

全般的なヒントと説明

収入と支出を計算する作業に馴染みがない方もいる可能性を私たちは考慮しています。しかし、応募者独自の経済状況を全体的に把握するのに役立ちます。

申請書の予算欄を記入する際に、一般的なヒントをいくつか挙げておきます。

- 正確を期すために最善を尽くしますが、収入や支出について最善の見積もりを記入してもかまいません。
- 支出は収入より多いかもしれませんし、そうでないかもしれません。経済状況は人それぞれです。
- このヒントシートを読み、申請書の予算欄を記入しようとして混乱した場合は、地元のソロプチミスト・クラブに援助を求めるか、lydawards@soroptimist.org にメールを送ってください。

所得欄

A. 雇用

- この計算では、手取り収入（税金と医療保険料を差し引いた額）を使用してください。
- 月ごとの収入/貯蓄を算出するには、年間の収入/貯蓄を12で割ります。
- 給料が一定でない場合や、金額にばらつきがある場合は、できるだけ手取りを推定するようにしましょう。
- 手取り収入が月によって異なる場合は、年間総収入を12 (1年間の月数) で割って月額平均を算出することで、月ごとの手取り収入を計算できます。
- 複数の仕事をしている場合は、この欄にすべての雇用元からの収入を記入します。
- 副業など他の仕事についても同様のプロセスを繰り返して給与所得総額を算出し、応募申請書の「収入」セクションに入力します。

B. 貯蓄

- 毎月の平均額を算出するには、普通預金口座にお持ちの合計金額を12 (ヶ月) で割ってください。

C. 養育費／扶養手当

- これらの収入源は、月ごとに異なる場合があります。あなたの状況に応じて、これらの収入源から得られる年間総収入額を正確に見積もるよう、最善を尽くしてください。

D. 政府からの補助

- あなたが受け取る可能性のある特定の種類の政府補助は、あなたの国または地域によって異なります。
- 一般的な政府補助には、現金補助、育児補助、食糧補助、光熱費の補助などがあります。

- この数値を計算する際には、政府の財政援助プログラムから受け取る月額を必ず使用してください。援助額の月額を算出するには、合計額をこの財政援助を受け取っている月数で割ります。受け取っている財政援助の種類ごとにこのプロセスを繰り返し、総額を計算します。
- すべての政府補助プログラムからの収入の合計数を、申請書のこの欄に記入する必要があります。

E. 学費補助

- これらの収入の支給周期は、年ごと、学期ごと、または月ごとの場合があります。いずれかを選択してください。学期ごとの場合は、年間の学期数を記入してください。このフォームを使うと、選択内容に応じて合計額が自動的に計算されます。
- 本年度に受け取る予定、または受け取った奨学金またはローンの月額合計を記入してください（例：1学期あたり5,000ドルのローンがあり、大学の年間の学期数が2学期である場合、年額のローンは10,000ドルになります）。
- 受給が確定していない奨学金は含めないでください。

F. その他の収入（他の世帯員からの収入を含む）

- この欄には、あなたの世帯の他の誰か（例：パートナー、両親、子供）から得ている収入を記入します。
- これら「その他の収入」については、必ず月ごとの金額を記入してください。

*** 次のページのワークシートを使用して月収を計算してください ***

「夢を生きる賞」への応募申請 - 月間予算記入用参照ワークシート

給与支払いごとの手取り収入 ¥	X	月ごとの給与支給回数	=	月ごとの給与所得 ¥
普通預金口座の残高合計 ¥	/	1年の月数 12	=	貯蓄からの引き出し（月ごと） ¥
養育費（月額） ¥	X	月ごとの支給回数	=	養育費による月ごとの収入 ¥
離婚手当（月額） ¥	X	月ごとの支給回数	=	離婚手当による月ごとの収入 ¥
公的機関からの給付金・手当（月額） ¥	X	月ごとの支給回数	=	公的機関からの給付金・手当による月ごとの収入 ¥

他の世帯員が得ている追加収入があれば記入してください

追加所得源: _____	月ごとの追加収入 ¥
追加所得源: _____	月ごとの追加収入 ¥
追加所得源: _____	月ごとの追加収入 ¥
上記セクションのピンク色のボックスの数値をすべて足し、 月収総額を算出してください。→	月収総額 ¥

学費補助

奨学金、賞、助成金の総額 ¥	X	月ごとの支給回数	=	奨学金/賞/助成金による月ごとの収入 ¥
すべてのローンの総額 ¥	X	月ごとの支給回数	=	ローンによる月ごとの収入 ¥

または、学費補助金が学期ごとまたは年ごとに支給される場合:

奨学金、賞、助成金の総額 ¥	/	学期ごとに支給される場合は、支給額を学期に含まれる月数で割ります。年ごとに支給される場合は、支給額を12で割り、月ごとのおおよその額を算出します。	=	奨学金/賞/助成金による月ごとの収入 ¥
すべてのローンの総額 ¥	/	学期ごとに支給される場合は、支給額を学期に含まれる月数で割ります。年ごとに支給される場合は、支給額を12で割り、月ごとのおおよその額を算出します。	=	ローンによる月ごとの収入 ¥
上記セクションのピンク色のボックスの数値をすべて足し、月間の学費補助額の合計を算出してください。→				学費補助による月ごとの収入 ¥
		月収	¥	
		学費補助による月ごとの収入	¥	
上記の2つの合計額を足すと、月間収入の総額を算出できます。→				月収総額 ¥

出費欄

A. 住居費

- 学期ごとに住居費を支払っている場合は、学期ごとの費用を学期に含まれる月数で割ります。

B. 食費

- 毎月の食費（食料品、外食、その他を含む）の平均額を推定し、その額に12ヶ月を掛けて年間の食費を算出します。
- 政府からの食料補助を受けている場合も、年間の食費の合計を記入してください。

C. 保育費

- この費用は、あなたのスケジュールやお子さんの年齢によって年間を通じて変動する可能性があります。月額を正確に見積もるよう最善を尽くしてください。
- ベビーシッター、託児所、学童保育などの月額料金の合計をこのボックスに記入してください。

D. 光熱費

- インターネット、ケーブルテレビ、電気、ガス、水道、ゴミ処理、携帯電話、エアコン/暖房、その他の家庭の公共料金の月々の支払い額を公共料金として含める必要があります。
- 費用が年間を通じて変動する場合は、最良の推定値を使用するか、光熱費の請求書を見て月平均値を求め。
- この作業を、あなたが支払うすべての光熱費について繰り返し、光熱費の合計を求め、申請書の予算欄に記入してください。

E. 医療費

- 医療費の例としては、自己負担分、処方箋、治療費、保険料（雇用主や政府からの補助がない場合）、その他医療に関連する自己負担分などが挙げられます。
- この支払い額は月ごとに大きく異なる可能性があります。月の合計額をできるだけ正確に見積もるようにしてください。

F. 交通費

- これには、自動車の支払い、自動車の維持費、自動車保険、ガソリン、車検、修理、公共交通機関（バス、地下鉄、電車）、またはライドシェアの費用（Uber/Lyft など）が含まれます。
- 交通費の中には、年に1回しか発生しないものや不定期に発生するものもありますが、月々の金額をできるだけ正確に見積もるようにしてください。ヒント：年間の支払い額を合算して12で割ると、月々のおおよその支払い額が算出されます。この金額を、月ごとのその他の交通費に足します。

G. 授業料、諸費用、書籍

- これは、助成金やローンによる支払いを授業料に適用する前の、授業料、手数料、書籍の合計額です。授業料、諸費用、書籍代の全額を年払いしている場合は、その合計額を12で割って月額を算出してください。授業料、諸費用、書籍代を学期ごとに支払っている場合は、合計額を学期ごとの月数で割ってください。
- これらの料金を特定するのが難しい場合、プログラムのWebサイトや宣伝用資料を参照してください。すでに授業を受けたことがある場合は、過去1年間の書籍費用を使用して費用を見積もることもできます。合計額を12で割り、月ごとの費用を算出してください。過去の学期の書籍費用をもとに費用を見積もる場合は、合計額を学期ごとの月数で割ってください。
- また、デジタルブックやオンラインアクセスコードなど、授業に参加するために必要なものも含まれます。

H. 追加費用

- 一般的な追加費用は、コンピューター、衣類、パーソナルケア用品、子供のアクティビティや学校での費用、借金やローンの支払いなどです。

*** 下のワークシートを使用して月々の支出額を算出してください ***

「夢を生きる賞」への応募申請 - 月間予算記入用参照ワークシート

毎月の家賃または住宅ローンの支払額
¥
毎月の食費
¥
毎月の平均保育費
¥
毎月の光熱費
¥
毎月の平均医療費
¥
毎月の交通費
¥

授業料、書籍、諸費用（ローン/学費補助/奨学金による支払いが適用される前）

授業料と書籍の費用が学期ごとに発生する場合:

学期ごとの授業料と諸費用	/	学期に含まれる月数	=	月々の授業料および諸費用
¥				¥
学期ごとの書籍費用	/	学期に含まれる月数	=	月ごとの書籍費用
¥				¥

または、授業料と書籍代が年ごとに発生する場合 :

年間学費	/	1年の月数	=	月ごとの授業料および諸費用
¥		12		¥
年間教科書代	/	1年の月数	=	月ごとの書籍費用
¥		12		¥

追加の出費 : _____

追加の出費 : _____

追加の出費 : _____

月ごとの追加支出
¥
月ごとの追加支出
¥
月ごとの追加支出
¥

上記のセクションの紫色のボックスをすべて合算すると、月々の合計支出額が算出されます。→	¥	月ごとの総支出額
---	---	----------