



手取り  
15万円でも



# 年60万円 貯まる



節約のレッスン64

SE編集部：編著

SE  
SHOEISHA

## 本書内容に関するお問い合わせについて

このたびは翔泳社の書籍をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。弊社では、読者の皆様からのお問い合わせに適切に対応させていただくため、以下のガイドラインへのご協力をお願い致しております。下記項目をお読みいただき、手順に従ってお問い合わせください。

### ●ご質問される前に

弊社Webサイトの「正誤表」をご参照ください。

これまでに判明した正誤や追加情報を掲載しています。

正誤表 <http://www.shoeisha.co.jp/book/errata/>

### ●ご質問方法

弊社Webサイトの「刊行物Q&A」をご利用ください。

刊行物Q&A <http://www.shoeisha.co.jp/book/qa/>

インターネットをご利用でない場合は、FAXまたは郵便にて、下記“翔泳社 愛読者サービスセンター”までお問い合わせください。電話でのご質問は、お受けしておりません。

### ●回答について

回答は、ご質問いただいた手段によってご返事申し上げます。ご質問の内容によっては、回答に数日ないしはそれ以上の期間を要する場合があります。

### ●ご質問に際してのご注意

本書の対象を越えるもの、記述個所を特定されないもの、また読者固有の環境に起因するご質問等にはお答えできませんので、予めご了承ください。

### ●郵便物送付先およびFAX番号

送付先住所 〒160-0006 東京都新宿区舟町5

FAX番号 03-5362-3818

宛先（株）翔泳社 愛読者サービスセンター

※本書に記載されている情報は、2015年3月執筆時点のものです。

※本書に記載された商品やサービスの内容や価格、URL等は変更される場合があります。

※本書の出版にあたっては正確な記述につとめましたが、著者や出版社などのいずれも、本書の内容に対してなんらかの保証をするものではなく、内容やサンプルに基づくいかなる運用結果に関してもいっさいの責任を負いません。

職場にお弁当を  
持参しているのに  
お金が貯まらない

ケチケチした生活に  
疲れてしまい、  
つつい散財してしまった……

保険とか通話料の  
仕組みが複雑すぎ！  
どう見直せばいいの？

こんな悩みを抱えている人は、多いのではないのでしょうか？

効率的な節約するにはちょっとしたコツがあります。「節約」というと、食費や被服費を削るというイメージがあります。しかし、こうした変動費よりも、毎月一定額が必ずお財布から出ていく家賃・通信費・保険料などの固定費を見直す方が、効果的なのです。

その理由については、本書でわかりやすく説明しています。

#### 仕組みを理解すれば支出は劇的に減らせる

「家賃って下げられるの？」

「保険料や通話料のことは難しくわからない」

そう考える方もいるかもしれませんが、本書は、削減が難しいと思われる支出についても、そもそもの仕組みから順を追って解説しますので、読み終える頃には「具体的にどうすればいいの？」ということがよく理解できているはずです。

特に、家賃・通信費・保険料は毎月の支出額が大きい項目ですので、その効果の大きさを実感してもらえそうです。

#### たくさんの節約アイデアをつまみ食い！

各章では、1年間で10万円以上の節約になるものから、数千円のちょっとしたもので、さまざまな節約のアイデアを紹介します。

どれも、それほど難しいものではありませんので、自分のライフスタイルに合わせて、どんどん取り入れていきましょう。また、アイデアをもとに、自分流にアレンジするのも面白いかもしれません。

本書では、1つの節約テーマについて見開き2ページで紹介しています。最初から読むのが面倒だと思う方は、バラバラとめくって自分が興味を持ったところを入口にして、節約の方法を学んでみてはいかがでしょうか。

#### 各分野のブロが監修しているから安心！

本書は、次ページで紹介しているように、第一線で活躍しているブロが監修しています。初心者でもすぐにできるものや、削減の効果が大きいものを中心に選んでいますので、安心して読み進めてください！

また、第8章では人気ブロガーが「節約疲れの対処法」や「節約を楽しむコツ」を紹介しています。挫折しそうなあったら、この章を読み返して節約生活を続けるエネルギーにしてください。

#### さあ、節約を始めよう！

「節約しなきゃ」と思っているでも、なかなか長続きせず、節約のストレスから浪費をしてしまったという経験をした人も多いかと思います。ダイエットと同じで、1人でコツコツと続けるのは難しい面もあります。是非、本書を節約のお供として楽しい節約生活に挑戦してみてください。



**風呂内亜矢**(ファイナンシャルプランナー)

「節約を始める前に知っておきたいこと」「節約のちょっとしたアイデア」「お金が貯まったらチャレンジしたい資産運用」について解説します。

**加藤哲哉**(不動産のプロ)

お得な部屋の探し方や家賃交渉の仕方など、家計に占める割合が最も大きい「家賃」を減らす方法について解説します。

**後田亨**(保険相談のプロ)

「本当に必要な保険は何か?」「無駄な保険に入っていないか?」などをズバリ指摘します。

**シム・セツヤ**(スマホ・通信のプロ)

人気サイト「通信料金節約ワザ.com」の管理人が、通信費を一気に減らすコツを教えます。

**岩田昭男**(カード評論家)

クレジットカードのポイントを効果的に貯めて、活用する方法をわかりやすく解説します。

**ハビコ**(節約分野の人気ブロガー)

大人気節約ブログ「のんびり楽しく貯金」の運営者が、節約生活を楽しく続けるためのアイデアを披露します。



## 1章 | 節約と貯金の原則を学ぼう

具体的な貯金額を決めれば節約グセが身につく  
まずは固定費から節約しよう  
節約しているのにお金が貯まらない理由  
通帳を確認して「お金の使い方のクセ」を掴もう  
毎月10分だけで済む家計簿のつけ方  
貯金額がグンと伸びる「先取り貯金」  
今月がダメでも翌月以降で取り戻そう

## 2章 | 簡単に家賃を下げる方法

賃貸にかかる費用の全体像を知ろう  
通勤時間が同じでも住むエリアで家賃は異なる  
家賃の相場を調べて交渉材料にしよう  
家賃がダメならこの費用で交渉を  
交渉が有利になるシーズンを狙おう  
不動産会社を通して交渉する際の注意点  
退去時に敷金を取り戻すためのコツ  
継続して住む部屋の家賃を下げる方法  
コラム 物件を下見するときのコツ

## 3章 | 本当に必要な保険だけを選ぶ方法

保険の「そもそも」を考えたことがありますか？  
既に加入している保険のメリットを知ろう  
保険料を払い過ぎているケースを知ろう  
保障内容が同じなら保険料は安い方がいい  
保険はギャンブルより不利？  
広告のコピーに流されないようにしよう  
「心のクセ」を知って自分を客観的に見つめよう  
本当に必要な保険とは何か？

## 4章 | 使い方を見直して通信費を賢く減らそう

通信料の50%オフは難しくない  
SIMカードの仕組みは難しくない  
スマホや携帯電話を格安で手に入れる方法  
「050」サービスで通話料を半額にしよう  
電話番号を変えずに格安SIMを使う方法  
都市部でネットするならおススメはWiMAX  
ヘビーユーザー向けの節約プラン  
ライトユーザー向けの節約プラン  
コラム 3大キャリアのセット割引はお得か？

## 5章 | クレジットカードの120%活用術

使うカードを2枚に絞るべき理由

還元率の高いカードを探そう

生活スタイルにあうカードを使おう

ポイント交換のルールを知ろう

節約の励みになる会員特典を活用しよう

全ての固定費をカード払いにしよう

クレジットカードの使いすぎを防ぐ方法

クレジットカード以外の選択肢とは？

コラム 自分の信用情報を調べるには？

## 6章 | 見落としがちな節約アイデア

手数料のかからないATMを利用しよう

今の車が本当に必要か見極めよう

フリマアプリを使い中古品を格安でゲット

衝動買いを防止する「3回ルール」

コンビニでの浪費を防ぐレシート収集術

家電製品を底値で買う方法

「捨てないと買わない」をルール化しよう

携帯電話の有料アプリを解除しよう

綿密な旅行プランで交通費や宿泊費を節約

コラム インターネットバンキングの注意点

## 7章 | 資産運用の基礎知識

預けたお金が2倍になる「72の法則」

初めの一步を踏み出すことで見える風景が違ってくる

減ってしまってもいい額を手元資金にしよう

資産運用にイチかバチかは厳禁

運用先を一つにはいけない理由

代表的な資産運用の種類を知ろう

NISAを使って賢く節税しよう

老後のための貯蓄を「自分年金」に振り分けよう

コラム 「うまい話」にご用心

## 8章 | 節約を無理せず続けるコツ

節約によるストレスを軽減しよう

節約生活を通して自分を成長させる方法

ネット上で「節約仲間」を見つけてモチベーションを高めよう

他人と比べすぎるのは厳禁 自分なりの目標を立てよう

値札を見ずに選べば「安物買い」で後悔しない

服飾費の節約に有効な「タンスの点検」

人に会うなら飲み会よりランチ

「1日1,000円まで」より「1カ月で3万円」と考えよう

- コラム 目標額を達成したら節約は不要？
- コラム 年収500万円なのに貯金ができない理由
- コラム タダでもらうのは本当にお得？
- コラム パソコンは本当に必要か？
- コラム 安い部屋に引っ越したのに支出が増えた理由

# 1 章

## 節約と貯金の 原則を学ぼう

監修：風呂内亜矢（ファイナンシャルプランナー）

実際の節約を始める前に押さえておきたいツボを、  
人気ファイナンシャルプランナーの  
風呂内亜矢さんが解説します。



# 具体的な貯金額を決めれば 節約グセが身につく

## 目標があれば努力できる

家計を節約することでお金を貯めたい。そんな思いを実現させるための最も重要な要素は、節約したい、貯金をしたいと心から思っているかということです。

節約は「お金を貯めておいたほうがいいかなあ」というなんとなくの気持ちだけではなかなか続きません。「結婚資金にする100万円を貯めたい」「マンションを買う頭金にする200万円を貯めたい」というような具体的な目標を持つことが大事なのです。あるいは「あと2年でどうしても100万円貯めなければまずい」というような危機感でも構いません。自分が何のために節約するのかということを、まずははっきりさせてください。

目標がなければ、人はなかなか努力ができないものです。

たとえばダイエットなどはそのいい例でしょう。あなたの身の回りにも、やせたいと思っている人はいるはずですが、成功談よりも失敗談を聞くことのほうが多いのではないのでしょうか。

「このままだとズボンが入らなくなって、全部買い換えなきゃいけない」というような具体的な危機感がある人なら、体重の変動を体重計で測り、食事制限をして、運動が足りていないと思えば運動をして、何とか体型を維持したり、あるいは減量に成功することも可能でしょう。逆になんとなく太ってきたような気がするし、なんとなくやせようかなというだけでは、ダイエットが成功するはずありません。

## 具体的な目標を立てよう

ぼんやりと考える  
だけでは  
節約できない



目標を決めれば  
モチベーションが  
高まる



## 節約グセを身につければ挫折しなくなる

家計に関しても同じです。自分が何がしくて、そのためには何が必要かということを考え、目標を立てましょう。これから始める節約生活は、節約が身についていない人にとって、特に最初のうちは苦勞を伴うものです。

しかし、今まで何も考えずに使っていたお金に関心を持ち、意識を高めていくことができれば、「やらなきゃ」とわざわざ考えなくてもできるようになってきます。節約を途中であきらめ、挫折してしまう人の大半は、節約するためのグセが身につく前に投げ出してしまうのです。その最初の山を乗り越えるために、あなた自身の目標を目指して頑張りましょう。

# まずは固定費から 節約しよう

## 食費(変動費)の節約はストレスにつながる

節約生活開始にあたって、まずは何から削っていくかを考えてみましょう。月々の出費は大きく2つに分けることができます。それは固定費と変動費です。固定費は家賃や通信費、保険料といった、毎月の出費が決まっているもの。変動費は食費や被服費など、月によって金額が変わるものを指します。

固定費と変動費、削るとしたらどちらを優先すべきでしょうか。こう尋ねたときに、変動費を低く抑え続けることで節約が成功するはずだと思う人がとても多いです。でも、これは多くの人が陥りがちな落とし穴なのです。変動費の節約はなかなかうまくいきません。それはなぜでしょう。

食費を安くすることを例に考えてみましょう。外食ばかりの人であれば、それを自炊に切り替えて毎日続けるとなると大変でしょう。もともと自炊している人であればどうでしょうか。そもそもあまり無駄遣いをしていなければ、そこからさらに削る余地が残されていません。チラシが入るたびにスーパーの安売りをチェックしたり、タイムセールを狙って買い物に行ったり、買い物のたびにそういった努力を続けなければいけないわけです。

実際にやってみるとよくわかりますが、この生活はとてもストレスがかかります。

## 一気に削れて効果が長続きする固定費の見直し

変動費削減はやるだけむだというわけではありません。しかしその前に固定費を見直すことをおすすめします。というのも、固定費は一度低く設定しなれば、その効果はずっと続き、日々の生活の中で努力する必要はないからです。

少し家賃の安いところに引っ越せば、自分が頑張ることもなく、家賃を節約し続けられることになります。また、多くの場合、固定費は家計に占める割合が大きいという特徴があり、これも節約に向いています。それだけ削る余地が残されているわけです。家に引いていたネットを解約して携帯電話のテザリングで済ませれば、3,000円から5,000円ぐらいい節約できます。今の家より駅から少し遠いところに引っ越すだけで1万円節約することも可能です。

10円安い大根を買うといった具合に変動費をコツコツ削るよりも、一気に削って、その効果が長続きする固定費削減。これをやらない手はないのです。



# 固定費と変動費の違いを知ろう

## 固定費

- ・ 家賃
- ・ 保険
- ・ 水道光熱費
- ・ 通信費
- ・ 車の維持費

一度見直すと  
効果が  
長続きする

## 変動費

- ・ 食費
- ・ 服飾費
- ・ 娯楽費
- ・ 交際費

ずっと我慢すると、  
ストレスにつながる

# 節約しているのに お金が貯まらない理由

## 安い部屋に引っ越したのに思わぬ出費が...

固定費の削減は効果が大きいぶん、生活にダイレクトに影響します。しかも、元の環境に戻すためには、またお金が必要です。やっぱりやめておけばよかったと後悔することは避けたいものです。

たとえば家賃を削減するために、駅から少し離れたところに引っ越したとしましょう。家賃が月に1万円節約できたとしても、終電で帰って、タクシーを使うという生活になってしまうのは元も子もないわけです。そんな人の場合は、駅からの距離は変わらないけど、3,000円安い家にしておけば、タクシーを使うこともなく、月々3,000円の節約になっていたはずですよね。やっぱりもともと駅が近くないと生活が成り立たないということで再び引っ越すことになれば、敷金・礼金、引っ越し費用と、本来不要であったはずの出費がどんどん膨らんでしまいます。

後悔しないためには、必要なコストは払い、無理をしすぎないことも大切です。出費が抑えられればなんでもいい、という考えでは長続きしないのです。

## 衝動買いをしていないか確認しよう

節約のポイントは、「新しく持たない」ことだとも言われています。今あるものを無理して削って後悔したり、長続きせずに終わるよりは、買い物など、新しく何かを所有しようとするときに気をつけることのほうが、有効な場合もあるのです。自分の家計をチェックして、本当にどこにも無駄遣いがないという場合には、ギリギリのラインを下回るような無理な節約はかえって禁物なのです。

普段の出費は問題がないのに、それでも全然お金が貯まらないという人は、大きな買い物に問題があることがあります。たとえばまだまだ使えるはずなのに家電を買い換えたり、パソコンの新機種が出ると、我慢できずに買ったりするタイプの人です。まずはどこに問題があるのか探すことが大事です。

固定費削減は家計を劇的に好転させる可能性がありますから、ぜひとも活用してほしいところですが、必ずしも固定費だけにとらわれることなく、まずは自分の家計を見直して問題点を探す。そして自分にとって本当に必要か、それとも削ってしまっても構わないのかをじっくり考えることが、あまり負担を感じずに節約する最初のステップになります。

# 家計の問題点を見つけよう

普段の出費を  
切り詰めても・・・



高額の衝動買いで  
努力が  
水の泡になる



# 通帳を確認して「お金の使い方のクセ」を掴もう

## 詳細な家計簿は必ずしも必要でない

節約や貯金という言葉を聞くと、家計簿が頭に浮かぶ人は多いはずです。同時に憂鬱な気分になる人もいますでしょう。というのも、節約のために家計簿をつけ始めたが長続きしなかった経験を持つ人はたくさんいるからです。最終的には家計簿をつけることも目標にしますが、最初から必須かというと、そうでもないのです。

家計の状態を確認するためには、家計簿を使うよりも簡単な方法があります。それは、通帳をチェックすることです。

先月末と今月末の預金残高を見れば、現在の家計の収支が大雑把に把握できます。そのためにも普段、使用する口座は一つに絞りましょう。頻繁にお金の出し入れがある口座が複数あると、実態を把握するのもそれだけ難しくなります。貯金用の口座を別に用意するのは有効なテクニックですが、必要以上に普通口座を持っていたりも節約には効果的とはいえません。

給与の振り込み、家賃や通信費、保険料といった固定費の引き落とし、生活費の引き出しといったものは一つの口座にまとめておいたほうがいいでしょう。

## 普段使いの口座は一つに絞ろう

通帳を眺めることは、お金の使い方に関するクセを知ることでもあります。たとえば月に何回も預金を引き出している場合、お金の使い方が計画的でないことが考えられます。毎月同じような使い方ができていれば、給与が振り込まれたあとに1回だけ生活費を引き出しておけばそれで十分だからです。また、クレジットカードの引き落としも通帳に記載されるので、カードで大きな買い物をした痕跡も残ることになります。給料日後にクレジットカードの決済が集中しているようであれば、それに気づいて、今後は注意することもできます。「貯金額がグンと伸びる「先取り貯金」」の節で紹介する先取り貯金がきちんと身につき、普段使用している口座の残高が徐々に増えていくようなら、通帳を見ながら、貯金に回す額を上積みするかの検討もできます。

家計簿をつけるのが面倒で、そこでつまづいてしまった経験がある人にこそ、通帳で現状を把握し、改善点を見つけて出すというやり方をおすすめします。簡単なことから少しずつ節約体質を身につけていきましょう。

# 通帳があればお金の使い方のクセが一目瞭然

	お支払い	お預り	差引残高	
**-03-25		150,000	200,000	給与
**-03-26	35,000		165,000	保険
**-03-26	15,000		150,000	通信費
**-04-01	55,000		95,000	家賃
**-04-02	40,000		55,000	生活費
**-04-15	38,000		17,000	カードで買い物
**-04-18	8,000		9,000	急な飲み会
**-04-22	7,500		1,500	生活費が足りない
	1,000		500	

生活費も足りないし  
残高も足りない！

## 通帳を見て計画的なお金の使い方ができているかチェック

- ・ 不定期的に引き出していないか？
- ・ カードで大きな買い物をしていないか？

# 毎月10分だけですむ 家計簿のつけ方

## 全項目を詳細につける必要はない

通帳を使った節約術ができるようになれば、今度は家計簿をつけてみましょう。ただし、細かく家計簿をつけるのは大変な作業です。挫折しないためには、必要最低限のことだけ把握できる家計簿にすることが重要です。

まずは家計簿をつける理由について考えてみましょう。月の大雑把な収支は通帳を見ただけでも把握することができます。家計簿を使うからにはそれ以上に節約を行うことが目的です。ただ、外食を控えて自炊できている人が家計簿で詳細な食費を計算することは、あまり効果的とはいえません。

たとえばある月で食費に1万5,000円かかっていたものが、別の月では2万円になっていたとしても、家計に占める割合はそこまで大きなものではなく、むしろスーパーのレシートを見ながら細かな数字を記入する作業のほうが時間がかかり、ストレスにもなります。そうすると、全体的に考えてマイナスになる危険性もありますよね。

## 浪費しがちな項目に絞ろう

だから、家計に関する全項目を家計簿で網羅する必要はありません。では、家計簿でカバーすべきはどのような項目でしょうか。それはずばり、自分が無駄遣いしがちな分野です。ですから固定費をいちいち記入する必要はありませんし、生活費も毎月ほとんど変わらない項目は省いてしまっても構いません。たとえば、どうしても服にお金を使ってしまうがちな人は、被服費については毎月きちんとチェックする、飲み会に頻繁に行ってしまう人は、交際費をチェックするといった具合に、たった一つの項目でもいいのです。気になる出費を毎月確認することで、その出費が本当に必要であったかを見直して、無駄遣いであれば、今後はもっと出費を抑えるように、必要な出費であるなら、それ以上に出費が増えないように、自分で意識して改善できるようになります。

家計簿をつけるための便利なアプリやウェブサービスもあります。項目を絞って、関連するレシートだけをきちんと保管するようになれば、作業には毎月10分もかからないでしょう。簡単な家計簿をつけるクセがついて、うまく節約ができるようになったら、今度はより詳細な家計簿にチャレンジしてみようとする気も出るでしょう。難しく考えることなく、まずは第一歩を踏み出すことが肝心です。

# メリハリのある家計簿をつけよう

品目	金額	メモ
服飾費	7,000	
服飾費	4,500	今月は使いすぎ。来月は我慢
交際費	5,000	歓迎会。仕方ない出費
交際費	4,000	同期と。飲み過ぎた。反省。



気になる項目だけ  
まとめる

ムダ遣いしがちな  
分野は？

# 貯金額がグンと伸びる 「先取り貯金」

## 給与が振り込まれたらすぐ貯金しよう

給料日前になると懐が寂しくなってきた、いろいろと我慢を強いられてしまう。そのぶん、お給料が入ると、景気よくパーツを使ってしまう。気づけば月の中頃には財布が軽くなってしまい……。こんな悪循環に陥ってはいませんか？ 1ヵ月間必死に働いた自分をほめてあげたい気持ちはわかりますが、給料日を打ち上げの日として捉えていると、上手な節約はできません。

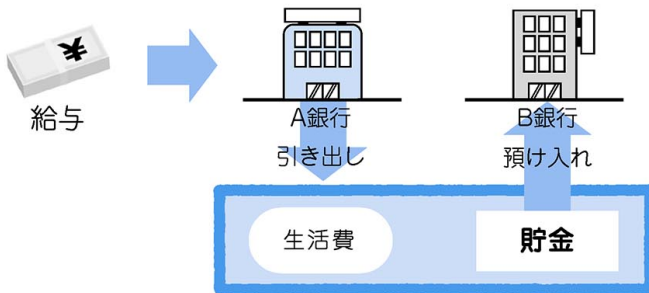
お金が貯まらないと嘆く人の大半は、生活費の余りを貯蓄に回しています。そうすると使いすぎた月には貯金は1円も増えません。まずはその悪循環から脱出しなければなりません。そのために、給料日は貯金をする日だと認識を新たにすべきです。

給与が振り込まれたら、まずは貯金に回すぶんをきっちり確保するようにしましょう。額はきちんと決めておき、毎月それを守るようにします。ただし、いきなり激しい運動をすると体を壊してしまうのと一緒で、生活費を一気に削っても、ほとんどの場合長続きしません。節約生活に慣れるまでは、給与から直接貯金に回す金額はわずかで構いません。手取りの5%でもいいのです。息切れが起らないようなら割合を少しずつ上げていきます。

このように、お金が入ってきた時点で貯金に回すことを先取り貯金といいます。先取り貯金を成功させる一番簡単な方法は自動積み立ての定期預金です。貯金専用の口座を用意しておくのも有効な手段です。よほどのことがない限り、そこから引き出さないようにします。

## 毎月お金が必ず貯まるしくみをつくろう

### 給与が振り込まれたら、生活費だけ手元に残す



### ボーナスは丸ごと貯金に回す





## 目標はボーナスなしでも生活できること

先取り貯金体質への切り替えと同時に見直したいのがボーナスの扱いです。節約生活でたまったストレスをボーナスで解消したり、赤字をボーナスで埋め合わせたりするのはよいやり方とはいえません。むしろ月々の貯金はボーナスに手をつけなくても家計が成り立つ程度にとどめておくべきです。ボーナスは名前のとおり、毎月の給与以上にごほうびに感じます。お店もそれをわかっているので、ボーナス商戦で消費者を煽ります。クレジットカードのボーナス払いは甘い罠であると肝に銘じておきましょう。

ボーナスを丸ごと貯金に回せるようになると、貯金額がグンと伸びます。通帳の残高を確認したときに「こんなに貯められた」と思うことができれば、その後はもっとスムーズに貯金することができるようになるでしょう。

# 今月がダメでも 翌月以降で取り戻そう

## 1年間の大きな出費リストを作ろう

さて、毎月決まった額を貯金に回す仕組みはできあがったわけですが、そうはいつでも厳しい月というのがあります。年末年始に実家へ帰省したり、年度の変わり目に歓送迎会や新生活の準備など、あるいは友人の結婚式や身内のお祝いでお金を包んだり、そういったイベントがあるときには普段の月よりも出費が多くなることは仕方ありません。

しかし、イベントがあるたびに、せっかく貯めた口座からお金を引き出し、額面が減ってしまった通帳を見ると、少し悲しくなるのも事実です。立て続けに突発的な出費が重なると、節約生活を続けていく気力を失ってしまう危険すらあります。

そんなときに有効なのは、極力切り崩さないようにする貯金と、使ってもいい貯金とを分けておくことです。使用可能な貯金をいくらくらい貯めておくか、その目安をつけておくためにも、ここから先、どのようなイベントが予定されているか、1年分ぐらいはリストアップしておくのがいいでしょう。

## 赤字の月が出てもよくよししない

基本的には月々の決算が黒字になるように気をつけたいところですが、節約生活を長く続けていれば赤字になる月も当然出てきます。そのときに、「ああ、だめだった」とあきらめるのではなく、翌月や翌々月で取り戻そうと気を持ち直すことが大事です。ボーナスには手をつけないう、先ほど決めたばかりですから、ボーナスに頼ることなく、ほかの月の黒字で穴埋めを行うということです。節約生活の基本の単位は月だけれども、多少の変動があることをふまえて、最終的には1年間でちゃんと目標が達成できれば、それでいいというふうに考えておきましょう。

もしも赤字が続くようなら、それは最初の段階で貯蓄に回す額を多く設定しすぎたのかもしれない。「今月もまた赤字だった」と思いながら、つらい気持ちで毎日過ごすよりも、「今月も黒字を達成できた」と楽しみながら目標に近づいていくほうが、長続きする気がしますよね。節約は継続しなければ効果が上がりませんから、多少設定をゆるめても、やる気を維持できるなら問題ありません。もちろんずるずると生活が崩れていかにないように、自分で歯止めをかけるのも忘れずに。

# 年間で目標額の達成を目指そう

	貯金に回したお金	貯金総額
4月	1万円	1万円
5月	2万円	3万円
6月	2万円	5万円
7月	3万円	8万円
8月	3万円	11万円
9月	0万円	11万円
10月	4万円	15万円
11月	4万円	19万円
12月	33万円	52万円
1月	2万円	54万円
2月	4万円	58万円
3月	3万円	61万円

開始！

最初はなかなか貯まらない

ボーナスを使って引っ越し

固定費削減効果が出てきた

友人の結婚式が重なった

かなり節約できている

ボーナスを貯金に回せた

実家への帰省

順調！

送別会で出費は  
増えたが目標達成！

# 2章

## 簡単に家賃を 下げる方法

監修：加藤哲哉

生活レベルをなるべく落とさずに  
家賃を下げる方法や、  
部屋探しのコツを勉強しましょう！



# 賃貸にかかる費用の全体像を知ろう

## 敷金や礼金は何のためのお金？

賃貸の場合、必要になるのは月々の家賃だけではありません。契約時には敷金・礼金・仲介手数料、また当月分やそれ以上の前家賃が必要になる場合もあります。

敷金は一時的に預けておくお金と考えた方がいいでしょう。家賃を滞納した場合などのために、貸し手側が保管しておきます。また、借り手が部屋を大事に扱わずにぼろぼろになってしまった場合、部屋を別の人に貸そうと思うと、原状復帰にお金がかかります。そこでも敷金が使われます。特にトラブルもなく退去するときには、そのぶんだけ返還される敷金も多くなります。

一方で礼金は返還されません。これはオーナーに「貸してくれてありがとうございます」というお礼として払うものです。

仲介手数料は不動産会社への報酬です。オーナーから直接家を借りるのではなく、間に不動産会社が入った場合に発生します。最近では不動産会社同士の競争により、低額になりつつありますが、家賃の1カ月分から、0.5カ月分までとさまざまです。

## 物件探しの際は家賃以外にも確認しよう

入居月の家賃だけでなく、前家賃として家賃の先払いが必要なケースもあります。これはあくまでも先払いですので、最終的に損することはありませんが、入居時の負担を考えると、安くて済むほうがいいですね。

また、保険への加入が義務づけられた物件も多いです。万が一、火事を起こしてしまった場合などは、オーナーに対して賠償金を払わなければいけません。そのための備えが住宅保険。この保険は火災に限らず、水漏れなど不慮の事態に適用されるものもあります。不動産会社が保険の代理店になっている場合が多いので、賃貸の契約時におすめの保険を紹介されるケースもあります。保障の内容を確認して、特に問題がなければすめられた保険に加入すればいいでしょう。

物件を探すときは、家賃だけでなく、少なくとも敷金・礼金・仲介手数料は確認しておく必要があります。家賃以外の費用がかなりかかるので、たとえば家賃が安くても短い年数で引越すと結果的には損をする場合があるからです。少し家賃が高いほかの物件を借りたほうが実はお得だったということにならないように気をつけましょう。

# 部屋を借りる際にかかる主な費用

## 敷金

借りている期間に何かあったときのための保証金のようなもの。原状回復後、余ったお金は返金される（家賃の1～2カ月分が相場）

## 礼金

物件のオーナーに対する謝礼金。払ったあとは戻ってこない（家賃の1カ月分が相場）

## 仲介手数料

契約を仲介した不動産屋への報酬（家賃の1カ月分が上限）

## 当月分の日割り家賃

入居日から計算する

## 前家賃

翌月の家賃。多くは1カ月分

## 保険

火災など、万が一に備える（1万5,000円～2万円程度）

注：主に関東地方の例。敷金と礼金の位置づけは地域によって異なる

# 通勤時間が同じでも 住むエリアで家賃は異なる



## 人気のエリアは家賃が高い

物件探しをするときに、いきなり「この家に住みたい!」という人はあまりいないでしょう。個別の物件を見る前に、まずはエリアを考えるはずです。

エリアの選定で多くの人が気にするのは、通勤・通学時間です。

通勤・通学は毎日のことですから、誰だってなるべく短時間で済むようにしたいもの。最寄り駅までの移動時間も大きなポイントだといえます。

しかし、同じぐらいの通勤時間がかかるとしても、必ずしも家賃が同じとは限らないということには注意しておきましょう。というのも、「人気のエリアは家賃も高い」ということがあるからです。「若者の街」とか「閑静な住宅街」とか「文教地区」という言葉を聞いたことがあるでしょうが、そういったエリアは他と比べて、家賃も割高になっていることがほとんどです。

住むエリアを決めるにあたっては、自分が何を大事にしたいのかということを考える必要があります。家ではゆっくりしたいから静かな環境がいいという人もいれば、にぎやかな場所のほうが落ち着くという人もいます。映画が好きで近所に映画館がないと嫌だという人もいるかもしれません。

人気のエリアに住まないと生活上、困ることが出てくるというのなら仕方ありませんが、節約のために目をつぶってもいいことであれば、もっと安いエリアはないか探るのがいいでしょう。今ではインターネットで簡単に検索することもできます。

# 都心における駅徒歩10分以内のワンルーム賃貸物件の家賃相場



\* 2015年1月9日時点 不動産・住宅情報サイト『HOME'S』調べ

\* 家賃相場は『HOME'S』に掲載されている賃貸物件の募集賃料（管理費、駐車場代などを除く）をもとに算出

## 家賃だけでなく周辺環境も確認しよう

ただし、エリアについて妥協する場合も、周辺環境はきちんとチェックしておかないといけません。駅を利用する場合は、駅までの交通手段やかかる時間を確認します。昼と夜で環境が一変するような場合もありますから、特に女性の場合は、夜でも安全な道があるかどうか確認しておくのは重要でしょう。

また、近所にスーパーがなくて、コンビニばかりというような立地だと、普段の生活で出費がかさんでしまいます。ほかにも生活に必要な薬局やドラッグストア、病院、郵便局、銀行などチェックしておきたいものはたくさんあります。エリア選びで得をしたと思っても、生活に不便な場所だと、また引っ越したくなるかもしれません。そうすると結局はマイナスです。そんな事態を避けるためには、実際に足を運んで、いろいろな観点から候補を絞っていくことが重要です。

P31図版にある網島から西武柳沢に引っ越すことで、年間16万4400円節約





# 家賃の相場を調べて 交渉材料にしよう

## 専有面積を調べてみよう

家を探すときに、わざわざ高い家賃の家に住もうという人はあまりいないでしょう。特に固定費削減のために家を引越すとなれば、ほかよりも安いところを探したいですね。それに、もし家賃を交渉して下げることができれば、より家計の助けになるはずです。しかし一般的に、家賃交渉をしようと思っても、こちらの主張にそれなりの根拠がない場合は、相手にしてもらえません。

そこで考えたいのが、家賃の相場です。安い物件を見つけるのにも、交渉の材料にするのにも、家賃の相場を知ることが役に立ちます。でも、単純に家賃を見比べるだけではだめです。部屋によって広さは違いますから、家賃も増減します。では、相場を知ってお得な物件を見つけるにはどうすればいいのでしょうか。

答えは、1平方メートルあたりの家賃を計算して比較することです。これは家賃を専有面積で割って求めます。専有面積は、物件情報に記載されています。専有面積というのは、借り手が個人的に使っていいスペースを指します。アパートやマンションであれば、エントランスや廊下、階段など共有部分も多くなりますが、それらは除外されるわけです。ちなみにベランダやバルコニーは専有面積に含まれません。意外に思う人は多いでしょうが、それには理由があります。確かにバルコニーは借り手が使用していい部分ではありますが、火災など緊急時の避難経路として使われる部分でもあるためです(そのため、バルコニーを物でいっぱいにするなど、避難に使用できない状態にすることは、通常、管理規約などで禁止されています)。

## 1㎡あたりの家賃の算出方法

	家賃	専有面積	1㎡あたりの家賃
①	4.5万円	20㎡	2,250円
②	4.5万円	18㎡	2,500円
③	3.8万円	13㎡	2,900円
④	3万円	18㎡	1,700円

具体的な数字を提示すれば  
相手も納得しやすい

※同じエリアの①～④のうち、1㎡あたりの家賃が高い③は  
家賃交渉がしやすいかもしれない。

※②と同じ1㎡あたりの家賃に下げることができれば、  
年間6万6,000円の節約！！

### 築年数や日当たりも家賃に影響するので注意

さて、周辺の物件の1平方メートルあたりの家賃が2,250円で、入居を検討している物件が2,900円の場合、「ここに住みたいんですけど、周り比べてちょっと割高だから迷っています」というふうに切り出せます。不動産会社やオーナーとしても、きっちりとした根拠を持ち出して交渉されると、適当にあしらうわけにもいきません。もともと、築年数が浅いとか、日当たりがいいとか、商業施設に近いとか、何らかの付加価値があるためにこのような差が出ている場合もあるので、いつでも使えるテクニックではないということも覚えておいてください。



# 家賃がダメなら この費用で交渉を

## 礼金・仲介手数料・設備関連費は交渉しやすい

物件を決めるときに、やはり真っ先に目が行くのは月々の家賃。ですから固定費を抑えたいというときに家賃が交渉できないかと考えるのは当然のこととも言えるのですが、オーナー側も家賃はなかなか下げてくださいません。ですから、家賃を安くしてもらうことばかりにとらわれず、ほかにも節約につながるかもしれないかを総額で考えてみることも大切です。

家賃以外で契約時に交渉しやすいのは礼金や仲介手数料、あるいは設備関連です。礼金が2カ月分の物件で、契約が2年間の場合、もしも礼金を1カ月分にすることができれば、4%家賃を下げてもらったのと同じだけ節約できます。仲介手数料は不動産会社に支払うお金ですが、早く借り手を決めたいと思っているオーナーであれば、その半額を負担してくれる、というようなこともあります。

エアコンをはじめとする設備関連を新設してもらったり、あるいは新しくしてもらうというのも、入居後の出費を抑えたり、物件に対する不満を減らすことができます。長期間住むことが前提なら、家賃を下げてもらえると、確かにありがたいものです。でも、引越す可能性があるのなら、無理に家賃交渉をせずとも十分な効果があるわけです。

# 礼金を下げるるとどの程度の節約になる？

2年契約（家賃3万円、礼金2カ月）の場合

## 礼金2カ月分

礼金：6万円

家賃総額：72万円

合計：78万円

## 礼金1カ月分

礼金：3万円

家賃総額：72万円

合計：75万円



**家賃を毎月1,250円  
下げたのと同じだけ得**

### 敷金は交渉する価値が低い

またフリーレントという物件があります。入居後の最初の数カ月、多くは1カ月ですが、家賃をタダにしてくれるというものです。先ほど礼金を減らす方法を紹介しましたが、それと同じだけの効果が見込めます。ただし、「〇年以内に解約する場合、違約金として〇円」というような条件がついている物件も多いので、タダという言葉に飛びつくのではなく、総合的に判断しましょう。

さて、入居時には敷金も必要になります。払うお金を少しでも減らしたいという人は敷金も交渉できないか考えるかもしれませんが、敷金は礼金や仲介手数料とは性質が異なります。敷金は入居中に何かあった場合に備えておくお金です。保険のようなものですから、原状復帰などで使った以外は物件を退去する際に返却されます。敷金を1カ月分減らしてもらっても、原状復帰にそれ以上のお金が必要になれば、不足分を請求されますし、頑張って交渉したところで得をするわけではないのです。



# 交渉が有利になる シーズンを狙おう

## 1月～3月は相談する時間がとりにくい

じっくりと部屋探をしたい、不動産会社ときちんと相談したいと考えている人は、部屋探しの時期も考えておいたほうがいいかもしれません。というのも、不動産会社はオンシーズンとオフシーズンがはっきりと決まっていて、オンシーズン中にいろいろと相談を持ちかけても、こちらが納得できるだけの対応をしてもらえないおそれもあるからです。

急な転勤などで急いで部屋を決めなければならない場合は別ですが、固定費削減のための引っ越しなら時間に余裕はあるはずです。多くの人が年度の変わり目で新生活のために家探しをするので、オンシーズンと言われているのは1月から3月にかけて。それ以外の時期を狙うと、不動産会社も丁寧にに対応してくれることが多いのです。

オフシーズンにはあまりライバルもいません。好条件の物件を見つけたときにも、「早く決めないと誰かに取られてしまう」と焦ることがなくなります。急いで引っ越しを決めて、後悔することがないように、条件に合ういくつかの物件をじっくり比較しながら検討することも可能なのです。

## オーナーは空き部屋をとにかく避けたい

また、物件を所有するオーナーからすると、オンシーズンに借り手が決まらないと、そのまま1年間、物件を遊ばせてしまう危険性があります。ですから、オフシーズンに借り手候補が現れると、礼金をゼロにしたり、家賃を下げたりといった交渉にも前向きに乗ってくれる可能性が高くなります。固定費削減という観点からいうと、これから先数年の家賃を下げられるかもしれないというのはとても魅力的なはず。家賃や礼金の交渉が無理でも、エアコンのない部屋であればエアコンを設置してもらえないかといった、設備面での交渉を試みるのもいいでしょう。

# 繁忙期を避けるとこれだけ交渉が有利に



不動産会社

お客さんが少ないから  
きちんと対応できるぞ



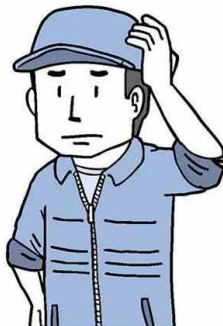
オーナー

早く誰か  
借りてくれないかしら



家を探す人

ライバルが少ないから  
部屋をじっくり探せるぞ



運送会社

誰か引っ越しの仕事を  
くれないかな

さらにオフシーズンなら、引っ越し費用も抑えられます。引っ越しを業者に頼む場合には、同じ内容のプランでも、ずいぶん値段が安くなるのです。

物件情報が一番出るのは3月頃。人気の物件は即座に埋まってしまいます。オフシーズンに残っている物件というのは、見方を変えれば、そこまでの人気がないとも言えるのですが、節約しようと思っている人にとってはオフシーズンの引っ越しが効果大。せっかくだから、腰を据えて物件探しをしたいものです。

ある物件の家賃が6万円で、礼金が2カ月分、敷金が1カ月分とする。オフシーズンに交渉して、礼金を1カ月分削減した場合。

# 不動産会社を通して 交渉する際の注意点

## 借りることを前提に交渉しよう

なかなか難しい家賃交渉ですが、比較的交渉しやすい物件は存在します。当然、人気のある物件の家賃を下げてもらうことは困難ですが、その逆、つまりほかの人が敬遠しそうな物件を狙うのです。たとえば築年数が古いものや、駅までバスを使用するような物件。あるいはオーナーが借り手を一生懸命探していそうな物件もいいでしょう。長期間、入居者募集中であったり、同じ建物内で空き部屋の多いアパートやマンションなどが該当します。

そういった物件を見つけたら、さっそく不動産会社に話を持ちかけるわけですが、ここで注意が必要です。不動産会社は多くの場合は間に入っているだけで、実際の家賃を決めるのはオーナーです。もし不動産会社があなたの話を聞いて、オーナーから値引きの許可を得たのに、「やっぱり借りません」となると、不動産会社のメンツをつぶしてしまいます。その後の物件探しで同じ不動産会社に相談を持ちかけても、信用できない相手と見なされ、きちんと対応してもらえない危険性も出てきます。

ですから、「これだけ下があれば確実に借りる」という状態でなければ、家賃交渉をすべきではありません。逆に、不動産会社にオーナーとの交渉を頑張ってもらうためには、絶対に借りてもらえるという印象を持ってもらうことが大事なのです。

## 交渉にプラスとなる材料を用意しよう

また、「信頼して取引ができる相手か」という点も、交渉においては重要視されます。ですから、不動産会社に連絡する段階で、プラスになりそうな情報はきちんと伝えておくといいでしょう。名前を知られているような企業に勤めているとか、連帯保証人になってくれる人をすでに見つけている、転職がないので一度家が決まれば引っ越すつもりがない、転職する予定はないのでこの先も安定した収入が得られる、といった相手を安心させる情報があれば、有効に活用したいところです。

逆に、不動産会社から連絡をもらってもなかなか返事をしなかったり、言うことがころころ変わったり、物件の内覧の待ち合わせに遅れたりということを繰り返していると、「ずばんな人だから家賃も滞納されるんじゃないか」と疑いの目を向けられてしまいます。家賃交渉にもマイナスに働きますので、誠実な対応を心がけましょう。

# 交渉をする際は「借りる」という前提で臨もう

## 望ましい 交渉のパターン

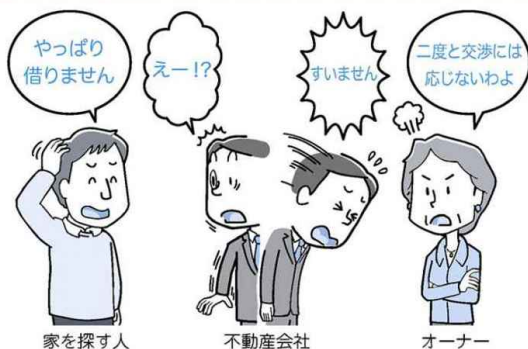


家を探す人

不動産会社

オーナー

## 避けたい 交渉のパターン



家を探す人

不動産会社

オーナー





# 退去時に敷金を 取り戻すためのコツ

## 部屋を汚すと返還されにくくなる

賃貸のトラブルで多いのが敷金の問題です。借り手とオーナーの意向が真っ向から対立するので、退去時の敷金返還でもめるのです。

たとえば借り手が棚を設置した場合には、退去するときにそれを撤去しなければなりません。契約書には「退去するときには原状回復をすること」というような文言が入っています。しかし、もしも原状回復の詳しい内容が記載されていないときには注意が必要です。

たとえば畳の部屋の場合、入居者が部屋をきれいに扱っていた場合にも、日焼けすることは避けられません。ですから退去時に、畳の入れ替えは全額借り手が負担してくれと言われると納得できないでしょう。

また、壁紙やカーペットの張り替えもしばしばトラブルになります。借り手としては汚してしまった部分を張り替えるだけならそのお金を負担するのは理解できるでしょう。でもオーナーからすると一部分だけ張り替えると見栄えも悪いので部屋全体の張り替えが必要だと主張するわけです。

## 原状回復の内容を事前に確認しよう

こうしたトラブルを避けるためには、原状回復の内容を事前に確認しておくべきです。また、借りる部屋の下見の段階で、傷んでいるところがないかをチェックしておくことも重要です。

たとえば壁に傷やへこみがあつた場合、入居前からそうなっていたかどうかが問題になります。下見の段階で壊れている設備がないか、傷がついているところはないかを探し、見つけた場合には直してもらえないか、不動産会社やオーナーに交渉します。直してもらえないときには、その部分の写真を撮影し、不動産会社やオーナーにも確認してもらい、サインをもらっておけば完璧です。

少し前までは返還される敷金に納得がいかなかった場合、借り手が泣き寝入りすることがほとんどでした。しかし最近では、景気の悪化や借り手の減少により、オーナー側もそこまで強気ではなくなっているため、借り手側の負担は少なくなってきたという傾向があります。ただし、部屋の扱い方が悪いとそれだけ原状回復費用を請求されるのは変わりません。数年住めば出て行く部屋かもしれませんが、普段からこまめに掃除をし、きれいな状態を保つことが、できるだけ多くの敷金を取り戻すためのコツなのです。

家賃6万円の敷金を全額返還してもらうことで6万円の節約

# 敷金を取り戻すには普段から部屋をきれいに使おう

汚く使うと  
敷金は  
返ってこない



きれいに使うと  
敷金は  
返ってくる



# 継続して住む部屋の 家賃を下げる方法



## 契約更新時がチャンス

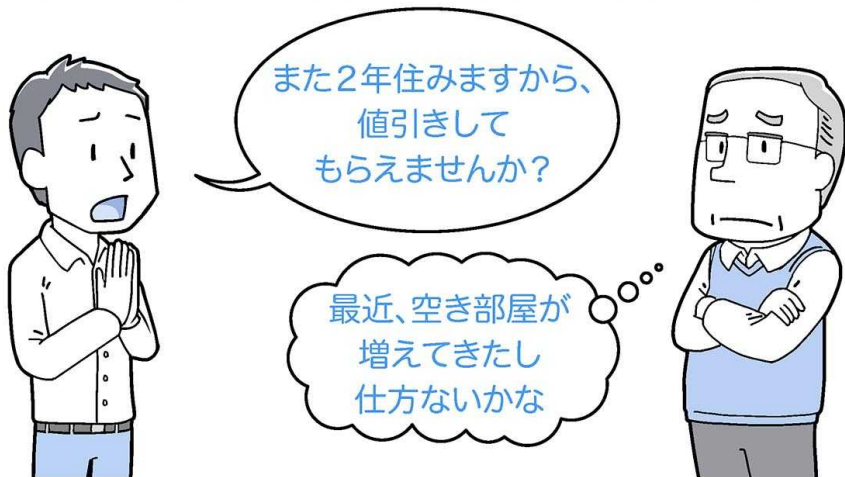
いろいろと物件を見て回ったけど、条件に合うものが見つからない、思ったよりも安い物件がなくて、固定費の削減という目標が叶えられそうにない。そんなときもあるかと思います。しかし、この章でお伝えしたいろいろなテクニックは、引越さなくても使えるものなのです。

たとえば、家賃交渉はすでに住んでいる物件でも可能です。ただし、入居中に交渉するのはなかなか難しいもの。でもチャンスはあります。それは更新時です。たいていの賃貸では1年や2年ごとに契約更新がありますので、このときを狙って家賃交渉を切り出してみるのがいいでしょう。

契約更新が近づいてきたら、まずは下調べです。周辺の物件相場が変動していないかを調べてみましょう。また、アパートやマンションなら、同じ建物内で空室が目立っていないかということも忘れずに調べておきましょう。

オーナーとしても、これ以上空室を増やさないために、交渉に応じてくれるかもしれません。あなたが退去して1カ月間空室になったとすると、2年契約の場合、4%賃料が安くなったのと同じだけ、オーナーは損をするわけです。人気の物件でなければそれ以上空室の期間ができるかもしれませんし、その場合は、賃料をもっと下げないといけないかもしれません。オーナー側の目線に立って考えたときに、このぐらいの家賃減額は飲めるのではないか、そんな条件を出してみるのがいいでしょう。

## 家賃の4%分の値引きなら納得してもらえる可能性は大きい



1 カ月部屋が空けば、オーナーは家賃4%分の損失  
家賃4%分程度の値引きなら納得してもらえるかも

$$6\text{万円} \times 96\% = 57600\text{円}$$

### 設備の更新をお願いする手もある

また、家賃交渉が無理であっても、設備面での交渉はできるかもしれません。たとえばエアコンを新しくしてもらえば、今の家賃でもより快適に暮らせそうですし、最近の機種は省エネが進んでいるので、電気代の節約にもつながるでしょう。あるいは温水洗浄便座をつけてもらったり、照明をLEDに変えてもらったりということも考えられます。オーナーとしても、家賃を下げることに抵抗を感じる人は多いですが、設備に投資するならと首を縦に振ってくれる可能性は高くなります。

更新時の交渉の際も、入居前の交渉同様に、絶対に更新するということ以外は交渉を持ちかけないほうがいいでしょう。また、「お金を貯めないといけなくて、引っ越しを考えているけど、あと3,000円家賃が安ければここに住み続けます」というように、正直に話したほうが相手の理解を得られやすいです。

家賃 6 万円の 4 %分にあたる 2,400円を値引いてもらったとして、年間2万 8,800円節約

引っ越し後、事前に気づかなかった様々な悪い面に気づいて後悔する――。そんな目にあわないためには、慎重に下見をするべきです。物件の中を見せてもらうことを内覧といいます。内覧するときに確認しておいたほうがいいのかはどんなことでしょうか。

### インターネット回線は引けるか

比較的新しいマンションは既に回線が引かれており、すぐに開通させることができることも多いですが、古い物件では注意が必要です。

### 携帯電話の電波

「日中はほとんど家にいないから日当たりが悪くてもいいや」と思ったら、携帯電話の電波も届かなかった……なんてことも。最近では電話会社が家庭用のアンテナを無償で貸し出してくれることもあります。チェックしておいて損はないでしょう。

### コンセントの数

特に古い物件だとコンセントの数が少ないことがあります。タコ足配線だらけになると、火事のリスクが高まります。

### ●友人や家族からアドバイスを貰おう

また、内覧のときに持っていったほうが良いアイテムがあります。

### メモ帳

不動産会社やオーナーから聞いた説明はちゃんとメモを取っておきましょう。「下手なことはできないな」と思わせる効果もあります。

### メジャー

引っ越しの際に家具を持ち込むなら、部屋の様々な場所の寸法を測っておくといいでしょう。お気に入りの家具が収まらず、泣く泣く処分するということもなくなります。

### 友達や家族

アイテムではありませんが、自分のほかに一緒に内覧してくれる人がいると心強いです。いい物件を見つけて浮立ったときにこそ、冷静な意見は貴重です。友人や家族はその物件に住む予定がないからこそ、物件の欠点にも気づく可能性があります。(文責:SE編集部)

---

# 3章

## 本当に必要な保険 だけを選ぶ方法

監修：後田亨（オフィスバトン「保険相談室」代表）

「親類に勧められたから」「CMで見たから」と  
雰囲気流されて契約せず、  
必要性をシビアに検討しましょう。





# 保険の「そもそも」を考えたことがありますか？

## 保険は大きな買い物である

スイス・リー社のシグマ調査「2013年の世界の保険」によると、日本人が支払う生命保険料の総額は世界の16%強を占めています。金額では1位のアメリカに次いで2位(金額比では80%弱)ですが、人口はアメリカの約40%であることを思うと、「日本人は世界一保険が好き」と言う人がいるのもわかる気がします。

ただ、本当にそうでしょうか。私が20年近く消費者と接してきた実感では、保険が好きというより、自分なりに保険について考えることが苦手な人が多いように感じます。広告や体験談等、情報が錯そうしているからでしょう。入院時・死亡時など、起こってはほしくない事態について想像する際、もろもろの不安がつきまとうことも「入っておけば安心」という判断に影響しているかもしれません。

保険は大きな買い物です。月々数千円から数万円の保険料でも総額は数百万円に及ぶことも珍しくないのです。社会保険料や税金の負担が増える中、本稿ではゼロから保険について考えなおしてみます。

## 「なんとなく」保険に入ってはいけない

### 本来の保険の考え方

●●という  
不測の事態に  
備えよう



保険料：■■■円／月  
●●が起きる確率：▲%  
必要になるお金：× 円  
etc

加入する価値があるかな？



自分なりの基準で判断

### 消費者が陥りがちな考え方

保険に  
入らないと  
不安になる



どう選べばよいかわからない

がん保険？  
医療保険？  
特約？



なんとなく保険に加入

## 保険はお金の問題を解決するための一手段

そもそも保険とは何なのでしょう。それは「お金(保険料・掛け金)を払って、お金(保険金・満期金等)を用意する手段」です。「不安を安心に変える」「家族への愛情をカタチにする」などと語られることもあるように保険に絡む思いはさまざまですが、その本質はお金の問題を解決するための一手段なのです。

「多額の出費を伴う手段」という視点に立つと、避けて通れないのが次の3点を押さえることです。

- 1 費用対効果の確認
- 2 他の手段との比較
- 3 必要最小限の利用

本当に保険にお金をかける価値があるのかどうかを見極める、それが難しければ利用を思いとどまる、もちろん他に良い手段があれば保険にこだわらない、といった対処が求められると思うのです。

日本人が負担する保険料が高額なのは、こうした考え方を実践できていないからかもしれません。恥ずかしながら、私自身、保険の営業現場における教育の影響もあってか、長年、お金の問題として冷静な判断を行うことができていませんでした。「お金を用意する手段として、他に考えられないくらい優れたものなのだろうか」という本質的な問いかけを忘れていたのです。本書をお読みになっているあなたの場合はどうでしょうか。



# 既に加入している 保険のメリットを知ろう

## 充実している公的な医療保険

独身の方に「(自分には)何の保障もないので、死亡時とはかく、入院したときに保険に入っておきたい」と言われることがあります。民間の保険会社の保険に加入していないことを「無保険状態」とであると認識しているのです。これは大きな誤解です。日本では全ての人が公的な医療保険である健康保険に加入しているからです。

会社員は健康保険、自営業者は国民健康保険、公務員であれば共済組合に既に加入済なのです。その保障内容は、保険会社で働く人たちが「最強の医療保険」と呼んでいるものです。

民間の「医療保険」に関して言えば、主な機能は入院時の所得補填にあります。売れ筋商品で、1回の入院につき入院給付金の給付日数は60日、通算でも1,000日までといった制限があるのは、健全な経営のために保険会社の負担を抑えるためでしょう。

一方、健康保険の「高額療養費制度」では、一般的な収入の方の場合、1カ月の医療費は仮に50万円かかっても100万円かかっても、健康保険からの給付により最終的な自己負担は9万円程度にとどまります。保険の運営側ではなく加入者側の負担に上限を設けているわけです。営利企業である保険会社には難しい仕組みです。

また、健康保険には、会社員や公務員の場合、欠勤4日目から最長1年半の間、平均日給の3分の2が支給される「傷病手当金」といった制度もあります。健康保険組合によっては「高額療養費制度」や「傷病手当金」に独自の上乘せ保障を用意していて、加入者の自己負担はさらに下がることもあります。

## 既に加入している保険のことを知っていますか？

### 健康保険



会社員

### 共済組合



公務員

### 国民健康保険



自営業など

- ・医療費の自己負担が原則3割
- ・一定額を超える医療費を肩代わりする高額療養費制度
- ・高額療養費制度に上乘せされる付加給付があるケースも

## 自分が加入している保険のメリットを知ろう

### 民間の保険商品は高コスト

消費者は、まず自分が国や勤務先の保障制度でどれくらい守られているのかを知る必要があります。健保組合の保障が手厚い場合など、民間の医療保険への加入にこだわる必要はなくなり、生涯では100万円単位の支出が抑えられ

ることになるのです。

保険会社のOBで海外勤務が長かった方によると、ヨーロッパの先進国では、民間の保険といえば貯蓄商品中心で、医療保険や死亡保険の利用者は珍しいそうです。高福祉国家においては公的な保障で大半が間に合っているという認識なのでしょう。

残念ながら、日本の民間の保険商品は例外なく高コストで、限定的に利用しなければ、家計への悪影響が危惧されるものです。次稿では、消費者の認知度が高いがん保険で、その「費用対効果」を検証してみます。



# 保険料を払い過ぎている ケースを知ろう

## 保険の費用対効果を考えよう

読者の皆さまに質問です。皆さまは次のような話に乗りたいでしょうか。

①毎月2000円を払うと、10年の間に0.5%の確率で100万円を受け取ることができる

②毎月6000円強を約24年間支払うと、亡くなるまでに59%の確率で100万円を受け取ることができる

それぞれ、費用対効果を確認してみましょう。①は10年間に総額24万円を払うと、100万円を0.5%の確率で、つまり100万円×0.005で5000円を受け取ることができるという話です。大半の方が魅力を感じないのではないのでしょうか。

②は、100万円を受け取る確率が59%まで上昇します。しかし毎月6000円強を24年間払い続けると料金総額は約175万円に達します。確率から見込める給付額である100万円×0.59=59万円を差し引くと、持ち出し総額は116万円と、①より90万円以上大きくなります。家計への負担を考えると②を問題視する人もいるでしょう。

①と②はともに、ある保険会社の「がん保険」の保険料と給付金の関係を示したものです。がんと診断された時点で100万円が支払われるというシンプルな設計ができるため、費用対効果が測れるのです。

## 保険より貯蓄で備えた方が良い理由

男性の場合、30代の10年間でがんの罹患率は0.5%。60歳以降、亡くなるまでの罹患率は59%です。そこで、保険料の総額と100万円に罹患率を掛けた(見込みの)給付金額を比べて作ったのが冒頭の2問です。

「予想以上にコストパフォーマンスが悪い」「すいぶん割高な価格設定がなされている!？」と感じる方も多いのではないのでしょうか。ちなみに女性の保険料で試算しても結果は似たようなものでした。

がん保険に限らず、このような試算例に接したことがある読者の方は少ないはずです。さまざまな特約等が付け加されていることもあり、見込みの給付額がいくらになるか把握できない保険が大半だからです。

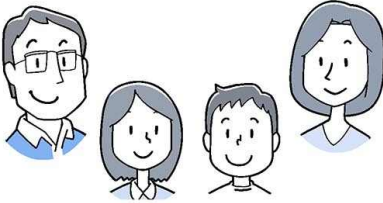
思えば不思議な話です。費用対効果がほとんどわからない商品が、「安心のために」と勧められ、多くの消費者が購入しているのです。人は、「いざという時」を意識すると、いざという時が訪れる可能性(確率)に過敏になったり、そのためにつきまわお金についての評価が狂いやすくなる生き物なのかもしれません。

上図にあるように、医療・死亡・老後資金や進学資金の準備等、ありとあらゆる心配事に保険で備えようと、家計は確実に圧迫されます。参考になるのは保険会社で働く人たちの選択だと思います。「本当に必要な保険とは何か？」の節で紹介していますので、確認してください。

最もメジャーながん保険の一つである「アフラック DAYSAプラン」の加入を見送り、貯蓄することで毎月2870円(30歳男性の場合)の節約。

# 保険料を払い過ぎていませんか？

## 保険が家計を圧迫した実例



Aさん（30代後半）の家庭の場合  
年収：約500万円  
加入している保険：世帯主の万が一に備える保険（1本）、医療保険（2本）、終身保険（2本）、学資保険（2本）  
保険料の支払い額：約6万円／月

## 上記実例で60歳までに支払う保険料の総額

世帯主の万が一に備える保険→100万円

医療保険（夫・妻）→400万円

終身保険（夫・妻）→700万円

世帯主の万が一に備える保険に限れば、約1,100万円の自由になるお金が老後に残る

※「学資保険」と「進学のための積立金」は大差ないものとする



# 保障内容が同じなら 保険料は安い方がいい

近年、通販やインターネットで手続きできる保険が増えています。大手の保険などと比較すると保険料が安いことを評価する人がいる一方で、「何か問題があるのでは」と考える人もいるでしょう。しかし、保障内容が同じなら、安いほうがいいに決まっています。以下に3つの理由を挙げます。

## 1 保険料と保険金の差が保険の価値

たとえば「診断を受けたら100万円給付されるがん保険」の場合、月々数千円支払っていれば仮に加入から4カ月後でも100万円が約束されていることに意味があります。「保険料は99万9999円の一括払い」というがん保険に魅力を感じる人はいないはずです。

## 2 同額の保険金で受けることができるサービスは同じ

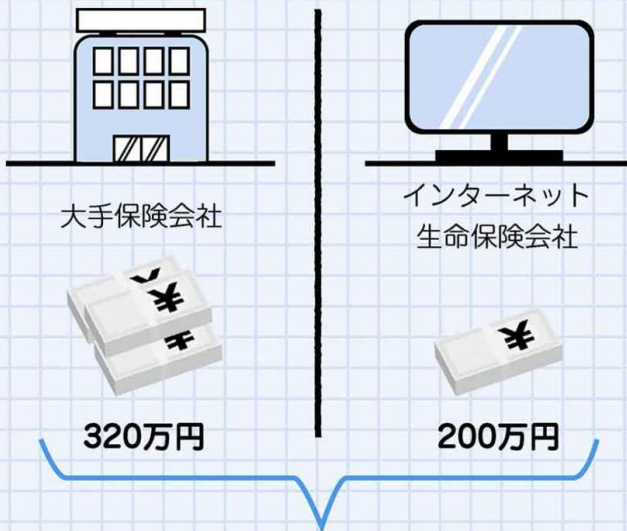
一泊5000円のビジネスホテルと、何十万円もする高級ホテルのスイートルームでは、設備にかけているお金も従業員によるサービスもまったく違うでしょう。保険でも「料金の差はサービスの差である」といった説明がなされることがあります。しかし違うと思うのです。

死亡保険金を例にしましょう。30歳男性が60歳まで2000万円の死亡保障を確保したい場合、ある国内大手の定期保険では保険料総額が約320万円、一方、ネットで加入できる保険では200万円にもなりません(15年更新で比較)。大手の保険料が高いのは、人材の定着率が低い営業集団の維持にかかる費用が保険料に転嫁されているからでしょう。つまり、料金の差は経費の差である可能性が高いです。

言うまでもなく、大手でもネット生保でも同じ保険金で買えるモノやサービスは同じです。さらに、保険料が高い会社ほど保険金支払いが良いという具体的なデータなどありません。かつて意図的に保険金の「不払い」を行っていたのが大手生保だったことも忘れてはいけないと思います。

# 受け取る保険金は同じでも保険料の総額に差が出る

## 支払う保険料の総額※



※30歳男性が60歳まで保険料を払い続けた場合

### 3 収入や貯蓄が少ない人ほど保険の必要性が大きくなる

本来、お金に困っていない人に保険は不要です。保険加入の必要性が高いのは、数十万円程度の出費でも痛手になる人だと思います。ですから、給付される保険金が同額なら、掛け金は安いほどいいのです。

消費者は「同じ内容で保険料が違う場合、保険会社の営業部門などに要する経費の多寡に影響しているのではないか」といった視点を持ち、価格が安いシンプルな保険にこだわってほしいと思います。

本文の「定期保険」を大手保険会社からインターネットの保険会社に変えた場合、節約総額は320万円-197万円=123万円・30歳から60歳まで保険料を支払うとすると、123万円÷360ヵ月≒約3400円/月の節約

# 保険はギャンブルより不利？

## 競馬より割に合わない保険もある

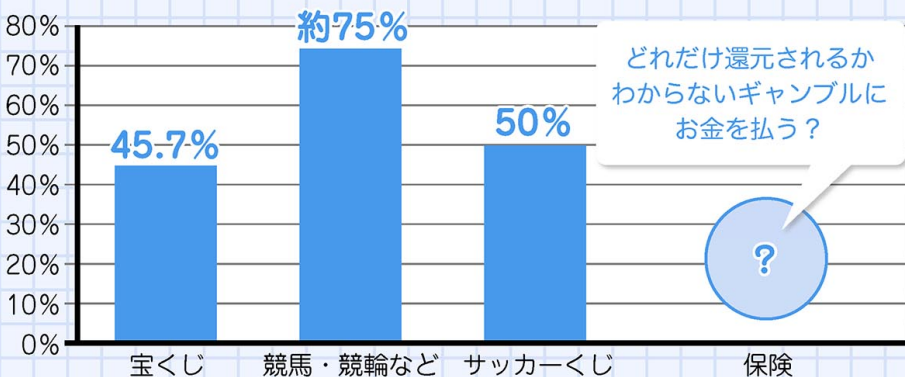
宝くじや競馬の馬券の代金からは宝くじ協会やJRAの運営費が差し引かれ、残りのお金が賞金に回る仕組みなので、購入者に還元されるお金はトータルでは必ず100%を下回ります。ギャンブルはほどほどにした方が良い理由はこの点にあります。

保険も同じくトータルでは加入者が必ず損をする仕組みです。保険料から代理店手数料なども含む保険会社の運営費が引かれた残りのお金が保険金支払いに向けられるからです。

では、どれくらい損なのでしょう。宝くじでは約46%、競馬では75%のお金が賞金として還元されることが開示資料からわかります。ところが、保険の場合、加入者に還元されるお金の割合はわかりません。

1社だけ開示しているデータから推計すると、入院や死亡などに備える保険では、20~60%程度の運営費が引かれているようですから、保険料の還元率は80~40%程度、競馬よりマシな商品もあるが宝くじよりひどいものもあるということです。

## 宝くじや公営競技の払戻率



出所：総務省「宝くじ活性化検討会」（第1回）資料2  
[http://www.soumu.go.jp/main\\_content/000131892.pdf](http://www.soumu.go.jp/main_content/000131892.pdf)の36ページ目

## 全ては確率の問題と考えよう

低い還元率を意識すると、保険との望ましい付き合い方は明らかです。

- ①できるだけ入らない
- ②入るなら期間限定
- ③保険をかける対象も少ないほど良い

つまるところ、保険の魅力は、まとまっているお金(安い保険料)で、まとまったお金(多額の保険金)を用意できることにあります。それが可能になるのは、若い現役世代が急死するような稀な事態に備える場合です。逆に中高年以降の入院のような、誰もが他人事とは思えない事態への備えには保険は不向きです。くじを買った人全員に10万円が当たる宝くじがあるとしたら、20万円以上で販売されることになる、と考えるのとわかりやすいでしょう。

死亡だけでなく入院等にも備えられる保険や、60歳までではなく一生の保障が続く保険を「より多くの安心がずっと約束されている」と評価するのは間違いないのです。

もちろん、加入直後に多額の死亡保険金が支払われるようなこともあります。しかし、サイコロを延々と振り続けると、特定の数が出る確率は6分の1になるように、全ては確率の問題です。たとえば、ピギナーズラックをきつかけにギャンブルに深入りして良いのか？などと想像してみる必要を感じます。

保険は、子供が自立するまでの世帯主の死亡や、単身者がケガや病気で何年にも働けなくなるといった、減多に起こ

らないけれど、起こったときの影響が重大な事態に限って活用すべきなのです。



# 広告のコピーに 流されないようにしましょう

## 感動的な話はたくさんあるが...

保険会社のテレビCMや広告にはわかりやすい特徴があります。感情に訴えて短絡的な判断を促すものが多いのです。対応するには、一度立ち止まって考えることが大切です。

たとえば、芸能人が30代や40代でがんに罹った体験談を語る広告記事などに接すると、「やはりがんは怖い」と感じる人もいるかもしれません。

しかし、浮足立ってはいけません。若くして大病にかかる人がいるという事実と、加入を勧められている商品が素晴らしいものであるかどうかは違う話です。「つい検討したくなる=利用する価値がある」とはならないからです。

保険の場合、商品の価値は前ページで触れた保険料の還元率と直結しています。ここまで繰り返し書いているとおり、お金でお金を用意する手段なので、保険会社が差し引く運営費の割合が高いと、非常に効率が悪い手段になってしまうわけです。

それにもかかわらず、保険料に含まれる運営費の割合を公表している会社が1社しかないのは、概して自慢できない水準にあるからでしょう。病気などの不安が先に立つと、判断を誤ってしまいそうですが、運営費の割合が25%超の保険(おそらく貯蓄商品以外の大半の保険が該当するはずです)に入るということは、7,500円未満のお金を用意するのに1万円を払うことになります。それは、競馬より不利な賭けを続けるのと同じことなのです。

## 感動で保険を選んで大丈夫？

重い病気から立ち直った！  
保険のおかげで助かった！



テレビ広告

感動した！  
この保険にしよう



一時の感情で選んでしまうと、見落としてしまう点が・・・

## 冷静な判断をさせない広告は要注意

つい検討したくなる広告の例としては、「持病があっても入れる保険」もわかりやすいと思います。「持病があった保険に加入できないのは不安で仕方がないだろう、加入できる保険があるのはいいことだ」と受けとめてしまいがちですが、本当にそうでしょうか。常識で考えれば、入院する確率などが高い人が加入できる保険は、そのぶん保険料も高くなるはずですが、実際、保険会社の人によると、「持病があっても入れる保険」は中途解約率が高いのだそう

です。料金負担を重く感じる人が多いでしょう。

そもそも保険加入は目的ではありません。加入できることに価値があるのではなく、お金を用意する手段として優れているのが問題なのです。体験談や入院等の起こってほしくない事態が起こる可能性の高さを示す広告は、検討に値しないと覚えておいてください。人に冷静な判断をさせない工夫がなされている時点で、怪しいと見てよいのです。

# 「心のクセ」を知って 自分を客観的に見つめよう

## 給付金がもらえるとうれしく感じる理由

「病气やけがで入院したとき、貯蓄を取り崩すとますます不安になる。そんなとき、医療保険などからの給付金があると、とても心強い。」主に入院に備える医療保険に加入するメリットの一つとして、こんなことを語る人がいます。

気持ちにはわかる気がします。しかし、結論から書くとこれは「勘違い」です。

貯蓄の取り崩しは「身銭を切るのが痛い」と感じられるのに対し、保険からの給付金は「保険会社からお金もらえるので助かる」と受けとめられているからです。

人の不合理な選択に着眼している「行動経済学」で「メンタルアカウンティング(心の会計)」と呼ばれるものです。卑近な例で恐縮ですが、私の場合、地方の仕事で精算された交通費をなぜか臨時収入のように感じ、浪費したくなる傾向があります。「保険会社からお金もらえる」という感覚に似ている気がします。

どうしてこのように感じてしまうのでしょうか。それは、「もともと誰のお金なのか」という問いかけが忘れられているからです。保険でもらえるお金は、自分が払ったお金から、保険会社の人件費・広告宣伝費等、もろもろの経費を抜かれた残りのお金です。

しかも、差し引きゼロになる交通費の精算とは違って、保険は「トータルでは必ずマイナスになる」仕組みなのです。お金がもらえることをありがたく感じている場合ではなく、不合理な心の動きを自覚し、警戒した方が良いでしょう。

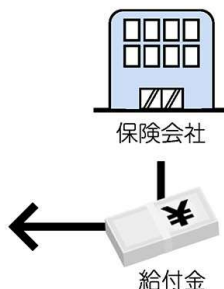
## 行動経済学のメンタルアカウンティング



貯蓄から取り崩す



保険会社から給付金を受け取る



**「身銭を切る」ことを極度に恐れ  
給付金をもらうことを過大に評価しがち**

## 既に参加していると間違いを認めにくい

ところが、この類いの話は、特に入院給付金を受け取ったことがある人などには好まれません。自分の判断や認識が否定されるからでしょうか。「原則はその通りだとしても、気持ちの面で納得できない」ということかもしれません。

加えて、保険加入によって不安が解消されると思い、自分が加入している保険が非合理的でむだな選択だとは思いたくない、という願望も「お金の問題」としての視点を遠ざけている気がします。

実際、人には「聞きたいことだけを聞く」傾向が強くあるのだと思います。行動経済学では「確認バイアス」と呼

ばれています。学問の分野での呼称はともかく、より厄介な心のクセとして覚えておいて良いはずです。

保険はもとお金を準備する手段として、特に便利な場合に限って利用すべきものなのに、いつのまにか、不安を治めることが目的化しては、出費がかさむ一方です。「とかく心は間違いやすい」という前提で、保険に関する判断を一步引いたところから見る必要を感じます。

# 本当に必要な保険とは何か？

## 保険会社の社員が加入している保険とは？

消費者の最良のお手本は保険会社で働く人たちの加入法です。「子供が自立するまで、あるいは現役の間ののみ、それなりの死亡保障を安く持つ」くらいにとめているからです。

世帯主の万が一に保険で備えるのは、貯蓄等では間に合わない事態だからです。しかし、他の保障には意外なくらいこだわられません。

健康保険の保障内容を理解しているせいか「医療保険」不要論者も珍しくないので、300万円もの実費がかかる先進医療への対応などを不安視する向きもあるかもしれませんが「がんに罹った人の0.4%程度に適用される医療に神経を尖らせるべきではない。確率から考えて医療保険やがん保険に使うお金を貯蓄する方が合理的」と考えているのです。

さらに貯蓄性を保険に求めている点も重要です。消費者に特に気をつけてほしいのは、貯蓄と保障を兼ねると案内される「終身保険」を貯蓄目的で利用しないことです。円建て・外貨建て・変額タイプのいずれも手数料が高いからです。

老後資金準備に絞るのであれば、個人年金保険より税制面で優遇されている「確定拠出年金」を優先的に検討すべきですし、学資保険にしても元本割れ期間の長さ等を思うと、個人向け国債(変動10)を購入するほうが賢明でしょう。

## 検討に値する3種類の保険

保険をよく知る人たちの加入法に倣うと、検討に値する保険は3種類程度になります。世帯主が一定期間の死亡に備える「定期保険」(保険金が分割払いされる「収入保障保険」も含まれます)、単身者などが長期の就業不能状態に備える「就業不能保険」あるいは「長期所得補償保険」、そして相続対策が必要な方には「終身保険」といったところ です。

こうした必要最小限の保険活用法が浸透していないのは、保険会社の営業担当者や代理店などが無料で消費者の相談に対応する慣行のせいでしょう。顧客の保険料負担が増えるほど潤う人たちなのですから、消費者とはそもそも「利益相反」の関係にあります。来店型保険ショップの窓口等でも、手数料収入につながらない確定拠出年金や個人向け国債に関する情報提供などを求めるのは難しいのです。

お金を大事にしたい消費者は、保険販売から収益を得ていないファイナンシャルプランナーなどに、相談料を払って助言を求めることが大事です。代理店などに問い合わせるのは、具体的に利用すべき商品が絞られた後で良いのです。

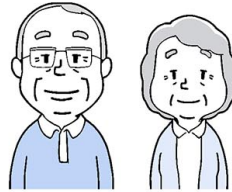
# 検討に値する保険とは？



長期の就業不能に備える  
「就業不能保険」



世帯主の万一に備える「定期保険」



相続対策に有効な「終身保険」

# 4 章

## 使い方を見直して 通信費を賢く減らそう

監修: シム・セツヤ (「通信料金節約ワザ.com」管理人)

携帯とインターネット回線を、  
従来の半額以下の料金で使うアイデアを  
やさしく解説します。





# 通信料の50%オフは 難しくない

## SIMフリー携帯と格安SIMカードの普及

日本ではすでに人口以上の台数の携帯電話が契約されています。多くの人は3大キャリア、つまりNTTドコモ、au、ソフトバンクモバイルのうち、どこかを選んで携帯電話を持っていることでしょう。もともと携帯電話を持つというときに、この3大キャリア以外にほとんど選択肢はありませんでした。しかし、それももう昔の話になりつつあります。

というのも、SIMフリー携帯と格安SIMカードが登場したからです。「スマホや携帯電話を格安で手に入れる方法」の節で説明しますが、3大キャリアは携帯端末をSIMロックしておくことで、儲けを出すシステムでした。高性能の割に本体価格が安く抑えられた機種が多かったのは、本体を安く売ったぶん、高めに設定されていた月々の使用料金で利益を得ていたからです。

スマホのヘビーユーザーであれば、3大キャリアで契約している場合、月々1万円を超える料金を払うことも珍しくありませんが、格安SIMを使用することで、これを半額以下にすることができます。格安SIMにも対応したSIMフリーのスマホも多く出回るようになってきました。中古のスマホも販売されているので、3大キャリアで新品を買わなくてもよくなってきています。さらに、Wi-Fiや無料通話アプリ、050番号などを使用することで、3大キャリアでの契約であっても、月々の料金を劇的に下げることが可能です。

月の通信料が1万円を超える3大キャリアのユーザーが、格安SIMを利用して半額にした場合、

## 使用感を変えず料金だけ安くできる

3大キャリアで携帯の契約をしようとすると、ユーザー側が何も考えていなくても、おすすめの種類やおすすめのプランといったものをキャリア側が説明してくれます。いろいろな説明を受けますが、聞いていて、よくわからないところがあっても、「おすすめなら、それでいいかな」と考えてしまう人がほとんどのようです。でも、多少の制限と引き換えに料金を下げられる、もしくは使用感が変わらないまま料金だけは安くなる方法があるなら、チャレンジしてみたくはありませんか。

家賃や保険料といったほかの固定費と同じく、通信費も一度契約してしまえば、あとは何もすることはありません。機種選びや自分のスタイルにあった契約形態を探すのは多少の手間と知識は必要になりますが、その後数年間の生活費に影響を与えるものですから、ちょっとだけ頑張ってみましょう。

※本章で紹介するサービスの内容や料金は変更される場合があるので、各社のホームページなどで最新情報を確認して比較してください。



## 通信費を節約するアイデアはたくさんある

NTTドコモ

au

ソフトバンク



050番号

格安SIM

Wi-Fi

格安SIMの登場で通信費を劇的に減らせる

# SIMカードの仕組みは 難しくない

## 電話番号や契約情報が記録されている

SIMカードとは、携帯電話やスマホに挿入する小さなカードのことです。携帯を新規契約したときに、店員さんが本体に挿入してくれます。

これには電話番号や契約情報などが記録されていて、SIMカードなしにはデータのやり取りができません。このSIMカードを3大キャリア以外の、格安で通信サービスを提供している通信事業者のものに変更することで、これまでよりも通信を抑えてスマホを使うことができます。

もともと日本の携帯はSIMロックというシステムにより、携帯本体を購入したキャリア以外のSIMカードを挿しても、携帯電話を使用することができませんでした。

具体例で説明しましょう。NTTドコモで購入した本体には、NTTドコモから提供されたSIMカードがサービスを利用するために必要だったのです。ところが総務省が主導することで、SIMフリーの端末が日本にも徐々に普及してきました。

格安SIMを提供している通信事業者は、MVNO(仮想移動体通信事業者)と呼ばれることもあり、ほとんどのMVNOはNTTドコモの回線を借り受け、ユーザーに販売するという形式を取っています。

そのため、もともとドコモのスマホを使っていた場合は、格安SIMを購入するだけで使えますし、そうでない場合にも、SIMフリーのスマホを新たに購入することで格安SIMの恩恵を受けることができるわけです。

## SIMロックの仕組み

### SIMロック携帯

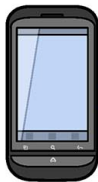


ドコモの  
SIM カード



他社の  
SIM カード

### SIMフリー携帯



規格が  
合っていれば  
どの SIM カード  
でも OK

## 3大キャリアとの差はなくなりつつある

MVNOがサービスを格安で販売できるのは、通信速度が遅かったり、高速通信はできるけど、一定のデータ通信量を超えると通信速度が遅くなったりという制限があるためです。また、もともと格安SIMではデータ通信しかできず、音声通話ができませんでした。とはいえ、電話がかけられなくても、スカイプやLINEといった音声通話アプリや、のちほど紹介する050番号を利用することで会話はすることができました。最近では、音声通話可能なものもあり

ますし、さらには、3大キャリアのように、ナンバーポータビリティ、つまり使い慣れた電話番号を引き継ぐことができるSIMカードも登場しました。これにより、3大キャリアとの使用感の差はほとんどなくなったと言っていいでしょう。

SIMカードを選ぶときには、値段と利便性のバランスを考えます。音声通話をめったに使わない人や、ネットを利用しない人であれば、かなり安いSIMカードで済む可能性があります。

# スマホや携帯電話を 格安で手に入れる方法



## 中古品や未使用の新品の購入を検討しよう

さて、スマホや携帯電話を安く手に入れるにはどうしたらいいでしょうか。すでに述べたとおり、もともとNTTドコモの携帯を使用していた人であれば、それをそのまま使用できます。

格安SIMを使う人のために中古の携帯電話を販売している店舗が増えてきていますので、それを利用するのが一つ目の方法です。ネット上でも購入することが可能でし、実物を見てから決めたいという人は近隣のリサイクルショップや中古パソコンショップなどで取り扱いがないか調べてみましょう。中古だけでなく、未使用の新品が販売されていることもありますので、ほかの人が使ったものは心理的に抵抗があるという人も安心です。すでに販売が終了した機種の手配りもありますので、欲しかったけれども買えなかった機種とめぐりあえるかもしれません。

中古品を購入するときに気をつけたいのは、保証がついているかどうかです。メーカーの保証期間が切れていると、販売店の保証頼みになります。中古品だと1カ月というところが多いですが、未使用品であれば、もっと保証期間が長い店舗もあります。商品の状態によって変わることもありますので、自分が買いたいものにどんな保証が適用されるかは調べておきましょう。

## 中古品も検討しよう

### 中古携帯

- ・ネットでも買える
- ・保証は要確認
- ・状態をきちんと確認するなら店頭で

使用に問題はなくても、  
傷があるから  
その分安く買える



### iPhone 5s (32G) の場合

正規品：7万 6464円

中古品：3万 4400円～4万 6000円  
(いずれも税込)

**格安SIMとスマホのセット販売で月3,000円も**

スマホのヘビーユーザーで、新しいスマホじゃないと嫌だということであれば、格安SIMとスマホ本体がセットになっているものもあります。イオンやAmazonといった大手企業も参入を始めていますが、こちらも本体代込みで月額3,000円前後に抑えることができます。

格安SIMと本体がセットになっている場合は、本体の性能だけでなく、自分が携帯をどのように使いたいのかをちゃんと考えたうえで、購入する必要があります。通信速度がどのくらいか、通信速度に制限がかかるのはどんなときかということは確認しておいたほうがいいでしょう。特にYouTubeなどで動画を見ることが多い場合、動画はデータが大きく、すぐに制限がかかってしまいます。

もともと、外出時には軽くネット上の情報をチェックするくらいですませておけば、通信制限に引っかかることはほとんどなくなります。自宅にWi-Fi環境を構築して、家ではスマホをWi-Fiにつなぐという使い方であれば、帰宅後、スマホでいくら動画を見ても、通信制限に引っかかることはないからです。



# 「050」サービスで 通話料を半額にしよう

## 電話回線との優劣はなくなりつつある

音声通話の使用頻度が高い人におすすめなのが、050番で始まる電話番号の取得です。050番号は一般の電話回線ではなく、インターネット回線を使用します。通常の電話回線と比べて、音質が悪い、遅延があって、実際に相手に話してからこちらに聞こえるまでのタイムラグがあるなどと言われてきましたが、最近では品質もどんどんよくなり、電話回線との優劣はなくなってきました。

3大キャリアの場合、一般的なのは30秒につき20円というもの。より上位のプランにすれば、徐々に安くなっていますが、そのぶん、月々の料金も値上がりします。格安SIMでも音声通話をするとなると、同等の料金がかりますし、3大キャリアのような無料通話制度についていないことがほとんどですので、電話をよくかける人だと高くついています。

## 頻繁にやり取りする人とは050番号を

それと比較すると、050番号での通話はとても安上がりです。050番号を取得できる代表的なサービスである、NTTコミュニケーションズの「050 plus」だと、携帯電話への通話が1分あたり17.28円と、3大キャリアの半額以下となります。

同じく050サービスの代表格、フュージョン・コミュニケーションの「IP-Phone SMART」の場合、携帯電話への通話は30秒あたり8円と「050 plus」と変わりません。

2社の違いは、固定電話への通話料と月額基本料です。固定電話にかける場合、「050 plus」は3分8.64円、「IP-Phone SMART」は30秒8円と、大きな違いがあります。一方で、前者は月額基本料が324円かかりますが、後者は無料です。固定電話にかけることが多いなら「050 plus」を、相手が携帯電話のことが多ければ「IP-Phone SMART」を選択すればいいでしょう。両者とも、自社が提供する050番号との通話は無料ですので、頻繁に連絡を取り合う相手に050番号をすすめるのもいいかもしれませんね。

050番号の強みは、電話回線を使用するのではなく、データ通信で会話を行うことでもあります。SIMカードを選ぶときに、音声通話が可能なものでなく、データ通信のみしか行えないものであっても問題がなくなるため、これまで使ってきた携帯番号が変わっても構わないという人であれば、SIMカードの選択肢が広がるのです。

3大キャリアのかけ放題サービスを、050に乗り換えることで、年間1万8000円節約

# 050通話と3大キャリアの通話料比較

## 一般的なユーザーの通話状況

- ・ 3大キャリアの電話かけ放題サービス→月額 2,916 円（税込）
- ・ 1日あたり平均通話回数→1.0 回
- ・ 1回あたりの通話時間→2 分 26 秒

（総務省：通信量から見た我が国の音声通信利用状況 平成25年）

平均的ユーザーは  
3大キャリアの半額で済む

050plus

携帯にかけても  
月額1,556円

IP-Phone  
SMART

携帯にかけても  
月額1,290円



# 電話番号を変えずに 格安SIMを使う方法

## 3大キャリアでなくてもMNPが使える

格安SIMを使いたいけれど、電話番号が変わると連絡が取れなくなる人がいるかもしれないし我慢しよう。仕事でも使っているんで、番号が変わると相手に迷惑がかかる。そんな人は少なくありませんでしたが、格安SIMにもMNP対応のものが増えてきています。

MNPとはモバイル・ナンバー・ポータビリティ、つまり、通信会社を変更しても、もともと使っていた携帯の番号を引き続き使える制度のことです。日本では2006年から導入され、3大キャリアではもはや当たり前のこととなりました。

格安SIMに乗り換えてもなじみの番号が使えるとなれば、魅力的だと感じる人は多いはず。ただし、いつもの番号を使って格安SIMを挿入した携帯から電話をかけると、30秒あたり20円がかかってしまいます。また、データ通信の基本料に上乗せして、音声通話の月額基本料も必要になってきますので、電話番号を引き続き使う必要性がどの程度あるか、事前に十分検討しておいたほうがいいでしょう。

## 検討したい無料通話アプリの活用

こちらから電話をかけることはほとんどないが、番号を残しておきたいということなら、MNPで番号を持ち越したうえで、こちらからの発信には050電話を使えば、通話料を削減できます。もしもなじみの電話番号を使って電話をかけることが頻繁にあるというなら、無料通話サービスを併せて申し込んだり、もともとそれに類するサービスがついているSIMを選ぶ必要があります。そのぶん、データ通信のみのSIMカードと比べて割高になってしまうことは覚悟しましょう。「Ymobile」だと、1回あたり10分以内の国内通話が無料になっています。月に300回までという制限がありますが、なかなかこの制限を超えることはないでしょう。

家族と頻繁に連絡を取ったり、恋人と長電話をしたりしたいとき、相手もスマホユーザーであれば別の選択肢があります。LINEやスカイプなどのアプリをお互いに入れることで、無料で話をするができるのです。さすがに目上の人や、ビジネスの相手に「無料のアプリ入れてよ」とはお願いできないでしょうが、親しい人なら相談してみる価値はあります。有料の音声通話を使用する相手を絞ることが通信費の節約には大いに役立つということを覚えておきましょう。

3大キャリアからYmobile(スマホプランS・1GBコース月2980円)に乗り換えた場合・



# 050と無料通信アプリを併用して通話料を節約しよう

これまでの番号を使い続けるならMNP可能な格安SIMを選ぶ

受信専用にする

これまでの番号

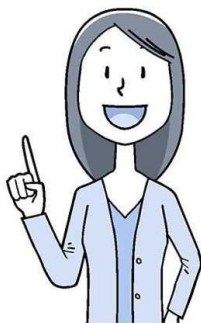
090-XXXX-XXXX



こちらをメインで使用

新しい番号

050-XXXX-XXXX



LINEやSkypeを  
併用すれば  
さらにお得に!



# 都市部でネットするなら おススメはWiMAX

## インターネット回線は本当に必要？

ここまでは携帯電話の話をメインにしてきましたが、家にインターネット回線を引いている場合についても検討してみましょう。

一番最初に確認したいのは、本当にインターネット回線が必要かということです。家ではメールを送ったり、ニュースサイトを見て回ったりする程度なら、個別の回線はもはや必要ないでしょう。というのも、3大キャリアであれ、格安SIMであれ、テザリングという機能がついたスマホが多く販売されているからです。テザリング機能を使うと、携帯電話の回線を使用して、パソコンをネットにつなぐことができます。

しかし、テザリングを使用するには別料金がかかったり、ある程度のデータ通信を行うと、制限がかかって通信速度が遅くなったりするデメリットがあるので、ネットのヘビーユーザーには向いていません。

## 工事が不要で契約してすぐに使える

そんな人にもすすめられるのが、WiMAXです。スマホと同じぐらいの大きさのWiMAXルーターを使ってWi-Fi環境を構築すると、無線でネットにつなぐことができます。「環境を構築」と言っても難しいことは何もなく、電源を入れて、各機器をルーターと接続するだけでOKです。「UQコミュニケーションズ株式会社」が提供する「UQ WiMAX」は3大キャリアとは別個のネットワークを使用していて、通信料の制限なく定額で使い放題となっています。ルーターを持ち歩けば家の外でもネットが使用できます。Wi-Fi経由でデータ通信のみ行えば、スマホにSIMカードが挿入されていなくても使用が可能ですから、究極の節約といえるかもしれません。また固定回線のように工事費用が要らないので、そのぶん総額で安くなりますし、引越したときもその日からネットがつながるというメリットがあります。

ただし、「UQ WiMAX」で注意すべきは、そのサービス提供エリアです。徐々にエリアは拡大しつつありますが、メインは都市部になっています。自分の生活圏で提供エリア外の地域が含まれているときには、WiMAXだけに頼って生活することはあきらめるしかありません。

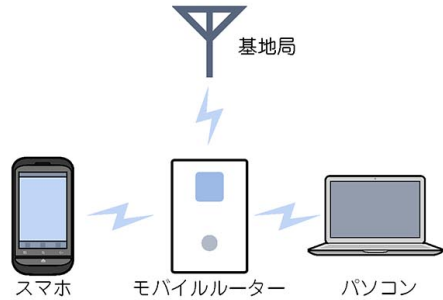
やはり固定の回線が必要だというときには、関東圏を中心に、高速で、なおかつお得な値段のサービスも出てきていますが、地方への浸透はまだまだ時間がかかりそうです。

一般的な光回線(月額約5,000円)をUQ WiMAX(月額約4,000円)にした場合・

# WiMAXとテザリングの仕組み

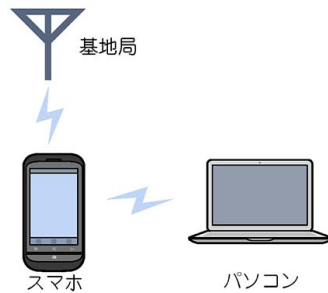
## WiMAX

WiMAXという回線を、モバイルルーターを通して複数の端末につなげることができる。回線工事が必要ないので契約してすぐに使える



## テザリング

スマホなどの通信機器と、パソコンなどの機器のインターネット接続を共有する





# ヘビーユーザー向けの 節約プラン

## WIMAXと契約すれば効果大きい

それでは通信費節約のために、具体的にどのような環境を整備すればいいかを考えていきましょう。

まずはインターネットのヘビーユーザーの場合。まず家に個別で回線を引くかどうかですが、容量の大きなファイルを取り取りする必要がある人や、対人戦のあるゲームが大好きという人は、やはり光回線が必要でしょう。しかし、動画を見るぐらいであればパソコンをWIMAXでつなげば大丈夫です。もちろん自分の生活エリアがWIMAXでカバーされていることが前提ですので、提供エリアは調べておきましょう。

WIMAXの契約をするならば、スマホ料金もかなり抑えることが可能です。持ち歩くアイテムが一つ増えても大丈夫という人であれば、WIMAXを使うことで、SIMカードの人っていないスマホでもデータ通信を行うことができます。それだと不便だということでも、家でスマホを使用する際にはWIMAXとつないでデータ通信を行うようにすれば節約できます。SIMカードはデータ通信量によって値段が違って、一定の量を超えると通信速度に制限がかかります。WIMAX経由でネットを使用しても、このSIMカードのデータ通信量とは無関係ですので、より低額のSIMカードですむのです。

## データ通信量を調べてプランを検討しよう

自分がスマホで毎月、どの程度のデータ通信を行っているかは、携帯会社のサポートページで確認をすることができます。今まで家でスマホを使っていたぶんをWIMAXでまかなうのであれば、これまでと比べて減ることはあれ、増えることはあまりないでしょう。また、スマホを利用している2割の人はデータ通信量が1ギガバイト未満で、5割の人が、3ギガバイトで収まっているというデータがあります(MMD研究所 2014年7月調べ)。

家に光回線は必要なく、スマホの通信量が3ギガバイトに収まり、音声通話は必要ないということであれば、SIMカードは月額2,000円以下で利用できます。それに「UQ WIMAX」が月額3,000円から4,000円程度になりますので、月の通信費は6,000円程度にまで抑えることができそうです。

万が一、スマホの通信量が思いのほか多い月があり、しかも速度制限なしで使いたいというときは、制限解除という有料のオプションがあるサービスもありますが、できれば使わずにすませたいものです。

# 格安SIMを使ったプランの一例(ヘビーユーザー編)

## ① 固定回線を使用

固定回線：約 5,000 円／月

格安 SIM (本体つき)・通信量 5 ギガバイト

(MNP あり)：約 4,500 円／月

2,000円節約※

## ② WiMAXを使用

UQ WiMAX：約 4,000 円／月

1,000円節約※※

格安 SIM (本体つき)・通信量 1 ギガバイト

(MNP ありで外出時も UQ WiMAX を使用)

：約 3,500 円／月

3,000円節約※

※スマホの使用料金平均は月6,514円 (MMD研究所・2014年7月)

※※一般的な光回線は月額約5,000円



# ライトユーザー向けの 節約プラン

## テザリングだけで済ますと月2,000円未満も

家でほとんどネットを使用しないという人や、ネットサーフィンはそのこそこするけど、動画を見ることはほとんどないというライトユーザーはどうしたらいいでしょうか。

容量の大きなデータをダウンロードすることがなくて、通信速度もそこまで必要ないなら家に光回線を引く必要はありません。月あたりのデータ通信量もあまり多くないでしょうから、テザリングが可能なスマホを使って、パソコンをネットにつなげるときもテザリングで対処することを考えてみましょう。

スマホのデータ通信量に加えて、パソコンの通信量も計算し、SIMカードのプランを決めればいいでしょう。自分がパソコンでどのぐらいのデータ通信をしているかは、フリーソフトなどでも調べることができます。

テザリングだけで済ますことができれば、たとえば「OCN モバイル ONE」だと、データ通信量が最も多い1カ月あたり7ギガバイトのプランで2,000円を切っています。7ギガバイトというと、ホームページなら約2万8,000ページ閲覧、テキストメールなら約140万通、動画なら約3,500分視聴可能(NITTコミュニケーションズ調べ)なので、ライトユーザーであれば、まずこれを超えることはないでしょう。

## ライフスタイルに合わせたプランを選ぶ

これまでの電話番号を引き続き使いたいという人は、ナンバーポータビリティ(MNP)に対応したSIMカードを選びましょう。MNP対応だと、たとえば「DMM mobile」であれば、7ギガバイトで3,000円程度になります。

テザリング対応のスマホも、中古品であれば安く買えます。発売から1年経っていない機種であっても2万5,000円ぐらいから。あるいは格安SIMとスマホをセットで提供されているものもあり、ものによっては中古品を買うよりも安く手に入ることもあります。「DMM mobile」では最安値の機種と7ギガバイトの通信量に音声通話をつけて、月々5,000円程度です。

もちろん、月々の通信量もっと少ないという人であればさらに安くなります。「OCN モバイル ONE」は、プランを月1回変更可能なため、翌月はほとんど使わなそうだというときには、1カ月あたり2ギガバイトのプランに変更しておけば、7ギガバイトもプランと比べて約半額の使用料に抑えることができます。データ通信量と値段設定は各種サービスで異なっていますので、ライフスタイルに最適なものを選びましょう。

3大キャリアのスマホ(月額平均利用額6,514円)から、次ページ図版の最も安い月1,000円プランに乗り換えることで、年間約6.6万円節約。

# 格安SIMを使ったプランの一例(ライトユーザー編)

## MNPなし その1

**約 1,000 円／月**

- ※ 1日あたりの通信量が70メガバイト
- ※ 本体は自分で用意する

## MNPなし その2

**約 2,000 円／月**

- ※ 1ヵ月あたりの通信量  
7ギガバイト
- ※ 本体は自分で用意する

## MNPあり

**約 4,200 円／月**

- ※ 1ヵ月あたり7ギガバイト
- ※ 本体つき

**固定回線やWiMAXを使用しなければ  
通信費はこれだけ安くなる**

---

## 3大キャリアのセット割引はお得か？

---

### ●格安SIMの方が得になる人は多い

家のネット回線とスマホ、どちらも同じ会社と契約していると、その分使用料がお得になるサービスがあります。auやソフトバンクが先んじてサービスを展開していましたが、2015年からはついにNTTグループが、ドコモのスマホとフレッツ光によるセット割引を開始しました。

NTTのサービス開始が遅れた理由は何でしょうか。NTTグループは他の通信会社と比べて規模が大きく、ユーザー数も多いため、セット割引を導入した場合、顧客の囲い込みにつながり、企業同士の自由な競争が行われなくなるのではないかと考えられていたからです。しかし、NTTのシェアはかつてよりは低下してきており、この考え方が見直されることになったために、サービス開始となりました。

3大キャリアが提供しているセット割引を使えば、通信費はある程度削減できるのは確かです。ただし通信費が安くなる期間が限定されていたり、スマホや光回線のプランが限定されていたり、割引される料金もそこまで大きな金額とはいえず、やはり格安SIMに乗り換えたほうがお得になる人は多いでしょう。

### ●SIMフリー化で本体価格は上昇するか？

これから日本の携帯電話事情は大きく動くかもしれません。総務省の指示により、3大キャリアが発売する携帯電話は2015年5月よりSIMフリー化します。それによりメリットを得られる人もいれば、逆に損をしてしまう人もいるかもしれません。というのも、3大キャリアはこれまで、SIMロックにより顧客を囲い込むと同時に、携帯電話本体の価格を値引きしてきたという背景があります。

SIMフリー化が義務化された後、本体価格が今より大幅に上がるという予測もあれば、競争が激化して価格は下がるという予測もあります。

MVNOも各社がしのぎを削っています。2014年には業界で初めてauの回線を使用するmineoというサービスも誕生しました。

様々な要素がからみあっているため、日本の携帯電話サービスが今後どうなるかを予測するのは難しい状況です。ただ、格安SIMのありがたみがすぐに失われてしまうような状況にはならないのは間違いありません。(文責・SE編集部)

---



# 5章

## クレジットカードの 120%活用術

監修:岩田昭男(カード評論家・ジャーナリスト)

ちょっとした工夫で、クレジットカードのポイントは  
ザクザク貯まります。使いすぎを防ぎながら、  
上手に活用しましょう。



# 使うカードを 2枚に絞るべき理由

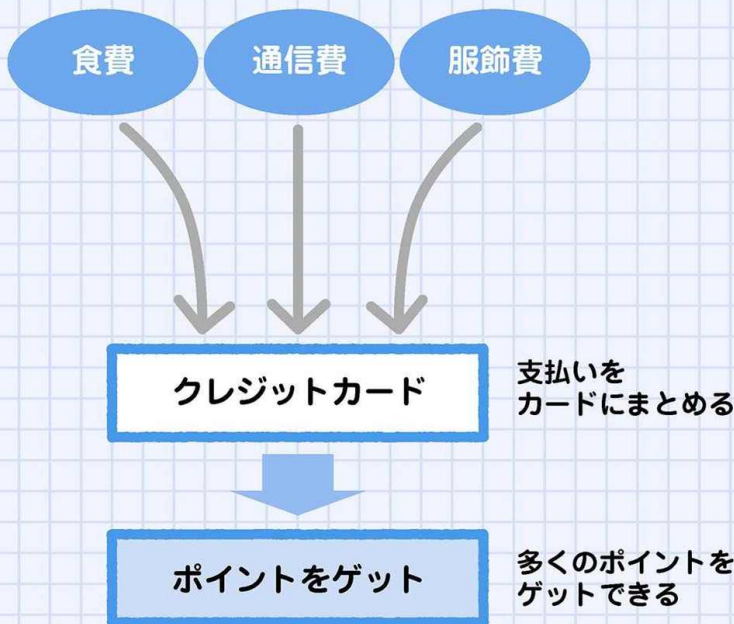
## ポイントが拡散するのは非効率

クレジットカードを使用する利点とは何でしょう。「お金を下ろすのを忘れていて、レジで困ることがなくなる」「他社との差別化を図るために多種多様のサービスが提供されている。」いろいろと便利な場面がありますが、それ以上に注目したいのは、ポイント還元やキャッシュバックといったサービスでしょう。つまり支払った金額に応じて現金支払いよりも得をするということです。消費税が5%から8%に上がり、家計が苦しくなった人は少なくないはず。カード会社がしのぎを削る戦いを繰り広げているおかげで、高還元率のカードも増えています。カードの使い方によっては増税分を取り戻すことも夢ではありません。

というわけで、可能なものは極力カードで支払うことで賢く節約することができます。中には税金の支払いでも割引というかたちで還元されるカードもあります。ただ、注意すべき点もあります。カードを何枚も持っていること、逆に損してしまうこともあるということです。使用頻度が低いにもかかわらず年会費が必要なカードを持っていればすぐに解約すべきです。年会費無料のカードであっても、ポイントが拡散してしまえば非効率ですし、財布に何枚もカードを入れておかないといけない状況は便利とは言えないでしょう。

いろいろな条件を照らし合わせて、自分の生活に適した、最低限の枚数のカードだけを持つことが重要です。メインのカードのみ使い、場面に応じてサブと使い分けるといように2枚まで絞れたらベストでしょう。管理が甘くなり、カードの盗難に気づかないまま不正使用されるというリスクも最小限にできます。

## メインのカード1枚で可能な限り決済しよう



- ・カードはメインとサブの2枚に絞る
- ・特典やポイントを賢く活用

## 数日間の支払いの遅れならほとんど問題ない

クレジットカードは支払い日をうっかり忘れてしまいそうだという人もいるでしょうが、支払いが遅れてしまったとしても即座にブラックリストに載るというわけではありません。数日ならそれほど問題はなく、2～3カ月の延滞が目安だといわれていますので、信用情報に傷がつくことを過度に恐れる心配ありません。また、クレジットカードの審査が通るか心配という場合は、若干の手数料はかかりますが自分の信用情報を照会することも可能です。今までクレジットカードを使ってこなかったという人もこの機会に始めてみましょう。

# 還元率の高い カードを探そう



## 普通預金の50倍お得

還元率とは使った金額に対して、どれだけのポイントがつくかということです。もし還元率が1%であったとしてもばかにはできません。というのも、たとえば銀行にお金を預けたとして、最近ではほとんどの普通預金で金利が0.02%程度です。銀行とクレジットカードをパーセンテージで比べると50倍も得をすることになります。さらに、最近還元率を上げる会社が増えてきています。還元率を上げると、そのぶんだけカード会社と加盟店の負担は増えますが、それ以上にカード会員が増えることで利益を増加させることを目標にしているわけです。

還元率はカードごとにどんな支払いでも一定というわけではありません。

クレジット機能のついたTポイントカードなどが代表的ですが、利用方法によってはベースの還元率にプラスして、さらに還元率が高まる場合があります。「Amazon MasterCard クラシック」は一般のマスターカード加盟店では1%の還元率ですが、Amazonで利用すると還元率が1.5%にアップします。同様に「ヤフージャパンJCBカード」は通常であれば1%のTポイントが加算され、スマートフォンでヤフーショッピングを利用した場合は3%のTポイントをゲットできるという具合です。

オンラインショッピングを利用する機会が多い人は、そういった特典も見逃さないようにしましょう。また、特定のエリアで驚異的な強さを発揮するカードもあります。

## 還元率10%超のカードもある

「ベルソナSTACIAアメリカン・エクスプレス・カード」などは高還元率で話題になりました。阪急・阪神グループで使用するアメックスの1%還元に加え、なんと10%が上乗せされるのです。大阪梅田エリアに限って言えば、最強のカードといえるでしょう。

これだけ還元率の高いカードが出現していると、少しでも還元率が高いカードを探し求めてしまいがちですが、還元率が高ければ高いほどいいかというとそうではありません。というのも、還元率が高いけれど加盟店が少なかったり、自分がよく利用する店舗が加盟店でなかったりするとカード払いを使用する頻度が下がり、結果としてほとんどポイントが貯まらないということがあるからです。

毎月5万円の支払いをカードですると仮定・還元率1%とすれば毎月500円相当のポイントが得られる

# 還元率を調べて上手に活用しよう

## 還元率 1%の場合

現金払い

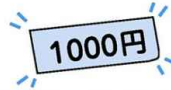


10万円払って  
終わり

クレカ払い



10万円払うと



毎月1000円得をする

## 還元率の高いカードの例

カード名	ポイント
Amazon MasterCard クラシック	Amazonで利用すると1.5%
ヤフージャパンJCBカード	スマホでヤフーショッピングを利用すると3%のTポイント獲得
ペルソナSTACIA アメリカン・エクスプレス・カード*	阪急・阪神グループで利用するとアメックスの1%還元+10%の上乗せ



# 生活スタイルにあう カードを使おう

## よく利用する鉄道やスーパーを調べよう

ポイントを効率的に貯めるためには自分のライフスタイルに合ったカードを選ぶ必要があります。日々の生活の中で頻繁に使用する電子マネーが組み合わさったカードを持つと、特に意識せずともポイントは貯まりやすいでしょう。

たとえば交通(鉄道・バスなど)系や物流(スーパー・コンビニなど)系のカード。交通系はJR東日本のSuica・JR西日本のICOCA、首都圏の私鉄・地下鉄・バスを中心としたPASMOなど、物流系はセブン・イレブンのnanaco、イオンのWAONなどが電子マネーの代表格です。これらと合体したクレジットカードを見てみましょう。「ビュー・スイカカード」は一般加盟店での使用は0.5%の還元率ですが、JR東日本の乗車券、定期券の購入やSuicaへのチャージを行うと1,000円につき6ポイントが貯まります。電子マネーへのチャージではポイントがつかないカードも多い中で、還元率1.5%というのはなかなか魅力的といえるでしょう。一方で物流系のカードはやはりお買い物の味方です。「セブンカード・プラス」の場合、毎月8日、18日、28日、イトーヨーカドーでほとんど全品が5%割引で購入できますし、「イオンカードセレクト」は毎月5日、15日、25日にイオンでの買い物で通常の2倍のポイントがもらえます。

## 見逃したくないポイントの二重取り

電子マネー・クレジットカード一体型の場合、そのカード1枚でポイントの二重取りができるかどうかは確認しておいたほうがいいでしょう。たとえば「イオンセレクトカード」を使って、WAONにオートチャージすると、「ときめきポイント」(同じだけの「WAONポイント」と交換可能)が貯まります。さらにWAONを使ったときにも「WAONポイント」が手に入るので、チャージしたときと、チャージした電子マネーを使ったとき、それぞれでポイントをゲット、これがポイントの二重取りです。ところが「セブンカード・プラス」ではnanacoにチャージしてもポイントが貯まりません。nanacoで二重取りしたいときには、nanacoへのチャージでポイントがもらえるクレジットカードを別に用意する必要があります。

セブンカード・プラスで毎月2万円の買い物スーパーでしたとすると、5%割引なので、年間1万2,000円の節約

# ライフスタイルに合わせたードの活用事例

## JR東日本をよく使う場合

定期代が高い

ビュー・  
スイカカード

JR 東日本での  
移動が多い

毎月の交通費が2万円なら  
120ポイント(300円相当)ゲット

## イオンで買い物をすることが多い場合

通常

3万円チャージ

ポイントなし

WAON

ポイント0.5%

3万円の買い物で  
150WAONポイント

二重取り

3万円オートチャージ

ポイント0.5%

イオンカード  
セレクト

ポイント0.5%

3万円の買い物で  
300WAONポイント

※ 1 WAONポイントで1円相当



# ポイント交換の ルールを知ろう



## カードによって異なる交換レート

貯まったポイントをどのように活用できるかはカードによって違いがあります。ポイントを、ギフト商品や商品券、マイル、あるいは別のポイントや電子マネーに交換するなど、選択肢はさまざまです。注意すべき点としては、ポイントを交換するときのレートです。ギフト商品の場合は市場価格と比べて妥当かどうか考える必要があります。やっとの思いで10万ポイントも貯めたのに交換できる商品が3,000円ぐらいのものしかないのであれば、がっかりしてしまいますよね。同じようにマイルや商品券と交換するときも、カードによってレートが違います。貯めたポイントの使い勝手も考えたうえでカードを選んだほうがいいでしょう。

## 人気の共通ポイントとは？

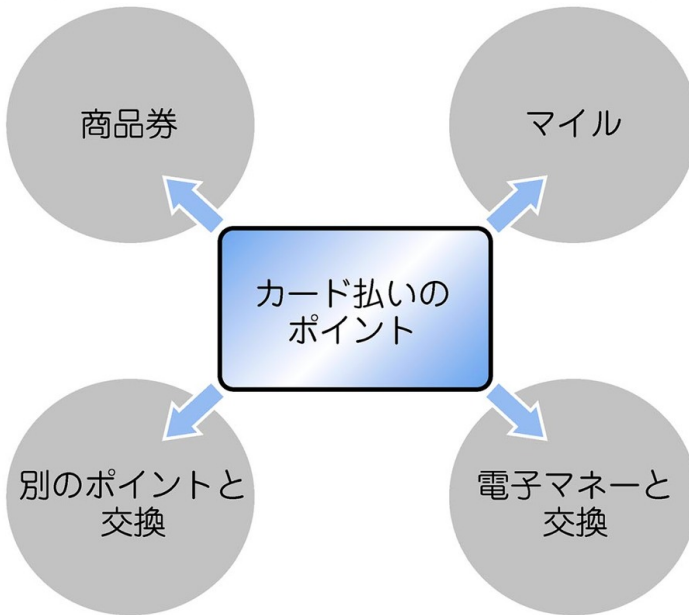
また、「Tポイント」に代表される、業界の垣根を越えてポイントが貯まる「共通ポイント」が人気になっていきます。共通ポイントはコンビニ、喫茶店、雑誌やDVDレンタル、雑貨から引越しまで、生活に関するあらゆる場面でポイントが貯めるチャンスがあります。共通ポイントもマイルや別のポイントとの交換も可能ですが、ポイント交換を意識せずにいろいろなお店で貯めたり使ったりできるのが強み。いつも使うお店が詰まっている人は、そのお店でもらえる共通ポイントが貯まりやすいクレジットカードを持っていたほうがお得になります。たとえば最寄りのコンビニがローソンで、会社帰りにはよく和民に寄るということであれば、「Ponta」が貯まりやすいカードを選択するべきです。加えて、これまでランチでは「Tポイント」が貯まるガストを利用していたけれど、大戸屋に鞍替えしてさらに「Ponta」を貯める、というところまでいくと完璧かもしれません。

共通ポイント界には「Tポイント」と「Ponta」が二大勢力として君臨していましたが、そこに楽天が「Rポイント」として参入しました。オンラインショッピングから現実の店舗に満を持して乗り込んできたかたちになります。共通ポイントはしばらく三強の時代が続きそうですが、消費者を呼び込むために、それぞれの陣営がお得なサービスを展開してくれるとうれしいですね。

1カ月に1万円の買い物でTポイント加盟店で行った場合、月に100円相当のポイントを獲得



## ポイントを何と交換できるか確認しよう



### カード使用時の注意点

- ・ 何と交換できるか
- ・ 交換レートはどうか

# 節約の励みになる 会員特典を活用しよう



## レジャーに活用すれば一石二鳥

クレジットカードにはポイント還元以外にも、さまざまな特典が用意されています。節約に役立つものだけでなく、カード会員限定で特別なサービスを提供してくれることもあります。

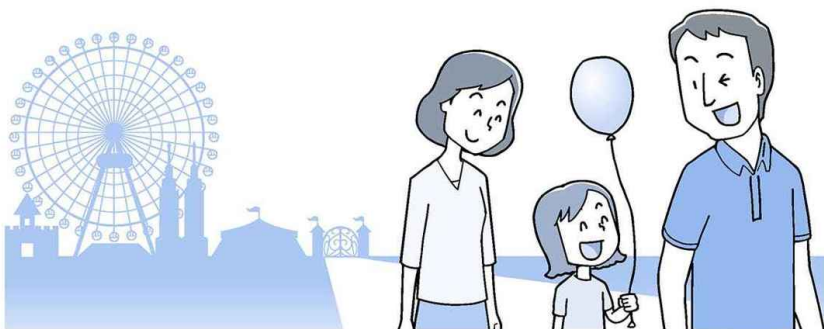
カードを提示すると割引で映画を観ることができたり、遊園地の入園料が安くなったりとレジャーにも活躍。旅行に活用できる場合もあります。たとえば「セゾンカード」は会員限定の旅行情報サイトがあります。ツアーが安く申し込めたり、セゾンの永久不減ポイントをゲットできたりしますので、節約はきちんとしながら、旅行にも行きたいという人にとってはうれしい特典です。中にはもっと特化した特典を持つカードもあります。「ディズニースター★JCBカード」はその名のとおり、ディズニーリゾートやディズニーストアでさまざまな特典を受けることができるカードです。1ポイント＝1円として買い物に使えたり、メンバー限定の特別なパーティーに参加できたり、ディズニーホテルの特別プランを利用できたりと、ディズニーファンならたまらない内容になっています。自分の好きなものや趣味とカードの特典がマッチしていると、節約にも力が入りますよね。特典もきっちりチェックしておきましょう。

また、カード会社は新規会員獲得のために、入会特典でも激しい火花を散らしています。オリジナルグッズがもらえたり、抽選で商品券がもらえたりとさまざまですが、入会するだけで何千円分ものポイントをプレゼントしてくれることもあります。期間限定の入会キャンペーンも頻繁に行われているので、気になるカードがあったら、定期的にチェックするといでしょう。

# ディズニー★JCBカードの特典例

- ・キャラクターとの写真撮影
- ・子どもと一緒に使えるポイントの付与
- ・オンラインショッピングに使えるお買物券のプレゼント
- ・限定オリジナルグッズのプレゼント
- ・ディズニーホテルの料金割引
- ・メンバー限定パーティーへの参加

ディズニーランドが  
好きな人にはうれしい特典



出所：[https://www.jcb.co.jp/ordercard/teikei/disney\\_card.html](https://www.jcb.co.jp/ordercard/teikei/disney_card.html)

## 不要なカードの年会費引き落としに注意

ただし、特典ばかりに目が行って使い勝手が悪いカードを手に入れてしまったり、初年度年会費無料につられて、何枚もカードを作ってしまったらすると、クレジットカードでお得に節約するという本来の目的からはずれてしまいます。試しに使ってみて自分には不要だと思ったカードについては年会費が発生する前にきちんと解約しましょう。

カードによっては購入した商品の破損・盗難や、旅行中のケガ・病気を補償するものもあります。ただし、いろいろと条件がありますから、きちんと確認しておきましょう。

2015年2月1日～4月30日にビューカードに入会すると、7,000円相当のビューサックスポイントがプレゼントされる。



# 全ての固定費を カード払いにしよう

## 自動的にポイントが貯まるメリット

日々の買い物や食事だけでなく、公共料金や通信費などの固定費をカード払いにまとめてしまうことで、ポイントはより貯めやすくなります。

たとえば月々の水道光熱費が月1万円、通信費が1万円だとすると、これだけで年間2400円の支払いになります。1%還元のコードを使っていれば、年間で2,400円お得になりますから、これを使わない手はないでしょう。ただし、公共料金は口座引き落としでも割引が受けられます。東京都の場合、電気・ガス・水道でそれぞれ月50円引き。還元率と水道光熱費の節約具合によっては口座引き落としのほうが有利な場合もありますので、日頃支払っている料金を確認してみましょう。

また、税金の支払いにもカードを使うことができます。とはいえ、税金は納付書が送られてきて、各種金融機関やコンビニで支払うことが一般的ですから、普通ではカード払いは不可能です。しかし、セブン-イレブンではnanacoを利用して税金を支払うことができます。つまり、nanacoをチャージしたときにポイントがもらえるクレジットカードを使えば、税金の支払いでもポイントをゲットできるというわけです。

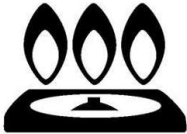
## 普及し始めたオンライン決済

ほかに、「Yahoo! 公金支払い」を使用し、オンライン上で決済するという手もありますが、自治体に対応していないかったり、決済手数料が必要であったりする場合があります。ただ、Tポイントを支払いに使うことができますから、そのほうがお得だ、という人もいるでしょう。

ところで、ほとんどの人にとって最大の固定費が家賃です。「家賃もクレジットカードで払えば相当なポイントが貯まるのに」と思う人は多いでしょう。現在のところ、家賃をカード払いできる物件はほとんどありません。カード払いできたとしても、使用できるカードが限定されていたり、決済手数料が必要になったり、あるいは手数料は取られないが、そもそも家賃が割高に設定されているのではという物件もあります。今後、家賃のカード払いがより浸透していけば状況は変わるかもしれませんが、少なくとも現時点で、カード払いができる物件がいいと言える状況ではありません。

次の図を参照。

固定費は全てクレジットカード払いにしよう



水光熱費 1万円



通信費 1万円

還元率1%の  
カード払いなら

何もしなくても年間2400円お得

# クレジットカードの 使いすぎを防ぐ方法

## 発行されたレシートで支出を管理しよう

クレジットカードを利用すると現金を持ち歩く必要がなくなります。そうになると、以前は財布の中身と相談して「やっぱりやめておこう」と思っていたのに、ついつい気持ちが大きくなってとんでもない額の買い物をしてしまう、という悲劇も起きます。カードを使って節約するはずだったのに、付与されるポイント以上に金遣いが荒くなってしまつては意味がありません。そんな事態を防ぐ最も簡単な方法は利用限度額を適切に設定することです。ただし、家電など大きな出費があることを考えると下げすぎるわけにもいきません。ですから、支払い請求が来る前から自分がどれだけの金額を使っているかをきちんと把握して、家計が適切かを確認しておくことが重要です。カード払いでもレシートは発行されますから、それを見ながら自分がおかしなお金の使い方をしていないか点検しましょう。

## キャッシングやリボ払いに注意

また、予期せぬ大きな出費があったからといって、キャッシングやリボルビング払い(リボ払い)に安易に手を出すのは考えものです。キャッシングは金利が7〜20%と非常に高く、日割りで利息がつきます。また、キャッシングの締め日によっては予想外の出費になることがあります。毎月15日締めで翌月10日一括引き落としの場合で考えてみます。9月15日にキャッシングで借入を行った場合、10月10日までの利息が加算されますが、借入入れが9月16日だった場合、引き落としは10月10日ではなく、11月10日になり、1カ月分、利息を多く支払わなければいけません。

リボ払いにも落とし穴があります。リボ払いはカードの利用金額にかかわらず、毎月一定の金額を払うシステムです。支払いが一定になるので、家計を管理しやすくなるメリットはありますが、その分支払いが長期間続き、結果として利息がかさむことになります。さらには通常の一括払いや分割払いでは使った分だけ支払い額も増えますが、リボ払いでは支払い期間は増えるものの、支払いは定額ですので、借入入れ意識が希薄になり、いつまでも返済が終わらないという借金地獄に突入してしまう人が多いのです。

# リボ払いの落とし穴

## リボ払い＝毎月一定の支払い

	リボ払いの利用額	1ヵ月ごとの支払い	残りの支払い額	
1ヵ月目	20万円	5万円	15万円＋利息	 20万円使っちゃった
2ヵ月目	0万円	5万円	10万円＋利息	 支払いが楽だな
3ヵ月目	15万円	5万円	20万円＋利息	 15万円使うけどリボなら安心
4ヵ月目	10万円	5万円	20万円＋利息	 今月は出費が多いなあ
5ヵ月目	10万円	5万円	25万円＋利息	 定額は安心だ

支払うお金は  
どんどん  
増えている!!



# クレジットカード 以外の選択肢とは？

## デビットカードが有利な場面もある

それでもやっぱりクレジットカードを使うのは不安があるという人や、「以前いろいろあってカードの審査が通らなくて……」という人もいることでしょう。だからといってすべてをあきらめてしまうことはありません。デビットカードを使うという手があります。

デビットカードというのは、買い物をしたときに金融機関のキャッシュカードを使って、自分の口座から支払いができる即時決済のことです。「デビットカード」という名前のカードがあるわけではなく、キャッシュカードをそのまま使用するというのが特徴です。クレジットカードとは違いポイント還元などのサービスがない場合もありますが、逆にデビットカードが有利になることもあります。

## クレジットカードより有利な場合も

日本のデビットカードは大きく分けて2種類あります。そのうちの一つ、「J-Debit」は家電量販店でお得になります。たとえばビックカメラの場合、ビックカメラが提携しているビックカメラSuicaカードを使用したときは現金払いと同様に10%のポイントがつきます。しかしそれ以外のカードだとポイントが8%になってしまうのです。つまり、現金払いに比べて2%のポイントを損したことになります。しかし、デビットカードで支払った場合は10%のポイントがもらえるのです。同じことがヨドバシカメラやヤマダ電機でも起こります。

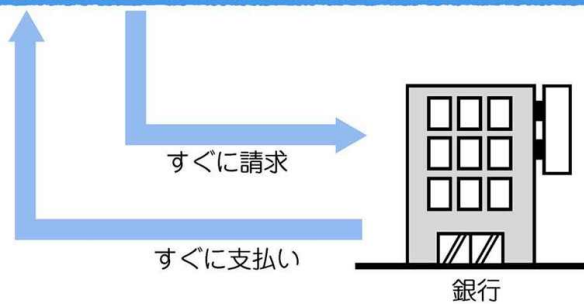
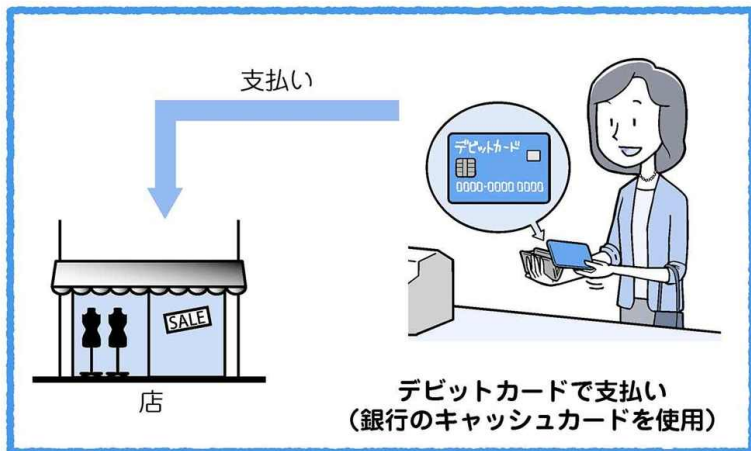
もう一つが「VISAデビット」です。VISAの加盟店で使えるほか、オンラインショッピングの際にもVISAで支払いができる場面は多いため、クレジットカードは持ちたくないけど、ネットで買い物はしたいという人にぴったりです。

またカードという点ではプリペイドカードも利用価値があります。最近ではコンビニですらりと並んで販売されているプリペイドカードを見えるようになりましたし、チャージ式で電子マネーのような使い方のできるものも出現し、利便性が上がっています。デビットカード同様に支払い能力以上に使いすぎることはありませんし、ものによってはポイントや購入特典がつくこともあります。ただし、多くのプリペイドカードには有効期限があります。期限を過ぎると何の価値もなくなってしまうので、十分注意しましょう。

家電量販店で毎年5万円の買い物をしたとする。クレジットカードだと年間4000円相当のポイントがつくが、「J-Debit」を使えば年間5000円相当のポイントを獲得できる。



# デビットカードの仕組み



---

## 自分の信用情報を調べるには？

---

### ●カードの審査に落ちやすいのはこんな人

クレジットカードを作ろうと思って申し込みをしたら、審査に落ちてしまった……。そんな経験がある人もいるでしょう。クレジットカード会社は、申し込みをしてきた人が支払いを遅らせたり、お金が払えなくなることがないように、様々な面から問題がないか審査を行います。審査に落ちてしまったということは、「問題アリ」もしくは「問題あるかも」とみなされてしまったということなのです。

カードを申し込もうとするときに記入する申込書には、年齢や年収、勤続年数、家族構成など、様々なことを書くなければいけませんが、その内容によっては審査が通りにくくなることがあります。たとえば家族と一緒に住んでおらず、年収が少なく、勤続年数も短いという状態では、支払いが滞るのではないかと疑われるおそれが高まります。

### ●信用情報を扱う機関に申請しよう

記入内容に問題はないはずなのに、審査に落ちることもあります。「なんで落とされるのかわからない」という人は、ひょっとすると過去の行動に原因があるかもしれません。「そういえば前にカードを使ってたときは、時々支払いが遅れてたなあ」と思い当たることがあるなら、一度、自分の信用情報を調べてみてはどうでしょうか。信用情報というのは、カードを使ったときに遅れず支払いをしたか、カードの利用頻度はどのぐらいか、ローンはどのぐらいの額があるかといった情報のことです。

日本には個人の信用情報を扱う機関が3つ存在します。自分の信用情報を確認するためには、それぞれの機関に申し込みを行い、情報の開示を請求する必要があります。申し込みの方法は機関によって異なりますので、以下のサイトにアクセスして調べてみてください。

- ・全国銀行個人信用情報センター

<https://www.zenginkyo.or.jp/pcic/open/>

- ・シー・アイ・シー

<http://www.cic.co.jp/mydata/>

- ・日本信用情報機構

<http://www.jicc.co.jp/kaiji/>

(文責:SE編集部)

---

# 6章

## 見落としがちな 節約アイデア

監修：風呂内亜矢（ファイナンシャルプランナー）

固定費の削減が一段落したら、  
プラスαの節約術にチャレンジしてみましょう。





# 手数料のかからない ATMを利用しよう

## つついっ使ってしまうコンビニATM

振り込みや引き出しの際に必要なATM利用手数料を甘く見てはいけません。消費税が8%にアップしたこと  
で、口座手数料も増額されています。普通預金の金利は0.02%ぐらいですから、口座に100万円預けていたとして  
も、年に200円しか増えません。にもかかわらず、本来なら払わなくてすんだはずの手料を月に何度も支払ってい  
る人は実に多いのです。

一番避けたいパターンは、気づいたら財布の中に現金がなくて、夜中にコンビニのATMを使って引き出す、という  
もの。時間外料金だけでなく、コンビニのATM利用手数料までかかってしまうからです。コンビニATMを月2〜3回  
利用する人は全体の15.5%です(2013年・マイボイスコム株式会社調べ)。

ATM利用手数料を抑えるための第一歩は、給与が振り込まれたあとに生活費を下ろしたら、追加で引き出さないこ  
とです。生活費を計画的に使うようになれば、そこまで難しくはありません。決まった額を引き出して、それを使っ  
ていくというかたちにすれば、今月の出費をあといくらで収めればいいかということがわかりやすくなるという利点  
もあります。

## 万が一に備えて手数料無料の登録を

とはいえ、それでも急な出費に対応できないこともあるでしょう。そんなときのために、ATM手数料が無料になっ  
たり、安くすむ銀行の口座を持つておくことは転ばぬ先の杖として役立つかでしょう。メガバンクといわれる三菱東京  
UFJ銀行、みずほ銀行、三井住友銀行は会員サービスに登録し、一定以上の残高などの条件をクリアすることで、自  
行の時間外手数料が無料になったり、コンビニATMの利用手数料を回数限定で無料にできます。また、ネット銀行の  
最大手、ジャパンネット銀行は取扱額が3万円以上なら、コンビニATMの利用手数料は不要です。

いろいろな銀行が条件付きで手数料の減免を行っているので、使いやすい銀行を選びましょう。自分の家の近くの  
コンビニで取り扱いがあるかというのもポイントです。ただし、コンビニATMを使うのは最後の手段です。緊急時の  
みに限っておきましょう。

月3回のコンビニATMの時間外手数料を無料にすることで年間約8,000円の節約。

# バカにできないATM手数料

## コンビニのATM利用手数料のイメージ

216円	108円	216円
早朝	昼間	夜間

月5回、夜間に使用すると  
1,080円も損！

- ・ コンビニ ATM の使用料がかからない  
銀行口座を利用する
- ・ 条件を満たせば利用料がかからない  
銀行の口座を利用する



一番いいのはコンビニATMでなく  
口座を開設している銀行のATMを時間内に使うこと。



# 今の車が本当に必要か見極めよう

## 便利だが金食い虫でもある自動車

2000年代の初め頃から「若者のクルマ離れ」が問題になっています。しかし、車がなくても生活できているなら、それでいいのではないのでしょうか。特に東京や大阪のような大都市であれば公共交通機関が発達しているので、普段の生活では自家用車をまったく使わずに生活することは可能です。

もちろん毎日の通勤で車が必要ということであれば話は別です。あるいは親の介護のために必要だという人もいますでしょう。しかし、「家計が苦しいときには真っ先に車を売れ」という言葉もあります。車は便利な反面、金食い虫でもあるのです。

購入時の代金はもちろん、駐車場代や燃料代、そして自動車税や重量税、車検費用、自賠責保険や任意保険と、必要なお金は各方面に及び、しかもそれぞれがばかになりません。

自動車がどうしても必要というときには、費用を極力抑える努力が必要です。

## 軽自動車やカーシェアも検討しよう

普通自動車から軽自動車に切り替えるだけで、税金はずいぶん安くなります。たとえば自動車税は排気量によって税金が異なりますが、2.0リッターを超えて、2.5リッター以下の自家用車なら4万5,000円。これに対して、自家用軽自動車の場合は7,200円。2015年4月1日以後に購入した新車は1万800円です。この違いだけ見ても、ライフスタイルが許すなら軽自動車に切り替えたほうがいいでしょう。

車の使用頻度が低いという人は、実際に車を使わなければいけない用事がどのくらいあるのかを計算してみましよう。そうすれば、車を手放して、レンタカーやタクシーを利用した場合に、いくらかかるかがだいいたいわかります。今の維持費と比べてみて、このまま車を持ち続けたほうが得なのかを検討できるはずです。

また、最近では都市部を中心にカーシェアリングというシステムが浸透してきています。これは車を会員間で共有するものです。車を使いたいときにはパソコンや携帯電話などで予約を入れて使います。カーシェアリングの場合、レンタカーよりも割安の料金設定であることが多いので、身近にカーシェアリングを利用できる環境があるならば、こちらも選択肢になりうるでしょう。

次の図版のように、普通乗用車から軽自動車に乗り換えて約12.6万円節約。

# 検討したい軽自動車への乗り換え

## これだけ違う車の年間維持費

### 軽自動車※

**447,188 円**

### 普通乗用車※

**573,186 円**

ガソリン代、オイル交換代、自動車税、任意保険、  
12 カ月点検、車検代金、高速料金、タイヤ代、駐車場代…

※軽自動車はスズキアルトエコ 660S 2WD 4ATの場合

※乗用車日産はホンダ フィット 1.3G 2WD CVTの場合

出所：「クラス別！ 車の維持費比較」<http://kuru-ma.com/page317.html>

注：年間維持費の詳細については上記URLを参照

# フリマアプリを使い 中古品を格安でゲット



## オークションサイトとは違った仕組み

節約が上手な人は、買い物上手でもあります。どうしてもというとき以外は中古品ですませてしまおうと出費を少なくできます。

最近ではインターネット上にたくさんの買い物サービスが登場しています。Amazonや楽天市場はその代表格でしょう。さらに充実してきたのが、中古品を扱うサービスです。以前は中古品を手に入れるためにはヤフーオークションなどのオークションサイトを利用するのが主でした。

掘り出し物を安く手に入れることもできますが、取引の相手がお店ではなく個人のことも多く、やり取りが煩雑であったり、入金したのにいつまでも商品が届かないといったトラブルに巻き込まれることもありました。サービス提供側もその状況を改善するために努力していますが、オークションとはまた違った形態のサービスが出現しています。それがスマートフォンで使えるフリマアプリです。

## スマホで買えるが使いすぎに注意

2014年にはLINEや楽天もフリマアプリをリリースし、フリマ界限はますますにぎわいを見せています。フリマアプリの利点は、オークションのようにとんだ値上がりすることなく、出品者の決めた値段で買える点です。自分のほかに「欲しい」と思っている人がいても、競争が起きません。扱われている商品も中古のことが多く、割安で手に入ります。また、出品者と購入者の間をサービス提供者が取り持つため、個人情報やむやみに人に知られてしまうことも防ぐことができます。

女性向けファッションをメインに据えたサービスが多いですが、メンズファッション・CDやDVDと幅広いアイテムをそろえたものもありますし、漫画やアニメグッズに特化したサービス、変わったところでは釣り人専用のアプリもあります。欲しいものが新品でなくとも構わないという人は、利用してみるといいでしょう。特に服飾関係にお金がかかっている人は効果大です。

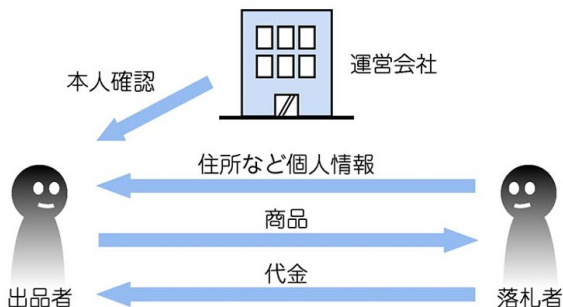
フリマアプリは出品者側もオークションより簡単にアイテムを登録することができるので、不要なものを処分したいときにも活用することができます。ただし注意が必要なのは、気軽に買い物ができるという点です。便利なのはいいことですが、ついつい買いすぎてしまうことがないように十分注意する必要があります。

フリマアプリで月間4,500円節約として、年間5万4,000円節約

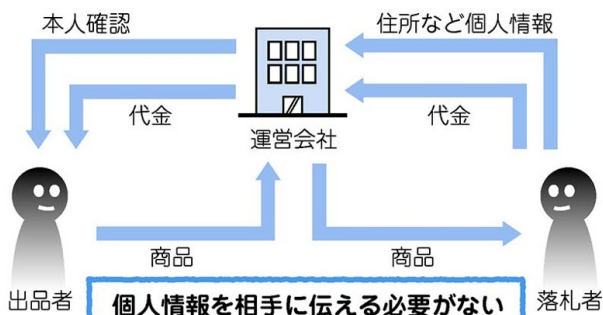


# オークションとフリマアプリの違いを知ろう

## オークション



## フリマアプリ



(決済は代行してくれるが、商品のやり取りは直接行うケースもある)



# 衝動買いを防止する 「3回ルール」

## 欲しくなくてもその場ですぐ買わない

人に対する一目ぼれがあるように、ものに対して一目ぼれすることがあります。見た途端に、絶対欲しいと思ってしまうのです。しかし、今、自分の身の回りを見回してみて、一目ぼれして買ったものがどれほど活用されているか、確認するとうどうでしょうか。今でも毎日のように愛用しているものばかりだという人や、これがないと生活が成り立たないという人はいいのですが、押し入れの奥深くにしまっただけであるという人、買ったものの全然活用する機会がないという人も少なくないはずです。

そこで衝動買いで失敗しやすい人は、「3回見て、欲しいものしか買わない」というルールを設定してみましょう。店頭で見て、「いいな」と思ったものを店員にもすすめられてしまうと、買わないという選択肢は選びづらくなりますが、そんなときにはこのルールを思い出してください。「また見に来ます」と言って、家に帰り、いったん気持ちをクールダウンしましょう。そして、自分がすでに持っているものではダメなのか、買ったとして、ちゃんと使うのかをきちんと考えましょう。洋服であれば、似たものを持っていないか、手持ちの服と合わせられるものかという確認は店頭ではなかなかできません。逆に、新しい服に合うコーディネートを一式そろえることにすらなりかねないので注意が必要です。

## 通帳の残高や家計簿を見てから考えよう

家具や家電といった高価でかさばるものも、買ったときの配置を考えるのは家に帰ってからでないと不可能です。また、衝動買いでは、普段使っている額より多めの出費になりがちです。通帳の残高を確認したり、今月の残りの生活費をチェックするのも冷静になるのに役買ってくれます。

それを繰り返し、3回目はその商品を見たときにも、やっぱり買いたい、買ったら絶対に使うということであれば、買ってしまっても構いません。

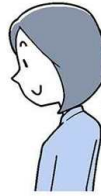
買いたいと思ったときに、いったんぐつとこらえるクセをつけることは、計画外の出費を抑える効果が第一ですが、普段の買い物も冷静な視点を持つて行えるようになるという効果もあります。活躍の場がないままのアイテムを身の回りに増やさないためにぜひとも身につけてほしいものです。

衝動買いを月に2万円から1万円に抑えることで年12万円節約

# 3回見てから買おう

1回目

まだ買わない



いいな  
欲しいな

2回目

まだ買わない



似たような物を  
持ってないことは  
確認したわね

3回目

買ってよし!!



やっぱり欲しい!  
買おう!

# コンビニでの浪費を防ぐ レシート収集術



## コンビニは節約生活の大敵

帰り道にコンビニがあると、ついつい立ち寄ってしまう人は多いでしょう。今日は頑張ったからビールでも買って  
いこう、ちょっと豪華なスイーツを買おうというふうに一日のシメにコンビニへ、というのはよくわかります。しか  
し、節約生活にはコンビニは大敵だといわざるをえません。

まずコンビニの商品はスーパーと比べて割高です。ビールやペットボトルの飲料などはスーパーでまとめ買いする  
よりも5割以上高いこともあります。生活用品も、少量で売られていることが多いため、割高になっています。最近  
のコンビニでは生鮮食料品を取り扱う店舗も増えていますが、これも1回の料理で使い切れるような量になってお  
り、たまにしか料理しない人ならともかく、自炊が基本の人にとってはやはり割高です。

また、コンビニではついついむだな買い物をしてしまいがちです。コンビニのレジの近くでは季節に合わせて肉ま  
んやおでんなど、消費者を誘う甘い誘惑が待ち受けています。

また安くて1個買いできるお菓子もあります。それぞれ単価で考えると安い買い物ですが、本当に必要なものであ  
るかということ、そんなことはないはずですが。

## コンビニのレシートは全部持ち帰ろう

コンビニでのむだな買い物を防ぐためにはある秘策があります。コンビニで店員がレシートを渡そうとすると、必  
要ないとと言ってそのまま去る人がいますが、コンビニのレシートは必ずもらい、取っておくようにしてください。

コンビニのレシート専用の入れ物を用意して、月にどれだけコンビニで買い物をしているかを見えるようにするの  
です。ふらっと立ち寄ってしまうような人であれば、1カ月間で相当量が貯まって驚くことでしょう。

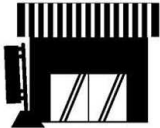
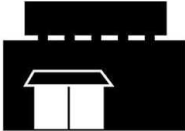
一度、コンビニで月にいくらか使っているか計算してみても、全体から見て許容できるようなら別に構いませんが、コ  
ンビで買えるものはスーパーに行けば、基本的にはもっと安く買えるはずですよ。

24時間オープンで、ATMもあり、税金の払い込みも可能と利便性の高いコンビニですが、便利な部分はしっかり活  
用し、それ以外のむだな出費は控えたいものです。

コンビニでの買い物(月1万円)を2割安いスーパーに切り替えると年間2万4,000円節約。

# コンビニでの衝動買いを防ごう

全体的に  
2割程度安い

	 コンビニ	 スーパー
チョコレート	108 円	81 円
ペットボトルのお茶	128 円	88 円
缶ビール	223 円	190 円

※価格は税込み。2015年2月、SE編集部調べ



# 家電製品を 底値で買う方法

## 単価の高い家電は値引きの幅も大きい

買い物には買い時というものがあります。普段よりも安い値段で手に入る時期に買うことで、出費を抑えることができます。

たとえばスーパーの見切り品。食品は閉店が近くなったり、調理されて時間が経つと「30円引き」とか「半額」というシールが貼られます。スーパーであれば、その時間帯になると安くなることを知っていて、そこを狙って買い物に行く人もいますが、ほかの商品でも同じことが可能です。洋服であればシーズンの切り替わりの頃になると、前のシーズンのものが安くなります。家電も同様に、購入する時期によって、その値段が大きく変動します。

家電は単価が高いため、安く買えるのと節約効果は大きいです。最新型との性能の差が普段使っていても感じ取れないレベルのこともありますから、安くなった型落ちの製品を買うようにしてもいいでしょう。家電量販店のような売り場面積の広いお店であっても、型落ち品までは展示していないことが多いのですが、Amazonや価格.comなどのネットサービスでは、量販店のネットショップをはじめ、いろいろなお店が出品しています。

場合によっては2世代前の商品が出ていたりしますので、さらに安くませることも可能です。

## 買い時のタイミングを見極めよう

そういったサイトでは現行の商品がいつ発売になったのかが掲載されています。一つ前のモデルの発売日と見比べることで、最新モデルの発売予定を予測することもできますから、いつ頃になれば現行の商品が型落ちするかがわかります。「そろそろ買い替えどきかな」と思ったときには、商品の発売サイクルを下調べしておくことで、最適なタイミングで買い物ができるようになるということです。

また、自分がよく買い物をするお店の年間イベントスケジュールなども把握しておくといでしょう。創業感謝祭や決算セールといった種類のもので、たまたまそのタイミングで自分が狙っていたものが安くなるとは限りませんが、消耗品のまとめ買いなどには使えます。ただし、セール価格になっていたからといって、むだな買い物はしないように。ほかの人に買われてしまうかもしれないという焦りから即決してしまう人もいます。財布の紐はきつく締めてから出かけるべきです。

次の図表にあるように、発売時ではなく3万円のときに購入して約3万円節約。

# 家電製品の値引きイメージ

## ヘルシオ AX-CA100-Rの価格推移

2013 年 7 月 8 日

**59,800 円**

発売時の価格



2014 年 8 月 4 日

**26,485 円**

新モデルの  
発売後 1 カ月で  
ここまで下がる



2014 年 12 月 1 日

**30,000 円**

価格が  
やや上昇する

注：図表中の価格は価格.comでの最安値を指す

出所：<http://kakaku.com/item/K0000679252/pricehistory/>

# 「捨てないと買わない」を ルール化しよう

## 生活に必要な物は既に持っている

家にものがあふれてしまっている人でも、すっきり片づいている人でも実践してほしいのが「捨てないと買わない」ということ。つまり、今あるものを捨てない限りはものを買わないというルールです。家中が散らかっている人なら、それはそうかもしれないと納得してもらえるかもしれませんが、どうして片づいている人にもこのルールが必要なのでしょうか。それはもちろん、節約にもってこいのルールだからです。節約の基本はむだな出費を抑えるということです。それはむだな買い物をしないということでもあります。買わなければお金の減りようがありません。

引越し直後などであれば別ですが、私たちの家の中には、もう十分に生活に必要なものがそろっています。「こんなものがあれば便利かも」と思いながらも、問題なく生活が送れているのですから、これ以上、新しいものは要らないといってもいいでしょう。ものを買うことで、さらにそれを収納するものが必要になることがあります。たとえば本や漫画をたくさん買えば、本棚が必要です。服が今以上に増えれば、新しい洋服ダンスも必要になるでしょう。ものがものを呼ぶような事態を避けることが節約のポイントの一つです。

## 今持っている物を最大限活用しよう

それでも買いたいものはあるという人もいるでしょうが、それは生活に本当に必要なものでしょうか。それは必要なものではなくて、欲しいものではありませんか。欲しいものと必要なものは違います。必要なものであれば、だめになって捨てるときに新しいものを買えばいいのです。もしも、何か捨てずに、それでも買わないといけないものがあるというときには、それが本当に必要なものかを一度考えてみてください。自分が立てた目標を今一度思い出してみ、それでもやっぱり買う、ということであれば、それは構いません。

「捨てないと買わない」生活にして困ることはほとんどありません。むしろ新しいものを買う機会が減ることで、ものを大事に使うことができるようになります。これまで出番がなくて押し入れの奥で眠っていたようなものも活躍することがあるでしょう。ものを買わない生活というのは、今持っているものを最大限活用する生活なのです。



# 物の少ない生活しよう

物を収納するために、  
また物を  
買ってしまう



必要な物しか  
買わないので  
部屋もスッキリ





# 携帯電話の 有料アプリを解除しよう

## フリーソフトで代替できる機能もある

携帯電話を持っていると、それが無駄遣いにつながる場合があります。本体やプランの話は既しましたので、ここで問題にしたいのは、有料アプリの使用や、アプリ内課金のことです。

まず有料アプリですが、無料アプリの種類も豊富なので、たいていのことは無料アプリでどうにかります。適当な無料アプリがない場合、パソコンのフリーソフトで同じことができることもあるので、調べてみましょう。

携帯電話の契約をするときに、いくつかの有料アプリの契約もすると、機種代がお得になるということがあります。機種代を浮かせるために、一時的にアプリを契約するのはいいのですが、のちのち使う予定がないのであれば、カレンダーなどにメモして忘れずに解約するようにしましょう。

携帯電話料金の明細を見て、自分が契約したかどうか覚えていないようなアプリの料金がいつまでも請求されているようでは、なかなか節約も進みません。

## 課金アイテムを購入したくなる仕掛けに注意

また、携帯電話アプリやゲームの中での課金要素には手を出すべきではありません。

アプリの中には、携帯電話料金に請求をまとめることで、ボタンを押すだけで課金されてしまうものもあります。そのときに財布からお金なくなるわけではないので、軽い気持ちで購入する人は多いようですが、一部の人はその気軽さゆえに、どんどんお金をつぎ込んでしまうのです。

ずるずる課金され続けてしまわないためにも、一切お金を使わないという心構えでいましょう。

ゲーム系の課金アイテムの購入はするつもりがないという人も、コミュニケーションツール、たとえばLINEのスタンプにお金を使ってしまう人は少なくありません。

ゲームのアイテムやLINEのスタンプはただのデータですから、持っていないとかさばることはありませんし、家が手狭になることもありません。だからこそ、あれよあれよという間に、お金を使ってしまうがちなのです。

ついつい課金アイテムを購入したくなるような罠はたくさん仕掛けられていますが、せっかく節約したお金をそこで使ってもいいものか、ボタンを押す前にちゃんと考えてみてくださいね。

必要のない月額700円の有料オプションを解約することで年間8,400円節約。

知らず知らずのうちに有料オプションが家計を圧迫しているかも

**携帯ショップによっては、有料オプションへの加入を「義務」のように勧めてくることも**

×× きほんパック	700 円	初月無料
×× パス	590 円	7 日間無料
あんしん ×× パック	500 円	2 カ月間無料
×× アニメ	400 円	最大 3 日間無料
健康 ××	300 円	7 日間無料

- ・解約してもペナルティがないか確認
- ・忘れずに解約しないと、上記の例では月々 2,490 円も余計に払うことに！



# 綿密な旅行プランで 交通費や宿泊費を節約

## 早く予定を立てるほどお得になる

旅行が好きな人は、節約していても旅行したいもの。お得に旅行できる方法を探してみましょう。実家への帰省などにも活用できます。

健康保険や年金基金などは、加入しているものによっては指定された宿泊施設を保養所として通常より安く使用することもできます。せっかくお金を払っているなら、より有効に活用するために、自分が加入しているもので旅行に使える特典がないか確認してみましょう。

また、移動にかかるお金も節約する方法はたくさんあります。きちんと予定を立てて旅行するようにすれば、チケットを早めに予約しておくことができます。早期予約割引で割安でチケットを入手できますから、そのぶん、旅先で遊んだり、貯金に回せます。

## コストパフォーマンスの良い「ぶらっとこだま」

夜行バスは格安の移動手段の代表格ですが、時間がかかるし、眠れないと次の日がつらいですね。だけど新幹線は高い、という人の強い味方が、東海道新幹線で使える「ぶらっとこだま」です。新幹線に2割以上も安い値段で乗ることができます。

通常、東京・京都間ではのぞみでは2時間20分のところ、ぶらっとこだまと3時間50分かかります。移動時間は長くなりますが、のぞみだと1万3600円のチケットが、ぶらっとこだまだと1万100円です。格安きつぷは年末年始やお盆といった繁忙期に使用できないものもありますが、ぶらっとこだまは多少料金上がるものの使用することができます。ですから実家への帰省などでも活躍しそうです。

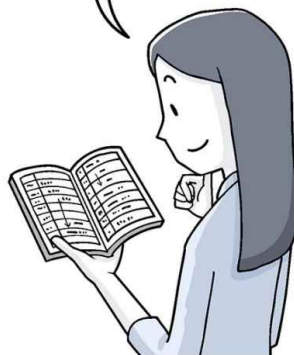
ぶらっとこだまを提供しているJR東海ツアーズでは、ほかにもいろいろなツアーを販売しており、宿泊とセットになっているものもあれば、日帰りツアーもあります。新幹線料金が割引になったうえに、買い物や食事で使えるクーポンがついてくるものもあり、新幹線で移動するならぜひ組み合わせたいところです。

旅行が好きな人は、旅行で使うお金を計画的に積み立てることをおすすめします。楽しみにしていた旅行だからといって、使いすぎて貯金に手を出したりしてしまわないように、きちんと旅行用のお金を別にしておくのです。旅行のほかにお金を使いたくなったときも、貯まりつつある積立金を見たら、旅行までは我慢しようと思えるかもしれません。

ぶらっとこだまを使って、東京一六駅の移動を年2回することで、年間1万5,360円節約

# 東京駅発でみる「ぶらっとこだま」料金

			乗車駅 東京・品川
目 的 地	静岡	旅行代金	4,600 円
		JR 所定運賃	6,350 円
		差額	1,750 円
	浜松	旅行代金	6,500 円
		JR 所定運賃	8,290 円
		差額	1,790 円
	名古屋	旅行代金	8,100 円
		JR 所定運賃	10,880 円
		差額	2,780 円
	京都	旅行代金	10,100 円
		JR 所定運賃	13,600 円
		差額	3,500 円
	新大阪	旅行代金	10,300 円
		JR 所定運賃	14,140 円
		差額	3,840 円



※旅行代金は通常期（GW、お盆、年末年始を除く）のもの  
出所：JR東海ツアーズ <http://www.jrtours.co.jp/kodama/>

### ●ウィルスに感染するリスク

インターネットバンキングは、銀行口座からの振り込みや支払いがネット上で行えるサービスです。多くの銀行でサービスを提供しており、利用者も年々増えています。

インターネットバンキングの利点はなんといっても楽であるという点でしょう。パソコンがあれば、銀行やATMまで行かなくても、様々なことが行えます。Amazonなどのネット通販の支払いや、携帯や公共料金の引き落とし前に十分な残高が残っているかの確認もできます。

ただし、利用にあたっては、十分な注意が必要です。現金を介さないために、気が大きくなって使いすぎるということないようにするのはもちろんですが、最も怖いものは、コンピュータウィルスに感染することです。ウィルスの中には、ウィルスが埋め込まれたウェブサイトを閲覧するだけで感染するものもあります。自分では気づかないうちに感染し、明確な被害が出てから、やっと感染していたことがわかるというケースは珍しくありません。

### ●100%安全とは言い切れない

ウィルス対策ソフトをパソコンにインストールし、あやしげなウェブサイト近づかないことで感染をある程度は防ぐことができますが、それでも100%安全というわけではありません。

ウィルスに感染したパソコンによるインターネットバンキングを利用した被害は、徐々に社会問題化しつつあります。老後のためにこつこつ貯めていたお金を別の誰かの口座に送金されて、一晩にして貯金がゼロになるということすら起こります。ウィルス対策ソフトを使うなど十分な対策を取ったうえで犯罪に巻き込まれた人に対しては、銀行が補償してくれることもあります。対策を講じていなかったとしたら、お金が二度と返ってこない場合もあります。

銀行側も、おかしなお金の動きを察知すると口座を一時凍結し、持ち主に連絡を取るなど、様々な対策に取り組んでいます。被害者にならないための最強の自衛手段は、不必要にインターネットバンキングサービスを申し込まないということです。誰もが被害者になりえるということを忘れないでください。(文責:SE編集部)

---

# 7章

## 資産運用の 基礎知識

監修：風呂内亜矢（ファイナンシャルプランナー）

節約して貯めたお金を、全て銀行に預けておくのは  
もったいないことです。余剰資金で無理のない  
資産運用に挑戦してみましょう。



# 預けたお金が2倍になる 「72の法則」

## 銀行に預けた100万円が倍になるのは3600年後

順調に節約ができて、貯蓄が増えてきたら、次に考えたいのは資産運用です。こう言うとき「えっ、銀行に預けておくだけじゃダメなの」と思う人は多いでしょう。確かに徐々に貯金ができる体質になることは一つのゴールといえます。銀行に預けておけば、わずかですが利子がついてお金も増えることは確かです。しかし、せっかく貯めたお金があつて、それを安全な手段で増やすことができるなら、それに挑戦しない手はありません。

銀行に預けておけばいいと考える方に紹介したいのが「72の法則」です。これは、預けたお金が2倍になるまでにどのぐらいの年数が必要かということを計算するための単純明快な式です。

金利(%)×年数(年)=72

たとえば、年利0.02%の普通口座に100万円を預けておいて、これが2倍の200万になるには何年かかるでしょう。答えは3600年です。気が遠くなりますね。少しでも資産を増やすことができるのなら、何かいい方法はないのかと探したくありませんか。

## 年利12%のローンだと借金が6年で2倍になる

資産運用の手段を選択しようと思っても、世の中には実にさまざまなサービスが展開されています。「今まで資産運用なんて考えたこともなかった」という人にとっては、どれを選んだらいいのか、その基準も、預けたあとにお金がどのように増えていくのかもイメージできないことでしょう。この章では資産運用のための心構えと、最低限知っておくべきこと、そして資産運用の種類について皆さんにご紹介していきます。

ちなみに、節約体質が身についた皆さんには必要のないことかとは思いますが、72の法則は、資産を増やす場合だけでなく、逆の場合の計算にも使えます。つまりカードローンなど、借金をするときの計算です。金利が12%だった場合は、 $72 \div 12 = 6$ 。つまり年利12%のローンだと、たったの6年で借金は2倍に膨れ上がることになります。普通口座で元金を2倍にするのに必要な期間と比べるとびつくりするような短期間です。これだけでも、節約によって貯金を蓄え、なるべく借金はしないように生活を送りたいと思えますよね。



72の法則とは?

## 72の法則

$$\text{年利}(\%) \times \text{年数}(\text{年}) = 72$$

$$72 \div 0.02 = 3600 \text{年}$$

年利 0.02%の銀行口座に  
預けた場合

元のお金が2倍になる年数

$$72 \div 12 = 6 \text{年}$$

年利 12%のカードローンで  
借りた場合

借金の方がはるかに  
増えるのが早い!!

# 初めの一步を踏み出すことで 見える風景が違ってくる

## 経済関連のニュースに自然と興味が出てくる

資産運用のためには勉強が必要です。とはいえ、いつかは資産運用にチャレンジしてみようと思っていても、特にきっかけもなく勉強をスタートできる人はあまりいません。というのも、特に貯金が順調に増えているのであれば、「まあ、これでいいかな」と思う人が大半だからです。しかし、どこかで資産運用をしてみようという気持ちがあるのであれば、最初のうちは運用に回したお金を失うことになっても構わないという心づもりで、まずは資産運用を始めてみましょう。

実際に自分でお金を動かしているうちに、本を読んでいるだけではわからなかったことも理解できるようになってきますし、今まではわからない言葉が多すぎて頭に入ってこなかった経済関連のニュースなどにも自然と目が向くようになります。そうなってくると、まったく知識がなかったときと比べて、勉強もスムーズに進みますし、何より、もう資産運用を始めてしまっているのだから、サボるわけにはいかないという気持ちが働きます。

## 少額でいいのでスタートしよう

親であったりパートナーであったり、ほかの誰かに資産を任せきりにするのではなく、自分で運用することで経済的な独立性も高まります。周囲の人間関係が激変したときにも、経済的な理由で困ることは少なくなるでしょう。親御さんを亡くしたり、パートナーと離別したときに、自分の資産がまったく把握できない状態ではそれからの生活が大変です。あるいはパートナーが離職し、転職先を探している間、収入が途絶えるなどの場面でも、自分の収入にプラスして資産運用がうまくいっていれば、不安ばかり感じるということもないでしょう。もっとポジティブに捉えれば、資産運用によって、自分自身が新しいことにチャレンジするだけの余裕ができるかもしれません。

日本人にはまだにお金に関して勉強することにネガティブなイメージを持つ人がいます。まるでお金について勉強している人を金に汚い人のように見ることもあります。しかし、自分のお金を増やしたいと思うのは当然のことです。し、せっかくならより確実な、より効率的に増やしたいはずで

まずは資産運用をしながら勉強して、十分な知識がついたと思ったら、少しずつ運用額を増やしていく、というのが失敗しないための秘訣といえるでしょう。

# 少額からでいいので資産運用をはじめよう

## 投資に回す余剰資金を作るのは大変

いつまでも投資を  
始められない



100万円貯まって  
からでいいかな

少額から始めて、  
勉強も並行して  
すればいい



10万円から  
始めるぞ!

# 減ってしまってもいい額を手元資金にしよう

## 資産運用はギャンブルではない

せっかく貯めた資金を元手に資産運用を行うからには、なるべく資産が増えるようにしなければいけません。そのために気をつけたいといけないことはいくつもありますが、最も重要なのは、資産運用でギャンブルをしてはいけないということです。伸るか反るかの太博打を資産運用で行うわけにはいきかないのです。頑張って貯めたお金を一瞬で失ってしまったのは、これまでの努力は何だったのかということになります。

宝くじで1億円を当てたという人の話を聞いて、全資産を宝くじにつぎ込む人はいないでしょう。しかし、世の中には長年勤めていた企業を辞め、その退職金をFXに全額投資し、一夜にして資産ゼロどころか借金まで背負ってしまう人がいます。失敗した人の話を聞いていても、自分はいまいくらずだと考えてしまって、そんな失敗をしてしまうのでしょうか。お金をめいっぱい増やしてやろうという気持ちに負けて、手をつけてもいい余剰資金以上にお金をつぎ込んでしまう人の悲劇は後を絶ちません。

## ローリスク・ハイリターンはほとんどない

ここでいう余剰資金とは、生活費や緊急時、あるいは老後に備えて貯めているお金とは別に自由にできるお金のことです。万が一、全額を失ってしまったとしても、生活が破壊されないようなお金ということです。そんなお金だけ資産運用に回しても、大して増やせる見込みはないんじゃないの、と思う人がいるでしょう。しかし、それで構わないのです。世の中にローリスク・ローリターンやハイリスク・ハイリターンのはたくさんあっても、ローリスク・ハイリターンのはまったくといっていいほど存在しません。増える期待が高いものは減る可能性も高い、期待と恐れはセットであることを理解するのがまず大切です。

資産運用の世界では、世界中の情勢が複雑に絡み合っています。生活資金や貯蓄を投資に回してしまうと、さまざまな情勢の変化に対してビクビクしながら生活することになります。そんな生活は送りたくはありませんよね。そうならないためには、資産運用はあくまでも、投資する金額を調整する(余剰金などにする)ことでリスクをコントロールすべきであることを忘れてはいけません。

# 余剰資金のイメージ

## 1カ月の収入



余力があれば、  
投資用に貯金

## 全体の貯金の内訳



減ってしまってもいい貯金を  
余剰資金として投資する

# 資産運用に イチかバチかは厳禁

## お金が貯まる状態を持續するのが大事

貯金がゼロの状態から100万円を貯めるまでは多くの人が苦勞するといいます。しかし、100万円から200万円まで貯めるのは、それまでの苦勞からするとずいぶん楽だと感じる人が多いようです。

というのも、貯金ゼロのスタート時には、生活を見直したり、無駄遣いをなくしたりといった、これまでしてこなかったことを続ける必要があるのですが、100万円が貯まる頃になると、生活態度が改善され、お金を貯めるためのスキルが身に付いているからです。

このことから、資産運用でイチかバチかの勝負に出るのは賢明ではないといえます。お金が着実に貯まる状態を一度作り出すことができると、その状態は持續することができるので、何も焦る必要はないのです。

1年間で60万円貯めることができたなら、次の半年で40万円を貯めることも可能かもしれないのに、60万を使って大勝負をして、それがゼロになってしまつては、立ち直る気力も湧かないでしょう。貯金をコツコツと続けていくことが、資産を増やす一番確実な方法なのです。

## 低額・低リスクで始めよう

焦つて資産運用に乗り出すことにはたくさんのデメリットがあります。余剰資金が10万円用意できたので、さつそく10万円分の株を買つたとしましょう。このとき、自分が運用できる資産のすべてをつぎ込んでいることになりますので、株価がちょっと上がつては喜び、下がつては悲しむことを繰り返すことになるでしょう。精神衛生上、そんな生活は送りたいくないという人が大半ではないでしょうか。余剰資金が100万円あったとしたら、ずいぶん事情は違つてきます。100万のうち10万円だけ株を買つたとすると、最悪の事態が起こり、株の価値がゼロになった場合でも、余剰資金は90万円残っています。

価値が下がつたらしょうがない、もしも上がつたらラッキーというぐらいの気持ちで資産運用に臨むことができます。その場合も、まずは低額から始められる、元本割れの恐れが少ない資産運用先を選びましょう。

## 同じ10万円の損失でも・・・

### 余剰資金100万円の人



### 余剰資金10万円の人



# 運用先を一つにしていけない理由

## 株に投資するなら複数の企業の株を持つ

10個の卵を一つのカゴに入れているとき、そのカゴを落としてしまうと、10個全部が割れてしまうかもしれません。もし5個ずつ2つのカゴに盛っていたら、一度に割ってしまう数を半分に減らせます。2個ずつ5つのカゴに分けていると、さらにリスクを分散することができます。「卵は一つのカゴに盛るな」という言葉は、資産運用で失敗しないための心がまえ。極力いろいろな種類のものに投資することで、何かあったときにも資産をすべて失うということがないようにしようという言葉なのです。

たとえば株に投資するときにも、成長著しい企業だからといって、そこに全額をつぎ込むのではなく、成長率は低けれども安定して伸びている株も持つておくべきです。巨大企業であっても倒産する世の中ですし、株価がどのような動きをするかを正確に予想することは、誰であつても不可能です。

## まずは現金で十分な資産を確保しよう

株なら株で「卵」を分散させておく必要がありますが、運用している資産全体でも「卵」をばらけさせておくほうがいいでしょう。資産のすべてを株式にしていた場合、急なトラブルで急に現金が必要になったときにすぐに用意することが困難です。不測の事態にあつても困らないためには、まずは流動性の高い現金や預金のかたちで十分な資産を確保しておくことが大事です。

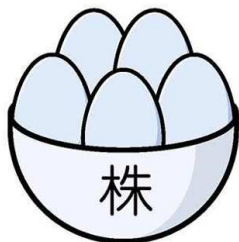
結婚やマイホーム購入のためにお金を貯めていて、それをすぐに使う予定がない場合などは、元本が保証されている安全な資産運用、たとえば定期預金や個人向け国債などしておくといいでしょう。現金や普通預金で持つておくよりは資産が増えることが期待できます。

まだまだ手持ちの資産に余裕があるようなら、そこで初めて、大きなリターンが期待できる株や投資信託に挑戦するのがいいでしょう。自分の予想どおりに資産が増えたらラッキーですし、万が一、目減りしてしまつても、そもそも生活に影響が出ないお金しか使っていないのなら勉強代と割り切ることもできるでしょう。さすがにゼロになってしまうとショックは大きいでしょうが、そういう恐れがあるからこそ、当たればかと比べて利益が出やすい、ということをも十分理解したうえで手を出さなければいけません。

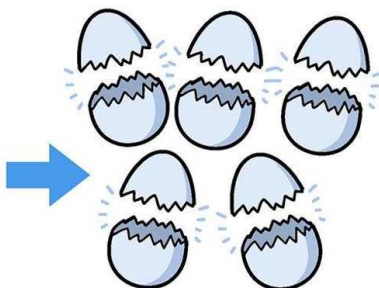


# 運用先を分散させるのは大切

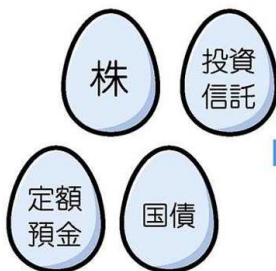
一つのカゴに盛ると



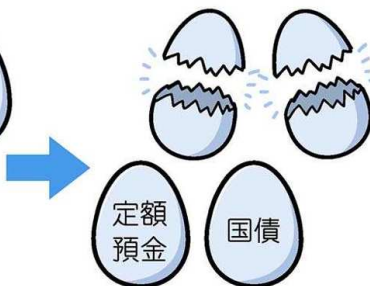
全滅するかも



卵を分けておくと



割れない卵もある



# 代表的な 資産運用の種類を知ろう

資産運用と一言でいっても、その内容はさまざまです。いくつかの代表例を紹介します。

## 定期預金

期間を指定して銀行にお金を預けます。普通預金よりも金利が高く設定されています。預ける期間が終わることを満期といいます。通常の預金と異なり、満期になるまではお金を引き出すことができません。満期になる前にお金を引き出す必要が生じた場合は、定期預金を解約することになります。そうすると違約金が必要になり、金利以上に違約金が必要になれば、結果的に損をすることになります。

## 個人向け国債

国が発行している債券を国債といいます。国債を買うということは、日本という国にお金を貸すことになります。国債は1万円という低額からでも購入することができ、最低金利も保障されています。個人向け国債の「変動10年」という商品は、半年ごとに適用利率が調整され、インフレ(物価が上がり、お金の価値が下がること)にも対応しています。債券は満期まで保有すれば基本的には元本割れない点がメリットです。

## 株式

企業の株を買うことで、年に1〜2回の配当金を得ることができます。また、株価が低いときに買い、株価が値上りしたときに売ると、その差は利益になります。ほかにも企業によつてはさまざまな株主優待を用意していることがあります。商品やサービスを安く手に入れられたり、特別なグッズをもらえることもあります。デメリットとしては、企業が倒産した場合は、価値がゼロになってしまう可能性もあるということです。

## 投資信託

個人から集めたお金を投資の専門家が運用し、そこで出た利益が出資者である個人に分配されるというものです。1万円未満からでも始めることができ、運用を任せる会社を選んではえば、あとは専門家にお任せになるので気軽に資産運用といえるでしょう。少額でも複数の株式を保有することなどでもできるため分散投資しやすいメリットがあります。分散投資はできますが損をする可能性はもちろんゼロではありません。

## 主な資産運用先

	メリット	デメリット
定期預金	1000万円までは利息を含めて元本が保証される 普通預金より若干金利が高い	増やすことはあまり期待できない
個人向け国債	満期まで保有すれば基本的には元本が保証される 少額から投資でき、ほとんどの金融機関で購入できる	預金に比べると利率は高いが大きく増やすことは期待できない
株式	株価が上がると大きな利益を得る可能性がある 株主優待などでさまざまな特典を得られる	元本が保証されない 始めるには数十万から数百万の余剰資金が必要
投資信託	大きな利益を得る可能性がある 少額から分散投資できる 運用を専門家に一任できる	元本が保証されない 専門家とはいえ、判断を誤ることがある

# NISAを使って 賢く節税しよう

## 配当や売却益にかかる税金がゼロになる

最近ではテレビでのCMも頻繁に行われているNISA。これはいったいどのような資産運用の方法なのでしょう。

NISAを日本語に直すと、少額投資非課税制度となります。2014年にできた制度であり、以下の枠内で株式投資や投資信託で上げた利益に税金がかからないというものです。

- ・最大5年間
- ・1年100万円までの投資金額(2014年2月現在)
- ・最大500万円までの投資金額

通常であれば株式の配当などで得た利益には20.315%の税金がかかります。たとえば100万円で買った株が5年後には120万円になっていた場合、本来ならば株を売却すると約4万円の税金が取られ、手元に残るのは約116万円になりますが、NISAであれば120万円が丸ごと残ることになります。せっかく増やすことができたお金を税金で取られたくない人にとっては魅力的なものに映るでしょう。

毎月1万円といった少額の積み立てができることも魅力ですし、長期間預ける運用が想定されているので、学資保険代わりに教育資金確保のために使うという提案もなされています。

## 損失が出た際の減免がない点に注意

ただし、あくまでも資産運用の一形態であり、元本割れなどのリスクがあるのはほかのものと変わりません。また、通常の口座で運用することに比べて注意する点もあります。たとえば、ある銘柄の株式で利益が出た場合、通常の口座だと利益に対して税金がかかります。このとき、別の銘柄で損失が出ていれば利益から差し引いて計算でき、支払う税金を減らすことができます。ところが損失が出た銘柄をNISA口座で運用していた場合は、この差し引きができません。利益が出た場合も、損失が出た場合もNISA口座での運用は税金の計算から除かれるということです。

そういった観点から見ると、初めて運用を行う人にとってNISAの利用は気をつける点が多いといえます。利益が出たときには有利だけれど、損失が出たときの減免がないため、保守的な運用が合うといわれることも多いです。手堅く比較的低リスクの低い運用を行うか、減つても良い金額で大きな利益を狙い免税を受けるか、自分に合う運用スタイルを選択したいですね。

# NISAのイメージ

	1年目	2年目	3年目	4年目	5年目	6年目	7年目	.....
1年目	100	-----	-----	-----	→ 100	非課税期間終了		
2年目		100	-----	-----	-----	→ 100		
3年目			100	-----	-----	-----	→ 100	
4年目				100	-----	-----	-----	→
5年目					100	-----	-----	→
⋮								

1年につき  
100万円まで非課税

ある年における  
非課税の投資金額は  
500万円まで

	1年目	.....	5年目	6年目	7年目	8年目	.....
1年目	100	-----	→ 100				
⋮							
6年目				100	-----	-----	→

非課税期間終了後はその翌年の非課税枠に移すことが可能

# 老後のための貯蓄を 「自分年金」に振り分けよう

## 確定拠出年金と確定給付年金を知ろう

2001年から確定拠出年金という制度がスタートしました。確定拠出年金とよく似た言葉で確定給付年金というものがありますが、あなたの会社の制度はどちらでしょうか。それぞれにメリット・デメリットがありますが、確定拠出年金は自分や企業が払う掛け金(拠出)の金額が確定するもので、確定給付年金は将来もらえる(給付)金額が決まっているというのが最大の違いでしょう。確定給付年金の場合、老後の設計がしやすいことから、社会が安定して成長しているうちはいいのですが、経済状況が悪化している場合、年金の運用がうまくいかず、予定していただけの年金支払いを実施することが困難場合があります。そのために、最近では確定給付年金を嫌がる企業も出てきているのです。

確定給付年金の場合は企業が運用するために、従業員は何の知識も必要としません。確定拠出年金は、自分の年金を自分で運用します。そのために投資に関する知識は必要ですし、経済状況の変化にもアンテナを張っておかなくてはなりません。ただ、自分で運用するという部分にメリットを感じる人も増えています。

## 見逃せない税制上のメリット

また、特に手に職を持つ人の場合、確定拠出年金のほうが有利なことがあります。というのも、自分が積み立てたお金は特定の口座で管理されるために、現在の残高をすぐに確認できますし、転職した際にも別の会社で確定拠出年金の運用を続けることができます。従来の確定給付年金では、年金運用の原資は加入者が積み立てたものを一元化していたために、こういった可視性や継続性を持つことは不可能でした。

確定拠出年金は税制上のメリットもあります。確定拠出年金には大きく分けて、掛け金を個人が支払う個人型と、企業が支払う企業型が存在します。どちらも加入者の掛け金の全額が所得控除の対象となり、そのぶん税金が安くなります。毎月備えている貯蓄のうち、老後資金に関するものは確定拠出年金で運用するのも良いでしょう。企業型に加入している場合も自分の掛け金を増やせないかなど会社に尋ねてみるのも有効です。

## 確定拠出年金と確定給付年金の違い

	確定拠出年金	確定給付年金
給付金額	変動する	あらかじめ決まっている
運用の責任	加入者自身	企業
運用に関する知識	必要	不要
運用の継続性	あり	なし
運用の状況	わかる	わからない

会社員の場合、既に参加している  
国民年金と厚生年金に  
上乗せすることができる



●必ず儲かるということはありません

正しく資産運用をするには知識が必要です。ネットで情報を収集していると、こんな広告が目飛び込んできたことはありませんか。

「株で資産を100倍にしませんか？50人のみ生徒募集！」

「たったこれだけで月100万！あと03時間07分56秒だけの期間限定公開！」(残り時間は見ている間にもどんどん減っていく)

ネット上ではユーザーが検索した言葉によって表示される広告が切り替わります。例えば「資産運用」や「株」などの言葉で検索をした人に対して、このような広告が表示されるわけです。

堅実にお金を増やそうと思っている人に対しても、資産運用をギャンブルのように考えている人に対しても、「これをやれば絶対に儲かりますよ！」と甘い言葉を投げかけてくるのです。このようにインターネットで販売される、知識自体が商品となったものを情報商材といいますが、情報商材にはいろいろな問題があります。

まず、この章で説明したとおり、あらゆる資産運用には、それぞれのメリットとデメリットがあります。そのことから考えて、情報商材の言っていることには無理があることがわかるはずです。必ず儲かる方法や、楽して一気にお金を増やす方法などは存在しません。

●トラブルにつながる事例も多い

また、内容自体がはっきりと説明されることがないのも問題です。書店で資産運用の本を探すときには、じっくり中身を吟味しながら、自分が知りたいことが書いてある本や、自分の理解度に合った本が見つかるまで粘ることができます。ところが情報商材は、「とにかくすごい内容だ」と繰り返すばかりで、その内容を検討することもできません。

「効果がなければ全額返金します」という言葉を信じて「返金されるならとりあえず買ってみるか」と考えるのも危険です。電話をしても全くつながらなかつたり、「返金条件を満たしていない」となどという理由で、返金を渋られたりする事例も多く報告されているからです。

資産運用で大勝ちする必要はないですし、うまい話也没有ありません。お金に目がくらんで、足元をすくわれないようにするためには、その大原則を忘れないことが大事です。(文責:SE編集部)

---



# 8章

## 節約を無理せず 続けるコツ

監修：ハピコ（「のんびり楽しく貯金」の運営者）

大人気ブログ「のんびり楽しく貯金」の運営者が、  
節約生活を楽しく続ける秘訣を教えます。





# 節約による ストレスを軽減しよう

## 節約の反動で浪費をしてしまうことも

節約生活を長く続ける最大のコツは楽しみながら節約することです。勘違いする人は多いですが、お金を使わないということは日々の暮らしを楽しんではいけないということではありません。

休日を過ごすお金を使わない最良の方法は、家から一步も出ずにじっとしていることかもしれません。しかし、それでは気が滅入ってしまいますよね。我慢に我慢を重ねると、「これだけ頑張ってるんだから」と思っ、今までの努力を吹き飛ばしてしまうような浪費をしてしまうこともあるでしょう。ある程度の我慢は必要なことかもしれませんが、それで気づかないうちに無理してしまっ、いつか爆発してしまいます。そうならないように、ストレスを感じていないかなと自分自身を見つめてみることも大事です。

## お金を使わなくても気分転換はできる

節約生活がつらいというときには、何か楽しめることを探してみましょう。お金を使わなくても、楽しく過ごす方法はいくつもあります。今まで無計画にお金を使っていた人は、その方法を探す機会がなかったから、知らないだけであつたりするのです。

たとえば休日の過ごし方にしても、お金を必要としない気分転換の方法がないか考えてみましょう。近所を散歩してみたり、運動をしてみたりというのは代表例といえます。衝動買いをしないというクセがつけば、安心してウィンドショッピングもできます。もし買い物をしてしまいそうで不安なら小銭だけ持っ、出かけるのもいいでしょう。本を読むのが好きな人も、新品で本を買わなくても図書館まで出かけていって読書することだってできます。

そうやっていろいろと試してみ、やっぱり気分転換に多少のお金が必要という人もいます。以前の生活よりも着実にお金を貯められるのなら、それでいいです。

節約するのは貯金をするためです。貯金するのはお金に価値があり、お金がないとできないことがあるから。だけれども、言うまでもなく、お金がすべてというわけではありません。ですから、節約のために生活を犠牲にして、無味乾燥な日々を送ったり、ストレスをため込んでしまうのは本末転倒といえます。なるべく無理することなく、しかも楽しく節約する方法を考えて実行しましょう。

毎月2万円の娯楽費などを半額にし、図書館での読書や運動といったお金のかからない気分転換をすることで毎月1万円の節約

# お金を使わない気分転換の具体例

ストレスがたまる



ストレスを解消しながら  
楽しく節約できる



散歩



運動



図書館で読書

# 節約生活を通して 自分を成長させる方法

## 節約を始めると計画的な生活ができる

以前はできなかったことができるようになっていく。節約をしていると、そんな自分の成長に気づくことがあります。

お金の使い方に計画性がないときは、生活も乱れがちな状態です。待ち合わせに遅れそうになってタクシーを使ったり、まったり、夜中になってトイレ用紙がないのに気づいてコンビニで割高のものを買ってしまったり.....。

だけど、節約を始めると生活にも計画性が出てきます。1週間や1カ月といった単位で計画を立てて日々の生活を送ることが節約に役立つので、そのような変化が起こるわけです。

平日は仕事で帰りが遅くなるから外食やコンビニ弁当で済ませるのはしょうがないという人でも、週末にまとめて料理の下ごしらえをしておくという方法があります。そうすると食材もまとめて買うことになりますから、自然と足はコンビニではなくスーパーに向くことでしょう。同じ食材を使っても飽きないように料理のバリエーションを増やすことも考えるかもしれません。

そのようにして生活がどんどん改善されていくと、自分でもだんだん楽しくなれます。お金を貯めるために始めた節約が、ほかのいろいろなことに良い影響を及ぼしてくれるのです。

## 新しいことに挑戦するきっかけとなる

なるべく物を買わないというルールにしても、身の回りにあるものを大事にメンテナンスしながらできるだけ長く使えるようになるチャンスです。

たとえば月に一度、包丁を研いでみるはどうでしょう。節約のために積極的に自炊をする人は多いでしょうが、包丁の切れ味が悪いと結構なストレスです。今では包丁を研ぐ経験をしたことがない人が大半でしょうが、道具はネットでもそろえることができますし、研ぎ方もネットで調べることができます。

「これまでやってこなかったけど、節約のために役立ちそうだな」ということは、いっぱいあるはずです。節約を、新しいことにチャレンジするきっかけとして捉えることができると、ますますやる気も湧くでしょう。

新しいことができるようになったり、改善できたと思ったらときには、自分自身をほめてあげることが大切です。自分自身の変化に気づき、努力を実感することで、節約は何もつらいことばかりでないと理解できることでしょう。

# 節約が生活に与える好影響

## 節約をするメリット

- 計画性を持った暮らしができる
- 料理の腕が上がる
- 物を大事に使えるようになる



**自分の成長につながる**

# ネット上で「節約仲間」を見つけてモチベーションを高めよう

## 「1人で黙々と」では長続きしない

日々の生活の中ではいろいろな変化や気持ちの浮き沈みはつきものです。うまく節約が進まなかったり、思うように貯金が貯まらないとくじけてしまいそうなきもあるでしょう。

そんなときにはともに節約する仲間を見つけるといいでしょう。身近でそんな人を見つけられることもあります。が、ネット上にも多くの仲間がいます。

節約ブログといわれるような、日々の節約暮らしを書きつづけている人はたくさんいるのです。その中には、自分にはとてもまねできないという高レベルの人もありますが、みんながみんな、思いどおりに節約できているわけではないということがわかります。うまくいかないあと一人で悩むより、ほかの節約仲間たちも同じように悩みながらも頑張っている姿を見たり、あるいは前向きに節約に励む姿を見ると、勇気づけられるはずです。

自分一人でコツコツと節約することは大事ですが、それは黙々とやらないといけないわけではありません。人に相談することで、気持ちを楽にすることができます。対面では弱音を言にくいという人も、同じような悩みを持ち、節約と貯金という目標に向かって努力しているネット上の仲間であれば、また違うはずです。今では順調に節約できているけれども、最初のうちは苦労したという人も少なくありません。そんな人に悩みを打ち明けることで、自分ももう少し頑張ってみようという気持ちも湧くでしょう。また、自分でもブログなどで「今月も目標達成」といった具合に成果を報告する場を作ると、孤独な気持ちも解消されるかもしれません。

# 1人で抱え込まずに仲間と悩みを共有しよう

1人で抱え込むのは  
ストレスになる



悩みを相談したり、  
成果を報告してみよう



## 他人のアイデアに自分なりの工夫をしよう

ネット上の節約ブログをのぞくと、節約のためのいろいろな小ネタも見つけることができます。節約のやり方は人それぞれですから、テレビで見たこと、本に書いてあることにほんのちょっとだけ、その人なりの工夫を付け加えることで、うまくいくこともあるのです。自分では思いつかなかったような独特のアレンジを発見して、それを自分の節約にも生かせないか考えてみることも、わくわくする楽しい作業です。逆に自分がこんな工夫をしてうまくいったということを発信してみるのもいいでしょう。なにせ仲間はたくさんいるので、あなたのアイデアが誰か困っている人を助けることになるかもしれないのですから。

# 他人と比べすぎるのは厳禁 自分なりの目標を立てよう

## 「自分はダメだ」と落ち込む必要はない

具体的な目標を持って節約を始めても、貯金額が月や年の目標金額に到達しないことはあります。また、本やブログを見て、ほかの人はこんなに節約できているのに、自分はそれと比べてまったくダメだと感じることもあるかもしれません。

そういうときに必要以上に落ち込んでしまったり、自分に節約は無理だと投げ出すことはありません。人は誰でも自分と他人を比べてしまいます。でも節約において大事なのは、計画的にお金を使うことができていなかった自分が、現時点でどれだけ改善されているかということなのです。節約を始めていきなり成果を出すことができる人もいれば、時間がかかる人もいます。人によって収入は違いますから、先取り貯金に回せる額も違ってきます。たとえ目標が達成できなかったとしても、節約を始める前よりも貯金は増えているはずです。目標が高すぎたなら、実現できるラインで目標を再設定しましょう。少しずつであっても節約ができる体質にすることが肝心なのです。

## 自分に合うものだけを取り入れよう

同じように、人がやっている節約方法を自分で試してみても、自分には向いていないというのであれば、それを無理してまねる必要もありません。どんな方法がその人に合った節約かというのは、その人自身にしかわかりません。ですから自分に合ったやり方を見つけることが重要なのです。本に書いてあるとおりに、あるいは人のアイデアをそのまま利用することができる場合もありますが、節約の上手な人はアレンジ上手でもあります。つまり、自分のやりやすいように工夫を加えて、生活の中に取り込むことがうまいのです。

「これはいい」と思ったものを積極的に取り入れようという姿勢はとても大事ではありますが、人には向き不向きがあります。やれる範囲の努力をしてみても結果が出なかったり、自分に合わないと思ったら、ほかに頑張ることがないか探してみるほうが、精神的にも楽になれるでしょう。そのほうが、節約を長続きさせることができます。あきらめずに続けてみましょう。試行錯誤を繰り返していれば、自分に合った節約方法が見つかります。無理なことはやらないという選択をしても、いつかは自分なりの答えを見つけることができるのです。



## 自分なりの目標を設定しよう

目標達成が難しく、  
ストレスが  
たまりそうなら・・・



貯金 5月  
に 万円  
円



目標を再設定  
してみれば、  
達成感を得られる



貯金 3月  
に 万円  
円

# 値札を見ずに選べば 「安物買い」で後悔しない

## 付き合いが長くなる商品は慎重に選ばう

安物買いの銭失いという言葉があります。安いけれども質の悪い物を買うと、早くにだめになってしまい、買い替えることになるので、買い物をしたときは得したと思うけれども、結局は損をするということです。いろいろと吟味したうえで、「買ったんだったら、絶対にこれがいい」と選んだ場合は、自分も納得していますから、損したなあと思うことはあまりありません。「欲しくはないけど、仕方ない」と妥協したときに、安物買いの銭失いが起こるので

す。

「仕方がない」と思っで買ってしまうものの代表例としてスーツがあります。普段仕事でスーツが必要ない人でも、持っていないと困ることもあるだろうと、仕方なく買うのです。極力お金を使いたくないから値段で選んでしまい、それが後悔につながる。消耗品であればそこまで気にすることはないでしょうが、家具や家電、洋服などは付き合いが長くなるぶん、後悔することになると、悲しいですね。

## 値段を見ると妥協する気持ちが生まれる

こんな後悔をしないためには、「仕方ない」という思いでお金を使わないことです。まずは買わずにすます方法がないかを考えます。たとえばスーツであれば、礼服も含めてレンタルを利用するという手があります。最近では注文した翌日に製品が届くサービスもあります。

もちろん毎日スーツを着て出勤する人であれば、買わないですますわけにはいきません。そんなときはどうしたらいいでしょう。3回見てやっぱり必要だと思わない限り買わないというのは第6章で既述しましたが、自分が本当に気に入ったものだけを買うべきです。そのためのコツは最初から値札を見ないということです。

「節約してるのに高いものを買ったら意味がないじゃないか」という人はいるでしょうが、そうではありません。値札を見て、値段を頭に入れていると、「本当に気に入ってるのはこっただけど、少し値段の安いこちらにしておこう」という妥協が起こります。「安物」探しをしないために、値札を最後に確認するのです。多少値の張るものであれば、失敗しないために、より慎重に検討するはずですね。そうやって選び抜いたものにきちんとお金を使うようにすると、結局はむだな買い物を減らすことができるのです。

## 「安物買いの銭失い」は避けたいところ

安いからといって  
買うと  
後で後悔する  
ことが多い



多少高くても  
念入りに検討すると  
後悔しにくい





# 服飾費の節約に有効な 「タンスの点検」

## たいていの人は服を持ちすぎている

節約するにあたって、服飾費は大いに削減対象になりえます。たいていの場合、人は十分に洋服を持っていることがほとんどだからです。新しく買わずに過ごせるのであれば、それ以降は服飾費0円で抑えることも可能です。

とはいえ、おしゃれだってしたいという人でも大丈夫です。節約しながらであっても、おしゃれする方法はいくらでもあります。フリマアプリやアウトレット、バーゲンなどを利用して、定価よりも安く手に入れるというのも一つの手です。

むだな出費を抑えるためにできる工夫もあります。買ったあとで似たような服を持っているのに気づいてもどうにもなりません。それに、どうせ買うなら、新しい服を最大限に活用したいですね。そのためにも、服が欲しいなと思ったときには、お店に行く前に洋服ダンスを一度点検してみることをおすすめします。そうすると、埋もれていた服を発見したり、着回しのことを考えて買い物することができるようになります。それから、アクセサリなどの小物で変化をつける方法もあります。服を買うよりもお金はかかりませんし、同じコーディネートであっても、がらっと印象を変えることもできます。

## コンタクトレンズは意外に高くつく

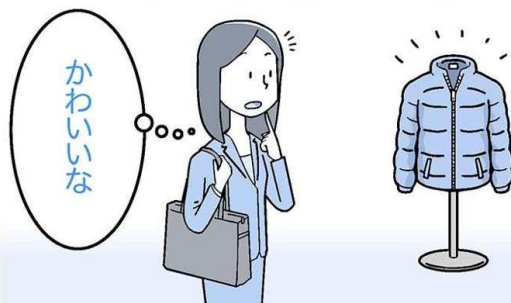
また、コンタクトレンズを使用している人はメガネに切り替えることで、新たなおしゃれにチャレンジすることもできます。そもそもコンタクトレンズをはずしているときのために、メガネも持っている人がほとんどのはず。もしメガネだけの使用に切り替えば、維持費がずいぶん安くなります。特にワンデータイプや2週間タイプなどの使い捨てのソフトレンズでは年間3万円から5万円ほどの出費が必要になります。メガネだと、安いものであれば薄型レンズを選んだとしても1万円を切るものも多いですから、その差は歴然です。複数のメガネを持っていたても、コンタクトレンズよりも安くつくのです。視力や目の状態によってはコンタクトレンズでないと日常生活に支障が出るという人もいますが、なんとなくコンタクトレンズを続けてきたという人は、メガネに変えることを検討してもいいでしょう。

なんでもかんでも我慢するのではなく、日々の生活を楽しく過ごせるように、賢くお金を使いたいものです。

コンタクトレンズをメガネにして年間4万円節約。欲しい服を買う前にタンスの中を確認する習慣をつけて、服飾費を月2万円から1万2,000円に節約。

# 欲しい服を買う前にタンスの中を確認しよう

「欲しい」と  
思ったら



家にある服を  
点検してみよう





# 人に会うなら 飲み会よりランチ

## 「お金を使うから人に会わない」はやりすぎ

人と付き合っていくうえで、一緒に食事をしたり、贈り物をしたり、ご祝儀を包んだり、出費はどうしても避けられないものです。いろいろなお付き合いでお金が出ていくことを考えると、人との付き合いを断つことが正解なのだろうか考えることもあるでしょう。それができるといふ人ならやってみてもいいかもしれませんが、たいいの人は無理でしょうし、人と会うことで楽しい時間を過ごしたり、気分が晴れることだってあるはずですから、必ずしもマイナスのことではありませんよね。ですから、つながりを断たずに、それでもなお節約できる方法を考えるのがいいでしょう。

たとえば一緒に食事をするにしても、ディナーは極力避けるという方法があります。晩ではなく、昼間に会えます。会社勤めであれば、それほどゆつくりはできないかもしれませんが、裏を返せば、ただだらといつまでも飲食を続けてしまうという事態を回避できます。何より、夜にお店でご飯を食べて、お酒も飲むとなると、会計は平気で5,000円を超えたりします。一方、ランチであれば、1,000円前後で抑えることが可能です。酔っ払って気が大きくなって2軒3軒とはしごしてしまったり、終電を逃してタクシーに乗るといふこともありません。

## 高価な贈り物より心のこもった贈り物を

さすがにお祝いごとのお金をケチるわけにはいきませんが、贈り物であれば工夫の余地があります。贈り物をもらう人は、なにも高価なものが欲しいというわけではありません。気持ちを表す一つの方法として、高価なものを贈るという手段があるのであって、特に親しい人への贈り物であれば、お金をかけずに気持ちを伝える方法はほかにもあるはず。お店で買うのではなく、手作りの何かを贈るといふのはいいやり方かもしれません。自分が贈り物をもらったときのことを思い出してみれば、人からもらったメッセージカードはなかなか捨てられなくて、大事にしまつてあるという人も多いはず。ですから、手作りの品に手書きのメッセージカードが添えられていれば、気持ちは十分伝わるのではないのでしょうか。

大事な人とのつながりというのはお金では買えません。ですから、節約することばかり考えて、あまりおろそかにしてしまうことがないようにしたいものです。

次の図版にあるように、月2回の会食を夜から昼に変える

# 夜の飲み会は「高くつく」ことが多い

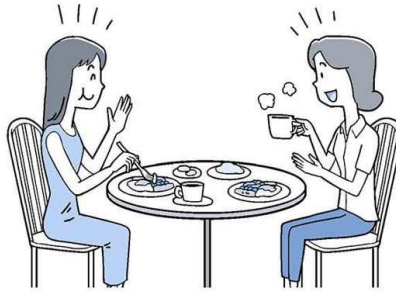
## 飲み会の場合

飲食費 5,000 円  
タクシー代 2,000 円  
**合計：7,000 円**



## ランチの場合

飲食費 1,000 円  
電車代 400 円  
**合計：1,400 円**



# 「1日1,000円まで」より 「1カ月で3万円」と考えよう

## たまには1000円ランチもOK

節約のためとはいえ、無理はしない。自分が使いたいと思ったものにはお金を使う。この章では一貫して、そのことを説明してきました。それで本当にお金を貯めることができるのだろうかと疑問に思う人もいるでしょう。もちろん、何も考えず、湯水のようにお金を使えば貯まるはずはありません。ここで大事ななのは、好きなことにお金は使ってもいいけれども、メリハリのある使い方を意識しようということなのです。

1カ月の食費を例に考えてみましょう。1カ月で3万円と考えるか、1日1,000円までと考えるか、合計金額としてはどちらも同じなのですが、違いが出てきます。たとえば、毎日1,000円以内に抑えようと思うと、選抜肢は相当限られるはずです。たまに外食することがあっても、それこそ牛丼屋ぐらいしか行けません。友人に誘われて1,000円を超えるランチを食べてしまうと、自分で決めた目標を達成できなかったことで、自信を失ってしまうかもしれません。

一方、目標額を月単位で決めていた場合、普段の食事を安くすましておけば、余裕が出てきます。スーパーで買い物して、自炊をしてお弁当を持参すれば、食費に3万円かかることはほとんど考えられません。たまに豪華な食事をしたとしても、目標額を達成できるはずです。

## 日々の目標額を気にする生活は大変

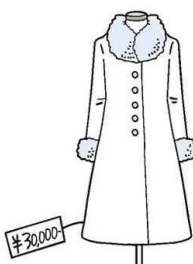
どちらの場合も月の食費が3万円以内に収められたとして、後者のほうが気持ちは楽でしょう。1日単位で使っていく額を決めておく、目標を達成するのも楽だろうと考えるかもしれませんが、日々目標額を気にしないといけない生活はなかなか大変です。何より、ちょっと余計にお金を使いたいというときに、大きなストレスを感じるようになります。

これは食費だけに限りません。服飾費も、月にいくらかという限度を決めておいて、使わなければ繰り越すことができるというふうにしておけば、欲しいものを見つけたときに、値段を見てあきらめなくてすむかもしれません。しかも、買い物をするのがなければ、そのぶんはきちんと貯金に回すようにすればいいのです。制限を設けたうえで、お金を使いたいときにきちんと使えるような目標の立て方をおけば、貯金もできるし、好きなことにお金を使っても楽しく生活することができるのです。



# 節約した分の服飾費は翌月に繰り越してもいい

服飾費を  
「月に1万、  
持越しなし」  
にすると



欲しいけど  
我慢しなきゃな



使わなければ  
その分貯まり  
使いたいときは  
しっかり使える



買った！  
我慢した甲斐が  
あった！

---

## 目標額を達成したら節約は不要？

---

### ●目指すのはお金で悩まされない暮らし

具体的な目標掲げて節約体質を作ることができれば、目標はいつか達成されます。では、目標を達成したらそのあとはどうすればいいのでしょうか。目標達成後のことは何も考えていないし、どうでもいいやという人もいるかもしれません。

だからといって、一度削減した固定費を元に戻したり、自炊をやめて全てを外食に切り替えたりするのでしょうか。出費を削っても生活がきちんと成り立っているのなら、その必要はないでしょう。

ここで、お金を貯めるという行為にはどんな意味があるのか、少し考えてみましょう。

もちろん具体的な目標を達成するためというのが一つ。でも、もう少し抽象的に考えてみると、ポジティブな目標(結婚資金、マイホームの頭金など)であれ、やむにやまれぬ理由(親類の借金返済、奨学金の返済など)であれ、目指すところはお金に関して悩まなくてもいい暮らしでしょう。

### ●いざというときに備えられる安心

そう考えると、貯金の目標額を達成しても、節約生活を続ける意味はあるはずです。というのも、日頃の出費が少なく貯金がある状態だと、生活に何か変化があったときにも対応しやすくなるからです。

例えば結婚資金を貯めるべく貯金に励んだカップルが見事に目標を達成したとして、結婚したあとも節約を続けていれば、子どもができたとしても、教育費などの問題ですぐに頭を抱えるような事態はやってこないでしょう。あるいはマイホームの頭金を貯めていた人がそのまま貯金を続けていれば、生活によって傷んだ箇所を修繕したり、もつと年を重ねて、バリアフリー化の工事をしようというときに、元手がなくて困ったりすることはないはずです。

蓄えがあれば安心できるのに、いつも不安な気持ちでいたり、お金があればできるのに、ないから諦めなければいけないというのは、お金に振り回されているような気がします。お金のせいで嫌な思いをしないためにも、目標達成後も、節約生活を続けてみませんか。(文責:SE編集部)

---

### ●仕事が忙しい分飲み会で発散してしまう

Aさんは求人雑誌を作る会社で働く25歳。バリバリの営業職で、残業が多いときは、月給が手取りで40万円近くになります。ボーナスも考えれば年収500万円ですから、さぞかしお金も貯まっているだろうと思ったら、実は貯金はほぼゼロ。

「家賃は月8万円でちょっと高めだけど、仕事が忙しいからリラックスする家に住みたいじゃん。ほかは特に趣味もないし、そんなに使ってるつもりないんだけど」

では、毎日の食事はどうでしょうか。

「いつも外食だけど、そんなに高いもの食ってないよ。昼飯も牛丼やうどんですますこと多いし。でも夜はちょっと高いかな。仕事終わる頃って、飲み屋ぐらいしかやってないんだよね。同僚に誘われると今日の残業代ぐらい飲んでも罰は当たらないだろうと思っちゃう。気づけば午前2時とか3時で、タクシーで帰ったらあとは倒れるように寝るだけだな」

そんな話を聞いていた、隣の席のBさん。Bさんはパートタイマーで、Aさんと同年齢ながら、1年に50万円ほど貯金ができています。

「Aさん、残業代ぐらい飲むっていつでも、そんな時間までお店にいたら、それ以上に飲み食いしているんじゃないですか。この近所って高い店多いです。そんな生活続けていると体を壊しませんか。それにタクシーだと、うちゃ交通費出ませんよね。倒れるように寝ちゃうなら、豪華なところに住む意味もないですし。あと、うちは営業以外、結構暇ですから、異動したら手当も減るだろうし、やばいんじゃないですか」

### ●収入が多いと人は浪費をしがちになる

Aさんは先輩社員から「給料の2割ぐらいいの家賃の家に住むといい」と言われて、部屋を決めました。しかし、先輩社員はAさんがそれほど給料をもらっているとは知らなかったですし、知っていたとしたら、もっと安い家がいいんじゃないのとアドバイスしたかもしれません。収入が多いと、人は安心してお金を使いがちなのです。

Bさんの指摘に最初はムッとしたAさんですが、よくよく考えて生活を見直すことにしました。環境の変化によって収入が減ったときに、このままの生活は続けられないと判断したのです。(文責:SE編集部)

---

---

## タダでもらうのは本当にお得？

---

### ●友人が多いともらえる機会は多いが...

タダという言葉にどうも弱いCさん。近所には友人がたくさん住んでおり、不要になったものをしばしばCさんにタダでくれます。

「おかげで物には不自由しないし、タダって最高じゃん」

しかし、物が多すぎる家の中はごちゃごちゃ散らかってしまっています。そんな部屋の中で異彩を放つのが冷蔵庫。もらいもののエアコンや電子レンジは明らかに古いのに、冷蔵庫だけは最新型です。

「冷蔵庫も何台かもらったんだけど、どうもじっくりこなくてさ。自炊してるし、冷蔵庫だけはこだわってたんだよね」

Cさんはクーポンも大好きです。

「近所の居酒屋がよくクーポン配ってるんだよ。最初の1杯が半額になるやつ。仕事終わりに安く飲めるってなると、うれしくなっちゃって、いつも以上に飲んじゃうときもあるかな」

### ●処分費用にも目を向けよう

確かにタダでもらえて、それを生活の中で役立てることができるなら問題はないでしょう。しかし、大きな物でもらうのは考えものです。例えばCさんの場合、友達からもらった冷蔵庫を気に入らないという理由で処分しています。タダだった冷蔵庫も、処分するとすると話は別です。リサイクルショップで売れたり、回収業者に引き取ってもらったりできればいいのですが、古い物や状態が悪いときはそうもいきません。値段がつかなくなったり、回収を拒否されたりすることもあります。結局、4000～5000円位の費用がかかることになり、タダでもらえてラッキーと思ったのに、かえてお金を使うということになります。家電以外の大きめの家具も処分費用は有料です。もらった後、邪魔になると気づいても「やっぱり要らないから、引き取って」とは言えませんよね。

また、クーポン券も賢く使えばお得になるはずですが、お店としては、お客さんがクーポン券を使うことで、いつも以上にお金を払ってくれることを期待しています。Cさんの発言から考えると、お店の狙いは大成功のようです。

「タダ」という誘惑に乗らないほうが得をする場合も多いのです。(文責:SE編集部)

---

### ●ないよりはあった方が便利だが...

友人とルームシェアをしていたDさん。シェアしていたEさんが結婚して別の家を借りることになり、代わりの人を探したが見つかりません。結局、ルームシェアを解消して、それぞれが別の部屋を借りることになりました。Eさんが出て行くまでに部屋を探したいところです。

家では減多にパソコンを使わないDさんですが、物件探しをするために、ルームメイトのFさんのパソコンを借りてネット上で情報収集。いつもはスマホでネットを見ていますが、最新型のパソコンは快適です。しかもネットの回線は最上位の通信速度を誇るプラン。職場よりもストレスなく操作できます。

気になる情報を見つけたときはプリンタですぐに印刷。物件選びに妥協はしなくなかったので、Eさんが出て行くぎりぎりになってしまいましたが、ようやくいい部屋を見つけました。Fさんはファックスも持っていたので、不動産屋から提出を求められた書類もスムーズに送付でき、見事に引っ越しを完了しました。

引っ越しが終わり、さっそくパソコンを買いに行くDさん。ネット回線は、Fさんと同じものにしました。プリンタとファックスもFさんが使っていたものの後継機。物件探しの経験から、きっと便利はずだと思ったのです。

### ●使う頻度が少なければ買う必要はない

しかし、Dさんはもともとスマホ派。楽な姿勢でネットを見るのが好きなので、パソコンを使うのは週に2～3回。プリンタは数カ月に一度。ファックスは引っ越し以降まったく使わないまま1年が過ぎました。パソコン代や通信費などで計20万円がむだになっています。

Fさんは在宅で仕事をしていたために、仕事の都合上、それだけのものをそろえていました。しかしDさんは家に仕事を持ち帰ることがほとんどないのです。それに、必要となればコンビニでプリントアウトもできますし、ファックスも送れます。

便利だと思ったものでも、わざわざ買う必要があるのか、自分のライフスタイルと合っているのかを検討することは重要なのです。(文責:SE編集部)

---

### ●通勤時間も変わらず快適な生活だが...

Gさんは、固定費を削減すべく家賃の高いエリアから、より安いエリアへと引っ越しを行いました。

もともと住んでいた部屋の家賃は5万円(2年契約)。就職のために引っ越してきた当初は、右も左もわからないまま急いで部屋を契約してしまいましたが、高い家賃に家計は圧迫されていました。

そこで、契約が切れる半年前から部屋探しを開始。契約切れの3カ月前に条件にあう物件を見つけました。そのことにも触れながら、元の部屋のオーナーと家賃交渉をするも、希望ほどには下げてくれそうになかったので引っ越しを決意。住み慣れた土地を離れることにしました。

職場への通勤時間はほとんど変わりません。乗り換えが不要になったため、むしろ快適になりました。引っ越し後の家賃は3万5000円にダウン。部屋の大きさはほとんど変わらず、不満はほとんどありません。

Gさんは仕事のかたわらバンドもやっていて、土日に練習をします。元の部屋から練習場へは歩いていける距離でしたが、今は電車を乗り継いで向かいます。通勤のように毎日のことではないので、あまりストレスに感じません。彼女の住む家からも離れてしまいましたが、引っ越しは結婚資金を貯めるため。会えないときは電話します。

### ●見逃しがちな支出とは

しかし、どうにもお金が順調に貯まりません。家計を見直してみると、バンドの練習で月8回、3,000円近くの電車賃を払っていることがわかりました。電車賃は電子マネーで支払っていたので、それだけのお金を出しているのに気づくのが遅れたのです。

また、彼女との通話時間が増えたせいで、携帯電話の支払いが増えました。家賃を1万5,000円削ったのに、出費が1万円増えていたのです。今後の通話はLINEですませることにしましたが、バンドの練習に向かうための交通費は未解決のまま。もう一度引っ越そうかとも思いますが、2年未満で解約すると1カ月分の賃料を取られてしまいます。

家を引っ越すと、生活ががらりと変わります。引っ越す前には、自分が見落としていることはないか、きちんと検討しておきましょう。周りの人と一緒に考えるのも有効なやり方です。(文責:SE編集部)

---

### 風呂内亜矢(1章・6章・7章)

1級ファイナンシャル・プランニング技能士(国家資格)。CFP®認定者、宅地建物取引主任者。大手電機メーカー系Sler、マンション販売会社を経て、2013年、ファイナンシャルプランナーとして独立。各種メディアでの執筆や出演多数。著書に『貯金80万円、独身の私にもできた！自宅マンションを買って「お金の不安」に備える方法』(日本実業出版社)がある。

### 加藤哲哉(2章)

株式会社ネクスト執行役員HOME'S事業本部業務支援推進部長。総掲載物件数No.1の不動産情報サイト「HOME'S」の営業部門を率いる。自身も賃貸物件オーナーで、現職の他に不動産会社向けの業務支援ASPを提供する小会社社長や、不動産業界団体の理事としても活動。

### 後田亨(3章)

オフィスバトン「保険相談室」代表。1995年、アパレルメーカーから日本生命へ転職。2005年、乗り合い代理店を経て2012年より現職。執筆・講演・セミナー講師と保険の有料相談に従事。『生命保険の「罠」』(講談社)『保険会社が知られたくない生保の話』(日本経済新聞出版社)など、著書・メディア掲載多数。

### シム・セツヤ(4章)

「通信料金節約ワザ.com」管理人。普段は自宅でネット関連・プログラム関連の仕事をしている。ある日「通信費の料金体系が、なにか間違っている！」という問題意識を抱き、4人家族の通信費を月4万円から1万円まで圧縮。その過程で身に付けたノウハウを惜しげもなく披露し、現在もサイトの更新に精力的に取り組む。

### 岩田昭男(5章)

カード評論家・ジャーナリスト。月刊誌記者などを経て独立。流通、情報通信、金融分野を中心に活動する。「岩田昭男のカード道場」「岩田昭男の上級カード道場」で情報発信をする一方、雑誌への寄稿やテレビ出演を行う。主な著書に『「信用力」格差社会—カードでわかるあなたの“経済偏差値”!』(東洋経済新報社)がある。

### ハビコ(第8章)

節約ブログ「のんびり楽しく貯金」の運営者。夫と息子の3人暮らし。独身時代は全く貯金をしたことがなかったが、結婚を機に節約と貯金を開始。5年間で750万円、家計を改善させた。ブログでは自分の節約法やモチベーションの保ち方を日々発信している。

---

STAFF

カバー/本文デザイン 和田奈加子

カバー/本文イラスト 高田ゲンキ

本文DTP 株式会社アズワン

文章構成 唐仁原俊博

編集 昆清徳(株式会社翔泳社)



2015年4月13日 初版第1刷発行

著者 エスイー SE 編集部

発行人 佐々木 幹夫

発行所 株式会社 翔泳社 (<http://www.shoeisha.co.jp>)

© 2015 Shoeisha.Co., Ltd.

---

本書は著作権法上の保護を受けています。本書の一部または全部について、株式会社翔泳社から文書による許諾を得ずに、いかなる方法においても無断で複写、複製することは禁じられています。本書のお問い合わせについては、2ページに記載の内容をお読みください。

ISBN978-4-7981-4250-0

2015-4-13版