

① なぜ始めたいのか？

きっかけ、大事にしたいこと、続けたい理由。

例：子育てしながら、自分の腕で働きたい

② 得意なこと・できることは？

経験・技術・資格。人からほめられること、よく頼まれること。

例：美容師 12 年。カットが速いとよく言われる

③ 頼れる人・つながりは？

お客さんになってくれそうな人、手伝ってくれそうな人、相談できる人。

例：保育園の保護者、前の店の常連さん、内装をしている友人

④ どんな働き方をしたい？

働く時間・曜日・場所。家族との時間。

例：平日 9～15 時、自宅の一室で。土日は休む

⑤ 毎月の生活費はいくら？

これが「自分の給料」の目安になります（3 枚目で使います）。

例：月 20 万円

⑥ どこまでならお金と時間をかけられる？

うまくいかないとき、続けるか見直すかを決める目安です。

例：使うお金は 150 万円まで。1 年たって生活費がまかなえなければ見直す

まとめ 自分の強みを 1 文で

私は【②得意なこと】と【③のつながり】を生かして、【④の働き方】で事業をしたい。

① お客さまは誰？ 何に困っている？

どんな人の、どんな困りごとを助けますか。

例：子育て中で、平日の夕方しか髪を切りに行けない人

② どう助ける？ お客さまはどう変わる？

商品の名前ではなく、お客さまがどう変わるかを書きます。

例：子ども連れでも、気兼ねなく 30 分で整えられる

③ 同業他社や既存のものと、何が違う？

近くの同業、似たサービス、「何もしない」と比べて。

例：近くの店は予約が取りにくく、子ども連れを断ることも

④ どうやって知ってもらう？ どこで売る？

お客さまとの出会い方と、売る場所。

例：保護者の口コミ、Instagram、自宅の一室で予約制

⑤ まず小さく試すなら？

大きなお金をかける前に、お客さまの反応を確かめる方法。

例：知り合い 10 人に、休みの日に試しに切らせてもらう

⑥ 協力してくれそうな人やお店は？

仕入れ先、お客さまを紹介してくれる人、場所を貸してくれる人。

例：子ども服の店に、チラシを置いてもらう

まとめ この事業を 1 文で

【①のお客さま】に、【③の違い】のある【商品】で、【②の変化】を届けます。

① 毎月決まってかかるお金（固定費）

売上がなくても毎月出ていくお金です。当てはまるものに金額を書きます。

家賃・駐車場	円
水道・電気・ガス（事業の分）	円
電話・ネット	円
車（ローン・ガソリン・保険）	円
機械のリース・ソフトの利用料	円
保険（事業用）	円
広告（ホームページ・チラシ）	円
その他の経費	円
借入の返済	円
国民健康保険・国民年金	円
自分の生活費（1 枚目⑤）	円
毎月の固定費の合計	円

② 用意しておきたいお金

始めるときにかかるお金と、売上が安定するまでのお金。

始めるときにかかるお金（設備・内装・備品・保証金・最初の仕入れ）円

固定費の 6 か月分（①の合計 × 6）円

用意しておきたいお金円

自己資金円

足りないお金（借入や補助金で用意）円

1 枚目⑥のかけられるお金に収まる／超える

借入は、日本政策金融公庫の創業向けの融資などがあります。補助金はあとから受け取るもので、必ずもらえるとは限りません（2026 年 10 月時点）。

目標 どうなっていたい？

計算はいりません。どうなっていたいかを言葉で書きます。

半年後

例：常連さんが 20 人いる

1 年後

例：生活費をお店でまかなえている

3 年後

例：人を 1 人雇って、週 1 日休める

まず 3 つの問いに答える

問 1 許可が必要な業種？

飲食・中古品・建設・美容理容・お酒・宿泊 など

問 2 給料を払う人がいる？

家族だけ／家族以外も

問 3 取引先は会社が多い？

請求書にインボイス（登録番号）を求められそう

全員 全員が出すもの

開業の前（早めに準備）

許可や店舗の準備には時間がかかります。開店の 2〜3 か月前には動き出しましょう

☐ 問 1 業種ごとの許可

飲食店・旅館：保健所／中古品：警察署／建設（1 件 500 万円以上の工事）：都道府県／お酒：税務署／美容所・理容所：保健所（届出）／民泊：都道府県（届出）

営業を始める前に済ませます。飲食店は内装工事の前に保健所へ相談を。美容所・理容所は、保健所の検査を受けてから使えます。お酒の免許は審査に約 2 か月かかります

☐ 全員 国民健康保険・国民年金

市区町村

会社を辞めた日から 14 日以内（会社員から独立する人）

事業を始めた日

多くはお店を開けた日です。開業届に書いたこの日を、帳簿や補助金の申請でも使います

☐ 全員 開業届

税務署

開業した年の確定申告の期限まで。青色申告の申請と一緒に出すのがおすすめ

☐ 全員 青色申告の承認申請書

税務署

事業を始めた日から 2 か月以内（1 月 15 日までに始めた場合は、その年の 3 月 15 日まで）

☐ 問 2 青色事業専従者給与の届出（家族に給料を払う場合）

税務署

事業を始めた日から 2 か月以内

開業してすぐ

都道府県への申告と、消費税の手続き

☐ 全員 個人事業の開始の申告

都道府県税事務所

都道府県によって違います（東京都は 15 日以内、徳島県は不要）

☐ 問 3 インボイスの登録申請

税務署

開業した年の 12 月 31 日までに提出せば、事業を始めた日から登録されます

☐ 問 3 消費税の簡易課税の届出（任意）

税務署

開業した年の 12 月 31 日までに提出せば、その年から使えます

給料を払い始めたら

家族への給料も含みます

☐ 問 2 給与支払事務所等の開設届出書

税務署

給料を払い始めてから 1 か月以内

☐ 問 2 源泉所得税の納期の特例（任意）

税務署

いつでも出せます。源泉所得税の納付を年 2 回にまとめられます（従業員 10 人未満）

☐ 問 2 労働保険の保険関係成立届（家族以外を雇う場合）

労働基準監督署

雇った日の翌日から 10 日以内

☐ 問 2 雇用保険の適用事業所設置届（家族以外を雇う場合）

ハローワーク

雇った日の翌日から 10 日以内

☐ 問 2 健康保険・厚生年金の新規適用届（従業員が常に 5 人以上）

年金事務所

5 日以内（一部の業種を除く）

翌年 3 月 15 日

はじめての確定申告

☐ 全員 確定申告

税務署

3 月 15 日まで。開業届もこの日が最終期限です