

ONLINE SALON

KAOLABO

JUN 2025

73

お金に愛される人生の作り方

意識していますか？
意味あるお金の使い方

収入UPはやり方よりもマインド
お金が増える人の考え方に学ぶ

お金の勉強
作る・増やす・使う



お金の勉強 ～作る・増やす・使う～

質問 1. お金に関する不安があるなら、すべて書き出してみましょう。

質問 2. 自分でやってみたいことをリストアップしてみましょう。
その中で、できそうな副業にチェックを入れてください。

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐





質問 3. あなたのできることを、片っ端から書き出してみましょう。
それは誰かの悩み解決になります。

例：家事、片付け、犬の散歩、ベビーシッター、事務（Excelなど）悩みを聞く、
料理、裁縫、写真・動画撮影、動画編集、子育て、マッサージ、車の運転

質問 4. 過去 3 ヶ月の通帳やカード明細を見て、「無駄な出費（浪費）」
「使っても心が満たされない出費」などを、赤ペンで囲んでみましょう。

* 明細がWeb明細の方や赤ペンで書けない方はこちらに書き出してください。

* 今、カード明細や通帳がない方は、これは宿題にしてください





質問 5. 固定費の見直しをしてみましょう。

どの固定費を減らすことができますか？

例：スマホの契約を格安SIMに変える、無駄なサブスク解約、車維持費見直しなど

質問 6. 無意識につい使っているお金をリストアップしてみましょう。

例：コンビニでお水やジュース、スタバでのラテ、無駄に食べるスナック、
誰もいない部屋に電気つけっぱなし、冷蔵庫を長く開けている、
見てもいないテレビつけっぱなし、ネットサーフィンで衝動買い、など





質問 7. 自分の収入は、どこに何%ずつ配分しているか？ の
見直しをしてみましょう。

回答例：生活費70%／貯金20%／投資10%など

あなたの現実の配分は？	あなたの理想の配分は？
生活費は収入の____%くらいです。	生活費： %
貯金（短期）は収入の____%くらいです。	貯金（短期）： %
投資（長期）は収入の____%くらいです。	投資（長期）： %
自己投資は収入の____%くらいです。	自己投資： %
娯楽・交際費は収入の____%くらいです。	娯楽・交際費： %

※下段の空欄箇所はご自身の状況に合わせて項目を追記してください。

例：交通費、保険料、税金・社会保険、臨時費・予備費、雑費

<分類>

生活費	家賃・光熱費・食費・日用品・通信費など
貯金	緊急時用・旅行・家電買い替え・子どもの教育資金・ 将来のライフイベント(結婚、出産、住宅購入)準備など
投資	つみたてNISA・iDeCo・株式投資・投資信託・暗号資産など
自己投資	学び・スキルアップ・本・講座・資格取得・検定試験費用・ 美容・健康管理など
娯楽・交際費	外食・趣味・レジャー・プレゼントなど





-参考-

下記を参考にして理想の配分を見つけてそれに近づけるように計画しましょう。

フェーズ	一般的	貯めたい	増やしたい	安定した生活を 送りたい
例	-	独立前・転職前・育 休中	独身・副業中・ 自由に動ける時期	家庭持ち・ 収入安定期
生活費	50～60%	50%	45%	55%
貯金	10～20%	25%	10%	15%
投資	10～20%	10%	30%	15%
自己投資	5～10%	10%	10%	5%
娯楽・ 交際費	5～10%	5%	5%	10%
ポイント	-	とにかく守る＋ 未来への準備が優先	今こそ“お金に 働かせる時期”	安心感と 人生の質の両立





質問 8. 直近 1 年の支出の中から「これは未来につながった」
「使ってよかった！」「喜びになった」と思えたことを書き出してみましょう。

質問 9. 「質問 8」の回答で、その共通点は何だと思いますか？
その支出は未来のあなたの「何」につながったと思いますか？

質問 10. リクエスト：今の自分を応援してくれている人に何か一つをプレゼント
してみましょう！それも投資の一つです。

-以上-

