

夏だからできる節約のコツ

夏の節約術

今年は
季節に合わせた
“新節約術”に
取り組もう



目次

はじめに	6
------	---

第1章 効果的に節約を実践するための基礎知識

10

必要経費をまず確保しましょう	10
カード払いに注意しましょう	12
予備費で非常時に備えましょう	13
貯蓄を増やしましょう	14
予算を立てましょう	17
予算の立て方を学びましょう	18
必ず予算を守りましょう	21
実現可能な予算を立てましょう	22
予算計画に取り組みましょう	25
まずは貯蓄をしましょう	27

第2章 夏休みを利用して子どもに節約習慣をつける方法

31

ゲームで節約習慣をつけましょう	31
子どもと一緒に始めましょう	33
子どもの提案を取り入れましょう	34
子どもに実行してもらいましょう	25

第3章 夏だから取り組む節約術 ～食費編～……………37

- 夏の食費を節約しましょう……………37
- 食費をさらに節約しましょう……………41
- 植物を育てて節約しましょう……………45

第4章 夏だから取り組む節約術 ～旅費編～……………48

- 外出費を節約しましょう……………48
- 計画前にチェックしましょう……………53
- ネットで節約情報を探しましょう……………58

第5章 夏だから取り組む節約術 ～住居費編～……………62

- 夏の節電のコツを習得しましょう……………62
- 家の断熱材を強化しましょう……………64
- 窓にも注意を払いましょう……………66
- 天井ファンで涼しくしましょう……………67
- 冷水を飲む習慣をつけましょう……………70

第6章 夏だから取り組む節約術 ～その他～……………72

夏の洋服代を節約しましょう……………72

夏は節約パーティーをしましょう……………77

車関連費用を減らしましょう……………82

第7章 効果的に節約を実践するコツ…86

自分を厳しく律しましょう……………86

節約習慣を身につけましょう……………92

コツ1：支出をリストアップしましょう……………93

コツ2：車の必要性について考えましょう……………94

コツ3：ストレスゼロを目指しましょう……………96

コツ4：新しい生活習慣を取入れましょう……………98

おわりに……………100

免責事項

本書は、一般的な情報を提供する目的でのみ書かれています。

本書の作成にあたって、正確かつ間違いのない内容を記載するよう最大限の注意を払っておりますが、いかなる目的に対しても、本書に記載されている内容に関して、完全性、正確性、信頼性、適合性、あるいは有用性について、いかなる保証もいたしません。

そのため、この情報に関する判断に対しては、読者のみなさまが責任を負うこととします。

本書に記載した情報を検証するためにあらゆる試みをしておりますが、内容に関する誤り、脱落、誤解釈、あるいは読者が被った損害利益につきましては、当方はその責任を一切負わないものとします。

これは、直接的、間接的損害および利益、あるいは、本書に記載されている方法を実践したことによって生じた、すべての損害および利益を含む、すべての損害利益を指します。

得られる成果は人によって異なり、努力の程度にもよって変わるため、必ず成果が出るという保証はできかねます。

この手法をお試しいただいたからといって、必ず成功するという保証はいたしかねます。

必要に応じて、専門家や有識者からアドバイスを受けてください。

本書の無断複写、無断転載は禁じます。著作権を侵害された場合は、法律手段を用います。

はじめに



まずはじめにあなたにお願いしたいことは、「現実を、しっかりと真っ正面から捉える」ということです。

アベノミクスの効果により、日本経済に多少明るい光が差し込んできました。しかし、実際は非常に多くの家庭が、まだまだ経済的にひっ迫した状態です。

長期間に渡って続くデフレや電気代の値上げなどにより、収入ギリギリで生活する人の数が、以前より増えたようです。

あらゆる節約法を取り入れ、もはや「サバイバルモード」で世帯を維持している人も多く見受けられます。

さらに支出を削減し、儉約生活を送る方法を取り入れなくてははいけない…それが今の日本の現状ではないでしょうか。

しかし、すでにあらゆる節約を試みている人にとって、さらに生活を改善してお金を浮かせるのは、簡単なことではありません。

ですが、まだまだ取り組むことができる効果的な方法があります。

そして、たとえどんなに少額でも、貯蓄ができれば助かるものです。

今年の夏も、節電が求められています。

そして、各電力会社は電気料金を値上げしています。

さあ、来るべき夏の間になんか新たな節約術を探して、ライフスタイルを見直しましょう！

本書ではその方法について、詳しく説明しています。

あなたは、1杯のコーヒーが「マストアイテム」とばかりに、毎朝、スターバックスやコンビニに通っていますか？

ランチは、毎日外食ですか？

外でのコーヒータイムやランチがやめられないあなたは、それらを我慢すれば、すぐに効果的に節約できるとわかり、きっと驚かれることでしょう。

仕事に出かける日は、毎朝200～400円をコーヒー代に使っているのですよね？ これだけでも、1週間で2000円になります。

コーヒーを飲むのを我慢しろ、と言っているわけではありません。もし自宅でコーヒーを入れて、保温性のあるコーヒーカップに入れて持っていけば、いくらか節約になりますね。

また、コンビニ弁当でお昼を済ませていたとしても、少なくともランチに500円はかかりますよね？ これで、最低、週2500円はかかります。もしお弁当を作れば、毎月1万円浮くことになります。

毎日使うお金は微々たるものに思えますが、それが積もり積もったら、どれだけの金額になるかを考えてみてください。

お菓子や飲みものを買いに、近くのコンビニや自販機まで行くたびに、多くの小銭がアッという間に消えます。

この事実を、しっかりと見据えるべきです。

家庭でもできる節約法も、たくさんあります。

あなたは部屋を出るとき、照明を消しますか？ 何か別なことをしているのに、見ていないテレビをつけたままにいませんか？

洗濯機や衣類乾燥機に少ししか入っていないときに、機械を回していませんか？

これらは全て電気を使います。

照明やテレビを消すだけでは、それほど大きな節約にはなりません、月々の電気代は明らかに減るはずですが、

今年は電力会社がすでに値上げ、または値上げを検討していて、電気料金は上がる一方です。もし電気代を減らす節約法がわかれば、力強いものです。

エアコンを使う代わりに、扇風機を使ったり窓を開けたりしましょう。外出中は照明をつけっぱなしにするのはやめて、帰宅時間に合わせて「オン」になるタイマーを使いましょう。

クーポンや割引を探すのも、心強い節約法です。

特に、毎日の生活に必要な食品関連のクーポンは、それを使うだけで、毎週かなりの節約になります。クーポンをたくさん見つけて使えば使うほど、お得になります。

本書には、こういった具体的な節約術がたくさん書かれています。

どれもすぐに実行できるものばかりです。あなたの毎日の生活に、ぜひ取り入れてください。そうすれば、劇的に節約できるでしょう。