



第1章

お金のきほんを知ろう

- お金が貯まらない人には共通点がある 18
- お金が貯まらないのは心の問題!? 22
- お金は誰でも貯められる! 5つのステップで改善 26
- コラム** お金が貯まる5つの力 30
- コラム** あなたが貯まらない理由は? 32
- 買い物のクセを直せば貯金が増える! 42
- 買い物上手の呪文でムダ買いがなくなる 46
- コラム** お金が貯まるのはどっち? 50
- 教えて! 横山先生①** “貯められない”体質を変えるには? 52

第2章

ゆる家計にチャレンジ

- 簡単だけど効果あり! ゆる家計簿をつけよう 60
- コラム** 家計簿の上手なつけ方 64
- 家計簿の振り返りでムダを改善 66
- 家族が幸せになる ゆる家計 80
- 固定費を見直してムダ支出を大幅カット! 84
- 変動費の見直して家計がラクになる 90
- コラム** 1カ月の予算を立ててみよう! 96
- 失敗しない家計の仕組み 週分け管理法 100
- コラム** 予算オーバーしない買い物術 104
- ゆる家事でお金が貯まる 106
- 部屋を片つけるとお金が貯まるワケ 110



第3章

ゆる貯金をはじめよう

先取り貯金でスムーズに貯まる 122

ラク〜に貯まる 賢い口座の使い方 126

夫婦で家計を管理すれば貯まる！ 132

目標を立てて貯め力をアップ 142

年間の出費予定を立てて予算オーバーを防ぐ 146

コラム 1年の特別支出予定は？ 150

コラム オトクな貯め方&買い方のコツ 152

教えて！横山先生② 貯金を続けるコツは？ 154



第4章

人生のお金を貯めよう

もしもの時は貯金と保険で準備 160

コラム こんな時にはこの保険 164

ライフステージで必要な保険が変わる 166

人生の設計図・ライフプランを立てよう 174

ライフプランの書き方のポイント 178

コラム 人生に必要なお金

① 結婚・仕事など 186 ② 子どもの教育 188

③ 住宅購入 190 ④ 入院・老後など 192

コラム 助けてくれるお金 194

人生の貯めどきを活用する 196

コラム 目的別・賢い貯め方 200

コラム 家族で楽しくやりくり 202