

値上げラッシュを乗り切るための家計管理術

●まとめ買いはNG、家計の見える化を優先する

食品や日用品、電気、ガソリンなどの値上げが止まりません。今回は、値上げラッシュを乗り切る家計管理のポイントを考えてみましょう。

まず、「まとめ買い」について。値上げが実施される前に、駆け込みでまとめ買いをしたい気持ちになりますが、私は賛成しません。

このたびの「値上げラッシュ」は、長期間にわたることが予想されるため、できるだけ早く物価上昇に慣れるのが得策です。

まとめ買いをすると、その月の支出が膨らみ、以降数か月間は支出減となりますが、ストックが尽きる頃には値上げが実施されていて、同じものを買うと支出が多くなるなど、月ごとにガタガタになります。それよりも、無駄な支出を減らし、平準化した家計をいち早く実現するのがいいでしょう。

可能な限り早く取り組みたいのは「家計の見える化」です。支出を洗い出し、何に使っているのか振り返り、ムダな支出を見つけます。

各シンクタンクに所属するエコノミストの試算によると、値上げによる負担増は、1世帯あたりおおむね年5~7万円とされています。

仮に負担増が年6万円とすると、1か月あたり5千円、1週間だと1,250円という計算です。この程度の金額なら、朝食をパンからご飯に置き換える、1日あたりのビールの本数を減らすなど、「何かの支出を減らす」といった対策で負担増をカバーできそうです。

その「何か」を探すために、支出の洗い出しを行います。今回は「値上げラッシュ対策」なので、家計全体でなく、食費と日用品のみに絞ってもいいでしょう。

●キャッシュレス決済の落とし穴

支出の洗い出しをする際に注意したいのが「キャッシュレス決済」です。政府がキャッシュレス決済推進強化を始めた頃、偶然にも新型コロナの感染が拡大し、感染経路の一つと見られた現金に触ることを避けたいがために、キャッシュレス決済を利用する人が一気に増加しました。

キャッシュレス決済は、便利な一方で次のような落とし穴があります。

(1) お財布から現金が減るわけではないから、使い過ぎてしまう
 (2) 1か月でいくら使ったのか把握しにくい

(3) 何に使ったのか把握しにくい
 食費・日用品支出を「見える化」しムダを見つけるためにも、月単位で「何に使ったのか」を振り返る必要があります。

みなさんは、クレジットカードの請求明細を詳細に見ていますか？「今回の請求金額」だけを確認しておしまいという人は実に多いのです。

私もそうでした。請求金額をチラッと見て、「結構使ってしまった」と一瞬反省して、終わり。FPなのにダメですね。

コロナ禍になり、食費・日用品をキャッシュレス決済するようになると、確実に請求金額が増加しました。このままではまずいと思い、きちんと明細に目を通すようにしています。

●「落とし穴」をふさぐには

コンサルティングにみえる方にお勧めしているのは、クレジットカード明細の「マーカーパーン仕分け」です。カテゴリー別に蛍光マーカーパーンで色分けし、それぞれ金額を集計します。例えば、食品・日用品など家計費はオレンジ、携帯電話料金やプロバイダー料金は黄色、趣味にかかる費用はピンクなど。

明細の「利用店」にAmazonと記

載がある支出は、必ずしも書籍代とは限りません。Amazonは総合通販サイトですから、費目ごとの合計額を出すには品目で分類する必要があります。マイページの購入履歴で商品を振り返るのはなかなか面倒ですが、支出削減のための振り返りには欠かせない作業。これも「キャッシュレス決済の落とし穴」です。

また、最近は交通系ICカード、スマホのQRコード決済、デビットカードなど、キャッシュレス決済が多種に及ぶため、さらに使い過ぎを実感しにくくなっています。

手段が増えると、それぞれいくら使っているのかの集計にも手間がかかります。

キャッシュレス決済の落とし穴を塞ぐには、次の4つを実行するといいでしょう。

- (1) 決済手段を増やさない
- (2) リアル店舗でカード決済した場合は、請求明細が届くまでレシートを取っておく
- (3) ネットのECサイトで購入した場合は、何を買ったのかメモ書きしておくか、確認メールを保存する
- (4) カテゴリー別にマーカーパーン仕分けをする

なかでも重要なのは、(1)の「決済手段を増やさない」ことです。手段が増えるほど、振り返りが面倒になります。例えば私の場合、クレジットカードは2枚(仕事用とプライベート用)、デビットカード1枚(食費・日用品購入用)、交通系ICカード1枚(交通費とコンビニでの支払い)と目的別に使い分けています。

振り返りが必要なのは、プライベート用のクレジットカードのみ。他は、1か月に使っている予算だけを決めて、それを守ることができれば、内訳の振り返りは不要としています。手間を減らすことも重要です。

ぜひ、キャッシュレス決済の落とし穴をふさいで、「値上げラッシュ」を乗り越えてください。

(クルー 深田晶恵)