



世界が  
変化した!

# 大特集 韓流四天王 キム・スヒョン<sup>27</sup> イ・ミンホ<sup>28</sup> 恋とお金全素顔 イ・ジョンソク<sup>26</sup> キム・ウビン<sup>26</sup>

## マツコさんまミヤネ薬丸カトパンも! 超豪華結婚パーティー 新郎はあの人

### 福山雅治<sup>46</sup>の「お忍びレストラン」 えっ!? 堤真一<sup>51</sup> 小池栄子<sup>35</sup>が「いきなり!

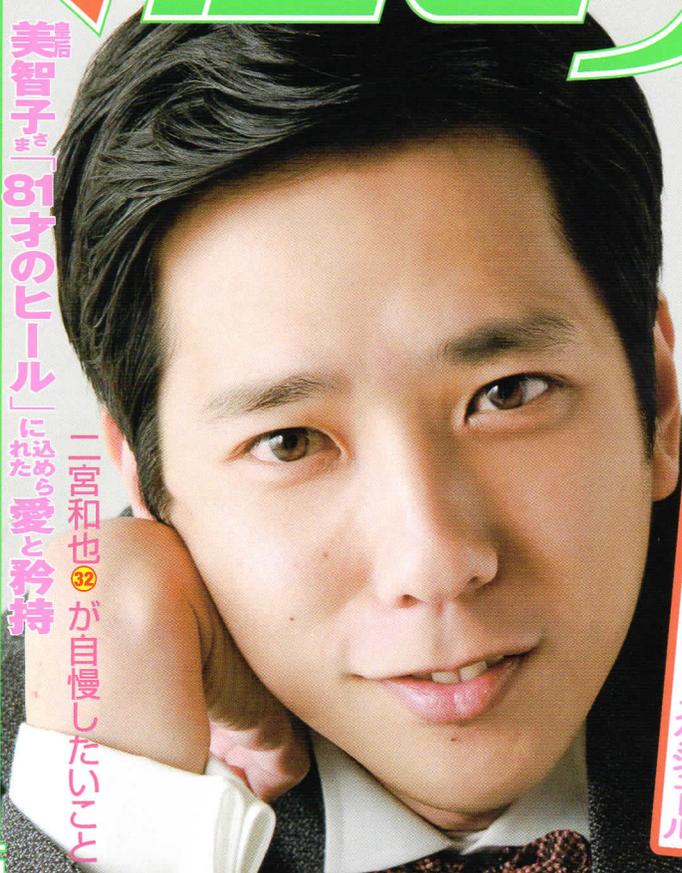
牛肉、魚介、スイーツに高級食材  
旨い福袋  
プレゼント  
105名様に!

1月1日号

特別  
定価 400円

# 女性セブン

つるの剛士<sup>40</sup> 感涙!  
5人目の赤ちゃん



スcoop  
悠仁<sup>9</sup>さま  
お茶の水女子大が男子校立設  
帝<sup>93</sup>へ道

美智子<sup>31</sup>

「81才のヒール」に込められた愛と矜持

一宮和也<sup>32</sup>が自慢したいこと

保存版特集

長野の長寿食堂に長生きの「コツ」  
5分でできる小掃除1週間

※年ごとにお金が貯まる女になる  
3つのステップ

りえ<sup>5</sup>長谷川<sup>5</sup>子<sup>5</sup>は? 東野圭吾<sup>5</sup> 話題の新著  
お受験飯面夫婦の現

室井滋<sup>58</sup> やくみつる<sup>58</sup> 審査員の2人が明かす 流行語大賞 舞台裏  
米倉涼子<sup>40</sup> スザンヌ<sup>29</sup>に学ぶ ブラック夫婦対処法  
瀬戸内<sup>93</sup> 寂<sup>93</sup>この頃、人とさよならって言うときに、もしかしたらこれで会えないのかと思うの

# 羽生 神になるまでの魂と掟全軌跡

結核<sup>31</sup>

●小児ぜんそく ●本当は野球少年 ●1つのおにぎりを4人で ●深夜2時の送迎 ●姉はリンクの受付 ●父母は離散生活 ●臆病心との闘い ●心許す整体師 ●安藤美姫の恋人との葛藤 ●2年後の引退

スペシャル 真矢ミキ<sup>31</sup>「私がお願いした男装シーン」

川島なお美<sup>31</sup> 原節子<sup>31</sup> 他

## 私からの惜別の辞

もっと早く、もっと正確に、もっといねいに...

## 宅配便の24時

笑顔と悲鳴

なんたか最近耳にする 動画配信 サービス 完全ガイド

スッキリ、気持ちいい! 人生が変わる 呼吸法

8人のプロがおすすめ! 激旨! 激安! の 台湾

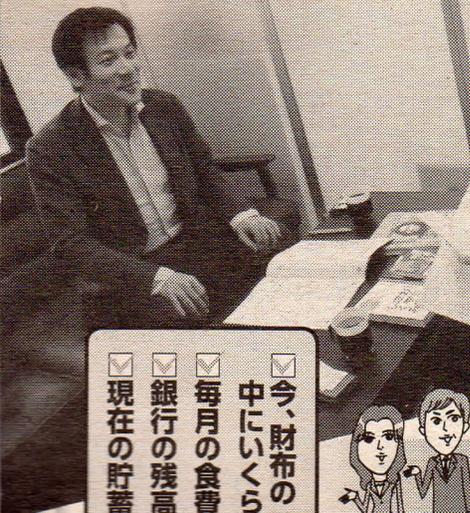


ヨンア<sup>30</sup> 美の秘訣をこっそり

木から落ちる前に  
さあ、始めよう!

マネー誌とか本に書いてあること、  
全く理解できないんですけど——  
こんな私に先生が教えてくれたこと

# サルでも貯まる方法 ありました!



- ☑今、財布の中に入っている?
- ☑毎月の食費はいくら?
- ☑銀行の残高はわかる?
- ☑現在の貯蓄額は合計いくら?

将来が不安...



サル美 47才

## ① 財布にいくら入っているか?

わが家は  
大丈夫かしら!?

まず訪れたのは、元銀行員でマネー戦略プロデューサーの長岐隆弘さんのもと。

先生、老後が心配になったんですが、お金ってどう貯めるのがいいですかね?

長岐「質問返しで恐縮ですが、今、お財布の中にいくら入っていますか?」

——エッ!? お貸しできるほど入ってなくて、たぶん1万円くらいしか……

長岐「そうじゃなくて! 銀行員をはじめ、お金が貯められる意識が高い人には、財布の中身を1円単位で答えられる人が多いんです」

——エーツ!! 1円単位でわかるんですか!?

長岐「はい。そればかりか、銀行の残高も1円単位で言えますし、貯蓄はどうか、使えるお金はいくらなの

かなど、常に詳細に把握しています」

——ウソ、ですよね?

長岐「ホントです。具体的に貯めるにも、自分が毎月いくらなら貯められるのか把握しないといけません。貯金って、ダイエツトと同じなんですよ。自分が何kgなのかわからないと、どのくらいやせたらいいのかわからないでしょ。お金もいくらあるのかわからないと、具体的に貯める気にはならない」

貯めるにも王道なしですね、とほほ……

## ② 銀行口座は3つに絞る

長岐「サル美さんは、銀行口座はいくつ持っていますか?」

——独身時代から使っている口座が3つと、主人の口座、それからネットバンクが1つ……。すみません、覚えていません!! (汗)

長岐「謝らなくていいんです。私がそういうかたにまず伝えるのが、銀行は3つにしぼった方がいいということ。多くの銀行員は、給料の振込口座

と支払口座、それとは別に貯蓄の口座を設けています。

逆に1つだと、急な出費などで、せっかく貯蓄したお金を使ってしまう。それに、使えるお金を明確に把握するために口座は分けたほうがいいのです」

## ③ なぜ、お金を貯めるのか?

長岐「ところで、サル美さんは貯金をして、何をしたいんですか?」

——エツ? 下流老人になりたくないだけなんです……

長岐「それもまっとうな理由ですが、もう少し夢のある目標を立てるといいですね。人間、楽しみがないと貯金が続かないんです。それに、具体的な目標が見えると、計画的に貯金する気になります。

それもひとりよりご家族で話し合ったほうがお互いにセーブしあえますから、貯めやすくなりますし、結果的に下流老人になるリスクを激減します」

——確かに! 早速、家族にも相談してみます。

# STEP 1 現状を知る

「パートナーがいる場合は一緒に現状把握を行いましょう。共通の目標を持てると、貯蓄もスムーズに行えますよ」と言う長岐さんの助言を踏まえ、毎月の収入と支出を把握することから始めることに。ここからはもう1人、消費経済ジャーナリストの松崎のり子さんもサル美を指導します。

お財布  円

貯金箱  円

貯金  円

合計  円



アセットライフマネジメント 代表取締役  
長岐隆弘さん  
近著に『銀行員だけが知っているお金を増やすしくみ』（集英社）がある。



消費経済ジャーナリスト  
松崎のり子さん  
著書は『お金の常識が変わる。貯まる技術』（総合法令出版）など。

——現状を把握することが大事なのはわかりましたが、具体的にはどうすればいいんでしょうか？

松崎「実は貯めるシステムはとっても単純。収入から貯める分のお金を取り、その残りで生活すればおのずとお金は貯まります」

——言うは易しですが、とても難しい……（遠い目）。

松崎「貯められないのはなぜかという点、支出に優劣をつけられていないからです。今はポイントカードなどでお金を使わせる仕組み

## POINT 今のお金を把握する

長岐「サル美さん、ここからは実践編です。まずは今、お金がいくらあるのかの確認から。家中の貯金箱や通帳、お財布などを集めてください」

——お財布の中、見直さなきゃ!!

松崎「家の近くにイオンがあるかたは、『イオンカードセレクト』はポイントが貯まりやすいのでおすすめです。その他、地域を問わず主婦のかたに人気の『楽天カード』は、年会費無料で還元率も1%以上。『楽天ポイントカード』に登録すれば、貯まったポイントをミスタードーナツなど提携店で使えるからいいです」

——はい。先生、全部用意しました。5000円玉貯金だけで合計5万6000円もありました！ エッヘン!!

長岐「その調子で左上の空欄に、すべて書き出します。今の自分のお金を1円単位まで知るんです。大変ですが、これをしないと前へ進めないのががんばりましょう」

POINT 毎月の収支を確認する

——先生、次はどうします？

長岐「次は毎月の収入と支出を書き出します。すでにこの時点でマイナスの人も多いです」

——えっ!? 私もマイナス！

長岐「それだけ毎月のお金の流れに無頓着ということ。銀行員時代は毎日通帳記入をし、家計簿代わりにお金の動きを見ていました。マイナスにならないければ、お金は必ずプラスで貯まっています」

松崎「その通り。サル美さんは最後に通帳記入をしたのはいつですか？」

——1年以上していません……

松崎「それはいけませんねえ。これからは最低半月に1回は通帳記入をしましょう」

POINT やりたいことを決める

——へえ。5000円からでもいいんです。それなら始められそう。

長岐「そして3つ目はいつまでに何をしたいか決めます。単に○○円貯めるではなく、20年後には夫婦で海外旅行へ。安定した老後のために。など、具体的なイメージを持ちます」

——私は20年後、夫と一緒にオリエンタル急行に乗りりたいな（遠い目）。

松崎「いいですね。乗車を夢見つつ貯めて行けば、病気や介護など何かあったらそっちに回すこともできますからね」

——なるほど！ そのためにも、早く貯め始めたほうがいいですね。

松崎「その通り。毎月コツコツ貯めましょう！」



貯める目的は？



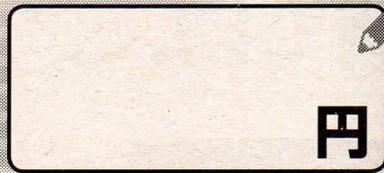
そでねこ

◎好評発売中!! 小学館  
定価:本体1,000円+税

# STEP 2 習慣の見直し

やりたいことに向けて

現在の貯蓄額がわかり、何のために貯めるか目標が見えてきたら、次はお金の使い方・習慣を見直そう。「お金の使い方を変えれば、より貯めやすくなりますからがんばって」(松崎さん)。



上の空欄には、貯金の目標額を記入しましょう。「お金自体に価値はありません。夢の実現のためにお金が必要なのです」(長岐さん)。



すべてあてはまる...

## 小銭を出さず、お札で払いがち

会計時、小銭を出すのがめんどうだからと、ついお札で払ってしまう人は要注意。「お札をなるべく崩さないように心がけること。1円、2円の端数が足りない場合、ポイントカードで払うのも手。なるべくお札を崩さず、小銭を使うようにすると、自制心が働いて、「ついでに買っておこうかな」というどうでもよい出費を抑えられるようになります」(松崎さん)。「常に財布の中の金額を把握するためにも、お財布はお札用と小銭を分けて持って」(長岐さん)。



## 平均貯蓄額に惑わされない

友達にも聞きづらい貯蓄額。厚生労働省の調べによる一世帯あたりの平均貯金額はなんと1047万円。高!!と思った人も多いと思うが。「平均値は、一部の富裕層によりかなり高く引き上げられているとのカラクリがあり、実はあまり“平均”の意味を持ちません。だから平均より自分が低いと焦らなくてOK。毎月1万円の貯金でも1年間で12万円。5年間続けたら60万円!! 積み重ねが大事です。貯金は他人と比べず、自分のできる範囲です。が鉄則です」(松崎さん)。



## 3品で1000円のモノに手を出す

スーパーで見かける“よりどり3点で1000円”のコーナー。1点380円×3点で1000円なら安い?と思いがちだが、「ちょっと待ってください。本当にそれは3つとも欲しいものなのか、買う前に考えてほしいんです。3つ目は仕方なくとか、何となくで選んでいませんか? 欲しかったものだけ1つ買えば380円で済むんです。お得感に惑わされなくて、いらぬものにお金を使うのはNG」(松崎さん)。



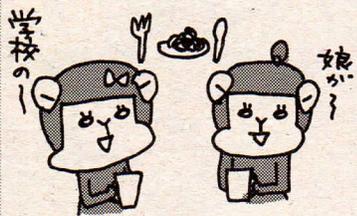
## 無理な積み立てをしない

「収入が、手取りで30万円のご夫婦のお話ですが、貯蓄は収入の10%が目安という話をどこかで聞いて、一気に貯めようと、毎月10万円を天引きにしていたんです。でも、住宅ローンのボーナス払いなど、臨時の出費がある月などは払えなくなり、カードでキャッシングして臨時の出費を補っていたんですよ。このご夫婦は例外ではなく、こういう人も意外と多いんです。本人は貯めている意識があるので、赤字と思っていないのですが、無理な貯蓄は赤字のもとなんです」(松崎さん)。



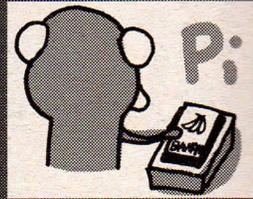
## ママ友とのお茶代は食費じゃない!

ママ友とのお茶代はどこから出していますか? 食費から捻出している人は見直しを。「友達とのお茶代など自分のために使うお金を家計費に紛れ込ませてしまうと、全体の支出を膨らませてしまいます。だから、主婦も、夫や子供のお小遣い同様、自分のお小遣いをいくらか決めましょう。そのほうが罪悪感もなく使えるし、お金が残ったら貯めることもできます」(松崎さん)。



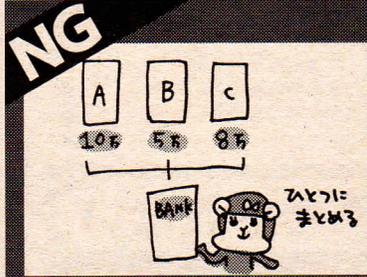
## ICカードのオートチャージをやめる

コンビニなど使える店舗も拡大し、便利なICカード。いちいちチャージするのはめんどうもなく、ポイントも貯まるし一石二鳥だが...。「たしかに使いやすいですが、一定の残金以下になったら自動で入金されるので、いつ使ったかが記憶に残らず、使いすぎの原因に。しかも、自動でポイントも貯まるのですが2年くらいで失効するものも多いので、知らないうちに失効しているケースも多いんです。お金の意識を持つためにも、面倒かもしれませんが、現金でチャージするのをおすすめします」(松崎さん)。



# 流れはこう作る!

財布の中味も見ない“見ザル”だったサル美は、お金が貯まる人が行っている金持ち習慣を教わることに。貯めザルになります!



**預金額が  
100万円以下なら  
高金利も意味なし**

「100万以下だと金利も微々たるもの。少額をバラバラと預けているなら1か所に集中しましょう。また、ネットバンキングは他行あての振込手数料が無料だったり、仕事などで銀行の窓口が開いている時間に行けない人におすすめ。都市銀行よりも金利がいいので貯蓄用として利用している人も多いですよ」(長岐さん)

## 1 口座は給与振込用・支払い用・貯蓄用の3つを持つ

「サル美さんと同様、お金が貯まらない人の中には、自分がどの銀行に口座を持っていて、そこにいくら入っているのか答えられない人がかなり多い。一方で銀行員は必要のない口座をむやみに作らないのですが、それは、口座を分散しても、今の世の中、金利が低いのでお金が増えないのがわかっているからです」(長岐さん)

長岐さんは、お金を貯めたのなら、口座は3つ用意する、**1つ目は、給与が振り込まれるメイン口座。2つ目は支払い口座。3つ目は、貯蓄用の口座です。そしてメイン口座から貯蓄口座へは、お給料日に自分が決めた金額を移し、絶対使わない。これが貯める**

基本。それに、数百万円貯蓄額があるなら、金利のいい銀行を選ぶ方がいいですね。ちなみにぼくはHSBC(香港上海銀行)に貯めています。日本に支店がないので、口座を開くには香港に行つて英語で話さないといけないので……」(長岐さん)

また、松崎さんは、将来のために使わず貯める、本命の貯蓄口座のほかに、予定外の支出に備えておく、サブ貯蓄を作るのもおすすめという。

「サブ貯蓄の口座はゆうちょ銀行がおすすめです。全国どこにでもあり、土曜は23時55分まで、日曜・休日は21時まで手数料なしでATMから引き出せるので、旅行先などで急にお金が必要になった場合に安心です」(松崎さん)

## 2 生活費の用途を仕分けして、 月々の出費額を知る

適切な貯蓄額を決めるためにも、1度やってほしいのは、**給料が入ったら、家賃や住宅ローン、光熱費や通信費など毎月必ず出ていくお金は残して、その他のお金をすべて引き出してみる**こと。

「それが1か月の使えるお金です。実際に使えるお金を「見える化」することで、実感が湧いてきます。

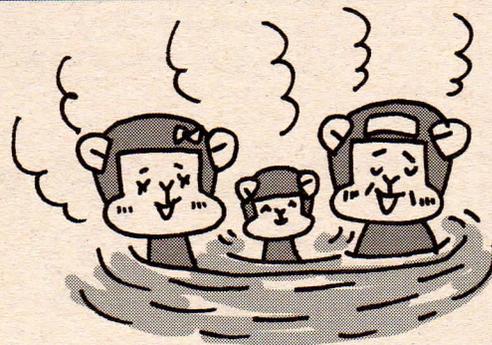
そして、①食費 ②日用雑貨 ③レジャー・交際費 ④被服費 ⑤その他(医療費など) ⑥予備費 ⑦自分の小

遣いと細かく分けて袋に入れていきます。

お金を分けているうちに自分が使いたい項目、我慢できる項目が見えてきます。ファミリーの場合は食費が多くなってくるでしょう。1か月経ったら、各項目でいくら使ったのか、足りているかどうかを確認して、翌月に臨めば、無駄遣いしない習慣が身につけていきます。1か月後、袋に残っていたお金はサブ貯蓄の口座へ貯金。これがやりくり上手の一步です」(松崎さん)

## NG お金をちよくちよく下ろす人は やっぱり貯まらない

「お金がなくなるたびに銀行からお金を下ろしては、結局いくら使ったかわからなくなってしまう。1か月の生活費は、月初めに1度にまとめて下ろすこと。また、月半ばの15~19日頃に、お金を使いすぎないかどうか判断を」(松崎さん)



温泉に行きたいウキ

# STEP 3

# お金が貯まる



## 3 毎日の残金を書き残せば 自分の懐具合が一目瞭然!

これまで20年以上、人の家計簿を見てきたという松崎さんは、お金が貯まる人と貯まらない人の家計簿には決定的な違いがあるという。

「お金が貯まらない人は月末の収支が計算されていないケースが多いんです。

逆に、お金の管理ができている人は、使ったお金と残額がきちんと書かれています。

家計簿は、いくら使ったのかを記録するのではなく、あといくら使えるかを知るためのものだと思っただ方が続けやすい。

だから、手帳に毎日の残金を記入するだけでも充分です。残高を書くことで、次の給料日までまだどれくらい余裕があるのか、もつと節約するべきなのが見えてきます」(松崎さん)

さらに1か月分の食費は日数で割って1日に使える金額の目安を出すといいという。「買い物に行くベースに合わせて日割りの金額を入れて、買いすぎを防止しましょう。食費の予算は10000円札に両替して管理しておくとう便利です」(松崎さん)



食料品は、まとめて買わないほうが貯まる!

ちよくちよく買いに行くよりもまとめて買った方がお得なような気がするが...。「まとまったお金が財布の中にあると、余裕が出て、使いすぎてしまう傾向に。食料などはまとめて買いよりも予算買いを心がけて」(松崎さん)。

## 4 100万円になるまで 貯金はいじらず放っておく

毎月の貯めグセがついてきたらもうひと頑張り。今から貯金を始める人は、まずは100万円を目標に! すでに100万円以上ある人も、無理のない目標金額を決めよう。「例えば年利0.2%の場合、10万円を1年間預けても、税金で20・315%が引かれ、利息はわずか159円程度。しかし、100万円の場合、約1593円になります。つまり、預けている額を増やさなければ大きな利息は得られない。いきなり100万円など、貯めたことのない人にとっては無理な金額と思うかもしれませんが、意外とクリアできます。1年で無理と思う人は、1年半にするなど、金額を変えるのではなく、期間を長く設定しましょう。ここでも人と比べる必要はありません」(松崎さん)

そして、100万円貯まる頃には、貯蓄が習慣化している、と長岐さんは言う。

「次のステップとして、100万円を元金に投資を考えると、今は株よりも不動産投資の方が断然おすすです。主婦のかたでも年間で10万、30万円増やすのも夢ではありません」(長岐さん)

最後に2人が口をそろえたお金を貯めるのに最も大切なこと。それはお金を好きにすることだった。

「お金は、お金が好きなのと一緒に集まります。恋愛と一緒に考えていますよね? それと同じで私はいつもお金のことを考えているから、お金もよってきてくれるのだと思っています」(松崎さん)

サル美は、お金をちゃんと愛してなかったかもと反省!!

サル美も、お金好きに変身! あとは、実践あるのみです~

