

離別、子育て、介護、貯金、心身不調、将来の不安、不安定な仕事...



SONAERU
CAREER

女性ならではの
人生リスクに備える就活

対象者

1

すでに個別の家計診断を受けた方

2

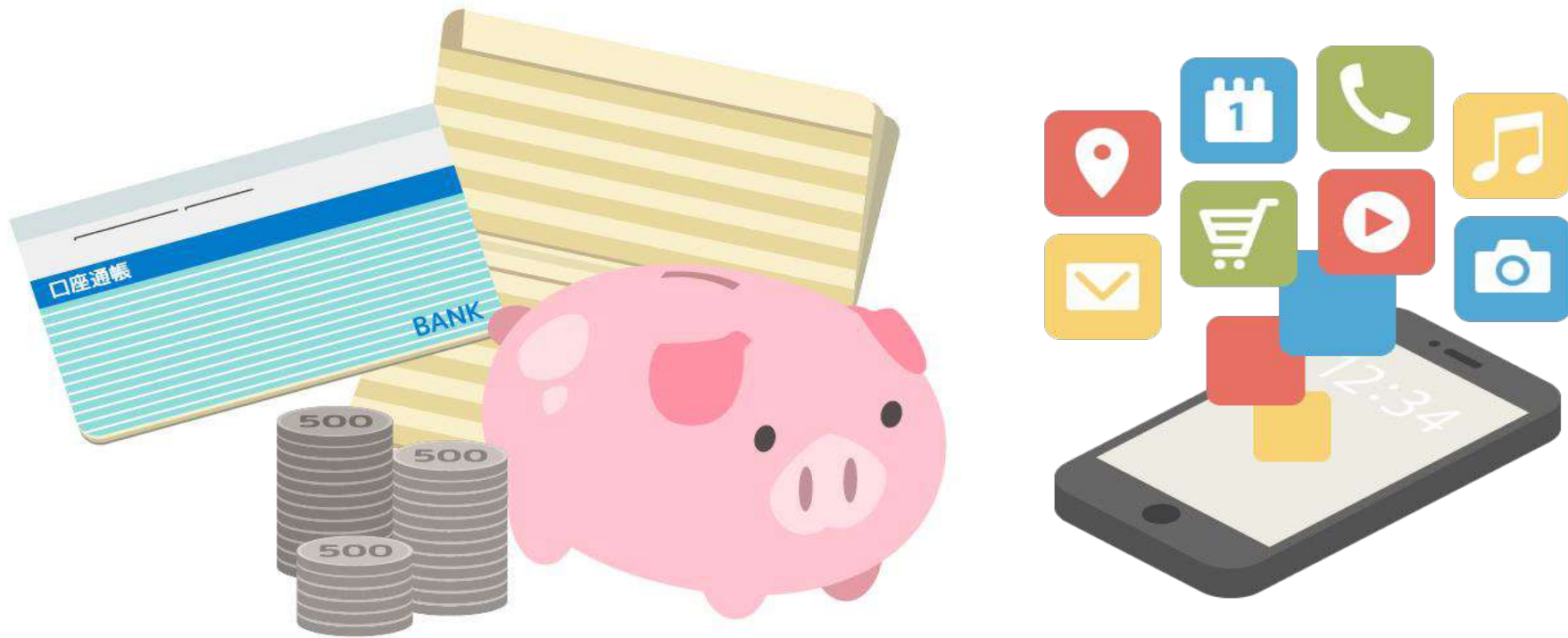
現在 家計診断を受ける希望はないが、
家計管理に悩みがある方

マネープログラムで目指したい状態

まずは **3ヶ月間の連続黒字** を目標に、
「無理なく支出の管理ができ、貯金もできる状態」

マネープログラムで目指したい状態

一人だと挫折・忘れがちになる家計管理



HELLOlifeスタッフが
お世っかいをさせていただきます！

どうやって？

1

月1回“**コツコツ会**”に参加し
強制的に家計を把握する機会を作る



オススメな方

ひとりでは出来ない方やみんなと話しながらやりたい方

2

毎月上旬（5日～10日頃）までに
ワークシートに収支状況を入力する



オススメな方

コツコツ会に参加が難しい方orみんなでやるのは抵抗がある方

どうやって？

＼毎月”コツコツ会”の日が入力期限！／

入力期限の翌日に
スタッフからリマインドLINEが届きます

2

毎月上旬（5日～10日頃）までに
ワークシートに収支状況を入力する



オススメな方

コツコツ会に参加が難しい方orみんなでやるのは抵抗がある方

「【家計管理】1ヶ月目」に目標を記入します

家計診断を受けてない人は飛ばしてOK

【家計管理】○月

必要に応じて行を増やして入力してください。

【0】 今月の目標 期間：○/○～○/○

【面談D】 で設定した目標を元に、今月の目標を書いてください。

項目	達成度	期日	達成した場合の金額	備考
黒字	¥0	3ヶ月連続	—	(自動計算)
支払いの遅延なし	<input type="checkbox"/>	3ヶ月連続	—	
項目	達成度	感想・質問など		
お金の管理についての満足度				
お金・社会保障に関する質問				

【1】 収入：手取り収入や手当を記入してください。ご家族の収入を分けて書いてもOK

内訳	金額	備考
給料	¥0	手取り収入

支出を記入します

予算を立てている方は記入！

【2】毎月の支出：家計簿自体はご自身使いやすいツールで記録してください。こちらのフォームについても、ご自身が管理しやすいように項目を変更しても構いません。

内 訳	実際の金額	予 算 <small>管理外の項目は入力しなくて構いません</small>	項目についての補足	備 考
住居費	¥0	¥0	家賃・住宅ローン・管理費・駐車場代など	
水道光熱費	¥0	¥0	電気・ガス・水道（1か月分）	
食費	¥0	¥0	外食含む	
日用品	¥0	¥0		
通信費	¥0	¥0	固定電話、携帯、WIFI、新聞代、NHKなど	
交通費	¥0	¥0	電車代など（会社支給分除く）	
教養娯楽費	¥0	¥0	レジャー、趣味、小遣いなど	
医療・美容費	¥0	¥0	治療費、薬、健康維持費	
交際費、雑費	¥0	¥0		
保険料	¥0	¥0	生命、学資、医療、自動車、火災、共済など	
子ども関係費	¥0	¥0	授業料・習い事等	
自動車費	¥0	¥0	ガソリン代、ETCなど	
ローン、奨学金	¥0	¥0	住宅ローン以外	
その他	¥0	¥0	住宅ローンはこちら	
	¥0	¥0		
支出月額	¥0	¥0	（自動計算）	

支出の記入（例）

【2】 毎月の支出：家計簿自体はご自身使いやすいツールで記録してください。こちらのフォームについても、ご自身が管理しやすいように項目を変更しても構いません。

内 訳	実際の金額	予 算 管理外の項目は入力しなくて構いません	項目についての補足	備 考
住居費	¥46,000	¥46,000	家賃・住宅ローン・管理費・駐車場代など	
水道光熱費	¥8,000	¥8,000	電気・ガス・水道（1か月分）	
食費	¥54,100	¥40,000	外食含む	
日用品	¥7,180	¥6,000		
通信費	¥7,400	¥7,000	固定電話、携帯、WIFI、新聞代、NHKなど	
交通費	¥5,410	¥3,000	電車代など（会社支給分除く）	
教養娯楽費	¥35,700	¥34,000	レジャー、趣味、小遣いなど	UberEatsは娯楽費としてここに入れてる
医療・美容費	¥16,300	¥16,000	治療費、薬、健康維持費	
交際費、雑費	¥7,540	¥8,000		
保険料	¥15,000	¥15,000	生命、学資、医療、自動車、火災、共済など	
子ども関係費	なし	なし	授業料・習い事等	
自動車費	なし	なし	ガソリン代、ETCなど	
ローン、奨学金	¥30,000	¥30,000	住宅ローン以外	奨学金
その他	¥0	¥0	住宅ローンはこちら	
	¥0	¥0		
支出月額	¥232,630	¥213,000	(自動計算)	

貯蓄を記入します

【3】貯蓄

内 訳	実際の金額	予算	備 考
自動積立・財形貯蓄 (個人)	¥0	¥0	
自動積立・財形貯蓄 (家族)	¥0	¥0	
投資 iDeCo、つみたてNISAなど	¥0	¥0	
	¥0	¥0	
貯蓄月額	¥0	¥0	(自動計算)

今月の振り返りをします

【家計管理】 3月

必要に応じて行を増やして入力してください。

【0】 今月の目標 期間：3/1～3/31

【面談D】 で設定した目標を元に、今月の目標を書いてください。

項目	達成度	期 日	達成した場合の金額	備 考
黒字	-¥32,630	3ヶ月連続	—	(自動計算)
貯蓄	¥10,000			
支払いの遅延なし	<input checked="" type="checkbox"/>	3ヶ月連続	—	

項 目	達成度	感想・質問など
お金の管理についての満足度	★★☆	ちよつとずつオーバーしただけなのに、合計3万円も赤字に...！！チリツモだと思つので、スマホを格安スマホに変えるなど、できるところから始めたいと思つます。
お金・社会保障に関する質問	—	今月は特にはないです！

今月の振り返りをします

【家計管理】3月

必要に応じて行を増やして入力してください。

【0】今月の目標 期間：3/1～3/31

【面談D】で設定した目標を元に、今月の目標を書いてください。

項目	達成度	期 日	達成した場合の金額	備 考
黒字	-¥32,630	3ヶ月連続	—	(自動計算)
貯蓄	¥10,000			
支払いの遅延なし	<input checked="" type="checkbox"/>	3ヶ月連続	—	

項目	達成度	感想・質問など
お金の管理についての満足度	★★☆	ちよつとずつオーバーしただけなのに、合計3万円も赤字に...!!チリツモだと思うので、スマホを格安スマホに変えるなど、できるところから始めたいと思います。
お金・社会保障に関する質問	—	今月は特にはないです!

翌月の準備

翌月のタブに目標を記入します

【家計管理】 4月

必要に応じて行を増やして入力してください。

【0】 今月の目標 期間：4/1～4/31

【面談D】で設定した目標を元に、今月の目標を書いてください。

項目	達成度	期日	達成した場合の金額	備考
黒字		3ヶ月連続	—	(自動計算)
支払いの遅延なし	☑	3ヶ月連続	—	
記録をする仕組みを整える		3月末日	—	把握できれば、貯金の目標金額を設定ができる
ソフトバンクからY!mobileに変更する		11月末日	¥4,000	まずはソフトバンクの名義変更が必要
食費を把握する		11月末日	¥3,000	把握できたら予算を増やす調整ができる
外食費削減① UberEats月10回を8回に		毎月	¥3,000	できれば5回！
外食費削減② ペットボトルの購入回数を下げる		毎月	¥900	何をしたら下げられるか考える
項目	達成度	感想・質問など		
お金の管理についての満足度				
お金・社会保障に関する質問	—			

【家計管理】 サンプル ▾

【家計管理】 1ヶ月目 ▾

【家計管理】 2ヶ月目 ▾

【家計管理】 3ヶ月目 ▾



【2】支出欄に予算を記入します

【2】毎月の支出：家計簿自体はご自身使いやすいツールで記録してください。こちらのフォームについても、ご自身が管理しやすいように項目を変更しても構いません。

内 訳	実際の金額	予 算 <small>管理外の項目は入力しなくて構いません</small>	項目についての補足	備 考
住居費	¥0	¥0	家賃・住宅ローン・管理費・駐車場代など	
水道光熱費	¥0	¥0	電気・ガス・水道（1か月分）	
食費	¥0	¥0	外食含む	
日用品	¥0	¥0		
通信費	¥0	¥0	固定電話、携帯、WIFI、新聞代、NHKなど	
交通費	¥0	¥0	電車代など（会社支給分除く）	
教養娯楽費	¥0	¥0	レジャー、趣味、小遣いなど	
医療・美容費	¥0	¥0	治療費、薬、健康維持費	
交際費、雑費	¥0	¥0		
保険料	¥0	¥0	生命、学資、医療、自動車、火災、共済など	
子ども関係費	¥0	¥0	授業料・習い事等	
自動車費	¥0	¥0	ガソリン代、ETCなど	
ローン、奨学金	¥0	¥0	住宅ローン以外	
その他	¥0	¥0	住宅ローンはこちら	
	¥0	¥0		
支出月額	¥0	¥0	（自動計算）	

2ヶ月目以降の 振り返り方

2ヶ月目以降の振り返り方

【家計管理】4月

必要に応じて行を増やして入力してください。

【0】今月の目標 期間：4/1～4/31

【面談D】で設定した目標を元に、今月の目標を書いてください。

項目	達成度	期日	達成した場合の金額	備考
黒字		3ヶ月連続	—	(自動計算)
支払いの遅延なし	<input type="checkbox"/>	3ヶ月連続	—	
記録をする仕組みを整える		3月末日	—	把握できれば、貯金の目標金額を設定ができる
ソフトバンクからY!mobileに変更する		11月末日	¥4,000	まずはソフトバンクの名義変更が必要
食費を把握する		11月末日	¥3,000	把握できたら予算を増やす調整ができる
外食費削減① UberEats月10回を8回に		毎月	¥3,000	できれば5回!
外食費削減② ペットボトルの購入回数を下げる		毎月	¥900	何をしたら下げられるか考える
項目	達成度	感想・質問など		
お金の管理についての満足度		▼		
お金・社会保障に関する質問	—			

【家計管理】 サンプル ▾

【家計管理】 1ヶ月目 ▾

【家計管理】 2ヶ月目 ▾

【家計管理】 3ヶ月目 ▾



2ヶ月目以降の振り返り方

【家計管理】4月

必要に応じて行を増やして入力してください。

【0】今月の目標 期間：4/1～4/31

【面談D】で設定した目標を元に、今月の目標を書いてください。

項目	達成度	期日	達成した場合の金額	備考
黒字	¥0	3ヶ月連続	—	(自動計算)
支払いの遅延なし	<input checked="" type="checkbox"/>	3ヶ月連続	—	
記録をする仕組みを整える	☆☆☆ まだ手間なので続かなさそう	3月末日	—	把握できれば、貯金の目標金額を設定ができる
ソフトバンクからY!mobileに変更する	名義変更まで	11月末日	¥4,000	まずはソフトバンクの名義変更が必要
食費を把握する	☆☆☆	11月末日	¥3,000	把握できたら予算を増やす調整ができる
外食費削減① UberEats月10回を8回に	○回	毎月	¥3,000	できれば5回!
外食費削減② ペットボトルの購入回数を下げる	○回→○回	毎月	¥900	何をしたら下げられるか考える
項目	達成度	感想・質問など		
お金の管理についての満足度	☆☆☆	ちょっとずつオーバーしただけなのに、合計3万円も赤字に...!!チリツモだと思うので、スマホを格安スマホに変えるなど、できるところから始めたいと思います。		
お金・社会保障に関する質問	—	今月は特にはないです!		

【家計管理】 サンプル ▾

【家計管理】 1ヶ月目 ▾

【家計管理】 2ヶ月目 ▾

【家計管理】 3ヶ月目 ▾

