

家計のダイエット

ファイナンシャル・プランナー 永野 智子

今年は連日夏日の暑い日が続きますね。海やプールに遊びに行く回数も増え、肌の露出度も高くなってきたのではないのでしょうか。本格的な夏に向けて、体を引き締めていきたいものです。家計も同様です。ボーナスが出た人は、ボーナス払いの支払いを済ませ安心したのも束の間、その後もお盆の帰省や夏のバカンスなど、まとまった出費が控えています。あなたは計画通りに家計を管理できていますか？

日本FP協会が実施したライフプランニング意識調査によると『**日常の家計管理**』を不安に思う方が20代で47.9%、30代・40代で35.1%と年代を超えて多数存在することが明らかになりました。特に気になるのが、負債がある方々の借入れ目的です。働き盛りではなんと第3位に『**生活費**』が上がり、20代若者に関しては『**交際費**』や『**レジャー費用**』の借入れが上位を占めています(表1)。借入れを続ければ、初めは自転車操業でもいずれ火の車となり、破たんし追い込まれてしまう可能性もあります。いずれにせよ、一度ご自身の家計状況を見直す必要があります。

表1 借入れ目的(複数回答)

| | 若者(20代) | | 働き盛り(30代・40代) | |
|-----|------------|-------|---------------|-------|
| 第1位 | 交際費 | 23.4% | 住宅・土地取得(自己使用) | 71.4% |
| 第2位 | 教育資金(学費など) | 20.7% | 自動車購入 | 16.3% |
| 第3位 | レジャー費用 | 20.1% | 生活費 | 12.4% |

出所：日本FP協会「若者(20代)のライフプランニング意識調査」H21.02、「働きざかり(30代、40代)のライフプランニング意識調査」H22.01より

筆者作成

家計を上手にコントロールするためには、ダイエットと同様、ちょっとした日々の努力が欠かせません。急激な節約を行うと節約疲れによるリバウンドにより、余計な支出が増えてしまう傾向があるからです。ダイエット経験のある方であれば、日々何を食べたのか、体重は何キロかなどの記録を付け、その結果に一喜一憂されたのではないのでしょうか？同様に、家計を引き締める際にもまず日々の収支を把握し、ご自身の消費グセを理解した上で対応策を練る必要があります。そこで登場するのが家計の健康診断表である家計簿です。

あなたは家計簿をつけていますか？家計簿をつけていなくても、毎月何にいくら出費したかを把握していますか？以前の記事にて、とりあえず3ヵ月間簡単な家計簿をつけることをお勧めしましたが、実行された方々の結果は如何だったのでしょうか？きっとあなたの気がつかない消費のクセがお分かりいただけたのではないのでしょうか。家計簿をつけ始めてみたものの、長く続かなかったというあなたは、日々の記録を楽しく続けられるコツをみつけましょう。

ちなみに私は、お気に入りの手帳を使用していました。月間と日々の記録ができる手帳で、月間スケジュールには普段の予定を、日々のスケジュールには簡単な日々の収支や、ランチの詳細、他にもその日のファッションやヘアスタイルなど全身の絵を描いていました。そうすることにより、毎月の収支だけでなく、栄養バランスを考えた食事をするよう

コラムの無断転写・転載などを禁じます。-

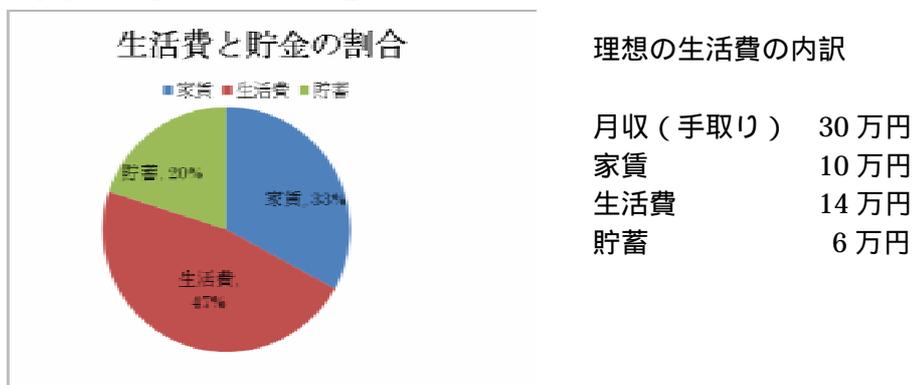
Copyright © 2010 Skirr Japan Corporation. All Rights Reserved.

になったり、毎日の洋服のコーディネートなどに役立ったりと、一石二鳥どころかそれ以上に役立ち、楽しく続けることができました。特に女性にはお勧めです！

みなさんも、好みの家計簿（市販のもの/自作/パソコンや携帯のアプリケーション）や写真を取入れてブログを利用したりなど、何かのついでにできるような仕組みやそれをする事でプラス 役に立つようなアイデアを考えてみましょう。家計簿に慣れるまでは金額自体は 10 円単位を四捨五入するなどの大まかな管理でも構いません。

家計簿を 1 ヶ月つけたところで、一般的に理想と言われている収支の割合と比較してみましょう。頑張ったけど 1 週間しか続かなかった方は、とりあえず 1 週間分のデータを 4 倍に、2 週間しか続かなかった方はそのデータを 2 倍にしてみましょう。

家計においては一般的に、手取り収入の 2 割を貯蓄に回し、残りの 8 割で生活するのが理想とされています。ちなみに、家賃は手取り収入の 1/3 に抑えることです。手取り収入を 30 万円と仮定すると以下の通りです。



みなさんの結果はいかがだったでしょうか？

理想の内訳に近づく為毎月の出費を抑えるポイントは、まず固定費を抑える事です。いきなり食費を切りつめたり、交際費を切りつめたりすると節約が苦しくなり長続きしません。そこで、普段あまり使用していないのに無意識に支払い続けているものが無いかを見直してみましょう。例えば、携帯のオプション料、年会費が引き落とされるクレジットカード、テレビの有料チャンネル、内容を理解せず無駄に支払っている保険料などです。個々の金額は微々たるものでも、これらを見直すだけでも想像以上に節約が可能です。日本は長い不景気によりいまだにゼロ金利政策から抜け出すことができず、銀行に 100 万円を預金しても普通預金であればせいぜい 200 円から 400 円程度の利子しかつきません。しかし、無意識に支払い続けている支出は意外に沢山あります。

また光熱費などの支払い方法も、銀行引き落としにすることによりお得になったり、カード払いでポイントが貯めることができたりと様々なサービスがあるので、それらを利用しましょう。日頃からスマートな家計を心がけることにより、それが回りまわってあなたの自身のダイエットにも繋がるかも知れませんよ。理想は季節ごとのあなたの消費グセを知ることです。1 年を通したデータがあれば、その後はいくらでも理想の収支割合を基に、ご自身で消費のコントロールができるようになってきます。夏に向けて、家計もダイエットしませんか？