

家計のモヤモヤ解消シート

ふたりのお金



悩みを

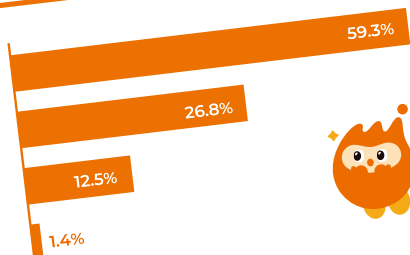
洗い出してみよう！

STEP 1

ふたりの家計やお金の使い方について、
モヤッと気になる／今後改善したいと思う
費目をチェックしよう

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 食費 | ☐ 健康・医療 |
| ☐ 日用品 | ☐ 自動車 |
| ☐ 趣味・娯楽 | ☐ 教養・教育 |
| ☐ 交通費 | ☐ 水道・光熱費 |
| ☐ 交際費 | ☐ 通信費 |
| ☐ 衣服・美容 | ☐ 住宅 |

食 (外食、宅配サービス、ネットスーパーなど)
家電 (時短に繋がるロボット掃除機、食洗機など)
住居 (職場に近い物件に引っ越しなど)
家事代行サービス



みんなが費用を
使ってる項目は…

POINT

STEP 2

STEP1 で洗い出した
チェックをつけた項目のどんなところが
気になるか考えてみよう

- ☐ 毎月赤字になっている
- ☐ 無駄遣いが多い
- ☐ お互いの支出がわからない
- ☐ 際限なく使ってしまった
- ☐ 急な出費やイベントが多い
- ☐ その他

どんなところが
モヤモヤしてる？

check!

家計のモヤモヤ解消シート

ふたりのお金



細かいことでも
挙げてみよう！

STEP 3

理想の家計に近づけるためにできることを
考えてみよう

.....

例：食費が要因で毎月赤字になっている

→ 外食を減らして自炊を増やせると良さそうだ

STEP 4

来月からできること・やってみたいことを
具体的に考えてみよう

.....

例：外食を減らして自炊を増やしたい

→ 外食は週1回に。自炊のために土日まとめ買いする！

すぐできるよう
具体的に！

ふたりのお金

ふたりのお金



おつかれさまでした！
ちょっとしたことから始めてみましょう。