



そこが知りたい
 暮らしの金融知識

初めての一人暮らし 賢いお金の管理術

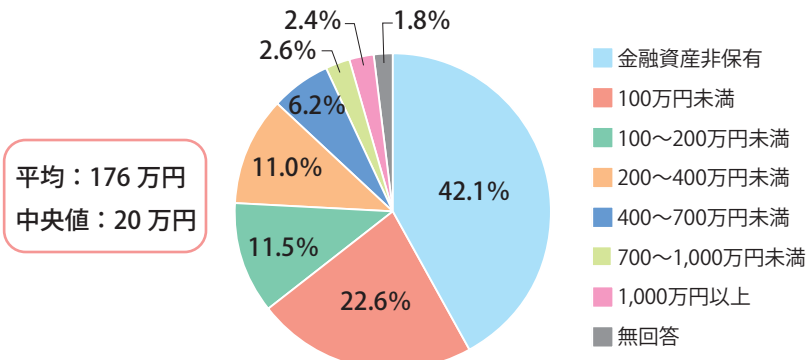
20代になると、実家を出て一人暮らしをしたいと考える人も多いでしょう。とはいえ実際に一人暮らしを始めると、日々のやりくりで手一杯になり、貯蓄どころではなくなるケースも少なくありません。そこで今回は、一人暮らしをするときに知っておきたい、賢いお金の管理術を紹介していきます。

20代で金融資産※を保有していない人は4割以上いる

令和4年の「家計の金融行動に関する世論調査[単身世帯調査]」によると、20代の金融資産保有額は平均176万円です。ただし、より実態に近いとされる中央値は20万円と、156万円もの差があります。また、金融資産を保有していないという人が42・1%と、大きな割合を占めているのも特徴です【図表1】。

※金融資産の定義は、「運用のためまたは将来に備えて蓄えている部分」です（預貯金のうち日常的な出し入れや引落しに備えている部分は含みません）。
 過去1年間に手取り収入（税引後）の何%ぐらいを金融資産として貯蓄し

【図表1】 20代の金融資産保有額



(出所)「家計の金融行動に関する世論調査[単身世帯調査] 令和4年」(金融広報中央委員会)

たかという設問では、年間の手取り収入のうち35%以上を貯蓄に回したという人が16・0%もいる半面、まったく貯蓄に回さなかったという人が31・8%と、貯蓄率も二極化しています。

20代だと収入がまだ上がる前で、人付き合いなども多く、なかなかお金を貯められないという事情もあるかもしれません。しかし、そういった中でも、結婚や子育てでお金がかかるようになる前に、しっかり貯蓄・投資を習慣化して、人生を豊かにするための手元資金も用意しておきたいところです。

貯蓄や自己投資をしながら一人暮らしをできるか考えよう

「就職と同時に実家を出て、夢の一人暮らしを始めたい」と心を躍らせる人もいれば、「学生寮を出るため、一人暮らしせざるを得ない」、「すでに学生時代から一人暮らし中」という人もいます。一人暮らしをする事情はさまざまです。いずれにしても、自立して生活する力が身に付く、家族に干渉されず自由に過ごせるなど、一人暮らしをすることによるメリットはたくさんあります。

その一方で、月々の家賃はもちろん、水道光熱費、火災保険料などの諸費用

がかかり、実家暮らしに比べると金銭的負担は大きくなります。また、自身の収入や年金だけでは十分に豊かな生活を送ることができない可能性もあります。だからこそ、20代のころからスキルアップやキャリアの複線化に向けた自己投資が必要です。こうしたことから、一人暮らしをする際には、家計のやりくりについてしっかり考えておく必要があります。

まずは、自分の現在の貯蓄額を確認しましょう。それとともに、自分の収入（入るお金）と、一人暮らしするのに最低限かかる生活費（出ていくお金）を把握します。学生時代に奨学金



を借りていた場合は、その返済も考慮する必要があります。今後のライフプラン（転職、留学、自分磨き、結婚など）も念頭に置き、お金を貯めながら一人暮らしをしていけるかどうか考えていきましょう。

実家から会社に通える環境にある人の場合、家計のやりくりが厳しそうであれば、ひとまず実家で暮らすというのも1つの方法です。貯蓄がある程度できてから一人暮らしをしても、遅くはありません。

「入るお金」と

「出ていくお金」を見える化する

「入るお金は給与明細書で把握する」

それでは、具体的に「入るお金」と「出ていくお金」を整理してみましょう。入るお金については、会社から受け取る給与明細書で把握できます。給与明細書は、「勤怠（勤務した日数や時間）」、「支給（勤務先から支払われる金額）」、「控除（給与から天引きされる金額）」、「合計」の4項目から構成されます。額面収入（月収）は支給欄に記載された基本給と各種手当を合算したもので、「支給合計額」として記載されます。

そこから控除欄の税金や社会保険料

等を天引きしたものが、いわゆる「手取り」と呼ばれるもので、「差引支給額」に記載されます。額面と手取りの違いを理解して、手取りの中でやりくりすることを考えるようにしましょう。手取りの計算方法や額面と手取りのイメージを整理したものが【図表2】になります。

【図表2】手取り収入の計算式と額面と手取りのイメージ

手取り収入(可処分所得) = 税金や社会保険料等を差し引いて手元に残るお金

$$\text{額面収入} \text{ 万円} - \left(\begin{array}{|c|c|c|} \hline \text{所得税} & \text{住民税} & \text{社会保険料} \\ \hline \text{万円} & \text{万円} & \text{万円} \\ \hline \end{array} \right) = \text{手取り収入} \text{ 万円}$$

会社員における額面収入と手取り収入のイメージ

	200万円	400万円	700万円	1,000万円	2,000万円
額面年収	200万円	400万円	700万円	1,000万円	2,000万円
手取り年収	約162万円	約314万円	約528万円	約712万円	約1,273万円
比率	80.86%	78.49%	75.45%	71.20%	63.66%

※額面年収は、月給12カ月分と賞与（月給の2カ月分×2回）、配偶者・扶養家族なし、所得控除は基礎控除のみ、住民税は世田谷区、雇用保険は2022年10月度、健保は協会けんぽ東京支部、2022年度の条件で試算

(出所) 監修者作成

【図表3】固定費と変動費の違い

固定費	変動費
毎月必ず一定の支出がある費目	支出額が月によって変動する費目

(出所) 監修者作成

【出ていくお金は

固定費と変動費の2つに分ける】

家計簿を付けるなどして、支出を費目別に分けて「見える化」してこそ、どこにどれだけのムダがあるのかを認識できます。最もベーシックな費目の分類法は、固定費と変動費の2つに大別する方法です。固定費とは毎月定期的にかかる支出のことで、住居費(家賃)、通信費、水道光熱費、保険料などが代表格です。変動費は、食費や日用品費、被服費など、その都度、金額が変わる支出をいいます【図表3】。

「家計簿を付けるなんて面倒」と思う人は多いかもしれませんが、今はレシートの写真を撮るだけで、買った商品、購入先、金額などを費目別に分けて自動的に記載し、集計まで行う無料の家計簿アプリがいくつもあります。こうしたアプリを使えば、手書きの間がいらす、「どれが固定費にあたるのか」と、迷う必要もありません。

出ていくお金を減らすには
固定費の見直しが最優先

入るお金と出ていくお金の差額が、余剰資金(貯蓄・投資に回すことができるといえます)となります。赤字だったり、少なかったりする場合、家計の見直しを行います。家計の見直しで真っ先に取り組むべきは、固定費の削減です。毎月確実にかかるお金だからこそ、一度減らせば、その後は面倒やストレスを感じることなく、継続的に節約できるためです。

固定費の中で最も大きな割合を占めるのが家賃です。一般的に手取りの2〜3割に収めるのが理想とされますが、手取りが20万円の人と50万円の人とは、同じ2〜3割でも負担の大きさはまったく違います。一度契約すると、同じ金額を支払い続ける必要があ



るだけに、家計のバランスを見て、入居前に慎重に決めることが大切です。入居後に家賃の負担が重たく感じられたら、更新時期が来る前に引っ越しなどを検討しましょう。

次に削減できるかチェックしたいのが、保険です。公的保険で保障される額を知り、ムダな保険に入っていないかを見極めることで支払保険料を減らせる可能性があります。

また、契約アンペア数に応じて基本料金が決まる電気料金は、契約アンペア数を下げるだけで料金を安くできます。電気とガスを別々の会社で契約している場合、どちらか一つにまとめるセットプランを契約すると、割引を受けられるケースもあります。

スマートフォンは、現在契約中のキャリアのまま、より低額のプランに切り替えるだけでも料金を安くできますが、格安スマホ(格安SIM)に変更する手もあります。時間帯により通信速度が遅くなるなどのデメリットはあるものの、料金を大幅に削減できます。

何か購入しようと思ったときは、買わずに済ませる方法がないか検討する癖を付けるのもよいでしょう。今は、メルカリやラクマなどのフリマアプリで中古品を安く購入したり、ジモティなどの地域密着型クラシファイドサービスを利用し、不用品を無料で譲り受けたりもできます。

利用頻度が低いものは、不特定多数の人々と共有したり、貸し借りしたりするシェアリングサービスや、一定期間利用できる権利に対して料金を支払うサブスクリプションサービスを活用することで、新しいものを買う必要がなくなり、節約につながります。

お得な制度などを活用して
入るお金を増やす努力を

こうした工夫の積み重ねで、出ていくお金を減らしつつ、同時に、入るお金を増やす努力もしましょう。資格の取得や勉強は将来のキャリアアップや

収入アップに直結する、生きたお金の活用法です。国内外の大学講師や企業が本格的なオンライン講座を無料で提供する「JMOOC」などの教育サービスや、厚生労働大臣指定の講座を受講・修了した社会人に、10万円を上限に受講費用の2割を支給する「教育訓練給付制度（一般教育訓練）」などを活用すれば、無料または割安で学べます。

**「先取り貯蓄」で将来の資金を
着実に貯めていく**

将来に向けて少しずつでも貯蓄・投資をするためには、発想を180度転換し、「大きな買い物や将来のライフイベントに合わせ、〇万円の余剰資金を捻出する必要がある。だから毎月〇万円貯蓄する」という「貯蓄が前提」の考え方を身に付けることが重要です。

おすすめしたいのは、貯蓄・投資に回す金額を給料からあらかじめ差し引く「先取り貯蓄」です。先取り貯蓄後は、残ったお金をやりくりして生活するだけで、簡単かつ確実にお金が貯まります。

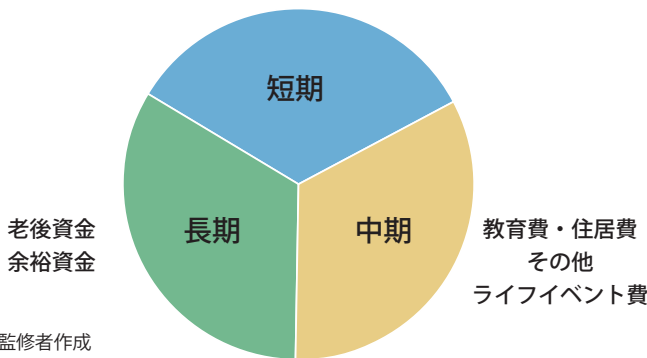
先取り貯蓄をするには、給与振込口座から貯蓄や投資用の口座へ自動振替設定をする、勤務先が給与から貯蓄額

を天引きしてくれる社内貯金制度や財形貯蓄制度を利用する、といった方法があります。

**資金繰りは使う時期に合わせて
短期・中期・長期で考える**

お金を使う時期に合わせて、短期・中期・長期の3つの時間軸に分けて貯めていくのも賢い管理方法です【図表4】。まず注力したいのは、短期の貯蓄額を増やすことです。毎月の生活費とは

【図表4】家計の資金繰りは短期・中期・長期で考える
生活防衛資金
（生活費の3カ月～1年分）
毎月の生活費+



(出所) 監修者作成

別に、生活防衛資金（失業、病気で休職といった万一のときに使うお金）として生活費の3カ月～1年分貯めることを最優先にしましょう。

そして、教育費、住宅購入の頭金、その他のライフイベント費からなる中期の資金、老後資金と余裕資金が主の長期の資金は、短期を達成したあとに増やしていきましょう。

最適な運用法はお金を使う時期によってそれぞれ異なります。当座の生活資金を含む短期の資金には、出し入れがしやすい銀行預金に向く一方で、中期の資金には、資産を増やすことを意識した投資信託の積立投資などが向きます。

中でも中・長期の資産形成に適しているのは、運用益等が非課税となる「つみたてNISA*」。長期的な老後の資産形成には、拠出（積立）時、運用時、受取時に税制優遇が受けられる「iDeCO」を利用するといいでしょう。

※2024年より新しいNISA制度へ移行予定。

**自分の価値観に合った
豊かさを追求しよう**

いかに多くのモノを所有しているかが、幸せの価値基準だった時代もあり

ます。しかし、価値観が多様化している現代では、何にお金をかけるべきかという考え方も変わってきています。

SNSなどの多くの情報を活用し、節約自体を楽しむ人も増えていきます。お金をかけなくても自分なりの豊かさを追求できる環境があることは、今の時代ならではの強みといえるでしょう。

ただ伸び盛りの若いときほど、現状維持にとどまらない、向上心も大切にしたいものです。「このくらいの家賃の家に住みたい」という希望を叶えるべく、収入アップに取り組む…その努力が自分を成長させることも大いにあります。一人暮らしの夢をきっかけに、将来を見据えたライフプランをシミュレーションしてみるのがいいでしょう。

貯蓄や節約をしつつ、使うべきところにはお金を使うなど、うまくバランスを取りながら家計のやりくりをしていきましょう。



監修

佐藤麻衣子 (さとう・まいこ)

ウェルス管理事務所代表。社会保険労務士・ファイナンシャル・プランナー(CFP®)認定者。時代に合った働き方を実現するための人事労務サービスや、働く人の将来設計を支援する確定拠出年金導入コンサルティング、ライフプラン研修などを提供している。