

スマホ1台から始める 副業ロードマップ

給料は上がらないのに、物の値段だけが上がっていく。

そんな毎日に「もう一つの財布」を持つための本です。

最初の1円から月5万円、そして月商50万円を目指すまでを、スマホでできる順番に進めます。

STAGE 1

最初の1円

STAGE 2

月5万円

STAGE 3

月20万円

STAGE 4

月商50万円

給料は上がらないのに、 物だけが高くなる

最初に、二人の話をさせてください。どちらも架空の人物ですが、今の日本のどこにでもいる二人です。

ケンジ、44歳、独身、契約社員

ケンジは物流倉庫で働く契約社員です。年収はおよそ190万円。毎日まじめに働いていますが、時給は数年で数十円しか上がっていません。

ある晩、仕事帰りのスーパーで、いつもの5kgの米を手にとって値札を二度見しました。去年の倍近い値段になっていたのです。結局、米は買わずにカップ麺を3つかごに入れました。

家に帰って、寝転がりながらスマホを開きます。動画を見て、SNSを流し見して、気づけば2時間。画面の中では、同年代の誰かが「副業で月〇十万円」と言っています。「どうせ怪しい話だ」と思いながら、心のどこかで「このままで、60歳になったとき自分はどうなっているんだろう」と考えてしまいます。

ミカ、41歳、小学生の娘と二人暮らし、パート

ミカは離婚して5年。スーパーのパートと児童扶養手当で、小学4年生の娘を育てています。勤務時間を増やせば収入は増えますが、娘の帰りを一人で待たせる時間も増えます。

夏休み、給食がないぶん食費が一気に増えました。電気代も上がりました。娘に「新しい靴がほしい」と言われて、「来月ね」と答えた自分が少し嫌になりました。

娘が寝たあとの夜10時。ミカの手にもスマホがあります。家計簿アプリを開いては閉じ、気づけばショート動画を見続けています。「家にいながら、娘のそばにいながら、もう少しだけ稼げる方法はないのかな」。

二人が悪いわけではない

ケンジもミカも、怠けているわけではありません。むしろ毎日まじめに働いています。それでも苦しいのは、働いて得られるお金の伸びより、暮らしにかかるお金の伸びのほうが大きいからです。これは気分の話ではなく、国の統計にはっきり表れています。

数字で見る、いまの日本

何が起きているか	数字	出典
物価は5年で約1割上がった	2020年を100とすると、2025年平均は111.9	総務省「消費者物価指数」
2025年も物価は上がり続けた	総合指数は前年比3.2%上昇	総務省「消費者物価指数 2025年平均」
米は1年でほぼ2倍に	2025年3月の米類は前年同月比92.1%上昇（過去最大の伸び）	総務省「消費者物価指数 2025年3月分」
給料の価値は4年連続で目減り	2025年の実質賃金は前年比1.3%減、4年連続のマイナス	厚生労働省「毎月勤労統計調査」（速報）
非正規の給料は物価に追いつかない	正社員以外の平均給与は210万円（前年比1.6%増）。正社員は559万円	国税庁「令和7年分 民間給与実態統計調査」
シングルマザーの働く収入	母子世帯の母の平均年間就労収入は236万円	厚生労働省「令和3年度 全国ひとり親世帯等調査」
時給は上がったが…	2025年度の最低賃金は全国加重平均1,121円（過去最大の66円引き上げ）	厚生労働省 地域別最低賃金の答申

非正規で働く人の平均給与は1年で1.6%増えました。けれど物価は3.2%上がっています。**給料が増えても、買えるものは減っている**ということです。最低賃金は過去最大の引き上げになりましたが、時給で働く限り、収入を増やすには働く時間を増やすしかありません。そして、時間には限りがあります。

「時間を売る」以外の財布を持つ

では、どうすればいいのか。この本の答えはシンプルです。**今の仕事とは別に、自分のスキルや経験でお金をもらう「もう一つの財布」を持つこと**です。

そのための道具は、すでにあなたの手の中にあります。スマホです。スマホがあれば、仕事を探し、応募し、文章を書き、画像を作り、動画を編集し、お客さんとやり取りして、報酬を受け取れます。毎日スマホを見ている時間のうち、1日1時間だけを「見る側」から「稼ぐ側」に回す。この本は、その1時間の使い方を順番に説明します。

3か月後の二人

ケンジは、倉庫で覚えた在庫管理の知識をもとに、物流業界の記事を書くライターの仕事スマホで始めました。最初の1か月は30件応募して1件だけ。2か月目に継続の仕事が1つ決まり、3か月目には副業

の収入が月2万円になりました。「たった2万円」ではありません。米を迷わずかごに入れられる2万円です。

ミカは、娘が寝たあとの1時間で、スマホのデザインアプリを使って美容室や飲食店のSNS用画像を作る仕事を始めました。3か月目に、近所の美容室から毎月の投稿画像づくりを任されるようになりました。月3万円。娘の靴は、その月に買いました。

お読みいただく前に

ケンジとミカは、この本の内容を説明するための架空のモデルケースです。実在の人物の体験談ではなく、同じ結果を保証するものでもありません。収入の額や時期は、使える時間、経験、選ぶ分野によって大きく変わります。

月2万円、月3万円は、人生を一気に変える金額ではないかもしれませんが、でも、年収200万円の人にとって月3万円は、年収が18%増えるのと同じです。そして、ここがゴールではありません。この本は、その先の月5万円、月20万円、そして月商50万円までの道筋も示します。

次のページから、あなたの番です。

出典：総務省統計局「2020年基準 消費者物価指数 全国 2025年（令和7年）平均」（2026年1月23日公表）／総務省統計局「消費者物価指数 全国 2025年3月分」／厚生労働省「毎月勤労統計調査 令和7年分結果速報」（2026年2月公表）／国税庁「令和7年分 民間給与実態統計調査」／厚生労働省「令和3年度 全国ひとり親世帯等調査」／厚生労働省「令和7年度 地域別最低賃金 答申状況」

はじめに

このガイドを開いてくれてありがとうございます。最初に、この教材が約束できることと、約束できないことをはっきりさせておきます。

この教材が約束すること

- 副業で収入を得るまでの道筋を、迷わない順番で示します。
- 各章に、読んだその日に手を動かせるワークを用意しています。
- プロフィール文や提案文など、そのまま使えるテンプレートを特典で渡します。
- 税金、就業規則、詐欺の見分け方など、始める前に知っておくべき守りの知識を載せています。

この教材が約束しないこと

「誰でも」「確実に」「すぐに」稼げる方法は、この教材には載っていません。副業の収入は、使える時間、今あるスキル、選ぶ分野、そして続けた期間によって大きく変わります。**月商50万円は、このガイドが示す最終段階の目標であって、保証する数字ではありません。**

そのかわり、ここに書いてあることはすべて、実際に副業で収入を得ている人が普通にやっていることです。特別な才能や大きな元手は要りません。パソコンがなくても、スマホ1台で始められる方法を中心に選んでいます。必要なのは、1日1時間ほどの作業時間と、小さな行動を90日間積み重ねる根気です。

この本が想定している読者

- 非正規（契約・派遣・パート・アルバイト）で働いていて、年収が200万円前後の人
- 40代で、このまま今の働き方を続けることに不安がある人
- 子育てをしながら、家で、すき間時間に収入を増やしたい人
- パソコンは持っていないが、スマホなら毎日長い時間使っている人

この教材の使い方

1. まず第1章から第3章を一気に読み、自分がどの副業を選ぶかを決めます。
2. 第4章からは、読みながら実際に手を動かします。ワークは飛ばさないでください。
3. 第8章のお金と法律は、最初の売上が出る前に必ず読んでください。
4. 第9章の90日プランと、特典の「90日行動ワークシート」を毎週見返します。

目次

序章 給料は上がらないのに、物だけが高くなる

第1章 副業の全体像：稼ぎ方は3つの型しかない

第2章 自分の「売れるもの」を棚卸しする

第3章 副業の選び方：8つのモデルを比較する

第4章 STAGE 1 最初の1円を稼ぐ

第5章 STAGE 2 月5万円の土台を作る

第6章 STAGE 3 単価を上げて月20万円へ

第7章 STAGE 4 仕組み化して月商50万円を目指す

第8章 お金と法律：税金・就業規則・会社バレ

第9章 スマホで進める90日アクションプラン

第10章 よくある失敗と、副業詐欺の見分け方

おわりに 続けた人だけが見られる景色
