

# 値上げの夏。賢いやりくりでクールに乗り切ろう！

ガソリン、野菜、家電、ビール、外食まで…!? 今、値上げラッシュが暮らしを直撃しています。長引くコロナ禍、原料価格の上昇、ウクライナ侵攻、急速な円安など様々な要因が絡んだ物価上昇。

この夏は家計を引き締めないと乗り切ることができません。ボーナスシーズンを前に、生活費のやりくりやお金の運用について金融広報アドバイザーの山岡加代子さんからアドバイスを、県金融広報委員会の田中英敬副会長からポイントを伺いました。



## 特別支出を年間で捉え、先に予算取り！

今は昔と違い、物価が上がったからといって給料やボーナスが上がるわけではないので、日々の暮らしでコツコツやりくりするしかありません。そんな中でお勧めしたいのが、支出を月単位でなく年間で把握することです。

家計にはお金のかかる月と、それほどかからない月があります。例えば5月は自動車税、7月はお中元と子どもの夏期講習代、12月はお歳暮やクリスマスというふうに大きな支出のある月は各家庭でほぼ決まっています。まずはこうした支出を全部書き出し、特別支出として算出します。我が家は1年間でどのくらいのお金が出ていく家なのか、「暮らしのサイズ感」を知ることが大事です。

特別支出は、ボーナスで出すものと、月々の生活費で出すものに仕分けします。固定資産税や生命保険、車検代などの固定費はできるだけ毎月の家計から少しずつよけて、別口座に貯めておくようにしましょう。そしてボーナスは家族旅行や大型家電、お祝い品など特別な出費に使うようにします。

家計を年間で考える習慣がつけば「今月は赤字!」「今、無いからボーナス払いに」ということが減り、誤差が出た分だけ微調整すればやりくりしやすくなります。



## 買い物は価格より価値、満足度の大きさを優先！

ボーナスが出たらエアコンを買い換えたい、キッチンのリフォームもしたい、できれば久しぶりの温泉旅行も…。ボーナスを当てにした大きな買い物も、時には必要ですが、一度に全部は無理ですよね。

まずは優先順位をつけて紙に書き出してみましょう。「1番はエアコン、2番が旅行、3番がアクセサリ」というふうに。書くことで頭が整理できると思います。書き終えたら、しばらく壁に貼っておくのもいいですね。1カ月経って、買わなくても差支えないなら、それは必要なかったものだということです。

要は満足度を下げないこと。一番ほしいものを諦めると、後々まで後悔が残ります。本当に欲しいものは多少高くても、買って納得した方がいいですね。逆に安いからといって大して必要のないものに飛びついてしまうと、最後まで使わずに終わってしまう…。結局、それは無駄遣いです。

買い物は「価格」より「価値」が重要。それを買うことで納得できる、幸せになれることを考えて決断することが大事なのです。



## Advice!



金融広報アドバイザー  
ファイナンシャル・プランナー (AFP)

山岡 加代子さん

大学卒業後、リース会社勤務。結婚、3人の子育てを経て2019年より金融広報アドバイザーとして活動。日本FP協会富山支部幹事、スカラシップ・アドバイザー。

## Point!



富山県金融広報委員会副会長  
(日本銀行富山事務所長)

田中 英敬さん



## 投資は長期・分散・積立で少しずつ、コツコツと!

今の時代、お金を寝かせておくだけの預貯金だけでなく、投資も重要です。家計の見直しや買い物の仕分けなどで支出を抑えることができれば、余った分を投資に回していきましょう。ポイントは一度に大金をつぎこまないこと。当面の暮らしに必要な現金を手元に置いた上で、残りのお金に働いてもらうのです。

資産運用を考えるなら、税制優遇制度である「iDeCo」や「NISA」をお勧めします。「iDeCo」は毎月定額(5,000円から)を65歳まで積立ができ(但し、60歳以降は厚生年金、あるいは国民年金への任意加入が条件)老後に備える個人型確定拠出年金のこと。所得税や住民税が軽減されるのでさらにお得です。でも途中で下ろすことができないので金額設定は慎重にしましょう。

「つみたてNISA」もいいと思います。「NISA」に比べ、長期分散積立に適した商品に絞っているのが特徴。基本的に毎月1回、長期間、投資していきます。投資先も、投資する時間も分散するので、リスクの軽減にも繋がります。これまで投資に興味なかった方も、ボーナス時期は資産形成を考えるいい機会です。少しずついいので、時代に合わせたお金の使い方、動かし方をアップデートして欲しいと思います。



## 資産形成は若い頃から

人生100年時代を迎えて、生活設計や資産形成・資産管理の重要性が高まっています。日々の家計収支を見直し、今後起こりうる不測の事態に備えることは、最初に取り組むべきことです。そこからさらに踏み込んで、将来の夢を実現させるために必要な資金の計画を立て、積極的に資産形成を検討したり、将来必要となる住宅・自動車ローン等の情報収集を行うことも必要です。

社会・経済活動が大きく変動し、働き方が多様化するなかで、ライフプランにモデルケースはありません。考慮すべきリスクも多種多様、個々人のリスク許容度も区々ですから、一人ひとりが自らの資産形成に取り組む必要があります。これはあらゆる世代に言えることですが、特に、これから生きる年月の長い若い世代ほど、資産形成の重要性は高く、また取り組むことの効果も大きいと言えます。

まずは、情報収集に取り組んでいただきたいと思います。金融広報中央委員会のウェブサイトには、信頼できるコンテンツが多数掲載されています。また、昨年からの開講しているeラーニング講座「マネビタ」も効率良く必要な知識を得ることができるため、好評です。受講は無料ですので、一度、検討してみてください。

マネビタはこちら!

