

お金の やりくりノート



特定非営利活動法人

女性サポート

あじーる

Asyl

独立行政法人福祉医療機構WAM助成



「お金のやりくりって、むずかしい……」



「いままで、お金の管理がうまくいったことがない……」

「初めて生活保護を受けるけど、やりくりが不安……」

「一人暮らしって、なににどのくらいお金がかかるの?」

新生活のスタートには、いつも不安があります。

その不安をできるだけ軽くして、安心して新生活がスタートできるように、
またもし困ったときにどうしたらいいのかが一目でわかるように、
この「お金のやりくりノート」がお役に立てば、幸いです。

あじーる
NPO法人女性サポートAsyl
「お金のやりくりノート」制作チーム一同

目次

まんが 「お金のやりくりって、むずかしい……」	1
第1章 お金のやりくりタイプ診断 自己チェックシート	3
第2章 みんなの家計簿 モデルケース	5
第3章 やってみよう! 封筒わけ管理法	9
第4章 それでもうまくいかないときは	11

お金のやりくりタイプ診断 自己チェックシート

まずは、いまの自分のお金のやりくりの状態を把握しましょう。

A~Cをそれぞれチェックしてみましょう!

A

- 毎月どのくらい収入があって、どのくらい出費をしているか、金額を把握していない。
- 滞納しても、来月にまとめて払えば大丈夫だと思う。
- 支払いがピンチのとき、日払いや短期の仕事を受けて返すことが多い。
- もし収入が下がっても、生活レベルを落とすのはむずかしい。
- 遊ぶときは、上限を決めずに遊んでいる。

チェック _____ 個

B

- 借金が30万円以上ある。
- 毎月の借金の返済額が、収入の2割を超えている。
- 返さなきゃいけないお金を、踏み倒したことが過去にある。
- 借りたお金を返すために、さらにお金を借りたことがある。

チェック _____ 個

C

- お金がないときでも、欲しいものがあるとつい買ってしまう。
- アルコールやタバコを毎日嗜んでいる。
- パチンコやギャンブルで毎月のやりくりがピンチになることがある。
- ギガ(通信量)が足りなくなって課金をすることが年に3回以上ある。
- ハマっているものにはお金をいくらでも注ぎ込んでしまう。
- 周りから心配や注意をされても、やめられない癖や習慣がある。

チェック _____ 個

タイプ診断結果

みなさんのお金のやりくりのタイプと、気をつけることがわかります。

A のチェックが 3 個以上

➔ **まずは計算をしてみましょう。**

まずは、毎月どのくらいお金が入ってきて、どのくらい出ていくのかを把握することから始まります。この冊子のモデルケース(p.5)、「封筒わけ管理法」(p.9)が役に立つかもしれません。

B のチェックが 2 個以上

➔ **債務整理という方法もあります。**

「自己破産したらもう一生、お金を借りられなくなるのでは?」
「弁護士費用はどうしたら?」というご心配をよく聞きます。
法テラスという国の制度を使えば、弁護士費用の一時立替と、一定の条件のもとで全額免除を受けることができます。

C のチェックが 3 個以上

➔ **医療の専門的な力が必要かもしれません。**

アルコールやタバコ、ギャンブルなどは脳内物質に直接働きかけることでつよい依存性があり、じぶんの力だけで克服するのは困難といわれています。依存症と診断されるとき、「自分は違う」と思われる方がほとんどです。もしお金のやりくりがうまくいかず、その原因が「やめられない癖」だったときには、専門機関に相談してみるのも手です。

みんなの家計簿 モデルケース

※水光熱費が高くなる冬場の金額を載せています。



アヤさん
24歳

病気でフルで働くのが難しく、生活保護を受けながら、ポスティングのバイトをしています。ひとと会うのが苦手なので、在宅でできる仕事の資格を取りたくて、少しずつだけ貯金をはじめました。

仕事 ポスティング(月2万円)
社会制度 生活保護

就労収入(勤労控除)	15,000円	
生活保護費(冬季)	110,000円	
合計	125,000円	
家賃	36,000円	
携帯代	10,000円	
Wi-Fi代	4,500円	
電気代	4,000円	
水道代	2,200円	
ガス灯油代(プロパン)	12,000円	
食費	31,000円	体調がわるいときは自炊ができなくて、コンビニのものが多いです。
生活用品費	3,300円	
美容・ファッション	3,000円	
娯楽・交際費	5,000円	
その他・予備費	10,000円	
貯金	4,000円	
合計	125,000円	

TIPS!

Q. 生活保護を受けながら、働いてもいいの?

A. 大丈夫です。収入が保護費を超えたら自動的に廃止になります。決められた「最低生活費」に足りない分だけ保護費が調整されて支給されますが、働いた収入は15,000円前後は手元に多く残る制度になっています(勤労控除)。

Q. 生活保護を受けながら、貯金できるの?

A. ある程度はできます。ですが、一定以上の貯金があると保護が停止になり、貯金を使って生活をするように指導されます。その基準は担当者によってまちまちですが、少なくとも保護費1か月分までは停止にならないと思われます。詳しくは役所に聞いてみましょう。



カナコさん

30歳 + ねこ2匹

平日フルタイムで事務で働いています。子宮内膜症で月1回、通院しています。ねこ2匹を養うのと、推しのアイドルのための費用(推し活費)がかかってますね。正直、貯金はできてませんね……。

仕事 会社事務員
社会制度 会社の健康保険、厚生年金

手取り給料	150,000円	
合計	150,000円	
家賃	40,000円	
携帯代	3,000円	携帯代は節約したくて格安スマホです
Wifi代	5,000円	
電気代	5,000円	
水道代	3,200円	
ガス代(天然)	8,000円	
食費	25,000円	自炊はかなりがんばってますね
生活用品費	4,000円	
美容・ファッション	10,000円	飲み会は月3回くらい。喫茶店が好きで一人でいっちゃうのは出費になってるかも……
交際・娯楽費	15,000円	
推し活費	11,000円	もっと良い給料の仕事に就くまでは我慢します
医療費	5,000円	
ねこ費	5,000円	
その他・予備	10,800円	NHK料金など
合計	150,000円	



ヨウコさん
52歳

軽度の知的障害と発達障害で療育手帳を持っていて、障害年金を受給しています。A型作業所でクリーニングの仕事をしています。

仕事 A型作業所(月7万円)

社会制度 国民健康保険、
障害年金2級(国民年金支払い免除)、
自立支援医療

手取り給料	75,000円
障害年金	65,000円
合計	140,000円
家賃	34,000円
携帯代	10,000円
健康保険料	18,000円
電気代	4,000円
水道代	2,200円
ガス灯油代	14,000円
食費	35,000円
生活用品費	3,500円
交際・娯楽費	5,000円
美容・ファッション費	3,000円
医療費	2,000円
その他・予備	4,300円
貯金	5,000円
合計	140,000円

月に1回メンタルクリニックで安定剤と睡眠導入剤をもらっています。自立支援医療を利用しているので自己負担は1割です。

TIPS!

Q. A型作業所ってなに?

A. 障がい者の就労支援事業所のひとつのタイプで、A型とB型があります。A型は雇用契約して働くところなので、最低賃金以上の給料をもらって働きます。もうひとつのB型は雇用契約をしないタイプです。

Q. 自立支援医療って?

A. 心療内科やメンタルクリニックの診察代・薬代が1割負担になり、月々の自己負担の上限額も2,500円など、医療費がとても安くなります。身体障害者の方の手術代なども対象になります。

ヤマダ家 3人世帯



ケイコ 65歳

夫が亡くなってから、娘と孫と一緒に暮らしています。持病の心臓とヘルニアが悪化して働けなくなって、生活保護を受けることになりました



リン 4歳



サキ 29歳

レジ打ちのパートやっています。本当はもっと働きたいんですけど、リンの身体が弱くて、お母さんも病院に行く日が多いので、いまは難しいですね……

仕事 サキ・レジのパートタイム(月4万円)

社会制度 生活保護、老齢年金、児童手当、児童扶養手当

サキ・就労による勤労控除	15,000円	
ケイコ・老齢年金	30,000円	
児童手当	10,000円	
児童扶養手当	43,000円	
生活保護費	122,000円	
合計	220,000円	
家賃	46,000円	
携帯代(2人分)	23,000円	
電気代	6,000円	
水道代	3,000円	
ガス灯油代	18,000円	
食費	55,000円	リンのおやつ代もここから。
生活用品費	10,000円	
子ども費用(保育園にかかる費用など)	8,000円	
ケイコ・お小遣い	10,000円	
サキ・お小遣い	20,000円	
その他・予備	21,000円	
合計	220,000円	

やってみよう! 封筒わけ管理法

説明動画 ▶
(3分46秒)



<https://www.asyl-chan.com/wp/wp-content/uploads/2023/03/kinsenkanri.mp4>

必要なもの

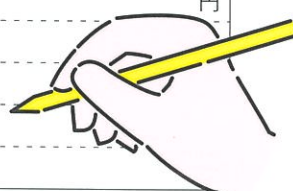
- 巻末付録のお金管理シート
- 封筒(長形3号がおすすめ)
- ペン
- 封筒を入れておく袋など

STEP 1 お金管理シートをコピーして、記入をはじめましょう。
まず、①今月の収入を記入します。

STEP 2 ②今月の支出に、予定の金額を書き出してみましょう。

今月の収入 130,000円

	費目	引き落とし	予定の金額
固定でかかる費用	家賃(管理費・共益費込)	<input type="checkbox"/> (27日)	36,000円
	携帯・ネット通信代	<input type="checkbox"/> (日)	20,000円
	電気代	<input type="checkbox"/> (日)	5,000円
	ガス代	<input type="checkbox"/> (日)	円
	水道代	<input type="checkbox"/> (日)	円
変動する費用	食費	<input type="checkbox"/> (日)	円
	生活用品・消耗品費	<input type="checkbox"/> (日)	
	美容費	<input type="checkbox"/> (日)	
	娯楽・交際費	<input type="checkbox"/> (日)	
	()費	<input type="checkbox"/> (日)	
予備	予定以外の出費のための備え貯金		
	合計		円



❗ 固定費は、支払い最優先! 絶対に滞納をしないようにしましょう。
あまり考えすぎずに、ざっくりと分けて大丈夫です。

STEP 3 今月の収入から、引き落としになる金額は口座に残して、現金で下ろします。

STEP 4 STEP2でつくった表のそれぞれの費目の**予定の金額**を封筒に入れます。
支払日が決まっている場合は、封筒の表面に日付も書きます。

❗ 食費、娯楽費は一週間ごとに封筒をわけるのも効果的です

STEP 5 買い物をするときは、封筒をもっていき、必要な分だけ封筒から出して払います。

もし封筒の中身が足りなくなったら?

まずは「予備」から足りない分だけを移動させます。
「予備」がゼロになってしまった場合は、
変動費のなかで削れる部分から移動させて、
金額を訂正の線を引いて修正します。



例) 30,000 5,000
食費 ~~25,000円~~ 美容費 ~~10,000円~~

STEP 6 1ヶ月後の振り返り

- ❶ 封筒から残ったお金を出して、表の「**実際に使った金額**」に書き込みましょう。
- ❷ 予定よりはみ出た費目と金額を、「**③振り返りチェック**」に書き出しましょう。
「来月はどう対応するか」欄にも、対処法を考えて記入しましょう。
- ❸ 対処法を踏まえて、来月の「**お金管理シート**」に計画を記入しましょう。

それでもうまくいかないときは

じぶんで管理をがんばって見たけど、どうしてもうまくいかない。
そんなときにサポートしてくれるところがあります。

① 生活保護「代理納付」

家賃をあなたの代わりに、保護課が直接、大家や管理会社に支払う制度です。
家賃滞納はだいたい二か月を超えると強制退去を言い渡されてしまいます。
滞納してしまったらお部屋を失う前に、保護課に相談してみましょう。

② 日常生活自立支援事業

社会福祉協議会が、金銭管理のサービスを提供しています。
くわしくは、あなたの市や区の社会福祉協議会に問い合わせてください。

③ 支援のある住居

金銭管理をしてくれたり、一緒に家計簿を確認するなどのサポートが
ついている住居があります。

● 障害者グループホーム(共同生活援助)

障害福祉サービスによるものです。障害者手帳がなくても、
医師の意見書により利用することもできます。
共同生活援助と聞くと共同生活を想像してしまうかもしれませんが、
マンション個室タイプで、プライバシーがきちんとあり
自由度が高いところもたくさんあります

● 民間の支援付住居

法律に定められた施設ではなく、民間事業として金銭管理や
病院同行などを実施しています。
「高齢者」「障がい者」のような制度の対象に当てはまらないという方でも、
利用が可能です。
色々な事業所があるため、気になる方はまずはあじーるにご相談ください。

障がい者グループホームで暮らす アンナさん



最初はアパートで一人暮らしをしていたけど、給料日より
何日も前に、お金が数百円になってしまうことが何度もあって、
困ってました。
障がい相談室に相談したら、グループホームを紹介してもらって、
いまは生活相談員さんがお金を管理してくれています。
今までは自分で計算するのがどうしてもできなかったけど、
グループホームにきてからは安心して暮らしています。

色々な社会資源があってどう選んだらよいか困っている方、
もっと詳しい情報が知りたいという方は、まずはあじーるにご相談ください。

お金のやりくりチャレンジプログラム

1か月に1回、一緒にやりくりのチェックをします。
現金のお預かりはしません。

費用 無料 **期間** 3か月

対象 このノートに書かれていることをひとりでは続けられなさそう
という方、やりかたがよくわからなくて手伝ってほしいという方。

方法 チームメンバーが訪問

参加希望の方は、あじーるに「お金のやりくりチャレンジプログラムに参加希望」
とご連絡ください。



メール asyl_chan@gd5.so-net.ne.jp
電話 011-299-5579
FAX 011-299-8112

お金管理シート

年 月

① 今月の収入 円

② 今月の支出

	費目	引き落とし	予定の金額	実際に使った金額
固定でかかる費用	家賃(管理費・共益費込)	<input type="checkbox"/> (日)	円	円
	携帯・通信代	<input type="checkbox"/> (日)	円	円
	電気代	<input type="checkbox"/> (日)	円	円
	ガス代	<input type="checkbox"/> (日)	円	円
	水道代	<input type="checkbox"/> (日)	円	円
変動する費用	食費	<input type="checkbox"/> (日)	円	円
	生活用品・消耗品費	<input type="checkbox"/> (日)	円	円
	美容費	<input type="checkbox"/> (日)	円	円
	娯楽・交際費	<input type="checkbox"/> (日)	円	円
	()費	<input type="checkbox"/> (日)	円	円
予備	予定以外の出費のための備え		円	円
	貯金		円	円
合計			円	円

③ 振り返りチェック

費目	はみ出た金額	来月はどう対応するか
	円	
	円	
	円	
	円	

貯金できた額 円

MEMO

Large memo area with horizontal dashed lines for writing.

発行・編著

特定非営利活動法人女性サポートAsyl

札幌市北区北30条西4丁目2番27号拓邦ビル203号室

Tel 011-299-5579 FAX 011-299-8112

メールアドレス asyl_chan@gd5.so-net.ne.jp

デザイン アルテワークス

動画制作 朝野未沙稀

漫画 春風しじみ

協力 ナカヤマ

第1版 2023年3月15日発行