

はじめに 2
本書の使い方 7

chapter

1

めちや貯まるマインド

——めちや貯まる家計には、ポリシーがあります

- 1 めちや貯まる人とは、家計を「管理」できる人のことです 16
- 2 めちや貯まる人の家計には、「欲しいもの」がベースにあります 20
- 3 自分にとってムダなお金を自覚しています 27
- 4 衣食住と心を大切にして、お金のポジティブに取り組める自分を維持します 34

chapter

2

めちや貯まる現状の把握

——めちや貯まる人はみんな、「自分のお金のプロ」です

- 1 めちや貯まる人は、家計にグレーゾーンがありません 40
- 2 1カ月に必要なお金は何に、いくらか。生活コストを熟知しています 44
- 3 年間でかかる出費には、繊細な注意を払っています 51
- 4 年間生活コストを頭に入れ、家計の全体像をとらえることを常に意識しています 55
- 5 将来かかるお金についても、かなり先まで見通しています 58
- 6 めちや貯まる人は、毎月必ず給与明細を見えています 61
- 7 今いくら貯まっているか、総貯蓄額をさらっと言えちやいます 67

めちや貯まる予算と計画

—— お金はすべて「年間」で考えます

- 1 お金を使うのも、貯めるのも「年間」で考えます 76
- 2 予算は全体をながめ、大きな部分から見直していきます 80
- 3 各予算を決める時は、どのお金で用意するかもセットで考えます 83
- 4 食費は「どこまでが食費なのか」をルール化しています 89
- 5 貯蓄は「先取りでコツコツ」が最強と知っています 94

めちや貯まる口座と家計簿

—— シンプルで、ストレスフリーなやりくりを徹底しています

- 1 めちや貯まる人は、「シンプルなやりくり」にことん徹しています 102
- 2 口座は予算ごとに分け、お金の流れを「見える化」します 105
- 3 めちや貯まる人は「ほったらかしで貯まる仕組み」を愛用しています 110
- 4 月の出費の管理は「紙1枚」を目指します 113
- 5 年間の出費の管理も「紙1枚」を目指します 119
- 6 「あといくら」と「何にいくら」がパッと見てわかるシステムを持っています 122
- 7 お金のことに集中できる「時間」と「場所」を確保しています 127

めちや貯まるコストカット

—— 明確な優先順位がムダを貯蓄に変えていきます

- 1 ただ削るのではなく「買う意味」を考えて取捨選択します 136
- 2 めちや貯まる人は「通信費」のムダをとめて嫌います 139

めっちゃ貯まる節税と投資

——貯蓄を増やせるお得な制度は、どんどん取り入れます

- 3 病気や万一をむやみに心配せず、公的な保障をまず調べます 143
- 4 加入している保険を並べ、ムダになっている保障を見直します 147
- 5 「水道光熱費」は、お金がかかる根元に注目して、ケチケチせず減らします 153
- 6 「日用品費」はリストがカギ。必要量を把握してコストカットに励みます 156
- 7 「食費」は安く買うより使いきりを意識。削らないで減らします 158
- 8 「衣服費」と「交際費」はブレーキルールを決めて、青天井になるのを防止 161

- 1 お金のリテラシーを高め、税金を減らすことを意識しています 170
- 2 めっちゃ貯まる人は「iDeCo」の節税効果に注目しています 173
- 3 投資は苦手だった人も、iDeCoではデビューしています 179

- 4 細かい点に注意してiDeCoを最大限に活用します 182
- 5 個人年金保険も貯蓄しながら節税できる金融商品です 186
- 6 使える控除はもれなく申告します 190
- 7 ふるさと納税でお米を貯蓄に変えています 192

貯蓄が2倍になるワーク 202

おわりに 205