

2週間支出記録テンプレート

氷河期世代のための家計見える化ツール

記録のコツ

レシートを見ながら、その日のうちに記録しましょう。「なんとなく貯まらない」の正体が見えてきます。

●食費 ●日用品 ●交通費 ●医療・健康 ●娯楽 ●衣類 ●その他

第1週

月曜日

時間

内容

カテゴリ

金額

支払方法

例：コンビニでお昼

選択



選択



選択



選択



火曜日

時間

内容

カテゴリ

金額

支払方法

選択 

  

選択 

選択 

  

選択 

水曜日～日曜日

※ 同様の形式で水曜日から日曜日までの記録欄が続きます
実際の使用時は、各曜日ごとに入力欄を追加してください

第2週

※ 第1週と同様の形式で月曜日から日曜日までの記録欄

2週間の支出サマリー

総支出額

¥0

1日平均

¥0

最も多いカテゴリ

-

現金 vs キャッシュレス

記録後のチェックポイント

- 「なんとなく」で使っているお金はどのくらい？
- コンビニでの「ついで買い」は週何回？
- 電子マネーやQR決済で「感覚が麻痺」してない？
- 平日と休日で支出パターンは違う？
- ストレス発散のお金の使い方はある？

□ 印刷して使う