

Step 1 1年間の収入を書き出す

1年間の理想の貯金額を把握するためには、ざっくりとした収入を把握する必要があるため、昨年1年間の収入を参考に書き出してみます。月の収入、ボーナス、児童手当などの収入を思いつくまま書き出してみ、これをベースに2割や3割の貯金額を算出していきます。残業代など不確定な金額はあまり当てにせず、ベーシックな金額で算出することをオススメします。

	私の収入		
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
sum			

収入（合計）

A

Step 2 理想の貯金額を把握する

張り切って多めの金額に設定すると、貯金を切り崩す、ということにもつながりかねません。頑張れば達成できるかな？という現実的な金額にすることが望ましいです。すべてを切り詰めて貯金額を増やすと、挫折してしまいます。貯金は、毎月や、1年ごとの成功体験（貯金できた！）がモチベーションのカギになります。家計管理は中長期戦です。長く続けられるよう「無理なく」設定してみてください。

理想の貯金額

B

※この金額は後から変更もOKです。
だいたい2割、3割貯金は、どのくらいなのかを把握してみてください。また、昨年の実績を振り返って何割貯金ができていたのが洗い出してみてください。

割合	貯金額
1割貯金	
2割貯金	
3割貯金	

Memo

Step 3-1 毎月の生活費を書き出す

毎月発生する支出で、生活の基盤となっている金額を洗い出します。

【固定費】必ず毎月出ていくお金

【変動費】使うかどうか自分で決めることができ、自由に設定できるお金

固定費Bや、変動費の金額がわからない場合は、“ざっくり” “これくらいかな” という金額を記入してみましょう。これから1年間通して把握していけば問題ありません。

固定費A…毎月、金額が固定のもの

項目	費用
住宅(家賃/ローン/管理費)	
インターネット	
合計	

固定費B…毎月、金額が変わるもの

項目	費用(平均)
電気	
ガス	
水道	
携帯	
合計	

※インターネット、管理費、駐車場代、習い事、保育園代、学童保育、給食費、保険など

変動費…毎月支出があるもので、自由に金額が設定できるもの

項目	費用
食費	
日用品	
合計	

生活費合計

C

Memo

※emma家では、やりくり費としてレジャー代、書籍代、外食代、趣味代、子供の遊び代などを設定しています。

Step 3-2 毎月の生活費を書き出す（昨年の生活費を洗い出す）

分かる場合は、昨年1年間の生活費はいくらだったかを洗い出してみてください。分からない場合は、これから1年間生活費を記録していると、来年予算を決めるための目安になります。まずは電気、ガス、水道、ケータイなどわかる範囲から書き始めてみましょう。
枠が小さいので千円単位で書くことをオススメします。（例：15,000円→1.5）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
住宅												
電気												
ガス												
水道												
通信費												
合計												

Memo

Step 4 1年間の特別費を書き出す

1年間で想定される特別費を書き出します。

【特別費】…年に1回または数回出ていく支出、また想定される大きな支出

1月からイベントを思い出しながら書くと、意外と支出があることに気づきます。イベント、プレゼント、旅行など大きな支出を把握していきましょう。

収入（合計）

A

—

理想の貯金額

B

—

生活費（合計）

C

特別費に充てられる金額

=

D

※毎月の特別費予算の合計金額がDに収まるかを確認する。

大幅にオーバーするようだったら、生活費や特別費、貯金額を調整していく。

sum

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
	total	

Memo