相談者とともにすすめる『家計改善支援』のすすめ

本サイトは家計改善支援の基本姿勢と家計改善支援の
主要な帳票の作成を学ぶことができる学習サイトです

学習サイト｜相談者とともにすすめる『家計改善支援』のすすめ

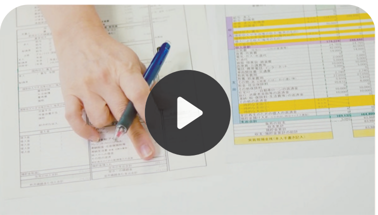
グリーンコープ生活協同組合連合会
電話：092-481-6873/ メール：info@minna-tunagaru.jp

家計改善支援とは？

家計改善支援とは、支援員（家計改善支援員）が、家計に困り事を抱える相談者（生活困窮者）からの相談に応じ、相談者の気持ちに寄り添いながら家計の状況を共有し、家計の視点から＜相談者とともに＞生活困窮からの出口を見つけ出す支援です。

家計改善支援は、支援員が家計を管理するのではなく、また、相談者が一人で家計簿をつける負担を抱えながら、支援員が指導に取り組むものではありません。

相談者それぞれの境遇や潜在的なニーズを把握し、必要な情報提供や専門的な助言、関係機関への同行等を通して、相談者のエンパワメントを促し、＜相談者とともに＞家計の改善に取り組みます。最終的には、相談者自身が将来にわたって家計を自己管理できる力を育み、早期に生活を再生することを目指します。



動画：家計改善支援とは？

https://www.greencoop.or.jp/kakei/mov/concept.mp4

家計改善支援の基本の５つの柱

①家計の現状を理解してもらう支援

②行政窓口に同行し、相談を行い、給付制度の利用や税金、公共料金等の滞納を解消する支援

③法律家相談に同行し、借金や家賃滞納など債務に関する支援

④生活の健全化を図るために必要な貸付をあっせんする支援

⑤相談者自身が家計を自ら管理できるようにする支援

その他、家計改善支援だけで解決できない、障がいや依存症などの課題を抱える相談者に対しては、自立相談支援や医療機関などと連携しながら支援に取り組みます。

本サイトでの家計改善支援の学び方

サイトマップ

00｜家計改善支援とは何か(本ページ)

このページでは、家計改善支援の基本的な内容を紹介しています。(動画:6 分)

01｜家計改善支援の枠組み

家計改善支援の流れとその特徴を紹介するとともに、主要な帳票と支援との関係を学びます。(動画:5 分)

02｜【基礎編】家計改善支援の基本を理解しよう

平成 30 年度に作成した動画と手引き書から構成されています。実際の相談シーンにより、家計改善支援の全体像を理解することができます。(動画:55 分)

03｜【実務編】帳票を作成しよう

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」、そして、高齢の相談者向けにカスタマイズした「高齢者向け家計改善帳票」の 5 つの帳票の作成方法を、動画の視聴と実際の作業を通して、具体的に学びます。(動画:81 分 / 資料作成時間:300 分)

04｜【Q&A】よくあるケースと対応方法

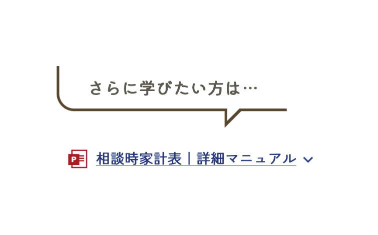
支援員による座談会の動画と、支援の現場でよくある質問を掲載しています。家計改善支援を実践していく中で、よく遭遇するケースや困り事について、どのように対応していけばよいのか、その大切なポイントが深められる構成となっています。(動画:32 分)

全てのページにおいて、一人で学べる構成になっていますが、同僚との学習会や研修でも用いられる工夫をしています。

また、動画で説明しきれなかった詳細については、適宜「詳細マニュアル」を参照してください。

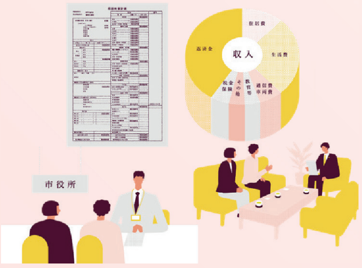
現場のニーズに合わせて、周囲の仲間とともに、学習とスキルアップに活かしてください。

詳細マニュアルなど補足資料の表示例



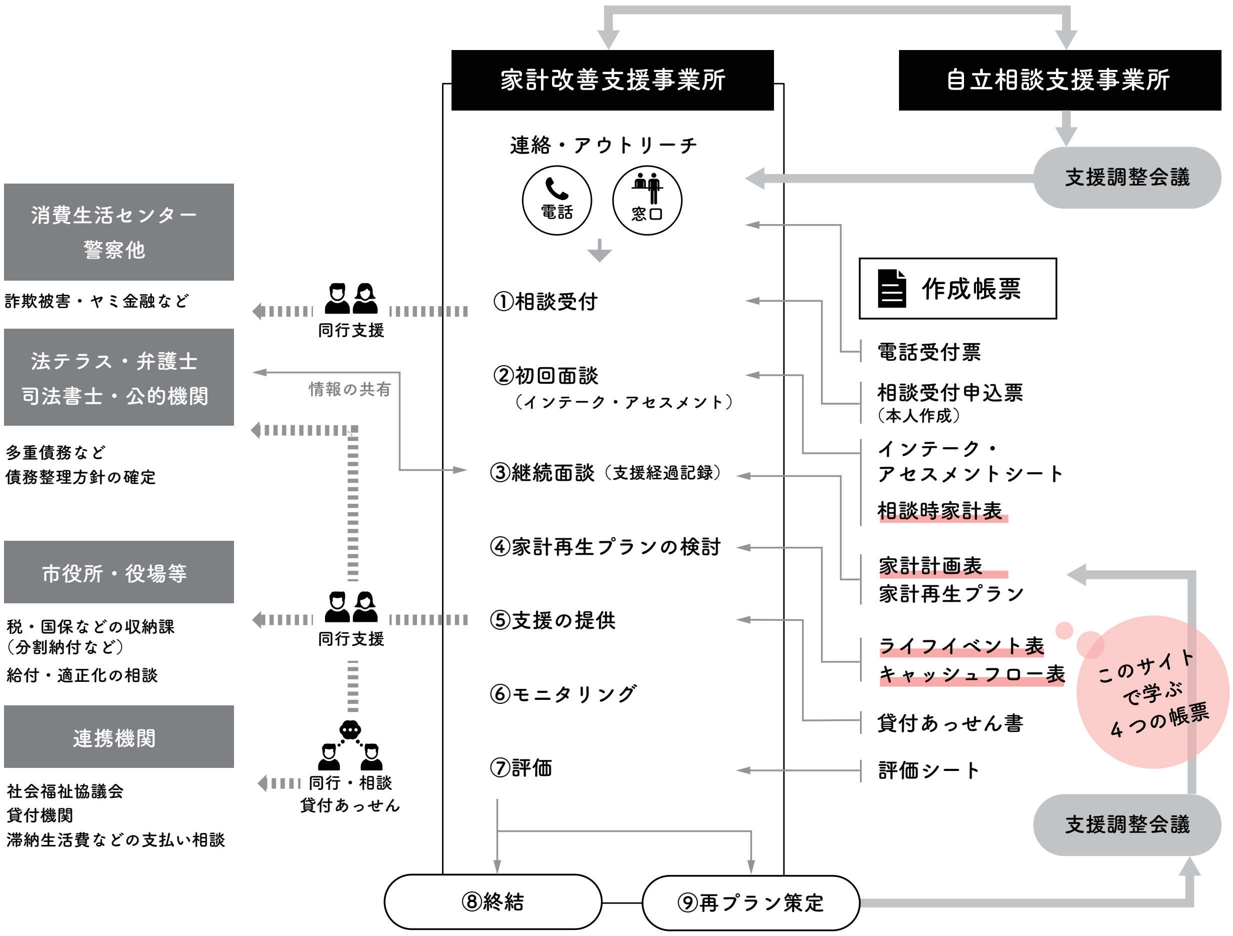
家計改善支援の枠組み

このページでは、支援の流れと帳票の関係性を理解することで、家計改善支援の枠組みについて学びます。また、被保護者世帯を対象とした「被保護者家計改善支援事業」や金銭管理との違いについても、しっかりと理解することが必要です。その概要についても学びましょう。



家計改善支援の流れと帳票の関係性

支援の流れ図



動画：家計改善支援の流れと帳票の関係性

https://www.greencoop.or.jp/kakei/mov/workflow.mp4

さらに学びたい方は…

1 家計改善支援の流れ 詳細マニュアル（6 ～ 9 ページ）

補足 1：被保護者に対する家計改善支援の留意点

被保護者に対してどのように家計改善支援に取り組めばよいのか、あるいは、相談者に生活保護制度の利用を勧奨する場合の留意点等をまとめています。参考にしてください。

被保護者に対する家計改善支援の留意点（10 ～ 12 ページ）

補足 2：「家計管理・出納管理」と「金銭管理」との違いについて

家計改善支援は、相談者の「金銭管理」ではありません。支援で取り組む「家計管理・出納管理」と「金銭管理」との違いについて、しっかり理解した上で、相談者に応じた対応を心がけましょう。

「家計管理・出納管理」と「金銭管理」との違いについて（13 ～ 14 ページ）

1　家計改善支援の流れ

詳細マニュアル

❶ 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

POINT

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。

❷ 初回面談

○ 相談者への丁寧な聴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

POINT

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 継続面談

○ 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

POINT

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。諦めずに伴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

❽ 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

❾ 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

被保護者に対する家計改善支援の留意点

1 被保護者家計改善支援事業の支援について

当該事業は、生活保護における自立支援プログラムに位置づけられており、被保護世帯の 3 つの自立（日常生活自立、社会生活自立、経済的自立）につながる事業です。支援員がお金の管理代行や分割手渡し・振込といった被保護世帯に代わり金銭管理をする事業ではなく、生活困窮者自立支援制度における家計改善支援事業と同様に自ら（被保護世帯）の力を引き出すための事業です。

詳しい事業内容につきましては、「被保護者家計改善支援事業の実施について」（平成 30 年 3 月 30 日社援保発 0330 第 12 号厚生労働省社会・援護局保護課長通知）を参照してください。

実施方法は、基本的には家計改善支援事業と同様の方法で実施しますが、いくつかの注意点を次のとおりお伝えします。

◯ 世帯の収入について

一般世帯と同様に生活保護世帯においても様々な収入があり、この収入と国の示す保護基準とを比較し、保護基準より不足する額が保護費として支給されます。ただし、収入の内、就労に伴う収入は金額等の状況に応じて控除が受けられたり、社会通念上収入として認定することが適当でないと認められる収入は認定から除外されたりします。また、年金のように 2 ヶ月に 1 度まとめて支給される収入を、1 ヶ月あたりの収入として認定するなどのルールがあります。さらには、保護費についても、現金で支給されるものもあれば、医療費や介護費のように現物で給付されたり、季節によっては国の示す保護基準が変化することから、収入に変動がなくても保護費の額が変化したりと注意が必要です。

本人からの聞き取りだけではなく、どのような認定状況になっているかを把握する必要があるので、生活保護ケースワーカーとの連携は欠かせません。合わせて支援員が、保護費の算定根拠の仕組みを理解することで、現在の状況と将来の見通しを本人と共有しやすくなります。

◯ 世帯の支出について

収入と同様に、生活保護世帯であることから、医療費の一部もしくは全部が不要であったり、市町村民税や料金が免除されたり、国民健康保険等を脱退している場合が多いため保険料（税）の支払がなかったりと一般世帯との違いがありますので、注意が必要です。

◯ 資産の扱いについて

生活保護制度では、保護費による資産の形成は認められていないので、保護費のやり繰りによってできた多額の貯蓄については、生活保護脱却に向けた費用や子どもの進学費用や葬儀のための費用など貯蓄の目的を明確にする必要があります。また、冷蔵庫の買い替えなど保護費では対応

できない経費もあることから、必然的に多少の貯蓄は必要になるのでこのような貯蓄も認められます。なお、生活保護決定前から保有している資産についても、保有が認められている資産や認められない資産があり、この資産及び資産売却時の収入が生活保護制度上どのような取り扱いをされるのかをしっかりと確認しておく必要があります。

◯ 大学等へ進学予定の高校生等のいる世帯について

高校生等のアルバイトによる収入の中から、進学のための預貯金ができるなど特別な取り扱いがあります。また、進学費用についても、「進学準備給付金」のような有利な資金を活用できたりすることから、進学等の希望を把握することや生活保護ケースワーカーとの連携が重要になります。

◯ 被保護世帯に対応する制度

これまでにもあったように、保護（費）の状況にもよりますが、生活保護世帯であるからこそ利用できる制度やサービスもあるので、把握する必要があります。（例：住民票や課税証明書等の手数料免除、ＮＨＫ受信料免除、法テラスの制度による弁護士への相談・受任料の猶予や免除など）

◯ 家計状況の把握時の注意

ここまで、生活保護ケースワーカーとの連携の重要性を書きました。しかし、家計の細部とは生活保護受給者においても大変センシティブな情報であり、一般的に浪費と思われる支出や過去の返済金などのマイナスイメージの情報を生活保護ケースワーカーへ言い出せないことが多くあると想定されます。そのため、必要な場合のみ生活保護ケースワーカーの同席を求めたり、細部の聞き取りの際には生活保護ケースワーカーに席を外してもらったりとの配慮をすることも重要です。

POINT

本事業は、生活保護法第 27 条の 2 にもとづく、自立支援プログラムの一環として実施されます。このため、本事業の中で、生活保護法第 27 条にもとづく「指導指示」がなされることはありません。また、本事業への参加を福祉事務所が「援助（支援）方針」とした場合に、その方針に従わないことのみをもって「指導指示」を行うことは適当でないとされています。生活保護における「自立支援」は、本人の同意にもとづき、本人の主体性を尊重して行われる取り組みであることを常に念頭に置き、支援していただくことが期待されます。

② 生活保護制度へ結びつけるための支援について

家計改善支援事業において、家計状況が悪化し、生活を営むことが困難な収入状況となることが見込まれる場合、生活保護制度の利用を勧奨する必要があります。しかし、生活保護制度へつなぐ場面は、「被保護者家計改善支援の支援について」で記載したとおりの収入や支出・資産について固有の取り扱い、さらに定期的な家庭訪問や申告、場合によっては親族への扶養の確認などがあることから、保護の申請を拒否したり、申請はしたが却下されたりとトラブルが起こりやすい場面となります。

このようなトラブルが影響して公的サービスへの拒否感を生み、将来の公的な支援を拒むようになってしまうことがあります。

このようなトラブルを招かないように、つなぐ前に繋ぎ先の生活保護制度を勉強しておくことや事前に生活保護面接相談員や生活保護ケースワーカーと調整をするなど、しっかりと連携してつないでいく必要があります。

参考図書等

◎ **生活保護のしおり**（各福祉事務所発行）

生活保護の目的、原理原則、利用できる減免等の制度をわかりやすくまとめられたパンフレットです。

◎ **生活保護手帳**（中央法規出版）

各年度出版される生活保護の目的や原理原則、実施要領、運用がまとめられています。

◎ **生活保護手帳別冊問答集**（中央法規出版）

各年度出版される生活保護の具体的な対応がまとめられています。

◎ **「被保護者家計改善支援事業の実施について」**（厚生労働省通知文）

平成 30 年 3 月 30 日社援保発 0330 第 12 号厚生労働省社会･援護局保護課長通知
インターネットで検索することで入手できます。
被保護者家計改善支援事業の「家計に関する課題を抱える世帯」と「大学等への進学を検討している高校生等のいる世帯」に分けて概要がまとめられています。

◎ **「「生活困窮者自立支援制度に関する手引きの策定について」の一部改正について」家計改善支援事業の手引き**（別添4）（厚生労働省通知文）

平成 31 年 3 月 29 日社 援地発 0329 第 9 号厚生労働省社会･援護局地域福祉課長通知
インターネットで検索することで入手できます。
家計改善支援事業の概要から実施方法までがまとめられています。

「家計管理・出納管理」と「金銭管理」との違いについて

1 「家計管理・出納管理」と「金銭管理」とは？

① 家計管理・出納管理の分野　家計改善支援

　家計管理や出納管理の分野は「家計を管理したいがどうすれば良いかわからない」「何故だかわからないが家計が成り立たないので何とかしたい」などの家計の収支に課題があることが意識でき、問題への解決意思のある人を対象とします。

1）　1ヶ月単位の家計管理の方法をアドバイスする

1ヶ月の家計収支の予算が決まったら、その予算内でどのように生活するかをアドバイスし、相談者のやる気につなぎます。1ヶ月は家計改善支援の基本的な家計収支の単位で、ほとんどの相談者に適用する。1ヶ月を単位に出納管理のツールの紹介なども行います。

2）　出納管理で節約術をアドバイスする

1ヶ月の家計管理のアドバイスに基づいて生活してみても予算内で生活できない場合は、レシートなどを集め、その内容も含め見直し、購入品に偏りがないか無用な買い物がないかを相談者と一緒に相談し、節約のための方策をアドバイスします。

3）　年単位での家計管理の方法をアドバイスする

将来にわたるそのご家庭の家計収支の動きを把握し、どのように家計を維持していくのか、どのような生活をしていくのかをアドバイスをし、1～3年のスパンでの計画を立てます。子どもの多い家庭は特に有効です。

② 金銭管理の分野

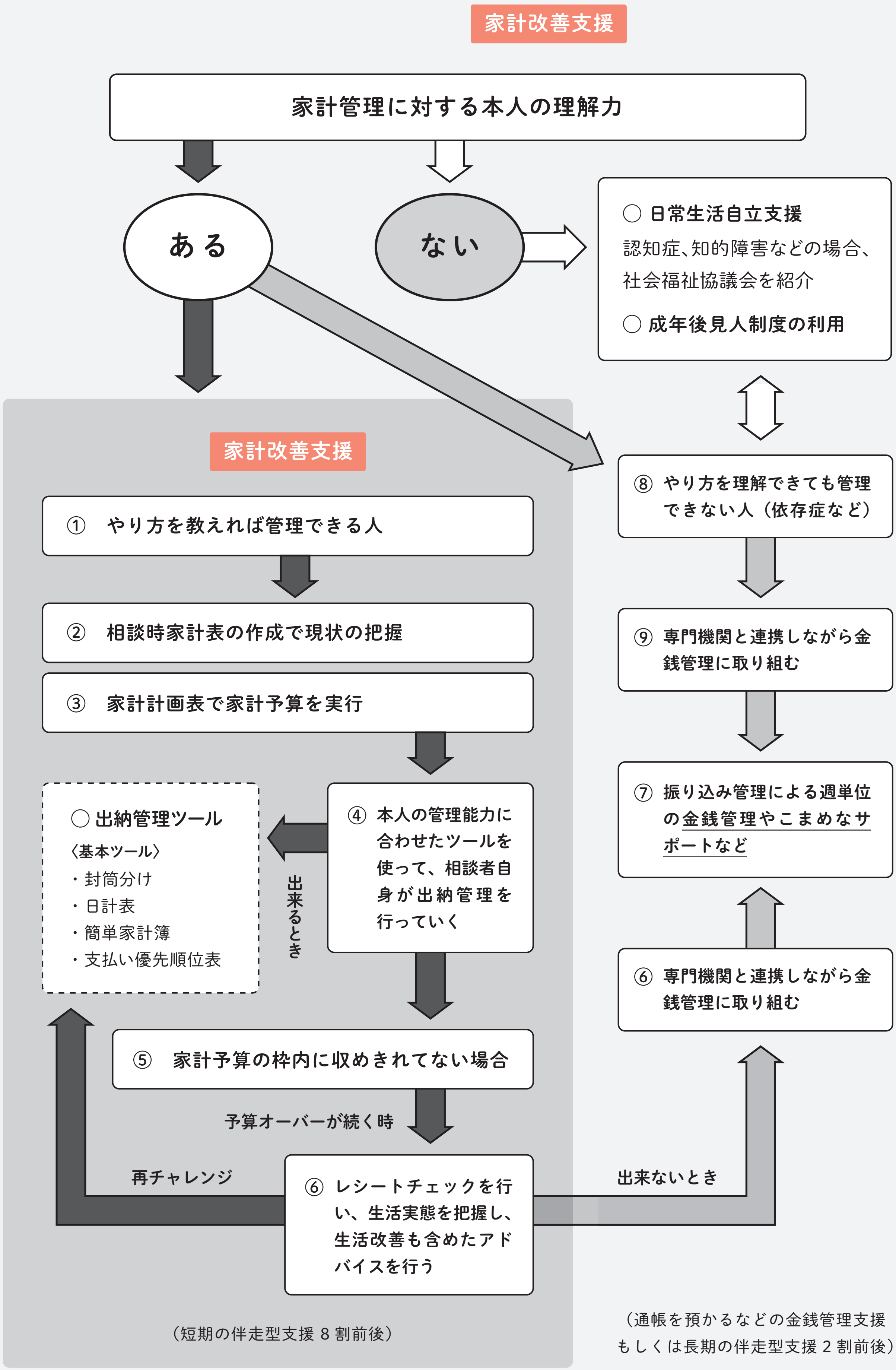
　何らかの障がいや課題を抱えているため、例えばお金の管理をしたいと思っていても自分では抑制が効かない、もしくは困り感がなくほとんど家計管理ができない人が対象となります。

1）　社会福祉協議会の日常生活自立支援事業を利用します

2）　成年後見制度を利用します

3）　1)、2) には該当しない場合でも、支援事業所との契約に基づき、より密着した金銭管理支援を行う場合があります。預貯金の出し入れや日常生活費の週単位での管理、日々での管理など、取り組み方は多様です

② 相談に来た人の理解力に応じた家計管理から出納管理、金銭管理への流れ



【基礎編】家計改善支援の基本を理解しよう

この【基礎編】では、動画の視聴を通して、家計改善支援の全体像を理解することができます。ダウンロードできる手引書と併せて映像をご覧ください。また、具体的な帳票の作成法を学ぶ場合は、【実務編】をご覧ください。

家計改善支援の流れと帳票の関係性

本ページの【基礎編】における映像と手引書は、家計改善支援の基礎を学んでいただくためのユニバーサルな教材として平成 30 年度に作成したものです。手引書をダウンロードし、閲覧しながら映像をご覧ください。

本教材は、家計改善支援に取り組むに当たって、最低限の基礎的なことを理解していただくことを想定しています。映像中の事例は、教材用に作成しているため、流れのスムーズさ等は、あくまでもモデルであることを前提に理解してください。

https://www.greencoop.or.jp/kakei/pdf/02_basic_01_kakeikaizen_tebikisyo.pdf

基礎的な支援のあり方とは別に、どのような対人支援にも言えることですが、相談者が 100 人いれば 100 通りの支援方法や解決策が必要です。相談者一人ひとりのニーズにあったオーダーメイドの支援をしていくために、より良い支援のあり方を模索する第一歩として、この教材を活用いただきたいと思います。特に留意していただきたい点は Point として記しています。映像の内容をさらに自分に引き寄せていただく上での参考にしてください。

家計改善支援の基本的な考え方と相談の流れ

家計改善支援の基本的な考え方と相談の流れについて

Point:1　家計改善支援の基本的な考え方

家計改善支援とは、相談者の気持ちに寄り添いながら家計の状況を明らかにし、家計の視点から相談者とともに生活困窮の出口を見つけ出す支援です。相談の中で家計の見える化を図り、１ヶ月の収支の状況を理解してもらうことが家計改善支援の基本的な考え方です。相談者本人が家計の現状を理解し、生活を見直すことで家計の改善方針を見出して、将来にわたって収支を自己管理できるよう伴走しながら支援を行います。

※この動画は本 pdf の 1 ページ掲載動画と同様の内容となります。

動画：家計改善支援とは？

https://www.greencoop.or.jp/kakei/mov/concept.mp4

動画の補足事項は
手引書 P.7～12 を参照にしてください

Point:2　家計改善支援の基本の５つの柱

家計改善支援には、支援の５つの基本的な柱があります。

1. 家計の現状を理解してもらう支援
2. 行政窓口に同行し、給付制度の利用や税金、公共料金等の滞納を解消する支援
3. 法律相談に同行し、借金や家賃滞納など債務に関する支援
4. 生活の健全化を図るために必要な貸付をあっせんする支援
5. 相談者自身が家計を自ら管理できるようにする支援

この他、家計改善支援だけで解決できない、障がいや依存症（ギャンブル、アルコール）などの課題を抱える人への支援は、自立相談支援事業所や医療機関などと連携を行います。

Point:3　家計改善支援員のこころ構え～信頼関係を形成するために傾聴を基本とする～

家計の現状の根本の部分にある相談者の気持ちを受けとめ、寄り添ってお話を聴くこころ構えが大切です。どのような感情が存在し、何を伝えたいか、相談者の背景を理解しながら話をすすめます。相談の核心を聞き取りながら、信頼関係を深めていきます。

そして、家計改善支援員の思い込みや価値観で相談者の話を受けとめずに、まずよい聴き手となり「聴かせていただく」こころ構えでじっくり聴く姿勢（傾聴）が必要です。自分が正しく理解できているか、相談者の主訴を発語し、間違いがないか確認します。

この他、相談者の言葉だけではなく、目や手の動き、声の調子、表情、息遣い、姿勢など全体の様子に気を配りながら理解に努めます。何気ない仕草は相談者が、どのように感じているかを知る手がかりになることがあります。

POINT3 参考：相談者自身の力で問題を解決するために　（25 ～ 26 ページ）

家計改善支援の基本となる家計表・キャッシュフロー表の意味と役割について

生活再生のための家計改善支援に必要な道具（ツール）として、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を使用します。

Point:1　最初の共同作業「相談時家計表」

相談時家計表は家計の収支の状況を把握するためのツールです。まずこの家計表作成という共同作業を通じ、相談者と家計改善支援員は家計の現状を理解することができます。

Point:2　解決に向けた道しるべ「家計計画表」

相談時家計表をベースにした予算書として、改善要素を整理した家計計画表を完成させます

Point:3　将来を共に考える「ライフイベント表」「キャッシュフロー表」

相談者世帯全体の将来の収支の変化を予測したものがライフイベント表です。そのライフイベントを家計計画表に組み込み、2~3 年先の将来を見通すことができるように作成されたのキャッシュフロー表となります。キャッシュフロー表は相談者の今後の暮らしの行程表となります。月々どの位の費用が必要で、家計の過不足はどの時期に発生するのかを予め相談者本人に確認してもらう役割を持ちます。

Point:4 **「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」作成時の留意点**

「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」は、「相談者と コミュニケーションをとるための道具」です。これらの表をつくること自体が目的化し、家計改善支援員が自分の知識や理解で勝手に作成している、もしくは相談者の話をあまり聴かずに作成しているケースがあります。手法だけが一人歩きし、相談者が置き去りにされ、相談者の思いや願いが反映されないような家計表やキャッシュフロー表には全く意味がありません。

家計改善支援の専門性とは、資格やスキルに基づくものではなく、相談者に寄り添いながら相談者の家計にフォーカスしていく姿勢を言います。

初回面談への臨み方

映像視聴の前に

この事例の田中さんは少し前に自立相談支援事業所に相談し、そこの紹介で家計改善支援事業所に相談に来られています。したがって、困っている内容については自立相談支援事業所との情報共有は出来ていることが前提です。

動画：初回面談への臨み方

https://www.greencoop.or.jp/kakei/mov/comprehend-1.mp4

動画の補足事項は
手引書 P.13~16 を参照にしてください

Point:1 **初回面談に臨む際に大切な基本的なこと**

1. 相談に来てくれてありがとうとの歓迎の気持ちを相談者に伝える
2. 気持ちを静かに整え、相談室のドアを開ける
3. 名前で語りかける
4. 面談時間を最初に設定しておく
5. 守秘義務があることを伝える
6. 質問に対して「言いたくなければ、言わなくてもいいですよ」を伝え、安心してもらう

Point:2 **各自治体の状況に合わせて柔軟に対応しましょう**

初回面談を行なう場所は自治体によって異なります。役所内の生活保護課や生活支援課の窓口であったり、相談室が役所内に別室で準備されていたり、役所外の支援事業所であったりします。それぞれの状況によって、相談者の迎え方に違いがあることは前提です。例えば、自治体によっては、お茶は出さない、相談員の名刺は渡さないなどのルールがある場合もあります。

Point:3 **相談時間の受けとめ方**

相談に来る人は相談室につながるまでに様々に悩み、逡巡し、困り果て、何とか勇気を奮い起こして相談に来られています。初めて会って言葉を交わす初回面談は、迷いながら相談に来た人にとっては相談員の第一印象が強烈で、その後の信頼関係をつくる上で大きく影響します。

相談しようと思ってきた人は面談冒頭の 10 分間くらいで、自分にとって大切なことを話される傾向にありますから、相談開始直後から 10 分間くらいはとにかく相談者の全てを理解したいという気持ちで意識を集中し、口を挟まずに話を聴きましょう。

また、これまでの経験からは、面談時間は最大で 1 時間半を超えると相談者の疲れが目に見えて深まっていきます。相談員の集中力も途切れがちになります。 2 時間を超えると終わったときには疲れ果てています。したがって面談時間は最初から 1 時間から 1 時間半程度と示して、その時間を有効に使うことを相談者と共有しておきます。

主訴はどのように確認したらよいでしょう？

Point:1　相談者に話をしてもらうことの意味

相談者は話していくうちに自分が本当は何に困っているのか、どうしたいのかなど段々と自己理解が深まり、自分に気付く傾向にあります。相談することによって認識が深まっていきますので、話しているうちに違う課題が出てくることも少なくありません。困りごとは時間の経過とともに変化することもあります。家計改善支援員の目線でその困りごとの背景を掴みましょう。

相談時家計表の作成～家計収入と食費以外の支出の聞き取り～

映像視聴の前に

家計改善支援事業では家計収支の把握は必ず必要ですが、皆さんは家計収支の把握はどのようなやり方で進めていますか？次の支援の仕方で進めている人は、映像を見てちがいを意識してください。

相談者に家計簿をつけて持ってくるようにすすめている
レシートを持って来てもらい、それを家計表に書き写している
その他どのようにしているか振り返ってみてください

動画：相談時家計表の作成 1

https://www.greencoop.or.jp/kakei/mov/comprehend-2.mp4

動画の補足事項は
手引書 P.17～22 を参照にしてください

Point:1　相談時家計表の作成に入る前に

本教材では、主訴の確認から、いきなり相談時家計表の作成となっていますが、実際の相談現場では、相談者の困りごとについて、その気持ちや困窮の背景をもう少し長くお聴きした上で、相談時家計表の作成に入ります。

Point:2 正確な計算よりも大切なこと

相談時家計表の作成は１円単位まで正確に把握する必要はありません。生活に困窮して相談にお見えになる人は、今日明日の支払いに困り、今幾らお金が不足しているかは分かっていても、１週間後どうなっているのか、１ヶ月での収支では幾ら不足するのかが分からない人がほとんどです。ですから、今の生活の仕方で１ヶ月を過ごした時にはどれくらいのお金が不足するのか、その収支をざっくりと把握し、不足する金額をどう賄うのかを相談するのが家計改善支援です。その場合、精度の高い収支結果が分かる必要はなく、大まかに収支金額を把握できれば充分です。支出を減らす方向で改善できるところはどこか、収入を増やす方向でできることは何か等を見極める上でも、改善すべき金額の目標が分からないと相談が深まりません。レシートなどを細かく積み上げて家計を把握しようとすると、収支結果が分かるまでの１ヶ月の時間を無為に過ごすことになります。相談者が少しでも早く、目標を定めて手を打てるように促していくことは大事なことですので、精度にこだわらずに、今分かることで相談を進めましょう。

Point:3 「収入」と「家計収入」の違い

年金や資産や就労による収入をそのまま反映するのではなく、家計に入るお金のことを家計収入と呼んでいます。例えば、同居の子どもがいてその子の就労収入は１０万円であるが、家計に５万円を入れている場合は５万円がその子からの家計収入となります。

このように収入と家計収入を区別しているのは、一緒に生計をたてている家族でも長年の家族関係や習慣により、家計への負担の仕方には違いがあるためです。

Point:4 家計を丁寧に聴き取ることの意味

家計への負担の仕方の中に家族間の無理解や軋轢（あつれき）、解決すべき課題が隠れていたりするため、家計は誰が管理しているのか、家計は誰がいくら負担しているのか、そもそもの収入金額は分かっているかなどを丁寧に聴きとり、その背景も理解して行くことが重要です。十数年前、この聞き取りの中から、当時余り意識されていなかったＤＶに気付き、その解決に向かった事例もあります。家計を丁寧に聴き取ることで、相談員だけでなく、相談者本人も認識してなかった事実に気付くケースは少なくありません。

食費以外の支出の聞き取り

Point:1 まずは食費以外から尋ねてみましょう

食材は頻繁に買い物に行きますので、支出金額をインタビューで把握するのは難しい点があります。しかし、住居費は毎月決まっていますし、水道光熱費や教育費などは夏と冬などの季節による変化はあっても毎月大きな変化がないので、大雑把に把握しやすい支出です。様々なお話をする上でも、答えやすいところから入ると後が進めやすいです。

Point:2　大切なのは、家計改善支援員自身の「暮らしの物差し」

住居費は持ち家なのか、賃貸なのかで、聞く内容が変わります。持家でもマンションであれば管理費のこと、賃貸であれば更新費はあるのか、また町内会費があるかなど、生活に即して尋ねましょう。抜け落ちやすいものとして、趣味や娯楽費、ペットの費用や交際費があります。家計を預かっている人のお小遣いなどは家計と区別がなくなっていて、ほとんど分からない状態の人が多いです。家計改善支援員自身が自分の生活と家計を物差しにして、相談者の生活に関心をもって、聞き取るようにしましょう。

Point:3　支出金額の背景を読み取りましょう

聞き取りは、支出金額を聞いたら終わりではありません。支出金額の背景に相談者のどのような気持ちや生活、環境があるのかを意識するようにしてください。そこを解決しないと家計の改善にはつながりません。この事例では電気代や理美容雑貨費から息子さんの状態が見えてきました。私たちの経験では携帯代の聞き取りから孤独な相談者の状態が見えてきたこともあるし、教育費のかけかたに離婚したことで子どもに負い目を感じている母親の姿を見たことなどもあります。

Point:4　支出費目は柔軟に

家計表の費目は生活するうえで一般的で事例の多い支出項目を挙げています。見落としや聞き漏れがないように相談者にも家計表を見てもらいながらすすめると支出費目を把握しやすいです。相談者固有の費目があれば、空いている欄や使っていない費目を書き換えて、そこに書き込みます。

家計改善支援員から費目が多いという意見を聞くことがありますが、家計改善支援を利用し、のちに相談支援員になった人からは「こんなに細かく聞かれるのかと最初は思ったが、一緒に費目をみているうちに触発されていろいろと思い出し、自分の支出傾向も見えるようになった」「預貯金等の計画が出来て将来不安がなくなってきた」という感想が出されています。

相談時家計表の作成～把握が難しい食費の聞き取り～

食費の聞き取り

Point:1　生活は、食費から見えてくる

食費の聞き取りは丁寧にすすめることが重要です。食費を聞くことでどのような生活をされているのかが良く分かります。外食や弁当中心の生活であると支出が多くなるばかりでなく、健康にも影響します。何故その様な食生活になっているのかを注意深く聴いていくと、視力が落ちて良く見えない、体調が悪い、料理をしたことがないなどの別の課題が見えることもあります。また、家族数に比べ食費が少ないので、よく聴いてみると実家の親や兄弟から米や野菜を貰っていることが分かり、必要な時には相談にのってもらえる関係であることなども分かります。

動画：相談時家計表の作成 2

https://www.greencoop.or.jp/kakei/mov/comprehend-3.mp4

動画の補足事項は
手引書 P.23～28 を参照にしてください

相談時家計表を完成させる

Point:1　個人情報に関する同意書を取る際に

個人情報に関する同意書について、自立相談支援の相談受付・申込票（Ａ票）は家計改善支援と共通のものです。自立相談支援事業所からの家計改善支援事業所に相談者が紹介されてきた場合は相談受付･申込票（Ａ票）の同意書が活用できます。たまに自立相談支援事業所が相談受付･申込票（Ａ票）の同意書を相談者から貰ってないことがあります。その場合は家計改善支援事業所で同意書へのサインをもらってください。なお、家計改善支援事業所はもう一つ別に相談受付・申込票（Ｂ票）を作成する必要があります。

初回面談の振り返り

Point:1　ふり返りを忘れずに

面談が終わったら、必ず振り返りをしてください。家計改善支援員の面談スキルを上げていく上で、振り返って意識することは、とても大切です。以下は、特に振り返ってほしい項目 3 点です。

1. 相談者がどのような表情で帰られたか
　その日の面談が相談者の気持ちに寄り添ってスムースにすすんだかどうかが分かります。

2. 次の相談につなげることができたか
　次の面談は何時になったのか、支援が継続していくかどうか、ゆるやかな目標が立っているか。

3. 次の面談に向けて何を準備すればよいのか
　次の面談に向けて準備しておくことを忘れないように記録しておきます。

Point:2　家計改善支援の記録を作成しましょう

家計収支が全く分からないことが分かることも重要です。その時点での家計の状態がどうであったかは、数ヶ月後に振り返る時の役に立ちます。家計改善支援事業を実施していながら自立相談の記録のみで、家計改善支援の記録を作成していない事業所がかなりあります。家計改善支援も独自の視点から留意点をまとめておくことが必要です。特に相談時家計表などは必ず、当日中に作成するようにしていきましょう。

番外編 家計表を作成したところ黒字になった場合

動画：番外編 家計表を作成したところ黒字になった場合

https://www.greencoop.or.jp/kakei/mov/comprehend-4.mp4

動画の補足事項は「手引書 P.29～30」を参照にしてください

家計計画表の作成

映像視聴の前に

初回面談で確認したように２回目の面談は、次男の状況や意思を確認するために自宅を訪問し、家計計画表を作るという場面です。

Point:1 **ひとりで訪問することは可能な限り避けましょう**

この映像の中では、自立相談支援員は自宅への訪問に同行していませんが、実際の自宅訪問の場合は家計改善支援員に自立相談支援員が同行しています。その方が、情報共有がしやすいためです。自立相談支援員の体制が無い場合などはケースバイケースですが、家計改善支援員が一人だけで訪問することは可能な限り避けるようにしています。双方の安全の確保やさまざまな状況に対応する上でも、複数人で対応した方がよいでしょう。

動画：家計計画表の作成

https://www.greencoop.or.jp/kakei/mov/comprehend-5.mp4

動画の補足事項は
手引書 P.31～34 を参照にしてください

Point:2 **連携に必要なのは、日頃からの働きかけ**

家計改善支援員が意識しておくべき連携先として別紙の事業所があります。各事業所の窓口に顔を出し、何かの時には協力をお願いしたり、窓口から相談者を紹介してもらうことも含め働きかけをしましょう。窓口によっては、新たな相談につながることもあります。

ライフイベント表・キャッシュフロー表・家計再生プランの作成

映像視聴の前に

自宅訪問で家計計画表が作成でき、６月に次男も勤め先が決まり、７月から仕事に就くことができました。ここからは給与支給日までの家計の状態を把握するために再度相談室に来ていただき、キャッシュフロー表などの作成をした場面です。

Point:1

キャッシュフローを作成する前に必要な「ライフイベント表」

キャッシュフロー表の作成に必要な「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」をまとめたもののことをライフイベント表と言います。相談者の思いが反映されますので、キャッシュフローを作成する前に必ずライフイベント表相談者本人に書いてもらい、意見交換してください。事例の内容を反映したライフイベント表とキャッシュフロー表を確認してください。

**動画：ライフイベント表
キャッシュフロー表
家計再生プランの作成**

https://www.greencoop.or.jp/kakei/mov/comprehend-6.mp4

動画の補足事項は
手引書 P.35～38 を参照にしてください

Point:2 **相談者主体の家計再生プラン（家計支援計画）**

家計再生プランは、アセスメント結果に基づき、目標や解決すべき課題を整理し、今後の取り組みをプランにまとめたものです。少しずつ確実に前に進めていく言ことを念頭に置きながら、家計改善支援員が相談者と相談した内容をまとめて作成します。

家計改善支援のまとめ

事例のふり返りと同行支援のまとめ

Point:1 **個計から家計へ。家族と共に考える。**

動画：家計改善支援のまとめ

hhttps://www.greencoop.or.jp/kakei/mov/comprehend-7.mp4

動画の補足事項は
手引書 P.39～42 を参照にしてください

本教材の事例では、相談時家計表を作成した結果、現状の生活では５万円の赤字となることが分かりました。また、過去の病気のため本人の就労は難しいことから、支出を減らす方法の他に、次男の就労を相談しました。自宅訪問では、相談者と次男が大切にしている事を確かめながら、相談者にはどの費目を削減できるか、また、次男には短時間での就労の可能性など、家計を成り立たせる方策を一緒に考えました。

その結果、次男の就労収入 5 万円での収入増の他、インターネットや墓参りの費用などを減額すると、小遣い等を増額しても家計が成立しました。今後、医療費が嵩む傾向にあり、本人の障害者手帳取得のため病院に同行予定です。現在、無事に次男の就労に成功するなど、積極的に生活再生に努めています。

Point:2 **家計改善支援の 2 つの効果**

本事例での家計改善支援は 2 つの効果が生まれました。1 つめは生活の実態が見えたことで、自分たちで改めるべき点を見出すことができた点。2 つめは次男の就労により家計改善の目処が見え、精神的な負担が軽減され、滞納生活費や固定資産税の支払いも計画的になったことで、不安が解消した点です。また、障害者手帳の取得で医療費の削減ができれば、さらに生活は安定します。

同行支援とまとめ

Point:1 **伴走者として支える「同行支援」**

同行支援も重要な家計改善支援員の業務です。生活に困窮している人にとって弁護士や行政窓口に行くことはとてもハードルが高いばかりでなく、法的に活用可能な救済制度を知らない事も多いのです。したがって、行政窓口や法律相談に同行し、制度を活用して解決するための方策を一緒に相談します。滞納などであっても、見通しをつけるまで数ヶ月支払いを待ってもらうことや、分割納付の金額などの相談を行います。

相談の一つ一つは小さな出来事ですが、目の前にあることを一つずつクリアすることは信頼関係の積み重ねになり、やがて大きな問題を解決していく事となります。

Point:2 行政直営か委託かによる違い

H30 年 4 月時点の全国の事業所のうち、自立支援事業が行政直営のところは全体の 35%です。直営＋委託のところを入れても 45%です。55%は委託事業所です。家計改善支援事業になると 85%が委託事業所で取り組まれています。

直営で困窮者自立支援事業がすすめられている自治体の場合は個人情報の同意書があれば、庁内連携で進めやすくなります。しかし、委託になると同意書があっても難しい問題があります。委託事業所の場合は庁内への窓口同行などの取り組み方については、事前に委託元の自治体の責任者と丁寧に相談しておく必要があります。

Point:3 行政窓口に同行支援することの意味

家計改善支援では行政窓口に同行支援することをすすめています。同行することによって窓口の担当者に相談者の家計状況を正確に理解いただけますし、実施可能な返済の仕方を相談者を含めて決めることが出来ます。相談者も安心して窓口との相談に臨めるため結果として約束もきちんと守られます。しかし、滞納を一括管理して対応する収納課などがある自治体では、委託先の家計改善支援員が窓口に同行すること自体を拒否されることがあります。

その様な自治体には困窮者支援の役割や、自治体にとっての家計改善支援のメリットを丁寧に話し込み、収納課の担当者の理解を深めてもらう取り組みから開始しましょう。また、家計改善支援員が収納課の役割や権限を踏み越えて一方的に対応していないか等も振り返ってみましょう。その上で、生活困窮者自立支援を実施をしている行政の責任者にも庁内の状況を理解してもらい、庁内での連携のあり方を一緒に考えてもらい、支援会議などの発足につなげるようにしましょう。

Point:4 法テラスや弁護士・司法書士相談への同行について

家計改善支援員自身の勉強にもなりますから、法テラスや弁護士事務所等にも相談者に同行しますが、相談者を差し置いて家計改善支援員が先行して、話をすすめるようなことにならないよう、配慮しましょう。

最後に

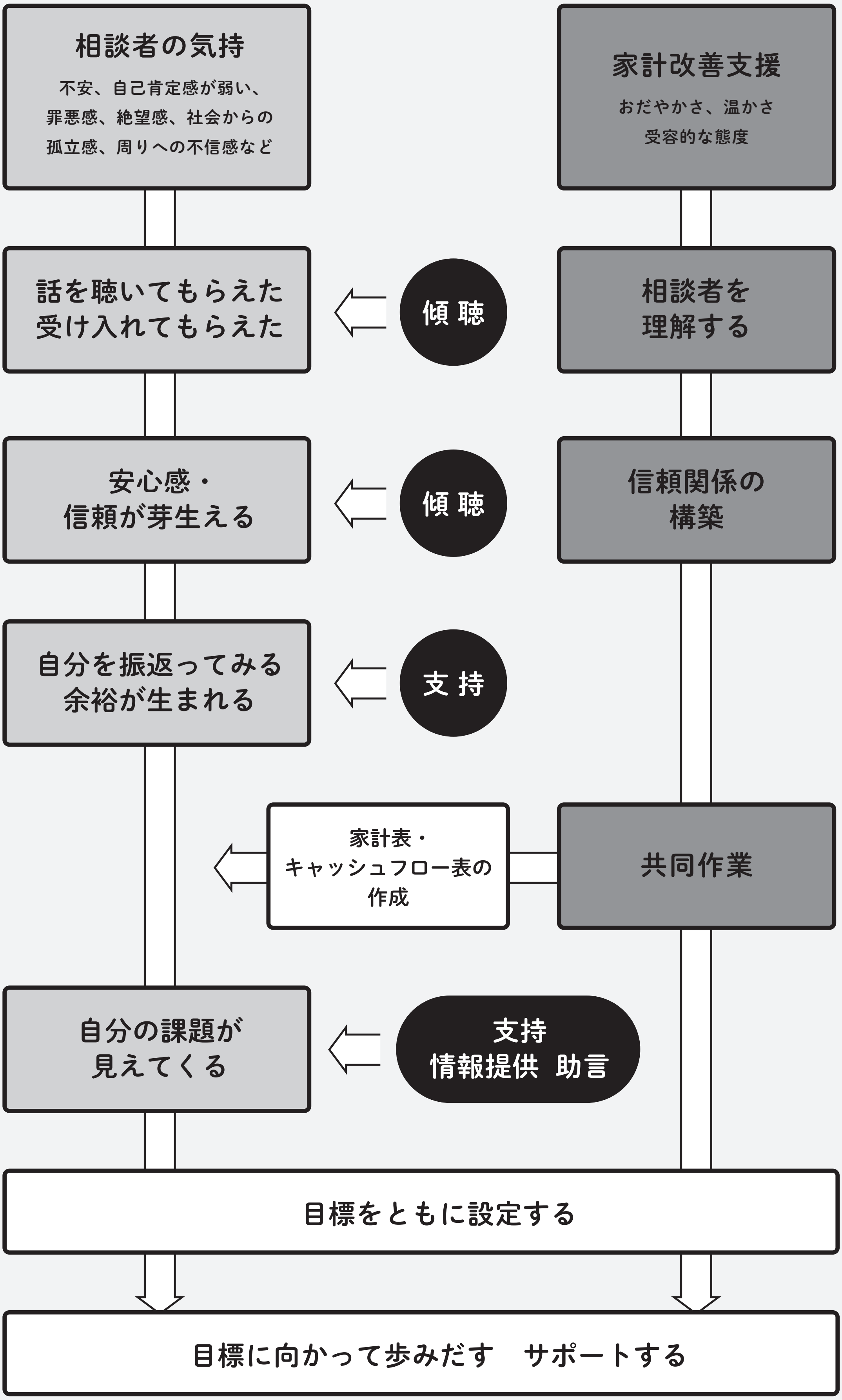
家計改善支援員は家計に現れる収支を評価するのではなく、裏側にある相談者の思いを聞き取り、生き方や人生観を尊重することがとても大切です。家計改善支援の最大の特長は、お金の動きを見る事で、家庭内で大切にしている事がわかり、同時に課題や解決策も見えてくることです。

家計改善支援は決して指導をすることではありません。

相談者が自己洞察を深め、課題を見出し、家計改善に向けて自己管理できるように立ち上がっていくための支援であることを意識し続けることが大切です。

映像教材の事例の概要（27～28 ページ）※手引き書 P44～45 と同じ（抜粋）です

POINT3 参考：相談者自身の力で問題を解決するために



POINT3 参考：相談のプロセス

家計改善支援事業の各段階における支援員の対応と相談者の状況

	第1段階	第2段階	第3段階	第4段階
支援の段階	関係づくり （信頼関係の形成）	問題の把握 （自己理解の深化）	目標の設定 （意思決定）	目標の達成 （方策の実行）
支援の過程と実施事項	相談受付 （インテーク）	アセスメント	家計再生プランの策定	支援の実施 モニタリング ↓ 評価
	家計情報の把握 債務情報の把握 背景の把握	相談者の課題の把握 相談時家計表･家計計画表の作成 家計再生プランの策定 キャッシュフロー表の作成		定期面接 生活状況や家計管理情報の把握 支援の見直し
支援員の対応	傾聴の技法や態度 支持、共感、情報提供、助言等		要約、質問、理解したことの開示等 支持、フィードバック等	
相談者の状況	安心して なんでも語れる 信頼できる	問題発生の原点を 見つめなおし、 自分の課題に 気づく	新たな展望が 持てるようになる	具体的な方策に 基づいて実行する

① 映像教材事例の概要

現状の家計を知り、次男の就労収入増と支出項目の見直しで、家計再建の目処が立った事例

相談者：69 歳女性
家族：次男との二人暮らし
収入：年金受給中 / 月 124,224 円 / 年金担保・月 5,000 円返済後
債務：消費者金融 1 社と姉 13万円、残高 32万円
滞納：固定資産税 28 万円、マンション管理費 7 万円、国保 9 千円、ガス代 7 千円
年金担保残：9.3万円

相談内容

- ２年前に最愛の夫を亡くし、40 歳次男と同居中。相談者本人の年金と遺族年金を受給中。
- 病気で入院した為、入院にともなう費用の支払い、公共料金の滞納、マンション管理費の滞納があり、どうすればよいか分からない。長年の固定資産税の滞納もあり、とても不安。

状況

- 本年３月までは清掃業の仕事に就き月５～７万円の収入があり、何とか生活できていたが、病気の為、４月から５月中旬まで入院し職も失った。担当の医師からは再度働くことは無理と言われている。
- 次男は 1 年前に対人トラブルで離職し、その後家に引き籠もり気味で就職しても長続きせず、最近は収入がない。
- 長男はいるが嫁家族とともに遠方に住まい、付き合いはほとんど無い。

家計表作成

- 相談時家計表を作成し、現状の生活の仕方では５万円強の赤字となることが分かった。本人の就労は難しいが次男の就労については気持ちを確かめつつ、支出を減らすことなどが必要だと共有した。
- 自宅訪問の上、次男には慣らし運転のつもりで就労できる時間帯を確認、相談者にはどこの費目を削減できるか、相談者と次男が大事にしたいこと等を確かめながら家計を成り立たせることを目指した。
- 方策を二人と一緒に相談した。
  家計計画表を作成し、次男の就労収入5 万円と滞納生活費や税金の支払い計画を立てた。

家計改善支援には、以下の各種帳票があります。本教材で使用している帳票には下線を引いています。

1. <u>相談受付・申込票（A 票 / B 票）</u>　2. インテーク・アセスメントシート　3. <u>相談時家計表</u>　4. <u>家計計画表、ライフイベント表</u>
5. <u>キャッシュフロー表</u>　6. <u>家計再生プラン（家計支援計画）</u>　7. 支援経過記録シート　8. 評価シート　9. 貸付あっせん書

解決方法

- 次男の就労収入５万円での収入増の他、インターネットや墓参りの費用等を減額すると、小遣い等を増額しても家計が成立することが分かり、実行に移した。

相談後

- ５万円強の赤字の数字を見たときは、とても深刻な表情であったが、自宅での面談で次男の就労が期待でき、家計計画表で僅かでも黒字になり、表情が明るくなった。
- 次男の就労により家計改善の目処が見え、滞納生活費の支払い等が終われば、生活も楽になり、貯金ができる可能性もあることから前向きな気持ちになられている。
- 今後医療費がかさむ傾向にあることから、本人の障害者手帳の取得などで病院に同行予定。

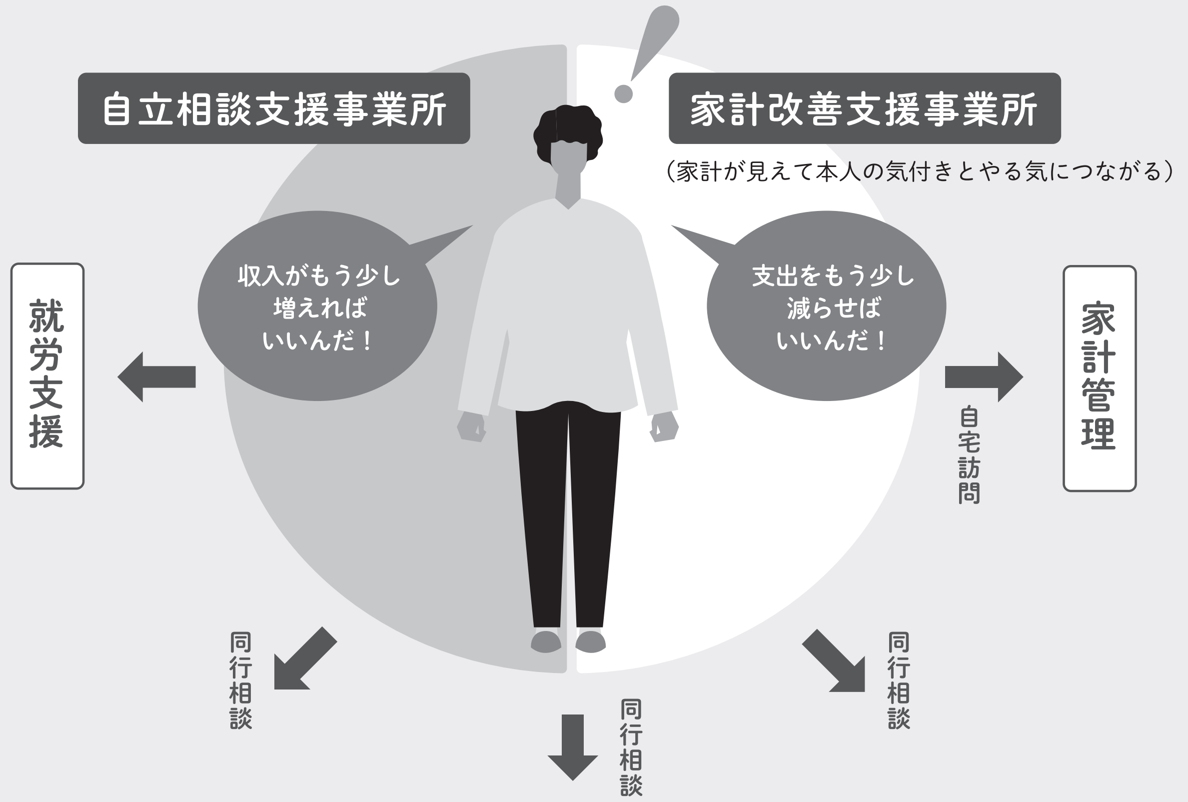
現在の様子

- 次男の就労に成功するなど、積極的に生活再生に努めている様子にある。

家計改善支援の効果

1. 現状の生活の実態が見えることで、自分たちで改めるべき点を見出すことができた
2. 次男の就労による家計再建の目処が見え、精神的な負担が軽減され、前向きになった
3. 滞納生活費や固定資産税の支払いも計画的にすれば解決することが分かり、不安が解消した
4. 障害者手帳の取得で医療費の削減ができれば、かなり生活は安定することがわかった

家計改善支援の主なつなぎ先



生活資金の斡旋先

福祉保険事務所
母子寡婦福祉資金

社会福祉協議会
生活支援費、住宅住居費、福祉費、
一時生活再建費、緊急小口資金、
教育支援費、就学支度金、
不動産担保型生活資金

日本政策金融公庫
教育ローン、事業資金

市町村日本学生支援機構
あしなが育英会
奨学金

労働金庫
教育ローン、住宅ローン他

生活協同組合などの貸付機関
生活再生のための貸付

多重、過剰債務の相談先

法テラス
弁護士・司法書士
財務（支）局

返済困難な借金

▼

任意整理
特定調停
個人再生
自己破産
その他

悪質商法など

消費生活センター窓口
適格消費者団体

税金や滞納、支払先の相談など

税金（県、市町村）
市・県民税、自動車税、固定資産税

住宅課・不動産業者
市営住宅・県営住宅、UR 住宅、
民間賃貸住宅

上下水道　水道料金

その他の滞納
電気代、ガス代、携帯代他

保険年金課
国民健康保険、国民年金、
後期高齢者医療保険

学校教育課、保育園他
給食費・校納金・保育料

その他保険
生命保険、自動車保険、住宅保険他

病院のソーシャルワーカー
地域包括支援センター他
医療費、介護費用他

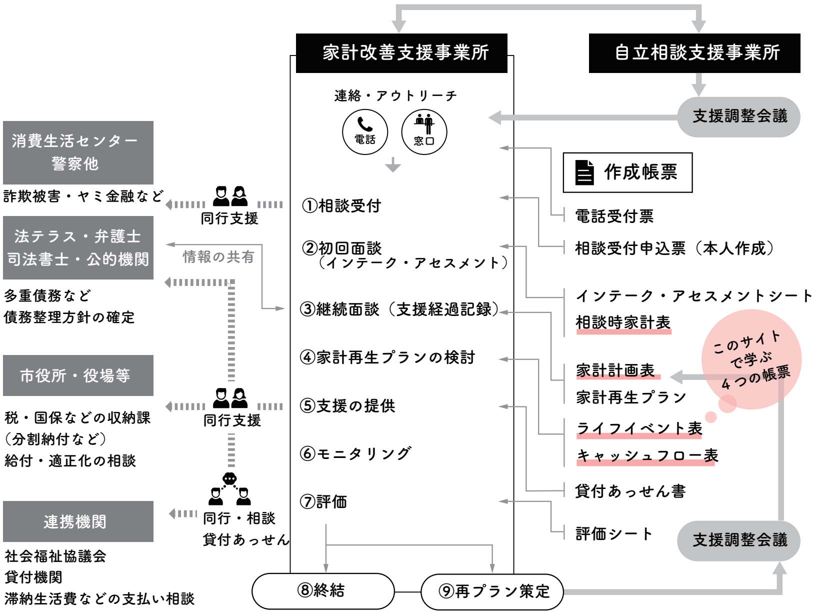
【実務編】帳票を作成しよう

この【実務編】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

実務編では、基礎編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基礎編のおさらいをしてみましょう。

家計改善支援の流れのおさらい



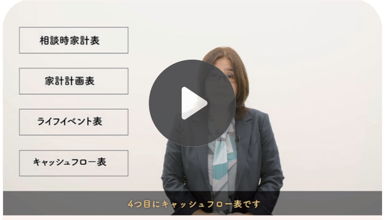
本ページで学ぶ主要な 4 つの帳票の概要

さらに学びたい方は…

主要な 4 つの帳票｜詳細マニュアル（38 ～ 39 ページ）

動画：基礎編のおさらい

https://www.greencoop.or.jp/kakei/mov/dijest.mp4



動画：本ページで学ぶ主要な 4 つの帳票の概要

https://www.greencoop.or.jp/kakei/mov/outline.mp4

ケースの概要

この【実務編】のケースは、【基礎編】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。

【基礎編】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～

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。

動画：相談時家計表の作成

https://www.greencoop.or.jp/kakei/mov/insight-1.mp4

※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（17 ページ）」をご参照ください

相談時に聞き取った情報

基本情報（40 ～ 41 ページ）

演習用ファイル

相談時家計表（書式）（42 ページ）

相談時家計表見本（手書き）（43 ページ）

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（44 ～ 55 ページ）

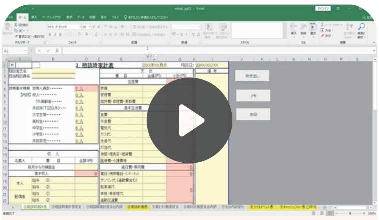
エクセルによる相談時家計表（書式）作成

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。

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をダウンロードして実習を進めてください

https://www.greencoop.or.jp/kakei/pdf/excel_kakeikaizen.xlsm.zip



動画：エクセルによる相談時家計表（書式）作成

https://www.greencoop.or.jp/kakei/mov/exel-1.mp4

相談時家計表の見本（入力後）（56 ページ）

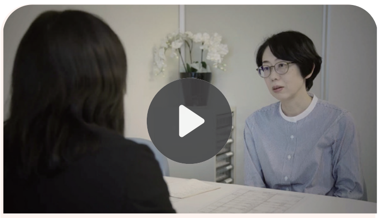
「家計改善支援帳票（エクセル）」は、本ページで学ぶ 4 つの帳票「相談時家計表」「家計計画表」「ライフイベント表」「キャッシュフロー表」をひとつにまとめたものです。本ファイルをダウンロードして、ファイルを開き、「相談時家計表」のシートを開いて、手書きで作成した相談時家計表を入力してください。

家計改善支援帳票の入力が終わったら、「相談時家計表見本（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。

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。



動画：相談時家計表の作成

https://www.greencoop.or.jp/kakei/mov/insight-2.mp4

相談時に聞き取った情報

基本情報（57 ページ）

演習用ファイル

家計計画表①見本（手書き）（58 ページ）

家計計画表②見本（手書き）（59 ページ）

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. 手書きで作成した相談時家計表とそのコピーを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。

さらに学びたい方は…

家計計画表｜詳細マニュアル（60 ～ 62 ページ）

エクセルによる家計計画表作成

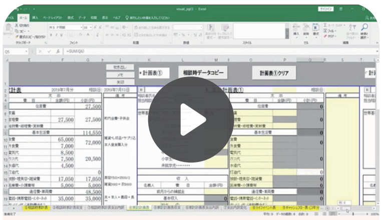
引き続き「家計改善支援帳票」（家計の見直し～グラフの表示まで）を入力してみましょう。

※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。

演習用ファイル

家計計画表①見本（入力後）（63 ページ）

家計計画表②見本（入力後）（64 ページ）



動画：エクセルによる家計計画表作成

https://www.greencoop.or.jp/kakei/mov/exel-2.mp4

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。

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。

演習用ファイル

家計再生プラン（書式）

https://www.greencoop.or.jp/kakei/pdf/format_kakeisaisei_plan.docx.zip

家計再生プラン作成例（65 ページ）

さらに学びたい方は…

家計再生プラン｜詳細マニュアル（66 ～ 69 ページ）

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の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きますが、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（70 ページ）

**動画：ライフイベント表
キャッシュフロー表の作成**

https://www.greencoop.or.jp/kakei/mov/insight-3.mp4

演習用ファイル

ライフイベント表（書式）（71 ページ）

ライフイベント表見本（手書き）（72 ページ）

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. 「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。
3. 記入が終わったら、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 （73 ～ 75 ページ）

キャッシュフロー表｜詳細マニュアル （76 ～ 77 ページ）

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

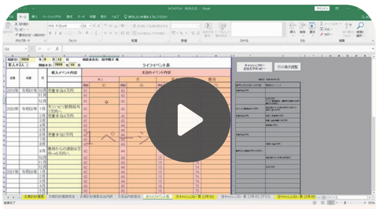
まず手書きで作成したライフイベント表を入力します。入力内容からキャッシュフロー表の入力も入力してみましょう。

※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。

演習用ファイル

ライフイベント表見本（入力後）（80 ページ）

キャッシュフロー表見本（入力後）（81 ページ）



動画：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

https://www.greencoop.or.jp/kakei/mov/exel-3.mp4

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。金額があっていたら、グラフを確認してください。

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。

貸付あっせん書について

貸付あっせん書とは

家計改善支援では、アセスメントによって課題が明確となり、一時的な資金が必要であり貸付けによる支援が必要と考えられる場合に、貸付機関と情報を共有し連携を図るために、貸付機関への相談・申請にあわせて貸付あっせん書を作成します。

貸付あっせん書は、単に貸付機関・窓口を紹介するものではなく、貸付機関に対して相談者の家計の状況、債務・滞納の状況などを情報共有し、一時的な資金の貸付けによる家計再生の見通し（返済計画を含む）等を共有することにより、貸付機関における貸付けの円滑な審査につなげるものです。

相談者とも、貸付の目的、理由、貸付の活用による今後の計画を共有するためのものです。

演習用ファイル

貸付あっせん書（書式）（96 ページ）

書式は、【ツール】帳票やマニュアル等のダウンロードのページよりダウンロードできます。ライブ研修で作成する際は、PC で作成もしくは印刷して手書きで作成してください。

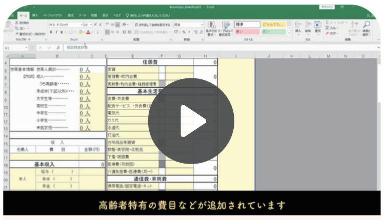
さらに学びたい方は...

貸付あっせん書 | 詳細マニュアル（97 ～ 98 ページ）

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。



動画：高齢者向け帳票の作成

https://www.greencoop.or.jp/kakei/mov/exel-4.mp4

相談時に聞き取った情報および基本情報

基本情報（99 ～ 100 ページ）

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。

演習用ファイル

エクセルファイル「高齢者向け家計改善帳票」をダウンロードして実習を進めてください

https://www.greencoop.or.jp/kakei/pdf/excel_koureisya.xlsm.zip

モデル事例の相談時家計表見本（入力後）（101 ページ）

モデル事例の家計計画表見本（入力後）（102 ページ）

モデル事例の支払計画表見本（入力後）（103 ページ）

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
ライフイベント表	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。

1　相談時家計表の作成

初回面談時の聞き取り内容・詳細

❶ 初回面談日

令和元（2019）年7月13日

❷ 相談者

田中陽子さん41歳（女・パートタイマー）

❸ 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。

❹ 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

❺ 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。月々の生活費の不足分を補填している。

❻ 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円ぐらい

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カ月に1度カットとカラーとパーマで13,500円
11） 雑貨：ドラック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代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

I

3. 相談時家計表

年　　月分　　　相談日：　　／　　／

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(下記以外)・・・・	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)		
	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	(　　　　)	
預貯金取崩し		
当月の収入合計		
前月繰越含む収入合計		

支　出		
費　目	金額(円)	小計(円)
住居費		
家賃		
管理費		
維持費・修理費・更新費		
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・雑貨費		
医療費・介護費等		
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・保育料・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/酒飲食交際費		
たばこ・お小遣い		
税金・保険		
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(ｷｬｯｼﾝｸﾞ・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の返済		
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		

備　考
返済金以外の計

ID

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		
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
	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	
	援助	
	副次的な収入	
借入金		0
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		330,000
前月繰越含む収入合計		330,000

支出

費目	金額(円)	小計(円)	備考
住居費		27,500	
家賃			
管理費	27,500	27,500	町内会費・子供会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		13,500	
車検・車修理代			
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		バレー部(年間18000)
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		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	35,000	夫・本人各15000
税金・保険		24,000	
税金(住民税・固定資産税・自動車税等	6,000		固定資産税
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
掛捨型保険(車・火災等)		18,000	
その他保険料	13,000		夫・本人・義母
			返済金以外の計
返済金		50,000	283,890
住宅ローン		0	
自動車ローン			
銀行	10,000		1行　月1万(残50万)
消費者金融	20,000	50,000	1社　月2万(残40万)
クレジット(ｷｬｯｼﾝｸﾞ・物品)	20,000		2社　月各1万(残各30万)
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

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、「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

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よいです

○ 水道代は、地域によっては支払いが2ヵ月に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 …
　何ヵ月に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、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

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	（	
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

費目	金額（円）	小
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）		
掛捨型保険（車・火災等）		
その他保険料		
		返済金以外の計
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。

子ども関係ー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。

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 ＿＿＿＿＿＿＿＿

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	
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	（　　　　）	
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		

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）		
掛捨型保険（車・火災等）		
その他保険料		
		借入金以外の計
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		

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。（電気代・ガス代・水道代）

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、備考欄にメモをしておく。

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。

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。

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。

I

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		
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	(　　)	
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		330,000
前月繰越含む収入合計		330,000

支　出

費　目	金額(円)	小計(円)	備　考
住居費		27,500	
家賃		27,500	
管理費	27,500		町内会費・子供会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		本人昼食費購入分
電気代	8,500	20,500	
ガス代	7,500		
水道代	4,500		
灯油代		0	
被服・理美容・雑貨費	17,050	17,050	美容1,500＋13,500/2＋
医療費・介護費等	5,000	5,000	800、雑貨3,000、衣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	夫、本人、義母、長女
ガソリン代（通勤費含む）		13,500	
駐車場代			
車検・車修理代			
通勤交通費	13,500		本人7,500＋夫タクシー
教育等費用		26,500	6,000
学費・保育料・給食費等	7,000	26,500	給食4,000＋諸費3,000
部活動等の費用	1,500		バレー部(年間18,000)
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	7,840	新聞4,000
遊興費・娯楽費用			
NHK	2,340		4,680/2ヶ月
その他		35,000	
酒代/酒飲食交際費	5,000	35,000	
たばこ・お小遣い	30,000		夫・本人各15,000
税金・保険		24,000	
税金(住民税・固定資産税・自動車税等)	6,000	6,000	固定資産税
社会保険料(国保・国民年金等)			
貯蓄型保険(学資・年金保険等)	5,000	18,000	学資保険
掛捨型保険(車・火災等)			
その他保険料	13,000		夫・本人・義母
返済金		50,000	
住宅ローン		0	
自動車ローン			
銀行	10,000	50,000	1行　月1万(残50万)
消費者金融	20,000		1社　月2万(残40万)
クレジット(ｷｬｯｼﾝｸﾞ・物品)	20,000		2社　月各1万(残各30万)
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	

返済金以外の計
283,890

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

○ 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代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~~

ID

2019年~~7~~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		
基本収入		140,000 ~~100,000~~
本人	給与 ①	140,000 ~~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	80,000
	生活保護	
	養育費	80,000
	援助(義母)	~~60,000~~
	労災保険(休業補償給付)	0 ~~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	(　)	
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		230,000 ~~330,000~~
前月繰越含む収入合計		230,000 ~~330,000~~

支出 費目	金額(円)	小計(円)	備考
住居費		27,500	
家賃			
管理費	27,500	27,500	町内会費・子供会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~~	60,000 ~~72,000~~	雑貨・嗜好品・サプリ込
外食費	0 ~~7,000~~		本人昼食購入分 0へ
電気代	8,500		
ガス代	7,500	19,500 ~~20,500~~	
水道代	3,500 ~~4,500~~		
灯油代		0	1000＋8000/2
被服・理美容・雑貨費	9,800 ~~17,050~~	9,800 ~~17,050~~	美容~~1500＋13500/2~~+800
医療費・介護費等	5,000	5,000	~~雑貨3000、衣5000~~ 雑貨・衣4000
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~~	夫、本人、義母、長女
ガソリン代(通勤費含む)	14,000	14,000	
駐車場代			
車検・車修理代		11,000 ~~13,500~~	通院費等3500
通勤交通費	11,000 ~~13,500~~		本人7500＋夫~~タクシー6000~~
教育等費用		25,000 ~~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	0 ~~1,500~~		バレー部~~(年間18000~~) 部活終了0へ
通学交通費		25,000 ~~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		2,340 ~~7,840~~	
新聞・本・雑誌・教養用品	0 ~~5,500~~		新聞雑誌は小遣いから
遊興費・娯楽費用		2,340 ~~7,840~~	
NHK	2,340		4680/2ケ月
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~~	25,000 ~~35,000~~	夫・本人各~~15000~~ 10000へ
税金・保険		24,000	
税金(住民税・固定資産税・自動車税等)	6,000	6,000	固定資産税
社会保険料(国保・国民年金等)			
貯蓄型保険(学資・年金保険等)	5,000	18,000	学資保険
掛捨型保険(車・火災等)			
その他保険料	13,000		夫・本人・義母
返済金		50,000	返済金以外の計 223,140 ~~283,890~~
住宅ローン		0	
自動車ローン			
銀行	10,000	50,000	1行　月1万(残50万)
消費者金融	20,000		1社　月2万(残40万)
クレジット(ｷｬｯｼﾝｸﾞ・物品)	20,000		2社　月各1万(残各30万)
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	~~333,890~~	
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~~	

家計計画表②
3. ~~相談時家計表~~

2019年10月(~~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		
基本収入		140,000 ~~100,000~~
本人	給与 ①	140,000 ~~100,000~~
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	80,000
	生活保護	
	養育費	80,000
	援助(義母)	~~60,000~~
	労災保険(休業補償給付)	0 ~~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	( )	
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		230,000 ~~330,000~~
前月繰越含む収入合計		230,000 ~~330,000~~

支出

費目	金額(円)	小計(円)	備考
住居費		27,500	
家賃			
管理費	27,500	27,500	町内会費・子供会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~~	~~72,000~~ 60,000	雑貨・嗜好品・サプリ込
外食費	0 ~~7,000~~		本人昼食購入分0へ
電気代	8,500		
ガス代	7,500	~~20,500~~ 19,500	
水道代	3,500 ~~4,500~~		
灯油代		0	
被服・理美容・雑貨費	9,800 ~~17,050~~	9,800 ~~17,050~~	1000＋8000/2 美容~~1500＋13500/2~~+800
医療費・介護費等	5,000	5,000	~~雑貨3000、衣5000~~ 雑貨・衣4000
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~~ 14,000	~~35,000~~ 14,000	夫、本人、義母、長女
ガソリン代(通勤費含む)			
駐車場代		~~13,500~~ 11,000	
車検・車修理代			通院費等3500
通勤交通費	11,000 ~~13,500~~		本人7500＋夫~~タクシー600~~0
教育等費用		25,000 ~~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	0 ~~1,500~~		バレー部(~~年間18000~~)
通学交通費		~~26,500~~ 25,000	部活終了0へ
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 ~~7,840~~	
新聞・本・雑誌・教養用品	0 ~~5,500~~		新聞雑誌は小遣いから
遊興費・娯楽費用		~~7,840~~ 2,340	
NHK	2,340		4680/2ケ月
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~~		夫・本人各~~15000~~ 10000へ
		~~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		固定資産税
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
掛捨型保険(車・火災等)		18,000	
その他保険料	13,000		夫・本人・義母
			返済金以外の計
返済金		5,000 ~~55,000~~	223,140 ~~283,890~~
住宅ローン		0	
自動車ローン			
銀行	0 ~~10,000~~		1行 月1万(残50万)
消費者金融	0 ~~20,000~~	~~50,000~~	1社 月2万(残40万)
クレジット(ｷｬｯｼﾝｸﾞ・物品)	0 ~~20,000~~	0	2社 月各1万(残各30万)
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		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	~~338,890~~	
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~~	

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

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。

I

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	(　　　)	
借入金	(　　　)	
借入金	(　　　)	
借入金	(　　　)	
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)	備考
住居費		27,500	
家賃			
管理費	27,500	27,500	町内会費・子供会500
維持費・修理費・更新費			
基本生活費		94,300	
食費	60,000	60,000	雑貨・嗜好品・サプリ込
外食費	0		本人昼食費0へ
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	美容1,000＋8,000/2＋
医療費・介護費等	5,000	5,000	800、雑貨・衣4,000
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	夫、本人、義母、長女
ガソリン代（通勤費含む）			
駐車場代		11,000	
車検・車修理代			
通勤交通費	11,000		本人7,500＋夫通院等
教育等費用		25,000	6,000
学費・保育料・給食費等	7,000		給食4,000＋諸費3,000
部活動等の費用	0		バレー部部活終了0へ
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		新聞・雑誌小遣いから
遊興費・娯楽費用		2,340	
NHK	2,340		4,680/2ヶ月
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	夫・本人各1万へ
税金・保険		24,000	
税金(住民税・固定資産税・自	6,000		固定資産税
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		学資保険
掛捨型保険(車・火災等)		18,000	
その他保険料	13,000		夫・本人・義母
			返済金以外の計
返済金		50,000	223,140
住宅ローン		0	
自動車ローン			
銀行	10,000		1行　月1万(残50万)
消費者金融	20,000	50,000	1社　月2万(残40万)
クレジット(ｷｬｯｼﾝｸﾞ・物品)	20,000		2社　月各1万(残各30万)
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	

I	

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	(　　　)	
借入金	(　　　)	
借入金	(　　　)	
借入金	(　　　)	
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)	備考
住居費		27,500	
家賃			
管理費	27,500	27,500	町内会費・子供会500
維持費・修理費・更新費			
基本生活費		94,300	
食費	60,000	60,000	雑貨・嗜好品・サプリ込
外食費	0		本人昼食費0へ
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	美容1,000＋8,000/2＋
医療費・介護費等	5,000	5,000	800、雑貨・衣4,000
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	夫、本人、義母、長女
ガソリン代（通勤費含む）			
駐車場代		11,000	
車検・車修理代			
通勤交通費	11,000		本人7,500＋夫通院等
教育等費用		25,000	3500
学費・保育料・給食費等	7,000		給食4,000＋諸費3,000
部活動等の費用	0		バレー部部活終了0へ
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		新聞・雑誌小遣いから
遊興費・娯楽費用		2,340	
NHK	2,340		4,680/2ケ月
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	夫・本人各10,000
税金・保険		24,000	
税金(住民税・固定資産税・自	6,000		固定資産税
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		学資保険
掛捨型保険(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		5,000	223,140
住宅ローン		0	
自動車ローン			債務整理へ
銀行	0		1行　月1万(残50万)
消費者金融	0	0	1社　月2万(残40万)
クレジット(ｷｬｯｼﾝｸﾞ・物品)	0		2社　月各1万(残各30万)
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(法テラス)	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	

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	☑初回　　□再プラン（　　　）回目

ふりがな	たなか　ようこ	性別	□男性　☑女性　□（　　　）
氏名	田中　陽子	生年月日	□大正　☑昭和　□平成　1978年　●月　●日（　41　歳）

〇解決したい課題　〈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。**

〇目標（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。

〇プラン〈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・〇〇法律事務所・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**

〇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　〇日

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。

④ 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でもあります。

⑤ 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モールステップで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。

④ 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。

⑤ 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モールステップで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、「家族と相談をすること」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て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よくあります。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､「実施したこと」として記載をします。

○ 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、スモ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	□初回　□再プラン（　　）回目

ふりがな		性別	□男 （
氏名		生年月日	□大

・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

○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、キャッシュ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行以内に収めます。
「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。	
・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
○　既に実施したことも、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、スモールステップを基本に３か月、長くても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	

3　ライフイベント表・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：　　年　月　日　　　相談者：　　　　　　　　　　　　様

本人＋（　）人　開始年月：　　年　　月　　　　　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									
				満齢		満齢		満齢		満齢		満齢	
20　年	令和　年	月											
20　年	令和　年	月											
20　年	令和　年	月											
20　年	令和　年	月											
20　年	令和　年	月											
20　年	令和　年	月											
20　年	令和　年	月											
20　年	令和　年	月											
20　年	令和　年	月											
20　年	令和　年	月											
20　年	令和　年	月											
20　年	令和　年	月											
20　年	令和　年	月											
20　年	令和　年	月											
20　年	令和　年	月											
20　年	令和　年	月											
20　年	令和　年	月											
20　年	令和　年	月											

ライフイベントの例

公的給付・毎月でない収入
＊年金給付月
＊年金給付開始・金額変更
＊児童手当支給月
＊児童扶養手当支給月
＊奨学金給付開始
＊賞与
＊援助収入
＊副収入、臨時収入

子育て・進学
＊保育所・幼稚園の入園・卒園
＊小中学校の入学・卒業
＊高校・大学等への進学・卒業
＊夏休み・冬休み
＊修学旅行
＊部活の遠征費

車関係
＊車の購入・買い替え
＊車の税金支払い、車検
＊車の年払い保険料

住宅関係
＊家のリフォーム
＊固定資産税、市県民税の支払
＊引っ越し
＊賃貸契約の更新料

その他
＊就職や結婚
＊出産や親との同居
＊旅行計画
＊年払保険料（生命・火災保険）
＊正月・お盆に伴う出費
＊中元・歳暮、法事等

相談日：2019年7月13日　　　　相談者：田中陽子　様

本人＋3人　　開始年月：2019年10月

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	
				満齢	41	満齢	43	満齢	14	満齢	73
2019年	令和01年	10月	児童手当4万円	41		43		14		73	
		11月		41		43		14		73	
		12月		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	
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月まで）	14	高校入試2.5万円	73	
		2月	児童手当4万円	41		43		14	高校入学費用15万円	73	
		3月		41		43		14	制服、自転車購入等9万円	73	
		4月		42		44		15	教育費1万円へ	74	
		5月		42		44		15		74	
		6月	児童手当2万円	42		44		15		74	
		7月		42		44		15		74	
		8月		42		44		15		74	7回忌・お盆3万円
		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		42	正月3万円	44		15		74	

3-1 ライフイベント表

詳細マニュアル

① 様式の使い方

◯「ライフイベント表」は、収支に関する人生の出来事（ライフイベント）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「ライフイベント表」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イ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イベントも出てくるため、ライフイ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「ライフイベント表」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 …
  ライフイ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、相談者本人からの続柄を入力し、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
- 「ライフイベント表」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「ライフイベント表（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的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、漏れや誤りを防ぐために内容を記入します

POINT

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的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

POINT

例えば、月額 45,000 円の家賃に加え、 2年ごとに家賃4ヵ月分 (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 ヵ月) 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、数ヵ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ヵ月ごとであるため、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、給与や数ヵ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、前渡しされた数ヵ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

POINT

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します。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

POINT

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、○年○月までに○○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、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

POINT

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

相談日: 2019 年 6 月 13 日　　相談者氏名: 田中陽子 様

本人＋3人　　開始年月: 2019 年 10 月

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	
				満齢	41	満齢	43	満齢	14	満齢	73
2019年	令和01年	10月	児童手当4万円	41		43		14		73	
		11月		41		43		14		73	
		12月		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	
2020年	令和02年	1月	夫リハビリ勤務給与7万円へ	41		43	簿記2級テキスト等5,000円（10月まで）	14	高校入試2.5万円	73	
		2月	児童手当4万円	41		43		14	高校入学費用15万円	73	
		3月		41		43		14	制服、自転車購入等9万円	73	
		4月		42		44		15	教育費1万円へ	74	
		5月		42		44		15		74	
		6月	児童手当2万円	42		44		15		74	
		7月		42		44		15		74	
		8月		42		44		15		74	7回忌・お盆3万円
		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		42	正月3万円	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		75	
		3月		43		45		16		75	
		4月		44		46		17		76	
		5月		44		46		17		76	

5. キャッシュフロー表

田中陽子 様　家のキャッシュフロー表

（令和01年6月13日作成）

西暦 / 和暦 / 月		家計計画表2（転記）	2019年 令和01年 10月	2019年 令和01年 11月	2019年 令和01年 12月	2020年 令和02年 1月	2020年 令和02年 2月	2020年 令和02年 3月	2020年 令和02年 4月	2020年 令和02年 5月	2020年 令和02年 6月	2020年 令和02年 7月	2020年 令和02年 8月	2020年 令和02年 9月
年齢 本人			41	41	41	41	41	41	42	42	42	42	42	42
年齢 夫			43	43	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44
年齢 長女			14	14	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15
年齢 義母			73	73	73	73	73	73	74	74	74	74	74	74
毎月以外の収入の内容			児童手当4万円			夫リハビリ勤務給与7万円へ	児童手当4万円				児童手当2万円			義母からの援助8万円→6万円へ
家族のイベント					正月3万円 リハビリ勤務開始、通勤等交通費4,000円増の15,000円へ	簿記2級テキスト等5,000円（10月まで） 高校入試2.5万円	高校入学費用15万円	制服、自転車購入等9万円	教育費1万円へ				7回忌・お盆3万円	
収入 給与 本人		140,000	140,000	140,000	140,000	140,000	140,000	140,000	140,000	140,000	140,000	140,000	140,000	140,000
給与 配偶者		0	0	0	0	70,000	70,000	70,000	70,000	70,000	70,000	70,000	70,000	70,000
年金 本人・配偶者	手入力	0												
年金 同居者（　　）	手入力	0												
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
臨時収入・賞与	手入力	0												
援助収入や手当等の収入(毎月のもの)		80,000	80,000	80,000	80,000	80,000	80,000	80,000	80,000	80,000	80,000	80,000	80,000	60,000
援助収入や手当等の収入(毎月以外)	手入力	10,000	40,000				40,000				20,000			
借入による収入(毎月のもの)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他の収入	手入力	0												
収入合計		230,000	260,000	220,000	220,000	290,000	330,000	290,000	290,000	290,000	310,000	290,000	290,000	270,000
支出 住居費（住宅ローン以外の家賃等）		27,500	27,500	27,500	27,500	27,500	27,500	27,500	27,500	27,500	27,500	27,500	27,500	27,500
食費・外食費		60,000	60,000	60,000	60,000	60,000	60,000	60,000	60,000	60,000	60,000	60,000	60,000	60,000
電気・ガス・水道代		19,500	19,500	19,500	19,500	19,500	19,500	19,500	19,500	19,500	19,500	19,500	19,500	19,500
灯油代		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
被服・理美容・雑貨費		9,800	9,800	9,800	9,800	9,800	9,800	9,800	9,800	9,800	9,800	9,800	9,800	9,800
医療費・介護費等		5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000
電話・携帯電話・インターネット		14,000	14,000	14,000	14,000	14,000	14,000	14,000	14,000	14,000	14,000	14,000	14,000	14,000
車両関係費・交通費		11,000	11,000	11,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000
教育等費用		25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
教養・娯楽費用		2,340	2,340	2,340	2,340	2,340	2,340	2,340	2,340	2,340	2,340	2,340	2,340	2,340
その他(酒・交際費・たばこ・お小遣い等)		25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000
税金・社会保険料		6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000
その他保険料		18,000	18,000	18,000	18,000	18,000	18,000	18,000	18,000	18,000	18,000	18,000	18,000	18,000
住宅ローン・自動車ローンの返済金		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
銀行・消費者金融等の返済金		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
滞納(税・保険料・生活費等)の返済金		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他の返済金		5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000
一時的な支出①(行事　　)	手入力				30,000								30,000	
一時的な支出②(高校進学費用　　)	手入力					25,000	150,000	90,000						
一時的な支出③(資格取得　　)	手入力					5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000
家計再生のための借入の返済金	手入力	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
預貯金預け入れ(※引き出し時はマイナス表記)	手入力	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
支出合計		228,140	228,140	228,140	262,140	262,140	387,140	327,140	222,140	222,140	222,140	222,140	252,140	222,140
毎月の収支		1,860	31,860	-8,140	-42,140	27,860	-57,140	-37,140	67,860	67,860	87,860	67,860	37,860	47,860
収支累計			31,860	23,720	-18,420	9,440	-47,700	-84,840	-16,980	50,880	138,740	206,600	244,460	292,320
預貯金累計			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
収支・預貯金累計の総計			31,860	23,720	-18,420	9,440	-47,700	-84,840	-16,980	50,880	138,740	206,600	244,460	292,320
実質現預金残(本人手書き記入)														

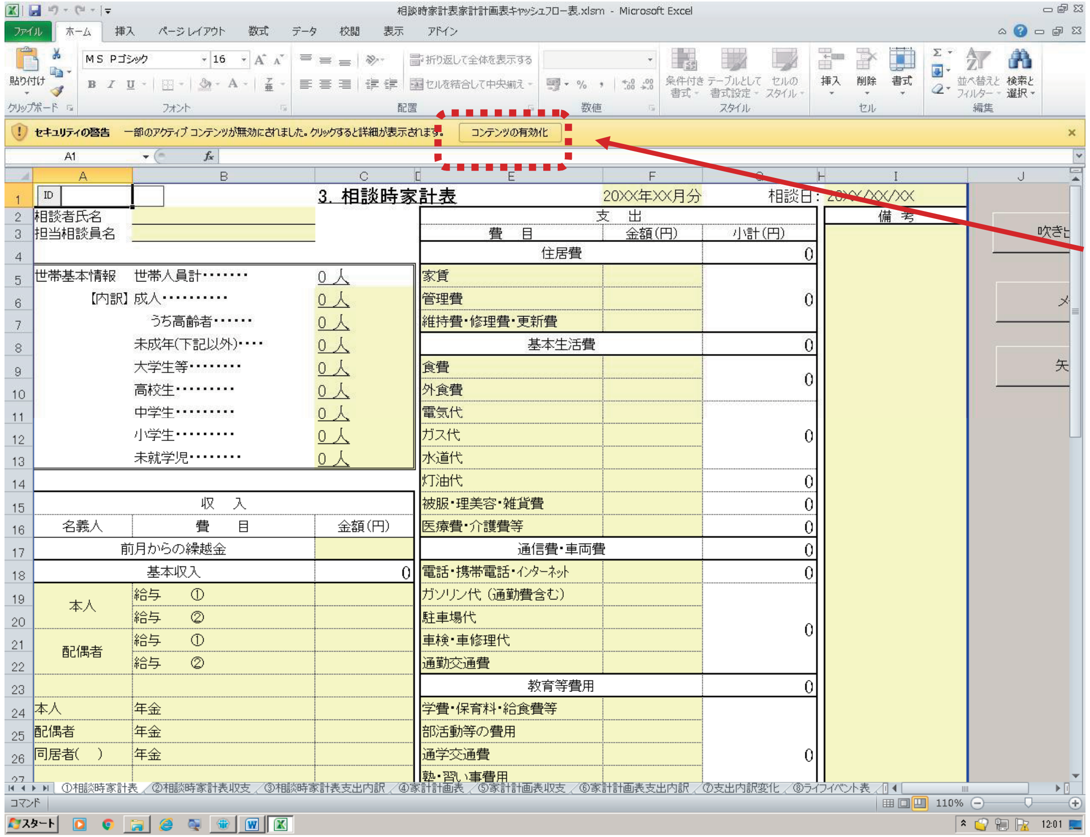
5. キャッシュフロー表

			家計計画表2（転記）	2020年 令和02年 10月	2020年 令和02年 11月	2020年 令和02年 12月
	西暦 / 和暦 / 月					
年齢	本人			42	42	42
	夫			44	44	44
	長女			15	15	15
	義母			74	74	74
毎月以外の収入の内容						
家族のイベント				簿記2級テキスト等5,000円終了		正月3万円
収入	給与　本人		140,000	140,000	140,000	140,000
	給与　配偶者		0	70,000	70,000	70,000
	年金　本人・配偶者	手入力	0			
	年金　同居者（　　　　）	手入力	0			
			0	0	0	0
	臨時収入・賞与	手入力	0			
	援助収入や手当等の収入(毎月のもの)		80,000	60,000	60,000	60,000
	援助収入や手当等の収入(毎月以外)	手入力	10,000			
	借入による収入(毎月のもの)		0	0	0	0
	その他の収入	手入力	0			
	収入合計		230,000	270,000	270,000	270,000
支出	住居費（住宅ローン以外の家賃等）		27,500	27,500	27,500	27,500
	食費・外食費		60,000	60,000	60,000	60,000
	電気・ガス・水道代		19,500	19,500	19,500	19,500
	灯油代		0	0	0	0
	被服・理美容・雑貨費		9,800	9,800	9,800	9,800
	医療費・介護費等		5,000	5,000	5,000	5,000
	電話・携帯電話・インターネット		14,000	14,000	14,000	14,000
	車両関係費・交通費		11,000	15,000	15,000	15,000
	教育等費用		25,000	10,000	10,000	10,000
	教養・娯楽費用		2,340	2,340	2,340	2,340
	その他（酒・交際費・たばこ・お小遣い等）		25,000	25,000	25,000	25,000
	税金・社会保険料		6,000	6,000	6,000	6,000
	その他保険料		18,000	18,000	18,000	18,000
	住宅ローン・自動車ローンの返済金		0	0	0	0
	銀行・消費者金融等の返済金		0	0	0	0
	滞納（税・保険料・生活費等）の返済金		0	0	0	0
	その他の返済金		5,000	5,000	5,000	5,000
	一時的な支出①（行事　　　　）	手入力				30,000
	一時的な支出②（高校進学費用	手入力				
	一時的な支出③（資格取得　　　　）	手入力		5,000		
	家計再生のための借入の返済金	手入力	0	0	0	0
	預貯金預け入れ（※引き出し時はマイナス表記）	手入力	0	0	0	0
	支出合計		228,140	222,140	217,140	247,140
毎月の収支			1,860	47,860	52,860	22,860
収支累計				340,180	393,040	415,900
預貯金累計				0	0	0
収支・預貯金累計の総計				340,180	393,040	415,900
実質現預金残（本人手書き記入）						

2020年12月の総計が415,900円になってい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ていきます。
ライフイベント表への記載内容通りに金額等の修正ができているかを確認してください。

家計改善支援帳票説明書（入力マニュアル）

1、この帳票は、 W indows7 以降の OS ならびに、 Microsoft Excel 2007 以上のバージョンで使用できます。「入力用　新相談時家計表・家計計画表・ＣＦ表」のエクセルファイルを開き、初めにコンテンツの有効化をクリックします。

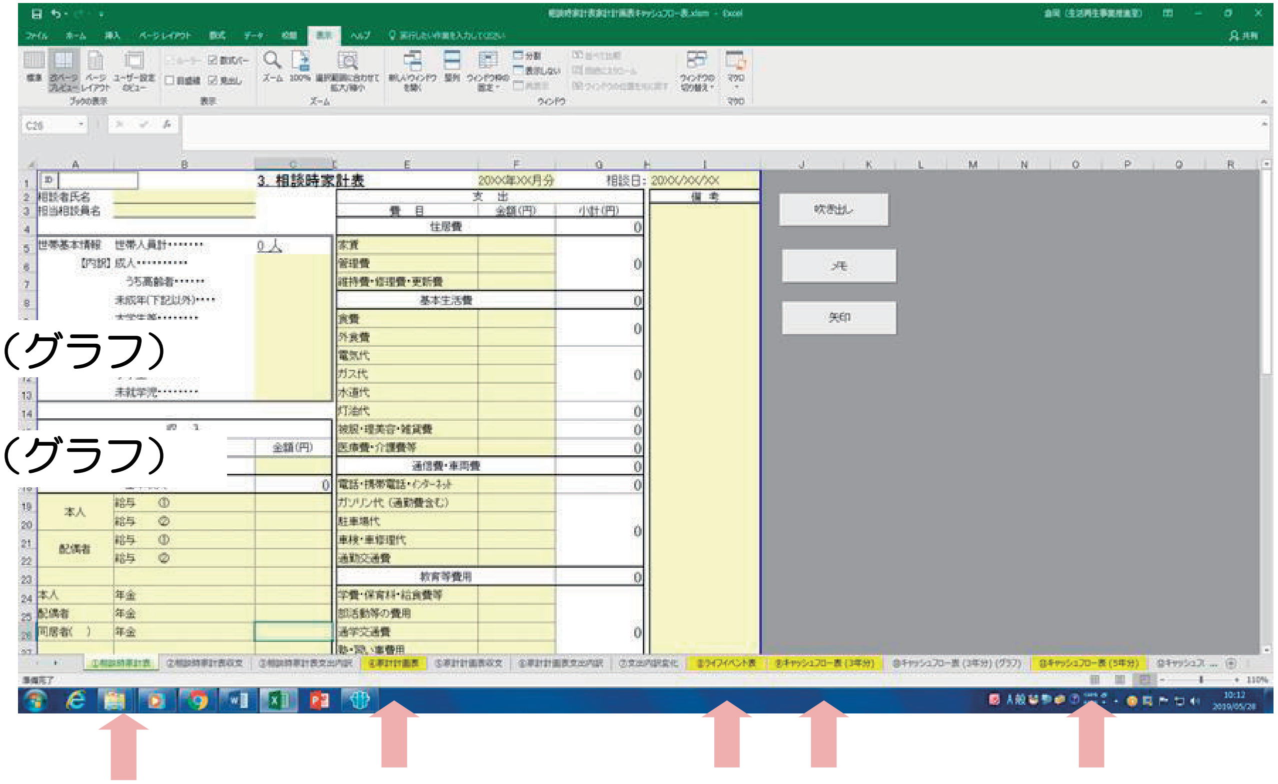


コンテンツの有効化をクリックします。

クリックすると、上の黄色いバー（セキュリティの警告）が表示されなくなります。

2、家計改善支援帳票には、以下１２のシートがあります。
　入力用のシートは①④⑧⑨⑪のみで、シート名が黄色になっています。

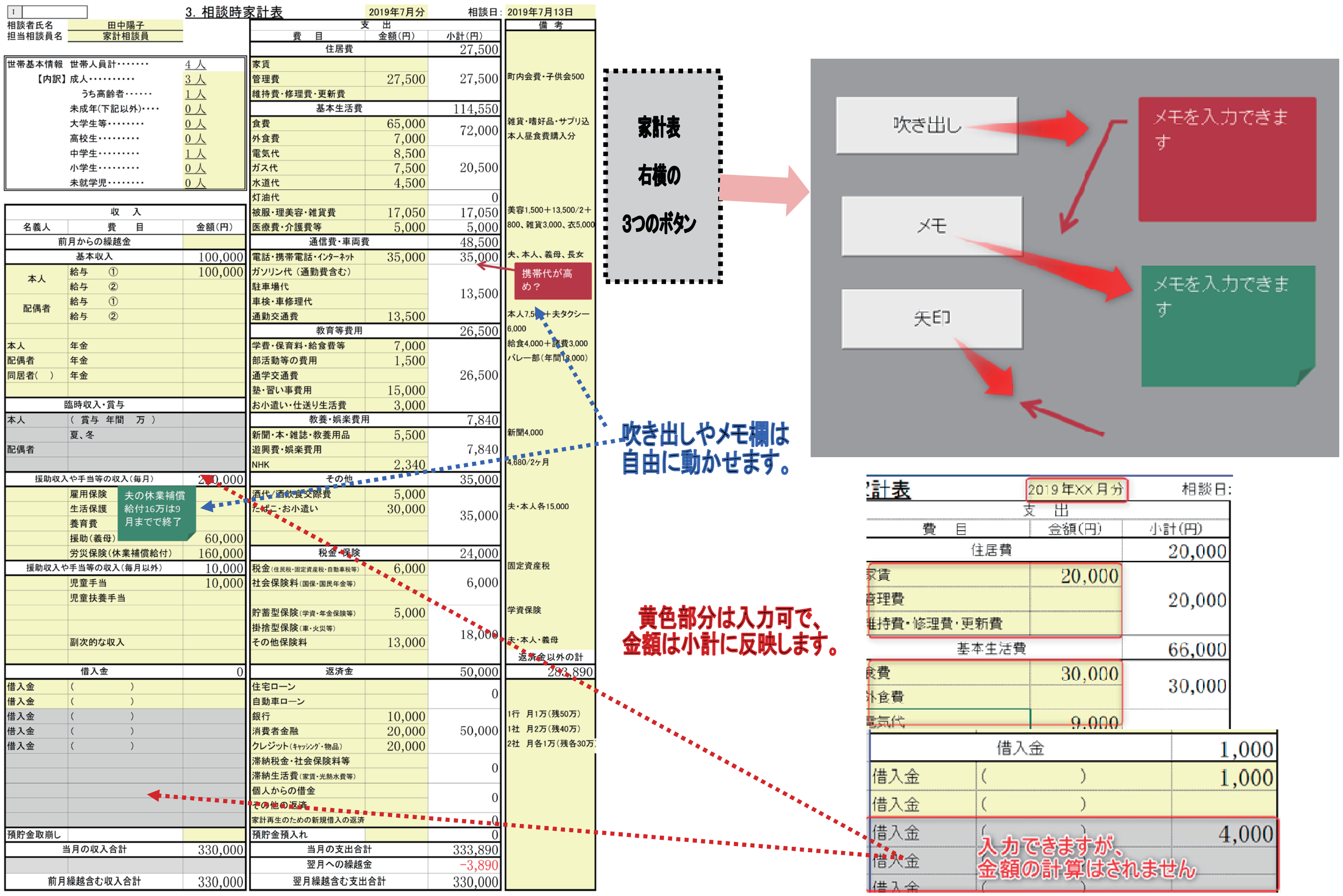
①相談時家計表
②相談時家計表収支
③相談時家計表支出内訳
④家計計画表
⑤家計計画表収支
⑥家計計画表支出内訳
⑦支出内訳変化
⑧ライフイベント表
⑨キャッシュフロー表（3年分）
⑩キャッシュフロー表（3年分）（グラフ）
⑪キャッシュフロー表（5年分）
⑫キャッシュフロー表（5年分）（グラフ）



入力用のシートは、シート名が黄色になっています。

3. 家計表に吹き出し、メモ、矢印を簡便に入れることができます。

①相談時家計表のシートに入力



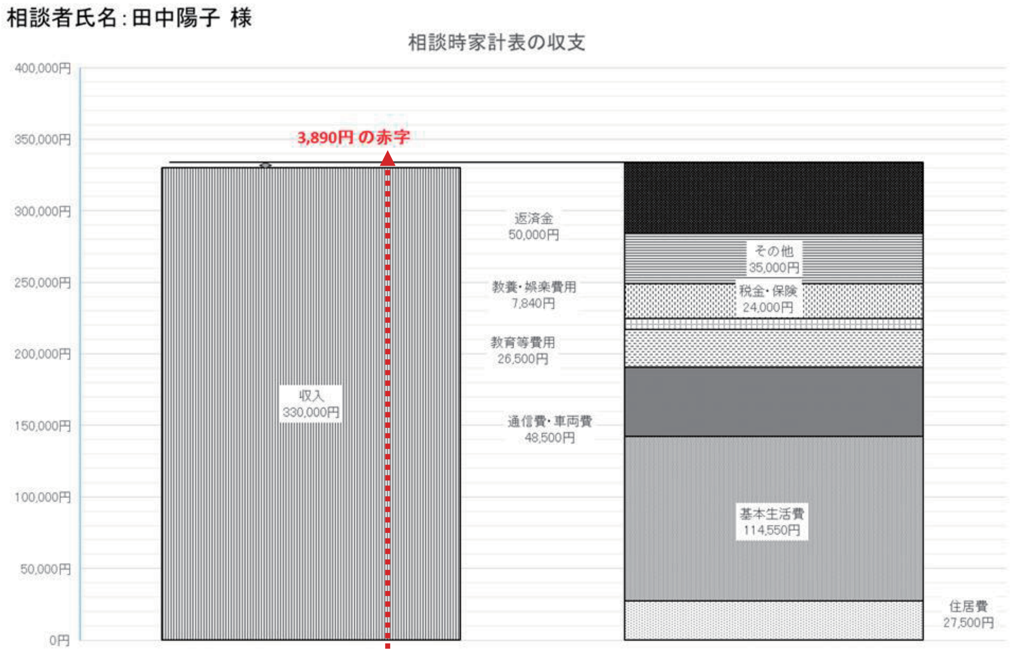
4. 相談時家計表の入力をしたら次の２つのシートに自動的にグラフが表示されます。

- 相談時家計表の支出についての費目内訳の円グラフの自動作成機能
- 相談時家計表の支出内訳と家計計画表の支出内訳が比較できる棒グラフの自動作成機能

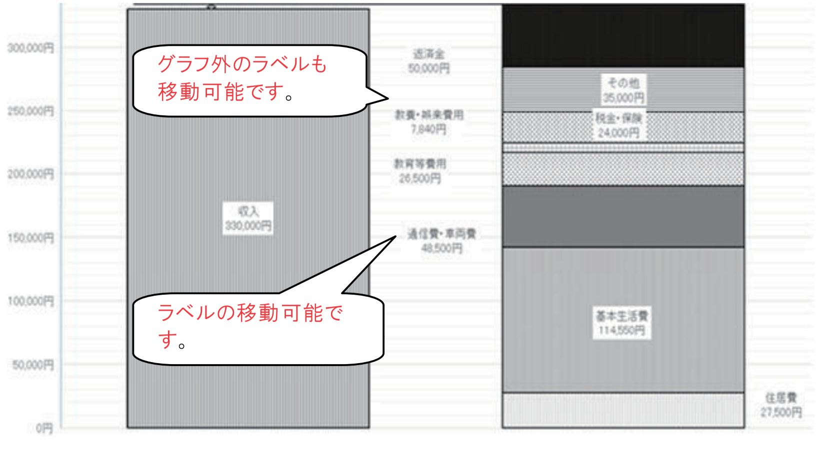
②相談時家計表収支のシート

目盛の単位は3種類から選べます。

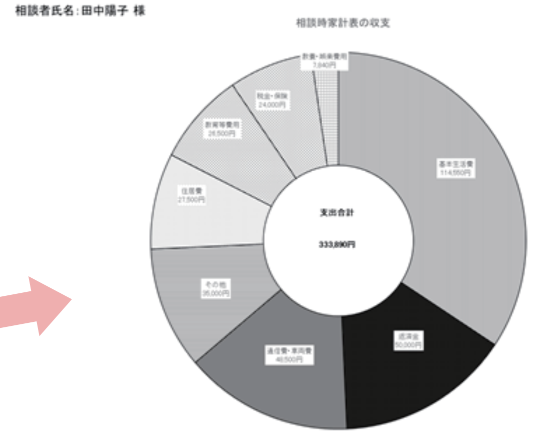
目盛幅
◉ 5万円　○ 2万円　○ 1万円



赤字額が一目瞭然です。



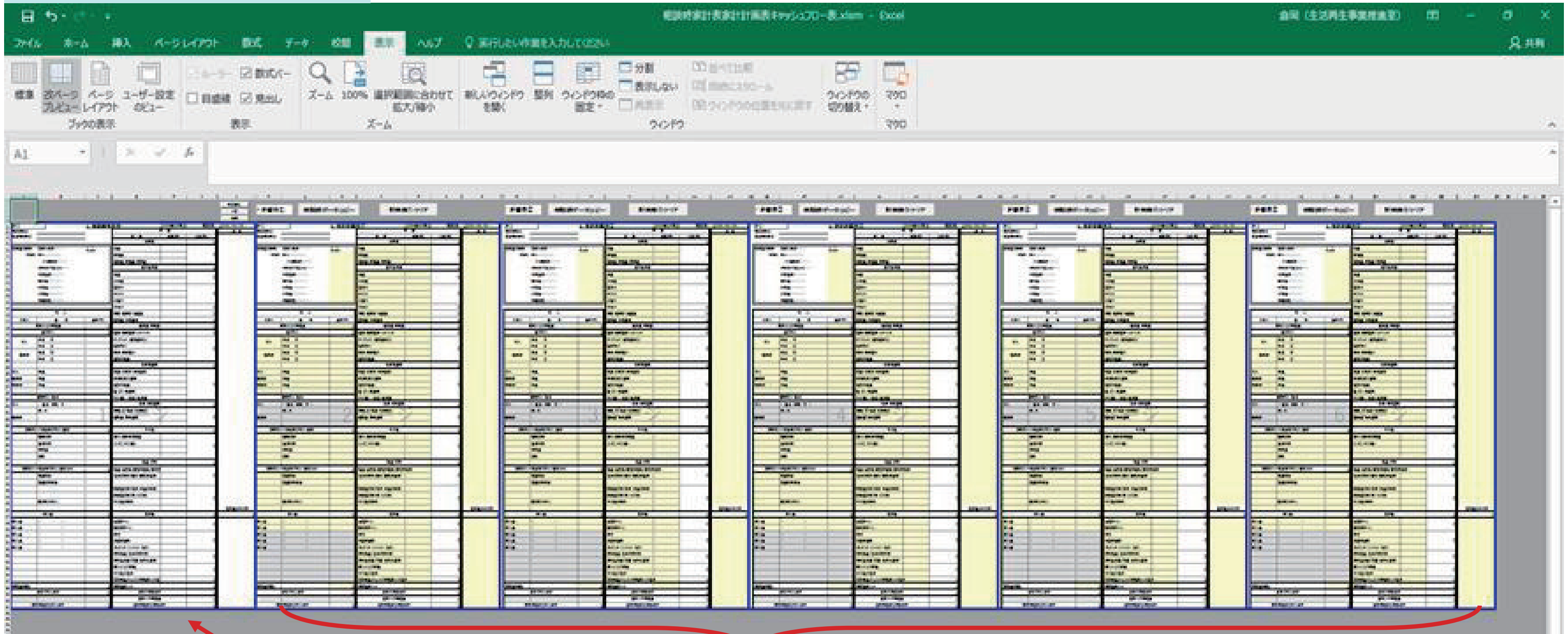
③相談時家計支出内訳のシート

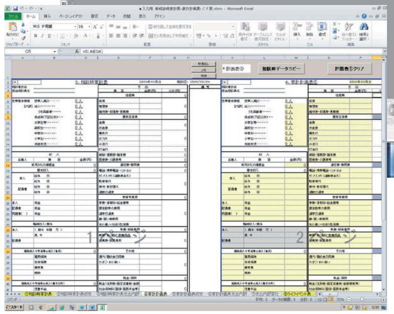


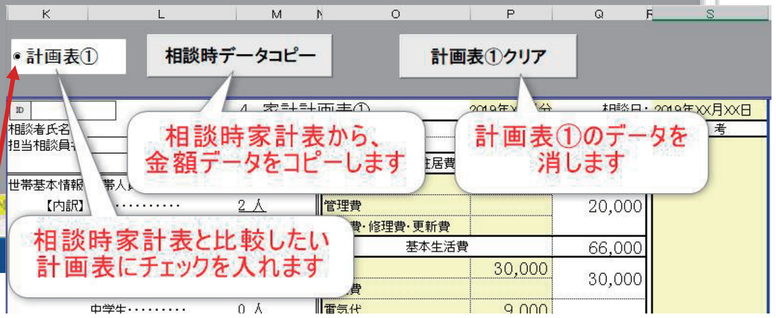
支出の中で、多くを占めている費目が分かります。

5. 相談時家計表の入力した内容が家計計画表にコピーされます。家計計画表は５種類作成できます。

④家計計画表のシート

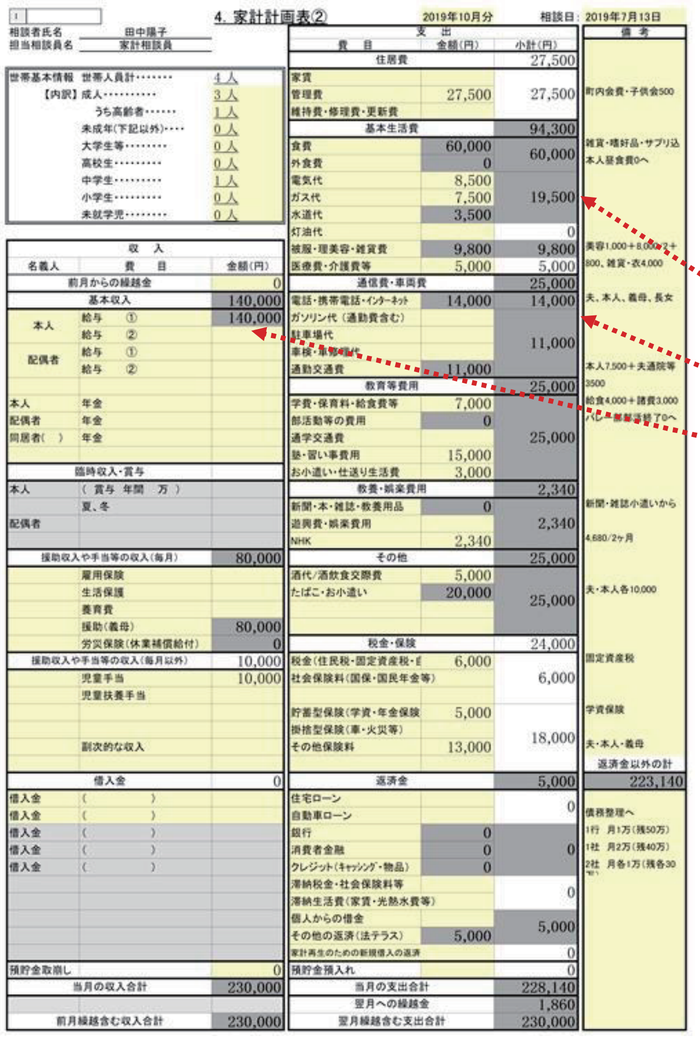






6. 家計計画表は相談時家計表をコピーした内容から修正していきます。修正した文字は太字となるため、どこを変更したのか分かるようになっています。

④家計計画表のシートに入力



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	(　　)	
借入金	(　　)	
借入金	(　　)	
借入金	(　　)	
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)	備考
住居費		27,500	
家賃			
管理費	27,500	27,500	町内会費・子供会500
維持費・修理費・更新費			
基本生活費		94,300	
食費	60,000	60,000	雑貨・嗜好品・サプリ込
外食費	0		本人昼食費0へ
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	美容1,000+8,000/2+
医療費・介護費等	5,000	5,000	800、雑貨・衣4,000
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	夫、本人、義母、長女
ガソリン代（通勤費含む）			
駐車場代		11,000	
車検・車両維持代			
通勤交通費	11,000		本人7,500+夫通院等
教育等費用		25,000	3500
学費・保育料・給食費等	7,000		給食4,000+諸費3,000
部活動等の費用	0		バレー部部活終了0へ
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		新聞・雑誌小遣いから
遊興費・娯楽費用		2,340	
NHK	2,340		4,680/2ヶ月
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	夫・本人各10,000
税金・保険		24,000	
税金（住民税・固定資産税・自	6,000		固定資産税
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		学資保険
掛捨型保険（車・火災等）		18,000	
その他保険料	13,000		夫・本人・義母
返済金		5,000	返済金以外の計 223,140
住宅ローン		0	
自動車ローン			債務整理へ
銀行	0		1行 月1万(残50万)
消費者金融	0	0	1社 月2万(残40万)
クレジット（キャッシング・物品）	0		2社 月各1万(残各30
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（法テラス）	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	

変更した金額が、太字で表示され、変更箇所が一目で分かるようになります。
（入力画面では、セルが黄色からグレーに変わります。）

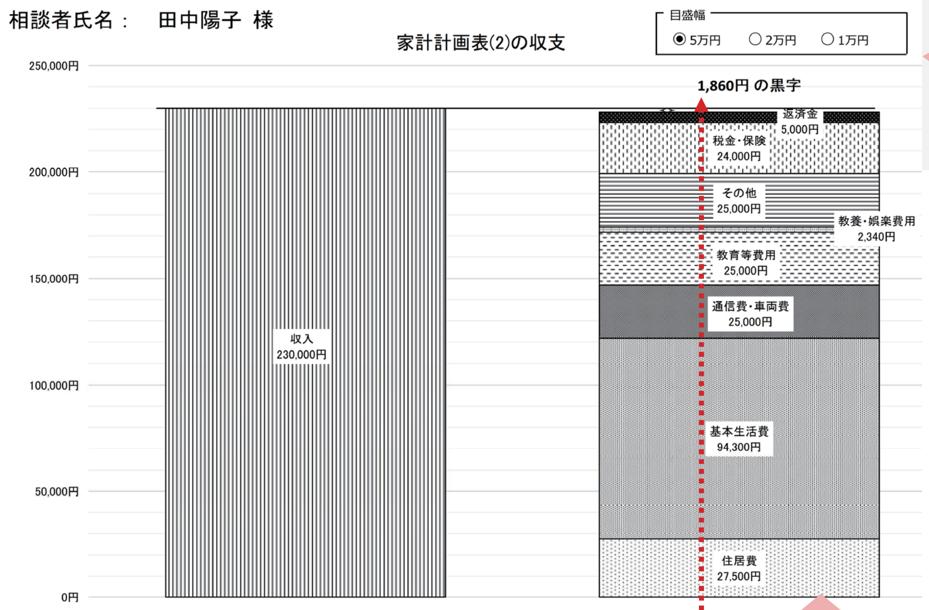
これに吹き出しやメモで補足すると、より分かりやすくなります。

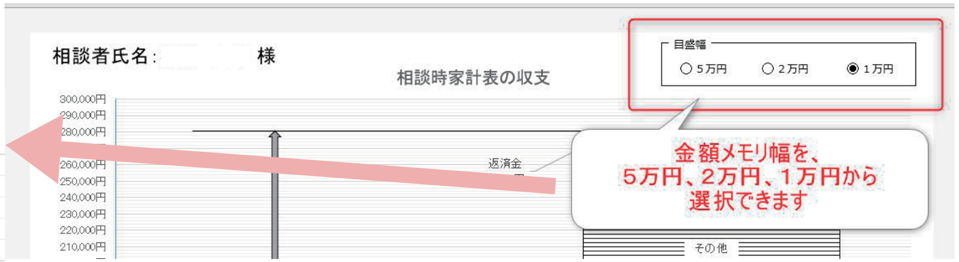
７．選択した家計計画表から次の２つのシートに自動的にグラフが表示されます。

・家計計画表の支出についての費目内訳の円グラフの自動作成機能

・家計計画表の支出内訳と家計計画表の支出内訳が比較できる棒グラフの自動作成機能

⑤家計計画表収支のシート

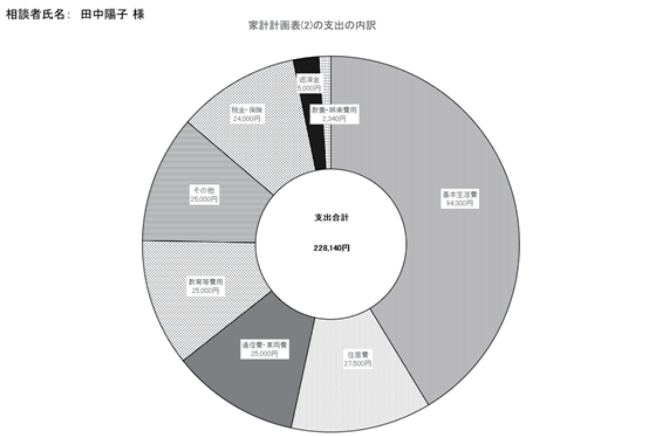




黒字になったことが分かります。

支出の中で、各費目の占める割合の変化が分かります

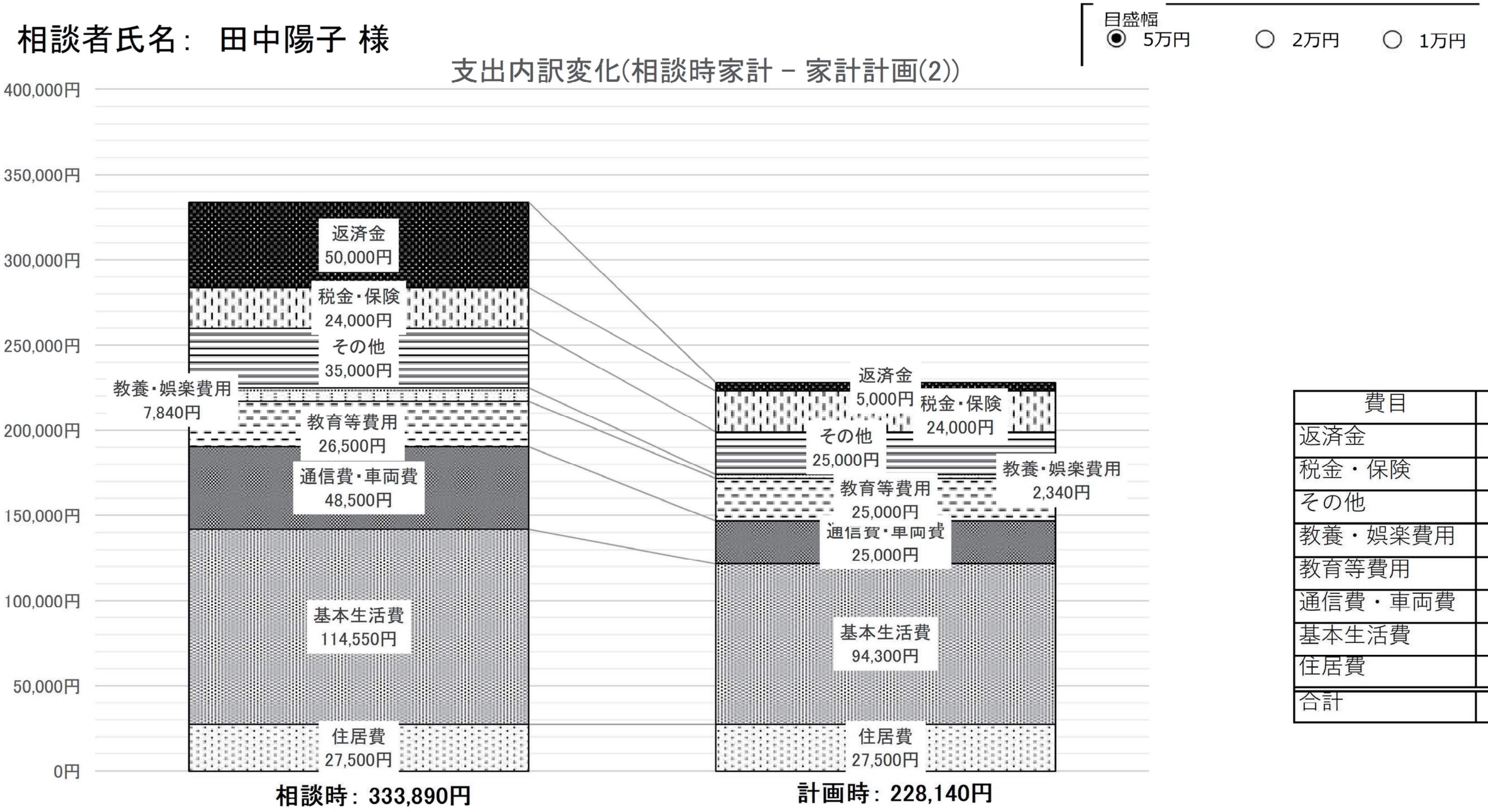
⑥家計計画表支出内訳のシート



８．相談時家計表と家計計画表の支出内訳が比較できる棒グラフも作成されます。

⑦支出内訳変化のシート

相談者氏名：　田中陽子 様

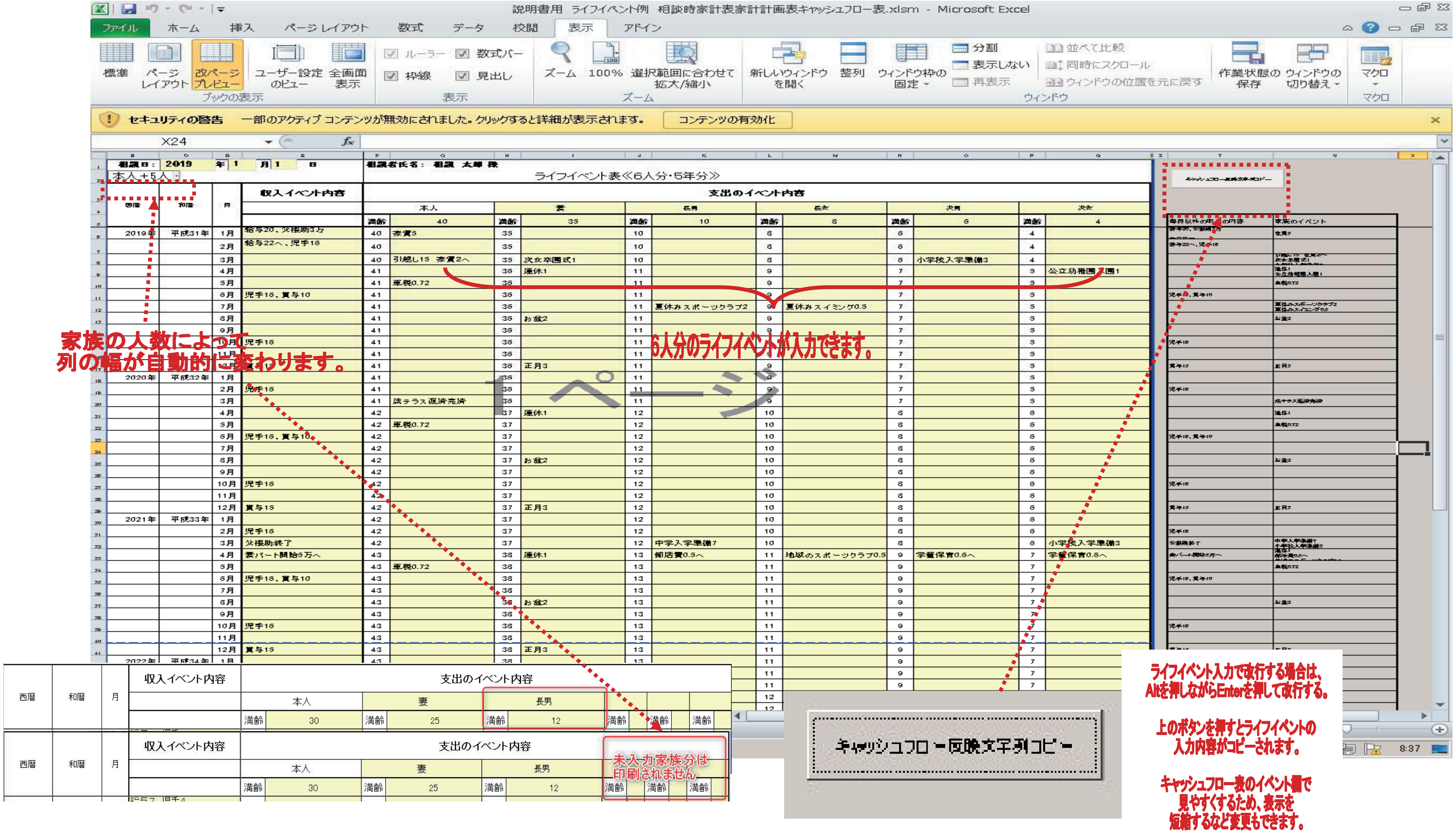


費目	削減額
返済金	45, 000
税金・保険	0
その他	10, 000
教養・娯楽費用	5, 500
教育等費用	1, 500
通信費・車両費	23, 500
基本生活費	20, 250
住居費	0
合計	105, 750

9．ライフイベント表を入力すると、その内容がキャッシュフロー表に反映されます。

⑧ライフイベント表のシートに入力

キャッシュフロー表反映文字列コピー欄で、コメントの短縮など変更もできます。



１０. 選択した家計計画表とライフイベント表の内容を反映したキャッシュフロー表が作成されます。キャッシュフロー表は３年分と５年分があり、どちらか選べるようになっています。

⑨キャッシュフロー表（３年分）もしくは⑪キャッシュフロー表（５年分）のシートに入力

収入や支出のイベントを見ながら、キャッシュフロー表に金額を入力します。

相談日: 2019 年 6 月 13 日

本人＋3人

開始年月: 2019 10

ライフイベント表

西暦	和暦	月	収入イベント内容	年齢	支出のイベント内容
					夫
					43
2019年	令和01年	10月	児童手当4万円	43	
		11月		43	
		12月		43	リハビリ勤務開始、通勤等交通費4,000円増の15,000円へ
2020年	令和02年	1月	夫リハビリ勤務給与7万円へ	43	簿記2級テキスト等5,000円（10月まで）
		2月	児童手当4万円	43	
		3月		43	
		4月		44	
		5月		44	
		6月	児童手当2万円	44	
		7月		44	
		8月		44	
		9月	義母からの援助8万円→6万円へ	44	
		10月		44	簿記2級テキスト等5,000円終了
		11月		44	
		12月		44	

収入や支出のイベントはキャッシュフロー表に転記されます。

5. キャッシュフロー表

田中陽子 様　　家のキャッシュフロー表

西暦 / 和暦 / 月		家計計画表2（転記）	2019年 令和01年 10月	2019年 令和01年 11月	2019年 令和01年 12月	2020年 令和02年 1月	2020年 令和02年 2月	2020年 令和02年 3月	2020年 令和02年 4月
年齢 本人			41	41	41	41	41	41	42
年齢 夫			43	43	43	43	43	43	44
年齢 長女			14	14	14	14	14	14	15
年齢 義母			73	73	73	73	73	73	74
毎月以外の収入の内容			児童手当4万円			夫リハビリ勤務給与7万円へ	児童手当4万円		
家族のイベント					正月3万円 リハビリ勤務開始、通勤等交通費4,000円増の15,000円	簿記2級テキスト等5,000円（10月まで）高校入試2.5万円	高校入学費用15万円	制服、自転車購入等9万円	教育費1万円へ
収入 給与 本人		140,000	140,000	140,000	140,000	140,000	140,000	140,000	140,000
収入 給与 配偶者		0	0	0	0	70,000	70,000	70,000	70,000
収入 年金 本人・配偶者	手入力	0							
収入 年金 同居者（　　）	手入力	0							
収入		0	0	0	0	0	0	0	0
収入 臨時収入・賞与	手入力	0							
収入 援助収入や手当等の収入(毎月のもの)		80,000	80,000	80,000	80,000	80,000	80,000	80,000	80,000
収入 援助収入や手当等の収入(毎月以外)	手入力	10,000	40,000				40,000		
収入 借入による収入(毎月のもの)		0	0	0	0	0	0	0	0
収入 その他の収入	手入力	0							
収入合計		230,000	260,000	220,000	220,000	290,000	330,000	290,000	290,000
支出 住居費（住宅ローン以外の家賃等）		27,500	27,500	27,500	27,500	27,500	27,500	27,500	27,500
支出 食費・外食費		60,000	60,000	60,000	60,000	60,000	60,000	60,000	60,000
支出 電気・ガス・水道代		19,500	19,500	19,500	19,500	19,500	19,500	19,500	19,500
支出 灯油代		0	0	0	0	0	0	0	0
支出 被服・理美容・雑貨費		9,800	9,800	9,800	9,800	9,800	9,800	9,800	9,800
支出 医療費・介護費等		5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000
支出 電話・携帯電話・インターネット		14,000	14,000	14,000	14,000	14,000	14,000	14,000	14,000
支出 車両関係費・交通費		11,000	11,000	11,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000
支出 教育等費用		25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	10,000
支出 教養・娯楽費用		2,340	2,340	2,340	2,340	2,340	2,340	2,340	2,340
支出 その他（酒・交際費・たばこ・お小遣い等）		25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000
支出 税金・社会保険料		6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000
支出 その他保険料		18,000	18,000	18,000	18,000	18,000	18,000	18,000	18,000
支出 住宅ローン・自動車ローンの返済金		0	0	0	0	0	0	0	0
支出 銀行・消費者金融等の返済金		0	0	0	0	0	0	0	0
支出 滞納（税・保険料・生活費等）の返済金		0	0	0	0	0	0	0	0
支出 その他の返済金		5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000
支出 一時的な支出①（行事　　）	手入力				30,000				
支出 一時的な支出②（高校進学費用	手入力					25,000	150,000	90,000	
支出 一時的な支出③（資格取得　　）	手入力					5,000	5,000	5,000	5,000
支出 家計再生のための借入の返済金	手入力	0	0	0	0	0	0	0	0
支出 預貯金預け入れ（※引き出し時はマイナス表記）	手入力	0	0	0	0	0	0	0	0
支出合計		228,140	228,140	228,140	262,140	262,140	387,140	327,140	222,140
毎月の収支		1,860	31,860	-8,140	-42,140	27,860	-57,140	-37,140	67,860
収支累計			31,860	23,720	-18,420	9,440	-47,700	-84,840	-16,980
預貯金累計			0	0	0	0	0	0	0
収支・預貯金累計の総計			31,860	23,720	-18,420	9,440	-47,700	-84,840	-16,980
実質現預金残（本人手書き記入）									

収入や支出のイベントを見ながら、キャッシュフロー表に金額を入力(修正)しましょう。

吹き出し　メモ　矢印

赤字の月や、費目金額の変更など、吹き出し等を使って留意する点を挿入すると分かりやすくなります。

5. キャッシュフロー表　　　田中陽子 様　　家のキャッシュフロー表　　（令和01年6月13日作成）

区分	項目		家計計画表2（転記）	2019年 令和01年 10月	2019年 令和01年 11月	2019年 令和01年 12月	2020年 令和02年 1月	2020年 令和02年 2月	2020年 令和02年 3月	2020年 令和02年 4月	2020年 令和02年 5月	2020年 令和02年 6月	2020年 令和02年 7月	2020年 令和02年 8月	2020年 令和02年 9月
年齢	本人			41	41	41	41	41	41	42	42	42	42	42	42
年齢	夫			43	43	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44
年齢	長女			14	14	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15
年齢	義母			73	73	73	73	73	73	74	74	74	74	74	74
	毎月以外の収入の内容			児童手当4万円			夫リハビリ勤務給与7万円へ	児童手当4万円				児童手当2万円			義母からの援助8万円→6万円へ
	家族のイベント					正月3万円 リハビリ勤務開始、通勤等交通費4,000円増の15,000円へ	簿記2級テキスト等5,000円（10月まで） 高校入試2.5万円	高校入学費用15万円	制服、自転車購入等9万円	教育費1万円へ				7回忌・お盆3万円	
収入	給与　本人		140,000	140,000	140,000	140,000	140,000	140,000	140,000	140,000	140,000	140,000	140,000	140,000	140,000
収入	給与　配偶者		0	0	0	0	70,000	70,000	70,000	70,000	70,000	70,000	70,000	70,000	70,000
収入	年金　本人・配偶者	手入力	0												
収入	年金　同居者（　　　）	手入力	0												
収入			0	0	[illegible]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
収入	臨時収入・賞与	手入力	0												
収入	援助収入や手当等の収入（毎月のもの）		80,000	80,000	80,000	80,000	80,000	80,000	80,000	80,000	80,000	80,000	80,000	80,000	60,000
収入	援助収入や手当等の収入（毎月以外）	手入力	10,000	40,000				40,000				20,000			
収入	借入による収入（毎月のもの）		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
収入	その他の収入	手入力	0												
収入	**収入合計**		230,000	260,000	220,000	220,000	290,000	330,000	290,000	290,000	290,000	310,000	290,000	290,000	270,000
支出	住居費（住宅ローン以外の家賃等）		27,500	27,500	27,500	27,500	27,500	27,500	27,500	27,500	27,500	27,500	27,500	27,500	27,500
支出	食費・外食費		60,000	60,000	60,000	60,000	60,000	60,000	60,000	60,000	60,000	60,000	60,000	60,000	60,000
支出	電気・ガス・水道代		19,500	19,500	19,500	19,500	19,500	19,500	19,500	19,500	19,500	19,500	19,500	19,500	19,500
支出	灯油代		0	0	0	0	0	0	0	0	[illegible]	0	0	0	0
支出	被服・理美容・雑貨費		9,800	9,800	9,800	9,800	9,800	9,800	9,800	9,800	[illegible]	9,800	9,800	9,800	9,800
支出	医療費・介護費等		5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	[illegible]	5,000	5,000	5,000	5,000
支出	電話・携帯電話・インターネット		14,000	14,000	14,000	14,000	14,000	14,000	14,000	14,000	[illegible]	14,000	14,000	14,000	14,000
支出	車両関係費・交通費		11,000	11,000	11,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000
支出	教育等費用		25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
支出	教養・娯楽費用		2,340	2,340	2,340	2,340	2,340	2,340	2,340	2,340	2,340	2,340	2,340	2,340	2,340
支出	その他（酒・交際費・たばこ・お小遣い等）		25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000	25,000
支出	税金・社会保険料		6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000
支出	その他保険料		18,000	18,000	18,000	18,000	18,000	18,000	18,000	18,000	18,000	18,000	18,000	18,000	18,000
支出	住宅ローン・自動車ローンの返済金		0	0	0	0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0	0	0	0	0	0
支出	銀行・消費者金融等の返済金		0	0	0	0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0	0	0	0	0	0
支出	滞納（税・保険料・生活費等）の返済金		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
支出	その他の返済金		5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000
支出	一時的な支出①（行事　　　）	手入力				30,000								30,000	
支出	一時的な支出②（高校進学費用	手入力					25,000	150,000	90,000						
支出	一時的な支出③（資格取得　　）	手入力					5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000
支出	家計再生のための借入の返済金	手入力	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
支出	預貯金預け入れ（※引き出し時はマイナス表記）	手入力	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
支出	**支出合計**		228,140	228,140	228,140	262,140	262,140	387,140	327,140	222,140	222,140	222,140	222,140	252,140	222,140
	毎月の収支		1,860	31,860	-8,140	-42,140	27,860	-57,140	-37,140	67,860	67,860	87,860	67,860	37,860	47,860
	収支累計			31,860	23,720	-18,420	9,440	-47,700	-84,840	-16,980	50,880	138,740	206,600	244,460	292,320
	預貯金累計			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	収支・預貯金累計の総計			31,860	23,720	-18,420	9,440	-47,700	-84,840	-16,980	50,880	138,740	206,600	244,460	292,320
	実質現預金残（本人手書き記入）														

夫のリハビリ勤務手取

高校進学のための一時的な支

教育費が2.5万から1

家計計画表の金額がキャッシュフロー表にどのように反映されるか

家計計画表　収入欄の一部

基本収入			140,000
本人	給与　①	A	140,000
	給与　②	B	
配偶者	給与　①	C	
	給与　②	D	
		E	
本人	年金	F	
配偶者	年金	G	
同居者（　）	年金	H	
		I	

家計計画表の基本収は、キャッシュフロー表には下枠のようにまとめて転記されます。
その他の収入・支出は各小計が転記されます。

選択した家計計画表の金額が転記されています。支出については、家計計画表の小計の金額が転記されています。

黄色の行には実際のお金の動きを発生月に入力します。それ以外の行には家計計画表の金額が転記されています
年金や賞与、手当など、実際に支給される月にライフイベント表の通りに入力します

ライフイベントで費目の月額が変動する場合は、金額を修正入力します。
修正入力すると、その月以降の金額が変更になります。

ライフイベントの一時的な支出は、①～③の分かりやすい項目名に分けて、それぞれの発生月に金額を入力します。

5. キャッシュフロー表

				家計計画表2（転記）	西暦 2019年 / 和暦 令和01年 / 月 10月
年齢	本人				41
	夫				43
	長女				14
	義母				73
毎月以外の収入の内容					児童手当4万円
家族のイベント					
収入	給与　本人	A+B		140,000	140,000
	給与　配偶者	C+D		0	0
	年金　本人・配偶者	F+G	手入力	0	
	年金　同居者（　　）	H	手入力	0	
		E+I		0	0
	臨時収入・賞与		手入力	0	
	援助収入や手当等の収入(毎月のもの)			80,000	80,000
	援助収入や手当等の収入(毎月以外)		手入力	10,000	40,000
	借入による収入(毎月のもの)			0	0
	その他の収入		手入力	0	
	収入合計			230,000	260,000
支出	住居費（住宅ローン以外の家賃等）			27,500	27,500
	食費・外食費			60,000	60,000
	電気・ガス・水道代			19,500	19,500
	灯油代			0	0
	被服・理美容・雑貨費			9,800	9,800
	医療費・介護費等			5,000	5,000
	電話・携帯電話・インターネット			14,000	14,000
	車両関係費・交通費			11,000	11,000
	教育等費用			25,000	25,000
	教養・娯楽費用			2,340	2,340
	その他(酒・交際費・たばこ・お小遣い等)			25,000	25,000
	税金・社会保険料			6,000	6,000
	その他保険料			18,000	18,000
	住宅ローン・自動車ローンの返済金			0	0
	銀行・消費者金融等の返済金			0	0
	滞納(税・保険料・生活費等)の返済金			0	0
	その他の返済金			5,000	5,000
	一時的な支出①(行事　　)		手入力		
	一時的な支出②(高校進学費用		手入力		
	一時的な支出③(資格取得　　)		手入力		
	家計再生のための借入の返済金		手入力	0	0
	預貯金預け入れ(※引き出し時はマイナス表記)		手入力	0	0
	支出合計			228,140	228,140
毎月の収支				1,860	31,860
収支累計					31,860
預貯金累計					0
収支・預貯金累計の総計					31,860
実質現預金残(本人手書き記入)					

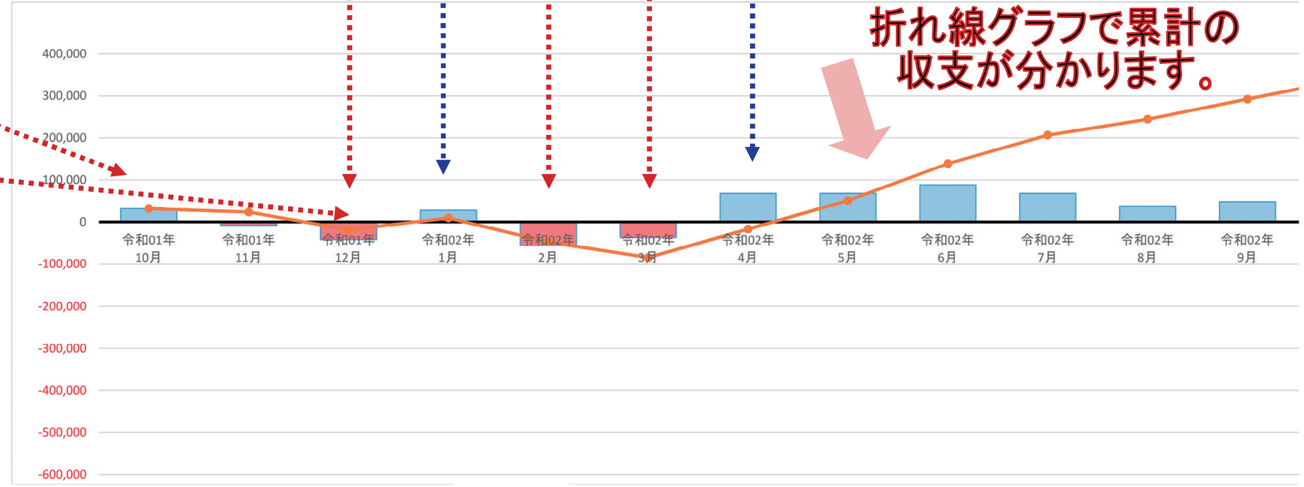
１１．キャッシュフロー表の当月収支と累計の収支がグラフで表示されます。

⑩キャッシュフロー表（３年分）（グラフ）もしくは⑫キャッシュフロー表（５年分）（グラフ）

5. キャッシュフロー表

田中陽子 様　　家のキャッシュフロー表　　　　（令和01年6月13日作成）

西暦 / 和暦 / 月		家計計画表2（転記）	2019年 令和01年 10月	2019年 令和01年 11月	2019年 令和01年 12月	2020年 令和02年 1月	2020年 令和02年 2月	2020年 令和02年 3月	2020年 令和02年 4月	2020年 令和02年 5月	2020年 令和02年 6月	2020年 令和02年 7月	2020年 令和02年 8月	2020年 令和02年 9月
年齢	本人		41	41	41	41	41	41	42	42	42	42	42	42
	夫		43	43	43	43	43	43	44	44	44	44	44	44
	長女		14	14	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15
	義母		73	73	73	73	73	73	74	74	74	74	74	74
毎月以外の収入の内容			児童手当4万円			夫リハビリ勤務給与7万円へ	児童手当4万円				児童手当2万円			義母からの援助8万円→6万円へ
家族のイベント					正月3万円 リハビリ勤務開始、通勤等交通費4,000円増の15,000円へ	簿記2級テキスト等5,000円（10月まで） 高校入試2.5万円	高校入学費用15万円	制服、自転車購入等9万円	教育費1万円へ				7回忌・お盆3万円	
収入合計		230,000	260,000	220,000	220,000	290,000	330,000	290,000	290,000	290,000	310,000	290,000	290,000	270,000
支出合計		228,140	228,140	228,140	262,140	262,140	387,140	327,140	222,140	222,140	222,140	222,140	252,140	222,140
毎月の収支		1,860	31,860	-8,140	-42,140	27,860	-57,140	-37,140	67,860	67,860	87,860	67,860	37,860	47,860
収支累計			31,860	23,720	-18,420	9,440	-47,700	-84,840	-16,980	50,880	138,740	206,600	244,460	292,320
預貯金累計			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
収支・預貯金累計の総計			31,860	23,720	-18,420	9,440	-47,700	-84,840	-16,980	50,880	138,740	206,600	244,460	292,320



棒グラフの青の月は黒字
赤の月が赤字と分かります。

ライフイベントとの関係も分かります。

折れ線グラフで累計の
収支が分かります。

9. 貸付あっせん書

（貸付機関名）
（代表者氏名）

次の者より貸付の希望がありましたので、下記のとおりあっせんいたします。

年　月　日

〇〇〇家計改善支援機関
管理者　　　　　　印

貸付希望者氏名	
貸付希望金額	円
貸付金の使途・目的	
貸付が必要と 考えられる理由	
貸付の活用による 家計再生の計画	
家計改善支援等の概要	
その他	
担当家計改善支援員氏名	

貸付あっせん書

詳細マニュアル

❶ 貸付あっせん書作成の留意点

① アセスメントによって課題が明確となり、一時的な資金が必要であり貸付けによる支援が必要と考えられる場合に、貸付機関と情報を共有し連携を図るために、貸付機関への相談・申請にあわせて貸付あっせん書を作成します

② 貸付あっせん書は、単に貸付機関・窓口を紹介するものではなく、貸付機関に対して相談者の家計の状況、債務・滞納の状況などを情報共有し、一時的な資金の貸付けによる家計再生の見通し（返済計画を含む）等を共有することにより、貸付機関における貸付けの円滑な審査につなげるものです。相談者とも、貸付けの目的、理由、貸付けの活用による今後の計画を共有するためのものです。（貸付あっせん書にはインテーク・アセスメントシート、相談時家計表、家計計画表、キャッシュフロー表、家計再生プランなどを添付します）

③ 貸付あっせん書は、家計改善支援事業の利用者及び利用が見込まれる者について作成するもので、貸付けが行われた場合は家計改善支援機関において継続的に家計再生に関する支援を行います

④ 地域によって、生活困窮者に対する貸付けを行っている機関・窓口は様々で、その貸付内容などの状況も異なります。この様式は、貸付機関と円滑な連携を図るためのものです。家計改善支援機関はそれぞれの地域における貸付機関と調整して円滑な連携を図るための体制構築に努めてください

⑤ なお、貸付けの可否はあくまで貸付機関が判断するものです。相談者の自立支援に向けて、貸付機関と家計改善支援機関とが十分に調整を図ることが必要です。また、家計改善支援機関が貸付けのあっせんを行う場合には、自立相談支援機関とも情報共有を図ることが必要です

❷ 貸付あっせん書に記載すべき事項

貸付希望金額に書くべき事項

○ 家計改善支援機関が、アセスメントの結果を踏まえ、借入の使途・目的等を勘案した上で、償還の可能性等を総合的に検討し、相談者の意向を踏まえて必要な額を設定します

○ 一括の貸付けではなく、例えば、ひと月毎に貸付けをする制度の利用を希望する場合は、ひと月の貸付希望金額と貸付希望期間などを具体的に書きます

貸付金の使途・目的に書くべき事項

○ 貸付金の使途・目的別に具体的な内容と必要な額についても書きます

貸付けが必要と考えられる理由に書くべき事項

○ 家計の課題を明確にし、課題を解決するため、一時的な資金が必要である理由を書きます

貸付けの活用による家計再生の計画に書くべき事項

○ 貸付けを行うことにより解決できる課題や家計収支の改善など家計の再生がどのように図れるか具体的に書きます。また、貸付金の返済のための収支計画についても書きます

家計改善支援等の概要に書くべき事項

○ 家計の再生を図るため、家計改善支援機関や自立相談支援機関等で相談者に対して行う支援の概要（支援内容やその期間）をまとめます

その他に書くべき事項

○ 貸付けにあたり、留意すべきと考えられる事項の記載が必要です

❸ その他留意点

○貸付けやその返済計画を組み入れたキャッシュフロー表などを作成して貸付機関に提供します

○貸付機関において貸付の相談から決定までに一定の期間を要することを勘案すると、貸付機関へのあっせんは支援の流れの中で比較的早期に行う必要があります。その場合、家計計画表やキャッシュフロー表などの作成に至らない場合もあることから、家計改善支援機関は継続的に関わっていくことが求められます。貸付けあっせんの支援は、貸付の相談段階から貸付けの決定等が行われるまで継続的に実施することが必要です

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)
パスカード購入費(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（　　　）	123,000
	年金（　　　）	
	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	30,300	
管理費・町内会費	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	1,000円(日)×30日
配食サービス　・外食費(月一)			米・肉・魚・調味料15,000円
電気代	8,000	16,500	
ガス代	5,000		
水道代	3,500		
灯油代		0	
台所用品等雑貨	2,000	6,500	月2回×1,000円
散髪・美容院・化粧品	1,500		2ヶ月1回　3,000円
下着・被服費	3,000		年4回×9,000円
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		3,000	
駐車場代			
車検・車修理代・車税			
パスカード等交通費	3,000		3ヶ月9,000円
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		10,300	
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		10,000円×年3、予備6,000
趣味・娯楽・文化・NHK(2ヶ月一)	3,000		旅行30,000、将棋6,000
ペットの費用(猫1匹)	3,000		
その他		12,500	
酒代・飲食交際費		12,500	
小遣い・たばこ代(　　)	10,000		
子・孫費用・その他(　　　)	2,500		小遣い1万(年)×3人
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)		3,000	
月払い保険(県民共済)	3,000		返済金以外
返済金		0	139,100
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)
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

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	29,000	1,000円(日)×25日
配食サービス　・外食費(月ー)	4,000		週2回×500円×4週
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		月2回×1,000円
散髪・美容院・化粧品	1,500	5,500	2ヶ月1回　3,000円
下着・被服費	2,000		年4回×6,000円
医療費(月数回)		5,000	
介護負担費・医療費(月ー)	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	
パスカード等交通費	3,000		3ケ月9,000円
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(月ー)	1,300	9,300	
法事・布施・香典・祝儀等	3,000		10,000円×年3、予備6,000
趣味・娯楽・文化・NHK(2ヶ月ー)	2,000		旅行18,000、将棋6,000
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	8,000	小遣い8,000円に減額
子・孫費用・その他(　　)	0		孫小遣いを止める
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(月ー)		0	
税金(固資産税)(住民税2ヶ月ー)			
年払い保険(車任意・火災・他)		3,000	返済金以外
月払い保険(県民共済)	3,000		
返済金		0	116,600
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	

《メモ欄》

月額の赤字16,100円が、6,400円の黒字に改善した。

（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	気をつけたいこと
月の収入合計	123,000					
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。

高齢者向け家計改善支援帳票説明書（入力マニュアル））

①高齢者向けに開発した「家計表（相談時家計表・家計計画表）の特長

①従来の家計表をベースに、高齢者特有の費目に絞り込みました。

- 高齢者で使わない費目（教育費・借金返済など）を削除。
- 高齢者の生活に身近で、特有の費目（配食サービス、互助会費、法事、孫費用など）を追加。

②家計表の費目を３つの支払いの区分別（月１回の支払い、年に数回の支払い、月にたびたびの支払い）に分類し、支払計画表に連動させています。

- 「高齢者向け家計表」には、それぞれの費目名の右横に３つの支払い区分が識別できるように下記のような区分の印を入れています。

支払いが月１回　　支払いが年数回　　支払いがたびたび

- 医療費や外食費、税金、ＮＨＫ料金など、高齢者の生活状態によって支払い方が分かれる費目は、費目欄を複数設けていいます。

③「高齢者向け相談時家計表」を作成すると「高齢者向け家計計画表」に自動的にコピーされ、そこをベースに予算を組み立てます。

019年　XX月分　担当相談員名　テスト相談員
相談日　年　月　日

世帯基本情報　世帯人員計……　0 人
【内訳】成人………　0 人
うち高齢者……　0 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
本人　給与（　）　年金（　）　年金（　）
配偶者（　）　給与（　）　年金（　）　給与（　）
同居者（　）　給与（　）　年金（　）
臨時収入・賞与
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）
援助（　）　援助（　）　生活保護費
援助収入や手当等の収入（毎月以外）
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
借入金（　）　借入金（　）
預貯金取崩し
当月の収入合計
《メモ欄》
aaa

支出
費目　金額(円)　小計(円)　備考
住居費
家賃　管理費・町内会費　更新費・町内会費・維持修理費
基本生活費
食費・外食費　配食サービス・外食費（月一）　電気代　ガス代　水道代　灯油代　生活用品等雑貨　散髪・美容院・化粧品　下着・被服費　医療費（月数回）　介護負担費・医療費（月一）
通信費・車両費
携帯電話/固定電話・ネット　ガソリン代　駐車場代　車検・車修理代・車税　バスカード等交通費　切符・タクシーの交通費
教育等費用
教養・娯楽費用
新聞・本・雑誌等　互助会費・福祉会費・募金等　NHK視聴料金（月一）　法事・布施・香典・祝儀等　趣味・娯楽・文化・NHK（2ヶ月一）　ペットの費用（　）
その他
酒代・飲食交際費　小遣い・たばこ代（　）　子・孫費用・その他（　水購入・サプリメント購入
税金・保険
介護保険・国保・住民税（月一）　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（　）
返済金　返済金以外
住宅ローン・車ローン　借金返済（　）　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　家計再生のための新規借入の返済
預貯金預入れ
当月の支出合計
翌月への繰越金

②高齢者向けに開発した「支払計画表」の特長

①支払う金額の予算（家計計画表の金額）が相談者に理解しやすいように、支払いのサイクル別に「月１回支払い」、「年に数回支払い」、「月にたびたび支払い」と３つに分類し、支払いサイクルごとに集計される仕組みにしてます。

・家賃や水光熱費・電話代など「支払いが月１回」の区分は、支払方法に口座引き落しや振込などの支払い方法もわかるようにしました。

・散髪代・パスカード購入・冠婚葬祭など、「数ヶ月に１回又は年に数回の支払い」の区分は、積み立てる金額として見えるようにしました。

・食費や日用雑貨や小遣いなど、「支払いがたびたび」の区分は、現金支払いで毎日使ってしまうお金が多いため、「週当たり金額」を算出し、一週間で使えるお金が分かるように工夫しています。

②金額がゼロの項目は非表示となり、その分下のコメント欄が大きくなります。コメント欄には相談者と確認したこと、留意することなどを書き込みます。

（テスト相談者）様　支払い計画表

家計相談員（テスト相談員）　　相談日　年　月　日

	（円）	支払い区分	口座引落	振込み	袋仕分	気をつけたいこと
月の収入合計						
支払いが月1回						
家賃など住まいの費用						
配食サービス・外食費						
電気・ガス・水道・灯油代など						
介護の負担金・医療費						
電話や通信の代金						
駐車場代						
新聞代・互助会費等・NHK						
水やサプリメント購入代						
介護保険料・住民税等納付金						
車や医療や生命など保険料						
返済金						
支払の月計（A）						
支払いが数か月又は年に1回						
更新費など住まいの費用						
散髪・美容や被服・下着代						
パスカード購入代						
冠婚葬祭・趣味・NHKなど						
固定資産税・住民税・年払保険料						
車検など、積立するお金						
支払いの月計（B）						
支払いが、たびたび			週当たり（C÷5週）			
食事の費用						
台所用品や洗剤など日用雑貨						
通院や薬代など医療費						
ガソリン・切符・タクシー等交通費						
お小遣い（酒・たばこ含む）						
子や孫の費用・ペット費用						
支払いの月計（C）						
支払いの合計（A＋B＋C）						
翌月へのくりこし						

支払いが月１回

支払いが数ヶ月又は年１回

支払いがたびたび

③高齢者用家計計画表⇒支払い計画表の費目の区分について

支払区分ごとの家計計画表の費目と支払い計画表の費目表示の関係

支払区分	家計計画表の費目		支払い計画表の費目	支払区分
支払いが月1回 □	家賃 管理費・町内会費	⇒	家賃など住まいの費用	支払いが月1回 □
	配食サービス ・外食費（月一）	⇒	配食サービス・外食費	
	電気代 ガス代 水道代 灯油代	⇒	電気・ガス・水道・灯油代など	
	介護負担費・医療費（月一）	⇒	介護の負担金・医療費	
	携帯電話/固定電話・ネット	⇒	電話や通信の代金	
	駐車場代	⇒	駐車場代	
	新聞・本・雑誌等 互助会費・福祉会費・募金等 NHK視聴料金（月一）	⇒	新聞代・互助会費等・NHK	
	水購入・サプリメント購入	⇒	水やサプリメント購入代	
	介護保険・国保・住民税(月一）	⇒	介護保険料・住民税等納付金	
	月払い保険（　　　　）	⇒	車や医療や生命など保険料	
	住宅ローン・車ローン 借金返済（　　　　） 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 家計再生のための新規借入の返済	⇒	返済金	
支払いが数か月又は年に1回 ▥	更新費・町内会費・維持修理費	⇒	更新費など住まいの費用	支払いが数か月又は年に1回 ▥
	散髪・美容院・化粧品 下着・被服費	⇒	散髪・美容や被服・下着代	
	パスカード等交通費	⇒	パスカード購入代	
	法事・布施・香典・祝儀等 趣味・娯楽・文化・NHK（2ヶ月一）	⇒	冠婚葬祭・趣味・NHKなど	
	税金（固資産税）（住民税2ヶ月一） 年払い保険（車任意・火災・他）	⇒	固定資産税・住民税・年払保険料	
	車検・車修理代・車税	⇒	車検など、積立するお金	
支払いがたびたび ■	食費・外食費	⇒	食事の費用	支払いがたびたび ■
	台所用品等雑貨	⇒	台所用品や洗剤など日用雑貨	
	医療費（月数回）	⇒	通院や薬代など医療費	
	ガソリン代 切符・タクシーの交通費	⇒	ガソリン・切符・タクシー等交通費	
	酒代・飲食交際費 小遣い・たばこ代（　）	⇒	お小遣い（酒・たばこ含む）	
	ペットの費用（　　　　） 子・孫費用・その他（　　）	⇒	子や孫の費用・ペット費用	

④高齢者用家計計画表と支払い計画表の作成例

家計計画表　2019年8月

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（　　　）	
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円が、6,400円の黒字に改善した。

相談日2019年7月20日

費目（支出）		金額(円)	小計(円)	備考
住居費			30,300	
家賃		30,000	30,300	
管理費・町内会費		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	29,000	1,000円(日)×25日
配食サービス・外食費(月一)		4,000		週2回×500円×4週
電気代		8,000	16,500	
ガス代		5,000		
水道代		3,500		
灯油代			0	
台所用品等雑貨		2,000	5,500	月2回×1,000円
散髪・美容院・化粧品		1,500		2ヶ月1回　3,000円
下着・被服費		2,000		年4回×6,000円
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			3,000	
駐車場代				
車検・車修理代・車税				
パスカード等交通費		3,000		3ヶ月9,000円
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			9,300	
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		10,000円×年3、予備6,000
趣味・娯楽・文化・NHK(2ヶ月一)		2,000		旅行18,000、将棋6,000
ペットの費用(猫1匹)		3,000		
その他			8,000	
酒代・飲食交際費			8,000	
小遣い・たばこ代(　　)		8,000		小遣い8,000円に減額
子・孫費用・その他(　　)		0		孫小遣いを止める
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)			3,000	
月払い保険(県民共済)		3,000		返済金以外
返済金			0	116,600
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	気をつけたいこと
月の収入合計	123,000					
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。

【Q&A】よくあるケースと対応方法

家計改善支援は、相談者が 100 人いれば、100 通りの支援方法や解決策が必要です。そのためにも、各地の支援員と交流し、知識を交換しながら、学びを深めていくことが重要です。このページでは、支援を実践していく中でよく遭遇するケースや困り事について、どのように対応していけばよいのか、そして支援員にとって大切な姿勢とな何かを一緒に深めていきます。

座談会：支援員の大切な姿勢

経験豊かな家計改善支援員による座談会です。家計改善支援でよく遭遇する難しいケースや困り事について、外部との連携を含めてどのように対応していけばよいのか、語っています。現場における大切な姿勢や支援手法について、学びましょう。

動画：座談会 支援員の大切な姿勢

https://www.greencoop.or.jp/kakei/mov/talkshop.mp4

ポイントのまとめ

01：08～自立相談支援員から家計改善支援に繋がってこないという声を聴くことがありますが、その場合どうしていますか？

04：10～家計改善支援を紹介しても、嫌がられて断られるという声も聞きます。どのような言葉かけが良いですか？

06：30～初回面談の時に気を付けていることがありますか？それはどのようなことですか？

08：08～家計状況をお聞きしても、答えてもらえないという声を聞きます。その場合どうしていますか？

09：56～面談の最中に相談者とどう向き合えばよいか分からなくなったことがありますか？

12：24～支援はつながり続けることが大切ですが、食料支援を繰り返すだけで本人が何も変わらない場合どうしますか？

15：26～支援の途上で、相談者から支援を断られたり、連絡がつかなくなった場合どうしていますか？

17：57～役所の窓口や地域の諸団体との連携を深めるために、努力していることや実施していることを教えてください。

21：56～家計改善支援の支援期間はどれくらいでしょうか？支援の頻度はどれくらいでしょうか？

よくある質問

研修等で、受講者からよくある質問とその答えをまとめました。相談に来られる方は、様々な困り事を抱えていらっしゃいます。支援員にできることは、家計収支の改善だけでなく、借金や生活資金不足の改善、税金や保険料の滞納改善など、様々です。

自分自身の経験と照らし合わせるだけでなく、様々な背景や事情を想像し、その方に相応しい支援方法を探りましょう。これから家計改善支援に取り組む皆さんは特に、参考にしながら臨んでください。

Q. 家計改善支援にはどのような相談が多いですか？

A.
- 多重債務で借金がふくれ、生活費が足りない
- 生活保護受給ができないと言われた
- 就労が出来ず収入がない
- 電気・ガス・水道代などが支払えず、ライフラインが止まりそう
- 家賃が支払えず、退去命令がでている
- 保護費を落として困っている
- 仕事が決まったがそれまでの生活費が不足している
- 母子家庭で今の収入では生活費が足りない
- 滞納や借金をまとめて返済し月の支払を少なくしたい
- 子どもの入学金が足りない
- お金がなく車税の支払いや車検が出来ず困っている
- 身内の冠婚葬祭のためのお金がない
- 家賃が安いところに引越したいが引越しの資金がない…等

Q. 相談者にはどのようなお金の問題がありますか？

A.
- 借金の返済
- 税金の滞納
- 電気代、ガス代、水道料金滞納
- 民間や公営住宅の家賃滞納
- 保育料の滞納
- 校納金の滞納
- 国民健康保険の滞納
- 国民年金の滞納
- 介護保険料の滞納
- 住宅ローンの滞納　…等
- 利用できる給付や減免制度に気付いていない

Q. お金の問題以外に、相談者ご自身が抱える課題にはどのようなことがありますか？

A.
- 就労が安定せず、対人関係や就労への不安を抱えている
- 面談をする中で、うつ症状や対人不安や発達障がいが見受けられる
- 病気を抱えているが、病院に通院できていない
- 家族との共依存関係
- 虐待、育児ノイローゼ
- 独居高齢者で支援が必要
- ギャンブル・アルコール依存　…等

Q. 背景にご家族の問題を抱えている相談者は、どのような課題を抱えていますか？

A. ・家族に障がい者がいるが、必要な支援を受けていない
・家族にうつ症状・対人不安・パニック障がい・発達障がいがある
・ＤＶ（経済、家庭内暴力）被害がある
・ギャンブル・アルコール等依存症を抱える家族がいる
・ひきこもり、登校拒否等の家族がいる
・認知症の家族を抱えている
・家族が生活費を入れない、または生活費をあてにされている　…等

Q. 家計改善支援が必要と思われるのはどのような状況の方ですか？

A. ・多重債務もしくは過剰債務を抱え、返済が困難になっている人
・債務整理を法律専門家に依頼した直後や債務整理途上の人
・収入よりも生活費が多く、借金に頼ったり、支払いが滞らざるを得ない人
・収入が少なかったり波があるが、生活保護の対象とならず、家計が厳しい状態の人
・家族で家計について話したことがなく、それぞれが勝手にお金を使っている人
・カードに頼って生活や買い物をして、家計の収支やいくら借金があるのか把握していない人
・収入はあり、生活はできているが、家賃をはじめ、水道光熱費、校納金、給食費、保育料などの滞納を抱えていたり、税金などを延滞している人
・就労先が決まったが収入が得られるまで時間がかかり、生活資金の貸付を予定している人
・児童扶養手当や年金の支給など月単位の収入ではなく２〜４ヶ月単位の収入があり、支出も月単位で変化があり、家計管理が難しい人
・生活保護受給者であるが就労収入や年金収入があり、保護費減額などにより収入管理が難しい人　…等

【ツール】帳票やマニュアル等のダウンロード

このページでは、本サイトで作成方法を紹介した主要な帳票以外も含めた、家計改善支援で使用するやマニュアル等について、まとめてダウンロードされています。

このページ掲載ツールの一括ダウンロード

https://www.greencoop.or.jp/kakei/tool/tool.zip

帳票やマニュアル等のダウンロード

家計改善支援の流		使用帳票
①相談受付	→	電話受付表 / 相談受付・申込票（本人作成）
②初回面談（インテーク・アセスメント）	→	インテーク・アセスメントシート / 相談時家計表
③継続面談（支援経過記録）	→	家計計画表
④家計再生プランの検討	→	家計再生プラン / ライフイベント表 / キャッシュフロー表
⑤支援の提供	→	貸付あっせん書
⑥モニタリング		-
⑦評価	→	評価シート

相談受付・申込票

format_soudanuketuke.docx.zip

インテーク
アセスメントシート

format_intake-assessment.docx.zip

相談時家計表

format_soudanji.pdf

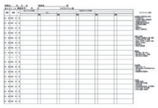
家計改善支援帳票

excel_kakeikaizen.xlsm.zip

家計再生プラン

format_kakeisaisei_plan.docx.zip

ライフイベント表



format_life-event_.pdf

支援経過記録シート

format_shienkeikakiroku.doc.zip

貸付あっせん書

format_kasituke-assennsyo.doc.zip

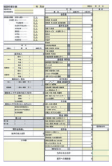
貸付あっせん書
詳細マニュアル

kasituke-assennsyo_manual.pdf

評価シート

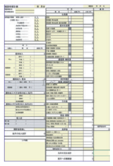
format_hyouka.doc.zip

高齢者向け
相談時家計表



format_koureisya_soudanji.pdf

高齢者向け
家計改善帳票



excel_koureisya.xlsm.zip