

今年こそお金を貯める！コツは行動分析！

ファイナンシャルプランナー 福島えみ子

新しい年を迎え、新しく始めたいこと、今年はこんな一年にしたいといろいろなプランや目標を立てるのもワクワクする季節ですね。今年こそマネープランを計画的に充実させてお金を貯めようと決心した人も多いのではないのでしょうか？

■ ■ まずは今までの原因を知ろう！

去年まであまりお金が貯められなかったけれども、今年こそマネープランを立てしっかりお金を貯めようと考えている人は、まず、なぜ去年まではお金が貯められなかったかをしっかり分析することから始めてみましょう。

お金をしっかり計画的に貯めたいと思いつつ貯められなかった人の中に多い原因をいくつか挙げてみました。

- 予想外の出費が重なってしまった
- 自分へのご褒美、と頭の中でつぶやきつつ出費することが多い
- たまの贅沢だから、といつつちょっとした出費を重ねてしまった
- 少額だから、今安いからと気軽に買ってしまうことが多く、合計すると意外に大きな金額になる
- ストレスがたまったりイヤなことがあったりした帰りに、ついついショッピングでストレス解消してしまう

これらのうちのいずれか、もしくは複数に思い当たる人もいるかもしれません。こうして、“お金を使うときの自分の行動”をひとつずつ丹念に振り返ってみると、自分が「お金を使うときの考え癖」「頭の中でとなえる言い訳」が意外にもパターン化していることに気づくのではないのでしょうか？

そのパターンも人によって十人十色で、たとえば、それにお金を使おうかどうか考えるときに、3000円程度のちょっとした出費には「今日はがんばったから自分へのご褒美！」と頭の中でとなえて「出費を決定する行動」を気軽にとりがちだけれども、金額が5000円程度の出費となると歯止めがかけられる人、食べ物のお費には寛容な人でも同じ金額の洋服や雑貨への出費にはブレーキが容易にかけられる人などなど、それぞれの価値判断を交えた消費行動の傾向というものが、じっくり振り返ってみると見つけられるかと思います。

—コラムの無断転写・転載などを禁じます。—

Copyright©2012 Skirr Japan Corporation. All Rights Reserved.

■ ■使いグセ、考えグセのもとには意外なところにも

これらの自分の消費行動ですが、実は家族など身近な人の言動・行動が影響している場合も多いようです。たとえば、親が“たまの贅沢”が口癖で、金額自体は高額でなくてもこいつもより高めの出費をちょこちょこする習慣がある人だったりする場合、気がつくとも自分も同じような行動をとっていたり、親が食べ物や外食にはお金を惜しまない人だと、自分も気がつけばそのような傾向があったりというケースです。このような自分の行動・思考パターンの原因やどこから影響を受けているのか、ということがつかめると、あとは重点的に自分の傾向にあわせて対策をとったり、行動に意識的に修正を加えたりすればいいわけですから、自分の行動・思考パターンを知ることはとても大切です。

■ ■原因がわかったら、次は分析と対策を

そして「お金の使いグセ」「お金を使うときの思考や行動」に一定のパターンが見つかったら、どうして自分はそのような消費行動をとりがちなのか、自分はどのような価値づけを持っているからそのような行動に対して意思決定を下しているのか、についてさらにじっくり分析してみましょう。普段、お金の使い方について自分に甘いところがあるなど考えている人には、この作業はちょっとつらい思いも伴うかもしれません。しかし、この部分に思い切ってナタをふるわないと、せつかく新年からもっとお金を効率的に大切に使おうと決心したとしても、気がつけば去年と同じ行動を繰り返してしまったということにもなりかねません。

また、予想外の出費が多い、という項目にあてはまった人は、なぜ“予想外”となったのか、たとえば年代的に結婚式が多い年頃の人や、突発的な断れない仕事のおつきあいが頻発する人なら、あらかじめ毎月の家計に“予想外の出費用の予備費”を組み込んでおき、使わなかった月の予備費はそのまま別立てで積み立てておいて大きな出費に備えるという対策をとることも有用です。

■ ■習慣的に「繰り返す」人への対策

このような「お金を使う」消費行動の意思決定の他に、思考の習慣的に同じようなパターンを繰り返してしまう人も多いようです。

たとえば、いつも給料日前にお金がカツカツになってしまいお給料日前日にはお財布の中は千円札一枚きり、でもお給料日と同時に財布がうるおったとばかりに飲みにいたり、お給料日前にがまんしていた生活必需品を買いにいたりということを毎月繰り返すような場合です。このような時系列で同じパターンの行動を繰り返してしまう場合は、「逆算」

の考え方が効果的です。すなわち、この例でいえば、お給料日前にお財布の中がカツカツにならないためには、1か月を例えば1週間単位で分割して、理想的な消費ペースを先に設定し、どの時点でこれまでなら自分の実際の消費ペースがずれていくのか、少なくとも3カ月分は分析してみてください。毎月同じことを繰り返してしまう、という人の場合は一定の傾向が見えてくるのが少なくないことでしょう。理想的なペースとのずれが見つかったら、その部分に重点的に意識をおくことで、自分でも意外なほど早期に改善がみられるかもしれません。

今年こそ思いどおりの生活でお金をためる！と目標を設定した人なら、このように自分自身のありのままの消費行動を見つめなおし分析をするという作業に思いきって時間を割いてみましょう。ちょっとつらい作業となるかもしれませんが、この作業は理想のマネーライフに近づく近道となることでしょう！

新しい年の始まりに、少し時間をとって自分のパターン、見直してみませんか？