

研修の目的

家計改善支援の各ツールの役割を理解し、それを活用した支援の専門性を学んでいただきます。それぞれを道具として使いこなし、相談に来た人たちの家計の改善に役立てていく技術を学ぶことを目的にしています。

学習の仕方

1、令和4年度家計改善支援従事者養成研修オンデマンド教材で学習をすすめていただきます。

- ・こちらのURLより閲覧できます。

URL : <https://www.greencoop.or.jp/kakei/kuniken2022.html>

- ・サイトに掲載している内容及びダウンロード資料はテキスト冊子にしています。
- ・手書きで作成する「相談時家計表（手書き用書式）」「ライフイベント表（手書き用書式）」は各自で印刷してください。

2、学習内容は以下の通りです。

<帳票の作成を始める前に>

- ①講義5（ライブ研修）のダイジェスト版 動画（12分）
- ②家計改善支援の流れと帳票の関係性 動画（5分）
- ③主要な4つの帳票の概要（3分）

<相談時家計表の作成>

- ④相談時家計表作成の面談場面 動画（13分）
- ⑤実習相談時家計表の作成（手書き）
- ⑥相談時家計表のエクセル入力 動画（8分）
- ⑦実習相談時家計表の入力

<家計計画表の作成>

- ⑧家計計画表作成の面談場面 動画（12分）
- ⑨実習家計計画表の作成（手書き）
- ⑩家計計画表エクセル入力 動画（7分）
- ⑪実習家計計画表の入力

<家計再生プランの作成>

- ⑫家計再生プランについて 動画（5分）
- ⑬実習家計再生プランの入力

<ライフイベント表・キャッシュフロー表の作成>

- ⑭ライフイベント表の面談場面 動画（4分）

- ⑯ 実習 ライフイベント表作成（手書き）
- ⑰ ライフイベント表・キャッシュフロー表のエクセル入力 動画（10分）
- ⑱ 実習 ライフイベント表・キャッシュフロー表のエクセル入力
- <高齢者向け帳票の作成>
- ⑲ 高齢者向け帳票作成 動画（12分）
- ⑳ 実習 高齢者向け相談時家計表の入力
- ㉑ 実習 高齢者向け家計計画表の入力
- ㉒ 実習 高齢者向け支払い計画表の入力

令和4年度 家計改善支援従事者養成研修 オンデマンド研修用学習サイト

目次

講義5のおさらい

家計改善支援の流れと帳票の関係性

ケースの概要

1. 相談時家計表の作成

2. 家計計画表の作成

3. 家計再生プランについて

4. ライフイベント表・キャッシュフロー表の作成

5. 高齢者向け帳票の作成



この令和4年度 家計改善支援従事者養成研修 オンデマンド研修用学習サイトでは、家計改善支援に欠かせない主要な4つの帳票「相談時家計表」「家計計画表」「ライフイベント表」「キャッシュフロー表」の作成を動画を通して学びます。また、高齢者の場合は、特徴的な費目が多いことから、高齢者向けの帳票も準備しています。その作成方法についても学びましょう。

基礎編のおさらい

本ページでは、講義5で扱ったケースの継続ケースをもとに帳票作成を学びます。まずは、ダイジェスト動画で講義5のおさらいをしてみましょう。



相談者とともにすすめる
家計改善支援（平成30年度）

映像教材手引書ダイジェスト版

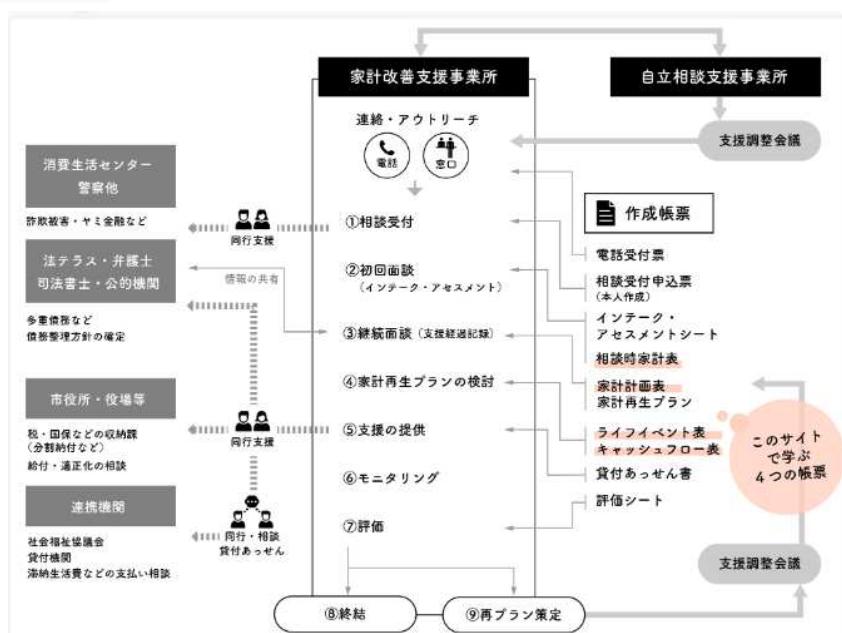
[手引書をダウンロード >](#)

家計改善支援の流れと帳票の関係性

支援の流れについて教えてください



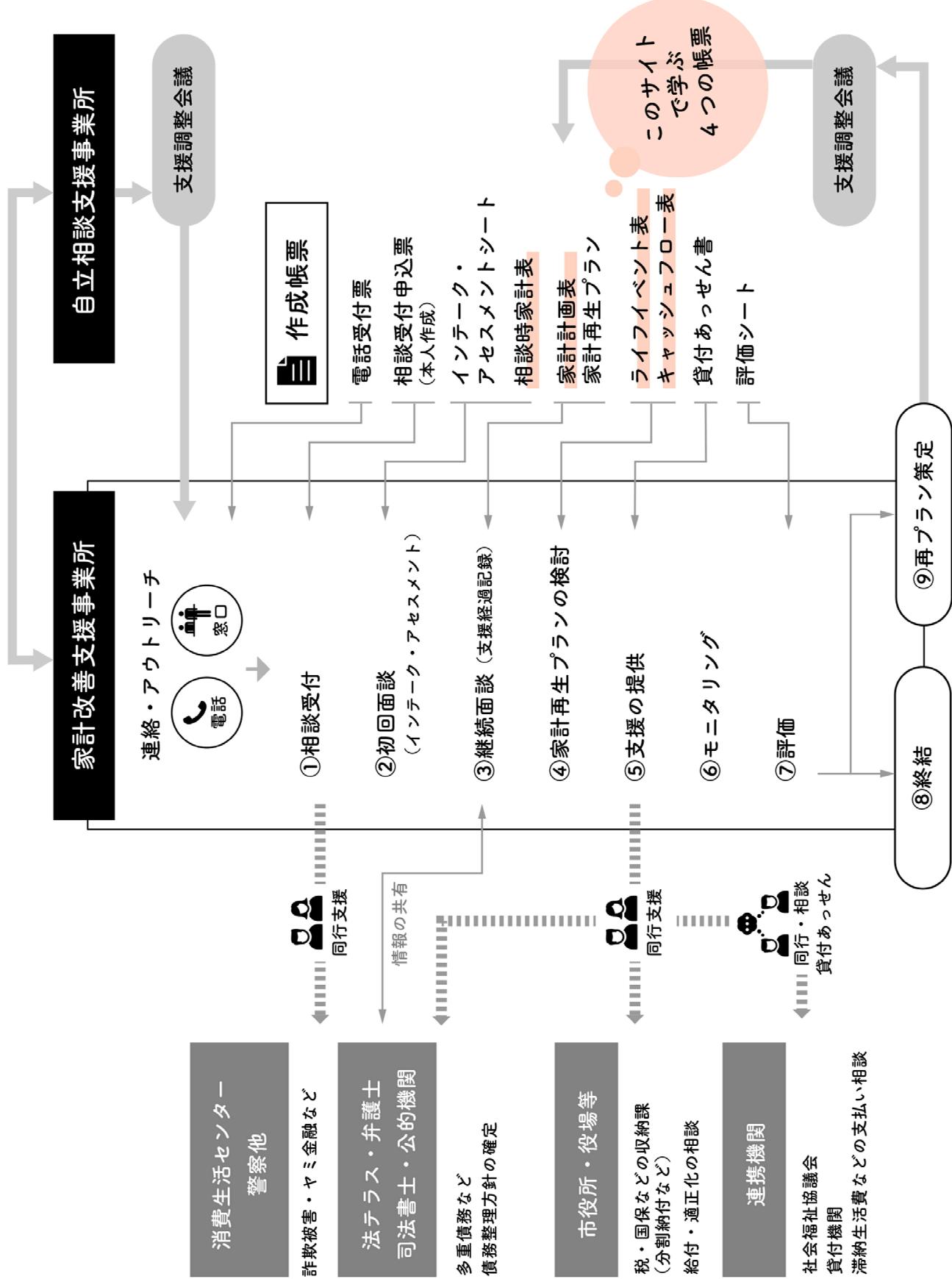
家計改善支援の流れ



図：家計改善支援の流れ（クリックすると拡大表示します）

さらに学びたい方は…

 [家計改善支援の流れ 詳細マニュアル >](#)



1 家計改善支援の流れ

詳細マニュアル

1 相談受付

- 本人との最初の面談・電話は今後の信頼関係を構築するうえで大切であり、家計改善に向けた支援を進めていくうえで重要な時機となります
- 初めての来所者や電話の方は、不本意な思いや惨めな気持ちを抱いていたり、相談機関や支援員に不安や恐れを持っていることも考えられます。そのため、相談者の話をよく聴いて受けとめ、信頼関係の構築を目指しましょう
- 電話で相談があった場合は、来訪していただけるように対応しましょう



消費者被害（悪質商法・詐欺など）やヤミ金の取立てなど緊急性のある相談は、消費生活センターや警察などの関係機関を紹介しましょう。内容によっては、家計改善支援員が仲介し、同行する場合もあります。

2 初回面談

- 相談者への丁寧な聞き取り面談となります。一番困っていることや解決したいことは何か、意思をしっかり確かめましょう
- 債務状況や滞納があればその金額・内容など、現在の生活状態の概要を把握します
- 「相談時家計表」による現状の把握に努めます
- 家計改善支援の支援内容や相談の必要性等を説明します。貸付希望の相談者には、生活再生のための家計相談であり、必要に応じて貸付あっせんを行うことを説明します



初回面談後、多重債務で法的整理が必要な場合は、相談者の意思に基づき、法テラスや弁護士・司法書士を紹介し、家計改善支援員が同行します。滞納税の支払い相談などについても、できるだけ窓口に同行します。

3 繼続面談

- 相談者が予算を考え今後の見通しを立てていけるようにサポートをする面談です
- 「相談時家計表」をベースに月額の予算書である「家計計画表」を作成します
- 「ライフイベント表」に基づく「キャッシュフロー表」の作成や返済・支払計画の相談、初回面談後や同行支援後の生活の変化などについても、相談者に確認し、対応するために継続面談を行います

4 家計再生プランの作成

- 計画が現実的な目標になっているのか、相談者に判断してもらいましょう



家計再生プランを作成した後も解決に向かわない場合や債務整理などの方針に同意できなかった場合などは、相談を重ねて相談者の意思決定をサポートしていきます。諦めずに併走する意思を堅持し、その気持ちを相談者に伝えましょう。

5 支援の提供

- 家計改善支援機関は、支援調整会議に先行して支援プランを実施する場合がありますが、実施した支援も含め、「家計再生プラン」にまとめ、支援調整会議に諮り、決定を得るようにします
- 支援を提供する上で家計改善支援機関だけでは対応が難しい場合は、家計改善支援員が一人で抱え込むことなく、自立相談支援機関と必要な調整やカンファレンス会議を要請しましょう
- 家計改善支援機関は主に以下5つの支援を提供します

1) 家計管理に関する支援

相談者とともに家計の現状を見つめ、相談者自らが家計を管理しようという意欲が持てるよう家計表、「キャッシュフロー表」、家計再生プランに基づき支援します

2) 滞納の解消や各給付制度等の利用の支援

自治体の各部局や事業所などとの調整や申請等の支援を行います。具体的には給付・適正化・分割納付等を支援します

3) 債務整理に関する支援

多重債務や過剰債務の問題に対し、各自治体の多重債務者相談窓口や法律専門家等との連携・協力を図ります。違法な貸付や取り立て、詐欺被害などの場合は警察等につなぎます

4) 貸付のあっせん

一時的な生活資金が必要で貸付による支援で生活再生が図れる場合に、「家計計画表」や「キャッシュフロー表」を使って家計再生が可能な償還計画を立て、貸付あっせん書を作成し、社会福祉協議会ほか貸付機関と共有し円滑・迅速な審査につなげます。貸付を実行された場合は、必要に応じて家計改善支援を継続します

5) 金銭教育

消費者被害防止のための教育に必要に応じて取り組みます

6 モニタリング

- プランが本人の状態に適した内容になっているか、支援が適切に提供されているか、本人が目標に向けて変化しているか等を定期的・随時に本人との面談や関係機関と連携して確認します
- 家計改善支援機関は支援を提供する上で適切な時期にモニタリングを行います
- モニタリングの時期までに家計の改善状況や家計管理に対する認識や意識の向上を確認し、自立相談支援機関との情報共有を図ります

7 評価

- 家計再生プラン策定時に定めた期間が終了した場合、もしくはそれ以前に本人の状況に大きな変化があった場合に、設定した目標の達成度や、支援の実施状況、支援の成果や新たな生活課題を見て、支援を終結させるか、プランを見直して継続するのかを判断します
- 支援が終結した後も相談者が、家計管理の重要性の認識、支出の優先順位の設定、家計収入の範囲内での支出、数年先の収支の見通しが立っているなど、家計管理を継続できるかを確認することが重要です

8 再プラン策定

- 相談者自身の評価を引き出しながら、普段取り組んだこと、できたこと、難しかったことを整理し、なぜ目標が達成できなかったのか、相談者自身の気持ちや取組み姿勢の変化、生活状況の変化、支援内容の適正性や妥当性といった観点から検証することが重要です
- 検証の結果、支援期間の延長や家計再生プランの見直しが必要な場合は、自立相談支援機関と連携し対応します

9 終結

- モニタリング及び評価の結果、家計改善支援により相談者の自立が図られた場合は、相談者の意向を確かめ、速やかに終結します
- 再び生活困窮状態に陥りそうな場合には、終結後も早期に相談に訪れてもらえるような関係を構築します

本ページで学ぶ主要な4つの帳票の概要



A video player interface featuring a woman with glasses and a professional attire speaking. On the left side of the video frame, there are four rectangular buttons with white text:

- 相談時家計表
- 家計計画表
- ライフイベント表
- キャッシュフロー表

Below the video frame, there is a progress bar showing "0:00 / 2:37". At the bottom of the video frame, there is Japanese text: "この動画は、主にキャッシュフロー表です。" (This video mainly discusses the Cash Flow Statement).

さらに学びたい方は



[主要な4つの帳票 | 詳細マニュアル.pdf](#) >

主要な4つの帳票

詳細マニュアル

1 家計改善支援に必要な4つの帳票

相談時家計表

まず家計状況を把握するために作成するもの

家計計画表

相談時家計表をベースにした月額の予算書

ライフィベント表

家族一人一人の収入や支出をまとめたもの

キャッシュフロー表

1～3年まで月々の家計の動きをまとめたもの

2 各帳票の意味と役割

相談時家計表

- 相談者の生活そのものの現状を月次のお金の動きとして家計収支に集約したものです。
- 家計改善支援員は相談の最初に相談時家計表の作成を通して相談者の暮らしを理解していきます。相談者と一緒に家計表を作成する共同作業を通して、信頼関係を形成することが大切です。
- 相談者が家計生活を振り返ることができ、その結果として、把握できていなかった内容を意識しつつ、大まかな家計収支の月額が把握できればよいものです。
- 家計簿のように収支の詳細を把握するためのものではなく、家計の収支全体のバランスが取れているかどうかを掴むことが狙いなので、精度に拘って細部を追及する調査員のように聞き取ってはいけません。

家計計画表

- 解決方針などを相談した後に作成する、月額予算書のようなものです。
- 「相談時家計表」をベースに、相談者の現状もしくは確実に予定できる収入に基づいて、相談者の暮らしの必要に合わせ、毎月の家計の目標数値になるように一緒に作成します。
- 相談者本人がどうしたいのか、何を望んでいるのかを基本に、現状の家計を改善するための方針や、初回面談以降に見直した支出の目標金額などを反映します。

ライフイベント表

- 家族全員の収支に関する人生の出来事（ライフイベント）とその時期・金額をまとめたものです。
- 相談者が自分のありたい将来の姿と現実に起こる将来の出費や収入を書き込んで作成します。

キャッシュフロー表

- 予算書としての「家計計画表」を基に家族のライフイベントによる収支の変化を反映させて、1～3年先までの家計予算の月末残高の推移が見えるようにした表です。困窮している相談者は経済情勢の影響を受けやすいため、1年程度での見直しが必要です。
- 年間行事や進学など、暮らしの変化や必要性に合わせた収支の変化など、相談者が将来の家計収支予算を見ることができるように作成します。
- 今後時間の経過とともに、月々どの位の費用（お金）が必要か、家計の過不足はどのように発生するのかをあらかじめ予測しながら生活していく必要性を相談者自身に確認してもらうことが可能で、相談者が自己管理できるように作成された相談者の暮らしの行程表と言えます。

ケースの概要

この【実務編】のケースは、【講義5】のその後の田中家の変化と、新たに抱えた困難の解決を目指す内容になっています。

【講義5】においては、次男の浩介さんはPCスキルを活かして、臨時の事務職として短時間のアルバイトで会社に雇用されていました。

その後、平成28（2016）年11月に事務職員としてのPCスキルと誠実な人柄が好評を得て、正規職員として雇用されました。社会保険等全てを差し引いた手取り収入は約20万円程度、賞与は入社5年間は年間80万円の契約です。母親の和江さんとともに堅実に生活した結果、平成29（2017）年の7月には、田中家のすべての滞納や借金の清算が終わりました。浩介さんは、平成29（2017）年11月に、同じ職場のパートタイマーであった陽子さんと結婚し、陽子さんの長女日菜子さん（現在中学3年生）も一緒に田中家に入籍し、4人での生活が始まりました。

本ページの【実務編】は、その陽子さんが相談に訪れるシーンから始まります。それでは、学習を進めてみましょう。

相談時家計表の作成

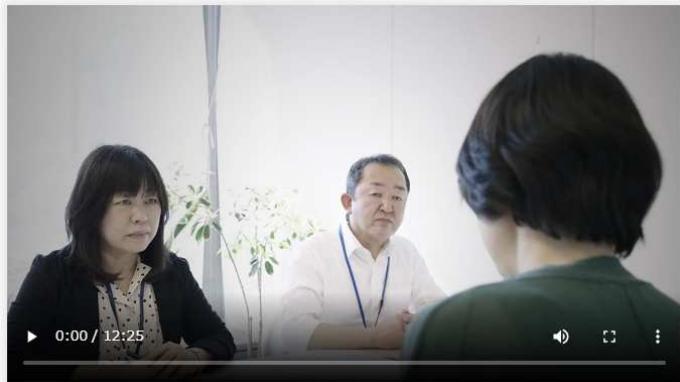
はじめに～まずは手書きで作成してみましょう～

はじめに～まずは手書きで作成してみましょう～

家計改善支援の初回面談の様子を見ていただきます。初回面談では、現在の家計収支とその背景を丁寧に聞き取り、相談者と一緒に相談時家計表を作成していきます。

この教材は相談時家計表の作成方法・入力方法を学ぶ教材のため、面談場面は冒頭部分のみにしています。

※面談の進め方、聞き取り方については「【基礎編】2 | 初回面談への臨み方」をご参照ください。



相談時に聞き取った情報

[基本情報 >](#)

演習用ファイル

[相談時家計表（書式）>](#) [相談時家計表見本（手書き）>](#)

田中陽子さんの相談時家計表を手書きで作成してください。

- 1、相談時家計表（書式）を印刷します。
- 2、電卓を用意します。
- 3、「相談時に聞き取った情報」を読みながら、記入していきます。
- 4、小計や合計も計算してください。小計は各項目や費目の右上に記入します。
- 5、記入が終わったら、モデル事例の相談時家計表見本と見比べながら、各費目や小計や合計に間違いがあったら訂正してください。

さらに学びたい方は…

[相談時家計表 | 詳細マニュアル >](#)

1 相談時家計表の作成

初回面談時の聞き取り内容・詳細

1 初回面談日

令和元（2019）年7月13日

2 相談者

田中陽子さん41歳（女・パートタイマー）

3 主訴（本人の解決したい課題）

夫・浩介の休業補償給付が令和元年9月までで終了するので、その後の生活が心配。長女の進学も控えており、どうすれば良いのか見通しを立てたい。

4 陽子さんと家族の家計収入

- ・本人 ・・・ 陽子さん パートタイマーの手取り収入は10万円
- ・夫 ・・・ 浩介さん 43歳（休業補償給付 月16万円）
- ・長女 ・・・ 日菜子さん・中学3年生（児童手当）4ヶ月に1回 4万円
- ・義母 ・・・ 和江さん 72歳（年金から援助）月6万円

5 債務・滞納 なし

夫から田中家の預貯金30万円を別枠で保管。日々の生活費の不足分を補填している。

6 家計支出

○ 住居費

- 1) 管理費(修繕積立金込み):27,000円
- 2) 町内会費と子ども会費:500円

○ 基本生活費

- 3) 食費:月65,000円内で食費、嗜好品とサプリメント、雑貨等も購入
米は月に10kg購入(5,000円くらい)、毎週1回、15,000円以内でのまとめ買い。(義母が相談室から教えてもらったお金の管理の仕方で、家計用財布には15,000円しか持ち出さず、計算しながら購入。万一のために別の財布も持っているがそちらからは家計費は絶対に出さない)
- 4) 外食:家族で行くことはめったにない
- 5) 外食費:自分の昼食はスーパーやコンビニで買うことが多い。月約7,000円くらい
- 6) 電気代:夏や冬は1万円を超える。平均は8,500円くらい
- 7) ガス代:平均は7,500円

- 8) 水道代:他の市と比べると安く4,500円
- 9) 被服:平均5,000円ぐらい
- 10) 理美容:夫・浩介さんは月に1回800円。娘・日菜子さんは月に1回1,500円
　　陽子さんは2ヶ月に1度カットとカラーとパーマで13,500円
- 11) 雑貨: ドラッグストアでシャンプーや洗濯洗剤など重量のあるもの3,000円
- 12) 医療費は夫は0円。陽子さんと娘の日菜子さんは、歯科とアレルギーで通院していて診察代・
　　薬代で5,000円

○ 通信・車両費

- 13) 電話・携帯:固定電話はない。夫・浩介さん7,000円、陽子さん10,000円
　　日菜子さんと和江さんは2人で10,000円。機種代は夫だけ3,000円で来月終了
- 14) ネット:wi-fiルーター使用料が5,000円
- 15) 通勤交通費:陽子さんの定期代7,500円。浩介さんの通院等タクシーデ6,000円

○ 教育費等

- 16) 学費:給食費と諸費で月7,000円(給食費:4000円)
- 17) 部活:バレーボール部の部費が年間18,000円。遠征費も含め毎月1,500円の支払い
- 18) 塾:近所の個人塾へ4月から通い始め利用。月15,000円
- 19) 小遣い:3,000円

○ 教養・娯楽費用

- 20) 新聞が4,000円で、雑誌等1,500円
- 21) NHK受信料BS契約。2ヶ月で4,680円

○ その他

- 22) 酒代:5,000円ぐらい
- 23) 小遣い一人1.5万円、夫と2人で30,000円

○ 税金・保険

- 24) 税金:陽子さん、義母・和江さんは夫浩介さんの扶養家族。固定資産税が年間72,000円なので
　　毎月6,000円を別にとっている。払えなくなったら困るため
- 25) 保険:娘の学資保険5,000円
- 26) その他の保険:掛け捨て共済に大人3人が加入。夫はがん保険。合計13,000円

○ 返済金

- 27) 夫には内緒の150万円の借金が残っており、毎月5万円の返済中。残高は銀行が50万円で
　　毎月1万円返済中。信販会社カードのキャッシング2社どちらも30万円残で、あわせて毎月2万円
　　の返済中。消費者金融1社40万円残で毎月2万円返済中

ID

相談者氏名 田中陽子
担当相談員名 家計相談員

3. 相談時家計表

2019年7月分

相談日: 2019年7月13日

世帯基本情報	世帯人員計	4人
【内訳】成人		3人
うち高齢者		1人
未成年(下記以外)		0人
大学生等		0人
高校生		0人
中学生		1人
小学生		0人
未就学児		0人

収入		
名義人	費目	金額(円)
	前月からの繰越金	
	基本収入	100,000
本人	給与 ①	100,000
	給与 ②	
配偶者	給与 ①	
	給与 ②	
本人	年金	
配偶者	年金	
同居者()	年金	
	臨時収入・賞与	0
本人	(賞与 年間 万)	
配偶者		
	援助収入や手当等の収入(毎月)	220,000
	雇用保険	
	生活保護	
	養育費	
	援助(義母)	60,000
	劣災保険(体業補償給付)	160,000
	援助収入や手当等の収入(毎月以外)	10,000
	児童手当	10,000
	児童扶養手当	
	援助	
	副次的な収入	
	借入金	0
借入金	()	
	預貯金取崩し	
	当月の収入合計	330,000
	前月繰越含む収入合計	330,000

支 出			備 考
費目	金額(円)	小計(円)	
住居費	27,500	27,500	町内会費・子供会500
家賃			
管理費	27,500	27,500	
維持費・修理費・更新費			
基本生活費	114,550		
食費	65,000	72,000	雑貨・嗜好品・サプリ込
外食費	7,000		本人昼食購入分
電気代	8,500		
ガス代	7,500	20,500	
水道代	4,500		
灯油代		0	
被服・理美容・雑貨費	17,050	17,050	美容1500+13500/2+800
医療費・介護費等	5,000	5,000	雑貨3000、衣5000
通信費・車両費	48,500		
電話・携帯電話・インターネット	35,000	35,000	夫、本人、長女、義母
ガソリン代(通勤費含む)			
駐車場代			
車検・車修理代		13,500	
通勤交通費	13,500		本人7500+夫タクシー6000
教育等費用	26,500		
学費・保育料・給食費等	7,000		給食費4000+諸費3000
部活動等の費用	1,500		バレーボール(年間18000)
通学交通費			
塾・習い事費用	15,000		
お小遣い・仕送り生活費	3,000		
教養・娯楽費用	7,840		
新聞・本・雑誌・教養用品	5,500		
遊興費・娯楽費用		7,840	
NHK	2,340		4680/2ヶ月
その他	35,000		
酒代/酒飲食交際費	5,000		
たばこ・お小遣い	30,000		夫・本人各15000
		35,000	
税金・保険	24,000		固定資産税
税金(住民税・固定資産税・自動車税等)	6,000		
社会保険料(国保・国民年金等)		6,000	
貯蓄型保険(学資・年金保険等)	5,000		学資保険
掛捨て型保険(車・火災等)			
その他保険料	13,000	18,000	夫・本人・義母 返済金以外の計
返済金	50,000		
住宅ローン		0	
自動車ローン			
銀行	10,000		
消費者金融	20,000	50,000	1行 月1万(残50万) 1社 月2万(残40万) 2社 月各1万(残各30万)
クレジット(キャッシング・物品)	20,000		
滞納税金・社会保険料等		0	
滞納生活費(家賃・光熱水費等)			
個人からの借金		0	
その他の返済			
家計再生のための新規借入の返済		0	
預貯金預入れ		0	
当月の支出合計	333,890		
翌月への繰越金	-3,890		
翌月繰越含む支出合計	330,000		

1 相談時家計表

詳細マニュアル

1 様式の使い方

- 家計改善支援事業の相談支援プロセスの中で、重要なものは「相談時家計表」の作成です。相談者が家計改善支援員とともに生活を振り返り、家計の現状を把握するために作成するものです。家計改善支援員と相談者が面談の中で共同して家計表を作成していくことで、相談者の生活を理解していきます。困窮の背景に何があり、今後どのようなことが予測できるかを相談者と一緒に考えていくことで、相談者本人が暮らしを振り返る機会となるように丁寧に支援していきます。「相談時家計表」の作成は、その後の支援の出発点となります。
- 「相談時家計表」は、家計簿のように収支を詳細に把握するためのものではなく、家計の収支全体を見て、バランスが取れているのかどうかを掴むことがねらいです。家計の収支には毎月発生しないものもあるため、月によって収支は異なるものです。したがって、家計の収支全体を捉える「相談時家計表」では、毎月発生しない収支も1ヵ月当たりの概ねの金額に換算して全体を把握します



「相談時家計表」は、すべてひと月単位で計上します。収入・支出の項目ごとにおおよその額を把握することが重要で、千円単位の記入でかまいません。「相談時家計表」の作成に先立つて、家計改善支援員は「1ヵ月でいくらぐらい不足しているとお感じですか」と相談者のおおまかな感覚を尋ねると良いです。例えば相談者が支出を過少に捉えていて黒字になった場合に、家計表と実感にズレが生じます。実感では不足しているのに家計表が黒字になった理由は何だと思うかを相談者に尋ねるという話の流れが分かりやすいです。収入が多く記載されていないか、支出に漏れがないかを再度丁寧に聞いていくと良いです。

- 「相談時家計表」は、家計改善支援員が相談者に生活の様子を聞きながら記入します。家計を把握している相談者の場合は、相談者自身に書いてもらうこともあります。その場合でも家計改善支援員がサポートしながら、漏れがないか確認していきます。1回ですべて埋めることは困難であるため、収支のバランスが合わない場合には、「使途不明」として次回確認するなど臨機応変に対応する必要があります
- 必要に応じて、最近の給与明細あるいは給与振込口座の通帳などの収入が分かるもの、借入機関からの明細書など借り入れや返済の状況が確認できるものを見せてもらいます

POINT

家計表は数字の記載になりますが、相談者がどのような生活を送っているのかを把握できる重要なコミュニケーションツールにもなります。数字を聞き出すだけでなく、どのような生活をしているのかを聞くことで、生活に関わるお金のことが見えてきます。そのため、相談者の言葉に耳を傾けながら（備考欄メモを活用するなどして）整理していくと良いです。

家計表は、家計改善支援員と相談者がそれぞれ共有しながら作成していくため、双方が書きやすい大きさで作成するのが良いです。必要に応じて、参考様式をB4あるいはA3サイズに拡大して使用すると良いです。

「相談時家計表」はおおむね初回面談で作成しますが、複数回かかる場合もあります。初回で全く分からぬ場合もありますが、分からぬことを相談者と確かめ合うこと自体も大切な支援です。

2 項目について

世帯基本情報

- 生計を一にする同居者であれば、血縁・婚姻関係の有無にかかわらず記入します
- 進学等により同居していない子ども等についても、生計が同一であれば世帯人員として記入します

1) 収入

収入は次の4つに大別して記載します。

ア、基本収入	就労収入や年金といった世帯の家計に反映できる基本的な収入
イ、臨時収入・賞与	臨時または不定期な就労収入や賞与など
ウ、援助収入や手当等の収入	養育費、親や子ども等からの援助収入、受給要件や期間に定めのある公的給付など
エ、借入金	借入によるもの。主に奨学金など

基本収入

- 同一世帯として家計に反映できる収入を記入します。親や子などに収入がある場合、収入の一部のみしか世帯の家計に入れていない場合には、基本的には援助収入や手当等の収入の費目に記入します。また、同居家族の家計費負担を知ることで、家族の関係や生活の様子がわかります
- 給与には、相談者本人・配偶者等に分けて、手取りの給与額を記入します。自営業の場合は家計に収入として入金できている金額を記入します
- 歩合制など、毎月の給与に増減がある場合は、毎月の給与の平均よりも若干低い金額か、最低限見込める金額を記入します
- 年金には、相談者本人・配偶者等に分けて、支給される金額を月額換算で記入します。受け取る年金が複数ある場合には合算したものを記入します。年金の種別が分かれれば、費目欄に記入します。企業年金の場合は隔月ではなく、年に4回、2回、1回などのケースもあるため、支給月を確認して記入します
- 複数月ごとに支給される年金や手当等については、家計表ではひと月の金額を計上し、「キャッシュフロー表」では支給される月に実際に支給される金額を記入します（収入・支出ともに記載の考え方はすべて共通です）

臨時収入・賞与

- 臨時収入や賞与がある相談者は少なく、またその額も大きくななく不安定なことから、基本的には臨時収入・賞与は、車検や家電品の買い替え、急な出費に備えるために日々で消費しないようにします。そのため家計表の月額収入には入れません。年間の回数と支給金額（万円）は参考として記入します
- ただし、相談者の賞与等の額や家計のやりくりの状況に応じては、月単位の収入に換算して記入する場合もあります

援助収入や手当等の収入

- 雇用保険や手当等は、ひと月分の支給額を記入します。また手当等の対象が複数いる場合などは、「主義人」の欄に、対象者や人数などを記載して、記入漏れを防ぐ工夫をすると良いです。毎月支給されるものは「毎月」欄に、数か月に1度支給されるものはひと月に換算して「毎月以外」の欄に記入します。なお、雇用保険など支給期間の定めがある場合は終期も確認し、記載しておきます。「毎月」か「毎月以外」かは「キャッシュフロー表」に連動する重要な区分となるため、間違わない様にします
- 雇用保険（毎月）については、実際の支給額を確認し、金額を記入します
- 児童手当（毎月以外）や児童扶養手当（毎月以外）については、子どもごとに支給月に支給された金額を確認したうえで、月当たりに換算した金額を記入します。児童手当（4ヶ月に1回）や児童扶養手当（2ヶ月に1回）などで数月分をまとめて支給される金額も、ひと月当たりの金額を記入します。

- 特別障害者手当等は、その対象ごとに支給月に支給された金額を確認したうえで、ひと月当たりの金額を記入します
- 養育費は、定期的に入る場合は収入として計上し、不定期な場合は備考欄に記入するなどにとどめ、家計表には計上しないです。離婚時の養育費の取り決めについて備考欄に記入し、入金がない場合は法的手段が取れるようにサポートします。また、離婚前の留意点として、離婚前の養育費について取り決めておくようにアドバイスします
- 援助については、家計の補助としての定期的な援助がある場合、援助者との関係を確認したうえで、「名義人」欄に援助者を記入し、月当たりに換算した金額を記入します
- 自動販売機収入などの副次的な収入については、少額な副収入があれば、具体的な内容や実績の金額を確認したうえで、月当たりに換算した金額を記入します
- 「名義人」欄などに人数や対象者などを簡単に記入して、記入漏れを防ぎます

POINT

援助収入や手当等の収入のうち、例えば児童手当のように子どもの年齢などの受給要件がある場合は、その給付がどの子どもに結びつくかを把握することで、何年後に受給が終了するかを把握できます。一方で、親族からの援助収入については、例えば毎月同額が振り込まれる場合であれば家計の収入として組み込むことができますが、帰省時の手渡しなどの場合は金額や時期の変動があるため家計の収入として見込むことが難しい場合もあります。「相談時家計表」作成の時点で、これらの収入の性質を理解し、「家計計画表」や「キャッシュフロー表」にどのように反映していくか検討する際の基礎情報を把握することが望ましいです。

借入金

- 奨学金を世帯収入として管理している場合には月額金額を記入します。その場合には、学費の支出について支出欄に記入します。一方で、子どもが別居して、奨学金を受けながら大学に通い、家計に入れずに別管理している場合などは収入・支出ともに計上しません。奨学金を生活費に使い、学費等の教育費を支払っていない場合は学費を支払った場合はどのくらいの赤字になるかが見えるようにしたうえで、学費滞納で発生する困難な事態（退学させられるなど）を説明し、教育費の支払い方を相談します
- 奨学金以外の借入金は、定額の入金が収入としてあるわけではないため、通常は記入しません。現状を正しく反映できた家計表の收支結果が赤字だった場合、その赤字に当たる金額は、借入をして家計を回している場合があります。その際は相談者の実感と合致しているかどうか確かめて金額を記入します

- 毎月借り入れる奨学金や毎月借り入れる生活福祉資金などの教育費や生活費としてその月に消費される予定のもので、返済が数年後に始まる借入金は収入に入れます。消費者金融からの借入やキャッシングなどの借金は「相談時家計表」の借入金欄の3行目以降（Excel シートではグレーのセル）に記載し、収入として計算に入れません

POINT

「奨学金」などの費目あるいは名称にとらわれずに、生活費に組み込まれているかなど、実態を把握することが重要です。

.....

家計表の借入金欄は記入しても2行（奨学金か生活福祉資金）しか家計に反映されません。その理由は、公的貸付以外の消費者金融等からの借金での生活はすぐに破綻するので、家計収入とはみなせないからです。しかし、借入金自体は把握するようにしておくため、計算に入らないグレーのセル（Excel シート）に記載しておきます。

預金の取り崩し

- 借入金と同じく、家計表の収支結果が赤字だった場合、その赤字に当たる金額は預貯金の取り崩しでまかなっている場合もあるため確かめておきます。繰越の管理はキャッシュフローで行うため、前月繰越しの記載はしません

2) 支出

支出は次の8つに大別し、ひと月当たりにかかる金額を計上します。

ア、住居費	家賃など住居にかかる費用
イ、基本生活費	食費や光熱水費などの基本的な生活費
ウ、通信費・車両費	電話等の通信費、所有する自動車等にかかる費用や通勤交通費
エ、教育等費用	子どもの教育費や小遣い等にかかる費用
オ、教養・娯楽費用	教養や娯楽に係る費用、ペット費用、NHK 受信料など
カ、その他	酒代、たばこ代や、子ども以外の小遣い、冠婚葬祭費用など (ア～オ以外の生活費用)
キ、税金・保険	住民税・固定資産税・自動車税などの税金、社会保険料や民間保険の保険料
ク、返済金	借入にかかる返済金等



住居費や公共料金、税金などは支出額が正確に分かるが、食費や被服費などの場合は、相談者の話を聞きながら1ヵ月当たりの購入頻度や購入金額から1ヶ月当たりの支出額を推計し、相談者の実感と合致しているか確かめながら、計上していきます。

住居費

- 賃貸住宅の場合は家賃・管理費、持ち家で集合住宅の場合は管理費を記入します
- 維持費・修理費・更新費については、年間必要となる金額をひと月換算で計上します。賃貸住宅の更新費は地域によって異なりますが、2年ごとに家賃数ヵ月分かかる場合があるので、ひと月当たりに換算して計上します。町内会費などもひと月に換算します



家賃の滞納がある場合は、深刻な困窮状態に入りつつあると考えられます。例えば、離婚や子どもの独立などで家計収入が減っても住み替えずに高めの家賃を払い続けている場合は、家族構成が変わった理由などを相談者と一緒に考える機会にもしています。町内会費は地域での人付き合いをどのように捉えているのかを知る重要なポイントとなるので、確かめておくことは大切です。

基本生活費

- 食費については、相談者に、米の消費量や食材や総菜などの買い物の様子を聞き、週の購入回数と1回あたりの購入金額から計算して月当たり金額を算出します。雑貨類も一緒に購入している場合はそれも含んだものとして備考欄に記載します。また、これらの買い物がカード等によるものなのかも併せて確認すると良いです。相談者の実感と合っているかを確かめて記入することが大切です
- 外食費については、お昼の弁当購入や食堂、ファストフード店、ファミリーレストランなどでの外食頻度と金額を確認し、月額を記入します
- ほとんど自炊をしない相談者の場合には、弁当購入や外食があっても、食費欄にまとめて記入しても構いません
- 電気代・ガス代・水道代・灯油代などについては、季節によって増減があるため、年間平均で記入します。ただし、相談者が把握できていない場合は、直近の月額でもかまいません。備考欄に夏や冬の場合などを記入しておくとよいです
- 水道代は、地域によっては支払いが2カ月に1度の場合もありますが、月額に換算して記入します。下水道代や汲み取り料も、月額にして水道代に記入します
- 灯油代は、年額を把握し、月額に換算して記入します。寒冷地など地域によって大きな違いがある費目です
- 被服・理美容・雑貨費は、相談者の生活スタイルに関連するもので、この費目を把握するためには、以下のような詳細を把握する必要があります
 - ・ 理容室・美容室 …
何カ月に1回行っているか、1回当たりの金額はいくらかを把握し、月額に換算して記入
 - ・ 化粧品 …
まとめて購入する際の金額と、使い切るまでの月数を把握し、月額に換算して記入
 - ・ 洗剤・シャンプー・トイレットペーパー・生理用品・紙おむつ …
月当たりの購入金額を記入。食料と一緒に購入している場合は食費から差し引きます
 - ・ 下着や靴や洋服など …
年間の購入金額などから月額に換算して記入
- 医療費・介護費等には、定期的な通院で医療機関・薬局に支払う金額や市販薬・サプリメント、コンタクトレンズなどの購入費用を記入します。要介護高齢者がおり、デイサービスなどの費用を家計で負担している場合の介護費用もこの欄に記入します

POINT

電気・ガス・水道代や、被服・理美容の費目からは、隠れた困窮の背景を掴むことができます。例えば、電気代が異常に高い理由を確認したところ、ひきこもりの子どもがいることがわかつた事例もあります。被服・理美容の費用が多いことから、勤めているアパレルショップでの衣類購入が大きな負担になっているという、職場の課題がわかった事例もあります。医療・介護費等は相談者家族の健康状態を把握し、今後医療費が膨張するかどうかの予測も可能になります。

通信費・車両費

- **電話・携帯電話・インターネット**欄には、これらに係る支出額を記入します。携帯電話は、必要に応じて台数と個別の料金を把握し、備考欄に記入すると良いです。携帯電話1台の料金が高額な場合には課金型ゲームの利用や漫画・雑誌・音楽等のアプリでの購読がないかなど、各種アプリの利用料金の詳細、スマホ決済の利用の有無についても、確認すると良いです
- **ガソリン代**は、普通乗用車・軽自動車の種別と台数、給油回数と金額を確認し記入します
- **駐車場代**については、外部で借りている場合や家賃に含まれていない場合に記入します
- **車検・車修理代**については、車検を受けた時期を年月で確認し、その時の費用を車検の期間（月数）で割って月額を記入します
- **通勤交通費**は、公共交通機関を利用して通勤している場合、バスカード代や定期代を月額に換算して記入します。自家用車通勤の場合はガソリン代等に入れるので、ここには入れません。現物支給されるチケットなども入れません

教育等費用

- **学費・保育料・給食費等**には、部活動に係る費用以外で、学校に納める費用を記入します。高等学校等就学支援金の支給を受けている場合は、学費と相殺される仕組みであることから、実際に支払っている額を計上します。大学の授業料を支払っている場合には、年に2回支払いでも月額に換算して記入します。ただし奨学金を家計と区別して管理し学費を支払っている場合は、奨学金（収入の部）・学費（支出の部）いずれについても家計に計上しません
- **部活動等の費用**には、部費やユニフォーム、道具類、遠征費用、親の付き添いにかかる費用などを含め、年間にかかる費用を算出して、月額を記入します。また、就学前の子どもについて、保育園・幼稚園での選択制のオプション活動・クラブ活動などの費用がある場合はここに計上します
- **通学交通費**については、子どもが高校生以上の場合などに通学手段を確認して記入します。公共交通機関を利用して通学している場合はそれにかかる月当たりの額を換算して記入します
- **塾・習い事費用**は、毎月の費用のほか、夏期講習代等も含めて、月当たりの金額に換算して記入します
- **お小遣い・仕送り生活費**は、子どもへ渡している月当たりの金額を記入します

教養・娯楽費用

- 教養・娯楽に係る費用のうち、世帯から支出しているものは、教養・娯楽費用に計上し、家計から各人に渡した小遣いの中から各自が使っているものについては、使途や金額の把握も難しいため、**その他 たばこ・お小遣い**に計上します
- 新聞・本・雑誌・教養用品には、購読している新聞や定期的に購入している雑誌などの金額を月額に換算して記入します。NHK 受信料については、衛星放送の契約かどうかを確かめて月額を記入します。有料チャンネルなどの利用があれば計上します
- 遊興費・娯楽費用には、趣味や家族での娯楽に係る費用を記入します。頻度や一回当たりにかかる金額について確認します（例：カラオケ・ゲームセンター・映画・健康ランド・レンタルビデオ・スポーツジム・釣り）
- ギャンブルについては、パチンコ・競馬等の種別を記して、頻度や金額を確認して、月額を記入します。個人のお小遣いの中で支出している場合は、**その他 たばこ・お小遣い**に計上します。ギャンブルの支出額が特に多い場合は、別途項目立てすることも良いです
- ペットを飼っている場合には、費目欄に**ペット費用**と記して1ヵ月当たりのペット費用（エサ、トイレ用品、ペット保険料、予防接種等医療費など）を記入します

その他

- **酒代 / 酒飲食交際費**は、自宅での飲酒費と自宅外での飲食交際費として使っている金額について、頻度や量・酒類を確かめて記入します。なお、自宅での飲酒費が少額の場合などには、**基本生活費 食費**に含めて計上して構いません
- **たばこ代**は、喫煙の習慣がある場合、喫煙本数を確認して計算し、月額を記入します
- **お小遣い**は、家計の中から個人が自由に使うお金であるため、誰の分かを区別しながら記入します。また、定額制なのか、昼食代はそこに含まれているのか、その渡し方などを把握すると良いです
- 親への仕送りなど上記項目以外の支出がある場合には、**その他**として月当たりの金額を記入します



子どもへの小遣いは「教育等費用」に含めますが、大人への小遣いは「その他」の項目に記入します。小遣いは、世帯により様々な考え方はあることに留意し、その渡し方や用途を確認します。一方で、家計管理をしている者が、自分の小遣いはゼロとしながらも、家計支出の中から、自分の余暇活動や喫茶代などを捻出している場合も多いです。「小遣いなし」の者がいる場合は、無意識のうちに家計の中から小遣いに相当する支出が発生している可能性が高いため、「お友達と会う時のコーヒー代は」などの具体的な質問を交えながら、実態を把握すると良いです。家計の中から、自分の小遣いを利用している場合は小遣いとして分けることを奨めます。



POINT

通信費・車両費、教育等費用、教養・娯楽費用などを聞くことで、相談者の生活スタイルや考え方、人間関係などにも接近できます。

例えば、ペットやパチンコ、カラオケなどの費用の大きさから、相談者が寂しく何かに瘾しを求めている現実が見えてきたことがあります。

税金・保険

- 税金（住民税・固定資産税・自動車税等）は、月当たりの負担額に換算して記入します。滞納した税を分納している場合は、返済金欄に記入します
- 社会保険料（国保・国民年金等）は、月当たりの国民健康保険料や国民年金保険料の額を記入します。40歳以上の場合は介護保険料の額も記入します。ただし、給与天引きの場合、給与には手取りの給与額を記入していることから、記入は不要です
- 貯蓄型保険・掛捨て型保険・その他保険料については、契約の件数を確認したうえで年払いのものは月額に換算して記入します。保険の種別によりそれぞれの項目に記入します。必要に応じて貯蓄型保険の内容についても把握することが必要です。給与天引きの貯蓄はあっても家計収支には反映させません。保険料が給与天引きの場合は家計収支には反映させませんが、見直しの対象となるため、契約の内容や金額を確認します

返済金

- 住宅ローン・自動車ローン等のボーナス払いや、クレジット利用のボーナス時の返済などについては、「キャッシュフロー表」の支払月に金額を記入する必要があるため、家計表の備考欄に支払い月や金額を記入しておくと良いです
- ボーナス払いの適用の仕方については、ボーナスが確実に支給されるかどうかによって2通りあります
 - ・ 相談者にはボーナスが無い、もしくは支給されるかどうかわからない方が多いです。その場合は、毎月の返済額にボーナスで支払う予定の年間額を12で割った金額を加えて計上しておく必要があります
 - ・ 確実にボーナスが支給される場合は、ボーナス払いの返済額を毎月の返済金に加算せずに、「キャッシュフロー表」の該当月にボーナスの支給額とのボーナス払いの返済額を計上します
- 個人からの借金は、誰から借りたものかを可能な限り把握します（債務整理を検討する場合は、正確に把握する必要がある）。個人がヤミ金の場合は消費生活センターや警察、法律専門家の支援を求めます



POINT

返済金については、「キャッシュフロー表」作成の観点からも、インテーク・アセスメントシートの活用も図りながら、完済期日や返済額の増減する時期などを確認しておくと良いです。

相談時家計表作成の留意点（相談時家計表から見えてくる相談者の生活のようすや背景）

1

3. 相談時家計表

年 月分

相談者氏名 _____
担当相談員名 _____

世帯基本情報 世帯人員計.....		人
【内訳】 成人.....		人
うち高齢者.....		人
未成年.....		人
大学生等.....		人
高校生.....		人
中学生.....		人
小学生.....		人
未就学児.....		人

同居家族の構成

収 入		
名義人	費 目	金額 (円)
前月からの繰越合計		
本人	基本収入	
本人	給与 ①	
本人	給与 ②	
配偶者	給与 ①	
配偶者	給与 ②	
本人	年金	
配偶者	年金	
同居人()	年金	
臨時収入・賞与		
本人	(賞与 年間 万)	
	夏、冬	
配偶者		
援助収入や手当等の収入		
	いつまでもらえるか。	
雇用保険		
生活保護	元夫との関係は?	
養育費		
援助	支援者はいるか。 支援者はどんな人か。	
援助収入や手当等の収入(毎月以外)		
児童手当		
児童扶養手当		
副次的な収入		
借入金		
借入金	(
	・ 奨学金などは丸ごと 収入に入れる。 ・ 借入金は収入に入 れない。	
預貯金取崩し		
当月の収入合計		
前月繰越含む収入合計		

月による収入の増減があるかないか。
収入の変化に伴う生活の変化を把握する。

支 出		
費 目	金額 (円)	小計
住居費		
家賃		
管理費		
維持費・修理費・更新日		
基本生活費		
食費		
外食費		
電気代		
ガス代		
水道代		
灯油代		
被服・理美容・雑貨日		
医療費・介護等		
通信費・車両費		
電話・携帯電話・インターネット		
ガソリン代(通勤費含む)		
駐車場代		
車検・車修理代		
通勤交通費		
教育等費用		
学費・保険料・給食費等		
部活動等の費用		
通学交通費		
塾・習い事費用		
お小遣い・仕送り生活費		
教養・娯楽費用		
新聞・本・雑誌・教養用品		
遊興費・娯楽費用		
その他		
酒代／飲酒食交際費		
たばこ・お小遣い		
税金・保健		
税金(住民税・固定資産税・自動車税等)		
社会保険料(国保・国民年金等)		
貯蓄型保険(学資・年金保険等)		
掛捨て保険(車・火災等)		
その他保険料		
返済金		
住宅ローン		
自動車ローン		
銀行		
消費者金融		
クレジット(キャッシング・物品)		
滞納税金・社会保険料等		
滞納生活費(家賃・光熱水費等)		
個人からの借金		
その他の返済		
家計再生のための新規借入済		
預貯金預入れ		
当月の支出合計		
翌月への繰越金		
翌月繰越含む支出合計		

住居費の家賃の滞納は深刻な困窮状態に近づいていると理解する。町内会費の負担など相談者の考え方や隣近所との付き合い方も把握する。

生活の基本的なスタンスを把握できる。具体的に聞き取る。

家族の生活が見えて来る。隠れた困窮状態をつかむ。

誰がいくら。社会とのつながり実態も見えてくる。

誰の分か。家族の健康状態を把握し、将来にわたる経費の膨張を予測するので、病状は正確に聞く。

誰がいくら。減額の可能性を探る。

子ども関係一奨学金があればここで支出。子ども用に使われているか。

パチンコ、夜釣りetc...

ペットの費用などは本人の瘾しがどこにあるのか知ることにつながる。

支払われているかどうか。

返済金以外の計

生活に必要なお金

保険、返済金などを聞く事は、金額だけではなく、生活の様子やスタイル、考え方や人間関係などにも接近できる。

相談時家計表作成の留意点（費目別記入方法の留意点）

1 []

3. 相談時家計表

年 月分

支出はすべてひと月あたりに換算した金額を記入する。

相談者氏名 _____
担当相談員名 _____

世帯基本情報 世帯人員計	人
【内訳】 成人	人
うち高齢者	人
未成年	人
大学生等	人
高校生	人
中学生	人
小学生	人
未就学児	人

収 入		
名義人	費 しゆめい	金額 (円)
	前月からの繰越金	
	基本収入	
本人	給与 ①	
	給与 ②	
配偶者	給与 ①	
	給与 ②	
本人	年金	
配偶者	年金	
同居人()	年金	
	臨時収入・賞与	
本人	(賞与 年間 万)	
	夏、冬	
配偶者		
	援助収入や手当等の収入	
	雇用保険	
	生活保護	
	養育費	
	援助	
	援助収入や手当等の収入	
	児童手当	
	児童扶養手当	
	副次的な収入	
	借入金	
借入金	()	
預貯金取崩し		
	当月の収入合計	
	前月繰越含む収入合計	

費 しゆめい	支 出	小計 (円)
住居費		
家賃		
管理費		
維持費・修理費・更新日		
基本生活費		
食費		
外食費		
電気代		
ガス代		
水道代		
灯油代		
被服・理美容・雑貨日		
医療費・介護等		
通信費・車両費		
電話・携帯電話・インターネット		
ガソリン代(通勤費含む)		
駐車場代		
車検・車修理代		
通勤交通費		
教育等費用		
学費・保険料・給食費等		
部活動等の費用		
通学交通費		
塾・習い事費用		
お小遣い・仕送り生活費		
教養・娯楽費用		
新聞・本・雑誌・教養用品		
遊興費・娯楽費用		
その他		
酒代／飲食費		
たばこ・お小遣い		
冠婚葬祭		
税金・保健		
税金(住民税・固定資産税・自動車税等)		
社会保険料(国保・国民年金等)		
貯蓄型保険(資本・年金保険等)		
掛捨て保険(車・火災等)		
その他保険料		
返済金		
住宅ローン		
自動車ローン		
銀行		
消費者金融		
クレジット(キャッシング・物品)		
滞納税金・社会保険料等		
滞納生活費(家賃・光熱水費等)		
個人からの借金		
その他の返済		
家計再生のための新規借入済		
預貯金預入れ		
当月の支出合計		
翌月への繰越金		
翌月繰越含む支出合計		

年金は種類を明記し、ひと月分に換算して計上する。何ヶ月に一回かも記入してておく。

手当金を世帯収入として管理している場合は、2桁目までに記入する。奨学金以外の借入金は定額の収入ではないので、月単位の家計収入には入れない。

支出はすべてひと月あたりに換算した金額を記入する。

季節によって増減があるので、年間の平均で記入する。

車検月を確認し、その費用を車検期間で割った月額で記入する。

NHK受信料、ペット費用も尋ねて、ひと月分に換算して計上する。

冠婚葬祭は年間の予算を月額にして、親への仕送りなども月額で計上する。

支払い月と金額を備考欄に、月額を記入する。滞納の返済は返済金に計上する。

給与天引きの社会保険料は記入しない。

保険は、支払い月と金額を備考欄に、月額を記入する。

ボーナス払いやりボルビング払いは、いつ、いくらかを備考欄に記入しておく。

借入金はできるだけ詳しく聞き取って、備考欄にメモをしておく。

エクセルによる相談時家計表（書式）作成

上記、初回面談で聞き取った内容について実際にエクセルを入力してみましょう。

項目名	人	金額(円)	備考
保育料	0人	0	保育料
学費	0人	0	学費
生活費	0人	0	生活費+料金費+消耗費
水道代	0人	0	生活費
電気代	0人	0	電気代
ガス代	0人	0	ガス代
水道代	0人	0	水道代
料金費	0人	0	料金費
消耗費	0人	0	消耗費
合計	0人	0	合計
本人	0:00	0	本人

エクセルファイルを入力してみましょう

[エクセルファイル家計改善支援帳票](#) > [相談時家計表の見本（入力後）](#) >

「家計改善支援帳票（エクセル）」は、本ページで学ぶ4つの帳票「相談時家計表」「家計計画表」「ライフィイベント表」「キャッシュフロー表」をひとつにまとめたものです。本ファイルをダウンロードして、ファイルを開き、「相談時家計表」のシートを開いて、手書きで作成した相談時家計表を入力してください。家計改善支援の入力が終わったら、「相談時家計表（入力後）」で点検してください。間違いがあれば修正してください。

1

3. 相談時家計表

2019年7月分

相談日: 2019年7月13日

相談者氏名 田中陽子
 担当相談員 家計相談員

世帯基本情報	世帯人員計	4人
【内訳】成人		3人
うち高齢者		1人
未成年(下記以外)		0人
大学生等		0人
高校生		0人
中学生		1人
小学生		0人
未就学児		0人

収入		
名義人	費目	金額(円)
	前月からの繰越金	
	基本収入	100,000
本人	給与 ①	100,000
	給与 ②	
配偶者	給与 ①	
	給与 ②	
本人	年金	
配偶者	年金	
同居者()	年金	
	臨時収入・賞与	
本人	(賞与 年間 万)	
	夏、冬	
配偶者		
	援助収入や手当等の収入(毎月)	220,000
	雇用保険	
	生活保護	
	養育費	
	援助(義母)	60,000
	労災保険(休業補償給付)	160,000
	援助収入や手当等の収入(毎月以外)	10,000
	児童手当	10,000
	児童扶養手当	
	副次的な収入	
	借入金	0
借入金	()	
預貯金取崩し		
	当月の収入合計	330,000
	前月繰越含む収入合計	330,000

支 出	金額(円)	小計(円)	備考
住居費			27,500
家賃			
管理費	27,500	27,500	
維持費・修理費・更新費			
基本生活費			114,550
食費	65,000	72,000	
外食費	7,000		
電気代	8,500		
ガス代	7,500	20,500	
水道代	4,500		
灯油代		0	
被服・理美容・雑貨費	17,050	17,050	
医療費・介護費等	5,000	5,000	
通信費・車両費			48,500
電話・携帯電話・インターネット	35,000	35,000	
ガソリン代(通勤費含む)			
駐車場代			
車検・車修理代			13,500
通勤交通費	13,500		
教育等費用			26,500
学費・保育料・給食費等	7,000		
部活動等の費用	1,500		
通学交通費			26,500
塾・習い事費用	15,000		
お小遣い・仕送り生活費	3,000		
教養・娯楽費用			7,840
新聞・本・雑誌・教養用品	5,500		
遊興費・娯楽費用			7,840
NHK	2,340		
その他			35,000
酒代/酒飲食交際費	5,000		
たばこ・お小遣い	30,000		35,000
税金・保険			24,000
税金(住民税・固定資産税・自動車税等)	6,000		
社会保険料(国保・国民年金等)			6,000
貯蓄型保険(学資・年金保険等)	5,000		
掛捨て型保険(車・火災等)			
その他保険料	13,000		18,000
返済金			50,000
住宅ローン			0
自動車ローン			
銀行	10,000		
消費者金融	20,000		50,000
クレジット(キャッシング・物品)	20,000		
滞納税金・社会保険料等			0
滞納生活費(家賃・光熱水費等)			
個人からの借金			0
その他の返済			
家計再生のための新規借入の返済			0
預貯金預入れ			0
	当月の支出合計	333,890	
	翌月への繰越金	-3,890	
	翌月繰越含む支出合計	330,000	

町内会費・子供会500

雑貨・嗜好品・サプリ込
本人昼食費購入分美容1,500+13,500/2+
800、雑貨3,000、衣5,000

夫、本人、義母、長女

本人7,500+夫タクシー
6,000
給食4,000+諸費3,000
バレ一部(年間18,000)

新聞4,000

4,680/2ヶ月

夫・本人各15,000

固定資産税

学資保険

夫・本人・義母

返済金以外の計

283,890

1行 月1万(残50万)

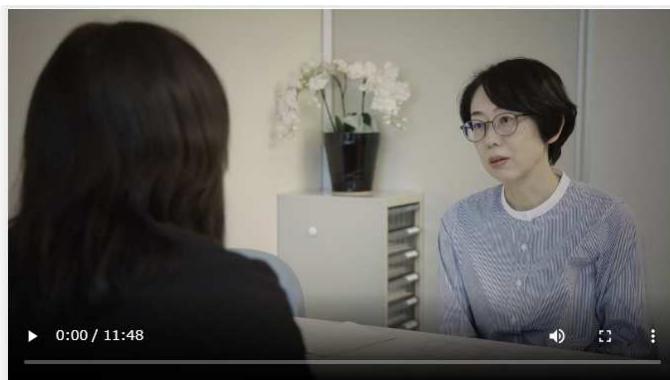
1社 月2万(残40万)

2社 月各1万(残各30万)

家計計画表の作成

はじめに～まずは手書きで作成してみましょう～

本来は相談者本人の見直しについての考えを聞き取りながら、相談時家計表を修正していく形で一緒に家計計画を立てていきますが、家計計画表の作成方法・入力方法を学ぶための教材のため、面談場面はポイントのみにしています。手書きでの修正の仕方は動画で示しますので参考にしてください。



相談時に聞き取った情報

[基本情報 >](#)

演習用ファイル

[家計計画表見本1（手書き） >](#) [家計計画表見本2（手書き） >](#)

田中陽子さんの家計計画表の手書きで作成してください。

- 1、手書きで作成した相談時家計とそのコピーを1枚用意します。
- 2、赤ペンを用意します
- 3、「相談時に聞き取った情報」を読みながら、手書きで作成した相談時家計表に赤ペンで

修正を入れながら作成していきます。

- 4、債務整理をする前の家計計画表①と債務整理後の家計計画表②を作成します。
- 5、小計や合計も計算してください。
- 6、記入が終わったら、家計計画表①見本と家計計画表②見本で点検してください。

さらに学びたい方は…

 [家計計画表 | 詳細マニュアル >](#)

2 家計計画表の作成

継続面談時の聞き取り内容・詳細

① 家計計画表の作成月

令和元年（2019年）10月分

② 収入予測または計画

- ① 夫の休業補償給付月16万の収入がなくなる
- ② 会社からの提案もあり、陽子さんは9月の勤務から時間延長となり、10月の支給から140,000円に増収
- ③ 義母の年金からの援助金6万円に加え、10月からは20,000円の負担増をお願いする。
- ④ 児童手当の1万円は変更ない

③ 支出に関する陽子さんの考え方

○ 基本生活費

- 1) 食費は雑誌で節約の記事が載っていたのを参考に35,000円にしたい。
→ 家計改善支援員からのアドバイスで60,000円に。外食費は、昼食はお弁当持参するようにして0円に
- 2) 電気やガスは今でも節約をしているのでこれ以上は難しい
- 3) 水道は洗濯回数を減らし、3,500円に
- 4) 理美容:夫はそのまま、娘は中学生カットで1,000円に
陽子さんの美容院はカットとパーマのみで2カ月に1回8,000円
- 5) 雑貨・被服は4,000円以内に、理美容とあわせて1万円以内に収める

○ 通信・車両費

- 6) 夫の機種代3,000円減額 → 家計改善支援員からのアドバイスで4人とも格安スマホに切り替え、wi-fiルーター使用料を含めて14,000円に
- 7) 夫の通院等のタクシーダ6,000円はバスなどに切り替えることで3,500円に。

○ 教育等費用

- 8) 部活は引退したので部活動費1,500円→0円に

○ 教養・娯楽費用

- 9) 新聞・雑誌の定期購読を止め、スポーツ誌や雑誌は自分の小遣いから購入することとして0円に。
NHKは残す。

○ その他

- 10) 小遣いを各自10,000円、2人で20,000円に

○ 返済金

- 11) 自己破産を選択し、返済金はそれぞれ0円に
- 12) 法テラス返済5,000円を追加

家計計画表①

3. 相談時家計表

10月

2019年7月分

相談日: 2019年7月13日

ID:

相談者氏名: 田中陽子
担当相談員: 家計相談員

世帯基本情報	世帯人員計	4人
【内訳】成人		3人
うち高齢者		1人
未成年(下記以外)		0人
大学生等		0人
高校生		0人
中学生		1人
小学生		0人
未就学児		0人

支出		
費目	金額(円)	小計(円)
住居費	27,500	
家賃		
管理費	27,500	27,500
維持費・修理費・更新費		
基本生活費	94,300	114,550
食費	60,000	65,000
外食費	0	7,000
電気代		8,500
ガス代		7,500
水道代	3,500	4,500
灯油代		0
被服・理美容・雑貨費	9,800	17,050
医療費・介護費等	5,000	5,000
通信費・車両費	25,000	48,500
電話・携帯電話・インターネット	35,000	35,000
ガソリン代(通勤費含む)	14,000	14,000
駐車場代		73,500
車検・車修理代		11,000
通勤交通費	11,000	13,500
教育等費用	25,000	26,500
学費・保育料・給食費等	7,000	
部活動等の費用	0	1,500
通学交通費		26,500
塾・習い事費用	15,000	25,000
お小遣い・仕送り生活費	3,000	
教養・娯楽費用	2,340	7,840
新聞・本・雑誌・教養用品	0	5,500
遊興費・娯楽費用		7,840
NHK	2,340	2,340
その他	25,000	35,000
酒代/酒飲食交際費	5,000	
たばこ・お小遣い	20,000	30,000
		35,000
		25,000
税金・保険	24,000	
税金(住民税・固定資産税・自動車税等)	6,000	
社会保険料(国保・国民年金等)		6,000
貯蓄型保険(学資・年金保険等)	5,000	
掛捨て型保険(車・火災等)		18,000
その他保険料	13,000	
返済金	50,000	
住宅ローン		0
自動車ローン		
銀行	10,000	
消費者金融	20,000	50,000
クレジット(キャッシング・物品)	20,000	
滞納税金・社会保険料等		0
滞納生活費(家賃・光熱水費等)		
個人からの借金		0
その他の返済		0
家計再生のための新規借入の返済		0
預貯金預入れ		0
当月の支出合計	273,140	533,890
翌月への繰越金	43,140	3,890
翌月繰越含む支出合計	230,000	330,000

備考
町内会費・子供会500
雑貨・嗜好品・サプリ込 本人食購入分0へ
1000+8000/2 美容1500+13500/2+800 雑貨3000+衣5000 雑貨・衣4000 夫、本人、義母、長女
通院費等3500 本人7500+夫タクシ6000
給食4000+諸費3000 バレー部(年間18000) 部活終了0へ
新聞雑誌は小遣いから 4680/2ヶ月
夫・本人各15000へ
固定資産税
学資保険
夫・本人・義母 返済金以外の計
223,140 - 283,890
1行 月1万(残50万) 1社 月2万(残40万) 2社 月各1万(残各30万)

預貯金取崩し
当月の収入合計 230,000 330,000
前月繰越含む収入合計 230,000 330,000

家計計画表②

3. 相談時家計表

10月

2019年7月分

相談日: 2019年7月13日

ID: []

相談者氏名: 田中陽子
担当相談員: 家計相談員

世帯基本情報	世帯人員計	4人
【内訳】成人		3人
うち高齢者		1人
未成年(下記以外)		0人
大学生等		0人
高校生		0人
中学生		1人
小学生		0人
未就学児		0人

支出		
費目	金額(円)	小計(円)
住居費	27,500	
家賃		
管理費	27,500	27,500
維持費・修理費・更新費		
基本生活費	94,300	114,550
食費	60,000	65,000
外食費	0	7,000
電気代		8,500
ガス代		7,500
水道代	3,500	4,500
灯油代		9,800
被服・理美容・雑貨費	9,800	17,050
医療費・介護費等	5,000	5,000
通信費・車両費	25,000	48,500
電話・携帯電話・インターネット	35,000	
ガソリン代(通勤費含む)	14,000	14,000
駐車場代		13,500
車検・車修理代		11,000
通勤交通費	11,000	13,500
教育等費用	25,000	26,500
学費・保育料・給食費等	7,000	
部活動等の費用	0	1,500
通学交通費		26,500
塾・習い事費用	15,000	25,000
お小遣い・仕送り生活費	3,000	
教養・娯楽費用	2,340	7,840
新聞・本・雑誌・教養用品	0	5,500
遊興費・娯楽費用		7,840
NHK	2,340	2,340
その他		35,000
酒代/酒飲食交際費	5,000	25,000
たばこ・お小遣い	20,000	30,000
税金・保険		24,000
税金(住民税・固定資産税・自動車税等)	6,000	
社会保険料(国保・国民年金等)		6,000
貯蓄型保険(学資・年金保険等)	5,000	
掛捨て型保険(車・火災等)		18,000
その他保険料	13,000	
返済金	5,000	55,000
住宅ローン		0
自動車ローン		
銀行	0	10,000
消費者金融	0	20,000
クレジット(キャッシング・物品)	0	20,000
滞納税金・社会保険料等		0
滞納生活費(家賃・光熱水費等)		
個人からの借金		5,000
その他の返済	5,000	
家計再生のための新規借入の返済		0
預貯金預入れ		0
当月の支出合計	228,140	538,890
翌月への繰越金	1,860	8,890
翌月繰越含む支出合計	230,000	330,000

備考		
町内会費・子供会500		
雑貨・嗜好品・サプリ込		
本人食購入分0へ		
1000+8000/2		
美容1500+13500/2+800		
雑貨3000、衣5000		
雑貨・衣4000		
夫、本人、義母、長女		
通院費等3500		
本人7500+夫223,140-6000		
給食費4000+諸費3000		
バレー部(年間18000)		
部活終了0へ		
新聞雑誌は小遣いから		
4680/2ヶ月		
10000へ		
夫・本人各15000		
固定資産税		
学資保険		
夫・本人・義母		
返済金以外の計		
223,140-283,890		
1行 月1万(残50万)		
1社 月2万(残40万)		
2社 月各1万(残各30万)		

預貯金取崩し
当月の収入合計 230,000 330,000
前月繰越含む収入合計 230,000 330,000

2 家計計画表

詳細マニュアル

1 様式の使い方

- 「家計計画表」は、「相談時家計表」をもとに、家計を見直した結果を今後の生活に合わせた家計の予算書として作成するものであり、「相談時家計表」と同様に、毎月発生しない収支も1ヵ月当たりの金額として予算化するものです。収支バランスが合うことだけではなく、家族で十分に共有し、相談者本人と家族がやる気を出して実践できる計画になっていることが重要です
- 「家計計画表」の作成がきっかけとなって、相談者本人と家族がお金の使途や目指す生活の姿について話し合い、家族全員の意思が反映できる計画になっていることが望ましいです
- 「家計計画表」の小計欄は、「キャッシュフロー表」と連動して、見直し後の基礎数値となるものです。費目の書き換えを行う時には「キャッシュフロー表」との連動を意識して行います



家計計画（予算）を立てる相談は相談者の生活（相談時家計表）を出発点にした方が相談者自身に考えてもらいやすく、「相談時家計表」のどこをどう見直したいのかを相談者に教えてもらい、どのようにしたらできるかと一緒に考えながら、「相談時家計表」を書き直していくという方法をとっています。

2 項目について

1) 収入

- 収入増を計画する場合は、具体的な根拠となる内容を確認しながら確実に見込める数字を記入します。将来的に変化する収入（昇給や減給など）は「ライフイベント表」に記載し、「キャッシュフロー表」で計算に反映させます
- 公的給付などで利用可能な制度の有無を調べ、申請支援を行い、援助収入や手当等の収入の見直しを図り、近々実現可能なものは「家計計画表」に反映します
- 家族で話し合ったことがきちんと反映されているか確認します。

② 支出

- 支出の見直しを図るために、相談者自身が改善点を考え実行可能な内容にする必要があります。そのため、相談者に教えてもらうつもりで見直すべき費目を話し合うようにし、家族や生活の状況を十分に把握できているか、無理がないか、家族内での協力が得られているかどうかを確かめます。



一般的な家計支出の参考値としては、総務省が実施している「家計調査」などの統計がありますが、これらを家計管理の計画としてそのまま引用することは適当ではありません。これらの数値は、あくまでも様々な生活スタイルの人の家計支出の平均値です。したがって、統計の結果と比較して一律に節約などの見直しを図るべきではなく、相談者と家族の生活を個別に捉えて検討する必要があります。

特に支出の抑制に関しては、相談者とその家族との話し合いを通じて検討していくことが重要である。相談者本人と家族が、やる気を出せる「家計計画表」になっていることが必要であり、家計改善支援員が一方的に提案したものにならないよう留意します。

返済金

- 返済金については支援を行うことにより見直しを図ります
 - ① 返済が困難な債務がある場合は、多重債務者相談窓口とも連携し、債務整理を行い、返済金の見直しを図ります
 - ② 税金・保険料や家賃等の滞納がある場合は、分納手続きや減免制度の活用などにむけた支援を行い、実行可能な返済計画を立て見直しを図ります
 - ③ 一時的な資金の貸付を受けた場合は、実行可能な償還計画を作成し、それに基づく返済金を計上します
- 上記③の貸付金の償還計画に基づく月々の返済金は、家計再生のための新規借入の返済の欄に計上します

食費・外食費・車両費

- 食費・外食費は家計に占める割合が高く、現金で支出することが多いため、丁寧に見直せば改善が進む費目です。家族の成長に伴う食費の増加やお菓子や飲料などの嗜好品の見直し、弁当の持参による外食費の節約など、生活の見直しをあわせて進めます。いずれにしても、相談者と家族との話し合いの結果を反映した見直しを行うことが大切です

- 車両費については、ガソリン代・駐車場代・車検・車修理代など多費目にわたる支出が発生します。地域の交通事情や、家族の生活状況に応じて、見直しが可能か検討する必要があります

遊興費・娯楽費用

- ギャンブルやパチンコ等の費用については、嗜好の問題でもあるが、「相談時家計表」においては支出全体に占めるギャンブルの費用を「見える化」することで具体的な見直しが可能となります
- 依存症への対応が必要と考えられる場合など、相談者の状況によっては自立相談支援機関と連携し、必要な対応も検討します



相談者がどの程度ギャンブルにお金を使っているかによりますが、安易にギャンブルの費用を減らそうとすることは、相談者と家計改善支援員との信頼関係を損ねる場合も少なくないことに注意が必要です。様々な支出の費目の中でも、最も取り扱いが難しい費目であることを見理解する必要がある。したがって、ギャンブルの費用については、まずは「見える化」することにより相談者が自ら気づくように促すと良いです。

エクセルによる家計計画表作成

引き続き「家計改善支援ツール」(家計の見直し～グラフの表示まで)を入力してみましょう

※このセクションでのエクセルは初回～継続面談で作成した相談時家計表をもとに入力します。

The screenshot shows an Excel window with two tabs: '相談時データコピー' (Tab 1) and '相談時データクリア' (Tab 2). Tab 1 contains a household budget table for February 2019, with columns for category, amount, and balance. The table includes items like '食費' (Food), '交通費' (Transportation), and '電気代' (Electricity bill). Tab 2 is a copy of the same table. The status bar at the bottom indicates '0:00 / 6:33'.

演習用ファイル

*相談時家計表を入力したエクセルファイル（家計改善支援帳票）に続けて入力していきます。

家計計画表①見本（入力後） >

家計計画表②見本（入力後） >

相談時家計表を入力したエクセルファイルを開いて、手書きで作成した家計計画表①と②を入力していきます。入力が終わったら、「家計計画表①と②」と見比べながら、費目、小計、合計の数字に間違いがないか点検してください。家計計画表はキャッシュフロー表に数字がそのまま連動していますので、間違いがあったら修正して完成させてください。

1

4. 家計計画表①

2019年10月分

相談日: 2019年7月13日

相談者氏名 田中陽子
 担当相談員名 家計相談員

世帯基本情報	世帯人員計	4人
【内訳】成人		3人
うち高齢者		1人
未成年(下記以外)		0人
大学生等		0人
高校生		0人
中学生		1人
小学生		0人
未就学児		0人

収入		
名義人	費目	金額(円)
	前月からの繰越金	0
	基本収入	140,000
本人	給与 ①	140,000
	給与 ②	
配偶者	給与 ①	
	給与 ②	
本人	年金	
配偶者	年金	
同居者()	年金	
	臨時収入・賞与	
本人	(賞与 年間 万)	
	夏、冬	
配偶者		
	援助収入や手当等の収入(毎月)	80,000
	雇用保険	
	生活保護	
	養育費	
	援助(義母)	80,000
	労災保険(休業補償給付)	0
	援助収入や手当等の収入(毎月以外)	10,000
	児童手当	10,000
	児童扶養手当	
	副次的な収入	
	借入金	0
借入金	()	
預貯金取崩し		0
	当月の収入合計	230,000
	前月繰越含む収入合計	230,000

支出		
費目	金額(円)	小計(円)
住居費		27,500
家賃		
管理費	27,500	27,500
維持費・修理費・更新費		
基本生活費		94,300
食費	60,000	60,000
外食費	0	
電気代	8,500	
ガス代	7,500	
水道代	3,500	19,500
灯油代		0
被服・理美容・雑貨費	9,800	9,800
医療費・介護費等	5,000	5,000
通信費・車両費		25,000
電話・携帯電話・インターネット	14,000	14,000
ガソリン代(通勤費含む)		
駐車場代		
車検・車修理代		11,000
通勤交通費	11,000	
教育等費用		25,000
学費・保育料・給食費等	7,000	
部活動等の費用	0	
通学交通費		25,000
塾・習い事費用	15,000	
お小遣い・仕送り生活費	3,000	
教養・娯楽費用		2,340
新聞・本・雑誌・教養用品	0	
遊興費・娯楽費用		2,340
NHK	2,340	
その他		25,000
酒代/酒飲食交際費	5,000	
たばこ・お小遣い	20,000	25,000
税金・保険		24,000
税金(住民税・固定資産税・自	6,000	
社会保険料(国保・国民年金等)		6,000
貯蓄型保険(学資・年金保険)	5,000	
掛捨て保険(車・火災等)		
その他保険料	13,000	18,000
返済金		50,000
住宅ローン		0
自動車ローン		
銀行	10,000	
消費者金融	20,000	50,000
クレジット(キャッシング・物品)	20,000	
滞納税金・社会保険料等		0
滞納生活費(家賃・光熱水費等)		
個人からの借金		0
その他の返済		
家計再生のための新規借入の返済		0
預貯金預入れ		0
当月の支出合計		273,140
翌月への繰越金		-43,140
翌月繰越含む支出合計		230,000

町内会費・子供会500
 雑貨・嗜好品・サプリ込
 本人昼食費0へ
 美容1,000+8,000/2+
 800、雑貨・衣4,000
 夫、本人、義母、長女
 本人7,500+夫通院等
 6,000
 給食4,000+諸費3,000
 バレー部部活終了0へ
 新聞・雑誌小遣いから
 4,680/2ヶ月
 夫・本人各1万へ
 固定資産税
 学資保険
 夫・本人・義母
 返済金以外の計
 1行 月1万(残50万)
 1社 月2万(残40万)
 2社 月各1万(残各30万)

1

4. 家計計画表②

2019年10月分

相談日: 2019年7月13日

相談者氏名 田中陽子
担当相談員名 家計相談員

世帯基本情報	世帯人員計	4人
【内訳】成人		3人
うち高齢者		1人
未成年(下記以外)		0人
大学生等		0人
高校生		0人
中学生		1人
小学生		0人
未就学児		0人

収入		
名義人	費目	金額(円)
	前月からの繰越金	0
	基本収入	140,000
本人	給与 ①	140,000
	給与 ②	
配偶者	給与 ①	
	給与 ②	
本人	年金	
配偶者	年金	
同居者()	年金	
	臨時収入・賞与	
本人	(賞与 年間 万)	
	夏、冬	
配偶者		
	援助収入や手当等の収入(毎月)	80,000
	雇用保険	
	生活保護	
	養育費	
	援助(義母)	80,000
	労災保険(休業補償給付)	0
	援助収入や手当等の収入(毎月以外)	10,000
	児童手当	10,000
	児童扶養手当	
	副次的な収入	
	借入金	0
借入金	()	
預貯金取崩し		0
	当月の収入合計	230,000
	前月繰越含む収入合計	230,000

支出		
費目	金額(円)	小計(円)
住居費		27,500
家賃		
管理費	27,500	27,500
維持費・修理費・更新費		
基本生活費		94,300
食費	60,000	60,000
外食費	0	
電気代	8,500	
ガス代	7,500	19,500
水道代	3,500	
灯油代		0
被服・理美容・雑貨費	9,800	9,800
医療費・介護費等	5,000	5,000
通信費・車両費		25,000
電話・携帯電話・インターネット	14,000	14,000
ガソリン代(通勤費含む)		
駐車場代		
車検・車修理代		
通勤交通費	11,000	11,000
教育等費用		25,000
学費・保育料・給食費等	7,000	
部活動等の費用	0	
通学交通費		
塾・習い事費用	15,000	
お小遣い・仕送り生活費	3,000	
教養・娯楽費用		2,340
新聞・本・雑誌・教養用品	0	
遊興費・娯楽費用		
NHK	2,340	2,340
その他		25,000
酒代/酒飲食交際費	5,000	
たばこ・お小遣い	20,000	25,000
税金・保険		24,000
税金(住民税・固定資産税・自	6,000	
社会保険料(国保・国民年金等)		
貯蓄型保険(学資・年金保険	5,000	
掛捨て保険(車・火災等)		
その他保険料	13,000	18,000
返済金		5,000
住宅ローン		
自動車ローン		0
銀行	0	
消費者金融	0	0
クレジット(キャッシング・物品)	0	
滞納税金・社会保険料等		
滞納生活費(家賃・光熱水費等)		0
個人からの借金		
その他の返済(法テラス)	5,000	5,000
家計再生のための新規借入の返済		0
預貯金預入れ		0
当月の支出合計		228,140
翌月への繰越金		1,860
翌月繰越含む支出合計		230,000

備考
町内会費・子供会500
雑貨・嗜好品・サプリ込 本人昼食費0へ
美容1,000+8,000/2+ 800、雑貨・衣4,000
夫、本人、義母、長女
本人7,500+夫通院等 3500 給食4,000+諸費3,000 バレ一部部活終了0へ
新聞・雑誌小遣いから 4,680/2ヶ月
夫・本人各10,000
固定資産税
学資保険
夫・本人・義母
返済金以外の計
223,140
債務整理へ 1行 月1万(残50万) 1社 月2万(残40万) 2社 月各1万(残各30 万)

家計再生プランについて

家計再生プランとは

家計改善支援では、「家計計画表」の作成とほぼ同時に、アセスメント結果に基づき家計の視点から解決すべき課題や目指す姿、支援の内容について「家計再生プラン」にまとめます。

「家計再生プラン」は、今後の家計に関する相談者と家族のプランであり、相談者と家族の主体性、意欲・意思が反映された「家計支援計画」に基づくものです。

家計改善支援員が作成し、相談者が内容を確認して自筆署名します。支援調整会議へ、「相談時家計表」や「家計計画表」とともに提出することになります。

詳細については、以下のファイルをご覧ください。



演習用ファイル

[家計再生プラン（書式）](#) >

[家計再生プランモデル事例の作成例](#) >

さらに学びたい方は…

[家計再生プラン | 詳細マニュアル](#) >

モデル事例の作成例

6. 家計再生プラン(家計支援計画)

担当者氏名： 藤浦 久美

ID		作成日	令和1年6月13日	作成回	<input checked="" type="checkbox"/> 初回 ()回目	<input type="checkbox"/> 再プラン ()回目
ふりがな	たなか ようこ	性別	<input type="checkbox"/> 男性 () <input checked="" type="checkbox"/> 女性 ()			
氏名	田中 陽子	生年月日	<input type="checkbox"/> 大正 昭和 平成 1978年 ●月 ●日 (41 歳)			

○解決したい課題 〈主に、家計改善支援事業により、解決を図りたい課題〉

- ① 令和元年9月で夫の休業補償給付金16万円の収入が無くなる為、今後の生活が不安である。
- ② 夫に内緒の借金150万円を月5万円返済しているが支払い継続できるか不安である。
- ③ 貯蓄が30万円のみのため年間イベント費用対応で余力が無い。
- ④ 令和2年1月より必要となる長女の高校進学費用の準備が不安である。

○目標(目指す姿)〈本人が設定〉 ※家計収支における目標として家計計画表、キャッシュフロー計画表を添付

- ・親子4人で安心して生活できるようになりたい。
- ・義母の援助を元の金額に戻しても、年間イベントの費用に対応でき、貯蓄もできるような家計にしたい。

○プラン 〈家計改善支援機関や関係機関等が行うことや、本人が行うことも含めて記入〉

実施すること (本人・家族等・家計改善支援機関・その他機関)	備考(関係機関・期間・頻度など)
家計状況を把握する(収入33万円、支出33.389万円、収支0.389万円の赤字)	本人・家計改善支援事業所
借金と債務整理について夫と相談する。 →法律家に相談して債務整理をすることになる。	本人・夫
債務整理について弁護士のアドバイスを受ける	本人・○○法律事務所・家計改善支援事業所
家計の見直し(基本生活費の減額、通信費の見直し、教養娯楽費減額)	本人・家計改善支援事業所
家計計画表通りの家計管理ができるように、継続して家計改善支援を受ける	本人・家計改善支援事業所

○プラン期間と次回モニタリング(予定)時期等

プラン期間	次回モニタリング時期	次回面談予定日
令和1年9月まで	令和1年8月	令和1年 月 ○日

本人確認欄	田中 陽子
-------	-------

家計再生プラン

詳細マニュアル

1 家計再生プラン（家計支援計画）とは何か

- ① 家計再生プランとは、アセスメントの結果に基づき、家計の視点から「解決すべき課題」「相談者の目指す姿」「具体的な支援の内容」についてまとめたものです。
- ② 家計再生プランは、今後の家計に関する相談者と家族のプランです。相談者と家族の主体性、意欲・意思が最も反映されなくてはならないものです。
- ③ 相談者からお聞きした目指す生活の形や希望すること、家族のライフイベントに基づいて、家計改善支援員が作成します。
- ④ 相談員が「こうすればいいのに」と考えても、それが相談者の意思に反していればプランにはできません。
- ⑤ 家計再生プランには、課題や支援内容等を列挙するだけでなく、面談を通して明らかになった相談者の個性やできること、ストロングス（強み）等を踏まえて実現できる内容であることも大事です。相談者の生活の再生に向けた意欲を引き出せるよう働きかけていくツールもあります。
- ⑥ 相談者自身だけでなく、家族の状況の変化に応じて見直すことも必要です。相談者の意欲が持続できるようにスマールステップで3ヶ月から6ヶ月をめどに見直し、再プランを立てていきます。

2 家計再生プラン作成についての留意点

- ① 相談者の現状の家計の課題や、何を目標に暮らしていくのかなど、家計をコントロールする指針を示したものを相談者に提案します。それが、家計再生プラン（家計支援計画）です。
- ② アセスメントの項目「アセスメント結果の整理と支援方針の検討」で整理した内容をベースに作成しますが、相談者に手渡すものであり、分かりやすく、将来が見えるような提案を心がけます。
- ③ 「解決したい課題」は、相談者と一緒に検討した結果のまとめとなっているのか、相談者に確かめていただけるようなスタンスで作成します。
- ④ その上で、「目標」は、相談者本人がご自身（とその家族）の目標（目指す姿）を設定できるようにサポートします。
- ⑤ また、家計再生プランの内容が実現できるように、最後まで相談者と共にあることを伝えます。家計の環境や家族の進路が変わったら、早めに見直すこと、目標通りにいかなくても失望したり諦めたりしないこと、やり直しをすればいいし、見直しできることを伝えます。
- ⑥ 相談者自身だけでなく、家族の状況の変化に応じて見直すことも必要です。相談者の意欲が持続できるようにスマールステップで3ヶ月から6ヶ月をめどに見直し、再プランを立てていきます。

⑥ 家計再生プランを提案し確かめていただくときの言葉かけは、相談者の心の動きに合わせながら話します。家計改善支援員として助言できることをすべて課題に書き込みたいところですが、相談者にとっては助言そのものが、辛く厳しいものに映りがちです。一つ一つ確認し、励まし合いながら進めるようにしたいものです。

③ 家計再生プランに記載すべき事項

解決したい課題に書くべき事項

- 家計として、解決すべき課題は何か、を書いていきます。
- お金に課題を抱える相談者は「就労」や「家族関係」に課題を抱える方が多く家計を明らかにしていくことで、本人が気づいていなかった課題が見えることもあります。
- 自立相談支援機関と情報の共有を行った上で、課題を明らかにしていくことも必要です。
- 「年金までに数千円しかない」とか「おむつが買えない」など、緊急に解決すべきことも、対応してしまったことも、本人の困難な状況を明らかにするためには記載が必要です。
- 根本的に解決すべきこととしては、例えば、「家族と相談すること」など箇条書きでシンプルにまとめます。

目標（目指す姿）に書くべき事項

- 数年先を考えながら「こうありたいと願う生活の方向性」を書きます。1~2行に収めましょう。例えば、「仕事をしながら、家族4人で安心して暮らしていきたい」というように書いていきます。
- 目の前にある課題の解決方法ではなく、数年先の生活の様子、本人の大切にしたいことを表現しましょう。

プランに書くべき事項

- まずは、現状の家計状況の把握を書きます。収入が○円、支出△円、その結果、黒字か、赤字か、収支の金額もしくは状況を書き、相談者本人にまず分かっていただきます。その上で、家計上の改善方法を考えいくことになります。
- 次にその内容を具体的に書いていきます。
「借金の整理を行うことで返済額を軽減する」「転居先を探して、家賃を下げる」「収入を増やすためには就労支援につなぐ」など、家計を改善する
プランを書いていきます。その際には、「家賃は5万円以内で」「手取り収入15万円以上の仕事を探す」など、金額を具体的に書き込むことができれば、本人にも分かりやすく、意欲にもつながっていくと思います。

同居家族がいる場合、「家族と相談する」ということも、大切なプランとなります。仕事をしているのに、家にお金を入れてない息子、娘、成人した子どもたちの携帯料金や生命保険まで、親が払っている相談者に出会うこともあります。苦しい状況を家族に遠慮して相談もできていないと思われる相談者には、「家族と相談する」をプランの一つとして作成し、本人の背中を押すことも大事なことと考えています。

- また、緊急性がある場合、プラン作成の前に支援を行うこともあります、「実施したこと」として記載します。
- 備考欄には、プランの内容に応じて関係機関や人を記載します。
債務整理であれば本人、弁護士、家計改善支援員、就労支援の場合は本人、ハローワーク、自立相談支援員と記載しています。

プラン期間の立て方

- プラン期間は、スマールステップで基本3ヶ月、長くても6ヶ月として、見直し、再プランを作成していきます。

家計再生プラン（家計支援計画）—作成時の留意点—

担当者氏名：

ID		作成日	令和 年 月 日	作成回	<input type="checkbox"/> 初回 <input type="checkbox"/> 再プラン()回目
----	--	-----	----------	-----	--

ふりがな		性別	<input type="checkbox"/> 男 () <input type="checkbox"/> 女	<ul style="list-style-type: none"> お金に課題を抱える相談者は「就労」や「家計関係」に課題を抱える方が多く、家計を明らかにしていくことで、本人が気づいていなかった課題が見える 自立相談支援機関と情報共有を行い、課題を明らかにする 	
氏名		生年月日			

○解決したい課題 〈主に、家計改善支援事業により、解決を図りたい課題〉

- 家計としての、解決すべき課題は何かを考えます。
- 緊急に解決すべきことを書きます。
- 家族の協力など抜本的に解決すべきことを書きます。
- 内容は、箇条書きなどにして、シンプルにまとめます。

○目標（目指す姿）〈本人が設定〉 ※家計収支における目標として家計計画表、キヤッショフロー計画表を添付

- 数年先を考えながら、こうありたいと願う生活の方向性などを書きます。
(本人が設定する内容であるが、プランの骨子の下書きとして、家計改善支援員が準備する)
- できるだけ、1～2行以内に收めます。

「仕事をしながら、家族4人で安心した生活を送る」など

○プラン 〈家計改善支援機関や関係機関等が行うことや、本人が行うことも含めて記入〉

実施すること (本人・家族等・家計改善支援機関・その他機関)	備考（関係機関・期間・頻度など）
○ 具体的な解決策を、実施する機関や人ごとに書きます。	
<ul style="list-style-type: none"> ・現状の家計状況の把握 ・借金の整理を行う ・転居先を探す ・就労支援につなぐ ・家族と相談する 	備考欄には、プラン内容に応じて、関係機関を記載
○ 既に実施したこと、プランの一部であれば書きます。	

○プラン期間と次回モニタリング（予定）時期等

プラン期間	次回モニタリング時期	次回面談予定日
令和 年 月まで	令和 年 月	令和 年 月 日

プラン期間は、スマルステップを基本に3か月、長くとも6か月として、見直し、再プランを作成していきます

確認欄

ライフイベント表・キャッシュフロー表の作成

まずは手書きで「ライフイベント表」を作成してみましょう

本来はご家族でこれから的生活の予定や計画を話し合ってもらい、それをライフイベント表に丁寧に記入していくますが、ライフイベント表の作成方法・入力方法を学ぶ教材のため、動画では収入・支出のパターンの違うイベントの聞き取りのみにしています。



相談時に聞き取った情報

[基本情報 >](#)

[演習用ファイル](#)

[ライフイベント表（書式）>](#) [ライフイベント表見本（手書き）>](#)

田中陽子さんのライフイベント表を手書きで作成してください。

- 1、ライフイベント表（書式）を印刷します。
- 2、「ライフイベント表作成時の聞き取り内容」を読みながら、記入していきます。
- 3、記入が終わったら、モデル事例のライフイベント表見本で点検して、完成させてください。

さらに学びたい方は…

[ライフイベント表 | 詳細マニュアル >](#)

[キャッシュフロー表 | 詳細マニュアル >](#)

3 ライフィベント表・キャッシュフロー表の作成

継続面談時の聞き取り内容・詳細

1 収入のイベント

- 1) 浩介さんのリハビリ勤務(在宅)が12月から始まり、令和2(2020)年1月から月手取り7万円の収入となる。1月以降の家計収入は月30万円
- 2) 児童手当は4月から0円になるので、6月の2万円の支給が最後
- 3) 浩介さんは簿記2級に合格すると在宅勤務のまま勤務時間も若干増え、正規職員としての給与が手取り20万円となる見込。(→今の段階では予定に入れない)

2 支出の変化

- 1) 浩介さんのリハビリ勤務(在宅)では、ごくたまに出勤があり都度バス代が必要になるため、交通費が4,000円増加する。
- 2) 日菜子さんの入試費用が1月に25000円(公立5,000円・私立2万円)
- 3) 2月に日菜子さんの進学費用(公立高校に合格する場合)の入学金と教科書代などを15万円準備したい
- 4) 3月に制服代と体操服で7万円、自転車も購入予定で2万円
- 5) 夏服は近所の人から譲り受ける予定で0円
- 6) 4月から教育費は、中学校の給食費・諸費と塾代がかからなくなり、高校の授業料は無償のため、高校の諸費(テスト代など)が5,000円、日菜子さんの小遣いは(+2,000円で)5,000円になる。
- 7) 8月に義父の7回忌とお盆の費用が3万円必要
- 8) 義母の家計への援助は9月から6万円に戻す
- 9) 浩介さんの事務職としてのスキルアップのため簿記2級の試験が10月に予定され、テキスト代と受験料合わせて計50,000円が必要。令和2年1月から10月まで毎月5,000円を積み立てし、受験に関する支払は積立から行う。
- 10) 令和2年12月に、正月費用3万を支出予定

相談日:2019年7月13日
本人+3人 開始年月:2019年10月

相談者:田中陽子様

西暦	和暦	月	収入イベント内容			支出のイベント内容		
			本人	夫	長女	夫	満6歳	長女
2019年 令和01年 10月	鬼童手当4万円	41	満6歳	41	43	満6歳	14	満6歳
		11月						
		12月	正月3万円	41	43	リハビリ勤務開始通勤等支 通費4,000円増の15,000円	14	73
2020年 令和02年 1月	夫リハビリ勤務の 給与7万へ	41			43	簿記2級テキスト等5,000円 (10月末まで)	14	高校入試2.5万円
		2月	鬼童手当4万円	41	43		14	高校入学費用15万円
		3月		41	43		14	制服、自転車購入等9万円
		4月		42	44		15	教育費1万円へ
		5月		42	44		15	74
		6月	鬼童手当2万円	42	44		15	74
		7月		42	44		15	74
		8月		42	44		15	74
		9月	義母からの援助8万円→6 万円へ	42	44		15	74
		10月		42	44	簿記2級テキスト等5,000円 終了	15	74
		11月		42	44		15	74
		12月	正月3万円	42	44		15	74

3-1 ライフィベント表

詳細マニュアル

1 様式の使い方

- 「ライフィベント表」は、収支に関する人生の出来事（ライフィベント）の時期や金額をまとめたものをいいます。毎月の決まった収入と支出以外の、不定期な収入と支出の変化とその発生月を見える化して、「キャッシュフロー表」に反映させます
- 「キャッシュフロー表」を作成するにあたって、正確な「ライフィベント表」がとても重要となるため、相談者本人や家族に予想されるライフィベントを書き出してもらう必要があります
- 1年ぐらい経過すると、生活の変化に伴って予測できなかったライフィベントも出てくるため、ライフィベントの追加変更がある場合は、「キャッシュフロー表」も含めて何度も見直していくことが求められます

2 相談者と面談時の作成方法

- 以下の項目を家計表エクセルファイルの「ライフィベント表」のシートにあらかじめ入力して、面談時に手書きで記入するフォームを印刷しておきます
 - ・ 相談日 …
ライフィベントについて相談する面談日を西暦で入力します
 - ・ 家族の人数 …
相談者本人以外に家計を一つにする家族の人数を入力すると、家族の人数分の支出イベント内容の列が作成されます
 - ・ 各列に、相談者本人からの継柄を入力し、年齢は、学費や児童手当等は年度ごとに変わることが多いため、当年4月1日現在の満年齢を入力します
 - ・ 「ライフィベント表」の開始月（「家計計画表」の作成月）を入力します
 - ・ 収入と支出のイベントが手書きで記入できるように行間を空けるなど、記入しやすいようにエクセルを調整します
 - ・ 家族で相談した内容を聞き取り手書きで書き込みます
- 急ぐ場合は、印刷しておいた「ライフィベント表（書式）」に内容を書き込んで持ち帰ってもらい、家族で相談してきてもらいます

① 項目について

1) 概況

- 「家計計画表」は、毎月以外の収入・支出を月額換算しているため、毎月定期的又は恒常に発生する収入以外については、金額をライフイベントに記入する必要があります

2) 収入のイベント

- 収入イベント内容欄には、臨時収入・賞与、数ヵ月単位で支給される児童手当などの収入の内容を記入します

POINT

毎月以外の収入の例

2ヶ月に1度発生するもの：年金・児童扶養手当等
年に数回発生するもの：賞与、企業年金・手当等の支給（児童手当等）
数年単位で発生するもの：手当等の開始・終了、年金の開始

計画当月以降に毎月発生する収入の変化

昇給や減給での収入が変化する場合の金額や発生月の把握

3) 支出のイベント

- 支出については、毎月決まった金額ではなく、年に1度支出するものや、隔年、数年単位で発生するものがある。イベント発生本人の予定月に内容と金額を記入します
- ライフイベント等に伴う臨時の支出の内容を記入する。相談者本人だけでなく、予想される家族それぞれのライフイベントを相談者に書き出してもらいます。書きだしておけば「キャッシュフロー表」で収入や支出が増減する理由を相談者が理解することに役立ちます
- 特に、一時的な支出に関しては、同じ月に複数の内容が重なることがあります。漏れや誤りを防ぐために内容を記入します



支出イベントの例

数年単位で発生するもの：入園・入学、卒業、受験、修学旅行、退職など

隔年ぐらいで発生するもの：車検、家賃の更新など

毎年定期的に発生するもの：帰省、正月準備・お年玉、夏休み・冬休み、年払いの保険料・

税金など

不定期に発生するもの：冠婚葬祭、部活の遠征、引っ越しなど

子どもの教育費関連費など前払いのことが多いので、いつ支払うのかを確かめておきます。

- 「家計計画表」は、毎月以外の支出を月額換算しているため、毎月定期的又は恒常に発生する収入以外については、金額が発生する予定月に計上する必要があります



例えば、月額 45,000 円の家賃に加え、2年ごとに家賃4カ月分（18万円）の更新料がかかるアパートに住んでいる場合、家計表では更新料を月額換算した 7,500 円（18万円 ÷ 24カ月）を計上しており、小計欄は 52,500 円となっています。この場合は実際にアパートの更新料が発生する月に支出のイベントとして「一時的な支出」欄に、18万円を計上します。

3-2 キャッシュフロー表

詳細マニュアル

1 様式の使い方

- 「キャッシュフロー表」は、「家計計画表」とともに、家計再生プランに添付する様式です。「家計計画表」をもとに、相談者の家族のライフイベントを組み込んで、1～3年先（貸付あっせんをする場合は5年）までの家計予算の推移を見るために作成します
- 「キャッシュフロー表」の収入支出欄は「家計計画表」の小計欄と連動して家計の流れを把握するものです。家計表では家計の収支全体を捉えて1か月の収支バランスが取れているかどうかを把握するため、数か月に1回支給される手当や援助収入は月当たりに換算して記入しますが、「キャッシュフロー表」では、支給月ごとに記入し、年月の経過とともに予想される支出額や、家計の過不足が発生する時期をあらかじめ予測できるようにします。この結果、相談者自身が堅実な暮らしの必要性を確認し、収支のコントロールなど、自己管理できるようになることを支援していきます。これらのことが、将来の目標に向けた計画的な家計管理につながります
- 一方で、年間の「キャッシュフロー表」を作成することによって、各月の収支の波を把握し、支出を平準化したり、数カ月分単位で支給される手当等を計画的に使うことにつながります。例えば年3回支給される手当を家計表では月単位に換算して計上しますが、実際の入金は4カ月ごとであるため、年間の「キャッシュフロー表」によって月次の家計表では把握できないお金の入りと出による月末残高の変化を把握することができます。これによって、資金繰りの現状を把握し、預貯金の目的ならびに必要性を理解できるようになります。
- 1年ぐらい経過すると、生活の変化に伴って予測できなかったライフイベントも出てくるため、「キャッシュフロー表」は必要に応じて何度も見直していくことが求められます

POINT

「キャッシュフロー表」を作成する中で、ライフイベントに伴う臨時支出・返済金などの支出と、給与や数カ月ごとの収入などの均衡が図られるかを確認していきます。均衡がとれない場合にはライフイベントの見直しを行います。見直しの中で債務整理や滞納金の分割払いの必要性、一時的な借入や返済猶予などの相談について支援を行います。

毎月以外の収入の内容・家族の支出イベントの内容

- 「ライフイベント表」に入力した収入・支出のイベント内容は「キャッシュフロー表」のイベント欄の該当月に反映されます。ライフイベント内容の追加・修正は「キャッシュフロー表」のイベント欄に直接できないため、「ライフイベント表」に戻って追加・修正を行います

1) 収入

- 各費目の金額は「家計計画表」の金額が反映されているので、収入のイベントに沿って実際の支給月、収入が入る月に予定の金額を計上します

年金

- 年金については年金欄に記入します。複数月にまとめて支給される年金は「家計計画表」では月額換算して記入しますが、「キャッシュフロー表」では、実際の支給月に計上します

援助収入や手当等の収入（毎月以外）

- 児童手当などは援助収入や手当等の収入（毎月以外）欄に記入します。複数月についてまとめて支給される手当等を「家計計画表」では月額換算して記入しますが、「キャッシュフロー表」では、実際の支給月に計上します。例えば、児童手当は2月・6月・10月、児童扶養手当は奇数月に支給されます
- 諸手当に関しては、前渡しされた数カ月分の支給額が既に使われてしまっていることが多いので、「キャッシュフロー表」を作成するときには、作成当日の手元残高の確認が必要です



複数月分がまとめて支給される年金や手当は、支給されたらすぐに支出してしまいがちです。そのため、「キャッシュフロー表」を活用して、計画的に支出することを理解してもらうことが大切です。

2) 支出

- 各費目の金額は「家計計画表」の金額が反映されているので、家族のイベントに沿って実際の発生月に予定の金額を計上します
- 支出については、毎月、定額が支出されるものもあれば、家族の成長などにより増減していくものもあります。また、水光熱費など季節によって支出額が変動する項目もあることに留意します

食費・外食費

- 育ち盛りの子どものいる家庭は、一年ごとに食費を増額することなども検討します

住宅ローン・自動車ローンの返済金

- 住宅ローン欄の金額には、毎月の返済金額を計上します。賞与払いの返済金額は、賞与払い月の一時的な支出欄に、月額に加算される金額を計上します。住宅ローンは、段階的に返済額が増加する場合もあるため留意します

銀行・消費者金融等の返済金

- 債務整理後の返済金も、この欄に計上します。完済月を確認して金額の変動に留意します

一時的な支出

- 家計のイベント欄と対応し、年1回程度の出費（例：自動車税、年払いの保険料、夏休み・冬休み、正月・お盆に伴う出費、中元・歳暮、前期・後期払いの授業料）、数年に1回のライフイベントに伴う出費（例：車検・家賃の更新、入学・受験・修学旅行）などを計上します
- 「家計計画表」を作成しながら、次の車検や家賃更新の時期がいつなのか、学費は何月に支払うのかなどを把握し、「キャッシュフロー表」に反映します



子どもの進学、特に入学時には費用がかかる。そのための備えとして、「キャッシュフロー表」で計画的に貯蓄することを検討する必要があります。例えば、〇年〇月までに〇〇万円を入学時の費用として積み立てる、といった具体的な計画を立てることにより、目標がより明確になります、動機づけにもつながります

家計再生のための借入の返済金

- 家計再生のための借入の返済金は、家計改善支援員のアセスメントの結果、貸付による支援が必要と考えられる場合の月額の返済計画額を記入します

預貯金預け入れ

- 家計の見直しにより、毎月積み立てる貯金予算を計上し、少しでも貯金をすることが目標になるように相談しながら計上します



冠婚葬祭の費用や、急な体調悪化に伴う医療費など、予定外の出費に対する備えとして、普段から少しでも予備費の必要性を意識することが重要です。その予備費を貯蓄するために、「キャッシュフロー表」を有効に活用します。キャッシュフローを作成するだけでなく、預金などの行動も促しておきます

.....
急速な出来事などで、「キャッシュフロー表」が現状と合わなくなっている場合は、「家計計画表」を見直し修正を行います

.....
最初の相談から時間が経過している場合は「相談時家計表」から見直しを行います

ライフイベント表とキャッシュフロー表のエクセル入力

まず手書きで作成したライフイベント表を入力します。入力内容からキャッシュフロー表の入力も入力してみましょう。

演習用ファイル

*家計計画表を入力したエクセルファイル（家計改善支援帳票）に続けて入力していきます。

[ライフイベント表見本（入力後）](#)

[キャッシュフロー表見本（入力後）](#)

ポイント・補足

家計計画表を入力したエクセルファイルを開いて、手書きで作成したライフイベント表を入力していきます。続けてキャッシュフロー表の入力に進んで、キャッシュフロー表を作成してください。その際、家計計画表②を選んで、キャッシュフロー表を作成していきます。

入力が終わったら、「キャッシュフロー表（入力後）」で点検してください。金額があったら、グラフをも確認してください。

キャッシュフロー表を入力するエクセルファイルは、年月とライフイベントを見ながら入力しやすように、ウインドウ枠の固定をしています。

相談日：2019年6月13日
開始年月：2019年10月
本人+3人・

ライフイベント表

西暦	和暦	月	収入イベント内容			支出のイベント内容		
			本人	夫	長女	義母	義母	義母
2019年 令和01年 10月	児童手当4万円	41	満輪	41	満輪	14	満輪	73
11月		41		43		14		73
				43		14		73
2020年 令和02年 1月	夫リハビリ勤務給与 7万円へ	41	正月3万円	43	リハビリ勤務開始、通勤等 交通費4,000円増の15,000 円へ	14		73
2月	児童手当4万円	41		43		14	高校入試2.5万円	73
3月		41		43		14	制服、自転車購入等9万円	73
4月		42		44		14	制服、自転車購入等9万円	73
5月	児童手当2万円	42		44		15	教育費1万円へ	74
6月		42		44		15		74
7月		42		44		15		74
8月		42		44		15		74
9月	義母からの援助8万 円→6万円へ	42		44		15		74
10月		42		44		15		74
11月		42		44		15		74
12月	正月3万円	42		44		15		74
2021年 令和03年 1月		42		44		15		74
2月		42		44		15		74
3月		42		44		15		74
4月		43		45		16		75
5月		43		45		16		75
6月		43		45		16		75
7月		43		45		16		75
8月		43		45		16		75
9月		43		45		16		75
10月		43		45		16		75
11月		43		45		16		75
12月		43		45		16		75
2022年 令和04年 1月		43		45		16		75
2月		43		45		16		76
3月		43		46		17		76
4月		44		46		17		76
5月		44		46		17		76

5. キヤッショフロー表

田中陽子 様 家のキャラクターフロー表

(令和01年6月13日作成)

5. キヤツシユフロー表

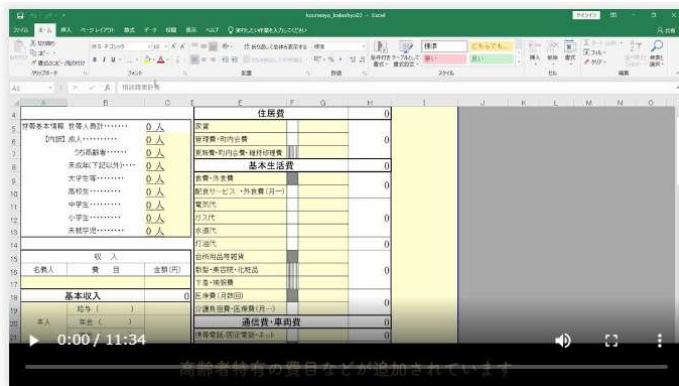
2020年12月の総計が415,900円になつてゐるかを確認してください。
金額が違う場合は、その前の月にさかのぼって点検をします。
ライフィベント表への記載内容通りに金額等の修正ができる
いるかを確認してください。

2020年12月
ください。
金額が違う
ります。
ライフイベ
ティングかを

高齢者向け帳票の作成

はじめに

高齢者向け家計改善帳票の仕組みと使い方について動画で説明します。



相談時に聞き取った情報および基本情報

基本情報 >

高齢者向け家計改善支援帳票エクセルファイルをダウンロードして、「相談時に聞き取った情報および基本情報」を読みながら、モデル事例の相談時家計表の見本（入力後）をエクセルの相談時家計表のシートの入力して、家計計画表、支払い計画表の入力を進めてください。入力が終わったら、「モデル事例の相談時家計表・家計計画表・支払い計画表（入力後）」で点検してください。

高齢者向けの家計改善支援ツールを使ってみましょう。

エクセルファイル「高齢者向け家計改善帳票」 >

モデル事例の相談時家計表見本（入力後） >

モデル事例の家計計画表見本（入力後） >

モデル事例の支払計画表見本（入力後） >

4 高齢者向け家計改善帳票のモデル事例の内容

相談時家計表・家計計画表・支払い計画表の演習

高齢者モデル事例（山川昭夫さん）の、高齢者向け家計計画表と支払い計画表を作成し、入力の流れと活用方法を学びましょう。

① 山川さんのプロフィールと主訴は、以下のとおりです

○ プロフィール

70歳の男性で一人暮らし。元鉄工所勤務。定年後の3年間は派遣会社に登録し月5万円くらいの給与があったが、2年前に退職した。退職後に、検査入院をしたこと、孫の学費支援を数年間していたこともあって、出費が嵩んだ。

収入は年金12.3万円。趣味は旅行と公民館の将棋同好会。猫を飼っている。

妻とは20年前に離婚。子ども二人は、15年前に独立。隣の県で世帯を持ち、孫は3人。

借金・滞納金はない。借金は退職金で5年前に返済した。

○ 主訴

退職後、年金だけの生活になって2年間で、あっという間に預貯金が減った。今後の生活が不安でどうしたら良いか。

② 山川さんの相談時家計表（見本）をエクセルファイルに入力しましょう

③ 山川さんが、赤字にならないために考えられた「家計で見直したいこと」は、以下の6点でした。それ以外は、相談時家計表から変更はありません。

- ① 孫には正月にお年玉を渡す習慣だったが、もう大学を卒業した成人で、私には余裕がないため、孫へのお年玉は止める
- ② 下着や服の購入は、年4回で一回は6,000円以内にしたい
- ③ 将棋同好会の6,000円はそのままで、旅行代は年間18,000円程度に減らしたい
- ④ 食費がややかかりすぎかなと思った。自分でもできそうな「献立表」を紹介されたから、それを参考にした料理をして食費を2万円は減らしたい
- ⑤ 新たに配食サービス（500円）を週2回で月4週利用することにしたい
- ⑥ 小遣い1万円は、頑張って2,000円程度減らすことにしたい

④ 山川さんの意思を反映した「家計計画表」を入力しましょう

⑤ 「支払い計画表」が自動的に作成されています。以下の補足情報を基に、支払区分別の「口座引落・振込・袋仕分」の該当欄に○をつけ、「気をつけたいこと」の欄に補足情報を入力しましょう。そして、「メモ欄」には、山川さんに、特に気を付けてほしいことを入力しましょう

〈 支払い方法や支払日等についての補足情報 〉

○ 支払いが月1回

- 「口座引落」 … NHK(26日引落)
携帯電話代(27日引落)
電気代・ガス代・水道代(25~27日引落)
家賃・町内会費・県共済保険料(月末引落)
- 「現金支払い」 … 配食サービス代・医療費(月末支払い)

○ 支払いが数ヶ月または年に1回

- 「現金支払い」 … 散髪(2ヶ月に1回)
下着・被服費(年に4回)
バスカード購入費(3ヶ月に1回)
布施・香典等(年3回程度)
趣味の旅行代(年に1~2回程度)
将棋同好会費(2ヶ月に1回)

相談時家計表

2019年8月

相談日2019年7月20日

相談者氏名	山川昭夫
担当相談員名	家計相談員

世帯基本情報	世帯人員計	1人
【内訳】成人		1人
うち高齢者		1人
未成年(下記以外)		0人
大学生等		0人
高校生		0人
中学生		0人
小学生		0人
未就学児		0人

収入		
名義人	費目	金額(円)
	基本収入	123,000
本人	給与()	
	年金()	123,000
	年金()	
配偶者()	給与()	
	年金()	
	給与()	
同居者()	給与()	
	年金()	
	臨時収入・賞与	0
本人	(賞与 年間 万)	
配偶者	(賞与 年間 万)	
	援助収入や手当等の収入(毎月)	0
	援助()	
	援助()	
	生活保護費	
	援助収入や手当等の収入(毎月以外)	0
	家賃土地等賃貸収入	
	給与以外の不定期収入	
	生活保護費	
	借入金	0
借入金	()	
借入金	()	
	預貯金取崩し	
	当月の収入合計	123,000

《メモ欄》
月額の赤字16,100円分は、タンス預金していた予備費から精算した。

支 出			備 考
費 目		金額(円)	小計(円)
住居費			30,300
家賃		30,000	
管理費・町内会費		300	30,300
更新費・町内会費・維持修理費			
基本生活費			73,000
食費・外食費		45,000	45,000
配食サービス・外食費(月一)			
電気代		8,000	
ガス代		5,000	16,500
水道代		3,500	
灯油代			0
台所用品等雑貨		2,000	
散髪・美容院・化粧品		1,500	6,500
下着・被服費		3,000	
医療費(月数回)			5,000
介護負担費・医療費(月一)		5,000	
通信費・車両費			10,000
携帯電話/固定電話・ネット		7,000	7,000
ガソリン代			
駐車場代			
車検・車修理代・車税			3,000
バスカード等交通費		3,000	
切符・タクシーの交通費			
教育等費用			
教養・娯楽費用			10,300
新聞・本・雑誌等			
互助会費・福祉会費・募金等			
NHK視聴料金(月一)		1,300	
法事・布施・香典・祝儀等		3,000	
趣味・娯楽・文化・NHK(2ヶ月一)		3,000	
ペットの費用(猫1匹)		3,000	
その他			12,500
酒代・飲食交際費			
小遣い・たばこ代()		10,000	
子・孫費用・その他()		2,500	
水購入・サプリメント購入			
税金・保険			3,000
介護保険・国保・住民税(月一)			0
税金(固資産税)(住民税2ヶ月一)			
年払い保険(車任意・火災・他)			
月払い保険(県民共済)		3,000	3,000
			返済金以外
返済金			0
住宅ローン・車ローン			0
借金返済()			0
滞納税金・社会保険料等			0
滞納生活費(家賃・光熱水費等)			
個人からの借金・その他			0
家計再生のための新規借入の返済			0
預貯金預入れ			
当月の支出合計			139,100
翌月への繰越金			-16,100

家計計画表

2019年8月

相談日2019年7月20日

相談者氏名	山川昭夫
担当相談員名	家計相談員

世帯基本情報	世帯人員計	1人
【内訳】成人	1人	
うち高齢者	1人	
未成年(下記以外)	0人	
大学生等	0人	
高校生	0人	
中学生	0人	
小学生	0人	
未就学児	0人	

収入		
名義人	費目	金額(円)
本人	基本収入	123,000
本人	給与()	
本人	年金()	123,000
配偶者()	給与()	
配偶者()	年金()	
同居者()	給与()	
同居者()	年金()	
臨時収入・賞与		0
本人	(賞与 年間 万)	
配偶者	(賞与 年間 万)	
援助収入や手当等の収入(毎月)		0
	援助()	
	援助()	
	生活保護費	
援助収入や手当等の収入(毎月以外)		0
	家賃土地等賃貸収入	
	給与以外の不定期収入	
	生活保護費	
借入金		0
借入金	()	
借入金	()	
預貯金取崩し		
当月の収入合計		123,000

《メモ欄》
月額の赤字16,100円が、6,400円の黒字に改善した。

支出			備考
費目		金額(円)	小計(円)
住居費			30,300
家賃		30,000	
管理費・町内会費		300	30,300
更新費・町内会費・維持修理費			
基本生活費			56,000
食費・外食費		25,000	
配食サービス・外食費(月一)		4,000	29,000
電気代		8,000	
ガス代		5,000	16,500
水道代		3,500	
灯油代			0
台所用品等雑貨		2,000	
散髪・美容院・化粧品		1,500	5,500
下着・被服費		2,000	
医療費(月数回)			5,000
介護負担費・医療費(月一)		5,000	
通信費・車両費			10,000
携帯電話/固定電話・ネット		7,000	7,000
ガソリン代			
駐車場代			
車検・車修理代・車税			3,000
バスカード等交通費		3,000	
切符・タクシーの交通費			
教育等費用			
教養・娯楽費用			9,300
新聞・本・雑誌等			
互助会費・福祉会費・募金等			
NHK視聴料金(月一)		1,300	
法事・布施・香典・祝儀等		3,000	9,300
趣味・娯楽・文化・NHK(2ヶ月一)		2,000	
ペットの費用(猫1匹)		3,000	
その他			8,000
酒代・飲食交際費			
小遣い・たばこ代()		8,000	
子・孫費用・その他()		0	8,000
水購入・サプリメント購入			
税金・保険			3,000
介護保険・国保・住民税(月一)			
税金(固資産税)(住民税2ヶ月一)			0
年払い保険(車任意・火災・他)			
月払い保険(県民共済)		3,000	3,000
返済金			0
住宅ローン・車ローン			0
借金返済()			0
滞納税金・社会保険料等			0
滞納生活費(家賃・光熱水費等)			
個人からの借金・その他			0
家計再生のための新規借入の返済			0
預貯金預入れ			
当月の支出合計			116,600
翌月への繰越金			6,400

(山川昭夫)様 支払い計画表

家計相談員(家計相談員)

相談日2019年7月20日

		(円)	支 払 い 区 分	口 座 引 落	振 込 み	袋 仕 分	
月の収入合計	123,000						気をつけたいこと
支払いが月1回							
家賃など住まいの費用	30,300		月末				
配食サービス・外食費	4,000				月末	週2回×500円×4週	
電気・ガス・水道・灯油代など	16,500		25~27日				
介護の負担金・医療費	5,000				月末		
電話や通信の代金	7,000		27日				
新聞代・互助会費等・NHK	1,300		26日				
車や医療や生命など保険料	3,000		月末				
支払いの月計(A)	67,100						
支払いが数か月又は年に1回							
散髪・美容や被服・下着代	3,500				○	散髪2ヶ月に1回、買い物3ヶ月に1回	
パスカード購入代	3,000				○	3ヶ月分購入	
冠婚葬祭・趣味・NHKなど	5,000				○	冠婚葬祭まで貯めておく	
支払いの月計(B)	11,500						
支払いが、たびたび				週当たり(C÷5週)			
食事の費用	25,000			5,000	週2回は配食利用		
台所用品や洗剤など日用雑貨	2,000			400	月2回買い物(各1,000円)		
お小遣い(酒・たばこ含む)	8,000			1,600			
子や孫の費用・ペット費用	3,000			600	ペットのための費用は別に管理		
支払いの月計(C)	38,000			7,600			
支払いの合計(A+B+C)	116,600						
翌月へのくりこし	6,400						

<<メモ欄>>

- ・口座から58,500円引き出して、袋仕分して管理します。
- ・配食サービス4,000円、医療費5,000円は毎月月末に現金で支払いましょう。
- ・散髪代1,500円は2ヶ月分3,000円を貯めて使いましょう。
- ・衣類2,000円は3ヶ月に1回6,000円以内で買い物をしましょう。
- ・冠婚葬祭・趣味の5,000円のうち、3,000円は冠婚葬祭が発生するまで貯めておきましょう。
- ・趣味の2,000円は、2ヶ月に1回将棋会費1,000円を納め、残りは旅行費用として貯めておきましょう。
- ・日用品は月2回1,000円以内で買い物をしましょう。
- ・毎週財布には7,200円を入れて、食費、小遣い、ペットに使いましょう。