

#6

家計簿の考え方  
～一番大切な本質～

質問です。チャットで回答してください

## 家計簿の目的は何ですか？

- ①家計の見える化？
- ②1円単位で費用をつけるため？
- ③記録をつけるため？

みなさんの目的を自由にチャットに書いてください。

家計簿の目的: 家計の見える化(把握)とスリム化

老後資金

出口戦略

早期退職

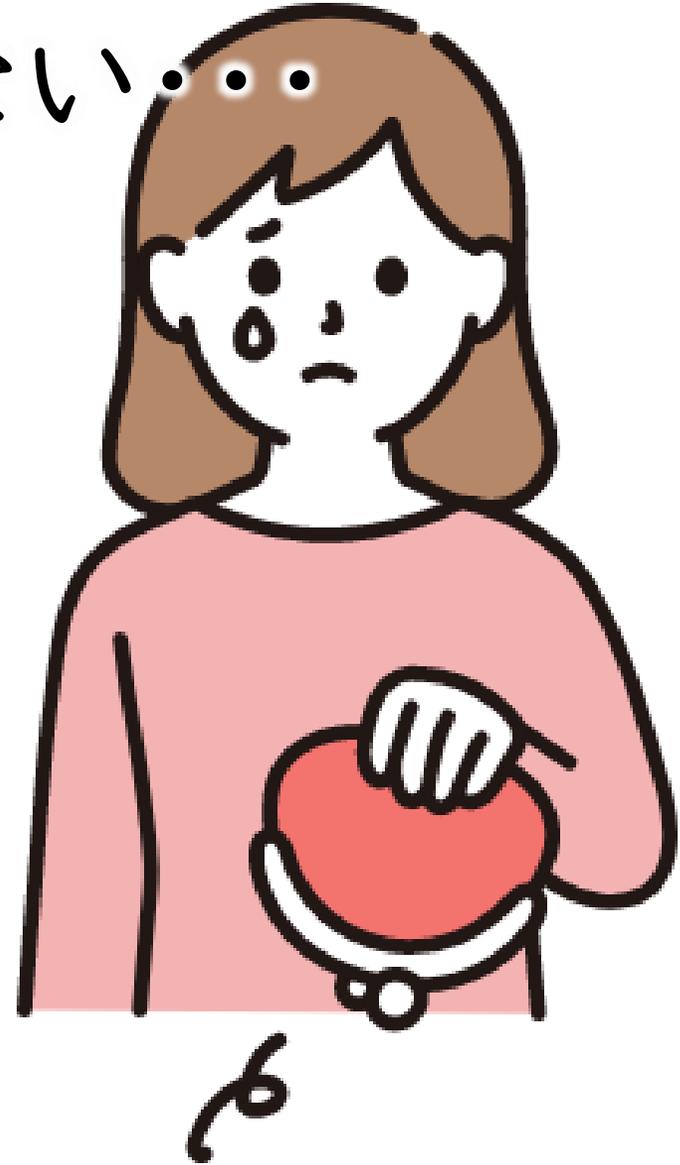
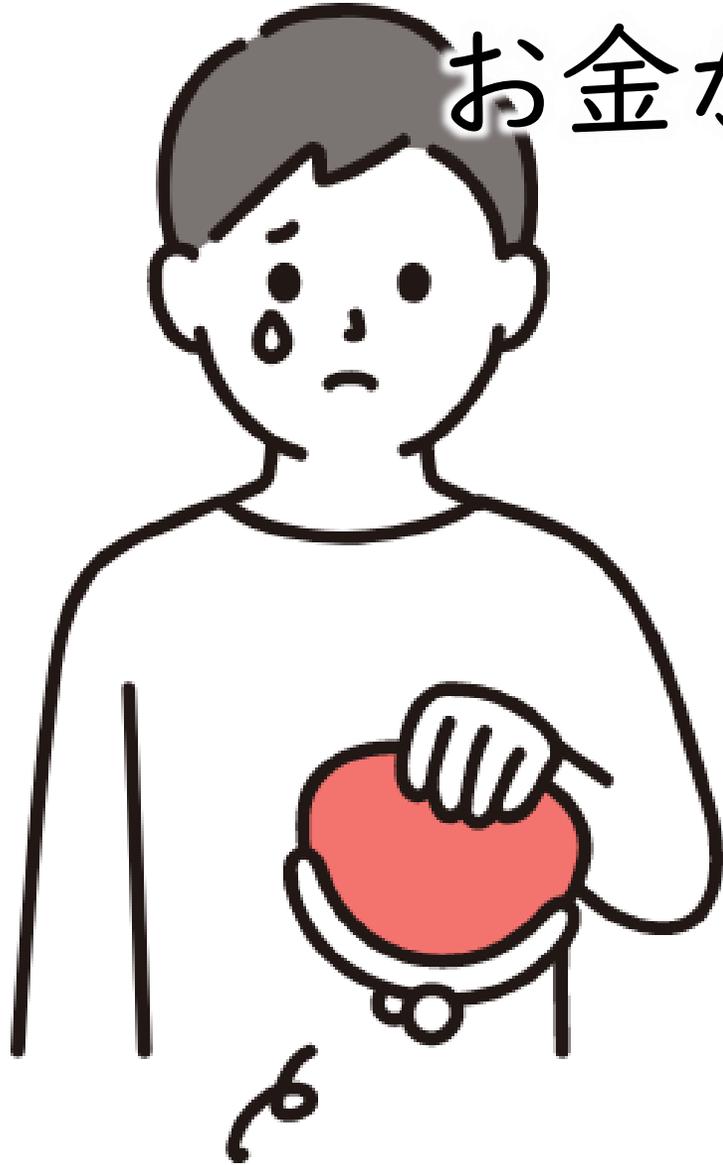
積立金額

何歳まで働く?

転職

家計簿は『生き方の管理』

お金がたまらない。





お金がどんどんたまる

# 本日の勉強会の目次

1 金融庁が提唱する、最低限身に付けるべき金融リテラシー

2 大前提として押さえておくべき家計簿のポイント

3 ふくちゃん流の家計簿の考え方3選

4 実際に家計簿をどのようにつけているのか紹介

5 まとめ



# 金融庁が提唱する、最低限身に付けるべき金融リテラシー

金融リテラシーとは、実は4つの分野

- ①家計管理
- ②生活設計
- ③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
- ④外部の知見の適切な活用



分野	分類	小学生 <sup>(注2)</sup>	中学生	高校生	大学生	若年社会人	一般社会人	高齢者
		社会の中で生きていく力の素地を形成する時期	将来の自立に向けた基本的な力を養う時期	社会人として自立するための基礎的な能力を養う時期	社会人として自立するための能力を確立する時期	生活面・経済面で自立する時期	社会人として自立し、本格的な責任を担う時期	年金収入や金融資産取り崩しが生活費の主な源となる時期
家計管理	家計管理	必要なもの(ニーズ)と欲しいもの(ウォンツ)を区別し、計画を立てて買物ができる	家計の収入・支出について理解を深め、学校活動等を通じて収支管理を実践する	自分のために支払われている費用を知り、家計全体を意識しながらよりよい選択・意思決定ができる	収支管理の必要性を理解し、必要に応じアルバイト等で収支改善をしつつ、自分の能力向上のための支出を計画的に行える	家計の担い手として適切に収支管理をしつつ、趣味や自己の能力向上のための支出を計画的に行える	家計を主として支える立場から家計簿などで収入支出や資産負債を把握管理し、必要に応じ収支の改善、資産負債のバランス改善を行える	リタイア後の収支計画に沿って、収支を管理し、改善のために必要な行動がとれる

家計簿をつけること ➡ 金融リテラシーの1つである「家計管理」

# 家計の見える化とスリム化が目的ですよ ✨

## 残念な家計簿の考え方

継続できない。スリム化できない。お金がたまらない

- × 家計簿をつけているからエライ
- × 家計簿をただつけていれば大丈夫
- × つけてはいるけど見直しをしていない
- △ 1円単位で細かくつけるべきである
- × 家計簿は毎日つけなければいけない

家計簿の目的: 家計の見える化(把握)とスリム化

A close-up photograph of a baby lying on a blue blanket with white polka dots. The baby is wearing a brown long-sleeved shirt. The image is semi-transparently overlaid with a white text box containing Japanese text. The text is in a bold, white font with a red outline. The background shows soft lighting and a white pillow.

大前提として抑えておくべき  
家計簿のポイント

# 大前提として押さえておくべき家計簿のポイント

よくいただくこういった質問・・・

お金の管理方法は？

食費はいくらが適正？

どこまで細かくみる？

おこづかいはいくら？

どこからが無駄遣い？

いくら貯蓄したら？



◇ まずはテクニックではない、『**本質を押さえること**』

- ① お金の使い方は夫婦で方向性を必ず合わせておく
- ② 固定費の価値観のすりあわせ

# ①お金の使い方は夫婦で方向性を必ず合わせておく

「何年までに」「いくら」「何のために」お金を貯めていく必要があるのか？

ダメな例)	妻	夫
何年まで？	10年後	なんとなく・・・
いくら？	300万円	100万?くらい？
何のため？	教育費	なんとかなる・・・

一つでも認識にずれがあると、  
不満、不公平感につながる・・・

▶ 「性格があわない・・・」  
「浪費ばかりしている・・・」  
「私はこんなに頑張っているのに」

よい例)	夫婦で同じ
10年後までに300万円教育費を貯める (一番重要なのは、目標が一緒であること)	

▶ 目的が同じなら、方法は自由。  
夫婦に合った形で無理なく実践。  
一緒に協力することができる

## ②固定費の価値観のすりあわせ

お金をためていくならば、変動費よりも**固定費を減らす**が鉄則

固定費を減らすことで、収入が減っても生活を持続できる**最低金額**がわかる

例1) 固定費が20万円

➡固定費は生きていく上で必要なお金。節約しても20万円は必ずかかる。

例2) 固定費を20万円から15万円に減らしたい

➡必要なものを減らすなんてできない・・・5万円も減らすなんてどうしたら？

**必ず価値観のすりあわせが必要**

- ・わが家はどんな支出をを大事にするのか？
- ・そのためにどの固定費は下げてもよいのか？
- ・どれを優先的に大事にするのか？

# 一般的な固定費

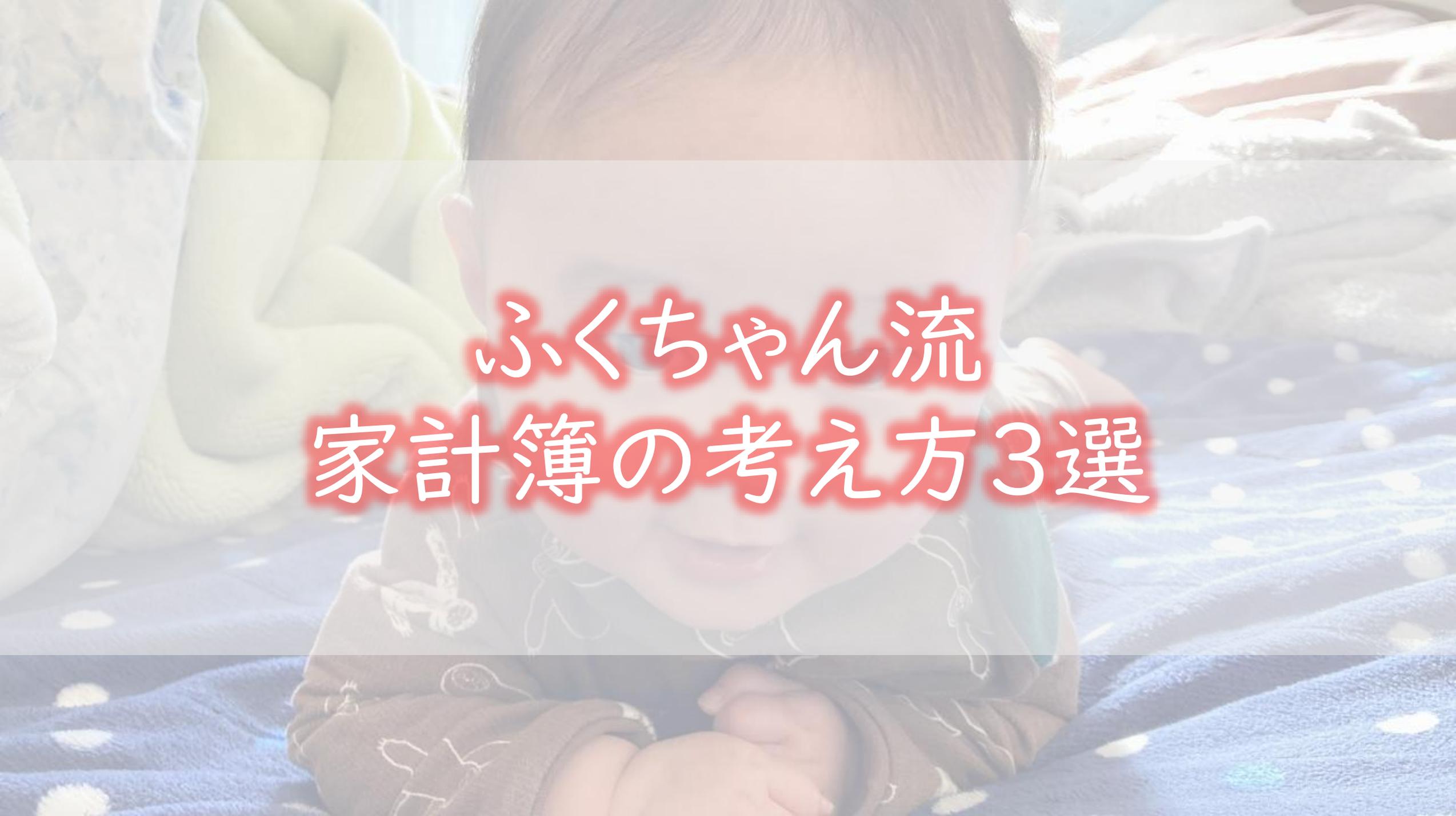
固定費：毎月出ていく金額が一定の支出

固定費	内容
住居費	家賃、共益費、住宅ローン、町会費など
保険料(人間に関するもののみ)	生命保険、医療保険など
通信費	スマホ代、固定電話、Amazonプライムなど
自動車費	ガソリン代、駐車場代、車検、自動車保険
水道光熱費	水道代、電気代、ガス料金
教育費	子供の学費や塾代、その他習い事など
その他	保育料、奨学金返済など

# 一般的な変動費

変動費：毎月出ていく金額が変動する支出

固定費	内容
食費・日用品	食品、歯ブラシなど
外食費	自宅以外での食費
交際費	プレゼント代、飲み会、デート代
交通費	電車、バス、タクシーなど
医療費	診察代、薬代
衣服費	衣服代
その他	美容院代、突発的な費用、分類不可

A close-up photograph of a baby lying on its stomach on a blue blanket with white polka dots. The baby is wearing a brown long-sleeved shirt. The image is semi-transparently overlaid with a white text box containing Japanese text. The background shows a soft-focus room with a green blanket and a white pillow.

ふくちゃん流  
家計簿の考え方3選

# ふくちゃん流の家計簿の考え方3選

- ①固定費と変動費に分けて、変動費をコントロールする
- ②事前に浪費まで考えて支出目標を立てる
- ③支出の項目は継続した努力で減らせるものは細分化



1つずつ自分の考え方を説明します

# ①固定費と変動費に分けて、変動費をコントロールする

固定費は事前に金額を入力し、毎月変動費のみ見直す



理由

- ①固定費は1度しっかりと改善しているので、これ以上は削減不可能
- ②毎月すべて見直すのは時間がかかる

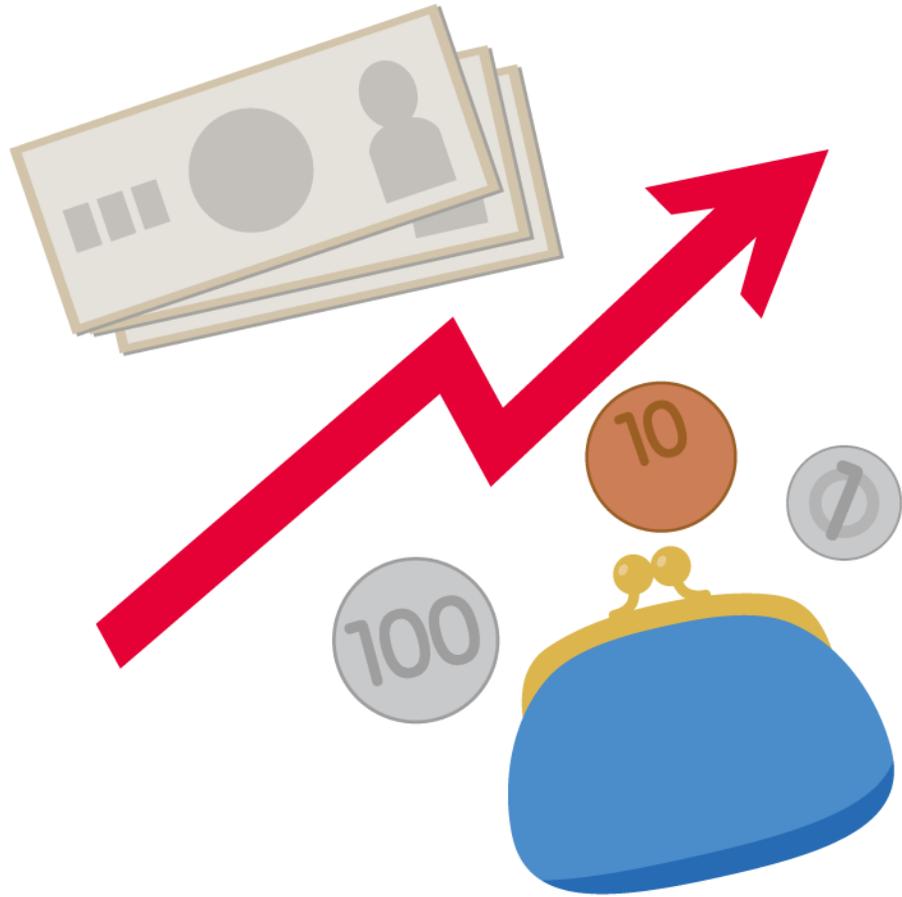


夫婦で話をする時間を設けている

- ・何にいくら使ったのか？
- ・どうして使いすぎたのか？
- ・逆に使わなかったのか？

## ②事前に浪費まで考えて支出目標を立てる

浪費は必要な支出であると認識して目標を立てる



完璧はムリなので余裕のある目標に  
(達成可能なものにする)

### ③支出の項目は継続した努力で減らせるものは細分化

継続した支出か一時的な支出か判断し、項目分け

変動費
食費
日用品
外食費
レジャー費
車
衣服
書籍
医療費
その他

- ◇ 継続した支出 → 項目分け
- ◇ 継続した固定の支出 → 固定費
- ◇ 毎月かわる支出 → 変動費
- ◇ 突発的な支出 → その他へ



自分たちが継続しやすいルール

A close-up photograph of a baby lying on their stomach on a blue blanket with white polka dots. The baby is wearing a brown patterned long-sleeved shirt. A semi-transparent horizontal bar is overlaid across the middle of the image, containing the text '实例紹介' in a red, stylized font with a white outline. The background shows a green blanket and a white blanket, suggesting a bed or nursery setting.

# 实例紹介

項目	
収入-生活費	
貯蓄率(収入-生活費/収入)	
収入-貯蓄-生活費	
収入	収入合計
	りょう給与
	みつき給与
	児童手当
	優待・配当
貯蓄	貯蓄合計
	積立投資
生活費	生活費合計 (固定費+変動費)
	固定費
	Amazon Music
	みてね
	駐車場
	携帯
	携帯
	家賃
	医療保険
	お小遣い(みつき)
	電気料金
	ガス料金
	水道料金
	変動費
	食費
	日用品
	外食費
	レジャー費
	車
	衣服
書籍	
医療費	
その他	

# 独自の見える化

## 収入 貯蓄

## 固定費

## 変動費

### 家計簿の実例

家計簿をつけるのは、  
ほとんど『**変動費**』のみ

- ・固定費は毎月ほぼ一定なので12か月分事前に入力(コピー)
- ・アプリ➡Excelに変更し独自に集計(オリジナル家計簿)

# 優先順位をつけて削減した例



年間20万円程度（月2万円）の固定費  
（車検、ガソリン代、税金、保険など）

または



1回3000円程度なので、  
毎週行っても1万5000円以下  
（実際は2週間に1回程度）

スシローの方が幸せになれると判断

## 家計簿の目的:家計の見える化(把握)とスリム化

まずは、夫婦で方向性を一致させ、固定費の価値観をすり合わせましょう



さらに、優先順位をつけてお互いの価値観を尊重する  
(投資・浪費・消費の分類も人それぞれちがう)



私の場合は、  
妻の価値観を優先し、支出を減らすことに集中。  
外食費にはお金をかけています。