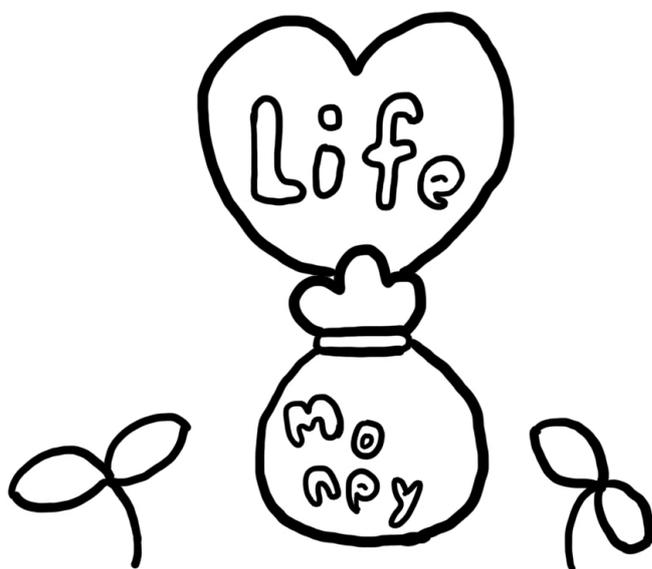


ライフコスト

「お金から自由になる方法」



Life Cost Consulting

たむち



【お金から自由になる暮らしとお金のお話】

◇幸せな今を感じる

あなたにとって幸せな瞬間はどんな瞬間でしょうか？

幸せといってもさまざまですね。
その時、その瞬間、人によってその価値観はみんな違い
同じ人でも、その瞬間瞬間で変化し形を変えていく。

「ひとつの幸せな瞬間。」

それを見つけられる力が幸せというものを見つける大切なポイントであるように思います。

さて、そんな幸せを見つける力。
では、それをどう見出していくのか。
これもひとそれぞれです。

そして、ぼく自身もその力を、感じ育てている人間のひとりでもあります。

その育て方にはいろんな道がありますが、
ぼく自身が出会い、教えていただいた方法のひとつ。

それが、
「暮らしとお金を見つめる」と言った方法。

自分自身の暮らしを見つめ
自分自身のお金を見つめ
そこから得られた気づきを、より自分らしい暮らしに繋げていく。

そうして、得たものをより自分らしく整えて
日々の暮らし、一日一日。
1時間1分1秒と自分らしく整えていく。

大切な人、大切な時間、大切なもの。

本当に大切なたくさんのもを
大切に大事にしながら歩いていく。

そんな人生を豊かにするためのお金のお話を
これから少しお付き合い下さい。

◇もくじ

- 1：はじめに
- 2：「お金」＝「道具」
- 3：ミニマムライフコストってなに？
- 4：自分自身の最低限必要なコスト（ライフコスト）を知る大切さ
- 5：ライフコストと幸せ
- 6：ミニマムライフコストの出し方
- 7：お金と向き合う習慣「家計簿習慣」
- 8：まずは固定費から
- 9：次はシンプルに「投資・消費・浪費」
- 10：マイベビーステップを作る
- 11：それぞれの違い「自分基準」
- 12：お金を使う目的
- 13：3人の物語
- 14：【最後に】

◇1 はじめに

あなたにとってお金ってなんでしょう？

- ・とっても便利なもの
- ・暮らすのに必要なもの
- ・楽しいもの
- ・自由なもの
- ・幸せの象徴
- ・ちょっと怖いもの
- ・貯めないといけないもの
- ・得るのに苦労するもの

などなど、いろんな考えや価値観があります。

あなたにとってどんな印象があるのでしょうか？

結論から言うと、

お金は「道具」

元をたどれば、

ものやサービスと交換するもの。

昔は珍しい石や貝殻などをお金の代わりに使っていたそうです。

例えば

美味しいパンを作る人と美味しいお米を作る人。

それぞれがお互いのパンとお米を交換する時に、その間に存在するのが「お金」と言う道具です。

お米は腐りにくいですが虫が湧いちゃったり、

パンは腐ったりもして長持ちできません。

なので、価値を証明する「お金」と言う道具を使って、

ものものの間に「保存」機能をつけたのが「お金」と言う道具です。

そんな「道具」としてのお金。

とっても簡単に言うところこういった仕組みや歴史なんですが、

不思議とそこには「感情」が含まれています。

(ほんと不思議です)

お金と自分の関係。

お金と向かい合うことは、そのまま自分の暮らしに向き合い

自分自身に向き合うことに繋がっています。

今まで多くの方にお金を通してご自身を見つめ、自分自身も見つめてきた中で

「お金から自由になるためのコツ」をお伝えしていきます。



◇2 「お金」 = 「道具」

「お金」ぼくたちの生活には切っても切り離せないものです。
しばしば、お金の魔法にかけられて苦労したり、大変な思いをしたりと
なんだか、ちょっとお金ってよくないイメージ。
(日本では特にそのイメージが強い気がします)

ぼくがライフコストセッション(お金と暮らしについてのサポート)
をする際に、一番初めにお伝えすることとして、

『お金=道具』

先ほども簡単にお伝えした通り
あくまでも、お金は何かをするための道具なのです。

その道具は目的があってこそ、その存在に価値が出て
ぼくたちの暮らしを便利により快適にしてくれます。

包丁で木は切り倒せないけれど、
斧やチェーンソーなら簡単に切れる。

でも、野菜は斧などを使うよりも
包丁を使ったほうが切りやすい。

そんな感じで、お金もまたその役割がある。

それは、「あなたを幸せにする」という役割。

自分を幸せにするための道具。

お金は自然界から生まれたものではなくて、
ぼくたちヒトが発明した道具に過ぎません。

道具は使うもの。

お金に使われてしまってはいけません。

あくまでも、道具。

とっても不思議な道具。

とっても便利な道具。

そして、お金という道具を使う時に必要なのは「目的」です。

その目的は、あなた自身の中にあるもの。

周りの意見や世間体ではなく、一般常識でもなく。

あなたと言う、存在自体を大切に、幸せにするため。

あなたにとって、本当の幸せとはなんでしょうか？

それはきっと、遥か遠くにあるものではなくて

案外自分のすぐ側にあるのかもしれない。



◇3 ミニмумライフコストってなに？

『ミニмумライフコスト』

この言葉をお聞きになったことはあるでしょうか？

ぼくが尊敬する

「森の執筆家 四角大輔さん」

が提唱されている言葉です。

では、具体的にどんなものなのか？

ミニмумライフコストとは

「自分や家族が心身ともに健康で過ごせるための必要最低限のお金」

です。

必要最低限のお金

パッといくらか出てきますでしょうか？

もし、出てこなかったら
お金と向き合っている時間が少ないのかもしれませんが。
でも、大丈夫。
どちらかと言うとパッと答えられる方は少数派
あまり大勢ではないように思います。

パッと出てくる人は素晴らしい！
その調子で進めていきましょう。

この「ミニマムライフコスト」（以降ライフコスト）
これを知ると、人生は大きく変わっていきます。

なぜなら、本当に必要なお金がいくらか明確にわかるから。

自分が本当に暮らしたい暮らしにいくらかかるのか？
それを知っているのと、知らないのでは大きな選択の差が生まれます。

「これだけあれば生きていける」
この数字が具体的にわかっていればたくさんの選択肢が生まれ、
自分のより良い道を選ぶことができる。

そうして、自分にとって良い選択ができ
より良い暮らし、自分らしい時間の使い方になっていく。

例えば、
苦勞してまで働かなくていいと気づいたり
好きなことができる時間ができたり
大切な人と過ごす時間を増やしたり

今までにない選択肢が増えていきます。
その選択肢は、「自分らしい」という選択。
自分で選ぶ自分自身の暮らし方・生き方を選ぶ
きっかけと勇気を与えてくれます。



◆4 自分自身が最低限必要なコスト（ライフコスト）を知る大切さ

今これからの時代、
いろんな変化が起きてもおかしくない時代です。

現に世界中で今まで起きたこのとが無いようなことが起きています。

資本主義社会。お金が中心となった世界。

でも、ぼくは思います。
お金はもともと、人から生まれたもの。
人が中心だった。

今だからこそ、お金の本質をもう一度見返す時がきてるんじゃないかと思います。

そのはじめは、個人個人。

ぼくやあなたひとりひとりのお金と暮らし。

自分自身のライフコストを見直すことは
自分の暮らし方を振り返って



これからの暮らしを考え直していく
きっかけになるのではないかと思います。

◇5 ライフコストと幸せ

ぼく自身、ライフコストを
知ることで大きく暮らしが変化しました。

決して大金持ちでもなんでもありませんが
確実に幸福度が上がり、幸せを感じる時間が増えました。

それは、

- 「本当に必要なお金がいくらかわかったから」
- 「本当に大切なものが何かわかったから」
- 「本当に心のそこから暮らしたい暮らしがわかったから」

です。

ライフコストを見つめ直す。
それは、自分と向き合う一つのきっかけ。

自分の本質。
自分が幸せに暮らすためのライフスタイル作りとなります。

お金と向き合い
整理する。

自分自身もお金も暮らしも

そうすることで、自分の暮らしを取り戻せる。

あなたが本当に幸せと感じる暮らしはどんなものでしょうか？



◇6 ミニмумライフコストの出し方

ミニмумライフコストを知る方法
これはとってもシンプル。

3ヶ月以上の家計簿をつけて
そのトータルを3で割る。
(家計簿3ヶ月分の合算 \div 3=ライフコスト)

これで、一旦のライフコストが算出できます。

とっても簡単。

ですが、そこで出したら終わりではなくて
むしろそこからが始まりです。

一旦のライフコストを出した時
最初は何にも生活を見つめていない状態。

まずは3ヶ月の家計簿ででたコスト、
これがお金と向き合うことへのスタートラインに立てた状態です。

はじめてライフコストを出した方の率直な感想は
この2つ。

「思っていたより低かった」

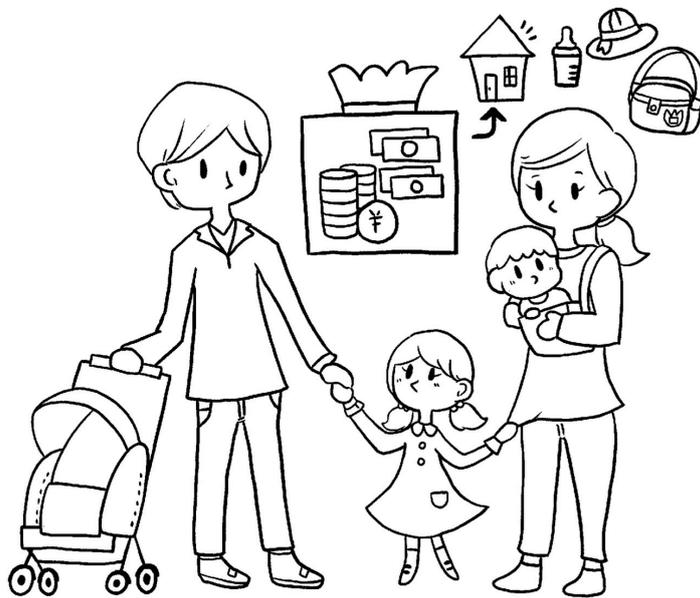
「想像以上に高かった」

です。

前者なら、とっても良い感じでこれから良いお金の使い方を身につければ、自分らしい暮らしへ
進める事ができます。

しかし、後者なら。

お金と自分と向き合って、受け止めていくフェーズが必要になっていきます。



◇7 お金と向き合う習慣「家計簿習慣」

今までは、ミニマムライフコストについて
どうしてそれが必要で、ライフコストを出すと得られるものを簡単にお話ししてきました。

ではここからは、
そのライフコストを出したために
どう行動していくのか？
具体的な行動をお伝えしていきます。

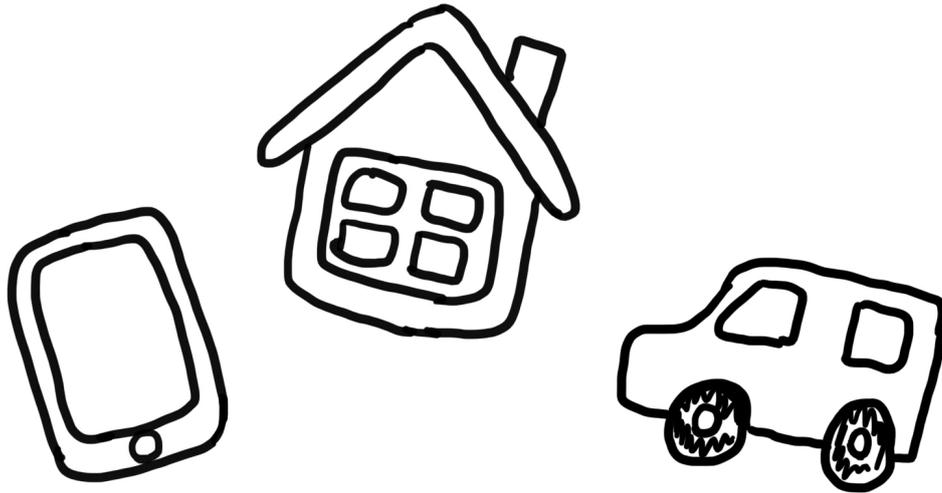
大切なお金を管理していく
お金と向き合っていく
そのツールとして
「家計簿」
家計簿を書くことで、お金と自分の関係を深く向き合っていくことができます。

ただ、この「家計簿」正直めんどくさいです。

ぼくもなかなか続けられず
3日坊主を繰り返していました。

そんな経験からも、
「習慣」という観点から
家計簿を続ける仕組み作りをして
確実に、ミニマムライフコストを出す仕組み。

この構築する為の方法をお伝えします



◇8 まずは固定費から

家計簿の習慣化

その入り口は人それぞれですが

ひとつぼくからの提案は

「固定費」

これをまず書き出すことから始めてはと思います。

固定費として

- ・家賃
- ・スマホ代
- ・Wi-Fi利用料
- ・サブスクリプション
- ・保険料

などなど

確実に毎月の支払いが固定されていて

引き落とされるものです。

できるだけ思いつく限りのものを書き出す。

これをやるだけでも、案外たくさんあったり。

使っていないもの固定費を見つけられたり。

想像以上に払っていたり。

たくさんの気づきがうまれます。

そして、案外ズルズルと出てくるもの。
忘れているものもあったり、、、

侮れないお金の管理の第一歩です。



◇9 次はシンプルに「投資・消費・浪費」

家計簿がめんどくさい。
その原因の一つに複雑すぎる「項目」にあります。

これが、いいと言う方もいらっしゃいますが
ぼくは、あまりにも項目がありすぎて嫌になって続きませんでした。

どうしても、「項目を埋めなきゃ」という謎の義務感が発生。
だんだんと苦しくめんどくさい気持ちがどんどん成長してしまいます。

なので、とってもシンプルに
「投資・消費・浪費」
この3つのジャンルだけに項目を絞って書く。

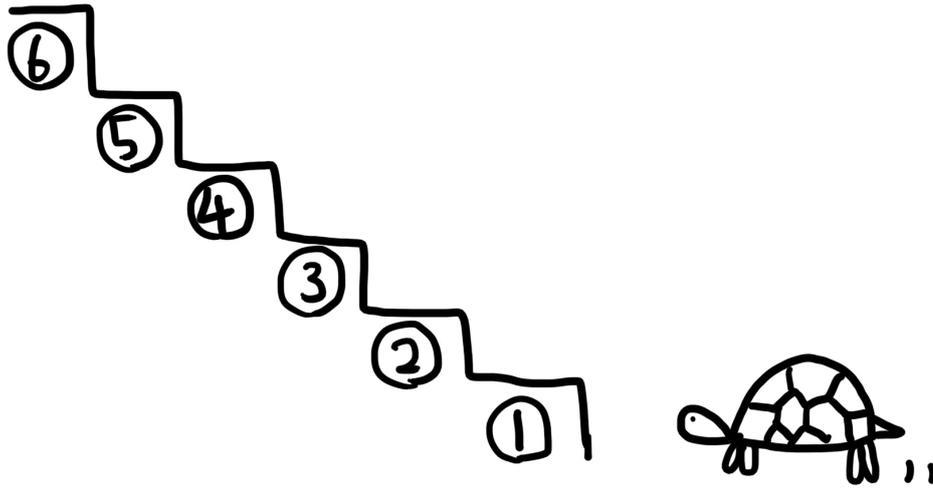
とっても簡単で楽チンです。

まずは、この3つから家計簿を書いてみることをお勧めしています。

これなら1日に3分もあれば余裕で家計簿を書くことができ

とっとも続けやすい。

習慣化するひとつのコツとして小さなできる事から取り組むこと。
まずは小さくシンプルにです。



◇10 マイベビーステップを作る

家計簿の習慣。
これを作り上げていく中で
大切な事があります。

それは、ひとつ前にお伝えした
「完璧にやらない」という事。

そして、
「小さく段階を経ていく」
という事です。

これを
「ベビーステップ」と呼びます。

できるだけ、家計簿を書くと言うことを細かく細かくして
小さな行動に落とし込んでいく。

こうやって行動を分解していく事で
どんどん行動するエネルギーを小さく小さく
どんどん行動しやすくしていきます。

目安は、

「自分がどんなに忙しくてもできる行動」
これは、誰かの基準ではなく
自分の基準で作っていきましょう。

・・・と言っても

ある程度の基準がなければどうしたらいいのかがわかりません。

ですので、今回はぼくのセッションを受けている方へ
最初に提案する大雑把なステップをご紹介します。

- ステップ①：レシートを必ずもらう
- ステップ②：財布にレシートを入れる
- ステップ③：家に帰ってレシートを出す
- ステップ④：家計簿を触る
- ステップ⑤：家計簿にレシートをはさむ
- ステップ⑥：家計簿を開く
- ステップ⑦：家計簿に日付だけ書く
- ステップ⑧：投資か消費か浪費かを考える
- ステップ⑨：レシートを書き写す
- ステップ⑩：使った項目を書く

こんな感じです。
これはあくまでもベーシック。
基本ですので、ここからスタートして
ご自身のあうステップに変えていきましょう。

◇11 それぞれの違い「自分基準」

シンプル家計簿を進めていく中で
まずはじめに出てくる疑問

「これって、投資？消費？浪費？」

どう仕分けていいのか迷いが生まれます。

この「迷い」は良い迷い。

ライフコースセッションを進めていく中で
ご相談をいただける内容もこの「迷い」についての
質問が1、2を争います。

その質問の答えは

「ぼくにもわかりません。」
です。

ちょっと冷たいかも知れませんが
自分にとって何が投資になるのか、
それは自分自身で決めなければいけません。

ぼくが決めてしまったら
ぼくの価値観が出てしまいます。

例えば、
あなたが今一番欲しいものが
「新しいキャンプ道具」だったとします。

でも、ぼくにとってはもう既に持っている

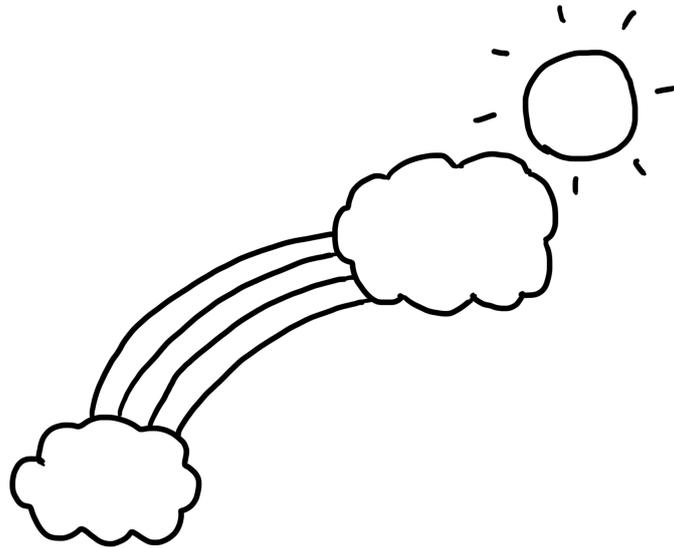
十分満足しているので、いません。

確実に無駄遣い、「浪費」になります。

逆にぼくが今、レイクサップボードが欲しいけれど
レイクサップに興味がない方は欲しくもなともありません。

こう言ったように、それぞれに欲しいものが違い
価値観が違い、ライフスタイルが違い、必要なものが違います。

大切なのは「自分基準」
自分の中の価値観なんです。



◇12 お金を使う目的

お金と向き合う中で、一番重要なこと。
でも、実際にはお金を使う目的を持たずにお金を使っていることの方が多いの現状です。

実際に、ぼくも以前は

知らぬ間にお金がなくなっていて
何に使ったかわからず、貯金が全然増えない。
それによる、「漠然とした不安」がたくさんありました。

その原因は
「なんとなくお金を使っている」
という状態。

全くもって、「目的」がなくお金を使っていました。

では、その目的をどう探して、見つけ、持ち続けていけば良いのでしょうか？

これも、最初は難しく考えすぎずに
まずは、なりたい自分を思いっきり自由に思い描くこと。

これが大切です。

そして、それを言葉として明確にすること。

例えば、ぼくの場合は3つ

- ・妻のやりたいことを全力で応援すること
- ・子ども達と過ごす時間を大切に味わうこと
- ・自分のやりたいことを心地よく進めていくこと

ぼくは、この言葉を軸にお金を使って行動しています。

どんな目的でもいいし、
誰が評価するわけでもありませんので
まずは、自分がなりたい自分。
大切にしたいことをたくさん書いて

そこから、最も大切だと思うものを
3つぐらい絞り出してみてください。

もちろん、その出た言葉が永遠のテーマではなく
どちらかというスタート地点。

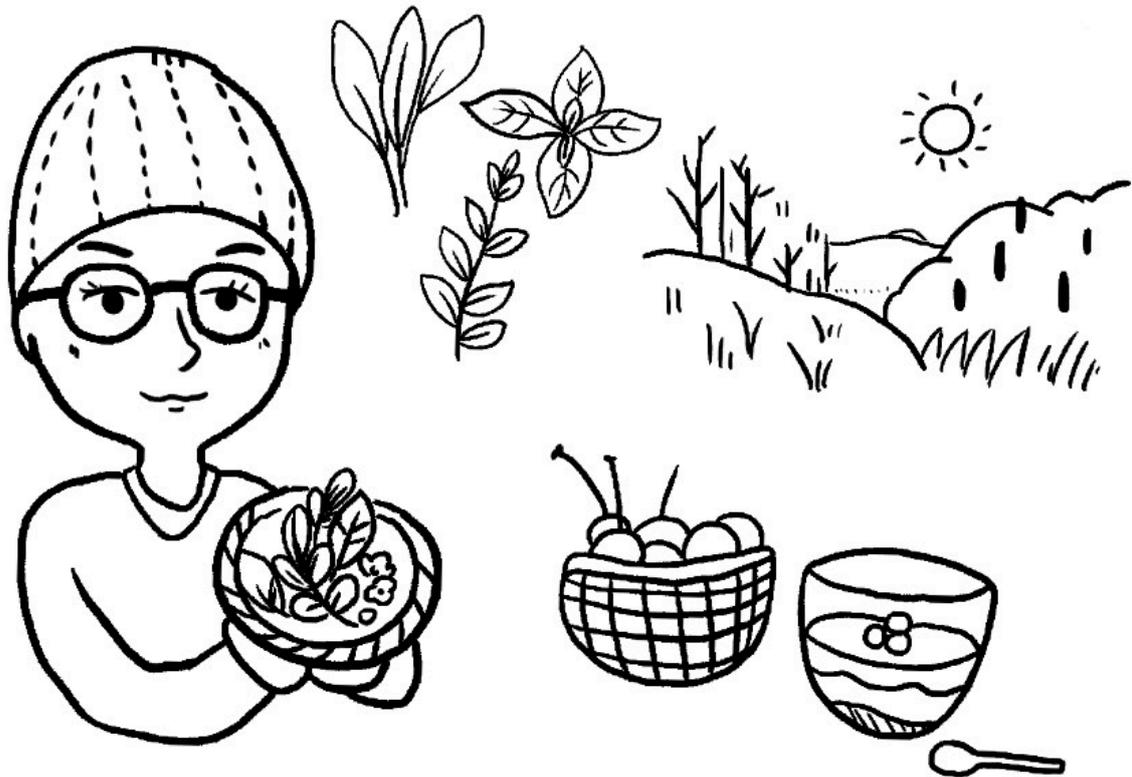
そこから、どんどんと変化し少しづつ変わっていきます。
絶対ではありません。

でも、まずは1つでも
自分の「目的」を言葉として出してみる。

そこがひとつの基準となって
「自分の幸せ」を作っていくことで
お金を使う軸が見えてきます。

◇13 3人の物語

【ようさん「高校時代から思い描いた暮らしの実現」】



ではここで、ライフコストセッションを受けていただいた方の事例をご紹介します。

ようさん

「高校時代から思い描いた暮らしの実現」

ようさんはご主人とお子さんおひとりの3人家族。
都会に暮らし毎日の家事や子育てにと慌ただしい毎日を送っておられました。

そんな暮らしの中、ようさんとお金と暮らしのお話をしたのは、ある年の2月。
ようさんにはお金に対する漠然とした不安がありました。

そんな中ミニマムライフコストを出すしながらお話を聞いていくと、ようさんの夢は

「半自給自足の生活」「ニュージーランドへ移住すること」と昔からの強い強い目標が出てきました。

そんな素敵な目的の邪魔をしていたのが、

「お金の不安」

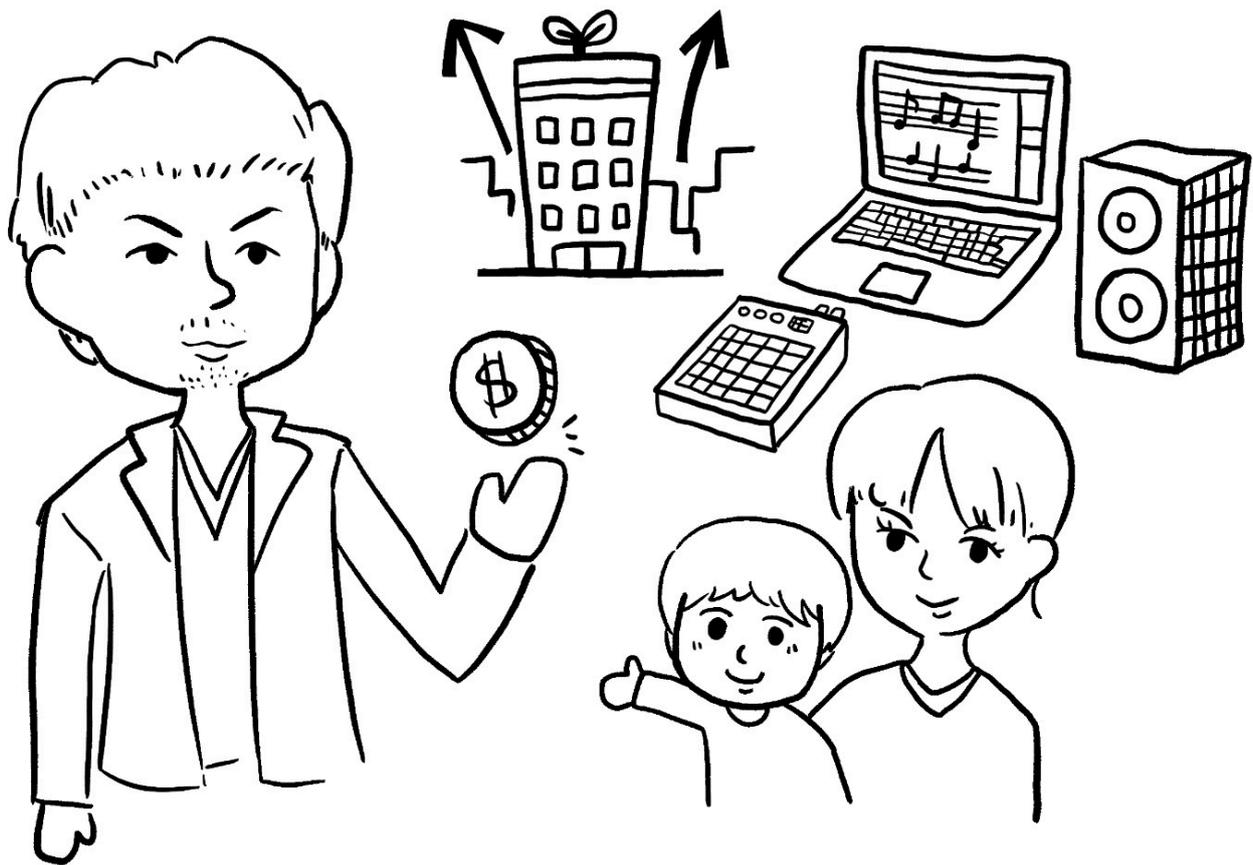
その不安の大元を探っていくと、今の暮らしにいくらかかっているかがわからない。と言ったものから、ご主人のハードワークに対しての心配などいろんな感情や思いが浮かび上がってきました。

それを一つ一つ向き合いながら、コツコツと家計簿を習慣を身につけていったようさん
1ヶ月のセッション後、辛抱強く家計簿をつけ続け6ヶ月後にはライフコストが以前の2/3にまで変化すると同時に、田舎へ移住する計画を着々と準備をされ、海と大自然に囲まれた自宅前に畑がある一軒家へと移住をされました。

なんと、一つ目の大きな目的でもあった

「半自給自足の暮らし」が6ヶ月後には現実
後からお聞きしたら、その生活は「高校、大学からの夢だった」とようさん。

大好きな海の近くで、大切なご家族とゆったりとした時間を味わいながら今日も素敵な畑で取れた野菜を美味しく料理されています。



【ケンさん 「今の仕事と未来の仕事とお金」】

ケンさんとの出会いはある夏のことでした、
ケンさんは大手企業に勤めるエリートサラリーマン
ご家族と都会に住み、バリバリと働く優しいお父さんです。

毎日朝早くから夜遅くまで忙しい毎日を過ごされていました。
そんな中、少しずつ自分のやりたいことをやっていきたい。
と言う思いの中、会社員以外にも

音楽家としての活動
社会起業家としての活動

を少しずつ進めていらっしゃる状況でした。

そういった暮らしの中でケンさんとお金に向き合う時間をご一緒させていただきました。
当時を振り返ってケンさんは
「セッションを受ける前はどんぶり勘定で、なんとなく把握しているくらいだった」

まずは、ご自身のお金の流れを見つめるために家計簿の習慣化を進めていきます。

ケンさんは有言実行を体現されて、どんどんお金と向き合う時間を作り家計簿に留まらず、総資産までしっかりと見える化することができ始めてきました。

そうした中で大きな変化が次々を生まれます。

まずは、月に使うお金が1/2~1/3に激減していきます。

今までなんとなく使っていたお金を、ちゃんと把握することで

我慢して使わないのではなく、

「本当にこれは自分にとって良いお金なのか？」という視点からお金を使うように

お金の使い方マインドが変化した結果

なんとなく使っていたお金が、お金を使わなかった日が出るぐらいに変化していきました。

「お金を使うことはクリエイティブ。お金を使わないこともまたクリエイティブ」

ケンさんからセッション終盤に頂いた言葉です。

ケンさんは社会起業家として、これから様々な社会問題・環境問題に取り組んで行かれます。

そんな中、お金を大切に使うことや目的を持って使うこと。

そして、使わずにできることがある。

と言う大きな気づきを教えて下さいました。

「お金とは力。人生のどこに注力するか」

ケンさんはこう言った意識を持ってお金に対しての使い方や捉え方がどんどんと変化して深まってきました。

今までなんとなく使っていたお金をこれからは、

本当に自分のやりたい活動にしっかりと投資をしていく。

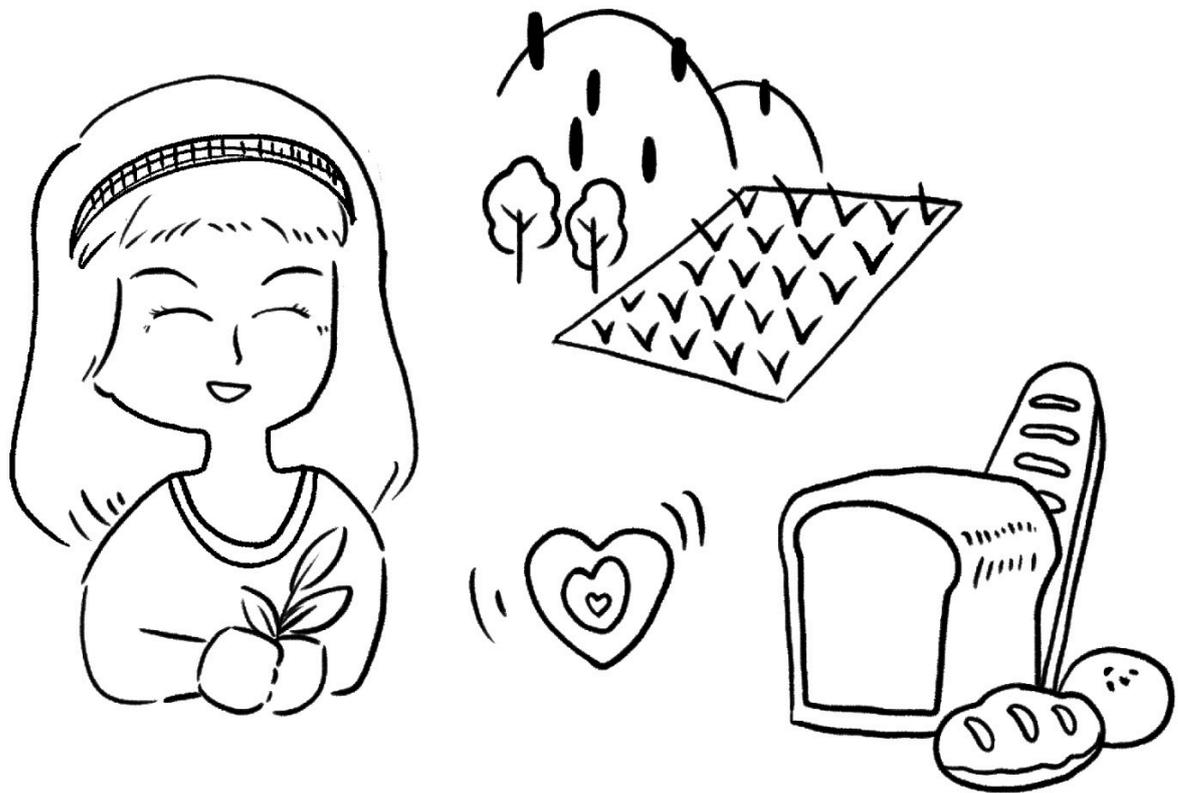
そういった意識のもとお金と言う力を、本当に自分の幸せな人生のために使っていくことがKさんはできはじめています。

セッション終了後、不思議なことに臨時収入が色々入ってきました。と教えてくださったKさん。

きっとそのKさんが本来持っている力や魅力や行動力が、お金と暮らしを見つめ正しい方向へ進んでいるからこそお金との良い関係が生まれたのだと思います。

もちろんKさんは自分自身のライフワークへそのお金を使って、どんどん「本当にやりたいこと」

へ今も投資をされています。



【琴さん「人生で本当にやりたいことを見つける」】

琴さんとの出会いは5月の新緑が芽生える季節に出会いました。

彼女は自分が本当に何をしていきたいのか？

ライフテーマというものを探し求め、暮らしを見つめ直すことを目的にセッションを受けていただきました。

もともと、自分と向き合う事が好きな琴さんは、家計簿を通して「暮らし」という部分に深く焦点を当てながら、お金と暮らしの流れと向き合いつつ家計簿をつけていきます。

その中で、毎回セッションの最後に出していただく宿題。

自分自身に向けての宿題を通してたくさんの気づきやヒントを見つけていきました。

その中で琴さんはたくさんの気づきを行動に移します。

たくさん文字を書いたり、具体的に固定費を下げる行動をしたり、自分のライフスタイルを見直してよりエシカルな暮らしを追求したり。

そんな中、探し求めていた琴さんの人生のテーマの原石が見つかります。

それが

*朝をこよなく愛し、今日のはじまりにトキメクような朝ごはんを自分で作って食べる暮らし

* 緑空風海波の音や朝陽、大好きな大自然を
この身体全部で感じられる場所で
本来の自分のままでいさせてくれる愛するライフパートナーと幸せに暮らす

* “わたし、という生き方暮らし方を通して
誰かの「今を生きる力」になる女性であり続ける

* 四季を感じて季節の手仕事を楽しみできるだけ自給自足し、物やお金では得ることができない
本質的な豊かさを感じながら生きる

ご自身の言葉で表現されたライフテーマ。

ここから更に、琴さんの行動力が加速。それと同時に素敵な偶然が重なって、一気に昔から住みたかった場所へ。

都会から自然のある場所へと住む場所を移し、
仕事もご自身でやってみたいことを立ち上げて現在も奮闘中です。

琴さんはライフコストを通じて、ご自身の本当に暮らしたい暮らしを見つけそこに向かって愚直に行動した結果、ご自身の心の声にしたがった、自分らしい暮らしをされています。
そして、そのライフスタイルは今も向き合い更に深く進められています。

◇14 【最後に】

お金とはとっても不思議なものです。
僕たちの暮らしに直結していて、ただの紙や銅やアルミなのに
感情が生まれたり、時間と交換していたり。

そこには、目には見えない不思議なものが含まれている道具です。

そんなお金という道具を見つめ直すことは、
自分を見つめ直していくひとつのきっかけになると僕は考えています。

そして、しっかりと向き合えたその先には、
今とは違った世界や価値観が見えてきます。

お金から自由になれた時、
自分というものをより深く知り
大切なお金を使って、自分の人生をより自分らしくデザインしていく。

そんな人が世界に一人でも増えたなら
それはとても素敵な世界になると僕は信じています。

少しの勇気、少しの行動、少しの思いが
人生をより自分らしく。
この本を通じてひとりでも、自分らしさを取り戻せる人が増えたらなと思います。

最後まで読んでいただいてありがとうございました。

感謝。

Life Cost Consulting

たいち

