

賢い支出の見直し方

リタイア後は、収入ダウンに合わせて、支出も上手にカットしたいものです。しかし、節約ばかりを意識し過ぎると生活を楽しむことができません。そこで、無理なく無駄なく続けられる家計管理の方法を紹介します。

メリハリあるお金の 使い方をしていますか？

60代に入ると、たとえ仕事を続けていても、それまでに比べて収入が大幅にダウンしたという家庭がほとんどでしょう。にもかかわらず、支出が現役時代とほぼ同じなら、家計の赤字は避けられません。これまでの収入を基準にしたお金の使い方、いきなり年金生活サイズに縮小するのは難しいとはいえ、なんとか無駄な出費は減らしたいものです。

では、効果的に節約するにはどうしたらよいのでしょうか？無理なく賢く節約する秘訣は、大きく3つあります。1つ目のコツは、「使途不明金をなく

すこと」です。後で振り返って、これは必要な買い物だったと思えるなら、有効なお金の使い方といえますが、何に使ったのかわからないけど、いつの間にか財布のなかのお金が減っていたのでは、意味ある出費とはいえません。

使途不明金の洗い出しには家計簿をつけるのが効果的です。とはいえ、その目的は家計簿を集計して1円単位までキッチリ合計を合わせることではありません。あくまでも普段何気なく使っているお金の使い方を振り返る機会を持つことに重きをおいてください。

家計簿をつけてみたら、どんな項目にお金をかけているのか、自分のお金の使い方が明らかになります。さらに、項目ごとに、本当に必要な買い物だったのか

どうか冷静に考えてみましょう。出費に優先順位を付け、「お金の使い方」にメリハリをつけることが、2つ目のコツです。

3つ目は、「固定費の節約に知恵を絞ること」です。生活のなかでの節約という点、まずはこまめに電気を消したり、水の出っぱなしをなくしたりする人が多いでしょう。スーパーのチラシを見比べて、10円でも安いお店に足を延ばすという人もいるのではないのでしょうか？

しかし、こうした節約方法は、手間をかけたほどの効果がなかったり、日々努力し続けなければならず、実際にやってみると、思いのほかつらくて続かないかもしれません。夫婦で取り組めればよいのですが、相手の協力が得られない場合、電気につけっぱなし



■ 現役時代と比べて増減しているのは？



今すぐチェック!

記入してみましょう。

項目	一般的な傾向の例	わが家の場合
食費	夫の外出が減る、夫の昼食代がかかる	増 : 減
住居	住宅ローン完済で返済がなくなる	増 : 減
光熱・水道	夫の書斎の電気料が増える	増 : 減
家具・家事用品	子どもの独立と老化でコンパクトなものに買い替える	増 : 減
被服・履物	夫のスーツ、靴代がかからなくなる	増 : 減
保険・医療	子どもの独立で死亡保険を見直し保険料が減る	増 : 減
交通・通信	夫の通勤定期券がなくなり、交通費がかかるようになる	増 : 減
教育	子どもが就職したのでかからなくなる	増 : 減
教養・娯楽	習い事に行き始めたので増える	増 : 減
小遣い・交際費	夫の同僚との飲み会がなくなり減る	増 : 減
その他()		増 : 減
その他()		増 : 減

優先順位を付けて 無駄を省く

が原因で気まずい思いをすることもあ
るでしょう。無理な節約は長続きしな
いばかりか、ストレスのもとにもなる
のです。

一方で、保険料や住居費、習い事の月
謝のように毎月決まった金額が出てい
く、いわゆる固定費の見直しは、少々面
倒ですが、一度取り組めばその効果が
ずっと続くという利点があります。

人の価値観がストレートに出るのが、
お金の使い道です。夫婦といえども、こ
こは大事というツボは違うことが多い
ので、お金の使い方優先順位を付け
ようと思っても、そう簡単にはいかな
いかもしれません。そこでおすすめなの
が、生活の変化に注目する方法です。

退職したり、子どもが独立したりし
て、生活のリズムやサイズが変わったと
きは、お金の使い方方も変わるときです。
にもかかわらず、出ていくほうがあま
り変わっていないようなら、そこに無駄
な支出が潜んでいる可能性が大きい
です。そういう項目を見つけて、優先的

に手を付けるよう心掛けると、比較的
無理なく節約ができるはずです。

たとえば、子どもが結婚して別に住
むようになれば、二人暮らしで食費は減
るのが自然なのですが、今までと同じ
ペースで食材を買って、気が付けば冷蔵
庫のなかは賞味期限が切れたものばか
り：なんてことになっていませんか？

夫が退職して、昼食を外で取る回数
が減ったはずなのに、お小遣いはその
ままになっているかもしれません。

反対に、夫婦二人で家にいることが
多くなって、冷暖房をよく使うようにな
れば、光熱費が多少増える場合もある
でしょう。夫の通勤定期券がなくな
り、ちょっとした買い物などの外出に
も、交通費がかかるようになるかもし
れません。

上の表を使い、現役時代と比較して
リタイア後には減るべき支出、増えて
もしたかない支出を洗い出してみま
しょう。自分たちの生活の変化を客観
的にとらえて、節約しやすい項目とそ
うでない項目の優先順位が付けられる
ようになると、お金の使い方メリハ
リが出てくるはずです。

固定費を削減して 家計をスリムに

さきほど紹介したように、食費や光熱費の見直しと違い、固定費は、一度見直せばその効果があとあとまで続くので、家計の節約にとっても効果的です。

また、固定費のなかには、まとめ払いすることで割引がきく費用があります。たとえば、生命保険料やNHKの受信料は1年分を、火災保険料は数年分を一括で支払うことができます。

左に代表的な固定費を挙げました。こちらを参考に、左ページの表に、わが家の場合にはどんな固定費が、いくらかかっているかをリストアップしてみましょう。それぞれの固定費は、次のような見直しのポイントがあります。

■ 固定費の例

●毎月かかるもの	
住居費	住宅ローン・家賃 管理費・共益費 修繕積立金
通信費	携帯電話料 新聞購読料 NHK受信料 プロバイダー料金 有料多チャンネル放送視聴料
車両関連費	駐車場代
保険料	生命保険料 自動車保険料 など
その他	月会費 など

●毎年かかるもの	
税金	固定資産税 自動車税 など
その他	年会費 など

●その他不定期的にかかるもの	
法事費用	
その他	

◆住居費

住宅ローンを返済中の人なら、手元資金から繰り上げ返済を検討するのもよいでしょう。残りの返済期間を短縮する方法と、月々の返済額を少なくする方法がありますが、どのくらい繰り上げればどの程度の効果があるか、インターネットを使って自分で試算できますし、金融機関でも相談のつてもらえます。

賃貸暮らしの人なら、家賃の安いところに引っ越す方法もあります。退職後は通勤を考えなくてよいので、駅から距離が離れても問題ない場合もあり、子どもの独立で夫婦二人になれば、部屋数が少なくても大丈夫だと思えば、その分家賃を抑えられる可能性は高くなります。

◆生命保険料

一般的に、子どもが独立したら、現

役時代のような大型の死亡保障は不要です。保険をコンパクトなサイズに見直せば、保険料負担も少なくなります。33ページのコラムにも紹介しているので、そちらも参考にしてください。

◆自動車保険料

自動車保険料を見直すなら、ネット通販の商品を利用する方法もあります。年間の走行距離、ドライバーの年齢、使用目的など、細かな条件を設定して保険料を導き出すリスク細分化型が主流なので、退職して仕事で車を使わなくなったり、子どもが独立して夫婦しか乗らないなら、条件の変更で保険料が安くなるかもしれません。インターネットで見積りが取れるので、どの程度変わるか、試算してみるとよいでしょう。

◆携帯電話の料金

携帯電話のなかには毎月固定的にかかる費用が含まれています。料金プランやサービス内容の変更で、この固定部分の費用を抑えられる場合があります。また、退職して電話を使う頻度が変わったのに、料金プランは以前のままだと、現状に合っていない可能性もあります。携帯電話の料金体系は複雑で、自分ではわかりにくいので、携帯

電話ショップで料金を抑える方法を相談してみよう。

◆**有料多チャンネル放送視聴料**

有料の多チャンネルサービスを契約中の人は、本当にそのサービスを使って番組を見ているかを振り返ってください。ただ漠然と複数のサービスを契約しているかもしれませんし、意外に忙しくて、思ったほどテレビを見る時間がない人もいるのではないのでしょうか。

◆**月謝**

リタイア後の仲間づくりや生きがいにつながるばいなのですが、入会したものの通っていない習い事はないでしょうか。よくあるのが、健康のためにとスポーツクラブに申し込んだのに、通うのがおっくうで、結局は数回行っただけ、というパターンです。入会はいつでもできるので、現在通っていないなら、一度退会してみることをおすすめします。

◆**リゾートクラブの年会費**

子どもが小さい頃はよく利用したものの、今は持っているだけのリゾートクラブの会員権はありませんか。購入時より大幅に値下がりして、売りに売れないかもしれませんが、持っている

 **今すぐチェック!** 記入してみましょう。

■ 毎月・毎年の固定費を書き出す

● 毎月かかるもの

項目	内容	金額

● 毎年かかるもの

項目	内容	金額

◆**その他**
不定期ですが、初盆や一周忌、三回忌など、法要の費用もそれなりの負担感があります。お返しの準備が必要な場合は、インターネットショップの活用は

だけでも年会費はかかります。思い切って手放してしまうのも方法です。

いかがでしょう。のし紙やあいさつ状の手配も含め、有名メーカーの商品が、店舗で買うより安く手に入ります。
やっぱりデパートのほうが安心という人なら、デパート積立などを利用して計画的に資金を準備すれば、コストを安く抑えられます。