



## check ①

## どの店によく行く？

買い物に行く回数が多いと、ムダ買いする可能性がアップ。必要のないお店に行く回数を減らし、ムダ買い防止につなげましょう。

会社からの帰宅途中についコンビニに寄ってしまうなど、日常のちょっとした習慣がムダづかいのもとになっているかも。

## check ②

## 買い物が増えるのはいつ？

「疲れるとつい外食をしがち」「給料日の後は買い物の量が増える」など、何がきっかけで買い物が増えるかを確認し、減らす工夫を。



「今日は仕事でストレスを感じて、ついお菓子を買ってしまった」など、家計簿に一言メモを書いておくと見直しやすくなります。

## 家計簿の振り返り① 買い物グセをチェック！

まずは家計簿をざっと見て、自分の買い物グセに気づきましょう。ムダを見つけて改善していけば、自然に買い物上手になります。

第1週 (9/1～9/7)	第2週 (9/8～9/14)	第3週 (9/15～9/21)
9/1 スーパー 3000円 お米が安かった	9/8 スーパー 4500円 少し買いすぎたかも	9/15 スーパー 4000円 遊園地 10000円 家族で遊んで 楽しかった
9/2 美容院 8000円 おやつ 600円 本 800円 ケーキおいしかった	9/9 コスメ 5000円 ランチ 1200円 ママ友とランチ	9/16 コンビニ 500円 パパとケンカした
9/3 スーパー 2000円 コンビニ 500円	9/10 スーパー 2000円 コンビニ 500円 旅行に行きたいな	9/17 服 4000円 ケーキ 1000円 ストレス買い してしまった…