

“手書き”が
ポイント!
まずは
書いてみよう

共働き夫婦のための「魔法の決算シート」

この決算シートを手書きで記入していくことで、
現状を知ることになる「恐怖のスイッチ」がオンに。
一つ一つ把握しながら、改善できる点は努力していきましょう。



項目	担当	内容	毎月	年数回	年間
生活費① 口座引き落とし		公共料金、通信費など	万円	万円	万円
生活費② お財布		お財布から出す現金	万円	万円	万円
住居費		家賃または住宅ローン、管理費・修繕積立金、固定資産税、火災保険料など	万円	万円	万円
車の維持費		駐車場代、ガソリン代、税金、保険、車検費用	万円	万円	万円
生命保険料		民間保険の保険料(死亡・医療保障)	万円	万円	万円
子ども費(第1子)		保育料やシッター代、学費、塾や習い事のお金	万円	万円	万円
子ども費(第2子)		保育料やシッター代、学費、塾や習い事のお金	万円	万円	万円
夫の小遣い		定額以外に臨時があれば合計額を	万円	万円	万円
妻の小遣い		定額以外に臨時があれば合計額を	万円	万円	万円
自由項目()			万円	万円	万円
自由項目()			万円	万円	万円
自由項目()			万円	万円	万円
自由項目()			万円	万円	万円
その他支出		交際費、帰省費用など	万円	万円	万円
その年だけの特別支出		家電買い替え費、旅行など	万円	万円	万円
A 支出合計額			万円	万円	万円
夫の手取り収入			万円	万円	万円
妻の手取り収入			万円	万円	万円
B 世帯の手取り収入			万円	万円	万円
収支 収支 = B - A 世帯で貯蓄できる金額			万円	万円	万円
実際に貯蓄している額は?			万円	万円	万円

【記入例】

通信費や外食費など、気になる項目
があったら、独立させて集計を

記入は1000円～1万円単位で、
端数は無視してOK

食費・日用品費など
は「お財布支出」とまとめてOK

子どもが2人なら
2行に分けて

毎月×12+年数回

小遣いも
予算を決めよう

項目	担当	内容	毎月	年数回	年間
生活費① 口座引き落とし	夫	公共料金、通信費など	4万円		48万円
生活費② お財布	妻	お財布から出す現金	10万円		120万円
住居費	夫	家賃または住宅ローン、管理費・修繕積立金、固定資産税、火災保険料など	12万円	30万円	174万円
車の維持費	夫	駐車場代、ガソリン代、税金、保険、車検費用	2.2万円	20万円	46万円
生命保険料	夫・妻	民間保険の保険料(死亡・医療保障)	1.8万円		2.2万円
子ども費	妻	保育料やシッター代、学費、塾や習い事のお金	4万円		48万円
夫の小遣い	夫	定額以外に臨時があれば合計額を	3万円		36万円
妻の小遣い	妻	定額以外に臨時があれば合計額を	3万円		36万円
自由項目(外食)	夫	家族の外食費用	2万円		24万円
その他支出	夫・妻	交際費、帰省費用など	1万円	20万円	32万円
その年だけの特別支出	夫・妻	家電買い替え費、旅行など		15万円	15万円
A 支出合計額			43万円	85万円	601万円
夫の手取り収入			29万円	100万円	448万円
妻の手取り収入			18万円	30万円	246万円
B 世帯の手取り収入			47万円	130万円	694万円
収支 収支 = B - A 世帯で貯蓄できる金額			4万円	45万円	93万円
実際に貯蓄している額は?			2万円	10万円	34万円

一言
メモ

この表に記入し終えたら、毎月の貯蓄額の再設定を。ボーナスから貯蓄ができていないかもチェックしましょう。固定費の生命保険料は、見直しによってカットできることもあります。

「収支」よりも「実際の貯蓄額」が多いと毎月赤字になっているはず。逆に少ない場合、無駄遣いがあるのでもっと貯蓄できるはず