# 金銭管理プログラム：家計簿と自立への道



B型事業所における生活安定と就労継続のための実践ガイド

カテゴリG：具体的支援プログラム

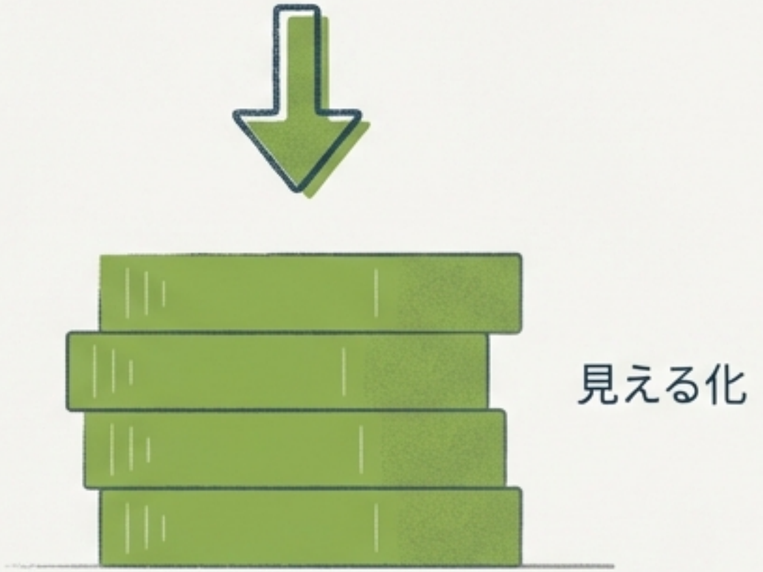
NotebookLM

# 金銭管理は「節約」のためではなく、「安心」のためにある。

不安を見える化し、就労の土台を作る3つのステップ。



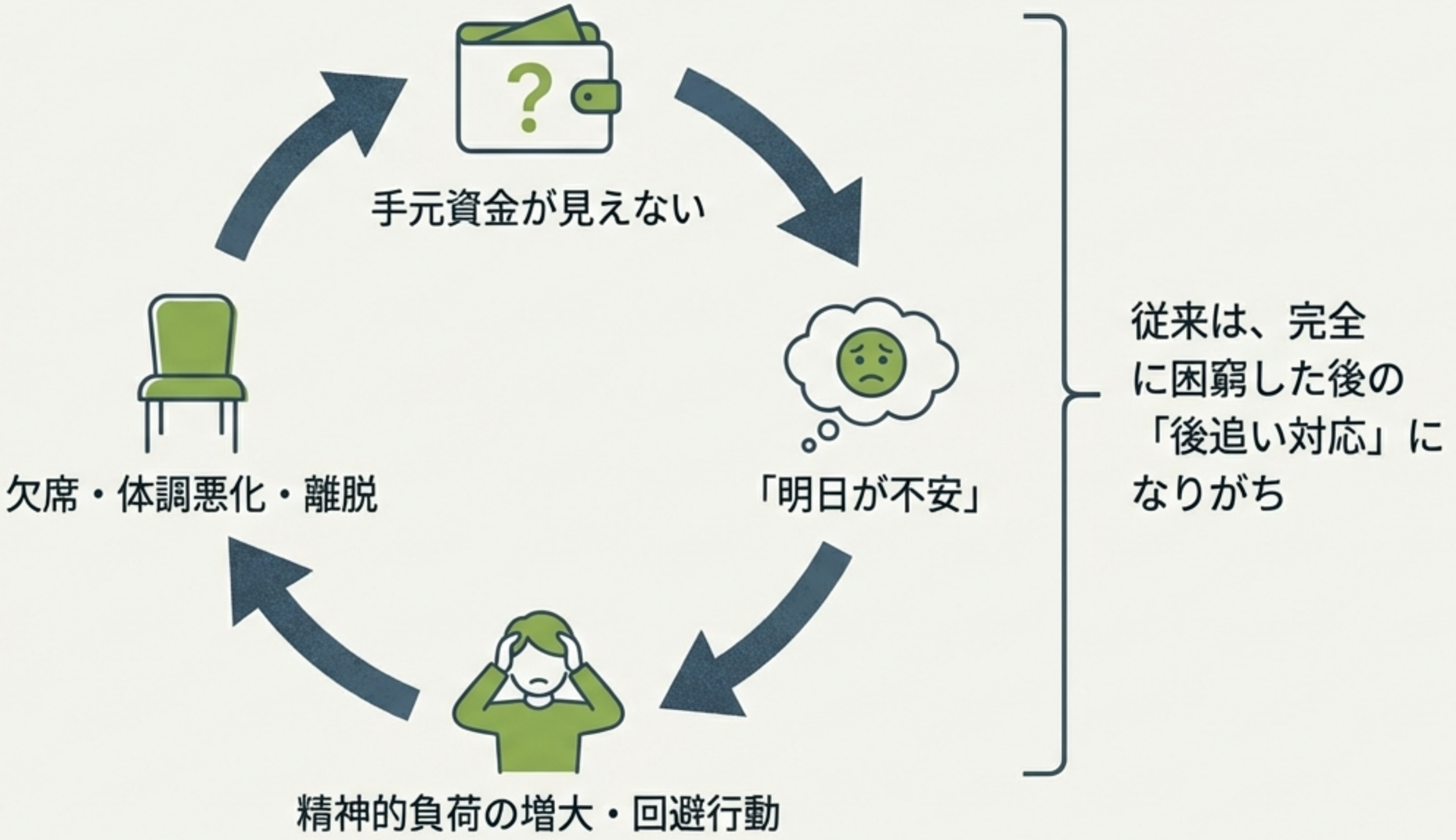

- 課題：見えない金銭不安は、体調悪化と欠席の隠れた原因です。
- 解決策：「我慢」ではなく「見える化」に特化した支援を行います。
- 目的：漠然とした不安を、管理可能な数字に変えて安心を作ります。




**結論：見えない不安を、見える数字に変えることが第一歩です。**

NotebookLM

# 見えない不安が、通所不安定の引き金になる




NotebookLM

# アプローチの転換：指導から「伴走」へ

| Bad Pattern（指導） | Success Pattern（伴走） |
| --- | --- |
| • 完璧で細かい記録を求める<br>• 使いすぎを叱責する<br>• 支援者が財布を管理する（主体性の剥奪） | • 継続最優先（3項目から）<br>• 「現状」を聞く（ジャッジしない）<br>• 本人が意思決定する（自立の種まき） |





**目的は「黒字化」ではなく、**
**自分で予算を組めるようになる「自立」です。**

NotebookLM

# 導入の5ステップ：現場導入フロー

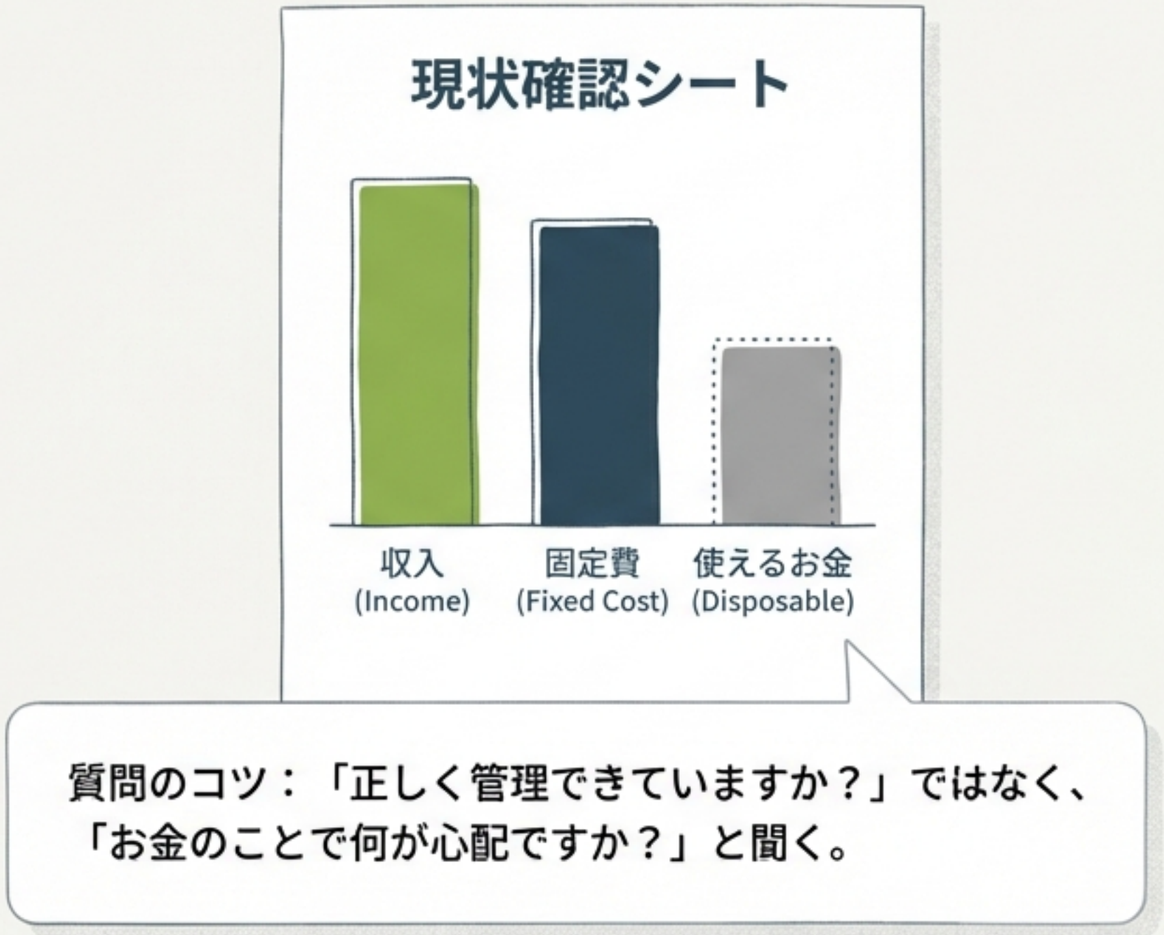



NotebookLM

# Step 1: 「責めない」現状把握

まずは収支の全体像を把握します。重要なのは「正しさ」よりも「安安心」です。

- 1. 収入源の確認
- 2. 固定支出の洗い出し
- 3. 変動支出の傾向




NotebookLM

# Step 2: 継続できる「家計簿」の仕組み

**ハードルを極限まで下げて「継続」を成功させます。**

## 記録のルール

・1日1回記録
・週1回振り返り



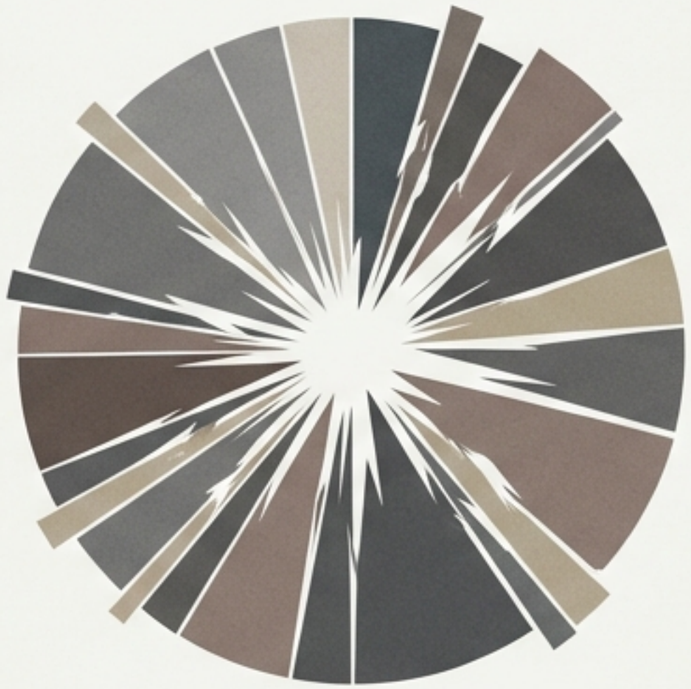

## 項目は3つだけ

細かすぎる分類は挫折の原因です。
まずはこの3つからスタート。

NotebookLM

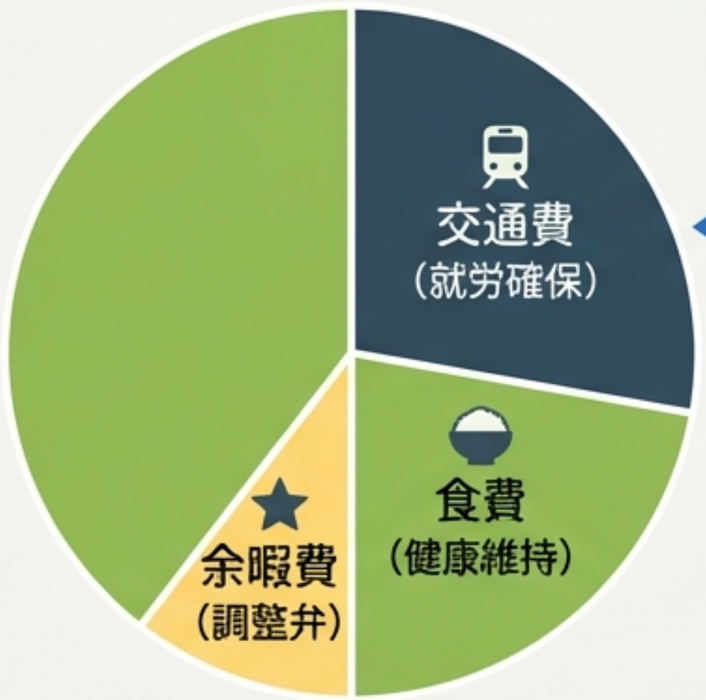
# Step 3: 「理想」より「守れる」予算を組む

## 失敗する予算（理想型）



無理な節約・項目過多

## 成功する予算（現実型）




最優先：明日、事業所に来るためのお金を確保する。

NotebookLM

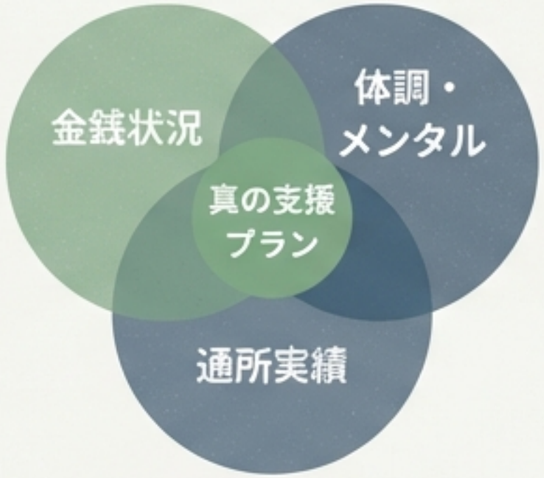
# Step 4-5: 緊急時の導線と生活全体へのフィードバック

## Step 4：危機対応（セーフティネット）



ルール化：「財布の中身が〇〇円になったら、すぐ〇〇さんに相談する」

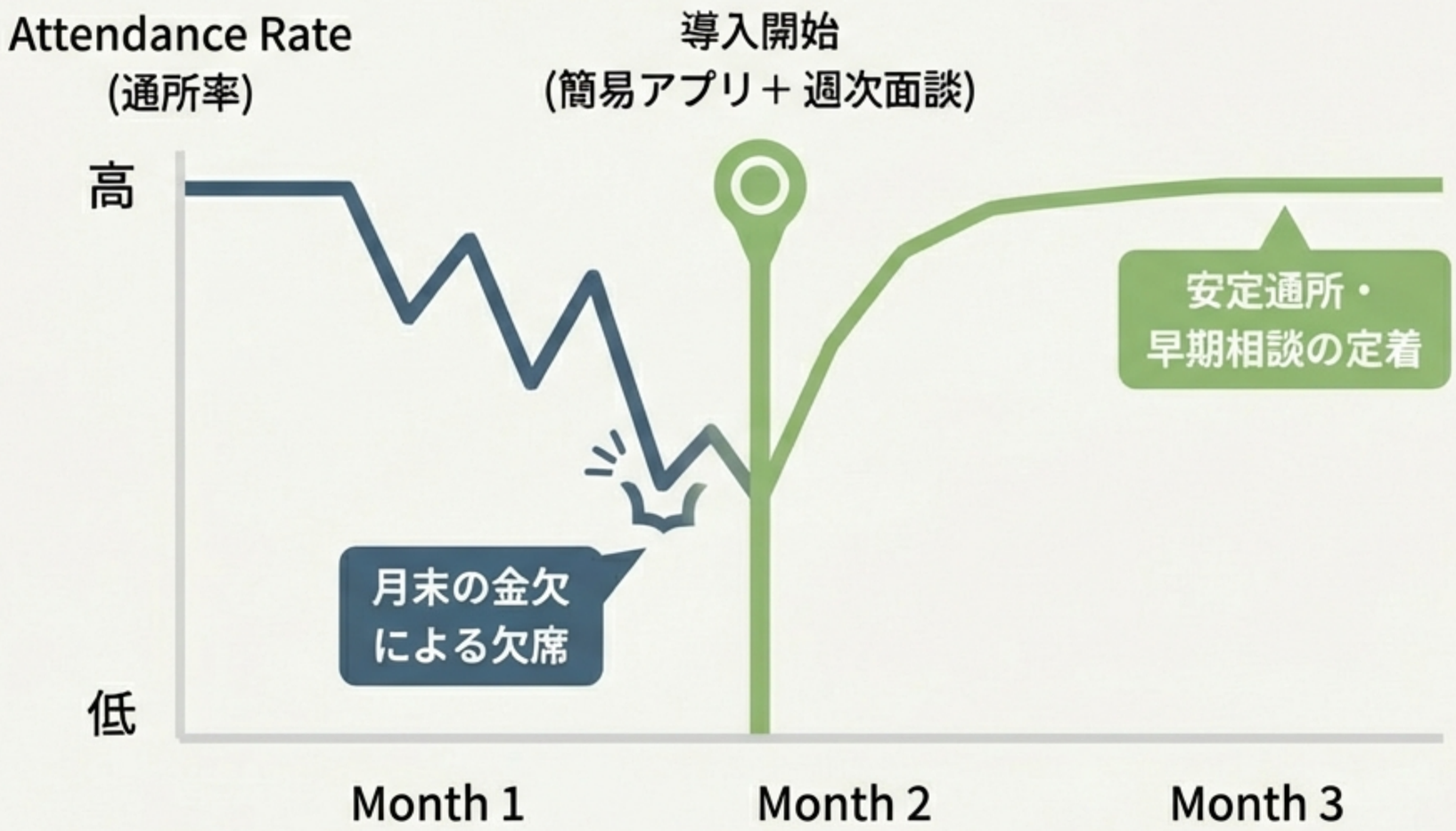
## Step 5：生活連動（ホリスティックな視点）




金銭管理を単独で見ない。体調や通所リズムとセットで振り返る。

NotebookLM

# 事例：「月末の欠席」がなくなったU事業所




**Before：**
月末に所持金が尽き、通所を中断していた。

**After：**記録が相談のきっかけとなり、困窮前に対応可能に。

NotebookLM

# よくある失敗と回避策



## 細かすぎる記録

詳細な家計簿は
続きません。

↓

**対策：最小項目から始める**



## 支援者の管理過多

本人の主体性が
育ちません。

↓

**対策：決定権は本人に**



## 金銭課題の孤立化

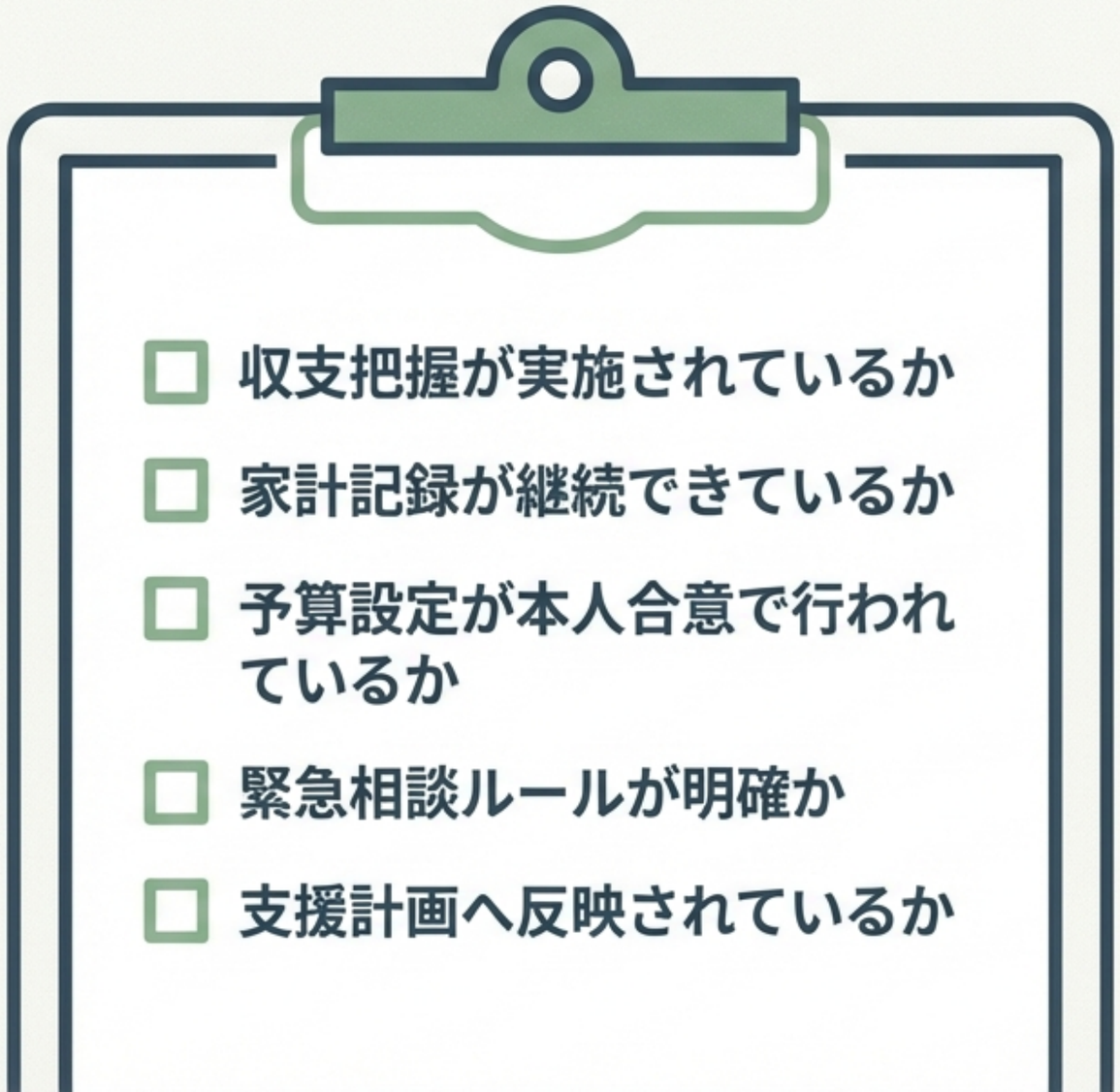
ストレスや体調を
無視してしまう。

↓

**対策：生活リズムと連動**

NotebookLM

# 運用チェックリスト



- [ ] 収支把握が実施されているか
- [ ] 家計記録が継続できているか
- [ ] 予算設定が本人合意で行われているか
- [ ] 緊急相談ルールが明確か
- [ ] 支援計画へ反映されているか

このリストを用いて、現在の支援体制を監査してください。

NotebookLM

# 成果を測る指標（KPI）

## 家計記録継続率

**80%以上**

記録が習慣化しているか

## 予算遵守率

**70%以上**

設定した予算内で
生活できたか

## 緊急相談早期率



危機になる前に
相談できたか

NotebookLM

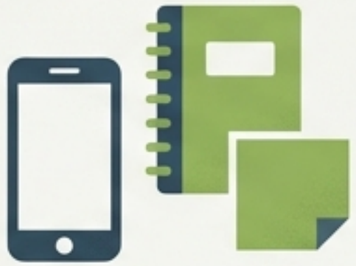
Noto Sans JP

# よくある質問と参照法令



### Q: 記録が続かない場合は？

A: 項目をさらに減らし、週次で一緒に記入する時間を設けてください。



### Q: デジタルかアナログか？

A: 手段は問いません。本人が一番続けやすい方法（ノート、アプリ、メモ）を選んでください。



### Q: 借金がある場合は？

A: 福祉だけで抱え込まず、直ちに専門機関（法テラス等）へつないでください。

---

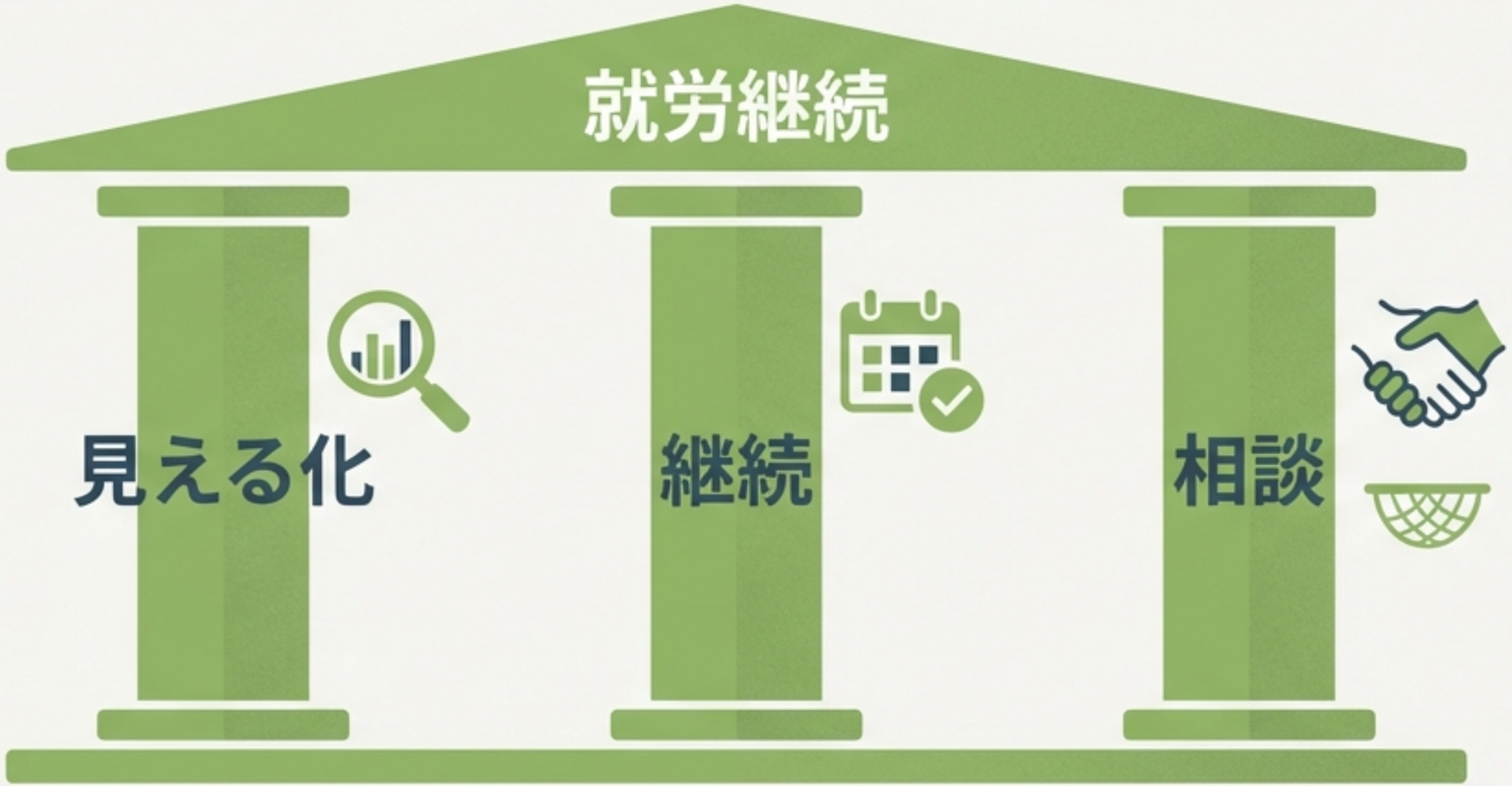


### 参照法令

障害者総合支援法 / 指定障害福祉サービス運営基準

NotebookLM

# まとめ：金銭管理は就労継続の基盤




**「今」を見える化することで、安定した「明日」を作ることができます。**

NotebookLM