



# 家計に潜む 埋蔵金を掘り出そう



残念ながら家計簿をつけて家計の現状を把握するだけでは  
お金が貯まるようにはなりません。集めた家計の実態を分析することで、  
家計に潜むムダを発見し、見直すことで、家計は改善していきます。3回連載の今回は第2回です。

## 家計簿をつけるだけでは お金は貯まらない



なかなか「お金が貯まらない」と悩んでいる人は多く  
います。何も努力していない人であれば貯まらなくて当  
たり前。でも、長年家計簿をつけていても貯まらない人  
が沢山いるのはなぜでしょうか。

家計簿をつけるだけでも家計が引き締まる効果が見  
られることがあります。これは一時流行した「レコーディ  
ング・ダイエット」と同様に、お金を使っていることを自  
覚することが自制につながったものと考えられます。多  
くの場合で効果を発揮できない原因は、家計の実態の分  
析がされていないからです。

家計管理は「予算目標設定→データ収集→データ分析  
→改善」のサイクルを回していくことが大切です。この中  
のデータ収集が家計簿をつけることです。また、そもそも  
実現したい予算目標がなければ、いいのか悪いのかも分  
析できません。家計の支出はただ減らせればいいというも  
のではありません。家庭平和のためにも必要以上に減ら  
さない方がいいですし、減らすにも戦略が必要です。

## やりくり費より先に 固定費の無駄をなくそう



では、家計の見直しはどこから手を付ければいいのか  
でしょうか。食費やレジャー費、小遣いからカットしてい  
ないでしょうか。これらの費目は日々やりくりする「やりく  
り費」。工夫することで削るならいいのですが、我慢をす  
ることで削りがちなお金です。やりくり費を削ると、生活  
レベルが下がるため家族から不満も出やすくなります。

一方で、家計の支出には「固定費」と言われる費目があ  
ります。銀行口座やクレジットカードから定期的に引き落  
とされるお金で、家賃、住宅ローン返済、保険料、水道光  
熱費、通信費、教育費などが該当します。たとえば、ムダな  
保険を削る、スマートフォンの通信プランを格安プラン

に変更する、といった見直しをすれば家計は楽になりま  
す。やりくり費と違い固定費を削っても生活レベルは下  
がりませんし、毎日頑張る必要もありません。

ですから、家計改善は固定費の削減から取り組むべき  
なのです。固定費を削った分だけ、やりくり費の予算は増  
えていきます。家  
族の不満も少なく  
しつつ、お金が貯  
まる仕組みができ  
あがるのです。

やりくり費	固定費
食費 外食費 レジャー費 被服費 小遣い など	家賃・住宅ローン返済 保険料 水道光熱費 通信費 教育費 など

## ちりも積もれば山となる



家計の見直しと言うとセコイと軽く見る人がいます。  
固定費は一度見直すと効果はずっと続きますので、一見  
すると小さく見える固定費の見直しも長期間で考えると  
まとまった効果になるのでバカにはしてはいけません。月  
1,000円の見直し効果でも、1年で1万2,000円、10年  
で12万円にもなるのです。あなたの家計にもこうした埋  
蔵金がかつと眠っているはず。1つでも多く探し出して、  
無理せずお金が貯まる家計を作りましょう。

今回は「リスクと上手に付き合って運用を楽しもう」  
をご紹介します

## PROFILE



CFP®  
藤川 太さん

1968年、山口県生まれ。生活デザイン  
株式会社 代表取締役、家計の見直し相  
談センター 代表、日本ファイナンシャル・  
プランナーズ協会 理事。「家計の見  
直し相談センター」で個人向けの家計  
相談サービスを展開。設立以来セン  
ターの相談件数は3万世帯を超える。  
『やっぱりサラリーマンは2度破産す  
る』(朝日新聞出版)、『世界一かんたん  
なNISAとiDeCoの得する教科書』(宝  
島社)など、著書多数。