

1 章

家計管理術

わが家の現状をチェックしよう

明るく楽しく充実した人生を送るには、将来の夢や希望を明確にしたうえでのライフプラン作りが大切です。ライフプラン実現の経済的な裏付けを考えていくのがマネープランです。

マネープランのスタートは、家計管理です。現状での収入やお金の使い方、金融商品を中心にした自分の財産を確認することで、今後の家計管理や資産の運用方法が見えてきます。

この章では、「支出集計表」や「金融資産・負債一覧表」「キャッシュフロー表」などを作成しながら、自分で簡単に家計管理ができる方法を説明します。



可処分所得（手取額）を知っていますか？

家計管理の第一歩は「わが家の現状把握」です。家計のスリム化を図るにも、今後の計画を立てるにも、現在の家計がどのような状態であるかわからなければ、具体的な対策が立てられません。

まずは、去年1年間の「収入」を把握します。知りたいのは、わが家の裁量で自由に使えるお金の額で、「手取り」「可処分所得」と呼ばれるものです。

給与所得者（会社員など）の場合は、勤め先の「支払金額」から「所得税・住民税」と「社会保険料」を引いた金額がそれに当たります。「支払金額」「所得税」「社会保険料」は、勤め先からもらう「源泉徴収票」に記載されています。「住民税」については、毎月の給与明細で確認できます。

自営業者など事業所得者の場合は、確定申告書や納税通知書などを参考に計算しましょう。事業を営むのに要した経費は可処分所得ではありません。「事業収入」から「所得税・住民税」、「社会保険料」と「必要経費」を引いた金額が可処分所得になります。

支出を把握しよう

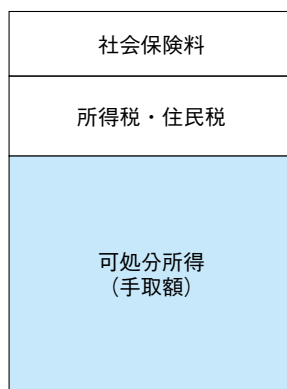
次に、「支出集計表」を作って去年1年間の「支出」を把握します。支出項目は右図のような内容が基本となりますが、わが家のライフスタイルによりアレンジしてかまいません。家計簿をつけているご家庭は、それを基にしましょう。

家計簿をつけていないご家庭も多いでしょうが、口座引き落としなどの通帳の記録や手元に残っている領収書などを基に、思い出せるかぎりの支出を記録していきます。家族旅行や家財の買換えなど、大きな支出なら思い出せるのではないのでしょうか。

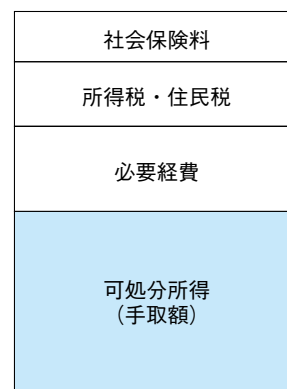
それでも何に使ったか思い出せない使途不明金があるはずですが、それらは去年1年間に行った貯蓄額を確認することで算出できます。可処分所得から、すでに把握できている支出合計額と去年1年間の貯蓄額を差し引いた残額がそうです。

使途不明金の多くは基本生活費に使われていると思われるので、支出集計表にも使途不明金の項目を立てて処理しておきます。実際の家計状況とかけ離れないようにするためにも、今後はこれまで以上に支出の把握に努め、何に使ったかをより明確にしていくようにしましょう。

給与所得者の可処分所得



事業所得者の可処分所得



支出集計表（例）

ワークシート①

項目	内容	毎月支出	年数回の支出	1年間の支出
基本生活費	食費	10 万円	万円	120 万円
	水道光熱費	2 万円	万円	24 万円
	通信費	2 万円	万円	24 万円
	日用雑貨費	0.5 万円		6 万円
	趣味娯楽費	2 万円		24 万円
	その他			3 万円
			小計	201 万円
住宅関連費	住宅ローン	8 万円	40 万円	136 万円
	管理費・積立金	2 万円	万円	24 万円
	固定資産税	万円	12 万円	12 万円
			小計	172 万円
教育関連費	学校教育費	2 万円	万円	24 万円
	塾	1.5 万円	万円	18 万円
	習い事	1 万円	万円	12 万円
			小計	54 万円
マイカー関連費	駐車場	2 万円	万円	24 万円
	ガソリン代	0.5 万円	万円	6 万円
	自動車税	万円	4 万円	4 万円
			小計	34 万円
保険関連費	夫の定期付終身保険	2 万円	万円	24 万円
	妻の医療保険	0.3 万円	万円	3.6 万円
	火災保険	万円	3 万円	3 万円
	こども保険	0.7 万円		8.4 万円
			小計	39 万円
その他の支出	テレビ買換え	万円	15 万円	15 万円
	家族旅行	万円	20 万円	20 万円
			小計	35 万円
			合計	535 万円

1年間の貯蓄額

財形貯蓄	24万円
ボーナス貯蓄	30万円
口座の残額	31万円
子ども名義	20万円
計	105万円

使途不明金

$$= \text{可処分所得金額} - \text{支出合計額} - \text{1年間の貯蓄額}$$


資産を表にまとめてみよう

もうひとつの「わが家の現状」は「資産・負債」がどれくらいあるかです。


まずは「金融資産」。どこにいくらを預けているか、しっかり把握しているご家庭がほとんどでしょうが、あらためて確認してみると記憶違いがあることも。下の図を参考に、「金融資産一覧表」を作成してみることをお勧めします。

図の項目は金融機関がまず最初であり、金融機関別の資産を把握しやすくしていますが、名義ごとの項目に並べ替えて、名義別の資産を把握しやすくしてもかまいません。また、使う目的別に把握するという手もあります。使う目的がはっきり決まっていないお金の洗い出しができ、有効な運用に振り替えるきっかけにもなります。ともあれ、わが家にとって使い勝手がいいようにアレンジしてみましよう。わが家にいくら金融資産があるかを再確認するのが大きな目的ですから、各金融商品の残高をより正確にチェックすることが大切です。リスク性の金融商品の場合、現在の評価額を調べるようにしましよ

う。すべての残高を書き出したら、合計額を算出しておきます。ボーナス貯蓄をしたあとなど、内容が大きく変化した時期には「金融資産一覧表」を更新するといいでしょう。

 金融資産一覧表 (例) **ワークシート②**

金融機関	商品名	名義	目的	収益 確定/実績
○×銀行	普通預金	山田太郎	生活資金	確定
○×銀行	定期預金 (1 か月)	山田太郎	急な入り用の備え	確定
△▼銀行	積立定期	山田花子	急な入り用の備え	確定
△▼銀行	★☆日本株投信	山田花子	老後資金	実績
ゆうちょ銀行	定額貯金	山田一郎	教育費	確定
ゆうちょ銀行	個人向け国債	山田幸子	教育費	確定
●◎証券	M R F	山田太郎	投資準備資金	実績
●◎証券	◇■アジア株投信	山田太郎	老後資金	実績

 負債一覧表 (例) **ワークシート③**

金融機関	ローン種類	契約者名	金利	固定/変動
○×銀行	○×銀行住宅ローン	山田太郎	当初10年	10年固定型

負債を確認しよう

家計の「負債」として考えられるのは、住宅ローン、自動車ローン、カードローンなどです。借入額が大きいローン、返済期間が長期のローン、金利の高いローンは家計にとって重い負担となり、健全な家計運営ができなくなるリスクもあります。何らかの負債があるご家庭、特に複数の住宅ローンを組んでいる場合などは、下の図を参考に「負債一覧表」を作成し、ローンの条件など必要項目が一目でわかるようにしておきましょう。改めて負担の重さを実感するとともに、これから優先的に返済していくべきローンの種類が確認できるでしょう。



平成20年〇月〇日現在

預入日	満期日	預入（購入）額	現在評価額	備考
		95万円	95万円	
平成18年7月		100万円	100.2万円	
平成16年6月		毎月1万円	48万円	
平成16年12月		60万円	70.7万円	
平成19年5月	平成29年5月	100万円	100万円	必要時期に解約
平成19年4月	平成29年4月	100万円	100.8万円	必要時期に解約
平成17年12月		110万円	110.3万円	
平成18年12月		120万円	125万円	
現在資産残高合計			750万円	

平成20年〇月〇日現在

借入日	返済期間	借入金額	現在借入残高	備考
平成15年11月	30年	2800万円	2580万円	
ローン残高合計			2580万円	

1

③ わが家のキャッシュフロー表を作成しよう

キャッシュフロー表の重要性

わが家の現状が把握できたら、将来にわたって家計がどのように推移するかをシミュレーションしてみましよう。お金の出入り、つまり「キャッシュフロー」を年表式に作成することが有効です。これにより、資金繰りが上手くつかない時期が発見できる、恒常的な赤字が予測できるなど、将来の家計管理の問題点を事前に知ることができます。

キャッシュフロー表の作り方

作り方の決まりはありませんが、年（西暦でも元号でも可）と家族の年齢の推移を上段に記入するのたちが見やすいでしょう。次に「ライフイベント」の段を作り、わが家の将来の予定を思いつくかぎり記入していきます。子どもの進学予定や大きな買い物の予定などのほか、わが家ならではの希望や計画を盛り込んでみましょう。

次は年ごとの収入金額です。記入するのは本書P.6で把握した「可処分所得」。万円単位に四捨五入してかまいません。まず昨年末の金額をベースに今年から将来の金額を予測していきます。家族ごとの定期的な収入以外に、贈与など不規則の収入も考えられるでしょう。それらすべてが記入できたら、「収入合計」を計算しておきます。

📄 キャッシュフロー表（例） **ワークシート④**

経過年数			0	1	2	3	4	5	6	7	8
項目／年		上昇率	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
家族・年齢	山田太郎	・・・	38	39	40	41	42	43	44	45	46
	山田花子	・・・	36	37	38	39	40	41	42	43	44
	山田幸子	・・・	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	山田一郎	・・・	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ライフイベント					車の買換え	中学入学		中学入学	高校入学	車の買換え	高校入学
給与収入		0.5%	580	583	586	589	592	595	598	601	604
パート収入		0.0%	60	60	60	60	60	96	96	96	96
一時的な収入		0.0%									
収入合計			640	643	646	649	652	691	694	697	700
基本生活費		0.5%	200	201	202	203	204	205	206	207	208
住居費		0.0%	172	172	172	172	172	172	172	172	172
教育費		0.0%	54	54	54	69	69	100	125	135	190
マイカー関連費		0.5%	34	34	34	35	35	35	35	35	35
保険料		0.0%	40	40	40	40	40	40	40	40	40
その他の支出		0.5%	35	35	35	36	36	36	36	36	36
一時的な支出		0.0%	0	0	150	0	0	0	0	150	0
支出合計			535	536	688	554	555	588	614	776	682
年間収支			105	107	-42	95	96	103	79	-79	18
貯蓄残高		1.0%	750	864	831	934	1,039	1,153	1,244	1,177	1,207

その次は年ごとの支出金額です。本書P.7で作成した去年1年間の「支出集計表」の金額をまず転記し、今年以降の推移を予測します。ライフイベントに係わる費用の見積もりも忘れないようにしましょう。図では物価上昇を加味した金額を計算していますが、難しいようなら現在価値の金額を記入してかまいません。そして「支出合計」を計算し、「収入合計」から「支出合計」を差し引いて、それぞれの年の「年間収支」を出します。

最後に「貯蓄残高」の推移を計算します。運用で増えることを加味して、「前年の貯蓄残高×(1+運用率)±今年の年間収支=今年の貯蓄残高」と計算します。年間収支がマイナスの年があっても、順調に貯蓄が増えていくようなら家計は健全に回ります。

見直しも必要

キャッシュフロー表はあくまで現時点の予測であり、さまざまな状況の変化により見直しが必要になります。経済情勢が変わったり、わが家の計画が変わったりした際には、作り直してみましょう。



9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028
47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
大学入学		大学入学	車の買換え	独立		独立	夫婦で海外旅行	車の買換え			
607	610	613	616	619	622	625	628	631	634	638	641
96	96	96	96	96	96	60	60	60	60	60	60
100		100									
803	706	809	712	715	718	685	688	691	694	698	701
209	210	211	212	213	214	216	217	218	219	220	221
172	172	172	172	172	172	172	172	172	172	172	172
240	200	250	200	100	100	0	0	0	0	0	0
36	36	36	36	36	36	37	37	37	37	37	38
40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
37	37	37	37	37	38	38	38	38	38	38	39
0	0	0	150	0	0	0	200	150	0	0	0
733	695	746	848	599	600	502	703	655	506	508	509
69	11	63	-136	116	117	183	-15	37	188	190	192
1,288	1,312	1,387	1,265	1,394	1,525	1,724	1,726	1,780	1,986	2,195	2,409

バランスシートを作る意義

わが家の資産のほとんどが預貯金や有価証券などの金融資産というご家庭の場合、キャッシュフロー表の分析だけでも家計の健全度を知ることができるでしょう。しかし、住宅ローンやその他のローンで大きな負債を抱えているというご家庭の場合は、キャッシュフロー表からはその問題点が浮き彫りにならないこともあります。多額のローンを抱えているご家庭は、「わが家のバランスシート」の作成をお勧めします。

「バランスシート」とは、ある時点（12月末など）での資産と負債の状況を示した財務諸表で、「貸借対照表」ともいいます。左側に「資産」、右側に「負債」と「純資産（資産－負債）」を記載するというスタイルをとることからそう呼ばれています。

バランスシートの作り方

「わが家のバランスシート」も本書P.13の家計バランスシート（例）と同様に記入してみましょう。本書P. 8の「金融資産一覧表」を参考に、左側にわが家の「資産」を記入していきます。さまざまな金融商品をお持ちのご家庭は、預貯金、株式、債券、投資信託など、種類別の欄を作るとよりわかりやすいでしょう。解約返戻金のある生命保険の解約返戻金額も忘れず、また土地・建物などの不動産や貴金属類、美術品・骨董品なども、すべて作成日現在で換金したらいくらになるかの金額を記載していきます。

右側にはまずわが家の「負債」の残債をすべて書き出し、その下には資産合計額から負債合計額を引いた「純資産」を記載します。

バランスシートの見方

バランスシート上、純資産が少ない、あるいはマイナスになっているといった状況だと、家計収支は今のところ健全でも、不測の事態でマイホームを売らなければならなくなったとしたら、全資産を処分しても負債が残るなどの問題が考えられます。本書P.13の家計バランスシート（例）は少ない頭金で大きなローンを組んで新築マンションを購入したケースの、購入前後のバランスシートの例です。

新築マンションは購入直後でも2割程度の値下がりがあると考えられるため、純資産がマイナスになっています。マイホーム購入計画を立てている場合、月々のローン返済額に無理がないかどうかと共に、「わが家のバランスシート」でのチェックがおすすめです。



📄 マイホーム購入前の家計バランスシート（例）

平成 20年〇月末現在

資産		負債	
●金融資産		●借入金	
預貯金	2,000,000	カードローン借入残高	100,000
財形貯蓄	1,000,000		
株式	500,000		
債券	500,000		
投資信託	500,000	負債合計 (B)	100,000
外貨預金	200,000		
		純資産	
●保険の解約返戻金		(A) - (B)	5,800,000
養老保険	700,000		
個人年金	500,000		
資産合計 (A)	5,900,000	負債・純資産合計	5,900,000

📄 マイホーム購入後の家計バランスシート（例）

平成 20年〇月末現在

資産		負債	
●金融資産		●借入金	
預貯金	700,000	カードローン借入残高	100,000
財形貯蓄	0	住宅ローン	36,000,000
株式	0		
債券	0		
投資信託	500,000	負債合計 (B)	36,100,000
外貨預金	200,000		
		純資産	
●保険の解約返戻金		(A) - (B)	- 2,200,000
養老保険	0		
個人年金	500,000		
●不動産			
自宅マンション	32,000,000		
資産合計 (A)	33,900,000	負債・純資産合計	33,900,000

家計管理で将来を予測

「家計管理」というと、面倒な家計簿をつけるイメージが強いかもしれませんが。確かに、家計簿は家計管理の基礎部分。1円単位の金額合わせにこだわるのではなく、わが家の支出傾向を知るためにもつける習慣を持ちたいものです。

しかし、家計簿をつけるだけでは単なる記録としての意味しか持ちません。家計簿に記入したデータはわが家の現状を表しています。それを活かし、将来の家計状況を予測することで発生する前に問題を発見したり、その対策を早めに立てたりすることに、家計状況を記録する意味があります。

そのことを踏まえ、これまで見てきた「支出集計表」「金融資産一覧表」「負債一覧表」「キャッシュフロー表」「バランスシート」を活用してください。キャッシュフローをシミュレーションしてみて、将来のどこかで問題が生じるようなら、①支出を見直す、②収入を増やす、③運用を工夫し利回りアップを目指す、④ライフプランの予算額を見直す、⑤プラン自体を見直す、などの対策を立てて改善を図ります。ファイナンシャル・プランナー（FP）などの専門家にアドバイスを受けたり、作成を依頼するのもいいでしょう。

将来の変化に応じて

家計収支や金融資産の内容など家計の現状は年月とともに変化することが考えられ、現在立てているライフプランも違ったものになる可能性があります。また、経済・金融情勢や各種の制度改正の影響で、現在行ったシミュレーションにズレが生じることはほぼ間違いありません。一度作成した各種シートは、内容が大きく変わった場合には作成し直し、状況に応じてシミュレーションし直すことが必要です。

無計画に進んでは、将来の安心が望めない時代になっています。家計管理がわが家の将来を守るという意識を、ぜひ持ちたいものです。