

dアカウントログイン	
新規にdアカウントをつくる	
dPOINT	→ P
会員情報の確認・編集	
dポイント利用者情報・配達先情報	→
決済サービスご利用案内	
spモード決済・d払い	→
ニュース	
ニューストップ	→
新着	→
マネー・投資	→
企業・産業	→
マーケット	→
ビジネス・ライフ	→
コラム	
コラムトップ	→
新着	→
マネー	→
投資	→
FX口座	→
証券	→
NISA	→
融資	→
クレジットカード	→
ビジネス	→
不動産	→
お金の単語帳	→
お知らせ	
dメニューマネーからのお知らせ	→
プッシュ通知の解除方法について	→
dmenu マネーとは？	
dmenu	→
ニュース	→
天気	→
乗換／運行情報	→
メニューリスト	→
マイメニュー	→
dメニュー設定	→
My docomo（お客様サポート）	→
dアカウントについて	→

TOP > コラム > マネー

家計を見直したい

相談「値上げで大変なので今年は家計改善したい。何から始めればいいでしょうか？」

© 2023/01/03 11:00

FPJに相談

dmenu マネー

会社員・女性（40）、共働き 子供2人（小5、小2）の相談

「昨年からの値上げラッシュで家計が大変なので、新年を機に家計改善に取り組みたいです。生活費はここ最近、以前より月2〜3万円ほど増えている気がありますが、家計簿をつけていないので、詳細は分かりません。家計簿はつけなければ.....と思っていますが、それだけで家計改善できるか心配です」

アドバイス1 まずは昨年の家計を振り返りましょう

家計改善をするには、まず、昨年の家計の振り返りから始めてはいかがでしょうか。

家計簿をつけていなくても、ざっくりと計算してみましょう。昨年1年間の収入と、固定費、変動費の費目ごとの総額を書き出してみるとよいでしょう。詳細はともかく、収入は給与明細で分かりますし、支出は光熱費の請求書などから分かります。

毎月かかる固定費——通信費や保険料など——を書き出した後、変動費を把握します。買い物にクレジットカードを使っているなら、履歴を確かめましょう。現金で支払っていて履歴がない場合は、これから1カ月分のレシートをとっておき、それをもとに昨年1年分の変動費として大まかに換算してもよいでしょう。

その上で、昨年1年間で貯金できた額も適確で確かめます。

広告の下に記事が読めます

収入と支出がおおよそ分かったら、引き算します。1年間で貯金できた額と比べて、差額があったらそれが使途不明金ということになります。

ここで大事ななのは、その額の大小ではありません。まずは「知らないうちに使っているんだ」ということを意識することです。「使途不明金」をなくすることが家計改善には欠かせません。

アドバイス2 費目ごとの予算を決めてやりくりし、大まかに家計簿をつけましょう

いまの家計の状態をおおよそ把握できたら準備完了。今年から改善するためには、昨年の支出をもとに費目ごとの毎月の予算を決め、その範囲内でやりくりすることです。

たとえば昨年1年間でかかった食費が分かっていたら、その額をもとに、「1カ月でこれくらいに抑えよう」という予算を決めます。

さらにやりくりしやすくするコツは、1カ月単位ではなく1週間単位で予算を出しておくことです。

広告の下に記事が読めます

使途不明金をなくすには家計簿が必須ですが、長続きさせるためには大まかにつけること。たとえば、買い物代金の百円未満は切り捨てる、食費と日用品費は合わせて「生活費」にするなどでOKです。細かくやろうとすると、続きませぬ。

それでも面倒な場合は、支払いをなるべくクレカやキャッシュレス決済に統一して、1カ月ごとに利用明細を見返すだけでも構いません。

使途不明金をなくすために大事なのは、時間が経たないうちに支出を振り返ることだからです。

固定費については契約プランなどを年に一度でも見直すと、節約できる場合があります。年始のうちは見直して、家計改善を早くスタートさせましょう。

広告の下に記事が読めます