

# リアル生活術 ～生活力を育む～

セミナー

平成25年3月3日

ライフマネー研究会

# フェーズ1

**「カッコいいおとなになるための7か条」**

# 「かっこいいおとなになるための7か条」

- 第一条** お金の使い方がうまくできること
- 第二条** 生きるためのお金の区別がつくこと
- 第三条** 自分の収入で生活ができること
- 第四条** 見えないお金に注意ができること
- 第五条** お金がピンチのとき、じぶんで作ることができる料理があること
- 第六条** できる家事が節約になります
- 第七条** かっこいいおとなはマナーがいい

# フェーズ2

**「家計管理のステップ」を学ぶ**

# ステップ1 1か月の収入を知る

収入とは、入ってくるお金のこと

給料	<input type="text"/>	円
( )	<input type="text"/>	円
( )	<input type="text"/>	円
<hr/>		
合計	<input type="text"/>	円

# TRY

《Try》 給料の計算をしてみよう！

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{時給} \\ \hline \text{(円)} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{一週間の} \\ \hline \text{仕事の時間} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{4週} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{一か月の収入} \\ \hline \text{(円)} \\ \hline \end{array}$$



$$\begin{array}{|c|} \hline \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{4週} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \\ \hline \end{array}$$

## ステップ2 リアル生活術に挑戦しよう

---

### 1. 支出を理解する

- ◆ 1か月の食費はいくら？
- ◆ 1か月の水道・電気・ガス代はいくら？
- ◆ 1か月のケータイなどの通信費はいくら？



この家計管理では、費目を大きく3つに分類しています。

<支出1>

1か月の間に必ず使うお金

<支出2>

その月の中で必ず全部を使うわけではないけれど必要となるお金

<支出3>

日々の暮らしの中で使うお金

---

## 2. リアル生活をシミュレーションする

### ◆ シミュレーション1 住居費を決める

タイプ		立地条件	築年数	家賃	水道光熱費
A	アパート(1LDK)	駅から徒歩8分	築3年	65,000円	13,000円
B	アパート(2K)	駅から徒歩15分	築15年	50,000円	15,000円

## ◆ シミュレーション2 食費を決める

食費計算シート

費目		金額			決定金額	備考
主食費		2,500円	3,500円	6,000円		やりくり検討シートの主食費欄へ記入
調味料費		800円	1,000円	1,500円		やりくり検討シートの調味料費欄へ記入
副食費(自炊の場合)	朝食	100円×( )回				合計をやりくり検討シートの副食費欄へ記入
	昼食	200円×( )回				
	夕食	450円×( )回				
外食費	昼食	( )円×( )回				合計をやりくり検討シートの外食費欄へ記入
	夕食	( )円×( )回				
嗜好食品費		お酒やコーヒーなど				やりくり検討シートの嗜好食品費欄へ記入

※主食費、調味料費は自炊の割合で選択  
(左から自炊率30%、50%、100%)

※副食費、外食費は、一回の金額に回数に乗じた金額  
※お酒は20歳になってから

# ◆ シミュレーション3 その他の費目の予算を決める

食費計算シート

費目	金額	決定金額	備考
主食費	2,500円 3,500円 6,000円	6,000円	やりくり検討シートの主食費欄へ記入
調味料費	800円 1,000円 1,500円	1,500円	やりくり検討シートの調味料費欄へ記入
副食費(自炊の場合)	朝食 100円×( 30 )回	3,000円	合計をやりくり検討シートの副食費欄へ記入
	昼食 200円×( 26 )回	5,200円	
	夕食 450円×( 28 )回	12,600円	
外食費	昼食 ( 500 )円×( 4 )回	2,000円	合計をやりくり検討シートの外食費欄へ記入
	夕食 ( 3000 )円×( 2 )回	6,000円	
嗜好食品費	お酒やコーヒーなど	3,200円	やりくり検討シートの嗜好食品費欄へ記入

※主食費、調味料費は自炊の割合で選択

※副食費、外食費は、一回の金額に回数を乗じた金額

(左から自炊率30%、50%、100%)

※お酒は20歳になってから



## やりくり検討シート

	費目	予算		改善プラン1	改善プラン2
		金額	チェック		
収入	給料	168000円		円	円
		円		円	円
		円		円	円
	収入合計	168,000円		円	円
	定期貯蓄	10,000円		円	円
支出1	住居費	50,000円		円	円
	水道・光熱費	15,000円		円	円
	通信費	8,000円		円	円
	教育費	0円		円	円
	社会生活費	1,000円		円	円
	通勤定期代	円		円	円
	返済金	10,000円		円	円
		円		円	円
		円		円	円
	支出1計	84,000円		円	円
支出2	主食費	6,000円		円	円
	調味料費	1,500円		円	円
	日用雑貨費	4,000円		円	円
	被服理美容費	8,000円		円	円
	保健医療費	5,000円		円	円
	ごつかい	0円		円	円
	雑費	2,500円		円	円
		円		円	円
		円		円	円
	支出2計	27,000円		円	円
支出3	外食費	8,000円		円	円
	副食費	20,800円		円	円
	嗜好食品費	3,200円		円	円
	教養娯楽費	10,000円		円	円
	交際費	円		円	円
	活動交通費	5,000円		円	円
		円		円	円
支出3計	47,000円		円	円	
支出合計	158,000円		円	円	
収入合計-貯蓄-支出合計	0円		円	円	

チェック欄:節約できそう→◎ がんばれば節約できるかも→○ 節約なんて絶対に無理→△

## ステップ3 お金の管理方法を学ぶ

---

- ◆ 絶対に赤字にならない、簡単で効果的な方法
- ◆ 支出(予算)を7つの封筒に小分けして、月と週単位で管理
- ◆ 使った結果を後から記入する従来の家計簿とは違い、あらかじめ組んだ予算を封筒に入れ、その範囲でお金を使っていく

# 1. それぞれの封筒の役割を理解する

1番目の封筒  
(支出1)



2番目の封筒  
(支出2)



3番目の封筒  
(支出3)



4番目の封筒  
(支出3)



5番目の封筒  
(支出3)



6番目の封筒  
(支出3)



7番目の封筒  
(ゆとり)



## 1番目の封筒(支出1)

この封筒には、基本的には1か月単位で必ず出ていくお金を入れる。ほとんどが、月に1度の支払い

## 2番目の封筒(支出2)

この封筒には、1か月の間でいつ使うかわからないし、必ず全部を使うわけではないけれど必要となるお金を入れる

## 3~6番目の封筒(支出3)

この4つの封筒には、それぞれ1週間単位(1ヶ月を4週に分ける)で使うお金を入れる。日々の生活の中で必要となるお金

## 7番目の封筒(ゆとり)

この封筒には、1~6番目の封筒であまったお金(節約できたお金)を、一時的に入れておく。また、定期的な貯蓄は、最初にこの封筒に入れておく



決めたお金(予算)をきちんと封筒に入れる

(1番目の封筒/支出1)



あまったお金

(7番目の封筒/ゆとり)

(2番目の封筒/支出2)



あまったお金

ゆとり

(3~6番目の封筒/支出3)



あまったお金



あまったお金は、それぞれの封筒の「あまったお金」の欄に記録してから、7番目の封筒に入れる

あまったお金は7番目の封筒に入れる

## 2. 1か月の成果を振り返る

「予算」－「封筒に残ったお金」

= 使ったお金

## ステップ4 1年後の目標と必要な貯蓄額を検討する

---

### 1年後の目標

やりたいこと ほしいもの	必要なお金	いつ



1か月の貯蓄目標