

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か月当たりの概ねの金額に換算して全体を把握します

POINT

「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」の作成に先立って、家計改善支援員は「1か月でいくらぐらい不足していると感じですか」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、家計表と実感にずれが生じます。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えるかを相談者に尋ねるとこ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と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。初回で全く分からない場合もありますが、分からない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	臨時または不規則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っても、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、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月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があります

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、「名義人」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、間違わない様になります
- 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収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も収入に入れます。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、前月繰越金の記載はしません

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

POINT

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

POINT

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いいです
- **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tp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った事例もあります。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、パ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も含め、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、用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か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

POINT

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癒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が良いです
- 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が良いです。

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

相談者氏名 _____
 担当相談員名 _____

3. 相談時家計表

年 月 分

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		金額 (円)
名義人	費目	
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 (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	()	
借入金	()	
借入金	()	
借入金	()	
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		

本人や同居家族の家計収入を聞くことで、家族内での関係や生活実態が分かる。

賞与は予備費と考える。

いつまでもらえるか。

元夫との関係は？

支援者はいるか。支援者はどんな人か。

・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。

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		金額 (円)	小計
費目			
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)			
掛捨て型保険 (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癒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

相談者氏名
担当相談員名

支出はすべてひと月あたりに換算した金額を記入する。

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	費目	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	

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おく。

臨時収入・賞与		
本人	(賞与 年間 回)	
	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	

賞与がない相談者も多く、あっても金額が少ないので、月単位の家計収入には入れないが、分かる範囲で金額は記入する。

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	()	
借入金	()	
借入金	()	
借入金	()	
借入金	()	

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		
費目	金額(円)	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)		
掛捨て型保険(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		
当月の収入合計		
翌月への繰越金		
前月繰越含む収入合計		
当月の支出合計		
翌月繰越含む支出合計		

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。

大学の授業料や夏期講習などの塾代も家計で管理している場合は、月額にして計上する

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。

ボーナス払いやリボルビング払いは、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、備考欄にメモしておく。