

はじめに 3

1章

# あなたの人生を豊かにする 「貯める力」のすごさ

なぜ、「貯める力」なのか 26

「貯める力」があれば、苦しいときもだいじょうぶ

お金を貯めるための3大ルール 37

貯金下手こそ、貯める仕組みづくりが大切 44

## あなたが貯金できない理由

ケチケチ節約術より固定費カットが早道	64
あなたの生活をむしばむ固定費ワースト10	69
ズバリ的中! あなたのマネー性格診断(現金/借金/生計事情/サブスク/自動車)	89
収入に占めるそれぞれの費用の理想割合は?	
便利でおトクなサービスほど仕組まれている	
カードもローンも払い終わるまでは「借金」	95
	92

まずは「貯める理由」をハッキリさせる  
「今度こそ」貯めるための8つのステップ

53 68

カード支払い額から分かるあなたの現状

97

COLUMN 貯金生活の強い味方 ブランド・デビットカード

105

3章

## 明日から変われる! 貯金体质トレーニング

貯金ゼロ体质はかならず治せる! 110

絶対にブレない軸を持つ 115

「消」「済」「投」で使い方をイメージしよう 118

「いくら」より「何に」を見える化する 122

ムダな「浪費」は「投資」に変えて貯める力をアップ 130

家計の25ペーセントは「投資」にしていく  
一つの支出を長いスパンで考える

137

134

#### 4章

## 90日プログラムで 貯める力を10倍アップ

目標をハッキリ意識して、まずはやってみること

誰でも貯められる横山式90日貯金プログラム

プログラムに取り組む前にする4つのこと

プログラム実行中にする7つのこと

165

157

147

144

プログラムを終えてから実践してほしい4つのこと

178

COLUMN

お金には気持ちが集まる...

191

5章

## 90日たって、投資を始めたいあなたに

基本の投資は、つみたてNISAやiDeCoを使って投資信託  
つみたてNISAとiDeCoのそれぞれの特徴とは  
初心者におすすめの投資信託は、これ

207

197

194

# それでも貯められないあなたへ

- |     |              |     |
|-----|--------------|-----|
| 方法① | 他人の目を意識する    | 212 |
| 方法② | 自分と会話する      | 216 |
| 方法③ | 結果はほどほどに受け取る | 220 |
| 方法④ | 環境のせいにしない    | 223 |
| 方法⑤ | 弱みを強みに変える    | 226 |

COLUMN 「なぜ貯められない?」が分かるチェックリスト

はじめに

はじめまして。私はファイナンシャル・プランナー（以下：FP）をしている横山光昭と申します。

「家計再生コンサルタント」という肩書も掲げています。

なぜなら、私は、FPのなかでも、とりわけ、「貯金ゼロ」「赤字家計」「なぜか毎月お金が残らない」方たち、さらには「足りない分をキャッシングに頼ってたら、いつの間にかたくさんのお金が……」というような「お金の問題兒」といってもよい方々を相手に家計相談をしてきたからです。

お金に悩む方々と多く接してきたため、お金を貯められるようになるきっかけ、行