

# 家計簿がつけられないワケ

公認会計士としても作家としても活躍されている山田真哉さん。  
 今回は家計簿のお話です。  
 何度チャレンジしても三日坊主に終わってしまっ、  
 という人も多いのではないのでしょうか。

年に数回、一般市民を対象にしたお金についての講演会を頼まれる。参加者には主婦や年配の方も多いので、決算書や国際会計基準といった難しい話ではなく、貯蓄や節約法といった話をするのだが、こうした講演のとき、私は必ずこう尋ねる。

「この中で、『自分で家計簿をつけている』という方はいますか？ 手を挙げてください。お小遣い帳でもいいですよー」

この質問に対して手を挙げる人は、全国どの会場でも、だいたい全体の3割である。

ただ、正確に言うともによって違う。1月に尋ねた場合は5割、2月になると4割、そして、3月以降はほぼ3割で安定するのだ。

個人にとって「家計簿」はお金のことを考えるうえでの基礎と言える。それなのに、ちゃんとして

続けている人は全体の3割で、2割は毎年チャレンジしては挫折して、残りの5割に至ってはまったく手をつけていないのである。

お金をテーマにした講演会に来る人でこの割合なのだから、世間一般で家計簿をつけている人の割合は、もっと少ないのだろう。

**なにも記録に残さなければ、  
2つのトラブルが発生する**

さて、お金についてなにも記録に残さない場合、2つのトラブルが発生する。

ひとつは、「問題点が分からない」こと。

なぜかいつの間にか金欠になっている、という人は、消費行動のどこかに問題がある。それを見つけて出して改善しなければ、金欠からは抜け出せない。たとえば、「度重なる外食代」「あまり着なかつ



## 山田 真哉 やまだ・しんや

公認会計士・税理士。1976年兵庫県神戸市生まれ。大阪大学文学部史学科卒業。大手監査法人を経て、現在、会計事務所所長。企業のCFOや政府の委員、経済ドラマのブレーン等も務める。

代表作は160万部突破の『さおだけ屋はなぜ潰れないのか?』など。会計ミステリー小説『女子大生会計士の事件簿』はシリーズ100万部を突破し、TVドラマも放映された。現在、NHK総合『ビジネス新伝説 ルソンの壺』、BS11『宮崎美子のすずらん本屋堂』などにレギュラー出演中。最新刊は、歴史経済ミステリー『経営者・平清盛の失敗』。

た衣装代」「旅先で使いすぎる旅行代」などが問題点として考えられる。

その問題点の洗い出しに必須なのが、お金の出入り記録、すなわち「家計簿」である。家計簿を見て初めて、客観的かつ正確に問題点が明らかになるのだ。家計簿がなければ、当てずっぽうの感覚でしか判断することができない。

それは、家のどこからか水漏れしているのに、目隠しをして探しているのと同じだ。水漏れの場所を特定できなければ、どこを補修していいのかが分からない。これでは、いつまでたっても水漏れは改善されない。

そして、トラブルのもうひとつは「生活設計が立てられない」こと。

たとえば、「支出の1年分を貯蓄していれば、会社をクビになっても1年間は安心」と思ったとする。しかし、月にいくら使うのかが分からなければ、具体的にいくら貯めればいいのか、見当もつかない。そして、わが家のあるべき貯蓄金額が分からなければ、いつまでいくら貯めなければならぬのかも分からないし、いざという時にいくら取り崩していいのかも分からない。生活設計がまるで立てられないのである。

### 現在の家計簿には、 潜在的に3つの壁がある

にもかかわらず、家計簿をつけている人は少数派である。

しかし、私はこの家計簿の不人気ぶりに怒っているわけでも、嘆いているわけでもない。「致し方なし」という心境である。

というのも、現在、われわれが慣れ親しんでいる家計簿というのは、会計士から見てもとても精緻にできている反面、続けるにはハードルが高いシステムだからだ。

「家計簿はハードルが高いシステム」とは、一体どういうことなのか？

実は、一般的な家計簿には、潜在的に3つの壁があるのだ。

まずひとつ目は、「毎日つけなければならない」という壁。1週間分、または1ヶ月分をまとめてつける、という手もあるが、たまった分をつけるのが大変だ。つまり、毎日つけなければこなせないほど量が多い、という大きな壁が、まずは立ち上がる。

そしてふたつ目は、「漏れがあると金額が合わなくなる」という壁。すべての買い物にレシートが発行されていればよいが、小さな商店での買い物であったり、自販機での購入だったり、屋台での飲食だったりした場合は、レシートを入手することは困難だ。この場合、こまめにメモを取っておくか、覚えているうちに家計簿をつけるしかない。しかし、どちらにしても結構面倒くさい。

最後、3つ目は、「気分が暗くなる」という壁。家計簿をつけていると、「出費が多くて辛いなあ」「こんなものも買ったんだ」「あんなに買うんじゃないなかつた」と後悔することがどうしてもある。反省するのは悪くはないが、気分は暗くなる。

家計簿をつけていて、「おかげで元気が出ました!」「毎日ウキウキします!」という方には、残念ながらお目にかかったことがない。

家計簿をつけると気分が暗くなってしまいう原因は、ほぼ毎回、支出だけを記録する仕組みだからである。

支出という行為はお金を失うという「寂しい」



感情をもたらすので、家計簿をつける際にもその負の感情が作用し、気分が暗くなってしまうのである（もちろん、支出をした瞬間は、対価としてモノが手に入るので、気分が高揚することも多い）。家計簿をつける人が少ないことの原因究明をだらだらとしてしまったが、要は、ちゃんとつけるのは大変だ、ということである。

であるから、これらの壁を乗り越えて、毎日家計簿をつけている3割の方は、大変すばらしい。その努力の代償として、お金の動きのすべてを追うことができる高度な帳簿「家計簿」を手に入れている。実は、自営業者の半分ぐらいは、家計簿より簡便な帳簿しか作っていない。それを考えると、家計簿をつけることは会計のレベルとしては結構高いほうなのである。

**「簡単」「いつでも」「過去も」  
気分も明るくなるかもしれない家計簿**

——家計簿をつけることは難しい。

だからといって、家計簿をつけなくていい、と言っているわけではない。家計簿をつけていない7割の方を慰めるために長々と話してきたわけではないのだ。

これから、「毎日つけなければならぬ」「漏れがあると金額が合わなくなる」「気分が暗くなる」という3つの壁を克服した家計簿をご紹介します。

家計簿をつけていない7割の方にぜひお勧めしたいその家計簿の名は、「残高家計簿」である。

### ■残高家計簿の一例

	6/19	7/14	8/17	9/8
財布	11,000	35,000	23,000	33,000
タンス預金	72,000	36,000	56,000	56,000
くらし銀行	1,021,000	1,057,000	1,102,000	1,120,000
きんゆう銀行	212,000	235,000	109,000	215,000
山田証券	498,000	475,000	421,000	585,000
残高計	1,814,000	1,838,000	1,711,000	2,009,000
差額		+ 24,000	▲ 127,000	+ 298,000

日々の「支出」を記録する従来型の家計簿を「支出家計簿」と呼ぶとすると、「残高家計簿」は「支出」ではなく、「残高」だけを記録する家計簿である。

その残高も毎日つける必要はなく、月に1回程で十分である。そして、ひと月前よりも増えているらば「収入>支出」なのでOK。逆に、減っているらば「収入<支出」なのでダメだ、という見方をするのである。そして、収入よりも支出が多い場合、通帳の記載を見たり、保管していたレシートをひっくり返すことで問題点を見つけ出していく。

表を見ていただくと分かりやすいが、月々の「残高」が分かれば、前月との「差額」を把握できる。

## 家計簿がつけられないワケ ¥ 連載エッセイ 会計士のやさしいお金のお話

第5回

これを「今月の収入」から引いてやれば、「今月使った金額」が分かる。

この「今月使った金額」が把握できて初めて、生活設計の基礎額を決めることができるのだ。

この残高家計簿には

- ・残高だけを記録するので簡単
- ・いつでも記録可
- ・過去の分もつけられる

といった特徴がある。

特に、通帳記入さえちゃんとしていけば、数年前の残高も調べることができる点が特長だ（ただし財布やタンス預金の金額は分からないが……）。

つまり、今日からスタートして、すぐに過去1年分でも2年分でも残高家計簿が作れてしまうのだ。

また、月々の残高が増えていけば、つけていても気分がいい。そう、収入のほうが支出よりも多ければ、「気分が明るくなる家計簿」になるのである。

私ももう9年もこの残高家計簿をつけているが、とくに負担は感じていない。忙しい方、従来の家計簿が長続きしない方にはぜひお勧めしたい。

なお、この残高家計簿は、つける方々にはお勧めであるものの、商品化を狙う方々にはお勧めできない。

なぜなら、残高家計簿は1枚の紙があれば1年は持ち、ノート1冊あれば30年は持つ。これでは従来の家計簿のように毎年販売できるビジネスには決してならないからである——。