



## 2025年 家の光 家計簿

日記付き

自給・環境・ライフプランで暮らしを築く

「国民生活に関する世論調査(令和5年、内閣府)」によると、「老後の生活設計」に悩みや不安があると答えた人は6割超でした。家計を守るためにまず必要なのは、「お金の流れをつかむこと」。家計簿記帳はその第一歩です。

家の光家計簿には、日々のお金の出入りを記帳する欄はもちろん、さまざまな記帳欄があり、生活を振り返ることができます。

2025年版 家の光家計簿おすすめポイント

### 「マンダラチャート」で目標達成!!

メジャーリーガーの大谷翔平選手が、高校生のときに書いたことで知られる「目標達成シート」の原型が「マンダラチャート」です。2025年家の光家計簿の巻頭には、解説と実際に記入できるシートがついています。目標テーマを真ん中のマスに、目標達成のために何が必要なのかを周囲の8つのマスに記入します。やるべきことが明確化し、着実に目標実現に近づきます。記入例を参考に、ご自身の夢の実現に向けて記入してみましょう。家計簿を記帳しながら、現状と照らし合わせて何回書き直してもOK。じっくり考えながら一歩ずつ夢に近づきましょう!

NEW

Point

目標が人生をつくる!  
マンダラチャートを書いてみよう

マンダラチャート(大谷)

マンダラチャート(大谷)の記入例

マンダラチャート(大谷)の解説

マンダラチャート(大谷)の記入例

### good! 昨年度に引き続き、役立つさまざまな記帳欄

- 2つのシートで家族の夢を見る化  
[わが家の主な行事と予算]と[家族の10年ライフプラン]の2つのシートに記入することで、夢の実現に一歩近づきます。
- 「環境家計簿」でエコライフを意識  
電気やガスなどの使用量と料金を記録し、二酸化炭素排出量を計算。意識することで、環境にやさしい暮らしを実現しましょう。
- 記録で便利! さまざまな控え帳  
もらい物&贈り物、医療費、養育費控除額等、控除額を覚えておくことで、控除額を控えることができます。
- 今年もあります! 役立つコラム欄  
記帳の合間に脳トレ&漢方の知恵でセルフケア!

そのほかにも家の光家計簿ならではの工夫がいっぱいです!



## あなたはどっち? 幸せなお金の使い方

物 価高騰や老後資金などに、漠然とした不安を抱える人が増えています。とはいえ「とにかく貯めなければ」と思うあまり、お金を使うことに罪悪感を感じたり、やりたいことを我慢するのはたいへんもったいないこと。そこで今回は、幸せにつながる「お金の使い方」に着目します。人それぞれたいせつなものが違い、お金の使い方は千差万別。監修者の大竹のリ子さん(ファイナンシャルプランナー)によると、「自分の価値観に合ったお金の使い方をすれば、満足度が高い」そうです。「幸せなお金の使い方」をするために身に付けたい3つの「楽しむ力」「備える力」「増やす力」について考えます。

### Part1 お金の使い方は生き方そのもの

- check!
- あなたはどっち?  
今のお金の使い方満足していますか?  
タイプの違う二人の女性、それぞれの満足度の高いお金の使い方とは?
  - 専門家が教える  
幸せなお金の使い方  
限りあるお金を有意義に使うために心がけたいことは?
  - あなたの価値観を見る化!  
やりたいことリストを書いてみよう  
50個を目標に書き出しておき、優先順位を整理。
  - カンタン家計簿をつけてみよう  
まずは3か月、毎月の支出を知る。



### Part2 これだけは押さえておきたい3つのお金力

- ① 楽しむ力  
やりたいことを実現しながら、介護や急病などに備える理想の家計バランス 2:6:2を解説。
- ② 備える力  
予想外の出費に困らないために、50歳を過ぎたら備えておくべき資金とは?
- ③ 増やす力  
老後資金を守り、増やす方法の1つとして、投資について解説。

