

令和5年度 家計管理・生活支援講習会を開催しました！

日 時：令和5年9月30日(土) 13:30~15:00

令和5年10月28日(土) 13:30~15:00

場 所：オンラインとOKBふれあい会館会議室での視聴

講 師：ライフシンフォニア

井上 美鈴 氏

テ - マ： 「ライフプランから考える～ひとり親のための教育費と家計術～」

講演内容

○自己紹介

大きく分けて3つの活動をしている。

- ・個別相談 貯金の増やし方、子育てのお金、老後資金や年金などの個人のご相談を受けている。
- ・執筆 「ひとり親家庭」をサポートする支援制度あれこれ、子育てにまつわるお金などをテーマに執筆し新聞等に掲載されている。
- ・マネー講座 「ひとり親家庭のためのお金とライフプランニング」「子どもの教育資金対策セミナー」などひとり親さん向けの講座を多く開催している。

○最初におさえるのは教育費！

- ・子どもの教育費がいくらかかるのか知っている親と知らない親では、貯蓄額に2.5倍の差がある。
*「子どもの将来と教育費に関する調査」(ソニー生命株式会社実施の調査データより)
- ・教育費は、計画を立てやすい費用。だからこそ、事前に準備しておきたい。
- ・教育費はいくらかかるのか。小学校から大学まですべて国公立の場合は、1人767万円、小学校から高校までは公立で大学が私立の場合は、892万円かかる。

○我が家の教育費プランを立てよう。

- ・教育費プランを考える時のポイント
小学生から高校、大学までを想定し、いつまでにいくら必要とするかを計算する。
現金として準備する時期を考える。
逆算思考で毎月、毎年いくら貯めるかを考える。
現在の家計を見つめる。
- ・教育資金プラン
いつまでにいくらをどのように貯めるかを紙に書いてみるのが大切。目標額から貯蓄額を引くと貯める金額がわかる。貯める金額を必要年数で割ると1年の貯金額がわかる。

- 手当金や養育費を先取り貯蓄
児童手当や児童扶養手当は、生活費と別の通帳に貯金する。
子育て支援の制度を把握理解しておくことが大切。

○我が家の現状を知る

- 自分の収入と支出を把握する。
- 支出を知るには、やっぱり家計簿が重要。
- 自分に合った家計簿を見つけよう。
手書き派：市販の家計簿や自作の家計簿
デジタル派：家計簿ソフトアプリやエクセルで自作した家計簿
- どうしても家計簿はつけないという人には
手取り収入の確認と通帳残高の確認、この2つだけでOK。

○家計の見直しのポイント

- 固定費の見直しがカギ。
住居費、保険、通信費、光熱費など同じ質を保ちながら費用を落とせたら最高の節約になる。
- 節約のコツ
こまめに支出を見直す
時間や手間をかけすぎない
こだわりも大切にして、工夫しながら楽しむ。
- 本当に必要な支出ですか。
子育ての時期はあっという間。「今しかできないこと」はたくさんある。そして、この先も「その時しかできないこと」がある。だからこそ今から優先順位をつけて「かかるお金 かけるお金」をしっかりと分けて考えていく。

○貯金をふやす4つの方法

- 1 収入を増やす。
- 2 支出を減らす
- 3 受け取る（国からの給付、手当など）
- 4 運用する

○家計管理は、マインドが大切。

心が穏やかでないと大事なことを見失ってしまいがち。
心身も健康でいられる「自分を大切にした生活」をしたいものです。

○まとめ

- 教育費を一番最初に考える。
- 家計の現状把握をする。
- 家計を分析して修正するクセをつける。
- 時間を味方につける。
- 少しの勇気を持つ。いままでとおなじことをしていたら変わらない。
- いつも穏やかでいられる生活を心がける。
- 困ったときはひとりで抱えないで！

*最後に講師の井上美鈴氏から、「ずっと先の心配はしないで！今すぐにできることをコツコツとやっていきましょう。気づいたときに結果はあとからついてきます。今日から即行動！未来は大きく変わります！」とあたたかいエールが送られました。

参加者からの感想（アンケートより）

- 数字を出すことで、行動が見えてくるのがわかりました。
- 家計管理方法が学べて良かったです。
- 教育費の総額を考えて貯金しようと思います
- 家計のお金の動きをちゃんと把握しないといけないなと思いました。
- 理屈ではわかるが、実行は難しい。
- とても充実した時間でした。分かりやすく資料も見やすく、どれも今後の生活に役立てたいと思っています！ありがとうございます！またこのような講演会は参加したいです。

講習会の様子

	
<p>講師 井上 美鈴氏</p>	<p>会場の様子</p>