



がんばらなくても貯まる



口座で分ける

家計管理

♡ 家計簿 ♡



月に1度だけ
チェックするだけ



ざっくりでOK!
続けやすい



仕組みを作って
自然と貯まる

♡ 流れを知るだけで、ちゃんと整う ♡



もくじ



step

1

お金の流れを確認しよう

口座で分ける家計管理

step

2

口座(銀行)を決める

流れに合わせて使う口座を決める

step

3

固定費の内訳を出そう

毎月決まって出るお金

step

4

生活費の内訳を出そう

やりくりするお金

step

5

毎月の予算を決める

それぞれの口座にいくら入れる？

step

6

今月の残高は？

月にいちどだけチェック

step

7

特別な出費に備える

生活防衛資金を準備する

Q&A

- 目的別口座ってなに？
- 自動入金サービスってなに？
- よくある質問
- PDFの印刷方法



上から順にやっていけば大丈夫

step

1

お金の流れを確認しよう

口座で分ける家計管理



まずは、流れだけ見ていきましょう。
金額はまだ気にしなくて大丈夫 ♡



1



給与口座

お給料が入る口座
ここからがスタートよ ♡

住宅ローンなど、ここから
引き落とされるお金を残して、
②と③の口座に振り分けていきます。

2



固定費口座

毎月決まって出ていくお金
先に分けておくのがコツ ♡

毎月の固定費は
step 3で確認していきます。

3



生活費口座

日々使うお金
ここでやりくりするの ♡

毎月の生活費は
step 4で確認していきます。

4



残りをチェック

余っているかしら？
月末にいちどだけ確認 ♡

step 6で、
今月の残高をチェックします。

5



貯める（目的別・未来）

将来のためのお金
これが貯められるお金 ♡

step 7で、
生活防衛資金を備えます。



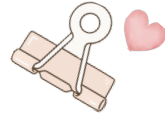
お金は、流れを決めるだけで整うのよ

口座(銀行)を決める

..... 流れに合わせて使う口座を決める



つぎに、使う口座を決めていきましょう。
ここではまだ、細かい計算はしなくて大丈夫よ♥



給与口座

銀行

住宅ローンや引き落とし分など、ここに
残しておくお金を決めておきましょう。

¥

お給料が入る口座。

ここは「使う口座」ではなく、
“残しておく口座”なの。

ここで決めた金額は、
必ず残しておくのよ。

固定費口座からの支払いに
変更できるものは変更しましょう。

固定費口座

銀行

ここに紐づいている支払い方法
(クレジットカード名を記入)



固定費を支払う口座。

毎月決まって出ていくお金はこの口座
から支払えるように整えましょう。

ここから引き落とされるクレジット
カードは、固定費専用にするのよ。

生活費口座

銀行

ここに紐づいている支払い方法
(デビットカード名やPayなどを記入)



日々使うお金をやりくりする口座。

支払い方法はこのみっつ。

現金払い、デビットカード払い、コード決済。

コード決済のチャージ元をデビットカードに、
デビットカードの引き落としは生活費口座から
の引き落としにするのよ。

使う口座が決まれば、準備OKよ

step

3

固定費の内訳を出そう

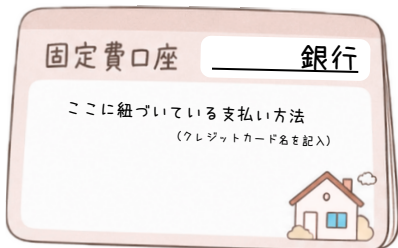
..... 毎月決まって出るお金



ざっくりで大丈夫よ！
わかる範囲で書き出してみましょう



項目	内容の例	毎月の金額 (目安でOK)
1  住まい	<ul style="list-style-type: none">家賃や住宅ローン管理費・修繕積立金 など	円
2  保険	<ul style="list-style-type: none">生命保険医療保険・がん保険 など	円
3  光熱費	<ul style="list-style-type: none">電気ガス水道 など	円
4  通信費	<ul style="list-style-type: none">スマホ代インターネット代 など	円
5  サブスク会費	<ul style="list-style-type: none">動画や音楽配信サービスジムや習い事 など	円
6  その他	<ul style="list-style-type: none">その他毎月決まって出ていくお金	円



固定費の合計 円

※この金額をstep 5の「固定費口座」に入れる金額の目安にします。



思ったよりかかっているかも？気づくだけで、もう一歩よ。

step

4

生活費の内訳を出そう

やりくりするお金



これも、ざっくりで大丈夫よ！
わかる範囲で書き出してみましょう ♡




項目	内容の例	毎月の金額 (目安でOK)
1  食費	・ お米・肉・野菜など	円
2  日用品	・ 洗剤などの消耗品	円
3  娯楽費	・ 趣味・遊びにつかうもの	円
4  美容費	・ 化粧品 ・ 美容院	円
5  医療費	・ くすり ・ 診察・通院代	円
6  その他	・ その他	円



生活費口座 銀行

ここに紐づいている支払い方法
(デビットカード名やPayなどを記入)



生活費の合計

円

※この金額をstep 5の「生活費口座」に入れる金額の目安にします。



これが、毎日やりくりするお金よ。

step

5

毎月の予算を決める

..... それぞれの口座にいくら入れる？



step 1 で決めた流れにそって、
毎月の金額を決めていきます ♡



1



給与口座 (_____ 銀行)

step 2 で決めたお金を残したあと、
各口座に振り分ける金額を書きましょう。

振り分ける金額

円

2



固定費口座 (_____ 銀行)

step 3 のページをもとに、
固定費予算金額を記入しましょう。

毎月の固定費

円

3



生活費口座 (_____ 銀行)

step 4 のページをもとに、
生活費予算金額を記入しましょう。

毎月の生活費

円

4



残りをチェック

次の step 6 で
残高の確認をしていくわよ。

マイナスになってなければ
この予算でOKよ♪

5



貯める (目的別・未来)

ここが増えていくと安心ね。
step 7 で管理していくわよ。



..... ♡

ここまでできたら、もう大丈夫よ。

step

7

特別な出費に備える

..... 生活防衛資金を準備する



余裕資金やボーナスは目的別口座へ。
固定資産税や火災保険、家電買い換え費用など。



目標額	円	円	円
月	円	円	円



備えができたなら、積立NISAをはじめよう！

目的別口座ってなに？

..... 同じ銀行口座の中でお金を分けるしくみよ



自動入金サービスってなに？

..... 毎月自動でお金を入金してもらえるサービスよ.....



がんばらなくても整う仕組みを作っていきましょう。

よくある質問

Q. ざっくりでも大丈夫？

大丈夫よ。むしろそれでいいの。細かくやろうとすると、続かないからね。

Q. 毎日つけなくちゃいけないの？

つけなくていいの。月に1回、残高を見るだけでいいの。
生活費口座内で1か月間の生活ができるようにやりくりするだけでいいのよ。

Q. 口座を増やさないといけないの？

基本は、みっつに分ければ大丈夫。目的別口座も利用するといいわ。
固定費口座と生活費口座は自動入金サービスを活用してね。
ネット銀行を使うと便利よ。

Q. 予算どおりにいかないんだけど…

最初はうまくいなくて大丈夫よ。ズレた分を見直して、少しずつ整えていけばいいの。
1回で完璧にしようとしなないことがコツよ。

Q. うまくいっているか、不安です…

前月と比べて残高が減ってなければ大丈夫。
それだけでちゃんと予算内。回っているのよ。

Q. 貯金ができない…

まずは、流れを整えること。貯めるのはそのあとでいいのよ。
整ってくると、自然と残るようになるわ。

Q. 余ったお金がでてきました。どうしたらいい？

使う予定のあるお金は目的別口座に分けていきましょう。
たくさん余裕があれば、積立なども考えてみて。
でも、無理しすぎないでね。いまを楽しむことも忘れないで。



完璧じゃなくていいの。



PDFをコンビニで印刷する方法



3つの方法から、自分に合ったやり方を選ぼう！

① スマホから印刷

いちばん簡単！

使うアプリ

ファミマ・ローソンなら
PrintSmash
(Sharp コンビニ印刷アプリ)



セブンイレブンなら
netprint
(セブンイレブン
ネットプリント)



手順

- 1 アプリをダウンロード
- 2 PDFをアプリに登録
- 3 コンビニのマルチコピー機へ
- 4 「スマホプリント」や「ネットプリント」を選択
- 5 画面の指示どおり操作して印刷



ポイント

- ✓ Wi-Fiで直接送るタイプ (PrintSmash) と、予約番号を使うタイプ (netprint) があるよ！
- ✓ どちらもかんたんに印刷できる！

② USBメモリから印刷

手順

- 1 PDFをUSBに入れる
- 2 コンビニのコピー機にUSBを差す
- 3 「プリント」→「PDF選択」
- 4 印刷設定してスタート



③ ネットで事前登録 (予約番号で印刷)

使うサービス



netprint
(セブンイレブン ネットプリント)



PrintSmash
(Sharp コンビニ印刷アプリ)

手順

- 1 自宅でPDFをアップロード
- 2 予約番号を取得
- 3 コンビニで番号入力して印刷



ポイント

- ✓ スマホの容量を使わない！
- ✓ 外出先でもすぐ印刷できる！

印刷料金の目安 (白黒)

サイズ	白黒	カラー
A4	10円～20円/枚	50円～100円/枚
A3	20円～50円/枚	80円～150円/枚

※店舗やサイズ、サービスによって料金は異なります。



失敗しやすいポイント

- ✓ PDFサイズがA4じゃない
→ はみ出たり、切れたりすることがある
- ✓ 余白設定があっていない
→ 切れてしまうことがある
- ✓ カラー設定を確認しよう
→ カラーは料金が高くなるので注意！



どのコンビニで印刷できる？

- セブンイレブン
→ netprint (ネットプリント)
- ファミリーマート
→ PrintSmash
- ローソン
→ PrintSmash



家庭用プリンターからの印刷方法



基本の手順

- 1 PDFを開く
- 2 「印刷」を選択
- 3 プリンターを選び、設定を確認
 - ✓ プリンター：○○○
 - ✓ 用紙サイズ：A4
 - ✓ カラー：カラー
- 4 「印刷」をクリック

サイズを変更したいとき

用紙サイズや「ページの拡大/縮小」で調整できます。

用紙サイズ

ページの拡大/縮小



- A4に合わせて縮小
→ 全体をきれいに印刷できる
- 実際のサイズで印刷
→ 原寸で印刷される

白黒で印刷したいとき

「カラー/白黒」または「グレースケール」で設定します。

- カラー設定
- カラー
 - グレースケール
 - 白黒

インクを節約できて、見やすく印刷できる！





年間イベント、やりたいこと、欲しいもの、いまの資産額、夢、目標、10年後のわたし… 自由に使ってね



年間イベント、やりたいこと、欲しいもの、いまの資産額、夢、目標、10年後のわたし… 自由に使ってね



がんばらなくても 整うのよ。♡

この家計簿は、
忙しいあなたの味方。
完璧じゃなくていいの。
続けることが、未来の安心につながるわ。
あなたのペースで、ゆっくりで大丈夫よ。
応援しているわ。



使い方のポイント



- ✔ 上から順番にやっていけば大丈夫よ。
- ✔ 書き方に迷ったら、Q&Aを見てね。
- ✔ 月にいちどだけチェックすればOK。
- ✔ 自分に合う形に整えていけばいいのよ。



お願い

このPDFは、しらいしゆみこのオリジナルコンテンツです。
無断での転載・配布・販売はご遠慮ください。
個人でのご利用をお願いいたします。

しらいしゆみこ

がんばらない家計管理で、
忙しい女性を応援しています。
一緒に、心に余裕のある暮らしへ。



Thank you ♡