

この度はセミナーにご参加いただき、またアーカイブでご覧いただきありがとうございます。
本日のテーマは「家計管理とプチ節約」についてです。
忙しい日常の中で「なんとなく」でお金を扱ってしまう方も多いですが、今日はその改善のヒントをお伝えします。

自己紹介

私はファイナンシャルプランナーの近藤賢一と申します。
かつては保険会社に勤務していましたが、保険だけでなく、家庭全体のお金に向き合う必要性を感じ、子育て世帯専門の独立系FP事務所を立ち上げました。現在は100世帯以上をサポートしながら、子ども向けの金融教育スクールも運営しています。

また、YouTube・公式LINE・TikTokなどで情報発信を行い、現在は書籍の執筆も進めています。FPの仕事を「教育業」ととらえ、商品売るのではなく、選択肢を提示しながら皆さんがより良い人生を選べるように伴走する存在を目指しています。

なぜ学ぶのか？

日本はアジアの中でも「大人が学んでいない国」と言われます。
多くの人が勤務先以外で自己成長の時間を取らず、学びに投資しません。
しかし、今日こうして時間を割いて学んでいる皆さんは、**貴重な「学び続ける少数派」**です。ぜひこの時間を有効に活かしてください。

今日の流れ

1. 家計管理の基本
 2. 固定費・変動費の見直し
 3. ライフプランにつなげる方法
-

家計管理の基本

多くの家庭では「収入から支出をして、余ったら貯金」という考え方をしています。
しかしこれではお金は貯まりません。
大切なのは「先取り貯金(投資)」です。

つまり、給料が入ったら最初に貯金や投資に回す額を確保し、残りで生活をやりくりすること。
これがシンプルですが最も効果的な方法です。

「なんとなく」ではお金は増えません。
家計管理の目的は、未来のための計画を立てること、そして**「今を楽しむ」お金もしっかり確保すること**にあります。

家計管理のポイント: 固定費・変動費・貯蓄

家計管理の目的

家計管理は「節約して我慢するため」ではありません。
未来と今を豊かにするための現状把握ツールです。
自分たちの「現在地」を知り、将来の夢や安心のために計画を立てることが目的です。

家計管理で大事な3つの項目

管理すべきは、この3つだけで十分です。

1. 固定費

- 住宅ローン・家賃
- スマホ・通信費
- 保険料
- 毎月決めているお小遣い

2. 変動費

- 食費
- 光熱費
- ガソリン代
- 旅行やレジャー費用

3. 貯蓄・投資

- 教育資金
 - 老後資金
 - レジャー積立
 - NISAや保険での積立
-

家計管理のコツ

- ・ 特に固定費の見直しが最重要
→ 家計簿を一円単位でつけなくても、固定費を押さえるだけで改善効果は大きいです。

- ・変動費は無理に削らない
 - 「卵が高いから今週は控えよう」など、日常で自然に調整できます。
 - 強制的に節約しようとするストレスになるので、意識するだけで十分。
 - ・貯蓄・投資は“先取り”が鉄則
 - 1万円でも2万円でも、最初に貯蓄分を確保し、残りで生活する習慣をつけましょう。
-

家計管理を続けるために

- ・完璧にやろうとしなくて大丈夫です。
- ・「固定費・変動費・貯蓄」の3つをざっくり把握するだけで十分。
- ・家計簿は**“細かさ”より“続けられること”**が大切。

具体的な節約ポイント

1. 通信費(スマホ代)の見直し

- ・家計の固定費の中でも特に効果が大いなのが スマホ代 です。
- ・例えば1人1万円かかっている場合、格安プランへ見直すだけで 半額以下 になることも。
- ・家族全員で月5,000円削減できれば、年間6万円の節約。10年で60万円、20年で120万円に。
- ・スマホは長期的に使うものなので、最初の見直しがあれば「放っておくだけで一生節約」につながります。

◆◆◆ 不要なオプション(例:写真フォトブック、セキュリティなど)もついていることが多いので、一度チェックするだけで変わります。

2. 保険料の見直し

- ・「何のために入っているのか？」を考えましょう。
 - ・国の制度でカバーできる部分(例:遺族年金)もあるので、過剰に保険に入っていないか確認が必要です。
 - ・「貯金で備えられるものは保険不要」という考え方も大切です。
-

サブスクの見直し

- ・音楽、動画、アプリ、フィットネス、クラウドストレージなど、気づけば毎月何本も入っていませんか？

- ・ 1つ1つは数百円～1,000円程度でも、積み重なると大きな金額に。
- ・ **「3か月使っていないサービスは解約候補」**と考えるのが目安です。
- ・ 家族で重複して契約している場合は、ファミリープランにまとめるのも効果的。

◆◆◆ サブスクは「浪費」か「投資」かを見極めて残すことが大切です。

変動費の考え方

- ・ 食費や光熱費などは毎月変わるので、無理に削る必要はありません。
- ・ 「卵が高いから今週は控える」「ガソリンが高いから外出を減らす」など、日常の中で自然に調整すればOK。
- ・ 節約のストレスを感じやすい部分なので、意識するだけで十分です。

ライフプランにつなげる

- ・ 家計管理は「今月のやりくり」だけでなく、将来を見据えた計画が重要です。
- ・ 教育費・住宅費・老後資金・親の介護など、人生のイベントには必ずお金が必要。
- ・ さらに「今を楽しむお金」も計画に含めることが大切。
→ 旅行や美容にお金をかけることで、子どもも「お金は自分や家族のために大切に使うもの」と学べます。

3. 家計管理の最終ゴール

- ・ 固定費を抑える → 先取り貯金を習慣化 → 今を楽しむお金も確保
- ・ 将来だけでなく、「今の家族の時間を豊かにする」ことも忘れずに。
- ・ 旅行や美容など、自分や家族に投資することも、子どもの金銭感覚を育てる上で大切です。

まとめ

- ・ 家計管理は「我慢」ではなく、未来と今を豊かにするための仕組み。
- ・ 大事なのは「固定費」「変動費」「貯蓄・投資」の3つだけを把握すること。
- ・ 特に 固定費の見直し(スマホ・保険など) が効果的。
- ・ 完璧な家計簿は不要。「ざっくり管理」で十分。
- ・ ライフプランで現状と目標に向けた整理がオススメ

会員様はいつでも**FP**こんけんの無料相談を受けられます。
家計の見直しや将来の計画など、どうぞお気軽にご相談ください。