

ユガスタジオで投資のはなし

その① 投資を始める準備をしよう！

2022.8

ダルサナユガスタジオ*たけなかあゆみ

【まずは投資を始めるための地ならしをしましょう。あなたはどこまでできていますか？】

☆なぜお金を増やしたいのか目的をはっきりさせる ➡ 投資方法を決める

もう十分な資産があるなら投資はしなくてもいいかもしれません。たとえば、老後資金2000万円といわれる中で、すでに4000万円あるなら、もし30年後物価が2倍になっても多分足りますよね。

ただ、それだけお金を持っていれば、だいたいなにかしらに投資してるんじゃないのかな、なんて私は思っています。

★収支内容を把握する ➡ 投資に回せる金額【**剰余資金**】を確認する

「いくらもらっていくら使っているか」これさえ分かっていない人が意外と多いと言われています。私の知る限り、素敵な生き方をしている人ほどお金の管理はしっかりしているので、「お金に余裕があるから収支なんて適当でいい」という言い分はあまり感心しません。衣食住、自分の行動を整えることにはお金の使い方も含まれています。

私のおすすめは「自分で家計簿をつくること」。裏面に紹介しておきます。その上で投資に回せる金額を割り出しましょう。

☆支出を減らす ➡ 自由に使えるお金【**可処分所得**】を増やす

一番お金を増やす方法は、「使わないこと」。でも、お金を使う楽しみは否定しません。だって、使うために稼いでいるのだから。楽しみは楽しみとして、不要な出費は減らし投資に使えるお金を増やしましょう。

【例：通信料金を格安スマホ等に切り替える、コストが低い車に乗る、趣味の精査、コンビニでの買い物をやめる、お弁当を作る、サブスクをやめる、交際費の精査、白髪染めの見直し、暇つぶしのゲーム課金、同じものを何個も買わない、見栄のためにお金を使わない...】また、まだ使える車や家電や洋服を定期的に買い換える(投資なら別)のを見直して、最後まで使い切ることや、ユガなどの自然に沿った健康法を実践し、病院や治療院へ行く回数を減らすのもナイスなアイデアです。

私は、ユガとはライフスタイルだと考えています。だから、体も心も時間もお金もそのほかも全て、エネルギーの使い方を整えることを大切にしています。なぜなら、自分の人生にベストを尽くすためには必要不可欠な要素だと思うからです。多分多くの人が言わずとも抱えている不安それはお金。私はお金との付き合い方を教えてくれるユガの先生には出会ったことがありません。亮宴しくつろいだ人生を送りたいと願ってユガの門をたたく人は多いのに、肝心なお金の不安の解消法はユガでは教えてくれません。というか、教えてるかもしれないけれど、ユガの哲学は一般の人には飛躍しすぎていてピンとこないんですよ。インドの文化にもあまり馴染みがないから理解も危ういし。それに私たちは現代の資本主義社会での刷り込みが強すぎる。だから仕方ないので私はお金との付き合い方を自分で調べて研究してきました。そして、お金も体や心と同等に扱って、その知識は周りの人達と共有すべきだという思いに至り、このようなお便りを発行することにしました。

* 家計簿を自分でつくってみよう* 【用意するもの：バッグに入るサイズのノート】

《ステップ1》 毎月いくら入ってきて、いくら出ていくのかをメモしましょう。まずはここから。

- ・【収入】 〇〇円
- ・【支出】 〇〇円

《ステップ2》 【貯蓄】項目を追加し、【収入】【支出】項目を少し詳しく、なるべく基本給だけで生活できるようにしましょう。

- ・【収入】（基本給、残業代、各種手当、ボーナス、副業収入、公的給付金、などに分ける）
- ・【支出】（給与天引きされる税金、**固定費**【毎月決まって出ていくお金】、など）
- ・【貯蓄】（どの銀行にいくらあるか、毎月いくら増えているか、）

《ステップ3》 【支出】と【貯蓄】の項目をより詳しく分けます。やめたい支出はできるだけ減らしましょう。

- ・【収入】（ステップ2と同じ）
- ・【支出】⇒ **税金**：所得税、住民税、年金、健康保険料、介護保険料、自動車税、固定資産税...など
固定費：食費、日用品、光熱費、ガソリン代、交通費、スマホ代、掛け捨て保険料、交際費、美容費、習い事費、趣味費、レジャー費、学
習費、書籍代、お小遣い、借入返済...など
- ・【貯蓄】⇒ 旅行積立、学習資金、新車資金、老後資金、教育費積立、積立型保険...など

《ステップ4》 支出は月々とは限りません。数か月、1年、数年に一度などの支出をリストアップして備えましょう。

- ・【収入】（ステップ2と同じ）
- ・【支出】⇒ その3に加え、年払い・月払い別に分ける
 - ・定期的な支出をリストアップする（車検費用、お歳暮、誕生日プレゼント）
 - ・将来の支出をリストアップする（家の修繕費、家財の買換え、車の修理代、冠婚葬祭費、教育費）
- ・【貯蓄】⇒ 将来の支出リストから、いつまでにいくら貯めればよいか、そのためには毎月いくら積み立てる必要があるかを計算する。

《ステップ5》 うっかり使いすぎないように予算を立てましょう。

- ・【収入】（ステップ2と同じ）
- ・【支出】⇒ その4に加え、項目ごとに予算を組む（書籍は月々いくらまで、など）
- ・【貯蓄】⇒ 資産形成の検討をはじめ。【貯蓄、保険、投資...】

《お金と自分のきずな》

市販の家計簿は、内容や目的が自分の経済活動とフィットしないことがよくあるので、バッグに入るサイズのノートを用意して（私はA5サイズ）まずは自分が気楽にできる範囲で自由にリストを作ります。手帳を使う人は後半のフリーページを使うのがおすすめです。いつも持ち歩いて、しょっちゅう眺めたり書き込んでお金と自分のきずなを深めましょう。上達してきたら項目を増やしたり表を作ってみましょう。前年と比較して予算を組むと無駄遣いも減ります。予算を組むことでATMに行く回数が減ります。お小遣いは追加でおろさないようにします。一番の無駄は手数料。財布の中には災害時のためにも緊急費をしのばせておきましょう（特に小銭）。おすすめしませんが、足りなくなったら一時的にそれを使えばいいと思います。残念ながら、収入より支出が上回る人は投資できません。収入が上回るようになったら貯蓄をし、ある程度現金がたまったら投資の準備をしましょう。
