

# 現状把握してみよう！

## ③ 定例収支を確認する



◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

---

あなたのおうちの**支出**を確認するよ！

「3月の**支出**」など

**1ヵ月分**を書き出してみよう！

**現実を知る**ことから始めるよ！



◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

---

夫婦別財布で分かりません！の人は  
夫に教えてもらえないか相談！  
夫婦のコミュニケーション力が試される...



◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

---

夫婦別財布で分かりません！の人は  
夫に教えてもらえないか相談！  
夫婦のコミュニケーション力が試される...

けど、家計のことで喧嘩してもしかたないので  
まずは自分でわかる範囲で書こう！



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

---

悩んだら空欄にするか  
ざっくりでいいから、最後まで書き上げる！

お金の流れを整理しよう編まで見たら  
**面談**タイミング！そこで内容の相談を！



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

固定費	円
住居費	
電気	
ガス	
水道	
NHK	年払いのときは 空欄でOK
携帯・Wi-Fi	
サブスク	
保険料	
保育料・学校	

### 【固定費とは？】

毎月「定額あるいは、ほぼ定額」でかかる支出のこと

電気代など月により変動はあるけれど  
多い月のものを書いてみると、より良い！

#### 準備するもの

- ・通帳
- ・クレカ明細
- ・領収書
- ・家計簿

など支出金額がわかるもの



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

固定費	円
住居費	
電気	
ガス	
水道	
NHK	年払いのときは 空欄でOK
携帯・Wi-Fi	
サブスク	
保険料	
保育料・学校	

ここで確認したいのは  
「固定費削減」できないか！？ということ。

これは他の章で掘り下げます！  
ここではまず金額を記入するだけでOK！

### 準備するもの

- ・通帳
- ・クレカ明細
- ・領収書
- ・家計簿

など支出金額がわかるもの



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

固定費	円
住居費	
電気	
ガス	
水道	
NHK	年払いのときは 空欄でOK
携帯・Wi-Fi	
サブスク	
保険料	
保育料・学校	

◀ 「携帯払い」しているもの（サブスク・ショッピングなど）は他の各項目別に記載しましょう！

ここの「携帯」とはあくまで「基本料金＋通話料金（＋本体代金）」のこと！



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

固定費	円
住居費	
電気	
ガス	
水道	
NHK	年払いのときは 空欄でOK
携帯・Wi-Fi	
サブスク	
保険料	
保育料・学校	

◁ 給与天引きされている保険料があれば  
それも合算して記入



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

固定費	円
住居費	
電気	
ガス	
水道	
NHK	年払いのときは 空欄でOK
携帯・Wi-Fi	
サブスク	
保険料	
保育料・学校	

空欄にはその他毎月支出しているものがある場合は  
記入してください

- ・自動車ローン
- ・奨学金
- ・習い事 など



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

変動費	円
ドラッグストア	
衣服・靴・バッグ	
医療費	
美容室	
美容費	
ガソリン	

ドラッグストアで買う食品は  
食費カウントせず、ここでOK！

レシート単位で書くことが大切！

なぜなら...  
頑張りすぎると、挫折するから...。

### 準備するもの

- ・レシート
- ・クレカ明細
- ・領収書
- ・家計簿

など支出金額がわかるもの

## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

変動費	円
ドラッグストア	
衣服・靴・バッグ	
医療費	
美容室	
美容費	
ガソリン	

「何に」「いくら」  
使っている（＝使いたい）のか

変動費はお金に対する  
価値観が表れやすい項目。

まずは書き出してみよう！  
よくわからん！の人は、まずはざっくりでOK

毎月のクレジットカードの支払い金額と  
ブレがないか確認！

## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

食費	円
スーパー	
コンビニ	
外食	

スーパーで買う日用品（例えばラップなど）は食費（スーパー）でOK！レシート単位で！

### 準備するもの

- ・レシート
- ・クレカ明細
- ・領収書
- ・家計簿

など支出金額がわかるもの



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

食費	円
スーパー	
コンビニ	
外食	
パン屋さん	

パン屋さんは  
わが家は「コンビニ」カウントしているけど

パン屋さんが好きすぎる人は  
敢えて別管理（項目立て）しても○



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

食費	円
スーパー	
コンビニ	
外食	
パン屋さん	

パン屋さんは  
わが家は「コンビニ」カウントしているけど

パン屋さんが好きすぎる人は  
敢えて別管理（項目立て）しても○

要は「パン屋さん」での支出を  
管理したいか、しなくていいか。



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

食費	円
スーパー	
コンビニ	
外食	

### 食費の考え方は

- ① 「スーパー」は何にいくら使ってもいい！  
食は健康に直結するものだから



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

食費	円
スーパー	
コンビニ	
外食	

### 食費の考え方は

- ① 「スーパー」は何にいくら使ってもいい！  
食は健康に直結するものだから

ただし、毎日のように買い物をすると  
「ついで買い」が増えて  
食費がかさみ、食品ロスも増えます。



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

食費	円
スーパー	
コンビニ	
外食	

## 食費の考え方は

- ① 「スーパー」は何にいくら使ってもいい！  
食は健康に直結するものだから

ただし、毎日のように買い物をすると  
「ついで買い」が増えて  
食費がかさみ、食品ロスも増えます。

わが家は週1回

「毎週日曜日の朝ごはんのあと」にいけます



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

食費	円
スーパー	
コンビニ	
外食	

### 食費の考え方は

- ① 「スーパー」は何にいくら使ってもいい！  
食は健康に直結するものだから

ただし、毎日のように買い物をすると  
「ついで買い」が増えて  
食費がかさみ、食品ロスも増えます。

わが家は週1回

「毎週日曜日の朝ごはんのあと」にいきます



生活習慣（行動の習慣）が  
変わると  
家計も生まれ変わる！  
何を抑え、何に使いたいのか？



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

食費	円
スーパー	
コンビニ	
外食	

②コンビニはなるべく「0」ゼロに近づける！

- ・単価が高い
- ・行くとついついスイーツも、肉まんも...  
と「ついで買い」が増えるから



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

食費	円
スーパー	
コンビニ	
外食	

②コンビニはなるべく「0」ゼロに近づける！

- ・単価が高い
- ・行くとついついスイーツも、肉まんも...  
と「ついで買い」が増えるから

コンビニは「近寄らない」のが一番の節約！  
「行動習慣」を変える！



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

食費	円
スーパー	
コンビニ	
外食	

③外食は「0」にしなくてよし！  
0なんて...大変だし、つまらないもんね！  
他人の作ったごはん、たまには食べたい。



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

食費	円
スーパー	
コンビニ	
外食	

③外食は「0」にしなくてよし！

0なんて...大変だし、つまらないもんね！  
他人の作ったごはん、たまには食べたい。

けど、コントロールはしよう！

家計全体を見た時に、

もしここの金額が**バグ**っているなー、と思ったら



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

食費	円
スーパー	
コンビニ	
外食	

③外食は「0」にしなくてよし！

0なんて...大変だし、つまらないもんね！  
他人の作ったごはん、たまには食べたい。

けど、コントロールはしよう！

家計全体を見た時に

もしここの金額がバグっているなー、と思ったら

「外食は月2万円まで」にしよう！

「月2回まで」にしよう！夫婦でルール決めも◎



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

交際費	円
家族交際費	
お小遣い(夫)	
お小遣い(妻)	

### ① 家族交際費とは

- ・ 週末に遊ぶための費用
- ・ 旅行にいったときの費用
- ・ 冠婚葬祭など

家族で使った費用のこと

#### 準備するもの

- ・ クレカ明細
- ・ ~pay明細
- ・ レシート
- ・ 家計簿

など支出金額がわかるもの



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

交際費	円
家族交際費	
お小遣い(夫)	
お小遣い(妻)	

### ②おこづかいとは

別名 「個人費」 「ゆとり費」

夫婦で相談せずに個人のために使った費用  
(詳しくは別の章で掘り下げます)



◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

交際費	円
家族交際費	
お小遣い(夫)	
お小遣い(妻)	

②おこづかいとは

別名 「個人費」 「ゆとり費」

夫婦で相談せずに個人のために使った費用  
(詳しくは別の章で掘り下げます)



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

交際費	円
家族交際費	
お小遣い(夫)	
お小遣い(妻)	

### ②おこづかいとは

別名 「**個人費**」 「**ゆとり費**」

夫婦で相談せずに個人のために使った費用  
(詳しくは別の章で掘り下げます)

美容室やネイルなどを  
お小遣いにするか、変動費に入れるか  
これは夫婦での相談かな。



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

収入	
先取り貯蓄	
支出	
収支	

ここまで埋められたら  
固定費＋変動費＋食費＋交際費の合計を  
◁ 「支出」の欄に記載しましょう。



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

収入	円
給与(夫)	
給与(妻)	
児童手当	
給与天引金額	

- ・収入も毎月ぶれませんが**平均値**でOK
- ・児童手当は1ヵ月分を記入  
※12月から2ヵ月に1回  
振込されるようになったよ！
- ・給与天引されているもののうち  
財形・保険・企業型確定拠出年金  
があれば、金額を合算して記入

準備するもの

- ・通帳
- ・給与明細

## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

収入	
先取り貯蓄	
支出	
収支	

◁ 収入の合算金額を  
ここに記入する



◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

先取り貯蓄	円
NISA(夫)	
NISA(妻)	
積立預金	
児童手当	
iDeCo(夫)	
iDeCo(妻)	

毎月積立しているものがあれば記入

給与天引きで  
財形・企業型確定拠出年金をしている場合も  
ここに記入

準備するもの

・通帳



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

収入	
先取り貯蓄	
支出	
収支	

◁ 先取り貯蓄の合算金額をここに記入する



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

収入	
先取り貯蓄	
支出	
収支	

◁ 最後にここを計算して記入  
収支＝収入－先取り貯蓄－支出



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

---

ワークブックの表の全体を眺めてみて？

思っていた家計になっている？

理想の家計とのギャップは？

どこを削り、どこを増やしたい？



## ◆現状把握してみよう！③ 定例収支を確認する

ワークブックの表の全体を眺めてみて？

思っていた家計になっている？

理想の家計とのギャップは？

どこを削り、どこを増やしたい？

お金の話は夫婦の**価値観**が浮き彫りになる。

この方向性を**共有**することが大切！

