



元お金オンの
現役カリスマFP女優直伝！！

● お金と仲良くなって
● 将来を安心して生きる
● 26のポイント ●

著 茂中 瑛子

はじめに

はじめまして！

ファイナンシャルプランナー・関西ローカル女優・2児の母！の茂中 瑛子 (もなか あきこ)です。お金に無頓着で苦手な世の女性たちにわかりやすくカンタンなお金の話を広める活動をしています。

この本はメルマガでお送りしている内容の、人気が高い記事を集めました。

私がどんな人生を歩んできてどんな経験をし、
そしていまお金の講座をひらいて何を伝えたいか？

1つ1つの記事が皆さんの心に届くように、
一人でも多くの方のお役に立てるように私の想いがギュギュッと詰まっていますので、
多少暑苦しいかもしれませんが（笑）お読みいただけたら嬉しいです。

お金ってないと困るし
管理が面倒だし
世の中のしくみも難しいし
このままで大丈夫なのかなんか不安だし
でも誰にも相談できない

なーんか考え出すとネガティブでややこしい。
悩んでいる人も多いですね。

ですが！！
この本を読むと

「あっそうか！」
なにかしら気づきがあって

「こんなことでいいんだ！」
苦手意識が払拭され

「なるほどなあー私もやってみようか！」
なんて、お金に対して何らかの行動をしてみよう！という気持ちになれるはず。

読んだあとには
お金に対して楽しいポジティブなイメージを
持てるあなたになれるかも！
ぜひ、楽しく読み進めていってくださいね。



目次

はじめに

- 1、「～女優を目指すきっかけと苦労～前編
- 2、「～女優を目指すきっかけと苦労～後編～こんな私がファイナンシャルプランナー?!

- 3、なぜ今、家計簿を見直すべきなの?
- 4、大事なものは、家計をシンプルにすること
- 5、シンプル家計術の一番大切なヒント
- 6、家計にゆとりが出ると、心にもゆとりが!
- 7、シンプル家計術の最初の一步は!?
- 8、貧乏性だった私も・・・
- 9、売れない俳優の生活～覚悟が大事～

- 10、ホントの節約って☆なんだ?その一
- 11、ホントの節約って☆なんだ?その二
- 12、ホントの節約って☆なんだ?その三
- 13、医療保険☆「なんとなく」加入するよりも
- 14、私流☆お金の使い方
- 15、魅力的なバーゲンに惑わされない☆
- 16、適度がいちばん☆
- 17、健康貯金☆～ごはん編～
- 18、健康貯金☆～からだ動かす編～
- 19、「思い立ったらすぐやる」派☆

- 20、お家を買ったら火災保険。おトクな掛け方は?
- 21、火災保険の使いどきは火事以外?!その1
- 22、〇〇にこそ掛けておくべき!!火災保険豆知識
- 23、マイナス思考がプラス思考に☆財産になる仕事
- 24、シンプル・イズ・ベストの家計簿

おわりに



※当PDF形式の電子書籍のご利用にあたっては、以下の点にご留意ください。
個人としてのご利用の範囲内であれば、コピーしてご利用いただけますが、
電子書籍の著作権は著作権者にあります。許可を得ない第三者への配布など、他人へのコピー、
譲渡、共有、引用することはすべて著作権法および規約違反です。このPDFを誰かに紹介したい
場合は必ず、シンプル家計術のLINEにご登録いただきダウンロードしてください。

1、「～女優を目指すきっかけと苦労～前編

初めて私を知っていただいた方の中には、「FP女優」?!って、
どんな人?とご興味があって登録されたかたもいらっしゃるのでは、と思います。
なぜ私が女優とファイナンシャルプランナーの仕事をするようになったのか?
その経緯について、お話したいと思います。

これまで朝ドラは「純と愛」「てっぱん」
「だんだん」「ちりとてちん」など。
ほかには時代劇や、MBSの昼ドラマ。
小林製薬やダスキン、アート引越センターの
CMなどなど・・・に出演経験があります。

しかし、ここまでの道のりはとても厳しいものでした。
女優を目指し始めたのは23歳という遅咲き。

コネなし、芝居未経験。
どう見ても無謀すぎるチャレンジだったのです。

なぜこんな私が女優になろうなんて、
突拍子もないことを思いついたのか?
それには、あるきっかけがありました。



私は女子大を卒業後、とある商社に就職したものの、完全に男性優位の会社に居場所を見つけられず、たったの10ヶ月でOL生活に終止符を打ちました。

世界を広げたくて、イギリスへ短期留学。

そこで見たものは・・・ノープロBLEM!が合言葉のような、今を愉しむ外国人たちの姿。

帰国後、私は俳優養成所の入所試験を受けていました。
昔から憧れていた映画の世界。

一度きりの人生をチャレンジして生きよう!!

俳優という未知の領域で、夢見るスタートを切ったものの、現実は甘くない。

歌もダンスも着付けもお芝居も、ゼーンぶ中途半端、できないことだらけ。

できるだけ仕事に幅がでるようにと、和食料理屋で着物を着てお給仕するなど様々なアルバイトを掛け持ちしたり、日舞やダンスを習ったり。

挫折と役が取れた喜びを繰り返しながら、
胸に渦巻く暗い影…

周りはキャリアウーマンでバリバリだったり幸せな結婚をしていたり。
女優は、売れたらスターで大金持ち、売れなければ、

ちーん・・・

お金も 地位もなく、日が当たらないのです。。



とにかく身を削って働き、ひたすらチャンスを狙う日々。
もちろん、将来のお金の必要性について、なんて考えるはずもありませんでした。

わたし、このまま女優を目指してアルバイトばかりしていて、どうにもならなかったら一体どうなるんだろう？！

大した資格も社会経験もない私が、ずーっと不安でたまらなかったのは、この先の自分の老後のお金のことが心配だったのです。

とにかく、お金に無頓着だった私。
本当に、何も知らない・分からない20代を過ごしました。
あったのは、情熱だけ。

こんな私が、どうやってファイナンシャルプランナーになったのか。
次回は後編で、そのあたりについてお話したいと思います。

2、「～女優を目指すきっかけと苦労～後編 ～こんな私がファイナンシャルプランナー?!」

昨日は、私が女優を目指したきっかけとその苦労話をお話しました。
今日は後編、なぜ私が、苦手なお金のことを仕事にすることになったのか?について、
お話したいと思います。

23歳で女優を目指しはじめ、多くの挫折と苦労を味わってきた私です。
そんな私にも結婚してから転機が訪れました。

主人が勉強しようと部屋に置いてあったファイナンシャルプランナーのテキストを目にした時…
これはすごい!!いや、私みたいな社会的弱者こそ、知らなきゃならないことだ!!!

一念発起して、独学で資格を取り、派遣で保険代理店の事務で働くことに。
そして、支店長から、目からウロコのお金の話を聞かされたのです。

今まで考えもしなかった、人生に必要なお金の話。
アルバイト時代の私や多くの女性に教えてあげたい!心からそう思いました。

すると…
「営業やってみたら?」

と、支店長はかるーく誘ってくるのです。
いやいや、お金も税金も保険も、
浅い知識しかないしムリムリ!と躊躇する私に一言。

「やってないのに、なんで無理ってわかるの?
やるか、やらへんか、どっちかやで」

火がついた瞬間でした。
これ、女優を目指し始めたときと似ている。

やらなきゃそこで終了。
やってみれば、そのあとどうなるかなんて、
自分の頑張り次第!!

この一言が、人生を変える転機になりました。



シンプル家計術

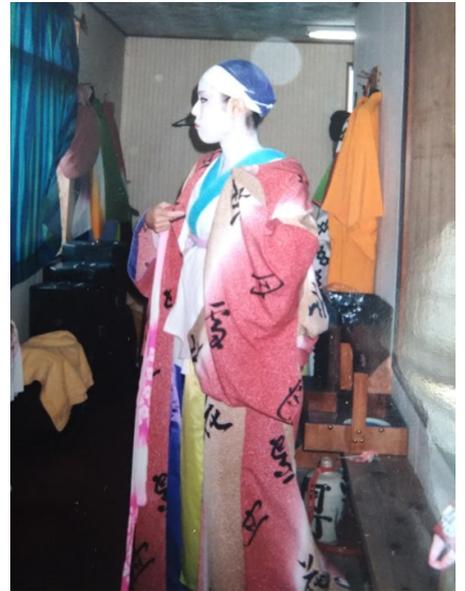
つわりに耐えながらいろんな研修を受けて資格を取得し、人生初の営業の仕事。しかし、営業も初めてながら、多様な保険商品を扱うには知識がなさすぎた私。

わからないことが多くて

「これ、女優やるって決めたときより無謀なのは・・・」と、不安になる時もありましたが…

ひたむきに頑張っていれば、
教えてくれる人も助けてくれる人も周囲に現れる！
これは女優を目指しているときと同じでした。

徐々に、私から話を聞きたい！という人が増え、
ありがたい言葉をもらえることに、
生きがいを感じるようになります。



いまでは家事・子育て・女優・ファイナンシャルプランナーを両立しながら、かなりのやりくり上手になれました。

お金アレルギーを克服したら、
自分が人生の主役になれた気がします。

女優もファイナンシャルプランナーも、
私にはかなり高いハードルでした。
だけど、ムリと思っていたらきっと叶わない夢でも、

「よっしゃ！！やってみよう！！」
と思えば、叶うのです。

私はどちらも、まだまだやれることがたくさんあるので、
夢の途中ではあるんですけどね^^

だけど、いらぬ苦勞をしょいこんだおかげで、
波乱万丈な人生を楽しんで生きてこられました。

こんな私でも、できたんだから！！

読者のみなさんにも、「ワタシが主役」の人生を楽しむ秘訣をお伝えしたい。
それがおせっかいなナビゲーターとしての、何よりの喜びです☆



3、なぜ今、家計簿を見直すべきなの？

連日TVで流れる、年金がないだとか、お給料が上がらないだとか。
ほんとに先々、不安なことだらけです。
そして、その解決策なんて、誰も教えてくれません。

どうしたもんかな・・・

- 1.自分で勉強する？→時間がない！！
 - 2.誰かに相談する？→お金がかかる？なんか変な商品薦められたらと思うとコワイ。
 - 3.じゃあどうする？→まあいずれ、そのうち何とかしなきゃね。
 - 4.やっぱりこのままじゃまずい・・・どうしよう??
- 1.に戻る

こういったスパイラルにハマってませんか？
けっこう深刻だったり、将来が相当不安なのに、動き出せない。
こういう方、本当に多いんです。

確かに、子供がいたり仕事があったり、家に帰ってもゆっくりする間もなく家事が待っている。
これでは、お金のことを考えたくてもなかなかできない現実があります。

でもちょっと待ってください！！



そのために、家計簿を何年も放ったらかしにしていたら。
いつまでたっても、漠然とした不安は解消されないままです。

シンプル家計術

しかも、なにか買い物をするたび、こんなに買って大丈夫かな・・・なんて、胸にモヤモヤがよぎっていたりしませんか？

その不安はズバリ、
「把握していない」ことにあります。

いったい今、いくらまで自由に使って良いお金があるんだろう？
限られたお給料の中で、どうやって効率よく貯蓄すべきか？
年金が少ないというけど、いつからいくらくらい貰えるのか？
老後はいくら足りなくて、いくらあれば生活していけるのか？

自分の資産状況を把握しておいて、何らかの準備をしておく必要があります。
そうでなければ、「忙しい」にかまけていて、気付いたら老後だった、そしてお金が・・・ない！！なんてことになりかねません。



先送りにすれば、いつまでもズルズルとやらなくなってしまうものです。
そのために、このメルマガを登録された、「今！！」
面倒だけど、資産状況を把握することをオススメします。

私もこれまで、ずっと先送りにしてきました。
そして「把握していない」ことに対する不安は、私もずっと持っていました。
でも、ちょっと家計を見直し始めると、本当に安心できるようになったのです。

4、大事なのは、家計をシンプルにすること

前は、ちょっと家計を見直し始めると、本当に安心できるようになった、というお話をいたしました。

私の場合…

お金の知識がついてきた時に、思い切って試算したことがあります。

家の資産状況、将来もらえるであろう年金額、このままいけばいくら足りなくなるか・・・そうしたら、相当な金額が足りないことがわかったのです。

コレが、政府が言ってる、将来年金が少ないってことなんだ・・・正直、震え上がるような金額でした。と同時に、

「どーすんのこれ?!」

と思いました。

私の場合は、ファイナンシャルプランナーなので、とにかく、資産を殖やさなきゃ!!!と勉強を始めました。かなりの金額を自己投資に費やし、株や不動産の勉強をすることにあてたのです。

正直、難しかった！
そして、いまも継続勉強中です。

すると、経済のしくみが分かるようになってきました。
そして、資産を殖やすにはいろんな方法があることも知りました。

今では、将来の見通しが立っているので、
これまでの不安がほとんど解消されたと言ってもいいくらいです。

でも・・・

こんなことをイチから勉強するなんて、私達女性にはとっても、大変ですよ・・・他に仕事をしていたり、子育てに追われていたらなおさら！！

本音を言うと、ゼロから勉強することはオススメしません！！

じゃあどうすればいいか？

まずは・・・「家計をシンプルにすること」です。





家計がちまちまごちゃごちゃしていると、いつまでもお金の整理ができないし、貯めるところじやない。

極力シンプルにして、いちばんいい内訳を考えていくのです。

例えば、家計簿。

家計簿って、どこにいくらお金が行っているのか？を細かく分けていますよね。節約しよう！と思うと、簡単に手をつけられるところからやりたくなります。

簡単に手をつけられるといえば、食費や光熱費。

でもこういったものは、いくら削ろう！といっても限度があります。

私も昔はこういったところから、ちまちま節約していました。

でも、ほんとにその効果も、ちまちましたものにしかならないんです。

もしくは、我慢して節約して、お金じゃなくストレスが溜まるという…

「ちまちま節約」したけれど、ほとんど節約にならなかったんです（泣）

というわけで着手したのが、「家計をシンプルにすること＝シンプル家計術」。

これで、随分と大きな節約ができるようになり、資産を殖やす方向に動かし始めることができました。

では、私がどうやって大きな節約をして資産を殖やす方向に家計簿を持っていったのか？このあたりのヒントを、明日お伝えいたします。

5、シンプル家計術の一番大切なヒント

私がどうやって大きな節約をして資産を殖やす方向に家計簿を持っていったのか？
今日はこのあたりについて、お話をさせていただきます。

「家計をシンプルにすること＝シンプル家計術」

って、具体的にはどうしていったのか？

私はいろんな節約を試みて、
お金を殖やすには〇〇が大事！！
ということにたどり着いたのです。

〇〇って??

それは・・・「目標を決めること」です。



例えばご自身の資産から、何割を将来のあのお金のために貯蓄しよう！というように、
目標に向かって天引きするのです。
目標があれば、将来に向けて、いま何をすべきなのか試算できます。

私は、老後は仕事しながら充実した毎日を過ごしたい。
子ども達にも、必要な資金は援助してあげたい。海外に移住したい。
お芝居の仕事も続けていきたい。いろいろやりたいことがあります。

みなさんは、どんな目標がありますか？

まずは入ったお給料の何割を、ご自身の目標額に当てていくのか。
目標を決めるためには、まずはご自身の資産や老後資金を把握しなければなりません。

把握したら、それに沿った目標額を決める。
そしたら、目標にむかって貯蓄 → 強制天引き。

天引きしたお金は・・・殖やす！！です。
こちらについては、またいずれお話しします。

シンプル家計術

そうして、残ったお金は使ってよいのです。
ただ、節約すべきところはきっちりと。

ポイントは、

〈大きいところから節約〉です。

そして、早いほうが効果も大きい。

例えば・・・



スマホなどの固定支出、ケータイ会社の言われるがままに契約して、月に何万円も支払っていませんか？

ネットにもいろんな節約方法が紹介されていますが、やらない手はないですよ。

うちはここで、おそらく皆さんが支払っている金額の六分の一くらいの金額に抑えています。
もちろん使い勝手も悪くないです。

ほかにもいろいろ、節約できるところはあります。

そうして浮いたお金を、極力老後のために殖やすお金に回すようにしています。

目標を決めて、目標額を強制天引きして、殖やすようにして、老後の目処もついてきた。
そしたら、どうなったのか。

次回は、その効果についてお話をさせていただきますね。

6、家計にゆとりが出ると、心にもゆとりが!

前は、お金を貯めるには「目標を決めること」が大切、とお話いたしました。

目標を決めて、目標額を強制天引きして、
天引きしたお金は殖えるようにして、
老後の目処もついてきた。そしたら、どうなったのか。

私は、お金に対する不安を手放したので、
主人にお金の遠慮をすることなく、
楽しくランチしたり、買い物をしたり。

たまには子供を主人に預けて飲み会に行ったり、なんてことも楽しんでます。

子供優先なのでいまは趣味程度ですが、大好きなお芝居のお仕事をしたり ^^

その代わりに、自己投資には時間とお金を惜しまないように心がけています。
お陰様で、毎日ガツガツ仕事をせずとも、
自由な時間を楽しみながらゆとりと過ごすこともできています。



まさに、「ワタシが主役」の人生を、
いま楽しんでいるところです^^
もちろん子育て中ママなので、イラッとしたり、
思うようにいかないことに遭遇することは
しょっちゅうですけどね・・

だけど、お金のことが足かせになると、
・稼ぎが少ないと主人に八つ当たり
・子供の教育費が心配で、思い切った出費ができない
・家事と労働で疲れ果て、何もやる気になれない
・スーパーで買物するにも、毎回お金の心配
・毎日イライラしている

など・・全てが負のスパイラルに陥りかねません。

家族関係や仕事や身体のこと、悩みは尽きないものですが。
少なくともひとつ、お金のことで安心できたら。

- ・生活にゆとりが生まれたり。
- ・目標ができて、やる気が出たり。
- ・漠然とした不安から開放されたり。
- ・旦那より稼いでないから、みたいな負い目もなくなり。

お金に対するネガティブなイメージが、
ポジティブに変わっていきます。

きっと、家族のために毎日こんなに働いてばかり！！
というようにイライラしているワタシじゃなく。
「ワタシが主役」になって、
人生を楽しめるようになりますよ。



7、シンプル家計術の最初の一步は!?

ここまで、家計をシンプルにすること・目標を決めること・お金の不安が解消されて人生を楽しめる！ことをお伝えしてまいりました。

ここまでお読みいただいて、有難うございました。

元々お金オンチの私です。

家計術といっても、細かい内訳を提案するわけではありません。

逆に、細かいことは教えてほしいくらい（笑）

細かいところを見だすと、キリがない。

そして何より、私達女性は忙しいので、家計簿にさく時間がない！！

じゃあどうするか。

シンプルに、ベースを作っておくんです。

家計って、「3つ」のことを意識するだけで、劇的に変わります。

家計って、実は「3つ」のカテゴリに色分けできます。

「3つ」の目的別に分け、

「3つ」のポイントを抑えて関われば…

ダントツの安心感を得られるんですよ。

だって、ベースを作れば、

どれだけ残るのか、どれだけ使って大丈夫なのかが明確に！

自由さが増します！！

これだけを、ちゃんと老後の貯蓄に当てている。

これだけを、ちゃんと家族の保障に当てている。

はっきりわかっていると、「安心感」が得られる！

これが重要なポイントです。

最初の一步だけは、ちょっとだけ積極的に踏み出してみましよう。

そのあとは安心が続いて、と〜っても楽になりますよ！



最初にちょっと頑張るのが面倒だから、みんなやらない。
でも最初の一歩を躊躇しちゃうと、不安な日々が続いちゃいます。

お金オンチの私でもできたので、
皆さんも一歩を踏み出せば変わっていきますよ。

追われる生活から飛び出して、「ワタシが主役」の人生を楽しむことができるように、皆さんも最初の一歩を踏み出してみませんか。

今年こそ、やりくり下手から貯蓄美人に☆
元お金オンチの現役FP女優直伝！！
～「ワタシが主役」の人生をつくるシンプル家計術～

無料なので参加しやすく、お財布にも優しいこのサロン☆
子育て中のママ・キャリアウーマンにも人気です。
ご参加お待ちしております。

8、貧乏性だった私も・・

もともと貧乏性の私です。思えばその歴史は長い。書くのも恥ずかしいですが、

例えば・・・

- 1.セール品ばかりを狙う
- 2.エアコン代をけちる
- 3.まだキレイだし・高かったしと買い換ええない
- 4.使いにくい電化製品を、勿体無いからと使い続ける
- 5.あれもこれも、特売日に食料品を買いだめ
- 6.好きなものより、安くなってるものを優先

などなど、私、頑張って節約してる！と思ってました。だけど、お金の勉強をしてから、考え方が180度変わりましたよ。



- 1.セール品を探し回るのにたくさんの時間を浪費。さらに不要なものにまで余分に出費
- 2.暑い・寒いのにエアコンをつけずにいて、仕事の効率を下がる
- 3.古くさい服を着て外出時、恥ずかしくなり一日集中力が欠けた
- 4.使いにくい電化製品で、便利どころかストレス倍増
- 5.安く買った食料品。結局消費しきれず賞味期限が過ぎて、余分な出費だったと気づく
- 6.好きではないが安いので、と買ったものは、結局使わない

うわー効率悪すぎ！！と気づきました。

たしかに節約、と思って頑張っていたけど、よく見るとほとんど我慢ですよ(^^;

確かに、1～6の習慣を長年つけていれば、節約にはなるでしょう。

でもこれ、『貧乏性』なんですよ・・・

『貧乏性』とは で調べると

「いつもけちけちしてゆとりのある態度がとれない性質。また、物事にくよくよする性質。」

ドキッ。

ちょっと前までの、自分のこと？！

すごく、思いあたるフシが・・・

ちまちま節約していたとき、全てにおいて余裕がなかった。

シンプル家計術

こういうことに気付いてから、少しずつ、けちけちしたり、無駄な買い物をするのをやめるように心がけていきました。

貧乏性ブロックを外していくと、かなり気持ちよく生活出来るようになってきました。

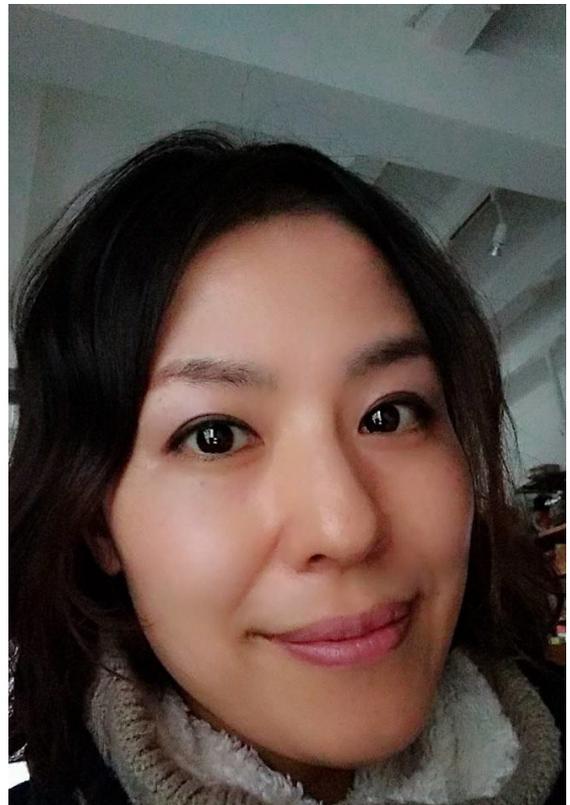
なんでもかんでも節約したり、もったいないと溜め込んで暮らす癖をつけていた頃は、人間関係もあまり幅が広がらなかった。いろんな人と出会うチャンスも逃し、貧乏オーラを自ら引き寄せていたんです。

まだまだ修行中ではありますが・・・
今の私は、自己投資にはきっちりお金をかけるようにして。

身につけるものも、お気に入りはずいぶん増えました。
嬉しいので、人に会いたいし出かけた。
お陰様で、たくさんの素敵な出逢いにも恵まれてきています。

お金は自分を高めるための投資。
貧乏性も場合によってはいいけれど、度が過ぎてちまちま節約ばかりしていると、心が荒んだり、病気になることだってある。

上手にお金を活用していきたいものですね☆



9、売れない俳優の生活～覚悟が大事～

俳優、女優。この単語だけで、なんだか華やかな世界を想像してしまいませんか。でも、ホントに華やかなのは、役者1本で食べていけるほんの一握りの人だけ。ほとんどの役者は、本当に貧しい生活を送っています。

どんな生活かといいますと…

(生活ベース)

- ・融通のきくバイトをして、いつ役者の仕事がきてもいいように身体を空けておく。
→正社員はできず
- ・夜中のバイトを掛け持ちしたり。
- ・皆が休んでいる時間帯や曜日に働いたり。

(出ていくお金)

- ・空き時間をレッスン・稽古の時間に充てる。何事も、習うにはお金がかかる
- ・劇団なら、公演の度にチケットノルマが発生。あぶれたチケットは自己負担
- ・好きな洋服は諦め、撮影に使えるような服を選んで買う (泣)

お金と時間はなくなるばかり。それでもいつか、を夢見て頑張るけれど、耐えられなくて脱落する人は多い…

私も夢見ていたけど、メンタルを正常に保つにはこの生活、なかなかツライものがありました。

そんなとき、あるプロデューサーに言われました。

「役者は夢を売る仕事。バイトばかりして生活に追われ、疲れた生活感が滲み出ている役者を誰が観たい？」

はっとしました。

役者になりたいのに、目的がお金を稼ぐこと＝バイトになってしまっている役者志望、じつはほとんどかもしれません。

自分の本当にやりたいことは何？

あるトップ俳優は、

「役者を目指すなら、自分ならバイトは全部辞めて役者の仕事を探す」と言っていました。



シンプル家計術

そりゃそうだ。でも驚くことに、荒んだ生活を送るうち、みんな、自分が何を目標しているのかという軸がブレていっているのかも。

本気で目指すのなら、覚悟を決めなくてはならないのです。

私の覚悟は、どうだったでしょう。

バイトこそ辞めなかったものの、

- ・和食屋さんで着物でお給仕
- ・NHK局内の喫茶でプロデューサーや監督と知り合うためのウエイトレス
- ・役の幅を広げるためのホステス

など、「お金を稼ぎながら学ぶ」バイトを選んでやっていました。

お金のことはさっぱり分かりませんでした。経験はかなり積みまし、いろいろな作品に出演もさせていただきました。

いまは、家族が一番大切で、教育費や老後のお金のこと、とっても考えます。大好きな役者の仕事を続けるためにも、お金の知識は不可欠なんです。そう、お金と向き合う覚悟はできています。

皆さんは、将来のビジョンがありますか？
なりたい未来に向かって、ちょっとだけ勇気を出して、
本気で向き合ってみませんか。
そう、覚悟を決めちゃうんです。

そうしたら、きっと素敵な未来が見えてくるはずです。
いつか、お話できる日を楽しみにしております。



10、ホントの節約って☆なんだ？その一

運動する。睡眠をきちんととる。ブレイクタイムを大切に。

これらを削ることは、パフォーマンスが悪くなり、仕事にも生活にも悪影響だとは、主人の考え方です。私も実践しはじめてから、格段に体調も気分も良くなり、仕事の効率も上がりました。

昔の私は、こういう目に見えないことは真っ先に削って、時間を捻出していました。

何をするにも時間をかければできると思い込んでいて。
効率も悪いわ、健康診断にもひっかかるわ。
今思えば、逆に多くの時間を無駄にしていたように思います。

身体が快調になることに時間を費やすことは、
結局は時間の節約にもつながるんだと、身をもって実感しました☆

とはいえ、毎日やることが溢れていて、最近はやはり睡眠を削る方向に再び傾きがち・・・
お金で買えないのは分かっているけど、時間を買いたい！と思うこともしょっちゅう。
でもやる事が溢れて睡眠を削るってことは、明らかにキャパオーバー。

イタリアの経済学者が発見した、
「パレートの法則」＝「80:20の法則」によりますと・・・

『仕事の成果の8割は、費やした時間全体のうちの2割の時間で生み出している』
そうです。

大きな成果をあげるには、
大切な少しのことに力を注ぎってことですよ。

私の周りにいた、デキる上司たちは、だいたいこれかも。
一見そんなに忙しそうでもないのに（失礼！）成果はしっかり上げてくる。

女性って、ほんとにたくさんやることがありすぎて、時間が足りないから。
本当に大切なこと・やらなきゃいけないことは何か、きちんと見極めて手をつけていかないといけませんね。

仕事も家事も育児も、重要な2割の部分はしっかりと本気でやる。
そしたら、結果もついてくる。



完璧を目指して何事も100%で立ち向かうなんて、やらなくてもいい。
そう思うと気も楽ですし、頑張りすぎなくて済みますよね☆

費用対効果を意識して、できるだけしんどくない方法で成果を上げていけるようにしていきましょ
う。
ホントの意味で、時間の節約に繋がっていきますよ☆

モチベーションを保つためにも、ちゃんとブレイクタイムもとりましょね♪

次回は、この続きをもう少し。^^

11、ホントの節約って☆なんだ?その二

運動する。睡眠をきちんととる。ブレイクタイムを大切に。
前は、睡眠時間を削ってしまうことを例に上げ、
「80：20の法則」についてお伝えいたしました。

今日は、忘れちゃいけないブレイクタイム♪について・・・



実は私、ブレイクタイム＝「ほっこりタイム」が苦手なんです・・・
例えば何も持たずに、カフェでコーヒー片手にぼ～っと空を眺めて何時間かを過ごす・・・
というのができなくて。

たぶんムズムズしちゃって、すぐにカフェをでちゃいますね。

本を持ってくればよかった！と後悔したり、時間があるし、
とスマホでメールチェックしちゃったり。

ランチも、一人だったら食べたらすぐお店を出ます。
食後のコーヒーを頼むのは人と一緒のときだけ。

会社で事務の女の子たちとお弁当を一緒に食べる時も、
私は一時間休憩はせずに食べたらそそくさと仕事へ。

なぜそうするかというと、
ほんのちょっとでも「時間がもったいない」と思ってしまうから。

でもこれも、ある意味ちょっと貧乏性。
ONとOFFのメリハリがうまくつけられていないんですよね。

だけど、きちんと休憩を取らないと、
その後の仕事も集中力が途切れやすいことは誰しも経験があるのではないのでしょうか。

シンプル家計術

例に漏れず、私も集中力がなさすぎて困っていましたが^^；
と言っても、ずっとそうしてきた習慣は簡単には変えられず、
やはり長い休憩だとソワソワ。

なので、発想を切り替えて・・・「少し」だけぼーっとする時間を作ることにしました。
その時間は、ちゃんとお茶やコーヒーを淹れたり、カフェに行ってホッと一息入れます。



少し、頭の中がリセットされたな、スッキリしたなと思ったら、
またすぐにやるべきことに取り掛かります。カフェで仕事することもあるので、煮詰まってきたら定期的に、
ちょっと仕事から離れて数分目をつぶったり、景色や道行く人を眺めたり。

このあたりの時間の感覚って、人によって違うと思うから。
私は「少し休憩」程度にしています。
私のように、忙しい性格（笑）だと、休憩時間さえもストレスになってしまう。

どちらかという、休憩時間はぼーっと、というより、他の何かをしている、
のほうが性に合っているようです。

そうこうするうちに、だんだん集中力もついてきたように思います。
集中力がアップすれば、もちろん、時間効率もアップ！！
昔から何をするにも亀のようにトロい私でも、ちょっと仕事が早くなりました！

長時間ダラダラ仕事するより、定時に終わらせれば、
あたふたすることもなく帰宅できますし、アフター5も楽しめますよね^^

ブレイクタイムも、いかに自分に合った方法で効率よく摂るか、が大切ですね☆

今回はこのテーマの最後、「運動する」についてちょっと考えてみたいと思います。

12、ホントの節約って☆なんだ？その三

運動する。睡眠をきちんととる。
ブレイクタイムを大切に。

その一：睡眠

その二：ブレイクタイム

についてお伝えしてまいりました。今日は、
その三：運動するについてです。



私は今まで、運動の大切さも知りながら、グズグズしちゃうと動けなかったりしてました。

例えば産後のとき。赤ちゃんと一緒に一日過ごしていると、どうもダラダラしてしまう。
丸一日家から出ない、なんてこともザラ。そして外出は必ず車。

実は私、体質的に血糖値が高め。人より食事に気をつけて、
運動もしないといけないタイプなのです。それなのに・・・

雨降りそうだな～、お散歩は明日にしようか。
ベビーカーで出掛けてグズられたら嫌だな～、車で行こう。

なにかと理由をつけて、運動から逃げていました。
人間、しんどいことから逃げたくなるものです。

例えば、週二回走ろう！とか決めていても・・・
雨が降ったら内心「ラッキー、走らなくて済む」なんて思ってしまったりしませんか？

人間の脳って、グズグズ先延ばしすることでリスク回避してるそうです。
だから、しんどいことから逃げることは普通のこと。

でも、物事を先延ばしにしてたって何も進まないし、現実は変わりませんよね。

そこで、一念発起！！強制的に運動するべく、ジムに通うことにしました。
これがですね・・・思った以上に、効果的でした☆

まず、ヨガやバレエや燃焼系の運動など、いろんなクラスがあるのが楽しい^^

あと、当たり前ですが周りが運動しにきている人ばかりなので、
自分も運動しないわけにはいかない（笑）

シンプル家計術

ありえないくらい汗をかいたり筋肉痛でバキバキになることにハマってしまって、ジムに行きたくてウズウズしている自分がいます。

いちばん大きなご褒美は、
血糖値が下がってきたこと・病院に行く回数が激減したこと。

風邪なんかも以前に比べれば格段にひきにくくなってきましたし、
長年悩まされている花粉症も、このところマシなんです。

健康に「先行投資」することで、
大病でお金を減らしてしまうリスクを減らせると、実感しています。

体のメンテナンスに投資することは、節約に繋がるんですね☆

他にも私が実践してるのは・・・

- ・ 定期検診に行く・予防接種を受ける → 病気で仕事を長期で休まないといけないリスク回避
- ・ できるだけ車より自転車 → 運動になる&ガソリン代が浮く
- ・ エスカレーターより階段 → お出かけついでに簡単にシェイプアップ^^
- ・ 野菜から先に食べる → 食べ過ぎ防止&便秘解消

小さな積み重ねですが、長い目で見れば大きな節約になりますよ☆
私のもうひとつの節約。パソコン作業のときは、愛用のPCメガネ。



視力低下の予防になりますから、コレも節約ですよ☆

13、医療保険☆「なんとなく」加入するよりも

お久しぶりの今日は、保険の話です。
保険って、生命保険に損害保険、皆さんいろいろ加入されてますね。

なぜ加入するか？って考えたことありますか？こんなこと聞くと、
「そりゃ、万が一のための保障を買うためだよ！」って言われちゃいそうですが。
その、万が一の保障って、何でもかんでもかけすぎていませんか？

例えば、医療保険。



これって、入院や手術をした時に下りる保険。
何か大きな病気をしたり、長期入院のときにはとってもお役立ち。
ですが、いま、入院日数はどんどん短くなっています。

そうなってくると、「入院一日あたり五千円」という医療保険だと、
一週間入院しても三万五千円。
手術であと数万円下りたとしても、これって自分で払えるのでは？という金額です。

それに、高額療養費請求。
高額療養費とは、一ヶ月の医療費が高額になった場合、
一定の金額（自己負担限度額）を超えた分が、あとで払い戻される制度です。

一般所得の区分だと、ざっくり月に8~9万円以上医療費がかかったら、
後は国が負担してくれるんです。

例えば20年間医療保険に加入していたとして、
その保険料を計算してみると結構な金額になることでしょう。

でも医療保険の保険料を払い続けたのに、なにかあっても入院日数はごくわずか。

当然保険金も、支払ってきた金額からすれば、大病で長期入院などをしない限りは非常に少ない金額しか下りません。

大病で高額の治療費がかかっても、月の負担額は8～9万円で済む。こう考えると、じつは医療保険って…いる？となりますね。



じゃあ、どんな掛け方をするのが正解なの？
こちらのブログ記事に、もう少し詳しく書いてみました。
→ <https://goo.gl/geQaJZ>

ポイントは、
◇本当の「万が一」に対応できるように、払い損にならないように
◇「みんな加入してるから」という「なんとなく」加入はやめる

ですね☆

14、私流☆お金の使い方

皆さんは、美容にお金をかけていますか？
私は、じつは元来ズボラで適当。

なんとなくキレイに見えればいっか、
ぐらいのことしかしていない自分にたまに喝をいれたいくなります。

ですが、どれくらいお金をかけるか？はその人の価値観によりけり。
お金大好きな私としては、美容費の使い方にもこだわってしまいます☆



ズボラな私が、数カ月ぶりに行ったいつもの美容室。
伸び放題でボサボサになった髪は、

一気にゴキゲンな扱いやすさに！

美容師さんたちが、みんな体育会系でアツイこのお店☆
全員が、やる気満々の髪の毛オタク（笑）とでも言いたいしょうか・・・
個々の髪の悩みを、プラスに変えるような提案をいくつもしてくれるんです。



私が長年悩まされてきたはクセ毛も、
ココに来てからは悪くないなって思えちゃいます。

私は、キチンと納得して購入するのが好き。

シンプル家計術

とってもおしゃれな美容師さん揃いのこのサロン。
だけど、おしゃればかりしてチャラチャラしている感じではない。

しっかりと美容師としての情熱を持っておられるので、
ハイ、ここでお金払おう！となります。

やっば、同じお金出すならこれでしょー！！



お気に入りのお店でのランチも。
お野菜たっぷり、ファーストフード並に出てくるのも早く、おひとりさまも気兼ねない。
同じ1000円出すなら、やっばファーストフードよりこっちでしょー♥

私流の価値あるお金の使い方って、こんな感じなんです☆

続きはこちらでどうぞ。

<https://goo.gl/JEmgX3>

「私」にとって、価値があるものはなんだろう。
日々楽しく過ごすためにも、きちんと考えて選ぶって大切ですね☆

15、魅力的なバーゲンに惑わされない☆

暑かった、今年の夏。

夏といえば8月。

8月といえば、バーゲンセールも終わりかけの季節ですね。

皆さんは、バーゲンがお好きですか？

バーゲンって、年々早まっていて。

今や6月前半から、もう夏物セールをやっています。

客足の鈍る6月に販促のために徐々にセールしていく、等々、お店の諸事情があるようですが。

6月なんて、梅雨時で肌寒い日もちらほら。

長袖を着ることもまだあるというのに、もう夏物セール。

ある意味、すごいなあと思います。

昔はこんな時期からバーゲンセールなんて、とてもやってなかったですけどね。

私は、昔はバーゲンセール大好きでした。

バーゲンというと、時期が始まると必ず日を空けて、いそいそとショッピングに出かけていました。

今日は買うぞ！という気で行っているの、

当然お財布の紐はゆるい。

というか、手ぶらでは帰れない、という感じ。

結局、中途半端に気に入ったものを購入するため、かなりの散財をしてしまうという。



そういう物って、あんまり使わずに終わってしまうことが多いのです・・・で、だんだん疲れてきました。

あまり気に入ってもいないものを、安いからと大量買い。

結局タンスの肥やしで、収納はいつもパンパン。

整理整頓するだけでグツタリ(´ω`)

なんと余計な労力を使っていることかと。

いまは、わざわざバーゲンに出掛けなくなりました。

子育てと仕事をしていたら、ゆっくりショッピング、という時間的余裕がないのもあり。

シンプル家計術

気に入ったら、即買い。

これがセール品ならラッキー、くらいで。

そうしたら、お気に入りが増えてきて。タンスの肥やしも減ってきました。



このところ、主人がよく言うのは。

「人生、そう長くない。気に入らんもの、我慢して使う生活はしたくない。」

はい、そのとおり。

とういわけで、夫婦で「好きなもの買い」に取り組んでおります（笑）

先日は、カラフルな洋服三着を大人買い。

でも全部セール品でした♡

これはラッキー！！

ちょっとでも、うーん？と思うような商品は、その場では買いません。

（昔は、それでも安いからいっか！と買ってました）

アガるお洋服って大切。

ここ一番の、お気に入りが増えました！

ステキな器をいろいろ、これも大人買い。

もうね、ごはんの盛り付けが楽しくて。

適当お料理も、カフェごはんみたいに見えますしね^^

「バーゲンセール」って魅力的。

つつい熱に浮かされるように買ってしまいます。

だけど惑わされないで。

いつも自分の目線で、いちばんのお気に入りを探して。

大切な自分のためにお買い物したいものですね！

16、適度がいちばん☆

先日、茨木市にある「オトナのアトリエ プリユスカトルセゾン」さんにて、カレーのお料理教室に参加してきました☆

カレールウ不使用のソイベジカレーをはじめとした、お野菜タップリメニューの数々。とっても身体が喜ぶラインナップ。こんな風に時間をかけてお料理を愉しむっていいなあと思いました。

台所を預かる者としては、無添加の調味料やお野菜を使って。家族のために、身体に優しいごはんを毎日作りたい。

でも、、、理想通りにいかないことも。たとえば。

1. 「身体に優しいごはん」が、必ずしも家族に受けがいいとは限らない？！

それは、食べ物にを遣っている方々は皆さんそうおっしゃいます。

- ・ベジカレーより、市販のカレールウがいい。
- ・ジャンクフードも食べたい。
- ・味が薄い

旦那様やお子さんは、こっそりジャンクなものを食べていたり。頑張っている方としてはくうう〜となりますね。

でもこれ、仕方がないかも。
カップラーメンやスナック菓子。



「美味しく感じる味」「くせになってしまう味」なんかをメーカーさんは研究し尽しているはず。つつい、また食べたくなってしまう。

ほかには、

- ・玄米より白米がいい

ご両親など年配の方は、こうおっしゃる方も多い。

親世代の人、ご年配の方で食料のなかった時代を経験されてる方はとくに、玄米や雑穀米より、ツヤツヤの白米が食べたい、という人も多いですね。

2. 「人付き合い」がうまくいかない。

皆でワイワイ、いろいろつまみながら楽しむホームパーティー。こんなときにまで、オーガニックしか食べません、を貫くと。恐らく、自分だけ食べるものがない。

なんか、場の雰囲気も白けそう・・・

あまりに主張しすぎるのも、人付き合いの意味ではKY（古い？）になってしまいますね。

3. 「オーガニック」ってちょっと高い？

なんだかんだ、人の手がかかっているオーガニック商品って割高。

食材や調味料まで、全部こだわってしまうとけっこうな金額に。

「高い」と感じると、ずっと続けるのが難しくなる。

上手に取り入れて、楽しくお料理したいものです。

てわけで、思ったこと。

家族や自分の健康のため。

素材にこだわるのは「適度に」。

できるだけオーガニック、身体にいいもの。

だけど、添加物がはいっているもの

もたまには使ってOK！

たまの即席フードやジャンクなものも許す。

「絶対全てオーガニック」は、視野が狭くなるかも。

だって、普段から身体にやさしいごはんを食べ慣れていたら。

「人工的な味」ってずっとは食べ続けられないはず。

だから家族にも自分にも「適度に」ゆるめてあげたら。

ああ、やっぱりおうちのご飯がいちばんだなって。

ありがたみも増すというもの。

そんな柔軟性を持つことができたなら、人付き合いも怖くないですね。

ガチガチにこだわっちゃうと、「これしかない」と思い込んでしまいますしね。

なんでも「適度がいちばん」！！

これしかない、と思い込む前に。

いろんな人の意見を取り入れたり、便利な方法にトライするのも大切ですね。

柔軟な心で、いろんなことを取り入れてトライしていきましょう ^^

お金のやりくりも、同じですね☆

今日も明日も私らしく☆素敵な一日をお過ごしくださいね。



17、健康貯金☆～ごはん編～

今日は、健康投資ネタ。
ちょこちょこ、健康には気を遣っています。

なかでも、大切な毎日のごはん。
あなたは、毎日のごはんで、なにか気をつけていることってありますか？

わたしがちょこちょこ気をつけていることは、いろいろ。

例えば、

- ・野菜やスープから先に食べ、炭水化物は最後などの「食べる順番」を気をつけたり、
- ・お肉の次の日は、お魚かお豆腐系
- ・夜の炭水化物は少なめにしておく
- ・朝イチは水をコップ一杯
- ・朝食はサラダをたっぷり とか・・・

ほかに気をつけていることのひとつとして。
「玉ねぎ酢氷」は毎日食べています。
玉ねぎ酢氷って、数年前にちょっと流行りましたね。



私はテレビで知って、ビビビとききました。
なぜって、血糖値が気になる私。
試した芸能人の方みなさん、血管年齢がめちゃくちゃ若返っていました！！

ま、テレビなので半信半疑ながら・・・すぐ試す^^
玉ねぎ大2個・はちみつ100ml・お酢150ml。
これをミキサーで混ぜて、それを製氷皿に入れて冷凍するだけ。

毎食ひとかけらずつ食べると、血管年齢が若返るとか。

甘いものや、コッテリ系がけっこう好きな私...
やめなきゃ、と思いつつもなかなか意思が弱い。
ここは、いつまでも課題です。

だけど、食べ過ぎたらやっぱり身体に良くない。
やめられないならば、他のことでなんとかしようと思いついて。

ビビビときたらすぐ試し、コレ！と決めたらしつこく？続ける私。

ただ、なにかのサプリを飲んだり、
健康食品をわざわざ買って、なんていうのはあまりやりません。

プラスアルファで加工されたものを摂取するよりも。
もう少し自然な形で、健康ってキープできるんじゃないかなって思いますし。

何より、それを何年も続ける自信がありません。
お金もかかることですしね～。

幸いにして、玉ねぎ酢氷はチープに作れて結構おいしかった^^
やっぱり美味しかったら続きますね。

そして、とあるテニス王者の本から、またビビビときたものが。

こちらのブログに書きました～
<https://goo.gl/U98g6j>

チリも積もれば山になる。

健康にちょっとずつでも貯金を続ければ。
老後に大きな蓄えとなって返ってくることでしょ。

継続はチカラなり。

無理せず健康キープするためには、
身体に良い、いろんなことを習慣にしていきましょう。

皆さんも、今日からなにか健康貯金を始めてみませんか。
今日も明日も私らしく☆素敵なお過ごしくださいね。ではまた。

18、健康貯金☆～からだ動かす編～

前回の健康貯金☆～ごはん編～では。
身体に良い食材を取り入れたり、食べ方を工夫したり。

口にするものにはチョット気を遣うことを習慣にして。
「健康貯金」を老後に蓄えましょう、というお話でした。
だけど健康って、全てがバランス良く整ってこそ手に入るもの。

ごはんだけじゃなく、からだも動かさないとね。
というわけで、今日は「健康貯金☆～からだ動かす編～」をお送りしますね。

皆さんは、日常的に身体を動かすこと、ありますか？
私は自分でいうのもなんですが、けっこうこまめに身体、動かしています。

決して運動神経が良いから、とかではありません。むしろ悪い^^；
ただただ、健康貯金のため。体型キープのため。爽やかな気分を味わうため。
ジムに通って、たまに水泳などもしていますが。

忙しくなるとなかなか行けない。

なので、普段の生活からできる運動を取り入れていますよ。

例えば・・・
ふつうそこ、エスカレーター乗るでしょ！
とか、いやいやエレベーターじゃないと無理でしょ！！
みたいなどころ。わざわざ階段でいっちゃいます☆

うわー階段やん！！
じゃなく。
ラッキー、階段があった！！と思うのです。

高い山があると登ろう！という性格なのかもしれませんが。
階段があるおかげで、今日はジムに行く時間を取らずに運動できたと思う。

一駅歩かないといけない場合も、よっしゃと思います。
(炎天下や雨の日は、この限りではありません^^；)

昔通った、ビルの6階の職場にも、重い鞆を持って上っていました。
と、登りきった踊り場で、上司がタバコを吸っていて。

シンプル家計術

かなり、奇異な目で見られてしまいました（^^；

人が行かないところも、階段でいく！！

コレは移動時間の有効活用だ！と信じてやっています☆
真似しなくともいいですよ☆してもいいですけどね^^
（人目を気にしなければ）
ちょっとしたスキマ時間にも運動ってできますよね。

歯磨き・テレビ鑑賞・移動時間などを利用した、
いわゆる「ながら運動」。
こういったいろいろを、習慣にしているおかげなのか。

20代の頃より、
今のほうがスタイルが引き締まった気がします。

女優仲間には、じつはこの「ながら運動」を
習慣にしている人は多いんですよー。

こちらに書きました^^↓ ↓

<https://goo.gl/qwL44X>

ごはんの習慣とともに、
こういった日々のながら運動の習慣。

「健康貯金」は素晴らしい相乗効果で、
どんどん蓄財されていくことでしょう。

便秘や吹き出物などのトラブルも、余分な脂肪も減るはず。

そう、「健康貯金」が貯まれば貯まるほど、美しい肌やスタイルも手に入るのです。
こんな安上がりのオイシイ美容健康法、他にはないですよ☆

皆さんも、日々のちょっとしたところから、からだを動かしてみませんか☆
きっと今よりもっと、快適な生活が待っていますよ！

今日も明日も私らしく☆素敵な一日をお過ごしくださいね。ではまた。



19、「思い立ったらすぐやる」派☆

皆さんは、「思い立ったらすぐやる」派？
「ちゃんと調べてから大丈夫そうならやる」派？

私は、前者なのです。
この商品、良さそう！と思ったら、すぐ試す。
このイベント、いいやん！と思ったら、すぐ行く。
あまりのフットワークの軽さに、驚かれることも。

もちろん、興味あること限定ですが^^
まずは「やってみる」のが大好きです。

テレビで身体に良さそうな体操をやっていたら。
ほうほう！こうかな？
と、とりあえず一緒に身体を動かすし。

立ち読みした本に書いてあった、オススメのコスメ。
その帰り道に、すぐに探しに行くし。

このお店美味しかったよ！と人に聞いたら。
メモっといて、近くに行く機会には立ち寄りし。
とにかく、好奇心は旺盛です。

女優もファイナンシャルプランナーも、
最初は強い好奇心から。
ビビっと来たものにすぐ飛びついているから。
機会を逃さず、続けてやってこれているのかもしれない。

チャンスを拾ってよかった！！
と、心から思います。

そう、「思い立ったらすぐやる」ようにしていると。
良い物や習慣に巡り会える確率が増え。

ステキな人脈や、仕事に繋がることもあり。
新たなチャンスが向こうから歩み寄ってくるようなものなのです。

私が自分に自信を持てるようになってきたのも。
こうして、色んなことに飛びついて試してきたから。



シンプル家計術

もちろん、すぐやってみて、失敗もたくさん。
だから、取捨選択も上手になっていくのです。
本当に、好スパイラルだなあって思います。

ブログも見てくださいね ^^ ↓ ↓

<https://goo.gl/xkvreq>

そうそう、今日のお題に反して、私ときたら。
ブログとメルマガ更新が滞りがちで。

反省しきりなのです・・

楽しみに読んでくださっているのに、
ホントにごめんなさい(;_;

けっこういろいろと、お伝えしたい！
ことがあるのですが。
時間が足りずに、しまった～！！と思う日々。

主人には、
「いろんなところにホイホイ顔出すから時間足らんねん！」
と嫌味いわれちゃうくらい。

そう、ホイホイ顔出しすぎちゃうのです・・
なので、ここはコントロールが必要！と思っています（汗）

何事も、ホドホドに！！

今日も明日も私らしく☆素敵な一日をお過ごしくださいね。ではまた。



20、お家を買ったら火災保険。おトクな掛け方は？

皆さんは、持ち家に住んでいますか？それとも賃貸？
どっちにしたって、加入しないとイケないのが・・・
火災保険！！

賃貸の場合は、オーナーが火災保険に入っていますが。
建物以外の部分（家財道具や、賠償責任など）
は自分で掛けないとイケなかつたりします。

今回は、とくに家を購入した人に。火災保険におトクな掛け方ってあるのか？？
保険料の払い方についてお話しますね。

お家を買ったら火災保険。こりゃ常識。
加入しないと、そもそもローンも組めませんしね。

ただ、お家を買うってすごい労力。
なので、火災保険って、もう面倒。

ローンを組むために「とりあえず」。
不動産屋さんに「言われるがまま」。
わりと適当に入っちゃうって、あるあるです。

でもちょっと吟味しないと。損してること、あるかも？！
皆さんはどのように払っていますか？

火災保険料って、いろいろ割引があるんですよ。

- ・鉄骨やマンション。
- ・耐震や耐火の建築物。
- ・新築。
- ・オール電化住宅
- ・ホームセキュリティが導入されている住宅。
- ・タバコを吸わない人の割引。

こういった条件に当てはまれば、けっこうお安くなったり。

保険会社によりますけどね。

逆に、木造建築や築年数の古いお家だと、けっこうお高いんですよ。
我が家はまさに後者。

昭和56年6月1日以降に新築された建物には。「建築年割引」という割引があり。
保険料は10%おトクになります。



シンプル家計術

ですが・・・昭和54年に建てられた木造の家を中古で購入した我が家。
建築年の割引なし（泣）

あ～、あと二年あとに建っていたらなって思いましたよ。
ちょっとでも割引いてもらうために、我が家がしたことって何？

こちらに書きました→ <https://goo.gl/rMXSCJ>

当たり前といえば当たり前のことなんですけど。
そりゃこうやって払えば安くなりますよね。

家を買うときって、本当に大変過ぎて。
頭がいっぱいいっぱいですね。
そんな中。不動産屋さんが提案してくれた火災保険。

あ～もうこれでいいやってなっちゃいますね。
でも、よく考えてみてください。家を買うって、本当に多額の借金を背負って。
これからの人生、ローン返済が待っている方がほとんどです。
家という買い物は、桁がちがいます。
なので、火災保険で数万円節約できる、と聞いても。

金銭感覚が麻痺しているから、大して安くなったようにも見えなくて。
「面倒くさい」と、手続きしてくれる不動産屋さんに任せがちです。

結婚式のとき、気が大きくなって・・・
いろんなオプションをつけちゃうのに似てるかも（笑）
あとで請求書を見て真っ青?! → これ、私の経験談です^^ ;
だけど、普段の生活費から考えてみて・・・

数万円節約できるって大きいですよ？
お金が貯まる体質になるには。ちまちま節約ではなく。
おトクになる金額をよ～く見て。

このとき、少額のおトクくらいならスルーしていいんです。
万単位でおトクになるところには迷わず飛びつきましょう（笑）
そしておトクになると分かったなら・・・

「面倒くさい」からはサヨナラしましょうね☆なんなら私にご相談くださいませ^^

次回は、火災保険の内容について。
ちょっとしたノウハウお伝えしますね。
今日も明日も私らしく☆素敵な一日をお過ごしくださいね。ではまた。

21、火災保険の使いどきは火事以外?!その1

前回に引き続き、火災保険のお話です。
火災保険って、火事にしか使えないと思いませんか？

実は、そうではありませんよ。
保険料もけっこうお高いのだから。
活用しなきゃ損！！

そして、実はわたし、ものすごく活用しております^^
今日はそんな例と、火災保険のノウハウをお伝えしますね。



☆壊しちゃった！！に対応できる☆

火災保険は、[建物]と[家財]それぞれにかけることができます。
「火事じゃなくても火災保険を使う」ために
かけておきたい超オススメのオプションは。
「破損・汚損」または「不測かつ突発的な事故」です。

小さいお子さんのいるご家庭などでは、
とくに重宝します☆

例えば、『建物』にこのオプションをつけると。

- ・ 子供が油性マジックで部屋の壁一面に落書きした！！
- ・ 近所の子供のボールが飛んできて窓ガラスが割れた！！
- ・ 外壁にイタズラで消えない落書きをされた！！
- ・ 重いものを誤って落とし、床に穴があいてしまった！！



なんてところも補償されたり。

『家財』にこのオプションをつけると。

- ・ 子供が液晶テレビに落書きしようとして、ペンを刺しちゃった！！
- ・ メガネを踏み潰しちゃった！
- ・ お部屋の模様替えのとき、オーディオに机の角を当てて破壊しちゃった！！
- ・ 子供がプリンターやデジカメをいじって壊しちゃった！！

な～んてときにも、じつは保険は下りるのです☆

あ～壊しちゃった！！ってときに、とてもお役立ちなのです。
※保険会社によって、補償内容は異なりますのでご注意くださいね。



ひとつ、注意が必要なのは、「免責金額」。
例えば、家財の破損汚損の補償が、「免責1万円」とすると

【ガスコンロの上に物を落として割れた！！
損害額10万円！！！！】

という場合は
10万円から1万円（自己負担額）を差し引いた
9万円が補償額ということになります。

ちなみに
「破損・汚損」または「不測かつ突発的な事故」を
[建物]と[家財]両方に掛けている我が家。

じつは元がとれるほど、
この保険をフル活用しています☆
どんなことでいくらくらい保険金が下りた！？

続きはこちらブログから↓ ↓
<https://goo.gl/3RMDt1>

こんな修理費、いままで自分で払っていませんか？
少額でも、保険金が下りるチャンス☆
使わなければ損！！ですよ～^^

今日も明日も私らしく☆素敵な一日をお過ごしくださいね。ではまた。

22、〇〇にこそ掛けておくべき!!火災保険豆知識

前回から引き続き、まだまだいきます火災保険シリーズ。
寒さに縮こまりそうな冬。それなのにやることもたくさん。
いろいろと気ぜわしくて、
なかなか見直すこともないであろう火災保険。

ですが、空気の乾燥する冬場は火事も多くなります。
いざというときにちゃんと使えるように
ちょっと火災保険証券を見てみておいてくださいね☆

ところで、火災保険ってなにに対して掛けていますか？
火災保険は、「建物」と「家財」、それぞれにかけることができます。

で、特にオススメしたいのは、「家財」にける火災保険。
建物のほうが高いから、家財に補償はいらんよ！

なんて声も聞こえてきますが。
家財とは、生活するのに欠かせない家財道具一式。

冷蔵庫やテレビやエアコン。
洋服や靴やバッグ。
たんすやソファ。
食器類。などなど・・・

例えば子供が2人いる、30代の4人家族なら
家財道具の平均値は、1000万円ほどになります。

家財道具一式って・・・
意外とお高いのですね（汗）

保険をかけておかないと
災害時には相当な痛手になりかねないかも？

さて、家財の価値が結構あるってことはわかったけれど。
お家の外側だけのボヤとかなら
家財に保険は不要じゃないの？
と思われるかもしれません。

だけど、知っていますか？

シンプル家計術

○もし、家の外側や隣家が出た火でも。
家の中に煙がはいると燻されて
ほとんどの家財は使い物にならなくなるとか（++;

また、

○火事の際の消火活動で
家の中＝家財は水浸しになったりするそうです。
災害が発生したとき、真っ先に損害をうけるのは

『家財』

かもしれないのです。

建物の補償は下りても、家財の補償がないと
保険金としては不十分かもしれません・・・

そしてじつは、家財保険をかけておくと
いろいろ使いちゃいますよ！！！！

いまや誰もが手放せないスマホ、なんかももしかすると？！！

こちらご覧くださいね。↓ ↓

【〇〇にこそ掛けておくべき！！火災保険豆知識】

<https://goo.gl/tCDS2Y>

この「意外と知られていない補償」を
活用しない手はありません！！

火災保険、やっぱり中身を知っておかないとね。
そして、あってほしくはないけれど

万が一災害に遭遇してしまったときは
しっかりと払った保険料の元をとりましょう♪

今日も明日も私らしく☆
素敵な一日をお過ごしくださいね。ではまた



23、マイナス思考がプラス思考に☆財産になる仕事

今日は、久々に私の役者の仕事について書きたいと思います。
私は役者というお仕事に出逢えて、本当に良かったんです。
特に、筋金入りのマイナス思考だった私には。

皆さんは、プラス思考、それともマイナス思考？

なんて聞かれても人間にはいろんな側面がありますから。
一概にプラスだマイナスだ、なんて決められないかも。

ただ、どちらの割合が多い？と聞かれると
間違いなく「マイナス思考」の割合が多かった私。

・ ・ 過去形です。
まあ40数年も生きてくるといろいろあります。
素晴らしくハッピーなときもあって
どん底に突き落とされたようなときもあって。

どん底のときってマイナスなことしか考えない。
次から次へと湧き上がる負の感情。
気持ちがしんどすぎて
もうどうにかなってしまいそうになる。

でも全部、乗り越えてきてるんですよ。
ある意味、ここまで生きてこれたんだから
もっと自分を褒めてもいいはずだと。

人間の心理って、「悪いこと」ほど反応するらしい。
例えば
一万円落とした！のと
一万円儲かった！のとでは
心理的に及ぼす影響って、「落とした」方が相当大きい。

同じ「一万円を落とす」にしても
〈ああ、あの一万円があればアレとコレを買えたのに・・・〉
といつまでもウジウジと気にするか
〈悔しいけど仕方がない。お金は大事に管理しろって暗示だな。これからはきちんとしよう。〉
と良いように捉えるか。

もちろん落として悔しいことには変わりはないけれど
とらえ方ひとつで、立ち直りスピードが全然変わります。

いつも良いようにとらえるクセをつけておいたら、絶対に
「マイナス思考」よりも
「プラス思考」の割合はかなり多くなります☆

私は、役者という仕事をするこゝで
だんだん「プラス思考」になれる
修行をしぜんとしてきていました。

ブログはこちら ↓ ↓

【マイナス思考がプラス思考に☆財産になる仕事】
<https://goo.gl/dB2MYb>

プラス思考が身についてきたから
いろんなことに挑戦しようと思うし
なにかあってもすぐに立ち直れる。

ウジウジしている時間はもったいない
と思えるようになりました。
プラス思考って時間の節約にもなりますね。

嫌なことがあってマイナスの気持ちが
芽生えるのは当たり前。
プラス思考の割合を増やして
負の感情からはなるべく早くサヨナラできるクセをつけていきたいですね。

今日も明日も私らしく☆素敵な一日をお過ごしくださいね。ではまた。



24、シンプル・イズ・ベストの家計簿

さて、今日は食に関することから。
お正月、主人の実家に帰省しまして。
毎回、いろんな食べ物を戴けるんです。

義父も義母も非常にマメな人で。
手作りのらっきょう、梅干し、生姜の粉、梅酢、
キムチ、ジャム・・・なんかをいつもいただける。
このありがたみ、今になってしみじみと感じるのです。

若い頃、食に対する意欲がすごかった私。
「いつ見てもなんか食べてるね」と言われ。

当時の彼氏に「ほっぺに肉まん入ってるぞ」と言われるほど真ん丸な顔。
体重もいまより五キロは重かったかな…

まず、ごはんをしっかり食べなさい。
親の言うことを聞かず、ごはんよりおやつが好き。
マヨネーズやバタータップリ、が好きだった私。

その結果？高校生の頃から花粉症や金属などアレルギーがあるし。
いまはコレステロールや血糖値も気になる。
これまでの食生活が関係してることは間違いない、と思う。

それが、いまはそういう食べ物はあまり受け付けなくなってきた。
トシなんでしょうが（爆）
添加物たっぷりのお味や、甘すぎるのは胸焼けするように。

いま、義父母に戴く、様々な保存食。
ナチュラルでシンプルな食べ物がこんなに美味しいんだ、としみじみ思う。
思えば、実家の母も紫蘇ジュースを毎年手作りしてた。

育てた野菜をいかに保存して美味しく戴くか。
昔ながらの知恵がやっぱり素晴らしいと思う。

ナチュラルだ、オーガニックだと言う前に。
自分の両親や義父母の食への向き合い方を見習わなければ、と思う。

こんなに近くに、いつも恵まれたオーガニックな食べ物がたくさんあったのに。
いままで何を見てたのかな。

シンプル家計術

今頃になってわかる、ありがたみ。

らっきょうはカレーの時だけだからあまり食べないんだよねー。
と思い込み。

放置して真っ黒になってダメにしたこともある。

義父によると、らっきょうはお漬物として毎日の食卓に出す。
加えて、らっきょう酢は、お湯で薄めて飲むと、畑仕事がとてもはかどるそう。

義父の作るキムチは、毎年味が違う。
今年はまた最高の出来で、4歳の娘もパクパク。
唐辛子大丈夫?!
だけど、変な調味料も入ってないしね☆



とはいえ。

日々の生活に追われ、ときにはレトルトに頼ることもあるでしょう。
それでも、身体に良くないからぜったいレトルトやファーストフードはダメ!!
としてしまうと、今度は違う意味でストレス。

ストレスほど、身体を蝕むものはないと思う。
たまにはファーストフードやカップ麺だって、食べたくなっちゃっていいのー!

私が気をつけていることは。
基本は外食はあまりせず。
レトルトも時間がないとき以外はできるだけ使わない。
調味料も、できるだけ原材料がシンプルな物を買うように。

どうも時間がないときは、刺し身やもずくなどを買う。
これなら、お刺身は盛り付けるだけ。
もずくは豆腐などと一緒にスープに放り込むだけ。
あら、手をかけずして、いつもよりぐっとヘルシーじゃないですか? ^^

シンプル・イズ・ベストでいきましょう。
食だけでなく、思考も、人生も。
もちろん、お金も。
いろんなムダが、削ぎ落とされていくかもしれませんよ。

ブログもご覧くださいね ↓ ↓
【シンプル・イズ・ベストの家計簿】

<https://goo.gl/wE22UC>

25、家計をシンプルにするのに大切なのは〇〇把握☆

「お金」って聞くと。ほぼおっしやることは、
「家計がザル勘定」
「老後のお金が足りるのか分からない」
「子供の教育費が意外とかかるとわかってどうしようか」
「貯蓄がぜんぜんない！できない！！」 というようなこと。



これ、全部「不安」。
でもこれ、仕方のないこと。

年金が少ないだのもらえないだの、
日本の財政はこのままではヤバイなど、
巷では不安を煽る情報がたくさん。
いまの日本の現状について、マスコミが煽りすぎ！！と思います。

これだと、みんな不安しか残らないのは当たり前。
もう少し希望を持てるようにしないとね。

まず、必要なのは現状把握。
だって、一人ひとり、収入も生活スタイルも違うわけで。

どのくらいお金が入って出ていくのか。
いま資産はどれくらいあるのか。

最低限、把握しておく必要がありますよ。
その上で、老後に必要なお金というのも計算できるんです。

もしかしたら、
「あ、思ったよりお金があったんだ！」
と思われるかもしれないし、

「ええ～こんだけしかなかったの?!」
と愕然とされるかもしれません。

いま、自分のご家庭の収支が把握できていないのであれば。
不安の正体も、じつは「把握していない」ところにあるわけです。

大切なのはまずは「現状把握」！！

シンプル家計術

大抵の方が、「思っていたより無駄がある」のです。

貯蓄できないと思っていた方も、
もしかしたら結構できるかもしれません。
私のシンプル家計術を受講してこのように解釈してくださった方も。

『家計を見直すポイントは日々のやりくりではなくて

- ・家賃
- ・保険
- ・教育費
- ・通信費 などの大きい額の固定費。

そして節約だけでなく
「殖やす」に意識を向けることも大切。』

まさに、その通り！！

把握したら、
こんどはご自身のライフスタイルに沿って
いろんな解決策を考えていくのです。
見直しの余地はけっこうあります^^



いちばん大切なことは
「不安なまま放っておかない」ことです。

解決策は、もちろん一人ひとり違います。
自分に合ったいちばんいい方法で、不安をつぶしていきましょう。

不安に思うのは、全て手を尽くしたけれどどうしようもない！！
という事態に陥るまで、とっておきましょうね☆

手を尽くす前に、闇雲に不安に思うことはないのです。
大切なのは、「知ること」。
まずは、日本の現状、ご自身の現状、把握してみませんか。

元々お金のことが全くわからず無頓着だった私。
いまは主婦でもあり、2人の娘のママでもあります。

主婦目線からみた、「お金をシンプルに整える家計術」を
皆さんにもお伝えできますように。

26、究極の時間の節約術?!ウチのダンナの「良かったやん」

この春から長女が小学生。
諸々の手続きや準備に振り回された私です・・・
日々の忙しさにかまけて頂いた書類に早めに目を通していないため
ママ友に言われあとから気付き焦るパターン^^ ;

学童保育の申請もギリギリセーフ。
ゆうちょとJAの口座が必要と知り慌てて作ったし。

お名前スタンプ（これがないと持ち物への名前書きが大変らしい!）
も3月に入ってから慌てて注文するも
かなり混んでいて発送は3月末からとか。・・・間に合う?!
諸々必要なモノもまだ買えてない(;´Д`)

あ、病院も一度受診させとかなきゃ。
ギャー仕事が間に合わないっ。
なーんてわらわらしてたら、

ダンナに
「何を焦ってるのか?
小学生になるからって別にたいしたことじゃないのに。
自分で忙しくしてしんどくしてどーすんの?
しんどい気持ちになっても、いいことはひとつもない。
日々気分良くいられるように物事を深刻にとらえすぎないようにしないと。」

て言われました^^
そりゃそうだ・・・

小学生になるからって、特別なことじゃなくて。
子供ならみーんな通る道。
親が焦ってどうすんねんって感じですよ。
なんだかんだ、これからなんだから

希望を持って楽しく準備しないと!!です。

そして、
「しんどい気持ちになっていいことはひとつもない」
がスコーンと心に入ってきました・・・



そう！そう！

私と会ったことのある方はご存知でしょうが、
ウチのダンナ、辛口で有名。

私が何か失敗した！とか弱音を吐こうものなら泣き言は絶対聞いてくれません。

それよりやるべき対応をしたか
なぜ効率の悪いやり方を続けるのか
などなどイタイところを容赦なく突いてくる。

最初は「ひどい！！
ここは会社じゃなくて家庭だよ！！」
と思いましたが言ってることは全て
愛があるように思います^^

だってダンナに言われたように改善したら、
たいがい上手くいってしまうのです。



いつも、何か嫌なことや大変なことが起こっても必ず
「ま、良かったやん。このやり方はアカンってことに気付けて。
あとはやり方を変えるだけやな！」
「良かったね。これで縁が切れたやん。
ちょっと損はしたけど手切れ金と思えば安いもんやな！」
「良かったなあ。これで相手より器が大きいことが分かったな！もっといけるな！」

みたいな感じで、まず「良かったね」と言ってくる。
嫌なことが起こって、良かったねと言われることってこれまでの人生でなかったことで..
お陰様で、どれだけプラス思考になれたことでしょう。

結婚してはや10年。
私の何事もマイナスにとらえてしまう思考グセは、劇的に変化しました☆
いや、ノロケでも何でもないのですが。
私にとってはダンナとの出逢いがかなりの転機だったのです。

ウジウジ考えていた時間が次のステップへ踏み出すための時間に変わり
落ち込んでいた時間が自分のためにリラックスする時間に変わりました。

相当な時間を、自分を卑下して落ち込ませてしまうだけの、
バカバカしい時間に充てなくて済むようになりました。

究極の時間の節約術？！
こういう思考、ほんとに大切だと思います。

シンプル家計術

人生は長いようで短い。

限りある大切な時間を、自分で潰すようなことはせずに有意義に過ごしたいもの。

皆さんは毎日有意義に過ごせていますか？

皆さんにとっての究極の節約術、ありましたらまた教えてくださいね^^

【今後の講座について】

○太陽とごはんさんランチ付き『お金をシンプルに整える家計術講座』

→こちら今後定期的に開催予定です☆

今後も別メールにてご案内させていただきます。

○スマホ・お菓子・お料理・・・コラボ☆

→各方面でご活躍されている素敵な方々との

コラボも考えております☆

こんなコラボで家計術受けてみたい！！など

リクエストも受付中です^^



おわりに・・・

この冊子はいかがでしたでしょうか？

ポイントは

- ・費用対効果を考えた節約を
- ・自己投資にお金は惜しまない
- ・大きなところはきっちり節約
- ・睡眠・食事・運動を整えるのは最大の節約

あなたがしっかりと自分の現状を把握して、
しっかりと知識を学ぶことで、
お金への苦手意識はなくなりなります。

現在は大阪・京都・奈良などで
シンプル家計術のセミナーや、個別相談なども受け付けています。
ぜひ今度はリアルでお会いしましょう！

お問い合わせ・ご質問はLINEまたは
monaco384@gmail.comまで！





【プロフィール】

茂中 瑛子（もなか あきこ）

「お金のアッコちゃん」

○ファイナンシャル・プランナー/女優

○「ママが変われば世界が変わる」

を合言葉に活動する『おかん塾』メンバー。

お金に無頓着。

老後が心配。

お金は好きだけど苦手。

こんな女性のみなさんに

お金のことをポジティブに考えられるようになる！！

【お金をシンプルに整える家計術】をお伝えしています。

極貧女優生活からヒントを得た家計術講座は

始めて二年で100名様が受講。

述べ70名様の家計診断をさせていただきました。

「受講してからお金に対する意識が変わった」

「人生に希望がもてるようになった」

など、多くの方のお金の救世主に。

お金の不安を持ちながら

後回しになっている女性のみなさんに、

「私が主役」の人生を楽しむ

秘訣をお伝えしています。