

そこが知りたい!

くらしの金融知識

消費税アップにも負けない 「家計の見直し」術

このところ物価の上昇が見られ始めている中、4月からはいよいよ消費税がアップします。この機を前向きにとらえ、マイホームも子どもの進学も、そして明るい老後も手にするために家計を見直してみましよう。

消費税だけではない
家計負担増加の数々

4人家族で負担増は約7万円

4月を迎えれば、春本番。新生活や新年度がスタートする、何となくウキウキする季節ですが、今年ばかりは様子が違うかもしれません。4月1日より、消費税率が5%から8%になるからです。

とは言え、この3%アップがどれほど家計に影響するのかについては、多くの人が抱くのは漠然とした不安でしかないはずです。そこ

で、ひとつ数字を紹介しましょう。第一生命経済研究所が、消費税率が8%に上がったときの家計負担を試算したところ、4人家族(夫婦、子ども2人)で働き手が1人の世帯のケースで、年収が450万円〜500万円であれば、年間の負担増は6万9112円となりました(左頁図表1)。

もちろん、あくまで目安ではありますが、とくに家計支出が何かと増え始める30代、40代の子を持つ世帯にとつては、年間7万円の支出増は無視できない額と言えるでしょう。

さらに、同試算によると、年収が250万円〜300万円の時、年間の負担増は5万3739円、年収650万円〜700万円では9万6464円となります。

この結果を、年収に対する税負担の増加率で見ると、所得が低い世帯ほど負担増をより感じる(増加率が高い)、いわゆる「逆進性」が傾向としてあることがわかります。

また、今回の消費増税はニューズなどで取り上げられ関心も高いわけですが、実はこれ以外にも、

2012年度以降、新税導入や社会保険料のアップなどは増えているのです(左頁図表2)。

そのひとつが、住民税の「年少扶養控除(33万円)」の廃止です。16歳未満の扶養親族がいる場合に適用されるこの所得控除は、2011年に所得税に対しても廃止されており(控除額38万円)、このダブルの廃止による税負担は、年収500万円、子ども2人(16歳未満)の世帯で10万円前後の負担増となっているはずです。

【監修・執筆】

清水 京武 (しみず けいぶ)

編集プロダクションを経てフリーライターとして独立。マネー情報誌『あるじゃん』に創刊時より関わる。同誌の誌上マネー相談「マネープランクリニック」では15年にわたって500組を越す家族を取材、家計診断のページづくりを担当。現在、『All About』のガイドとしてマネープラン、家計管理、貯蓄、運用等の記事を執筆。

「家計を見直す」いい機会に

ここまで話を進めて、何だか重たい気分になった人もいるかもしれませんが。確かに、増税や社会保険料アップは家計にとっては痛手です。収入アップがなかなか望めない場合には、なおのこと。しかし、

だからこそ、これを「家計を見直す」ためのいいキッカケにしてはどうでしょう。

子どもの進学や住宅購入など、ライフイベントが目白押しの子供世代にとっては、今後大きな支出が否応無しに訪れます。たとえば、子ども1人にかかる教育費はその進学コースによっても異なりますが、

高校まで公立、大学は私立文系の場合でおよそ900万（次頁図表3および4）。2人なら単純に倍となります。

また、多くの人が不安に感じている老後資金についても、ひとつの参考数値ではありますが、無職の高齢者世帯では、支出に対して収入（公的年金などの社会保障給付他）が月平均で約5万4000円不足しているという調査結果（次頁図表5）が出ています。それをカバーするのが老後資金とすれば、20年間で必要な額は約1300万円。そして、そういった資金を計画的に貯められるかどうかは、結局、日々の家計管理にかかっているのです。

家計管理の目的とは「ライフプランを実現するための貯蓄が継続的にできる家計」を目指すことです。そして、多くの世帯で、その実現には「家計の見直し」が欠かせません。収支で赤字となる月がある、貯蓄はボーナスに頼っているといった家計であれば、すぐにでも着手したいところです。

また、贅沢はしていない、節約を心掛けていて、という世帯でも、実はちよつとの工夫で貯蓄ペースが上がることもあるのです。

家計見直しの第一歩として
家計簿をつけよう

家計の見直し方法はさまざまですが、もし現在、家計簿をつけていないのなら、そこから始めてみてはどうでしょう。「家計簿」と聞くともちよつと古くさいイメージがあるかもしれませんが。しかし、その効果は今でも十分に高いのです。

毎月食費にいくら支出して、電気代はいくらで、その月の収支はどのくらいだったのか。そういった、家のお金の流れを把握することが家計管理の基本です。そして、その流れが支出に偏っていれば、貯蓄は思うようにできません。それを見つけ、修正することが家計の見直しであり、家計簿の役目なのです。

続けるコツは簡略化

家計簿をつけることは面倒で、地味な作業です。以前はつけていたが途中で挫折した、という人も少なくありません。そこで、続けるポイントを整理してみましょう。

まず、最初はできるだけ簡略化することです。支出の費目が多すぎると整理が大変です。家賃、水道光熱費、食費、教育費、通信費、

図表1：消費税率が8%に上がったときの家計負担増

モデルケース＝4人家族で働き手が1人のケース

年収	250万円未満	250万～300万円	300万～350万円	350万～400万円	400万～450万円
負担増額	5万5,349円	5万3,739円	5万7,890円	5万7,418円	6万4,999円
年収	450万～500万円	500万～550万円	550万～600万円	600万～650万円	650万～700万円
負担増額	6万9,112円	7万3,691円	7万2,908円	8万8,388円	9万6,464円
年収	700万～750万円	750万～800万円	800万～900万円	900万～1000万円	1000万～1250万円
負担増額	9万4,993円	9万9,953円	9万9,819円	10万1,664円	11万4,118円

出典／日本経済新聞（平成25年10月2日付記事「脱デフレへ正念場」より）。試算は第一生命経済研究所（※）増税にともない予定されている低所得者への給付金は考慮されていない

図表2：2012年度以降に実施、または今後実施が予定されている増税等

消費税	2014年4月に8%、2015年10月に10%と段階的に消費税率がアップ
住民税	2014年6月から10年間、毎年、均等割部分が1,000円加算
地球温暖化対策税	2012年10月よりスタート。 家計負担増は1世帯最大で年間1,200円程度（環境省試算）
復興特別所得税	2013年1月より所得税額に2.1%分を上乗せする定率増税を25年間実施
社会保険料のアップ	
健康保険料	保険料率が2012年4月より全国平均で9.50%から10.00%に
介護保険料	保険料率が2012年4月より1.51%から1.55%に
国民年金	毎年4月に月額280円アップ。2017年以降は1万6,900円に据え置き
厚生年金	毎年9月に保険料率が0.354%ずつ引き上げられ、2017年に18.30%で統一予定
控除の廃止	
住民税	2012年より「年少扶養控除(33万円)」を廃止

図表3：幼稚園～高校までの年間教育費／私立と公立の比較

(単位/円)

	幼稚園		小学校		中学校		高等学校(全日制※)	
	公立	私立	公立	私立	公立	私立	公立	私立
学習費総額	230,100	487,427	305,807	1,422,357	450,340	1,295,156	386,439	966,816
学校教育費	131,624	340,464	55,197	822,467	131,534	997,526	230,837	722,212
学校給食費	17,920	26,891	42,035	40,229	36,114	3,380	-----	-----
学校外活動費	80,556	120,072	208,575	559,661	282,692	294,250	155,602	244,604

出典/文部科学省「平成24年度・子供の学習費調査/調査結果の概要/学習費総額」より
 (※)「公立高等学校授業料無償化」「高等学校等就学支援金制度」の導入により、平成22年度より高等学校の学校教育費は減少

図表4：大学の入学初年度と卒業までにかかる教育費

(単位/円)

	国立(基準額)	公立	私立文系	私立理科系	私立医歯系
入学金	282,000	397,909	250,910	265,942	1,034,844
授業料	535,800	537,933	741,945	1,035,955	2,803,165
施設設備費	-----	-----	160,424	189,582	883,265
初年度合計	817,800	935,842	1,153,279	1,491,479	4,721,274
卒業までの合計	2,425,200	2,549,641	3,860,386	5,168,090	23,153,424

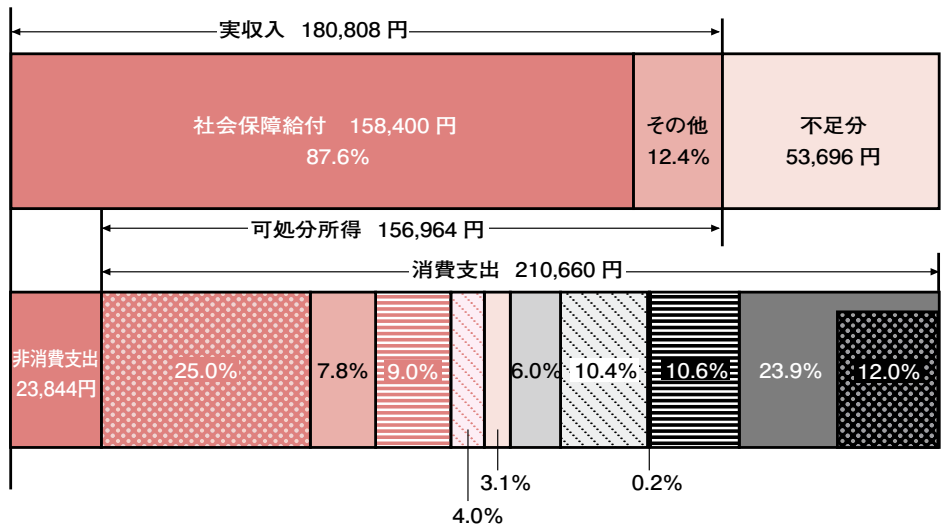
出典/文部科学省「国立大学等の授業料その他費用に関する省令(平成16年3月31日文部科学省令第16号)」
 「平成25年度学生納付金調査結果」「平成24年度私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額(定員1人当たり)の調査結果について」より。なお、国立大学は法人化により基準額と異なるケースもある。公立、私立は昼間部の平均額。また、公立の入学料は地域外入学者の平均額。卒業までの合計額は授業料、施設設備費を4年間(私立医歯系は6年間)変わらないという条件で算出。

レジャー・交際費、保険料など、費目は多くても10個程度にまとめてみましょう。
 実際の家計簿は、自分が記録しやすいものであれば市販の学習ノートでも、手帳でも構いません。要は支出の総額とその内訳が月毎に明確にできれば、どうつけようという人は、極力簡略化したいという人は、レシートをノートなどに貼りつけ、合計月額を費目別にまとめる。

とめてもOKです。
 また、書き込むより入力作業の方が楽という人は、ネット関連各社が提供する、パソコンやスマートフォンを利用してのネット家計簿や家計簿アプリの活用がおすすめです。集計はもちろん、数値のグラフ化、資産の二元管理などができるため、家計管理の上級者向けと思われるがちですが、簡単に自分に合った家計簿を作成できるという点で、ビギナーにこそ使ってほしいツールです。
 とくにスマホは、外出先で使ったその場の入力が可能です。また、スマホで買物のレシートを撮影すれば、そのデータを読み取り家計簿に反映してくれる、まさに「手抜きサポート」とも呼べるような機能もあります。提供する各社とも、その多くが利用料無料(二部機能は有料というケースも)という点も手軽に使える要因と

なっています。
 インターネットで「家計簿ソフト」「家計簿アプリ」のキーワードで検索すると、たくさんのツールを参照することができるので、自分にあったものを探してみましょう。

図表5：老後生活における収支比較とその内訳(月平均額)



出典/総務省統計局「家計調査報告(家計収支編)―平成25年(2013年)平均速報結果の概況」の「高齢無職世帯の家計収支」より。調査対象は、世帯主が60歳以上の無職世帯(平均世帯人員:1.90人、平均世帯主年齢:73.4歳)

- 食料
- 住居
- 光熱・水道
- 家具・家事用品
- 被服及び履物
- 保健医療
- 交通・通信
- 教育
- 教養娯楽
- その他の消費支出(うち交際費)

家計簿を意味あるものに

家計簿は継続することがとても重要です。そして同様に大切なポイントが、それを活かすということです。家計簿はつけたことで満足してしまうという人がいますが、それで終わりではありません。

図表6：費目別の家計の見直し効果とその方法

◎=見直し効果大 ○=それなりに見直し効果あり ●=見直し効果は高いが、方法に十分な検討、工夫が必要

	見直し効果	見直し方法
住居費	◎	持ち家の場合には、ローンの借り換え・繰上返済、賃貸の場合には、住み替え
車両費	◎	車所有そのものの見直し、軽自動車・低燃費車・ハイブリッドカーへの買い替え
食費	●	外食を減らす、余分な食品を買わない
教育費	●	私立進学、習い事などが家計に対して適正かどうかの検討、奨学金利用
通信費	○	利用方法、契約プランの見直し
水道光熱費	○	エコ家電の利用、節電等を実践する生活
保険料	◎	保険自体の解約、特約部分の解約、保障の減額、払済保険など
使途不明金	◎	支出内容の明確化、本当に必要なものしか買わない習慣をつける

また、家計収支が赤字だと見返すのが怖いという現実逃避型の人もいるようです。しかし、つけた内容をしっかりと家計の見直しに活用してこそ、家計簿をつける意味が生まれるのです。

では、どう活かせばいいのでしょうか。まず、家計の支出傾向を知るために、最初の1〜3カ月で、月間の支出総額と費目別の支出額を家計簿から算出します。次に、目標とする貯蓄額から毎月の貯蓄ペースを割り出し、それに合わせて支出額の目標を設定します。

たとえば、教育費や住宅資金など、毎月5万円貯蓄したいとしましょう。その場合、仮に月収を30万円とすれば、貯蓄額を引いた25万円が目標支出額となります。そして、実際の支出額が28万円ならば、支出をどこかで3万円分、削らなくてはいけません。その作業が、家計の見直しというわけです。

効果的に実践する家計の見直しとは

これまでできていなかった貯蓄を目指す場合、方法は主に2つ。ひとつは収入アップ、もうひとつは支出の削減、つまり家計の節約、儉

約です。理想は両方とも着手することですが、ここでは後者についてその具体策を考えてみましょう。

見直し効果の高い固定費の削減

支出の削減は、いかに合理的、効果的に行うかが重要なポイントです(図表6)。とくに効果があるとしておられるのが固定費の削減です。固定費とは、毎月あるいは定期的に一定額が支出されます。家賃、駐車場代、保険料、税金、住宅ローン、その他各種ローン、また、携帯やスマホの定額プランの支払いや学習塾、習い事の月謝などもそれに含まれます。こういった固定費は一度下げれば、その後は何もしなくても下がったままの額が維持されるという大きなメリットがあります。

その中でも、もっとも削減に着手しやすい固定費が保険料でしょう。死亡保障を減額する、終身保険から定期保険に切り替える、終身保険や養老保険などを払済保険にする(保険料の支払いを途中で終え、結果的にこれまで支払った分に該当する保障が残る)など、その方法はいろいろです。ただし、最小限の必要保障額は確保したいので、保障内容の見直しには十分

な検討が必要です。

住宅ローンの見直しも効果は高いものの、いくつか条件があります。借り換えは新規で借り入れるのと同様のコストが発生します。借入額、返済期間、金融機関などによってその額は異なりますが、平均で50万〜60万円が必要ですが、それを支払っても、利息で得をするかどうかは問題です。毎月の支払い額が下がらなければ、家計負担は減りません。

また、繰上返済には期間短縮型と返済額軽減型があります。支払い総額でより得をする(支払利息が減る)のは期間短縮型なので、できればこちらを選択したいところですが、毎月の支払額は同じままです。月々の固定支出の削減を優先するのであれば、返済額軽減型を選択せざるを得ないことになります。加えて、軽減効果が実感できるには、ある程度まとまった額を繰上返済に回さなくてはなりません。たとえば、2500万円を30年返済、固定金利2・0%で借り入れた場合、5年後の繰上返済で、毎月の返済を1万円軽減するには、約250万円(手数料を含まず)が必要となります。

食費は手間と創意工夫が必要

これに対して、家計支出を削減する上で、意外に難しいのが食費です。外食を控えることには一定の効果がありますが、単純に食費を下げると食卓が一気に寂しくなります。食生活は長い間の習慣が強く影響しているため、レベルを落とすにせよ、気持ちも後ろ向きになりがちです。作り手側が手間を掛け、見た目や味に工夫する必要があるとあります。

難しいという点では、節電も同様です。日頃の生活で心掛けても、下がる金額はわずかということがままあるからです。初期費用はかかりませんが、省エネの効果の高い家電の購入や電球のLEDへの買い替えといった抜本的な対応が有効でしょう。

また、発想を大きく変えると、思っている以上に節約できる場合もあります。その代表がカーシェアリングです。マイカーを保有せずシェアしていくというビジネスは、年々その利用者を増やしており、昨年、カーシェアリング各社の会員数の総計は29万人、車両台数も9000台に達しました。住まいが首都圏およびその近郊で利用

は休日か月に3、4回程度であれば、そのコストはクルマの維持費(ガソリン代も含む)の3分の1程度に抑えられるはずですよ。

家計管理を成功させる
長続きのポイント

家計の見直しはその効果的な方法もさることながら、いかに継続させるかが重要になってきます。頑張つて家計簿をつけ、家計を見直し、目標の貯蓄ができたとしても、それが1カ月で終わってしまつては意味がありません。継続できるのか、それとも途中で挫折してしまうのか、その違いの原因は何なのでしょう。

無理なら軌道修正しよう

まず考えられるのは、無理な削減です。食費を削り、節電を徹底的に行い、友人からの誘いも断り、ひたすら節約に励む。何から何まで我慢では、なかなか長続きはしません。心に余裕が消え、それがストレスになり、その反動で以前にも増して浪費するようになったというケースも実際にあります。

節約は、削りやすいところから削るのが鉄則。支出の優先順位を明確にするということです。レ

ジャー費は削れるが、食費は削れないというなら、それに合わせて家計の見直しをしなければよいのです。また、結果的に貯蓄ペースが落ちるとしても、ときに「使う」ことも効果的です。たとえば、予算を決め、家族で月に1回外食をする。そういった支出のメリハリを上手につけられる世帯は、家計管理が長続きしています。

また、家計の見直しは軌道修正を加えながら続けていくことも大切です。支出の削減幅が大き過ぎたため、どうにも家計のやりくりができないなら、削減幅を小さくすればいいのです。月5万円の貯蓄が必要としても、4万円が限界なら、目標とする貯蓄額を変えてみる。希望するマイホームを新築から中古に切り替えれば、資金は1000万円近く下げられるかもしれませぬ。あるいは低い貯蓄額から始め、段階的に引き上げていくという方法もあります。ともあれ、絶えず収支のバランスを見ながら、場合によっては教育費や住宅購入の予算を見直しつつ、無理のない貯蓄額を設定したいところです。

家族の協力が不可欠

家計の見直しは、気持ちに左右

されることが多々あります。単なる節約は我慢にしか思えず、続ける気持ちが萎えてきます。そこで大事になるのがモチベーションです。何のために我慢をし、節約をするのが明確で、かつ自分の希望に即したものであれば、自然と節約はできてしまいます。家が欲しい、子どもを私立に通わせたい、あるいは独立開業したいといった気持ちが強いほど、家計の見直しは苦にならないはずですよ。

しかし、家族がいる場合、節約は1人ではできません。家計の見直しに家族の協力は不可欠なのです。自分だけが熱心で、配偶者や子どもたちが非協力的では、その努力も空回りするばかりです。結果、ストレスを溜め込み、家計の見直しそのものがストップしてしまうこともあります。まずは家族で話し合いましょ。とくに夫婦間では目的を共有し、家計の見直しの必要性をお互いに理解することです。

4月は何かを始めるのにふさわしい新スタートの時期。家計を見直し、目標とする貯蓄を設定する。そして、そのために家族が協力していけば、希望するライフプランはきつと実現するでしょう。