

生活を再生する 家計相談支援



グリーンコープ生活再生相談室

❖ グリーンコープの家計相談支援の姿勢

- ①家計や借金に関する相談者の悩みに向き合い、寄り添いながら、相談者自身が現状を理解し、将来に希望を持って生活を再生できるように、ともに考える。
- ②将来をどのように見通すのか、家計管理のノウハウなど、相談者に合わせた家計管理の方法を指導し、生活の安定を図る。
- ③家計という側面から相談者が気付いていない課題や相談者の悩み、困りごとの原因にも相談者の気づきを促し解決を支援する。
- ④借金があれば法律の専門家に同行相談し、他の生活課題は対応する専門機関（自立相談支援事業など）につないでサポートする。
- ⑤相談者に公共料金や税・保険料などの滞納があれば、その支払い方を含め、家計相談を行う。
- ⑥相談者の生活資金が不足し、貸付が必要な場合は家計診断を行い、必要最小限の貸付と返済方法などを相談のうえ、貸付機関（自社含む）に斡旋する。
- ⑦家計や借金をめぐり相談者が孤立しないように、社会的なネットワークを活用するとともに、家族や友人関係の改善をも支援する。
- ⑧相談者の経済的自立が図れるように、必要な期間は家計相談を継続し、生活再生を応援する。

平成24年度までの開業からの累計実績

＜開業日＞

グリーンコープ生協ふくおか 平成18年8月21日
 グリーンコープ生協おおいた 平成20年8月21日
 グリーンコープ生協くまもと 平成20年4月21日
 グリーンコープやまぐち生協 平成20年9月22日
 グリーンコープ生協（長崎） 平成21年11月2日

	ふくおか	くまもと	おおいた	やまぐち	（長崎）	合計
電話件数(件)	14,641	3,792	1096	1013	507	21,049
面談件数(件)	7,682	2,413	690	618	356	11,759
家族を含む面談件数(件)	8,030	2,463	724	623	362	12,202
面談の内訳						
面談だけで解決(件)	755	259	61	76	66	1,217
他団体紹介(件)	388	219	40	65	21	733
法律専門家の相談	3,049	960	294	238	55	4,596
家族話し合い継続中	2,493	780	263	187	164	3,887
未解決で終了	1,345	245	66	57	56	1,769
面談内容合計 (家族を含む相談者数)	8,030	2,463	724	623	362	12,202
面談だけで解決(%)	9.4%	10.5%	8.4%	12.2%	18.2%	10.0%
他団体紹介(%)	4.8%	8.9%	5.5%	10.4%	5.8%	6.0%
法律専門家の相談(%)	38.0%	39.0%	40.6%	38.2%	15.2%	37.7%
家族話し合い継続中(%)	31.0%	31.7%	36.3%	30.0%	45.3%	31.9%
(小計)	83.3%	90.1%	90.9%	90.9%	84.5%	85.5%
未解決で終了(%)	16.7%	9.9%	9.1%	9.1%	15.5%	14.5%
面談内容合計 (家族を含む相談者数)	100%	100%	100%	100%	100%	100%
貸付希望件数(件)	4,981	1,871	415	356	257	7,880
希望割合(面談件数比)(件)	64.8%	77.5%	60.1%	57.6%	72.2%	67.0%
貸付実行件数(件)	1,149	447	111	77	45	1,829
貸付金額(万円)	70,939	25,950	5,130	4,423	2,722	109,164
貸付単価(万円)	62	58	46	57	60	60
貸付残高(万円)	23,598	12,647	2,501	2,033	1,701	42,480

相談・面談の内容の変化

グリーンコープ共同体全体の生活再生相談室実績データ(平成21～24年度)より

電話・面談件数は年々上昇



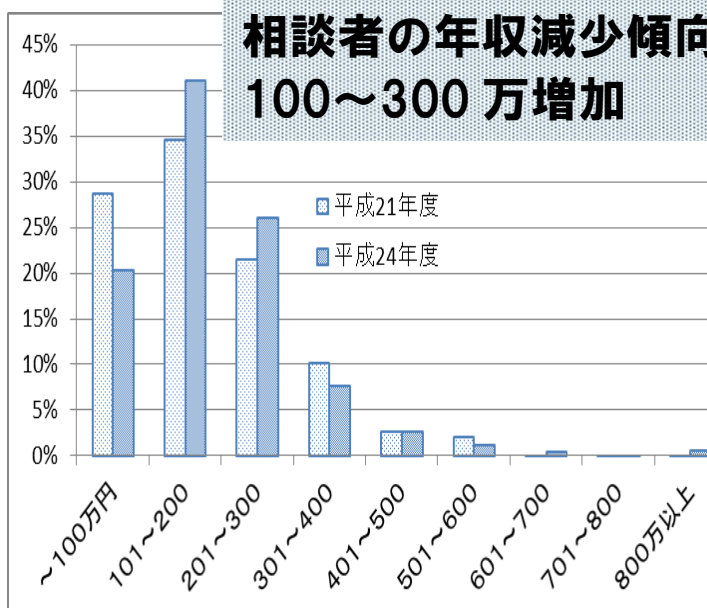
	電話件数	面談件数
平成21年度	2,940	1,769
平成22年度	3,176	2,063
平成23年度	3,406	2,140
平成24年度	5,423	2,677

(人数)	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
10代	0	1	2	2
20代	108	101	142	125
30代	332	304	375	425
40代	475	538	560	687
50代	476	535	481	610
60代	255	346	320	435
70代以上	85	178	184	251
不明	50	62	84	140
計	1,781	2,065	2,148	2,675

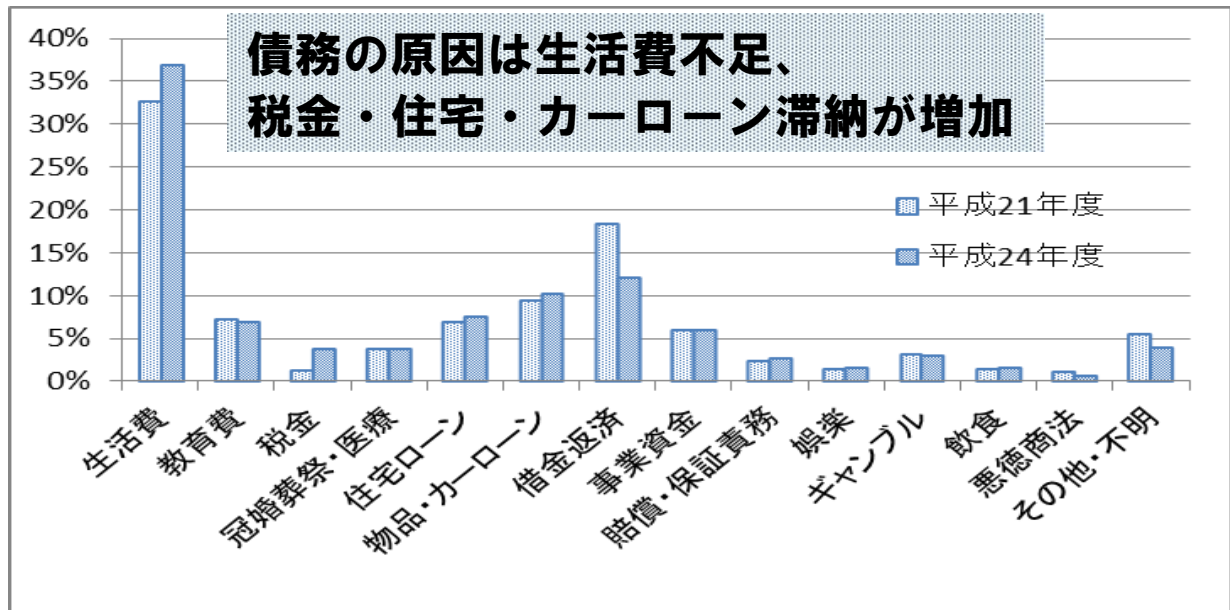
相談者の高齢化



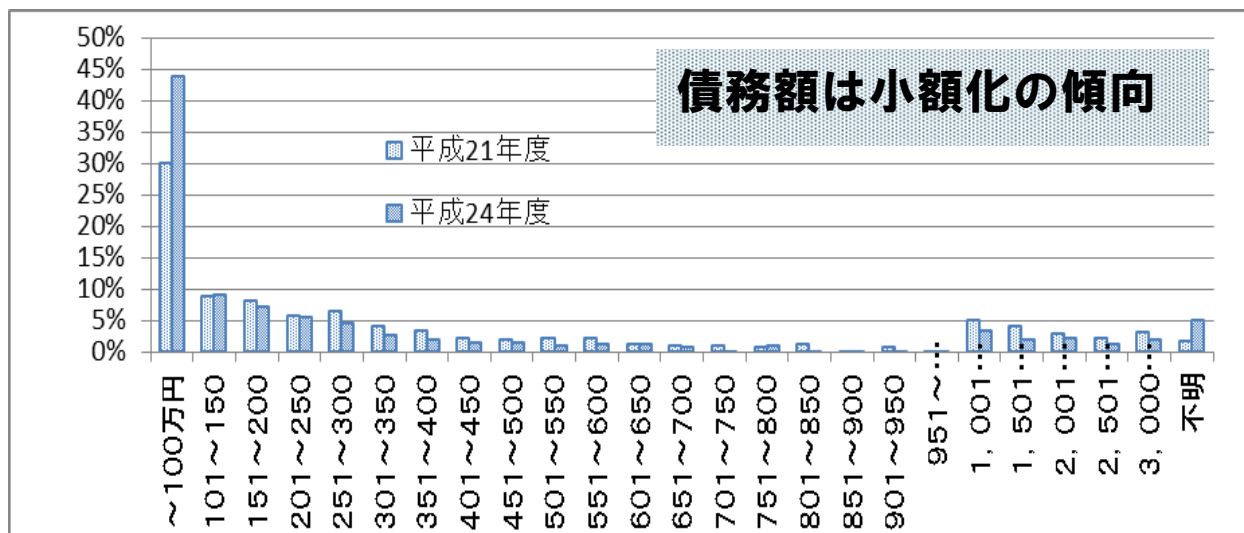
相談者の年収減少傾向 100～300万増加

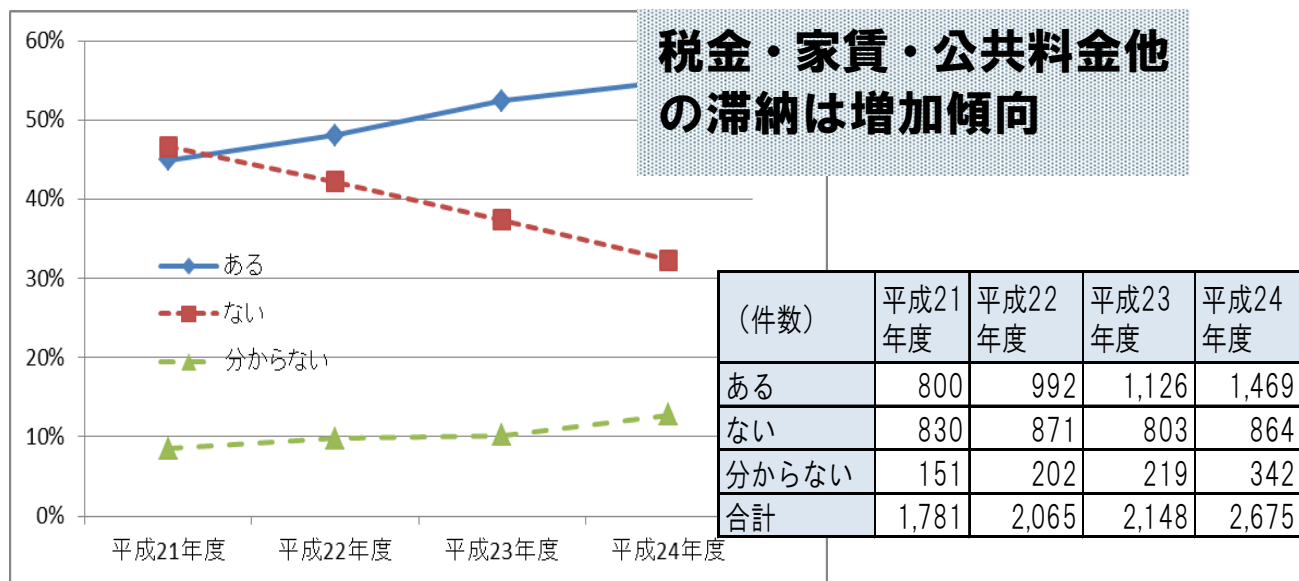


(人数)	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
～100万円	356	416	450	371
101～200	430	556	619	748
201～300	268	337	342	475
301～400	126	102	96	140
401～500	33	59	47	48
501～600	26	16	13	21
601～700	4	5	3	8
701～800	1	5	1	2
800～万円	1	7	7	11
計	1,245	1,503	1,578	1,824



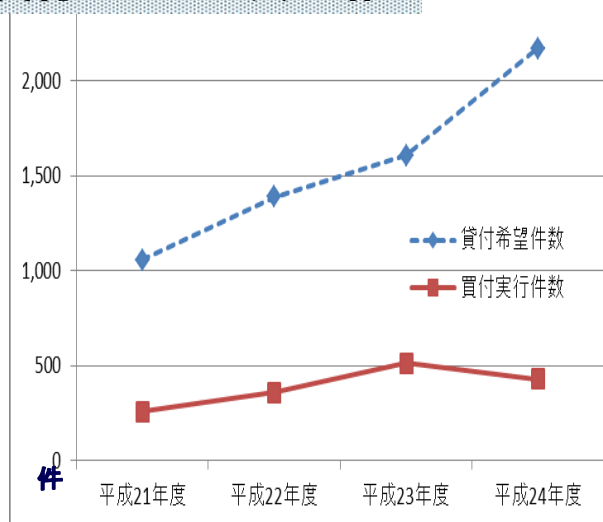
	平成21年度		平成22年度		平成23年度		平成24年度	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合
生活費	1004	32.6%	1132	33.3%	1132	34.4%	1406	36.9%
教育費	223	7.2%	234	6.9%	168	5.1%	262	6.9%
税金	36	1.2%	43	1.3%	70	2.1%	140	3.7%
冠婚葬祭・医療	114	3.7%	124	3.7%	124	3.8%	145	3.8%
住宅ローン	214	6.9%	221	6.5%	252	7.7%	287	7.5%
物品・カーローン	287	9.3%	292	8.6%	363	11.0%	390	10.2%
借金返済	565	18.3%	600	17.7%	478	14.5%	459	12.0%
事業資金	185	6.0%	239	7.0%	221	6.7%	228	6.0%
賠償・保証責務	71	2.3%	119	3.5%	99	3.0%	103	2.7%
娯楽	42	1.4%	49	1.4%	51	1.5%	57	1.5%
ギャンブル	95	3.1%	121	3.6%	86	2.6%	113	3.0%
飲食	43	1.4%	48	1.4%	57	1.7%	57	1.5%
悪徳商法	34	1.1%	23	0.7%	28	0.9%	22	0.6%
その他・不明	168	5.5%	151	4.4%	165	5.0%	146	3.8%



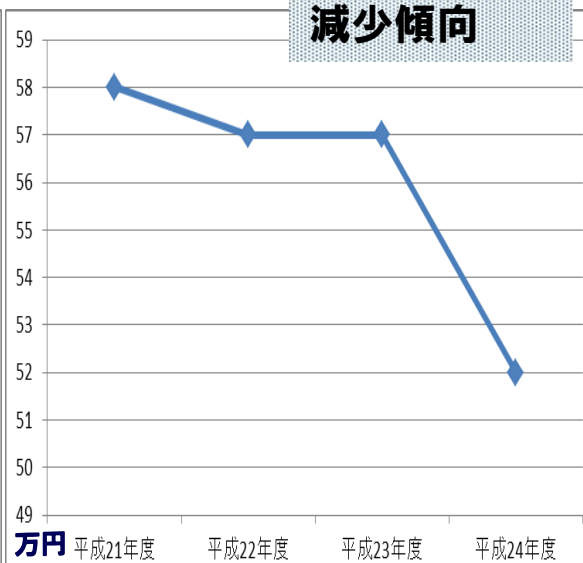


貸付けの変化

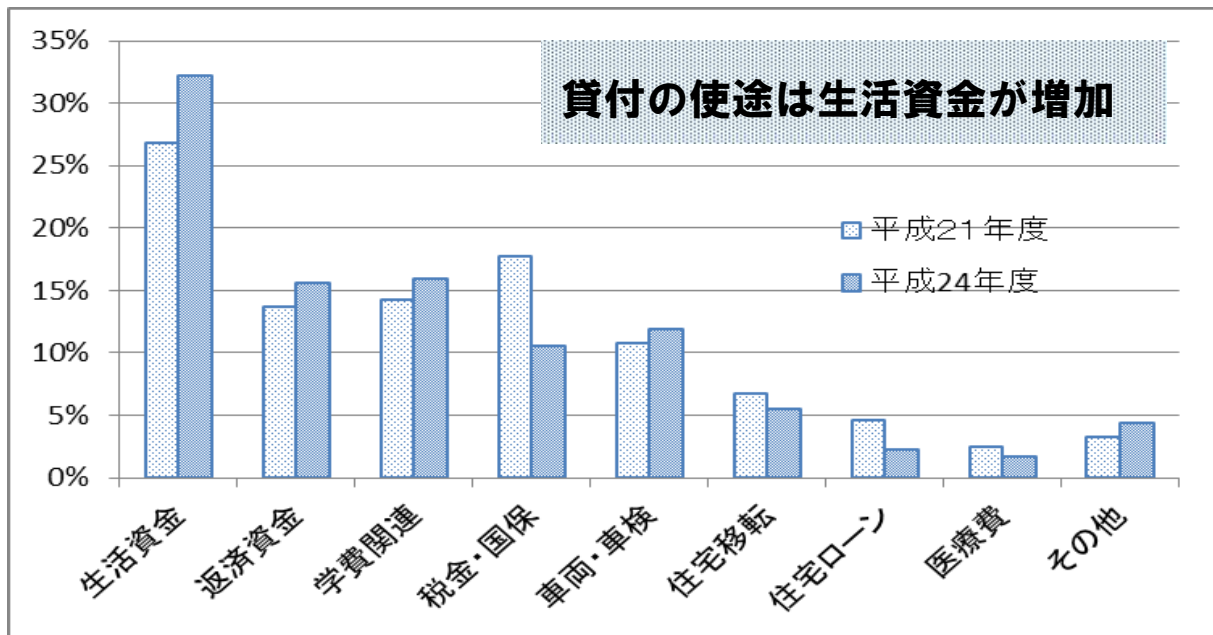
**貸付希望が倍増
貸付できない人も増**



**貸付金額は
減少傾向**



	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
貸付希望件数	1,055	1,390	1,607	2,170
買付実行件数	258	359	514	428
平均貸付金額(万円)	58	57	57	52



(件数)	平成21年度	平成24年度
生活資金	100	227
返済資金	51	110
学費関連	53	112
税金・国保	66	74
車両・車検	40	84
住宅移転	25	39
住宅ローン	17	16
医療費	9	12
その他	12	31
合計	373	705

偽装質屋被害の相談件数（グリーンコープふくおかの実績）

地区	電話件数	内男性	内女性	面談件数
福岡	24	15	9	22
北九州	17	9	8	11
筑豊	12	6	6	10
筑後	10	4	6	8
合計	63	34	29	51

- ・65歳以上76%
- ・一人暮らし76%
- ・年金支給額
30万以下76%
25万以下43%
- ・貸付け21件
総額119.7万円
平均5.7万円

相談者が抱えている背景にある問題が、 家計相談から見えてきます。

(現在の相談状況)



よくある生活再生相談

- ・多重債務で借金がふくれ、生活費が足りない。
- ・生活保護受給ができないと言われた。
- ・就労が出来ず収入がない。
- ・家賃が払えず、ホームレスになった。
- ・電気・ガス・水道代などが支払えず、ライフラインが止まりそう。
- ・家賃が支払えず、退去命令がでている。
- ・保護費を落として困っている。
- ・仕事が決まったが、それまでの生活費が不足している。
- ・母子家庭で今の収入では生活費が足りない。
- ・滞納や借金をまとめて返済して、月の支払を少なくしたい。
- ・子どもの入学金が足りない。
- ・お金がなく、車税の支払いや車検が出来ず困っている。
- ・身内の冠婚葬祭のためのお金がない。
- ・家賃が安いところに引越したいが引越しの資金がない。

借金以外のお金の問題

- ・税金の滞納
- ・電気代、水道料金の滞納
- ・市営(町営)住宅の家賃滞納
- ・保育料の滞納
- ・校納金の滞納
- ・国民健康保険の滞納
- ・国民年金の滞納
- ・介護保険料の滞納

背景に家族の問題が

- ・家族に障がい者(又は精神障がい者)がいるが、必要な支援を受ける方法が分からない。
- ・家族にうつ症状・対人不安・パニック障害・発達障害がある。
- ・DV被害(家庭内暴力)がある。
- ・ギャンブル・アルコール等依存症を抱える家族がいる。
- ・ひきこもり、登校拒否等の家族がいる。
- ・認知症の家族を抱えている。
- ・家族が生活費を入れない、または生活費をあてにされている。

背景には本人の精神的な課題など

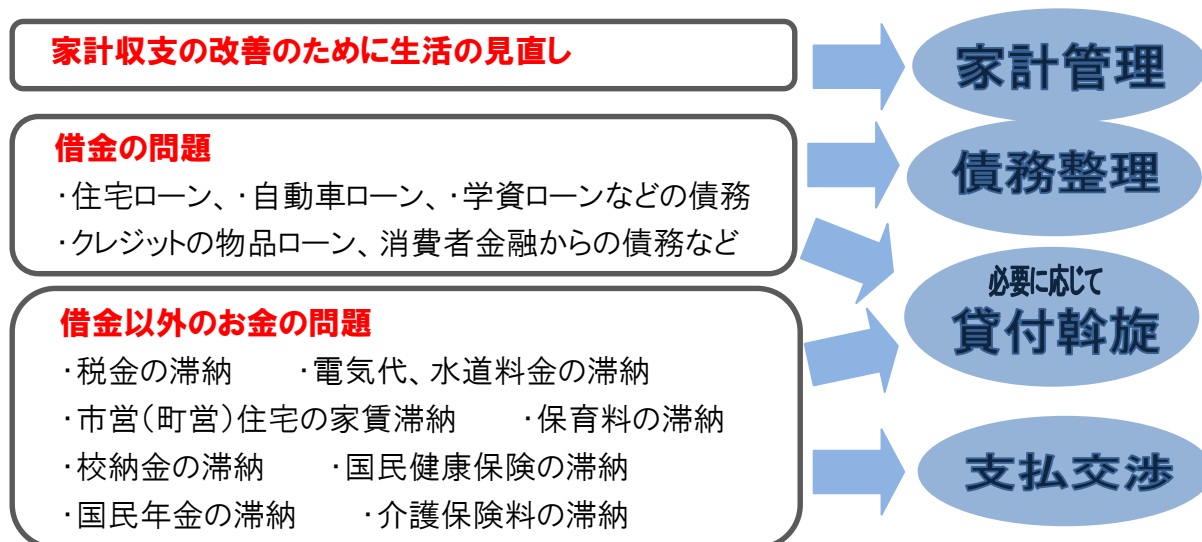
- ・面談をする中で、うつ症状や対人不安や発達障害が見受けられる人
- ・病気を抱えているが病院に通院できていないなど。
- ・家族との共依存関係など。
- ・虐待、育児ノイローゼなど。
- ・独居高齢者で支援が必要。
- ・ギャンブル・アルコール依存

自立相談支援事業所や
各関係機関へ



相談者自身が課題に
気づいていないことにも、
本人の気づきをうながし、
解決のための継続した
相談に繋がります。

■相談内容のうち家計相談支援で解決していく内容



■家計相談支援が効果的な役割を果たすと思える事例

以下のどれか一つでも該当すれば、効果的に作用すると思われる。

- ① 多重債務若しくは過剰債務を抱え、返済が困難になっている人
- ② 債務整理をした直後の人
- ③ 収入よりも生活費が多くお金が不足がちで、借金に頼ったり、支払いを滞らせ困窮状態に陥りそうになっている人
- ④ 収入が少なかったり波があるが、生活保護の対象とならず、家計が厳しい状態の人
- ⑤ 家族で家計を話したことがなく、それぞれが勝手にお金を使っている人
- ⑥ カードに頼って生活や買い物をしていくら借金があるのか把握していない人
- ⑦ 収入はあるが、家賃をはじめ、水道光熱費、校納金、給食費、保育料などの滞納を抱えていたり、税金などを延滞したりしている人
- ⑧ 就労先が決まったが、収入が得られるまで時間がかかり、生活資金の貸付を予定している。
- ⑨ 生活保護受給者であるが就労収入や年金収入があり、保護費減額などにより収入管理が難しい人。
- ⑩ 児童扶養手当や年金の支給など月単位の収入ではなく 2～4 か月単位の収入があり、支出も月単位で変化があり、家計管理が難しい人。

ただし、上記の状況の発生が病的な障害などに起因する場合や本人の管理能力のなはだしい欠如などにより発生していると思える場合、何らかの心理的背景があり家計を維持したり管理すること自体を拒否されている場合などは、家計再生支援と同時に、そもそもの課題を解決するための支援も同時に必要となる。

それは、家計再生支援は本人の意思と本人の理解に基づき家計を再生することを支援するというのが基本であるため、本人の能力が伴わない場合は別の方策を検討する必要があるからである。

家計相談から見た課題と解決事例 A



定年後の収入減で、
家賃の安いところに
引越したいので、
貸付をお願いしたい。

60歳代女性

家計診断

抱えている課題を、
家計相談の中から
聞き出していきます。

夫のギャンブルで自己破産し
離婚、母子生活となった。
定年までは20万の収入があったが、
定年後9万円に減ったので実母から
毎月3万円の支援

家賃7.2万円を減らすため、
市営住宅を応募するが、何回も落選。
家賃が安いところに引越したいが、
引越し費用がない。

長男は受験失敗後、
ひきこもり状態
次男の世話と家事
をしている。

次男は障害があり、
障害者年金受給
共同作業所に通所。

社協と社会福祉課に相談し、
貸付も生活保護も対象外となった。

長男には寄り添い型の
就労支援を紹介。

家計収入18万に対し、
支出が21万円
毎月3万円の赤字

家賃3.5万円の物件の確保。
グリーンコープが生活再生の
貸付を行い、引越しへ。
兄に見守りを依頼

家賃が減って支出が17.5万円となり、
毎月5千円の黒字の家計に
長男の仕事開始で更なる黒字へ。

再度の家計診断

家計収入が低く、
収支のバランスが危ういので
こまめな継続した
家計相談が必要。



家計相談から見た課題と解決事例 B



過去に任意整理して
借金を返済中に、
また借金したので、
返済できなくなった。

40歳代男性

家計診断

抱えている課題を、
家計相談の中から
聞き出していきます。

借金の原因は
ギャンブル

税金、家賃
電気代、ガス代、
水道代を滞納

消費者金融への借金
は370万円
月の返済16万

妻は別居中、子どもは自閉症
妻と子どもは賃貸アパート
妻には今回の借金のことは言えない。
いつかは一緒に暮らしたい。

厚生病院にてギャンブル
依存症の治療を開始

グリーンコープが生活再生の
貸付を行い、滞納分の支払完了。
妹さんに見守りを依頼

法律家のところへ同行し、
任意整理を行い減額。

収入32万に対し、妻への
借金返済分も含め支出が47万円
毎月5万円の赤字

妻に家計の状況を説明し、
妻への返済額を減額。
家計は支出が31万円となり、
毎月1万円の黒字家計に。
その後家族関係も改善に向かう。

再度の家計診断

課題の改善が図れているか、
家計の状況はどうかを聞き取り、
必要なアドバイスをしながら見守ります。



家計相談から見えた課題と解決実例C



60歳代男性

自営業が倒産し、その後事業を再開して借金を返済していたが、収入よりも支出が多く、多額の税金滞納となった。未納分の税金や借金を返済したい。

家計診断

抱えている課題を、家計相談の中から聞き出していきます。

自営業は倒産後に再開。震災の影響で資材の調達や設計変更などが発生。仕事が減り、人件費割合が大きくなり、消費者金融他から借入をしながら自転車操業状態。

税金、家賃、電気代、水道代、ガス代、延滞金も含め181万円の滞納。消費者金融、銀行、親戚からの借金が330万円

雇用している実弟は休みが多く、給料が高い。

妻は左手の障害で働いていない。長女は家事手伝い。長男は自営業の手伝い。次女は居酒屋に勤務。

事業経営の収入と支出のバランスが立つように見直す。

消費者金融の借金については、法律家へ繋ぎ、任意整理を行った。

実弟は日払いに切り替え。実弟の妻の収入も勘案し、可能と判断。

家計収入54万に対し、支出が62万円
毎月8万円の赤字

税金の一括支払いを条件に延滞金を免除の交渉成立。グリーンコープが生活再生の貸付を行い、税金滞納分を一括返済。次女に見守りを依頼

家族全員が現在の厳しい家計状況を認識する。長女は仕事を始め、家計に2万円を入れるようになった。妻は親戚の服飾会社でパートを始める。次女もシフトを増やし、家計への協力へ。長男は家計への協力10万円を当面継続。家計収入は61万円となり、支出59万円で、+2万円の黒字となる。

再度の家計診断

会社の経営状況や実弟の状況、家族の協力状況など見守りながら、家計相談を継続する。



家計診断と家計指導のすすめ方

- ①家計相談員は、相談者に寄り添い、相談者とともに1ヶ月の家計表を作成する。

(家計表)

- ②家計表作成の過程で生活の実態や隠れている困窮の原因、家計収支の偏りなどに相談者自身の気づきを促す。

(家計診断) (キャッシュフロー表)

- ③その結果、生活課題が相談者自身に見えてくる。課題解決に向け相談員は、家計という側面から相談者のライフプランをまとめ、家計をコントロールする指針を示す。

(家計再生提案書)

- ④貸付が必要な場合は最小限の貸付を組み込む。滞納や返済途上のものがあれば、それも組み込み家計の指針を立てる。

- ⑤生活や家計が不安定な場合や厳しい家計内容の場合は、別途こまかな家計管理や金銭管理の方法を教え、必要に応じて家計相談を継続し、生活再生を応援する。

家計表(年 月分)			世帯人数計 4 人			相談時
			成人 2 人(内、高齢者 人)・未成人(以下除く) 人 大学 人・高校 人・中学 1 人・小学 1 人・未就学 人			
収 入			支 出			★家族構成 本人42歳、夫45歳、子供12歳/男(野球)、10歳/女の4人家族
名義人	費 目	金額(円)	費 目	金額(円)	小計(円)	
前月からの繰越金						
月の基本収入		250,000	住居費		38,700	
本人	給与 ①		家賃	38,700		
	給与 ②		管理費			
配偶者/夫	給与 ABC観光	250,000	維持費・修理費		38,700	
	給与 ②		基本生活費		70,500	
			食費	40,000		
			外食費	5,000		45,000
本人	年金		電気代	5,000	夏場4000 夏場5500	
	年金		ガス代	7,000		
			水道代	4500	16,500	
			灯油代	0	0	
			被服・理美容・雑貨費	5,000	5,000	
			医療費(病院・薬局)	4,000	4,000	
			車両費・通信費		21,560	
臨時収入・ボーナス		0	電話・携帯電話・インターネット	15,560	15,560	
本人	(賞与 夏・冬)		ガソリン代(通勤費含む)	6,000	テリオスキッド	
	(25万)		駐車場代			
★相談主訴 7年前、夫の転職時の生活費不足が原因でサラ金等から妻が夫に内緒で借り入れ、現在サラ金とキャッシング残340万円、月10.5万円の返済。 月々の返済金を生協の借換えにより減額希望、また貯蓄も無く、今後、教育費増への心配など貸付と家計相談。			車検・車修理代/H25.6→7万円			
			通勤交通費			6,000
			教育費用			15,000
			学費	9,000		
			お小遣い・仕送り生活費	6,000		
			塾・習い事費用		給食費、学年費 野球部	
			通学交通費			15,000
			教養・娯楽費用			0
			新聞・本・雑誌・教養用品			
			遊興費・娯楽費用			
援助収入		20,000	その他		15,000	
	雇用保険		酒代/酒飲食交際費	10,000	夫 妻	
	生活保護		たばこ・お小遣い	5,000		
		20,000			15,000	
児童扶養手当			保険・税金		17,400	
	養育費(仕送り)		国保・国年・社会保険料、		天引き 夫婦 中一、小5 任意保険加入へ	
	援助		生命保険料	10,000		
援助			共済保険料	7,400		
	事業収入		その他保険料(車・バイク)		17,400	
借入金		0	税金(固資・市県民・自動車・)		0	
借入金			返済金		127,000	
借入金	(奨学金)		住宅ローン		0	
借入金	()		車ローン		0	
借入金	()		銀行		任意整理へ 任意整理へ	
借入金	()		サラ金/220万円残/4社	65,000		
借入金	()		キャッシング120万円残/	40,000		
			CR(物品)・15万円残/2社	22,000		127,000
			滞納の水光熱費			
			滞納の家賃			
			個人からの借金			
			その他①			0
			その他②		0	
預貯金取り崩し			預貯金預入れ		0	
当月の収入合計		270,000	当月の支出合計		305,160	
			翌月への繰越金		-35,160	
前月繰越含む収入合計		270,000	翌月繰越含む支出合計		270,000	
★家計収支は、△3.5万円						

家計表(年 月分)			世帯人数計 4 人			面談/見直し後
			成人 2 人(内、高齢者 人)・未成人(以下除く) 人 大学 人・高校 人・中学 1 人・小学 1 人・未就学 人			
収 入			支 出			
名義人	費 目	金額(円)	費 目	金額(円)	小計(円)	
前月からの繰越金						
月の基本収入		250,000	住居費		38,700	
本人	パート予定→4万		家賃	38,700		
配偶者	給与 ABC交観光 給与 ②	250,000	管理費 維持費・修理費		38,700	
			基本生活費		80,800	
			食費	43,000		
			外食費	5,000	48,000	夏場5500
本人	年金		電気代	7,500		
配偶者	年金		ガス代	7,000		夏場0
			水道代	4500	19,000	
			灯油代	1,800	1,800	部活
			被服・理美容・雑貨費	10,000	10,000	
			医療費(病院・薬局)	2,000	2,000	
			車両費・通信費		21,000	
臨時収入・ボーナス		0	電話・携帯電話・インターネット	15,000	15,000	テリオスキッド
本人	(賞与 夏・冬)		ガソリン代(通勤費含む)	6,000		
25万円			駐車場代			
★面談の結果 ①夫婦とも債務整理を優先、任意整理により債務残高が110万円、月2.8万円の返済まで減額 ②今後、家計支出増加が予定される食費、雑貨の増額計画、冠婚葬祭/予備費の計上 ③夫婦の保険の見直し、車・任意保険の加入 ④貯蓄と現金購入の生活へ ⑤妻パートへ ⑥5年後の進学費用も仮計画計上			車検・車修理代/H25.6、7万円			
			通勤交通費		6,000	
			教育費用		20,500	
			学費	14,500		給食費、学年費 野球部(公立)
			お小遣い・仕送り生活費	6,000		
			塾・習い事費用			
			通学交通費		20,500	
			教養・娯楽費用		10,000	
			新聞・本・雑誌・教養用品			
			遊興費・娯楽費用			
			冠婚葬祭/予備費	10,000	10,000	
援助収入		20,000	その他		15,000	
	雇用保険		酒代/酒飲食交際費	10,000		夫 本人
	生活保護		たばこ・お小遣い	5,000		
	児童手当	20,000			15,000	
	児童扶養手当		保険・税金		26,900	
			国保・国年・社会保険料、			天引き 夫婦 中一、小5
	養育費(仕送り)		生命保険料	13,500		
	援助		共済保険料	7,400		
	援助		その他保険料(車・バイク)	6,000	26,900	
	事業収入		税金(固資・市県民・自動車・)		0	
借入金		0	返済金		50,000	
借入金	(奨学金)		住宅ローン		0	
借入金	()		車ローン		0	
借入金	()		銀行			任意/4000×4 任意/4000×3 あと8回
借入金	()		サラ金/65万円残/4社	16,000		
借入金	()		キャッシング45万円残/3社	12,000		
			CR(物品)・15万円残/2社	22,000	50,000	
			滞納の水光熱費			★家計収支は プラス7100 円まで、改善、 年間収支は ボーナスの加 算により持ち 直し。今後、妻 パートへ
			滞納の家賃			
			個人からの借金			
			その他①		0	
			その他②		0	
預貯金取り崩し			預貯金預入れ		0	
当月の収入合計		270,000	当月の支出合計		262,900	
			翌月への繰越金		7,100	
前月繰越含む収入合計		270,000	翌月繰越含む支出合計		270,000	

キャッシュフロー表 1 / 3

		基本	※													
四 階		2012	2012	2013	2013	2013	2013	2013	2013	2013	2013	2013	2014	2014	2014	2014
平成		24	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25	26	26	26	26
年齢は4月1日時点の年齢を		4月1日	10月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
年 齢	本人	42	42	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	44
	夫	45	45	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	47
	長男	12	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14
	長女	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11
家族のイベント					車税	車検、任意整理返済開始	妻/パートへ	盆、夏休み			修学旅行10		迎春、物品クレジット完済			進級時費用
一時的な収入						子手当て	ボ10			子手当て		ボ15		子手当て		
	上昇率															
収入	給与所得 本人							40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000
	給与所得 配偶者	250,000			250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000
	援助収入	20,000				80,000				80,000				80,000		
	借入による収入															
	一時的な収入①															
	一時的な収入（賞与他）						100,000					150,000				
	公的年金 本人															
公的年金 配偶者																
収入合計		270,000			250,000	330,000	350,000	290,000	290,000	370,000	290,000	440,000	290,000	370,000	290,000	290,000
支出	家賃等(住宅ローン以外)	38,700			38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700
	食費・外食費	48,000			48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000
	電気・ガス・水道料金	19,000			19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000
	灯油代	1,800			1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800
	被服・理美容・雑貨	10,000			10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
	医療費	2,000			2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000
	携帯電話等通信費	15,000			15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000
	車両・交通費	6,000			6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000
	教育費用	20,500			20,500	20,500	20,500	20,500	20,500	20,500	20,500	20,500	20,500	20,500	20,500	20,500
	教養・娯楽費用	10,000			10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
	嗜好品・小遣い	15,000			15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000
	保険料	26,900			26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900
	税金															
	住宅ローン															
	車ローン															
	銀行・貸金業等の返済金	50,000			22,000	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000	28,000	28,000	28,000	28,000
	その他の返済金															
	一時的な支出①				7,200	70,000		70,000			100,000	86,000	100,000			10,000
一時的な支出②																
その他の返済金②																
貯金																
支出合計		262,900			242,100	332,900	262,900	332,900	262,900	262,900	362,900	348,900	340,900	240,900	240,900	250,900
一時的入支出がある月の収支		-	-	-	-	-										
通常月の収支		7,100			7,900	-2,900	87,100	-42,900	27,100	107,100	-72,900	91,100	-50,900	129,100	49,100	39,100
収支累計					7,900	5,000	92,100	49,200	76,300	183,400	110,500	201,600	150,700	279,800	328,900	368,000
貯金計																
貯金・収支総計					7,900	5,000	92,100	49,200	76,300	183,400	110,500	201,600	150,700	279,800	328,900	368,000
実質現預金残(本人手書き記入)																

備考欄

キャッシュフロー表 2/3

四 層		※														
平成		2014	2014	2014	2014	2014	2014	2014	2014	2015	2015	2015	2015	2015	2015	2015
年齢は4月1日時点の年齢を		26	26	26	26	26	26	26	26	27	27	27	27	27	27	27
年 齢		5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
年 齢	本人	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	45	45	45	45
	夫	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	48	48	48	48
	長男	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	15	15
	長女	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12
家族のイベント		車税	車検8		盆、法事7 回忌			修学旅行 5.0		迎春		私立高校 入学、中 学入学	携帯1 増、部活 用具購入 8.5	車税		
一時的な収入			子手当て	ボ10			子手当て		ボ15		子手当て				子手当て	ボ10
上昇率																
収 入	給与所得 本人	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000
	給与所得 配偶者	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000
	援助収入		80,000				80,000				80,000				80,000	
	借入による収入															
	一時的な収入①															
	一時的な収入（賞与他）			100,000					150,000							100,000
	公的年金 本人															
	公的年金 配偶者															
	収入合計	290,000	370,000	390,000	290,000	290,000	370,000	290,000	440,000	290,000	370,000	290,000	290,000	290,000	370,000	390,000
支 出	家賃等(住宅ローン以外)	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700
	食費・外食費	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000
	電気・ガス・水道料金	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000
	灯油代	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800
	被服・理美容・雑貨	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
	医療費	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000
	携帯電話等通信費	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	23,000	23,000	23,000	23,000
	車両・交通費	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000
	教育費用	20,500	20,500	20,500	20,500	20,500	20,500	20,500	20,500	20,500	20,500	20,500	65,000	65,000	65,000	65,000
	教養・娯楽費用	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
	嗜好品・小遣い	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000
	保険料	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900
	税金															
	住宅ローン															
	車ローン															
	銀行・貸金業等の返済金	28,000	28,000	28,000	28,000	28,000	28,000	28,000	28,000	28,000	28,000	28,000	28,000	28,000	28,000	28,000
	その他の返済金															
	一時的な支出①	7,200	80,000		50,000			50,000		100,000		150,000	85,000	7,200		
	一時的な支出②				100,000							300,000	10,000			
	その他の返済金②															
	貯金															
支出合計		248,100	320,900	240,900	390,900	240,900	240,900	290,900	240,900	340,900	240,900	690,900	388,400	300,600	293,400	293,400
一時的入支出がある月の収支																
通常月の収支		41,900	49,100	149,100	-100,900	49,100	129,100	-900	199,100	-50,900	129,100	-400,900	-98,400	-10,600	76,600	96,600
収支累計		409,900	459,000	608,100	507,200	556,300	685,400	684,500	883,600	832,700	961,800	560,900	462,500	451,900	528,500	625,100
貯金計																
貯金・収支総計		409,900	459,000	608,100	507,200	556,300	685,400	684,500	883,600	832,700	961,800	560,900	462,500	451,900	528,500	625,100
実質現預金残(本人手書き記入)																

キャッシュフロー表 3／3

※ ここから3ヵ月毎

四 層		2015	2015	2015	2016	2016	2016	2016	2017	2017	2017	2017	2018	2018	2018
平成		27	27	27	28	28	28	28	29	29	29	29	30	30	30
年齢は4月1日時点の年齢を		8月	9月	10～12月	1～3月	4～6月	7～9月	10～12月	1～3月	4～6月	7～9月	10～12月	1～3月	4～6月	7～9月
年 齢	本人	45	45	45	45	46	46	46	46	47	47	47	47	48	48
	夫	48	48	48	48	49	49	49	49	50	50	50	50	51	51
	長男	15	15	15	15	16	16	16	16	17	17	17	17	18	18
	長女	12	12	12	13	13	13	13	13	14	14	14	14	15	15
家族のイベント		盆		迎春		車税、車 検9.0	盆		迎春		盆	任意整理 完済	迎春、公 立高校入 学、私立 大学入学	携帯1増	
一時的な収入															
上昇率				ボ15			ボ10	ボ15			ボ20	ボ25			
収 入	給与所得 本人	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000	40,000
	給与所得 配偶者	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	250,000	150,000	150,000
	援助収入			20,000	20,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
	借入による収入														
	一時的な収入①														
	一時的な収入（賞与他）			150,000			100,000	150,000			100,000	150,000			
	公的年金 本人														
	公的年金 配偶者														
収入合計		290,000	290,000	460,000	310,000	300,000	400,000	450,000	300,000	300,000	400,000	450,000	300,000	200,000	200,000
支 出	家賃等(住宅ローン以外)	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700	38,700
	食費・外食費	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000	48,000
	電気・ガス・水道料金	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000	19,000
	灯油代	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800	1,800
	被服・理美容・雑貨	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
	医療費	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000
	携帯電話等通信費	23,000	23,000	23,000	23,000	23,000	23,000	23,000	23,000	23,000	23,000	23,000	23,000	30,000	30,000
	車両・交通費	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000
	教育費用	65,000	65,000	65,000	65,000	65,000	65,000	65,000	65,000	65,000	65,000	65,000	65,000	20,500	20,500
	教養・娯楽費用	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
	嗜好品・小遣い	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000	15,000
	保険料	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900	26,900
	税金														
	住宅ローン														
	車ローン														
	銀行・貸金業等の返済金	28,000	28,000	28,000	28,000	28,000	28,000	28,000	28,000	28,000	28,000	28,000			
	その他の返済金														
	一時的な支出①	50,000		100,000		7,200	50,000		100,000		50,000		100,000		
	一時的な支出②					90,000	140,000						800,000		
	その他の返済金②														
貯金															
支出合計		343,400	293,400	393,400	293,400	390,600	483,400	293,400	393,400	293,400	343,400	293,400	1,165,400	227,900	227,900
一時的入支出がある月の収支				66,600	16,600	-90,600	-83,400	156,600	-93,400	6,600	56,600	156,600	-865,400	-27,900	-27,900
通常月の収支		-53,400	-3,400	16,600	16,600	6,600	6,600	6,600	6,600	6,600	6,600	6,600	34,600	-27,900	-27,900
収支累計		571,700	568,300	668,100	717,900	640,500	570,300	740,100	659,900	679,700	749,500	919,300	123,100	39,400	-44,300
貯金計															
貯金・収支総計		571,700	568,300	668,100	717,900	640,500	570,300	740,100	659,900	679,700	749,500	919,300	123,100	39,400	-44,300
実質現預金残(本人手書き記入)															

家計再生計画のご提案

提案日 2013年 ○月 ○日

〇〇 〇〇様

提案者 グリーンコープ生活再生相談室

相談員 〇〇 〇〇

このたび、〇〇様の家計表とイベント計画に基づき、家計の現状と今後の家計再生計画をご一緒に検討し、別紙キャッシュフロー表として計画表を作成いたしました。

ポイントは以下のとおりですので、実践的な家計の目標としてご提案申し上げます。

現状の家計の問題点と、解決すべき課題

- ・現在、月の家計収支が3.5万円の赤字である。
- ・転職後の生活費不足を7年間も借金で補っていたため、サラ金等の残高は340万円、毎月の返済金額が12万7千円となって、家計を圧迫するようになった。
- ・食費も節約しているが貯金はできず、今後の車検や子どもの進学に伴う支出を確保する見通しもなく、カードによる支払いも出来ないため家計が全く回らない状況にある。

解決のための、家計方針

- ・サラ金4社とキャッシングカードの合計340万円の債務は、法律家に相談し、任意整理等を行い、毎月の返済額を減額する。(12.7万⇒5万円)
(自己破産や個人再生も考えられたが、ご本人の強い希望もあって任意整理を想定して家計診断したところ、家計は成り立つことが分かった)
- ・一方で、子どもさんの成長に伴って、基本生活費の食費や電気代、被服理容雑貨費、医療費等及び学費は増加するため、予算内を目指して毎月金額を点検する。
- ・また、冠婚葬祭費は予備費として積み立て、車の任意保険は加入をして保険料を毎月支払い、急な出費に備える。
- ・月7100円程度の黒字は、必ず貯金してゆかないと、将来の展望が出ない。

改善後の家計の課題又は目標

- ・2013年6月、8月、11月、2014年1月と赤字になる月があるため特に注意し、前月の繰越金を計画に沿って貯えて置くこと。
- ・特に、クレジット返済が完済する2014年1月までは、繰越金が10万円未満の月が多いため、支出を予算内に納まるようにしっかり頑張ること。
- ・2年後の高校進学時、5年後の高校入学と大学入学が重なる時期には、50万・100万円単位で出費があり蓄えが一気になくなる現実である。そのため、積み立て貯金を行い、ボーナス時にゆるむ出費を抑えて、このキャッシュフロー表の残高を越える貯金額を目標とすること。

家計再生達成の目安

- ・2015年3月末に56万円以上の繰越金を確保できていれば、第一段階をクリアしたと言える。

○ 定期面談予定日 2013年 ○月 ○日 (○曜) ○時

定期面談時にご持参ください(家計に関するメモ、キャッシュフロー表、必要に応じて通帳等)

自立相談支援事業所との関係

自立相談支援事業所

相談者

自立相談支援事業の相談のうち、
家計相談支援事業に関するもののみ
表記しています。

借金やお金の問題など
家計に関する相談

家計相談支援事業所
(グリーンコープ)

訪問同行
(家計指導)

家計再診断

生活資金の斡旋先

福祉保健事務所
母子寡婦福祉資金

社会福祉協議会
生活支援費、住宅入居費、
一時生活再建費、福祉費、
緊急小口資金、教育支援費、
就学支度金、
不動産担保型生活資金

労働金庫
教育ローン
住宅ローン他

市町村
日本学生支援機構
あしなが育英会
奨学金

日本政策金融公庫
教育ローン、
事業資金

グリーンコープ
生活再生資金

多重、過剰債務 の相談先

法テラス
弁護士
司法書士
財務(支)局
返済困難な
借金
↓
・任意整理
・特定調停
・個人再生
・自己破産
・その他

悪質商法など

消費生活センター窓口
適格消費者団体

税金や滞納、 支払先の相談など

上下水道課
水道料金

住宅課・不動産業者
市営住宅・県営住宅
UR住宅・民間賃貸住宅

税金(県、市町村)
市・県民税
自動車税
固定資産税

その他の滞納
電気代、ガス代、
携帯代他

保険年金課
国民健康保険、国民年金
後期高齢者医療保険

学校教育課・保育園他
給食費、校納金・保育料他

その他の保険
生命保険、自動車保険、住宅保険他

病院のソーシャルワーカー
ケアプランセンター他
医療費、介護費用他

グリーンコープ生活再生相談室

相談者