

#56



資産形成の学校

STEP2

支出改善アイデアまとめ

(貯金のコツ、考え方、落とし穴)

目次

① あなたが貯蓄できない理由

② お金が見るみる貯まるマインド

③ ケース別の支出改善アイデア

① あなたが貯蓄できない理由

① 気づいたらお金を使っている、巧妙な企業の販売戦略

私たちの心は操られていると思ってもらい行動させられる

■購入する顧客心理の本質

① 「今すぐ買わなきゃ！」と知らずに購入させられる

→バーゲンセール、タイムセール、期間限定、早い者勝ち、数量限定

(解説) 損失回避の法則：今買わないと損してしまうのではないかと感じる効果

② 「これならまあ買ってもいいかな？」と油断させる

→CMで気になっていた商品のいまだけ1000円送料無料、有名な商品のお試し価格

(解説) ザイオンス効果：接触回数が高くなると好意を持つようになる効果

③ 「流行りなのでみんなすでに買ってますよ！」と言われる

→SNSで〇〇万回再生された曲、3秒に1個売れている、全米が泣いた、人気No.1

(解説) バンドワゴン効果：他の人がいいと言っているものが良いと感じる効果

② 意外に気づいていない当たり前の行動心理学

私たちの周りにはお金を使う落とし穴ばかりである

■不安な私たちに寄り添っているように感じる、ずる賢い販売戦略

① マッチングリスク意識

商品購入前に、もし自分に合わなかったらどうしよう…という不安な心理状態のこと
例) サブスクの無料期間、初回無料お試しキャンペーン、30日間返品可能、試乗体験

② 決定回避の法則

選択肢が多すぎると人は選べず、決定することを避けるようになる心理効果
例) 携帯プランがあえて3択、証券会社をおすすめするときも楽天orSBIの2択

③ カリギュラ効果

何かを禁止されたときに、かえってそれが気になってしまう心理効果
例) ○○な人は絶対に見ないでください、悪用厳禁、絶対によまないでください

③ 1度慣れ親しんだ価値観を変えることはストレスを感じる

現状維持バイアス効果：変化をすることをことを不安に思ってしまう

■現状維持バイアス効果

今までの行動をとっていれば死なない、という人間の生存本能

① スマホのキャリア変更をしたいと思っているが、使い続けてしまう
→ 格安SIMが安いとわかっていても変えられない

② サブスクの無料期間が終わったのに、解約せずに使い続ける
→ サービスが無くなることの方が嫌だと感じてしまっただらだら続けてしまう

③ 銀行口座は「ゆうちょ銀行」や「地元の銀行」に作ること
→ 親から言われたり、昔からの風習でなんとなくそうしてしまう

② お金が見るみる貯まるマインド

① 節約はお金を使わないことではなく、現状のやりくり

なんでもかんでも買えば解決すると思って思考停止しないこと

例) 子供服をかけるためのクローゼットがほしい・・・

購入したら手に入る

¥30,965

stitching



出典：Amazonブランド: SRDCAIM

現状の工夫で買わなくても大丈夫

2000円以内



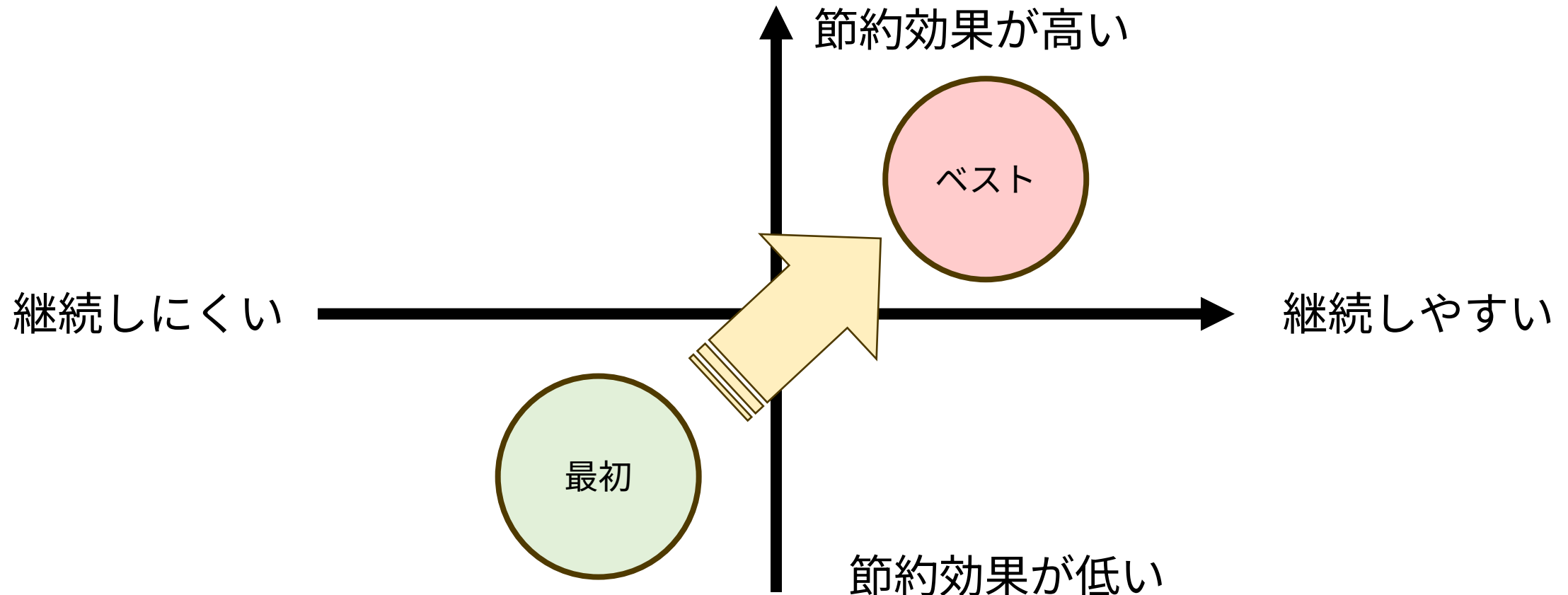
- ・ 自宅の3段BOX
- ・ テープで可愛く装飾
- ・ つっぱり棒を設置

本当に買わなくても
よい方法はないのか
調べておけば節約できる

② 思いついたアイデアはとりあえず軽いものからやってみる

軽いもので実践できるなら、まずは自分で実践してみることに

- ・ 節約や資産形成を最初からベストな方法だけをやるのは不可能
- ・ やりながら自分にあった方法（継続できて効果の高い方法）を見つけること



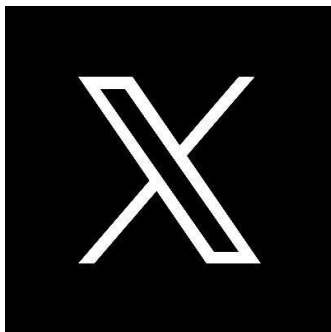
③ 自分のお金の癖や生活スタイルを理解する

自分のお金の癖を理解している人はお金を貯められる人

■自分が過去どんなお金の使い方をしてきたか振り返ってください。
→自分の好きなもの、お金をかけたい価値観、嫌いなものなど、
あなた自身の生活がお金の使い方に表れてくることを実感できます。

※【注意】後悔しても仕方ないので、決して自分を責めないでください。
→過去は過去。あなたのお金の癖から改善点を見つけることに集中してください。

例) 新しいものの好き、ミーハー、SNSからよく購入する、TVショッピングが好き、
デパートで買い物する、ストレス発散に○○を購入しているなど



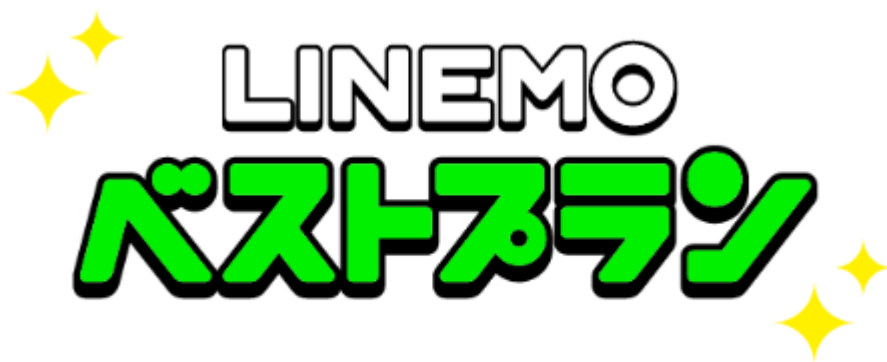
④ 1回できたから終わりではなく一生見直しは続く

支出は気づいたら増えているものなので必ず定期的な見直しをする

■一生見直しをしていくポイント

- ①無理なく続けられる方法を探す
- ②実践して効果の出た方法を繰り返せる環境をつくる
- ③今が完璧と思わず自責思考&改善思考を持ち続ける

例) 新しいサービスや料金プランは信じられないくらい高い頻度で誕生しているので、現状で満足したとしても改善する姿勢は持ち続けること



使ったギガで料金に変化！

出典：LINEMO HP

~3GB	基本料 900円/月 税込990円
3GB超 ~10GB	基本料 1,900円/月 税込2,090円

- ・ LINEMO：2024年7月30日～
- ・ Yモバイル：2023年10月3日～
- ・ UQモバイル：2023年6月～
など

⑤ 高額な買い物ほど、必ず常識を疑う

特に人生の3大支出（保険・自動車・住宅）の常識を疑う

保険

Q 保険は誰でも
当たり前に入るもの？

Q 今入っている保険
すべてわかりますか？



- ・ 公的保険を理解する
- ・ 万が一があったら
いくら必要か計算する

住宅

Q 新築戸建てが
1番良い選択ですか？

Q 住宅に求める性能
理解できていますか？



- ・ 住宅展示場に行く
- ・ 各項目の性能基準の
知識を身に着ける

自動車

Q どうして300万円
の新車を購入するの？

Q 中古車＝故障する
という価値観では？

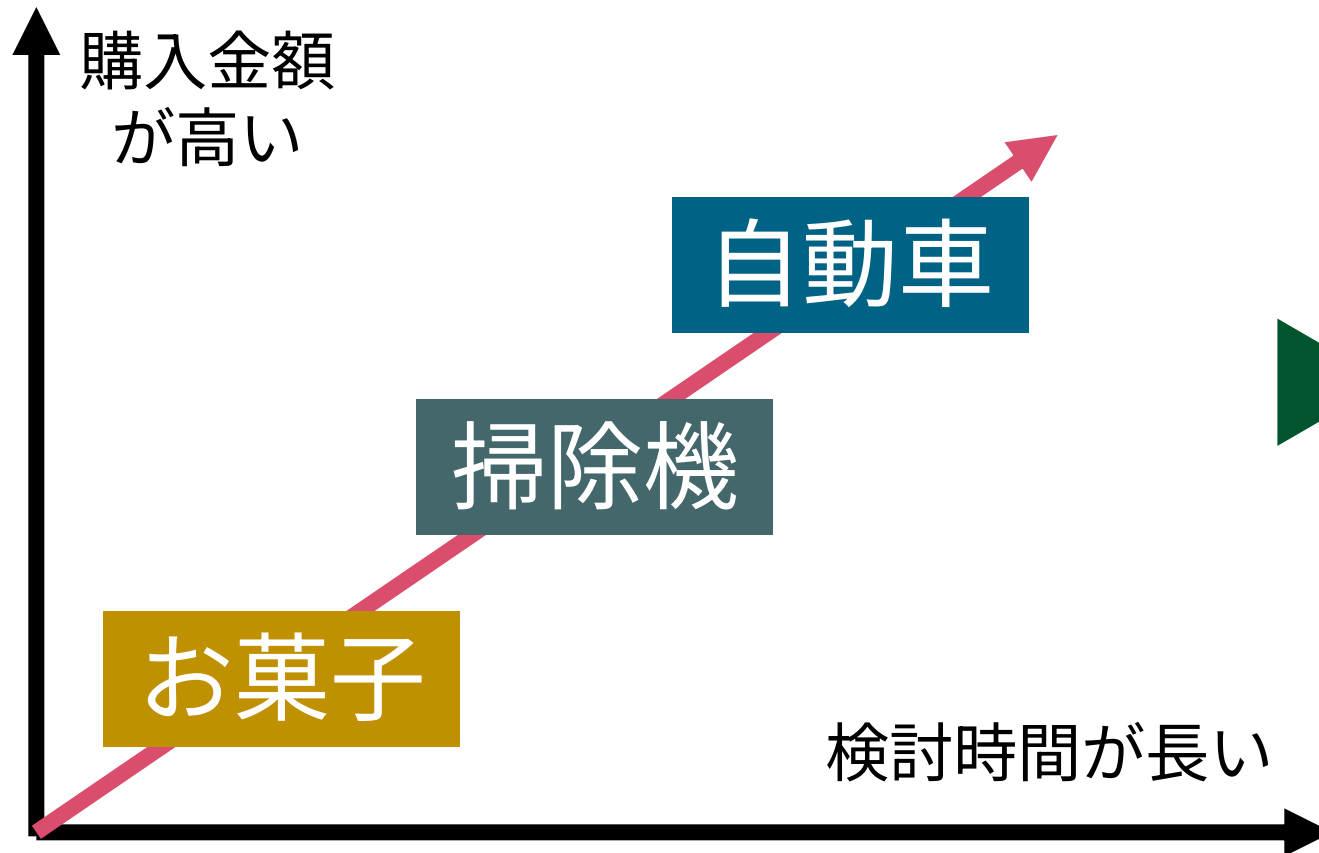


- ・ 誰か任せにしない
- ・ わからないからと
思考停止だけはしない

⑥ 高額な買い物ほど時間をかけて比較検討する

検討する時間と購入する金額は、比例関係を意識する

例) お菓子・掃除機・自動車の場合、自動車の検討する時間が1番多くする



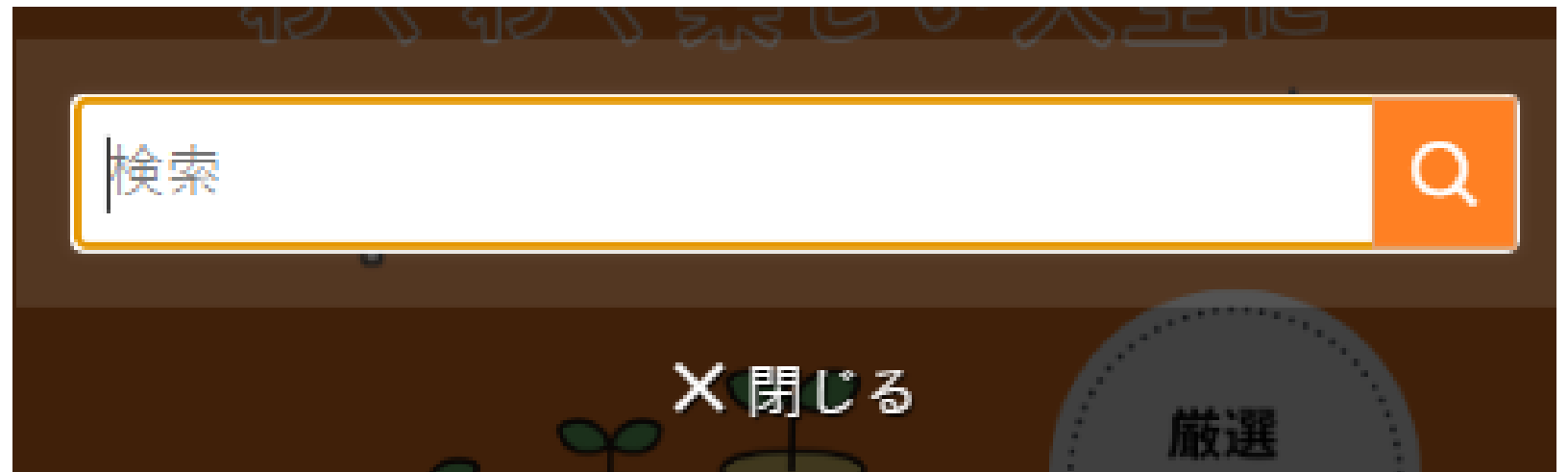
・お金には色はついていないので、必ず金額の高いものは時間をかけて検討する

・よくわからないからといって購入するのは絶対にダメ

・ノリと勢いで決めるのは、徹底的に比較をした後の最終判断をする場合のみ

支出削減のアイデア

(参考) 検索すると該当する資料や動画が見つかります



(参考) それぞれ重要な項目は今までの勉強会動画も参考に

#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

#40



参加型勉強会

正しく保険に入り
支出削減する方法

#36



参加型勉強会

楽天経済圏
お得に暮らすコツ

#48



参加型勉強会

ポイ活の最新情報
と失敗しない考え方

#50



参加型勉強会

水道光熱費の削減
具体的な方法

#38



参加型勉強会

携帯電話の費用
具体的に下げる方法

① お金の管理術

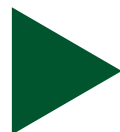
① 銀行口座を目的別に使い分ける

お金の流れを整理すると、現状が見えやすくなりお金が貯まる

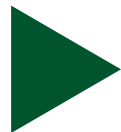
下記のお金の流れを自動化できるように仕組みを整える



給料



使う口座



貯める口座



増やす口座

Rakuten 楽天銀行

- ・ 楽天カード引落とし
- ・ 水道光熱費
- ・ 日々使うお金



住信SBIネット銀行

- ・ 目的別口座で貯蓄
- ・ 振込手数料ゼロ
- ・ アプリで確認

Rakuten 楽天証券

SBI 証券

- ・ NISA
- ・ iDeCo

② クレジットカードは原則2枚までにする

貯まるポイントやお支払いルールが統一できると、お金が貯まる

【基本ルール】

- ・現金よりはポイントの貯まるクレジットカードやキャッシュレスを活用する
- ・お支払いはボーナス払いやリボ払いはできるだけ避ける
- ・水道光熱費や公共料金の支払いは自動で支払ができるカード等に統一する
- ・ポイントも統一できるのでクレジットカードは1枚でも基本的にはOK

【例外ルール】

- ・特定のクレジットカードで割引になるお店の場合は使ってもよいと思うが、引き落とし口座は統一させておくこと 例) セゾンカード アウトレット〇〇など



出典：楽天カード

+



出典：セゾンカード

例) メインカード+サブカード
VISAとMasterの2枚持ちなら
基本的にどこでも使用できる
例外) ディズニーランドはJCBのみ

③ 財布には必要以上に現金を入れない

キャッシュレスやカード払いを中心に使用する癖をつける

- ・現金払いしかできないお店（TRIAL、コスモス、個人経営のお店等）もあるけれど、現金も1万円もあれば日常生活で困ることはほとんどない
- ・人間は「ある」と使ってしまうので、端数のお金は貯金箱へ



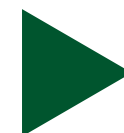
現金
MAX1万円



身分証明書
免許証など



クレカ



小銭は貯金箱へ
(貯まった小銭は
大手ATMなら無料で
入金できる)

④ 残高やカードの使用金額はアプリで確認する

わざわざATMに並ぶ必要はないので、スマホアプリで確認する

通帳や紙の明細は確認するだけで手間と労力がかかるので使わない

銀行アプリ

ポイントアプリ

カードアプリ



残高を一目でわかるように
文字を大きく。

タブをクリックすると
切り替わり目的のメニュー
が探せる。

出典：楽天銀行



出典：楽天Payアプリ

② お買い物や食事

① 自炊と外食の頻度を決める

外食したって別に良いと思うが、回数やルールは決めておく

■ 自炊をした方がよい理由

- ・ 外食や市販のお弁当よりも自炊の方が食費を抑えられる
- ・ 1週間分などの作り置きをすることで他のことに時間を使える
- ・ 自炊をした方が健康にも良い

自宅で食事をする場合



出典：UberEats、出前館、ほっともっと

私の場合：優待券使用



出典：マクドナルドホールディングス

② 定期購入するものは事前に把握をしてまとめ買いをする

結局、現在バイアス効果により買うものは似てくるのでまとめておく

■定期購入するものをまとめるとよい理由

- ・セールタイミングで大量購入できる
- ・年間どれくらい必要かわかる
- ・ものが同じなので高いのか安いのかを判断できる



7/16(火)・17(水)

2024/07/18に配達しました



【Amazon.co.jp限定】ライオン (LION) ニオイをとる砂 猫砂 7歳以上用鉱物タイプ 5.5Lx4袋 (ケース販売)

¥22,131

¥2,459 | 数量: 9 | 販売: アマゾンジャパン合同会社

お風呂	
シャンプー①	
リンス①	
シャンプー②	
リンス②	
ボディーソープ①	
ボディーソープ②	
保湿剤	
トリートメントオイル	
ヘアマスク	
ヘアミスト	
入浴液	

約1年分のねこの猫砂を1番お得な時期に購入できる

③ 家電製品の購入は絶対にネットと比較検討する

家電量販店は狙った時期以外は非常に高いことが多いので注意

■家電量販店でも安くなる時期

- ・決算時期：3月や9月
- ・新商品の販売時期

①冷蔵庫：8月～9月

②ドラム型洗濯機：8月＝9月

③エアコン：10月～11月

④掃除機：9月～11月

⑤テレビ：4月～7月 などあくまで目安



急に必要になっても絶対にネットと比較する

価格.com

「買ってよかった」をすべてのひとに。

検索欄：何をお探ですか？（メーカー、製品カテゴリ、製品名、型番...）
検索ボタン
注目キーワード：Apple Watch, プレイステーション5, iPhone, GoPro HERO, シャワーヘッド, ボー...

▶ 新NISA対応の証券会社を探す	▶ 複数の中古車サイトをまとめて検索	▶ 低金利・即日融資のカードローンを探す
パソコン ノートパソコン タブレット ハードディスク PCパーツ 周辺機器	家電 テレビ オーディオ 生活・調理家電 健康・美容家電 空調・季節家電	カメラ デジカメ一眼レフ ミラーレス レンズ ビデオカメラ メモリカード
スマートフォン・携帯電話 iPhone Androidスマホ SIMフリー 格安スマホ ガラケー ウェアラブル	格安SIMカード 通話SIM データSIM スマホ代節約 MVNO 料金比較 人気ランキング	プロバイダ 料金比較 光回線 光コラボ WiMAX インターネット接続 モバイル回線
自動車・バイク 新車 中古車 カー用品 バイク用品 中古車査定 バイク査定 車検見積もり	自動車保険 一括見積もり 満足度ランキング 基礎知識 選び方 手続き 業界動向	モバイルデータ通信 モバイルルーター ホームルーター ポケット型Wi-Fi 国内Wi-Fiレンタル
保険 生命・医療・がん・学資・年金保険 海外旅行・火災・バイク・ペット保険	クレジットカード ポイント還元率 年会費無料 ETC ゴールドカード 法人カード マイル	ローン カードローン 住宅ローン 借り換え 自動車・マイカー・バイクローン
旅行・トラベル 国内ホテル・旅館 宿泊料金 宿泊予約 ビジネスホテル 高級ホテル 温泉	海外Wi-Fiレンタル 海外インターネット ポケット型Wi-Fi 空港・宅配レンタル 海外eSIM	投資・資産運用・FX 証券会社 投資信託 FX 暗号資産 仮想通貨 ビットコイン
電気・ガス料金 料金比較 電力自由化 ガス自由化 料金シミュレーション	住宅設備・リフォーム ガスコンロ 給湯器 浄水器 照明器具 住宅建材 太陽光発電	引越し 費用見積もり 料金比較 評価レポート 料金相場 業者ランキング
腕時計・アクセサリ 腕時計 指輪 ピアス イヤリング ネックレス プレスレット サングラス	ゲーム PS5 PS4 Switch Xbox PSVita ゲームソフト ゲーム周辺機器	ホビー おもちゃ フィギュア プラモデル 模型 楽器 手芸 画材
スポーツ ゴルフ 釣具 サッカー テニス 野球 スポーツウェア フィットネス	自転車 電動自転車 自転車査定 ロードバイク クロスバイク 折りたたみ自転車	アウトドア キャンプ バーベキュー 登山 テント 寝袋 ライト 水筒
DIY・工具 電動工具 一般工具 ガーデニング用品 収納用品 窓のメンテナンス 物干し	インテリア・家具 椅子 ベッド マットレス ソファ カーテン パネルヒーター 照明	コンタクトレンズ 1day 2week 乱視用 カラコン メガネの修理 レンズ交換

出典：価格ドットコム

④ クーポンはフル活用するが、本質は見失わないように注意

無理なクーポン使用はかえって無駄遣いするので注意

■例) スギ薬局のクーポンは1000円以上で1点15%OFFは一見するとお得に感じる
→普段スギ薬局を使わない方の場合、スギ薬局で1000円使うことがほぼないので
普段は購入しないような商品を買ってしまうことにつながり、かえって無駄遣いに

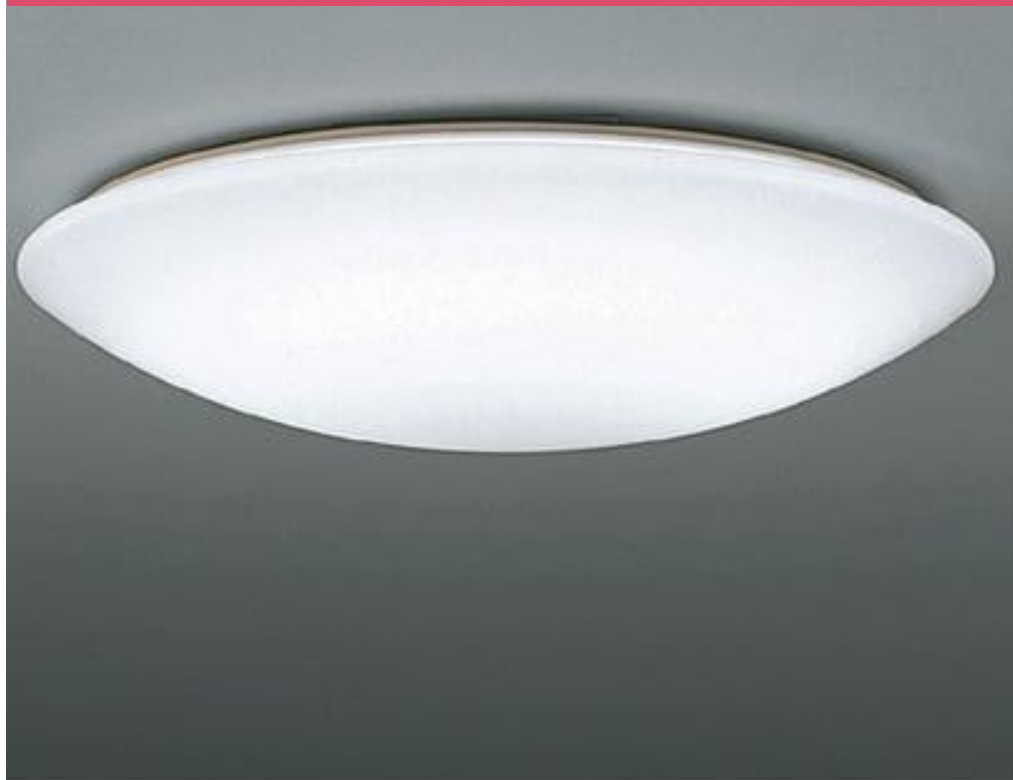


③ 電気代・ガス代・水道代

① 電気代・ガス代・水道代はケチりすぎない

大きな支出につながらないので、細かいところまで気にしない

8畳～10畳の蛍光灯の場合
1時間つけっぱなしで1.94円



例) 8～10畳向けで蛍光灯の照明の場合
1か月のうち10時間&20日間も電気つけっぱ

電気代の損はたった約**400**円

【計算内訳】

- ・消費電力：72W
- ・1時間あたりの電気代：1.94円
 $72(W) \div 1,000 \times 1\text{時間(使用時間)} \times 27\text{円(電気料金単価)}$
- ・24時間あたりの電気代：16,994円
 $1.94\text{円} \times 24\text{時間} = 46.56\text{円}$
- ・1日10時間&20日間つけっぱなしの電気代：388円
 $1.94\text{円} \times 10\text{時間} = 19.4\text{円}$ 、 $19.4\text{円} \times 20\text{日} = 388\text{円}$

出典：コイズミ KOIZUMI BHN0119D

エネチェンジ「やべっ！電気つけっぱなしだった！電気代高くなる？」

② エネチェンジを使って電気とガスの固定費の見直しを検討する

キャッシュバックの金額分だけでも安くなる場合が多い



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

出典：エネチェンジ

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 >

③ 新電力会社の比較は5つのポイントで比較する

乗り換える前に各社のホームページは必ず確認し1つ1つ比較する

- ①年間でどれくらい安くなるのかトータルで比較する
→エネチェンジのキャッシュバック特典も考慮し、年間比較する
- ②電力量の単価や基本料金がいくらか調べる
→料金の計算方法が各社で違うため、料金体系を理解しておく必要がある
- ③セット料金や受けられるサービスを確認する
→電気以外にガスやスマホ料金などもお得になる場合もある
- ④支払い方法でクレジットカードによるポイント還元があるか確認する
→支払いはできる限りポイントの貯まる＆自動化
- ⑤契約期間に縛りがあったり、割引期間の罨がないか確認する
→中途解約すると違約金がかかる場合もあるので要確認してから契約する

④ 省エネポータルサイトで省エネ行動を見直す

無理せず省エネできる方法が根拠付きで非常に参考になる



家庭でできる省エネ



経済産業省
資源エネルギー庁
Agency for Natural Resources and Energy



省エネポータルサイト

省エネ・節約の方法

無理のない省エネ節約

- エアコン >
- ガス・石油ファンヒーター >
- 電気カーペット >
- 電気こたつ >
- 床暖房 >
- 照明 >
- テレビ・レコーダー >
- パソコン >
- 冷蔵庫 >
- ガス給湯器 >

出典：経産省
省エネポータルサイト

冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で室内温度を上げる。

外気温度31℃の時、エアコン（2.2kW）の冷房設定温度を27℃から1℃上げた場合（使用時間：9時間／日）

年間で電気**30.24**kWhの省エネ、原油換算**7.62**L、CO₂削減量**14.8**kg

約**940円**の節約

冬の暖房時の室温は20℃を目安に。

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）

年間で電気**53.08**kWhの省エネ、原油換算**13.38**L、CO₂削減量**25.9**kg

約**1,650円**の節約

冷房は必要なときだけつける。

冷房を1日1時間短縮した場合（設定温度：28℃）

年間で電気**18.78**kWhの省エネ、原油換算**4.73**L、CO₂削減量**9.2**kg

約**580円**の節約

本日のまとめ

① あなたが貯蓄できない理由

行動心理学に則って、私たちの心は動かさせている

② お金が見るみる貯まるマインド

貯まる人は自ずとできているマインドを落とし込む

③ 支出削減のアイデア

方法はいくらでもあるので、即行動してみてください

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

アウトプット提出してください

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

ちょび

☐

☐

☐

☐

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）