

買い物の満足度をチェックする

満足度を★3つで振り返る

買い物の満足度をレシートに★で書き込みます。買ったことで幸せな気持ちになれたか、うまく使いこなせたかなどをチェックして。



満足度の理由もメモ

満足度をつけた理由を短くメモしておきましょう。自分が何に満足や幸せを感じるのかが見え、買い物の基準になります。



デザインが好きな服を買って、そのときは満足しても、使ってみたら洗濯しにくかった…ということも。実際に使ってみてどうだったかで満足度をつけましょう。



満足度でレシートを分ける

★の数がいくつの買い物が多いかをチェック。より満足度の高い買い物ができるよう、メモした理由も再度確認しましょう。



レシートを振り返り、満足度をチェックしよう

満足度のいく買い物II節約に

買い物は、安ければ安いほどいいというわけではありません。高くても気に入ったものを買えば、大事に長く使うので結果的にお得になることも。幸せ度がアップして、他の衝動買いやムダづかいを抑える効果もあります。

つまり、値段の安さではなく、満足のある買い物を目指すことで、お金が貯まりやすくなるのです。

支出の満足度をチェック

前ページでためたレシートを取り出して、満足度のいく買い物だったかどうかが、振り返ってみましょう。

満足度を★3つで評価

洋服代やランチ代など、支出の一つひとつを振り返り、満足度を三段階でチェック。

その理由も一言書き添えるといいでしょう。

振り返りは数日後に

注意したいのは、買った直後ではなく、2〜3日ほどたってから振り返ること。買った直後は、一時的な高揚感から満足感を高く評価してしまったり、反対に、お金を使ってしまったという気持ちから満足感を低く評価してしまったりします。

時間を置いて、冷静に振り返ることをオススメします。