



毎日がスッキリ快適になる
「人生ムダ消し」術

大人の「人間関係リセット」

財布に穴を開けていたのは

教えてくれたのは



有田宏美さん

一般社団法人NTSセラピーカウンセリングセンター長。NPO法人女性自立の会理事長。これまでに8千人を超えるカウンセリングを行い「女性の家計と心の立て直し」を支援。

ふくらむ出費は断れない人間関係が原因!
「本当は気が進まない人とのランチに毎週千円かかったとします。たった千円でも断らなければ1カ月で4千円、年間だと5万円近い出費にお付き合い費はあなとれません」と、女性自立の会理事長の有田宏美さん。有田さんの元に借金の相談に訪れる女性のほぼ全員が、人間関係にも問題を抱えているそう。右ページのような出費に悩む人も、多いはず。「断れない人間関係を放っておくと、お金で苦勞しがちに。実際に手取り16万円の女性が友人に誘われて断りきれず、生命保険料を毎月6万円以上支払っていたケースがありました。こじらせると、トラブルにもなりかねません」
そうならないためにも、お付き合いは定期的に見直すことが大切!
「まずは1週間分のレシートをチェックし、そのお金を使ったお付き合いは大切か、不必要だと思うのか、自分に問いかけてみて。チリも積もれば大金。そのお金が、家族旅行に行ったり、おいしいものを食べたりする幸せに変わるかもしれませんよ」

ムダな「お付き合い費」をチェック!

1週間分のレシートを見直しましょう



1週間分のレシートを広げ、その中から「これは高かったな」「別に必要なかったかも」などと違和感のある出費に、色ペンで線を引いて。その総額がいくらだったか、算出してみましょう。

たとえば…

- 無駄に高いランチ代
- 誘われて買ったサブリ代
- 友人とノリで買った高級食材
- ランチ後のお茶代

その人間関係、ホントに必要ですか?

線を引いたお金を使ったシーンを思い返し、その出費にまつわる人間関係が必要か、リセットしたいのか、落ち着いて考えてみましょう。

あなたは大丈夫?

モヤモヤ人間関係でお金を損するタイプ

見栄を張りがち

「お金がない」と正直に言えず、周囲に合わせて高級なブランド品や食材などを買ってしまう人は、危険な傾向にあります。また、「夫の言いなりと思われたくないから」と、つい人と一緒にいるときに衝動的な買い物をしてしまう人もいます。不要な出費をしまいそうな場合は、勇気を出して断って!

他人のことが気になる

フェイスブックやインスタグラムなど、SNSで見る他人の素敵な暮らしぶりを見て、憧れを抱くと共に劣等感を覚えている人も要注意。トレンドのお店に足を運んだり、豪華な食卓を演出したり……。他人と同じように充実した生活をしていると思われたいために、何かと余計にお金が消えていきます。

友だちが少ないとダメと思っている

「友達が少ない自分は、価値がない」と、友達の数をいつも気にしている人は要注意。心のより所を失いたくないという思いが働いてしまうため、自分の都合よりも相手の誘いを優先してしまいがち。本当は行きたくない時でも誘いを断れないことが多いので、余計な出費がかさんでしまいます。

もめごとが嫌い

「お世話になった人との人間関係を悪化させたくない」、「悪く言われたくない」など、自分の気持ちよりも相手の気持ちを先読みして、物事を穏便に済ませたがる人はご用心を。手元のお金を考えず、ここで贈り物さえ送っておけばいいからと、お金で解決しようとしてしまい、思わぬ出費に見舞われやすいです。

ムダな「お付き合い費」だった!

テクでお金がどんどん貯まる!

友達に合わせて背伸びして買ったブランドのバッグ。

¥20,000

「ちょっと高めの産院つながりで知り合ったママ友仲間は、みんなリーダー的な人の言いなり。買い物もおそろいばかり!」(M・Mさん 39歳)。ホントは欲しくないのに見栄をはると、思わぬ出費に……。



こんな「お付き合い費」で悩んでませんか?

子どものため…と
思うと断れない
ママ友とのお茶代。

¥1,000

「気の合わないママと同席になって、どうでもいい話を2~3時間した後は、あぁムダな時間とお金を使ったなど、どっと疲れます」(T・Kさん 49歳)。お迎えのたびにお茶…のスパイラルに悩む読者が多いよう。

食べても疲れる
高校の同級生との話の合わないランチ会。

¥1,500

「かつては気が合っていたけど、歳をとって話が合わなくなった仲間。義務のように数カ月に一回ランチ会があり、お金もかかるし疲れます」(M・Yさん 39歳)。付き合いが長い人ほど断りづらく、不満が蓄積。

何回やるの?
職場での半強制的な飲み会。

¥4,000

「仲がよい人同士のランチなら楽しみなのですが、強制参加の食事はとても気が重い。特に夜となると、お金も帰宅時間も不満なことばかり」(N・Sさん 40歳)。職場の空気を乱したくないと、断れない人が多数。

知人に勧誘されて
買ってしまった
高額の補整下着。

¥20,000

「近所のスポーツクラブに通っている時に友人になった人がいたのですが、その人が作っている補整下着などを購入させられました」(Y・Uさん 40歳)など、強く勧誘されて断れず、大きな出費を経験した人も!

ずるずるくり返す
ご近所さんとの
お裾分け&お返し。

¥1,000

モノのやり取りはもちろん、「帰り道にばったり会うと、必ずお茶や夕飯に誘われてしまい、お返しが面倒」(H・Tさん 49歳)などの声が。ご近所さんとは円滑にやっていきたいけど、距離感が難しい!

このお金、人間関係の見直しで減らしましょう!

どうしたらいい?

モヤモヤ人間関係をリセットするヒント

心得1 縁を「切る」のではなく「休む」

相手と別れた帰り道に気持ちがモヤモヤしたり、どっと疲れたりしたら、今は自分にとって必要のない人間関係と考えて。とはいえ数年後、何かの拍子に心から仲よくなる時期が訪れるかも。今は自分から誘わず、相手からの誘いは3回に1回は断るなど、徐々に距離をおいていきましょう。

心得2 「また今度ね」はNG

商品購入の勧誘など、相手の強引な誘いがある場合、ダラダラと引き延ばして相手に期待させる態度をとってはダメ。すぐに話題を変えるなど、興味が無いことをアピールしましょう。趣味や習いごと、夢中だなどと、毎日充実していることを伝えて、間接的に勧誘を断るのも効果的です。

心得3 SNSにふりまわされない

SNS上で充実した暮らしぶりをアピールしている人の中には、実は見栄のために無理やりアップしている人がいるかも。SNSでの他人の行動にとらわれすぎないように心がけましょう。自分と他人とは、金銭感覚も価値観も違うこと、そしてさまざまな違いがあつていいのだと受け止めて。

「友人」と「知人」の線引きをはっきりと

「相手の誘いを受けないと続かない関係は、友人関係ではありません」と前出の有田宏美さんはキッパリ。モヤモヤを抱えながら続けている関係があるなら、一度勇気を持ってリセットしてみてください。
「友人と知人をひとくくりに考えないこと。誰にでもいい顔をせず、今の自分にとって必要な相手かど

うかを踏まえ、しつかり線引きしましょう。誘いを断るなど、実際に行動に移すのは少し勇気のいることですが、時には毅然とした態度も必要です。この先もムダな出費を続けるより、そろそろ未来の自分の幸せを優先してあげましょう」
相手と一生涯の縁を切るなどと、大げさに構えなくてOK。ほどよい知人関係として、距離感を保つよう心がけてみて。

／ やってよかった! ／

読者の人間関係スッキリ体験

ランチタイムは一人になる日を作ります

パート仲間とのランチは、わざとお弁当を持って行って「ごめんね。今、ダイエット中だから外食控えて、一緒に行けないんだ〜」と言い、別行動する日を作るようにしました。完全にそのグループから脱退してはいませんが、毎回一緒だとお昼休みなのにちっとも休まらないので……。 (K・Eさん 45歳)

LINEの返信を遅らせてフェードアウト

習い事の仲間とは、はじめは楽しく習い事の話をしていたのですが、慣れてくると、集まれば愚痴やウワサ話ばかりになって辟易していました。そこで、LINEの返信はすぐせず、日にちを空けて返信するように。徐々に連絡がなくなりました。遠慮せずに距離をおくことは大事と実感。 (K・Sさん 40歳)

息子の学校のママ友と離れてスッキリ

息子の中学校時代のママ友は、高校にあがっても行事のたびにいちいち誘い合っては、一緒に行き一緒に帰り、帰りには必ずお茶! 人数が多くて10人近くになることも。行く時間をずらしたり、「帰りに寄るところがある」と言ったりして自然と離れるように。スッキリしました。 (Y・Oさん 56歳)

職場の飲み会は行く回数を決めています

現在の職場では月1くらいのペースで飲み会がありますが、時間的にも予算的にも毎回参加するのはキツイ……。正直に断り、年に1~2回の参加にさせてもらっています。嫌がられるどころか、参加した時はレアキャラとして、逆に優しく接してもらっている気が(笑)。 (E・Tさん 35歳)

お土産のやり取りをやめて良好な隣人関係を

ご近所さんとお土産のやり取りは、引越してきた当初はうれしかったのですが、回数がだんだん増えていくと金銭的にも負担に。思い切って「お気遣いなく」とやんわり断りました。それからモノのやり取りはなくなりましたが、つかず離れずの隣人関係を保っています。 (T・Mさん 50歳)

知人の怪しい誘いはキッパリ断ちました

しきりに投資をすすめてくる知人がいたのですが、ある日「私が代わりに投資してあげる」と言い、お金を預かるうとしてきました。これは怪しい! と思い、連絡をキッパリ断つことを決意。それから誘いはなくなりましたが、今思うと、かなり危なかったです……。 (S・Kさん 38歳)