

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か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

POINT

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を一緒に考えながら、「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は、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。

POINT

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向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

POINT

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理解する必要があります。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。