

【基礎講義】 【超重要】
あなたの心とサイフを豊かにする本当の節約法

林健太郎
林FP事務所

はじめに「本当の節約（良い節約）」のポイント

■ 本当の節約（良い節約）とは

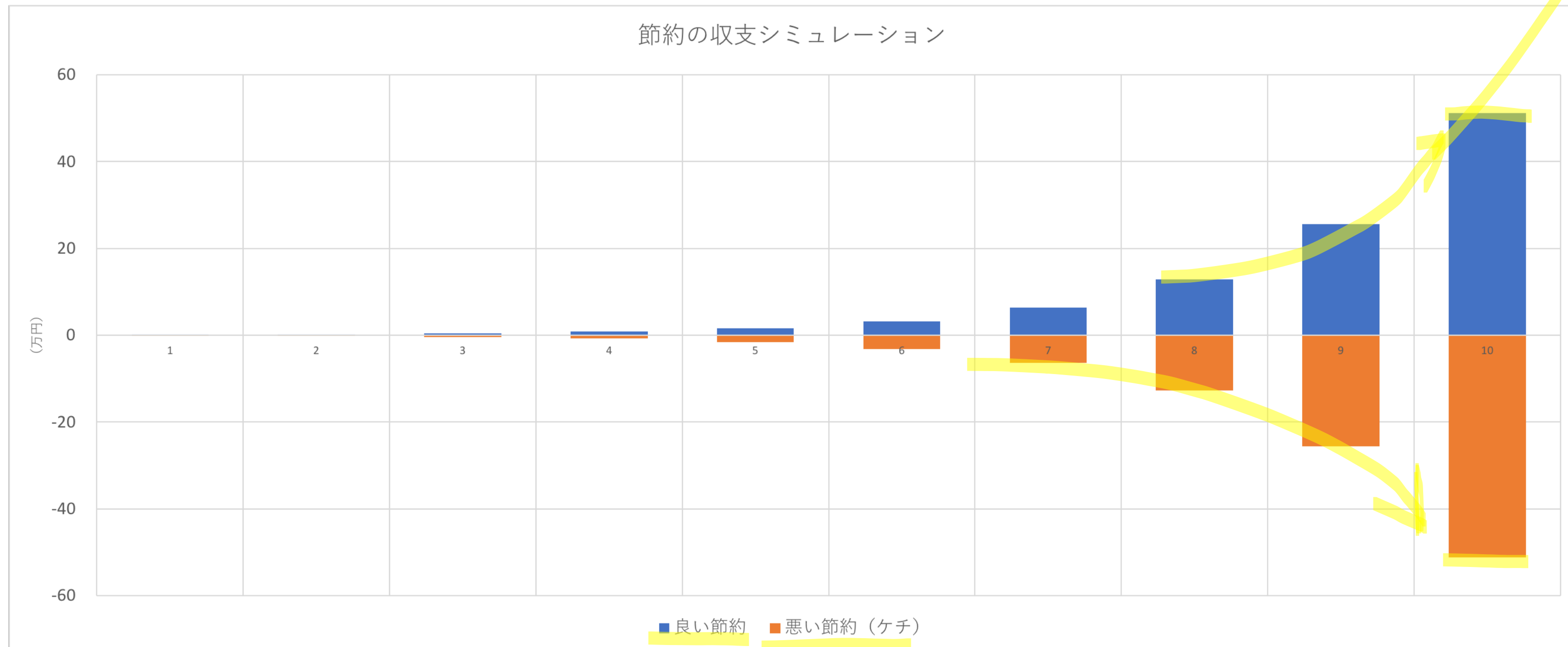
- 「お金」「時間（労力）」「心」の負担をトータルで軽くすること
- お金だけでなく、時間（労力）、心の負担を軽くすることで物質面、精神面共に豊かになっていく重要な手段

■ よくある勘違い

- 「節約はケチである」
→ ケチとは、時間（労力）、心の負担を無視して、お金の負担だけを小さくしていくこと。節約とは本質的に異なる。ケチは非常に視野の狭いコストカットであり、お勧めできない
- 「節約すると心がすさんでいく」
→ 本当の節約を知れば、逆に心が軽く、豊かになっていく

【疑問】 時間と労力を節約しても結局お金は増えないのでは？

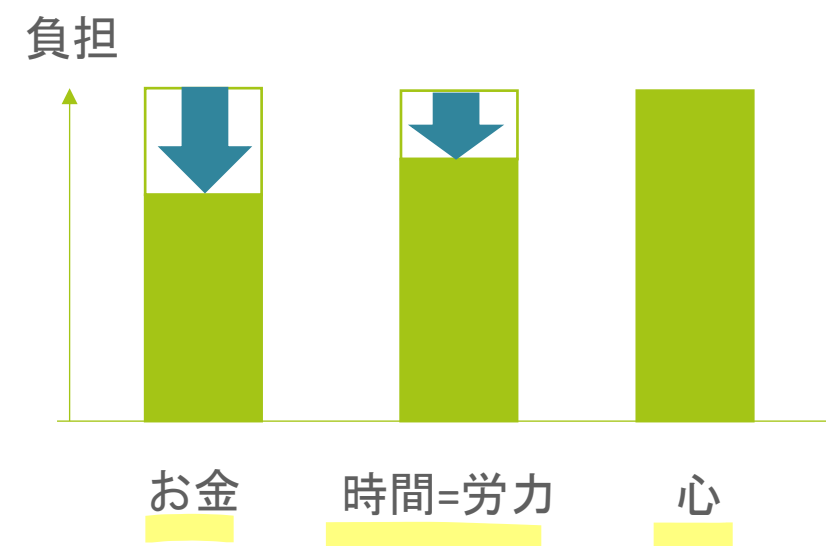
- 【良い節約】 500円で1時間節約 【悪い節約】 1時間使って500円ケチる
- 時給1,000円。いずれも時間的な忙しさは変わらないとする



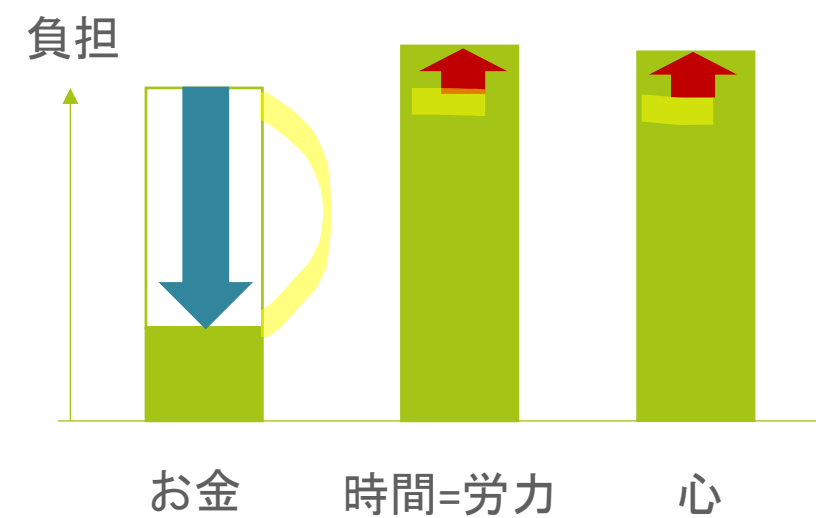
良い節約、悪い節約の例

良い節約の例

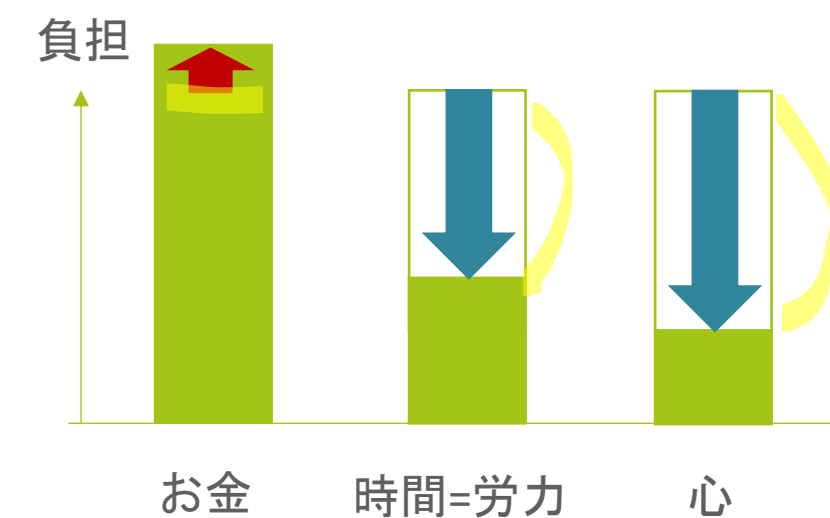
無駄な支出や作業をへらす



少しの負担で大幅に支出減

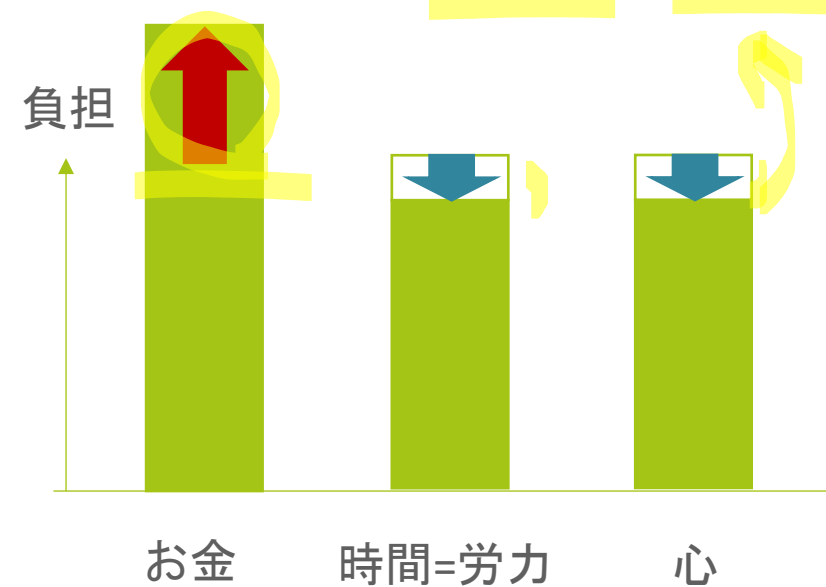


少しのお金で大幅に負担減

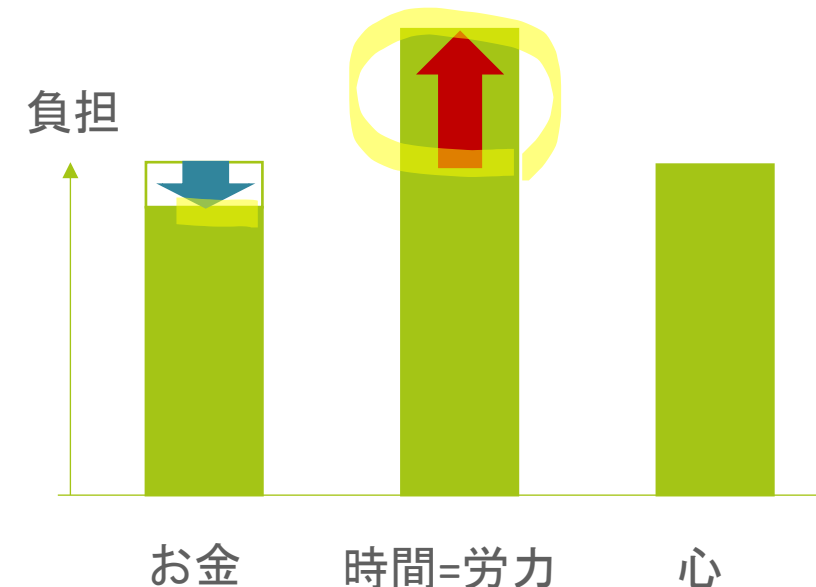


悪い節約（ケチ・無駄遣い）の例

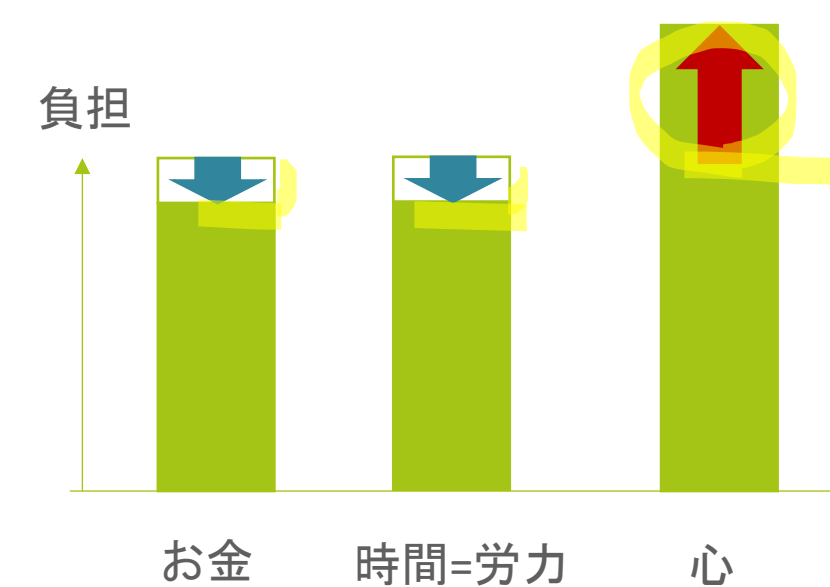
支出の割にわずかの負担減（無駄遣い）



労力の割にわずかの支出減（ケチ）

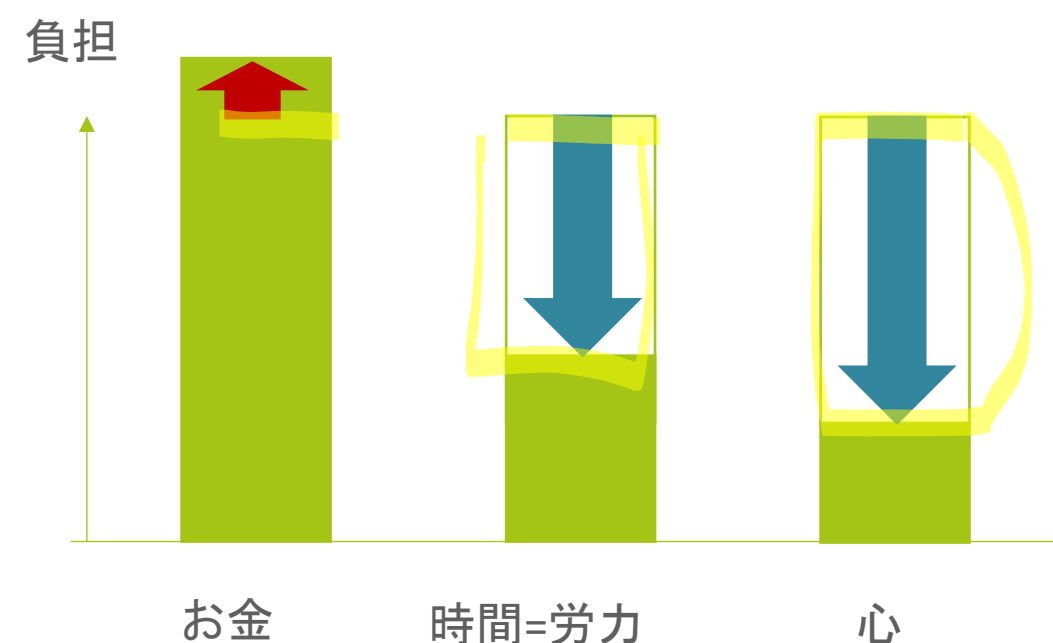


相対的に心理的負担が大きすぎる（ケチ）



お金と時間・労力、心の関係

少しのお金で大幅に負担減



■ (例) 家計記録の時間・労力をお金で買う

- 1ヶ月500円の家計簿自動管理アプリの有料サービス
- 1ヶ月100件の手入力=1件30秒x100件=3,000秒=50分
- 50分=1000円x50分/60分=833円以上
- 500円 < 833円以上 なので、時間と労力を安く買えた=節約！
- さらに面倒な手入力から開放され、ミスも無くなった→心の負担が軽減 (節約)

「固定費の削減」がなぜ推奨されるのか

- 固定費の削減は金銭的メリットが大きい
 - 月10,000円の削減を30年続ければ360万円、100年（人生全体）で1,200万円
- 固定費を削減しても時間と労力の負担はほとんど増えない
 - 最初の見直しの作業時間と労力だけで、あとはほったらかしできることが多い
- 固定費を削減しても心の負担が増えず、むしろ軽くなるから
 - 特に公共料金などを増やしてワクワクする人は少ない
 - むしろ減らすほうがワクワクするでしょう
- いいことづくめ！

心のコストは測りにくい

- 心のコストは定量化しにくい上に、人それぞれ
 - 心の葛藤があるときは「価値観」で選択する。
→ 「車で移動」 or 「自転車で移動」
 - 価値観を磨くのも大事
- 分からなければ、やってみるのも大事
 - 価値観なんて、経験しなければ磨けない
 - やってみて、思ったほど効果がなければやめればいだけ
- ガイドライン（ライフプラン）を作ろう
 - 心のコストを「有益」にするために、収支のガイドラインを作って定期的にチェックする
 - ライフプランで将来の不安がない状態で、価値観を優先し、心の豊かさを最大化する
- セカンドオピニオンも活用しよう
 - 特に大きな支出を伴う場合や、やりなおしがきかない場合は慎重に
→ 「今の家が住みにくいので新築マイホームが欲しい」
→ 「安心のために保険を契約したい」
など

心とサイフを豊かに する本当の節約法

まとめ

1. 節約→お金、時間、心の負担をトータルで減らす
 - トータルで黒字にする
 - 良い節約は心も資産も豊かにする
 - 無駄遣い、ケチは最終的に心も資産も貧しくする
2. 人生全体の収支ガイドラインをライフプランで作っておこう
3. 投資はまた別の話
 - 投資もありだけど、良い節約をできるようになろう
4. できるところから始めよう！

プロが教える資産形成の入門書 無料プレゼント中！



詳しくはこちら



<https://xn--vck0b9h632vz0vb.jp/presentpdf>

林健太郎
林FP事務所