

こんな時代 の暮らし方ガイド ブック



【リストラ対応
家計簿術】

雪姫

会社を辞める・・・・・・？

夫の口から「会社を辞めることにしたから」と聞かされたのは、今から二年前。息子を連れて近所の交通公園に遊びにきている時でした。

初夏の日差しが心地よい日曜日の昼下がり。市内には珍しく周囲に多くの自然が残るその交通公園には、たくさんの家族づれが訪れていました。

「僕これにする！」

受付を済ませるや否や、息子は早速気に入った自転車にまたがり、スイスイ走り出しました。交通公園というのは、ご存知の通り敷地内に本当の信号機や横断歩道があり、それらに従って自転車やゴーカートを走らせることで、交通ルールを子供たちに学んでもらう目的で作られた公園です。

まだ息子が小さいときには、私や夫も彼に付き添って歩いたり走ったりしたのですが、小学生になった今は息子は一人で自由に公園内を走り回っています。

私たち夫婦は、少し離れたところに並んで立ちながらそんな息子の様子を見ていました。

「パパー、ママー、見て見て〜」

息子が目の前を得意気に通り過ぎるたびに、

「気をつけてね。ちゃんと信号守りなさいよ」

そう言葉をかけながら、私は横に立つ夫の横顔をチラチラと盗み見ていました。笑顔いっぱい息子とは対照的に、時折ふさぎこむような彼の様子が少々気になっていたからです。

「隼人、うまいぞ」

息子には笑顔で応えるものの、息子が行ってしまうとまたすぐに険しい表情になる夫。いくら普段鈍感な私でもさすがに何か変だな、と感じました。

「ねえ、どうかしたの？」

私はたまりかねてそう切り出しました。正直に言えば夫のことを心配してというよりは、せっかく家族で遊びに来ているのに、あまり楽しそうに見えない彼の様子に少々腹が立っていたというほうが正しいかもしれません。何かおもしろくないことがあるならはっきり言ってちょうだい。そんな気持ちでした。

夫は、はっとしたように私の顔を見て、すぐに目をそらし、少し考え込むようなそぶりのあとで、ようやく口を開きました。

「会社、辞めることになると思う」

「えっ？ またなの？」

とっさに自分でもおかしくなるほどの裏返った声が出ていました。

そうか、夫はそんなことを考えていたのか——彼の様子がおかしい理由はこれではっきりしましたが、同時にそれまでの楽しい気持ちがいつぺんに吹き飛んでしまいました。何も知らずに、今の今までのほほんとしていた自分自身にも腹が立つ思いでした。

「どうしてそういうことになったの」

一応聞いてはみたものの、夫は横を向いたまま、

「いろいろあるんだよ

」

と言うだけです。

そんな重い会話をしている私たちのことなどおかまいなしに、周囲は相変わらず楽しそうにざわめいています。まさかこんなところで、それ以上「どうしてどうして」と問い詰めるわけにもいかず、私も彼と一緒に黙り込むしかありませんでした。とたんに、ここに集う人たちの中で自分たちだけが「幸せな家族」という目には見えない資格を剥奪されてしまったような気がしました。

「おーい。こここー」

向こう側の信号を渡って、また息子が近づいてきました。いつの間にか乗り換えたのか、今度はゴカートで運転しています。

私は心の中の影を息子に気づかれないよう、必死で笑顔を作りました。

何も知らず無邪気に遊ぶ息子を見ながら、私たち夫婦はいつまでも同じ場所に暗い顔で立ち続けていたのです。

最初のリストラ

私が思わず「またなの？」と反応した通り、実は夫が「会社を辞める」と言ったのはこの時が初めてではありませんでした。結婚してから二度目の失業。この時勤めていた会社は一年前に再就職したばかりでした。

——一年前の秋。夫は大学を出てから長く務めた信販会社を辞めました。

その会社は、元々は地元企業だったのですが経営難から外資系の大手企業に買収されていました。景気の低迷が続き、いわゆるM&Aが国内で急速に増えだした頃です。夫の口から会社に対する不満が多く出るようになったのはそれからでした。

アメリカ人は合理的過ぎる。日本の仕事のやり方を何もわかっていない……。

今まで義理や人情を重視した営業スタイルからひたすら数字のみが優先される——夫も営業マンとしてそれなりのキャリアを積んでいますから、結果重視は企業の姿勢として当然だとわかってはいても、あまりに人の感情を無視した経営方針には反発を覚えたようでした。

達成率だけでなく、コスト削減の徹底に取り組んでいた会社は、普段からリストラ策を積極的に推し進めていたようです。常に雇用が不安定な状況の中で仕事をしなければならない。それでも数字だけは求められる。

夫から間接的に話を聞いているだけの私にも「それはきついだらうな」と容易に想像がつくくらいですから、当事者である社員たちにとっては本当に過酷な状況になっていたと思います。

ある時、夫が会社から「社内カウンセラーの案内」と題された資料を持ち帰ったことがありました。

「へえ、こんなものがあるの」

興味を惹かれてざっと中を見てみると、社員宛に発信されたもので、本社に社員のためのカウンセリング室が設置されており、何か不安なことがあればぜひカウンセラーに相談してほしいという内容でした。

「社員のためにカウンセラーを置いているなんてなかなかいい会社じゃないの。 社員の心の問題にも気を配っているということでしょ」

私は素直にそう言いました。さすが大企業だと感心さえしたのです。

すると夫は、すかさず厳しい顔になり、

「冗談じゃない」

はき捨てるように言い放ったのです。

「バカ正直にこんなところに行ってみろ。すぐ人事に通告がいくんだよ」

「そんな……だってこういうのは普通秘密にすべきものでしょう」

「そんなに甘いもんかよ。人を減らしたくてやっきになってる会社が本気でこんなことやるわけないだろ。相談内容も全部人事に筒抜けなんだよ」

「どうしてなの？」

「リストラするやつを探すためだろ。カウンセリングなんて冗談じゃない。こんなもの利用なんかできるかよ」

そんなものなのだろうか——私はため息が出る思いでした。社員のためにカウンセリングを、と謳いながら実際には相談にきた社員をリストラ名簿にのせるのが目的だなんて……。まるで詐欺みたいなものですよ。

そのうち、夫の上司で私も何度かお会いしたことのある方が、仕事の重責からかうつ病になってしまい、退職に追い込まれるという事態が起きました。人が減っても補充などあるはずがありません。彼の分まで仕事を任せられるようになった夫はますます多忙になっていきました。

そんな時です。夫から、人員削減の案が具体的に提示されたという話を聞かされたのは。いよいよリストラが実践され出したのです。会社側はリストラ対象者のリストを発表。このリストは入社順の古い順に名前が並んでいて、入社十四年目の夫もギリギリでそのリストに含まれていました。会社側が示した条件は、多めの退職金支給の他に、会社が費用を負担する形で、退職者を人材バンクに登録し、離職後一年間はパソコンなどの技術講習が無料で受けられるというものでした。

また、このリストラ策は来年以降も引き続き実施される予定で、つまり、今年リストに含まれなかった社員も順次対象者になっていくというわけですが、ここまでの好条件が来年以降も同じかというとその保障はなく、下手をすれば全く分が悪いままでリストラされることにもなりかねないということです。

要はどうせ辞めるなら、会社が条件を約束している今が一番得なのだという話です。

もちろん、断るという選択肢は当然あったのですが、

「この話に乗ろうかと思っているんだ」

私に話した時点で、夫は既に心を決めていたようでした。

「いいんじゃない。そうしなさいよ」

妻である私もすぐに賛成しました。

条件より何より、帰宅時間は深夜の一時、二時が当たり前。本来は休日であるはずの週末も毎週のように出張があり、息子と触れ合う時間も取れない。父親がいながらまるで母子家庭のような生活に（本当の母子家庭の方には失礼ですが）、私自身も疲れ切っていたのです。

毎日ご主人が夕方には帰宅して、家族揃って食事ができるお宅がどんなにうらやましかったか。たくさん兄弟でもいるのならともかく、うちは一人っ子。夫がいなければうちには私と息子の二人つきりです。ご近所から聞こえてくる団欒の声を聞きながら、母子二人きりでの食事がどんなにわびしいものか。父親っ子の息子も本当にかわいそうでした。

こんな生活は人間の生活じゃない。ここまで社員を酷使するような会社は辞めた方がいい。休み

もほとんど取れず、倒れないのが不思議なほどの激務。夫の体も心配でした。こちらで一度ゆっくり休息を取って体勢を整えた方が、彼のためにも私たち家族のためにもいいことだと思いました。

自主退職ではないため、失業保険も翌月から支給されるとのことで、とりあえず生活の心配はありませんでしたし、不安などはこれっぽっちも感じませんでした。

話を聞いた知人からは、

「あなたは珍しいね。大黒柱のご主人が会社をやめるとなれば、普通奥さんなら反対したり心配したりするものだけだね」

と半ば呆れたように言われましたが、私自身もまだ、夫が会社を辞めるということの本当の意味がよくわかっていなかったのだと思います。それに、この人ならきっとすぐに次の仕事が見つかるだろう、という確信もありました。なぜそう思ったか、理由は自分でもうまく説明できませんが、そう信じきっていました。そして、結局その通りだったのです。

信販会社を退職してほどなく、人材バンクから何社か紹介を受けた夫は、同時に退職した人たちの中で一番先に次の就職先が決まりました。お給料の額も全くダウンすることなく、夫は朝早く家を出て帰るのは深夜。付き合いと称する連日の飲み会。急に飛び込んでくる出張のため、夫不在の週末――。私と息子にとっては以前と何ら変わりのない生活がまたすぐに始まったのです。今思えば、この最初の転職があまりにもスムーズに行き過ぎたことが結局はいけなかったのかもしれない――のちにそんなふうに思う日々が来るなどとは、この時の私には想像さえつかないことでした。

二度目のリストラ／失業

二度目のリストラ

夫が再就職した会社は、通信関係の会社で、当時始まったばかりのマイラインや携帯電話などを扱う若い会社でした。最初のうちは、夫のことを気に入って採用してくれた上司ともうまくやっているようでしたし、もちろん夫自身は新しい仕事に慣れるのに大変だったでしょうが、表面上は特に問題もなく過ぎていきました。

その夫の顔が曇りがちになることが多くなったのは、入社して半年も過ぎた頃でしょうか。とはいえ、夫も世のご主人と同じく仕事のことを家庭でごちゃごちゃと話す方ではありません。話すことでストレス解消する私と違って、ストレスがあればあるほど黙り込むタイプです。ただ深夜、遅い食事に付き合いながら彼から断片的に聞く話を総合すれば、どうも自分の能力以上の仕事を任されているようで、あまりいい結果が出せず、そんな状況から上司との関係も微妙に変化してきているようでした。

夫にすれば、自分にとっては異業種なのだからそんなに何もかも完璧にできるはずはない。もっと長い目でみてほしいという思いがあり、会社側は即戦力として雇ったのだからもっと役に立ってくれなくては困る――。そんな両者間のズレが広がり、次第に夫の会社での居場所はなくなっていったようです。

そんな折、夫が新しくできる携帯ショップの店長に抜擢されることが決まりました。本来なら出世コースということになるのですが、夫の話によればどうもそんな単純な話ではなさそうでした。

夫は、これは自分を失脚させる理由作りのための抜擢だと言うのです。立地などの条件から見ても店の売上げが伸びないことは初めからわかっていることで、すべて仕組まれていることなのだ。

私などは単純な人間ですから、初めからそんなに斜めに構えず、たとえそうだとしても逆の意味で会社の期待に応えなくてすむように、がむしゃらにがんばればいいじゃないかと思うのですが、夫は妙に冷めていて、その点がどうも気がかりでした。

大体、夫一人を失脚させたいだけだけの理由で会社がわざわざ新しい店を作るはずもなく、店の業績が上がることは会社にとってもいいことなのだし、逆にチャンスを与えようとしているのかもしれない。だからあまりマイナスに考えず、一生懸命取り組めばいいのではないか。そんなことをやんわりと話してみたりもしましたが、

「おまえにはわからない。そんな簡単な問題じゃないんだよ」

そう言われてしまえば、返す言葉もありません。私から見れば会社の思惑がどうのというよりも、当の夫自身が最初から「あんな場所では人が来るはずがない」「携帯なんかもう売れない。頭打ちだ」などと悲観的な態度でいることのほうに引っかけりを覚えました。が、そうは言っても夫のことですから、いざ仕事が始まればしっかりやるだろう、と私はあまり深刻に考えてはいませんでした。夫が言うようにいくら売上げが悪かったとしても本当に辞めさせられてしまうな

んてことはまずないだろう、と思っていたのです。

ただ、何かの時に夫がひょいと口にした、

「店長なんて表に出るのは何かあったときだけでいいんだ。普段は女の子たちに任せて俺は裏に引っ込んでいるよ」

この言葉を聞いて一抹の不安を覚えたことは、はっきりと記憶しています。

私は、結婚前はずっと販売の仕事に就いていました。営業の苦労はわかりませんが、じかにお客様と接する現場の厳しさは身にしみて知っています。店長職にある人間が初めから「何かあったときだけ出て行けばいい」などという考えではその店はうまくいかない——直感的にそう感じました。

もちろん店長というのは総合的に業務をこなさなければいけませんから、実際にバックで仕事をする事が多くなったとしても、必然的にそうなるのと、本人自らそれでいいと思っているのでは意味が違います。店のトップである店長の仕事に対する姿勢は、そのまま下で働く従業員のそれに反映されるものです。常時後ろに引っ込んだまま、自分たちと同じ現場に立とうとしない店長に対し、スタッフたちがどんな感情を抱くか。そして結果として、彼らの仕事ぶりがどういうものになってくるか。答えは簡単にわかります。

でもそのことは夫にはとても言えませんでした。

準備期間が終わり、いよいよ夫が店長を務める店がオープンしました。そのオープンセレモニーを終えた夫が帰宅するなり、

「もうだめだ。失敗した」

かなり落ち込んだ様子なので、一体どうしたのかと聞くと、式で従業員の名前を間違えて紹介してしまったというのです。夫は普段から「人の名前を間違えることは何より失礼なことだ」という考えの持ち主で、たとえば明らかに違う名前と間違われるのは当然としても、名前のうちの漢字一つ違えられただけでもひどく気分を害します。

息子が生まれた時に、友人から頂いたご祝儀の表書きの字が本来のものとは違っていただけがあり、相手が親しい友達だったからということもあるでしょうが、

「あのさ。悪いんだけど菊地の地は池じゃないんだよね」

などと、わざわざ電話で指摘していたこともありました。

一方私は、名前のミスについてはそこまでこだわりません。もちろん自分が人さまの名前を扱う時は、失礼のないよう細心の注意を払うようにしていますが、世の中の人すべてがそうだとはい限らないし、人間ですから時にはうっかりすることもあるだろうと思っています。私の名前はユキコと読みますが、アキコと発音されたり、ユの字を有ではなく由とされてしまうことはしょっちゅうです。或いは、なぜか「由美子」さんなど全く別の名前になってしまうこともあります。でも私にとってそんなことはどうでもいいことで、ましてやキクチの地が地になろうが池になろうが全く意に介しません。でも夫にとっては大変なことらしいのです。

式に臨む前に、夫が従業員の名前を必死で暗記していることも知っていましたが、私はなぜそんなところにそこまで神経を使うのだろう、と不思議で仕方がありませんでした。お客様の名前を

間違えれば確かに大ごとですが、相手は身内である従業員。まして気づいてすぐに訂正したということだし、そんなに気にすることも無いのに・・・と思ったのです。

もちろん正確なのに越したことはないし、夫が心配していたように式に出席していたお偉いさんたちには少しばかり心象を悪くしたかもしれないけれど、そもそも身内のみを集めたセレモニーをぬかりなく済ませたところで大した意味はない。夫は自分がこれから携わっていく仕事はどんなものか、現場にとって一番大切なものは何なのか、本当にわかっているのだろうか。見ているところが根本的に違うのでは……私が口をだす問題ではないと知りつつも、ついそんなことを思わずにはいられませんでした。

実際部外者である私には、夫の会社の内情は見えませんし、いくら販売職に就いていたとはいえ、責任者としての経験があるわけではないので、夫のしょっている責任の重さまでは到底わかりません。

「お前に何がわかる」と言われればその通りです。

ただ私が自分の経験を通して確実に言えることがあるとすれば、お客様とじかに接する仕事は人によって向き不向きがはっきりと分かれるものだということ。夫は私が見る限り、接客業には向いていません。

夫は優秀な営業マンかもしれませんが、優秀な営業マンがいい販売員になれるとは限りません。店長だの何だのといったところで、お客様から見れば店にいる人間は誰でもただの販売員なのです。下の者の模倣になるような、お客様に満足感を与え、かつニーズに沿った的確な接客ができなければ、誰もついてはこないでしょう。

自分の夫に対してずいぶん厳しいことを言う奴だ、と思われるかもしれませんが、販売、接客という分野に対しては、私はプロとしてのささやかな自負を持っています。いくら相手が身内でもその評価はどうしても厳しいものになってしまいます。商品知識がどの程度あるか、いかに数字に強いのか、コスト感覚が身についているかといった要素も大事ですが、販売の仕事はそれだけではなく、資質というものが大きく関係してくるのは事実です。ましてや責任ある立場の人なら尚更でしょう。

もちろん夫も慣れない分野での仕事を任せ、私などには計り知れない苦勞があったと思います。親会社が合併し、社内に人が増えたことで人間関係もより複雑化してきていたようです。

夫自身が予想していた通りになったというべきなのか、まもなく夫は売り上げ不振の責任を取られる形で店長職から降ろされることになりました。

先に書いたように、遊びに行った先の公園で、夫が「会社を辞めることにした」そう思いつめたように口にしたのはそれからほどなくしてのことです。

失業

一度目の退職の際には、二つ返事で快諾した私でしたが、今度ばかりはそうもいきません。私もパートで働いてはいましたが、それで家族全員が食べていけるはずもなく、根が楽天主の私は、

ここで初めて不安になったのです。

最初の転職はたまたまラッキーだったけれど、今度はそう簡単に仕事は見つからないのではないか。新卒の若者でさえ就職先がないというこのご時勢に、四十近い人間にそんなに次々といい仕事が見つかるはずがない。いつまでも夫の職が決まらなかったらどうしよう。私のパート代などたかが知れているし、僅かばかりの貯金なんかすぐに底をついてしまう。これからの生活はどうなるんだろう。子供の学校は？習い事は？新しい服だって…いや、それよりも食べていくことすらできなくなるかもしれない。家族の誰かが病気になったら、医療費だって払えない。どうしよう。

私たち家族はこのまま底なし沼に沈んでいって二度と這い上がれなくなるのではないか。そんな底知れない不安が胸に湧き上がってくるのを抑えることはできませんでした。

私は普通の妻らしく、夫を説得にかかりました。

「もう少し頑張ってみたら？ また状況も変わるかもしれないし」

家庭を守ろうとする妻としての本能でしょうか。今夫に辞めてもらっては困る。今回は絶対に阻止しなければ——そんな気がしたのです。私は必死でした。

でもよくよく夫の話を聞いてみると、店長職を降ろされた後の彼は本当に悲惨な状態にあったのです。毎日上司から「責任を取れ」と責められ、重要な仕事は全く回ってこない——会社にいるもやるべき仕事がない、ということが健康な人間にとっていかに辛いことか、私には手に取るようにわかりました。

「だったらどこかの支店に移動させてもらったら？ 私がかまわないから」

会社をやめなくてもいいなら子供に転校させてもかまわないと本気で思ったのです。しかし夫の反応は意外なものでした。

「そんなのとっくに聞いてみたよ」

上司から「全部の支店に聞いてみたけど、どこからもいらないと言われた。おまえの受入先はない」とはっきり断言されたというのです。愕然としました。すでに彼の居場所は会社のどこにもなかったのです。

もう私が説得するだの反対するだのというレベルの話ではなく、夫は会社を辞めるしかない状況だったのです。私も「ああ、それでは仕方がないな」と納得する他にどうしようもありませんでした。とはいえ、夫に同情する反面、せっかくいい再就職ができたのに一体どうしてこんなことになったのかという腹立たしさもあり、内心複雑な思いでした。

妻の私が言うのも変な話ですが、夫は決して仕事のできない男ではありません。頭も回るし、人間を見抜く力もあり、彼が長年キャリアを積んできた営業という分野においては相当仕事のできる人だと私は思っています。ただ自分でも認めているように、上司におべんちゃらを言うてうまく取り入るとか、状況に応じて親しくする人を換えるとか、そういうところはひどく不器用なのです。

なぜ夫がここまでの状況に追い込まれたのか、本当のところは私にはよくわかりませんが、要するに上司との関係がうまくいっていなかったということが大きいのではないかと思います。ただ人間関係を円滑にこなす能力も仕事ができるうちに入る、といわれればその通りで、また異業種

からの転職であったため、即戦力としての能力が足りなかったのも事実でしょう。会社との相性というものもあるかもしれません。

とにかく、季節がまっしぐらに夏へと向かう時期、夫は二度目の会社を辞めました。

それからの約一年間続いた地獄のような生活を、私は絶対に忘れることができません。

どん底の日々

今度は以前のように恵まれた条件での離職ではありませんでした。退職金もないし、失業保険も支給されるのは三ヶ月先です。前は退職した翌日からパソコン講習に通うことができましたが、今回は当然そんな条件はありません。ということは——夫は毎日どこにも行くところがないということです。

本当の意味で彼は「無職」になってしまいました。働き盛りの健康な男性が毎日何をするでもなく家に居る——このことがどんなに家庭を暗くするものか。私は他の誰よりよく知っていました。

私の父親はまともに働かない人でした。別に病気がちだったわけではなく、ただ外で働くことに向かない人だったのです。父親が働かなければ、必然的にもう一方の親が働いて生活費を持ってくるしかありません。

大の男が昼間からただブラブラと家にいるということがどういうことか。そして家計を支えるために、母親が年がら年中家にいないということが子供の成長にどんな影響を与えるか。普通の家庭で育った人には絶対にわからないと思います。

女親が家計を支えるということは、一般の主婦のように夕方までのパートでいい、というわけにはいきません。朝から晩まで、それこそ家庭のことなど忘れて働かなければそれなりの給料をもらえるはずがありません。母親が仕事に没頭して家にいる時間が少なければ、その家の子供は必然的に母親から受けるはずの細かいケアなど何もしてもらえずに放っておかれることになります。

もしこれが父親が病気であるとか、或いは初めから父親がいなければ、母親が忙しく働いている状況を子供もきちんと理解するでしょう。でも私の家には健康な父親がちゃんと存在していたのです。母親がいつも仕事で家にいないこと、母親が常に疲れていること、母親が父親の愚痴ばかり垂れ流していること、それから、友達を家に呼べないのも、私が家を一日も早く出たいと思うのも、みんなみんな父親が働こうとしないせいだ——そんなふうに、私の中で父親に対する恨みの感情が、いろいろなことがわかってくる年になればなるほどどんどん大きくなっていきました。

私は何も父親だけが必ず働かなければいけないものだとは思っていません。母親が働いて、父親が家で家事をする——それも一つの家庭の形でしょう。ただそれは、その家で成長していく子供の感情を無視したものであってはいけないと思います。

私と父親は決していい親子関係ではなく、その嫌いな父親がいつも家の中を支配していて、同性としていろいろなことを教えてもらいたい母親とは全くと違っていいほど関われない、という状況は私にとっては辛いものでしかありませんでした。

他にも何かと満たされないことの多い子供時代を過ごしたせいなのか、私はずっと心の中にどんと居座ったまま動かない「寂しさ」という名の塊を抱えながら生きているような、そんな気がす

るのです。

とにかく私は、将来自分が育ったような家庭だけは築きたくない、わが子にだけは自分が経験した寂しさを味わわせたくない。そう強く思いながら大人になりました。そのためには、普通に仕事をする男性と結婚しよう。仕事の長続きしない男性は絶対に選ばない。そして、その通りにしたはずでした。

結婚して十年。夫と私の関係は正直いい時ばかりではありませんでしたが、真面目に働くという点に関しては信頼していたのに。なのにどうしてこんなことになってしまったのだろう。

「これからどうするの」

「仕事探すさ」

「探すなんて簡単に言うけど、二回もリストラされた四十男なんかどこも雇ってくれるわけないじゃない。世の中そんなに甘くないんだから」

「とにかく、探すしかないんだよ」

「だからやめなきゃよかったのに。どうしてやめちゃったの」

「それは仕方がなかったって何回も説明してるだろ」

「本当にこの先どうするつもりなの。もう一家心中するしかないかも」

「バカ。何で死ななきゃなんないんだよ。そんなことになるわけないだろ」

「だってお金が一銭もなくなったら死ぬしかないじゃない」

「二人で働けば何とかなる」

「私に働くことを押し付けないでよ。今のパートだっていつまで続けられるかわからないんだから」

「こういう状況なんだから、とりあえず仕方がないだろ」

「ああ、もうどうしてこんなことになっちゃったの。どうするの？ ねえ、どうするのよ」

「もういい！ 何回も同じこと言わせんなよ」

朝から激しく言い争いをする毎日。責められる夫も辛かったでしょうが、私も自分でどう扱っていいかわからない苛立ちを夫にぶつけるしかできませんでした。私が朝仕事に出かけ、夫が家にいる——というその構図が、あまり幸せとはいえなかった自分の子ども時代と重なり、平常心ではいられなかったのです。

仕事が続かず稼ぎのない父親。その父親の愚痴を子供に垂れ流しながら、生活のため、しゃにむに働く母親。あの、嫌で嫌でたまらなかった両親の関係と同じになってしまう。結局私も母親と同じような人生を送ることになるのだろうか。仕事人としては成功しても、女としては決して幸せそうには見えなかった母親と。

いや、夫は一生懸命職を探しているのだ。父親とは違う。と頭ではわかっているけど、夫がこのまま働かずにズルズルと家にいることになったら——という強い不安がどうしても消えませんでした。

繰り返しますが、私は何も男性ばかりが働いて生活を支えなければいけないとは全く考えていません。たった一人で家族の生活費を稼ぎ続けることが、どれほど大変で責任の伴うことか。仕事

か家庭かと悩むのは女性の専売特許で、男性にだけその選択肢がないのは本当に不公平でおかしいことだと思います。

私の知り合いに女性参画活動をライフワークとし、いつも声高に「夫も家事を平等にやるべきだ。なぜ女だけが家事をやらなければいけないのか」と訴えている女性がいます。彼女いわく「女性から家事の負担を解放する」ことが生涯のテーマだそうで、会うたびそんな話を聞かされていました。

それがいつだったか、彼女が沈んでいる時があり、わけを聞くと、彼女の夫が勤務する会社の経営が悪化し、深刻な状況になっているというのです。

その頃、私のほうはすでに夫がリストラされた後だったので、内心（まだリストラされているわけでもないんだから、うちよりましじゃないの）などと思っていたのですが、彼女は、

「夫の給料が下がったらどうしよう」

「夫がどこかに飛ばされたら・・・」

「もし夫がリストラされたらこれからどうやって生活していけば・・・」

などと本気で心配しているのです。

その時私は、正直彼女に強い違和感を覚えました。普段あれほど「男女平等。夫にも家事を」と騒いでいながら、生活費を稼ぐという役割だけは夫のみに押し付けている不平等さに気付かない、ひどく手前勝手なものを感じたからです。

普段彼女が豪語しているように男女平等を本当に実践しているなら、夫の会社がどうなろうと何もあたふたする理由はないはずです。妻である彼女が稼げばいいだけの話ですから。それとも男女は同権だと主張しながら、生活費を稼ぐのは夫一人の責任だとでもいうのでしょうか。

経済的にきちっと自立している人がフェミニスト論を語るのは大いに結構。もったもだと思います。ただそうではなく、経済の主たる部分を夫に依存していながらの男女平等論などはちゃんちゃらおかしいというのが私の持論です。

夫に家事参加を望むなら、妻のほうも生活費の分担に真面目に取り組むべきです。夫が家事労働をあくまで「妻を手伝ってやっている」としか思っていないことに腹が立つと言うのなら、妻のほうも自分のパート代は私のものなどという意識は捨て去るのが筋です。もちろん主婦の中には、子育てや介護など働くことが困難な事情を抱えている場合も多いでしょう。要は意識の問題です。

働くのは夫。でも家事を私だけがするのはおかしい、などという論理はただの我がままとしかいえません。

彼女に限らず大抵の女性は、生活費を稼ぐ行為も生活することの一部だということに思いがいていません。賃金格差や育児環境の問題など社会的な不備はわんさどあるものの、基本的に生活費は男女どちらが稼いでもいい。少なくとも男性だけが責任を負うものではない。普段からそう考えていた私は、結婚し、子供が生まれてからも、可能な範囲で仕事を続けていました。それが私の僅かな誇りでもあったのです。

それなのに――いざ夫が会社をやめ、家にいるようになったとたん、ひどい言葉を夫にぶつけている自分は一体何なのか。結局いくらえらそうなことを言ったところで、私も知人の彼女と同じ

、自分に都合のいい論理を振りかざしているだけの女だったんだ。夫が会社を辞めたことにより、それまで見えずにいた自分の弱さやずるさが陽の下にさらけ出されてしまったようでひどくみじめな気分でした。

夫が失業中だという事実はどんなに親しい友人にも話せませんでした。友人からランチに誘われれば、実際そんな余裕がなくても、それまでと同じように付き合いしました。ボーナスで指輪を買ってもらった、ハワイに行った、記念日に外食した……夫への軽い愚痴をこぼしながら、いつものようにそんな話に花を咲かせる友人たちに合わせて笑いもしました。なんだかんだ言ったって、まともに働いているダンナがいるんだから幸せじゃないか。私だってついこの前までは同じ立場だったのに、どうして私だけこんなことに——そうひがめばひがむほど彼女たちと自分の距離が遠くなった気がしてたまらなくなったものです。

パートに行けば行ったで同僚はみな自分と同じ年代の主婦ばかり。休憩時などに交わす会話は自然とお互いの家庭のことが中心になります。

「ダンナが今度転勤になるかもしれないの」

「うち、今日会社の飲み会なのよ」

私と違って何も心配のないように見える彼女たちが妬ましく、そんな思いを抱えながら仕事をするのはかなりの忍耐が必要でした。気持ちを抑えて外で精一杯愛想を振りまいた分、家に帰れば夫に激しく当たる。そんな日々の繰り返し。家庭内の明るさの度合いが数値で表せるとしたら、当事の我が家は間違いなく最低値を示していたことでしょう。

夫もさぞ苦痛だったと思います。私には顔を合わせるたびひどい言葉で罵られ、仕事は思うように見つからない。心の休まる暇など全くなかったはずです。私は文字通り鬼のような妻でした。仕方がない、私が働けばいいんだという気持ちと、母親のような生き方は嫌だという思いが自分の中で相反し、精神的におかしくなってしまうようで、夫に感情を投げつけていなければバランスが保てなかったのです。

夫の気持ちを推し量る余裕など全くなく、お金がなくなっていく不安。それに伴う将来への不安。そんなものが一気に押し寄せてきていました。

生活の見直し—— リストラにありがとう

あのどん底の日々から約二年半。夫は現在、再度の転職を経て建築関係の会社で働いています。安定した生活は何とか戻ってきましたが、お給料の額はぐんと減ってしまいました。以前の夫の給料は、多いときで手取りで三十五万ほど。それが今では約半分の十八万五千元。親子三人、毎月ぴったり十八万五千元でやっていかなければいけないのです。以前は毎年二回、必ずそれなりにまとまった額のボーナスが支給されていましたが、今は一文もナシ。夏が来ようが冬になろうが、我が家には全く関係ありません。我が家の家計費は一年中ひと月十八万五千元。変わることはありません。

家計を預かる私もいやおうなしに生活の根本的な見直しをせまられました。それまでも、私は自分なりに家計管理はしっかりやってきたつもりでいましたが、いざ半分の額でやっていかなければいけなくなってみると、今までいかに無駄の多い生活をしてきたかを、まざまざと思い知らされることにもなりました。

日本ではまだまだ転職はマイナスです。よほどいい条件での引き抜きでもない限り、転職を繰り返すたび給料は下がり、多くの人が手にして当然と思っている退職金やボーナスといったものとは無関係になっていきます。私は、それなりの大学を出ていながら仕事人として悲惨な末路を迎えた父親の生き方を間近で見てきたことと、母親からこれらの愚痴を散々聞かされてきたため、小さい頃からこうした社会のしくみは自然と頭に叩きこまれていました。新卒で入った会社を勤め上げるのが一番間違いのないことだと信じていたので、結婚前OLをしていた頃もどんなに嫌なことがあっても、転職など考えもしませんでした。とにかく父親とは真逆の生き方をしたかったのです。あの人と反対のこと、つまり仕事をころころ変えたりしなければ、少なくともそう不幸な人生にはならないだろう。そう思っていました。

まして今はこのご時勢です。高度成長時代に働き盛りであった父親より状況はもっと悲惨でしょう。夫は私の実家とは違い、勤勉な勤め人である父親と専業主婦の母親というごく普通の家庭で育っていますから、安易な転職の怖さが実感としてなかったことは否めないでしょう。前述した通り、たまたま一度目の転職がうまくいったことも、結果としてこうなってしまった原因の一つだったかもしれません。要するに甘かったのです。

それでもあの夫が失業中だった一年間を思えば、夫が毎日会社に行ってくれているということが本当に有り難いとしみじみ思います。夫が健康で真面目に働いてくれている——私たち主婦は、ついそんなことは呼吸するのと同じくらいに当たり前のことだと思ってしまいがちですが、それは傲慢というものです。いくら家事だの子育てだのと声を張り上げてみたところで、それができるのも夫がお金を運んできてくれてこそそのこと。夫が家族のために働いてくれること。それは決して当たり前ではなく、本当に素晴らしいことなのです！

そういう私も、一連のことがなければきっと感謝するどころか、彼の稼いだ給料をさも当然のように使い、更にはそれを妻の特権などと思い込み、少ないだの何だのと不満を募らせたりしていたことでしょう。

今はリストラに「ありがとう」と言いたいくらいです。平凡という名の日々にどっぷりつかった暮らしの中で、つい忘れかけていたことに気付かせてくれただけでも感謝しなければいけません。

夫の給料が激減してから、私は様々な工夫をこらして生活しています。必要にせまられてのこととはいえ、慣れてくるとそれも暮らしの大事な一部分となり、なかなか楽しいものです。

バブルの頃はもう遠き昔。たとえ今何も心配がないとしても明日にはどうなるかわからない時代です。お金を上手に使いこなせる人が本当の意味で生き方が上手な人といえるのではないのでしょうか。

お宅によっては、我が家と家族構成が違っていたり、生活スタイルが明らかに異なっていたりして、あまり参考にならない場合もあるとは思いますが、この本がほんの少しでも皆様のお役に

立てることができれば幸いです。

家計簿のない家庭は、経理のない会社と同じ

私は結婚してからずっと家計簿をつけています。家計簿というどうしても「続かない」「面倒」といったイメージがあり、つけてはみたけどすぐに嫌になってやめてしまった、という人が大半かと思います。周りの友人たちを見ても、家計簿をつけることを習慣にしている人はそう多くはいません。

家計簿をつけるという行為は、家庭を運営していく上において非常に重要であり、かつ基本的な業務の一つです。商品売りっ放しで経理業務を行わない会社などどこにもありませんし、PTAでも市民サークルでも必ず会計の仕事があります。家庭だけがどんぶり勘定でいいというのはおかしい話ですし、家計を任されている人間の怠慢といわれても仕方がないと思います。

もしあなたが一人で生計を立てていて、「家計簿なんか面倒。適当でいいの」というお考えのもとに暮らされているならそれはそれで筋が通った話かもしれませんが、でもそうではなく生活費のすべて、あるいは大部分を他者に委ねて生活をしているならば、お金の管理をしっかり行うことは働き手に対する礼儀です。当たり前ですがお金はその辺から湧いてくるものではありません。お金を丁寧に扱う、即ち管理を徹底させ、日々無駄を省くよう心がけることが、働き手に対する感謝の気持ちを具体的に表すことに繋がるのではないのでしょうか。

家計簿をつける目的は、家計簿をつけるそのこと自体が目的なのでは当然ありません。それによりひと月の収支を把握し、問題点を認識し、次回に生かすことが目的であり、家計簿をつけるという行為はそのための手段です。

おいしい料理を作ることや、洗濯物をきれいに仕上げることも主婦にとって大事な仕事ですが、食材や洗剤を買うために必要なお金を管理することがすべての家事の基本です。いい加減では済まされません。私も夫がリストラにあってから、より一層そのことを実感するようになりました。

さあ、あなたも今日から早速家計簿をつけ始めましょう！

家計簿の選び方

・外見も大事

毎年暮れになると、書店や文房具店、スーパーの書籍コーナーなどに様々なタイプの家計簿が並びます。その中からそれぞれご自分の使いやすいものを選べばいいのですが、ご参考までに私の使っているものをご紹介します。私が初めて利用したのは、日本能率協会マネジメントセンター社の「メモリー家計簿」というシリーズです。これは表紙一面に花の絵が使われていて見た目も美しく、毎回「今度はどの柄にしようか」と選ぶのが楽しみでお気に入りだったのですが

、どういうわけか最近手に入らないので、ここ数年は他社のものを代用しています。

家計簿は、つけやすい、見やすいなどといった内容の出来はもちろんです、装丁がきれいで手に取るのが楽しみになるようなものを選ぶことも長続きするコツです。小さなことですが、長く自分のそばに置くものですから、どうせ使うなら味気ないものより、好みの色や絵柄のものを使った方が気分も華やぎますし、あとで見返す時も楽しい気持ちになるものです。「何でもいいわ」などと妥協せずに、ぜひとっておきの一冊を選んで下さい。それがあなたの家計簿生活の大切な第一歩になるのですから。

・サイズは統一して

様々なタイプの家計簿

私はずっとA5判の大きさを揃えています。初めて買ったものがたまたまこのサイズだったので、以降同じ大きさを統一しているのですが、人によってはこれより大き目のB5版サイズのものも使いやすいかと思います。最近では手帳と家計簿が一体になったタイプのもので出ているのをよく見かけますが、あまり小さいものは避けた方が無難です。家計簿は使い終わったらそれで終わりではなく、あとから収支を把握したり、分析する作業が大事なため、小さいものとあとから見にくいし、ある程度の厚みがないと保管もし難いものです。

そもそも予定を書き込む手帳と、その日に使ったお金を記録する家計簿は用途が全く異なるものなので、一緒にする意味はないと思うのです。家計簿は手帳のように持ち歩くのに便利である必要はありません。せっかく家計簿をつけ始めようと思ったのですから、何かのついでのようにして使うのではなく、ぜひ専用のもので用意してほしいと思います。

また、食材などを記入するスペースを広く取った「お料理家計簿」というものもよく見ますね。確かに食費は人間の生活の根本に関わる重要なもので、またこれほど心がけ次第で増減が可能になる費目もないのですが、当然ながら毎月の家計は食費だけで占められているわけではありません。毎日料理の研究をしているとか、たまたま食費しかかからない恵まれた生活をしているというなら別ですが、普通の家庭なら特に「お料理」をメインに取り上げたものでなくても、一般の家計簿で充分だと思います。家計は全体を見て始めて成り立つものだと思うので、食費だけに焦点を絞ると、かえって偏った結果になってしまう危険性もあります。もちろん料理が好きで自分に合っていると判断されたならそれでかまいません。私のように、普段料理に特別力を注いでいるわけではない人がわざわざそういったものを選ぶ必要はない、ということです。

それから、市販のノートの家計簿の代用にすることもお勧めしません。日記のようにただ文字を書き連ねていただけならいいのですが、家計簿は買ったものと使ったお金を単純に並べていけばことが済むというわけではないので、(それでは単なる一日の収支記録帳にすぎません)横線しかないノートを家計簿として使う場合、罫線を引いたり表を作成したりする作業が不可欠になってきます。そういうものを手書きしているとどうしても雑になりがちですし、第一時間が無駄です

。また、パソコンの家計簿ソフトを使うというのはどうでしょうか。今更、パソコンより手書きがいいなどと言うつもりは全くありません。現に私も、パソコンは市場に出回ったごく初期の段階から愛用していたクチで、今ではもう立派な必需品。パソコンなしの生活はとても考えられません。日常の連絡はほとんどメールですし、FAXでさえ最後に触ったのがいつかもわからないほどパソコンに依存しています。

ただ家計簿に関してだけは、私はアナログ派なのです。後にくわしくお話するように、一年に一度収支の計算表を作る時にはエクセルにお世話になりますが、普段の作業は絶対にパソコンではだめです。

日常生活の中で、過去のちょっとしたことを確認したい時には必ず家計簿を開きます。旅行の日程。旅先で食事したお店。物の値段。購入した日。学校行事。いつ誰と会ってどこに行ったか。ランチのお店。飲み会の会費。去年のクリスマスの過ごし方――。これらのことはすべて家計簿をめくれば「ああそうだった」と完璧に思い出すことができます。これをいちいちパソコンの電源を入れ、立ち上がるのを待ち、ソフトを開き、更に目当ての部分を探す――といった作業をしなければいけないとなると、考えただけで気が遠くなってしまいます。それにこれだけの情報を限られた誌面に盛り込めるのは、自由が利く手書きだからこそで、数字が整然と並ぶパソコンでは無理でしょう。

確かにパソコンは便利ですが、書き直したり後から追加したり、そんな苦勞の痕が履歴に残る家計簿もいいものです。家計簿は日記や手紙のように別に文字をたくさん書くわけでもありませんから、パソコンに頼るメリットはあまりないと私は考えますがいかがでしょうか。

また、「記入するだけでやりくり上手に」とか「月に〇円節約可能」などと主婦にとっての甘い文句？をうたったものも多いですね。思わず手を伸ばしてしまいそうですが、よく考えて下さい。当たり前ですが、魔法ではないのですから、ただ記入するだけで自然にやりくりができたり、へそくりが可能になったりすることなどはありえません。問題点を見つけ改善策を練り、実行して初めて結果がでるわけです。ただ指示に沿って収支を垂れ流しに付けているだけでは何も変わりません。定期健診を欠かさず受けているからといって、必ず病気にかからないわけではないのと同様に、家計簿をつけているからといってそれだけでは何の保障もありません。こここのところをお間違えのないように。

また、そんなに多くは見かけませんが、予め日付けが印刷されているタイプのものもあります。いつから使い始めてもいいように、日付け部分は空白になっている（フリータイプ）ほうが使いやすいのですが、他に難点がなくどうしてもそれを使いたいという場合は、その印刷部分は無視してしまいましょう。印刷された数字の余白に手書きで実際の日付けと曜日を書き入れてしまうのです。数字がだぶってまぎらわしいのでは？とご心配かもしれませんが、自然と自分で書いた文字のほうに目がいきますから大丈夫。

ところで、先程二冊目以降を一冊目のサイズに合わせていると書きましたが、このことについて少し詳しくお話ししましょう。

前述の通り、最初の数年は日本能率協会のシリーズを使っていました。

ある時、近所の店に新しいものを買に行くと同じシリーズはあるのですが、いつものA5判がなく、それより大きいB5判のサイズしか置いていなかったのです。店に在庫はなく、他を回る時間的余裕はありません。さてどうするか。迷いましたね。A5判の中から書式が似たものを選ぶか。それともあくまで同じ社の「メモリー家計簿」シリーズにこだわるか。サイズをとるか内容を取るかの二者択一です。私は店先で何度も家計簿をめくったり手に取ったりしながらしばらく考え込みました。ずっと気に入って使っていたので、メモリーシリーズにも大変未練があり、今更他のものはできるなら使いたくありません。

そして悩んだ末、結局前者を選びました。「同じシリーズを使う」ことを捨て、「大きさを揃える」ほうを選んだのです。結果としてこの時の選択は正しいものでした。

家計簿は、後で説明しますが、使い終わったらそれっきりというものではなく、あとで頻繁に見返す機会が多いので、手に取りやすい場所にまとめて保存しておくというのが原則です。この「保存する」という視点で考えると、大きさが揃っていたほうが見た目にもキレイですし、整理もつきやすいという利点があります。

その時々で違うサイズのものを使うと、収納が困難ですし、場合によっては一部だけ分けたりしなくてはならず、使い勝手が大変悪くなります。家計簿を一冊使い終わるごとに、各家庭の、そして記入者自身の人生の記録が増えていくわけですから、きちんと整理しておきたいものです。私はリビングの棚に料理の本や辞書類などと一緒に並べて置いています。大抵のものは、背表紙もローマ字でかわいくデザインされていますし、一見して家計簿とわかるようなものはまずないので、リビングに置いて違和感はありません。それでもあまり目につきやすい場所では「お客様の目に入って嫌だわ」と思われる方もいるかもしれませんね。私は見られても気にしませんが、気になる方は外から背表紙が見えないように方向を変えて（たとえば背表紙を下にするとか）収納してもいいと思います。要は自分が納得して、取り出しやすければそれでいいわけですから。

サイズを揃える際、なるべくそれまで使っていたものと様式が大きく変わらないものを選びましょう。

メーカーが違えば全く同じというわけにはいかないのが妥協も必要なのですが、項目の位置や記入の方向など基本的な要素は押さえておくべきです。様式が完全に違うものを選んでしまうと、書く時だけでなく、後から見る時にも目が慣れなくて大変です。

何度も言いますが、家計簿は付けることそのものではなく、「あとで見返す行為」が重要なのです。記入方法は一度決めたら大きく変えないことが家計簿を効果的に活かすコツです。

ずっと気に入ったものを使い続けられればそれが一番いいのですが、メーカーが生産を止めたり小売店が倒産したりして特定のものが手に入らなくなる場合も多いに考えられますので、その際の参考にしてください。

家計簿はまとめ買いする性格のものではないし、実際、去年まで普通に買ったものがもうどこにも売っていないということがよくあります。

そもそも年末以外の時期に、ほとんど家計簿が取り扱われないのはどうしてなのでしょう。これ

は「家計簿はお正月からつけ始めるものだ」ということを前提にしているのでしょうか。

私の場合は、家計簿をつけ始めた時期が秋ですし、節約して本来の場所でないところにも記入したりしているので、十二月の末にぴったり一冊使い終わるとは限りません。なので、毎回新しいものを手に入れるのに大変苦労しています。大抵は店の隅っこのほうにおまけ程度にしか置いてなく、店員さんには「年末にはたくさん入るんですけどねえ・・・」と、まるでこちらが冬のさなかにスイカをくれ、とでも要求しているかのような顔で言われてしまいます。

これではせっかく思い立って家計簿をつけようと決心しても、それがたまたま十二月だったというケースでない限り、非常に限られたものの中から選ぶしかなく、気に入らないものを渋々使わざるをえないということにもなりかねません。家計簿を途中で挫折せず、長く続けるためには一番最初に出会ったものとの相性も大事なポイントです。経験上、「何となく使い難いな」と感じるものを無理に使用していても長続きしません。

そもそも手帳を暮れに買うのは当然として、家計簿も新年に新しくするもの、と仮定するのはどういふわけなのでしょうね。普通は結婚した時や、親元を離れて一人暮らしをスタートさせる時などにつけ始めるものではないでしょうか。その時期は個人によって異なるので、何も一斉にお正月にピントを合わせて売り出さなくてもいいような気がします。

とにかく、年々暮れ以外に気に入ったものを手に入れるのが難しくなっているのは事実です。昨年夏には店で売っている家計簿自体の数が非常に少なく、炎天下の中、十件近く回りましたが、どうしても適当なものが見つからず、最後にはかなりの妥協が必要でした。かといって市場に合わせて、まだ使い終わらないうちに新しいものを買うというやり方は私のポリシーに反します。

家計簿をつけるという行為には、丸々一冊使い切ったという充実感と、あれこれ選ぶ楽しさも含まれるのです。ぜひ、ある一定の時期だけではなく、一年を通して家計簿が手に入りやすい状況になってほしいものです。

・手帳と家計簿

ちなみに私は、手帳は前年までのものにこだわらず、その都度気に入ったものを買っています。その年によって、メーカーはもちろん、大きさも様式も色もバラバラです。選ぶ楽しみを満喫しているということもありますが、逆にいえば心底気に入ったものにまだ出会えていないともいえます。毎年、使っている手帳に何かしらの不満が出てくるので、次回こそはこうじゃないものを――という気持ちが消えたことがないのです。いつか「もうこれ以外は使えない」と思えるほどの素晴らしい手帳に巡り合えればいいのですが、しばらくは選ぶ楽しみが続きそうです。家計簿と違い、手帳は形態を揃えていないせいもあり、棚に体裁よく並べるといふことは不可能なので、使用済みのものはチェストの引き出しの中に入れてっ放しにしています。

考えてみれば、手帳を持ち始めたのはたしか高校生の頃からですが、使い終えたものを保管しておくようになったのはごく最近です。前は、「終わったものを後生大事に取っておいても仕方がない」という合理的な考えからパツパと捨てていたのですが、近頃は抵抗を感じるようになりま

した。過去を残しておくことに大して意味を見い出さず、未来だけを見据えていた頃に比べるとやはり年を取ったのかもかもしれません。

大抵、予定を丁寧に書き込むのは最初のうちだけで、途中からは自分でも判別できないほど乱雑になっているとはいえ、一年間使い込んだ手帳は私の大事な記録なので、あっさり処分してしまうのは何とも忍びないのです。

手帳は普段しまい込んだままで、「見返す」という行為を行うことはめったにありません。

これは、私が手帳を日記代わりとしては使っていないせいでしょう。予定を書き込んでいる時点では、それはあくまで未来のことであり、その予定が実際どうなったのかまではわかりません。

当日キャンセルがあったかもしれないし、日付を間違えて書き込んでいたかもしれません。もともと普通の使い方をしていただけでは、手帳は日記の機能までは果たせません。のちに詳しく述べますが、終了済みの事柄を書き込む家計簿のほうが、日記を兼ねるのには適しています。

それはそうと、そろそろ手帳の保管方法を新しく考えなければいけません。引き出しの空間にも限度があり、この先年を重ねて役目を終えた手帳が増えてきたらどうするか。頭が痛い問題です。

その点家計簿は大きさを揃えていますので、増えればスペースを広げる工夫をすればいいだけのことで本当にすっきりとした収納が可能になっています。

● 付け方は自分式で

家計簿によっては、最初の数ページを割いて記入方法を手取り足取り説明しているものもあります。が、私はこうした部分は一切読みません。それに従う気はサラサラないからです。マニュアルは所詮他人が考えたものですので、それが自分にとってベストな方法とは限りません。主体者はあくまで私たち使用者自身なので、自分なりにどんどんアレンジしてかまわないのです。説明書はあくまで参考程度にしておきましょう。

巻末に付録として付いている各種表や控えのリストなども、まず使いません。何かを書き込む場所としては使用しますが、素直に決められたタイトル通りに使うことはありません。

個人差もあるでしょうが、あまりガチガチに使用法が固定されているものはいずれ飽きがきます。家計簿だけでなく日記帳や手帖などでもそうですが、製作者のカラーや意図が出すぎているものは、眺めている分には楽しいのですが、実際使ってみて満足したためしがありません。「ここには何を書き入れましょう」「こっちはこれを――」などと事細かに指示されたものは、楽しいのは最初だけでだんだん嫌気がさしてくるのがオチです。それが科学的にいかに優れたものとしても、結局は人から押し付けられたやり方を機械的に実践しているにすぎないからでしょう。そうした点からも使用法が限定されず、自分の自由に使える範囲がなるべく広いものを選ぶことをお勧めします。

私たちはこの日本社会の中で、皆多かれ少なかれ他人に気を使いながら生きているのですから、せめて家計簿くらいは思い切り自分に都合のいいように使いましょう。それで誰に文句を言われることもないのですから。

家計簿の選び方 ～ まとめ ～

- ・ 家計簿との出会いを大切に。装丁のデザインや色は徹底的に自分の好みにこだわる
- ・ 二冊目以降はサイズを揃えて。書式も同じタイプのものである
- ・ 付属品や市販のノートではなく、専用の家計簿を用意
- ・ 特に食費だけに大きくこだわる必要はない
- ・ パソコンより手書きの方が絶対に便利
- ・ 使用方法が固定化されず、フレキシブルに使えるもの

挫折しないために

挫折しないために

・レシートは必需品

家計簿をつけることを自分に課した日から、必ずレシートをもらう癖をつけましょう。

実は、かくいう私も初めから何の苦労もなしにここまで長く続けられたわけではありません。人並みに何度か挫折も経験しています。

原因はいくつかあるのですが、レシートをもらわなかったために正確な金額を忘れてしまい、続けるのが嫌になってしまった—というのも、主な理由のうちの一つです。私はかなり大雑把な人間なのですが、変に完璧主義のところもあって、家計簿をつける以上は一円たりとも間違っただけはいけない、という思いにとらわれ、それがかなわないと今度はたちまち嫌になってしまう、という悪循環に陥っていたのです。

お店で金銭の受け渡しをした段階ではちゃんと覚えているつもりでも、その日の夜には大抵忘れていています。端数まで完全に覚えていられることはめったにありません。まして何日か過ぎてからでは絶望的です。

人間の記憶力ほど当てにならないものはありません。

・毎日つけようと思わない

「家計簿は毎日つけるもの」と決め込まないようにしましょう。毎日家計簿に向かう時間が取れればそれが一番いいのですが、現実にはなかなか難しいと思います。初めの二、三日は張り切って家計簿を開いたものの、だんだん日が空いてしまい、嫌になってそれっきり—というパターンの方も多いのではないのでしょうか。家計簿は何も毎日頑張っただけでなくてもいいのです。生きていればひどく疲れていたり、一刻も早く眠りたい夜や、家族の誰か、或いは自分が病気でそれどころではない日もあるでしょう。私も毎日などはとても無理です。時には一カ月近くのをまとめてつけることもあります。それでかまわないのです。別にノルマのある仕事ではないのですから。要は、毎日つけるか否かよりもいかに継続することができるか、です。

そこでレシートの存在が大変重要になってくるわけです。レシートさえあれば何日分ためても大丈夫。怖いものなしです。たとえ缶ジュース一本、ガム一枚の買い物でもレシートはしっかりもらいましょう。それがすべての基本です。

私も最初のころは、ついボーツとしてしまい、よくもらい忘れたものですが、習慣が付いてしまうと必ず意識するようになります。それでも、今よりも少し若かった頃は、レジの人に「レシート下さい」と言うのが何だか気恥ずかしくて、そのまま黙って帰ったこともありました。（現在はもちろん堂々と要求しますよ。これも年の功でしょうか）これってどういう心理なんだろうね。店の人に「ちょっとしか買わないくせにレシートがほしいなんてセコイ人」と思われるこ

とが恥ずかしかったのかな？ でもきっと誰もそんなこと思いませんし、相手はただの客でしかない私やあなたのことなど次の瞬間には忘れていてでしょうから、家計簿ライフを成功させるためにも、変に躊躇せずしっかりレシートをもらいましょう！

それにしても、レジの人が必ずレシートを渡してくれさえすれば、いちいちこんなことを気にする必要もないのですよね。今は数年前と比べて、大抵の店できちんと計算書を渡してくれるようにはなりましたが、それでもまだ時々客側からの意思表示が必要なお店もありますね。せっかく渡しても「いりません」と断られることが多ければ自然にそうになってしまうのでしょうし、一概に店側を責めることもできません。私だって、家計簿などに縁のなかった頃は、「レシートなんか邪魔でいらない」と思っていて、すぐさま捨てていたものですから。

レシートは気付いたときに財布から取り出し（そのまま入れっ放しにしておくと邪魔ですし、財布がパンパンに膨らんでしまうので）家計簿につける時まで、まとめてどこか決まった場所に保管しておきます。

カバーのところにポケットが付いている家計簿もありますが、そこにただ挟んでおくだけだと紛失する確率が高いので他の方法を考えたほうが賢明です。私は大きなクリップで適当に留めていますが、小さなクリアファイルに入れておいてもいいでしょう。とにかくなくしてしまわないように工夫して下さい。

保管の際、特に日付順に並べるとかはしません。上に重ねてまとめていけば大体は日付順になりますし、たとえバラバラになってもさほど影響はないからです。

時々、店名の記載がないレシートもあり、金額はわかるのですがどこで何を買ったものかどうしても思い出せず、しばし考え込むこともあります。が、それも頭の体操になると思えば楽しいもの。意外と、子供が「あの時あれ買ったじゃん」など思い出してくれることも。

ただせっかく意識付けしていても、「レシートの出ない買い物」というのもありますね。お祭りの屋台や移動販売車での買い物とか、自販機もそうです。

友達とランチに行って、個別に支払った場合なんかもそうですね。レジの人に「別々で」と無理を頼み、その上一人分のレシートもよこせ、とは常識的な人間なら到底言えません。このへんは臨機応変です。レシートを必ずもらう、というのは、当然ですが「レシートがもらうことが可能な状況では」という意味です。

レシートや領収書の受領が不可能な場合は、忘れないうちに何かにメモしておくといいと思います。

あとで自分がわかればいいので、支払った金額と日付けを手持ちの紙に書き付けておくのです。

とはいえこれは理想論で、現実的には連れがいたり、すぐ移動しなければいけなかったり、書くものを持っていなかったりして「支払ってすぐに」というのは無理がある話です。私も家族だけの時や、その動作が可能な時にはなるべく実践するようにしていますが完全ではなく、実際家計簿をつける段階で忘れてしまっていることも多いです。お店に行ったり何か買ったりしたことは覚えていても、その時支払った金額が七百円だったか七百五十円だったか、或いは八百円だったかわからなくなることはしょっちゅうです。（こういうところにズボラな性格が出ますね）そん

な時どうするか。ウジウジせずに割り切ること。これしかありません。これが何を買ったか、とかどの店に行ったかという類のことなら記憶をたどれば何とかかなりもしますが、数字だけはどうにもなりません。いくら考えても無駄です。

私はどうしても金額がはっきりしない時は、家計簿にはおおよその金額を書き入れ、（七百年台だったはず、とか、おつりはこれくらいだったとか、おおまかな金額は大抵見当が付きますので）数字の横に？マークを書き添えます。「この金額は正確ではありません」という自分自身に対する意味づけです。月末の計算時には、この定かではない数字を使うことになります。

また、時間がたってしまうとおおよその金額さえわからないという場合はどうするか。これは記入のしようがありませんので、品名や項目だけを書き、金額は無記入にします。そしてここにも？マークを添え、カッコ書きで「金額忘れ」などと書いておきます。当然計算に含めることはできませんが、仕方ありません。

こんないいかげんなやり方では意味がない、とお感じですか？ でも私たちは皆不完全な人間なので、すべて完璧にいかないのは仕方がないのです。できないならできないで、自分自身と折り合いをつけてやっていくしかありません。敵は自分の中にある「やるからにはパーフェクトでなければ意味がない」という、凝り固まった変なこだわりです。完璧さに固執するあまり、ちょっとしたことで嫌になって「もうやーめた」とならないように、自分をうまくごまかしながらやっていく術を覚えましょう。

大事なことは、完璧にこだわるよりも不完全でもいいから続けること。とにかく続ける。続けていけば形ができてきます。この鉄則を忘れないよう、時々自分自身に確認しましょう。

先程、レシートが出ない支払いの場合は、その場で手持ちの紙に金額をメモしておけばいい、とお話しました。が、この方法は述べたように状況によっては実行が難しいし、せっかくメモしても紙の所在がわからなくなったり、時間がたてばメモしたことそのものさえ忘れてしまうといった危険性も考えられます。

そこで、「レシートがない支払い金額をメモする紙」を自分で決めておいて、毎日夜に当日使った分をその紙に書いていくという方法はどうでしょう。こうすれば習慣になるので、右に挙げたような問題点も起こりません。

自販機で買った飲み物やタバコ代。ワリカンで支払った飲食代。コインロッカー代に交通費。パーキングに美容院。街角での募金。お賽銭。夫や子供に渡すお小遣い――。細かいものまで入れると、支払いの記録が形に残らないものは割合多いものです。子供の学校の集金なども、大抵は朝にバタバタしながら慌てて用意するうえ、集金袋ごと渡してしまうので、つい記載を忘れてしまいがちです。（もちろん、のちに袋が手元に返ってくれば判明するのですが、かなり日が過ぎてからのことになるし、家計簿は支払い当日に記録するというのが大原則なのでそれを当てにはしません）

こういった、通常レシートが出ない支払いは、正式に家計簿に書き移す時まで、日付と一緒にすべて用意しておいた決まった紙に書き付けておきます。役目が終わればどうせ捨てるものだから、書き方などは適当でかまいません。ただ紙だけはあちこち使わずにちゃんと限定し、置き

場所も決めておきましょう。付箋紙を使用して、まとめているレシートに貼りつけておくのもいいかもしれません。

その日のうちになら端数も何とか覚えていられるでしょうし、たとえあやふやでも何日も過ぎてすっかり忘れてしまうよりはずっとましです。

「でも、そんな紙に書いている時間があったら、直接家計簿に記入したほうが手っ取り早いのでは？」と疑問に思われる方もいらっしゃるかもしれませんね。もっともだと思います。ただ、家計簿に書くという作業は、適当にメモするのとはわけが違って「これはどの項目に入れようか」など、いろいろと考える作業も伴います。それよりは、ひとまず単純にメモしておくほうがずっと手軽なわけです。最終的に家計簿に書き写す仕事は、あとで時間を見つけてゆっくりお茶を飲みながら……というのが私のやり方になっています。

正直に白状すると、この「メモをしておく」という方法は頭で考えているだけで、私もまだ実行はしていないのです。何度も裏切られているにも関わらず、なぜか自分の記憶力を過信してしまうのと、夜は忙しくて時間が取れないという物理的な理由からです。でも、これは一度習慣になってしまえば苦ではなくなることもわかっています。このメモ書きを実行することが今の私の課題です。

このように、記録の残らない支払いの扱い方を工夫すれば、毎日家計簿に向き合う時間がなくても、ぐんと精度の高い家計簿作成ができるでしょう。

挫折しないために ～ まとめ ～

- ・ 買い物の際は、必ずレシートをもらうことを意識付ける
- ・ レシートや領収書が出ない場合は、忘れないうちに金額をメモしておく
- ・ 毎日つけようと頑張り過ぎない
- ・ 完璧主義に陥らない。不完全でもいいと割り切る
- ・ 重要なのは正確さではなく、続けること

家計簿をつけていく

日常の支出は、すべて必ず何かの費目に分類されます。様々な種類の支出をどの費目に含めるか。家計簿をつけるという作業は、つまるところこの判断の繰り返しであるともいえます。

市販の家計簿には、例によって誰かが勝手に決めた分類表などが付いていますが、これに丸ごと従う必要は全くありません。支出をどの費目に入れるべきか。またどんな費目を立てるか。これはある一つの支出をとっても各家庭により発生頻度も違えば、その概念も違いますから、判断が異なって当然なのです。

家庭によっては、全く意味を成さない費目もあるでしょう。既成の分類表にそのまま従うのではなく、必ず自分の頭で考える癖をつけましょう。

ここからは、主な項目を一つずつ、くわしく見ていきます。

支出の部

食費

食費は、家計簿の世界では別格中の別格。どの家計簿も、他の費目とは別に、食費をメインにしたつくりになっているのが普通です。超VIP待遇ですね。

過剰に細かい分類はしない / 品名は省略して / 摘要欄には店の名前を

家計簿によっては、食費を主食、副食、嗜好品、調味料などに分け、更に副食も、野菜や果物、肉魚、卵、加工品——と数種類に仕分けするなど、かなり細かく記載できるようにしているものもあります。

が、私はそこまで細分化したつけ方はしていません。初めの頃は家計簿の構成に従い、買ったものをレシートを見ながら、「これは主食、これは嗜好品、これは……」などと、生真面目に分別していたこともありましたが、とても続くものではありません。食材の買い物はほぼ毎日のことですから、こんなことをやっていたら日が暮れてしまいます。

購入したもの、すなわち品名をいちいち書き写すこともしていません。これもつけ初めの頃は、「食パン百三十円」「ツナ缶百円」「ソース二百円」・・・などときっちり書いていたのですが、私の場合この作業があまり意味を成さないことがわかったからです。

重要なのはあくまで食費としての合計金額であって、後から「何を買ったか」「特定の食品をいくらで買ったか」という視点で家計簿を見ることはほとんどなかったのです。私は、食費はまと

めていくら、ということがわかればいいのでシンプルに合計金額だけを残しています。

私と違って、「料理が得意なので、毎月主食や副食毎にかかったお金の統計を取り、次に生かしたい」という方なら別ですが、そこまででなければ合計額だけでも充分ではないでしょうか。もちろん丁寧に記録しておくことがベストだとは思いますが、それに固執するあまり面倒になって挫折してしまっは元も子もないので、品名を一つ一つ書き込むのは一切やめました。それにA5版のもので、スペースの問題で、買ってきたもの全部を書き込むことは不可能な場合が多いのです。

「やっぱり品名は書いておきたい」という場合は、主な品目を何点か選択して記載し、残りは「他」で一括します。この際、記録する品をその日によって適当に選ぶのではなく、何を優先して書き込むのか、自分なりに決めておくのがいいと思います。

摘要欄には、品名の代わりに買い物をした店名を書き入れ、レシートの合計額をそのまま金額欄に書き入れます。店の名前を記録することそれ自体が特別重要な要素とは今のところなっていないのですが、いわば見出しのような感覚でそうしています。

とにかく家計簿の形態に忠実になり過ぎないこと。家計簿に使われるのではなく、あくまでも自分が利用しやすいように家計簿を使いこなす工夫をすることです。

（外食費）は三つに分ける

外食費は、食費とは区別して記入します。ただあくまで独立した費目ではなく、食費の中の一部という扱いなので、カッコ書きです。食費と外食費を分けることは誰でもしている当たり前のことですが、私はこの外食費を更に三つに分けて項目を立てています。

一つは通常の（外食費）。うちは夫婦と息子一人の三人家族ですから、「家族全員」で、「夫婦」で、「私と子供」で、あまりないことですが「夫と子供」で、このいずれかの組み合わせで外食した場合がこの（外食費）に入ります。

次は（個人外食費）。これは私が家族とは無関係に友達と食事をした場合や、一人でカフェに入った時などの分です。我が家の場合は、私の小遣いとして毎月家計から決まった金額を取ることはしていないので、「妻小遣い」という費目は立てていません。

もう一つは（ランチ代）。これは私がパートの仕事をしている時に限って立つ費目です。言葉のまま、仕事先で食べる昼食代です。どこかのお店に入って食べた場合だけでなく、コンビニでおにぎりやお弁当を買って昼食に当てた分もここに含めます。

この支出は、私が仕事をしていなければ発生しない、いわば仕事をするに対しての必要経費ですので、個別に合計を出しておきます。パート代からこの昼食費を差し引いた金額が純収入となるわけです。

収入だけを見るのではなく、常にそれに伴う経費を考えることは家庭運営においても大切です。

（実際に引いた金額を記録しているわけではありません。頭の中でおおよその目安にするにとどめています）

右の（個人外食費）と混同しないように付け加えると、仕事が午前中で終わり、その後同僚とランチに行った場合は（ランチ代）ではなく（個人外食費）に入れます。あくまで（ランチ代）は、昼を挟んで仕事をする時の場合に限りです。

これは「食費」？ それとも（外食費）？

日常生活の中では、食糧の調達や外で食事をするという場面において、単にスーパーで買い物をしたりどこかのレストランに入るというだけでなく、実に様々なパターンがあるものです。状況によっては「この場合ははたしてどうなるの？」と迷ってしまうこともあると思います。ここではいろいろなシチュエーションを例にあげ、考えを整理してまとめてみましょう。

・スーパーやコンビニなどのお店で買った食料品・・・「食費」

※スーパーやコンビニでは、通常食料品以外の物も一緒に買い物することが多いですね。ティッシュペーパーとか洗剤類。文房具とか。それから今は品揃えが豊富な大手の薬局が増えているので、薬局で薬や化粧品を購入するついでに、ちょっとしたお菓子や飲み物を買うこともよくあります。

家計簿には、レシートの合計金額から食料品以外の品物を差し引いた金額を記入します。

以前は、この金額に自分で消費税を計算して加えるという作業が必要でしたが、今はほとんどの店のレシートが総額表示に切り替わりましたので、この手間がいらなくなり、とても楽になりました。

・ 店屋物、宅配ピザなどのデリバリー類・・・「食費」

※外に食べに行ったものではないので、（外食費）には入れません。

・ 自動販売機で買った飲食物・・・「食費」

※外出先で飲んだり食べたりしたものでも「食費」に含めます。この理屈はあとで説明します。

では次のような場合、あなたならどう考えますか？ 支出例を具体的にあげてみます。

- ・ 映画館で、映画を見ながら食べたポップコーンとコーラ代
- ・ ショッピングの途中に買い食いしたクレープ代
- ・ 通りすがりに思わず買ってしまった焼き芋代
- ・ お祭りの屋台で買ったタコヤキとラムネ代
- ・ ファーストフード店でテイクアウトした分の代金
- ・ ドライブ中、コンビニに寄って買い求めたおにぎりやパン、お菓子、飲み物の代金
- ・ 新幹線の中で食べたお弁当代

——いかがですか？ 私はここにあげた例はすべて（外食費）ではなく「食費」に含めます。

たとえば映画館での場合。うちではよく親のどちらかが息子を映画に連れて行きますが（経済的

理由から三人揃って行くことはめったにありません。行かない方の親はビデオが出るまで我慢します)、彼が映画を見ながらハンバーガーを食べるのが非常に好きなもので、必ず事前にマックに寄ってバーガーとポテトを買っていきます。別にマックじゃなくても、映画館に行けば大抵は飲み物やお菓子の類を買うことになるでしょう。息子もキャラメル味のポップコーンを売っている映画館では、必ず飛び付きます。これらの支出はすべて「食費」に入れるわけです。

「でも外で食べたんだから、外食費になるんじゃないの？」と疑問に感じる方もいるでしょう。そうなんです。この辺は私も今までずいぶんと迷い、試行錯誤してきたところです。その結果、自分なりにある理屈を考え出しました。

たとえば映画館に行く前に、マックではなくコンビニや近くのスーパーなんかに立ち寄り、映画を見ながら食べるためのものを調達する場合もあるわけです。映画館で買うと高いですから。お寿司とかお菓子とか飲み物とかを買って行く。その時には何も純粹に映画館で食べる分だけを買うとは限らない。明朝のためのパンやジャム、或いは切れかけていたケチャップがたまたま目に付いて一緒に買っちゃうかもしれない。この時のパンとジャム、ケチャップは間違いなく「食費」ですよ。

それから、映画館で食べるつもりで買ったけれど、結局食べなかったということもあるだろうし、映画館で食べきれなかった分を持ち帰って家で食べる場合もあるでしょう。

そうなってくると、あとでレシートを見ながら「これは映画館で食べるために買ったもの」、「これは家で食べるためのもの……」という区分けは不可能ですし、最初からマックであろうが何であろうが映画館に持って行くために買ったものはすべて「食費」と決めてしまった方が合理的なのです。

何も映画館だけに限らず、他にもいろいろなパターンがあるのですが、私は「食費」か(外食費)かの判断に迷ったら「もしその食料が残った場合、家に持ち帰って食べるのが可能かどうか」を考え方の基準としています。

レストランや喫茶店などの飲食施設で、残したものを持ち帰ることは不可能でしょうが(特別な場合は別にして)、映画館で買ったポップコーンやドリンク、お菓子は残ったら家に持ち帰って食べることができますよね。家で食べるものは外食ではなく、「食費」なのです。

この思考方式のもと、自販機で買った缶コーヒーやお茶などもどこで飲んだに関わらず「食費」に含めているわけです。飲み残せば持ち帰ることができますからね。

ここで問題にしているのは、実際に余った分を持ち帰って家で食べたのかという事実ではなく、あくまでその可能性があるかどうかということです。

子供と出かけると「あれ食べたい」などとせがまれ、そのへんでアイスやクレープなんかを買って、歩きながら食べたりすることがありますね。この場合も外で食べてはいるのですが(外食費)にはしないで「食費」にします。

焼き芋とかお団子とか、移動販売車で買った分や、お祭りの屋台での支出も同様です。全部外で食べ終わるとは限らないし、可能なものであれば家まで持ち帰ることもある。一部を家庭用のお

土産にする場合もあるでしょう。それならば外で食べたものといっても、店内で注文して食べたもの意外は、全部「食費」に入れると決めておいたほうが収まりがいいわけです。

ファーストフードのテイクアウト分も食費に入れます。家で一食分として食べるのであれば、店屋物を取ったのと同じことですし、家に持ち帰らずどこか外で食べたにしても、それがたまたまハンバーガーただただけで、もしかしたらコンビニで買っていたかもしれません。

外で食べることを目的にスーパーやコンビニで買い物をした分は映画館での飲食と同様の理屈で「食費」と決めているので、テイクアウトの分もマックで買おうがケンタッキーで買おうが「食費」にします。

ドライブ中の買い物についても同じです。

でも新幹線内でのお弁当はなぜ外食費ではないのか？この場合は次のように考えます。

もし車内販売ではなく、乗車前にキオスクかどこかで食料を買ったとしたらどうでしょう。普通お弁当だけじゃなく、ガムや飴なども一緒に買いますね。その菓子類まで外食費に含めるのは、今まで説明してきたように私はどうも納得がいかないのです。

かといって、一枚のレシートからいちいち「これは食費」、「こっちは外食費」と分けるのもばからしい。

だったら初めから、新幹線や電車内での飲食分は例外なく「食費」にすると決めておけばいい。こうして考えていくと、自分の頭の中ですべて辻褃が合うわけです。

要するに、どこで買ったか、何を買ったかで費目を分けるのではなく、食料調達の目的のところを統一して分類したほうがすっきりするのです。

くどくどと説明してきましたが、これらの理屈は、私が勝手に自分の中で折合いをつけるために考えていることなので、「わけがわからない」と感じた方もいるでしょう。当然です。

ここで言いたいのは、私の考え方を真似てほしいとか理解してほしいというのではなく、状況ごとに一貫性を持たせておくことが大切だということです。その時の気分で適当に、ではなく「こういう場合は食費、もしくは外食費」と自分でパターンを整理して決めておくこと。それは自分なりの勝手な理屈でいいのです。要は、自分が納得し、理解していればいいのですから。そうすることにより、家計簿を付ける際にいちいち迷わずにすみ、時間も節約できます。

例に挙げた以外にも日々、食料を購入する際には本当にいろいろな状況があるものです。

その都度自分で考え、試行錯誤しながら判断方法をまとめてみて下さい。

食費以外の費目は？

食費以外の費目は？

簿記を少しでもかじったことのある方ならおわかりだと思いますが、会社で帳簿を付ける際には必ず勘定科目というものを使います。たとえば「交際費」「消耗品費」「家賃」「雑費」「収入」……など、その中に含まれる項目を示す名称のことで、会社によって使う勘定科目の種類や数は異なります。取り扱う製品が違えば発生する要素が違うのは当たり前のことで、私たちの家計簿も同じです。家計簿にも使ったお金をその目的ごとに分別するための様々な費目が必要ですが、全家庭に共通して発生するものと、必ずしもそうとはいえないものもあります。

お手持ちの家計簿を開いて頂くとわかりますが、家計簿の誌面には、主要になる費目が予めいくつか印刷されています。が、それにとらわれることはありません。

私の場合は、そうした既存の費目に加え、自分で作り出した費目もかなりの数になります。各費目に含まれる項目も、家計簿に載っている説明書にそのまま従うことはせず（参考にするのは多いに結構だと思いますが）必ず自分で考え、判断するようにします。そうでなければ「我が家の家計簿」とはいえませんが。

あなたもあなたの家庭のカラーに合った費目をどんどん発明して、自分だけの家計簿作成を目指しましょう。ここでは、私が実際に使っている費目の種類と、その中に含まれる要素、項目をご紹介します。

日用雑貨

基本的には、家の中で使う備品や消耗品の支出がここに含まれます。我が家の例をあげてみましょう。

・キッチン用品

ラップ、ホイル、キッチンペーパー、スポンジ、タワシ、水切り袋、レンジフードフィルター、洗剤、クレンザー、漂白剤、浄水器カートリッジ、フライパンや鍋、箸、お玉などの調理用品

・洗濯用品

洗剤、柔軟剤、漂白剤、物干し竿、物干しハンガー、洗濯バサミ

・掃除用品

各種洗剤、雑巾、おそうじシート、掃除機フィルター

・衛生品

歯みがき、歯ブラシ、爪楊枝、石けん、ボディソープ、シャンプー、リンス、コンディショナー、ボディ スポンジ、入浴剤、シャワーキャップ、ティッシュ、ウエットティッシュ、トイレットペーパー、コットン、安全カミソリ、毛抜き、ヘアブラシ、綿棒、生理用ナプキン、パンティライナー、避妊具

・住居消耗品

電球、蛍光灯、乾電池、釘、フック、防虫剤、消臭剤、ごみ袋、スリッパ

・収納用品

衣類用収納ケース、本、ビデオ用など各種収納ケース

他にカテゴリーとして、食器類、文房具類、寝具類、タオル、マット類。また、エアコンカバー、ホットカーペットカバーなどの各種カバー類もこの中に含まれます。

それから、ビデオテープ、カセットテープ、MD、CD、DVDなどのディスク類。使い捨てカメラにフィルム、アルバム類。

もちろんここにあげたものは一例ですが、日用雑貨に含めるものの考え方の基本としては、「日常生活において必要なものであり、かつ連続して購入する性格のものであること」というのを一定の条件としています。

たとえばクリスマスが近づく時期になると、リースなどの飾り物やサンタの置き物、可愛らしいキャンドルなどを買ったりしますよね。私は毎年、自分のために気に入ったクリスマスカードを一枚買うことにしています。また盛夏の季節には、ふと気が向いて涼しげな風鈴を買うこともありますし、もういっぱい持っているのにぶらっと入ったお店で携帯ストラップを衝動買いしてしまうこともあるでしょう。

これらのものは、いわば自分の趣味で購入しているもので、生活に絶対必要な品ではありません。よって、日用雑貨には含めません。（それぞれ何に含めるかというのは後程説明します）

また後者に関しては、トイレットペーパーや洗剤などの消耗品は当然ですが、ある程度の期間内に壊れたり紛失したりして、買い換える必要が出てくるものも含みます。傘とかピクニックに使うレジャーシートとか。

カーペットや収納棚、ソファなどはいつか時がたてば買い換えることもあるでしょうが、通常すぐに壊れたり新しいものを買ったりはしませんので、区別して分類します。

また再度同じものを買う必要性がなく、その可能性が低いものも含めません。

たとえば夫が気まぐれでDIYに取り組むことがあるのですが、そのための板や金具とか、何となく買ってみた口臭チェッカーとか。

何が必要かそうでないかなどの考え方、判断の仕方は当然家庭によって違ってくると思いますが、自分なりに「定義」を作っておくことが大切です。そうしないと途中で何が何だかわからなくなってしまうからです。ある程度の決まりがないと、せっかく家計簿を付けていても効果が半減してしまいます。

尚、新しい家計簿や手帖も「日用雑貨」に入れます。どちらも必要なものであり、連続性のあるものだからです。

医療費

病院代、薬代、絆創膏、包帯など。私の場合ですが、妊娠検査薬や排卵検査薬もここに含めます。

衣料費

衣類、下着類、靴下、ストッキング、ベルト、靴、アクセサリー類。

衣類にはマフラー、手袋、帽子も入ります。またバッグや、おしゃれ用として買ったヘアピンやヘアクリップなどの類もここに含めています。（おしゃれ用ではなく、実用のためのシンプルなヘアゴムやヘアバンドなどは「日用雑貨」に入れます）

どちらも「身に付けるものである」という解釈により、衣料費としています。

アクセサリー類をここに含めているのも同じ意味合いからです。まあ、めったに買う機会はありませんが。

時々、サイズが合わない服の直しを頼む場合もありますが、その代金もここに含めます。

美容代

化粧品、基礎化粧品、化粧道具、香水、美容院代、まつ毛パーマ代、エステ代、美容器具や雑貨。

この費目は、我が家の場合、ほぼ100%私一人に掛かる費用ということになります。（夫と子供の散髪代は別費目を立てています）

ハンドクリームや日焼け止め、夏には必需品の制汗スプレーもここに含めます。

これらは美容代ではなく、「日用雑貨」に入れるべきか否かです。化粧品などと違って明らかに美容が目的のものではなく、生活必需品に入るのではないだろうかと思ったからです。今改めて考えてみても微妙なところですね。

他に迷ったものとしては、すでにご紹介したように「日用雑貨」に入れているコットンや安全カミソリ、毛抜き、といったところでしょうか。

突き詰めて考えれば、どれも私が身だしなみのために使っているものなので、本来ならここに含めるべきなのかもしれません。（綿棒に限っては、私が化粧道具として使うことはほとんどなく、主に夫が耳掃除に使用することが多いので、迷わず日用雑貨に入れました）

娯楽・レジャー

娯楽のための支出はすべてここに含まれます。子供のいる家庭は特にいろいろな遊び場に出かける機会も多いので、必然的に支出例も多くなるでしょう。ざっとあげてみますと、旅行代、遊園地、動物園、公園などの入園料、美術館、博物館などの施設入場料、カラオケ、コンサートチケット代、映画代、レンタルビデオ（延滞金が発生した場合もここに入れます）プリクラ代、ゲームセンターでのゲーム代（家庭用のゲームソフトはここには入れません）スキー、スケート、ボーリング、スポーツジム費用。

他には我が家の場合として、息子が野球チームに入っているので、よくバッティングセンターを利用しますがその代金や、夫と息子が毎週のように通うスーパー銭湯の入湯料も含めます。家にお風呂があるのにわざわざ銭湯に行く、というのはまぎれもない娯楽ですからね。

物品では、海で遊ぶための浮き輪とかボート。キャンプをする時の寝袋やマット。花火。クリスマスに使うクラッカーなど。

それからいろいろと迷った末、ここに含めることに決めたのが、水着です。初めは「衣料費」に入れていたのですが、よくよく考えれば、やはりプロの競泳選手でもない限り、遊びのために購入するわけで、「購入目的によって分類する」という原則に従うなら、娯楽費としたほうが理にかなっているような気がしました。

遊びだけではありません。ひどく疲れた時など、リフレクソロジーやマッサージに行かれることはありませんか。この支出もここに入れます。私の場合は、病気の改善目的ではなく、あくまで疲労回復や癒しのためですから。ただ、保険診療を受けた時は「医療費」となります。

同じ場所で支払ったものでも目的により、費目を分ける場合もあります。その一つがマンガ喫茶での支出。

「マンガ喫茶なんかまず行くことがないわ」、という方にとっては何の参考にもなりませんので、読み飛ばして頂いてかまわないのですが、うちは私と息子がマンガ大好きなもので時々行くのです。

この場合、何か食べ物をオーダーしたらその食事分は「外食費」、初めに支払うことになっているドリンク分は、娯楽・レジャーに、と分けて記入します。店によってもシステムはいろいろ異なると思いますが、そこを利用するために必ず支払わなければならない分のみ、娯楽費とみなします。

駐車場・高速

月極で契約している駐車場代ではなく、街なかの有料駐車場を利用した際の支出です。高速道路を利用する機会は我が家ではそう多くないため、車関係の出費をドッキングさせ、一つの費目として立てています。

これは我が家オリジナルの費目です。

D P E

写真の現像代です。子供が生まれてから写真を撮る機会がそれ以前とは比較にならないほど増え、それに伴い現像料も毎月発生するようになったため、独立した費目を立てました。子供が大きくなった現在では、以前に比べさすがに発生頻度は少なくなりましたが、その比較をするためにも、またデジカメを持っていないこともあり、どこかに吸収させてしまうことはせず、そのまま使っています。

本・雑誌代

これは私が読むための本や雑誌代（マンガも含めます）で、子供の本代はここには入れません。別費目があります。

夫はそもそも本を買う、ということがめったにありませんし、必要な時はお小遣いから出しているようです。もし、家計費から夫のための本代を捻出した場合は、頻度があまりにも少ないので「その他」にします。

この費目をあえて立てている主旨は、私の唯一の趣味が読書であり、そのための支出額がひと月どのくらいなのかを把握しておきたいからです。妻の小遣い分として金額を特に決めていないことはすでに説明した通りですが、この本代と「美容代」、「個人外食代」を合わせた額が大体私のひと月のお小遣い分となるわけです。

交際費

町内会費、募金、子供会費、同窓会、歓送迎会、冠婚葬祭、お土産、贈り物。学校のPTA関係の行事費用もここに含めます。子供が幼稚園や小学校に上がるとよくわかりますが、PTAでは保護者が出席するための様々な行事が組まれているものです。

うちの子供が通う学校の場合を例にあげれば、毎年春に行われる保護者懇親会、各学年での学年行事、外部から講師を呼んで開く様々な講座など。PTAとは別組織ですが、地域の社会学級が企画する講座もあります。こうした会や講座に出席した際に掛かる費用は交際費とします。

別に誰かに強制されて出ているわけではないのですがPTA活動というものの自体が、私にとってはお付き合いの色合いが大きいものですし、その名通り交際がからむ出費はすべてここに含めることにしています。

他には、人に差し上げるための写真の焼き増し代や、贈り物を送った場合の宅急便代。

年賀状、私製ハガキ、カード類も「通信費」ではなく交際費に入れます。一般的な判断よりも購入の目的のほうを優先して。

ちなみに便箋と封筒は、交際費ではなく「日用雑貨」に含めています。文通に熱中していた子供の頃なら間違いなく交際費としてしまうところですが、今では人に手紙を書くために使うことはほとんどなく、年賀状などと違って、買う目的が「お付き合いのため」とは限らないので交際費には入れられません。

連絡はメールで済ませることがほとんどで、改まって手紙を書く機会そのものが減ってきていま

すからね。

また、飲み会の会費は、単なる友達同志や有志で飲みに行った場合は「外食費」、会社やPTAなどある組織に属しての場合（打ち上げとか送別会とか）は交際費、ときっちり区別します。前者と後者では会費を支払うことの意味が違ってきますから。

ところであなたはカラオケが好きですか？ 私はあまり好きではないので（歌うのが下手だし、人と会っている時はゆっくり話がしたいと思うたちなので）めったに行かないのですが、もし二次会でカラオケに付き合うはめになった時は、その費用を「娯楽・レジャー」に含めます。

カラオケが嫌いなら、それこそお付き合いで行くのだから、交際費になるのでは？と思われるかもしれませんが、それは私個人についてのことで、家族でカラオケに行く場合もあるわけです。

（何しろ息子が大のカラオケ好きなので）その時は家族単位の出費になり、娯楽費に入れますので、合わせることにしています。

カラオケ店で食事を頼んだ場合などはその分をどう扱うか、また考えなければいけないところでしょうが、私が行くのは大抵持ち込み可能な店か、別に何も頼まないかのどちらかなので、そうした経験は今のところありません。

食費以外の項目は？②

交通費

バス、地下鉄、タクシー、電車、新幹線代。

我が家の場合、ここに計上するのはあくまで運賃だけで、前述した通り、駐車場と高速代、また駐輪場やガソリン代などは含めません。

通信費

基本的に官製ハガキと切手代です。もちろん書留代や速達料金なども含みます。

クリーニング

クリーニング代に毎月（あるいは毎年）どのくらいかけているかを把握しておきたいので、独立して費目を立てています。「衣料費」に含めることはしません。家計簿の分類表を見ると、被服費の中にクリーニング代が入っていたりしますが、毛布やコタツ布団を出した時にはどうするのかと思います。

費目は立てていますが、日ごろからなるべくクリーニングは利用しないように心がけています。洗えるものはなるべくうちで、をモットーに、毛布もニットもカーテンも自分で洗いますし、ドライマークのものでも工夫して洗ってしまいます。

大して汚れてもいない服を、季節の変わり目だからと決まり事のようにクリーニングに持っていく必要はないと思います。大きなシミが付いたとか、泥だらけにでもなっているならともかく、日本人はやはり清潔すぎるのではと思います。もちろん不潔がいいということではなく、程度問題ですが。

うちでクリーニングを利用しているのは、主に夫の仕事着であるワイシャツです。

ワイシャツに限っては、私のアイロンがけの技術が、夫からイマイチ信用をもらえていないためです。仕上げだけを頼もうか、とも考えたのですが、大体どの店でもプレスだけの注文は受け付けないか、やっても特に料金が安くなるわけではないようです。

本当はアイロンがけのいらぬ形態記憶シャツにしてほしいのですが、夫の却下にあい、あきらめています。彼なりにワイシャツにはこだわりがあるようで。

以前は特に店を決めず、何かのついでに寄るとか、その都度行きやすい店を利用していたのですが、今はワイシャツ一枚九十円で仕上げしてくれる店にしか出しません。幸い、今業界も競争が激しいのか、安くて技術もいい店がどんどん出ています。当事者の方々にとってはその中で生き残るのは大変なことでしょうが、私たち利用者にとっては嬉しい限りです。

ただ、看板品のワイシャツが安いからといって、他の衣類も同じかというところとは限らないので、ワイシャツ以外のものを出す時は、必ず一度料金を調べ、比較検討してから利用するよう

にします。つい何も考えずにワイシャツと一緒に他の衣類を出してしまって、支払う段階になって後悔したことがありますので。

出すものによって店を使い分ける知恵とフットワークの良さが大事です。

これは余談ですが、以前は季節に関わらずワイシャツは毎日取り替えるもの、としていた夫も、リストラ後は、（夏場以外は）一枚を二日着るとか、出費を抑えるための努力をしてくれているようです。

学校費

給食費、PTA会費、教材費、遠足代、修学旅行などの積立、体操着、紅白帽、上履き、（学校で使うための）文房具、道具代。

子供の学校関係の支出（保護者のための費用は、前に説明したように「交際費」とします）はすべてここに含めます。

※子供がまだ保育園に通っている頃は、「保育園」という費目を立てて毎月の保育料を計上していました。絵本代とか写真代など、保育料以外の出費は「保育園雑費」という費目の中に入れていました。

「娯楽・レジャー」のところで、水着は遊ぶために買うものなので娯楽費に含める、と書きました。

が、ゴーグルと水泳帽、水着を入れるバッグは学校費に含めています。帽子もゴーグルも、息子が行くプールや海では使わないことが多いですし、そもそも購入の目的は学校から着用を強制されているからなので。水着バッグも同じ理屈です。

水着だけは学校でもプライベートでも使うわけですが、よりどちらの目的が大きいかといえやはり遊びの要素が大きいという判断です。これが、お子さんがスイミングスクールに通っているとかならまた違う判断になるでしょう。

隼人費

「隼人費って一体何なの？」と思われたことでしょうか。これは何をかくそう？うちの息子の名前です。この名の通り、学校や習い事以外の息子にかかった支出をここで計上します。毎月のお小遣い、（家計費から捻出した）本、マンガ代、おもちゃ代、ゲーム代、誕生日やクリスマスのプレゼント代など。

お小遣い（小学六年生の現在、ひと月五百円）だけで済む月もあれば、大幅にオーバーしてしまうこともあります。何しろ母親の私が無類のマンガ好きなので、安く仕入れるためによく古本屋を覗くのですが、息子を連れていくとどうしても息子の分まで一緒に買わされるはめになります。今度からはなるべく息子のいない時間帯を狙って行くようにしよう、と計画中なのですが。毎月のお小遣いも、別に親が律儀にせつせと渡しているわけではなく「あれ、今月まだもらって

ないよ」と子供から請求されなければあげない、といういい加減さです。一人っ子でのんびり育てているせいか少々ボーッとしたところがある子なので、請求がこない月もあり、親としてはラッキーです。

お小遣いに関しては、そのものの是非や額、開始時期などについて、学校の保護者会でもよく話題に上ります。私個人的には、素朴な時代ならともかく、現在の、子供をターゲットにしたこの巨大消費社会の中で毎月いくばくかの金銭を渡したところで、それが子供たちにとって、はたして本当に親が考えているようなお小遣いとしての意味を成しているのかどうか疑問を感じるころですが、ここでその問題について論じることはできません。

ただ、うちでは、子供が「友達ももらっているからぼくもお小遣いがほしい」と言い出した時に、それを承諾する条件として、必ずお小遣い帳を付けることを彼に課しました。彼の得意な「あとでやるよ」はこれに関しては絶対に許しません。お金を渡した時はもちろん、使った時も私の目の前ですぐに帳面を開かせます。

(うちの子の場合、あとでと言ってそれっきり忘れる危険性がとても高いので)

やはり子供のうちから金銭の流れをしっかりと記録し、管理する習慣を付けさせるのは大事なことだと思います。もちろんそのためには、親のほうがかつて金銭管理にいい加減では困りますが。

ところで、「食費」の部分でお祭りの屋台での支出の話をしました。屋台で買うのは何も食べ物だけとは限りませんね。たとえば金魚すくいやゲームなどの分は「娯楽・レジャー」に、玩具類が当たるくじ引きなど、何か形のあるものが手元に残る場合は翔太費に、と区別して計上します。

。

ピアノ、ECC（英語教室）、習字、軟式野球、学研、ベネッセ、ピーアイ（絵画教室）

子供の習い事や学習教材などは、教育費などとしてまとめることはせず、それぞれの名前で個別に費目を立てています。今まで使った費目は見出しにあげた通り。

もちろんこれらがすべて同時に発生しているわけではありません。次々やめたり新しいものが登場したりして、現在残っているのはスポ少の軟式野球のみです。中学に進めば今度は学習塾などの項目が加わることになるのかもしれませんが。

月謝だけでなく、随時かかる費用——年度ごとに買うテキストや、その教室で使うための道具なども各費目に含めます。費目を立てる際は、基本的に毎月出費が発生するものである、ということをお原則としています。

たとえば、息子は軟式野球を始める前、地域のソフトボールチームに入っていたのですが、そこでは会費を半年ごとに払うしくみだったので、わざわざ費目を立てることはなく「隼人費」に含めていました。

また、野球で使うグローブやバットなどの道具はここには入れません。「隼人費」とします。考え方としては、チームから強制されて購入したわけではないし、（必要なのは確かですが、バットはチームのものを借りることもできます）個々の都合で新しいものを買うこともあれば、遊びでも使うものなので。

ただ、チームに所属しているために必要なユニフォーム代などはここに入れます。

床屋代

夫と息子の散髪代をまとめています。

リストラに遭う前は、夫お気に入りの店があり、息子も一緒に必ずそこを利用していたのですが、腕や接客技術がいい分、料金も随分よかったです。夫一人分だけでも私のカット代より高かったくらいですから。

しかし、今はやはり散髪代もリストラせざるを得ず、夫は御用達としていた以前の店を諦め、安さだけが売りのチェーン店に行ってくれています。料金は夫が千五百円、子供は顔そりも含め、ぴったり千円です。

夫が言うには客との会話などほとんどなく、まるで流れ作業のようだ、ということですが、その辺は我慢してもらうしかありません。

何しろ私なんかよりも、男の人のほうがよほど散髪に行く頻度が高いので、本当に助かります。

生協

皆さんの地域にも生活共同組合、いわゆる生協があると思います。

近所の数人でグループを作り、チラシを見て食料や衣類、雑貨などほしい品を注文すれば一週間後に商品を宅配してくれる、という共同購入をご存知の人も多いでしょう。特にグループを作らなくても個人で利用できる、個人宅配というシステムもあり、利用者も増えているようです。私も結婚してすぐこの共同購入に入り、引越し後も引き続き新しいグループを作るなどして、現在に至っています。

支払いは、一ヶ月分まとめて翌月に引き落としされるので、当月、口座から引き落とされた分をここに計上します。

共同購入は便利ですが、用紙に書き込むだけの手軽さからつい買いすぎてしまうことはありませんか。

私も以前は普通に「ほしい」と思うものを買っていたのですが、（もちろん値段に全く無頓着だったわけではありませんが）今は何がほしいかよりもまず値段を何よりも優先させて、「値段の安いものの中で、なおかつほしいものがあればそこで初めて注文する」という姿勢に徹することになっています。

どんなにほしいと思っても絶対に注文しなければいけないものなどそう多くはありませんから。仕事、あるいは育児や介護などで、全く買い物に行く時間がないという人は別ですが、私の場合は普通に買い物にも行けますし、バーゲンの日など店舗で買ったほうが安い場合も多いので、共同購入での買いすぎは禁物です。注文していたのを忘れ、つい同じ品物を買ってしまったなど、節約生活においては愚の骨頂。

これを防ぐため、注文した品をメモしておく方もいますし、私も何度かトライしていますが、ど

うもこれが面倒でなかなか習慣にはなりにくいのです。

ですので、初めから、一週間の間、何を頼んだのか記憶しておける程度に注文するのが一番だと思います。

だったらそもそも共同購入などやめればいいのでは？と言われそうですが、毎週届くチラシやカタログを眺めるのは楽しい行為でもあるし、いろいろ特典もあるので今のところ脱会する気はありません。

上手に利用していこうと思っています。

不思議なのは、店で値札を見る時の感覚とチラシを見ている時のそれが異なるということ。

店では冷静に「これはちょっと高いな」と感じるのですが、その同じ値段がチラシではそう感じない。むしろ手ごろにさえ思えてしまう場合もある。店での買い物と違い、その場ですぐに財布からお金が出ていくわけではないせいか、値段の感覚が実感として沸きづらいのでしょう。

ここに直接販売ではない、通販の怖さがあるのかもしれませんが。

基本的に私は、お金を後で払うということは怖いものだ、と思っています。来月になればその分のお金が過剰に手に入るわけではないし、むしろ手元に残るお金が少なくなるだけですから。

まあそうはいってもどうしてもすぐ必要になるものもあるわけで、理想通りにはいきませんが、「今あるお金だけで生活する」という暮らしの原則だけは忘れたくないのです。まして食料品など、もう食べてしまった分を後から払うのはどうも空しい。

そのため私は、毎週商品が届いた時点で、その分のお金を、納品書を保管しているケースと一緒に入れておきます。「注文品は今この場で買ったものだ」と仮定するわけです。その分が翌月口座から引き落とされた時点で、ケースのお金を財布に戻します。

当月支払う必要がなくてもその分を財布から出すことにより、手軽さからつい買いすぎてしまった、などということのないよう、自分を戒めています。

管理の方法として、ひと月の予算を立て、一回に注文する分の上限を決めたりしていたこともありますが、これはあまり有効な方法ではありませんでした。毎月同じ商品がチラシに載っているわけではないので、どうしても週によって注文数に偏りが出てしまうのです。

なので、私はあえて予算は決めずに、とにかくそのつど必要な、かつ安いものしか買わないことを心がけています。

また配達日に届く納品書は必ず支払日までまとめて保管しておきます。月末に請求書が届いたら納品書と照らし合わせ確認し、それが済んだらすぐに破棄します。

お金に関する書類をろくに確認もしないまま捨ててしまうことはもちろんNGですが、それ以上に用済みのものを整理せずにとっておいても、いいことは一つありません。

パパ小遣い

給料と比例して、結婚してから現在までキレイな下降線を描いていることはいうまでもありません。

ただ給料がそれなりによかった時は、その分外での付き合いも多く、出て行くお金も多かったのですが、今の会社では飲み会などほとんどないので、額が減っても何とかなっているようです。

基本的に小遣いの中からまかなってもらうのは、昼食代とタバコ代、飲み会の費用。

昼食は、営業の途中で自宅に帰ったり、実家に立ち寄ったりして、浮かす工夫をしているようです。

タバコに関しては、お金ももったいないし、健康のためにもできればやめてもらいたいのですが、こればかりは本人の意思次第なのでどうしようもありません。

カード

カード使用分として、当月に口座から引き落とされた分をまとめて計上します。

節約するうえでカード使用を制限するのは当たり前のことで、できればゼロにしたいのですが、何分手持ちの現金が少ないため、使わざるをえない時もあるのが現実です。

カードを使った時は、家計簿に日付と金額、品名、支払日を控えておきます。記入する場所は、そのつど思いついたところではなく、一覧できるよう、予め決めておきましょう。

家計簿に専用のページがあればそこを利用してもいいでしょうし、大抵巻末に自由に使えるページがあります。なければ添付されている表の中で、必要のないものをつぶしてもいいでしょう。請求書がきたら忘れずにその分を線で消します。

大事なのは、自分が使っているカードの締め日と支払日を常に認識しておくことです。

支払日は覚えている人がほとんどでしょうが、出先で急にほしいものが出た時など「締め日」を知っていると判断の参考になります。

また、私がカードを使うのはショッピングだけで、キャッシングは利用しません。高い利息を払うのが嫌なので。

食費以外の項目は？③

家賃

十二年前、結婚してすぐに住んだのは、住宅街の少し奥まった場所にある、築五、六年の賃貸アパートでした。婚約当時は二人とも仕事が忙しく、加えて私はサービス業でしたから、休みも全く合わず、一緒にゆっくり部屋探しをするような時間はほとんど取れない状況でした。結婚の日取りも決まり、とにかく早く新居を探さなければ、というぎりぎりの段階になって、ようやく二人揃って不動産屋に出向き、案内されるまま一発即断。その足でそれぞれまた仕事に戻る——という有様でした。

地下鉄沿線という、ただそれだけの条件で決めた新居は、典型的な二DKで、玄関を入れてすぐのダイニングキッチンに、六畳の和室が二つ。夫婦二人で住むには充分とはいえなくても何とかなる間取りですが、夫が実家からステレオセットを持ち込み、私のほうは母親に先導されるまま、いわゆる婚礼家具などを買い揃え、しかもダブルベッドを置いたために、かなり手狭になっていました。

その頃は私もまだ二十代前半で、収納についての知識や、すっきり暮らす知恵などは何も身に付けていませんでしたから、文字通り家具のジャングルの中で生活している、という状態でした。

(その婚礼セットの中で現在も使用しているのは、私の衣類タンスと夫のスーツを吊るすハンガータンスのみ。ベッドや和服用タンス、ドレッサー、クローゼットなどは、実家に預かってもらったり、業者に売り払うなどしてすべて手放しました。ほんの一時新婚気分を味わうのには、デーンと構えた婚礼セットもいいかもしれませんが、結局は無駄な買い物に終わったという事実は否めません。大邸宅に住むのでもない限り、何の計画もなく家具を買い込むことは愚かなことなのだとこのことを、実感をもって勉強したわけです)

結婚して一年を待たずに子供が生まれ、彼がベビーベッドから抜け出してハイハイを始めた頃、真剣に引越しを考えるようになりました。やはり子供の成長を考えると部屋がもう一つ欲しかったし、私自身、一年半住んでみて、あまりに閑散とした周りの環境にどうにもなじめなかったのです。

一応地下鉄の最終駅から徒歩圏内とはいえ、街の中心部からは遠く離れた郊外の住宅地。静か、といえば聞こえはいいのですが、町全体がひっそりとしていて、日中散歩していても誰ともすれ違うことがない——というのは、下町の喧騒の中で育った私には耐え難いことでした。

ちょうどその頃、市の広報誌に市営住宅の入居者募集の記事が載りました。三DKでしかも新築。場所は中心部に近い、という願ってもない高条件です。早速書類を揃えて申し込みました。——この時夫は、現状よりも家賃が高くなることを理由に、引越しには消極的でしたが、のちにこの時の決断が正しかったことを何度も実感することになります——後で聞くとところによれば、かなりの倍率だったようですが、幸運にも当選し、即入居。現在もそのまま市営住宅に住み続けています。

皆さんもご存知の通り、市営住宅というのは各世帯の収入に応じた家賃設定になっています。それなりに夫の給料が良かった頃は、「早くマンションがほしい」などと人並みに夢を抱いていたこともありましたが、二度目のリストラの時には「市営住宅に住んでいて本当に良かった」と心から思いました。

担当部署に申請をすると、失業保険が支給される間は共益費のみの支払い、つまり家賃はタダということになったのです。収入が途絶えるわけですから当然といえば当然なのですが、こうした制度のあることが素直に有難いと感じました。

これが民間であれば、入居者が無職になろうが給料がぐんと下がろうが、家賃が免除になることなどありえません。ローンを払っているなら当然のこと。容赦なく請求はくるでしょう。もしローンに追われている身でリストラにあっていたら、今頃どうなっていたのか、考えただけで恐ろしくなります。

市営住宅には、住人同志の付き合いなどにおいて、一般の住宅とは違った煩わしさも確かにあります。入居者の大半はごく普通の生活者ですが、中にはこちらの常識が全く通用しない人もいます。もちろんそういう人はどこにでもいるのですが、入居者の社会的地位が低いために、そうした人の割合が一般の住宅より高めになるのだと思います。が、二度リストラの直撃にあいながらも、家族が路頭に迷わなくてすんだという点においては、市営住宅に住んでいてよかった、と心底思いました。

家賃は、引っ越してきたばかりの頃は結構高く取られていましたが、その後夫の給料が転職などでどんどん下がっていくのに比例して、現在は収入の大体六分の一程度です。平均的なサラリーマンのひと月の小遣い額より安いと思います。立地、間取りなど今と同じ条件で、民間の住宅を探すとしたら家賃はおそらく四、五倍はかかるでしょう。

もちろん経済力のある人は、家を買うとか民間の住宅を借りて住めばいいわけで、そういう人にまで「市営住宅に入ったほうがお得よ」と勧めているわけではありません。どうぞ誤解のないように。

「住宅ローンが大変だ」という話の後に必ず「家賃が安くていいわねえ」と言ってくる人がいますが、それはただの嫌みというものです。こちらからすれば、「あなたはローンを組むだけの力があっていいわねえ」と言いたくなります。

そもそも市営住宅というのは、「住宅に困窮している低所得層のために住居を安く提供する」というのがコンセプトですから、家賃さえ払えば誰でも彼でも入れるというものではなく、十分な収入のある人は初めから対象外なのです。それでもどういうわけか、家族向けの部屋に単身者が住んでいたり、高齢者しか入れないはずの部屋に若い家族が住んでいたりなど、いろいろ不正をしている人が多いのも事実です。きちんとルールを守っている人のためにも、役所は不正入居者を調べ上げて通告するなど、もっとしっかり仕事をしてほしいと思います。

これは余談になりますが、私は「自分の家を持つ」ということへのこだわりは全くありません。広いだけが取り柄の平屋で育ったせい、一戸建てへの憧れはもともとありませんし、マンションがほしいというのも設備の整ったきれいな部屋に住みたいという気持ちからで、所有すること

にこだわっているわけではありません。賃貸でもかまわないわけです。なぜ日本人はマイホームに異常なまでに執着する人が多いのでしょうか。

日本の賃貸物件は単身者用のために作られたものが大半なので、家族を持ち、それなりの住まいに住みたいと思えばマイホームを建てるしかないという現状も確かにあるでしょうし、自分の家を持つのがステータスだという価値観に縛られた人もいるのでしょう。

しかし高度成長期ならまだしも、こんな不安定な時代にまで何が何でもマイホームを、と考える人がいることには驚きです。マイホームといっても、借金をしている間は自分のものとはいえないわけですし、高い固定資産税を払いながらようやく支払いが終わる頃には、肝心の家はもうボロボロ。よく「親子ローン」などといいますが、その言葉を聞いただけで気が遠くなります。

価値観の問題とはいえ、そこまでして家にこだわる理由は何なのでしょう。

親の残してくれた土地があるとか、遺産を相続したとか、経済に余裕があるなら別ですが、毎月の給料とボーナスのほとんどをローンに丸投げするような人生では、一体何のために生きているのかわかりません。

それよりもその分のお金で旅行に行ったり、気分に合わせて住まいを変えてみたり、そうした暮らしを楽しむほうがずっと豊かな人生を後れるのではないのでしょうか。

とはいえ、この先もずっと市営住宅に居続けたいかという決めてそうは思いません。市営住宅は、あえて言うまでもありませんが、住民が住みやすいようにという視点にたって作られているわけではないので、近隣付き合いなどのソフト面だけでなく、物理的にもいろいろと我慢を強いられることが多いのです。

どういう設計をしたのか、ただでさえ狭いトイレに太い水道管がむき出しに通っていたり、変なところに中途半端なすき間があったり、不便なことこのうえなしです。劣化を防ぐため、普段から掃除やメンテナンスをこまめにするよう心がけてはいますが、壁紙は何度張りなおしてもピラピラと剥がれてくるし、浴室の黒ずみはどんなに力を入れてこすっても取れません。所詮、造りそのものが雑にできているため、維持努力にも限界があります。

むしろここを早く出られる時がくればといいと願っている、というのが本音です。

駐車場

団地に設置されている駐車場代です。駐車場も市の管轄なので、料金も民間よりは多少安めになっていますが、こちらはそんなに差はありません。

光熱費

〈 電気代 〉

光熱費は毎月の支払額が低いのにこしたことはありません。

いくら多く払っても、ポイントがつくとか、割引制度があるとか、そうしたお得なサービスが受けられるわけでも何でもありませんからね。できれば一円でも安く上げたいものです。

主婦向けの雑誌でも、光熱費の節約術は食費に続いてしょっちゅう登場しています。でも何でもそうですが、そうした一般論である情報を鵜呑みにすることは禁物かもしれません。私も何度か苦い経験があります。

たとえばテレビの主電源を消す、というのは皆さんよく知っている節約術だと思います。私もずっと実行していたのですが、なんと何度もパチパチ触っていたせいで主電源のスイッチが壊れてしまったのです。その修理に電気屋さんをよんだらなんと九千円も取られてしまい、節約どころが大損してしまいました。それ以来、主電源には一切触らないことにしています。数十円電気代を安くするために電化製品を壊してしまっては元も子もありませんから。

また基本料金を下げようと、電気のアンペア数を三十アンペアから二十アンペアに変えてみたこともありました。常に電力を意識し、うまく家電を組み合わせれば大丈夫だと思ったのです。ただ現実の生活はなかなか考えた通りにはいかないもので、ついうっかり電力を使いすぎてしまい、一日に何度もブレーカーが落ちることになりました。そうすると生活にも支障が出てきます。

使用中のパソコンの電源がいきなり切れてしまうとか（当然保存していない書きかけの文書はパーです）、夏、エアコンの効いた部屋で掃除機がかけられないとか、朝の忙しい時に誰かがドライヤーを使い終えるまで電子レンジが使えないとか。夫婦の間でもブレーカーが落ちるたびに、そっちが黙ってドライヤーを使ったせいだの、そっちこそ確かめてから電子レンジを使えだのと口論も多くなってきて、たかだか九百円程度のために家庭内の雰囲気がぎすぎすしてしまっただけこそ本末転倒というもの。ブレーカーが落ちるのを気にすることなく、のびのびと生活を営むことのほうがずっと大事だと思い知り、結局数ヶ月で元に戻しました。

あまりにも節約することに熱心になりすぎるのも考えものです。

それにひと昔前のイメージで電気は高いと思い込んでいる方も多いと思いますが、電力業界は今自由化の波がどんどん押し寄せてきていますから、各社値下げ競争が激しく、公共料金の中では意外と低料金なのです。

我が家はすでに述べたように三十アンペアの契約で、食器洗浄機と季節によっては衣類乾燥機も使用しますが、電気代はひと月平均四千五百円前後と言うところです。エアコンを使う夏も、電気代が極端にはね上がるということはありません。

電気代節約の道は、まず家族を躱けることでしょうね。主婦が一人で節電に励んでも他の家族にその意識がなければ何にもなりませんので。私もよく玄関や洗面所のスイッチのところに「必ず消すこと！」などと書いたメモを貼るとかしていました。

コタツを出る時はスイッチを消す習慣を付けるとか、テレビを付けっぱなしにしないとか、そういう普通のことの積み重ねが大事なのだと思います。おかげで子供は、自然に電気やスイッチの切り忘れを気にかけるようになりましたが、夫のほうはどうもだめです。その場を離れる時は電気を消す、という習慣が全くないようで、結局は私がいちいち後を追いかけて電気を消して歩かなくてはならず、本当に手間がかかります。

それから必要のない場所には初めから電気を使わないこと。我が家の場合でいえば、キッチンと

廊下、洗面所の天井は、ソケットはついていますが照明器具は取り付けていません。キッチンと洗面所はそれぞれ蛍光灯の明かりだけで充分間に合いますし、廊下も玄関の電気を付ければそれでオーケー。これだけでもだいぶ節約になっているはずです。

ただ、室内で誰かが読み物や書き物をする時には、昼間でも薄暗ければ惜しまず電気をつけます。節電より、家族の目を守ることのほうがずっと重要なので。

< ガス代 >

地域差もあるでしょうが、ガス代は光熱費の中で一番高くなります。

お湯をほとんど使わない夏場でも電気代とそう変わりませんし、冬場などは倍近くまではね上がります。

あくまで平均ですが、夏場で四千五百円程度、冬場では七千円から九千円円代というところでしょうか。

私は料理好きではないので、常にガスコンロで何か煮込んでいるわけでもなければ、朝シヤンの習慣のある家族もいないのに、なぜこんなに高いのか本当に嫌になります。

料金そのものの話ではなく、消費者の感覚として日常の使用量と請求される額が、電気と比べてどうも合っていないような気がするわけです。ガス代がこんなに高ければ、近年オール電化住宅を選ぶ人が多いのもうなずける話です。

ガス代の節約は、食器洗いにできるだけお湯を使用しない。こまめに元栓を切る。これしかありません。

まさかお風呂になるべく入らないようにする、というわけにはいきませんからね。我が家はキッチンに給湯器は取り付けておらず、浴室の風呂釜の元栓を開けて、家中のお湯が出るしくみになっています。

なので、洗い物が終わったら必ず浴室に種火を消しに行かなくてはならないのですが、これがつい忘れてしまいがちなのです。

ただ、先日ガス会社の人に聞いたところ、給湯器を付けるのに費用が三万円かかるらしいので、いつ元が取れるのかを考えれば、しばらくは現状のままでいこうと思っています。

< 水道代 >

二ヶ月に一度の支払いです。季節によっても違いますが、大体ひと月にして四千円前後というところでしょうか。水道も料金を抑えるには、無駄な水は徹底して流さない。これにつきます。

独身の頃、部屋に遊びに来た人に絶対にトイレの水を使わせない、一人暮らしの友人がいました。誰かがトイレに立つと必ず「そのままいいからね」と声をかけ、流すのを許さないのです。おかげで、彼女の家でトイレを借りるたびに、便器内の黄色く濁った水と、前の人を使った紙を嫌でも目にすることになり、当時実家で暮らしていた私は内心（何だってここまでケチケチしなくちゃいけないの。トイレを使って水を流さないなんて信じられないわ）といぶかしく思っていたのです。

今この年になって、彼女の行為がようやく理解できると同時に、怪訝にさえ感じていたことを本

当にすまなく思います。仕事はしていたものの、自分の稼ぎから水道代を払ったことなどない私には、社会人になったばかりの給料で生活を営んでいた彼女の大変さがわかるはずもなかったのです。

今は私も彼女に見習って、家で小をした時はいちいち水を流しません。さすがに客人に強制することはしませんし、家族に見せるのにも抵抗があるので、一人の時に限りますが、数回分をまとめて流します。夫と子供にもそうしてもらっています。男性は紙を使うこともないので、いちいち勢いよく水を流すのは尚更もったいないです。子供にまでそんなことをさせては、人の家でも同じことをするのは？という批判もあるでしょうが、幼児ならともかく小学生にもなればそれくらいの分別は身に付きます。

お風呂の残り湯を洗濯に使うのはもう当たり前ですね。初めはお湯を汲むためのポンプを買うのがどうにも惜しく、直接バケツで汲んでいたこともありましたが、やはり大変ですし、誤って水をこぼしたりしてあまりにも効率が悪すぎました。結局嫌になって新しい水を使ってしまうことにもなりかねないので、ポンプを購入。洗濯機に水を汲む際には、ホースを伸ばして洗面所のシンクまで一緒に洗ってしまいます。もう七年くらい使っていますし、その分の代金は、電気代を差し引いても充分元が取れていると思います。

< 電話代 >

数年前、マイラインが登場した際に、我が家では夫の仕事の関係で電話会社をKDDIに選択しました。

ただこの電話代という費目は、電話料金が自由化になる前から使っていたものなので、電話会社を変えた後もそのままNTTへの支払い用としています。結局どの電話会社にしようと、NTTには毎月基本料金その他もろもろを払うことになるので。

電話は固定支出の中でも一番節約が可能なものと思います。

とにかく電話をかけるのは最低限の連絡事項だけにして、あとはかけなければいいのですから。私だけでなく皆さん同じかもしれませんが、相手から頂いた電話でおしゃべりするのはいいけれど、こちらからかけるのは気を使うので本当に苦痛なのです。用件があるのならともかく、「どうしてるかな、ちょっとお話ししたいな」と思っても、「今忙しいかしら」などいろいろ考えてしまい、なかなかかけづらいものです。（若い時にはそこまで気にしませんでしたけど）意を決してかけてみると、案の定？タイミングが悪かったのかぞんざいな対応をされたりして、やっぱりかけるんじゃなかったなどと後悔したり。たかが電話一つでぐったりしてしまいます。

それが今は特に用事がなくても連絡をメールでできるようになり、本当に便利な世の中になったものです。気を使いながら電話をしなくても気軽にコミュニケーションが取れ、電話代も節約できるので嬉しい限りです。

電話代の話に戻しましょう。電話はめったにかけないので、通話料は大概安く済むのですがNTTには毎月何も使わなくても二千五、六百円程度のお金を支払うことになっています。基本料金

と回線使用料、それからナンバーリクエストに加入しているので、その合計分です。

電話料金の仕組みは複雑すぎて、一体どこの会社が一番安いのかよくわからなくなっていますが、たとえば通話料金がNTTより安い会社を使っている、毎月これだけNTTに持っていかれたら、どこを選択したところであんまり変わらないという感じがしますね。

節約、節約といいながらナンバーリクエストに入っているのはもったいないのでは？とお思いかもしれません。私もこのサービスが導入されてから、興味はあったものの加入するまでにはずいぶん悩みました。電話代の他に月六百円払うのがどうにも惜しい気がしたのです。（ナンバーディスプレイだけの加入ですと月四百円で済みますが、これだと非通知の電話もかかってくるので、あまり意味がない）別に必ず必要なものではないし、あくまでオプションですからね。ただいざ加入してみてもすぐに「これはお金には変えられないな」と実感しました。電話に出る前に相手が誰なのか、少なくとも親しい友人や家族ではないな、などとある程度予想がつくというのは、精神にこのうえない安定をもたらします。

万一セールスなどの電話に出てしまったら、次回からその電話番号を着信拒否にするとか、あるいは「セールス・デルナ！」などと表示が出るように登録しておけば、またかかってきたとしても二度と受けなくて済みます。今ではかかってきた電話が誰からかわからないということのほうが信じられません。子供に留守番をさせる時も、表示を見てパパかママ以外の電話には出ないように、と言っておけば安心です。

ですので、この費用は我が家の場合必要経費であるといえます。

KDDI

KDDIから請求がくる分を別に立てています。

インターネットのプロバイダもこの会社を使っている、通話料と毎月の接続料金の分です。接続料金のほうは固定制ですが、通話料は大体数百円で、千円を越す月はあまりありません。

携帯電話

過去に夫が携帯、私がPHSを使用していた頃には、別に「PHS」という費目を立てていましたが、現在は夫婦で同じ会社の携帯を使っている、一つにまとめています。請求書も一緒です。

携帯は手軽だし、特に家族が相手だと大した用件じゃなくてもつい簡単に使ってしまいがちなので自制が必要です。それでなくても携帯は通話料が高く、ちょっとしか話していないつもりでもあっという間に料金が加算されていきますから。我が家の場合は、二人で月に六千円台から七千円円台に収まっています。

夫が言うには二人分でこの金額は驚異的に安いということですが、比較の対象がないためよくわかりません。

本当は携帯電話など特に仕事で使っているわけではない人にとっては贅沢品だし、思い切って「

持たない」という選択もあるでしょう。

私も、もともと子供を保育園に預けていた時に、先生からの緊急連絡用にと持ち始めたものなので、別に絶対に必要というものでもありません。何しろ十年前はなかったのですからね。仮に基本料金がなく、従量制ならばこんなに便利なものはないと思いますが、ほとんど使用することがないのに、毎月これだけのお金がかかるというのは、何だか損をしている気になります。

保険料

我が家の保険は、家族全員の分を含め、四社に加入しています。

家計簿には全部を合わせた金額ではなく、各社の名前で費目を立てて、別々に記入します。

まず軸となるのは、夫が入っている「S生命」。数年前、保険の見直しを行った時に、主な保険会社に電話をして確認する、ということをやったのですがこの会社が一番保険料が安かったのです。

私のほうは、特に生命保険には加入していません。（もし私に万一のことがあっても、残った家族が生活費に困ることはないの）

いつか入院するような事態が起こった場合に備えて、医療保険のみに加入しています。終身保障の「H生命」とガン保険の「A生命」、以上二社です。

子供の保険も、特にこども保険などには入っていません。保険料が高いからです。

私と同様に医療保険だけの加入で、その中でも保険料が一番安い「全労災」を選んでいました。あとは彼が成人し、自立するようになったら、自分でいい保険を選んで加入するなり継続するなりしてくれればいいと思っています。

それから自動車保険の「T保険」。自動車保険については、私は自分が運転するわけではないので（ペーパードライバーなのです）、あまりくわしくありません。自動車保険だけは、全面的に夫に任せていますが、同じ条件で見積もりを頼んでみて、T社が一番安かったらしいのです。これで我が家の保険関係は全部です。

保険に関しては、私の場合、母親が保険の外交員をしていた関係もあり、長い間、自分で詳しく調べてみようという気にはなりませんでした。結婚後も、独身時代に母親から勧められるまま入った保険をそのまま続けていたのですが、子供が小学生になって長く続けたパートを辞めたのをきっかけに、保険の見直しをしようと決めました。

まず本屋で一冊の本を買い、隅から隅まで読んで保険のしくみを理解することから始めました。いろいろなことがわかってくると、それまでいかに保険についての知識がなかったか、人任せにしていたかを痛感することになりました。

保険料を節約するには、まず初めに保険についての知識を得ることです。

そうすれば、どの保険が必要かそうでないかなどの判断が自分でできるようになります。

この時、大事なものは必ず「自分で」本を読むなり調べるなりして勉強すること。面倒だから知り合いの保険屋さんにとちょっと聞いてみようか、というのはダメです。質問したつもりが一方的にいろいろ説明されて、結局新しい保険に加入することになってしまった、というのでは何にもな

らないわけです。

我が家はかなり保険料は抑えているほうだと思います。基本的に保険で貯金をしようとは考えていません。自分なりにじっくり保険を勉強してみた結果、基本的に保険は掛け捨てにして、保険料を安く抑えるのが一番合理的だという結論を出しました。

将来的には変わってくるでしょうが、今のところ月に掛かる保険料は、三人分合わせて一万六千円程度。それに自動車保険を合わせても二万円を切ります。

人間は誰もいつ人生の終わりが訪れるのか、いつ病気をするのかわかりません。保険はギャンブルと同じなのです。

なので、先のことを考えるとつい不安になる気持ちはわかりますが、コマーシャルのイメージや保険屋さんの言うことに惑わされず、保険料は抑えに抑えるくらいでちょうどいいのでは、と思います。

高い保険料を払ってもなお生活に余裕があるご家庭は、どんどん保険会社を儲けさせてあげればいいと思いますが、我が家も含め、限られたお金で生活するしかない一般の家庭では、どうなるかわからない先のことより、今生きて元気である暮らしのほうがずっと大切です。

とにかく一度、どこかの保険会社が出版しているものではなく、ニュートラルな立場の人が書いた保険の本を一読することをお勧めします。わからないことは理解できるまでとことん勉強して知識を身につけること。

これは節約を実現するための必須事項だと思います。

収入の部

収入

夫の給料をここに入れます。求職中に支給された失業保険もここに入れました。

パート代

私のパートの給料です。考えてみれば結婚してから完全な専業主婦をしていたのは妊娠中くらいのもので、あとは常に何らかの仕事をしてきました。

まず子供がよちよち歩きの頃に、子供連れでもできる教材配達の仕事を始め、息子を自転車に乗せて近所を回って歩きました。子供が三歳になるとすぐ保育園に預け、健康食品を扱う会社にパートで入社し、彼が小学校に入学するまで勤めました。それまで母子でべったりしていたので、息子を手から離すのには不安もありましたが、朝泣かれたのは最初の二、三日だけで、あとはこちらが拍子抜けするほどすぐ園の生活に慣れ、卒園まで本当に楽しく通ってくれました。

本当のことをいえば、まさか自分の子供を保育園に預けることになるとは全く予想していなかったのですが、早く外に出て仕事をしたいという気持ちが日増しに強くなってきて、幼稚園入園まではとても待てずに保育園の入所申し込みをしたのです。

自分の希望を優先した形で、当初の予定よりは少し早めに息子の手を離すことにはなりましたが、結果的にはこの選択は、大変よかったと思っています。

近隣の幼稚園と比べて園児の数が少ないので、先生の目は行き届くし、お母さんたちとの付き合いも皆働いている人ばかりですので、過度につるむこともなく面倒な揉め事などは全くありませんでした。

また、かしこまった制服ではなく、終日着慣れた服で過ごせるというのも子供が園に対して過剰な緊張感を持たず、すんなり溶け込めた要因だったのではと思います。

私自身はカトリックの幼稚園に通ったのですが、子供の頃、あの制服というものが大嫌いでした。天候に関係なく常に同じ格好をしなければいけないというのがどうにも苦痛だったのです。息子には、暑い盛りにはタンクトップに麦わら帽子、雪の降る日にはスキーウェアなどで、気候に合った格好をさせてあげられることは親として安心でしたし、小さい子供にとっても好ましいことと思います。

毎日の送迎は確かに大変でしたが、その分子供の様子を見る機会も多くなりますし、バスに乗せて「はいさようなら」、では絶対に味わえないだろう、と思えることがたくさんありました。大雪の日。普段より一時間も早く家を出て、小さい息子の手をしっかりと握りながらゆっくりゆっくり雪道を踏みしめて歩いたこと。冬。真っ暗な中をピカピカ光る交通標識を数えながら帰っ

た道。桜吹雪の中を自転車で通り抜けた春の夕暮れ。みんなみんな大切な思い出です。

※息子が通ったのは市の認可保育園です。無認可の場合は保育園ごとにそれぞれ状況は変わってくるでしょう。

息子の入学を機に別の会社でフルタイムで働き出したのですが、そうしてみても改めて保育園という施設がいかに親が働きやすいようにできている有難いものであったか、ということのを再認識することになりました。

同時に、小学校が基本的に「母親が専業主婦で家にいる」ことを前提としているのだということも。

親の都合などおかまいなしに、平日に次々と設定される行事。日によっては、予定よりも早い時間に帰宅する子供たち。午前中から始まるPTA。小学校に上がったとたん、急に働きづらくなってしまいました。

子供を一人で置いておくことと、行事に参加したくてもできないことに耐え切れず、仕事をやめることを決意。それからは勤めに出ない代わりにフリーペーパーの配達をしたり、謝礼がもらえるモニターをしたりと、毎月できる限りお金は稼ぐようにしてきました。

もちろん私の稼ぐお金などたかがしれているのですが、主婦であろうが子持ちであろうが、できる範囲の中で働こうとする意思と実行力が人間として最低の義務であり、誇りだと私は思っています。

特別な事情がない限り、家庭の経済責任を夫一人だけに押し付けるのはずいぶんアンバランスな行為です。

専業主婦でなぜいけないの、などというのはあまりに子供じみた言い分でしょう。

しかし、子供を持ったことのない女性が声高に「女性も仕事をするべき」というのも極端な話で、子供に犠牲を強いてまで何がなんでも働かなくてはいけないとは私は思いません。これから成長するべきものを守り育てるのもまた大人の義務だからです。

子育てと仕事の両立の難しさ、切なさは多くの母親と同様、私も身にしみるほど経験してきました。

これは人の生き方にも関わる問題なので、一概に語ることはできないでしょうが、どんな時でも自分でお金を稼ぐということを放棄しないでほしいと思うし、自分にもそれを強く課したいと思っています。

その他

上記以外で金銭が家計に入った分をまとめます（もっともめったにあることではありませんが）

たとえば実家の母親と一緒に買い物に行き、おつりをもらったとか、年末調整でお金が返ってきたとか、保険の満期が下りたとか、そういった突発的な場合です。

ちなみに子供が親戚などからもらうお小遣いは、基本的に貯金をさせますが、つい生活費とし

て使ってしまうことも。その場合もきっちり「その他」に組み込みます。

夏冬のボーナスから生活費に回した分もここに入れます。

家計簿をつける ～ まとめ ～

例として、私が実際に付けている家計簿のページを添付しました。上から順に見ていきましょう。

- ・くりこし・・・使用しません
- ・収入・・・使用しません
- ・食費・・・前に説明した通りです。カッコの中は買い物をした店の名前。
Jとあるのは、ジュースの略で自販機で買った飲み物の分です。
- ・外食・・・食費欄と同じように、外食した店の名前を一緒に記入しています。
名前を残しておく、後で見返して記憶を辿ることもできるので便利です。前の項で、外食費は、（外食費）（個人外食費）（ランチ代）と三つに分けるという話をしましたが、この段階ではまだそれらの費目は使いません。すべて店の名前を付けて書き込んでおきます。
要は、月末に当月分を集計する際にそれぞれ三つに分類するわけですが、店名から、友人と一緒にだったのか家族で出かけたのかなどの判断はできますので。
- ・食費合計・・・左側のカッコの中は外食分です。集計や後でフィードバックする時のために、外食分はこのように分けて記入しておきます。
そして、右側に食費と外食費を合わせた金額を書き入れます。
- ・日用雑貨・・・購入した品名を書きます。例にあるようにティッシュ、スポンジ、洗剤など。雑貨はスーパーで食費と一緒に購入する機会が多いので、記入の際はレシートをよく確認し、記載漏れがないよう注意しましょう。
そうしないと、日用雑貨の分まで食費として計上してしまうことになります。
- ・その他の費目・・・家計簿に予め印刷されているものは問題ないのですが、載っていないものは自分で空欄に書き込むしかありません。
ただ、普通は使う費目に対して空欄が足りないですし、月によって発生頻度も違うので、私はこのように（※1）自分で一見して費目名がわかるようにしておきます。
こうすれば集計の際、いちいち目を横に移して確認する手間も省けます。

また、どこに入れるか迷ってしまいそうなものは（※2）のように赤字で費目名を添えておくと、集計がスムーズにいきます。

- ・ 支出合計・・・一日分の支出合計を出します。家計簿を付けるたびに記入してもいいでしょうし、月末の集計の時にまとめて計算してもいいでしょう。私は後者のやり方をとっています。

- ・ 差引残高／来週へのくりこし・・・使用しません

- ・ メモ・・・例を見て頂ければわかるように、この欄や上部の空白にいろいろと書き込んでいます。

ここに家族の行事はもちろん、誰とどこに行ったかなど日々の出来事を簡単に記録しておくことで家計簿が充分日記代わりにもなっているわけです。ただ、必ずしもすべてをメモに残さなくても大丈夫です。

たとえば既に説明したように、外食した時には食事した店の名前も必ず書くようにしているので、メモには一緒に行った相手の名前を記入しておけば、後で見返した時に「誰とどこに行ったか」がわかります。

またレジャー欄にも、（※3）のように訪れた場所を書いておくことにより、それだけで日記の機能が果たせます。もちろん感情などを含めた文学的な日記を付けたい人には不十分だと思いますが、このスペースを空欄のままにしておくのはもったいないので、ぜひ有効に活用しましょう。

集計作業

集計作業

・ 一ヶ月の区切り方

いよいよ一か月分の集計をします。まずひと月をいつからいつまでに区切るかですが、基本的には（夫の）給料日から次の給料日までを一ヶ月とします。（例・四月二十五日～五月二十五日）が、必ずしも給料日にそれを下ろして使うとは限らないので（今は毎月給料日を待ち構えながら暮らしていますので、給料日当日には朝一番で銀行に走りますが、余裕のあった頃は、手元にお金が残っているため数日銀行に行かない、ということもよくありました）、その月の給料に手をつけた日を「始まり」とみます。

「終わり」は当然翌月の始まりの前日となります。

・ 月ごとの集計

用意するもの―― 電卓、シャープペン、消しゴム、ボールペン（黒・赤）、通帳（口座引き落とし用、給料振込み用、貯蓄用）クレジットカード利用明細書

大抵の家計簿には、ページ毎に週ごとの集計欄が設けられています。が、私は週単位での集計はしていません。そこまでの時間もないし、特別必要性が感じられないからですが、行いたい方はどうぞ。

毎月分の集計を（※4）のように、当月の終わりの日と、同ページの空いているスペース（今週の集計の欄）を使ってまとめます。家計簿に月ごとの集計ページもありますが、私のやり方に合わないので使いません。

月集計欄に関しては、私の家計簿は空白のままです。

まず、費目ごとの合計額を出していきます。ここの順番ですが、①食費、②日用雑貨というところまでは大体決めています。それから後は頻度が高いものから計算していきます。（この二費目は毎月必ず登場しますが、他は月によってばらつきがあるので）

カードの支払い分には赤字で内訳を書き添えます。（※5）このため、カードの利用明細は支払いが済んでも捨てずに、家計簿に挟んでおきます。この記入が済んだ時点で処分します。

すべての費目の合計が出たら、更にその合計を出します。（※6）

あとで消すことができるように、ここはなるべくシャープペンで記入を。

次に、家計簿の「支出合計」を見て、始まり日から終わりの日までの合計額を出します。この数字と（※5）が合っていたらOKということです。

あくまで私の場合ですが、一発で合うのはかなりラッキーな時で、大抵は誤差が出て、その原因を探すということになります。誤差の原因には、単なる計算間違いの他に、あとで支出を付け足

した時にその分を支出合計に含めるのを忘れていたり、食費の合計額が違っていたり、と様々な事例がありますが、それをつきとめ、最終的にぴったり数字が合った時は非常に快感です。パソコンならそんな面倒なことをしないで済むのに・・・と考える方もいるかもしれませんが、休日の午後、掃除を済ませた部屋でお茶を飲みながらゆっくり家計簿を開くのも、おつなものです。仕事ではないのですから、特にメ切日があるわけではありません。自分のペースで取り組めばいいのです。

数字が合ったら、その数字を記入し、一度支締め切ります（※7）。

次に口座引落用の通帳から、当月引かれた分を書き写します。ここで再度締め切り（※8）。それから当月の収入と支出の合計（※7と※8を足した数字）、収支までを出していきます。

収入 夫や私の給料は、振込み用の通帳を見ればわかりますが、収入源が「その他」の場合は、家計簿にこのような形で（※9）記入することになっています。保険の満期金などで、突発的にお金が通帳に振り込まれた場合も記入漏れのないよう注意しましょう。通帳は普段からマメに記帳しておくのはいまでもありません。

支出 ここで忘れてならないのが「夫小遣い」です。我が家では、夫の小遣いは夫自身が口座から自分で引き出すので（額はもちろん毎月決まっています）、私の手元に記録が残らず、つい計算に含めるのを忘れてしまうのです。また貯蓄や積立の扱いですが、この時点では支出として考えます。（※10）は、この銀行に貯金をした分です。通帳から自動引落しで貯蓄に回している場合は、通帳を見ればわかりますが、ATMなどから自分で入金したものについても忘れずにここに含めます。

収支 黒字月は、数字の頭に＋を、赤字の月は△を付けて記入。

次にエクセルで作った表を使ってまとめます。表にすることにより、一年分を通して見ることができ、フィードバックの効果が上がります。

「何だ、やっぱりパソコンを使うんじゃないの。機械はどうも苦手なのよね。パソコンを使わないというから読んできたのに・・・」とがっかりされた方、大丈夫。私のやり方は表に費目と数字を入れていただけなので、特にエクセルに長けていなくてもかまわないのです。私自身も一通りのことしかできません。

例として、私が実際に作った表を添付しました。上から順に見ていきましょう。

※1 ボーナスから生活費を補填

ボーナスが出た際に、その一部（或いは全部）を生活費に組み込むご家庭は多いと思います。その際には、収入の「その他」に含めて計上しますが、エクセル上では（※1）のように、ボー

ナスからいくら生活費に入れたのかということを確認しておきます。

これは私が、ボーナスを月々の生活費に回すことは基本的にしたくない、と思っているからで、そのためにも不本意ながら不足分をボーナスから用立ててしまった場合には、たとえ小額でもそれをはっきり自分に知らしめておきたいからです。

ボーナス時期に通常は手が出ない大きな額の買い物をするのは生活の知恵ですが、ただ単に生活費として横流ししてしまうのでは、家計を預かる者としてあまりに愚か過ぎると思うのです。公務員の方と違い、民間企業、それも誰でも知っているような大企業ならともかく、我が家のように零細企業に勤めている場合は、ボーナスなどいつ支給されなくなるかわかりません。当てにならないのですから、ボーナスは初めから「ないもの」と考え、できるだけ貯蓄に回すのが理想です。

※夏冬きちんとボーナスを頂いていた頃から、このように大層立派なことを考えていたわけですが、正直に告白すれば、当時私はボーナスをかなり「当てにして」生活していたようです。その証拠に、当時親しくしていた奥さんとの会話の中で、彼女が何気なく「うちはボーナスなんてないのよ」と言った時には心底びっくりしたのですから。彼女のご主人は外資系保険会社の営業マンで、会社の規模とは関係なく、そういう性格の仕事だったわけですが、まだ若かった私は（ボーナスがないなんて信じられない。どんなに大変だろう）と素直に同情したわけですが、何だかんだ偉そうなことを言ったところで、実際にボーナスのない生活など信じられなかったのですね。

今思えば、なんて世間知らずで幸せな主婦だったのだろうと自分で自分を嘲笑したくらいです。

あれから数年が過ぎ、夫が携帯電話の会社を退職してからは、見事？ボーナスと名の付くものは一銭もない生活となりました。

※2 光熱費の合計を出す

家計簿の段階ではしませんが、ここでは「光熱費」の行を設け、月ごとに電気、ガス、水道代の合計額を出します。水道代が二カ月に一回の支払いなので、その支払い月に色を付けて、区別しています。

※3 グレーのセル

該当がなかったり、支払いが発生しなかった部分のセルにはグレーで色がけをします。

ただ、支払いが発生しなかったということの内側には二つの意味があり、初めから請求そのものがなかった場合と、経済的な理由からどうしても支払いができなかった場合とがあります。この×印は後者の場合です。

本来ならこんなマークは使わないにこしたことはないのですが、リストラ後は、不本意ながら登場回数が多くなっているというのが実情です。

また、このカッコ内の数字ですが、数回分をまとめて支払った時にこのように表示しています。この場合は、未払いだった先月分を含め、二ヶ月分を支払ったということです。

※4 保険の合計を出す

光熱費と同様、ここで保険料の合計額を出します。毎月の出費の中で保険料の占める割合をきちんと認識するためです。

我が家では一度入った保険をそのまま放っておくことはなく、定期的に見直しをするので、尚更しっかり把握しておく必要があります。

尚、ここに自動車保険は含めません。使っている損保は通常一社だけですし、知っておくべきなのはあくまでも変動を伴う家族全員分の保険料ですから。

※5 純食費を出す

食費の総合計から外食費などを引いた数字を出し、この分を純粋な食費とします。

※6 カード

カード使用分の内訳の中から、発生頻度が高いもの、特に把握しておきたいものは、このように項目を立て、記録しておきます。

※7 ※8 貯蓄は定期と旅行用とに分ける

貯蓄の方法は大別すると「銀行から強制的に引き落としをかける」「不定期に余剰分を通帳に入れる」の二つに分けられると思います。目的によって、方法を選択するのが賢いやり方でしょう。

我が家の場合ですが、貯蓄用の通帳は三冊。まず前者の方法として、定期預金を大人名義のものと子供名義のものに分け、それぞれの通帳に毎月決まった額を積み立てています。

給料日に通帳から自動的に積み立て分が引かれるわけです。（※7）もちろんそれとは別にATMから入金することもできます。（※8）

大人名義のものは、我が家の貯蓄の核となるもので、「何があってもギリギリまで手を付けない」と決め、ひたすら貯めることに専念。一方、子供名義のものは息子に関すること、たとえば将来息子が「外国に留学したい」などと言い出した時のために使うつもりでいます。これらは当然ですが、簡単には下ろせないようになっています。

残りの一冊は旅行用です。後者のやり方を取り、ボーナス時などにまとまった額を入れています。

こちらはキャッシュカードで簡単に引き出せるのですが、普通預金よりは金利が高いという貯蓄

商品を利用しています。

このように、旅行のための資金を定期預金とは別に貯蓄するのが私のやり方です。旅行に行くにはある程度まとまった額が必要ですし、そのたびに貯金を切り崩してはいつまでたってもお金は貯まりません。

もっとも正直に言えば、最近では余裕がないため貯蓄は全くできない状態が続いています。肝心の定期預金もここ数年は、銀行から引き落としがかかる前にお金を下ろしているため（引かれてしまうと生活費が足りなくなるので）貯蓄額は全然増えません。（当たり前ですが、自動積立の場合、別に借金をしているわけではないので、残高がなくても銀行から何か連絡がくるということはありません）

今までリストラにあっても何とか貯金には手を付けずにしのいできましたが、今後どうなるかは不安なところです。

※9 車検代の積み立て

車を一台所有しているだけで、何かと維持費がかかってくるものです。その中でも特に負担の大きいのが税金と車検代ではないでしょうか。

以前はどちらもボーナスから支払っていましたが、それができなくなってからは毎月少しずつ積み立てをすることにしました。専用の通帳に毎月二千元程度の金額を振り込んでおきます。もちろんこれで経費が全額まかなえるほどのお金が貯まるはずはないのですが、支払い時の足しにするわけです。

また、各経費の発生時期を日頃から把握しておくことはいうまでもありません。

※10 ボーナス&貯蓄のまとめ

ボーナスの使い途と、一年間の貯蓄額をまとめます。

※ その他

地域性や持っている暖房器具の種類にもよりますが、我が家では暖をファンヒーターでとるので、冬季に灯油は欠かせません。その灯油代がひと冬にどのくらいかを知るために、余白に合計額を計算して書き込んでいます。家計簿に灯油代を記入する段階で、累計した数字と一緒に書いておくと計算が簡単です。

また灯油代だけでなく、一年間の出費額を知っておきたいものはそれぞれ合計金額を出しておきます。年ごとの比較もでき、大変参考になります。

最終確認をする

一年分をエクセルに打ち込んだら、プリンターで印刷します。

まず月ごとに縦のセルの合計を出し、それが「支出合計」の数字と実際に合っているかを確認します。

合わない場合はまたその原因をいろいろ探すことになります。

これはその原因の一つになりますが、「カード代」や「食費」のところのカッコ書きのセルを計算に含めないよう注意します。「支出合計」が合ったら、「収入」と「収支額」も家計簿と照らし合わせ、打ち間違いや打ち漏れがないかを確認します。

最終チェックが済んだら再度印刷をします。

光熱費と電話代を表に

電気代、ガス代、水道代、電話代はそれぞれ表を作成し、料金を控えています。

縦列に月を揃えることによって、数年間分の比較が可能です。たとえば「ここ数年と比べると今年の夏は電気代が高いわ」などということが一目でわかり、原因の分析ができるわけです。

電話代は光熱費と違い、月別で比較する意味はないので、特に揃えません。

また、インターネットの接続料金と一緒に請求が来る場合は、その分を差し引いて通話料だけを記入します。

表を保管する

印刷した表は、まとめてファイルに閉じ、いつでもすぐに取り出せるところに保管します。

使用するファイルは別にどんなものでもいいのですが、私はリングタイプのものを使っています。

いずれにせよ、紙をきれいに閉じるのが目的ではなく、「使う」ことが前提ですので、できるだけ表が見やすくなるよう工夫して下さい。

我が家の場合、家計簿一年分をエクセルで打ち込むとA4サイズの紙二枚分になるので、閉じる段階で二枚をホッチキスで止め、紙の横に年度を書いたラベルを貼ります。光熱費と電話代の表も同様にします。

公共料金の表は、すべてが埋まってから印刷するのではなく、フレームとなる表を予め印刷しておいて、それぞれ請求書が届いた時点で料金を直接紙に書き込みます。思い立った時にすぐ目で確認できることが大事だからです。

ファイルの保管場所には家計簿も一緒に並べています。家計簿の表紙には日付を書いたラベルを貼り、順番がすぐにわかるようにしています。

家計簿は我が家の、いやもっと性格に言葉を使えば、私という個人の歴史そのものといってもいいでしょう。

子供が急病で入院した時も、長期の旅行中でも家計簿は絶対に欠かすことはありませんでした。

もちろんいつも家計簿を抱えているわけにはいきませんから、直接記入ができない時にはレシートを集め、不可能な場合はメモをし、それでも忘れてしまった時には「細かいことにはこだわらない」あの大原則を思い出し、ひたすら付け続けました。

日常生活の中では、過去の事例や経験を参考にしたいと思う場合が多々あるものです。

「あの時はどうだったっけ」そんな時も家計簿をひもとけば、そこに並んだ単語や数字からすぐに思い出が浮かび上がってきます。単にどこに行った、何を買った、ということだけでなく、当時自分が抱えていた思いや置かれていた状況など、歴史のすべてがページの中には詰め込まれています。

家計簿を付けずに生活することは、私にとってはスコアブックを付けずに野球の試合をするようなものです。スコアブックがなければどんなにいい試合をしたとしても、記録にも残らず、後でデータを読んで参考にすることもできません。後に生かすということがなければ、スポーツの試合も日々の生活も本来の意味を成さないような気がします。

もちろんここに紹介した私のやり方がすべてではありません。

ぜひ皆さんにはご自分なりの方法を見つけて家計簿を始めてほしいと思います。続けていくことによって、自然と軌跡ができてくるのですから。

*** 節約術あれこれ ～ 食費編 ～ ***

夫がリストラにあい、収入が激減してからというもの、我が家は必然的に節約することをせまられました。

雑誌に載っている節約術の記事や本を読んだりもしましたが、紹介されている例の中にはとても現実的とはいえないものもいくつかありました。実行ができなければ、いくらいいワザでも絵に描いた餅で何にもなりません。ここではいわゆる机上の論理ではない、実生活に沿った「術」を上げてみました。

私は料理が得意なほうではないので、節約レシピや素材の扱い方などに関する知恵は大して持ち合わせておりません。節約料理の方法は他の本にいくらでも載っていますので、そちらで仕入れて頂くことにして、ここでは料理術ではなく、あくまで「お金の使い方」に限ってご紹介したいと思います。

レシートをじっくり見る

私のように、家計簿に買った食料品を個別に記入しない場合は、時々レシートをじっくり眺めてみることも大事です。

つい合計金額ばかりを気にしがちですが、そうすることによって「こんなものを買っていたんだ」などいろいろな発見があつておもしろいですし、思ったより買いすぎていたことがわかり、ハツとすることもあります。たとえば私の場合、息子が好物の菓子パンがあるのですが、それがごく限られたスーパーでしか売っていないため、見つけるたびに買いだめしていたのです。単価が安いので特に気にすることもなかったのですが、ある時レシートを見てがく然としました。なんと一回に七百円近くも使っていたのです。いくら好物でも我が家の基準では、一回に使う額にしては大きすぎます。早速行動を改めたことはいうまでもありません。

こういうことを認識することは大切です。

買い物は誰と行く？

食料品の買い出しにはできれば一人で出かけましょう。夫や子供はどうしても予算のことなど気にせず、好きなものをぽんぽんとカゴに入れてしまいます。そのたびに眉間にしわを寄せて「これはダメ」「もっと安いのにしなさい」などと言わなくてはいけないのは、主婦にとっても他の家族にとっても非常にストレスになります。結局「まあいいか」となりがちで、予算の計画が大幅に狂ってしまうことは必至です。

週末に家族揃って大型ショッピングセンターに行き、思い切り買い物をする楽しさは私もよく

わかっているつもりですが、ここはぐっと押さえましょう。子供と一緒にですと、食料品に限らず、ゲーム代や飲み物代など余計なお金が出ていくのは目に見えています。基本的に日々の買い物は一人でゆっくり吟味しながら行うことを心がけましょう。

まとめ買いはしない

あなたは特売品を買いだめするほうですか？

私はいかに値段が安かろうと、使う予定もないのに大量に買うことは絶対にしません。安いものを必要な分だけ買います。「どうせいつか使うんだから同じじゃないの」という人もいるでしょうが、私たち給与生活者は一ヶ月を決まったお金で生活しなければいけません。たとえばひと月醤油一本で間に合うところを安いからといって三本買ってしまえば二本分は余計な出費となります。

「でも翌月に定価で買うことになれば結局は損したことになる？」こんな声が聞こえてきそうですね。

このあたりは考え方の違いかもしれませんが、私はならないと思います。要するに、未来のことは誰にもわからないのです。醤油が余るかもしれないし、しばらく使わないかもしれない。ひょっとしたら誰かから頂きものが届くかもしれない。来月もその先も必ず使うということを前提にして、今のうちにまとめて買っておこうという考え方は私はしません。

それにもしかしたら、来月にはどこかの店でもっと安く商品が出回るかもしれません。そんな不確かな未来よりも優先しなければいけないのは今現在の生活です。

この一ヶ月を乗り切ること。これだけが大事なことであって、来月は来月でまた考えればいいことです。

「いつか」のために余分なお金を使えばどこかで無理がきます。今必要な分だけを購入する。これが生活の基本です。

レシピは素材別に管理

買ってきたものは残さず使い切ること。——と、口でいうだけなら簡単なのですが、私のように料理が苦手メニューのバリエーションが少ない主婦にとってはこれが至難のワザです。

そこで料理の本が役に立つわけですが、レシピは、ぜひ素材別に整理しましょう。市販の本から、これはと思うものを素材別にピックアップしてノートに書き写し、自分だけのレシピノートを作ります。

素材の分け方にはいろいろあると思いますが、私は野菜を基本とし、キャベツ、白菜、人参・・・というふうに分類します。わざわざこの他に肉や魚類などの項目を立てなくても、様々なレシピを集めることによって、自然に野菜以外の素材も使うことになります。

冷蔵庫の中に半端に残ったひとかけの人参や玉ねぎをどう使っていいか悩むことはしょっちゅうなのですが、そんな時に素材別レシピノートは役に立ちますし、料理本をやみくもにめくるよ

りずっと効率的です。

また、新聞や雑誌に載っているレシピの記事は切抜いてスクラップブックに貼ります。

すぐにでも作ってみたいと思うものは冷蔵庫の扉にマグネットで留めておきます。

いずれの場合も実際に試してみて、味がいまいちだったり家族に受けが悪かったものは、ノートなら大きくバツで消すとか、切り抜きなら捨ててしまおうとかして処分します。

フリーペーパーを活用する

駅やホテル、スーパーやコンビニの店先などで自由に手に入る無料の小冊子がありますね。

私はあれをそのまま捨てずに、ある程度目を通した後は、キッチンの引き出しの中に保存しています。紙を適当に破いて、調理をした後のフライパンに残った油を吸わせたり、皿を洗う前にさっと汚れをぬぐったり、鍋にこびりついたカレーをこそげ落としたり。実に様々な使い道があります。キッチンペーパーと違って、元々タダなので惜しげなく使えるのが利点です。

油分を直接排水溝に流さない、というのは今や常識となっています。もちろん環境を考えてのことですが、気をつけていれば結局節約にもつながってきます。

以前、流し台の排水の調子が悪くなり、洗い物をするたびに水が溢れてどうにもならないので、業者に点検を頼んだことがありました。作業の結果、水は流れるようになったのですが、なんとその代金として9000円も取られてしまったのです。この金額が相場が高いのか安いのか私には見当もつきませんが、ただひとつはっきりしているのは、我が家にとっては大打撃であるということです。食器を洗う際のストレスからは解消されたものの、約一万円ものお金が出ていくのは何ともやり切れない思いでした。

その際「二度と排水管を詰まらせないようにしよう」と固く固く決心したのです。

何でも専門家に聞いたところ、魚から出る脂肪分が配管をつまらせる一番の原因となるそうなので、魚を盛り付けた皿は必ず拭き取ってから洗いましょう。ちなみにカップラーメンを食べた後、スープが紙に吸い取れないほど大量に残った時は、キッチンの流しではなく、トイレに捨てたほうが良いそうです。トイレのほうが配水管が太いため、詰まりにくいとのこと。

フリーペーパーのザラザラした紙質は、鍋や食器類の汚れを除くのに大変適していて、寝る前に皿の上にでも敷いておけば翌朝には油分がすっかり紙にしみ込んで、キレイになっています。後はそのままポイして洗うだけ。わざわざ新聞紙をちぎって使うより、ずっと簡単です。

環境にはもちろん、紙類の有効利用にもなり、更にキッチンペーパーを買う回数も少なくて済みます。

タダでもらえるフリーペーパーをどんどん活用しましょう。

食器洗浄機の意義

我が家では三、四年前から食器洗浄機を使っています。

「節約の話をしている人が、食器洗浄機なんて贅沢じゃない？」とお思いでしょうか。私も以前

はずっとそう思っていました。手で洗えば済むものにわざわざ高いお金をかけるなんて、怠け者の主婦が使うものだろうと、どちらかといえば批判的な目で見ていたのです。

その考え方が根こそぎ変わったのは、縁があって地元の電力会社で働き出したことがきっかけでした。

そこは電力会社ということもあり、各階の給湯室に食器洗浄機が備わっていたのですが、会社で洗い物をするたびに、その機械の便利さに気づかされたのです。

もちろん購入を考えた場合、商品自体は決して安いものとはいえません。が、十分元が取れると思います。

たとえば食事が済んですぐに洗い物に立とうと思っても、ついついのんびりしてしまって・・・というようなことはありませんか？ 根がだらしない私は、そんなことは日常茶飯事で、次の調理の時間にはまず洗い物から始めなければいけない、ということがしょっちゅうでした。そうやってくるともう面倒で、「いや、今日は出前取っちゃおう」などととんでもないことになりがちだったのですが、食器洗浄機を使い出してからはそんなこともなくなりました。使った食器はとりあえずどんどん機械の中に入れてしまえばいいので、シンク内に汚れた食器がこんもり、という問題も解消され、いつでもスムーズに調理に取り掛かることができます。

他に食器洗浄機を使用することのメリットとしては、よく言われているように水道代が抑えられる点と、それに何といても洗い物の労力がぐっと楽になること。これにつきるでしょう。楽になるだけでなくそれに伴い、既に述べた通り、食費を浮かせることにもつながってくるわけです。

洗剤は手洗い用と比べ、少々割高にはなりますが、全体的なコストを考えればこれからは絶対に必要な家電だと思います。我が家では、スペースの都合で一番小さい容量のものを選ばざるをえなかったため、鍋やグラス類、調理器具などは今も自分で洗っていますが、食洗機を買う前はすべての食器を手洗いしていたのかと思うと、なんて大変だったのだろう、としみじみ自分で自分を労わりたくなってきます。

ぜひ積極的な節約のために、購入を検討するべきと思います。

たかがラップ、されどラップ

節約の秘訣は徹底してものを買わないこと。大抵のものは持っていなくても何とかなるものだからです。

こんなことを信条として暮らしている私が、唯一買ってよかった、と自分で納得しているのが、ラップ代わりになるフタです。皿や小鉢、茶碗などに直接かぶせて使うものでレンジにも入れられ、大きさをさえ合えばちょっとした鍋フタ代わりにもなります。確か五枚セットのものをカタログで買ったのですが、失敗に終わることの多い通販にしては我ながらいい買い物をしたと自負しています。

保存するもの全部にいちいちラップを使うのは本当に無駄ですし、これを使い始めてからは目に見えてラップの消費量が減りました。なお一度使ったラップは、よほど汚れた場合以外は軽く水

洗いして洗濯ばさみで止めておき、再利用します。

冷蔵庫の中のコブクロたち

再利用の話が出たついでにもう一つ。突然ですが、皆さんは、納豆はどんなふうにして食するのがお好みでしょうか？ 我が家では、しごくオーソドックスに刻んだネギと醤油でいただくのですが、ということは・・・納豆に付いてくる小さなカラシ。あれを使わないわけです。だからといって、ただ処分してしまうのはあまりにもったいない。捨てずに取っておいて、献立にシューマイがある時などカラシが必要な時に使います。

こうすればチューブのものをわざわざ買う必要もありません。

またカラシだけでなく、出来合いのお弁当に付いてくる醤油や、ケチャップ、タルタルソースなどの小袋も必ず取っておきます。子供にお弁当を持たせる際にはもちろん、たまたま調味料が切れてしまった時などに大変重宝します。

気を付けたいのは、冷蔵庫の中に乱雑に入れておくと、いざというときに見つからなかったり、忘れていたりして役にたちません。何か容器にまとめて保管しておくなど、普段から取り出しやすいようきちんと整理しておきましょう。

外食は賢く楽しく計画的に！

食費をアップさせる悪因は何といっても外食費でしょう。家で作って食べる分には、よほどの大家族でもない限りそれほど費用はかからないものです。我が家でも収入が激減してからは、徹底的に外食の機会を減らすよう努めてきました。

たとえば何も決まった予定がない休日。それまでなら「どこかに遊びに行こう」と何も考えずに出かけてしまい、昼食は当然外でというパターンになりがちだったのですが、それをやめ、お昼ご飯は自宅ですませてから出かけるようにしました。時間があまりない場合は、おにぎりを持参して車内で食べます。

飲み物も喉が渇くたびにペットボトルをいちいち買っていたら大変なので、必ず水筒持参。たとえば途中で足りなくなって何か買うことになったとしても、最初から持っていない場合に比べればずっと安上がりです。ついでに家に置いてあるお菓子も持参すれば、外で買い食いする回数がぐんと減ります。

またどうしても外出中に食料を調達しなければいけない時は、コンビニではなくスーパーのほうが単価が安いのでお得です。こうしてあまり遠出をせずに、夜までに家に帰るようにすれば外食を回避できるわけです。

とはいっても、外食は日頃家事に追われる主婦にとって唯一の安らぎの時間ですから（私だけかな？）全くその機会がなくなってしまうのはあまりに酷というもの。そこで、「外食は基本的に回転寿司かラーメンに限る」などと、その家庭なりのルールを決めてしまいます。あとは日頃から地元のテレビ番組や情報誌などを積極的にチェックし、安くあがる店を把握しておくこと。

節約生活の中でも「あそこになら行ける」と思えば励みにもなります。

でもどうしてもたまには焼肉やイタリアンも食べたい。そんな時はホットペーパーなどに載っているクーポンを上手に利用しましょう。ちなみにファミリーレストランは単価が高いため、ランチメニューのない土日は、いくら子供連れでも絶対に入りません。

節約するために生きているわけじゃない

節約生活において、私が常日頃心がけていること。それは家計簿を付ける時と同じく「完璧主義に陥らないように」という点です。過度な完璧主義は、思考から柔軟性と創造性を奪い、自分で自分を身動きが取れない状態に縛り付けてしまいます。

いつだったか、家族で一緒に近所のスーパーに買い物に行った時のこと。息子に当時新発売されたばかりのジュースを買ってくれとねだられたことがありました。私は「絶対にだめ」と言い張り、押し問答の末、結局そのジュースは買ってあげなかったのです。その頃私は綿密に食費の予算を立てて生活しており、それが息子の気まぐれのために狂ってしまうのがどうしても嫌だったのです。息子はよほどそのジュースを飲みたかったのでしょう。心底不満そうな顔で、手に持ったそれを棚に返しに行きました。その時は「やれやれ。これで計画通りにいった」と喜んだのですが、あとでしみじみ思い返してみればあの時たった百四十円程度の出費をしたところで、何が変わったのだろうと思うのです。

今ならばつきりわかります。あの時私は息子が飲みたいと言って持ってきたジュースを素直に買ってやるべきだったのです。たかが百四十円のお金と好きなジュースを買ってもらって喜ぶ子供の笑顔。人生の上で一体どっちが大事でしょう。

あれ以来、私はつい近視眼的な考えに陥りがちな自分を戒めるためにも、ここでこのお金を出し惜しみしたところで何がどうなるのか、物事を常に相対的な角度で見るよう、自分で意識付けをしています。

みじめな気分になってまで節約しても仕方ありません。私たちは節約するために生きているわけではなく、生きるために節約をしているのですから。

夫の給料がよかった頃の家計簿をひもといてみると、何と家族三人で食費が10万以上などという月があったりして、びっくりすると同時になんてめちゃくちゃな生活をしていたのだろうと心底反省したりします。

考えてみればあの頃は、週末には当然のように家族で外食をし、疲れたと思えばすぐにタクシーを使い、洋服や本を衝動買いするなど、ずいぶん無計画に暮らしていました。そんな生活をしていながら、いつもお金が足りない足りないと言っていたのですから、我ながら呆れてしまいます。

通帳に毎月お金が振りこまれるのが当たり前だと思い、夫が働いてくれることの有難さに気付かず、あまりにも傲慢にお金を使っていた……夫がリストラに遭ってからの日々は、そんな私への神様からのいましめだと思っています。お金の大切さと感謝の気持ちを忘れていた私のために

神様が与えてくれた試練。もしそうなら、私が心から過去の生活を悔い改めればいつかきっと試練はとけるだろう。

そう自分に言い聞かせながらやってきましたが、最近は「一体いつまでこんな生活が続くのだろう」と正直投げやりな気分になる時があるのも事実です。しかし生きていくしかありません。幸い家族全員健康だけが取り柄で医療費はほとんどかかりません。このことに深く感謝し、毎日を大切に暮らしていこうと今改めて思っています。

最後に……

あれから夫はなんとまた会社を辞めてしまい、現在四度目の就職活動中です。

今回の離職は会社が倒産したためで、夫のせいではないのですが、無職は無職。

今まで何とか何とか守り抜いてきた虎の子の預金も、今度ばかりは手を付けることになってしまうかもしれません。十中八九そうなるでしょう。

結果的に、一般的なサラリーマンが歩むコースから大きく外れてしまった夫。そして結婚している以上、私もまたそんな彼の人生に従属する存在であることはどうしようもない事実なのです。あの狂乱のバブル時代にOLを経て主婦になった私は、結婚してもずっと同じレベルの暮らしが続くものと思い込んでいたふしがあり、あの頃感覚と今の現実を比べれば、そのあまりの落差に愕然とします。

いつかマンションがほしいなど人並みに人生プランを練っていた時期もありましたが、このままでは一生市営住宅から出られそうもありません。新築はおろか中古マンションでさえ夢のまた夢。

結婚した当初、夫が勤めていた会社は全国に支店がある会社で、結婚したら大都市を転勤して回る暮らしが始まると楽しみにしていたのですが、おそらくもうそれほどの規模の会社に入ることはできないでしょう。

一生右も左も知り尽くしたこの地方都市から出られず、古ぼけた市営住宅に住み続け、死んでいくのだろうか。

ああ、私の人生はこんなはずじゃなかった。どうしてこんなみじめなことになったのだろう。こうなることがわかっていたら絶対に結婚なんかしなかったのに――。勝手ないいぶんであることは百も承知で、心の中でそう嘆く時もしばしばです。

一人息子もこの春中学に入学し、これからどんどんお金がかかります。将来を考えれば考えるほど不安で仕方がありません。でも――いくら不安だからといってここで生きることをやめてしまうわけにもいきません。

私がどんなにどん底に沈んでいようと、みすぼらしい気分浸っていようと明日という日は容赦なくやってくるのですから。

当の夫は、もともとの性格もあるのですが、この一連の出来事を決して私のようにマイナスとしてとらえてはいません。何があっても働く気力が途切れることはなく、毎日意欲的に就職活

動に取り組んでいます。

もちろんそんなことは当然といえば当然なのですが、彼のそんな姿を見れば、自分の父親とは違うのだ——と安心もします。

確かにちょっとばかり人生計画は狂ってしまったかもしれませんが、これから続く未来にまで絶望してしまう必要もないでしょう。私は私で、自分の役割——家庭に入ってくるお金を、工夫と知恵を生かしてしっかり管理し、運営していく——を自暴自棄になることなく丁寧にこなしていく。そんなふうに毎日を積み重ねていけばいつか何とかなるだろう。

人生楽ありや苦もあるさ♪ 子供の頃、深い意味もわからず口ずさんでいた歌の歌詞を思い出しながら、自分を叱咤激励し、時には甘やかしたりなだめたりしつつ生きている毎日です。