



知ってトクする節約術 第1回

いかにラクして節約するか

節約は手抜きが重要

節約というと努力や忍耐が必要なイメージを持つ人も多いかもしれません。しかし、実際には、**いかに手を抜くか、ラクをするかが最大のポイント**になります。

苦勞を伴う方法だと、一時的に支出を抑え込めたとしても、継続することが難しくなります。瞬発的に3万円節約することよりも、5千円の節約が12ヶ月続けば6万円と、効果は大きくなるのです。

ラテ・マネーの排除

「ラテ・マネー」という言葉をご存知でしょうか。アメリカの資産アドバイザーであるデヴィット・バック氏の著書『自動的に大金持ちになる方法―オートマチック・ミリオネア―』（白夜書房、2004年）など

に出てくる言葉で、**少額で無意識に使っているお金のことを指しています**。同書の中には、ラテ・マネーを排除して、大きな財

を築いた夫婦の話などが紹介されています。毎日コーヒーショップで400円のカフェ

ラテを買う習慣があると、1ヶ月25日で1万円、1年間で12万円の出費をすることになります。単純な計算ではありますが、1杯400円という手軽な印象と、年間12万円というまとまった金額は、改めて計算してみないと、気づきにくいですね。

カフェラテはあくまで例え話で、ATM手数料を頻繁に支払っていたり、ランチでつい追加料金が必要なメインを選んでしまったり、雑貨店やコンビニなど気軽に買える物がそろっている

お店で細々とした買い物をしてしまう習慣があると、やはり



風呂内 亜矢

1級ファイナンシャル・プランニング技能士

【ふろうち・あや】

26歳・独身・貯金80万円でマンションを衝動買いし、慌てて貯蓄とお金の勉強をスタートする。現在は夫婦で4部屋の物件を所有し、家賃収入も得ている。テレビ、新聞、雑誌のほか、『その節約はキケンですーお金が貯まる人はなぜ家計簿をつけないのか』（祥伝社）、『図解でわかる！ 確定拠出年金』（秀和システム）などの書籍でお金に関する情報を発信している。

隠れた出費がかさんでしまいます。

同じカフェラテを買うのでも、「この1杯を飲むことで、仕事のやる気が断然違う」と思える場合、400円は有効な出費と言えます。一方で、少額だからと自分にとって大切でもない物にお金を使っていると、実は年間で考えるとつまらない物に大金をはたいていることもあり得るので気をつけたいです。

欲しい物を我慢する節約ではなく、**少額だったり無意識的に払い続けているお金がないか振り返り、ラテ・マネーを排除すること**は、手抜き節約の有効な手段になります。

エア買いをお試し

数年前、雑誌で「エア買い」という言葉が紹介されていました。ネットショッピングなどで欲しいと思った物は一通りカート

に入れ、決済画面の直前で商品をすべてキャンセルすることを指します。

カートに入れてしまうと在庫を押さえてしまうことがあるため、ネットショッピングではお気に入り機能がおすすめです。私も身もネットショッピングで欲しいと感じた物はどんどん「お気に入り」に入れ、数日経って見ても欲しいと思える物だけ買うようにしています。ざっくりとした体感値ですが、欲しいと思った物のうち、本当に購入するのは20分の1程度です。



リアル店舗でも同様のことができます。私が節約に目覚めた初期に決めていたルールは「3回見ても欲しいと思う物しか買わない」ということでした。本当に欲しい物は意外と少なく、今まで要らない物も結構買ってしまったのだと反省しました。

支払う前に、それは本当に欲しい物なのか一呼吸おいてよく考える。簡単にできて、自分が価値を感じる物に囲まれた生活に近づいていくことができる、おすすめのルールです。

ポイント活用で年間10万円も

近年、ポイントの存在感はますます高ま

っています。ポイントカードをお財布にいっぱい入れている人はお金が貯まらない、と言われることもあります。そうも言えなくなってきたのではないのでしょうか。

インヴァストカードやセゾンカードで貯めたポイントで、投資を行うことができるサービスも始まっています。楽天証券でも楽天スーパーポイントで投資信託が買えるようになっていきます。ポイントが現金に近い存在になってきています。

ポイントを効果的に貯める方法は、カードの選定と共通ポイントの活用が鍵です。

クレジットカードの選定基準は「年会費無料」で「どこで使っても還元率が1%以上」であること。100円使うと1円相当以上のポイントが貯まるカードであれば、概ね優秀です。特定の店舗では5%など高いポイントがつき、その他の店舗では0.5%などの還元率になるカードも多いですが、一律1%以上であれば、店舗を意識しなくてもポイントが貯まりやすくなります。条件を満たすカードは、楽天カード、Yahoo! JAPANカード、リクルートカードなどが代表的です。

最近では、後払いのクレジットカードだけでなく、先にチャージして使うプリペイドカードや、即時引き落としされるデビットカードも充実してきています。VISA

やJCBなどの国際ブランドが提供するプリペイドカードやデビットカードであれば、使えるお店も幅広いです。

特に還元率が高まっているのが、LINE Payカードです。中身はJCBのプリペイドカードですが、どこで使っても還元率が一律2%と高水準です。保険料や通信費など、毎月の引き落としなどには使えないケースが多いのですが、食料品や美容院、お花屋さんなど、日頃の買い物では効率的にポイントを貯められます。

dポイント、ponta、Tポイント、楽天スーパーポイントの4大ポイントカードはスマートフォン（スマホ）のアプリも提供しています。お財布にカードを入れなくても、スマホでバーコードを表示させればポイントを貯めたり使ったりできます。

お財布をばんばんにしないで、ポイントは上手に貯められるようになっていきます。我が家では、クレジットカードや共通ポイントで集めたポイントは年間10万円程度になるため、侮れません。

ポイントやお得なカードは他にもありますし、新しいサービスは次々に出てきますので、いろいろ探してみてください。

すべての方法を一気に試すのは大変ですが、自分が興味を持ってそうだと感じるものから取り入れていくと、続けられる節約が当たり前の習慣になっていきます。