

あかいわハートフル太陽

えんじゅケアプランセンター

(兼サービス付き高齢者向け住宅エルダーホーム)

が送る

SAKAMOTO DAYS

『投資』のススメ vol.3

皆様、お疲れ様です。SAKAMOTO DAYS を続けて読んでいただいている方々、ありがとうございます。毎度毎度長文にお付き合いいただいておりますが、最後まで読めば人生が豊かになること間違いなし！なので今回も頑張っていきます。

坂本は今年1月からえんじゅケアプランセンターに異動となりましたので発行事業所が変わりました。赤磐市、和気町、備前市、瀬戸内市、岡山市東区周辺で介護相談やケアプラン作成など日々頑張っております。

『東備地域で介護相談は是非、えんじゅケアプランセンターへ』

大事なことなのでもう一度

『東備地域で介護相談は是非、えんじゅケアプランセンターへ』

管理者の大石さん、同僚の小柳さんはともに大ベテランで大石さんは懐、見識が広く深く勉強になりますし、小柳さんは見た目も仕事もスマートにこなしていきます（最近の悩みは下腹部と言っていたような、言っていないような…）

今年度は介護報酬、診療報酬の W 改定でこの6月から処遇改善加算もゴチャゴチャが一本化されますが情報収集していますか？情報収集していない人は自分の仕事、収入に直結するのに、調べないのはテスト前に勉強しない学生と同じです！！

ところで、前回『新 NISA』をおススメしましたが皆様は行いましたか？

すでに行った方、リスクある投資にも関わらず、第一歩を踏み出したことを心よりお祝い申し上げます。第一歩を踏み出したあなたは日本国民 1 億 2,400 万人のうちの上位約 10% に入ったエリートなのです！素晴らしい！！ふるさと納税は上位約 15% でしたからさらなるエリート層への仲間入りとなります（数字は総務省統計局の人口推計及び日本証券業協会の資料より抜粋）

まだしていない方、「新 NISA からはじめた奴、4 月に株価下がってマイナスちゃうんか w」とか「少

額の積み立てを開始したからって人生が良くなる訳ないじゃん」等と一時的に溜飲は下がるかもしれませんが、しかし未来の自分を良くするのは今の自分です。今の自分は過去の自分を変えられませんが、未来の自分を変えられます。未来を良くするためには今、動き出さないと良くなりません。

積み立て投資は目先の株価で一喜一憂はしません。むしろ下がれば買い増すくらいの勢いです。株価が下がれば同じ金額でも多く買えるのでその後の値上がれば多くの利益が得られます。

では、本題に入ります。今回は『節約』について説明していきます。前回『新 NISA』を説明しましたが、お金がないと言われる方向けに投資の種銭づくりのための話を今回はしていきます。投資において**入金力は正義**です。

わかりやすく説明すると **10%資産が増えた時、100 万円は 110 万円になりますが、1 億円は 1 億 1 千万円になります**。日本は資本主義なので金持ちが強いルールで構成されています。私のような貧乏人は金持ちが作ったルールの中でうまく立ち回って少しでもマシな生活が送れるようするのみです。

『節約』のメリットは何か、それは**ある程度誰でも取り組めて再現性が高いことです**。お金を増やすでいえば、最近、ブームが少し下火となりましたが、『副業』などは時間の制約や仕事の兼ね合いから誰でもできるわけではありません（ここはたくふう会グループの元管理職としてのポジショントークと忖度を兼ねています）その点、『節約』はある程度、誰でもできて上限はあるものの結果が出しやすいです。

『電気をこまめに消したりしているけど大した金額にならないよ』、『なんか貧乏くさい』などの声が聞こえてきそうです。でもここで説明する『節約』は一度すればその後節約効果が持続するものを多めに説明していきます。だからといって電気をこまめに消したりすることを否定するわけではありません。電気代も高騰していますからそれなりに効果はあるし、エコだと思いますので続けられる方は続けたら良いと思います。ただ私はズボラで面倒なことが嫌いで、こまめなことを続けることが苦手なのです。そういった方向けに情報共有できればと思います。

1. 携帯代の見直し

皆さんの生活に欠かせないものになったスマホ、この通信代の見直しは節約にとって必須です！！ docomo、au、softbank の 3 大キャリアを使用して 8 千円以上のお布施をしているなら、今すぐ格安 sim か格安プランへ変更しましょう。格安 sim でも通信に困ることはないですし、通話だって LINE 通話なり楽天 Link なりを使えば通話料はかかりません。いきなり格安 sim に変更するのが何となく怖いなら 3 大キャリアの格安プラン（docomo なら ahamo に変えるなど）しましょう。変更するにあたってのポイントは①月にどれくらい通信しているか（何 GB 使用しているか）②通話はどれくらいしていて、どの方法を使っているか、を確認してデータ使用量と通話方法を考えた上で格安プラン、格安 sim へ変更しましょう。

これで**毎月 8 千円以上かかっていた通信費が 3 千円～4 千円**、人によってもう少し下がるかもしれません。

月に 3 千円減れば年では 3 万 6 千円の節約です！！！！

しかも一度の手続きのみで！！！！

ちなみに私は楽天モバイル+mineo で運用しています。iphone13 はデュアル sim 対応ですので楽天モバイルの楽天 Link で通話無料+楽天ポイントゲット！、mineo で主にデータ通信を行っています。

楽天モバイルは 3GB 以内に抑えて月に 968 円、mineo は主にデータ通信用で月 20GB のプラン（1925 円）を併用で使っています。これのデメリットは楽天 Link を使用する時のみ、モバイル通信を楽天モバイルに変更する必要がある（楽天 Link を楽天モバイル以外で利用しようとするすると相手に非通知で表示されるため）くらいです。合計毎月 2,893 円でスマホをほぼ使い放題でやっています。特に通信の不具合もないですし、片方の通信状態が悪ければもう一方に切り替えて使用できるので通信障害が起きても安心です。

安倍さんの後に総理大臣になった菅さんはめっちゃメディアに叩かれていましたが、ふるさと納税を始めたり、携帯通信費の削減に取り組んだり良い所もたくさんありました。

2. サブスクを見直す

最近、様々な便利なサブスクがあり、『初月無料』などの謳い文句に載せられてついつい登録してそのままお金を取られ続けられているものはありませんか？ amazon prime、Netflix、YouTube Premium、Spotify などのエンタメ系、Money Forward、クックパッドなど生活にお役立ち系、ダスキンなどは今考えるとサブスクのはしりでしょうし、新聞の定期購読も毎月決まった金額を支払って、新聞を持っていたらもらっているのである意味でサブスクでしょう。そういったサブスクの見直しを年 1 回でもしていきましょう。一つ一つのサブスク単体では月当たり数百円で大した負担ではないものが多いですが、複数重なると塵も積もれば山となるので結構な金額となります。使っていないもの、使ってはいるけど無料もしくは廉価な代わりになるものがないかをなど検討してみましょう。

見直しを進めている私ですが、amazon prime、YouTube Premium、Money Forward、Microsoft365 はずっと利用していますし、期間限定でスカパープロ野球セットと虎テレを利用しています。スカパープロ野球セット（4,483 円）と虎テレ（680 円）は見れるコンテンツは被っていますが、スカパーは阪神戦だけでなくプロ野球 12 球団の全試合見られる、虎テレは阪神戦のホームゲームのみの配信ですが、スカパーと違ってイニングの間に CM が入ることなく、また後日見直しをすることができるというメリットがあります。たとえ多少高くても良いと思えば使えば良いですし取捨選択だと思います。ここで言いたいのは『**不必要なものにお金を出して使い続けるのはやめよう**』ということです。

ちなみの amazon prime は商品が早く無料で届く以外にもメリットがあり、amazon photos は追加料金なしでクラウドに上限なしで写真データが残せますし（動画データは上限があるので注意して下さい）、amazon music はプレイリストを作成して 15 曲以上登録すれば、多くの自分の聞きたい曲を無料で聞かことができます。Prime ビデオは色々な映像コンテンツが見放題に近いです。せっかくお金を払うのであればより良く使っていきましょう。

3. 持ち物を減らす

少し前に断捨離やミニマリストが流行りましたが、節約にとっても物を減らすのは大変有意義です。

物を減らすメリットとは、①不要な物を買わなくなる②物を置くための出費が出ないとなります。

それぞれ説明をしていきますと①不要な物を買わなくなるでは、物を減らすために今ある物を捨てるという精神的にも非常にエネルギーを使う行為を行うことで、次からの買い物に慎重になります。例えば服でいえば、何年も前に良いと思って買った服を、着ないから捨てると思います。買った時の思い出やら、結局着なかった後悔やらが捨てるという行為によって思い起こされます。そしてそんな多大なエネ

ルギーを費やして得たスペースを無駄なもので埋めたくなくなるので節約につながります。

②物が減ることによって物を置くための出費が出ないというのは、物が増えてくると部屋が手狭になってきて広い部屋に引っ越そうかとなり、家賃が上がるようになります。それに必要な引っ越し費用がかかるようになります。また引っ越さなくても、納めるための棚などを購入する必要になり費用がかかります。物を減らすことによってこういった出費は抑えられますし、なんだったら引っ越し費用をかけてでも家賃が安い部屋に移る、もしくは家賃が同じでもより快適に暮らしやすい物件に移ることができるなどがあります。

また、物が多くありすぎると生活必需品を購入する時に確認ができず、予備がまだ家にあるのに買ってしまったことはありませんか？歯磨き粉を買ったら家にまだ2本あったとか。物を減らすことでこういった不要な買い物を減らすことができます。

ちなみに捨てて一番良かったものはテレビでした。見たい番組はTVerでほぼ見られますし、高級サブスクのNHK受信料も解約できました。またCMによる物欲煽りからもサヨナラできました。

4. 『欲しいもののリスト』を作る

生活必需品以外に買いたい物がある時は、一度『欲しいもののリスト』に入れて冷静に考える時間を作りましょう。見た瞬間は欲しい！と思っても時間が経って冷静になるとやっぱり不要だなと思う物はたくさんあります。私は買いたいと思った時は楽天市場、もしくはAmazonの欲しいもののリストへ入れておき、楽天市場の月初めにあるスーパーセールもしくはお買い物マラソンの時に購入するかを決めています。楽天市場の欲しいもののリストには宅配BOXが何か月も入っていますし、最近では運動したいなと思い野球のグローブと軟式球を入れました。この欲しいもののリストを月初めに見返して、いるか、いないか、いるなら今買うかどうか、欲しいもののリストから外す物はないか、を毎月見ながら考えています。

『そんな時間をかけて考えてお店のセールのタイミングを逃したら損じゃないか』という声が聞こえてきそうですが、そのセールで欲しいと思った物は本当に欲しかった物ですか？

迷った時はこの名言を思い出して下さい。

『買う理由が値段なら買うな。買わない理由が値段なら買え』

5. 家計簿をつける

『おいおいおい、面倒な細かいことはしないって言ったのは嘘か』、『家計簿なんて面倒オブ面倒』、『細かいことの積み重ねで続く訳ないじゃないか』と言う声が聞こえてきそうです。ハイ、本タイプの自分で書く物は過去二回、人生でしようと試みましたが一月くらいで挫折しました。パソコンのエクセルで管理よ！と表を作ってみたものの、表を作ることで燃え尽きました。

ではどうするか…それは『家計簿アプリ』を使う。

『Money Forward』であれば無料版でもクレジットカード、銀行と紐づけて勝手に家計簿をつけてくれます。現金で買ったものでもレシートをパシャリと取れば取り込んでくれます。無料版だと紐づけられるクレジットカード、銀行の数に限りがありますが、始めるには充分だと思っています。最初だけ登録やら紐づけに手間がかかりますが、やってさえしまえば後はアプリが勝手に家計簿に入力してくれます。家計簿をつけてお金の出入りが見られるようになると、『この買い物は無駄だったな』とか『この月はこの項目

のものに使い過ぎたな』と振り返れるようになります。家計簿をつけないというのは、料理で言えばレシピを見ない、味見をしない料理初心者と同じです。勉強でいえばテストの点数を見ずに、どこが間違えていたか確認せずに点数を上げたいからと無闇に勉強するのと同じです。

ここまで5つ挙げてきましたが、節約は始めると色々なものがあって奥深いです。

- ・自炊→食費の軽減。
- ・キャッシュレス決済の徹底→1%分のポイントが返ってくる。つまり常に1%引きで買い物できる！
- ・コンビニになるべく行かない→コンビニは金持ちの行く所で、トイレを借りる時にコーヒーを買うだけ、にしたいがコンビニが魅力的過ぎる…
- ・医療保険の見直し→民間の医療保険は不幸の宝くじだと思っています。自分で資産を貯める+現在の日本の制度で十分対応可能だと思っています。いくら医療保険にお金をかけても病気になる確率は下がりません。例え高額であっても病気になる確率の下がる医療保険があれば入りたい。
- ・ネットバンクの活用→預入金額等にもよりますが、振込手数料無料+土日祝夜間でも入出金無料は神過ぎる！給与の振込口座を中銀以外でもできるようにしてくれたら嬉しいな。
- ・最新ハイエンド商品を買わない→iphone13を昨年買いましたがiphone15proとの違いはどれくらいあるのでしょうか。家電などでも自分に合う適切な機能の物を選んで買しましょう。
- ・メルカリの活用→中古でも大丈夫なら安く物が買えますし、不用品を捨てるのではなくいくらかでもお金に換えることができます。
- ・制度フル活用→制度は基本自分で勉強して自分で申請しないと活用できません。向こうからは『お得になるので使って下さい』なんて言うてくれません。勉強しないと色々な意味で損をします。
- ・お金のかからない趣味を得る→例えば読書アニメ映画鑑賞などを趣味とするとお金がかからなくなります。本は図書館で借りれば無料ですし、アニメ映画はamazon primeについているprimeビデオで結構な作品を見られます。最近マッシュルにハマりました。
- ・SNSの利用はほどほどに→特にインスタはマウント取り合戦の最高峰で物欲喚起、劣等感扇動のデバフかかりまくりでおすすめはしません。たくふう会グループのインスタを見るくらいでとどめておきましょう。

今回はここまでで終わりとなります。節約は始めるハードルが低いものがたくさんあり、無理なく始められるものが多いです。いきなり苦行のような節約を始めると長続きしませんが、ゲーム感覚で楽しくできるものから始めていきましょう。

あと一つ言いたいのはなんでも節約してケチるのは違うと思っています。私を例でいえば、サブスクの所で触れたスカパー+虎テレのような使い方もするし、節約シャワーヘッドに変えてシャワーのみにすれば光熱水費は安くなるのは知っていますが、入浴は続けています。**『節約は幸せになる手段の一つであって目的ではない』**ということです。スカパー+虎テレでいえば、阪神が好きで全試合見たいし、イニング間の選手や岡田監督の試合後インタビューも見たいから両方加入しています。入浴はお風呂好きで、熱めのお湯をはった浴槽に浸かると幸福感が得られるのと、一日の疲れがお湯に溶け出してよく休めて翌日頑張れるということからシャワーのみに移行できません。どのように節約してお金を貯めるかは自

分次第で、不幸になってまでお金を貯めるのは違うと思っています。この辺りは個々人の事情や価値観によりますので幸せに近づける良い塩梅を見つけて下さい。

次回は正直未定です。お金を貯めるのに読んだらよい本などの紹介や資産を増やす習慣の紹介、お得になる制度の紹介など、いろいろな情報をお届けしたいのですが、次回は特別号になる可能性のある事柄があるので今の段階では未定としておきますので楽しみにして下さい。

ここまで長々とお付き合いいただきありがとうございました。

※投資はあくまでも自己責任です。これを読んで行動した結果、損失が発生しても責任は負えません。また、株式などの個別銘柄等については聞かれてもお答えしかねるのでご了承下さい。

※2024年5月時点での法令等に基づいてまとめています。

皆様の人生により多い幸福が訪れますように。