**金銭面でのストレス**

金銭面でのストレスを改善するための方法を紹介します。

ファイナンシャルヘルス（金銭面での健康）は、人間の全般的なウェルビーイングを構成する重要な要素です。ファイナンシャルヘルス（金銭面での健康）は、人間の全般的なウェルビーイングを構成する重要な要素です。中には「良い」ストレスもあり、健康的な量であれば、病気から身を守り、回復力を高め、危険を回避するために生存本能を刺激して行動を起こすといった効果がありますが、継続的なストレスは健康に悪影響を及ぼします。

「悪い」ストレスを受けると、頭痛や筋肉の緊張、胸痛、消化不良、疲労感などの身体的な不調を感じるだけでなく、悲しみ、苛立ち、やる気のなさ、怒りなどの心の健康にも影響が及ぼされます。金銭面でのストレスが続くと慢性化し、高血圧や心臓病、肥満、糖尿病、うつ病、不安症などの深刻な健康状態につながる恐れもあります。

個人の状況を問わず、家族や友人、医療従事者、ファイナンシャルカウンセラーなど、信頼の置ける人に相談しましょう。金銭面でのストレスを軽減するために何らかの手段を講じ、金銭面での健康・幸福に向けて取り組むことも大切です。状況は人によってそれぞれ異なりますが、ここでは金銭面の管理をより効果的に行うための方法をいくつかご紹介します。

**全体的なストレスを減らす**

「自分を大切にすることは、人生すべてにおける重要な要素のひとつである」。聞いたことがある方もいるかもしれませんが、これはいつまでも真実であり続ける言葉です。定期的な運動、健康的な食事、十分な睡眠、リラックスの時間、人とのつながり、感謝の気持ちを行動で示す、外に出かける。これらはすべて、ストレス対策に役立つものです。しかも、どれもお金がかかりません。散歩もストレス解消に有効です。ジャンクフードを健康的な食べ物に置き換える、公園に静かに座る、読書なども効果的です。大切なのは、心身に積極的に栄養を補給することです。

**お金に対する捉え方を考える**

世界中のさまざまな文化において、お金や個人の経済状況について話すことは、それが良いことであれ悪いことであれ、タブー視されています。金銭に対する感情は、お金を持っていること、あるいは十分に持っていないことの罪悪感や恥ずかしさ、常にお金を稼ぎ、やりくりしなければならないという苦労からくる疲れ、財政面での目標を達成したときの喜びなど、個人によって大きく異なります。

お金に対して自分がどのような捉え方や見方をしているのか理解することで、お金との関係をより意識するようになり、ひいては自分の行動をさらに上手くコントロールできるようになります。あなたの経歴や現在の状況が、お金に対する感情面での捉え方に必ずしも直結しているわけではありません。重要なのは、優先順位や義務、絶対に必要なニーズを踏まえて自分の行動を現実的に把握できるよう、お金と自分との関係を知ることです。

そのためには、お金の出入りをきちんと把握する必要があり、これにより、収支の相関関係を明らかにすることができます。たとえば、普段は厳しい予算でやりくりしているが、たまには身の丈以上の贅沢をしたいと思ったとき、その理由、そしてどんな時にそうなるのかを考えてみてください。友人がせっかく訪ねて来てくれたのに、外食する余裕がないと恥ずかしくて言えないときでしょうか。子供を失望させたくないという思いから、本当は高くて買えないような新しいおもちゃや遊びを与えるときでしょうか。それとも何か別のときでしょうか。よく考えてみましょう。

**正確に計算する**

請求書や負債など経常的な支払いを含めて、収入源と財務上の責務をすべて書き出します。また、支出も明確にします。記録があれば、それを元に使途を追跡することができます。記録をつけていない場合は、今からでも始めてください。不要と言ってもいいような物にお金を使っていることにすぐに気が付くでしょう。

栄養価の高い食事、手頃な価格の住居、気候に合った衣類、保険や薬（住んでいる地域によって異なります）などの必要経費を含めた予算を作成し、必要経費と実際の支出額を比較します。問題のあるエリアを特定し、削減または縮小できる不要な経費はないか判断します。塵も積もれば山となることを忘れないでください。

また、必要経費を抑えたり、収入を増やす方法がないかについても検討してみましょう。たとえば、複数のクレジットカードを持っている場合、最も利息の低いものに一本化し、残りのカードは処分することを検討してみてください。現在の仕事に不満がある場合は、昇進を目指してこれからも努力するか、もっと高収入の新しい職を見つけるべきか考えてみましょう。売却できる価値のあるものはないかも確認してください。お子さんが乗らなくなった自転車など、もう間違いなく必要ないものや、買い替える必要もないものがあるかもしれません。

**節約を心がける**

話を単純化しすぎに聞こえるかもしれませんが、基本的に、自分の経済力の範囲内でやりくりする決断をすれば、経済的な安定がもたらされます。多くの人にとって、この決断は容易なものではありません。

今のやり方をさまざまな方法で変えることで、支出や定期的に発生する出費を抑えられるかもしれません。まずは、健康やウェルネスに影響を与えにくい生活面から始めるのが理想的です。住んでいる場所や資金にもよりますが、今よりもダウンサイズした家を借りる・購入する、自動車を所有したりレンタカーを利用したりせず、公共交通機関を使用したり歩く、朝カフェに行くのをやめて自宅でコーヒーを淹れる、スマートフォンは故障するまで使用し、自動アップデートを行うなどさまざまな方法があります。

家族と同居している場合は、節約する必要性とその理由を説明しましょう。お子さんがいる場合は、今の状況を説明することで、お金の仕組みを理解し、金銭面で楽観視してはいけないことを伝える学びの場にもなります。

**不測の状況に備える**

先ほども述べたように、お住いの場所にもよりますが、あなたやあなたのパートナーが失業したり、健康問題に直面した場合などに、必要経費をまかなえるだけの貯蓄があるかどうか考えてみてください。ファイナンシャルカウンセラーは、不測の状況に備えて、少なくとも3か月分の貯蓄を確保しておくことを推奨しています。

バランスシートの財務状態が健全であれば、それを維持するためにも、万が一に備えて資金を蓄えておく必要があります。健全でない場合は、これを目標に取り組んでください。

**焦らず目標に向かって取り組む**

収支のバランスが取れていないように見えても、焦らないことが大切です。自分やパートナーを責めても、何のプラスにもなりません。過去を変えることはできませんが、お金の使い方についてきちんと計画を立て、それを実行することで、これからはより上手くコントロールできるようになります。また、財務的な目標はあくまで達成可能なものにしましょう。借金の返済や、手元資金の確保は簡単にできるものではありませんが、多くの人が、長い期間をかけ、より経済的に健全な生活に向けて取り組んでいます。

**メンタルヘルスを考慮する**

金銭的なストレスと心の健康には強い関連性があります。心の病は、その人の考え方や感じ方、行動に影響を与えます。心の病を抱えている人は、仕事を見つけたり、続けたり、十分な収入を得たり、金銭管理をすることが難しくなるため、財政的に困難な状況に陥る可能性が高くなります。

逆に、金銭面でのストレスを抱えている人は、前述のように精神的な悩みを抱えやすいと言われています。

精神的な病は治療が可能です。 また、皆さんが思われている以上に一般的なものです。世界中で実に8人に1人が精神疾患を抱えていると推定されています。1 あなたがメンタルヘルスの問題や病に直面しているかもしれないと思ったら、医療従事者や地域の支援団体、その他の有資格の専門家に支援を求めてください。

**出典**

世界保健機関（WHO）、「Mental disorders」、<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>、2023年2月1日アクセス。

アメリカ心理学会、「Speaking of Psychology:The stress of money」、<https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/financial-stress>、2023年2月1日アクセス

HelpGuide、「Coping with Financial Stress」、<https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm>、2023年2月1日アクセス

メイヨー・クリニック、「Healthy Lifestyle Stress management」、<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>、2023年2月1日アクセス

Mind.org、「The link between money and mental health」、<https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/money-and-mental-health/the-link-between-money-and-mental-health/>、2023年2月1日アクセス

Money and Mental Health Policy Institute、「The Facts:What you need to know」、[https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/#](https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/)、2023年2月1日アクセス

NAMI、「Mental health conditions」、[https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions#:~:text=A%20mental%20illness%20is%20a,ability%20to%20relate%20to%20others](https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions%22%20%5Cl%20%22%3A~%3Atext%3DA%20mental%20illness%20is%20a%2Cability%20to%20relate%20to%20others)。2023年2月1日アクセス

PLOS One、「Financial stress and depression in adults:A systematic review」、<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0264041>、2023年2月1日アクセス

オーストラリア準備銀行、「New measures of financial stress from non-traditional data」、<https://www.rba.gov.au/publications/bulletin/2022/dec/new-measures-of-financial-stress-from-non-traditional-data.html>、2023年2月1日アクセス

世界銀行、「The Global Findex Database 2021 survey headline findings on financial wellbeing」、<https://www.worldbank.org/en/publication/globalfindex/brief/the-global-findex-database-2021-chapter-3-financial-resilience> Accessed February 1, 2023