

いい妻やめます。モラハラから自由になる！ アンケート回答特典

お金と心を 自由にしていくための ファーストステップ



haruko

著作権について

「著作権について」本書は著作権法で保護されている著作物です。

本書の取り扱いには、以下の点にご注意ください。

本書の著作権は、haruko（以下、乙と称す）に帰属します。

本書のダウンロード、開封を以って下記の事項に同意したものとみなします。

- 1、本書は極めて非属性の高い内容となっています。従って乙に許可なく、本書の一部または、全部をあらゆるデータを蓄積する手段（印刷、複製、流入、転売、公衆、送信など）により、複製、流入およびウェブサイトへの転載することなどの行為を固く禁じます。
- 2、著作権などの違法行為を行った時、そのほか不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行うなど、民事・刑事を問わず法的手段による解決手段を取る場合があります。
- 3、本書に扱われている情報は、作成時点での著作の見解等です。著者は事前に許可を得ずに誤りの修正・情報の最新化並びに見解の変更を行う権利を有します。

免責事項

本ウェブサイトへの、情報記載にあたり最新の注意を払っていますが、その内容に誤りや欠陥があった場合にも、如何なる全てを保証するものではありません。

本書をご利用いただくことにより生じた損害につきましても、一切責任を負いかねます。

また、インターネット上での公開や悪質な書き込みを行った事が確認された場合は厳正に対処させていただきます。

はじめに

7日間メール講座の受講、大変お疲れさまでした。

アンケートまで回答くださったあなたには感謝の気持ちでいっぱいです。

感謝を込めて小冊子「お金と心を自由にしていくためのファーストステップ」をプレゼントします。

そもそも、なぜ私がこれを作ったのかといいますと、モラハラから人生がどん底だった時、心も苦しかったけど、お金がなくて本当に苦しかったから。

色んな学びを通して、少しずつ心は軽くなりましたが、現実の生活は苦しいまま。

お金のない現実を見ると、気持ちがどんどん焦って暗くなるばかり。

精神的に満たされれば幸せになれるのでは・・・と思ったのですが、どうやら私は欲深いようで「お金がなくても幸せ」を心から受け入れることができなかつたのです。

- ・毎月の引落日が怖い
- ・お金が減るのが怖くて、必要なものにまでお金を使うのをためらってしまう

- ・節約しすぎて、体調を崩したり、気持ちがギスギスする

- ・ストレスがたまる

こんな状況が1年くらい続いて、心底「もう嫌だ!」と思って、覚悟しました。

「自分は精神も経済も豊かになる。」と。

なんの根拠も後ろ盾も資産もノウハウもなにもありません。

ただただ、決めたのです。

そして、そこから行動をはじめました。

当初は預金残高が1桁だったのに、

1年後には100万円を貯金できるようになりました。

その理由は

- ・臨時収入があった

- ・ビジネスや副業で成功した

- ・超節約生活をした

とかではありません。

貯金のない平凡なサラリーウーマンの私が普通の生活をする中で、お金の知恵や学びを実践しただけです。

今回、ご紹介するのは正直、根拠や理由はよく分からないけど、お金に好かれる体質に変わった方法です。

ひとつでもあなたの参考になるものがあれば、嬉しいです。

お金と心を自由にしていくための ファーストステップ

目次

1. 精神 ~自分に本当に必要なこと~
2. 生活 ~捨てるから~
3. お金 ~自分のための貯金~

1. 精神～自分に本当に必要なこと～

あなたは自分がどんな人間か知っていますか？

何を大切にしているか、どんな価値観を持っているのか、

なにを最も優先するか自分のことを理解できますか？

私たちは大切にしているものがあります。

そして、それは1人1人違って、それぞれが自分の価値観に沿って順番をつけて、その通りに行動しているのです。

あなたが最も価値をおいているものはなんでしょう？

もっとシンプルにいうと、あなたは何にお金と時間を費やしていますか？

例えば、家族が大切な人は、家族の誕生日プレゼントや家族旅行など、家族のことに自分の時間とお金を使います。

例えば、自分が大切な人は、「自己投資」といって、美容のためにお金を使うかもしれないし、高額セミナーを受講するかもしれません。

でも、自分磨きと言いながら、実は「人からどう見られるか」を気にしていて、コンプレックスを払しょくするために時間やお金を費やしているだけかもしれません。

本当は自分の中で苦しくて苦しくて仕方がないのに、無理や我慢ばかりして、気乗りしない人付き合いや過酷なダイエットを続けているかもしれません。

それだと、いつまで経っても「誰か」の価値観で動かされて一喜一憂するだけ。

TVやSNSで話題だから・・・

みんなが「良い！」と言ってるから・・・

あなたのいう「みんな」って誰でしょうか。

あなたは誰の目をそんなに気にしているのでしょうか。

誰にそんなによく思われたいのでしょうか？ちょっと考えてみてください。

誰かに振り回されて、お金や時間を使っていると、いつまで経ってもお金からは自由になりません。

自分の価値観や喜びを知ること。

これが、お金から自由になるためには必要不可欠です。

自分が本当に必要なことを知るのは、難しい事ではありません。

あなたはお金を使う時、そこに「喜び」「幸せ」はありますか？

恐怖や不安・見栄からお金をつかっていないでしょうか。

みんなから仲間外れにされる・・・

みっともないと思われたくない・・・

恐怖や不安からお金を使っている限り、あなたにお金の自由は訪れません。

支払をする時、自分の中で納得や満足、商品やサービスを売ってくれる相手に対して感謝の気持ちが生まれるようなお金の使い方をしていきましょう。

自分が価値があると感じていることにお金を使うことで、周り回ってそのお金はまた、お金であったり、幸せな気持ちをあなたに運んできてくれて喜びの循環が生まれます。

2. 生活～捨ててから～

あなたのお部屋はキレイですか？

必要なものがすぐ取り出せますか？

タンスや引き出しに物は溢れていませんか？

あるべきところに適正な量がちゃんとあるでしょうか。

新しいことをする前に、まずやることがあります。

それはものを減らすこと。スペースをつくることです。

日本にいる私たちは「もったいない」精神で溢れています。

捨てるのは悪であり、罪。

まだ使えるのに、キレイなのに捨てるなんてありえない。

もちろん、そういう見方もあります。ただ、

試供品でもらった、知り合いからいただいた、懸賞であたった・・・

セールや期間限定、お得商品だったから、つい衝動買いや多めに買ってしまう・・・

「いつか使うから・・・」と「なんとなく」持っているものはどれくらい、あるでしょうか。

それらは本当にあなたが必要としていたものですか？

想像してみてください。

あなたは突然、

「30分以内に必要なものをもって家から出ていきなさい。

一度、家から出たらもう戻ることは許しません。」と言われたら、何を持っていくでしょう？

試供品？

懸賞の品？

たくさんあるスーパーのビニール袋？

チラシの山？

おそらく、それらを最優先で選ぶことはしないでしょう。

あなたにとって、大切なもの、必要なもの、価値のあるものを持っていくのではないでし

ようか。

その、大切なものたちは、あなたの身近なところにありますか？

その他の不要なものが部屋の大半を占めていたりしませんか？

探し物ばかりで、必要な時に必要なものが見つけれられない・・・それでは本末転倒です。

「本当に」大切なものがあれば、私たちの心は満たされます。

なんとなくあるものは大切に使いません。

あってもなくても気にも留めません。

なら、なくても良いのではないのでしょうか。

本当に必要で大切に気に入ったもの「だけ」を残しましょう。

とくに、「自分を変えたい！」と思っているなら、新しい流れを取り込んでいくことになります。

不要なもの、いらぬもの、どうでもいいものに囲まれていると新しい流れは入れません。

物を減らして、新しい流れが入ってくるスペースを作りましょう。

そして、順番も間違えてはいけません。

まず、片付けたり、捨てたりしてスペースを作るのが先です。

スペースができてから、新しいものを取り入れるのです。

自分にとって本当に必要なもの、価値あるものを見極める。

そして、それ以外は手放していきます。

そうすれば必然的に物は減っていきます。

手放すのははじめのうちは勇気がいります。

「また使うんじゃないか」

「困ることがあるかもしれない」

と不安もあるでしょう。

でも、私たちが想定する不安が現実化する確率は1%以下です。

また、もし不安が現実化したとき、すぐに使える状況でなければ、結局のところあっても

意味がありません。

「困った時のためにとっておく」よりも、そもそも困らない状況になるためにどうしたらいいのかを考えてみたほうが、物は捨てやすいかもしれません。

例えば、災害時に使うように大量のものをもっているよりも、そもそも物の少ない部屋のほうが、転倒リスクや避難時には安全です。

また本当に必要なものだったり、あなたと縁のあることならば、手放したとしても、遅かれ早かれ周り回って、必ずあなたの元へ返ってきます。

自分に必要なもの、自分に適正な量を知り、そして自分に必要・適正量を持ちましょう。

ものを捨てる時、もったいない・・・まだ使える・・・と思ってなかなか手放せない時は一旦、箱に入れてクローゼットの中へ隠して、1~3か月くらいその物がない生活をしてみましょう。

そのうえで「なくても平気かも。」と思えたら手放していけばいいのです。

自分の無理のない範囲で少しずつ、ものを手放していきましょう。

その時にはメルカリなどのフリマアプリを利用してもいいですね。

多少の手間はかかりますが、期間を決めたり集中してやることでまとまったお金になりましたりするので、おすすめです。

メルカリ

<https://merc.li/dDedmNWRa>

アプリをインストールして、招待コード【GPVEJS】を入力の上、登録するとあなたに500円分お得にお買い物できるポイントがプレゼントされます。

※スマホからアプリはダウンロードしてくださいね。（PCからはできません。）

3. お金 ～自分のための貯金～

あなたは自分のお金の使い方を意識したことはありますか？

お金には3つの使い方があります。

消費・浪費・投資です。

消費は生活に必要なものを買うこと。（例）食べ物、日用品

浪費はムダ使いのこと。（例）気乗りしない飲み会やランチ、着ない服、合わない化粧品

投資は将来、利益を得るためにお金を出すこと。

（例）仕事でスキルアップするための勉強、人脈を広げるための交流会

ひとつだけに偏りすぎて行うのはNG。

この3つをバランスよく行うことが大切です。

消費は生活に必要なものを買うのでイメージが付きやすいですが、ご褒美のお菓子をたく

さん買うとか活用できてないサブスクが何個もある・・・というのは消費ではなく、浪費

になります。

浪費はゼロがいいのでは・・・と思うかもしれませんが、必要なものだけを買う、無駄な

行動はしないとなると日常生活が味気ないものになります。

欲しかった物を買う

ご褒美に美味しいものを食べる

憧れていた場所に行って非日常を味わう

多すぎる浪費のは問題ですが、適度な浪費は生活を豊かにしてくれます。それは、

今までの自分では知らなかったことに気付いたり、

新しいものに出会うことで、発見がある

浪費を通じて、家族や友人との楽しい会話や時間が増えるなど、

経験や視野を広げるという意味では、浪費が投資になる事もあるでしょう。

また投資とはなにも株式・債権・不動産などを持つことだけではありません。

将来の自分にとってプラスになることに対してお金をかけるという意味では自己投資と言われるものも含まれます。

ただし、なんでも「自分磨き」「自己投資」と言ってやってみたものの継続しない、結果を出せないと、結局は浪費になる可能性も大なので注意が必要です。

あなたのお金の使い方は消費・浪費・投資どれの割合が一番多いでしょうか？

また貯金はどれにあたると思いますか？

それは、貯金の用途によって異なります。

家具家電の買い替え用の貯金なら消費にあたりますし、

レジャー用の貯金なら浪費かもしれません。

教育資金や教育資金、もしものお金だと投資になります。

あなたは貯金をしてるでしょうか？

毎月、毎年、自分の目標の貯金額を貯めることはできていますか？

貯金ができない

貯金が思うようにできてない

そういう方は、

入ってくるお金－使うお金＝残り（貯金）

となっており、**使うお金が多いから**お金が残らないのです。

まずはその構造を

入ってくるお金－貯金＝使うお金

に変えましょう。

入ってくるお金があったら、真っ先に貯金をします。

貯金に回した残金があなたの「使っていいお金」です。

引落など普段使いの口座と貯金口座は一緒にせず、貯金用の銀行口座を必ず作ります。

貯金用口座への入金の手入金ではなく、自動振替やリレー積み立て、自動振込など自動化

して、あなたが忘れていても勝手に貯金がされるよう強制的に仕組みを作ります。

おすすめは住信 SBI ネット銀行。

目的別口座の設定ができ、自動入金や自動振替機能があるので貯まる仕組みを作るのに最適です。また利用に応じて、振込手数料も月1回以上は無料で行えるので便利です。

<https://www.netbk.co.jp/contents/account/>

毎月の貯金金額は、あなたの年間で貯めたい貯金額より逆算して設定します。

年間 50 万貯めたい人は $500,000 \div 12$ か月 = 41,666 円、毎月貯金が必要です。

年間 100 万貯めたい人は $1,000,000 \div 12$ か月 = 83,333 円、貯金となります。

ボーナスを見込んで貯金額を設定しても良いですが、ボーナスは必ず支給されるものとは限りません。

ボーナスは 500,000 円かもしれないし、30,000 円かもしれないし、もしくは出ないかもしれない。そんな中で臨時出費や教育費、老後資金のための貯金がボーナス頼りでは心許ないかもしれません。

おススメは割合で設定すること。

例えば

ボーナスは 50%は手を付けない貯金に回す。

手取り収入の 20%は貯金に回す。

など、自分の生活費やライフスタイル、バランスを考えて「ちょっと頑張ればできそう」

な目標を設定するのが大切です。

貯金に慣れてきたら、貯金の割合や金額を少しずつ増やしていきましょう。

金額を増やすのもコツがあって、10%までの増加は心理的な負担が少ないと言われています。

30,000 円の貯金の方は、慣れてきたら 33,000 円で貯金。また慣れてきたらその 10%割増で

36,300 円と少しずつ増やしてみると良いでしょう。



そして、今回の目次にも上げた「自分のための貯金」をはじめめることを強くおすすめします。

これは使うための貯金ではなく、一生引き出さない「自分の心の安定」のために貯める貯金です。

毎月千円でも二千円でもいいので、コツコツ続けていくことで、なぜか不思議なことに収入が増えたり、貯金額全体が増えていきます。

そして、通常の貯金同様に慣れてきたら、少しずつ「自分のための貯金」も金額を増やします。

私もこの一生引き出さない貯金をはじめたことで、お金を呼び込んでくれているように思っています。また精神的な安定が増しました。

ぜひ、ピンと来た人はやってみましょう！

また貯金ばかりで息がつかまって、ストレス発散で散布してしまっは意味がありません。

リラックスする時間や、好きなことをする時間と合わせてそのためのお金も確保することを考えましょう。

私はポイント活動で貯めたポイントについては、好きなことに使ったりしています。

ハピタスというポイントサイトはハピタスを経由して楽天などの通信販売やサービスを利用することで、ポイントが貯まります。貯まったポイントは電子マネーや現金に変えることができるのでおすすめです。

ハピタス

<https://hapitas.jp/register?i=22443027&route=pcText>

まとめ

長くなりましたが、伝えなかったことをまとめます。

お金と心を自由にしていくためのファーストステップは

- ・ 自分を知る
- ・ 捨てる
- ・ 貯金する

の3つ！

自分ができる範囲からでいいので、コツコツやってみましょう。

少しでもあなたの参考になれば幸いです。

あなたがなりたい自分になっていけることを心から応援してます！

haruko