

お金の知恵

大人のための

本コラムでは、金融

広報中央委員会（事務局・日本銀行情報サービス局）が発刊した「大人のためのお金と生活の知恵」（ホームページ「知るぽると」でもご覧になれます）の中から、生活に役立つお金の知恵をご紹介します。今回は、生活費を見直す知恵です。

前回ご紹介した「生活設計診断」を行ってみると、「お金が足りなくなる」など、今後の生活やお金の使い方を見直すことが必要となる場合も多いでしょう。この場合、「大きなお金」と「日常生活のお金」に分けて考えると効果的です。

生活費を見直す知恵

家族構成の変化等を踏まえ「大きな一戸建てを売り、手ごろな広さの賃貸住宅に引っ越す」とか、「地価・家賃の高い地域から安い地域に引っ越す」ことで、生活費を見直すことができます。「思い込み」を排し、冷静に将来を考えてみましょう。

「日常生活のお金」の見直しポイントは、「金利」がかかる支出や「固定的」な支出（携帯電話代等）、「習慣的」な支出（嗜好品等）です。少しずつでも積み上げれば大きな節約になります。「天引き貯金」で「入るを制す」のも効果的です。貯金に「目的」（子供の教育資金など）や「目標額」を決めても良いでしょう。

とはいえ一番大事なのは「健康」。食事・運動等で健康や体力を維持できれば、「医療費」を抑制でき、長く働けます。節約も楽しみながらやりましょう。

「大きなお金」の見直しは、大きな効果が見込めます。人生の3大資金は「教育・住宅・老後」。老後資金は必ず必要となるので、見直し余地が大きいのは住宅・教育資金です。例えば、「住宅」では、