

忙しいママの時間を増やして お金を守る！

AI家計診断 & 最速で5万円を捻出する「お金の整理術」

「頑張り」を「お金と自由」に変える実践ガイド



お金を守る家計アドバイザー はるちゃん

なぜ今、お金の「守り方」 が必要なのか？



今の日本は、ただ「頑張る」だけでは資産が目減りする時代。
会社に依存せず、自分で守り、増やす。これが家族を守る最強の盾になります。



私は産後復帰後、1ヶ月で解雇を経験しました。でも、ピンチな状況こそチャンスです。
新しいお金の守り方を知るきっかけになっています。

多くの女性が陥る「頑張り損」



頑張り損とは？

一生懸命働いて収入を増やしても、知らず知らずのうちに税金等で「過剰に」手放してしまっている状態です。

お金の仕組みを知っているか、知らないかで**生涯の資産に数千単位の差**が生まれることもあります。



稼ぐことばかりを考えていた私にとっては、衝撃の事実でした。

収入を増やすと同時に、空いた穴を塞ぐことが努力を無駄にしないポイントです。

守る側へシフトするための3つ整理術



1. モノの整理

不用品を資産に変え、
最速で数万円を捻出。



2. 家計の整理

AIを使って15分で家計を客観
視。無理なく支出を削減。



3. 思考の整理

支出を「経費」と捉え直す、
一生モノの視点を習得。



稼ぐことだけを考えていた時代から、一気に思考が変わりました。

1人で抱え込まず、AIも活用しながら時短を意識して進めるのがおすすめです。

Step1 モノの整理



1. モノの整理
不用品を資産に変え、
最速で数万円を捻出。



捨てるのは勿体無いと思って1年以上使わないものを放置していると運氣も下がります。
必要としている人に届けて、月数万円の収入にしていきましょう。

初心者でも売れるメリカリの出店のコツ

大切なのは「買う人の立場」で考えること



プロフィール

売れている人をTTP（徹底的にパクる）！誰から買うかが重要です。



写真

商品の状態がわかる写真を複数枚撮りましょう。スマホで撮った後、「明るさの補正」を忘れずに！



タイトル

「新品」「未開封」「送料無料」などの、売れやすいキーワードを必ず入れる。売れきれ商品を検索して、売れているタイトルを参考にしてみてください！



商品説明

ここでもTTPを活用。複数の説明文章を参考に嘘のない誠実な文章を作成。AIを活用して叩き台を作るとスピードが上がります！



最初の「利益」を体験することが、家計再生の第一歩です！
事業の基本をの流れを理解することは「守る力」にも繋がります。



Step2 時間の整理



2. 時間の整理

AIを使って家事を客観視。

無理なく支出を削減。

家計簿、日々の献立など多くの時間は「計画」に時間を取られています。

AIだからこそ、スピーディーに。

且つ、客観的な鋭い「改善点」も教えてくれます。

あなたの「こだわり」を守りながら、無駄な時間を削っていきましょう。



普段の生活にAIを取り入れることで、あなたの「苦手」を補助してくれます。

AIに頼れることは頼って、時間を効率よく使ってみましょう！

そのまま貼るだけ！家計診断プロンプト

📱 「以下のカッコ内を埋めて、ChatGPTやGeminiに送信」

▶ 数分で分析、次回のアクションまで提示してくれます！！

詳細版（支出の項目が多め）

以下の文章をAIに送信してください

タイトル

家計再生コンサルタントとして、詳細な家計診断と改善案を提示してください。

目的 /

お客様の将来の目標（[例：1年で100万円貯める]）を達成するために、現状の家計の無駄を特定し、具体的なアクションプランを作成する。

お客様情報

- 家族構成：[例：夫婦二人、未就学児1人]

- 住居：[例：賃貸、東京都、家賃12万円]

- 手取り月収：[例：40万円]

- ボーナス：[例：年80万円]

- 支出内訳：

- 固定費：[住居費〇円、通信費〇円、保険料〇円、教育費〇円]

- 変動費：[食費〇円、日用品〇円、娯楽費〇円、美容費〇円]

- 貯金・資産状況：[例：貯金200万円、つみたてNISA月3万円]

- 悩み・目標：[例：食費が高い気がする。子供の教育費をあと500万円貯めたい]

依頼事項

- 【現状分析】理想的な家計割合と比較して、どの項目がオーバーしているか分析してください。
- 【改善案】無理のない範囲で、月額いくら削減可能か、優先順位をつけて3つ提案してください。
- 【シミュレーション】提案を実行した場合、目標達成までに何年かかるか算出してください。
- 【アドバイス】お客様に寄り添った励ましの言葉を添えてください。

簡易版（ざっくりとした支出管理）

以下の文章をAIに送信してください

タイトル

プロの家計アドバイザーとして、ざっくりとした情報から家計の「急所」を見抜いてください。

状況

お客様は家計管理に苦手意識があり、現在は断片的な情報しかありません。この情報から改善の糸口を見つけます。

お客様情報

1. 手取り月収：[例：30万円]

2. 把握している固定費：[例：家賃とスマホで10万円くらい]

3. 毎月の残り：[例：ほぼ残らず、毎月トントン]

4. 本人の感覚：[例：コンビニによく行くし、外食が多いかもしれない]

依頼事項

- 【使途不明金の推定】収入から固定費を引いた残りのうち、何にいくら使っている可能性があるか予測してください。
- 【最優先のアクション】家計簿をつけなくてもできる「これだけはやっておくべきこと」を2つ提示してください。
- 【深掘り質問】より詳細なアドバイスをするために、お客様に次になんと声をかけて、どの項目を確認してもらわなければならないか教えてください。

そのまま貼るだけ！献立プロンプト

📱 「以下のカッコ内を埋めて、ChatGPTやGeminiに送信！」

以下の文章をAIに送信してください

役割

あなたは「節約料理の専門家」です。

限られた予算（1週間1万円など）の中で、家族全員が満足し、かつ食品ロスを出さない究極の献立を作成してください。

入力情報

1. 家族構成：[例：大人2名、3歳児1名]
2. 1週間の予算：[例：1万円（朝・晩）]
3. 優先事項：[例：パパのおつまみ1品、子供が食べやすい味付け、時短など]
4. 冷蔵庫にある残り物（あれば）：[例：キャベツ1/4、卵3個]
5. 苦手なもの・アレルギー：[なし]

実行依頼

1. 【買い物リスト】予算内に収まる「効率的な買い出しリスト」を、肉・魚・野菜・その他のカテゴリーに分けて作成してください。
2. 【1週間の献立表】朝ごはん・晩ごはんの献立を作成してください。晩ごはんには必ず「おつまみ兼副菜」を1品含めてください。
3. 【使い回しの極意】食材を余らせないための使い回しの工夫（例：月曜のメインの一部を火曜にリメイク等）を解説してください。
4. 【節約のコツ】今回のメニューにおいて、さらに安く済ませるための代用食材や調理のコツをアドバイスしてください。

出力形式

表形式や箇条書きを使って、誰でも一目でわかるように出力してください。

▼1分で具体的な買い物リストまで作成完了！

1. 【買い物リスト】 予算：約10,000円以内

※調味料・お米は自宅にある前提です。

カテゴリー	商品名
肉・魚	鶏むね肉(3枚)、豚こま(600g)、合い挽き肉(400g)、ちくわ(2袋)、厚揚げ(2枚)
野菜	玉ねぎ(1袋)、人参(3本)、じゃがいも(1袋)、キャベツ(1/2玉)、小松菜(1袋)、もやし(2袋)
その他	豆腐(3個パック)、納豆(2パック)、食パン、うどん乾麺、プレーンヨーグルト

AIを使った簡単献立表 (例)

月の食費3万円で計画!

時短重視の
1週間献立



買い物リスト (週1回まとめ買い)

野菜 (約2,500円)
もやし4袋、キャベツ1玉、白菜1/2玉
人参3本、大根1本、玉ねぎ3個
ほうれん草2束、小松菜2束、ブロッコリー1株
きゅうり3本、トマト4個、レタス1玉

肉・魚 (約3,000円)
鶏胸肉600g、鶏もも肉400g、豚こま肉400g
豚バラ肉300g、白身魚4切れ、鮭2切れ

その他 (約2,000円)
卵2パック、米5kg、パン、うどん、調味料等

月曜

- 朝食
 - 野菜たっぷりスクランブルエッグ (人参・ほうれん草・玉ねぎ)
 - トースト
 - バナナ
- 昼食
 - 野菜炒めうどん (冷凍うどん使用)
 - ミニサラダ
- 夕食
 - 鶏胸肉の野菜あんかけ (キャベツ・もやし・人参)
 - 白ご飯
 - わかめときゅうりの酢の物
 - おつまみ: 鶏皮のバリバリ焼き

火曜

- 朝食
 - 野菜入りおにぎり (小松菜・しらす)
 - 味噌汁 (大根・わかめ)
 - ヨーグルト
- 昼食
 - 野菜たっぷりオムライス (ピーマン・玉ねぎ・人参)
- 夕食
 - 豚こま肉と野菜の炒め物 (もやし・ニラ・キャベツ)
 - 白ご飯
 - トマトとレタスのサラダ
 - おつまみ: きゅうりの浅漬け

水曜

- 朝食
 - 野菜パンケーキ (ほうれん草・人参すりおろし)
 - フルーツ (りんご)
- 昼食
 - 野菜ラーメン (インスタント+もやし・キャベツ)
- 夕食
 - 白身魚の野菜蒸し (白菜・えのき・人参)
 - 白ご飯
 - ブロッコリーのおかか和え
 - おつまみ: キャベツのコールスロー

木曜

- 朝食
 - 野菜入り卵かけご飯 (小松菜・海苔)
 - 味噌汁 (玉ねぎ・わかめ)
- 昼食
 - 野菜たっぷり焼きそば (キャベツ・もやし・人参)
- 夕食
 - 鶏もも肉と根菜の煮物 (大根・人参・こんにゃく)
 - 白ご飯
 - ほうれん草のごま和え
 - おつまみ: 大根の漬物

金曜

- 朝食
 - 野菜サンドイッチ (レタス・トマト・きゅうり)
 - 牛乳
- 昼食
 - 野菜チャーハン (ピーマン・人参・玉ねぎ・卵)
- 夕食
 - 豚バラ肉と白菜の重ね蒸し
 - 白ご飯
 - かぼちゃの煮物
 - おつまみ: もやしのナムル

土曜

- 朝食
 - 野菜たっぷりホットケーキ (人参・ほうれん草)
 - ヨーグルト
- 昼食
 - 野菜カレー
 - サラダ
- 夕食
 - 鮭と野菜のホイル焼き (キャベツ・もやし・えのき)
 - 白ご飯
 - 小松菜の煮浸し
 - おつまみ: きゅうりとわかめの酢の物

日曜

- 朝食
 - 野菜オムレツ (ほうれん草・トマト・チーズ)
 - トースト
- 昼食
 - 野菜うどん (大根・人参・小松菜・卵)
- 夕食
 - 鶏胸肉と野菜の照り焼き (キャベツ・もやし・玉ねぎ)
 - 白ご飯
 - 白菜の浅漬け
 - おつまみ: もやしの中華風サラダ

Step3 思考の整理



3. 思考の整理

支出を「経費」と捉え直す、
一生モノの視点を習得。

自分の事業を始めると、あなたのプライベートな体験が
「誰かの役に立つ価値」に変わります。

これまでの支出はただの浪費なのか？
それとも未来の事業に関わるものなのか？

今までの消費が事業に関わる経費に変わる可能性があります。



会社員としての「安定した給与」というセーフティネットを持ちながら
副業部分で「事業主」のメリットを活用する。

これが、30代女性が人生の自由度を最大化させる、最も賢いお金の守り方です！

「最後までお読みいただきありがとうございました。」

理論は分かって、『自分の家の場合はどうなんだろう？』と迷うのがお金の難しいところです。

5年後の自由を手に入れるために、
まずはあなたの現在地と一緒に確認してみませんか？

▶無料で個別セッションを予約する

【5名限定】

無料個別セッション

● AI診断の結果を深掘り

● 月3万円の余剰資金を作る節税・副業術

具体的なアクションプランと一緒に作成します。「あなたの場合」に合わせた最適なアドバイス。