
インフレ時代の "正しいお金の 守り方"入門

物価上昇が続く時代に、
家計を守るための基本を学ぶ

引用元:総務省統計局「消費者物価指数(CPI)」



いま、なぜ「お金を守る力」が必要なのか

- 日本は2021年以降、物価上昇が継続
長期のデフレから脱却し、インフレ局面に突入
- 食品・光熱費・日用品など、生活必需品の値上げが続いている
日々の生活に直接影響を与える品目が上昇
- 給料の伸びより物価上昇率が高い状態が続き、家計が圧迫
実質賃金の低下により購買力が減少

引用元:総務省統計局「消費者物価指数(CPI)」、内閣府「年次経済財政報告」



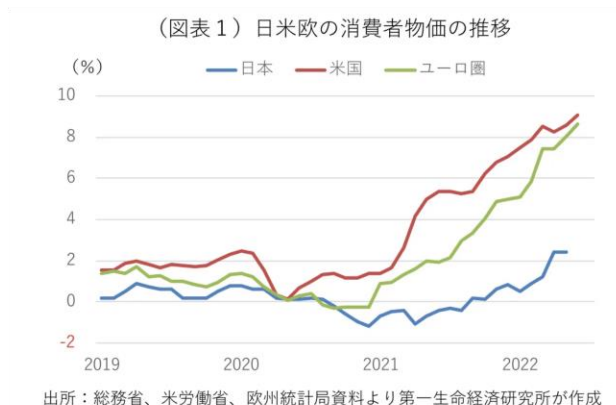
インフレとは?

インフレとは、物価が継続的に上昇する状態を指します。同じ金額でも買える量が減る、つまり「お金の価値が下がる」現象です。

1 物価が継続的に上昇する状態

2 同じ金額でも買える量が減る = 「お金の価値が下がる」

3 インフレ率が高いほど、現金の実質価値は目減りする



実際にどれくらい値上がりしている？

🍴 食料品

前年同月比でプラス傾向

(データは時期により変動)

⚡ 電気・ガス

燃料費調整の影響で上昇傾向

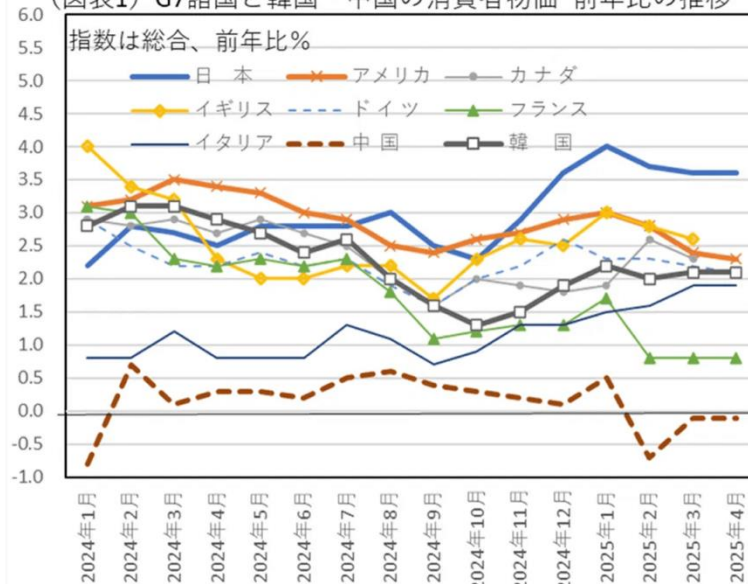
🛒 外食・日用品

コスト増による値上げが継続

★ 生活の多くが「値上げの連鎖」で支出増に

引用元:総務省統計局「消費者物価指数(CPI)」

(図表1) G7諸国と韓国・中国の消費者物価・前年比の推移



出所：総務省（総務省が各国データを集めたもの）

インフレで家計に起きる3つの問題

1

現金の価値が下がる

同じ金額で買えるものが減少

2

生活コストが上がる

日々の支出が増加

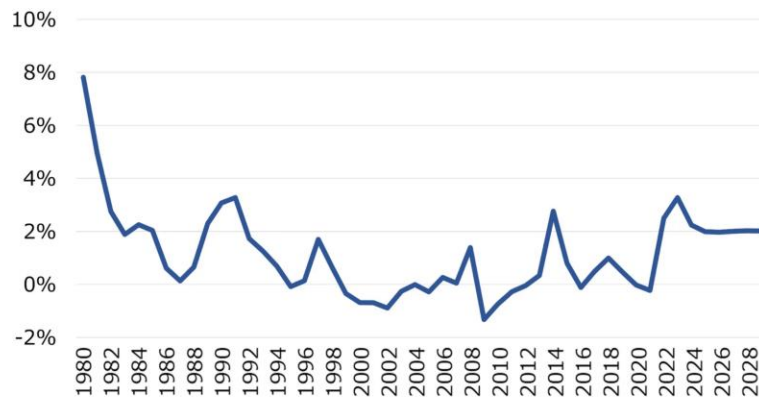
3

貯金だけでは将来の支出に追いつかない

預金金利がインフレ率を下回る


→ だから「お金を守る行動」が必要

日本のインフレ率（物価上昇率）推移





お金を守る基本① 固定費の見直し

インフレ対策の最初の一步は「支出を下げる仕組みづくり」

 **スマホ・通信費のプラン変更**
格安SIMへの切り替えなど

 **電気の契約アンペア・プランの見直し**
使用状況に合わせた最適化

 **サブスクの棚卸し**
使っていないサービスの解約

 **住宅ローンの金利プラン確認**
固定・変動金利の見直し

引用元:消費者庁「消費者のための見直しポイント」



お金を守る基本② 家計のバランス管理

収入に対する支出の適切なバランスを意識することが重要です。まずは「生活防衛資金」を確保し、計画的な家計管理を心がけましょう。



収入に対する支出の黄金比を意識

収入の範囲内での生活設計を心がける



まずは「生活防衛資金(3〜6か月分)」を確保

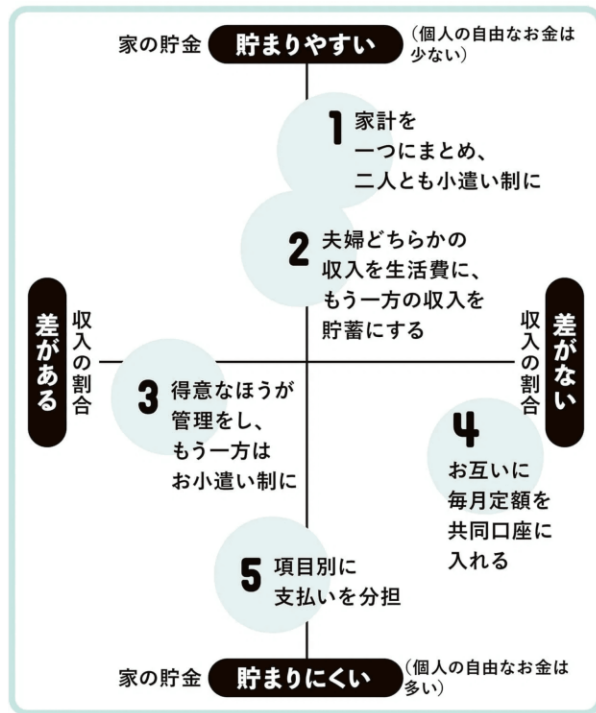
緊急時に備えた安全資金の準備



カード支払い・キャッシュレスの使いすぎに注意

支出の見える化で管理を徹底

引用元:金融庁「家計の見直しガイド」



お金を守る基本③ 収入源を複数持つ

インフレは「時間と働き方」の見直しも必要とします。収入源を増やすことで、物価上昇に対する耐性を高めることができます。



副業禁止でない場合、 小さな副収入づくり

スキルを活かした副業で、本業以外の収入源
を確保する



スキル習得(リスキリング)で 収入を伸ばす準備

市場価値を高めるスキルを習得し、将来の収
入増加につなげる





国家資格・スキル取得の 支援制度を活用


公的支援を利用して、費用を抑えながら資格
やスキルを取得


お金を守る基本④ 資産の分散とインフレ耐性

現金だけではインフレに弱い → お金の置き場所を分散することが重要

 **現金(生活防衛資金)**
すぐに使える流動性の確保

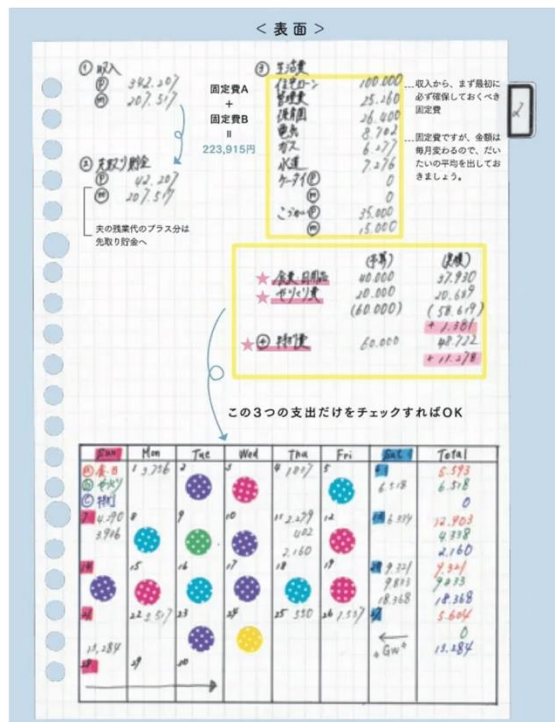
 **預金**
安全性の高い資産

 **変動型の資産**
物価に連動しやすい資産

 **長期で成長が見込める資産配分を知る**
時間を味方につける

※ 投資を強く推奨する意図ではなく、インフレ下の「家計管理の基本」として説明

引用元:金融庁「資産形成の基本」



今日からできる3つの行動

1

固定費とサブスクの見直し

毎月の支出を削減し、家計の無駄を省く

2

家計簿アプリで毎月の支出を「見える化」

支出の把握と管理で、計画的な家計運営を実現







3

生活防衛資金(3か月分)の確保を最優先に

安心の土台づくりで、緊急時にも対応できる家計を構築

→ 小さな行動が、インフレに負けない家計の土台になる

総合免責事項（Comprehensive Disclaimer）

-  本資料は、**研修および一般的な情報提供のみを目的**として作成されたものであり、特定の個人または団体に対する専門的助言（法律、税務、金融、投資、経営その他一切の専門的判断を含む）を提供するものではありません。
 -  本資料に記載された内容は、作成時点において信頼できると判断した政府機関・公的機関等の情報に基づいていますが、**その正確性、完全性、適時性を保証するものではありません**。また、今後の法令改正、制度変更、経済環境の変動その他の事情により、内容が適合しない可能性があります。
 -  本資料の内容に基づいて行われる一切の判断、行動、意思決定については、**利用者自身の責任において行われるもの**とし、本資料の作成者・提供者は、資料の使用または使用不能により直接的・間接的に生じた損害、結果、損失、不利益について、**如何なる場合も責任を負わないもの**とします。
 -  また、本資料の内容は**将来の結果を保証するものではなく**、利用者が本資料をどのように利用するかに関して、当方は一切の関与・管理を行いません。利用者は、**必要に応じて専門家（弁護士、税理士、社会保険労務士、ファイナンシャルプランナー等）に相談の上、自己の判断で対応するもの**とします。
 -  本資料の複製、転載、引用等は自由ですが、それらの利用により発生したいかなるトラブル、紛争、法的問題についても、**当方は一切の責任を負わないもの**とします。
-  **利用者は、本資料の利用に関し、当方が一切の責任を負わないことに同意のうえ、本資料を利用するもの**とします。