

Let's レシートノート

教材 1

第1週目



※NTSセーフティ家計総合研究所 マスコットキャラクター

ぼくの名前「ゆきち」です。
1万円札の肖像画、福沢諭吉
さんのお名前をいただきました。



一般社団法人
NTSセーフティ家計総合研究所

使ったお金を記録しよう！

月 日 () 1日目

レシート添付

ここにレシートを貼ってね！



備考 レシートが出なかったもの

例) 自販機で買ったジュース 120円
電車の切符 150円

円

円

円

円

円

円

1日の支出合計

円

(レシートの合計 + レシートが出なかったものの合計)

1週間セルフチェック

セルフチェック① 貼り付けたレシートやメモにラインマーカーなどで
使い道（費目）ごとに色分けしてみましょう。

例：食費はピンク、文房具・日用品は青、交通費は緑など

色分けすることで
金の使い方の傾向を
確認することができます

費目の別	内容
食費	食事
	お菓子
	飲み物
通信費	携帯料金 (ゲーム・アプリ課金)
	インターネット
遊興費	外食
	カラオケ
	プリクラ
	CD・DVD
交通費	電車・バスなど
美容費	理容・美容院
日用品費	文房具・雑貨

〇〇薬局
毎度ありがとうございます
領収書
TEL 03-0000-0000
2018年06月18日 12:40

ジュース ￥120
ハンドクリーム ￥498
パン ￥98

小計 ￥627
消費税 ￥50
買上点数 3点

合計 ￥677
お預かり ￥1000
お釣り ￥323

〇〇バーガー
△駅前店
TEL 03-0000-0000
2018年06月20日 17:00

ハンバーガー 1 ￥230
ドリンク 1 ￥160

小計 ￥390
内税 8.0% ￥31

合計 ￥421
お預かり ￥501
お釣り ￥80

領収書
〇〇バス株式会社

但し、バス運賃として
上記料金を受領致しました

¥200



0~1個
お金を大切に使えましたね。

素晴らしい!!
これからもお金を大切に。
そして、自分らしいお金の使
い方を楽しんでください。



2~4個
あと一歩頑張って!

お金を使うとき、いったん立
ち止まり、“Want”（欲し
い）より“Need”（必要）を
優先に行動しましょう。あな
たなら、できるはず♪



5~7個
今が好転の大チャンス!

チェックが付いた箇所が、あ
なたの弱点です。ひとつずつ
お金の使い方を見直してみま
しょう。まだまだ好転の可能
性大です。



8~10個
要注意

このままでは、いつもお金
に振り回されてしまう人生か
も。お金を丁寧に扱う習慣を
身に付けることは、あなたの
未来の力になります。心機一
転頑張れ!

セルフチェック② 1週間を振り返って、当てはまるものにチェックを入れましょう

	チェック項目	チェック
1	コンビニに行くことが習慣になっている。	
2	自販機やコンビニで、飲料水を購入することが習慣になっている。	
3	友人からの誘いを断れなくて、予定外のお金を使ってしまった。	
4	購入した後で、家にも似たようなもの（同じもの）があることに気付いた。	
5	欲しいものを、他店と比較することなくその場で購入した。	
6	スマホのゲーム課金や有料の楽曲をダウンロードした。	
7	電子マネーや、財布にいつもよりお金があるという気の緩みから、購入してしま ったものがある。	
8	今、財布の中に、いくらお金が入っているか、何のポイントカードが入っている か把握できていない。	
9	買い物をしたときのレシートをもらい忘れていたり、捨ててしまった。	
10	毎日記録するレシートノートを数日間まとめて記録した。	



来週はチェックがついたところを意識してお金を使ってみよう!

◆レシートノートをつけてみて気づいた点、改善できそうな点を書いてみよう!
また、お金についての質問があればご記入ください。

◆先生からのメッセージ
