

#46



資産形成の学校

参加型勉強会

0 → 100 → 500万円

貯蓄の壁の攻略法

本当にお金の不安
を消していくために
一緒に頑張りましょ

あきらめなければ
絶対に大丈夫

参加型勉強会は
『支出削減』を
行動に移すため

支出改善は

×方法は知っている

○やることに意味

知識0から誰でもできる 完全ロードマップ

夢



参加型勉強会を月2回開催します

月2回の参加型勉強会

※今までのセミナー勉強会とは別開催

目的

- ・資産形成の勉強、節約や家計簿を習慣にして頂くため
- ・STEP②の支出改善の考え方を学んで頂くため

内容

- ・5年で資産3000万円を貯めたSTEP②の方法
- ・夫婦（個人）で支出を削減するための進め方
- ・家族に理解してもらいながら着実に削減する方法
- ・ふるさと納税、家計簿、節約、固定費削減など

【前提条件】

行動することではなく
正解を見つけること
は絶対にできません

絶対に大丈夫

#46



資産形成の学校

参加型勉強会

0 → 100 → 500万円

貯蓄の壁の攻略法

こんな人は特にきいてください

- ✓ 貯蓄がなかなかふえない
- ✓ ふえたりへったりの状態
- ✓ 貯蓄できる未来が描けない
- ✓ 正直とまっている

本日お伝えしたいこと

1万円の支出削減

=

1万円の収入UP

本日お伝えしたいこと

貯蓄額を記録
してください



ミーティング チャット



先取り貯蓄やってます！
毎月少しずつ貯まっています

👤 メッセージは誰に表示されますか？

宛先: 全員 ▼

ここにメッセージを入力します...



チャットで
一緒に参加して
学びましょう！

貯蓄の壁のお話をする前提

単純にお金をためるには
お金を稼いで、使わなければ、お金ってたまるはず



だけど、現実的には
お金がなかなかたまっていかない人が多い



実際に、いくつか壁を感じる人が多いので
攻略法を知っていただき、みなさんには回り道をしないで
貯蓄できるようになっていただきたい

(参考) 年代別の貯蓄のデータ

●年代別・単身世帯の金融資産保有額

(単位：万円)

	金融資産を保有 していない世帯を含む		金融資産を保有 している世帯	
	平均値	中央値	平均値	中央値
全体	1,062	100	1,614	500
20歳代	179	20	302	100
30歳代	606	56	965	294
40歳代	818	92	1,294	440
50歳代	1,067	130	1,675	675
60歳代	1,860	460	2,645	1,180
70歳代	1,786	800	2,396	1,380

<表からわかること>

・金融資産を保有している
人の方が貯蓄額が多い

・平均値と中央値には
大きな差がある



新NISAを活用
している皆さんは
本当に素晴らしい

(参考) 金融商品保有別の資産額のデータ

(単位：万円、() 内は%)

		金融資産保有額	預貯金	うち定期性預貯金	金銭信託	生命保険	損害保険	個人年金保険	債券	株式	投資信託	財形貯蓄	その他金融商品	中央値
単身世帯		871	370	187	8	82	10	55	45	172	97	11	21	100
2人以上世帯 (構成割合)		1,291	562 (43.5)	285 (22.1)	15 (1.2)	154 (11.9)	19 (1.5)	78 (6.0)	46 (3.6)	261 (20.2)	111 (8.6)	29 (2.2)	16 (1.2)	400
世帯主の年齢別	20 歳 代	214	121	27	3	22	1	14	1	32	16	2	1	44
	30 歳 代	526	246	63	9	61	6	26	5	83	63	18	8	200
	40 歳 代	825	356	125	11	101	12	51	20	149	70	46	10	250
	50 歳 代	1,253	508	240	16	176	21	109	18	242	86	56	21	350
	60 歳 代	1,819	834	480	25	219	27	130	79	321	149	16	20	700
	70 歳 代	1,905	814	470	16	198	29	66	96	473	183	10	20	800

出典：生命保険文化センター 金融広報中央委員会の調査結果

0→100万円段階

Q

そもそもなんで
貯蓄ができない？



ミーティング チャット



やっぱり浪費してしまいます...

👤 メッセージは誰に表示されますか？

宛先: 全員 ▼

ここにメッセージを入力します...



自分の考えを
チャットで
送ってみて！

A 100万円まで 貯まらない方の共通点

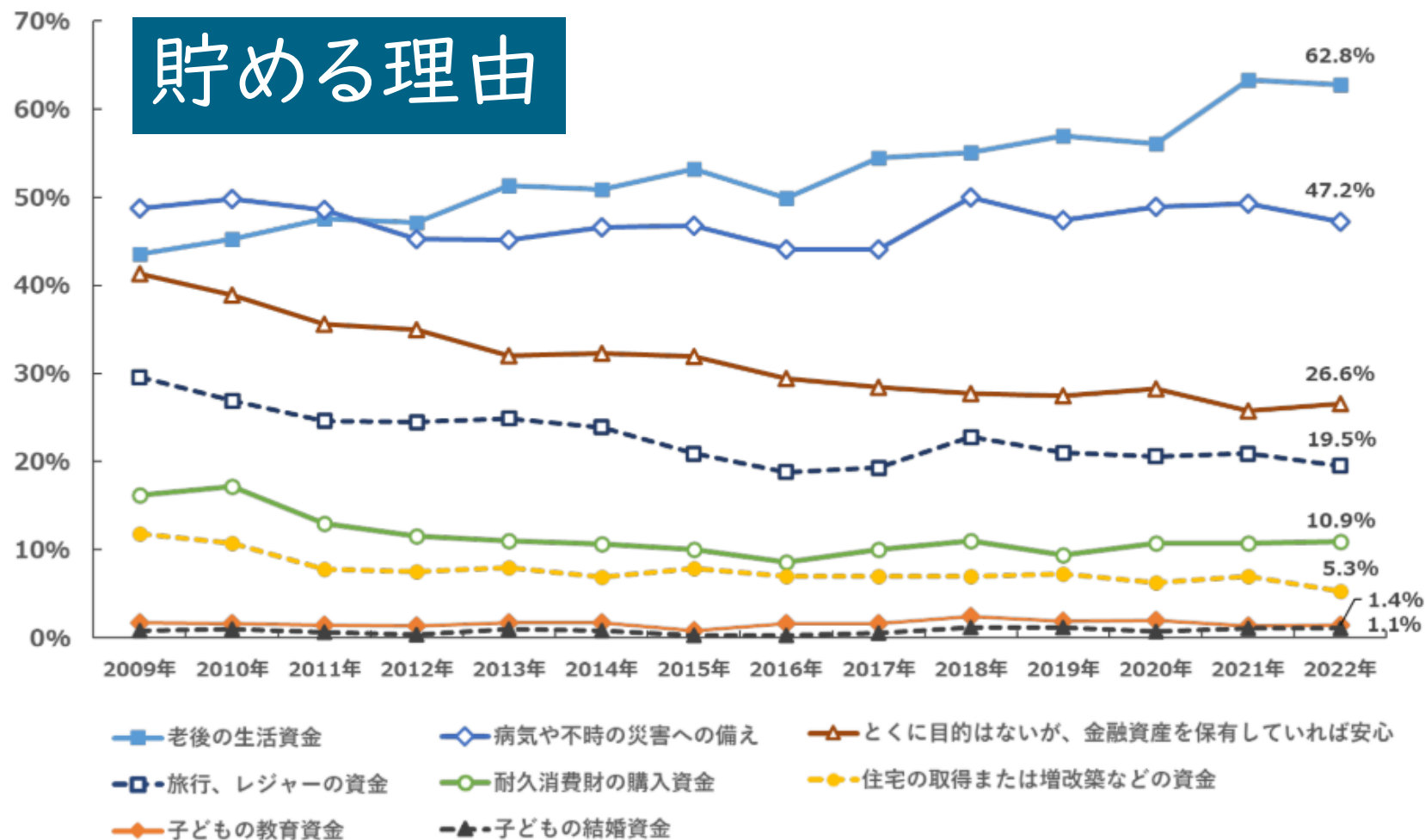
- ①貯蓄する目標金額や理由がない
- ②収入と支出がわからない
- ③低収入を理由に意識が低い



貯蓄する目標金額
や理由がない

①貯蓄する目標金額や理由がない

例) 100万円を1年間で貯める場合 1か月で8万3334円



ホントに
忘れるので
思い出して!

出典：知るぽると「家計の金融行動に関する世論調査〔単身世帯調査〕令和4年調査結果」

②

収入と支出が
わからない

②収入と支出がわからない

Q 収入いくらですか？



〇〇万円

Q 支出いくらですか？



〇〇万円

収入から支出を引いた金額を貯蓄できていますか？

②収入と支出がわからない

例)

Q 収入いくらですか? → 20万円

Q 支出いくらですか? → 18万円

本当に「2万円」たまっていますか?
貯蓄残高をメモしておいてください

(参考) 無理のない金額でまずは少額から「先取り貯蓄」

	先取り貯蓄	あまりを貯蓄
貯蓄順番	$\text{収入} - \text{貯蓄} = \text{支出}$	$\text{収入} - \text{支出} = \text{貯蓄}$
メリット	毎月安定して貯まる	何も考えずに支出を多くしても 良い気がしてしてくる
デメリット	ムリな金額にすると続かない	残る金額が毎月変わるので 安定して貯蓄できない

③

低収入を理由に
意識が低い

(参考) 貯蓄 0 の割合データ

世帯主の年間収入別 金融資産非保有者の割合(%)

年収	単身世帯	複数世帯
収入はない	64.4	38.1
300万円未満	39.0	30.4
300～500万円未満	27.0	17.9
500～750万円未満	18.1	8.8
750～1,000万円未満	18.8	5.0
1,000～1,200万円未満	23.1	4.0
1,200万円以上	25.0	5.4
無回答	-	29.6

たしかに、
収入の多い人の方が
全体として資産は多いです。

だけど、実際は、
貯蓄ゼロの割合の人は
年収1200万円以上でも
25%もいらっしゃいます。

収入がすくないから、
お金が貯まらない、、、
と考えるのではなく、
収入が少なくても貯めるには？
どうしたらいいか考えよう！

Q

結局のところ
やることは？

(過去の勉強会) まとめ 支出改善アイデア10選

No. 支出改善アイデア

- | | |
|----|----------------------------|
| 1 | スマホのかけ放題をやめる(格安SIMにもかえる) |
| 2 | スマホの端末保証のオプションをやめる |
| 3 | 固定電話をやめる |
| 4 | 使わないサブスクはシェアするか、解約 |
| 5 | 省エネの家電製品に買い替える |
| 6 | ネット銀行にしてATMは使わない |
| 7 | ふるさと納税で支出を減らせるものを選ぶ |
| 8 | 通常時に還元率の高い決済手段を使う |
| 9 | 事前に購入するものを検討し、セールでまとめて購入する |
| 10 | 保険に入るならば、県民共済+貯蓄を基本に考える |

#7

プラス月1万円を叶える
支出改善アイデア10選

できていないものは、すぐに1つずつ改善してみてください

過去の参加型勉強会の動画から行動してください

#38



参加型勉強会

携帯電話の費用
具体的に下げる方法

#36



参加型勉強会

楽天経済圏
お得に暮らすコツ

#44



参加型勉強会

理想的&ムリのない
貯蓄の考え方

#34



参加型勉強会

マネーフォワードME
賢いおすすめの使い方

#32



参加型勉強会

事例紹介で比較
賢い商品の購入方法

#40



参加型勉強会

正しく保険に入り
支出削減する方法

#42



参加型勉強会

お金が増える
貯め方はどちら？

#30



参加型勉強会

お買い物をするなら
どっちがお得？

#6

家計簿の考え方
～1番大切な本質～

100→500万円段階

100万円

500万円

Q

どうして500万円
貯まららないのか？

A 500万円まで 貯まらない方の共通点

- ①生活水準を上げてしまう
- ②見栄や変なプライドをもち始める
- ③貯蓄習慣をやめてしまう

①

生活水準を
上げてしまおう

①生活水準を上げてしまう

- ・家賃の高いところへの引っ越し
- ・高級スーパーへ変更（例）地元のスーパーから成城石井へ
- ・高級トイレットペーパーやティッシュ
- ・衣服はユニクロからブランド服
- ・歩けば5分の距離でもタクシー など...



生活水準を上げる
（固定費を高いものに変えること）

②

見栄や変なプライド
をもち始める

②見栄や変なプライドをもち始める

下の例はすべてあるあるなので注意

車

- ・絶対に新車じゃないと、人様に貧乏人と思われるのが嫌...
- ・中古車なんて貧乏人が乗る車
- ・会社の部下が高級車にのっているから、それよりも上の車...

イベント

- ・結婚式は豪勢にしないとはずかしい...
- ・お葬式はお金をかけないとダメだろ
- ・旅行は絶対にビジネスクラス...

家

- ・積水ハウスじゃないとプライドが許さない
- ・稼いでいるんだから、絶対新築でオプションもいっぱいつける
- ・家は資産だし、親戚にも、親にも恥ずかしくないものにしたい

③

貯蓄習慣を
やめてしまおう

③貯蓄習慣をやめてしまう

貯蓄100万円までにやってきたことを繰り返せば
500万円までは、時間があればお金はたまるはず

家計簿

めんどくさくなって、途中でやめてしまう・・・



節約

完璧じゃなくてよいので、
必ず少しずつ続けていくのが大事

③貯蓄習慣をやめてしまう

貯蓄100万円まで3年かかったとすると、
500万円までは単純に15年かかるわけではない・・・



- ・家計簿でもより細かく支出の内容を見直せるようになる
- ・よりお得な支払い方法に変更する余裕がでてくる
- ・お得なタイミングで買い物ができるようになってくる



貯蓄習慣にも慣れがでてくるので、
何も意識しなくてもお金が貯まるようになるので、
実際は、貯蓄100万円よりも早く500万円に到達できる

最後に、知識定着のためアウトプットを提出してください

毎回出席（提出の有無）を確認しています

A	B	C	D	E
お名前	2023/07/03（当日）	2023/07/03（後日）	7月19日（当日）	7月19日（後日）
Aya	☐	☐	☐	☐
EMI	☐	☐	☐	☐
harue	☐	☐	☐	☐
Hitomi	☐	☐	☐	☐
K	☐	☐	☐	☐
kaori	☐	☐	☐	☐
LUCY	☐	☐	☐	☐
manzana	☐	☐	☐	☐
masashi	☐	☐	☐	☐
Mayu	☐	☐	☐	☐
mi	☐	☐	☐	☐
RYOKO	☐	☐	☐	☐
Yoko	☐	☐	☐	☐
あきこ	☐	☐	☐	☐
あべ	☐	☐	☐	☐
おざわ	☐	☐	☐	☐

【Q7】（自由記述）もっとあなたが学んでいきたいことを教えてください。

回答を入力

7月の勉強会のアウトプットシート

知識を定着させるために、必ずアウトプットしてください。※アウトプットしていない場合、出席にはカウントできません。

このフォームでは、すべての回答者からのメールが自動的に収集されます。 [設定を変更](#)

【Q1】 LINEのお名前を記入してください。 *

記述式テキスト（短文回答）

【Q2】 勉強会の参加方法を記入してください。 *

- ☐ （当日参加） 7月3日（月）
- ☐ （後日動画） 7月3日（月）
- ☐ （当日参加） 7月19日（水）
- ☐ （後日動画） 7月19日（水）

ちよび

2024年5月のスケジュール

アウトプットシートの期限

1週間後の5月27日（月）まで

（この日を過ぎたら過去動画アウトプットの方をお願いします）

【5月の勉強会の予定】

21時～22時30分（最大）

5月28日（火）

ご質問タイム

本日の説明の中で
わからなかった点がありますか？

質問などご自由にお願ひします。

※直接聞けなかった方は、
アウトプットシートにご記入ください。