

☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*2024. 7. 31\*\*☆

60 歳からの人生を準備するための  
【人生の添乗員 (R)】からのワンポイントメッセージ

## 年間の家計支出額を知る意味

発行者：牧野 F P 事務所合同会社代表社員 牧野寿和

牧野 F P 事務所公式サイト：<https://www.makino-fp.com>

☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*☆\*\*\*通算第 606 号\*\*\*☆

### <目次>

- ◆ 今週のテーマ
- ◆ 今週のポイント
- ◆ 編集後記
- ◆ 「人生の添乗員」牧野寿和のプロフィール

\*:\*

- ◆ 今週のテーマ

## 年間の家計支出額を知る意味

\*:\*

ライフプランの相談に、筆者のところに  
来訪されて話すなか、  
ご自身の家計支出額を知らない方もいます。

また、今まで算出していなくて、  
今後も何らかの理由で、  
計算するのを嫌がる方もいます。

そのような方に、  
最善なライフプランの提案をすることは、  
困難です。

そこで今回は、

年単位で良いので、家計支出を知る意味を  
考えていきます。

お伝えする内容は次のとおりです。

- ・ 家計収支が家計の基本
- ・ 調整できるのは収入より支出の方が容易
- ・ 支出額の計算で必要なこと
- ・ 数値は客観的に利用する

---

### 家計収支が家計の基本

---

冒頭に、今後のライフプランを考えるのに、  
家計の支出を知ることが、  
大切だとお伝えしました。

その理由は、  
生涯家計を健全に運営していくには、

収入が支出を超えるように、  
意識的に家計収支を調整して、  
貯蓄を増やしていくのが、  
健全な家計運営の仕方だと考えるからです。

---

### 調整できるのは収入より支出の方が容易

---

家計の収入、支出、貯蓄のうち、  
収入が増えて支出が同じなら、  
貯蓄が増えます。

しかし、収入が増えても支出も増えれば、

貯蓄額は変わらないか、

お金を使い過ぎて、  
むしろ減るかもしれません。

さらに、収入が減っても支出が同じなら、  
貯蓄も減りますし、

収入が減った分、支出も減らせば、  
貯蓄は変わらいか、  
増えることも期待できます。

改めて、収入とは、給与や事業所得であり、

支出とは、主に家計の支出や所得税や住民税、  
固定資産税と健康保険料や介護保険料、  
公的年金保険料などのことです。

収入を増やすより支出を減らすことの方が、  
容易です。

---

支出額の計算に必要なこと

---

筆者は、  
ライフプランの作成の依頼があった時は、  
家計の月単位の支出額と比較してくださいと、  
月単位の詳細な支出項目表を渡します。

この表の記入で困るのが、  
家計用の銀行口座の支出額と  
作成した家計からの支出表の数値が、  
なかなか一致しないことです。

銀行口座の数値に、  
まず間違いはありませんので、

作成する表の支出額に、  
使途不明金があることが原因です。

例えば、最近では  
あまり現金を使わなくなりましたが、

以前は、自動販売機で、  
毎日 100 円の缶コーヒーを、  
買っていた支出が、

1 ヶ月で 3000 円として、  
年間で 3 万 6000 円になる支出を、  
記入しなかったりと、

このような項目が増えれば、  
その分、見えない支出も増えるからです。

このような使途不明金や  
無駄な支出を作成した表から  
知ることが大切です。

そして、その不要な項目の支出を減らしたり、  
毎月の支出を、  
現在より 0.5% ずつでも減らす計画を立てて、  
実行すれば、

たとえ、目標通りに行かなくても、  
今までの家計より、支出を減らすことは、  
収入を増やすよりは容易です。

-----  
数値は客観的に利用する  
-----

大事なことは、  
算出する数値にてごころを加えないことです。

銀行口座の数値は、客観的な数値ですから、

自身が算出する家計の支出額も

客観的な支出額を算出することで、

客観的な家計の支出額が把握できて、

その数値から検討して調整する数値は、  
生涯の家計に反映できるからです。

従って、年間の家計支出額を知ることは、  
意味があり、大切なことです。

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

#### ◆ 今週のポイント

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*

家計収支額を算出することは、

面倒で、時間がかかる、  
さらに、毎月変わるので無意味！？

しかし計算にかかる時間は、  
1年 365日 8760時間（今年 8784時間）  
のうち何時間必要でしょう？

数時間で生涯の支出額の基が、  
計算できれば、  
実行して損はないです！

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:

#### ◆ 編集後記

\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:\*:

自身の家計に向き合うことが、

いうまでもなく

健全な家計運営の基本です！

\*\*\*\*\*

◆「人生の添乗員（R）」牧野寿和のプロフィール

\*\*\*\*\*

日本で唯一「人生の添乗員（R）」を名乗れる  
公正中立な独立系ファイナンシャルプランナー  
創業 21 年目

1958 年 名古屋市生まれ、大学（東海大学卒業）  
以外は、名古屋で居住。

1982 年～2001 年 旅行会社に勤務。  
業務で世界各地を廻っていた時、  
日本の方と他国の方々の  
お金との付き合い方の違いを感じていた。  
そんな時渡米した折に、  
初めてファイナンシャルプランナーの  
存在を知り、  
日本でもこの業務の必要性を認識する。

2003 年 牧野 FP 事務所を創業。  
2018 年から牧野 F P 事務所合同会社を設立。  
これまでに、  
延べ 1100 件以上の様々な相談に対応。

相談者へのプランニングの助言と提案を  
主な業務とし、  
相談者に、安心できる生活が送れるように、  
丁寧な業務を心がけている。

<保有資格>

- ・ NPO 法人日本ファイナンシャルプランナーズ（FP）  
協会 CFP（R）認定者
- ・ 1 級ファイナンシャル・プランニング技能士  
（資産設計提案業務）
- ・ 福祉住環境コーディネーター
- ・ 総合旅行業務取扱管理者 など

<取材協力>

メ～テレ（名古屋テレビ）「UP！」

<執筆>

「銀行も不動産屋も絶対教えてくれない！  
頭金ゼロでムリなく家を買う方法」河出書房新社

<監修>

「空き家」に困ったら最初に読む本」河出書房新社

現在、相談は、名古屋市内はもとより愛知、岐阜、  
三重県、首都圏や関西にもリモートで  
お会いする機会が増えました。

「人生の添乗員（R）」は、  
他人を気にすることなく、相談者ご自身にとって  
有益な提案を心がけています。

---

◆ 【人生の添乗員（R）】からのワンポイントメッセージ

発行：牧野FP事務所合同会社 代表社員 牧野寿和  
〒467-0823 名古屋市瑞穂区津賀田町2-86

◆登録・解除は、ご自身でお願いいたします  
こちらから出来ます  
<http://www.mag2.com/m/0001575058.html>

◆本メルマガに関するご意見・お問い合わせは  
こちらまでお願いいたします  
E-MAIL：makino.fp@beach.ocn.ne.jp

---

牧野FP事務所合同会社  
公式サイト：<https://www.makino-fp.com>

◆記事内容に関してのトラブル等について当方では  
一切責任を負いかねます  
ご自身の責任でご判断下さい

「人生の添乗員」「人生の行程表」は、  
牧野寿和の登録商標です

---