　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　名前なし

はじめに

頑張って仕事をしてもなかなかお金がたまらないな…毎月給料日前にはお金カツカツで何とかやり過ごしているな…と感じることがよくありませんか？

給料が入って喜ぶのもつかの間、気づいたらお金がどんどん減っていて最後のほうは毎日生活するのもやっと、今後に向けて貯める余裕はないという人は多いのではないでしょうか。そんな方でもお金を貯めるサイクルを作れば少しの工夫で少しずつお金をためていくことはできます。

そんなすぐはじめられるお金のため方を紹介していきたいと思います。

お金の余裕を作る

まずはお金がたまらない原因を知ることが大切です。

「スマートフォンや保険の料金を支払っているがどんなオプションや内容なのかわからない」や、「月に何度も口座からお金を引き落として毎回手数料がかかる」、「毎日なんとなくコンビニで飲み物を買っている」こういったことが当てはまりませんか？

自分が何に対して自分のお金を使っているのか把握することが重要です。自分のお金の使い方を見つめなおし、いらないものは省き必要なものだけ支払う環境を作りましょう。

1. スマートフォン代の見直し

まずはあなたが毎日手に取っているスマートフォン、毎月いくらかかっていて契約内容はどのようなものか把握してみましょう。親が契約してくれた携帯会社のまま何となく使っているや契約したときについたオプションがそのままついているなんてことがあるかもしれません。

今は何十年前のように大手会社から選ぶしかない状況でもなく格安SIMといった子会社や、今まで携帯会社に参入していなかった会社がスマートフォンを取り扱っていたりと様々です。自分が普段どのようなスマートフォンの使い方をしているか、それに伴ってどの会社のプランが適しているか考えることが大切です。また、見直して乗り換えるときの割引にも注意してみましょう。

乗り換え割と言われ、キャッシュバックやスマートフォン本体を格安で購入できることが多いです。可能であればネット上で乗り換えるのではなく店舗で店員と話しながら乗り換えを進めていくほうがお得になります。

1. 保険代の見直し

保険代もスマートフォンと同様、親が払ってくれたのを引き継いだだけという方が多いでしょう。今の医療や入院制度は日々変化しています。10年や20年前に契約した保険だと、急な病気や入院に対応していなく保険の意味がない可能性もあります。

保険は5～10年に1回は見直したほうがいいとされています。また、結婚や出産などの大きなライフイベントがあった際にも見直したほうがいいとされています。保険の内容を変えるだけでなく、受取人の変更や支払い方法の変更も視野に入れて考えましょう。ただ、保険の商品はたくさんあり、見直してみようと意気込んでも何が何だかわからない、という方がほとんどでしょう。入っている保険の商品もどこまで保障がついているのかわからないという人が多いです。自分が入っている保険について一から学び、他のものと比べるために他の商品について勉強し、自分にあった保険に乗り換えるといったことは途方もないことです。それができるのであれば保険にかかわる仕事に転職したほうがいいと思います。

限られた時間の中で自分にあった保険に出会うにはぜひプロに頼ってみてください。大型ショッピングモールに構えている店舗型や、ネットで調べると直接会わずにZOOM等でお話しして進めてくれるパターン、お家や近くのお店で待ち合わせして相談に乗ってくれるパターンと相談できる形はいくつもあります。素人の私たちだけが考えた内容よりさらに上の説明をしてくれて、商品を紹介してくれるためだいぶ時間と手間が省けます。また、保険を見直す会社によって全て無料だったり、特典などもついてくることがあるので自身で保険の見直しをするよりも保険の見直しを一緒にやってくれるところを探すほうが手早く見直しができる近道でしょう。

ただし、保険の見直しの会社によっては保険会社の委託があったりとおすすめの保険を強く押してくることもあります。少しでも見直しをした際にこの保険に乗り換えるのでいいのかなと感じた際は違う保険の見直しの会社に相談してみてください。違った視点で保険の見直しをしてくれることでしょう。

1. サブスクの見直し

最近は有料チャンネルやサイトのサブスクを契約しているひとが多いと思います。多く使うのであればサブスクを利用していても結果的にお得で問題ないと思います。ただ、月に1回使うかわからないサブスクがあれば解約しましょう。また、一度登録してその後全く使っていないのに料金を支払ってしまっているサブスクがあればすぐ解約してください。ただサブスク会社に募金しているだけです。

サブスクを登録していることは本人に必要なものだったり楽しみになっていることもあるためむやみに解約しなくてもいいです。ただ本当に必要なものなのか、サブスクのプランの変更はできるのか、見直してみてください。また普段サブスク化していないものをサブスクとして取り入れることで節約につながることもあります。例えば毎日コンビニで買ってしまっているペットボトル。毎日150円のペットボトルを買うとすると30日で4500円もかかります。もし、毎日同じものを飲んでいるのであれば家に箱で買って毎日持参しましょう。事前に箱買いしておけばコンビニより少し安くなり、それが1カ月、1年となると大きな差がでてきます。

しかし、毎日違う飲み物が飲みたいという方やコンビニのコーヒーを毎日飲みたいという方もいるでしょう。最近では自動販売機のサブスクだったりコンビニコーヒーの回数券だったり購入の方法も様々です。節約するために少しでも安い、自分が好きではない飲み物にして我慢するのではなく、少し購入の仕方を工夫するだけで少し値段が安くなり、その小さな積み重ねが1カ月単位、1年単位と続けると大きな差が生まれてきます。

1. 手数料の工夫

お金が必要でATMで引き出すはずが手数料がかかってしまい、お金を支払ってしまっては意味がありません。自分が使っている口座はどこでどの時間におろせば手数料がかからないか把握しておくことが必要です。また、自分の生活する中でどうしても手数料無料の時間外になってしまうや、近くに手数料無料になるＡＴＭがないこともあるでしょう。そういった際は手数料無料を利用できる口座を主な口座に変更しましょう。今、大手の銀行だけでなくネット銀行なども多くあります。中にはコンビニでの手数料無料や振込手数料が無料などを売りにしている銀行もあります。ぜひ自分に合った口座を調べてみて活用してみてください。今まで手数料を1回につき100円から200円かかっていたものがなくなるため、月5回利用していたならば500円から1000円もお金が浮くことになります。

これまで少しの工夫で小さなお金の節約について説明しました。小さくても少し見直して先に設定しておけば毎日少しづつではありますがお金を浮かせることができるでしょう。しかし、お金が浮いたからと言ってそのまま財布に入っているといつのまにか使ってしまっていてせっかく節約したのに貯金できない！という事態に陥ります。では、お金を実際にためていくにはどうしたらよいか次に紹介していきます。

先取貯金を心がける

自分のお金の流れがわかっていても手元に十分なお金があればつい使ってしまうのが人間です。ではどのようにすればお金を使いすぎず貯金に回せれるのかというと先に貯金してしまって残りのお金で生活すればいいのです。それを先取り貯金といいます。ただ、先取貯金にもいろいろな種類があります。それらを紹介していきます。

1. 口座に貯金

その名の通り貯金を先にしておく形です。しかし口座にあるため貯金はすぐ引き落とせるので先取貯金としてよけておいても足りなくなったときに「まぁ口座にお金が入っているし」という気持ちが生じてしまい、つい先取貯金としたお金を引き出してしまい気づいたら全然たまっていないなんてことも少なくないです。

どうしても現金として貯金しておきたい場合は、すぐに引き落とすことが困難な手数料のかかる口座や普段使わない口座に貯金するのがよいでしょう。これらは家電が壊れた時や、急に修理が必要になった時など急な出費が必要な時にすぐ引き落とせるようためておく必要があります。一般的にはその世帯が2.3カ月生活できる金額を現金貯金としてためておくとよいとされています。

1. 投資信託を始める

目先にあるお金を使わずに貯金するにはなかなかおろせないところに預けてしまう、そしてそのお金が働いて少しでも増えてくれたら嬉しいですよね。急な出費用以外にお金を貯めておきたいのであれば投資信託がおすすめです。ここ最近NISAやiDeCo、証券という言葉をよく耳にするでしょう。ただ、預けるにしても自分にとって何に預ければ最善なのかわからないですよね。また、少額でも本当に増えるのか、元本がなくなってしまわないのか不安な人も多いでしょう。投資信託の初心者が手を付けやすい投資信託からためておきたい目的別で紹介していきたいと思います。

〇教育資金など10年から20年程度先に使うお金をためておきたい人-NISA

10年から20年という中期的な資産運用を目的としているのであればＮＩＳＡがおすすめです。

通常、株式や投資信託などの金融商品に投資をした場合、これらを売却して得た利益や受け取った配当に対して20%の税金がかかります。NISAは、「NISA口座（非課税口座）」内で、毎年一定金額の範囲内で購入したこれらの金融商品から得られる利益が非課税になる、つまりお金がかからなくなる制度です。例えば10万円の利益が出た場合、通常の口座であれば2万円税金がとられてしまうため、手元に残る金額は8万円です。しかし、ＮＩＳＡ口座の場合非課税なので10万円すべて手元に残ります。  
イギリスのISA（Individual Savings Account=個人貯蓄口座）をモデルにした日本版ISAとして、NISA（ニーサ・Nippon Individual Savings Account）という愛称がついています。去年までは成年が利用できる一般NISA・つみたてNISA、未成年が利用できるジュニアNISAの３種類がありましたが、2024年からは一般NISAとつみたてNISAが合体したNISAのみになりました。

ポイントとしては非課税保有期間が無期限化、口座開設期間の恒久化、つみたて投資枠と成長投資枠の併用が可能、年間投資枠の拡大（つみたて投資枠が年間120万円、成長投資枠が年間240万円、ごうけい最大350万円投資可能）、非課税保有限度額は全体で1800万円（成長投資枠は1200万円で、また枠の再利用が可能）となったことです。長い期間投資を続けることによって複利効果が大きくなります。複利効果とは投資や預金等で得た収入を当初の元本にプラスして運用することで得られる利益のことです。一定金額を定期的に購入することで価格が高いときには少なく、価格が低いときには多く購入できるので、購入単価が平準化されます。これらをドル・コスト平均法といいます。

しかし、NISAの商品を購入するといってもどの商品を購入すればいいか悩むことがほとんどでしょう。どの商品がいいかは今後利益が上がるか下がるかは誰にもわからないので一概におすすめはできません。ただ、確実にいえることは分散投資をするべきということです。1つの資産だけに投資するより値動きが異なる複数の資産に分散して投資を行うことで価格の変動をある程度抑えることができます。そのため、国内・海外・債券・不動産等種類に分けて投資するのがいいでしょう。

NISAを運用できるのは18歳以上の日本居住者です。NISAの口座開設は銀行や証券会社等で開設が可能です。ただ、その開設した銀行や証券会社によって商品の種類や手数料が大きく異なっています。種類の豊富さや手数料の安さを考えると、近くにある銀行でNISAの口座を開設するよりもネット証券で開設するほうが圧倒的にお得です。色んな証券会社がありますので自分に合った証券会社を見つけてみましょう。

〇老後の資金を貯めたい-iDeCo

iDeCoは、自分が拠出した掛金を、自分で運用し、資産を形成する年金制度です。

掛金は65歳になるまで拠出可能であり、60歳以降に老齢給付金を受け取ることができます。逆に言えば60歳になるまで、原則として資産を引き出すことはできません。iDeCoの老齢給付金を受給した場合は掛金を拠出することができなくなります。

iDeCoは、基本的に20歳以上65歳未満の全ての方が加入でき、多くの国民の皆様に、より豊かな老後の生活を送っていただくための資産形成方法のひとつとして位置づけられています。自分で設定した掛け金額を拠出して積み立てていきます。そして自分で選んだ運用商品（定期預金、保険商品、投資信託）で掛金を運用し、老後の資金を準備します。受取額は、拠出した掛け金の合計額や運用成績によって一人ひとり異なりますが、60歳以降に受け取ることができます。

iDeCoでは、掛け金、運用益、そして給付を受け取るときに税制上の優遇措置が講じられています。日本は世界でも有数の長寿国と言われており、退職後も生活が20年以上続く方がたくさんいらっしゃいます。「人生100年時代」が到来し、長期化する老後にそなえ、退職金や年金だけでなくもう一つの年金「iDeCo」があります。

注意していただきたいことは、何度も言いますが原則として60歳になるまで受給できません。個人型確定拠出年金（iDeCo）は老後の資産形成を目的とした年金制度であるからこそ、税制の優遇が行われることになっています。このため、原則として60歳にならないと個人別管理資産という拠出した掛け金とその運用益を引き出すことができません。ただ、個人型確定拠出年金（iDeCo）加入者等が一定の障害状態になった場合や加入者等が死亡した場合は60歳前でも、障害給付金や死亡一時金を受給できます。

また、確定拠出年金は、将来受けとれる額があらかじめか確定しているわけではありません。資産の運用はご自身の責任で行われ、受け取る額は運用成績に変動します。運用商品のなかには元本が確保されていないものもありますので、商品の特徴をよく理解したうえで運用商品をお選びください。また、NISAと同様金融機関によって異なりますが、手数料がかかります。また、課税所得がない人には掛金の所得控除は受けられません。所得は本人の所得からのみ控除されます。配偶者の所得からは控除されません。運用資産には、別途特別法人税が課されますが、現在課税が停止されています。

そんなiDeCoのメリットは掛金金額が所得控除（小規模企業共済等掛金控除）の対象になることです。例えば毎月の掛け金が1万円の場合、所得税（10%）、住民税（10%）とすると、年間2.4万円税金が軽減されます。また、運用益も非課税で再投資することができます。通常、金融商品を運用すると、運用益に課税されますが、iDeCoなら非課税で再投資されます。そして、受け取るときも大きな控除を得られます。

iDeCoの加入資格は自営業者から会社員・公務員、専業主婦（夫）まで幅広い人が始めることができます。ただし、職業によって拠出限度額が月額1.2万円から6.8万円と大きく異なるため注意が必要です。

iDeCoは月々5000円から始められ、掛金額を1000円単位で自由に設定できます。資金に余裕のない方でもご自身のライフスタイルに合わせた無理のない負担で老後に備えることができます。しかし、始めると途中でやめることができないので注意してください。

掛金の拠出を1年の単位で考え、加入者が年1回以上決めた月にまとめて拠出（何単位拠出）することもできます。iDeCoの運用は運営管理機関が選定する運用商品の中から自由に組み合わせて運用します。運用にあたっては、自分の運用方針を定めたうえで運用商品を選びます。これもNISAと同様可能な範囲で分散させましょう。定期的に運用状況の確認を行い、必要に応じて運用商品の変更を行うことを心がけましょう。iDeCoの給付（受け取り方法）については60歳から75歳になるまでの間で選ぶことができます。また、受け取り方法は選択可能となっております。

受給権が発生する年齢（原則60歳）に到達したら、75歳になるまでの間に、一時金として一括で受け取る方法や、年金として受け取る方法がります。一時金として受け取る場合は「退職所得控除」の対象となります。

年金として受け取る場合、受給を開始する時期は75歳になるまでの間で選ぶことができます。原則60歳に到達したら、5年以上20年以下の期間で運営管理機関が定める方法で受け取ることができます。年金として受け取る場合は「公的年金等控除」の対象になります。そして今説明した一時金と年金を組み合わせて受け取ることもできます。受給権が発生する年齢（原則60歳）に到達した時点で一部の年金資産を一時金で受け取り、残りの年金資産を年金で受け取る方法を取り扱っている運営管理機関もあります。

投資信託を始めるには

まず自分の拠出限度額がいくらなのか確認したうえで自分が現時点でいくら掛金をかけることができるか検討する必要があります。そして説明したようなNISAやiDeCoについての概要や注意点について理解することが必要です。そして、運用商品の仕組みや特徴を知りましょう。運用商品ごとに、その仕組み、特徴、リスクとリターンの関係などは異なります。運用商品の仕組みや特徴などをよく理解したうえでご自身に合った商品を選びましょう。

ポイントとしては、運用商品の性格または特徴、運用商品の種類、期待できるリターン、考えられるリスク、運用商品の価格に影響を与える要因等です。NISAやiDeCoをはじめとする投資信託の運用商品には様々な種類があり、大きく分けると元本確保商品と国内・海外・債券・不動産などの非元本確保商品の2つがあります。運用したい商品まで決まると、最後にNISAやiDeCoを取り扱う金融機関を通して加入の申し出を行っていただくことが必要です。

現在iDeCoだけでも約160もの金融機関が運営管理機関として取り扱っているおり、NISAはさらにそれ以上の運営管理機関が取り扱っています。その中から運営管理機関を1社だけ選ぶ必要があります。金融機関を選ぶ際、魅力的な商品はあるか、サービスは充実しているか、手数料はどのくらいかをポイントに考えてみると絞りやすいでしょう。

1. 保険の積立を行う

投資信託は何となく怖い、でも何か将来に役立つため方をしたい、そんな方は保険の積立をおススメします。

生命保険の中には、万が一の時のための保障だけでなく「お金を貯める」という役割を持つ積立型の生命保険があります。積立型の生命保険は、なんらかの形で将来必ずお金を受け取ることができる、保障と貯蓄を併せ持った保険です。

掛け捨て型の生命保険との違いは、保険料と解約返戻金の一部を借りられる契約者貸付制度が利用できる点です。積立型の生命保険は、こつこつ貯金をするのが苦手な人や、銀行の金利よりも少しでも有利に貯蓄をしたい人に向いています。ただ積立型の生命保険と言っても5つの保険の種類があります。一つずつ紹介していきます。

〇終身保険

終身保険とは、生命保険の一種で被保険者がなくなった場合に死亡保険金が受け取れる保険です。

保険期間（保障期間）には終わりがなく一生保障されるのが特徴で、途中で解約すると解約返戻金という形で積み立てたお金が受け取れます。保障を確保しながら貯蓄することのできる保険といえます。

〇養老保険

養老保険とは、生命保険の一種で、被保険者がなくなると死亡保険金が支払われます。

終身保険と異なる点として、保険期間に限りがある点、そして保険期間が終わる（「満期を迎える」といいます）と、死亡保険金と同額の満期保険金が支払われます。

〇学資保険

学資保険とは、子供の教育資金準備を目的とした保険です。

親が契約者になり、大学入学のタイミングなど子供の年齢に応じて決められた時期に、学資金や祝い金などの形でお金が受け取れます。

払込期間中に契約者にもしものことがあった場合、以後の保険料の支払いが不要になる一方で、学資金は契約通りに受け取れる払込免除の仕組みがあります。学資保険は親に万が一のことがあっても教育資金を確保できるという点で死亡保障の役割もある保険です。

〇個人年金保険

個人年金保険とは、将来年金形式でお金を受け取ることができる保険です。年金の受け取り方の違いにより、終身年金・有期年金・確定年金などの種類にわけられます。

有期年金は受け取り期間が決まっています。途中で死亡すると年金受け取りは終了します。確定年金は生死関係なく、契約時に定めた期間は年金を受け取れます。終身年金は被保険者が生きている限り、一生涯年金を受け取れます。また、受け取り方法も年金形式ではなく一括で受け取ることも選択可能です。

いずれも、公的年金では不足する分を補い、老後の資金を準備するために用いられます。

〇外貨建て保険

外貨建て保険とは、払い込んだ保険料を外貨で運用する保険を言います。

外貨建て保険という保険の種類があるというより、たとえば「外貨建ての終身保険」や「外貨建ての個人年金保険」という形で、積立型の保険の中に、外貨建てのタイプの商品もあると理解するといいでしょう。現在は一般に日本円より外貨のほうが、金利が高くなっているため、ほかの条件が同じなら外貨建てのほうがよりお金が増えて戻ってくる可能性があります。半面為替（日本円と外貨の交換レート）は常に変動しているため、タイミングによっては損をしてしまいます。日本円に換算したときに払い込んだ総額よりも低い額しか受け取れない可能性があります。ハイリターンになる可能性もありますが、リスクも高いことから、外貨建て保険の性質を正しく理解して運用できる方におすすめです。

ここまで話を聞くと、保険はすべて積立型のほうがいいと思うでしょう。そこで掛け捨て型の保険積立型の保険の違いを解説していきます。

大きく違うのは保険料です。一般的に保障内容などの条件が同じなら、保険料は掛け捨て型のほうが安くなります。積立型の保険は保険料の一部を積み立て（貯蓄）に回す必要があるため、その分多めにお金が必要だからです。一方積立型は保険料の一部がためられていくため、解約したときは解約返戻金が受け取れます。

預金のように、保険会社にお金を預けている状態と考えることもでき、このお金を使う仕組みがあるのも、積立型保険の特徴です。この仕組みを「契約者貸付」といいます。通常であれば、あらかじめ決められた形で受け取る場合（学資保険の学資金や、個人年金保険の年金など、受取時期が決まっています）と解約して解約返戻金として受け取る場合のみですが、借りるという形でなら、お金の一部を引き出せます。お金を借りるため、利息を付けて返済しなくてはなりませんが、キャッシングやカードローンに比べると低金利になっています。契約者貸付を利用すれば急にお金が必要になった時でも手元に現金を用意できます。また、積立型の保険は貯まっているお金（その時点の解約返戻金相当額）を使って、以後の保険料払い込みをストップし、保障内容を見直すことができます。

保険料の払込みを中止し、保険期間（保障期間）を変えずに保障金額を減額して契約を続ける払い済み保険や保険料の払い込みを中止し、保険金額を変えずに保険期間（保障期間）を短縮して契約を続ける延長保険があります。いずれも保険料を払い続けることが難しくなったときに、解約せずに保障を確保したい場合に用いられます。積立型の生命保険のメリットは、保険料が払い損にならない、目的に合わせた資産形成ができる、契約者貸付制度の利用が可能、支払った保険料よりも、多くの金額が受け取れる可能性があることです。

おわりに

いかがだったでしょうか。まずは、今生活している上でつい使ってしまっているお金や、工夫すれば減らせるお金を作っていくことが大切です。保険やスマートフォン、サブスクの見直し、そして手数料のかからない生活を心がけましょう。

そして、その少し浮いたお金で先取貯金を行いましょう。先取貯金の方法はさまざまで、口座に残しておく方法から、投資信託に預ける方法、保障と一緒に積み立てるため積立型の保険に入って積み立てておくなど種類はたくさんあります。どの時期にためたお金を使いたいのか、どのぐらいの金額をためていきたいのか考えたうえで自分に合った運用方法を考え、商品を検討していくことが大切でしょう。お金を貯めるサイクルができれば、自然と結果がついてきて、そのサイクルの生活をしていくとさらに余裕ができ余剰貯金が増えていくでしょう。すぐに結果が生まれることはありませんが、じぶんを信じて工夫していけば結果がついてくるのでぜひ少しずつでいいので実践していってみましょう。