

#10

お金が貯まる

時間の使い方 10選

質問です。チャットで回答してください

時間の使い方って意識していますか？

- ①賢く使えている
- ②毎日時間に追われている
- ③時間を意識していない

チャットで自由に回答してください！

どうして時間の使い方が大切なのか？

時間の有効活用ができると、行動が変わり、賢くお金も貯められる

【人生100年の時間の使い方が人生の幸福を決める】

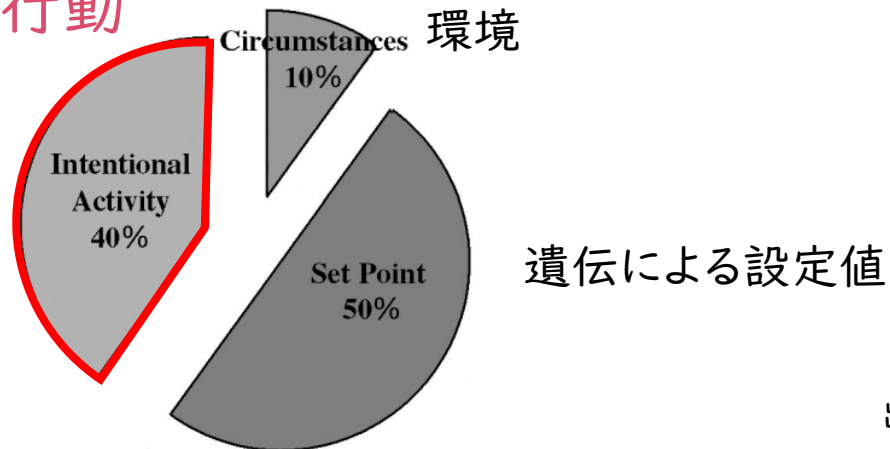
◆リュッケン教授の研究「50%は遺伝子理由」

1933～1955年まで、1卵性と2卵性で違う環境で育った双子1491組に注目し、幸福度の違いを調査

◆アーガイル教授の研究「10%は環境理由」

人口統計学と環境要因を調査し、幸福に与える影響の因果関係を理論的に調査

意図的な行動



幸福になれるかは

40%の行動、つまり『時間』

出典：マイク・ヴァイキング「デンマーク幸福研究所が教える「幸せ」の定義」より作成
ソニア・リュボミアスキー「幸せがずっと続く12の行動習慣」より作成

①物を減らして決断の回数を減らす

無駄な時間を減らすには、モノを減らすが重要

- ・何かを探したり、片づけたりする時間は本当にもったいないので、整理整頓や断捨離
- ・物が少ないと、探す・選ぶのアクションが減るので、脳に負担を与えない
- ・例えば、服や物も大量にあれば迷ってしまい、時間をムダにしてしまう



出典：サンキュ 家が散らかる理由と対策

②3必の法則（必要なものを必要なときに必要な量を買う）

買い物で迷ったときに時短になる魔法の言葉『3必の法則』

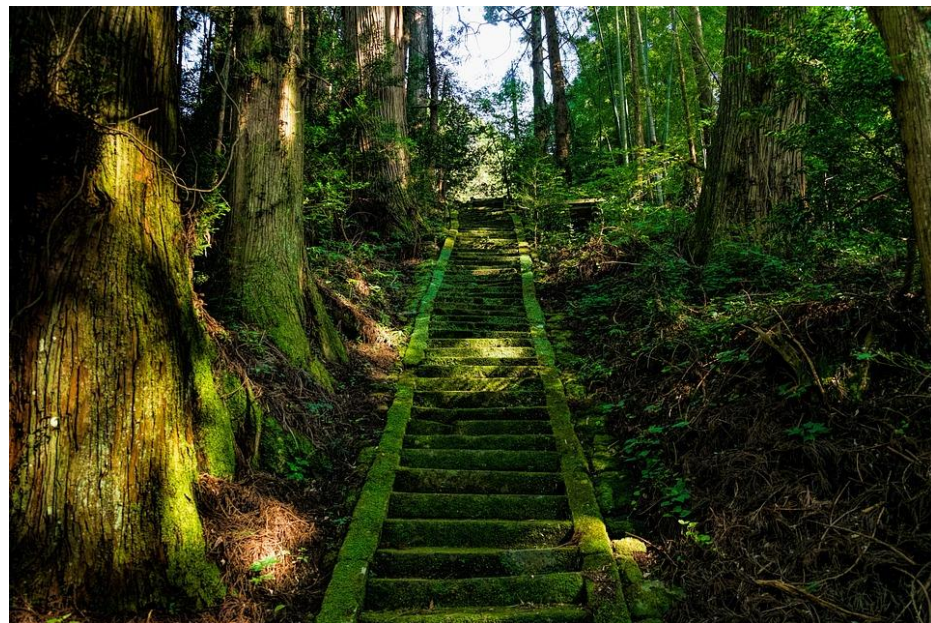
- ・必要なもの : 何に使うのか、何のために買うのか、本当に欲しいか、明確になっているか
- ・必要なとき : 「いつか使う」ではなく「今使う、すぐ使う」かどうか。悪い例) 100均
- ・必要な量 : まとめ買いする必要があるのか? いくつも必要なのか? 1つでよいのでは?



- ◇ 買い物の時間の節約に
- ◇ 不要なものを買わなくてよくなり節約に
- ◇ 自分の価値観を見直すきっかけに
- ◇ セールや割引に惑わされなくなる

③目標を立てるときは、小さく設定して達成しやすくする

小さく、具体的であるほど、行動しやすくなり時短に

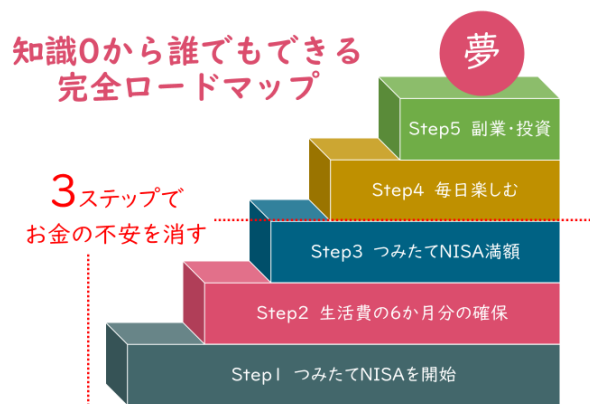


例) 家計簿を続けられるようにしたい

- × 家計簿を毎日必ずつける
- × 細かく項目分けして完璧にする



- まずはアプリを開くだけ続ける
- レシートはもらうようにする



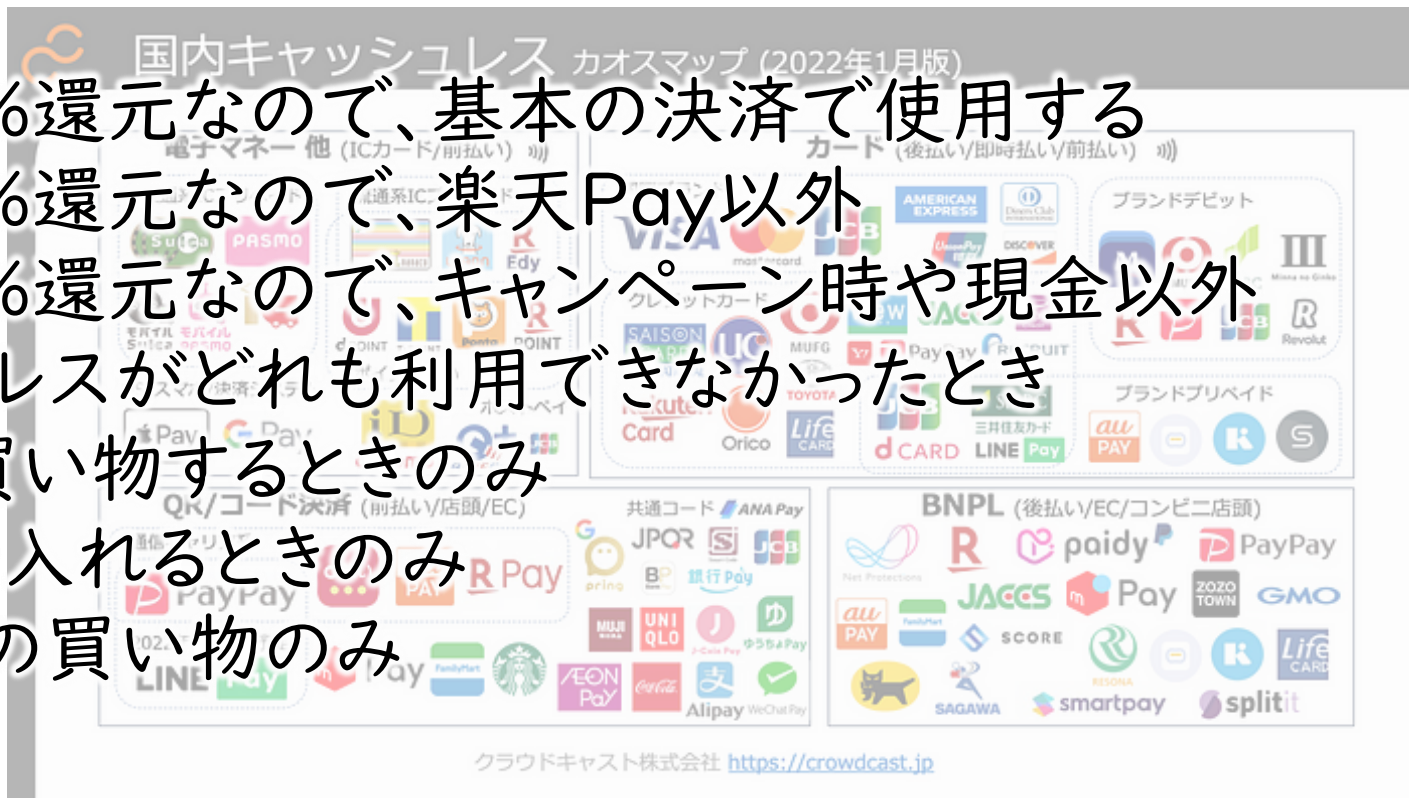
手に届く範囲の目標をコツコツ積み重ねる
(できるかぎり、簡単なものに分解する)

④疲れがたまらないように行動をルール化する

1度決めて体が勝手に動く状態にすると、節約にも

例) 通常時に還元率の高い決済手段を使うことをルール化しておく
『どのお店で、どの決済手段を、どのように使うのか』

- | | |
|------------|----------------------------|
| ①楽天Pay | : 常時1.5%還元なので、基本の決済で使用する |
| ②楽天カード | : 常時1.0%還元なので、楽天Pay以外 |
| ③PayPay | : 常時0.5%還元なので、キャンペーン時や現金以外 |
| ④現金 | : キャッシュレスがどれも利用できなかったとき |
| ■イオンカード | : イオンで買い物するときのみ |
| ■ENEOSカード | : ガソリンを入れるときのみ |
| ■Amazonカード | : Amazonの買い物のみ |



出典:クラウドキャスト株式会社

⑤時間をお金で買って、未来に投資をする

苦手や時間のかかることは、費用と時間のコスパで考える

お金は後から稼ぐことはできるけれど、時間は取り戻すことはできない

例①：自転車の修理

→時間をかければできるかもしれないが、修理に出す

例②：家事代行

→贅沢すぎると思うかもしれないが、時間を勉強に使うために依頼する（料理、掃除、洗濯）

例③：有料講座やコンサル

→本を読んだり、動画を見たり、自分で探したりすれば、講座を受けずにできるかも。だけど、時間をムダにしないためには、お金を出して学ぶ方が最短最速で結果を出せる

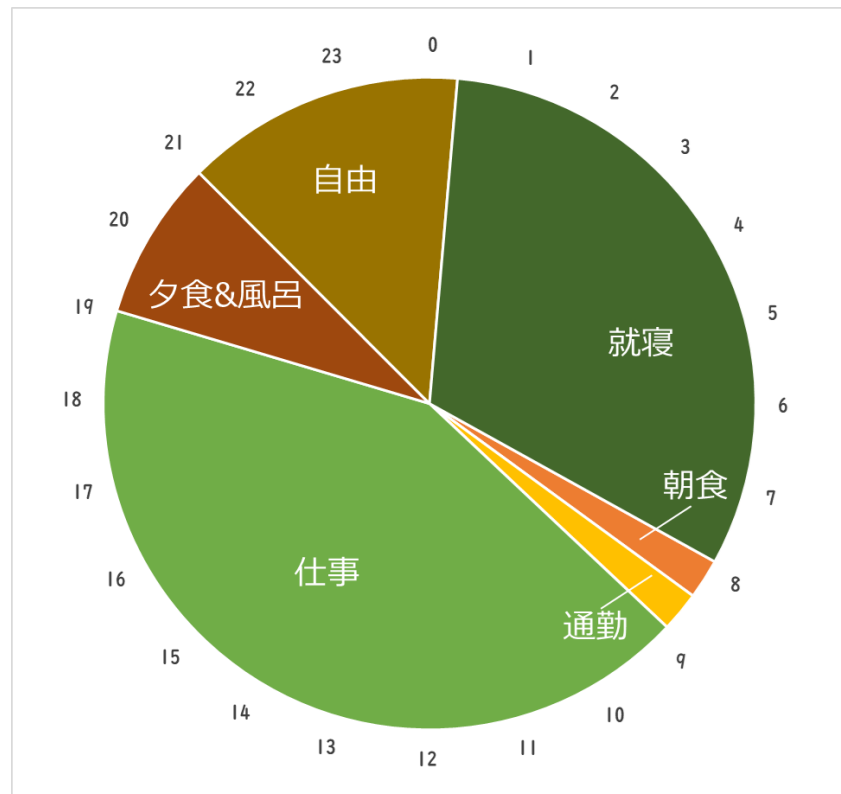
自己投資。



⑥ざっくりと時間割を書いて毎日を見える化

時間を確保できれば、お金の勉強もできる上に、心のゆとりも

例) ふくちゃんの場合
残業を減らして自由時間を増やし、
副業やお金の勉強を確保



何かで結果を出すためには、「**本気**」が必要
本気とは、リソースを整理して、優先順位を決めること

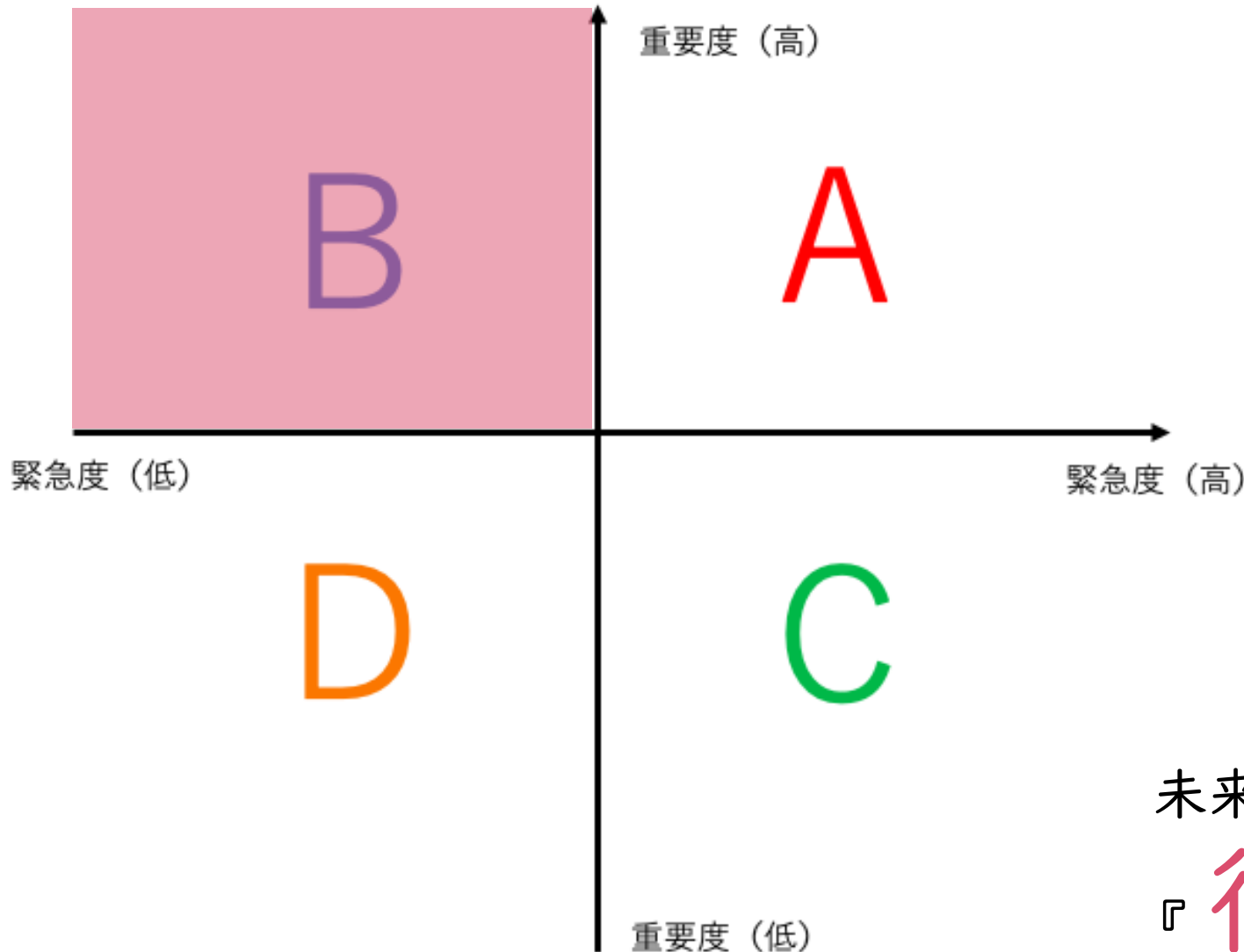
- ・家族との時間を大切にする、とは？具体的に？
- ・減らせる時間は何時間？余った時間でやるは×
- ・1番大切なことに時間を使えている？
- ・今やっていることは未来につながっている？

結果を出すためには、

『**選択と集中**』が必須に

⑦優先度は低くても重要度の高いことを進める

1分でも良いので、夢や目標に近づき、未来を変える行動をする



例①夢は資産2000万円です

- ・勉強会の動画を見直す
- ・書籍を買って勉強する
- ・家計簿をつける など

例②副業で稼いでいきたいです

- ・副業の種類を調べる
- ・スキルを身に着ける
- ・SNSをはじめてみる



未来を変えることは、少しずつでいいので

『後回しにしない』

⑧お金の金額の大きさに悩む時間を変える

小さい金額の決定や選択に時間をかけすぎない

例① 洗濯機を新しく購入する

金額 5万円～30万円

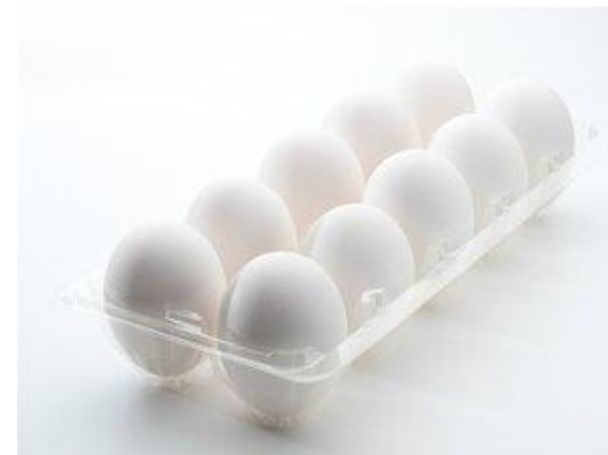
ドラム？縦型？
自動投入？
乾燥機？
メーカーは？
容量は？



例② スーパーに卵を買いに行く

金額 100円～300円

他の方が安い？
どの種類？
高いから買わない？



大切なのは、まず大きなお金が動くものに時間を使うこと

⑨目標や夢を叶えるためには、『未来の予定』にする

未来の予定にすることで、はじめて行動に時間を使える

【夢を叶える順番】 妄想 → 夢 → 予定へ

- ・妄想 : 将来どうしていきたいか、どうなりたいたいのぼんやりイメージ
- ・夢 : いつか手に入ったらいいな、これから叶ったらいいな
- ・予定 : 夢に時間の期限をいれると、予定になり、実現するために時間を使って行動できる

例) Pinterestで検索し、視覚情報から理想のセルフイメージを作る

※ほとんどの場合は情報不足なので、ビジョンをイメージするために情報を集める



⑩言い訳リストを事前に作って、言い訳から脱出する

完璧に効率よく時間は使えない、を前提に考える

どうしても時間に対する言い訳はすぐにできてしまう・・・
言い訳リストを作って、今日もこの言葉を使わないようにする！

- ◇時間：今日は忙しくて時間がなかったのではいようがなかった
- ◇お金：本をかうお金がないので、できませんでした
- ◇家族：子供や家族がいるので、どうしてもできなかった
- ◇仕事：今は仕事で忙しいので、できませんでした



自分が言い訳をしていることを認識できれば、言い訳は減らせる

※どうしようもないことは、「まあいっか」と考えて時間をムダにしない

まとめ お金が貯まる時間の使い方10選

No.

アイデア

- | | |
|----|-------------------------------|
| 1 | 物を減らして決断の回数を減らす |
| 2 | 3必の法則を守る（必要なものを必要なときに必要な量を買う） |
| 3 | 目標を立てるときは、小さく設定して達成しやすくする |
| 4 | 疲れがたまらないように行動をルール化する |
| 5 | 時間をお金で買って、未来に投資をする |
| 6 | ざっくりと時間割を書いて毎日を見える化 |
| 7 | 優先度は低くても重要度の高いことを進める |
| 8 | お金の金額の大きさに悩む時間を変える |
| 9 | 目標や夢を叶えるためには、『未来の予定』にする |
| 10 | 言い訳リストを事前に作って、言い訳から脱出する |

1つずつ取り入れて時間の使い方を改善してみてください