

コロナ禍で出費が減少？

蓄えたお金を最大限に活用



新型コロナウイルス感染症がまん延するパンデミックの間、職場での人員削減や時短営業など、様々な問題により経済的に困窮し、ストレスを抱える人は少なくありません。暮らしに甚大な影響が出ている人もいるでしょう。今年、世界中で新たに8,800万～1億5千万人が極貧状態に陥ると予測されており、これらの人々が一日に消費できる金額は1.90米ドル以下になると推定されています。新たな極貧人口の82%は、中所得国で発生すると見られています¹。

一方で、億万長者と言われるような資産家以外にも、このパンデミック中に経済的利益を得た人々が多くいます。コロナ禍以前の収入を維持できた人達の中には、旅行や外食、その他の娯楽が制限される中で、事実、貯蓄を増やした人もいるはずです。

調査によれば、アメリカ、中国、イギリス、スペイン、フランス、ドイツ、およびイタリアの家庭では、**パンデミック中に2兆9,000億米ドルの追加貯蓄**が成されると推定されています²。

2021年1月の調査で、アメリカの一部の家庭では経済的状況が1年前に比べて良くなっているとの回答が得られており、その内訳は以下のとおりです³。

- 高所得層で**39%**
- 中所得層で**32%**
- 低所得層で**22%**

さらに一部の回答者は、パンデミック中に貯蓄を増やすことができたと答えています³。

- 高所得層で**32%**
- 中所得層で**22%**
- 低所得層で**16%**

デロイトの調査によると、**調査対象国のほぼすべての回答者が、今後しばらくは節約をする予定である**ことがわかりました。インドでは、調査中最も高い43%の回答者が、さらに節約して貯蓄をする計画であると回答しています⁴。

運良く、ここ1年間にこれまで以上に貯蓄を増やせたという方は、次のようないくつかの簡単なヒントを参考に、その貯蓄を最大限に活用することができます。

緊急時用の資金を確保しておく。 今回のパンデミックのような状況は、予期せぬ事態が発生した時のための準備の大切さを、私達に思い出させてくれます。現在、数か月間暮らしていけるだけの資金の用意が無い方は、今がその準備をするチャンスです。そうしておけば、車の修理代や高額な医療費、その他予期せぬ出費が発生した時にも慌てることがなくなります⁵。

借金を返済する。 借金やローンがあるという方は、今が絶好の返済の時です。最低支払額よりも多い金額を返済しましょう。ローンの支払いに優先順位を付けるには2通りの方法があります。一つ目は、金利が最も高い順に返済する方法です。二つ目はスノーボール方式と呼ばれる、少額のローンを優先して支払っていく方法で、返済完了の実感をすぐに味わえるやり方です。より高い金利のローンを先に返済すれば、全体的にはお金の節約につながります⁶。

大きな買い物のために蓄える。 近い将来発生する可能性のある大きな出費を考えてみましょう。住宅の購入資金、新車の購入、子供の大学入学のための資金など、それぞれの目標に合わせて、別々の預金口座を作っておきましょう。また、今後の収入から各口座に毎月一定額が入金されるように設定します。これは、お使いの金融機関で簡単に手続きできます⁵。そして、いざその大きな買い物をする段になってローンが必要になったら、必ずいくつかのオプションを比較してから決めるようにしましょう。少なくとも3つのローン会社から見積りを取り、最も低い金利でローンを組みます⁶。

退職後の生活に重点を置く。 今、余分なお金がある場合は、退職後のための貯金にそれを加えておくべきです。今のうちに賢い計画を立てておけば、それが将来の快適な生活につながります。

お金の使い道に優先順位をつける。 コロナ禍が終息に近づき、ワクチンが広く普及し、自分の好きなことが安全に行えるようになったら、自分にとって何が本当に大切かをよく考えてみましょう。自分のお金を費やしたいのは休暇だろうか？それともレストランでの食事？あるいは思う存分ショッピングをすることだろうか？自分にとって何が一番大事なのか、それを決められるのはあなただけです。じっくり時間をかけて考えてみましょう。

他の人を助ける。 前に述べたように、コロナ禍によって、あなたの住む地域で、そして世界中で多くの人々が経済的困難に陥っています。このような環境の中で、金銭的寄付はこれまで以上に重要になっています。しかし、寄付する前にその慈善団体について必ず調べることが大切です。自然災害や、コロナ禍のような災いが生じた時には、他者を思いやって寄付をする人々を、偽の慈善団体が利用しようとするところがあるからです。

自分のお金の使い道を考える時は、今、そして将来、自分にとって一番大切なことは何かを考えるようにしましょう。

1. The World Bank. COVID-19 to add as many as 150 million extreme poor by 2021. [worldbank.org/en/news/press-release/2020/10/07/covid-19-to-add-as-many-as-150-million-extreme-poor-by-2021](https://www.worldbank.org/en/news/press-release/2020/10/07/covid-19-to-add-as-many-as-150-million-extreme-poor-by-2021). Last reviewed October 7, 2020. Accessed April 28, 2021.
2. Bloomberg. Consumers saved \$2.9 trillion during the pandemic. Their money will drive the global recovery. [bloomberg.com/news/articles/2021-03-03/global-economic-recovery-will-be-driven-by-2-9-trillion-that-consumers-saved](https://www.bloomberg.com/news/articles/2021-03-03/global-economic-recovery-will-be-driven-by-2-9-trillion-that-consumers-saved). Last reviewed March 2, 2021. Accessed April 28, 2021.
3. Pew Research Center. A year into the pandemic, long-term financial impact weighs heavily on many Americans. [pewresearch.org/social-trends/2021/03/05/a-year-into-the-pandemic-long-term-financial-impact-weighs-heavily-on-many-americans/](https://www.pewresearch.org/social-trends/2021/03/05/a-year-into-the-pandemic-long-term-financial-impact-weighs-heavily-on-many-americans/). Last reviewed March 5, 2021. Accessed April 28, 2021.
4. Deloitte. Deloitte state of the consumer tracker: Establishing the road to a global consumer recovery in the era of COVID-19. [deloitte.com/global/en/insights/industry/retail-distribution/consumer-behavior-trends-state-of-the-consumer-tracker.html](https://www.deloitte.com/global/en/insights/industry/retail-distribution/consumer-behavior-trends-state-of-the-consumer-tracker.html). Survey date April 28, 2021. Accessed May 7, 2021.
5. Consumer Financial Protection Bureau. Get money smart: 25 tips to improve your financial well-being. [consumerfinance.gov/about-us/blog/get-money-smart-25-tips-improve-your-financial-well-being/](https://www.consumerfinance.gov/about-us/blog/get-money-smart-25-tips-improve-your-financial-well-being/). Last reviewed October 24, 2019. Accessed April 28, 2021.
6. Consumer Financial Protection Bureau. How to reduce your debt. [consumerfinance.gov/about-us/blog/how-reduce-your-debt/](https://www.consumerfinance.gov/about-us/blog/how-reduce-your-debt/). Last reviewed July 16, 2019. Accessed April 28, 2021.
7. Federal Trade Commission. How to donate wisely and avoid charity scams. [consumer.ftc.gov/features/how-donate-wisely-and-avoid-charity-scams](https://www.consumer.ftc.gov/features/how-donate-wisely-and-avoid-charity-scams). Accessed April 28, 2021.

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合、米国内の場合は911に、米国外にお住まいの場合は該当地域の緊急通報番号に連絡するか、または最寄りの緊急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネント、特に16歳未満のご家族の方を対象としたサービスは、一部の地域ではご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。従業員支援プログラム（EAP）のサービス提供者の経験および教育のレベルは、契約要件またはその国の規制要件により異なります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。