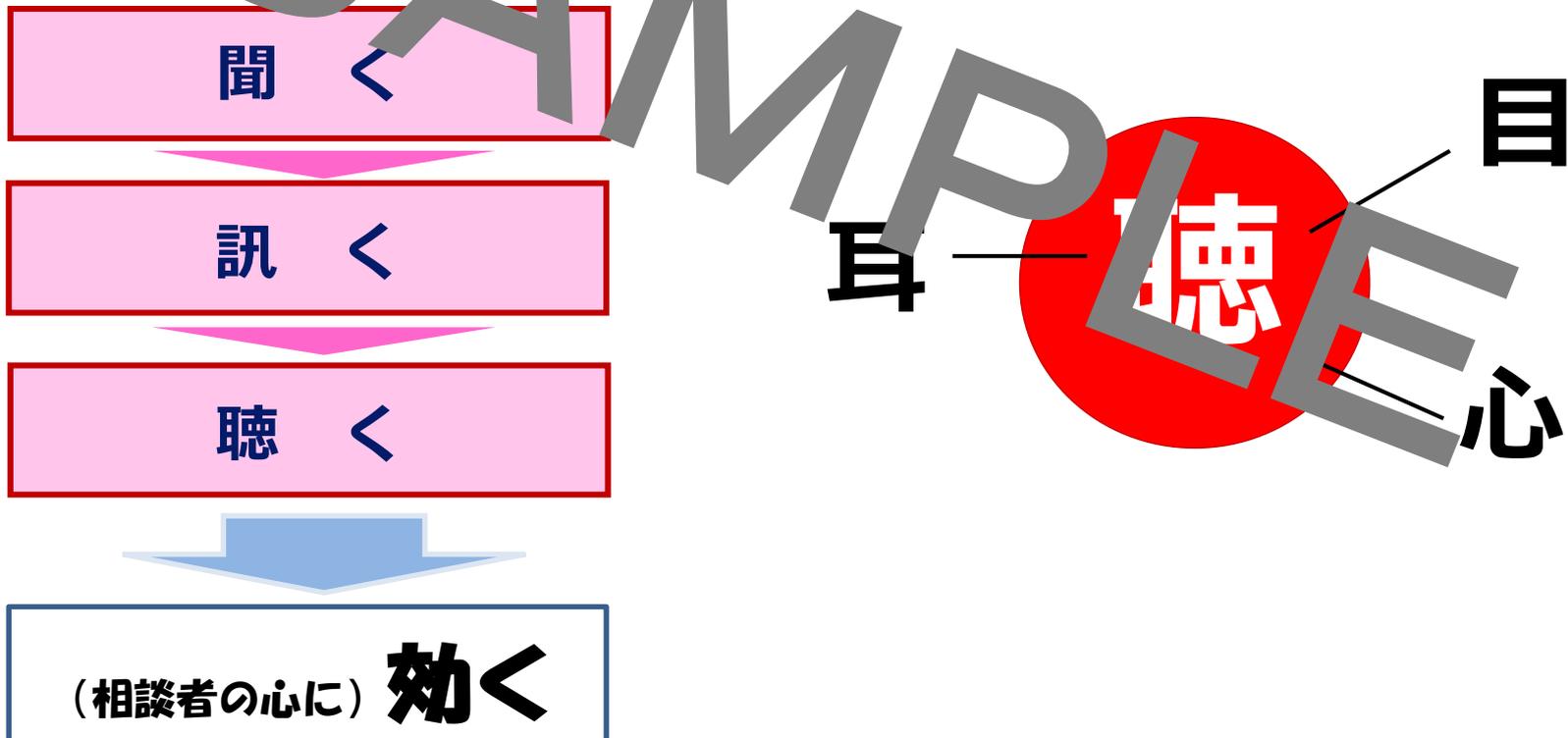
# 能力の3要素を高める

- あなたに、話を聴いて欲しいと言っていただけのために、あなたの能力（技術、知識、態度）を高め、相手に合わせて提供する必要があります。



# 「傾聴」という聴き方

- 「聞く」と「聴く」は違います。  
「聴く」とは、単に耳で聞くだけではなく、目や心など五感のすべてを使って、相手があるがままに共感的に受け入れることを言います。  
このような聞き方を「傾聴」と言います。



# 言葉の奥にある真意を考える

- たとえ同じ言葉でも、個人の持っているフィルター（価値観や過去の経験など）によって、その意味合いが異なります。  
言葉の奥にある「伝えたいこと」と「理解したこと」が合っているか確認することがコミュニケーションの基本です。



# 相談員の基本姿勢

## 傾聴

### ■ 相談者の言葉に耳を傾けて熱心に聞く。

相談者の話を受動的に聞くのではなく、心の片隅にある、本人も忘れていた心の声や、弱々しく語られる言葉にも耳を傾ける。

### ■ 相談者の気持ちや感じ方に同調する。

相談者の感情や経験を、あたかも自分自身のこととして考え感じ理解し、同調・共有する。

### ■ 相談者のあるがままを受け入れる。

担当者の物差しで判断や考えを押し付けるのではなく、目の前に座る相談者の存在そのものを受け入れる。

## 共感 受容

## 1. 冷静な第三者としての目を持つ。

⇒過度な共感、担当者が心理状態に追い込まれてしまうことがあります。

## 2. ウォームハートとクールヘッドで臨む。

⇒自立に向けた支援者として、相談者に寄り添いつつも、客観的な立場から問題点の把握に努める。

## 3. ひとりで抱えない（つなぐ力をつける）

⇒誰でも一人の力（解決力・知識・知恵）には限界があります。周りにいる人に頼ることも必要です。

## 支援者同士でサポートをつなぐ

- 一人の力では、全員を救うことはできません。
- 支援者が一人で抱えない。
- 困った時「ココにいますよ！」を伝える。
- ウォームハートとクールヘッドで向き合う。



みんなで、ひとりを救うことができたなら、  
そして、そんな人を一人でも増やしていったなら!(^^)!



## 家計の問題を抱えている人の特徴

- 欲しいものがあると我慢ができない。
- 月々の支払いはできる限り少ない方が助かると考える。
- 自分の収入と支出が把握できていない。
- 収入に合わせた暮らしができていない。
- 約束を破らず、明日など先送りにする。
- コンビニのATMでお金を引き出すことが癖になっている。
- 見栄を張る。
- 借金を抱えていることを誰にも相談できない。
- 頼まれたり、誘われると「断れない」。
- 部屋の掃除ができていない（汚部屋状態）。

お金の問題は、特別な人が抱える、特別な問題ではなく、  
**誰でもが陥る可能性のあるのです。**

SAMPLE  
なぜ家計管理が必要なの？  
SAMPLE

# 家計管理のポイント①



- 収入の中で暮らす習慣を身に付ける。
- 自分の生活の「幅」を知る。
- 目標・目的を明確にする。
- 自分の「幸せの基準」を持つ。

# 家計管理のポイント②

## ■ 家計の基本式を身につける。



## ■ 支払いの優先順位を守る

## 家計アドバイスの注意点

---

- 家計改善は、相談者主体で進める。
- アドバイスを押し付けない。
- 改善ポイントは人それぞれ。
- できなかったことより、できたことに目を留める。

# <参考> お金の問題を抱えた人へ トークの一例

困窮者の心理

お金に困っていることを打ち明けると、蔑まれる。

こんなに生活が苦しいのは自分だけ、恥ずかしい。

誰に相談すればよいかわからない。

現実と向き合うことが怖い。

家計改善・貯金なんて、「できない」「無理」。

最初の声かけの一例

よく話してくれましたね。

勇気を出して相談してくれてありがとう。

あなただけじゃないですよ。一人で問題を抱えるより、専門家に話して解決の方法を聞いてみませんか？

苦しかったんですね。力になってくれる専門家があります。相談してみませんか？

不安はよくわかります。だからこそ、明日の課題で悩まないために一緒に考えましょう。

大丈夫です。焦るところから始めればいいのです。今日からスタートを集めてみませんか？



**訊くより聴く。**



## 最近の相談事例から

### 【Aさん（40代女性）の状況】

子どもに悲しい思いをさせたくない一心で・・・

- 世帯 Aさん（小学生の子ども・長女）の2人暮らし
- 住居 賃貸アパート（6万円/月）
- 収入 正社員 手取り18万円/月
- 債務 クレジット会社2社と、消費者金融1社より、約100万円

Aさんが30代、長女が5歳の時、夫と離婚しました。慰謝料や養育費はありませんでした。

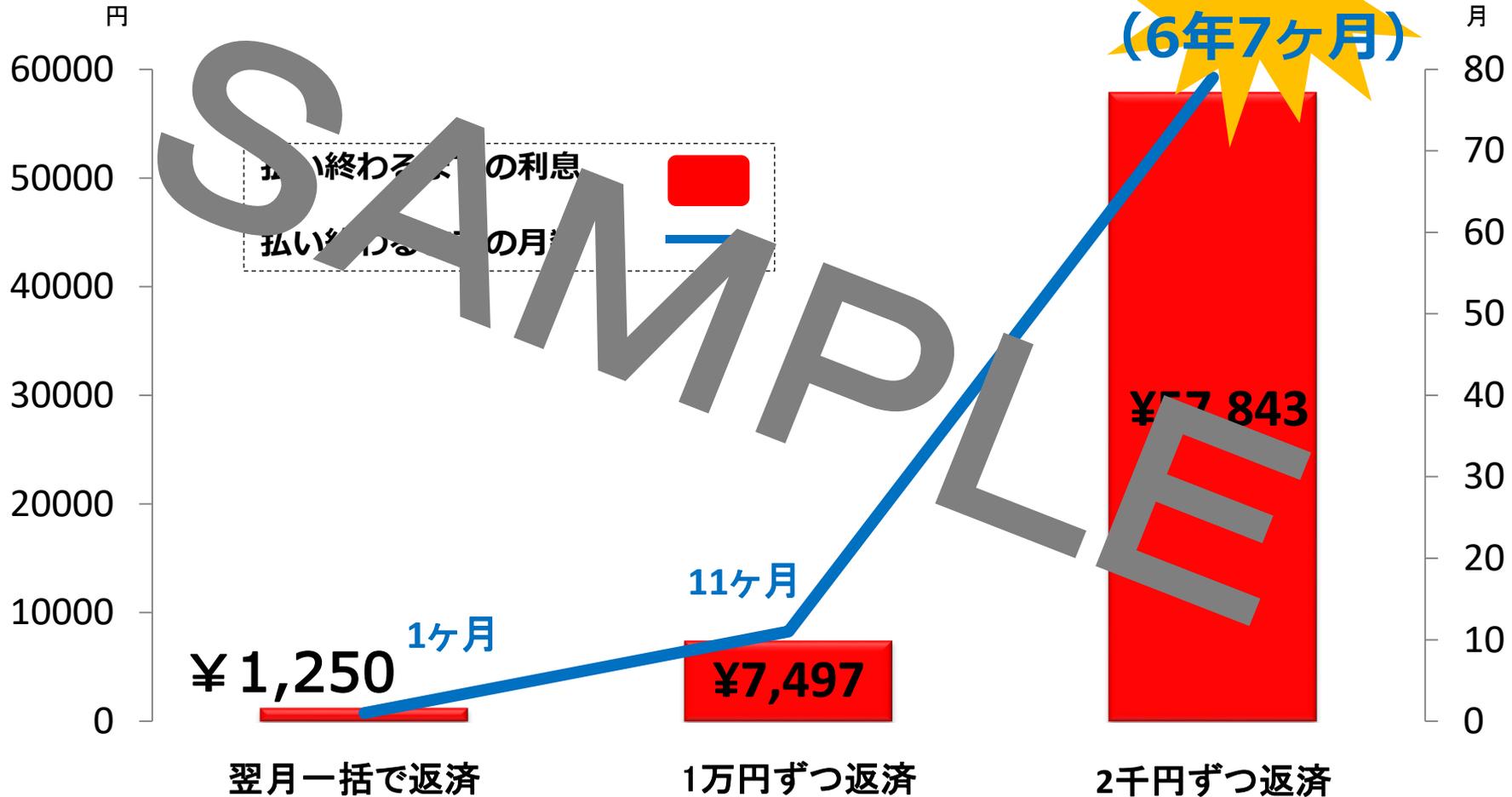
離婚当時は、パート社員として働いていましたが、子どもと2人で暮らすアパートの家賃や生活費で生活に余裕はなく、僅かの貯えを切り崩して暮らしていました。

長女が小学校入学する頃には貯えも底を付いていましたが、ひとり親でもきちんと準備をしてあげたいと思ったAさんは、手持ちのクレジットカードを利用して、入学に必要なもの（ランドセル・勉強机、洋服etc.）を購入しました。

ところが一度、クレジットカードでリボ払いを利用すると、必要なものがあると、カードを利用するようになり、Aさんの債務は増えていきました。

長女は、春から中学校に進学します。またお金が入り用になりましたが、貯金はなく、頼れる人もいないAさんは、途方に暮れて相談に見えられました。

<参考> リボ払いに気をつけて  
■ 10万円を年利15%で借りた場合



※このシミュレーションは簡易的なものです。実際の返済額および返済期間と異なることがあります。

ご清聴ありがとうございました。



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](mailto:nts_kskn@nts-hd.co.jp)

