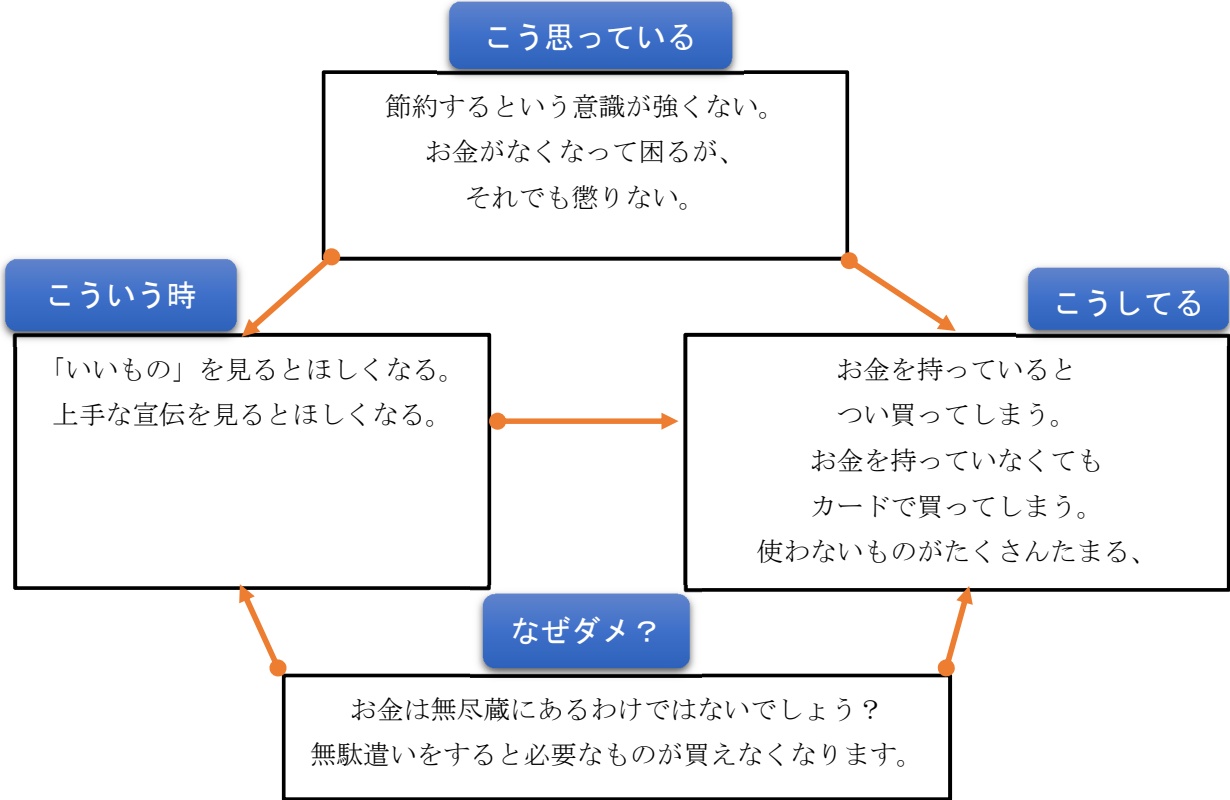
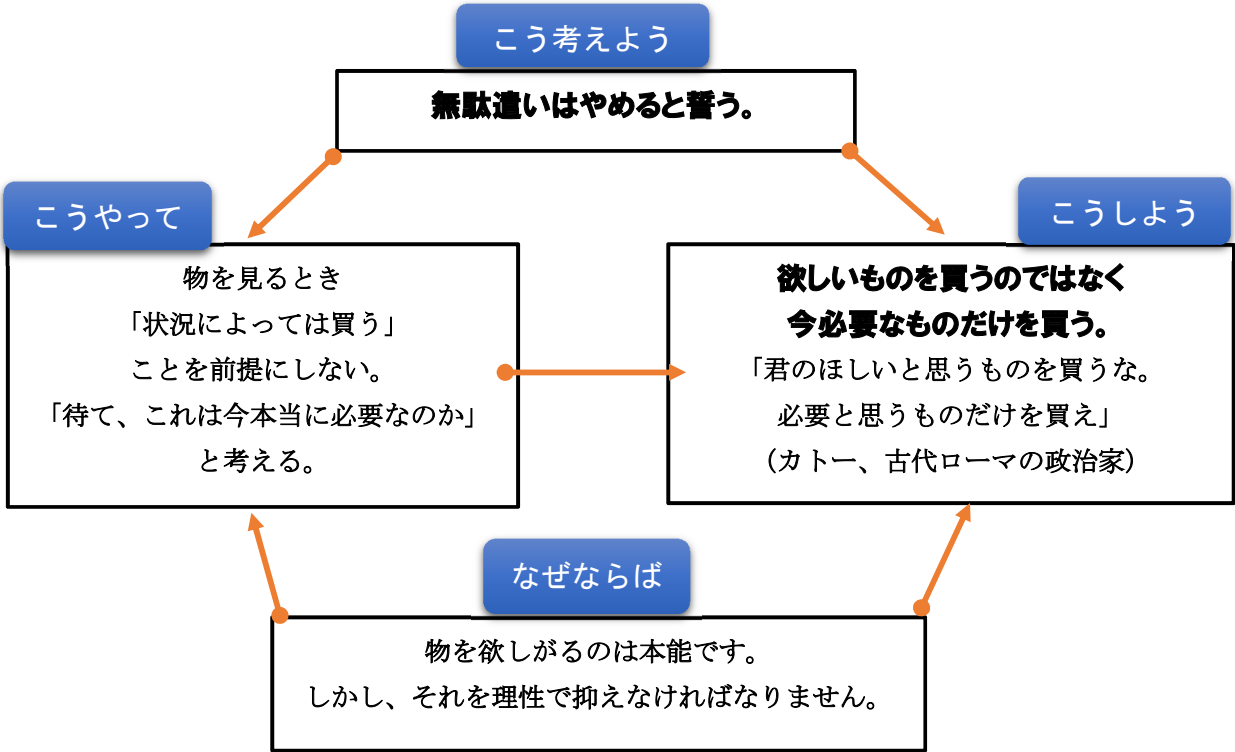


アリスモデルによる分析	
テーマ	区分
無駄遣いをする	あなたの現状



アリスモデルによる分析	
テーマ	区分
無駄遣いをする	めざす目標



### 【当テーマで取りあげる無駄遣い】

ムダと思われるお金の使い方としては、遊びやギャンブルもありますが、一般にはこれは無駄遣いとは言いません。当テーマでもそれは対象外として、物を買う場合の「無駄遣い」に限定します。

「無駄遣い」は一般的には、買ったものを使っていない場合を言います。しかし、買うことが楽しみで買ったなら満足する場合は、使わなくても無駄遣いとは言いません。これも当テーマの対象外です。

### 【なぜ「無駄遣い」をやめた方がよいか】

およそお分かりでしょうが、あらためて整理してみましょう。

- 1) お金がなくなる。
- 2) 買ったことを後悔する。
- 3) 乗せられて買ったことが悔しい。
- 4) 物が増えて保管場所に困る。

それでもやめられないので、この際真剣に取り組む価値があるのです。

### 【なぜ、無駄遣いをしてしまうのか】

これまでで、無駄遣いだった（＝現在使っていない）と思う買い物を5個以上挙げてください。

それを買った理由を思い出してください。

それから、買ったのになぜ使っていないかを考えてください。

買ったもの	値段 (約でよい)	買った理由 (○をする)			使わない理由
		安い	良さそう	使いたい	


「安い」から買うという考えは、無駄遣いの初級レベルです。  
「今日は特別、何割引です」  
「おまけもこれだけつけます」とダメ押しが入ります。  
誘い方が上手ですね。  
「そんなに安いものを買わないと損だ」と思わせられているのです。  
いくら安く買っても、使わなければムダです。

宣伝文句やテレビの通販で、  
「良さそう」と思って買ってしまうのは  
無駄遣いの中級レベルです。  
これも、いくら素晴らしい機能や見かけがあっても、  
使わなければムダです。  
そんな高機能がホントにいるのですか？  
だいたいにおいて、  
高機能品は使用法が複雑で使いこなせません。

買った理由が「素晴らしい」ではなく  
「使いたい」と思ったのは、  
使うイメージがその時に湧いているのです。  
無駄遣いの上級レベルです。  
でもなぜ使わなかったのでしょうか。  
何か前提が違っているのです。

この使わない理由を眺めると、  
今後、買おうかなと思った時のストッパーになります。  
「ちょっと待て。こういうことがあった。  
それと同じではないか？」  
と考えましょう。

**【無駄遣いをやめる切り札】**

無駄遣いをやめる守り神は、これです。  
古代ローマの時代から無駄遣いはあったのです。  
それを喝破したカトーさん（古代ローマの政治家）は偉いですね。

「君のほしいと思うものを買うな。  
必要と思うものだけを買え」

あなたの分析でも同じ結論が出ているのではないのでしょうか。  
今後、何かを買おうと思う時には  
「ちょっと待て、今必要なのか」と考えましょう。  
「今」が大事です。  
「いずれ必要」ではなく「今必要」かどうかを考えてください。

**【私の行動改善目標（いつまでにこうなる）】のお勧め（例）**

9月30日までに「無駄遣い癖」卒業！

**【日々の行動（こうする）】のお勧め（例）**

対策を実行する。

例「今必要なものだけを買う」とします。

### 【無駄遣いをやめる参考情報源】

#### 1. つい無駄遣いしてしまう人の6つのNG習慣とその対策

<https://allabout.co.jp/matome/cl000000014983/>

6つのNG習慣は面白い。頭に思い浮かべたい「5つの呪文」は役に立ちそうです。

#### 2. 浪費癖がある人が無駄遣いをなくす方法は？ムダにならない秘策って！？

<http://bibibits-of-knowledge.com/archives/6389.html>

これを書いたのは女性と思われませんが、その観点でよく整理されています。

#### 3. 自分では気づかない。無駄遣いの根本的な原因とその対策。

<https://minimalist-fudeko.com/how-to-stop-impulse-purchases/>

これも女性のライターですが、原因が二つしかないのがユニークです。

#### 4. 無駄遣いは脳のせい！？ありがちなビンボー習慣&対策をチェック！

<https://myreco.me/news/view/15645>

これも女性書いています。脳科学にも少し触れながら、なかなか現実的な提案をしています。

#### 5. アナタも無駄遣いしない人になれる！お金を貯めるコツは脳のクセを知ること

<https://www.o-uccino.jp/article/posts/27662>

なかなか説得力のある解説です。

#### 6. 無駄遣いをやめて貯金する5つの方法

<https://fincle.jp/save/stop-wasting-1>

無駄遣いに目を向けるだけでなく、お金を残すことにも気を使いなさい、という主張です。

#### 7. 無駄遣いしない人はココが違った！クレジットカードを上手に利用する方法とは？

<http://ure.pia.co.jp/articles/-/71343?page=2>

なるほど、という記述です。

#### 8. 無駄遣いしない方法ご紹介！後悔しないための買い物術5選！必要なものを選ぶコツ！

[http://www.minden.jp/clover/wasted\\_money\\_regret/](http://www.minden.jp/clover/wasted_money_regret/)

なかなか良いアドバイスが入っています。