

お金が貯まらない理由を 知ろう

2 はじめに

18 お金と心の深い関係

20 あなたのお金タイプは？

22 お金タイプ① ストレスためて、ご褒美散財

24 お金タイプ② つい他人と比較、見栄はり散財

26 お金タイプ③ 意識高い系、自分探し散財

28 お金タイプ④ 不安が強い、転ばぬ先の散財

30 お金タイプ⑤ ノープラン、なりゆきまかせ散財

34 心の準備 貯めたいと思ったら、まずはハードルを下げよう

38 **コラム** みんなのお金データ①44 **ワーク①** お金をじーっと見たことは？46 **ワーク②** あなたのお金のイメージは？48 **ワーク③** 子どもの頃のお金体験は？

50 お金のイメージをポジティブなものに変える

52 お金を大切な人のように扱う

54 親の「お金観」の影響から離れる

56 稼ぐこと＝悪いことという罪悪感をとる

62 **1週間プログラム①** クリアファイルにレシートをためよう64 **1週間プログラム②** レシートを振り返り、満足度をチェックしよう66 **まとめ** 自己肯定感が低いと、ムダづかいが増える68 **すぐできる貯めテク①** 財布の整理や冷蔵庫の片付けで節約に70 **すぐできる貯めテク②** クローゼット美人は被服費を賢くセーブ72 **すぐできる貯めテク③** ネットスーパーで時間もお金も有効に74 **すぐできる貯めテク④** クレジットカードは枚数を絞って76 **まとめ** 満足感＝金額ではない

1週間でお金への 苦手意識をなくす

44 **ワーク①** お金をじーっと見たことは？46 **ワーク②** あなたのお金のイメージは？48 **ワーク③** 子どもの頃のお金体験は？

50 お金のイメージをポジティブなものに変える

52 お金を大切な人のように扱う

54 親の「お金観」の影響から離れる

56 稼ぐこと＝悪いことという罪悪感をとる

62 **1週間プログラム①** クリアファイルにレシートをためよう64 **1週間プログラム②** レシートを振り返り、満足度をチェックしよう66 **まとめ** 自己肯定感が低いと、ムダづかいが増える68 **すぐできる貯めテク①** 財布の整理や冷蔵庫の片付けで節約に70 **すぐできる貯めテク②** クローゼット美人は被服費を賢くセーブ72 **すぐできる貯めテク③** ネットスーパーで時間もお金も有効に74 **すぐできる貯めテク④** クレジットカードは枚数を絞って76 **まとめ** 満足感＝金額ではない78 **コラム** みんなのお金データ②

1 か月で貯めマインドを 身につける

84 貯まる人は、買う・買わないのメリハリがある
86 貯まる人は、一瞬の物欲をコントロールできる
88 貯まる人は、自分の気持ちをモニタリングできる
90 タイプ別・貯めテクを押しさえよう

98 1 か月プログラム① 支出を固定費と変動費に分け、管理しやすくしよう

100 1 か月プログラム② ATMに行く日を決めて1か月を予算内で乗り切る

102 困ったときの貯めテク① 予算は多少ゆるめに設定するとストレスがなくなる

104 困ったときの貯めテク② 一度やれば自動的に貯まる「先取り貯蓄」

106 困ったときの貯めテク③ 口座の使い分けでお金の流れをわかりやすく

108 困ったときの貯めテク④ 最新サービスを活用して、無理なくお得に！

110 まとめ 1か月の振り返りをしよう

116 無理しすぎると、リバウンド散財に

118 自分に合った貯め方を見つけよう

124 コラム みんなのお金データ③

128 お金は夢を叶えるためのツール

130 やりたいことがお金になる時代

132 「2年後の自分」を想像してみよう

134 ワーク① ライフワークを見つけよう

136 ワーク② ミニライフプランを立てよう

138 コラム コミュニティに参加しよう

144 人生をプランニングする

146 コラム 2年後のライフプラン

148 コラム 働き方を変えて収入アップ

150 住む場所を自由に選べる時代

152 持ち家はあなたにとって本当に必要？

154 プランは3か月ごとに見直す

156 ライフイベントの費用① 結婚・離婚にかかるお金はいくら？

158 ライフイベントの費用② 出産・子育てのお金はいくら？

160 ライフイベントの費用③ もしものときのお金はいくら？

162 ライフイベントの費用④ 住宅購入にかかるお金はいくら？

164 まとめ お金と楽しく付き合おう

お金プランを立てて 幸せになろう

キャラ紹介



のぞみ (29)

一人暮らしのOL。美味しいものとファッションが大好きで、つつい散財しがち。



咲先輩 (33)

のぞみの会社の先輩で、一児の母。のぞみの相談に乗ってくれる、頼れる存在。



優子 (27)

のぞみの会社の後輩。しっかり者の頑張り屋さんで、節約に励んでいる。



タカシ (30)

のぞみの彼。ちょっと優柔不断なところはあるものの、優しく穏やかな性格。



根尾先生・サチ

お金に不安を抱える人の悩みに答えるカウンセラー。お金が貯まる「貯めマインド」を日々研究する。アシスタントのサチと活動中。

chapter 5

知っているのと役に立つ お金の知識

186	184	182	180	178	176	174	172	170	169
ライフプランシート	i De Co で老後に備える	NISA でおトクに投資	知っておきたい投資	私的保険を見直すポイント	公的保険でカバーできること	変動費の節約術	固定費の節約術	口座の種類と選び方	知っておきたい給与明細の見方