

ゆっくり説明します

家計の見直し 参考書

知らなくても、
だいじょうぶ。
分からなくても、
だいじょうぶ。
これから一緒に
勉強をしてみましょう。

家計リスク診断アプリ
オリジナルキャラクター **アナ**

家計リスク診断アプリ
オリジナルキャラクター **マゲ**

独り立ちして暮らし始めたものの…
先行きに不安を感じている新社会人のあなたに。

安心して生きていくためには収入を増やすことよりむしろ、家計支出の優先順位や生活の工夫について考えることが大切です。「家計を知るためのワークブック」に挑戦したら、アナグマさんの「家計の見直し参考書」でちょっと立ち止まって考えてみましょう。幸せな未来がイメージできるかもしれませんよ。

一般社団法人 生活困窮者自立支援全国ネットワーク 行岡 みち子

家計管理って何？

収入と支出のバランスを考えて、生活を維持していくことをいいます。

支出には「必ず支払わないといけないお金」「やりくりするお金」「楽しみのお金」があり、急な出費ややりたい事・欲しいモノのために「貯金」もしていかなければなりません。収入と支出を把握して、収入の範囲内で暮らしていけるようにすることを家計管理と言います。

上手く家計管理をする 3つのコツ

コツ

01

支出の優先順位

毎月の収入から次の順番で必要な金額を考えてお金を仕分けする

- No.1 毎月必ず支払わないといけないお金
- No.2 毎月やりくりするお金
- No.3 貯金
- No.4 楽しみのお金

コツ

02

支出を記録する

「いつ」「どこで」「何に」「いくら」使ったかを記録し、
一カ月いくらかで生活しているかを知る

コツ

03

「欲しいモノ」がある時どうする

「欲しいモノ」はすぐには買わない

クレジットカードを使って買うのは借金をして買うのと同じこと
本当に欲しいのかよく考えて、必要な金額を貯めてから買う

No.1 毎月必ず支払わないといけないお金

生活費のうち「必ず支払わないといけないお金」(家賃・上下水道代・電気代・ガス代・通信費・奨学金の返済など)がいくらなのかを確認して、その額は使わないように確保しておく必要があります。このお金は口座引落になっていることが多いので、口座の残高や引き落としの確認も必要になります。

家計のアナゲマ物語<家賃編>

1



今月遊びにお金を使いすぎて月末に払う家賃が払えないかもしれないんだ

2



家賃を払うお金を使ってしまったの？

3



うん...
家賃払わないとどうなるか知ってる？

4



払わないとすぐに督促がくるよ。
家賃を払わなかったら追い出されてしまう事もある。家賃滞納でアパートを締め出されることもあるよ

解説▼

家賃や水道光熱費は支払いが滞ると追い出されたり、とめられたりします。

生活に絶対必要な支出は、収入が入ったら必ずその金額は確保して他の事には使わないようにしましょう。SNSなどで「数ヵ月払わなくても大丈夫」等の情報がありますが、それは間違いです。

これらの支出は払わないままではいけないお金だということを覚えておきましょう。



アナ

今月も携帯代が払えないかも・・・

先月も支払いが遅れて通信が止まったけど、慌てて払ったらすぐに復活したんだ。今月も遅れても大丈夫だよ

携帯代が払えないのはやばいよ。スマホ本体の機種代も携帯代で払っているから何回も払わないと借金を返さないのと同じ扱いになってブラックリストに載せられてしまうよ



マグ



アナ

ブラックリストってなに？

「この人はお金を借りても期日までに支払わない人です」というリストのこと

これに名前が載ると、一定期間新しいクレジットカードも作れないし、ローンを組むこともできなくなってしまうよ



マグ

解説 ▼

携帯代と軽く見ている人もいますが、滞納すると信用情報機関に金融事故情報として登録される(ブラックリストにのる)ことになります。ここに登録されると「お金に関して信用ができない人」という事になってしまいます。携帯代を支払わないと携帯を使えなくなるだけではない事を知っておきましょう。奨学金の返済も滞納が一定期間続くとブラックリストにのることになります。奨学金がどうしても返せない時は「学生支援機構」に相談しましょう。

家計のアナグマ物語 <銀行口座の管理編>

解説 ▼

口座引落の場合、毎月の引落日は決まっています、その金額も事前にわかっています。収入が入ったら、その月に必要な分を口座に入金しておきましょう。通帳に記帳しなくても銀行のアプリで口座の入出金が確認できます。残高不足で口座引落ができないと未払いとなり、滞納扱いになります。滞納すると遅延損害金を加算して払わないといけな場合もあります。

口座の残高不足で電気代が払われていないって連絡がきちゃった



銀行口座に電気代を入れておかなかったの？

足りてるとおもってたんだ。ちゃんと確認してなかった・・・



他の口座引落にしている支払いも確認して、残高不足にならないようにした方がいいよ

正解は



実際に振り込まれるのは収入から税金や社会保険料を引いた額(手取り額)

No.2 毎月やりくりするお金

月単位・週単位で使える金額をきめて、その範囲内でやりくりをします。
この「やりくり」が上手くできるようになると、家計は安定してきます。

家計のアナグマ物語<食費・外食費>



食費をやりくりするために自炊することにしたんだ。お料理は楽しいよ～



自炊してるの？すごい！ついめんどくさくて外食したり、お惣菜を買ってきたりしちゃう

でも、一人暮らしの自炊って大変じゃない？

ぜんぜん大変じゃないよ。炊いたご飯は美味しいし、食材も冷凍や冷蔵で無駄にしないよ。自炊するようになって食費がかからなくなったんだ。お昼もお弁当作ってるよ



そっか。そうやってお金に余裕ができたなら好きなお店に外食に行くようにすればいいんだね。やってみよう！

解説▼

生活費のうちやりくりするお金は月・週単位で予算を決めて使うと、無駄がなくなります。洋服代や理美容費も**予算を決めて「いつ」「いくら」使うのか**を考えておくと、その月の支出の計画の中で考えられるようになります。

家計のアナグマ物語<節約編>

また自動販売機で飲み物を買ってるの？
毎月お金が足りないって言ってるのに
だって喉が渴いてるんだよ



それなら、まず水筒を持ち歩いて毎日自動販売機やコンビニで飲み物買うのをやめたら？

そうだね。ちょっとしたことだけど、気をつけよう。明日から水筒をもってくるよ

解説▼

ちょっとコンビニで・・・そういった積み重ねが無駄遣いに繋がります。ちょっとした買い物でも、**やりくりの意識**を持つことでお金の使い方は変わってきます。ちょこちょこ買いをするお金を使ったつもりで貯金したら、いくら使っていたか実感できます。水筒を持ち歩いたり、コンビニに行く回数を減らすなど、**自分でできる工夫をして上手なやりくり**に繋がっていきましょう。



収入があって、まず買うのは
「欲しいモノ」にした方が家計管理が上手いく

答えは次の
ページへ▶

No.3 貯金

欲しいモノややりたい事のために、毎月自分で決めた額を貯金するようにしましょう。
少額でも構いません。また、急な出費があっても貯金から出すことができます。

家計のアナグマ物語<急な出費編>



先週急に歯が痛くなって歯医者さんに行ったら、治療費が5,000円もかかって大変だったんだ。まだ治療に行かないといけないんだって



マグ



アナ

痛そうだね

治療費はどうするの？結構かかるんじゃない？

毎月コツコツ貯金をしていたから、大丈夫だよ



マグ



アナ

貯金しておくことが大事なんだね。
毎月ちゃんと貯めていくようにするよ

解説▼

生活していると急な出費があります。
病院に行った、携帯が壊れた、帰省しないといけなくなったなど、いろいろな場面が考えられます。そういった時の為に毎月コツコツと貯金をしていくことで、急な出費があっても慌てずに対応できます。

解説▼

貯金は月にいくら貯めていくかを決めて、毎月確実に貯めていくことで積み上げていくことができます。やりたい事をするためや欲しいモノを買うために、「いくら」「いつまで」と目標を決めてもいいし、特に目標が無い時には毎月無理のない額を決めてコツコツ貯めていくことも大切です。

家計のアナグマ物語<貯金編>



アナ

貯金したらいいよってマグが言ってたから、お金が余ったら貯金しようと思ったんだけど、できないんだ。どうすればいい？



毎月の収入から自分で決めた額を貯金するといいよ。大きな金額でなくてもいいから、毎月決めた額を貯めていくのが大事なんだよ



マグ



アナ

そうか。自分で決めた額でいいんだね。
まずは2,000円からやってみるよ

今、毎月2,000円貯金をしてるんだ。
やりくりもできるようになってきたし、来月からは3,000円にするつもり。アナも頑張るって



マグ

正解は



家計管理は、まず「必ず払わないといけないお金(家賃や水光熱費など)」を収入から確保して、やりくりするお金(食費など)を考えるようにする。毎月の収入の範囲で暮らしていけるようにすることが大事。「欲しいモノ」は余裕があったら買うようにする

No.4 楽しみのお金

生活の中のちょっとした楽しみは暮らしを豊かにしてくれますが、楽しみにお金を使いすぎると家計管理に影響が出てしまいます。毎月の収入から必要なお金(生活費)を確保して貯金をしてから、余裕があったら「楽しみのお金」を使うようにしましょう。

家計のアナグマ物語<家賃編>



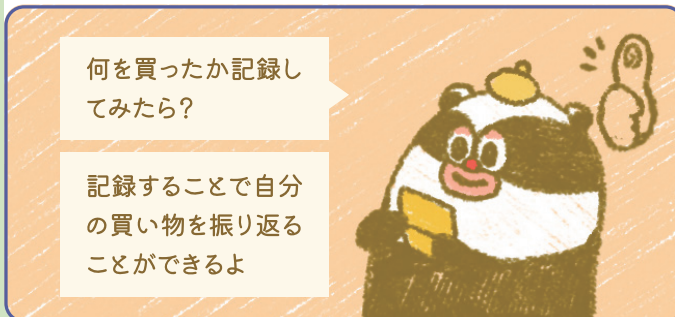
解説 ▼

毎月の楽しみのお金は余裕がある時に金額を決めて使います。楽しみにばかりお金を使っていると必要な生活費が足りなくなってしまうです。節約ややりくりをして楽しみの支出ができるように工夫しましょう。

買い物を記録することで「いつ」「いくら」使ったかが分かります。

1か月の生活費を把握し、キャッシュレスの使い方も考えることができます。

家計のアナゲマ物語<支出の記録編>



解説 ▼

「いつ」「どこで」「なにに」「いくら」使ったか

を記録することで、自分の買い物の癖や習慣

を知ることができます。

限られた収入の中で生活するためには

支出の把握が必要です。

スマホの家計簿アプリを使ったり、手帳や

カレンダーにその日使ったお金の合計額

を書くだけでも十分です。

また、キャッシュレスでの買い物は現金の

買い物よりも2割増しで使っていると言わ

れています。

キャッシュレスはクレジットカードで決済

するのではなく、1か月や1週間単位で

決まった金額の現金をチャージして使う

ようにすれば支出の管理ができます。

正解は



クレジットカードの買物は借金と同じ。毎月の収入と支出を把握して、収入の範囲で暮らせるようにする



アナ

昨日新しい洋服を買ったんだ

今年流行のコートで、
3万円もしたんだけどね



えっ？



マゴ

今月は遊びに行ってお金が足り
なくなったって言ってなかった？



アナ

クレジットカードのリボ払いで
買ったんだ

先月もリボ払いで買い物した
けど、どれだけ使っても毎月払
う金額は同じだから便利なん
だよ～

アナは毎月リボ払いで買い物
してるよね



マゴ

ちょっと心配になったから、リボ
払いで買い物し続けていたら
どうなるか計算してみたんだ

これを見て

マゴから届いた資料A

リボ払いの返済例

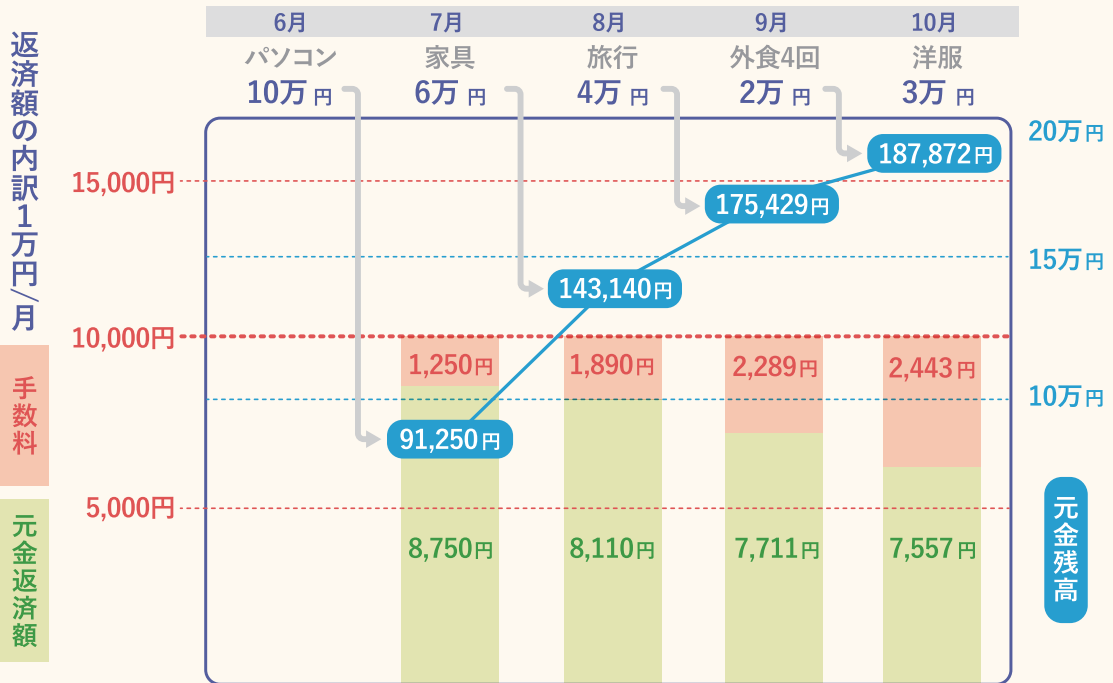
		6月	7月	8月	9月	10月
買ったモノ		パソコン	家具	旅行	外食4回	洋服
買ったモノの金額		10万円	6万円	4万円	2万円	3万円
返済額 の内訳 1万円/月	手数料		1,250円	1,890円	2,289円	2,443円
	元金返済額		8,750円	8,110円	7,711円	7,557円
元金残高			91,250円	143,140円	175,429円	187,872円

(年利15%・定額1万円コース:非スライド型)

え!こんなに手数料がかかってたなんて…



毎月のリボでの買い物金額(支払いは次月)



家計のアナゲマ物語<リボ払い編03>



解説▼

カードで買い物することは借金しているのと同じなんだよ



リボ払いだと7月は1万円の返済のうち手数料は1,250円だから、借金は8,750円返したことになるけど、10月は1万円の返済のうち手数料が2,443円でほぼ倍になっているんだ。だから10月では借金を7,557円しか返していないことになるんだよ

10月になるとリボ払いでの買い物の元金残高は187,872円でこの金額も7月の倍になっている



毎月1万円返してるから1万円借りてる分を返してると思ってた…手数料が取られてるなんて思ってもみなかったよ

どれだけ使っても返済額は1万円だから楽だなんて思ってたけど、ちゃんと考えないといけないんだね

リボ払いは毎月決まった額の返済で一見便利なクレジットカードの利用方法のように思いますが、**手数料が高く、繰り返し使っていると返済金の中の手数料部分の占める割合が多くなり、長期にわたって返済をしなければならなくなります。**また、定額で返済しているので、残高が分かりにくく気づいたら大きな金額になってしまうことがあります。(図表参照)クレジットカードでの買い物は、どのような返済方法を選んでも「借金して買い物している」事には変わりはありません。支出を記録する時、クレジットカードで払ったものは、どのような返済方法で「いつまで」「いくらずつ払うのか」も合わせて確認する必要があります。

「欲しいモノ」をすぐ買ってしまうと、お金はいくらあっても足りません。

「必要なモノ」と「欲しいモノ」をよく考えて、「欲しいモノ」をいつ、どうやって買うのかを考えることが家計管理には大切なことになります。

家計のアナゲマ物語<「欲しいモノ」はいつ買う編>

1



今月のお給料が入ったから、ずっと欲しかったゲーム機とソフトを10本も買ったんだ!

2



給料が入ったからってそんなにお金使って大丈夫?

3



欲しかったモノ買ったらだめ? だってお給料もらったんだから、欲しいモノ買いたいよ

4



欲しいモノを最初に乗ったら、お金が足りなくなって家賃とか電気代とか、必ず払わなければならないお金が払えないし、食費とか生活費にも困ることになるよ

解説 ▼

欲しいモノがある時は「なぜ欲しいのか」「他のものでは代わりにならないのか」「今いるのか」を考えて、いつ買うのかを決めましょう。まず、「必要なモノ」に使うお金を考えてから「欲しいモノ」を買うかを決めるようにします。欲しいモノが高額な時は「いつまで」「いくら」貯めるかを決めて毎月やりくりをしながら貯金をして買うようにしましょう。クレジットカードで買うとすぐ手に入りますが、借金をして買っているのと同じことになります。

家計のアナグマ物語<まさか私がサギ被害に!!>



アナ

お気に入りのお菓子が割安で買えるサイト
を見つけて申し込んだんだ。コンビニで1万
円の電子マネーを買ってコードを教えただ
けど、商品が送られてこなくて…

サイトに連絡したら、「品切れだから返金す
るので、LINEの友だち登録するように」と
メールがあったけど、どうしよう



マグ

それおかしいよ。そうやってLINE登録させ
てLINEを乗っ取ったり、追加の金額を請求
する詐欺があるって聞いたことあるよ



アナ

そうなんだ。怖いなあ…。じゃあ、同じような
被害が増えないように、消費生活センター
や警察に相談してくるね



「188」消費者ホットライン
(消費生活センター)
「#9110」警察相談専用電話

◀ こうやって通報しないと、また
違う人がだまされることになるよ。

いぶんも詐欺にあうかも
しれないと思ってきをつけよう!



就職、住まい、借金、お金のことなど
暮らしの悩みの相談窓口はこちら

困窮者支援情報共有サイト
～みんなつながるネットワーク～

一般社団法人生活困窮者
自立支援全国ネットワーク



家計のことについて
お困りの方へ
**アナグマ
案内所**



このサイトでは、あなたの家計を診断し、
状況に合わせた制度をご案内しています。

■ 一般社団法人 生活困窮者自立支援全国ネットワーク

📍 〒169-0072 東京都新宿区大久保2-4-15 サンライズ新宿3階

🏠 <https://life-poor-support-japan.net/>

【教材制作】グリーンコープFP円縁(原案作成)/ 認定NPO法人コミュニティケア街ねっと/(有)CR-ASSIST/小山ひなた(デザイン)



山王助成

独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

発行日:2025年9月1日