



守り × 攻めで増やす

# マネー一倍增の教科書

【その1】守って増やす方法

■ 著作権について

「マネー倍増の教科書」および配布時に同梱されている Excel シート等の付属物一式(以下、本冊子と表記)は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者（林 FP 事務所）にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■ 使用許諾契約書

本教材を配布するサイトにある使用許諾契約書に同意の上、ご利用ください。同意いただけない場合、利用いただけませんのでご注意ください。

## もくじ

<b>はじめに</b> .....	5
(1) 本教材の構成.....	5
(2) 本教材の進め方.....	6
(3) 必ず行動しよう.....	7
<b>改訂履歴</b> .....	7
<b>第1章：資産を増やすために真っ先にやること</b> .....	9
(1) 健康を維持、増進する.....	10
(2) 健康を維持、向上するポイント.....	11
<b>第2章：資産を増やす公式</b> .....	15
(1) 資産を増やす公式とは.....	15
(2) ①収入-②支出 について.....	15
(3) ③金融資産×実質利回り について.....	17
(4) ④その他資産の増減 について.....	20
(5) 投資戦略とは？自己投資との関係性について.....	21
<b>第3章：守ることの意味と意義</b> .....	26
(1) 「節約」か「儉約」か.....	27
(2) 人生を変える力が身につく.....	29
(3) 生活を守る力がつく.....	33
(4) 将来への備えと、自由な人生の実現を進める.....	34
<b>第4章：人生の羅針盤「ライフプラン」を理解しよう</b> .....	35
(1) 家計管理とライフプランの関係.....	36
(2) ライフプランの効果と限界.....	39
<b>第5章：家計（守り）を強くする方法</b> .....	44
(1) 家計管理（表題再考）.....	44
(2) 家計を整え、管理を具体的に行うステップ.....	47

(3) 支出の最適化とは？「節約」の考え方 .....	56
(4) 支出の最適化、具体的にはどう見直す？ .....	56
(5) 家計を上手に把握し続けるシステムづくり .....	62
(6) 夫婦での家計管理で大切なこと .....	66
(7) 家計を守る助けになる「節税」 .....	67
(8) 家計を守る助けになる「ポイント活用」 .....	72
<b>第6章：「万一の場合」の守りを設計する .....</b>	<b>74</b>
(1) 「万一の場合」のパターンと備え方 .....	74
(2) 収入を得ている人の死亡に備える .....	79
(3) 家族のケガや病気に備える .....	82
(4) 突発的な事故に備える .....	86
<b>【守って増やす方法】おわりに .....</b>	<b>88</b>

## はじめに

『マネー倍増の教科書』にご参加頂き、ありがとうございます。これからあなたの資産を増やしていくための知識・ノウハウをお伝えしていきますので、しっかりとお読み頂き、そして着実に実践していきましょう。

資産形成は半年や1年で完了するものではありません。これから10年、20年かけてずっと続けていく活動です。焦る必要はありません。実践を通じて分からないことが出てきたら、いつでもこの教材に戻って確認してください。

### (1) 本教材の構成

本教材は大きく

1. 守って増やす方法
2. 攻めて(投資で)増やす方法
3. ライフプラン自作マニュアル

の3つで構成されています。

まず最初に必ず1の守って増やす方法から始めてください。守りがザルの状態でいくら攻めてみても、うまく資産を増やせません。守りは一見地味で面倒ですが、資産形成の土台を作る最も基盤になります。

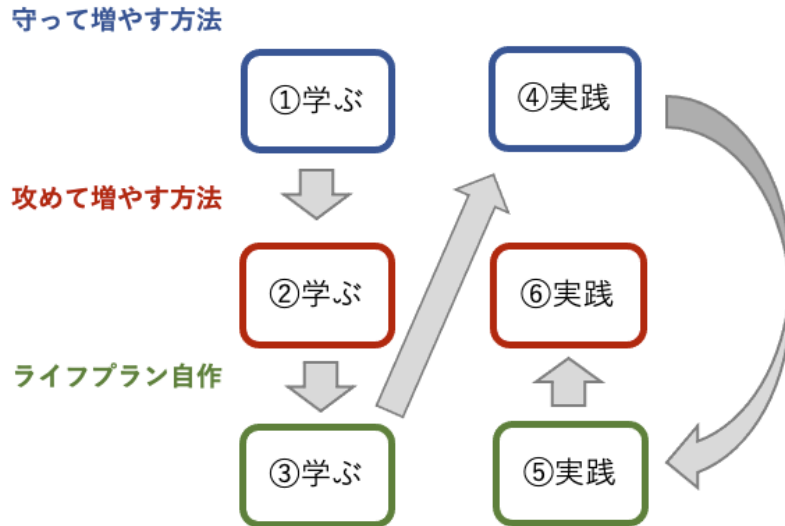
守りをおろそかにするのはスポーツで言えば基礎体力がないのと同じです。基礎体力がないのにいくら高等なテクニックを覚えても、実戦で勝つことはできないでしょう。

守る方法が分かり、ある程度実践が進めば次は2の攻めて増やす方法を学びましょう。ただし、攻めて増やす方法の実践は3のライフプランを立ててからの方が望ましいです。なぜならライフプランを立てなければ、どれくらい攻めて良いか(リスクの量)が定量的に分からないからです。

ライフプランからリスクを見積もる方法も2の攻めて増やす方法に記しています。

## (2) 本教材の進め方

本教材の進め方の一例はこちらです。



※実践で分からなくなったら必ず「学び」に戻ろう

まず一通り全ての教材に目を通し、全体の流れを掴みましょう。このとき必ず「メモ」を取ってください。知らなかったことや気づいたこと、理解した流れなどをメモに記します。「教材に書いてあるからメモは不要では？」と思われるかもしれませんが、メモをとりアウトプットしなければ使える知識として定着しません。恐らく丁寧にメモを取っても、細部を忘れていくでしょう。それぐらい、私達の頭は忘れやすいものです。

本教材は書籍ではありません。実践し、あなたの資産を増やすことが目的です。必ず手を動かしていきましょう。

実践の順序は守って増やす→ライフプラン作成→攻めて増やすがお勧めです。人によって資産形成のステージが異なるので絶対こうしなければならないわけではありませんが、今なかなか資産が増えずに困っているなら、この順が合理的と言えます。攻めて増やす方法を実践しないのにライフプランを立てる前に学ぶのは、ライフプランを立てる目的や戦略的位置付けを理解するためです。ライフプランはこれからの投資の戦略を立てるのにも役立ちます。それを理解するために攻めて増やす方法を先に学びましょう。

家計簿はしっかり付けているのになかなか貯まらないという人も多いです。その場合、

やはりライフプランでの長期視点、長期戦略が欠けている場合が多いです。その点でも投資の前にまず守りとライフプランで基盤をしっかりと固めるのがお勧めです。

### (3) 必ず行動しよう

資産を増やす方法で、最新のIT技術のような、目新しいことはあまりありません。世界的名著「バビロンの大富豪(ジョージ・S・クレイン)」に書かれている「稼いだものは、すべてその十分の一を自分のものとして取っておく」の原則のように、過去に資産を築いてきた原則の多くが、現代でも有効です。

ですが、なぜこれほどまでに資産が増えないのか。原則が変わらないならば、なぜ世の中の貧富の差は拡大しているのでしょうか。その理由に「知っているつもり」と「知っていても行動しない」があります。

少なくとも本教材はあなたの「知っているつもり」を解消できます。目新しいことではなくとも、あなたが知らないことはまだまだあるでしょう。あるいは「誤った」情報をインプットしてしまっている可能性もあります。僕自身、実際に資産を増やし、また多くの顧客の悩みを解決してきたお金のプロとして、自信を持って「資産を着実に増やす方法」をお伝えすることができます。

しかしながら正しい方法を知っていてもなお行動しない人もいます。残念ながら行動までは強制できません。ですので「できるようになるまで、何度も繰り返し読んで実践する」ことを心がけてください。本教材では、できるようになるためのハードルを下げる工夫や、心理的障壁の理由とその解決法も盛り込みました。

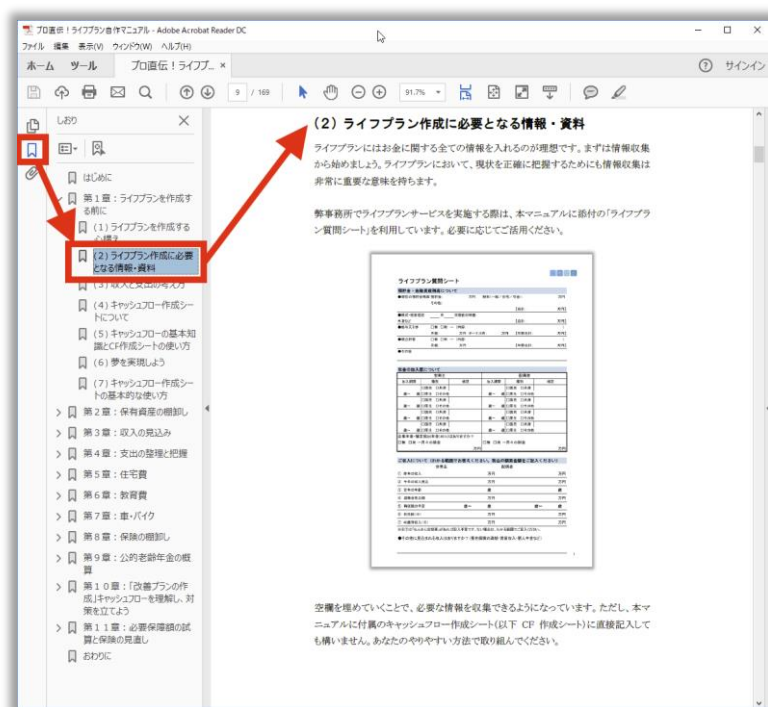
単なるインプットで終わってしまっただけでは、もったいな過ぎます。資産を増やす力を身につければ、あなたの人生は着実に変化します。本教材を片手に、ぜひ行動してくださいね。

## 改訂履歴

2023年1月 初版完成。

※ 本マニュアル(PDF)の便利な使い方

1. 文中記載の URL はクリックして開くことが可能です。
2. 「第1章：」といった参照部分も、クリックしてそのページにジャンプすることができます。
3. 本 PDF は「しおり」付きで作成されています。左のしおりアイコンをクリックすると見出しのしおりが表示されますので、見出しをクリックすればすぐにその場所にジャンプできます。



以上、必要に応じてご活用ください。



## 第1章：資産を増やすために真っ先にやること



『あなたが車を一台持っていて、一生その車にしか乗れないとしよう。当然あなたはその車を大切に扱うだろう。必要以上にオイルを交換したり、慎重な運転を心がけたりするはずだ。ここで考えて欲しいのは、あなたが一生に一つの心と一つの体しか持てないということだ。』

(ウォーレン・バフェット、米著名投資家)

もちろん人生はあなたの自由です。有り余るお金を手にした暁には、毎晩飲めや歌えの生活を謳歌しても、誰も咎めはしません。しかし個人で 1000 億ドル(執筆時点の為替レートで約 12 兆円)を持つ、稀代の大富豪ウォーレン・バフェットも健康の大切さをよく理解していることは、この言葉を読めば分かると思います。

ここでは、具体的にお金を守り増やす話に入る前に、健康の大切さを知り、資産形成の土台となる健康について、理解を深めていきましょう。そして可能な限り、実践していきましょう。

## (1) 健康を維持、増進する

資産を守り、増やすためには健康が一番大事です。健康に焦点を当てたマニュアルではありませんので詳しくは述べませんが、資産を守り増やしていく上で非常に重要なところですので、必要最低限のお話はしておきたいと思います。

ではまず、なぜ健康が必要なのかその理由を考えてみましょう。

- **健康が収入を維持し、増やしてくれる**  
自己資本の大切さは後ほどお話しますが、収入を生み出してくれる自己資本を減らさず、かつ強化していくための土台として健康が必須条件になります。ただ、人それぞれ遺伝的なもの、基礎疾患や慢性疾患など、状況は様々です。ですので他人と比較するのではなく、ご自身ができる範囲で、健康を維持、向上するのが大事です。
- **不健康は多くの出費と労力を伴い、あなたの資産を減らす**  
もしあなたの健康が損なわれれば、体を元に戻すため、あるいはそれ以上悪くならないために多くの出費が必要になるでしょう。治療費や薬代はもちろん、その他の代替医療への支出も増えるかもしれません。また治療に通う時間と労力も見えないコストとしてあなたにのしかかります。  
保険に入ればいいと思われがちですがこれは間違いです。保険については別の章でお話します。また将来にわたり、公的健康保険等が現在のように使いやすく手厚い保障を提供してくれるかどうかも分かりません。
- **なんのために資産を増やすかを考えれば必然的に健康が必要になる**  
そもそもですが、あなたがお金や資産だけ増えればそれでいいと思っているはずはありません。いざとなれば精力的に仕事ができ、あるいはどこへでも遊びに行ける体力と健康があるからこそ、あなたの資産は光り輝くはずですよ。

非常に簡単ですが、これらが健康であるべき理由になります。

## (2) 健康を維持、向上するポイント

次に、健康を維持・向上するポイントをお伝えします。個人差がありますので最終的にはご自身に合うものや強度を考え、必要に応じて各方面の専門家に相談の上、実践してください。いずれも僕が調べ、実践をしているものになりますので、参考になるはずです。

### ● 1日7時間の「睡眠」

日本人は睡眠時間が少ないと言われていました。睡眠が少ない都市ランキングでは、東京5時間45分、ソウル6時間3分、ラスベガス6時間32分と、東京が6時間を切っています。睡眠不足はあらゆる病気のリスクを上昇させ、日中のパフォーマンスにも影響します。6時間睡眠を2週間続けるだけで、まる2日徹夜するのと同じ程度までパフォーマンスが落ちるとの研究もあります。専門家は睡眠不足を「睡眠負債」と表現し、負債が膨らむと自己破産、つまり健康を大きく害すると指摘します。睡眠を削っていいことは何一つありません。

適切な睡眠時間には個人差があり、ごく一部の人は遺伝的に短時間でも十分な睡眠が取れる場合があります。ただしその割合は3%と言われ、残りの97%の人は7時間以上、9時間ぐらいを上限に十分な睡眠時間を確保するようにしましょう。ちなみに僕はロングスリーパーですので1日8時間睡眠+昼寝30分(パワーナップ)を実践しています。

### ● 週2,3回の「筋トレ」

60代の筋肉量は、20代と比べて10%から40%減ると言われています。これは運動習慣やトレーニングによって緩和することができます。ムキムマッチョになる必要はありませんので、筋肉量を維持できるレベルの筋トレを習慣に取り入れてみましょう。筋トレで「貯金」をしておけば老後の転倒や怪我からの入院、介護のリスクを減らすことができます。また、力があることは単純に自信に直結することも多いです。

僕は週2,3回の自重筋トレを継続しています。筋トレはフォームが大切と言われるので、専門家のトレーニング書を読んだり、一度ジムなどでアドバイスを受けるとうまいでしょう。

### ● 週3回の「有酸素運動」

[厚生労働省の「成人を対象にした運動プログラム」](#)では、定期的な運動習慣によって心肺機能が高まり、心血管系や糖尿病、一部のがんなどの病気を予防し、脳の機能を高める、と指摘しています。同プログラムでは中強度(最高心拍数の

60%～80%程度)の運動を1回30分～60分、週2～5回を推奨しています。また同時に筋トレを行うことで効果が高まるとしています。ここで最大心拍数は

$$220 - \text{年齢} = \text{最大心拍数(拍/分, bpm)}$$

で簡易的に計算できます。30歳なら最大190bpm、40歳なら180bpm、50歳なら170bpmとなります。中強度の運動は最大心拍数の60%から80%ですので、仮に40歳でしたら $180 \times 0.6 = 108$ 、 $180 \times 0.8 = 144$ と、108bpm～144bpmの心拍数を維持する運動が中強度の運動に相当します。ジムにあるマシンの計測機能や、スマートウォッチなどを活用して、運動と心拍数の目安を得ておくのがお勧めです。僕はコロナ後に自宅にランニングマシーンを導入し、週3回、30分のウォーキングを継続しています。

- **年1回の「人間ドック」**

年に1回、人間ドックで身体に問題がないかどうか、綿密な検査を行っておくのもお勧めです。会社で健康診断は実施されていると思いますが、必ず受けるようにしましょう。もちろん、パートナーも健康診断、できれば人間ドックを受けるのがお勧めです。毎年継続することで自分の体のどこが弱点かが把握できますし、推移を見ると自分の行動の修正にもつながります。大腸がんの90%以上は早期発見で治療可能といえますし、血液、循環器系の疾病のリスクも見積もれます。僕も会社の健康診断は欠かさなかったですし、独立してからは毎年人間ドックで調べてもらってます。

- **3ヶ月に1回「歯の定期検診」**

口は全ての飲食物と呼吸の入り口です。人の体は物理的に飲食物から構成されていますし、呼吸は体の調子や精神を整える基本です。その入口がボロボロだと、健康に悪影響が出てきます。例えば歯周病は糖尿病、心筋梗塞、脳卒中のリスクを高めます。

また、天然の歯には大きな価値があります。諸説ありますが、一説によると日本の歯科医師が考える歯の価値は1本104万円、口全体で2,900万円にもなるそうです。健康な歯をキープするだけで、老後資金問題が解決しそうですね。そもそも歯がなくなれば美味しい食事を楽しむことすら難しくなります。精神的にも悪影響が出てくるでしょう。健康な歯は、プライスレスなんです。

このように歯と口の健康は非常に大切なので、人間ドックとは別に歯をチェックしてもらおう機会を設けることをお勧めします。日本は歯の健康に対する意識が低い、例えばスウェーデンでは数ヶ月に1度無料で歯垢除去ができる代わりに、それを

怠った場合の歯の治療は全額自費負担となるそうです。またドイツでは、歯のクリーニングをしなければ医療保険が適用されないそうです。日本の健康意識がいかに低いかがよくわかりますね。

僕は3ヶ月に1回、定期検診のために歯医者に通っており、近年は虫歯ゼロをキープしています。

- **タバコは吸わない**

喫煙者の方は余計なお世話と言われるかも知れません。もちろん喫煙するしないは20歳以上の国民の自由ですし、その自由を奪うつもりはありません。実をいうと僕も若い頃、相当なヘビースモーカーでした。その経験から結論すれば、タバコは百害あって一利なし、とはっきり言えます。

まず、金銭的な負担が大きいです。一箱600円として、1日10本吸うと、1日300円。月9000円の負担となります。これが1日20本(1箱)のヘビースモーカーなら、月1.8万円。年21.6万円、10年で216万円です。例えばこれを資産運用したとして、年5%の運用ができれば10年で約260万円、30年なら約1400万円にもなります。タバコは近年値上げが続いていますから、実際にはこれ以上の差になる可能性が高いでしょう。

次に、タバコは健康を大きく損ねる原因になります。30年間タバコを吸い続けると、肺は真っ黒に染まり、機能が著しく低下します。上記の筋力、体力をキープするための運動ができなくなる恐れもありますから、肺機能だけでなく、運動機能も低下していくでしょう。肺機能が一定以上低下してしまうと慢性閉塞性肺疾患(COPD)となり、一生酸素ボンベがないと生きていけなくなります。

加熱式タバコには健康的なイメージもありますが、通常のタバコより一部の有害物質が少ないとはいえ、有害であることに変わりはありません。さらに、加熱式固有の危険物質もあると言われていています。また金銭的負担はどの種類のタバコであろうと同じです。

そこまでの金銭的負担や健康上のリスクを負ってまで、タバコを吸う必要があるのかどうか、今一度考え直してみてください。

- **月1回の「免疫療法」**

これは万人向けではありませんが、僕は高校生ぐらいのときから花粉症の症状に悩まされてきました。体質や遺伝でどうしようもないと考えていましたが、最近では免疫療法があると知り、4年ほど毎月耳鼻科に通って今はかなり症状が改善しています。

このように慢性的な症状でも、治すことが可能なことがありますので、諦めずに治療されるのもいいと思います。正直、花粉症が改善するだけでかなり人生が楽に

なりました。目、鼻、喉のメンテをする時間や労力、薬を買う費用などを考えると、かなりのプラスになっています。

以上、僕の知識や体験の範囲ではありますが、お勧めの健康管理、維持向上の方法をお話しました。

今できてないからと落ち込む必要はありません。すぐに全てを真似する必要はないですし、個人差もありますから取捨選択が必要な場合もあるでしょう。興味のあるところ、出来るところからで構いませんので、少しずつ、健康を維持・向上してくださいね。

健康は資産を増やしてくれます。なにより 1 度しかない、かけがえのないあなたの人生を満足で幸せなものにしてくれます。資産を増やす以前に、できるだけ健康でいることを強くお勧めします。

## 第2章：資産を増やす公式

本教材のその1は守り、その2は攻めの話をしていますが、両方に共通する「資産を増やす公式」について理解しておきましょう。

公式といっても難しい話はありませんのでご安心ください。小学校で習う四則演算ができれば、誰でも理解できます。ただし、一つ一つの意味を理解しておくことがとても重要ですので、この章で詳しくお話します。

### (1) 資産を増やす公式とは

本教材ではこちらの公式を使います。

$$\text{資産の増減} = (\text{①収入} - \text{②支出}) + \text{③金融資産} \times \text{実質利回り} + \text{④その他資産の増減}$$

いきなり全部を理解するのは難しいですので、一つずつ分解して理解しましょう。

### (2) ①収入-②支出 について

この式は多くの方が目にしているはずですので、あなたもご存知かと思います。しかし「知っている」と「できている」の間には、大きな隔りがあります。残念ながら弊所にご相談にこられる方の多くは、まずこれができていません。ですので、できるようになるまで何度も何度もこの式を見て、頭に叩き込む必要があります。

多くの方が、支出を減らすのが難しいと思い込んでいます。ですので、支出を減らさずに収入を増やそうとします。もちろんそれでも間違いではないですが、楽に資産を増やすにはまず支出を減らすことが先なんです。大事なところですので、いくつか理由をお話していきましょう。

1. まず多くの人が「支出を減らす=つらい、しんどいこと」と勘違いしていることが挙げられます。次章以降で詳しくお話しますが、支出を減らすのはむしろ満足度や幸福度を上げてくれることの方が多いです。満足度が上がって、かつ資産が増えるなんて、素敵なお話じゃないでしょうか。多くの人は、この事実を知らないだけです。
2. 次に税金です。サラリーマンの税金や社会保険料は源泉徴収といって、あなた自身はなにもしなくても、会社が勝手に計算して給料から差し引きます。なので、税金の理解はほとんどできていないと思います。あなたの理解ができていなくても、税金は立派な「支出」です。資産を楽に増やしていくにあたり、いずれ税金の理解も必要になるとっておいて下さい。ただ、少しずつ理解すればいいので、心配はいりません。

一般的に、収入が増えると税金(支出)も増えます。つまり、収入が増えた分だけ資産が増えるわけではないんです！もしあなたの全体の税率が30%であれば、がんばって収入を50万円増やしても、その7割の35万円しか手取りが増えません。これって、実はともしんどい話じゃないでしょうか。

3. 守る力が弱い状態で収入を増やしても、穴の開いたバケツのように支出が増えていきます。お金を守る方法を知らない人は、入ってきた分だけお金を使って良いと無意識に認知してしまいます。この効果を心理学用語で「メンタルアカウンティング」と言います。人間って、ホント厄介ですよ。

つまり、思い込みや勘違い、あるいは人間が持つ心理特性のために、あなたは辛い方法で資産を増やそうとしている可能性が高いと言えます。これでは、いつまで経っても資産が増えないのは当然とも言えます。

本教材を何度も読んでしっかり理解し、もっと楽で堅実な方法で資産を増やしていきましょう。



### (3) ③金融資産×実質利回り について

ここも継続的に資産を増やす上で大切な部分ですが、正しく理解するためにいくつかポイントや注意点があります。本教材「その2」で詳しくお話しますが、ここでは概要をつかんでおきましょう。

#### 1. 実質利回りとは

実質利回りとは、株式等で期待される年利回りに、運用している比率を掛けて足したものになります。例えば全金融資産が100万円あるとします。そのうち30万円を、期待利回り5%の株式で運用しているなら、 $5\% \times 30 \div 100 = 1.5\%$ となります。さらに税が引かれますので、源泉徴収で計算するなら約20%減の約1.2%が実質利回りとなります。

ですので、100万円に1.2%を掛けた12,000円、1年で増えることが期待できます。金融資産が1,000万円なら、年12万円増えることが期待できます。

#### 2. 毎年「固定」の実質利回り分で増えるわけではない

単純化のため固定の実質利回りを掛けて計算していますが、株式等で投資する場合、この実質利回りは毎年変動します。どういうことかという、先程の計算で株式の期待利回りを5%と仮定しましたが、この利回りが毎年変動し、20%の年があったり、あるいは-10%の年があったりします。減る年もあるんですよ。この利回りが変動することを「リスク」といいます。

ですので過去10年や20年を見た時の、平均的な利回りとして5%が期待できる、という話なんです。ここは難しいところですので、最初は少額で投資をしながら、実体験として理解していくことをお勧めします。投資については「その2」で詳しくお話します。

銀行預金のような商品であれば利回りはほぼ固定ですが、現在銀行預金の利回りが低すぎて資産がほぼ増えません。僕も含め、できればリスクは取りたくないと思います。しかしリスクを取らなければ資産が増えることを期待することすらできない、というのが現状です。

### 3. 資産形成初期は金融資産自体が少ない

もしあなたが資産形成をまだ始めていない、あるいは始めて間もなく、かつ相続等で大きなお金を受け取っていないならば、この金融資産の残高は少ないと思われます。

資産の増分は金融資産残高に実質利回りを掛けたものになります。ですので、金融資産が少ない間は実質利回りを高くしたとしても、なかなか増えません。まずこの点をしっかり覚えておいて下さい。

一番やってはいけないのは金融資産が少ないからといって、無理やり実質利回りを増やそうとすることです。怪しい投資商品に手を出すのはもってのほかですが、慣れないのに金融資産の100%を株式投資に回すなどすると、失敗の原因となります。

最初のうちは資産が少ないのは当たり前です。早く増やしたい気持ちはもちろん分かりますが、それで失敗して投資をやめてしまっただけでは本末転倒。守りをしっかり整えれば、金融資産は自然と増えていきます。焦らず着実に増やしていきましょう。

### 4. ③が年間支出を上回る状態を経済的自立(FI)という

もし金融資産残高が大きくなり、適切な実質利回りで運用できるのであれば、③の増分も大きくなっていきます。

③の資産増分が年間支出を上回る状態のことを経済的自立(Financial Independence、FI)といいます。FI状態になると「③金融資産×実質利回り-②支出」を黒字にできるため、労働収入の①が不要になります。ですので経済的自立というわけですね。

ただし先程の注意点のとおり、株式等での運用の場合、実質利回りは毎年変動しますから、期待利回りよりも小さくなったり、あるいはマイナスとなる年もあります。FIの条件をクリアしたとしても、この変動リスクへの対策が必要となるのは覚えておいてください。

以上が③の概要です。③はFIにつながる非常に重要な部分です。FIRE(経済的自

立と早期退職)という生き方が広まっていますが、FIRE の前提として FI が必要です。また老後は労働収入の①が無くなり、年金だけになります。年金だけでは生活が成り立たないことが多く、遅かれ早かれ年金+③での FI が必要になります。

③の増やし方については、本教材「その 2」で詳しくお話しますが、そのためにもこの「その 1」の守る力が重要になりますので、焦らずしっかり力を付けていきましょう。

#### **(4) ④その他資産の増減 について**

その他資産の中には不動産やビジネスなどの資産が含まれます。不動産は金融資産とビジネスの中間のような投資先、ビジネスはより複雑な投資先となります。

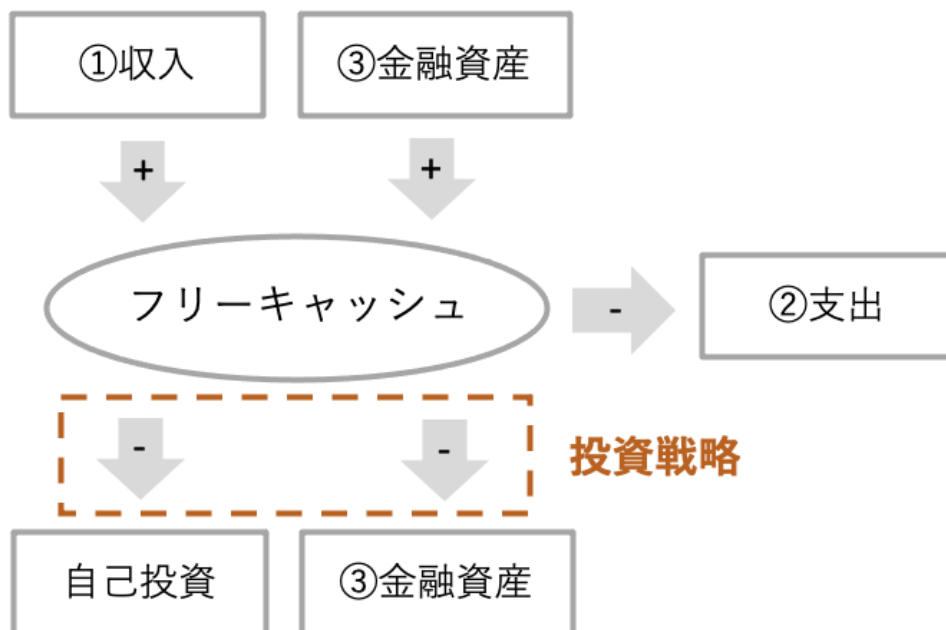
これらの資産の増減やリターンについては、個別にシミュレーションしなければ詳しく分かりません。したがって本教材では詳しく触れません。

## (5) 投資戦略とは？自己投資との関係性について

さて公式を一通り眺めてきましたが、この公式をどのように活用すればいいでしょうか。一緒に考えてみましょう。改めて公式を見てみます。

$$\text{資産の増減} = (\text{①収入} - \text{②支出}) + \text{③金融資産} \times \text{実質利回り} + \text{④その他資産の増減}$$

この式を元に、お金の流れを可視化してみましょう。④は除いて考えて



中央に「フリーキャッシュ(自由なお金)」という一見余計に見える部分がありますが、このフリーキャッシュというワンクッションを置くことで、お金の流れをつかみやすくなります。図の矢印で+はフリーキャッシュを増やすお金の流れ、-はフリーキャッシュを減らすお金の流れです。

収入か金融資産から得たお金を自己投資や金融資産に投資することで、さらに収入が増え、金融資産が増える可能性が高まります。つまりこれは資本主義の拡大再生産に相当します。上の図でいえば、上から下へ流れたお金は上に戻ってさらに大きなお金を生み出す可能性があります。

唯一この流れにブレーキをかけるのが②支出です。支出は純粋にフリーキャッシュを減らすものであることがよく理解できます。支出を減らす、合理化することが資産を増

やす鍵の一つであることが分かるでしょう。

②支出を減らすことはとても重要です。なぜなら

- 支出は自分(と家族)の意志でコントロールができる。
- 支出を減らしても税金が増えない。

という理由があるからです。ですので本教材もまずこの②支出をコントロールする方法を優先するのです。ほとんどの人が気づいていませんが税金を増やさずに済むというのは、実は極めて効果が高いのです。

例えば、多くの人は収入を増やせば解決する、つまり資産が増えると考えています。しかし、年収1000万円でも、なんなら年収2000万円でも資産がなかなか増えない人は意外と多いです。弊事務所にも、一定の割合でご相談があります。それはやはり、収入に課税されてしまうというのが一因です。

年収1000万円あるから、年収500万円の人の倍支出しても大丈夫、とはなりません。手取りは倍ではなく90%程度で、各種補助金や助成などの制限を受けることで、実質的にさらに手取りが減ることも多いです。

ですので、支出をしっかりと管理できなければ、収入を増やしても資産が増えません。

とはいえ、支出管理だけで資産を増やすには限界があります。原理的に、支出をゼロより小さくできませんし、絶対必要な支出もあります。全てを我慢するのも幸福度を下げってしまうでしょう。したがって支出管理だけではどこかで限界が来ます。ですから、投資も合わせて必要になります。

フリーキャッシュを自己投資や、再び金融資産に投資していく部分が「投資戦略」になります。したがって資産を増やしていくための要素は

1. いかによりフリーキャッシュを増やすか(=投資の量)
2. 増えたフリーキャッシュをどのように投資していくか(=投資戦略)

の2点であることが分かります。投資の量も戦略も、いずれも重要です。

本教材のその1では、主に②支出を管理するための方法をお話します。まずここがダダ漏れだと、いくら①収入や③金融資産を増やしてもフリーキャッシュが増えず、したがって資産も増えないからです。

支出管理がしっかりできたら、フリーキャッシュが増えてくるはずですが、そうやって初めてフリーキャッシュをどう投資するか戦略を考えられるようになります。その際、おおまかに自己投資に振るか金融資産に振るかの選択があります。

結論からいえば自己投資は非常に良質な投資先ですので、真っ先に検討しましょう。あなたがこの教材で学ぶのも自己投資の一つです。

ただし自己投資は金融資産のように資産額が可視化されないという難点があります。とある漫画のスカウターのように、人の力が数値化されれば助かるのですが、現実はどうもいきません。そこで自己投資を行う際の注意点を記しておきます。

- **投資額を上回るパフォーマンスが得られるかどうかを常に意識する**

漫然と自己投資をするのではいくらお金があっても足りません。そこで、あくまでも投資である意識を持ち、投資額とリターンを比較する習慣を付けましょう。例えば本教材で今あなたは学んでいますが、投資額は教材の料金です。一方リターンはなんでしょうか。

いろんな測定ができますが、増えた資産の額が一番分かりやすいですね。つまり、あなたの資産が教材の額以上に増えれば、投資は成功となります。恐らくそれは、大きな苦勞をせずとも達成できるはずですが。

本教材のその1を徹底して実践するだけでも、お釣りが来る可能性は十分あります。あるいはライフプランを組み、長期的に取り組むことで、投資額の何倍、何十倍ものリターンを得ることも十分可能です。

このように、自己投資は非常に大きな成果を出してくれることが多いです。逆に、自己投資といいながら役に立つかどうか分からない本を読み漁っても、リターンが少ない場合もあります。これは安かろう悪かろうという投資です。

全ての本がダメということではなく、本を買って読むにしても、投資とリターンを比較するクセを付けておけばリターンの低い投資を減らすことができます。もちろん趣味で買う場合もありますが、その場合は投資ではなく支出になります。

- **若いときほど、自己投資を優先する**

自己投資が生み出すリターンは、その後の人生の長さに一定程度、比例します。ですのでその後の人生が長い、すなわち若いときほど、自己投資のリターンが大

きくなる可能性が高くなります。

であれば、若いときは積極的に自己投資をしていくべきです。投資ですから、確実にリターンが得られるかどうか分からない投資にも、若いときほどチャレンジすればいいでしょう。例えば海外に行って学ぶ、というのもよい投資です。

海外に行くには数万円から数十万円かかりますが、その経験は一生、活かせませす。しかも海外に行くために必要な語学スキル、とくに英語のスキルは年収を上げるのに有効です。英語を習得することで年収が100万円上がるなら、語学研修+海外旅行で50万円ほど投資しても、非常にパフォーマンスが高いと言えるでしょう。

ただしその場合も、リスクはあるかもしれないけどリターンを意識しておくことが大事です。単に楽しい海外旅行もいいですが、投資と位置づけるなら、例えば外資系への転職を見据えながら語学の習得と旅行計画などを立てる、などです。

自己投資は資産を増やしていくために非常に有効な投資先です。リターンが見込めるのであれば、積極的に投資を検討していきましょう。そうして自己投資をした後に、残ったお金を金融資産に投資していきます。

これが大まかな投資戦略になります。

本教材のその1で②支出管理を学び、その2で③金融資産への投資を学びます。自己投資の具体的な方法は千差万別ですので本教材では取り扱いませんが、資産を増やし、人生を豊かに幸せにするために自己投資は必須です。上記のポイントを意識しながら、自己投資を継続してくださいね。

なお、家計管理は一般に、自己投資額も支出に入れる場合が多いです。しかしそうすると自己投資なのか、投資とは関係ない支出なのかの区別が付きません。そこで、支出の中で「自己投資」という費目を作るのがお勧めです。例えば僕の場合であれば、家計と事業費を区別していますので、事業費から出す書籍代やセミナー参加費、コンサルティング費用などは全て自己投資に該当します。これを年間で集計し、どれぐらいパフォーマンスが出ているかを計測しています。

広い意味では自己投資もそれ以外も支出ですが、それらを区別することで投資の意識が生まれます。そしてリターンが投資額を上回っているかも、簡単に計測できるよう



になります。

企業で言えば「管理会計」の概念を単純化して家計に取り込んでいるようなものです。このように真の支出と投資とを区別すれば、戦略的に投資できるようになり、資産が増えやすくなりますので、ぜひ取り組んでみて下さい。具体的には本教材を読みながら実践すれば大丈夫です。

**【コラム】金融資産を金融資産に投資して何の意味があるの？**

上のキャッシュフローの図で、③金融資産から得たお金を下の③金融資産に投資する流れを見て、「同じ資産内でお金が循環しているだけでなんの意味があるの？」と思われたかもしれません。

これは例えば「配当再投資」を考えれば理解しやすいと思います。株式からは配当などの金銭が得られることがあり、それを株式へ再投資すると資産が拡大していきます。投資信託の再投資機能を使えばこの流れを自動化することもできます。あるいは投資商品を変更する場合も、既にある金融資産を一旦キャッシュにして、新たな金融資産へ投資します。その際、利益に課税されないiDeCoを使えば②の支出を減らして合理化できます。詳しくは本教材その2で学んで下さい。

資産を増やす過程で③金融資産からフリーキャッシュを増やすことは普段は少ないです。一方で自己投資にまとまったお金が必要になったり、支出の大きなイベントが来た場合には、①収入では足りなくなるので③金融資産を必要なら売却・解約してキャッシュにします。

### 第3章：守ることの意味と意義

世の中には「わずか数年で資産 1 億円を築きました」のような、刺激的で魅力的な情報が溢れていますよね。多くの人はこのような情報が大好きです。僕も正直嫌いではないですし、あなたも好きかもしれません。大衆が好きだからこそ、多くのメディアが自己の売上を伸ばすために刺激的な情報を発信するのです。そのため、お金を守って増やすような活動には、多くの人が「地味」「暗い」「ネガティブ」といった「実際の効果とは異なる印象」を持っていることもまた事実です。

しかし本教材は本気でお金を増やしたい人を対象にしているため、お金を守ることの意味と意義をしっかりと伝えていく必要があると考えています。なぜなら、守りはあなたのお金を増やすための最も強固な「基盤」を作ってくれるからです。たかだか言葉の印象で人生を左右するわけにはいきません。

例えば、本教材のその 2 では攻め(投資)の話をしします。そこで「じゃあ私は攻めだけに特化して、さっさとお金を増やしてリタイヤします」と考えたとします。もちろん、物事には必ず例外がありますので、攻めだけで成功できる人もいるかもしれません。しかし、お金を守ることを知らない多くの人は、仮に一時的にお金を増やしても、あっという間に資産が元に戻ってしまうのです。

極端な例で言えば、宝くじです。宝くじで大金が当たった話はしばしば耳にしますが、彼らの末路は往々にして厳しいものです。資産が宝くじに当たる前に戻るぐらいならまだいい方で、高くなった生活水準を維持するために、借金をしてしまう人すらいるのです。これでは宝くじに当たらなかったほうがまだマシだったかもしれません。

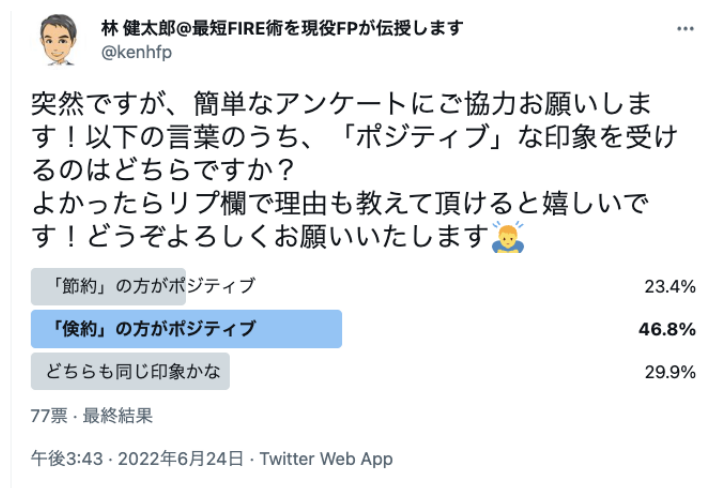
さて、ここでは冒頭のような刺激的な情報は一旦、脇においておきましょう。あなたの資産を本気で増やしたいなら、この守りを避けて通ることはできないからです。

お金を守る方法は節約に限りませんが、節約の力が身につくだけでも、あなたの人生を変えるほどのインパクトがあります。まずは節約の重要性について見ていきましょう。

## (1) 「節約」か「儉約」か

本題に入る前に、言葉の意味や印象を確認しておきます。「そんなつまらないことを」と思わないで下さい。言葉の意味や印象は、ある意味一番大切な部分です。ここを誤解したまま進むと、資産構築が「苦痛」になってしまいます。それはこの教材で伝えたいことではありません。資産を増やす活動は、それ自体が幸せであり、かつ将来も幸せであるべきだと考えているからです。

節約の話をするとき、どうしても「ネガティブ」な先入観を持たれてしまうことがあります。例えば以前こちらのようなアンケートを行ったことがあります。



節約か儉約か、どちらの言葉をポジティブに感じるかというアンケートです。違いを感じる人のうち、1/3 が節約、2/3 が儉約の方をポジティブと回答しています。逆に言えば、儉約を選んだ 2/3 の方は節約をネガティブに捉えている可能性があります。

実は節約の方が儉約よりもポジティブな意味がある、という解説記述もあります。このあたりは非常に微妙で、みなさん混乱しているのだと思います。だからこそ本教材ではしっかりと定義付けをし、正しい印象の上で話を進めたいのです。

まず節約と儉約、どちらの言葉を使うかですが、上記のアンケートで言えば儉約を使うほうが印象としては良いかもしれません。ただし節約は「お金だけでなくモノや時間」にも使えるのに対し、儉約はお金にしか使えません。本教材の「その2」ではお金を使って時間を節約するという概念が出てきます。場合によって節約と儉約を使い分ける方法もありますが、とても煩雑で逆に混乱を招きかねませんので、本教材では原則「節約」を使います。

とはいえ、アンケートから節約という言葉にネガティブな印象を持つ方が多い可能性がありますので、ここで宣言をしておきたいと思います。本教材では節約をネガティブな意味で用いることはありません。言葉の用法上、節約を使いますが、儉約の方がポジティブな印象を持たれているのであれば、そちらと同じ印象で使っていると思ってください。

もう少し具体的にいうなら、節約を「ケチ、せこい」という意味合いでは使わないということです。ケチというのは考えなく愚かに支出を減らすことを言います。このような活動を継続しても、お金は思ったほど増えませんが、もちろん幸せにもなりません。むしろ貧しくなってお金が減っていく可能性すらあります。

正しい節約とは「**無駄を省いて合理的に支出すること**」です。あなたにとって何のメリットも楽しみもない「無駄」を省くわけですから、少なくともケチな人のような不幸せにはなりません。また、本当に必要なもの、お金の価値以上に楽しめるものには遠慮なく支出して構いません。ですから節約の活動を通じて、お金が増え、人生が豊かになります。

これが守る力の目指すところですよ。

守る力(主に節約)の効果について、いくつか見ていきましょう。

## (2) 人生を変える力が身につく

買う際に意識して欲しいのが「自分(あなた)にとって、それが本当に必要だろうか？」ということです。大事なことです。繰り返しますね。あなたが今買おうとしているそれは、あなたにとって本当に必要ですか？キーワードは「自分にとって」と、「本当に必要か」の2つです。これは守る力を向上させるために重要です。

この自問自答を繰り返すことで、あなたは人生を変える力の一つを手に入れることができます。大事ですので、詳しくお話していきましょう。

### 1. 自分軸を大切にする「自分にとって」

ほとんどの場合、お金はあなたの貴重な人生の時間と労力の「見返り」として、給料という形で受け取っていることでしょう。そのお金をモノやサービスに交換するとは、言い換えれば、あなたの人生の「時間を売って」その見返りにモノやサービスを受け取るということです。つまり、あなたの人生の時間と労力が、そのモノやサービスに吸い取られているわけです。

さてここで問題になるのは、本当にそのモノやサービスが、あなたの時間や労力に見合うだけの価値があるのか、ということです。あなたにとって、さほどの価値がないならば、それはあなた自身が、あなたの人生の時間と労力を「無駄遣い」していることになってしまいます。時間を誰かに奪われ、労力を強制されるのはあなたも望まないはずですが、しかし自分軸を意識していない人は、知らず知らずのうちにモノやサービスの奴隷になっていると考えていいでしょう。だからこそ「自分にとって」、つまり自分軸で考えることが大事になります。

### 2. 優先順位を決める「本当に必要か」

優先順位をつけるという意味でも、本当に必要か、どれぐらい必要かを考える事には大きな意味があります。

例えば、海外旅行と車の両方が欲しいと思っているとしましょう。同時に手に入れる事が難しいのであれば、どちらを先に優先するかを決めないといけません。家族との海外旅行は今年しかチャンスがなく、車は古いけどまだ使えるということならば、車より海外旅行を優先すべきでしょう。その場合、海外旅行が今本当に必要なもの、ということになります。

誤解しないでほしいのは、車を諦めましょう、と言っているわけではありません。あなたにとって、車も必要であれば「後で手に入れる」リストに入れておけば良いのです。実は優先順位を付け、計画を立てることで不安が軽減する心理効果があります。ライフプランニングは、人生で必要はもののリストアップと優先順位を、戦略的かつ包括的に行うための非常に有効な手段です。

人生を変える力の意味が、なんとなくぼんやりと分かってきましたでしょうか。上の考察を元に考えれば、「昇給したから」とか「ボーナスが手に入ったから」という理由で、さほどの満足も得られないようなモノを買うことは、自分の人生をより良くしたいと思う人にとって避けるべき行為だということが理解できるはずです。

逆に、本当に欲しいモノ、本当に満足できるサービスであれば、それは素晴らしい体験になるでしょう。価値を数字で正確に表すことは難しいですが、もし仮にお金を払う以上の価値を手に入れられるなら、それは積極的に買うべきモノやサービスとなります。お金を払わずに自分1人で達成する以上のことが、可能になるからです。

「正しい節約」とはつまり、価値の低いモノやサービスへの支出を減らし、価値の高いモノやサービスへ支出することです。これを「支出の合理化」と表現する人もいます。あなたがより正確な表現を好むのであれば、正しい節約のことを、支出の合理化と言っても構いません。あなたのお金と交換するものの価値が高いか低いか、その判断のセンスを磨き続けることで正しい節約の力が向上していきます。

ここまでで「正しい節約」が我慢をすることではない、ということが理解できたはずです。正しい節約とは、より少ない時間と労力で(つまりあなたの自由な時間が増えて)、より高い満足や幸せを追求する活動なのです。これは一般的な節約のイメージとは真逆かもしれません。貯蓄など気にせず、とにかくお金を使いまくった方が満足度が上がると思われがちですが、ここまでの考察で、むしろそれこそが「我慢と奴隷の道」であることが理解できるでしょう。

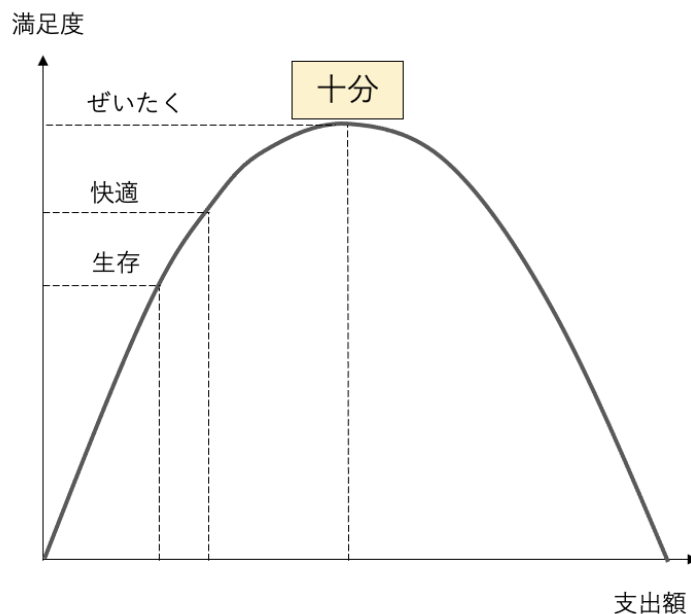
実際、節約の誤解の罠にハマり、余計な苦勞をしている人も多く存在しています。我々の事務所にも、そういう方からのご相談がしばしばあります。少なくともあなたは、そこから抜け出すチャンスを今手にしています。

価値の感じ方は人それぞれですので、一概に「ここまでの買い物は OK」ということはできません。だからこそ、お金を使うときは必ず自問自答し、より高い価値を受け取る意識を高め続けることが大切です。

このような概念的な話はまだ少しわかりにくいかもしれません。本教材を読み進め、実践していくことで少しずつ身についていきますのでご安心下さい。

節約はとても本質的かつ重要な話ですので、もう少し深掘りしていきましょう。少し、極端な話をしてみます。もしあなたの手元に無限のお金があって、世界中のあらゆるモノやサービスが無尽蔵に買えるとしたら、あなたはどうしますか？

ここまでしっかり読んで理解されているなら、答えは明白だと思います。ただ、イメージが難しいかもしれませんので、こちらの図をご覧ください。



(「お金か人生か」ヴィッキー・ロビンらより引用)

これは横軸に「支出額」、縦軸に「満足度」を取り、相互の関係を示す概念図です。注目してほしいのはもちろん「十分」という地点で、これ以上の支出はなんと「満足度を下げってしまう」のです。したがって、無限にお金があるからといって、いくらでも支出を増やしているとあなたの満足度を下げってしまう可能性があります。モノが増えすぎるとそれを使ったり楽しんだりする時間が取れず、単にお金を失うだけだからです。お金を失うとは、あなたの貴重な人生の時間を失うのと通常は同じです。

もちろん、逆に支出が少なすぎても問題です。食料も買えないようでは生存が脅かされますし、時短家電などがなければ、快適な暮らしができなくなってしまいます。生存や快適を確保しながら、「自分にとって本当に必要かどうか？」という自問自答を繰り返すことで、あなたにとって「十分」な地点を探すことが大切です。

個々人によって、山の高さや幅は異なりますし、時間と共に変化していくこともあ

ります。いずれにせよ、形は同じになるはずですが。この概念図はぜひ覚えておいてください。



### (3) 生活を守る力がつく

節約の大切さは素直に理解できると思いますが、実際に正しく節約を実践できている人はまだ少数派でしょう。幸福度や快適さを落とさずに支出を減らすことができれば、それだけ少ないお金で生活していけるようになります。

現代は VUCA(ブーカ)の時代と言われています。VUCA とは Volatility(変動性)、Uncertainty(不確実性)、Complexity(複雑性)、Ambiguity(曖昧性)の頭文字の組み合わせです。ここで注目したいのは変動性や不確実性です。

例えば日本で長らく続いた終身雇用は既に終わり、定年まで1社専属で働くことが難しくなっています。これは、将来のキャリアの不確実性です。さらに年金は将来実質的に減る可能性が高く、これは変動性の一つと言えるでしょう。このように現代は「安定で一定の」将来を想定することが難しくなっています。

満足度や快適さを失わずに支出を減らせる節約は、この VUCA の時代から生活を守ることに繋がります。転職や退職で収入が減ったり、一時的になくなったとしても、生活コストが少ない事が武器になります。

また年金についても同じ事が言えます。実際、弊社にご相談に来られる方のうち収入が大きく生活コストが大きい人ほど、老後破綻のリスクが高まります。なぜなら現役時代の生活コストと、老後年金時代の生活コストのギャップが大きく、それに合わせるのにかなり苦勞するからです。

例えば月 20 万円で生活できる人が年金生活になって月 15 万円になっても、あまり苦勞はされませんし、月 5 万円の追加収入であれば資産形成やちょっとした副収入があれば十分補えます。一方、月 50 万円で生活している人が、年金が 25 万円になったら大変です。月 25 万円の穴を埋めるのは、容易ではないからです。

VUCA の時代では、収入をその場その場であるだけ使ってしまう刹那的な生活は、将来の破綻を招く可能性が高いと言えます。正しい節約を通して豊かな生活を守るための力が身につくでしょう。

#### (4) 将来への備えと、自由な人生の実現を進める

生活を守る力が身につけば、それをさらに推し進めるで将来へ備える力と、自由な時間を得る力を身につけることができます。本教材の「その2」でお話するように、将来への備えは「守る」力だけでは不十分です。しかし、守る力なくして攻めることもできません。

その2で詳しくお話しますが、例えば投資で増やすにしても、「元本(種銭)」が必要になります。その元本は少なくとも最初は、あなたの収入から支出を引いた残りから出すこととなります。したがって支出を減らすことは投資に使える元本が増えることに直結します。これが将来へ備える力を強くしてくれます。

またさらにそれを推し進めれば、FIRE(経済的自由と早期退職)のハードルを下げることにともつながり、FIREの実現性が高まり、かつ実現時期を早めることができます。

満足度を下げずに支出を減らすことが、将来の備えや FIRE での自由な人生の実現可能性を高めるなら、とても価値のあることと言えるでしょう。

このように正しい節約を通じた支出の合理化には沢山のメリットがあります。本章のポイントをまとめると

- お金を使うときに「自分(あなた)にとって本当に必要なものか？」を意識する。
- モノやサービスが多いほど幸せや満足度が上がるわけではない。どこかに「十分」があり、自問自答を通じて自分なりの十分を見つけよう。
- 正しい節約は生活を守り、将来に備え、自由な人生への強力な力の一つとなる。

あなたの人生を変えうる、大切な力の一つですので必ず身につけていってくださいね。

## 第4章：人生の羅針盤「ライフプラン」を理解しよう

「ライフプラン」という言葉はあなたも耳にしたことがあると思います。ライフプランは守って増やす、攻めて増やすのいずれの活動にも役立つ非常に有益なツールです。とはいえ、ご自身で作成したり、あるいは誰かに作成してもらった経験はない場合が多いのではないのでしょうか。

そのため、ライフプランのメリットを知らなかったり、そもそもどのようなものかすら、理解できていないかもしれません。そこで本章では、まずライフプランの概要や特徴などについてお話します。

FP 協会 HP には

ライフプランとは、将来を予測して、いつ、どんなライフイベントを迎えるかを考え、  
人生の計画を立てること

と記されています。将来を正確に予測するのは難しいですが、そもそも 100% 予言することが目的ではありません。将来に何が起こりそうか、現時点の状況と情報から将来の仮説を立てることが大事なのです。また、どんなライフイベントが起こりそうか棚卸しすることも重要です。お子様がいらっしゃるなら、日々子育てで忙しくつい忘れがちな養育費、教育費について備えることも大事でしょう。

「あなた自身のライフプランを作る」という活動を通じて、今まで見えてこなかったことが見えてくるのがライフプランの最も大きな価値の一つです。これだけライフスタイルや価値観が多様化した世の中で、将来あなたの身に起こりそうなことを、誰かが勝手に教えてくれることはないからです。

本教材の「ライフプラン自作キット」のマニュアルをご覧頂ければライフプランの詳細を理解することができます。ただし自作キットのマニュアルもボリュームが大きいので、まずここでライフプラン概要をつかんだ上で、読み進めてください。

## (1) 家計管理とライフプランの関係

まずはよく知られている家計管理とライフプランの関係について確認していきましょう。ライフプランをあまりご存知ない方は「私はしっかり家計管理してるので、ライフプランなんて必要ないよ」とおっしゃるかもしれません。

結論から言うと、ライフプランと家計管理は密接に関わっていて、人生を豊かに、なりたい自分になっていくためには、どちらも欠かすことができないものです。

以下、それぞれの関係性についてお話します。

### 1. 家計管理

家計管理とは収支を継続的に記録・把握し、月、あるいは年など一定期間毎に振り返り、改善していく活動のことです。このことから家計管理は「過去の情報(記録)を元に、現状を改善する」活動を基本とします。

家計管理のメリットはなんといっても「記録を元に判断できる」ことでしょう。記録とは過去の事実であり、動かぬ証拠です。例えば自分ではお金を使ったつもりがなくても、記録を振り返れば思った以上に使っていることがしばしばあります。そうした記録を元にしなければ効果のある改善案はいつまで経っても作れないでしょう。

一方家計管理にもデメリットやできない(やらない)ことがあります。それは「未来の予測と計画」です。あくまでも過去の記録を元にした活動であるため、未来を予測し、それに向けた計画を立てるまではしませんし、できません。実はその部分をライフプランが担うこととなります。

### 2. ライフプラン

本章の冒頭で述べたようにライフプランの目標は「将来を予測し計画をたてること」です。これは上でお話した家計管理ではできないことです。家計管理さえしていればライフプランは不要、というのが間違いであることがこれで分かると思います。

だからといってライフプランだけでいいということにはなりません。家計管理で得られる「実績」がなければ、ライフプランの土台も不確かになります。家計管理をせずにライフプランを立てても、それこそ楽観的に薔薇色の未来だけを希望するような非現実的なプランが出来上がってしまう可能性が高いです。

ですので家計管理というしっかりした証拠や実績を元に、将来を予測し、計画をライフプランで立てるのが最適と言えます。

弊所でライフプランを作成する場合も、家計管理の情報を詳細にうかがいます。これはライフプランの価値を最大化するために必須だからです。

### 3. 両者の役割の違い

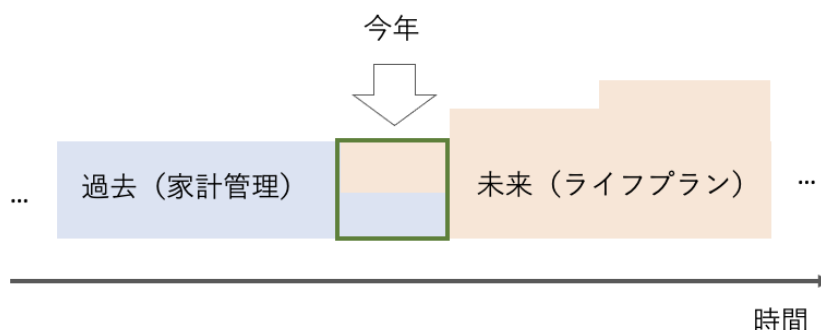
家計管理が過去、ライフプランが未来の計画だと理解できたかと思います。もう一つ重要な視点として「役割の違い」があります。

家計管理の役割は基本的に「実績の記録」です。記録から改善案も出して行動につなげますが、その価値の源泉もこの記録です。いわば、お金を通じたあなたの「人生の記録」と言ってもいいでしょう。

一方ライフプランの役割は「未来の予測を元にした戦略立案」です。未来の予測の中には「こうありたい」というあなたの願望も入ります。ライフプランは記録ではなく、なりたいあなたの未来像を目指すためのものです。

「人生の記録」と「なりたいあなた」の間には多くの場合、ギャップがあります。家計管理とライフプランでギャップを可視化し、ギャップを小さくしていくのがあなたの行動目標となります。

まとめると家計管理とライフプランの時間軸上の関係を示した図がこちらです。



あなたは今、中央の「今年」の途中にいます。今年には既に経過した過去と、まだ見

ぬ未来が混在しています。

時間軸上で今より過去の情報は家計管理によって既に把握されていることとなります。対して今より未来の状況は記録ではなく計画(ライフプラン)で考えることとなります。未来は単なる過去の延長ではありません。したがって、ライフプランは過去を考慮しながらも、自由な形を取ることができます。

このように家計管理とライフプランは車の両輪のように、切り離せない関係にあります。両者を適切に組み合わせれば、なりたい自分に効果的に向かうことができます。

近年クラウド家計簿のようなアプリの台頭により、非常に楽に家計管理(記録)ができるようになってきました。その気になれば今すぐにでも家計管理を始めることができます。まずは記録を取り始めることをお勧めします。

ライフプランも、本教材付属の「ライフプラン自作キット」を使えばプロの知識を学びながらご自身で作成することができます。本教材を理解した上で、ぜひご自身のライフプランを作成していきましょう。

## (2) ライフプランの効果と限界

ライフプランには様々な効果がありますが、もちろん限界もあります。まずは最も大きな視点でこれらを見ていきましょう。

### 1. 【効果】ライフデザインを考え、実際の行動を起こすことができる

ライフプランは単なる数字やイベント予定の集まりではありません。実はライフプランの前に、一つ上の「ライフデザイン」という概念があります。それぞれ日本語に訳すと「ライフプラン→人生の(お金の)計画」、「ライフデザイン→人生の設計」となります。まず人生設計があり、その設計を実現するためにお金の計画をする、という流れですね。

あなたには人生でやりたいことや、実現したい目標があるはずです。その目標を自由に設定することがライフデザインです。分かりやすい例で言えば、FIRE(経済的自立と早期退職)をすると決めることがライフデザインであり、FIRE 達成のためにどう行動していくか、お金の面での計画を立てるのがライフプランです。

実際にはこの2つの工程を別々に行うことは少なく、ライフプランを作成しながら一緒にライフデザインを考えることが多いです。なぜなら、ライフプランを通してライフデザインが見えてくることも多いからです。最初からやりたいことや目標がはっきりしている人の方が、実は少数派かもしれません。ですので、本教材でもライフプランの作成を通じて、ライフデザインを考えて頂く方針になっています。

ライフプランにはこのように、お金の計画だけでなく、人生設計を促し、実現するための行動を促進する効果があります。

### 2. 【効果】今と将来のバランスが見つかる

ライフプランには「人生全体を俯瞰し、幸福を追求する」効果があります。少しわかりやすくお話していきましょう。

お金の使い方によく「今を楽しむべきか」それとも「将来に備えるべきか」という議論があります。今手元に10万円あるとして、これを旅行費用として使って今の経験として楽しむか、あるいは10万円を貯金なり投資なりにまわして将来に備えるか、どちらがいいのかというわけです。

答えは簡単ではありません。単に資産を増やすだけが目的なら、お金の選択肢は全て「将来のために残しておく」ことになります。今の消費は最低限、生きていくために必要な分に留めるわけですね。しかし僕もあなたも、人間は「今」生きているのです。今が楽しくなければ、生きている意味がない、とも言えます。このように今使うか将来に備えるかは、直感で答えられるような簡単な議論ではありません。

もう一つ課題があります。恐らくあなたも将来の不安をお持ちだと思います。ですので、全額ではないにせよ、将来のためにお金を貯めたり投資をしているかもしれませんが。しかし闇雲にお金を貯めたとしても、将来への不安は容易には無くなりません。

この「今か将来か」と「将来のために準備しても不安が消えない」という2つの課題は、ライフプランによって効果的に軽減することができます。今か将来かのバランスは、ライフプランで全体を広い視野で俯瞰することで、戦略的に意思決定することが可能です。また、将来のためにどれだけ備えるべきかも、将来の状況を予測することで見積もりが可能になります。

### 3. 漠然とした不安を解消・軽減できる

正モバイル株式会社の調査によると、お金の心配で最も多いのが「貯金」、次いで「老後資金」となっています。なかなか貯金できずに、このままだと老後が心配…という実態が浮かんできます。

ただこうした不安の原因の一つに「計画していない」ことがあります。心理学者の世界的権威の1人ロイ・バウマイスターは、著書「意志力の科学」の中で「計画することにより、頭の中のうるさいサル(ザイガルニック効果)を追い出すことができる」と指摘しています。逆にいえばライフプランで計画することでこの余計な不安から開放されるわけですね。

もちろん、ライフプランで計画するだけで、老後の問題が雲散霧消するわけではありません。問題を解決するための行動や努力は必要ですが、やるべきことが明確になることで、不安がなくなる(薄れる)わけです。

実際、弊所でライフプランを作成した後、お客様から「やるべきことが明確になって気持ちがスッキリしました」といった声を頂くことがしばしばあります。これはライ



プランにより、頭の中のうるさいサルが消え、不安が解消したことを示しています。

4. **【効果】二人以上世帯の場合、互いの価値観を認識することができる**

ライフプランは将来の予測を元に計画を立てますから、例えばご夫婦間で将来の想定が異なることがあります。また将来の予測の中には当然「期待」や「希望」といった価値観が入るため、これらの価値観もそれぞれで異なることがあります。通常はこれらの予測や価値観はそれぞれの頭の中で考えているだけで、お互い話し合う機会は少ないと思います。

ライフプランを作るには、将来起こりそうなイベントや、将来やりたいことを具体的に挙げる必要があります。このライフプランを作るプロセスを通じて、これらお互いの価値観の違いに気づいたり認識することができます。

お互いの認識や価値観の違いを知ることは、時にストレスを感じることもあるでしょう。しかしそれを放置したままでは将来大きな問題に直面し、余計な苦勞をしたり生活水準を低下させてしまう可能性があります。互いに認識し合い、協力して問題を解決するほうがはるかに前向きでしょう。

このような効果がありますので、ライフプランを作る場合、可能な限りパートナー等と一緒に作ることをお勧めします。

5. **【効果】自分の人生の軸が見えてくる**

ライフプランが無い状態では、人生全体で必要な金額やお金の戦略が見えていません。したがって一般的に信じられている常識を頼りにしがちです。例えば一般的な議論や政策は夫婦+子供二人世帯というモデル世帯(昭和多く存在した平均的な世帯)がベースになっていることがいまだに多いです。そうした議論から出てくる「一例」を結論と勘違いしてしまうことが多いようです。

最も典型的だったのが「老後 2000 万円問題」です。あれも昭和のモデル世帯がベースになっていて、かつ平均的な数字を元に試算されています。ですから、あなたにとって2000万円が必要かどうかとは全く別問題です。もしかしたら2000万円も必要ないかもしれませんし、逆に3000万円、4000万円と必要かもしれません。老後資金の問題に目を向けることができた点では良かったと思いますが、た

んなる一つの試算でしかない数字を鵜呑みにするのは間違いです。

ライフプランを通じて、こうしたお金の問題を自分ごととして真剣に考えることができるようになります。金額が1000万円単位で変わってくるのであれば、当然真剣に考えますよね。ライフプランを決めるには、自分の軸を決める必要があります。自分軸が見えてくれば、ネット等に溢れる情報や一般常識に惑わされにくくなります。

ライフプランを作る目的は、個々人がお金に悩まされず、幸せに暮らし、やりたい目標を達成することです。ライフプランの作成を通じて、一般常識に縛られ、人生を縛られていると気づけることも多いようです。堂々とご自身の人生を生きましよう。

#### 6. 【効果】投資でどれだけのリスクを取れるか見積もることができる

「その2」で詳しくお話しますが、ライフプランを作成することで、投資においてどれだけのリスクをとることができるか見積もることができます。

多くの人は投資を始めることができません。この原因の一つに、そもそも「どれだけ投資しても大丈夫か」が分かっていないことがあります。確かに、投資をして仮に下落したときに、生活のための資金が尽きてしまうのは非常に大きな問題です。逆に、投資でいくら下落しようと生活に支障がないとわかれば、余計な心配をせずに投資を続けることができるはずです。

なお「生活防衛資金があれば残りは全額投資して大丈夫」という記述をネットでしばしば見かけますが、人によっては誤りですので注意しましょう。投資においてもライフプランは非常に大切な基礎データです。詳しくは「その2」でお話します。

#### 7. 【限界】ライフプランは「現時点」の予測である

一方でライフプランには限界もあります。それは、あくまで作成時点での情報と外部環境、予測から作成したものだけということです。

先に現代が変化の激しいVUCAの時代だとお伝えしました。したがって、いくら精密に予測を立てたとしても、その予測は外れてしまう可能性は高いと言えます。

であれば、計画を立てることにはたして意味があるのでしょうか？

逆説的に聞こえるかもしれませんが、変化の激しい時代だからこそ、足元の状況を確認しながらしっかりと行動していく必要があります。変化が激しいということは、今まで以上に将来の変化に備えなければ、早々に生活が破綻してしまうでしょう。特に現代は長寿化により人生全体の支出額が増えています。だからこそ、破綻を避けるためにパーソナライズされた計画の重要性が増々高まっています。

これは逆方向から見ればよく理解できます。過去の昭和世帯のように、画一的なモデルで人生の最後まで生きていける時代であれば、計画なんて全く必要ありません。みんなのマネをして、みんなと同じように生きていけばいいからです。でも変化が激しく、格差もある社会では、みんなのマネをしていて生き残れる可能性は低くなります。したがって個々人のための計画、つまりライフプランが必要になってきます。

ただし時代の変化に合わせていくために、ライフプランも変化していく必要もあります。これは、ライフプランを1度作れば終わりなのではなく、定期的、必要に応じて何度でも見直ししながら、人生を柔軟に修正、再設計していく必要があることを意味しています。

ライフプランは人生の羅針盤と言われることもありますが、その羅針盤は固定化されたものではなく、時代とともに柔軟に変化していくものです。継続的にライフプランを作成・修正する活動そのものに価値がある、と考えれば理解しやすいと思います。

以上、ライフプランの効果(メリット)、と限界をお伝えしました。ライフプランには数多くのメリットがあります。本教材のその1、その2を理解した上で、ライフプランを作成することを強くお勧めします。

## 第5章：家計（守り）を強くする方法

第4章で家計管理が過去、ライフプランが未来の関係にあることをお話しました。家計管理、すなわち過去の土台がしっかりしていないと、未来の設計もフワフワと脆(もろ)いものになってしまいます。

また、家計管理はライフプランとの関係では過去のものといえますが、その後、つまり未来に向かっていく際にももちろん重要です。家庭のお金をしっかり守り、資産形成をしていくにあたって、家計を管理することが一番の基礎となるからです。

したがってまず家計管理をしっかり整え、継続することが大事になります。本章では家計管理について、また家計を強くする方法についても詳しくお話します。家計管理は理論ではなく習慣が大事です。読みながら頭で理解するだけでなく、出来ることから少しずつ実践されることをお勧めします。

### (1)家計管理（表題再考）

家計管理の重要性は先ほどお話しました。では家計を管理するとは、具体的にどういうことなのでしょう。

具体的な行動を確認するためには、まず「家計」の定義を知る必要があります。ですのでここでは家計の定義からお話しますね。

#### 1. 家計の定義

家計とは、日本銀行 HP によれば、「各世帯で行われている経済活動（収入・支出・投資・貯蓄）を行う主体を指します。」とされます。

簡単に言えば、「家庭でのお金の動きすべて」ということです。毎月や毎年、給与や事業などでの収入があり、そこから家族にとって必要な支出を行ったり、貯蓄や投資を行ったりといったお金の動きをさします。

家計は、年代や家族構成、家庭の事情により、様々な局面があります。たとえば、働き手が多く収入が多い時期や、教育費や家の購入で支出が増える時期、年金生活のように一定の年金収入にプラスして貯蓄を使いながら生活するなど、収入と支出のバランスは一定ではありません。

ですので、ライフプランを用いるなどして思い描く家計の局面を予想し、その時期に安心して暮らせるように貯蓄などの準備をしていくことが大切なのです。

前項でも説明した通り、家計というのは一年や一カ月といった短期間でのお金の動きの実績ではありますが、これからの家計を「管理」していくことで理想に近づけていきます。

## 2. 家計管理は家計簿を記入して終わりではありません

では、家計を管理するとは具体的にどうすれば良いのでしょうか。

家計を管理するといってイメージするのは、「家計簿をつけること」や「家計簿アプリを使う」ということでしょう。

確かに使ってきたお金のデータを集めることは大事です。しかしそれだけでは、「家計」を「管理」していることにはなりません。

例として、会社の会計で考えてみましょう。

使った額を帳簿にまとめて合計しただけでは、その期間内にどれだけお金を使ったか、経費の予算をどこまで使ったか、ということしかわかりません。

売り上げに対して原価はいくらで利益はいくらだったのか、がわかるような決算資料まで作成してはじめて、会社の業績が明らかになるのです。

それは家庭のお金の運営にも同じことが言えるのではないのでしょうか。

家計簿で支出を計算するだけ、とか月々の収支を計算するだけ、では帳簿を合計しただけと同じことになってしまいます。

家庭でもきちんと決算資料を作りましょうというわけではありませんが、家のお金の状況を明らかにしていくことは家計管理の第一歩です。

明らかにならなければ、どこを強くしていくのか、という判断がうまくできなくなってしまいます。

せっかく家計を記録しているのであれば、月単位、年単位で収支の把握までできるようにもう一步踏み込んで活用していくようにしましょう。

そうして、家計の状況を明らかに、把握することができたら、将来に向けて、家計の内容のコントロールに進みます。さらには把握やコントロールという動作を継続して続けていくことも大切です。

つまり、①把握をして問題点がないかチェックし、②問題点があれば内容を良い方向へ変化させていく、そして③継続させていくまでが「家計管理」と言えるのです。

家計の把握だけをする、家計簿をつけて終わるというだけでは家計は変わらない、管理ができていないとは言えない、ということをここではしっかり押さえておきましょう。

## (2) 家計を整え、管理を具体的にを行うステップ

では具体的な家計管理についてお話していきます。

大まかには「家計を把握」し、「コントロール」して、「継続する」という手順なのですが、その前に1.に挙げる場合には、まず家計を**整える**という過程を経る方が効率的に家計管理を進めていくことができます。

ですので、最初に家計を整えることから述べていきます。

### 1. 家計を整える必要性があるのは、こんな場合

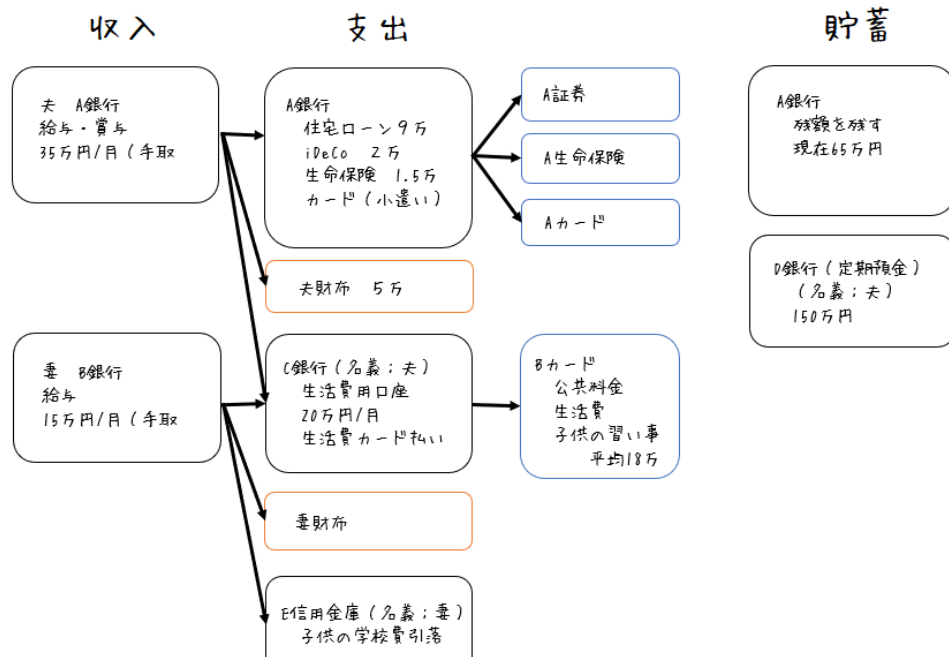
- ① 家計がどうなっているかわからない  
収入に対して支出が多い、またはどれくらい使っているかわからないが預金が減っているようだ、という場合、家計が安心できる状況かどうかにかかわらず家計を整理してみる必要がありそうです。
- ② 「ごちゃごちゃ」に気づいたとき  
①とも共通しますが、いろいろなサービスや支払い方法、引き落とし口座が混在し、結局いくら使っているのかわからない状況に陥っているパターンです。
- ③ 収入に対して支出が多い、貯蓄できない  
いくら使っているかはだいたいわかるものの、貯蓄ができるはずなのにできないといったことを解決するためにも、家計を今一度整理、把握し直してから改善計画を立てるのがお勧めです。

### 2. 家計の整え方、家のお金の動きの書き出しが効果大

家計のご相談をお受けしていると、収入→支出→貯蓄までのお金の流れが家庭によって様々であることがわかります。そして、ライフスタイルや投資方法の変化、転居などで管理がどんどん複雑になっていくケースをよく見かけます。

一度一枚の紙に、家庭の中のお金がどのように流れているか書き出して確認してみましょう。銀行口座や証券口座、それぞれの家族の財布、カード類、キャッシュレスまで一枚に書き込むことにトライしてみましょう。

下記は書き込み例です。



一枚にすると、どこに「ごちゃごちゃ」があるか気づきます。この例では比較的家計の流れはスッキリとまとまっています。しかし例えば、この例より保険の引き落とし口座が多くあったり、生活費の支払いがたくさんのカードから支払われていたりすると、矢印がどんどん増えていき、保険料や生活費は総額いくらなのかを把握するのも一苦勞ということになってしまいます。

効率化できそうな部分があれば下のような作業を行い、お金の流れをシンプルにしてから3.に進むことを検討しましょう。

お金の流れをシンプルにする方法には、例えば、

- ・カードを一つにまとめる・引き落としの口座をまとめる
- ・銀行口座を入金用、家計出金用、貯蓄用など用途をはっきりさせる
- ・要らない口座を解約する などが挙げられます。

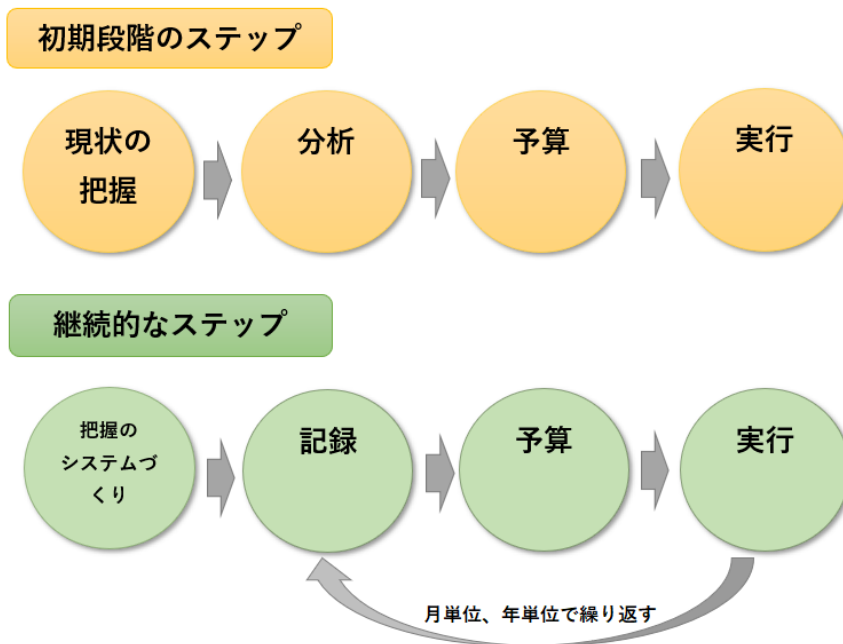
流れがわかりやすくなれば、気分もスッキリしますし、管理が効率的にできるようになります。



### 3. 家計管理のステップ

では、ここから実際の家計管理について、手順を追って説明していきます。家計管理を全然したことがない方は初期段階のステップには少し根気が要りますが、一時期集中的に頑張ってみましょう！

全体的な手順は下の図の通りです。前の項でも述べていますが、簡単にいうと「家計を把握」し、「コントロール」して、「継続する」ということです。



これは、健康管理にも似ています。健康診断に行って健康状況を一通り検査して診断結果をもらい、良くないところがあれば治療したり、生活を改善したりといった流れと同じです。

そしてまた、一年後に健康状態をチェックし直して健康状態を保っていくのと同様に、家計も年毎に振り返ることが大切です。

次の項から、ステップの一つ一つについて具体的に説明していきます。

#### 4. まずは現状をしっかり把握

まず最初に、一か月間集中して、いくらを何に使っているのか、しっかり把握しましょう。

この把握を大体の勘定でしてしまうと、現状からずれが生じ、そのまま予算を立ててしまって結局実行不可能になったり、厳しすぎて苦しい思いをするということになりかねません。

細かく書き出すことによって自分の行動のパターンが見えてくるというメリットもあります。

- ① 1ヶ月の間に、どういった支出があり、それぞれいくらかを書き出します。  
方法は、レシートを捨てないでまとめておく、でも表計算ソフトに記入していくでもなんでもかまいません。「何に」「いくら」がわかればよいのです。家計簿をつけている方はそのまま利用します。  
  
現金のほかにクレジットカードを使っている方はその月の明細表(カードを使った日と引き落としにタイムラグがありますが気にしなくてOK)、銀行引き落としがあれば通帳などの情報も一緒にまとめていきましょう。  
  
1円単位で現金と合わなくても大丈夫ですが、例えば自動販売機で買ったちよっとしたものなども正直に書きだしましょう。
- ② 最初の1ヶ月の集計ができれば、さらにもう1ヶ月続けてみましょう。  
なぜ複数月続けるかというと、月によって、支出には波があるからです。  
特に年末年始や年度末の3月、GW、夏休みの8月はお金の使い方が変わりやすいので、実は3カ月くらい続ける方がベストです。予算を実行しながらになります、頑張ってください。
- ③ 年間で支払うもののリストアップ  
また、月々の支払とは別に、年間で支払うもの(自動車にかかるもの、年払いの保険料、固定資産税、自営業者なら社会保険料や税金など)も書き出します。絶対に払うと決まっていなくても必要そうな支払いも(例えば親戚へのお祝いなど)メモしておくといいでしょう。
- ④ 費目ではなくどういった支払い方をするのかで大まかに分ける  
「食費」や「光熱費」のような費目に分けるのも一つの把握の方法ですが、支出を最適化しやすいように(固定費・流動費の中でも外せない費用・やりくりできる費用・特別費)に分けてみましょう。

下の図を参考に分けてみましょう。

家計振り分けシート（例）

\_\_\_\_年\_\_\_\_月

	月々の支払			年間やボーナス時の支払い			特別支出		
	内容	金額	メモ	内容	金額	メモ	内容	金額	メモ
金額が 決まっている 支出									
金額は だいたい 決まっている 支出									
金額は 決まっていない 支出									
合計									
年間合計									
収入（月間）									
収入（年間）									

⑤ 1年間での使うお金を合計してみます。

収入を書き込む欄もあります。給与明細の手取り額や賞与予想額、その他収入になりそうなお金（児童手当など）を記入し合計して、支出と比べてみましょう。今年の家計で貯蓄ができそうかがわかります。

実態とあまりにも違うようなら記入漏れをチェックしてみましょう。

## 5. 現状を把握できたら、分析してみましょう

月の収入にたいして支出がいくらあるのかを観察してみましょう。

- ・支出が収入に対して多すぎないか
- ・必ず決まって支出しているのはいくらくらいか
- ・使っている額が自分の感覚とどれくらい違うか

### ※意外に多くを占める「年間で使うお金」

支出を図に書き込んでみると、月々使うお金のほかに、年間で支払いがあるお金が思ったより多い場合があります。

多い場合、1か月の収入内に生活費が収まっても年間でみると赤字ということになる可能性があります。

年間で支払うような費用は、ボーナスを使うというのも一案です。

しかし、たとえボーナスが多い会社にお勤めでも、その時の社会の状況や会社の業績次第で変動してしまうということもあるでしょう。ボーナスは生活に使う予算とはしないようにするのがベストです。

予算を立てる時には、月内で年間決まって使うお金の1/12をプールするという意識で立てていきましょう。

### ※ライフプランを作った場合は

ライフプランを作ったことがある人は、収入と支出の把握はある程度正確にできていると思われます。

現状把握の作業は省略してもかまいません。

が、もし、支出があやふやなままでライフプランを作ってしまった場合は、把握の作業は行うことがおすすめです。図とライフプランを見比べて、必要であれば(差が大きければ)ライフプランを修正してみることも検討しましょう。

また、ライフプランで貯蓄がどの程度必要かなど、今後の収支の方向性は明らかになってきているはずなので、予算立てにフルに活かしていきましょう。

6. 予算を立て、改善点を洗い出す

① 予算を年間、月間で大まかに立ててみましょう。

年に一度の支払いの分を月収入からいくらプールしておくか、いくらを何に使うか、先ほどの表を使って計算してみましょう。

(下記の表では先ほどの表に月々の支払金額A・Bと欄を増やしています。2パターン作って比較したり、支出する人別に分けたり、現金とカード払いを分けたりと自由に活用してみましょう。)

ここで、実際に手を動かして計算したり考えるという作業をすることになります。面倒ではありますが、しっかり向き合うことが大切です。このくらいの出費で家計がどう変わるのか、といった感覚が身に付きますし、モチベーションも上げることができるからです。

家計予算建てシート(例)

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月

	月々の支払				年間やボーナス時の支払い			特別支出		
	内容	金額A	金額B	メモ	内容	金額	メモ	内容	金額	メモ
金額が決まっている支出										
金額はだいたい決まっている支出										
金額は決まっていない支出										
合計										
年間合計										
収入(月間)										
収入(年間)										

② 予算に対して実際の支出が超過！そんな時は

大まかに予算を立ててみたものの、このままでは達成できなさそうという場合は、支出の見直しを行いましょう。具体的な方法は(4)で詳しく解説していますが、まずは前項の分析に戻って、改善できそうな点はないかどうかを確認してみましょう。

- ③ 具体的に月々の収入をどこにいくら配分するかを考えていきます。  
例えば、月収〇〇万円のうち、〇万円は貯蓄として預金口座へ、クレジットカード用に〇万円、財布に〇万のような分け方です。

何か月分かを一度に分けると手間は減りますが、最初のうちは毎月しっかりその月分を動かしていきましょう。収入を予算意識しながら使うトレーニングにもなります。

もちろん金額の配分や移動方法は、実行していきながら実情に合わせてスムーズにできるよう、手を加えていっても ok です。

トライアンドエラーで、なるべく手間をかけず、負担の少ないやり方にカスタマイズしていきましょう。

## 7. 分けたお金を使って、1 か月過ごしてみる

実行の最初の1か月(つまり2か月目)は、記録を取ることも続けつつ、自分や家庭のお金の使い方を観察しながら生活してみましょう。

予算を意識して生活はしますが、「切り詰める」ことはせず、無理せず過ごしましょう。

## 8. 2ヶ月目の集計を踏まえて、予算を再検討する

下の項目をチェックしてみましょう

- ・予算通りに進んだか？
- ・収支の洗い出しに漏れはなかったか？
- ・苦しい気持ちになっていないか？
- ・無駄な支払いはなかったか？

チェック内容を来月の予算や実行に活かしていきましょう。

ここからは集計～予算～実行の繰り返しです。最初の3ヶ月をしっかりとがんばり、皆さんのための、皆さんのご家族のための家計を作っていきます。

軌道に乗ってきても、時々、自分たちの家族の希望に合った家計になっているか、確認してみるとよいですね。あくまでも幸せに過ごすための家計であることを忘れずにいましょう。

**9. 継続的に家計管理を続けるために必要なこと、システム作り**

数か月予算を意識しながら、記録も取って生活していると、家計管理にも慣れてきたのではないかと思います。

しかし、使った額の記録を細かく取り続けるのが負担になる方もいらっしゃるでしょう。

今後は、なるべくご自分やご家庭に合った負担のない方法で、使ったお金の額を把握していくようにシフトしていきます。

システムづくりと書きましたが、具体的には家計管理を把握するツールを選んでいくということになります。詳しくは(5)に書きますので、家計簿の導入がまだの方や変えてみたい方は参考にしましょう。

**10. 分析→予算→実行を年単位でくりかえす**

家計管理の具体的な方法について詳しく述べてきましたが、うまくいくコツはやはり「続けること」だと考えています。

無理がないように、忙しい時期にはアバウトでも良しとすると割り切る、方法を簡単に変えていくなど工夫して継続していきましょう。

### (3) 支出の最適化とは？「節約」の考え方

ここで、支出を最適化、特に減らしていきたい場合の基本的な考え方について、前章でも触れた、節約をキーワードにもう一度考え直してみましょう。

節約の根本的な考え方として、「自分の幸せや満足度を上げるため、支出を最適化していく」ということが挙げられました。

そのためには、今ある支出を「削る」のではなく、価値のある支出を「数え上げていく」という意識で臨むと気持ちの負担もなくなっていくのではないのでしょうか。

実際には、これは家族にとって絶対に必要、と思うものは使い、なんとなく始めてしまったなと思うものは思い切ってやめてみる、というアクションにつながっていくことになります。

### (4) 支出の最適化、具体的にはどう見直す？

お金を貯めたい、貯められる時期のはずなのに、支出が予算に対して超過してしまった場合は、やはり(2)の5.で行った分析結果を見直して改善点を探す必要があります。

では、具体的に支出のどこから見直していけば良いでしょうか？おすすめはこの順番です。

- ① 生活でついやっていることに意識を向ける
- ② いわゆる「固定費」を見直す
- ③ 習慣を見直す（固定費・固定費以外）

以下で細かく説明します。

#### 1. 生活でついやっていることに意識を向ける

普段している生活の中で、ふとした買い物をしていることはありませんか？

たとえば、自販機でついペットボトルを買ってしまったり、食材の買い物でちょっとしたおやつを買ってしまったり。



スーパーでお惣菜をちょっと買うのも、実は1ヶ月分程度積み重なってくると外食1食分くらいにはなります。

いわゆるラテマネーというこういった出費は、100円台で大きなものではないと思われがちですが、一カ月、1年間と計算すると万単位になってきます。

そういった出費をすべてカットするべき、と言っているわけではありません。どうしても予想外にのどが渇くときもありますし、不測の出来事もあります。ただ、ちょっとした贅沢を本当に困ったときだけにするなど、少しだけ気にしてみましよう。

## 2. いわゆる「固定費」を見直す

ここは削ることができない、と思われがちな「固定費」を「本当にこのままがベストなのか」を考え直します。

具体的にチェックしてみましよう。







### ●光熱費：現在の電気やガス料金のプランを見直す

まずは、現在加入中の料金プランが生活にあっているかをチェックします。

例えば、下記は東京電力のライフスタイルに合わせたプラン表です。

#### プラン選定の目安

##### ライフスタイルに合わせたプラン

プラン名	電気をよく使う時間帯	家族の人数
 <b>プレミアム</b> 	日中もエアコン・洗濯機などの家電を使う	5人～
 <b>スタンダード</b> 	日中もエアコン・洗濯機などの家電を使う	1人～4人
 <b>夜トク</b> 	23時以降に家電を使う	-

抜粋：東京電力 HP・電気の料金プラン一覧

<https://www.tepco.co.jp/ep/private/plan/index-j.html>

自分の生活時間帯や家族の人数が契約プランに合っているかをチェックしてみましよう。

●光熱費：会社自体の乗り換えを検討する

電力会社は2016年、都市ガスは2017年から自由化されています。

契約を変えることで大きな削減効果を得られる場合があります。

また、電力・ガスを一緒にできるようなプランもありますので、一度考えられるパターンを試算してみるのもよいでしょう。

ガスに関しては、プロパンガスが都市ガスかという選択肢もあります。住居によっては当然選べない場合もありますが、それぞれの中で最適な供給方法を探し出してみましよう。

●光熱費・水道代：家電の買い替えの必要性があれば、省エネ基準で選ぶ  
こちらの統計によれば、現在販売されている冷蔵庫は10年前のものに比べ、40～46%も省エネルギーになるとのことなのです。

経済産業省・資源エネルギー庁 HP・機器の買換で省エネ節約  
[https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving\\_and\\_new/saving/general/choice/](https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/choice/)

少し調子が悪い、引っ越しなどで生活が変わるタイミングがあれば、思い切ってエネルギー効率の良い商品に買い替えるのも良いかもしれません。

家電は金額が大きいのである程度計画的に購入することが望ましいですし、目に見える節約インパクトは少ないかもしれませんが、長い目で見て判断しましょう。

●スマホ：加入プランを見直す

とても便利で、もはや手放せなくなったスマホ、持ち始める年齢も低くなってきている今、スマホ代を抑えていくことがとても大切になっています。

まずは現在加入中の基本プランからの見直しを行ってみましよう。

データ量や通話時間のプランが自分に合っているか、まずはチェックします。データ量が余っているなら少しデータ量を下げたプランに変更したり、通話が多ければかけ放題プランにするなど、ちょっとした調整も効果的な場合があります。

また基本のプランのほかに使っていない有料サービスがついていないかもチェックしましょう。

●スマホ：格安SIMへの乗り換え

大手キャリアのプランから一気に節約したい場合は、格安スマホへの乗り換えが効果的でしょう。

格安SIMは大手キャリアの回線を借りて通信や通話を低価格で提供しているサービスです。端末にあった格安SIMを自分で契約し、自分でSIMをセットしなければならず手間は掛かりますが、その分効果は高いでしょう。

●スマホ：家族割の検討

家族でバラバラのサービスを利用している場合、割高になってしまうこともあります。各社家族割もありますので、一緒に契約することでコストを抑えることができます。

●保険契約

後の章でも触れますが、保険契約は「万が一のための金銭的な備え」です。また、皆保険制度の日本では、健康保険、年金保険にはすでに加入しています。民間保険はそれを補完する目的で加入しているという観点で、本当に必要な保障かどうか、複数の保険でかぶっている保障はないか、を一度チェックしましょう。

また、車の保険や火災保険についても、保障内容や乗り換えれば保険料が抑えられないかなど、更新時にチェックしてみましょう。

●サブスク

サブスクとは「サブスクリプション」の略称で、定額払いでサービスが受けられるものをいいます。前までは、定期購読のようなものだけだったのが、今では、動画、音楽、書籍に加え、洋服や家具など多岐なサービスが展開されていますね。

手軽に利用でき、利用頻度が高いとお得になるなど便利な面もありますが、こうした料金も重なってくれば、家計の負担にもなります。クレジットカード決済で毎月引き落とされていると、出費が見えづらくなるということもあるでしょう。

- ・初回や数回無料などで加入したサービスを使わないまま放置していないか
- ・同じような複数のサービスは一つに絞り、スリム化を検討
- ・最近の使用状況を改めてチェック

と定期的にチェックすることをお勧めします。

また、近年、インターネット通販で一回きりの購入のつもりが定期購入になっていてトラブルになるケースも多くあるようです。2022年6月より、表示方法をわかりやすくすることが義務付けられましたが、買い物をするときには内容をよく確認しましょう。

●固定費節約には注意点も！

上に書いてきたような固定費の節約ですが、地域によっては注意が必要な場合もあります。

例えば光熱費では寒冷地だと冬場の暖房の機器が全く違う、スマホでは都市部と郊外でキャリアを選ぶ幅が違うなど、どうしても思い通りに削れないこともあるかと思えます。

やみくもに固定費を削減するのではなく、何が生活にとって重要なかを見極めることが大切です。

### 3. 習慣を見直す

2. まだやってみてもまだ目標に届かなさそうな場合、当たり前になっていてなんとなくやめられないことを思い切ってやめるということがないかをチェックしてみるのも一案です。

例えば、

- ・お酒やタバコを減らす・やめる
- ・あまり乗っていないのなら、思い切って車を手放す

これで、まとまった固定の出費を抑えることができます。

また、固定費以外の支出に関しては

- ・買い物の頻度を変える（まとめて→毎日など）  
食料品や日用品をまとめ買いする派であるか、毎日のように都度購

入る派であるかは献立の立て方や家族の人数、行動パターンによってやりやすい方法は人それぞれだと思います。

しかし、食材を食べきれず廃棄してしまったり、使わないものもつい買ってしまったりした場合、思い切って違う買い方を試してみるのも良いかもしれません。

・ネット購入をうまく利用する

インターネット通販はとても便利です。店舗で見るとより安く買えることもありますし、遠くまで行かなければ買えないようなものも買うことができ、夜中でも購入できますよね。

しかし、実際に手に取って買い物をした方が良かった、送料がかかってしまうのを避けようとして結果色々買ってしまっただなどということも良くあります。

このような場合は、例えば、

食料品は買わない

送料対策の追加購入は一度ネットから離れて考えるなどのルール決めをしておくのがお勧めです。

## (5) 家計を上手に把握し続けるシステムづくり

家計の流れが整ってきたら、今まで家計簿を使っていなかった人は、これからの家計を把握する方法を考えましょう。家計簿やアプリを既に使っている場合でも、さらに把握ができるようになる方法はないか、考え直してみるのがお勧めです。

家計の把握が必要な理由は、いままでお話ししてきた通り家計管理にとって不可欠だからです。

そして、定期的に振り返り、予算が実行されているか、無理なところはないかを考えるためにも把握を続けていくことも必要です。また、家計の流れがいったん整っても時間が経ち家族を取り巻く状況が変化し、根本的な見直しが必要なこともあるでしょう。

そのためにも把握を持続化させていると見直しがスムーズに進みます。

### 1. どんなツール・方法が自分たちに合っている？

家計把握に労力を割いていると時間的にも精神的にも負担になってきます。上手に続けるためには、「自分たちのライフスタイルに沿った」「無理のない方法」を見つけることが大切です。

具体的には、家計簿やアプリなどのツールを用いて記録を続けていくということになります。

家計簿の種類やメリット・デメリットを下記にまとめます。ぜひ、ご自分にあった方法を探してみてください。

	ノートタイプ家計簿 (他、通帳や手帳での管理)	表計算	アプリ
使うもの	市販の家計簿 自作の場合ノート・手帳	PC	スマホ PC連携が可能な場合がある
作業時間	多い	普通	少ない
計算の手間	多い	なし	なし
年更新	不可	可	可
家族共有	可 (アクセスは可)	可 (場合により)	可
セキュリティ	不安なし	不安ほぼなし	注意が必要
メリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・PCがなくてもできる</li> <li>・デコなどで楽しめる</li> <li>・日記・手帳との併用など</li> <li>・費目分け等カスタマイズ自由</li> <li>・セキュリティ面の心配はほぼなし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テンプレートのダウンロードで比較的すぐ始められる</li> <li>・費目分けは自分でカスタマイズ可</li> <li>・関数を使用すれば計算が楽</li> <li>・共有PCなら家族で使用できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・計算はほぼ不要</li> <li>・グラフ化などで結果がわかりやすい</li> <li>・カード連携などができる</li> <li>・資産全体を把握することができる (主に有料版のみ)</li> <li>・レシート読み取りなど便利な機能</li> <li>・PC連携ができるものも多い</li> <li>・スマホ使用でいつでもアクセス</li> <li>・アカウント共有で夫婦間で楽に共有</li> </ul>
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・計算が面倒</li> <li>・一年ごとに替える必要がある</li> <li>・クレジットカード明細などの扱いが難しい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・支出を書き込まなければいけない</li> <li>・クレジットカードの内容も入力が必要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無料版での限界がある</li> <li>・バージョン変更で機能が変化する場合がある</li> <li>・アプリにより連携機能に差がある</li> <li>・セキュリティ面で注意が必要</li> <li>・現金支払いは入力する必要あり</li> </ul>

また、タイプ別におすすめ方法をまとめましたので、参考にしてください。

### ●現金支出が多い

現金の支出がほとんど…という場合は、いずれの方法でも記録を出費の都度していくこととなります。ですのでノートタイプ、表計算、アプリのどれでも手間は大きく変わらないでしょう。

しかし、現在は現金支出が多かったとしても、今後はお金の電子化は進んでいく傾向にあり、電子マネーを導入することも大いにあり得ます。レシートを貼るタイプのような家計簿を新規採用はしない方が良いでしょう。

ほぼ現金支出なら、一定額を封筒などに入れ、一カ月ごとに残高を確認する方法で、レシート毎に入力や計算の手間は省くことができます。この方法だと費目分けができなくなりますが、子供の習い事は別、医療費は別、というように封筒に分けて管理すれば、ある程度費目ごとに分けて把握することができます。

●クレジットカードが多い

逆にクレジットカードをはじめとする電子マネーを多く採用されている方は、アプリがお勧めです。クレジットカードの情報を連携機能で読み取ってくれます。最初に自分で費目をあてはめていく作業をすると、次からアプリが判断するなど便利な機能もあります。さらに毎月チェックするようにすれば、正しい費目分けデータができあがります。

●夫婦で支出がある場合

夫婦で家計管理をしている場合は、やはり家計簿をひとつにしておくこと、どちらもがアクセスしやすい状態にしておくことが大切です。主に家計を管理している方が一人であればノートタイプや表計算でも良いですが、二人で同じくらい支出がある、費目によって支出を分担しているような場合は、アプリをアカウント共有して使うのがお勧めです。

●スマホをよく使っている

スマホで完結したいのであれば当然アプリがお勧めです。特にレシートを読み取ってくれる機能はパソコンでは難しいのでとても便利です。ただ、持ち出すことが多いスマホなので、スマホ自体のロックはもちろん、セキュリティー面には注意しましょう。

●パソコンを日常的に使っている

PC連携のアプリや、表計算などが合っているでしょう。表計算を使用する場合、夫婦で情報が共有しやすいよう工夫が必要な場合があります。

●資産全体を把握したい

「家計簿」と言えば、支出の記録という印象があります。家計簿を続けていくことで、年間の収支がどうなっていたかははっきりし、家計管理には役立ちます。

ですが家庭全体でどれくらいの資産があったのか、昨年と比べて増えたのか減ったのかはわかりづらいという一面もあります。

そこで一部のアプリでは、あらゆる金融機関と紐づけを行うことで資産全体を見渡すことができる機能があります。完全に把握したい場合は有料版で可能というアプリが多いですが、ライフプランを考えたり見直したりする際にとっても役立ちます。



## 2. とにかく把握を続けたい、続かないのはどうして？

少し古い情報なのですが、マネーフォワードの「家計簿に関する意識調査」によれば、「マネーフォワードを始める以前、家計簿に挫折した経験はありますか？」という質問に対して、57.5%の人が「ある」と回答しています。家計簿が続けられない人は少なくありません。

そして続かないのには当然理由があります。それは何なのでしょう？

上記の調査によれば、

- ・面倒だから
- ・細かく付けようと思って完璧にできず挫折
- ・口座やクレジットカードの入出金のつけ方がわからない
- ・分類や計算の仕方がわからない
- ・やる気がなくなる

という理由が挙げられていました。

この理由を克服できれば、続けることができそうですね。

### ● 「面倒」を克服

どうしても入力や書き込むといった作業が多くなりがちですが、ここをなるべく減らしていきたいですね。アプリであれば、クレジットカードの支払い内容を紐づけ、スマホのレシート入力で省力できますし、エクセルや手書きであれば、一つ一つの支払いをきっちり書き込まずまとめて書いたり、おおよその額で書き込んだりといったこともできます。

### ● 細かくつけない、費目も大きく分ける

財布と家計簿の残額を合わせようとして合わないとストレスになる、といったようなことをよく聞きます。負担なく家計簿を続けたいのであれば、1円単位で合わせることはあきらめるくらいの気持ちで臨むとよいでしょう。

費目も、細かく分ければ分けるほど「この支払はどうしよう？」と悩んでしまうものです。家族にとって必要な費目以外は一緒にしても良

いと考えています。ただ、固定費と変動費は分類しておくようにすると見直しがしやすくなりますね。

●クレジットカードのタイムラグを気にしない

クレジット払いは、支払いをしてから、実際にお金が口座から引き落とされるまでに時間差があります。アプリでカード連携していない場合、その時間差が引っかけポイントになっているということもよく聞きます。

しかし、カード明細を見て、発生日にさかのぼって記入するのは手間がかかる上に大きな効果は得られないように思います。カードの支払いが銀行から引き落とされた段階でまとめて記入するのがおすすめです。

●やる気がなくなる対策

とにかくモチベーションを保つことが大事です。

支出が多くなってしまっただけで、がっかりということは誰にでもあるくらいのポジティブな気持ちで続ける、少しでも貯蓄が進んだら大きく書く、手書きが好きな人は書くことを楽しむ、など続けることが習慣になるよう工夫していきましょう。

まずは「家族にとって」一番うまくいく方法を話し合みましょう！

生活の中で何に向かう時間が好きでしょうか？スマホかPCかノートか？パートナーはどうでしょうか？

そして「負担なく」「ざっくりで良く」「共有しやすく」「モチベーションを保ちやすい」方法を話合ってみましょう。

## (6) 夫婦での家計管理で大切なこと

夫婦共働きでお互いが家計を分担して管理している場合は、家計管理に二人で取り組むことが成功のコツです。

少なくとも初期段階の予算立てまでは情報を共有し、お互いの家計についての考え方や今後の方向性、希望をまずは知りましょう。改めて話合うことで、気付かなかった価値観や認識の違いに気づくことができます。ただ、相手の価値観を否定はせずあくまで知ることが大切です。

## (7) 家計を守る助けになる「節税」

「節税」は所得税や住民税を減らし、手取りを増やしていくという項目ですので、家計改善の一步前の手立てというポジションです。

ここでは、節税につながる制度や、厳密に言えば節税ではないけれど税金に関する制度の情報をまとめました。できそうなことにはぜひ取り組んでみましょう。

### 1. iDeCo（個人型確定拠出年金）の活用

iDeCo の税金上のメリットは他の項目でも触れていますが、ここでは掛金が「小規模企業共済等掛金控除」という所得控除になることについて触れます。

例えば月 2 万円の iDeCo の拠出をしていたとします。年間では 24 万円になります。この掛金を年末調整や確定申告でそのまま 24 万円の所得控除を申請することができます。その分課税所得を少なくすることができるのです。

いくらの節税になるかはその方の所得に応じた税率で変わってきますが、仮に所得税 20%、住民税 10%で単純計算すると、7.2 万円の節税効果が見込めるということになります。

iDeCo の掛金の控除は上限額がある保険料控除とは違い、掛金全額をそのまま全額控除できるので効果は高いのがメリットです。

注意したいのは、iDeCo という制度が原則 60 歳以降でないと払い出しができないことです。ライフプランに沿った拠出を心がけていくことが大切です。

### 2. 両親を扶養親族にする

一定の条件を満たす場合、両親を扶養親族として扶養に入れることで「扶養控除」という所得控除の適用が可能です。同居している方だけではなく、仕送りを行っている場合も対象となります。

扶養親族とは、その年の 12 月 31 日時点で

- ・配偶者以外の親族（6親等内の血族および3親等内の姻族をいいます。）等
- ・納税者と生計を一にしていること。
- ・年間の合計所得金額が48万円以下（令和元年分以前は38万円以下）であること。  
（給与のみの場合は給与収入が103万円以下）
- ・青色申告者の事業専従者としてその年を通じて一度も給与の支払を受けていない、または白色申告者の事業専従者でないこと。

を満たす場合に該当します。

控除額は下記の表のとおりです。

区分		控除額
一般の控除対象扶養親族		38万円
特定扶養親族		63万円
老人扶養親族	同居老親等以外の者	48万円
	同居老親等	58万円

控除額の表

引用 <https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1180.htm>

両親の場合、一般の控除対象扶養親族か老人扶養親族かどちらかに該当するでしょう。親族が12月31日時点で70歳以上であれば、老人扶養親族となります。

子供の扶養控除や配偶者控除と同様、年末調整や確定申告で申告します。

### 3. 医療費控除の活用

節税としては多く記事などで目にする「医療費控除」の活用です。

もう一度概要をおさらいしておきましょう。

通常の医療費控除に加え令和8年末までが対象ですが、セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）もあります。

いずれも確定申告での控除が可能です。

### 《医療費控除》

対象となる医療費：

- ・納税者が、自己または自己と生計を一にする配偶者やその他の親族のために支払った医療費
- ・その年の1月1日から12月31日までの間に支払った医療費
- ・控除対象になるものとならないものは、こちらを参照

国税庁 HP・医療費を支払ったとき

[https://www.nta.go.jp/publication/pamph/koho/kurashi/html/04\\_1.htm](https://www.nta.go.jp/publication/pamph/koho/kurashi/html/04_1.htm)

医療費控除の額：

(医療費の合計額) — (保険金などで補てんされる金額) — 10万円

※最高で200万円

※総所得金額等が200万円未満の場合は、総所得金額等の5%の金額超が控除

### 《セルフメディケーション税制》

概要：

- ・令和8年12月31日まで
- ・納税者や生計を一にする配偶者、親族の
- ・健康の保持増進や疾病の予防への取組として一定の健康診査や予防接種などを行っている場合
- ・その年中の「特定一般用医薬品等」購入費の合計額のうち、12,000円を超える部分の金額(最高88,000円)を控除額とすることができる
- ・通常の医療費控除とは併用できない

#### 4. 特定支出控除の活用

サラリーマン限定ではありますが、あまり知られていない特定支出控除という控除があります。

この控除を受けるには書類をそろえ確定申告で申請する必要があり、申請には自分で記入する明細書に加えて勤務先に特定支出に関する証明書を発行してもらう必要もあります。該当する項目があれば活用していきたいですね。

内容は、

給与所得者が主に下記の支出をして、その合計が、その年中の給与所得控除額の1/2を超える時、超える部分の金額を給与所得控除後の所得金額から差し引くことができるというものです。

特定支出にはこのようなものがあります。

通勤費：一般の通勤者として通常必要であると認められる通勤のための支出

職務上の旅費：勤務する場所を離れて職務を遂行するための直接必要な旅行のために通常必要な支出

転居費：転勤に伴う転居のために通常必要であると認められる支出

研修費：職務に直接必要な技術や知識を得ることを目的として研修を受けるための支出

資格取得費：職務に直接必要な資格を取得するための支出（資格取得費）

帰宅旅費：単身赴任などの場合で、その者の勤務地または居所と自宅の間の旅行のために通常必要な支出

勤務必要経費：書籍等・衣服・交際費等のうち65万円までで、職務の遂行に直接必要なものとして給与等の支払者より証明がされたもの

詳しくはこちらを参照ください

国税庁 HP・給与所得者の特定支出控除

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1415.htm>

## 5. ふるさと納税

厳密に言えばふるさと納税は「節税」ではありません。自治体に寄付をすることにより、寄付した額（-2,000円）がもともと支払うべき住所地の住民税や所得税が控除されるという制度だからです。

しかし、その地方ならではの色々な返礼品が楽しめるという点や、自分の思い入れのある地域の応援ができる点など普通に納税する以上のメリットがあるのがこの制度です。

## (8) 家計を守る助けになる「ポイント活用」

「ちりも積もれば山となる」ポイント活用は、コツコツ続けていくことが効果的ですが、頑張りすぎて疲れてしまうことのないように賢く活用するようにしましょう。

いくつかの注意点やコツをお伝えしますので、ぜひ楽しんで、ポイント活用を試みましょう！

### ●ポイントの出口を考える

色々なお店やサービスでポイントを貯めても、せっかく貯めたポイントをあまり使わない、使えないポイントだったということもあり得ます。

お店自体のカードではなく、普段のクレジットカードにまとめて貯めるようにする、還元率だけで判断しないなど、ポイントを使う時のことも頭に置いて支払いを選ぶとよいでしょう。

### ●ほしいものや必要なものを家族で共有、お得な日やお得なアカウントでまとめて購入

定期的にポイントが付きやすい時期が設定されているサイトを利用する場合は、急ぎでないけれどいずれ買う予定のものを共有しておくのはおすすめです。

### ●あまり必要のないものをポイント欲しさに買うのはやめよう

ポイント数にこだわらず「楽しみ」でポイントをためるといった気持ちで向き合きましょう。

### ●ポイントサイトの利用

ネット通販で、買い物をする前に経由すればポイントが貯められるサイトがあるのをご存じでしょうか。

ハピタスやニフティポイントクラブなどが有名ですね。買い物の前に経由して踏んでいくだけです。こういった裏技は活用していきましょう。

### ●固定費の支払い、面倒だけどカードに切り換え

意外に大きな効果があるのは、水道光熱費のような固定費をクレジットカード払いに切り替えることです。それぞれに一定の手続きが必要で、書類を取り寄せたりするのが面倒ですが、カードのポイントは月々順調にたまっていきます。固定費の見直しの機会があれば一緒に手続きしてしまうのも良いですね。



●自治体の地域応援キャッシュレスキャンペーン

マイナンバーカードの自治体応援キャンペーンについてはご存じの方もいらっしゃると思いますが、PayPayやauPayなどのキャッシュレスでも自治体キャンペーンを実施していることがあります。

地域やキャッシュレスの種類が限られますが、利用できれば最大還元率が30%~50%程度と高い場合が多く、うれしい特典です。

情報サイトで利用できそうな自治体はないか、一度チェックしてみたいかでしょうか。

## 第6章：「万一の場合」の守りを設計する

家計管理を学び、ライフプランを学べば、過去と未来を俯瞰し、戦略的な計画と行動が可能になります。しかし人生には「想定外」が起きる可能性が常にあります。想定外ですから完全に予測することがそもそも難しいですし、仮に予測したとしても全てに備える事が難しい場合や、合理的でない場合があります。

とはいえ、可能な範囲で備えておかなければ、いざ「万一の場合」が発生したときに生活が破綻したり非常に厳しい状況に追い込まれてしまう可能性があります。

この章では家計を守りながら、「万一の場合」に備える合理的な方法について考えていきます。合理的に備えれば、必要以上に恐れたり不安になることなく、かつ余計な支出も抑えられます。万一の場合に備える力も、大切な「守る力」の一つです。

### (1) 「万一の場合」のパターンと備え方

備えを考える前に、まず万一の場合とはどういう場合なのか整理してみましょう。お金の話ですので、世帯の収入や支出が大きく変動する場合のみを扱います。世帯の収支が変わらない、もしくは変わっても変動が小さい事象は除きます。

#### 1. 収入を得ている人の死亡

最初に考えられるのがこの収入を得ている人の死亡です。二人以上の世帯では世帯主の死亡が注目されがちですが、共働き世帯が主流になった今では、世帯主に関係なく、いずれかが死亡すると世帯の収入が大きく変動してしまいます。

#### 2. 家族のケガや病気

大きなケガや病気の場合、治療中は働けなくなり収入が減少します。また入院となると治療費と入院関連費用がかかってきます。収入が減少し、支出が増える可能性のある事象です。

#### 3. 突発的な事故による補償

家族のケガや病気、死亡でなくとも、突発的な事故による「損失」や「他人への補償」が必要となる場合があります。他人をケガさせたり死亡させたりした場合、賠償責任が発生する可能性があります。またその場合の金額が高額になることもしばしば見られます。このような事故は自動車や自転車などの「乗り物」を運転している時に発生しやすいです。また子供の未熟な行動によってモノを破損させたり、他人にケガをさせることも考えられます。

おおまかにはこの3パターンのどれかになります。1と2は家族の万一での収入の減少や支出の増加ですね。一方3は、他人への補償ですので1、2とは少し異なります。

次に備え方の方法についても整理しておきます。備えと言えば多くの人が保険を想像すると思いますが、保険は備え方の一つに過ぎません。コストのかからない備え方、戦略的な備え方がありますので、保険を検討する前にそれらを知っておきましょう。

#### 1. 自分の金融資産で備える

最も基本的な方法です。例えば上記2の病気に備えることを考えると、多くの場合、無意識に預貯金で対応しているはずで、軽い風邪であれば市販薬で済むことが多いですし、市販薬は薬局に行けば買うことができます。どうやって買ったかといえば、あなたの資産からお金を払っていますね。

この考えを押し進めていくと、あなた自身の資産が増えれば増えるほど、対応可能な万一も増えていくということです。分かりやすいように極端な例でお話すると、もしあなたの資産が1億円あれば、1の収入を得ている人の死亡にも対応できる可能性が高いです。つまり仮に収入がなくなっても、そのお金で遺族が生きていければ何の問題もないわけですから。

ここで「1億円もないから困るんじゃないか」という反論が聞こえてきそうですが、分かりやすく1億円とただけであり、それが100万円でも、1000万円でも考え方は同じです。100万円あれば100万円分の備えが、1000万円あれば1000万円分の備えができるということです。

逆に全く金融資産がない場合はどうでしょうか。年収が1000万円と預貯金がゼロの場合を考えてみましょう。一見裕福そうに見えますが、上記の考え方で言えば備えができていない状態です。この場合、万一の備えを他に依存することにな

りがちです。保険への依存度が高いなら、コスト(支出)も増えますので、結果として金融資産を増やすことがさらに難しくなります。こうした家計は備える力も、守る力も弱いと言えるでしょう。

自分自身の資産が備えになる。まずはこの基本的な方法と考え方を、忘れないようにしてください。

## 2. 親族・世帯内で協力する

あなたの世帯が二人以上なら、お互いに協力して備えることも可能です。最も典型的な協力が「共働き」です。

分かりやすくするために、夫婦ふたり、それぞれ年収 400 万円、世帯収入が 800 万円とします。簡単のために税金を無視します。支出は収入と同じで、毎年収支トントンとします。このとき、一方が死亡したらどうなるでしょうか。様々なパターンがあって一概には言えませんが、住居やライフスタイル、基本生活費等を 2 人から 1 人に縮小して支出の 3 割を削減できるとしましょう。すると、死亡した側の年収 400 万円全額は不要で、その 4 割の 160 万円分の収入があれば大丈夫です。

これがもし片働きの年収 800 万円だった場合、800 万円の 7 割=560 万円の保障が必要です。この 560 万円と 160 万円の差額 400 万円が、共働きによる備えになっています。

それ以外にも協力できることは沢山あります。例えば上記 2 の万一の入院費用を考えてみましょう。入院費用が最大 100 万円かかると想定すると、それぞれが単身世帯の場合は各自で 100 万円を用意する必要があり、単身世帯 2 つ分であわせて 200 万円が必要です。ですが二人世帯で同時に入院することはないと仮定すれば、一度に必要なお金は最大 100 万円で済みます。

入院の頻度は変わりませんから、単身二世帯でも二人世帯でもトータル必要になる金額は変わりません。ただし資金効率が高まります。夫婦世帯なら 200 万円のうち 100 万円はリスクをとって運用できるかもしれません。長期運用で倍に増やせる可能性もありますから、より豊かな金融資産にできる可能性があります。

この例では二人世帯でしたが、子がいて 3 人、4 人世帯になると効果はさらに大きくなります。このように世帯内で協力するメリットは意外に大きいと言えます。

二人以上世帯で共働きの場合、資産を別々に管理している人もおられます。しかしそれだと世帯内の金銭的協力が少なく、結局守る力や増やす力が弱くなりがちです。お金の情報を共有し、協力しあえばお金が増えやすいとよく言われますが、実はこのような理論背景があることも覚えておいてください。

### 3. 保険で備える

第三者にお金を払って、リスクを引き受けてもらう方法です。というと難しく聞こえるかもしれませんが、要はなににもない時からお金を払っておき、万一の事象が発生した場合に(大きく)お金を頂く仕組みのことです。保険は何事もないならば必ずコストになり、かつ何事もない可能性の方が高いです。したがって**平均的に保険は必ずコストが大きくなる**ことを覚えておいて下さい。つまり保険をかければかかるほど損をする可能性が高まります。

1 や 2 で備える場合は余計なコストがかかりません。ですので、1 と 2 は最優先で取り組みましょう。1 の金融資産を増やす方法は「その 2」で詳しく解説します。2 については、夫婦でライフプランを作成するなどが有効です。後ほど「ライフプラン自作キット」を使って、ライフプランを作成していきましょう。

しかしそれだけではやはり万一の場合をカバーしきれません。ですので、平均的に損をする保険であっても場合によって選択肢となります。保険が役に立つのは

- ①**低い確率**で起こる (めったにおこらない) 事象で
- ②かつ起きた時に必要となる**金額が大きい**

この 2 つの条件を満たす場合です。これは非常に大事な条件で、保険の原則とも言えるものです。絶対に覚えておいてください。この原則を知っておくだけで、無駄で効率の悪い保険を見抜くことができます。ここでいう保険の効率とは万一の場合にもらえるお金(保険金や給付金)の額に対する保険料の総額を言います。保険料総額が小さく、かつ保険金や給付金が多い保険が効率の良い保険です。

保険を検討する場合「○か×」の二択で考えないでください。ネットには良い、悪いと断定的な情報が見受けられますが、人によって必要な保険の種類はそれぞれですし、ある人にとっては良い保険でも、別の人にとっては不要な保険となります。まずは先

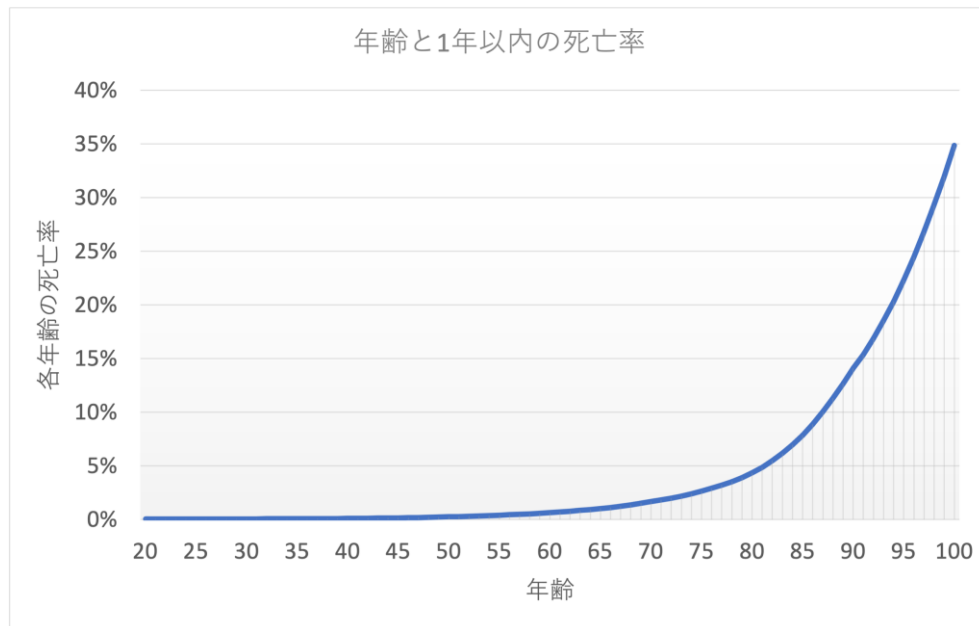
入観を持たず、保険として効率が良いか悪いか判断できるようにしてください。

保険を使う場合、金融資産を増やすためにもできるだけ効率良くしたいですね。その上で、効率の悪い保険に絶対入ってはいけないということではなく、あなたにとって必要であれば検討に値します。保険の効率とあなたのライフプランを検討し、必要な保険、不要な保険を総合的に判断していきましょう。

では上記の原則に則り、万一の場合の種類に沿って保険で備える場合を検討してみましょう。

## (2) 収入を得ている人の死亡に備える

まず保険が役に立つための条件①を満たすかどうか、各年代の死亡の確率(死亡率)を調べてみましょう。



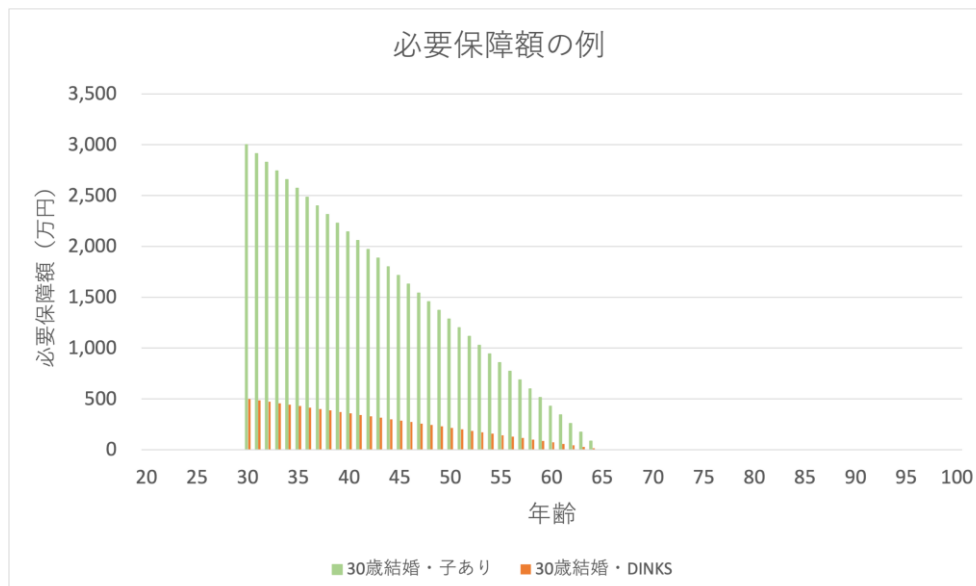
(令和2年簡易生命表(厚生労働省)より著者作成)

65歳ぐらいまでの現役世代では死亡率が低く、高齢になると急激に死亡率が高くなっていくのが特徴です。65歳の死亡率が1.01%、65歳より若い人の死亡率は1%未満で、20歳の死亡率は0.043%(1万人のうち4.3人)と非常に低いです。つまり死亡に備えるなら若いほど条件①に当てはまるといえそうです。

すこし脇道にそれますが、高齢になると逆に「生き残るリスク」が出てきます。超高齢では生き残る確率が低くなる一方、人生のコストがその分増えていきます。これが生き残るリスクです。この生き残るリスクに備えるための保険というのも実は考えられていて、例えば「トンチン年金」というものがあります。このように低い確率でかつ必要な金額が大きくなる場合に、保険が役に立ちます。

話を元に戻し、次に条件②を見ていきましょう。これは死亡したときにどれだけの金額が必要かを調べれば判断できます。死亡時に必要となる追加のお金のことを「必要保障額(ひつようほしょうがく)」と言います。この必要保障額は世帯の構成、ライフスタイル、ワークスタイル、収支の状況やライフイベントなど様々な条件に影響されるため、

各世帯のライフプランを個別に調べないと分かりません。あなたのライフプランは後ほど作成していただくとして、ここでは考え方を学ぶために必要保障額の一例を挙げます。



この図では 30 歳で結婚して子をもつ世帯と、同じく 30 歳で結婚して子を持たず共働き(DINKs)世帯の 2 パターンを想定しています。それぞれ見ていきましょう。

まず両者に共通するのが結婚する 30 歳までの期間は必要保障額がゼロとなることです。これは保障する遺族がいないため、死後のお金が不要だからです。

少し余談になりますが、しばしば「独身でも葬式代程度の保険はかけておくべき」と言われますが、高額な葬式を想定するなど特殊な場合を除き、基本はセールストークだと考えてください。社会人になれば自分の葬式代程度の預貯金は速やかに準備すべきでしょう。本教材の守る力を発揮すれば、難しくないはずですが、また死亡後に銀行口座が凍結されるからという話もありますが、その場合は喪主が遺産相続までに立て替えることができれば通常問題ありません。葬式費用は故人の遺産から支払うことができるとの過去の判例もあります。どうしても心配であれば、遺言書を残しておくといいでしょう。これらは上で述べた「親族・世帯内で協力する」パターンで対応可能です。

ですので、基本的に結婚するまでは保障額をゼロとします。必要保障額が発生する 30 歳以降では、子ありの世帯では養育費や教育費等の子育て費用がかかるため、必要保障額が大きくなります。一方で子なし DINKs 世帯では、共働きで世帯内協力ができている分、保障額も小さく抑えられます。



またいずれの場合でも、高齢に近づくほど必要保障額が減っていきます。これは子育て費用と自分たちの生活コストが年々消化されていくためです。したがって先程の死亡率のグラフと合わせれば「**年齢が若いほど保険の効率が高く、年齢が高まるにつれて効率が下がっていく**」ことが理解できます。

保険の効率が下がるということは、万一の際にもらえる額(保険金や給付金と言います)に対して保険料(あなたが保険会社に支払う額)が割高になることを意味しています。したがってこの例では、年々保険料が増えていく…となるはずですが、実際には必要保障額が減っていくため、その分保険料が安くなります。両者は相殺して、保険料が一定となることがよくあります。

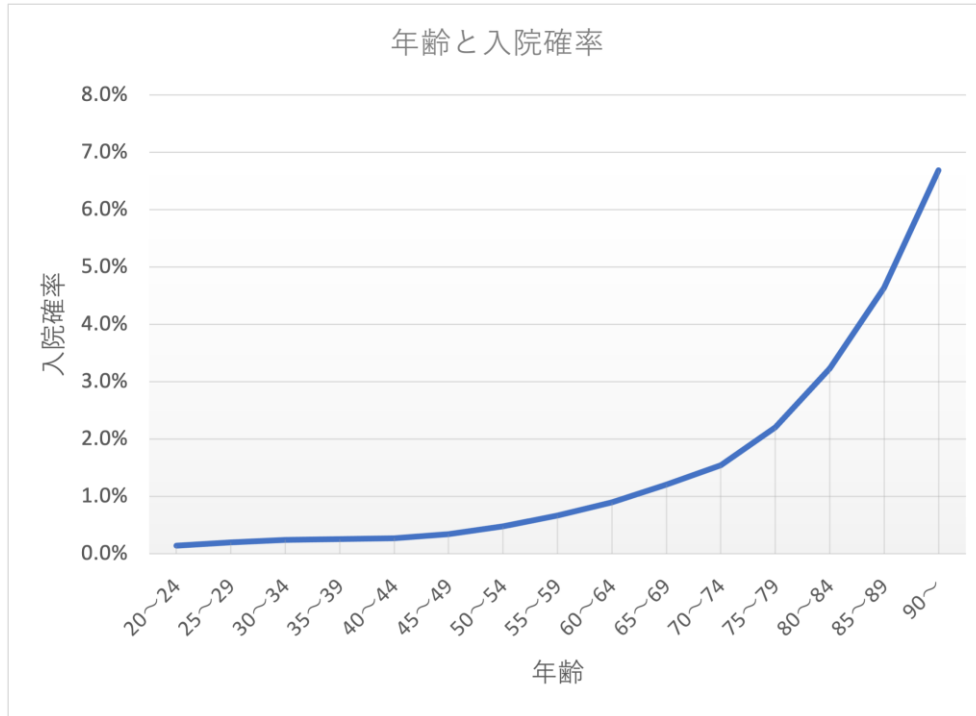
このような保障を考える場合は「**収入保障タイプ**」の保険を選ぶのが一般に合理的です。収入保障では、例えば 65 歳までの月々の収入を保障するため、年齢が進むにつれて保険総額が減ります。これは上記の必要保障額と一致する設計です。収入保障保険はコスパが高く、保険料が一定のものがありませんので、必要に応じて選択してください。

また、子なし DINKs 世帯ではどうでしょうか。必要保障額は 30 歳時点で 500 万円が最大でその後は減っていきます。一念発起し、数年かけて 500 万円の金融資産を用意できれば、保険ではなく「自分の金融資産で」備えることができます。

このように、必ずしも保険だけで備える必要はないのです。金額によっては自分たちで備えることができますし、あるいは金融資産と保険を併用することも可能です。ライフプランでしっかりと計画的に行動していけば無駄なく上手に資産形成ができるようになります。

### (3) 家族のケガや病気に備える

大きなケガや病気はいずれも「入院」につながることが多いです。入院の統計データから、保険が役に立つか条件①の確率を調べてみましょう。



(令和2年(2020)患者調査の概況(厚生労働省)より)

死亡時の確率と同様、60歳以下の入院率は1%未満と小さく、高齢になるほど入院確率が大幅に上昇していきます。したがって若いときほど保険の効率が低い可能性があります。なお、この入院確率が「減少傾向にある」ということは覚えておいて下さい。これは寿命(特に健康寿命)が伸びていることにも関係があると考えられます。

一方で、条件②に大きく影響する治療費や入院費用に関しては注意が必要です。御存知の通り日本は「皆保険(かいほけん)制度」を採用していて、全ての国民が健康保険に加入しています。そのため医療費の窓口自己負担が3割以下に抑えられるなど、日本の医療負担は少なく抑えられています。

長期入院を心配する場合、その医療費ですがこちらも高額療養費制度があり、医療費を抑えることができます。

<69歳以下の方の上限額>

適用区分		ひと月の上限額（世帯ごと）
ア	年収約1,160万円～ 健保：標報83万円以上 国保：旧ただし書き所得901万円超	252,600円+(医療費-842,000)×1%
イ	年収約770～約1,160万円 健保：標報53万～79万円 国保：旧ただし書き所得600万～901万円	167,400円+(医療費-558,000)×1%
ウ	年収約370～約770万円 健保：標報28万～50万円 国保：旧ただし書き所得210万～600万円	80,100円+(医療費-267,000)×1%
エ	～年収約370万円 健保：標報26万円以下 国保：旧ただし書き所得210万円以下	57,600円
オ	住民税非課税者	35,400円

<70歳以上の方の上限額（平成30年8月診療分から）>

適用区分		外来(個人ごと)	ひと月の上限額（世帯ごと）
現役並み	年収約1,160万円～ 標報83万円以上/課税所得690万円以上		252,600円+(医療費-842,000)×1%
	年収約770万円～約1,160万円 標報53万円以上/課税所得380万円以上		167,400円+(医療費-558,000)×1%
	年収約370万円～約770万円 標報28万円以上/課税所得145万円以上		80,100円+(医療費-267,000)×1%
一般	年収156万～約370万円 標報26万円以下 課税所得145万円未満等	18,000円 年14万4千円	57,600円
非住 課民 税等	Ⅱ 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
	Ⅰ 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)		15,000円

(高額療養費制度を利用される皆さまへ(厚生労働省)より引用)

もし入院時期を事前に計画出来る場合、できれば**月初から入院**されることをお勧めします。その方が、効率よく高額療養費制度の恩恵を受けることができます。

さらに、高額療養費制度を使用してもなお医療費が10万円(所得200万円未満の場合は所得の5%)を越えた場合、その越えた分の金額を医療費控除として所得控除できます。税金分、つまりその何割かがさらに手元に返ってくる可能性があります。

例えば高額療養費制度を使用して医療費が総額30万円かかったとします。また、あなたの税率が所得税と住民税合わせて30%だとすると、医療費控除で30-10=20万円を所得控除し、その30%の6万円が還付・減税されます。最終的な医療費負担は24万円になります。

ではよく聞かれる「差額ベッド代」についてはどうでしょうか。個室のような場合、日額1

万円近く、月額で20万円を超えることもあります。入院期間は長引くこともあります。もし3ヶ月、半年となると、60万円、120万円と高額になっていきます。

でもご安心ください。本人が希望しなければ差額ベッド代を払う必要はありません。万一入院先に個室しか空いてない場合、あるいは病院側の都合で個室を利用する場合、差額ベッド代を支払う必要はないと定められているからです。

**【実録】** なぜか都合よく相部屋の空きが見つかる！？

差額ベッド代について、面白い体験をしたのでシェアしておきます。もう随分前の話なのですが義父（妻の父）が長期入院したことがありました。

最初の入院先で症状が改善せず、大きな病院に移って別の治療を受けることになりました。いわゆる転院ですね。転院の日、僕は移動のためのドライバーをしてたんですが、転院の前にどうやら転院先の病院に空きベッドがなく、個室しかないと言われたんです。当然、転院先の病院に行っても状況は変わらず個室を案内されました。確か差額ベッド代が日額1万円近くした記憶です。

ただし、こちらが希望しない差額ベッド代は本来払う必要がありません。おかしいなと思い「ここしか空いていないなら、ベッド代は払う必要はないですよ」と確認したところ、ちょうどそのときに相部屋のベッドの空きが見つかったとの連絡が入りました。ということで義父は相部屋となったわけですが、ベッドの空きが見つかるタイミングが良すぎて、かなり違和感がありました（笑）もちろん真相は分かりません。

知らずに言われるまま個室にしていたら1ヶ月30万円近くの費用がかかると思うと、知らないままだと搾取され続ける社会の縮図を垣間見た気がします。

したがって差額でベッド代を支払うのは個人の贅沢だと言えるでしょう。もちろん贅沢をしたければ、それに見合う資産を用意しておくべきです。資産がないなら贅沢はせず、身の丈にあった選択をすればいいのです。何も心配はいりません。保険で贅沢しようとするのは余計なコストがかかりますので、効率が悪くなります。

次に食事代です。食事代は一般に1食460円と定められていて、これを標準負担額

といいます。標準負担額は平均的な家計の食費を勘案して厚生労働大臣が定めた額です。

平均的な家計とは一体どのような家計でしょうか。二人以上世帯の平均的な家計を見てみましょう。2021年総務省のデータから、1年を通した平均食糧費が月約75,000円、世帯の人員数が平均2.9人ですから、一人当たり月約25,800円です。毎日3食とすると、30日分として1食あたり287円となります。

入院食の方が1食あたり173円ほど高い計算になります。1日約520円、1ヶ月約15,600円ほどの追加費用です。医療費に比べれば、心配するほどの金額ではないことがわかりいただけるでしょう。

最後に「機会損失」を考えます。これは入院で仕事を休むことによる機会損失です。同じく総務省のデータから二人以上世帯の月平均可処分所得は約49万円です。入院して仕事を休むと給与をもらえなくなりますが、会社員の場合は傷病手当金がもらえます。簡単のため細かい計算は省きますが傷病手当金は給与の約2/3です。ですので、可処分所得も大まかに言えば2/3程度になると考えていいでしょう。49万円の2/3は32.7万円で、16.3万円が不足します。これが機会損失です。

3ヶ月入院するとしてその間の医療費や食事代等を月約10万円、機会費用を月約16万円、合わせて26万円とすると、3ヶ月で約78万円となります。これはあくまでも平均的な家計での試算ですので個々の状況は異なると思いますが、余裕を見て**90万円ほど、日額で1万円**あれば備えられるといえるでしょう。

小さな金額ではありませんが、決して自分で用意できない金額ではありません。ですので医療保険等は「効率が悪い」と考えておきましょう。

また若いときほど入院の確率は低く、医療保険の価値は相対的に高くなります。したがって、備える戦略としては

- 若い時(40歳以下等)のみ、日額1万円ほどの医療保険を利用する
- 上記条件なら100万円以上の金融資産ができ次第、保険を解約する

などが考えられます。また仕事にいけなくなるのはなにも入院に限りません。自宅療養という可能性も十分ありますので、保険で備える場合は医療保険ではなく就業不能保険を選ぶことも選択肢になるでしょう。

いずれにせよそれほど大きくない金額ですから、早めに金融資産を増やし、自己資金で備えられるようにすると資産効率が良くなります。本教材の守る力、増やす力を

存分に活かして、ご自身の資産で備えていきましょう。

## (4) 突発的な事故に備える

突発的な事故とは、予測できず、かつ起きた場合に金銭的な損失が発生するものを指しています。これを保険で備える場合「損害保険」が検討対象となります。損が保険で扱える範囲(保険事故)は、[日本損害保険協会の保険事故解説記事](#)によると

- 偶然性  
客観的に契約成立時において保険事故が発生する可能性が不確定
- 一定性  
一定の基準に基づいてその範囲が限定されている
- 公序良俗に反しない  
保険事故は公序良俗に反するものであってはならない

と定められています。

自動車や自転車などの乗り物による事故や火災などは、事前に予見できませんね。ですので、損害保険(損保)の対象となります。もちろん事故の種類によって使える保険も様々ですので、それぞれで保険をかけることになります。

このような事故の発生率は一般に低く、また実際に発生した場合の損害額が大きい傾向があります。[内閣府の交通安全白書](#)によると、令和3年(2021年)の交通事故発生件数は約31万件、少しずれますが令和2年(2020年)の運転免許保有者数が約8200万人です。単純に事故発生件数を免許保有者数で割ると、1人あたり0.0038件と非常に小さな数字となります。

一方で相手を死亡させるような事故の場合、当然補償額(慰謝料等)が大きくなります。ネット上には交通事故による慰謝料等を簡易計算できるサイトもありますので、活用してみましょう。

交通事故の慰謝料の正しい相場・計算方法(2022年版)(弁護士法人デイライト法律事務所)

<https://www.daylight-law.jp/accident/baishokin/>

こちらのページ内に交通事故賠償金の計算シミュレーターがありますので、一例として

計算してみます。年齢 40 歳、一家の支柱、男性、扶養家族 4 人、とすると賠償金の総額が 1 億 5600 万円と出てきました。もちろんこれは一例に過ぎず、またこのサイトのシミュレーションですので実際とは異なる場合があります。ただし事故で相手を死亡させた場合、その補償金が高額になる可能性があることはこれで十分、分かります。

このように低い確率で起き(条件①を満たす)、かつ補償額が大きい(条件②を満たす)事故は保険で備える方が効率良いと言えるでしょう。このように損害保険は効率がよい場合が多いですので、積極的に活用していきましょう。

主な損害保険は

- 家屋への火災保険とそれに付随する地震保険
- 自動車保険(自賠責保険と任意保険)
- 自転車保険や個人賠償責任保険

などがあります。ライフスタイルに応じてそれぞれ検討してください。

注意点としては、損害保険は一般に効率が良いとはいえ、保険によって保険料は様々です。割高の保険もあれば、割安の保険もあります。例えば賃貸住まいで火災保険を契約するにしても、大家さんが指定する保険に加入する義務はありません。条件さえ満たせば(借家人賠償責任保険)こちらで選んで構いません。

自動車の任意保険も保険料にばらつきがありますので、ご自身でよく調べた上で選ぶことが大事です。自動車を所有しないというライフスタイルを選択するのもあります。カーシェアリングなどと契約しておけば必要なときだけ自動車を利用できます。その場合の保険料は月額料金等に含まれています。

自動車を所有するかシェアするかなど、大きな意思決定をする場合はライフプランを立てて検討しましょう。

なお 3 つ目の個人賠償責任保険は年 1 千円程度で済む保険ですので、特別な事情が無い限り極力入っておくことをお勧めします。

## 【守って増やす方法】おわりに

お疲れさまでした。

いくつかのことは既に知っていることがあったかもしれませんが。しかし知っているのと実践していること、もっと言うと実践していることと習慣化できていることでは結果に大きな違いが出てきます。単に知るだけではあなたのお金は1円も増えないでしょう。実践し、習慣にまで落とし込むことこそ、価値があるのです。そのためには、本教材を何度も何度もメモをとりながら読んでください。実践が進むにつれて、また新しい発見があるはずです。

また教材のコミュニティも上手に活用しましょう。コミュニティにはあなたと同じように資産を増やしたいと思っている仲間がたくさんいます。日本ではお金の話をタブー視する人がいまだにたくさんいますが、コミュニティではそんな心配は全くありません。思う存分、ディスカッションしながら、資産形成の実践力を高めていきましょう。

教材を最初に読まれている方は、全体像を把握するために一通り目を通されることをお勧めします。全体像を把握した後、もう一度最初から読んで、実践をしていきましょう。

では次の「攻めて増やす編」にお進みください。

林FP事務所 代表 林健太郎



## 発行者情報

林 FP 事務所 代表

博士(工学) / ファイナンシャルプランナー

林 健太郎



**ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合わせください。**

京都府京都市下京区朱雀宝蔵町 44 番地 協栄ビル 2 階

京都朱雀スタジオ F-209

林健太郎宛

TEL: 075-313-3700 (林健太郎)

HP: <https://h-fpo.com/>