

>>> 家庭経済

# 2人に1人が借りている 「奨学金」と賢い返還方法

大学等の学費は高騰し続けています。その影響もあり、大学等に進学するには奨学金（借金）に頼らざるを得ない学生が多くなります。奨学金の中で最も利用されているのは日本学生支援機構（JASSO）の奨学金で、学生の概ね3人に1人が利用しています。この記事では、これからJASSOの貸与型奨学金を借りる学生の保護者や返還が始まる新社会人を対象に、奨学金を借りるときの注意点や賢い返還方法のポイントを解説します。

## JASSOの奨学金のポイント

お金のことで進学をあきらめないように経済的支援をするのが奨学金です。奨学金の実施団体は国、自治体、学校、財団法人など多種多様です。

JASSOの奨学金の種類は、大きく分けて、学生本人が借りて卒業後に返還を開始する「貸与型」と返還不要の「給付型」があります。さらに貸与型には、無利子で

借りる「第一種奨学金」と有利子で借りる「第二種奨学金」（在学中は無利子）があります。

選考基準として学力基準、家計基準などが定められています。それぞれ貸与金額や選考の基準が異なり、第一種奨学金のほうが、学力基準、家計基準が厳しくなっています。

### ① 貸与月額

第一種奨学金は、2万円、3万円、4万円、5・4万円（私大自宅生の場合）から選択、第二種奨学金は2〜12万円から選択します。第一種奨学金と第二種奨学金の併用も可能、給付型奨学金との併用も可能です。

### ② 利率の算定方法

第二種奨学金（上限利率3%）の利率算定方法は、卒業など貸与終了時の利率が返還完了まで適用される「利率固定方式」と、貸与終了時の利率が概ね5年ごとに見直される「利率見直し方式」があります。参考として2024年3月の第二種奨学金の利率は、「利率固定方式」が0・940%、「利率見直し方式」が0・400%となっています。教育ローンに比べかなり低金利です。



ファイナンシャルプランナー  
新美 昌也

【にいみ・まさや】資格試験予備校、商社系保険代理店勤務を経て2004年独立。奨学金を活用して高校、大学を卒業した自身の経験を踏まえ、のべ1000校以上の高校や自治体で「大学進学費用と奨学金制度」の講演会や相談会を開催。中央大学法学部卒。

学生は、申込時に利率が確定していない状況でいずれかを選択することになります。ただし、貸与期間が終了する年度の一定期間まで変更可能ですので、卒業年度の金利状況を見て最終的に決めましょう。

### ③ 保証制度

保証機関の保証（一定の保証料が必要）が得られる「機関保証」または、連帯保証人（父母）と保証人（叔父など）を立てる「人的保証」のどちらかを選択する必要があります。56・4%の人が「機関保証」を選択しています。保証料は必要ですが、保証人に迷惑がかからない「機関保証」がおすすめです。

### ④ 返還方法

貸与型奨学金の返還方法は、第一種奨学金と第二種奨学金で異なります。貸与総額に応じて返還月額と返還期間が自動的に算出されますので、返還期間を自分で決めることはできません。ただし、「繰上返還」をすれば短くできます。

第二種奨学金は、返還完了まで定額で返還する「定額返還方式」のみとなります。



【図表1】20代～50代の主なライフイベントと費用

出典：リクルート「ゼクシィ結婚トレンド調査2024」、厚生労働省「出産費用の見える化等について」（令和5年9月）、文部科学省「令和5年度子供の学習費調査」、文部科学省「国立大学の授業料、入学金及び検定料の調査結果について」「令和5年度私立大学等の入学者に係る学生納付金等調査結果について」、住宅金融支援機構「2023年度フラット35利用者調査」をもとに作成

ライフイベント	費用
結婚	約344万円 挙式、披露宴、ウエディングパーティー総額（全国推計値）
出産	約50万円 入院料、分娩料、検査、薬剤料、処置等
子どもの教育資金	・幼稚園から高校まで全て公立は約596万円 ・幼稚園から高校まで全て私立は約1,976万円 ・国立大学（4年間）は約243万円 ・私立大学文科系（4年間）は約443万円 ・私立大学理科系（4年間）は約573万円
住宅購入	建売住宅は約3,719万円 マンションは約4,848万円

【図表2】25歳単身者の生活費の例

埼玉県さいたま市の賃貸ワンルームマンション(25㎡)

項目	金額	
消費支出	食費	38,610円
	住居費（家賃）	52,500円
	水道費・光熱費	6,867円
	家具・家事用品	4,781円
	被服・履物	6,906円
	保健医療費	3,366円
	交通・通信	19,635円
	教養娯楽	20,225円
	その他	20,634円
消費支出額合計	173,524円	
非消費支出（社会保険料・税金）	51,055円	
予備費	17,300円	
最低生活費（月額・社保税込）	241,879円	
最低生活費（年額・税込）	2,902,548円	

出典：全国労働組合総連合「最低生計費試算調査の結果まとめ」（若年単身者、2023年1月現在）をもとに作成

部屋さがし等の費用には利用できないので注意しましょう。これら不足分は教育ローンを検討しましょう。

⑤ 振込時期  
奨学金が振り込まれるのは進学後です。入学手続時納付金、パソコン、新生活用品、教科書、教材の購入費用、ひとり暮らしの部屋さがし等の費用には利用できないので注意しましょう。これら不足分は教育ローンを検討しましょう。

第一種奨学金は、「定額返還方式」または前年の課税対象所得に依りてその年の返還月額が決まる「所得連動返還方式」（機関保証必須）のいずれかを選択できます。所得連動返還方式を選択すれば、所得があまり高くないときでも、無理のない月額で返還できます。他方、所得が高ければ、返還が早く終わります。なお、返還初年度の返還月額は、定額返還方式により算出された返還月額の半額と定められています。この金額での返還が困難な場合は、申請により月額20000円の返還が可能です。

JASSOの奨学金の受給と返還に関する最新の動向

労働者福祉中央協議会「高等教育費や奨学金負担に関するアンケート報告書」（2024年6月実施）によると、大学卒の奨学金利用率は45・2%、JASSOの奨学金利用者の借入総額平均は344・9万円（中央値312・1万円）となっています。この報告書からは、奨学金返済の負担が将来設計にも影響している姿が見てとれます。結婚に対しては4割半ば、出産や子育てに対しては4割前後の奨学金利用者が返済による影響を感じていると答えています。

また、『JASSO年報』（令和5年度）によると、返還期日が到来した奨学金の回収率は、第一種奨学金が98・4%、第二種奨学金が97・3%となっています。2024年末の貸付債権の残高は9兆3701億円、このうち貸与中の者を除く要返還債権額は7兆5283億円で、延滞3カ月以上の延滞債権額は、2113億円（要返還債権額に対する割合は2・8%）となっています。ほとんどの人は、コツコツと延滞せず奨学金を返還していることがわかります。

貸与終了後から始まる奨学金返還とライフプラン

（1）社会人1年目の収支のイメージ  
人生にはいろいろなライフイベントがあります。就職、結婚、出産、住宅購入、

教育資金などです。これらを実現するには、費用を見積もり、お金の計画をしっかりと立てることが大切です【図表1】。

JASSOの奨学金を借りた人は、卒業など貸与終了後7カ月目から返還が始まります。3月に卒業した場合は10月から返還額が口座引き落としになります。手取り収入から奨学金の返還を最優先し、残りで生活費をまかなうようにしましょう。

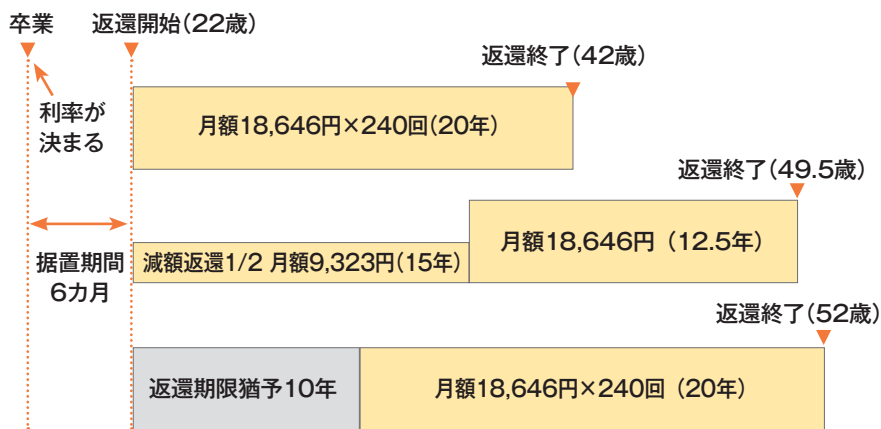
たとえば、大学卒業後、さいたま市でひとり暮らしすれば生活費は最低24万1879円必要となります【図表2】。社会人1年目は、学生時代と違い、スーツや革靴、ビジネスバッグなどの出費がかかります。ランチ代や付き合いの飲み会などの出費も多くなります。また、冠婚葬祭、病気など不意の出費への備えも必要です。

収入については、大学卒の新入社員は平均初任給が21万8324円、同じく夏の賞与の平均支給額は9万6732円（2023年度、産労総合研究所調査）、冬の賞与の平均支給額は39万5647円（厚生労働省毎月勤労統計調査 令和6年2月分結果速報等）です。社会人1年目は生活がぎりぎりでの返還は難しいかもしれませんが、10月からの返還に備えて、4月から返還が始まったつもりで返還額を貯蓄すると良いでしょう。

お金の余裕ができたときは、「繰上返還」すれば返還期間を短くできますし、第二種奨学金の返還者は利息も軽減できます。機関保証制度選択者の場合は保証料の一部が

【図表3】第二種奨学金の返還例

貸与総額	3,840,000円 (月額 80,000円×4年間)
利率	1.500%
返還総額	4,475,297円 (うち利息635,297円)



- ・お金の余裕があれば「繰上返還」を検討しよう
- ・返還が難しいときは「減額返還」や「返還期限猶予」を検討しよう
- ・これらの制度を利用して、利息を含む返還予定総額は変わりません

出典：JASSOの資料をもとに作成

戻す可能性があります。特に女子の場合は、結婚、出産を機に退職するケースもあると思いますので、「繰上返還」で早めの完済をめざすと良いでしょう。早く完済できれば、ライフイベントのための貯蓄も早く始められます。

## (2) 返還が難しいときは、JASSOの救済制度の利用を検討する

人生、何が起るかわかりません。経済困難(収入基準あり)や失業、病気、災害など返還困難な事情がある場合には、放置

せずに必ずJASSOの「奨学金相談センター(ナビダイヤル0570-666-301)」に相談しましょう。JASSOは「減額返還」や「返還期限猶予」などの救済制度を用意しています。

なお、これらの制度を利用して、利息を含む返還予定総額は変わりません。返還期間が長くなるだけです【図表3】。

### ① 減額返還制度

「減額返還制度」は、月々の返還額を一定期間、3分の2、2分の1、3分の1または4分の1に減額するしくみです。減額割合は、ライフイベントを踏まえて選択するといでしょう。1年ごとの願出により、最長15年利用できます。ただし、その分、返還期間が延びますので注意してください。また、この制度は延滞すると利用できませんので、延滞する前に願出することが大切です。

なお、「所得連動返還方式」選択者は利用できません。

### ② 返還期限猶予制度

一方、「返還期限猶予制度」は、1年ごとの願出により通算10年間、返還期限を先延ばしにするしくみです。

奨学金の返還を延滞すると、益々返還が厳しくなります。返還困難な事情がある場合には、放置せずに必ずJASSOに相談し、延滞状態に陥る前に、減額返還や返還期限猶予の制度を活用しましょう。

### ③ 「定額返還方式」から「所得連動返還方式」への変更(第一種奨学金)

第一種奨学金受給者は、返還方式として「定額返還方式」または「所得連動返還方式」を選択できます。選択に迷ったら「定額返還方式」を選択しましょう。毎月の返還が厳しくなったら「定額返還方式」から「所得連動返還方式」への変更が可能だからです。貸与終了後は、所得連動返還方式から定額返還方式への変更はできませんので、注意しましょう。

### (3) 「延滞3カ月以上」になると

#### 個人信用情報機関に登録される

返還期日までに返還しないと、年3%の延滞金が課されます。新たに奨学金の返還を開始する方は、返還を始めてから6カ月を経過した時点で延滞が3カ月以上になると個人信用情報機関に登録されます(いわゆるブラックリストに載ります)。具体的には、10月返還開始の場合、翌年4月以降、延滞3カ月以上の場合に登録されます。個人信用情報機関に登録されると、クレジットカードが利用できなくなったり、住宅ローンや自動車ローンなどの各種ローンが組めなくなる可能性があります。一度登録された情報は、返還完了後も5年間は削除されませんので、3カ月以上の延滞は絶対に避けましょう。

### (4) 延滞が長期にわたると

#### 「法的措置」が取られることも

さらに延滞が長期にわたると、本人や連帯保証人・保証人に文書や電話、訪問などの督促・請求が行われます。保証人に迷惑



をかけることになり、親戚づきあいに悪影響を及ぼします。

督促しても返還しないと、返還期限が到来していない分を含め、返還未済額の全部、利息および延滞金の一括返還が請求されます。これに応じないで放置すると、法的措置が取られることがあります。

機関保証の場合には、保証機関が返還未済額の全額を立て替えた後、保証機関が本人に請求します（「代位弁済」と言います）。それでも本人が返還しない場合は、保証機関が強制執行に至るまでの法的手続きを行い、給与や財産を差し押さえます。

### 奨学金を借りるときの注意点

#### (1) 奨学金は高校で申込む

JASSOの奨学金を申込むには、卒業年次に高校で申込む「予約採用」と大学等に進学してから申込む「在学採用」があります。いずれも学校を通じて申込みます。ただし、高等学校卒業程度認定試験合格者（合格見込者を含む）の「予約採用」については、JASSOへの直接申込みとなります。奨学金が申込めるタイミングは決まっていますので、早めに確認しておきましょう。

「予約採用」で大学等奨学生採用候補者になっても、不要な場合は「進学届」を出さなければペナルティなしで取り消すことができます。予約して奨学金を受ける権利を獲得しておくことで安心です。「予約採用」さ

れなかった場合や進学後、新たに奨学金が必要になった場合は、「在学採用」を申込むこともできます。

なお、貸与型奨学金を申込む前に給付型奨学金も検討しましょう。給付型奨学金で採用されれば貸与型奨学金の借入額を減らせますし、進学後に手続きすれば入学金・授業料の減免も受けられます。給付型奨学金は貸与型奨学金に比べ家計基準が厳しいですが、多子世帯は2025年度より所得制限が撤廃され、授業料等の全額支援（上限あり）が受けられます。

給付型奨学金はJASSO以外にも民間で多くありますので、国内最大の奨学金サイト「ガクシー」などの奨学金検索サイトで調べてみましょう。

#### (2) 返還額をシミュレーションし借りすぎに注意する

JASSOのウェブサイトにある「奨学金貸与・返還シミュレーション」を使い、返還総額・返還月額・返還期間を確認し、借りすぎに注意しましょう。利率は卒業など貸与終了時に決まりますので、申込時にはわかりません。過去の利率（上限利率3%）を参考にして利率を決めましょう。

たとえば、2025年4月に入学した大学生が4年間、第二種奨学金8万円（借入総額38.4万円）を借り、卒業時の利率が1.5%（利率固定方式）の場合、定額返還方式で返還すると2029年10月から2049年9月まで240回（20年間）、毎月

1万8646円を返還することになります。総返還額は447万5297円（うち利息は63万5297円）となります【図表3】。

借りすぎないために、アルバイトを増やそうと考える学生もいると思います。アルバイト自体は、自立や社会勉強のために有益ですが、アルバイトが学業に影響したら本末転倒です。奨学金は必要な額を借りるようにしましょう。

#### (3) 学生の就職状況や将来なりたい職業の平均給与を確認する

とは言っても、返還予定額が借りすぎかどうかの判断は難しいと思います。なぜなら、人により収入や支出が異なるからです。奨学金は給与の中から返還していきますので、卒業後の就職は大前提です。できれば正社員が好ましいです。職業選択も大切です。学生の就職状況や学校の支援状況について、オープンキャンパスなどでよく調べておきましょう。

初任給では生活するだけでぎりぎり、奨学金が返還できるか不安になり、進学をあきらめてしまう人もいるかもしれません。しかし、奨学金が返還できるかは初任給だけで判断するのではなく、平均給与も参考に判断するようにしましょう。厚生労働省「job tag（職業情報提供サイト）」では、将来なりたい職業について、内容、平均給与、就労する方法、求められる知識・スキル、どのような人が向いているかなどを調べることができますので活用しましょう。