



第1章

お金のきほんを知ろう

- お金が貯まらない人には共通点がある 18
- お金が貯まらないのは心の問題!? 20
- お金は誰でも貯められる! 5つのステップで改善 22
- コラム** お金が貯まる5つの力 24
- コラム** あなたが貯まらない理由を診断 26
- 買い物のクセを直せば貯金が増える! 34
- 買い物上手の呪文でムダ買いがなくなる 36
- コラム** お金が貯まるのはどっち? 38
- 教えて! 横山先生 ①** “貯められない” 体質を変えるには? 40

第2章

ゆる家計にチャレンジ

- 簡単だけど効果あり! ゆる家計簿をつけよう 48
- コラム** 家計簿の上手なつけ方 50
- 家計簿の振り返りでムダを改善 52
- 家族が幸せになる ゆる家計 62
- 固定費を見直してムダ支出を大幅カット! 64
- 変動費の見直しで家計がラクになる 68
- コラム** 1カ月の予算を立ててみよう! 72
- 失敗しない家計の仕組み 週分け管理法 74
- コラム** 予算オーバーしない、賢い買い物術 76
- ゆる家事でお金が貯まる 78
- コラム** ラクして得する料理アイデア 80
- 部屋を片づけるとお金が貯まるワケ 82



第3章

ゆる貯金をはじめよう

先取り貯金でスムーズに貯まる 92
ラク〜に貯まる 賢い口座の使い方 94
夫婦で家計を管理すれば貯まる！ 98

目標を立てて貯め力をアップ 106

年間の出費予定を立てて予算オーバーを防ぐ 108

コラム 1年の特別支出予定は？ 110

コラム 低金利のオトクな貯め方&買い方 112

教えて！横山先生② 貯金を続けるコツは？ 114



第4章

人生のお金を貯めよう

もしもの時は貯金と保険で準備 120

コラム こんな時にはこの保険 122

ライフステージで必要な保険が変わる 124

人生の設計図・ライフプランを立てよう 130

ライフプランの書き方のポイント 132

コラム 人生に必要なお金 ① 結婚・仕事など 136

② 子どもの教育 138

③ 住宅購入 140

④ 入院や老後など 142

コラム 助けてくれるお金 144

人生の貯めどきを活用する 146

コラム 目的別・賢い貯め方 148

復職で収入アップを目指そう！ 150

コラム 家族で楽しくやりくり 152