



6月15日開催のくらしの見直し講演会で、講師にお迎えした井戸美枝さんに家計を見直すポイントについて教えていただきました。

## 「簡単家計」家計を見直す 無理なく続けるコツとヒント

### 手間や時間をかけず家計管理のポイントをおさえよう

毎日の生活で何かをするということは、必ず手間と時間がかかりま  
す。関心が薄く好きでないこととなると意識的に習慣化するしか方法  
はないようです。そして、家計などお金に関わることで大切なのは、実  
は続けることなのです。生活の中で負担を感じない方法を考えること  
も、ポイントを押さえた効果のあるやり方が求められます。

### 家計を押さえる ポイント

家計は一つの事業体です。会社  
と同じで収入があり支出があり  
ます。会社では経理や会計など  
専門部署が対応することになっ  
ています。家計では誰が担当する  
のでしょうか。第一のポイントは、  
お金の担当者を決めることです。  
良いのは夫婦二人で行うことで  
情報を共有化しておくこと。家  
計情報はできる限り共有化でき  
る基盤を作りたいものです。  
次に、家計でのお金の流れを可  
視化することです。難しい言い方

ですが、具体的には家計簿を付  
け、誰もがチエックできる場所  
に置いておくことです。

まず、収入はお給料をもらう  
場合、毎月1回の給料日に把握で  
き、それ以外の収入をチエックし  
ます。これは簡単にできます。問  
題は支出です。支出で銀行口座  
からの引き落としや、クレジットカード  
カードなど支出が記録として残  
るもの以外が問題となります。  
記録の残らない支出が、実は一番  
の問題なのです。記録の残らない  
支出は、使ったときにレシートを  
もらって毎日袋に入れるか、レ  
シートがなければメモを書いて

袋に入れることを習慣化するこ  
とです。

このように袋に入れたレシー  
トやメモを1ヶ月ごとに食費、  
医療費など自分で決めた項目ご  
とに分けていきます。そして、毎  
月項目ごとに集計するだけ。12  
回すれば、1年間で何にいくら  
使ったかを把握することも簡単  
です。

目的は、家計が赤字なのか黒  
字なのか数字でもって判断でき  
るようになることと、支出の流  
れを明確に把握することにあ  
ります。

このように、お金を貯めるには  
支出の管理が前提となります。  
特に、いつの間にかお金がなくな  
ったという使途が不明なお金  
を明らかにして不要な支出を行  
わないようにすることです。

支出の流れが分かったら、いく  
ら貯めることができるのかも分  
かります。コツは、天引き貯蓄。  
あらかじめ貯蓄した残りで生活  
することができます。お金に苦労し  
ない第一歩と言えます。

#### PROFILE



井戸 美枝さん

CFP®、社会保険労務士。  
生活に身近な経済問題  
をはじめ、年金・社会保  
障問題を専門とし、経済  
エッセイストとして活動。  
人生の神髄はシンプルラ  
イフにあると信じる。近  
著として『世界一やさ  
しい年金の本』（東洋経済新報社）『お金が貯ま  
る人となぜか貯まらない人の習慣』（明日香  
出版社）など著書多数。

### お金の流れを把握しよう！

