

本当に役立つ家計術

～小さなことから始める家計トレーニング～

2014年12月6日

FP&コミュニケーション

上村直子

Q.お金とどう向き合っていますか？

- お金とは〇〇〇〇〇〇だ。

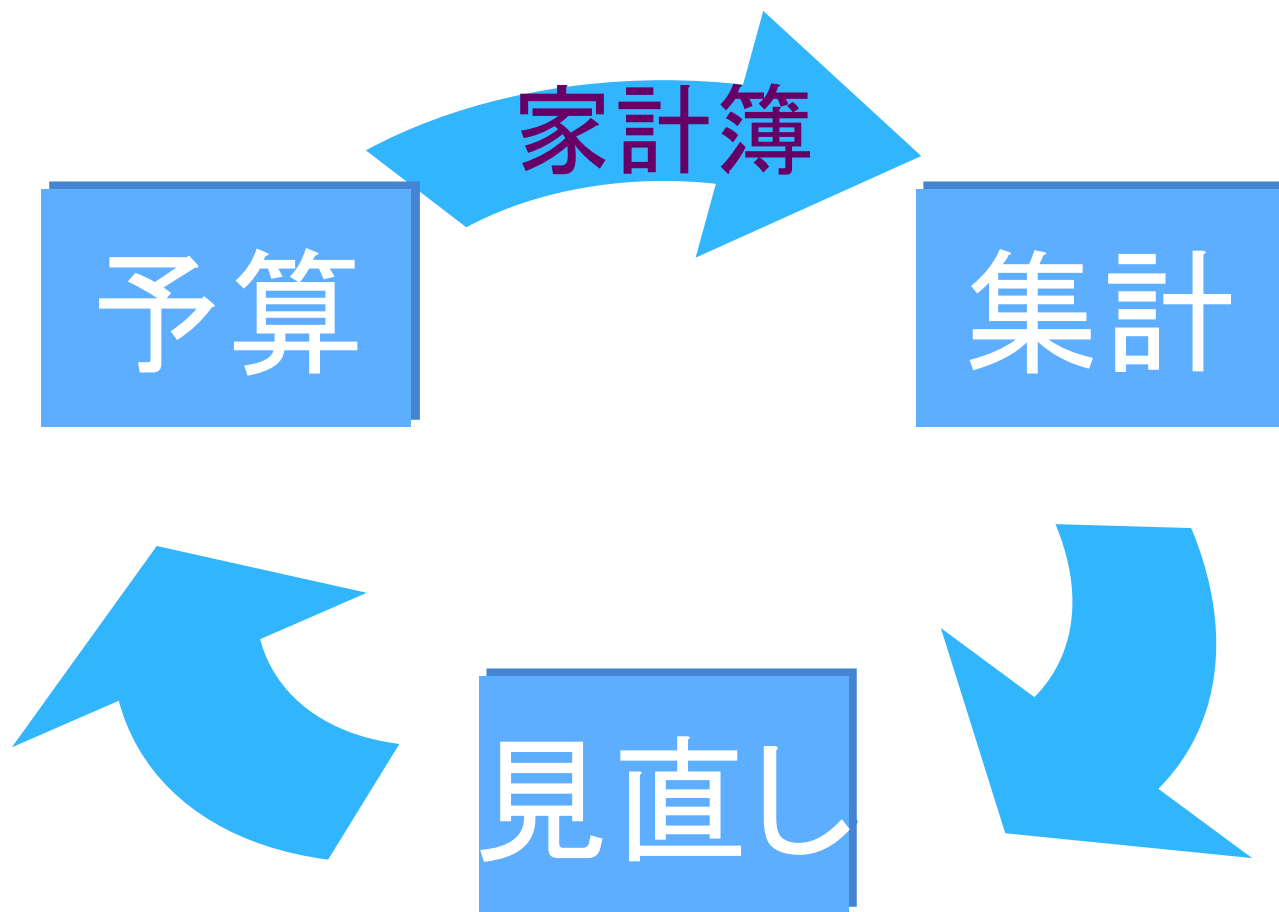
例) お金とは、人を変えてしまう怖いものだ

お金とは、キラキラして綺麗なものだ

お金とは、必要なときに必要な分があるものだ

お金とは	_____	だ
お金とは	_____	だ
お金とは	_____	だ
お金とは	_____	だ
お金とは	_____	だ

家計管理の基本



チェックしてみましよう

マネーバランスチェック

★あなたの金銭感覚、バランスがとれていますか？

- 食品の買い物は、ほとんど毎日行く
- 新商品を見ると買いたくなる
- スーパーで買い物をするとき、値段を気にしない
- コンビニがないと困る
- A T Mを良く使うが、手数料は気にしない
- 週末は外食することが多い
- お財布がレシートでパンパンだ
- 家計簿はつけていない

～ 5 個・・・ファイナンスプランが立てられない場合は、目標達成も近いかも！

～10 個・・・バランス良好！もしできれば、いまより少し先の家計を考えてみませんか？

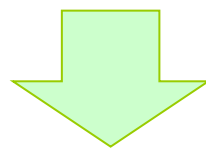
～15 個・・・金銭感覚がすこし大まかかも？収支のバランスに注意をしてみませんか？

～20 個・・・ピンチ！？あまり貯蓄ができないのでは？意識改革が必要かも.....

～24 個・・・あらら？もし日々のやりくりで困っているなら、FPに相談してみましよう。

家計簿ってなぜ必要？

人生のお金を計画的に使うため
金銭的危険を少なくするため
目標にたどり着くため



お金の流れを把握する

家計簿を続けるコツ

- 自分のタイプを知る
- すぐつける ⇒ 携帯する
- とりあえず、1ヶ月だけ頑張ってみる
- 友達やブログなどに宣言する
- 生活のサイクルに織り込む

ストレスをためない！
錯覚を利用する

これからの家計管理

1. わが家の課題
2. 保険の見直し表
3. 資産の一覧表
4. 残高家計簿
5. 年間収支表
6. 未来家計簿
7. キャッシュフロー表

1. 何が気になっているのか？

わが家の課題

年 月 日

気になること	原因	どうすればいい？	できる？	してみよう！
食費が高い	外食やお弁当が多い	ホントはお料理するといいんだけど…	時間が間に合わない負担になる	食材サービスを利用

3. 資産の一覧表

資産		負債	
●金融資産		●借入金	
普通預金	1,000,000円	住宅ローン	円
定期預金	1,500,000円		円
財形貯蓄	2,000,000円	車のローン	円
	円		円
	円		円
安全資産計-①	4,500,000円		円
株式	円		円
投資信託	500,000円		円
持ち株	円	借入金計-①	円
	円	負債合計	円
	円		
	円		
	円	●現在の純資産	
	円	資産 (万円)	負債 (万円)
	円	5,000,000	0
	円	=	500 万円
運用資産計-②	500,000円		
●その他の資産			
個人年金(解約返戻金)	円	●使える資産	
養老保険(解約返戻金)	円	資産 (万円)	居住用不動産など(万円)
	円		

4. 年間収支表

収入（年額）		支出（年額）			
●収入		●日常的な支出			
給与	3,200,000円	基本生活費	家賃	960,000円	
	960,000円		食費	600,000円	
年金	円		家事用品	60,000円	
	円		被服費	120,000円	
	円		交通・通信費	180,000円	
	円		その他	420,000円	
	円			円	
	円		小計	2,340,000円	
収入計-①		4,160,000円	固定支出	住宅ローン	円
●借入金(消費関連・短期・キャッシングなど)				教育費	238,000円
	円	生活関連		円	
	円	水道光熱費		240,000円	
	円	生命保険料		101,760円	
	円			円	
	円			円	
	円	小計		579,760円	
借入金計-②		円	特別支出	他支出	300,000円
●社会保険料					円
社会保険料等	円				円
小計	円			小計	300,000円
●税金					
所得税	円				
住民税	円				

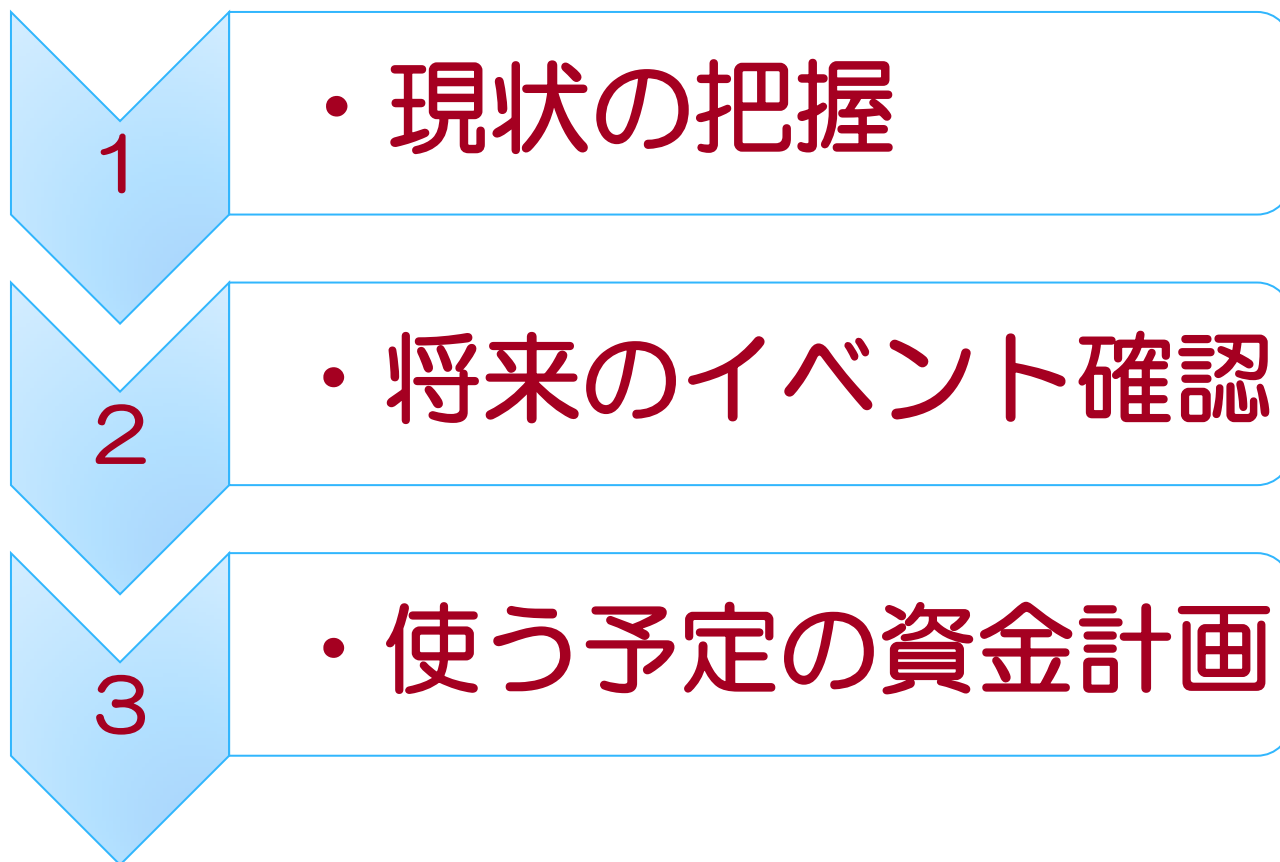
5. 残高家計簿

記入日				12/6	メモ	/	メモ
	預け先	名義	種類	金額			
預金	山梨中銀	けんた	普通	100,000			
	山梨中銀	かおり	普通	50,000			
貯金	ゆうちょ	けんた	定額	500,000			
	ゆうちょ	かおり	定額	100,000			
	セブン	かおり	定期	200,000			
株、他	株ドットコム	けんた		358,900			
投資信託	日興	かおり		235,000			
持株	NEC	けんた		1,330,000	3500株 × @380		
保険	ニッセイ	かおり	養老	150,000	解約返戻金		
保険	セゾン	かおり	年金	200,000	解約返戻金		
合計				3,223,900			
流動資産				950,000			

やりくりには錯覚を利用しよう

- 先取り貯蓄
- もしもの時の定期担保貸付
- お財布の中には1万円以下
- カードは固定費のみに
- 続けられる仕組みをつくる
- ケチではなく「もったいない」の心

未来家計簿とは？



今と昔の時代の変化

1990
年代

- ・バブルの崩壊
- ・土地価格の下落
- ・ゼロ金利政策

金融危機

現在

高度成長期

- ・年功序列
- ・終身雇用
- ・年金暮らし

- ・地価の高騰
- ・バブルによる高金利
- ・右肩上がりの給料

- 年金不信
- 自己責任
- 低金利
- デフレ