

スプレッドシートで 家計簿をつけよう！

期間は1ヶ月で十分、なぜスプレッドシートか無料だから、なぜ家計簿？

[@watabin](#) ← YouTubeチャンネル登録をお願いします。

なぜ家計簿を付けるの？

家庭でのお金の流れを見る事で

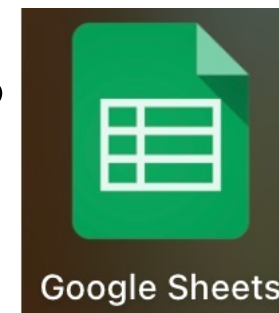
- 家族の未来が見えます
- 「貧乏になるか」「金持ちになれるか」です

家計簿をつける期間は1ヶ月で充分です

- 作成は1日くらいで出来ます
- データ集めには1ヶ月かかると思います

取り敢えず下記リンク🔗からシートを見てください。

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1NDKcNAb-Kfznko6CTtiyavII7PfFYCvJ3Kzkk4IxCF4/edit?usp=sharing>



家計簿の作成に必要な物

入力に必要なデータは下記

- 給料明細（収入と天引が判るモノ）
- 支払明細（カード明細、PayPay履歴、Amazon購入履歴など）
- 銀行や郵便貯金の通帳
- 1ヶ月分のレシート
- メール履歴
- やる気と好奇心

※通帳とカード明細があれば家計簿の作成は可能

月出費をつける



月家計簿テンプレートA

☆ 📁 ☁
ファイル 編集 表示 挿入 表示形式 データ

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1NDKcNAb-Kfznko6CTtiyavII7PfFYCvJ3Kzkk4IxCF4/edit?usp=sharing>

リンクを開いて

年	月	日	年月日	勘定科目	摘要	金額	分類
						¥231,600	
1	2025年10月	7日	2025/10/7	家賃	自宅家賃	¥80,000	固定費
2	2025年10月	25日	2025/10/25	税金	住民税・所得税	¥32,000	固定費
3	2025年10月	31日	2025/10/31	保険料	国民健康保険料	¥56,000	固定費
4	2025年10月	25日	2025/10/25	保険料	日本生命	¥15,000	固定費
5	2025年10月	15日	2025/10/15	保険料	国民年金	¥18,000	固定費
6	2025年10月	7日	2025/10/7	サブスク	Amazonプライム	¥600	固定費
7	2025年10月	7日	2025/10/7	サブスク	ChatGPT	¥4,500	固定費
8	2025年10月	15日	2025/10/15	水道光熱費	中部電力	¥8,700	変動費
9	2025年10月	15日	2025/10/15	水道光熱費	東邦ガス	¥2,800	変動費
10	2025年10月	15日	2025/10/15	水道光熱費	四日市上下水道	¥2,600	変動費
11	2025年10月	25日	2025/10/25	通信費	CTYケーブルテレビ	¥5,600	変動費
12	2025年10月	25日	2025/10/25	通信費	auスマホ携帯	¥5,800	変動費
13							費
14							費
15				その他		¥0	特別費
16				その他		¥0	特別費

発生日を入力

金額と科目(摘要)を入力

勘定科目の選択

展開したメニューから選びます

勘定科目	
家賃	▼
税金	▼
保険料	▼
保険料	▼
保険料	▼
サブスク	▼
サブスク	▼
水道光熱費	▼
水道光熱費	▼
水道光熱費	▼
通信費	▼
通信費	▼

税金
家賃
ローン
税金
保険料
教育費
サブスク
新聞代
水道光熱費

▼を押して

勘定科目	分類	詳細
家賃	固定費	家賃、寮費
ローン	固定費	住宅、自動車、学資、教材、セミナーなど
税金	固定費	住民税、所得税、自動車税など
保険料	固定費	厚生保険料、年金保険、国民保健、個人年金、生命保険など
教育費	固定費	学費、塾、習い事など
サブスク	固定費	Amazonプライム、Netflix、ChatGPT、生成AIなど
新聞代	固定費	新聞代、NHK受信料、定期購入書籍
水道光熱費	変動費	水道代、ガス代、電気代など。※自宅で事業を行う場合は、全額を経費申請せずに2~3割を申請できる
交通費	変動費	ガソリン代、電車、バス、タクシー代、宿泊代
通信費	変動費	携帯代、光回線、ケーブルTV、固定電話、プロバイダー、メールなど
図書費	変動費	書籍代、映画、電子書籍購入、有料ブログなど
食費	変動費	食材、米、調味料、惣菜、出前、デリバリー
衣装	変動費	衣料、靴など
備品	特別費	文房具、コピー用紙、消耗品、パソコン、10万以下のデバイス
電化製品	特別費	家電品、パソコン、電子デバイス、スマホ本体など
交際費	特別費	飲み代、ディナー、キャバクラなど
外食費	特別費	1万未満の食事代
旅費	特別費	旅行費用
医療費	特別費	医療費、通院、通院にかかった交通費など
その他	特別費	分類不能

月の出費をまとめよう

10月 の出費					
	合計		¥281,600		
固定費	家賃・ローン(家、車)		¥80,000		
固定費	税金・保険		¥121,000		
固定費	教育費・サブスク・新聞		¥5,100		
変動費	光熱・交通・通信・図書		¥25,500		
変動費	食費・衣料		¥30,000		
特別費	備品・家電		¥5,000		
特別費	交際費				
特別費	その他				

勘定科目	摘要	金額	分類
家賃	自宅家賃	¥80,000	固定費
税金	住民税・所得税	¥32,000	固定費
保険料	国民健康保険料	¥56,000	固定費
保険料	日本生命	¥15,000	固定費
保険料	国民年金	¥18,000	固定費

勘定科目	分類	詳細
家賃	固定費	家賃、
ローン	固定費	住宅、
税金	固定費	住民税、
保険料	固定費	厚生保
教育費	固定費	学費、
サブスク	固定費	Amazon
新聞代	固定費	新聞代、

合計: ¥121,000

税金・保険料をまとめた
合計値を手入力

対象の選択方法は
マウスのドラッグ指定
SHIFT + 範囲指定
CTRLやcommand押し選択...

金額を選択すると
合計が出ます

フィルタを使い、表示対象をしぼる

▼(グレーぽい)を押すとフィルタ機能が展開

年月日 勘定科目

7をすべて選択 - 「7」を表示しています

クリア す

対象をクリックでレ点を選択

- ✓ サブスク
- ✓ その他
- ✓ 家賃
- ✓ 水道光熱費

ここで拾いたい勘定科目を選ぶと表示対象が選べます。対象をしぼると金額の範囲指定が楽になり合計値を調べやすくなります。

キャンセル OK OK選択で実行

コピーと表示倍率

月家計簿テンプレートA
ファイル 編集 表示 挿入

100%

ファイル 編集 表示 挿入 表示形式 データ

新規作成

開く

インポート

コピーを作成

共有

メール

ダウンロード

スプレッドシートを
Googleドライブ上に
コピー

パソコンに
Excelファイル
に変換しコピー

100% ▲

50%

75%

90%

100%

125%

150%

200%

100%

75%

月家計簿テンプレートA
ファイル 編集 表示 挿入

75%

表示倍率を75%にすると
表示部分が広くなり見やすくなる
本家計簿は75%表示を推奨。

月収入をつける

月出費 ▾ **月収入 ▾** 解析 ▾

表示最下部バーの“月収入”を選択

10月の収入	
合計	¥328,000 <small>ボーナス含む</small>
本業 給与	¥240,000
副業 バイト	
副業 印税	
副業 販売	
副業 資産運用	¥15,000
副業 利子・配当	¥73,000
副業 ギャンブル	
ボーナス	
その他	

赤枠で囲んだ部分の収入に関する情報を入力していきます

年	月	日	年月日	勘定科目	摘要	金額	備考
2025	10	25	2025/10/25	給与	〇〇会社	¥240,000	—
2025	10	21	2025/10/21	利子・配当	三井住友銀行系分配金	¥73,000	—
2025	10	15	2025/10/15	資産運用	SBI FX売買益	¥15,000	—
						¥0	
						¥0	
						¥0	
						¥0	
						¥0	
						¥0	
						¥0	
						¥0	

勘定科目	詳細
給与	会社員給料、個人事業収益、安定した収入、本業など
給与（基本給）	基本給、固定給
給与（残業代）	残業代、変動収入
給与（ボーナス）	賞与、ボーナス、一時金
バイト	アルバイト、WEBデザイン、プログラム、コンサルタント、補助金、保険支給
バイト（ボーナス）	懸賞金、宝くじ、一時要素の強い収入、一時給付金
印税	書籍、ブログ、懸賞、原稿料
販売	商品販売、輸入販売、物販、転売、せどり
資産運用	家賃収入、FX、株売買、仮想通貨、証券会社別
利子・配当	貯金の利子、株配当、ファンド分配金、銘柄
ギャンブル	パチンコ、スロット、競馬、競艇、競輪、ポーカー、バカラ、サイコロ、麻雀、賭博
その他	詳細不明

出費を分析する

月出費 ▾

月收入 ▾

解析 ▾

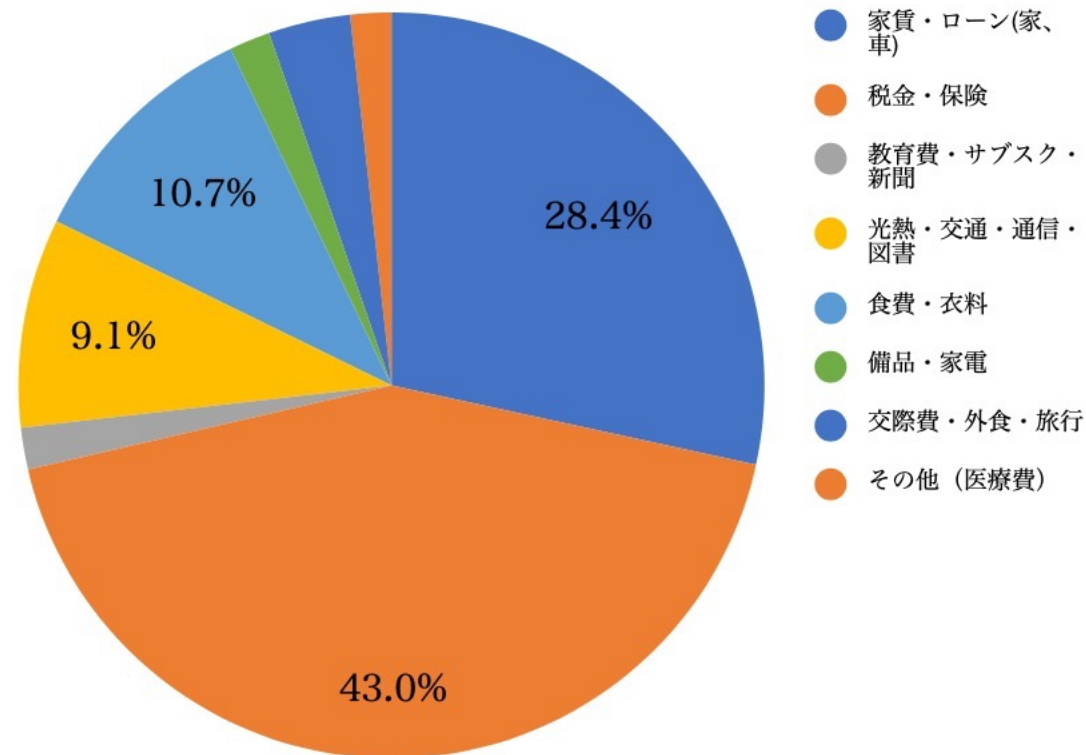
表示最下部バーの“解析”を選択

月出費合計額

¥281,600

固定費	家賃・住宅ローン	¥80,000	28.4%
固定費	税金・保険	¥121,000	43.0%
固定費	教育費・サブスク・新聞	¥5,100	1.8%
変動費	光熱・交通・通信・図書	¥25,500	9.1%
変動費	食費・衣料	¥30,000	10.7%
特別費	備品・家電	¥5,000	1.8%
特別費	交際費・外食・旅行	¥10,000	3.6%
特別費	その他（医療費）	¥5,000	1.8%

月の出費比率



月出費で入力した結果が自動的に反映されます

将来の貯蓄を予測する

月出費 ▾

月收入 ▾

解析 ▾

表示最下部バーの“解析”を選択

月出費と月收入から1・3・5・10年後の貯蓄額を見積もります。
単に貯めた場合と資産運用(年利7%)もした場合で算出してます。

月の収入	¥328,000
月の出費	¥281,600
月の投資可能額	¥46,400



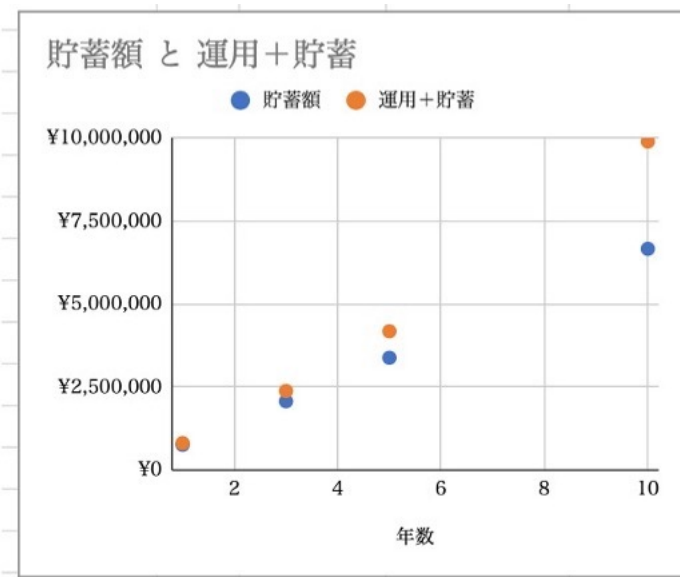
臨時 (ボーナス)	¥100,000
予測年収	¥3,936,000
予測年支出	¥3,379,200
年間の投資可能額	¥656,800

現状貯蓄額	¥100,000	年数		運用率	7%
-------	----------	----	--	-----	----

毎年そんなに貯金出来ないよって人は
臨時ボーナスをマイナス含めて調整
既に貯蓄があれば**現状貯蓄額**を変更
資産運用率を変えればグラフが変化...

運用目安	
3%	米国国債、ハイイールド債
7%	S&P500、オルカン
10%	S&P500高目見積み
20%	海外株系ファンド
50%	単銘柄株運用

年数	貯蓄額	運用 + 貯蓄
1	¥656,800	¥702,776
3	¥1,970,400	¥2,259,355
5	¥3,284,000	¥4,041,481
10	¥6,568,000	¥9,709,868



その他補足

- なぜ、Googleスプレッドシートを使うか、それは無料がからです。Excelが使い易い方は同等のファイルを下記から入手してください。

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/14Pz1xEgBdZepS6cAs6TFnDa3Drb8s2R9/edit?usp=sharing&oid=101132221518230534748&rtpof=true&sd=true>

- 解析などで数値を色々と変更する場合は念の為にシートをコピーするなり、ダウンロードをしてください。
- 入力作業で一定時間経過したらファイルのコピーやバックアップをお願いします。

作業にAIの併用を

データ入力時にサポートさせると便利です

- スマホとパソコンで同じAIアカウントを使う
- スマホでレシートの写真を撮りAIでCSVファイル化
- AIにカード明細のURLを送りCSVファイル化
- スマホの画面をスクリーンショットしてAIでデータ化
- AIにデータ入力を楽にできる方法を相談
- AIに表示させた情報やテキストをコピーして家計簿に貼る
- スマホ写真→AI処理→データ化で色々できる

入力を終えた家計簿のURLやExcel変換ファイルをAIに送ると解析して節約案などのアイデアも貰えます

※AIはChatGPTやGemini、他を使用

ご清聴
ありがとうございました。

2025年10月11日

わたびん

一旦ここまで、まだ続きがあります。

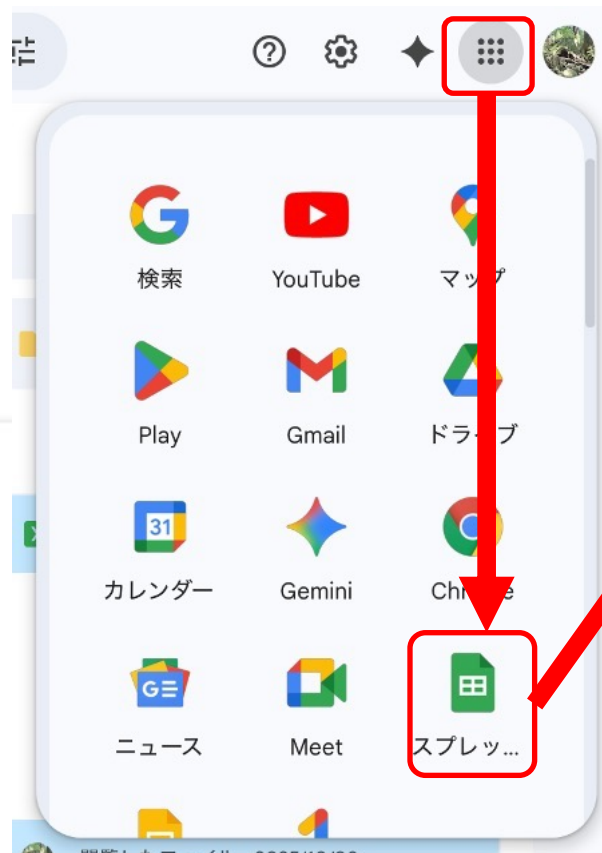
付録

補足の説明を色々と。

Googleスプレッドシートの開き方



Googleにアクセスして
メニューから
スプレッドシートを選択
その後は使用する
ファイルを選択。



なぜレシートを集めるのか

- 1度レシートを集めると分かりますが、気が付かずに出費しているのが本当に多いです。
- 少額なものも曲者で千円以下は無視しがちです。
- 外食、コンビニ、自販機は少し手持ちがあれば結構利用しちゃいます。
- また月の食費三万円でも外食が多いのか食材を腐らせるのが多いのかで後日の対応が変わります…

※自販機はスマホメモかID払いで記録を💧

レシート集めのコツ

まずは1週間分のレシート集めを

- ガラス瓶や小箱を用意して置き場を決める
- レシートの整理は写真など手間が少ない方法で
- 自販機などレシートが無い時
 - ① メモを取る (メモアプリやボイスメモで)
 - ② 諦める (完璧を求めない)
 - ③ 別案で (PayPayやID払い)

まとめる時も1レシート1入力データと簡素化にして、科目も食材・米・飲み物・惣菜・その他くらいに少ない選択で一番高い物を選ぶ感じで。(必要あれば別途詳細を作れば良い)

運用利回り7%の理由

- 国内で銀行やゆうちょを使った時の利率は0.1%か0.01%
 - オルカンやS&P500のインデックスでの運用なら5~10%
 - 世の運用ベンチマークはS&P500の利回り7%を使用
 - ファンドの運用利回り
 - ファンドは株・土地（リート）・債券などの運用で利益を出す
 - 社債などのハイイールド債ファンドは利回り5%
 - アメリカ株ベースのファンドは年利20%（ただしマイナスもある）
 - 個別株で特にアメリカの物は50%以上の利回りが出易い
 - 海外の投資銀行は利益を上げないと厳しく責任を問われる
- ※海外の投資銀行は過去に社員の起こす不正に苦しんだ経験から内部の監査がしっかりしている

Googleドライブのインストール方法

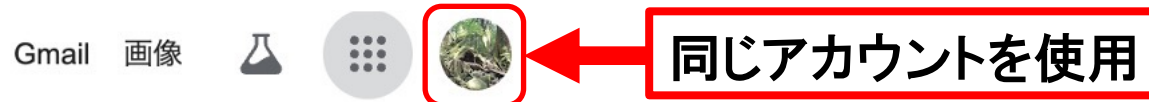


まずは「Googleドライブインストール」で検索。

Googleが公開しているGoogleドライブのインストールサイトを開き

1. インストーラーのダウンロード (Win、Mac版あり)
2. インストーラーの実行
3. インストールの実行 → 画面の指示に従い進む
4. 初期設定 → 開始するよりGoogleアカウントでログイン
5. 完了 → 同期などの動作確認

※Googleアカウントは普段Googleのページにログインしているモノを使ってください。



ショートカットキーを覚えよう

WindowsOS と macOS のショートカットキーを紹介します。

Copy (コピー)

- Win
CTRL + c
- mac
command + c

Pest (貼り付け)

- Win
CTRL + v
- mac
command + v

Cut (切り取り)

- Win
CTRL + v
- mac
command + v

画面切取り

- Win
Win + SHIFT + s
PRTSC(PrintScreen)?
 - mac
SHIFT + command + 4
- ※昔のスクリーンショット

全範囲指定

- Win
CTRL + a
- mac
command + a

- Macの全画面スクリーンショット
SHIFT + command + 3
- Winの全画面スクリーンショット
Win + PRTSC (pngファイル)

最後までご清聴
ありがとうございました。

2025年10月11日

わたびん

[@watabin](#) ← YouTubeチャンネル登録をお願いします。