

コロナ禍を乗り切る家計管理

Check!

今、わたしに
できること。

いまだ終わりの見えない新型コロナウイルス感染拡大。
社会状況が一変し、経済にも多大な影響が出ています。

家庭ごとの経済状況についても、
先行きに不安を感じている方が多いのではないのでしょうか。

収入が減って(無くなって)しまった――

万が一そのような事態になっても、
なんとかその状況を乗り切るためのアドバイスを、
ファイナンシャル・プランナーの井上さんにお聞きしました。

(取材日／2021年1月19日)



こんなときこそ、
これまでの価値観の
見直しを！

PROFILE >

井上 美鈴さん

ライフシンフォニア代表 AFP(日本FP協会認定)

3年間の専業主婦を経て離婚。
主婦時代にさまざまなお金の問
題に直面し、お金の重要さと知
識の必要さを実感したことで、
ファイナンシャル・プランナー
(FP)の資格を取得。

現在はFPとして個別相談の対
応や講演、セミナーなどを実施
するとともに、自身の経験をもと
にシングルマザーの支援も行っ
ている。

Balance sheet

家

年 月 日 現在

資 産		負 債	
現金	万円	住宅ローン	万円
普通預金など	万円	自動車ローン	万円
定期性預金	万円	カードローン	万円
貯蓄型の保険	万円	奨学金	万円
株式*	万円	その他	万円
債券*	万円		
投資信託*	万円		
その他の 投資商品*	万円		
住宅 (現在の市場価格)	万円		
その他	万円		

※記入時の時価

資産合計 A 万円 負債合計 B 万円

資産合計 A - 負債合計 B = 純資産 万円

出典：日本FP協会ホームページ



収入が減る前に／

コレだけは、
今からやっておきましょう

CHECK

1

わが家の“お金”を
総チェック！

万が一、収入が減ってしまったら、その中でやりくりしつつ、場合によつては預貯金等で補うことになります。そのためにも、まずはわが家にどれだけ「使えるお金」があるのかを知っておきましょう。

使えるお金＝普通預金の残高、だけではありません。株式や債券、持ち家なども資産ですし、逆にローンや奨学金はマイナスの資産となります。

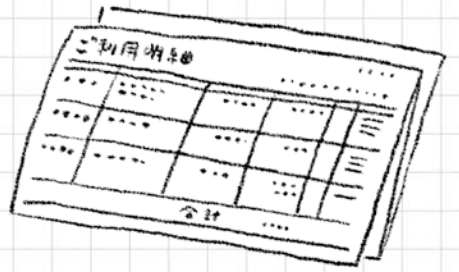
本当に使えるお金である「純資産」をきちんと数字で把握するためにも、左のような「バランスシート」を作るのがおすすめです。また、「1回作って終わり」ではなく、定期的に見直すようにしましょう。

CHECK

2

いま、それ必要？家計の中身を見直そう！

使えるお金を把握できたら、次は支出の中身を見直して、
いまのうちから家計のサイズを小さくしておきましょう。
家計を小さくしたいとき、イチバンに着手すべきは「固定費」の見直しです。
固定費とは、毎月決まった金額を支払っているサービスや物のことです。


☐ Check!

動画や音楽の定額配信サービスや、スポーツクラブの会費、雑誌や新聞の定期購読などについては、「いま本当にそのサービスが必要か」を家族で検討してみましょう。

☐ Check!

携帯電話やインターネット等の通信費についても、こまめに見直して「いまの使い方」に合う金額と内容のプランに切り替えましょう。

☐ Check!

保障商品に入りすぎていませんか？一度、加入しているすべての保障商品の保障内容を確認し、保障内容が被っているものは一本化する、いまの家族の状況に合わせた保障内容のものに切り替えるなど、加入商品を整理してみましょう。
最近では感染症の治療を保障する商品もありますので、保障内容に不明な点があるときは保険会社へ問い合わせてみましょう。

収入が減っちゃった！

そんなとき、すべきこと・してはいけないこと

すべきこと

支援制度を確認

新型コロナウイルスに関連する国や自治体の支援制度については、内閣官房のホームページ

「新型コロナウイルス感染症対策／支援情報ナビ」

<https://corona.go.jp/info-navi/>

や、居住地の自治体ホームページなどで、さまざまな支援策（「生活福祉資金貸付制度」等）や対応策を調べることができます。
また、自分が受けられる支援策が分からず、どこで詳細を聞けばよいかも分からないときは、まずは住んでいる地域の区役所・市役所へ行きましょう。
総合案内受付で困っている内容を話せば担当窓口を教えてください。



してはいけないこと

借金・安易な保険の解約

カードローンやキャッシングは高金利の場合が多く、返済の負担が大きくなります。クレジットカードのリボ払いも金利が高く、実質借金と同様です。
現金を入手する手段として保険を解約するのもちょっと待って。
なぜなら、生命保険の加入者には保険会社から比較的低い金利でお金を借りられる「契約者貸付」という仕組みがあるから。
借金は避けたいところですが、どうしても現金が必要な場合は保険会社に「契約者貸付」について問い合わせてみましょう。



さいごに。

「お金」のことは、なかなか他人に相談しづらいですね。
でも、このコロナ禍でこれまで以上に気持ちを張り詰めて生活しているなか、不安や問題を自分ひとりで抱え込んで物理的にも精神的にも追い込まれてしまわないよう、できるだけ早い段階で自治体や周囲の信頼のできる人に相談してほしいと思います。

くらしのなかでの困りごとや悩み、おつきあい、離婚、相続、金銭に関すること等、なんでも気軽にお電話ください。

匿名で相談
できます

一般社団法人くらしサポート・ウィズ
「くらしの相談ダイヤル」

☎ 03-6205-6720 0570-055-656

月～金 10:00～16:30（土・日・祝日休）相談は無料です（通話料だけご負担ください）

詳細はHPからご覧ください。

くらしの相談ダイヤル

検索



News

パルシステム共済連のホームページで「びいあらいぶぷらす」が始まります！

パルシステム共済連のホームページ「健康・家計おうえんナビ」内で、5月3日から新しいコラム連載企画「びいあらいぶぷらす」が始まります。
2021年度のコラムテーマは「コロナ禍の家計管理～知っておきたい“お金のトレンド”～」。コロナ禍での上手な家計管理方法や、最近の「お金」事情について、ファイナンシャル・プランナーの井上美鈴さんが紹介します。

コラムは毎月月初に更新です。お楽しみに！



パルシステム 健康おうえんナビ

検索



ライフプランニング活動指針の策定について

現代社会においては、暮らしのさまざまな課題に対して多様な選択ができるようになりました。生活費や将来のお金、保障（共済・保険）、教育、暮らし方、地域との関わり、社会への参加、あらゆる未来への選択も置かれた状況も一人ひとり違います。

パルシステムでは、多様性の時代だからこそ、組合員一人ひとりとその家族の多様な暮らしに向き合い、地域、社会へと繋がっていかなくてはならないと考えており、ライフプランニング活動（※）においては、2020年からの10年間で目指すべき大きな方向性として、下記の活動指針を策定しました。

今後は活動指針に基づき、それぞれの置かれた状況に寄り添い「暮らしのお金等の金融リテラシーの向上」や「ライフプランニングを立てるにあたっての必要な情報の提供」を目指します。

〈パルシステム ライフプランニング活動指針〉



多様性を尊重し、暮らしのお金を中心としたライフプランニング活動を実践します。

組合員どうして「助けあい」「学びあい」「分かちあい」ながら、未来に向かって個人、家族、地域、社会の、だれもが笑顔になれるアイのある場をつくります。

※「たくさんのアイ、アイのある場のアイ」は「～合い」の「あい」であり、「I（私）」「愛」「相」「会い」「違い」でもあるため「アイ」としています。

（※）ライフプランニング活動とは 暮らしの中で夢を実現するために、将来を予測し、不安となるさまざまな要素を払拭するために「生きがい」「健康」「お金」の分野で対策を立てて暮らしていくことを推奨する活動の総称となります。



ライフプランニング活動の様子