

結婚資金、住宅ローン、教育費に老後の資金……
人生のあらゆる局面で困らない超実践的貯蓄ガイド

楽勝で1000万円貯める裏技15連発

年収が増える見込みはないのに、結婚だ、住宅ローンだ、子どもの教育費だと、何かとお金がかかる。しかも、老後の年金はアテになりそうもない……。

子どもの教育費は？

	公立	私立
幼稚園(3年間)	73万円	161万円
小学校(6年間)	200万円	824万円
中学校(3年間)	141万円	380万円
高校(3年間)	156万円	313万円
大学(文系・4年間)	243万円	380万円
大学(理系・4年間)	243万円	516万円

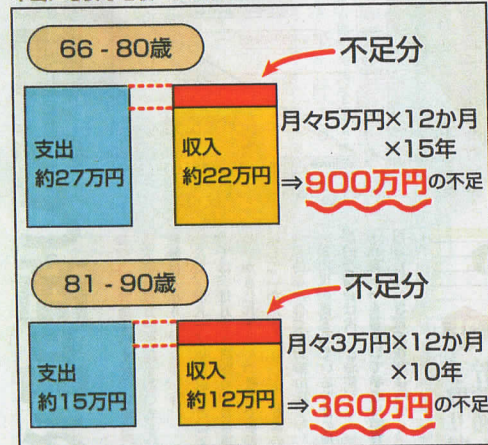
*学校の授業料のほか、塾代等も含む。文科省「子どもの学習費調査」より

購入すれば不動産は資産になる
と誰しもうるが、小屋氏は「少子化で人口が減少するため、20年後の価値は自分の1以下と考えたほうがいい」とシビアに予測。住宅購入は、こうしたリスクやデメリットも考慮する必要がある。

もっとも、住宅を購入するメリットもある。通常、ローンを銀行で組む場合、ローンの借手が死んだとき、保険組合がローンの残債を肩代わりする。「団体信用生命保険(団信)への加入が義務づけられるが、これに入ればさほど大きな生命保険をかける必要がなくなる。よって、生命保険の毎月の負担額が減るといわれる。

「団信加入は、住宅ローン残高と同額の死亡保険への加入に等しいと考えていいでしょう(小屋氏) 子どもが生まれたら、家計の大きなウエイトを占めるのが教育費。「幼稚園(私立)、小学校(高校(公立)、大学(私立文系)の場合、合計約1000万円。幼稚園から

本当に必要な老後の生活資金は？



大学(文系)まで一貫して私立の場合、約2058万円かかる計算になります(文科省「子どもの学習費調査より」(同))

老後、本当に必要な生活費はいくら？

続いて、多くの人が最も不安に感じている老後の資金。よく「老後は夫婦2人で720万円かかる。なんて脅されるが、FPの横山光昭氏によると、「全貯蓄金で用意する必要がある」という意味ではないんです」と指摘。

「老後の生活費に8000万円が目安といわれるケースが多いのは事実ですが、現状では相当部分が年金でカバーされるため、用意すべき額は、多くの方が最も不安に感じている老後の資金。よく「老後は夫婦2人で720万円かかる。なんて脅されるが、FPの横山光昭氏によると、「全貯蓄金で用意する必要がある」という意味ではないんです」と指摘。

1300万円の内訳はこうだ。「661歳まで、適度にゆとりのある暮らしを実現するには、夫婦2人分、約2700万円の生活費が支出できると理想的です。ちなみに、この27万円には住居費は含んでいません。持ち家の住宅ローンを完済している。先のモデルケースだと、年金で約22万円が支給されるので、差額の5万円が毎月不足します。つまり、66歳

自己資金はそれほど多くありません。同じ会社に40年間勤務し、その間の年収の平均が50万円程度で、妻は専業主婦という平均的なサラリーマン家庭のモデルケースなら、自己資金は1300万円前後で足りる。

から80歳までに必要な自己資金は「5万円×12か月×15年」で、900万円となり、横山氏)だ。それだけではない。夫が80歳で亡くなった後、残された妻が90歳まで10年間生活することもある必要がある。

「この場合、月の生活費は15万円程度です。年金も減るものの、12万円程度の支給は見込まれるので、不足分は月3万円となり、3万円×12か月×10年で360万円が必要になります(同) 66歳から80歳の900万円と合わせて、1260万円。つまり、約1300万円が必要なお金となるのだ。

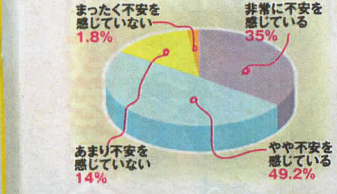
「また、65歳まで働かずに済ませたいが、60歳から年金受給開始予定の65歳まで働かない場合は、5年間も無収入。先ほどの例と同じように1か月27万円の生活費が足りずしたら、5年間で1350万円です。老後資金の1300万円に上乗せして、60歳までにこの分も蓄えたいとなると、かなりハードルが上がりますよね。やはり65歳まで働くことは必須といえるでしょう。老後のリフォームや車の買い替え、介護施設に入る資金などを見越して、退職金はボーナスに充てたほうがいいでしょう(同)

それぞれのライフプランによって異なるが、1000万円を目標に貯めたいところ。次ページから、1000万円を貯める裏技を紹介していきます。

貯める裏技15連発

これからの出費や将来に備え、将来不安を解消するために今できることは？ お金が貯まり、効率的に増える裏技を達人たちに教えてもらった！

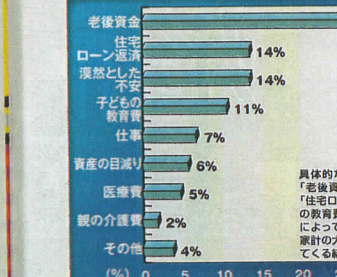
Q1 現在、どの程度「将来への金銭的な不安」を感じている？



インベストメント証券が2010年代の男女500人に「この程度、将来への金銭的な不安を感じているか」と聞いたところ、「非常に不安を感じている」「やや不安を感じている」を合わせた、実に84%以上の人々が不安を感じていることがわかった。

また、30代の男女100人に「具体的に、将来への金銭的な不安を最も感じていること」に対して、老後資金と回答したのが37%。「住宅ローンの返済」に答えたのが14%。30代の教育費が11%という結果は、30代のライフスタイルは多様だが、長引く不景気や先の見えない社会情勢に対し、潜在的な不安を抱えていることが明らかになった。この世代の場合、直近必要なまとまったお金

Q2 具体的に、将来への金銭的な不安を最も感じていることは？



の用途は、結婚や出産の費用、住宅取得、教育資金、保険加入などだろう。目の前の資金だけでなく、老後や失業したときに備えておく必要がある。これらは一体どれくらいかかるのか？ FPの小屋洋一氏が解説する。

「お金がかかるから結婚はしない」という人も多いですが「式費用の約3分の2は祝儀で回収できる」というのがポイント。仮に20組の夫婦を含む招待客80人を呼ぶと、ご祝儀は合計220万円、式費用は320万円ですから、実質負担額は100万円程度で済みます。結婚式・披露宴といっても、出費はこんなものなのだ。しかし、

「新居は都内の2DK。家賃15万円とすると、敷金礼金(3か月)・仲介手数料・前家賃で75万円が必要となります。これに加えて、ソファやダイニングテーブル、ベッドなどの家具が約80万円、テレビや冷蔵庫、新生活準備マニキュア約86万円(新生活準備マニキュア)より、新婚生活スタート時には合計約240万円が必要と試算できます(小屋氏)

もちろん、家具や家電は人それぞれなのでもっと抑えることも可能だが、2人の引越越えなども忘れてはいけません。

賃貸ではなく、23区内で平均的な22坪(74㎡)の4000万円のマンションを取得する場合は、頭金を2割の800万円、残り3200万円を35年ローン・固定金利2.2%で借りたとして、35年かかる合計の費用は、初期費用・ローン返済額・毎月の管理費・修繕積立金・固定資産税、都市計画

8割以上の人々が将来への金銭的な不安を抱えていることが判明!

新居に必要な家具・家電を揃えるとなると、負担は例外的に重くなる。

伊藤亮太郎氏
スクウェア・エニックス取締役。簿記「ゼロからわかる簿記入門」基本と常識」のほか、FPに関する問題集の執筆を多数執筆する。

小屋洋一氏
ライフプラン・コンサルティングのネット・ライフプラン2.0の代表取締役。証券会社、独立系FP会社を経て、独立。FP業務や簿記検定、セミナー講師などでも活躍中。

田中雅子氏
新聞や雑誌で多数の連載を持つ。セミナー講師としても活躍。教育資金の蓄えに「教育保険」・生活設計、住宅ローンなどを得意分野とする。

深野康彦氏
ファイナンシャルリサーチャー代表。FP業界で20年以上のキャリア。最新刊「心豊か生活を実現する楽しく貯蓄」がベストセラー。

横山光昭氏
FP 5300人以上の家族計管理した家計管理のスペシャリスト。最新刊「心豊か生活を実現する楽しく貯蓄」がベストセラー。

菱田雅生氏
ライフアセットコンサルティングの代表取締役。証券会社、独立系FP会社を経て、独立。FP業務や簿記検定、セミナー講師などでも活躍中。



07 診療報酬を買い取りで3・8%の高利回りに

投資の基本は分散投資。国内と海外、債券と株など手持ち商品は分散するのが一番に備える鉄則だ。しかし、この世界経済の先行きが不透明だと、景気が左右されない商品を持つておきたい。小野氏もこの一環で、小野氏が注目するのが「診療報酬債ファンド」だ。なぜ景気の影響を受けにくいのかといえは、何かに運用

するのはなく、大雑把にいうと、入ったお金(診療報酬)を右から左に流す仕組みだ。しかも、もともとはアメリカの医療保険制度を背景に誕生した商品です。アメリカでは保険者は民間の保険会社で、保険会社が民間の保険会社が異なるため、医療機関が診療報酬をうまく回収できず、資金繰りに困るケースが多くなりました。

具体的にはどんな仕組みなのか? 「まず投資家から集めた資金をもとに、ファンド側が病院の診療報酬請求債を額面より少ない金額で買い取って、実際の請求額より少ない金額を2度にわたって病院に渡す。一方で、ファンドは請求額を保険会社が丸々受け取ることで利ザヤを抜くのです(同)」。なかでも小野氏が「押ししなが

08 学資保険でコソコソ。一括ならお宝保険にも

40万円の元手でも18年で50万円の教育費に!

子ども0歳・父35歳

39万5090円

↓

50万円

18年間で126.5%に増える!

戻率(払い込み保険料に対して受け取れる保険金の割合)を見て、100%を超えるものを選びたい。「還戻率が高いのがソニー生命とアフラックの学資保険。いずれも払い込んだ保険料よりも満期に受け取る金額が多くなる、貯蓄性の高い商品です(伊藤氏)」。ソニー生命の「伊藤」0歳から毎月コソコソと18年間払い続けるタイプでも、満期には払い込んだ保険料の111%とまよって戻つておられる。またまたお金があるなら、一時払いがベスト。条件次第では「1.26・5」という還戻率は考えられない。お宝保険として、確かに人気の商品です(小野氏)。ただし中途解約すると、元本割

れるリスクも。あくまで、教育費を強制的に確保するための商品と考えるべきだろう。「その意味では、銀行の「仕組預金」も検討の余地があります。仕組預金とは、中途解約すると大きく元本割れし、普通定期預金より高金利の定期性預金。満期前に解約すると元本割れし、満期前に解約し、かつ理解しなくて、解約しにくいという特徴に確保するもの。満期は2年や4年、6年、7年などがある。6年後に子どもが高校入学があるなら、最長満期6年物を選ぶという使い方も(同)」。仕組預金には金利が1%以上つく商品もあり、住信SBIネット銀行や楽天銀行では10万円から始められる。危ない商品と決めつけず、リスクを上手に取る手もある。

09 リスクが限定的な公社債で少しお得に運用を

「今、銀行に預金するくらいなら、断然「新型コロナ版国債」を購入した方がお得です」と話すのはF.Pの奥田雅彦氏。そもそも個人向け国債と何が違うのだろうか? 「国債なのに低金利だった「個人向け国債」は異なり、この「新型コロナ版国債」。購入は5万円から5万円単位で可能。ゆうちょ銀行をはじめ、全国700の金融機関で購入できます」。



「満期までの期間が短いものは、ネット定期とあまり金利が変わらないのに、中途解約すると損する場合があるので、あまりうまみがありません。長期間解約せずには、やはり高金利の10年物を選びたいです(同)」。しばらく低金利局面は続きますから、当面は少し金利が高い公社債を買っておくのは「スズメ」と話すのはF.Pの奥田雅彦氏だ。もっとも、「最近では公社債の金利も0.3

ですが、1万円・5万円、高でも10万円程度で買えます(小野氏)」。金利も、やはり発行元によつてバラバラなので、10年物なら1%を超えるものもつた。「満期までの期間が短いものは、ネット定期とあまり金利が変わらないのに、中途解約すると損する場合があるので、あまりうまみがありません。長期間解約せずには、やはり高金利の10年物を選びたいです(同)」。しばらく低金利局面は続きますから、当面は少し金利が高い公社債を買っておくのは「スズメ」と話すのはF.Pの奥田雅彦氏だ。もっとも、「最近では公社債の金利も0.3

10.5%と下降気味。でも、出物もあるという。一体、何? 「REITのユニテッド・アーバン投資法人が、社債とほぼ同様の投資法人債を出しました。これは償還期間3年で利率1.0%と高めの魅力です(小野氏)」。国債、地方債、社債と比べ、これらと似た商品も気になります。「日本国債を年ごとに分散して組み込んだ日本国債ファンドや、国債、地方債、政府債券、住宅債券、社債など、いわゆる公社債を組み込んだ日本債券ファンド」などがあつた(同)。

深野氏が注目する、安全安心の高利回り社債

- ユニテッド・アーバン投資法人債(個人向け)** 年率 **1.0%**
スポンサーは丸紅が主体で、新大阪セントラルタワー、新南ワンタムホテル本館などを組み込むREITの法人債。第5回募集は12月半ばに締め切ったが、引き続き注目したい
- ロイヤルバンク・オブ・スコットランド・ピーエルシー** 年率 **1.70%**
エディンバラに本社を置く、イギリス最大の商業銀行の社債。イギリスのインフレ率が高まり、為替リスクがないのも利点(深野氏)。償還日は3年後で、10万円から購入できる
- エルビーダメモリ転換社債型新株予約権付社債** 年率 **4%程度**
国内唯一のDRAMメーカーの転換債。「返済期間が4年の既発債が85円20銭(12.77%程度)。満期まで持てば100円になるので、実質的に年利4%程度と魅力的です(深野氏)」。あまりの人気ぶりで即売りが続いたため、抽選となった。一割では、当選確率は2割弱だとか。第23回の方は12月上旬に終了。1口10万円から、10万円単位で申し込める
- SBI債** 年率 **1.66%**
SBI証券が主体で、新大阪セントラルタワー、新南ワンタムホテル本館などを組み込むREITの法人債。第5回募集は12月半ばに締め切ったが、引き続き注目したい

海外の銀行口座で、相続税逃れも可能!?

「相続税」といって、ほとんどの資産をない限り、相続税の資産がないが、親から実子へ渡す差がなくなると、相続税の負担がなくなる。HSAなどの口座を活用すれば、相続税を払った後の預金を手相続させることが可能になる」と話すのは、中国・香港の投資事情に詳しい「ICコン」の「欧米の金融機関で、口座開設者本人に何かあつたときのために、多く多額口座を開設するのが通例です。親と自分の共有口座を開設して親がなくなったら、親を名義人から外し、自分の子どもを新たな名義人にする。すると、口座に入っている資産はそのまま自分で、自分の子どもが利用できるのです。富裕層の間ではよく通じられてきたやり方で、日本から口座に現金を持ち込む必要がなくなる(小野氏)」。HSAの口座は、日本国内の口座と違って、専用の運用システムが用意されています。

最近発行される地方債の利回りは1%超が多い!

国債名	発行日	発行額(億円)	条件決定日	表面利率	発行価格	応募者利回り
10年債	千葉県	12月22日(水)	200	12月2日(金)	100円00銭	1.110%
10年債	京都府	12月16日(金)	100	12月2日(金)	99円95銭	1.105%
10年債	大阪府	12月27日(火)	200	12月5日(月)	99円92銭	1.068%

「地方債は各地方自治体が資金調達のために発行する。自分分が口座を持つていて、銀行で買える。毎月募集されているので、比較的買やすい。最低金額は発行元に

都内近郊に住む野村雄一さん(仮名・36歳・会社員)は、専業主婦の香奈子さん(仮名・34歳)と2歳の愛娘と、家賃12万円のマンションで暮らしている。奥さんが財布を置いている家庭は多いが、雄一さんちご多分に漏れず家計にはノータッチ。しかし、香奈子さんも家事や育児で忙しく、「夫の給料の範囲内でやりくりをすることしか心がけて、天引きや自動積み立てもしていないんです。毎月2万〜5万円を預けますようにして、50万円や100万円などある程度まとまった金額ができました。そのときにお得なキャンペーンや比較的高金利の定期預金などに預けています。すぐ近くにあるメガバンクやゆうちょ銀行が中心ですが、1年定期で0.3%のネットバンクなどでも活用しています(香奈子さん)」。満期を迎えた口座も、よりお得な銀行に乗り換えるなど、めくりも。雄一さんによると、「妻はもともとと夫の家で、僕の給料は家賃や光熱費、食費、育児費など家族にとって本当に必要なことにしか使っていない。自分が欲しい服や趣味などは、独身時代貯めた貯金の範囲内で使っているみたいです(雄一さん)」という。やりくり上手でしっかり者の奥さんがいれば、心強い。

「まとまった金額ができたなら、お得な口座を一気に預け入れ!」



満期やまとまったお金ができたなら、お得なキャンペーンをしている銀行に一気に預け入れ!

06 地方銀行のネット支店が魅力的な高金利預金を常設中

1年物定期の利回りは、比較的高金利のネット専業銀行で、3%前後はネット専業銀行で、地銀のネット支店(伊藤氏)という。地銀は地元だけでなく日本全国から顧客を集めるために、ネット支店を開設している。その例として、トマト銀行も、もたらした。きびだんご定期預金(期間1年)で金利0.45%。香川銀行、セブツの支店。親と自分の共有口座を開設して親がなくなったら、親を名義人から外し、自分の子どもを新たな名義人にする。すると、口座に入っている資産はそのまま自分で、自分の子どもが利用できるのです。富裕層の間ではよく通じられてきたやり方で、日本から口座に現金を持ち込む必要がなくなる(小野氏)」。HSAの口座は、日本国内の口座と違って、専用の運用システムが用意されています。

スペシャル

きびだんご定期預金

期間1年 年率 **0.45%**

ネット支店

ネット支店での金利で人気を集めていますが、あくまで期間限定のキャンペーン。一方、これらの地銀は高金利定期を常設し、継続的に高金利を享受できるのが魅力です(小野氏)」。まとまった金額ができたなら、お得な口座を一気に預け入れ!



「証券会社が扱う「OPTIMUM EDEX Note」だ。「診療報酬の支払機は、社会保険診療報酬支払基金や各都道府県国民健康保険連合会など。元本保証ではないが、安定して利益が出ると注目してみたい」。

せるモデルを参考に、利回りは年間固定で3.8%と高い。100万円から買えるお手軽さも魅力です(同)」。ただし、リスクもある。1つは、保険組合自身が潰れること。赤字がないとはいえない。また、最近では診療報酬の点数を多めに付けることで、病院の経営難を救おうとする医師が増えていることから、審査による診療報酬チェックが厳しく、仮に点数増しの場合には請求額通りに支払われないことなど考えられる。まだ知名度も低く不安要素はあるかもしれないが、比較的高利回りでも新しい投資商品として注目してみたい。



将来の出費を見越して家計見直しを

裏技 12 家賃などの固定費は極力抑えよ!

不動産鑑定士 東京都在住 (33歳 独身)

貯金	500万円
収入	22万円
家賃	9万2000円
ガス代+水道代	7000円
電気代	3500円
ネット代	6500円
ケータイ代	7500円
保険	1万2500円
英会話	40万円 (一括)
食費・日用品	4万円
交流会	3万円
1回9000円×10回	
交際費 (月1回)	5000円
銭湯に週3回	1万円
支出合計	21万4000円

不動産鑑定士・浜田樹さん (仮名・33歳)は、7年前から小さい不動産事務所に正社員として勤めるも、不況による鑑定案件・鑑定料の減少に伴い、この数年でポーンスはカット、給料も大幅減収

たう、閉店間際の値引き惣菜を朝晩と昼の弁当に回すなど工夫はしているよすがが、今後どうなるか。FPの伊藤亮太氏に家計データを診断してもらった。

まず伊藤氏は、開口一番「手取りに対して家賃が高い」とバツアリ。

「家賃は手取りの3割1以下が鉄則。浜田さんは減収前であれ、9万円超の家賃は高すぎ。家賃の怖いところは、一度住んだら数年はなかなか出ないので、ずっとその金額がかかってしまうこと。今からでも月2万円安い部屋に引っ越したほうが得ですね。引っ越し資金は5万円かかったとしても2年で取り返せます」

細かい点でも改善の余地はある。「例えば、交流会。参加する回数を半減すれば、月1万5000円の削減。また、自宅にユニットバスがありながら、週3回の銭湯は行きすぎ。銭湯も我慢して、合計で約2万円は減らしたところ。これで毎月4万円は貯金することができ、月5万円は貯金に回すことができるでしょう」



1か月に10回は参加するという交流会。「もう少し減らしたいのではありませんか?」(伊藤氏)。確かにちょっと多い

裏技 13 妻の収入は貯金。出産に備えるべし

埼玉県在住 夫(30歳・会社員)・妻(29歳・会社員)

貯金	300万円
夫の収入	25万円
妻の収入	13万円
収入合計	38万円

住宅ローン+管理費	9万2367円
電気代	1万8000円
水道代	6000円
ガス代	9000円
ケータイ代	1万5000円
電話・ネット代	5500円
NHK	4580円
ウォーターサーバー代	4300円
浄水器のフィルター代	4500円
ガンジラ代	4000円
保険	2万8771円
長女の幼稚園費用	1万9000円
駐車代・車保険	1万5130円
スカーフ	6390円
習い事(フラダンス)	7500円
長女のスイミングスクール	6825円
夫の小遣い	1万5000円
食費・日用品等	5万円
レジャー代	1万3000円
医療費等	1万2000円
支出合計	33万6863円

毎月の貯金額 10万円

テレビ制作会社勤務の夫・田中正人さん (仮名・30歳)と、事務職員として働く妻・美樹さん (仮名・29歳)。「ゆくゆくは子どもが欲しいが、妻が働かなくなると家計が不安。教育資金も含め、将来

に多いのが、独身時代の感覚でお金を使ってしまうケース。でも、今後を考えると、それぞれ6万円

づつのお小遣いを3万円くらいに引き締めるべき。1000万円貯めるなら、夫の月収25万円できり繰し、奥さんの収入13万円は使わず、そのまま全額貯金するくらいの気持ちで。現在、年間1200万円の貯金額を200万円にするように心がけよう」

そして伊藤氏は、住宅ローンにもアドバイス。

「家計に余裕があるのなら、住宅ローンはポーンスなどでまとまった額を返すのも手です。そのほうがトータルで見れば、支払額は少なくなりますが、返済は毎月3万円くらいは引かれますから、15年後に返済が終わりますが、その頃は子どもの進学時期と重なるので、今後、教育費で苦しむことになるので、20年ローンで組む必要があるのだ。25年にして毎月の返済額を減らすのもあり。住宅ローンの見直しは最後の一手です」

裏技 14 幼稚園入園や進学時期を見越して家計の見直しを

夫(34歳・公務員)・妻(33歳・専業主婦) 子どもも2人(2歳、4歳) 神奈川県在住

貯金	60万円
夫の収入	25万円
妻の収入	7000円
収入合計	25万7000円

竹田洋一さん (仮名・34歳)は、専業主婦の妻・智子さん (仮名・33歳)、4歳と2歳の子を養育。今年4月に地方法員に転職したばかりで、手取り必収は子供手当込みで25万円程度。当然の如く、妻のパート代7000円を加えても、多い月は貯蓄だけで25万円、少ない月は赤字状態。不足分は

ボーナスで補填し、60万円の貯金残高は死守しているが、来年は次男の幼稚園代が重なり、家計の圧迫は増す一方だ。

「見直すべきは、ウォーターサーバーのレンタルやスピードパーでのセール品買い。ペットボトルの水なら2L100円程度で買えます。浄水器もあるのですから、ウオー

ターサーバー代4300円はカットしたいところ。よくありがちなセールの品を必要に応じて買うほうが損はない」といふ。

「腐らせてしまったり、賞味期限切れで処分したという失敗談はよく聞きます。それに、なければ食

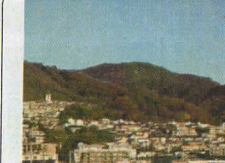


は必須です。というのは、竹田さんの住宅ローンは15年後に返済が終わりますが、その頃は子どもの進学時期と重なるので、今後、教育費で苦しむことになるので、20年ローンで組む必要があるのだ。25年にして毎月の返済額を減らすのもあり。住宅ローンの見直しは最後の一手です」

年収6000万円で5000万円の家が建った理由とは?

「ゆくゆくはお金を貯めてマイホームなんて人は多いけど、たかが100万円、なんでも買ってしまうと買えません。33歳の年収6000万円のサラリーマンが、戸建てに家を建てたのは、奥さん・奥川立葉氏 (仮名)の働きによる。収入は約20万円。結果、自然とムダなものを買わない生活になります。あと、

は細かい話ですが、ケータイの見直し。今までは数千元のケータイを、生活必需品以外の一切ムダ遣いができない生活で、家族から不満は出なかった。『幸運なことに、僕の妻は洋服や化粧品などに執着がないタイプだったので、1家、家に対しては、むしろ節約を主張してくれ



購入した家のリビングから見える眺望。四年折々の六甲山の景観がまさに絶景だという

裏技 15 ちよこちよこ買いが数十万円の無駄な出費に

「たかがペットボトル一本くらい」と侮るな。左の表のように、毎日ペットボトルを一本買っている人は、10年で35万円も使っていることになる。毎朝コーヒーショップでカフェラテ

「ちよこちよこ買いはどれくらいのムダに?」

	1年間	10年間	40年間
毎朝スタバを買って出す	1日399円	9万5760円	95万7800円
ペットボトルのお茶を買う	1日147円	3万5280円	35万2800円
スポーツジムに通う	1か月1万2390円	14万8680円	148万6800円
使っていないアプリ	1か月315円	3万7800円	3万7800円
週末、飲んでタクシー帰る	1回3000円	14万4000円	144万円
通勤の電車代	1日400円	9万6000円	96万円

399円を買って出社していたら、10年で100万円近く使っていることになるのだ。一定の自宅から水筒を持っていく習慣に変えたい。『ウォーターサーバーも、区民センターなど自備のプールや筋トレルームを使えば1回5000円程度で済む。終電遅くてタクシーに乗るなんて感の悟りでなく、大きな声では言えませんが、本当に家計が苦しい人は、自転車通勤にして定期代を努力が一番大事。これから先、給料なんて増えていく時代じゃないから、ちよこちよこ買による出費を減らすのが肝です(同)』