

# 家計簿アプリを活用した 家計管理講座

～RICH プロジェクトへの誘い～

京都大学経済研究所・教授 宇南山卓

<https://www.rich.kier.kyoto-u.ac.jp>

本日のゴール：経済学で消費を考える



# 家計簿をつけていますか？

## 従来の家計簿

- レシートや明細を見ながら、支出を細かく記録
- カテゴリに分けて「積み上げて」消費額を把握

## なぜ「家計簿」は難しいのか

- **負担**：入力の手間が大きく、続きにくい
- **複雑化**：現金／カード／口座引き落としで「月ズレ」が発生
- **低頻度・高額**：旅行・家電・冠婚葬祭でブレの影響
- **測定誤差**：記録漏れ＝消費の過小評価

## 「ゼロ漏れ」で精密に把握したい…

それは現実的？ それは必要？

## この講座の目標

「細部の完璧な記録」より**家計の全体像**をつかむ！



「頑張り」が必要で継続できない！

# 家計簿をつけるのはなんのため？

## 問い：家計簿をつけるのは「節約」のため？

- 家計簿をつけるのは、貯蓄を増やす＝消費を減らすため？
- 消費は少ないほど良い？
- 消費は「悪」で貯蓄は「善」？

## 「最適な消費」とは

- 目指すべきゴールは「幸せな（経済的な）人生」
- 最も「合理的な人生」を設計するにはライフプランが必要
- 目標の達成には「いくら使っているか」を知ることが重要

## 家計簿は「現在の消費」を知るためのツール

- ゴールを示す地図が「ライフプラン」
- ゴールを達成するためのルートが「最適な消費」
- 地図上の現在地を知るための情報が「家計簿」

## 答え：家計簿はより良い消費の決定のため！

ではライフプランってどんなもの？



現在地がわからないと、最適な道は選べない

「今の消費水準」はライフプランの現在地

# 最適消費の考え方：経済学の考える「人間」

## ：限界効用逓減の法則

- 消費が増えると満足度（効用）は高まる
- しかし、増加幅は徐々に小さくなる（右図参照）
- 1円の「喜び」は消費が少ないほど大きい
- 1杯目のビールは美味しいが2杯目の美味しさは小さい

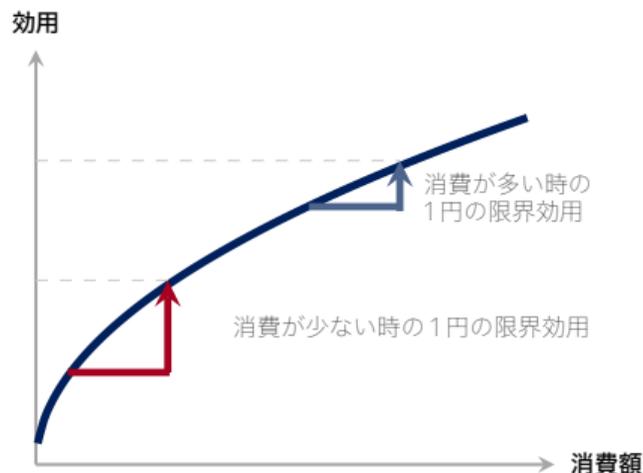
## 最適な消費の基本原則＝消費の平準化

- 「ある日にぜいたく & 別の日はガマン」は非効率
- 支出の割には小さな満足しか得られない
- **できるだけ均等に消費**することで「効率的に幸せ」に！

## 最適な消費をするために

- 生涯で、いつ、どれだけ消費するかを想定する必要
- 予定した「消費のプラン」が「ライフプラン」

## 消費額と効用（満足度）の関係



# ライフサイクル理論

## 所得は人生で大きく変動する

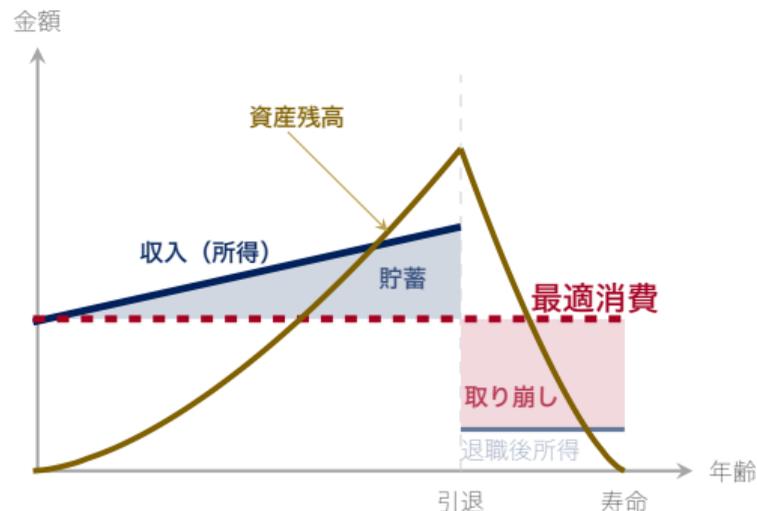
- 消費にはお金が必要
- 現役時代は年齢とともに収入が増えることが多い
- 老後は収入が低くなるのが一般的

## 消費の平準化の応用

- 収入に合わせて消費も上下させるのは非効率
- 生涯所得の範囲でしか消費はできない

## 最適な消費とは「生涯所得／人生の長さ」

- 生涯で消費を一定に保つことで効用を最大化できる
- 「貯蓄」は大きければ良いわけではない



図：ライフサイクルにおける収入と消費

現役時代に貯蓄して老後に取り崩すことは「合理的」な選択！

現代日本の消費分析



宇南山卓『現代日本の消費分析：ライフサイクル理論の現在地』（2023）

経済学的に「正しい」消費を分析した研究を集めた本。日経・経済図書文化賞・サントリー学芸賞を受賞。

## 問い

買ったものを全部記録する必要、本当にありますか？

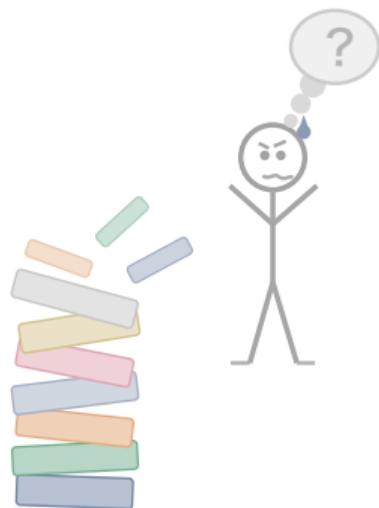
## 消費は「積み上げ」で把握できるのか

- こまかな支出の内訳は節約の第一歩？
- 全てを記録するのは継続可能？
- 積み上げは、失敗すれば消費総額も分からない

## さらなる問い

積み上げ以外に消費総額を把握する方法はあるの？

- 意思決定には**消費総額**が必要
- 個別の消費を積み上げで総額が分かる
- 従来型の家計簿は実行が困難



## 消費・所得・資産の基本式

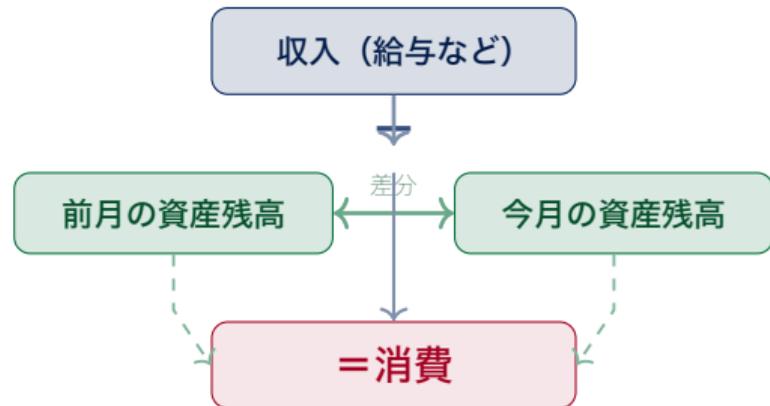
$$\text{消費} = \text{収入} - \text{資産の変化（前月と今月の差）}$$

### 直感的な理解

- 所得のうち資産が増えなかった分＝消費
- 資産が増えてないなら、どこかで使ったはず
- 収入が分かれば消費を推定できる
- レシートを集めなくても「いくら使ったか」が分かる

### この式の意義

- 「消費＝支出の合計」という思い込みから脱却
- 「ライフプラン」との関連で消費を把握できる
- 大切なのは所得と資産の情報



収入と資産残高の2つがわかれば消費が推定できる

## 具体例で確認してみよう

収入：30 万円 / 前月の資産残高：100 万円

### ケース A：資産が増えた場合

- 今月の資産残高：120 万円
- 資産の変化： $120 - 100 = +20$  万円

消費 =  $30 - 20 = 10$  万円  
(今月は節約できた)

### ケース B：資産が減った場合

- 今月の資産残高：80 万円
- 資産の変化： $80 - 100 = -20$  万円

消費 =  $30 - (-20) = 50$  万円  
(今月は消費が多かった)

収入 (30 万円)



ケース A

収入 (30 万円)



ケース B (消費 50 万)

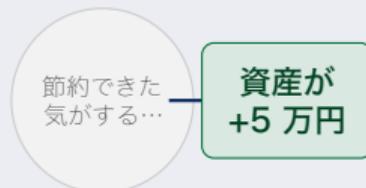
記録の負担を減らして、続けられる家計管理へ

## ① 全体像をつかめる



取引を追うより、**家計の全体像**を掴む

## ② 客観的に確認できる



「感覚」ではなく、**資産の増減**で実際に確認できる

## ③ 消費と貯蓄を同時把握



セットで把握

消費だけでなく、

**資産形成**とセットで把握できる

## まとめ

この式は「記録の負担を下げながら、意思決定に必要な情報を確保する」ための道具です。

# 計算式の使い方のコツ

## 収入と資産を網羅的に捉えることが重要

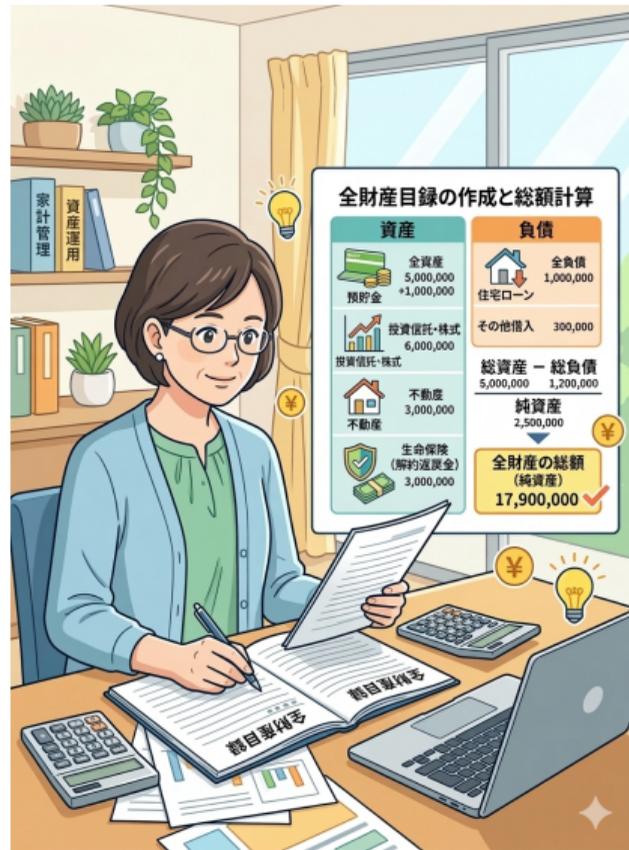
資産の変化を正しく捉えられないと、消費の推定もズれる。

## 注意が必要なポイント

- **現金**：引き出した時点で「消費」
- **資産価格の変動**：投資信託・株の評価額変動は所得変動
- **クレジットカード**：利用月と引落月がズレ月次がブレる
- **住宅ローン**：利息は「支出」、元本返済は「貯蓄」

## コツ：短期の変動に一喜一憂しない

- 株価の変動で資産も変動＝大きな変動もありえる
- 旅行・家電購入・冠婚葬祭などの消費はブレるもの
- 数か月でならして**消費の基調**を見る



# 家計簿の課題の解決

## 資産と所得の記録なら簡単なのか？

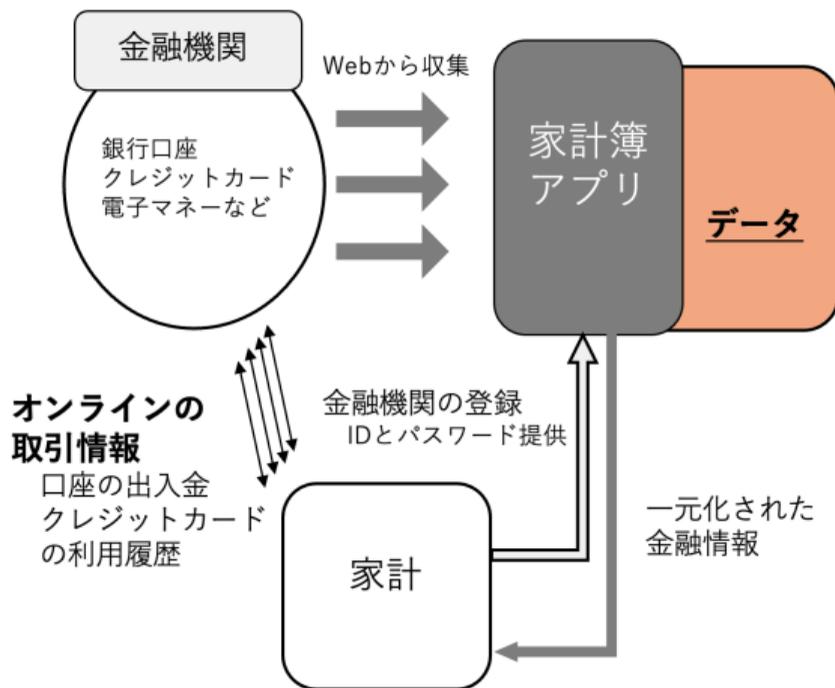
- 一般に多くの口座を保有している
- 株や投資信託は価格変動もある
- 口座間の資金の移動も存在

## 家計簿アプリの活用が可能!

- オンラインバンキングなどと連携
- 資産の残高や出入金記録を自動で取得
- 情報を一元的に集約

## 「新しい消費の把握方法との相性が抜群！」

ただし、既存の家計簿アプリのサービスでは既存の家計簿の類似物しか提供されない



# RICH プロジェクトとは

## RICH プロジェクト

Realtime Income and Consumption of Households

主体：京都大学経済研究所附属先端政策分析研究センター（CAPS）

目的：家計収支の動きをリアルタイムで把握して学術利用

資金：科学研究費補助金（基盤 A、研究代表者：宇南山卓）

## 手法

- 資産管理アプリ Moneytree と連携
- 利用者の同意を得た上で、収支データと属性情報を統合
- 高精度の家計収支データを生成

## リニューアル予定！（2026 年度中を予定）

- 新しい消費の把握方法の実装
- 被験者に情報をフィードバック機能の追加
- 家計行動の理解を深める基盤データを目指す



**RICH** Realtime Income and Consumption of Household

更新情報・お知らせ

- 目的・概要 2026/03/01 ページをリニューアルしました。
- 調査対象の方へ 2026/03/07 シンポジウム「家計管理アプリの調査への活用」で発表と説明会がこれからは」を開催します。
- 研究者の方へ
- 家計管理デバイス

**RICHプロジェクトとは？**

経済学における家計研究では、家計統計が重要な基盤となっていますが、近年は調査頻度・透明性・記録精度の課題も指摘されています。RICHプロジェクトは、家計管理アプリの自動収集データを活用することで、これらの課題に対応した新しい家計収支データの構築を目指しています。家計管理アプリを通じたデータ収集では、銀行口座やカード利用の記録を連携して把握でき、従来より細かい消費行動分析が可能になります。これにより、消費行動や家計分析の高度化、家計行動の科学的分析の発展に貢献します。

**調査主体**

調査主体は、京都大学経済研究所・先端政策分析研究センター（CAPS）です。RICHプロジェクトは、科学研究費補助金などの助成を受けて進められる学術プロジェクトで、マネーツリー株式会社協力のもと、マネーサービス（Moneytree）利用者のうち参加希望者を対象に実施しています。なお、マネーサービス株式会社にはユーザーへの告知などで協力いただくもので、本人の承諾なしにデータの受取などが発生することはありません。

**連絡先**

RICHプロジェクトにご連絡のある方、調査対象の方で調査内容やデータ利用に関するご質問がある場合は、RICHプロジェクト事務局（rich@kykytree.ac.jp）までご連絡ください。

## 気になるポイント：個人情報・データ連携の扱い

安心して参加いただけるよう、主要な確認事項を整理します。

### 個人情報の取り扱い

- 研究利用の範囲は同意取得時に明示
- データは**匿名化・集計処理**して分析
- 個人を特定する形での公開は行わない

### 同意撤回・退会について

- いつでも参加を取りやめることができる
- 退会後は新たなデータ収集を停止
- 退会時点までのデータの扱いは規約に従う

### Moneytree とのデータ連携範囲

- 銀行口座・クレジットカード・証券口座の取引履歴
- 口座へのログイン・操作権限は付与しない（参照のみ）
- 現金取引はカバー範囲外

### データの利用

- 学術的分析以外には利用しない
- 研究者以外には提供しない
- 個人を特定するための分析はしない

参加前に十分ご確認ください、ぜひご参加ください

# 本日のまとめ

## ① 日々の行動にライフサイクル理論の視点を！

消費水準を安定させることが合理的。「今だけ我慢」より、人生全体で無理のない消費設計を。

## ② 消費の計算式

$$\text{消費} = \text{収入} - \text{資産の変化}$$

収入と資産残高がわかれば消費が推定できる。積み上げは不要。

## ③ 家計簿アプリの活用

記録の負担を減らし、家計管理を継続しやすく。

## ④ RICH プロジェクトへの参加

研究にも貢献しながら、自分の家計も見える化できる。

## RICH プロジェクトの情報 ([rich.kier.kyoto-u.ac.jp](http://rich.kier.kyoto-u.ac.jp))

- 詳細情報・参加方法は Web サイトで公開中

### 問い合わせ先

京都大学 CAPS  
RICH プロジェクト事務局  
[rich.kier.kyoto-u.ac.jp](http://rich.kier.kyoto-u.ac.jp)

## 謝礼

- 参加・継続に応じた謝礼（詳細は資料参照）
- Amazon ギフトコードとしてメール送付

**関心がある方はぜひご検討下さい！  
ご参加お待ちしております。**