

すつきり節約生活 9



カントン家計簿のすすめ 無駄を知る

節約生活とは、ケチケチ暮らすことではありません。簡単に言えば、無駄をなくすということです。ここで紹介したいのは、ライフスタイルとして身につけたい節約生活です。

現代社会は人々の欲望に寛容です。悪い言い方もかもしれませんが、人々の欲望を刺激しモノを買ってもらおう、というのが現代社会です。ついつい不必要なモノまで買っていかないでしょうか。そんな無駄を排除して暮らすのが、すつきり節約生活です。とはいえ、商品があふれる現代社会では自分を見失いがち自分と自分の生活を見つめ直すためにおすすみたいのが、家計簿をつけることです。記憶ではなく、文字として家計簿に書くことが大事なのです。家計簿で買物の傾向と収支を知れば、無駄が見えてきます。

◎すつきりでも可

わざわざ専用の家計簿を購入する必要はありません。家にあるノートや手帳でかまいません。家計簿をつけるなんて大変だと思っかもしれませんが、もっと

軽く考えてください。あまり細かくつけようとすると挫折するので、できる範囲で書くようにすればよいのです。書くことが好きな人は、細かく書けば充実感が味わえます。

ここでおすすめしている家計簿の目的は「無駄の洗い出し」です。だから、どうしても家計簿を書くのが大変という人は、無駄だったと思う買い物や項目だけをメモ程度につけてもいいでしょう。必要でもないのについで買ってしまつた洋服、今月の高かった電気代などを、反省を込めてメモします。

すつきりでもよいから家計簿をつけると、自分の買い物の傾向が見えるようになります。1カ月たったら家計簿をじっくりながめてみます。反省すべき無駄な項目にアンダーラインを引いたり、マーカーなどで印をつけます。そうすると、次からは同じような行動がとりにくくなります。

◎スマホの家計簿アプリ

最近スマホを持っていく方が増えました。家計が多少苦しくても、スマホは必需品と考える人がほとんどではないでしょうか（スマホそのものの節約については、以前にとりあげましたので参考にしてください）。

スマホ好きには、家計簿アプリをおすすめします。自動的に収支をグラフ化してくれるアプリなどもあります。無料のアプリならお金もかかりません。文

字で書くのは苦手でもスマホなら簡単という方もいらっしゃるでしょう。家計簿初心者にもおすすめです。

◎心豊かな節約

家庭の主婦は、毎日の食事の献立で苦労されているのではないのでしょうか。これは大変な仕事です。家計簿に、毎日の献立をメモしておくのもアイデアです。給料日前の豪華献立とメニュー、給料日の豪華献立といたことが分かります。献立のメモが1カ月分もあれば、それを参考に今日の献立を考えられます。

節約生活で大事なことは、自分を見つめる時間を持つことです。なにが無駄なのかを判断するには、すつきりとした頭で考える時間が必要です。その手助けとなるのが家計簿なのです。家計簿でなく、ノートに手書き出してみるという方法もあります。家計簿やノートで目に見える形にすれば、深く自分の暮らしを見つめることができようになります。

注意が必要なのは、心が貧しくなるような節約はしないこと。その人にとっては必要な無駄もあります。すべての無駄を排除するようなギスギスした節約は考えもの。お金は節約しても、心を節約してはならないのです。「本当に必要な無駄」を失くせば、心が豊かになるはずですが、節約だけでなく有意義にお金を使うことも節約です。

読者からのお便り

今度は自宅のも

和歌山県海南市 平田恵美子様
「わが家の自慢料理」を切り取って、ファイルに入れてあります。今度、自宅のを紹介したいと思っています。

雪がない

滋賀県米原市 夏原政和様
今年伊吹山に雪がなく、真つ黒い山です。

子どものミルクに

大阪府吹田市 住吉雅弘様
(エフィールウォーター)を、子どものミルクに、美味しく使っています。

快適な浴室まわり

水戸市 片岡マサ様
拙宅は、大丸エナウイン水戸支社の方のすすめで、脱衣所と浴室に冷暖房機をつけました。入浴は快適、雨の日は洗濯物の乾燥に、大変重宝しております。年寄夫婦、浴室で事故を起こすことはなさそうで、文明の利器をすすめてくださった社員さんに感謝しています。

まるとい、まるとい

大津市 田中啓子様
我が家の孫の言葉の話。孫が保育園の頃、年寄言葉をつかっている娘から「お母さん仲間から言われたことがあった。標

準語で話してな」とクレームをつけられました。私は、まるいボール、まるいせんべいとか、まるいもの全般を子どもの頃から「まるこい」といい言ってしまうのです。「かわいしい、いやん」と懲りずに、バーバ言葉で1年生の孫と楽しくおしゃべりしています。



気持ちよかった

大阪府寝屋川市 山崎洋一様
温泉の素、ありがとうございました。デイサービス利用時、とても気持ちよかったです。

美味しく食す幸せ

大阪府摂津市 後藤由久恵様
寒い日が続いています。皆さまお元気で仕事を頑張っていることを、自分のことのように嬉しく思います。私は闘病生活に入ってから3年目になります。1日1日の闘いで、時に弱気にもなりますが、もっと辛い人も多く、自分自身を反省しております。食欲も低下しています。健康で美味しく食すことがどんなに幸せかと。