

9. 冷蔵庫の中に今何があるか、ほぼ把握している。■ D +

10. 部屋が散らかるのは、夫や子どものせいだと思う。■ E -

11. 家計予算は、世間一般の平均を基本に考えることが多い。■ A -

12. 妻小遣いの予算を取っている。■ B +

13. 口コミは、悪い評価も必ずチェックする。■ C +

14. 出かけてから忘れ物を取りに帰ることがよくある。■ D -

15. 夫が疲れているとよく出るクセを知っている。■ E +

16. 月収が減っても貯蓄額は変えず節約できる部分を探す。■ A -

B あなたの持続力は



点

A あなたの適応力は



点

診断結果

診断テスト START

- 貯蓄は、目的よりも目標額で考えるほうだ。■ A -
- 家の中でできるストレス発散方法がある。■ B +
- 試してみたい節約ややりくりが3つ以上ある。■ C -
- 風邪をひきやすい。■ D -
- 今、家族がいちばん欲しい物を知っている。■ E +
- 「いいな」と思ったやりくりは、まるごとまねしてみる。■ A -
- お菓子作りやヨガなど、1年以上続けている趣味がある。■ B +
- 行きたいお店は、少しくらい遠くても行ってみることが多い。■ C +

「5つの力」を伸ばすにはまず、今の実力を知ること。このチケットシートに答えて、いけば、自分ではなかなか気づかない、あなたになりたい力があぶり出します！【テスト制作サンキュノマネーチーム】

5つの力 診断テスト

今の実力がわかれれば、やりくりにたりないモノが見えてくる！

HOW TO 診断テスト

1 質問を読んで10秒以内に

回答時間は10秒まで。それぞれの項目を読み、少しでも自分に「当てはまる」と思ったらチェックを入れて

2 ✓した項目の点数を計算

チェックした項目の横にあるアルファベットごとに、合計を出してみて。A, B ……のアルファベットごとに捨って中は「+1」、□は「-1」と計算しよう。合計点は下の欄に記入してね。チェックがつかなかった項目は計算しなくてOK

3 診断結果で
今の実力をチェック！

AからEまで点数を計算したら、左端のレーダーチャートを作ってみて。0以下の方は、今のあなたに不足しているということです

33. 家族や友人と行く店を決めるのは、自分のことが多い。 C

34. 断捨離をしても、物が増えてしまいがちだ。 D

35. 夕食のメニューには、なるべく家族の好物を取り入れている。 E

36. 自分の長所と短所を各3つ以上言える。 A

37. 長年育てている観葉植物がある。 B

38. 好きな本や音楽のジャンルはバラバラだ。 C

39. 年間の特別出費の予算は特に取っていない。 D

40. 夫にお金の話をすると、なぜか最後はケンカになる。 E

25. 今月の夫の飲み会や出張の予定を把握していない。 E

26. レシピにのっている材料がそろっていなくても、似たようなメニューを作ることができる。 A

27. 臨時出費で貯蓄が崩れるとき自分が落ち込む。 B

28. 気がつくと、テレビを2時間以上見ていることが多い。 C

29. 先月の食費がいくらだったか正確に言える。 D

30. 家の収納スペースがたりないので困っている。 E

31. 今より月収が2割下がっても、家族の笑顔は変わらないと思う。 A

32. ゼいたくはできなくてもいいが、「普通以下」にはなりたくない。 B

17. 予算を守るために、ある程度のガマンは必要だと思う。 B

18. あとで調べようと思ったことを、忘れることがよくある。 C

19. 3年後の自分について、心配事がある。 D

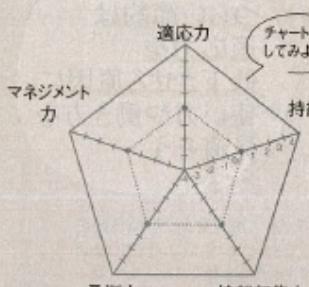
20. 親族から「気のきく嫁」と思われていると思う。 E

21. ツアーに頼らず、1人旅をしたことがある。 A

22. 人づきあいは大切だから、ママ友の誘いはなるべく参加する。 B

23. ここ2年間、固定費の見直しをしていない。 C

24. 衣替えの時期をはずして、着る服に困ったことがない。 D



たりない力を伸ばす
方法は次のページから!



やりくりバランスを整える 5つの力の伸ばし方

5つの力をさまざまな分野のプロの目線で分析したら、その実と伸ばすための有効な方法が見えてきた!
どれも日常生活に取り入れられる簡単な方法だから、今日から実践してやりくりバランスを整えよう

マネー 脳
メンタル 片づけ
ダイエット
プロの目線からの
アプローチで
結果にコミット!

「サンキュ!」読者のために集結した5人の賢者たち

メンタルトレーニング
専門ドクター

辻秀一さん

応用スポーツ心理学をもとにした、パフォーマンス向上のプロ。
音楽家やプロアスリート、経営者もサポート



お片づけ
コンシェルジュ

中山真由美さん

インブルーム代表。「片づく仕組み」をつくるプロ。シンプルで
抜けやすい収納術が大人気!

ファイナンシャル・
プランナー

畠中雅子さん

生活者の本音に寄り添い、家計を救うアドバイスが人気で、
全国津々浦々で講演を依頼されるなどひっぱりだこ

ダイエットエキスパート

和田清香さん

300種類を超えるダイエットを自ら経験し、15kg減に成功。生
活やメンタルを見直す無理のない指導に熱い支持!

脳研究者

池谷裕二さん

薬学博士。東京大学薬学部教授。脳の健康や動きを研究
し抜け、その“クセ”をわかりやすく解説した著書が話題沸騰!

真実

適応力とは、"ブレない力"だった!

変化する状況に自分を合わせるのではなく、価値観や身の丈を考え、ベストな選択ができる力こそ、"適応力"なのです。



家に今ある物を
把握すれば
むやみに物を
持たなくなります



「もし~したら
どうする」と
イメージすることで
ブレない心を
育てます



つらい節約は
適応力を
低下させる原因に。
使い方や働き方を
見直そう

持ち物はジャンルごとにリスト化するなどし、全体を吟味してとらえてみて。似たような用途があることに気づくと代替を考えられ、物欲に振り回されなくなります

対応は、自分の"準備"しないで変わるもの。脳は
"クセづけ"しやすいので、ふだんから「もしここ
でーしたら?」と仮想して対応を考えることで、
不意な出来事に強い自分になれます

節約には限界があり、教育費など大きな支出が
始まると対応できません。生活コストや将来必
要なお金、収入も含め全体をバランスよく見る
視点を持つと、家計を長く守れます

真実 持続力とは、"頑張らない力"だった！

維持を妨げる最大の敵は、ストレス。続けようと頑張るのではなく、ストレスを排除し、挫折を遠ざける環境づくりを意識しよう。

やらなきゃいけないことこそ
「ルーティン化」。
やらないことに
違和感を覚える脳にしよう



池谷さん

何かを継続するには、食後の唐
みがきのように脳が意識しなく
ても動けるレベルで習慣にする
のがいちばん。何でもいいので
毎日繰り返し行って、「習慣化」
を体得するのが近道です

好きなことを楽しめる適度なゆとりは
必要経費としてとらえ、自分も夫も確
めつけすぎないことが大切。黙って
いてもたまるストレスを、定期的に発
散していくのもスキルです



島中さん

1年未満に
達成できる
小さな目標を
たくさん設定
しましょう

遠すぎるゴールは、途中で努力がむ
なしくなり挫折しがち。10万円貯まっ
たら、次は「100万円」ではなく「20
万円」。小さな目標をつくり、達成
感を覚えながら進むのがコツ

ガス抜きできる
趣味を持ち
ストレスをためない
工夫が大事！

真実

予測力とは、"過去を振り返る力"だった！

失敗した原因やうまくいった要因を考えることで、未来への知恵が増える。予測力を育てる栄養は、過去や現状の把握にあるのです！

経験を
記憶させるには
「書く」「口に出す」
習慣が効果的



池谷さん

脳は予測するために存在し、予測は記憶をもと
につくられます。記憶は、「使う」と定着する仕組
みなので、例えば本は読むだけではなく、内容をだ
れかに話すなど、アウトプットを！

月予算でくずれやすい費目は、
ある程度まとまった額を用意する
のも手。例えば、夫の趣味費
は6ヶ月、洋服代は3ヶ月の予算
にするなど、使える金額を増やす
とやりくりしやすくなります

過去に家計を
乱した費目は
長い期間で多めに
予算を確保



島中さん

年上ママの
経験談を聞いて
10年後の暮らしを
イメージしてみよう

先輩ママの経験談には、子育てにま
つわるお金のリアルなヒントがいっぱい。
5年後、10年後のお金について
考える参考になり、軌道修正もしや
すくなります



中山さん

「取りあえず」「いつか」はNG！
過去を振り返り
「いつ」「どこで」「どうやって」
役立ったかを思い出そう

ふだんから自分がよく使うものやよく
着る服を把握していると、新しいもの
を買う際に現実的な用途を考えられ
るように。「取りあえず」で買うことが
多い人は、ぜひお試しを！

真実

情報収集力

とは、

“面倒に
負けない力”

だった!

情報があふれる時代だからこそ、自ら判断し取捨選択していく力が必要。手間を惜しまずを集め、検討することが力を伸ばすカギ!



自分の性格や
クセを見直す
ひと手間で
必要な情報だけを
選べるように!

和田さん

ポイントは、仮に失敗しても「いつもにすればよかった」と思うのではなく、「選んではダメだ、自分には合わないとわかった」と考えること。新しい知識を取り入れる柔軟性が高められます



少しでも時間と
お金をかけて
得た情報は
吸収率が格段に
アップ!

島中さん

どんなに有益な情報でも、自分に合わなければ利用価値なし。自分が苦手なことや生活習慣を少しチェックするだけで、新しい情報を飛びついで失敗……を防ぐことができます



“いつもは買わない食材”、“いつもは聴かない音楽”を試すと、価値判断の幅が広がります

池谷さん

視野を広げるには、低料金でもいいからマネーセミナーに参加してみるのがおすすめ。直接聞くと集中度が違い、気づきも増えます。近所のカルチャーセンターなどで探してみて

真実

マネジメント力

とは、

“優先順位を
つける力”

だった!

家計、家族、家の中を上手に管理するためには、限られた時間やお金の中で、最も価値のある使い方を考えられることが必要



1日のなかで
優先順位を決めて
余った5分で
自分自身を
ケアしましょう

和田さん

カレンダーを1つ用意し、家族全員の予定管理を徹底してみて。複数の予定とタスクを一元管理することで、日々の優先順位をつける練習になり、自分をマネジメントできます



「今、自分は何を
すべきか」を
知るために、
家族の動きを
可視化しましよう

余裕をなくすと、時間がないなどと言い訳し始めるので、毎朝、その日やることと自分のために使う時間を確認。自分が決めた優先順位で時間を使うと、落ち着いて取り組め有意義に過ごせます



家族にとっての
“幸せ”を考えて、
できないことは
あきらめるのも
賢い選択です

背伸びのしすぎは、判断を間違えるもとに。家計の実力を知り、できること、できないことを見極めたうえで「家族にとって幸せなお金の使い方」を考えれば正しい方向に進めます

メンタルの賢者が教えます! 5つの力を最大限発揮する方法

スポーツ選手が実力を発揮するためにメンタルを重視するように、「5つの力」を発揮するには、まず心を整える必要があるのです！

人は多くの感情がありますが、実践心理学的に心の状態は「機嫌フロー」と「不機嫌（ノンフロー）」の2つしかありません。「イライラする」はノンフロー、「ワクワクする」はフロー。種類や強弱の違いはあっても、必ずどちらかに分類されます。

そして人間の機能や能力は、心がフローになると上がり、ノンフローになると下がるという法則で成り立っています。スポーツでも音楽でも、プロがメンタルを重視するのは、ノンフローな状態では実力を發揮できないと知っているから。だからこそ、一流選手ほど心の動きに敏感で、少しでも心が不機嫌に傾くと、自力で「機嫌」を取り戻すのです。

「機嫌」の価値や恩恵は、なにもプロアスリートたちだけのものではありません。主婦なら育てや家事、夫とのコミュニケーションなどあらゆる日常のパフォーマンスをあげられます。せっかくやりくり力を磨くのなら、心を「機嫌」に整える練習もぜひ行っていましょう！

伸ばした
「5つの力」を
発揮させるには
“機嫌でいること”
が最も大切です



ご機嫌でいるSTEP ②

「機嫌がいいことの価値を思い出す」

パフォーマンスをあげる「機嫌」は、人間にとってかけがえない「力」です。「不機嫌」はその「力」を放している状態ですから、放置するほどミスがふえ負のスパイラルに。自分の機嫌は自分で守ると、考えましょう

ご機嫌でいるSTEP ①

「イライラしたら、『イライラしている自分』に気づく」

焦り、イライラ、不安など心の針が「不機嫌」へ傾いたら、まずはその状態に気づきましょう。「イライラするのはよくない」と原因を取り除こうとしたり、「いい方向へ考えよう」などと、無理やりポジティブになろうとしないこと

ご機嫌でいるSTEP ④

「行動する」

機嫌を取り戻したら、やるべきことに積極的に取り組みましょう。スピードや気づきなど、いつもと「質」が違うように感じられたら始めたもの。機嫌な心でやれるようになれば、あなたの力はどんどん開花していきます

ご機嫌でいるSTEP ③

「好きなことを考える」

好きなことを考えているとき、イライラする人はいません。好きな食べ物、好きな言葉、好きなタレント……など、何でも構いません。心が「ルン♪」となるものになるべくたくさん用意し、自分の機嫌を取るために考えましょう

4 STEPS

ご機嫌でいるための

5つの目線を
もっと知りたい人は
著書を
CHECK!

ダイエットの目線



300種類以上のダイエット法を試し、気軽に効果的な方法を伝授。特に、下半身やすに効果絶大！

片づけの目線



実際にあがむ176品目の不用品の捨て方をスバッと指南。処分する背中を押してくれます

メンタルの目線



主人公の女性をもとに、読んだ人がご機嫌で生きていくためのヒントを、わかりやすく心理学的に解説

脳の目線



脳に偏っている「錯覚」や「勘違い」する思考回路(認知バイアス)を、クイズ形式で紹介

マネーの目線



夫婦ケンカの原因はお金のこと。幸せに貯めるために必要なお金ルールの作り方をコミックエッセイで紹介