

迷いを消して、安全に、確実に前進するために。

フリーランス独立の 初期コストと資金調達ガイド

完全実践ガイド



対象

独立準備～直後の個人事業主



成果

必要資金の見積もり・調達計画・運用ルール

♪ 全体像と進め方 | 資金計画の5フェーズ

何をいつ決めるかが不明確だと、費用計上や調達のタイミングがずれる。フェーズで区切り、逆算で着手する。

Phase A



準備

- ✓ 屋号の決定
- ✓ 開業日の決定
- ✓ 概算資金の算出

Phase B



見積

- ✓ 初期コスト明細作成
- ✓ 運転資金の算出
- ✓ 予備費の設定

Phase C



調達

- ✓ 自己資金の準備
- ✓ 創業融資の検討
- ✓ 補助金の要件確認

Phase D



セットアップ

- ✓ 事業用口座の開設
- ✓ 会計ソフト導入
- ✓ 証憑保管ルール策定

Phase E



運用

- ✓ 予実管理（毎月）
- ✓ 資金クッション維持
- ✓ 資金繰り表の更新

⚠ なぜ資金計画が重要か | ショートの3大要因

黒字倒産は「タイミング」の問題で起きる。入出金のズレと固定費の重さを先に見抜き、手元の現金を枯渇させない仕組みを作ることが最優先です。

FACTOR 01



入金サイトの長さ

納品から入金まで「翌々月末払い（約60日後）」などの場合、売上はあるのに手元に現金がない状態が続きます。

↓ 手元資金の枯渇

FACTOR 02



固定費の過大

家賃、通信費、サブスクなど、売上がゼロでも毎月出ていくお金が重いと、数ヶ月の不調で致命傷になります。

↓ 利益率の圧迫

FACTOR 03



税・保険の年次支払い

所得税、住民税、国保、年金など、忘れた頃にやってくる高額な支払いが資金繰りを狂わせる最大の要因です。

↓ 突発的な支出増



FIRST STEP

まずは「毎月必ず出ていくお金（固定費）」の一覧表を今日作り、最低限必要な月額を把握する。



初期コストと運転資金の違い | 役割と扱い方

性質の違いを分けて考えるだけで、必要額が半分に見えてきます。

ごちゃ混ぜにせず「一度きりの支出」と「生きるためのコスト」で管理箱を分離しましょう。

INITIAL COST



初期コスト

開業時のみ発生する「一度払えば終わる」投資。
売上を生むための道具や環境づくり。

主な項目

PC・ソフト・什器・許認可・敷金礼金

RUNNING COST



運転資金

事業を続ける限り「毎月必ず出していく」費用。
売上がゼロでも支払い義務があるコスト。

主な項目

家賃・通信費・サブスク・生活費

目安

運転資金 = 月固定費 × 3~6ヶ月分

原則

投資は厳選し、運転資金は厚めに持つ



FIRST STEP

書き出した支出リストに「I（イニシャル）」と「R（ランニング）」のマークを付けて分類する。

① 初期コスト | 設備投資のチェックリスト

見栄えの支出は後回しにし、売上直結の投資から着手する。最低装備で立ち上げて増強する。

必須候補

最優先

PC・周辺機器

業務遂行に支障がないスペック。マウス・キーボードも。

業務ソフト・ツール

Office, Adobe, 会計ソフト等のサブスク契約。

印鑑（実印・銀行印）

契約や口座開設に必須。個人のものと分ける。

作業環境

生産性UP

ワークチェア

長時間作業での腰痛リスクを軽減する投資。

外部モニター

作業領域の拡大による効率化。ノートPCなら必須級。

照明・Web会議機材

手元照明や、オンライン商談用のマイク・カメラ。

法務・手続き

信頼・リスク

許認可・届出費用

業種により必要な許可申請の手数料や登録免許税。

損害賠償保険

フリーランス向けの賠償責任保険への加入検討。

ドメイン・サーバー

Webサイトやメールアドレス運用のための初期費用。

節約術

コスト抑制

中古・型落ち品

最新機種にこだわらず、1世代前のモデルを活用。

レンタル・リース

一時的に必要な機材は購入せずに借りて済ませる。

代替ソフトの検討

高額なソフトの代わりに、安価な互換ソフトを検討。



FIRST ACTION

まずは「必須候補」の市場価格をAmazonや価格.comで調査し、概算見積もりシートを作成する。

三 初期コスト② | 業種別の金額レンジ（例）

同じ独立でも前提コストは業種で変わります。中央値ではなく、自分の事業計画に合わせた条件で補正しましょう。

業種・職種	初期コスト目安	主な内訳・備考
 デザイナー	15~40 万円	MacBook Pro等のハイスペックPC、Adobe CCライセンス、フォント購入費、大画面モニター。
 ライター	5~20 万円	ノートPC（中スペック可）、ICレコーダー、校正ツール、取材交通費。最も低成本で開始可能。
 コンサルタント	10~30 万円	モバイルPC、Web会議用高品質マイク・カメラ、Webサイト制作費、名刺・提案書作成ツール。
 EC / 物販	20~80 万円	初回仕入れ在庫、梱包資材、商品撮影機材、ECサイト構築・月額費用、古物商許可（必要な場合）。

! 注記：上記の金額はあくまで目安です。地域やPCのスペック、自宅開業かオフィスを借りるかによって大きく変動します。最初は過剰装備を避け、必要最小限でスタートすることを推奨します。

■ 運転資金① | 月固定費の洗い出しと算出

固定費の見える化が安全運転の土台です。事業用口座だけでなく、個人の生活費も「隠れた固定費」として合算し、自分が生きていくために最低限いくら必要なのかを把握します。



事業固定費

🏢 地代家賃・共益費

📶 通信費・サーバー代

💻 サブスク・ツール利用料

🤝 定期的な外注費

+



生活固定費

房貸・住宅ローン・家賃

🍴 食費・日用品（最低限）

⌚ 社会保険料・年金・税金

🚗 交通費・車両維持費

二 月額合計 × 予備費(1.1倍) = 基準固定費



NEXT ACTION

直近3ヶ月の明細から上記の費目を洗い出し、月平均額を算出する。
同時に「削れる固定費」をリストアップし、総額の2割削減を目指す。

⚠ 運転資金② | 3ヶ月分 vs 6ヶ月分の比較

短期は立ち上がりが速いが外乱に弱く、長期は安心ですが調達負担が増えます。自分に合った期間を選びましょう。

期間設定	特徴・スタンス	メリット (Pros)	デメリット (Cons)
⚡ 3ヶ月分	身軽・資金効率◎ 最小限でスタート	<ul style="list-style-type: none">✓ 借入額が少なく審査に通りやすい✓ 利息負担を最小限に抑えられる✓ 準備期間が短く早期に開業可能	<ul style="list-style-type: none">⚠ 入金遅延が発生すると即座に危機⚠ 突発的な機材故障等に対応しにくい⚠ 精神的な余裕を持ちにくい
🛡 6ヶ月分	安心感・防御◎ 安全運転でスタート	<ul style="list-style-type: none">✓ 不測の事態でも半年は生存可能✓ 焦らずに高単価案件を選べる✓ 金融機関からの信用評価が高い	<ul style="list-style-type: none">⚠ 自己資金または借入額の負担増⚠ 賀蓄に時間がかかり開業が遅れる⚠ 返済月額が重くなる可能性

💡 判断軸と結論

判断軸：「収入の確度（受注済か？）」「家族構成（扶養有無）」「固定費の重さ」で決定します。

推奨：初月は「3ヶ月分」でスピーディにスタートし、売上が安定してきた3ヶ月後を目処に内部留保で「6ヶ月分」へ増強するのが現実的です。

↓ 資金調達の優先順位 | 自己資金→外部資金の順

調達は返済負担と審査難度の低い順に並べるのが鉄則です。

小さく始めて実績を作り、勝ち筋が見えた段階で外部資金を入れて拡大しましょう。

1



自己資金

貯金や退職金など。

返済義務がなく、最も自由度が高い。
まずはここから。

✓ 最優先・リスクゼロ

2



家族・知人

親族からの支援。

利息や返済期限を柔軟に相談できる
が、関係性のリスクあり。

↳ 信頼関係が担保

3



融資

公庫や銀行。

レバレッジを効かせられるが、確実な
返済計画と審査が必要。

↳ 事業拡大のエンジン

4



補助金

国や自治体の支援。

返済不要だが、後払い・事務煩雑・不
確実性が高い。

⊕ あくまで「補完」

FIRST STEP

まずは「いま動かせる自己資金」の総額を正確に把握し、初期コストを賄えるか確認する。

自己資金の準備 | 貯蓄計画と目標設定

計画のない節約は続かない。自動化と固定枠で「先取り」する。



口座分離

仕組み化

事業用口座

売上の入金と経費の引落のみに使用する。

生活用口座

生活費や家賃の支払い用。事業とは完全に分ける。

税金積立口座

消費税・所得税の支払いに備えてプールする。



先取り

自動化

自動振替設定

給料日翌日に強制的に貯蓄用口座へ移動させる。

「余ったら貯金」禁止

意思の力に頼らず、システムで強制的に残す。

積立定期の活用

簡単に引き出せない状態を作りロックする。



目安

目標設定

運転資金6ヶ月分

売上がゼロでも半年間は生活できる金額。

開業初期費用

PC・ソフト・什器など設備投資に必要な実費。

当面の税金・社保

前年度所得に基づく住民税や国保の支払分。



すぐやる

支出最適化

固定費の見直し

不要なサブスク解約、スマホ・保険プランの変更。

ラテマナーの削減

コンビニ通いや自動販売機の利用を自炊・水筒へ。

家計簿アプリ導入

現状の収支を可視化し、無駄な支出を特定する。



FIRST ACTION

今すぐメインバンクのアプリを開き、「自動入金（定額自動送金）」の設定画面を確認する。

Ⅲ 創業融資① | 日本政策金融公庫の基本

創業実績が薄い時期でも検討対象になるのが公庫の強みです。

審査の要点は「貸したお金が確実に返ってくる根拠」の一貫性にあります。

主要ポイント



- ・自己資金比率：創業資金の1/10以上が必須
- ・経験年数：同業種での勤務経験があると有利
- ・信用情報：税金や公共料金の滞納がないこと

必要書類・持ち物



- ・創業計画書：事業の全体像と数値計画
- ・見積書：設備資金の根拠となるもの
- ・個人の通帳：過去半年分の入出金履歴

審査の留意点



- ・資金使途の明確化：何にいくら使うかの根拠
- ・返済原資の証明：どうやって利益を出し返すか
- ・見せ金NG：急に増えた預金は調査される

事前準備・対策



- ・面談練習：計画書の内容を自分の言葉で話す
- ・通帳整理：不明瞭な入出金の説明準備
- ・認定支援機関：専門家のサポート活用も検討

FIRST STEP



まずは公式サイトから「創業計画書」のExcelフォーマットをダウンロードし、埋められない項目（弱点）を把握する。

创业融資② | 申込から入金までの流れ

公庫融資は申込から入金まで、順調に進んでも約1ヶ月～1.5ヶ月かかります。

「いつ現金が手元に来るか」を逆算し、支払いの約束をすることが重要です。

STEP 01

事前相談

- ✓ 支店窓口へ電話予約
- ✓ 必要書類リストの入手



STEP 02

申込・提出

- ✓ 創業計画書の提出
- ✓ 見積書・通帳等の提出



STEP 03

面談

- ✓ 担当者と対面（約1H）
- ✓ 資金使途・計画の説明



STEP 04

審査・入金

- ✓ 融資決定通知書の受領
- ✓ 契約手続き後に振込

① 管轄の支店を確認すること（納税地基準）

① 書類不備は最大の遅延要因。入念にチェック

① 自己資金の通帳原本を持参し、蓄積過程を示す

① 入金は契約完了から数日後（土日祝除く）



SCHEDULE PLANNING

入金予定日（最短でも申込から3週間後、余裕を見て1.5ヶ月後）に合わせて、業者への支払い期限を調整する。

補助金・助成金 | 種類と活用の勘所

原則は「後払い」です。採択後の事務負担も想定してから動きましょう。

代表例

ターゲット

小規模事業者持続化補助金

販路開拓（Webサイト制作や広告費）に使える定番。

IT導入補助金

会計ソフトやPC、ECサイト構築などのIT投資を支援。

自治体の創業助成金

地域限定。家賃や改装費が対象になることもあり狙い目。

必須プロセス

流れ

事業計画書の作成

採択の肝。「なぜ今、この投資が必要か」を論理的に説明。

経費の立替払い

補助金は原則後払い。一時的に全額を自己資金で支払う。

実績報告書の提出

事業完了後に証憑を提出。不備があると減額リスクも。

注意点

リスク

事前着手の禁止

「交付決定通知」が届く前に発注・契約した経費は対象外。

採択率の変動

必ず貰えるわけではない。予算や時期により難易度が変化。

事務負担の重さ

申請から報告まで数十時間かかることも。時給換算で検討。

活用法

ポイント

確実な投資に使う

「補助金がなくてもやる事業」に使い、採択はラッキーと考える。

加点項目を狙う

電子申請や貸上げ表明など、要件を満たして採択確率UP。

専門家の活用

商工会議所の指導員などに無料で相談・添削してもらう。



FIRST ACTION

商工会議所や「よろず支援拠点」の無料相談を予約し、使える制度をリストアップしてもらう。

巫 資金調達方法の比較表 | 特徴・費用・手間

費用（金利・手数料）と確度、スピードの3軸で選びます。自己資金をベースに、確実性の高い融資を組み合わせるのが王道です。

調達方法	コスト・費用	確度・スピード	特徴・備考
 自己資金	無料 金利ゼロ	即時 審査なし・確実	返済義務がなく精神的に楽。ただし貯蓄額が上限となるため、事業規模は限定される。
 融資（公庫等）	低～中 年利1～3%程度	普通 1～1.5ヶ月	実績がなくても計画で審査可能。自己資金の2～3倍まで調達でき、レバレッジが効く。
 補助金・助成金	原則無料 一部自己負担あり	遅い 採択率低・後払い	返済不要だが「後払い」のため、つなぎ資金が必要。事務作業の負担が非常に重い。
 共同出資・CF	高 手数料・配当	不確実 準備に数ヶ月	ファン作りやテストマーケティングを兼ねられる。経営権の分散やリターン設計に注意。

 POINT：最初は「自己資金 + 日本政策金融公庫の融資」の組み合わせが最もバランスが良く、おすすめです。補助金は採択されたらラッキー程度のプラスアルファとして考えましょう。



キャッシュフロー管理① | 基本設計

入金前提を「悲観寄り（遅れる・少ない）」に置くのが鉄則です。

用途別に3つの口座を設け、資金の性格を物理的に分けることで意思決定の質が上がります。



売上・入金口座

すべての入金を集約（入り口は1つにする）

入金翌日に移動



税金積立・投資口座

消費税・所得税用は絶対死守。
余裕資金は設備投資へ。



経費・決済口座

クレカ引落・家賃・ツール代。
固定費数ヶ月分を常駐させる。



生活費（個人口座）

事業主貸として定額を給与的に移動。
生活費の混合を防ぐ。



緊急枠として生活費1ヶ月分は別で確保しておく



FIRST STEP

今すぐネット銀行の「自動振替設定」を使い、売上入金日の翌営業日に「税金積立」と「生活費」が自動で移動する仕組みを作る。

⚡ キャッシュフロー管理② | 予実モニタリング

「毎週15分・毎月60分」の固定枠でズレを小さくする。感覚ではなく数字で軌道修正を行う習慣を作る。

⌚ 週次チェック

毎週金曜 15分

- ☑ 未分類仕訳の解消
会計ソフトの自動連携漏れを確認し0件にする。
- ☑ 請求漏れの確認
納品済みの案件で請求書未発行のものがないか。
- ☑ 現預金残高の目視
今週の出費が想定内か、口座残高を見て確認。

曲 月次チェック

翌月5日 30分

- ☑ 残高試算表（B/S・P/L）の確認
利益が出ているか、現金が減っていないか。
- ☑ 売掛金回収状況
支払期限を過ぎた未入金がないかチェック。
- ☑ 固定費比率の確認
売上に対して固定費が膨らんでいないか。

⌚ 四半期チェック

3ヶ月ごと 60分

- ☑ 資金クッションの見直し
運転資金（生活防衛資金）の目標額を再設定。
- ☑ 価格改定の検討
稼働率と利益率を見て、単価交渉や値上げを検討。
- ☑ 納税予測と積立
消費税・所得税の予測額を計算し、積立額を調整。

⌚ 可視化

常時・随時

- ☑ 1枚ダッシュボード化
残高・売掛・固定費・予備費を1画面で見れるように。
- ☑ 資金繰り表の更新
向こう3ヶ月の入出金予定を入力し、ショートを防ぐ。
- ☑ アラートラインの設定
「残高〇万円を切ったら警報」という基準を持つ。



ROUTINE SETTING

カレンダーに「予実チェック」の予定を繰り返し設定し、時間を強制的に確保する。

👤 ケーススタディ | デザイナーAさんの独立準備

背景が違えば最適解も変わります。Aさんの事例を通して、自分の条件（売上見込み・固定費・自己資金）を当てはめ、具体的なシミュレーションを行いましょう。

STEP 01: 前提



Aさんの条件

✓ 属性：デザイナー（経験3年）

✓ 見込み：副業からの継続案件で月20万円は確実

✓ 自己資金：100万円

STEP 02: 手順・調達



実行したアクション

▣ 固定費算出：生活費込で月15万円×3ヶ月分を優先確保

▣ 環境：開業日にクラウド会計+事業用口座を開設

▣ 調達：公庫で100万円融資（実績作り+予備費）

STEP 03: 半年後



得られた結果

★ 売上：月商50万円で安定（新規開拓成功）

♦ 信用：期日通りの返済実績が積み上がる

◆ 資金クッショング6ヶ月分達成

YOUR TURN

自分の「見込み売上」「最低固定費」「自己資金額」を書き出し、Aさんとの差分（特にリスク許容度）を確認する。

⚠ よくある失敗 | 3つの落とし穴と立て直し

失敗は「パターン」で繰り返されます。兆候が出た瞬間に止めることで、致命傷を防ぎましょう。

落とし穴①：固定費高止まり

利益圧迫

- ✗ 使っていないサブスク
月額数千円でも積み重なると大きい。3ヶ月未使用なら即解約。
- ✗ オーバースペックなツール
売上規模に見合わない高額プランは見直す。

落とし穴②：入金遅延

資金ショート

- ❗ 口約束での発注・着手
支払条件の合意がないまま進める回収トラブルの原因に。
- ❗ 長すぎる支払サイト
「月末締め翌々月末払い」などは交渉して短縮を目指す。

落とし穴③：証憑散逸

税務リスク

- ❗ レシートの紛失・未整理
経費計上漏れは単純に税金の支払い増（損）に直結する。
- ❗ 私用との混同
事業用カードを作らず、明細が混ざって判別不能になる。

立て直し・リカバリ

健全化

- ✓ 着手金・中間金の導入
長期案件は分割払いを提案し、キャッシュフローを安定させる。
- ✓ 当日スキャン・月別保管
証憑は発生したその場でデータ化し、原本は月別封筒へ。
- ✓ 小口現金の完全廃止
現金管理の手間をなくし、すべて事業用カード決済にする。



RISK CONTROL

毎月の収支確認時に、これら3つの兆候がないかチェックリストで確認する習慣をつける。

三 資金計画チェックリスト | やるべきこと一覧

期日と証憑の2軸で進捗管理。後から説明できる状態を作ることが、資金ショートを防ぐ第一歩です。

完了 やること・アクション	完了日・期限	保管・確認すべき証憑・成果物
<input checked="" type="checkbox"/> 固定費一覧作成 事業・生活費の全固定費を洗い出しリスト化	<input type="text"/> ____ / ____	 固定費一覧表 (Excel/Spreadsheet)
<input checked="" type="checkbox"/> 運転資金（3ヶ月分）の目標設定 月固定費×3ヶ月分の金額を算出し目標化	<input type="text"/> ____ / ____	 資金計画書
<input checked="" type="checkbox"/> 口座分離（事業・生活・税金） 用途別に3つの口座を用意し、役割を決める	<input type="text"/> ____ / ____	 通帳・ネットバンキング画面
<input checked="" type="checkbox"/> 請求書テンプレ整備 インボイス要件を満たした雛形を作成	<input type="text"/> ____ / ____	 請求書フォーマット
<input checked="" type="checkbox"/> 回収フローの統一 月末締め・翌月末払い等のルールを決定	<input type="text"/> ____ / ____	 取引基本契約書・覚書
<input checked="" type="checkbox"/> 融資・補助金の要件確認 創業融資や小規模事業者持続化補助金の要項確認	<input type="text"/> ____ / ____	 公募要領・チェックシート
<input checked="" type="checkbox"/> 証憑の保管先設定 領収書・請求書の保存場所（物理/クラウド）を確定	<input type="text"/> ____ / ____	 Google Drive / 領収書ボックス

 初期準備完了日

____年____月____日

 目標貯蓄達成日

____年____月____日

 証憑保管場所

()

■ まとめとアクション | 今日からの30分

迷いを減らすには最初の1歩を早く小さく。可視化→仕組み化→調達の順で前進します。

このページを閉じたら、まずは手元のスマホで以下の30分だけ確保してください。

15 min



月固定費の抽出

家計簿アプリや銀行明細を開き、「毎月必ずかかるお金」をリストアップする。
(家賃・通信費・サブスク・保険料など)

5 min



運転資金の目標額をメモ

固定費の3ヶ月分を算出し、手帳の表紙裏に書く。

5 min



3つの口座を名前付け

手持ちの口座に「事業」「生活」「税」の役割を割り振る。

5 min



請求・回収カレンダー作成

「毎月末締め・翌月末払い」等の基本ルールを決める。



START NOW

準備がすべて整うのを待つ必要はありません。
まずは「固定費の把握」という、最も確実な数字から着手しましょう。