

# 家計管理・生活設計のツボ

## 第5回

### もう一度考えてみたい 家計簿をつける意味、つけ方

お金の使い方の傾向が把握できるようになり、家計管理の基本ツールである“家計簿”。「なかなか続けられない」という人は、完璧を求めるあまり家計簿をつけること自体が目的になっていませんか？今回は、家計簿をつけるメリットと続けるためのコツを改めて考えてみました。

**ツボ1** 家計の傾向が分かれば、「毎日」「きっちり」つけなくても家計簿は成り立つ

**ツボ2** 「お金を貯めてかなえたい夢」が家計簿つけのモチベーションになる

**ツボ3** 家計簿の種類はいろいろ。アナログかデジタルかは自分の目的と好みで選んで

**家計簿が続かない人が  
多いのはなぜでしょう？**

私たちが「家計簿をつけよう！」と決意するのは、年の初めや新生活がスタートする春が多いように思います。食費や交通費などで家計は日々動いているのに、それを記録するととなると、何かしらの節目を迎えない限り、なかなか重い腰が上がらないものです。

そうやってしまう理由は、きっと「毎日続ける」ことが、高いハードルになっているからではないでしょうか。その証拠に、書店や文具店の店頭には「これなら続けられる！」という謳い文句のさまざまなアイデア家計簿が並んでいます。家計簿を続けている人は、それだけで周囲から尊敬の目で見られたりもしますよね。

でも、ちょっと考えてみてください。家計簿とは、そんなに大変なものなのでしょうか？

**家計簿をつける理由を  
改めて考えてみましょう**

実は、完璧な家計簿をめぐって支出項目を細かく設定したり、1円単位まで厳密に記録したりするなど、負担が大きいルールを課す人は、家計簿が続かない傾向に

あるようです。最初に張り切りすぎて、息切れを起こしてしまうのかもしれないですね。家計簿をつけること自体が目的になってしまっている、ともいえそうです。

家計簿の目的は、お金の使い方をチェックすること。収支を記録し、「その出費は適切だったか？」「あれは無駄使いだったのでは？」と、反省材料としても活用したいものです。

その記録が1カ月、半年、1年と積み重なることで、今度はお金の使い方傾向が分かってくる。「予想以上に通信費が高いから、スマホのプランを考え直そう」「交際費を減らせば、毎月あと1万円多く貯蓄ができるな」といった具合に、無駄使いをしがちな項目や気づかずにいた支出が見えてくるなど、バランスの良い家計管理ができるようになるのです。

このあたりが、「家計簿をつける習慣がある人は、お金が貯まりやすい」と一般に言われるゆえんなのでしょうか。

とはいえ、家計管理の目的は、単に貯蓄を増やすことではありません。海外旅行で思い出をついたり、マイホーム購入を実現するため、子どもの進学や夫婦の老後を安心して迎えるためなど、将来

### 「知るぽると」で知る家計簿長続きのコツ

「家計簿をつけるメリットは分かるけれど、続ける自信がない…」と躊躇しているあなたは、こちらのURLもご覧ください。

#### 「あなたの家計管理の腕前チェック」

10の質問に答えると  
あなたの家計管理の腕前が診断されます。  
“腕前”ごとに役立つ資料の案内も



<http://www.shiruporuto.jp/tool/clinic/udemae/>

#### 「家計簿長続きのコツ」

家計簿を続けている先達の  
“ゆったり・ざっくり”アドバイス集



<http://www.shiruporuto.jp/tool/clinic/kotu/>

簡単・シンプルタイプ	レシート撮影タイプ
<p>おこづかい帳のような分かりやすいデザインで買い物のたびに手軽に入力しやすい。日々の入力、予算管理、自動集計、グラフ化など、機能自体もシンプル。キャラクターがかわいいものも多く、楽しく続けられる工夫がされている。</p>	<p>レシートをスマホで撮影すると文字を読み取り、入力、項目分けまでしてくれる。内蔵カメラの性能にもよるが、読み取りの正確性は多くのアプリで90%以上。レシートのない買い物の入力忘れが懸念されるが、入力がとにかく面倒という人向け。</p>
目的・属性別タイプ	一元管理タイプ
<p>近くのスーパーの特売情報を伝えてくれる主婦向けアプリ、日々の節約の裏技を提供してくれる儉約アプリ、撮影したレシートの項目からその日の献立を提案してくれる料理初心者向けアプリなど、プラスα機能が充実したものも。</p>	<p>銀行口座の貯蓄残高、クレジットカードの利用明細や引き落とし日、プリペイドカードの残高までを一元管理し、お金の動きが手元ですべて把握できるタイプ。証券などの資産まで守備範囲とするもの。オフラインでは操作できないアプリが多い。</p>

の希望やかなえない夢があるからこそ、節約して貯蓄に励もうと思えるのです。

家計簿を続けるモチベーションも同じことと言えるでしょう。これまで家計簿を挫折した経験のある人は、もう一度、かなえない夢や目的を見つめ直してみるといいかもしれませんね。

### 目的に合った家計簿で楽しみながら続ける

家計の傾向は、やはりある程度の期間家計簿をつけなければつかめませんから、負担を感じず楽しくつけ続けられる、自分に合った家計簿を選ぶことが大切になってきます。

現在販売されている家計簿には、旧来からの手書きタイプだけでも、

#### ・毎日つけるもの

- ・1週間ごとにもまとめてつけるもの
- ・レシートを貼るだけのもの
- ・手帳としても活用できるもの
- ・項目別にレシートを袋分けして予算管理もできるもの

などがあります。手書き派の中には、日記も兼ねて市販の大学ノートなどにまとめている人もいます。

一方、表計算ソフトでフォーマットを作ったり、市販の家計簿ソフトを使って家計管理をしているデジタル派も増えていきます。わずらわしい集計作業を自動計算してくれるのが何よりのメリット。年間推計、予算別集計などさまざまな切り口で、瞬時に家計の全体像を把握することができます。

このところ、利用が広がってきているのが、スマホの家計簿アプリです。

#### ・支出の都度金額を入力するベーシックなタイプ

- ・すべての銀行の預貯金、クレジットカード、金融資産まで一元管理できるタイプ

・家族でデータを共有して家庭全体のお金の使われ方が把握できるタイプ

など、実にいろいろな種類があつて、どれを選ぶか悩むほどです。

常に手元にあるスマホだから、ちょっとした空き時間に入力できるのが、続けられるポイントのようです。

### 通帳の記帳も立派な家計の記録

さまざまな種類、手法が出そろった感のある昨今の家計簿事情ですが、その中で、自分に合ったものを見つけたポイントは、やはり「何のために家計簿をつけるのか」を明確にすることだと思います。

初めてつける人なら、オーソドックスな家計簿からスタートすることをオススメしますが、1年ほど続けて家計の傾向がつかめたら、シンプルにカスタマイズしてもいいでしょう。不要な項目をそぎ落とし、通帳の記帳だけで事足りるかもしれません。預金残高を定期的に確認して、目立って減っていれば原因を確認するというこの方法は、「どうしても家計簿が続かない」という人にも試してほしい家計管理術です。「これなら続けられる」という小さな成功体験を重ねれば、いずれ、家計簿づけが習慣にできるかもしれません。