

#50



資産形成の学校

参加型勉強会

水道光熱費の削減 具体的な方法

参加型勉強会は
『支出削減』を
行動に移すため

1つでもいいので
ぜひやってください

【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

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



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！

#50



資産形成の学校

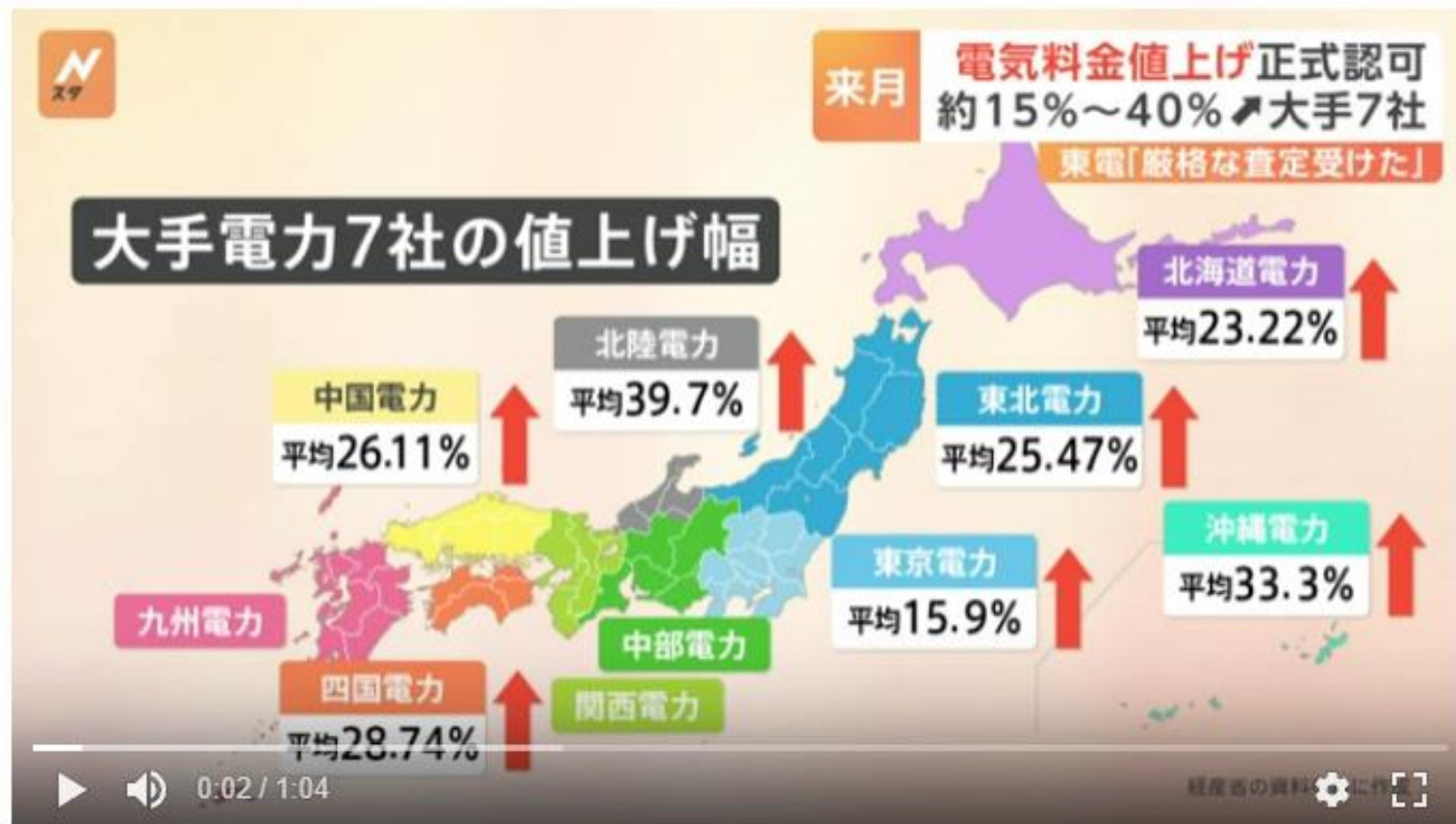
参加型勉強会

水道光熱費の削減 具体的な方法

水道光熱費の削減が必要な理由「電気料金の値上げ」

【値上げの理由】火力発電に使うLNG（液化天然ガス）の価格が高騰しているから

【速報】 大手電力7社の電気料金値上げ 経産省が正式認可



6月の使用分から値上げとなり、各社の発表によりますと、

- ▼東京電力 平均15.9%
- ▼北海道電力 平均23.22%
- ▼東北電力 平均25.47%
- ▼北陸電力 平均39.7%
- ▼中国電力 平均26.11%
- ▼四国電力 平均28.74%
- ▼沖縄電力 平均33.3% という値上げ幅となっています。

私たちの生活に
大打撃

Q

水道光熱費は
どのように削減したり
考えればよいですか？

A

水道光熱費は固定費。
家族と目標の金額を
共有して、無理せずに
削減する努力をする。

水道光熱費 との向き合い方

大前提として押さえておくべき家計簿のポイント

よくいただくこういった質問・・・

#6

家計簿の考え方
～1番大切な本質～

お金の管理方法は？

食費はいくらが適正？

どこまで細かくみる？

おこづかいはいくら？

どこからが無駄遣い？

いくら貯蓄したら？



◆ まずはテクニックではない、『**本質を押さえること**』

- ① お金の使い方は夫婦で方向性を必ず合わせておく
- ② 固定費の価値観のすりあわせ

みなさんなら
どうしますか？

もしも・・・方向性をあわせていないと・・・

ご家族の誰かができてしまっていたらどうしますか??

- ①トイレや部屋の電気をつけっぱなしが1週間に何回もある
- ②エアコンをつけているのに、ドアや窓が開けっぱなし
- ③お風呂の時間が長すぎるし、追い炊きを何回も使っている
- ④蛇口を締めるのが甘いので、いつも水が出しっぱなし
- ⑤誰かがシャワーの温度を勝手にあげてしまう
- ⑥自分の稼ぎなんだからいくら使おうがいい

こんなことされたら
めっちゃくちゃ
イライラしませんか？

水道光熱費は
意識の違いから
喧嘩が起きるので
絶対に押し付けない

絶対にけんかは
しないでください

Q

家族が無頓着で
水道光熱費を削減が
できそうにないので、
どうしたらよいですか？

A

最初の段階から細かく
注意するのは喧嘩の元。
まずは、1歩ずつお互い
の価値観をあわせること

先ほどの例

ご家族の誰かがしてしまっていたらどうしますか??

①トイレや部屋の電気をつけっぱなしが1週間に何回もある

➡事前に注意をすることを伝えておく

②エアコンをつけているのに、ドアや窓が開けっぱなし

➡ドアや窓を閉めること!張り紙を試してみる

③お風呂の時間が長すぎるし、追い炊きを何回も使っている

➡大切な価値観の可能性もあるので慎重に話をする

④蛇口を締めるのが甘いので、いつも水が出しっぱなし

➡一緒に蛇口を締めてみて、相手の気持ちに寄り添う

⑤誰かがシャワーの温度を勝手にあげてしまう

➡どうしてなのか話をしっかりと聞いてみる

⑥自分の稼ぎなんだからいくら使おうがいい

➡この言い方する方は最悪。あなたは悪くない。家族会議

水道光熱費 の削減方法

エネチェンジで電気とガスの見直し検討



個人 法人

☒ 電気 ☐ 都市ガス ☐ LPガス の切り替え

今のお住まい
での切り替え

引越し
で新しく申し込み

エネチェンジ限定!

対象の電力会社に切り替えると

最大 **26,000** 円※ 分の
現金キャッシュバック
キャンペーン実施中!

キャンペーン詳細を確認する >

※価格.comなど他の乗り換えサイトもあるが、個人的にはエネチェンジが1番お得
(キャッシュバックの金額が大きかったり、比較がわかりやすい)

家庭の省エネ

徹底ガイド

春夏秋冬

【国の資料を参考にする理由】
各メーカーのサイトは情報が偏っているため、
初心者向けではない・・・

上手な使い方

夏の冷房時の室温は 28℃を目安に。

年間で電気 30.24 kWh の省エネ 約 820 円節約

原油換算	7.62 ℓ	CO ₂ 削減量	17.8 kg
------	--------	---------------------	---------

外気温度 31℃の時、エアコン（2.2kW）の冷房設定温度を 27℃から 28℃にした場合（使用時間：9 時間/日）

冷房は必要な時だけつける。

年間で電気 18.78 kWh の省エネ 約 510 円節約

原油換算	4.73 ℓ	CO ₂ 削減量	11 kg
------	--------	---------------------	-------

冷房を 1 日 1 時間短縮した場合（設定温度 28℃）

冬の暖房時の室温は 20℃を目安に。

年間で電気 53.08 kWh の省エネ 約 1,430 円節約

原油換算	13.38 ℓ	CO ₂ 削減量	31.2 kg
------	---------	---------------------	---------

外気温度 6℃の時、エアコン（2.2kW）の暖房設定温度を 21℃から 20℃にした場合（使用時間：9 時間/日）

暖房は必要な時だけつける。

年間で電気 40.73 kWh の省エネ 約 1,100 円節約

原油換算	10.26 ℓ	CO ₂ 削減量	23.9 kg
------	---------	---------------------	---------

暖房を 1 日 1 時間短縮した場合（設定温度 20℃）

一緒に内容を確認し
実行しましょう

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

アウトプットシートの期限

1週間後の7月2日（火）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）

【7月の勉強会の予定】

先日の勉強会の振り返り日とあわせて
全体LINEにてご連絡いたします。

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。