

はじめに 8
本書について 18

chapter 1



朝の習慣

貯まる人はとにかく早起きしている

朝の習慣① 家族より30分早く起きる 24
朝の習慣② 好きな飲み物で、ひと息つく時間を持つ 30
朝の習慣③ 予定を確認し、今日の段取りを決める 34
コラム 予定を管理するグッズは投資してよし 40
朝の習慣④ 気になることは小さいことでもメモする 42

chapter 2



モノの習慣

貯まる人の家はモノが少ない

朝の習慣⑤ キッチンとリビングを外出前に片付ける 46
コラム 夜更かしは貧乏の始まり!? 50
モノの習慣① 必ず使うものしか、持たない 54
モノの習慣② 「何が」「どこに」あるかを見やすくする 62
モノの習慣③ 月1回、家の中のムダを点検する 66
モノの習慣④ ストックを必要以上に増やさない 70

chapter 3



キッチンの習慣

安く買うより、使い切ることが大切

キッチンの習慣① 冷蔵庫をカラにしてから買い物に行く 78

コラム 冷蔵庫のゆとりで食費に「いい波」がくる！ 84

キッチンの習慣② 「ラクに回せる献立」をローテする 86

コラム 献立が決まっていると貯まる力がつく 94

キッチンの習慣③ 手作りが一番いいと思いつままない 96

chapter 4



買い物の習慣

値段ではなく、買った後の価値で決める

買い物の習慣① 「安いから」を理由にしない 102

買い物の習慣② 毎日使うものほど贅沢なものを選ぶ 106

買い物の習慣③ 欲しいものリストを作る 110

chapter 5



夫の習慣

夫をチームメイトにすれば、やりくりは百人力

夫の習慣① 夫の小遣いは高めに設定する 118

夫の習慣② お金のお話をちよいちよいする 124

コラム 夫と家計を共有すると、夫婦円満に！ 128

夫の習慣③ 夫に感謝し、どんどん頼る 130

コラム 夫に家計の話を切り出す必殺テク 136



お金の習慣

全体を見渡せるように流れを整理する

- お金の習慣 ① 貯蓄する「金額」にはこだわらない 140
- お金の習慣 ② 1カ月いくらあれば暮らせるか、頭に入れる 146
- お金の習慣 ③ 本当に欲しいものにはお金をかける 150
- お金の習慣 ④ 妻の小遣いを作る 154
- お金の習慣 ⑤ 「特別出費」と「予備費」を予算に組み込む 158
- お金の習慣 ⑥ 収入も出費も貯蓄も、「年間」でみる 166
- お金の習慣 ⑦ 失敗・挫折と上手に付き合う 170
- お金の習慣 ⑧ 5年先、10年先を見通す 174
- コラム みんなの貯蓄アンケート!! 182

お金が勝手に貯まりだす！ 暮らしの習慣リスト 186

おわりに 190

アンケート 調査概要 191