

ひとり暮らしの生活費

若いみなさんが進学や就職に伴い、親元を離れて一人で生活するとき、お金のことでどのような知識を備え、計画的な生活を送ればよいのでしょうか。今回は、ひとり暮らしではどのような生活費がかかるのかを学びながら、赤字を出さずに貯蓄するコツなど、自立した生活を送るためのポイントをご紹介します。

生活費を仕分けする

新生活がスタートすると、家族とともに暮らしていたころとはうって変わり、生活費のすべてを自分ひとりでマネジメントしなければなりません。生活費のことは今まで親任せだった方にとっては、何から考えていけばいいか戸惑うこともあるでしょう。

そこでまずご自身の生活費について下表を参考にして費目別に把握してみましょう。そして、これらの中身を「基本的支出」と「付加的支出」に分けてみてください。前者は通常の生活に必要な不可欠な支出、後者はそれ以外の支出を指

(参考) 学生の場合の支出 (全国平均)

食費	23,510円
住居費	54,640円
交通費	3,250円
教養娯楽費	8,260円
書籍費	2,250円
勉学費	1,520円
日常費	6,500円
電話代	4,830円
その他	2,550円
貯金・繰越	10,460円

大学生協 (全国大学生協連) 2010年調べ

(参考) 借家単身世帯の支出 (全国平均)

食費	36,596円
住居費	47,425円
光熱費	9,715円
家事用品	3,381円
被服費	4,694円
医療費	4,765円
交通・通信費	22,408円
教養・娯楽費	16,469円
その他	21,993円

出典：住居の所有関係別1世帯当たり1か月間の支出 (単身世帯) 民営借家 (総務省「家計調査」2011年)

康な生活を送るのに欠かせない毎

日の食事にかかる費用は基本的支出となる一方、友人との飲食費などは、付加的支出となります。

次に、各々の基本的支出や付加的支出について、毎月の金額がほぼ変動しないもの(ここでは固定費と呼びます)とかなり変動するもの(変動費と呼びます)に分けてみましょう。例えば通信費であれば、定額契約をしているインターネットの接続費や携帯電話代などは固定費、スマートフォンなどを利用したパケット通信費(定額サービスを除く)は変動費、といった具合です。基本的支出では、固定費部分が多く、付加的支出では、変動費部分が多くなるのが通常です。このように生活費を仕分けすることが、計画的な新生活の第一歩といえるでしょう。

貯蓄のコツ

学生から社会人になり、新しい生活が始まったからといって収入が極端に増えるわけではありません。社会人になった分、交際費や身だしなみにかかるお金も新たに増えるかもしれません。そんな中でも、将来に備え、貯蓄をする習

慣を身につけることは大切です。

貯蓄のコツは、

- 毎月の貯蓄額の目標を決めること
- 収入 - 貯蓄 = 支出可能額と考えることです。支出を抑える必要がある場合、まずは、付加的支出の変動費部分で余計な支出をしていないか探してみるのが良いでしょう。生活するうえで必要性や契約等の変更のしやすさによって、支出の抑えやすさが異なるからです。

しかし、ついつい甘えが生じて目標額どおり貯蓄できないという心配があるかもしれません。そういう人は、あらかじめ決めた額を給与支給時に天引きで積み立てる金融商品を利用してみてはいかがでしょうか。財形貯蓄制度のある企業であれば、それを活用するのも一案です。ただし、財形貯蓄は途中で簡単に変更がきかないこともあるので事前に十分検討しておくこと。

ひとり暮らしを始めたなら、自分の収入に見合った収支の合う生活を送ることが大切です。自分の将来を見通しながら、限られた収入を上手に配分して、人生全体を通じて満足が得られるようにしていきたいものです。