

SBI証券

ゆめ かな
夢を叶える
魔法のおこづかい帳
まほう ちょう

ぼん
おためし版

きん ぎゅう
金融リテラシーが
たか
高まる！

ひ にん ち のう りよく
非認知能力が
そだ
育つ！

おや こ
親子の
コミュニケーションが
ふか
深まる！



はじめに

おとなの方へ

おこづかい帳という、「毎日の収支を記録するノート」と思われがちです。しかし、
本当の価値は、子どもがお金と向き合い、自ら考え、行動する力を育てることにあります。

ここでは、おこづかい帳がもたらす3つの効果をご紹介します。

1 金融リテラシーが高まる

お金の知識は、本を読むだけでは身につけません。大切なのは、
実際にお金を使い、自分で管理する経験です。

おこづかい帳では、予算を立てる、お金を使う、振り返る、改善するというサイクル
を繰り返します。こうした経験を通じて、お金を管理する力や計画的に使う力（金融リ
テラシー）が自然と身についていきます。

2 親子のコミュニケーションが深まる

おこづかいトレーニングは、子どもだけで行うものではありません。
オコヅカイギを開いたり、おこづかいを渡したりする中で、親子でお金について話し合
う機会が自然と生まれます。

また、普段からお金の話ができる家庭は、子どもにとって「困った時に相談できる場所」
になります。何気ない会話の積み重ねが親子の信頼関係を深め、お金に関するトラブル
から子どもを守ることにもつながります。

3 非認知能力が育つ

これからの時代は、知識を覚える力だけでなく、自分で考え、判断し、
行動する力がますます大切になります。

おこづかい帳には、予算を決める、欲しいもののために貯金する、誰かのためにお金
を使う、使い方を振り返るなどの経験がたくさん詰まっています。

こうした経験を通じて、計画性、自制心、思いやり、問題解決力などの非認知能力が
育まれていきます。

これらの力は、お金の管理だけでなく、将来の学びや仕事、人間関係など、人生のさ
まざまな場面で子どもたちを支える大切な土台になります。

おこづかいギシート

の書き方

記入例

おこづかいトレーニングにおやこで
責任を持ち取り組むことを約束しよう！

おこづかいギシートの作成日を記入しよう！

記入日
2026年3月22日

自分のサイン 山田 太郎

おうちの人のサイン 山田 花子

おこづかい金額
毎週 350 円とします。

おこづかい日
毎週 土曜日 9 時頃とします。

一週間のおこづかい金額は「年齢×50円」が目安！この金額は、「セーブ（貯める）、ギブ（寄付）、スPEND（使う）」と3つのお金の使い道をやりくりするのに必要な金額の目安です。

おこづかいをもらう曜日と時間帯を設定しよう！お子さまがじっくりと予算だてができるタイミングがおすすめです。

500 円玉 0 枚
100 円玉 3 枚
50 円玉 0 枚
10 円玉 5 枚
5 円玉 0 枚
1 円玉 0 枚

3つのお金の使い方ごとに予算配分ができるように、原則硬貨で渡しましょう！貯金箱は3つ用意すると管理しやすいです。

① セーブ（先取貯金）の計画

毎週のおこづかいから先取貯金する金額、またはパーセンテージを記入しよう！

- ☒ おこづかいのうち、毎週 100 円または %を先取貯金します。
- ☒ お年玉（臨時収入）のうち、50 %を先取貯金します。

② ギブ（寄付）の計画

自分以外の人のため、社会をよくするための予算を立ててみよう！

おこづかいのうち、毎週 30 円を自分以外の人のために使うお金として積み立てます。

ギブの
使い方候補

例：お母さんのお誕生日にお花とプレゼントを購入する。

- 家族みんなで食べるおやつを買う。
- 動物保護団体へ寄付をする。



おこづかいをもらうための
お約束

- ☒ おこづかい帳を記入します。
- ☒ おうちのお手伝いをします。

おこづかいトレーニングの一環として、おこづかい帳を記入することをお約束しよう！

お手伝いの
内容

- お風呂掃除をする 頻度 夕食後毎日
- 掃除機をかける 頻度 土曜日の朝

- ☒ その他、こんなお約束を守ります。（例：毎月本を○冊読みます。）

・毎月本を2冊読みます。

家族の一員として、自分が得意（負担になりすぎない）で、おうちの人
が喜ぶお手伝いに責任を持ち取り組むことをお約束しよう！

おこづかいギシート

きにゅうび
記入日

ねん 年 がつ 月 にち 日

じぶん
自分のサイン

ひと
おうちの人のサイン

おこづかい金額

まいしゅう
毎週

えん 円とします。

おこづかい日

まいしゅう
毎週

ようび
曜日の

じ ころ
時頃とします。

おこづかいは、原則、硬貨で渡します。



えんだま
500 円玉

まい
枚



えんだま
100 円玉

まい
枚



えんだま
50 円玉

まい
枚



えんだま
10 円玉

まい
枚



えんだま
5 円玉

まい
枚



えんだま
1 円玉

まい
枚

① セーブ（先取貯金）の計画

先取貯金は少し先、または遠い未来のための中・長期的な貯金です。

☐ おこづかいのうち、
まいしゅう 毎週 えん 円または %を先取貯金します。

☐ お年玉（臨時収入）のうち、 %を先取貯金します。

② ギブ（寄付）の計画

おこづかいのうち、まいしゅう 毎週 えん 円を
自分以外の人のために使うお金として積み立てます。

ギブの
使い方候補

例：お母さんのお誕生日にお花とプレゼントを購入する。

・
・



おこづかいをもらうための
お約束

☐ おこづかい帳を記入します。

☐ おうちのお手伝いをします。

てつだ
お手伝いの
ないよう
内容

・

・

ひんど
頻度

ひんど
頻度

☐ その他、こんなお約束を守ります。（例：毎月本を〇冊読みます。）

・



こんしゅう

今週のおこづかい金額

えん
円



りん じしゅうにゅう

臨時収入

えん
円



よ　さん　　　　　　　　　　ごう　けい
予算とこれまでの合計



◆ ^{よさん} ^{しゅう} ^{はじ} ^{きにゆう}
予算：週の初めに記入しましょう

●これまでの合計：週の終わりに記入しましょう

セーブ (貯金)

よさん
予算

よさん
予算

えん
円

これまでの
ごうけい
合計

えん
円

ギブ (寄付)

◆ 予

◆ 予

えん
円

これまでの
ごうけい
合計

えん
円

スPEND(使う)

◆ 予

◆

えん
円

● **これまでの
ごうけい
合計**

えん
円

つか かね
使ったお金

使ったお金			きん がつ 金 額	ひょう か 評 価
が づ 月	に ち 日		えん 円	 •  • 
			えん 円	 •  • 
			えん 円	 •  • 
			えん 円	 •  • 
			えん 円	 •  • 
ごうけいきんがく 合計金額			えん 円	

こんしゅう
今週

こんしゅう
今週の



か



チェック!



ちょう き にゆう
おこづかい帳の記入ができました。



て つだ せき にん も と く
おうちのお手伝いに責任を持ち、取り組みました。



た やく そく まも
その他のお約束が守れました。



もっとおこづかい帳を利用したい方へ



このおこづかい帳は、にぐ先生監修のもと提供しております。

もっとおこづかい帳を利用したい方は、下記の二次元コードから完全版をご購入いただくこともできます。

1年後の資産目標
に向けて
一歩ずつ進もう！
資産管理スゴロク

他にも、お金を楽しく学べるページがたくさん！



四半期ごとに
ふりかえり
チェック！

おこづかいの考え方や
金融教育の大切さを
学べる
金融コラム

完全版はこちらから ▶



SBI証券金融教育パートナー講師

谷口 達也 (たにぐち たつや)

愛称「にぐ先生」。

株式会社マネーシフト創業者 / 一般社団法人 Nancy 副代表。

C F P 認定者・1級ファイナンシャル・プランニング技能士。

岡三証券、野村證券を経て独立。

「何も売らないファイナンシャルプランナー」として中立的な立場から家計・資産形成の支援を行っている。

YouTube チャンネル「【大人のためのFP教室】教えて！にぐ先生！」は2020年1月に開設、登録者は現在10万人を突破！

Voicy でも毎朝7時に情報を発信しており、幅広い世代から支援を集めている。各種メディアや講演にも出演多数。