

# わが家の家計ワークシート

---

神奈川県・生活再建支援相談

## 〔は じ め に〕

### ～本ワークシートの目的と構成～

このワークシートをご覧ください、ありがとうございます。ダウンロードされた方々の中には、以下のような具体的なお悩みがある人もいらっしゃるでしょう。このワークシートは、そうした債務をおもちの方々がご自身の家計状況や将来設計を確認し、生活を再建していくためにどのような対策をとったらよいのかを具体的にご提供することを目的としています。

- ◆「債務の返済があり、毎月の生活が苦しい」
- ◆「毎月、収入内で生活が回せているのかわからない」
- ◆「債務がちゃんと減っているのかわからない」 など

このワークシートは、以下のような構成になっています。

1. 準備をしましょう
2. 債務の状況を把握しましょう
3. 家計の収支を確認しましょう
4. 近い将来の収入や支出の見通しを立てましょう
5. 生活再建の方法を検討しましょう

# 1. 準備をしましょう

生活再建は、家族のうちの誰かひとりがんばればよいとか、我慢すればよいというわけにはいきません。家族みんなの将来が明るく、楽しくなっていくように考えていかなければなりません。

そこで、まず、生活をともにしている家族の現在をあらためて確認しておくことが大切です。次の〔家族構成表〕に記入する方を「本人」として、【記入例】を参考に同居している家族の現状を記入しましょう。

## 〔家族構成表〕

続柄	名前	年齢	仕事・学校	備考
本人				

## 〔家族構成表〕【記入例】

続柄	名前	年齢	仕事・学校	備考
本人	A子	48	パート勤務	
夫	B男	50	〇〇産業(株)勤務	
長男	C人	23	△△商事(株)勤務	
長女	D美	17	□□高校3年生	
義父	E太郎	76		

\*このワークシートには、このあといくつかの【記入例】が示されますが、すべて上表の〔家族構成表〕【記入例】の家族を想定しています。

## 2. 債務の状況を把握しましょう

準備が終わったら、最初に、債務の状況を整理して、現状を把握しましょう。長く債務を抱えている方など、人によっては現実をみることに躊躇されるかもしれませんが、しかし、現状を把握しなければ、効果的な対策の考えようもありません。勇気をもって、現実を直視してみましょう。

債務の状況を把握することによって、おもに次のことが理解できます。

- ◆毎月、いくら返済しているのかが明確になる。
- ◆今後、いつまで、いくらくらい返済していかなければならないのかが明確になる。
- ◆税金などの滞納状況も明確になる。

実は、一口に債務といっても免責債権と非免責債権の2種類に分けることができます。この2種類については、別々に整理しておきましょう。

●免責債権：自己破産をした際に、返済が免除される債権

●非免責債権：自己破産をしても、返済を免除されない債権

- 【例】
- ・ 国税、地方税、健康保険料、年金保険料など
  - ・ 婚姻費用分担金、養育費など
  - ・ 罰金、追徴金など
  - ・ 故意に他人に暴力を加えけがを負わせた損害賠償、重大な過失により人身事故を起こした際の損害賠償など

\*示したのはあくまで一般的な例ですので、判断に迷われた際には、21ページでご案内しているお問い合わせ先にご相談ください。

\*「債務」と「債権」という表現が使われていますが、それぞれ「債務」とは「〇〇をする義務」、債権とは「〇〇をしてもらう権利」という意味です。このワークシートでは、厳密な意味ではなく、どちらも「借金」や「滞納」という意味で利用しています。

## (1) 免責債権の状況を整理しましょう

まず、先に免責債権の状況を整理して、現状を把握しましょう。免責債権の対象となるのは、銀行、クレジット、消費者金融、奨学金、個人などからの借入れ、家賃や携帯電話料金などの滞納です。

まず、以下の要領で、5ページの〔免責債権一覧表〕を作成しましょう。

### ①債権者名

借り入れ先の会社名、個人名などを記入します。住宅ローンは「〇〇銀行（住宅ローン）」などと記入して、わかるようにしておきましょう。

### ②契約者

どなたの債務なのかを記入します。

### ③契約日

最初に契約した年月を記入します。

### ④利息

現在の利息を記入します。

### ⑤返済日

月々の返済日を記入します。

### ⑥返済方法

口座引落、振込、給料天引などの返済方法を記入します。

### ⑦保証

保証人や担保がついている債務の場合、その有無を記入します。

### ⑧債務残高

現在の債務残高を記入します。

### ⑨月返済額

月次の返済額を記入します。元金均等返済の場合は、「〇〇円＋利息」と記入しておきましょう。

\*すべてを記入しなければならないわけではありませんが、債権者名、債務残高、月返済額は、できるだけ記入するようにしましょう。また、債務残高は、正確でなくても構いませんので、およその金額を記入しましょう。

\*「奨学金」は、多くの場合、保証人がついています。契約者の返済が滞ると、保証人に迷惑をかける事態になります。「奨学金」に保証人がついているのか、ついているなら誰なのか、また、誰かの保証人になっていないかなどは、十分に把握しておきましょう。

〔免責債権一覧表〕

作成日： 年 月 日

No.	債権者名	契約者	契約日	利息	返済日	返済方法	保証	債務残高	月返済額
1			.	%	日		無・有		
2			.	%	日		無・有		
3			.	%	日		無・有		
4			.	%	日		無・有		
5			.	%	日		無・有		
6			.	%	日		無・有		
7			.	%	日		無・有		
8			.	%	日		無・有		
9			.	%	日		無・有		
10			.	%	日		無・有		
11			.	%	日		無・有		
12			.	%	日		無・有		
13			.	%	日		無・有		
14			.	%	日		無・有		
15			.	%	日		無・有		
16			.	%	日		無・有		
17			.	%	日		無・有		
18			.	%	日		無・有		
19			.	%	日		無・有		
20			.	%	日		無・有		
							合計		

〔免責債権一覧表〕【記入例】

作成日：2017年 4 月 1 日

No.	債権者名	契約者	契約日	利息	返済日	返済方法	保証	債務残高	月返済額
1	〇〇銀行(住宅ローン)	B男	2007. 5	1. 3%	1 日	口座引落	無・有	19,186,927	95,000
2	△△銀行	B男	2013. 9	8. 0%	30 日	口座引落	無・有	1,250,064	12,000
3	□□カード	B男	1999. 4	18. 0%	30 日	口座引落	無・有	576,028	13,000
4	××クレジット	B男	2003. 10	18. 0%	10 日	振込	無・有	382,659	10,000
5	◇◇信用金庫	B男	2011. 1	12. 0%	25 日	口座引落	無・有	1,568,632	20,000
6	○△カード	A子	2003. 6	18. 0%	5 日	口座引落	無・有	438,917	15,000
7	□◇カード	A子	2010. 8	18. 0%	10 日	口座引落	無・有	396,752	12,000
8	××クレジット	A子	2016. 9	18. 0%	10 日	振込	無・有	96,396	8,000
9	父・E太郎	B男		0%	日		無・有	1,000,000	
10			.	%	日		無・有		
11			.	%	日		無・有		
12			.	%	日		無・有		
13			.	%	日		無・有		
14			.	%	日		無・有		
15			.	%	日		無・有		
16			.	%	日		無・有		
17			.	%	日		無・有		
18			.	%	日		無・有		
19			.	%	日		無・有		
20			.	%	日		無・有		
合 計								24,896,375	185,000

## (2) 非免責債権の状況を整理しましょう

次に、8ページの〔非免責債権一覧表〕を作成して、非免責債権の状況を把握しましょう。税金や国民健康保険料、国民年金保険料などは、免責されない債権です。忘れずに、把握しておきましょう。

### ①対象となる滞納

- 所得税
- 住民税（県民税、市町村民税）
- 固定資産税、都市計画税
- 自動車税
- 軽自動車税
- 国民健康保険料
- 国民年金保険料      など

### ②種類

具体的に滞納している税金等の種類を記入します。

### ③名義

誰の名義の滞納なのかを記入します。

### ④滞納額

滞納額を記入します。

### ⑤交渉状況

「まだ連絡をとっていない」「話をして、現状は待ってもらっている」「現状は、1万円ずつ支払っている」など役所等との交渉状況を記入します。



〔非免責債権一覧表〕

作成日： 年 月 日

No.	種類	名義	滞納額	交渉状況
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
合 計				

〔非免責一覧表〕【記入例】

作成日：2017年 4 月 1 日

No.	種類	名義	滞納額	交渉状況
1	固定資産税	B男	38,500	未連絡
2	国民健康保険料	A子	175,670	待ってもらっている
3	国民年金保険料	C太	187,080	分納中
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
合 計			401,250	

### 3. 家計の収支を確認しましょう

次に、家計の収支の状況を把握しましょう。家計の収支、特に支出の状況を把握することは、とても手間のかかる作業です。しかし、生活再建のためには必要な作業です。その手間のかかる重要な作業を続けるためのポイントは、自分に合った方法をとることです。必ずしも厳密さが求められるわけではありませんので、自分にマッチした方法を探して、チャレンジしてみましょう。

家計の収支の状況を把握することによって、おもに次のことが理解できます。

- ◆毎月、いくらくらい生活費がかかっているのかが明確になる。
- ◆実際に、いくら返済できるのかが明確になる。
- ◆支出の傾向が明確になる。

#### (1) 収入を確認しましょう

家計の収支を確認するにあたっては、12ページの〔家計収支表〕を作成します。まず、〔家計収支表〕の収入欄を記入しましょう。

- ①その月の実収入を記入します。
- ②給料明細書、あるいは振込される通帳から転記します。
- ③給料、賞与は額面ではなく、実際に振り込まれた、あるいは手渡された金額を記入します。
- ④年金も収入として取り扱います。
- ⑤家族が同居している場合、原則として、配偶者の収入は記入し、親御さんや働いているお子さんがいる場合は、その全収入額ではなく、生活費として入れてくれている金額を記入するようにしましょう。
- ⑥賞与や児童手当などは、毎月の平均にならすのではなく実際に支給された月にまとめて記入します。
- ⑦お祝い金などの一時収入も記入します。

## (2) 支出を確認しましょう

次に、「家計収支表」の支出欄を記入しましょう。

- ①その月の実支出を記入します。
- ②口座引落と現金支出の両方を記入します。
- ③口座引落は、通帳から転記します。
- ④現金支出は、家計簿等から転記します（家計簿等をつける習慣がない方は、「(3) 現金支出を記入する方法を決めましょう」を参考にしてください）。
- ⑤現金支出は、家計を主担当者からの支出内容を記録するようにしましょう（例えば、お小遣いを渡した場合は、お小遣いの使いみちまで記録する必要はありません）。
- ⑥13ページに費目の例を掲げましたが、必ずしもこの費目に則る必要はありませんので、ご自分が整理しやすいように費目を分けましょう（スーパーやドラッグストアで買い物をした場合、1枚のレシートに食費、生活雑貨・日用品、医療費などが混在していて、振り分けが面倒になることが少なくありませんので、〇〇スーパー費、△△ドラッグストア費など買い物先を費目にするなど工夫しましょう）。
- ⑦クレジットカードで買い物をした場合は、買った月ではなく、支払が生じた月に記入します。
- ⑧同様に、電子マネーにチャージした場合は、チャージ金額ではなく、実際に買い物をした金額を記入します。

### (3) 現金支出を記録する方法を決めましょう

現金の支出を記録するには、以下のような方法があります。自分に合った方法を選びましょう。例えば、定期的に時間をとって記録する時間がない方は、“ながら”でもできる方法が長続きします。

#### ①家計簿など紙媒体に記録する【例：14、15ページの支出記録表】

- 【利点】
  - ・全体像や経過が捉えやすい
  - ・自分のやりやすい書式を選ぶことができる
- 【難点】
  - ・毎日、あるいは定期的に時間をとって作業しなければならない

##### ◆14ページの支出記録表の例

- 【利点】
  - ・現在、いくら遣っていて、あといくら残っているのかが把握しやすい
- 【難点】
  - ・費目ごとに集計する際に、手間がかかる

##### ◆15ページの支出記録表の例

- 【利点】
  - ・費目ごとの集計がしやすい
- 【難点】
  - ・毎日、費目ごとに分解しなければならない

#### ②レシートや領収書を集め、まとめて集計する

- 【利点】
  - ・日常はあまり手間をかけないで済む
- 【難点】
  - ・集計する際に、集中的に時間が必要になる
  - ・自動販売機での購入や交通費などレシートがない支出に気を遣わなければならない

#### ③パソコンを利用する

- 【利点】
  - ・自分流のやりやすい書式を作成することができる
  - ・表計算ソフトを利用すると、集計が楽になる
- 【難点】
  - ・パソコンがない環境では作業ができない

#### ④ネットサイト、アプリを利用する

- 【利点】
  - ・入力設定をすれば、スマートフォンなどを利用して、いつでも、どこからでも入力できる
  - ・自動的に集計される
- 【難点】
  - ・集計方法に合った初期設定をしなければならない

#### ⑤携帯電話を利用する

- 【利点】
  - ・メモ機能や録音機能を利用すれば、いつでも、どこからでも記録を残すことができる
- 【難点】
  - ・集計する際に、集中的に時間が必要になる

〔家計収支表〕

( 年 月)

	項 目 ・ 費 目	金 額	合 計
収入			①
支出			②
	残額 (①-②)		

## 〔費目一覧〕

費目	おもな内容
食費	食費、お菓子・ドリンク、外食
水道光熱費	上下水道、電気、ガス
通信費	携帯、固定電話、インターネット、切手代、その他通信費
新聞代	新聞、NHK受信料
娯楽費	レジャー、映画、DVD・CD、書籍・雑誌、その他遊興費
交通費	通勤・通学定期、公共交通、ガソリン、駐車料金、その他交通費
美容費	美容院・美容院、エステ、化粧品・整髪料、その他美容費
医療費	病院、医薬品、マッサージ、その他医療費
被服費	服・靴、バッグ・アクセサリー、クリーニング、その他被服費
生活雑貨・日用品	日用品、雑貨、家具、家電、文房具、その他生活雑貨・日用品
教育費	参考書、学費、塾・習い事、部活、その他教育費
交際費	交際費、呑み会、慶弔費、その他交際費
住宅費	家賃、住宅ローン、管理費、賃貸の駐車場、修繕費
ペット	ペットのイサ代、医療費、その他ペット費用
保険	生命保険・医療保険、学資保険、自動車保険、その他保険
社会保険	国民年金・厚生年金・共済年金、企業年金、健康保険、雇用保険
税金	所得税、住民税、固定資産税、自動車税、軽自動車税、その他税金
返済	住宅ローンを除く返済
燃料費	灯油など燃料費
小遣い	小遣い
雑費	その他の支出

〔支出記録表〕（例）

日付	摘要	費目	支出額	合計
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
.				

〔支出記録表〕（例）

費 目	月 日（ ）	月 日（ ）	月 日（ ）	月 日（ ）
食費				
水道光熱費				
通信費				
新聞代				
娯楽費				
交通費				
美容費				
医療費				
被服費				
生活雑貨・日用品				
教育費				
交際費				
住宅費				
ペット				
保険				
社会保険				
税金				
返済				
燃料費				
小遣い				
雑費				
合 計				



〔家計収支表〕【記入例】

( 2017年 4月 )

	項 目 ・ 費 目	金 額	合 計
収入	給料(B男)	322, 378	① 435, 728
	パート代(A子)	53, 350	
	生活費(同居するE太郎から)	40, 000	
	生活費(同居するC太から)	20, 000	
支出	住宅ローン	95, 000	② 466, 703
	食費	63, 286	
	水道光熱費	24, 721	
	通信費	26, 943	
	医療費	12, 450	
	交通費	12, 873	
	日用品費	20, 984	
	教育費	13, 000	
	交際費	5, 232	
	娯楽費	4, 854	
	被服費	13, 580	
	美容費	16, 980	
	保険	31, 800	
	小遣い(B男)	30, 000	
	小遣い(D美)	5, 000	
	住宅ローン以外の返済	90, 000	
残額 (①-②)			▲30, 975

## 4. 近い将来の収入や支出の見通しを立てましょう

次に、近い将来、自分、あるいは家族にどんなことが待ちうけていて、どんな変化が起きそうなのかをまとめておきましょう。生活再建は、今だけがうまくいけばよいというわけではありません。先のことを考慮して、準備していかなければ、同じことが繰り返されてしまいます。

下の例を参考にして、18ページの〔生活見通し表〕を作成しましょう。

### 〔生活見通し表〕【記入例】

期 間	具体的な時期	予想されるイベント	予想される収支の変化
1年以内	2018年	・D美の大学受験	・入学試験代、入学費用などで150万円くらいは必要か？ ・以後の授業料も必要
1～3年後	？	・C太の独立？	・月々のC太からの生活費が入らなくなる
4～5年後	2022年 2022年	・B男の役職定年 ・D美の就職	・役職手当がなくなってしまう ・教育費が必要なくなる ・独立するかもしれない
5～10年後	2026年 2027年	・家の壁の塗り替え ・B男の定年退職	・100万円くらいかかるか？ ・退職金が入る ・嘱託勤務になると、月収がだいぶ減る

〔生活見通し表〕

期 間	具体的な時期	予想されるイベント	予想される収支の変化
1年以内			
1～3年後			
4～5年後			
5～10年後			

## 5. 生活再建の方法を検討しましょう

〔免責債権一覧表〕（5ページ）〔非免責債権一覧表〕（8ページ）〔家計収支表〕（12ページ）〔生活見通し表〕（18ページ）が完成したら、以下のどれに当てはまるか生活状態をアセスメントし、必要ならば、生活再建の方法を検討しましょう。

ただし、1ヶ月分だけでは偶然ということもありえますので、可能ならば、3ヶ月程度は続けた上で、アセスメントしてみましょう。

### 【ケース1】

〔家計収支表〕の「残額」がプラスであり、今の生活を続けられれば、〔生活見通し表〕で見込まれる将来の収入、支出の変化にも対応できる。

☞今の生活を続けるための対策を考え、実行しましょう。

### 【ケース2】

〔家計収支表〕の「残額」がプラスであるが、今の生活を続けていては、〔生活見通し表〕で見込まれる将来の収入、支出の変化への対応に不安が残る。

☞〔生活見通し表〕で見込まれる将来の収入、支出の変化へ対応していくためには、毎月、どれくらいの「残額」（貯蓄）が必要なのかを試算しましょう。

☞試算結果に近づけるために、収入を増やす方法がないか検討しましょう。

☞試算結果に近づけるために、支出を減らす方法がないか検討しましょう。

⇒20ページ〈生活再建のポイント〉⑤をご参照ください。

☞試算結果に近づけるために、債務の返済方法を検討しましょう。

⇒20ページ〈生活再建のポイント〉④をご参照ください。

### 【ケース3】

〔家計収支表〕の「残高」がマイナスであるが、貯蓄、ボーナス等で、ここ数ヶ月をしのぐことができ、〔生活見通し表〕で見込まれる将来の収入、支出の変化にも対応できる。

☞ここ数ヶ月間の生活計画を立案し、実行しましょう。

### 【ケース4】

〔家計収支表〕の「残高」がマイナスであり、〔生活見通し表〕で見込まれる将来の収入、支出の変化への対応の目途がたたない。

☞早急に債務の返済方法を検討しましょう。

⇒20ページ〈生活再建のポイント〉④をご参照ください。

## 〈生活再建のポイント〉

### ①家族での取り組みを！

生活再建にあたっては、できるだけ家族全員で現状を共有するようにしましょう。家族の中の誰かひとりだけががんばる生活再建には限界があります。家族で協力して、生活再建に取り組みましょう。

### ②ひとりで抱え込まないで！

しかし、家族だからこそ相談しにくいということもあるかもしれません。だからといって、ひとりで抱え込むことは禁物です。第三者である専門家に相談することを考えましょう。少し大変かもしれませんが、勇気をもって相談してみましょう。

### ③大切なのは家族の未来！

生活再建に取り組む上で何よりも大切なのは、18ページの〔生活見通し表〕で整理したように、将来に視野を広げて考えることです。生活に追われてしまうと、つい目先のことばかりを考えてしまいがちですが、今をしのいでも、しばらく先に同じことが起きてしまえば、ダメージが大きくなるばかりです。明るく楽しい将来をつくるために、今、何をしたらよいかを考えましょう。

### ④法的手続きによって返済額を減らせる可能性も！

債務の返済方法を検討する手段としては、ご自身が直接、債権者と交渉する方法と法律家に間に入ってもらう方法があります。そして、法律家が間に入って進める手続きとしては、任意整理、個人民事再生、自己破産などがあります。まずは、きちんとした情報を直接、法律家から聞くことから始めましょう。

### ⑤家計管理で生活スタイルの再構築を！

支出を減らす方法を検討する手段としては、家計管理があります。家計管理に正解はありません。ご家族の価値観や身の丈に合った生活スタイルを構築していきましょう。家計管理の専門家に相談するのもひとつの方法です。

### ⑥非免責債権にはきちんとした対応を！

8ページの〔非免責債権一覧表〕で整理した債権の中には、減免制度を利用できる場合もありますので、きちんとコンタクトをとって、事情を話し、相談しましょう。

## 〔さ い ご に〕 ～本ワークシートの一歩先へ～

本ワークシートに最後までお付き合いいただき、ありがとうございました。  
まず、とても大変な作業をやり抜いたご自身をねぎらいましょう。

さて、生活を再建していくための糸口はみつかったでしょうか。もしかすると、まだ漠然とされているかもしれません。一口に生活再建といっても、それぞれおかれている状況も異なれば、条件も違います。したがって、本ワークシートからアセスメントできるのは、一般論にすぎません。ここから先は、より詳しいアセスメントとより状況にマッチした対策が必要となります。本ワークシートに対するご質問も含め、もう一歩先に進みたい方は、ぜひ下記までお問い合わせください。

### 〔お問い合わせ先〕

神奈川県・生活再建支援相談

- 電話番号 045-312-1881
- 受付時間 月曜日・木曜日 13時～18時
- 法律家が同席した面接による相談も行なっています（完全予約制）