

<サブスク時代の家計管理～見えないうちに広がる負担>

FPネットワーク神奈川会員 橋本 健一

近年になり月額定期契約サービス（サブスク）は、動画配信や音楽ストリーミング、食材の宅配といったことまで広がり、生活に欠かせない存在となってきました。その利用金額は500円以内の少額サービスから、月に数千円もするものまでさまざまです。

特に、少額サービスは手軽に始められるため、敷居の低さが魅力です。だからこそ気が付かないうちに支払いが積み重なって家計を圧迫してしまうこともあるでしょう。

■手軽さこそがサブスクの落とし穴

サブスクを契約する一番のメリットは必要なときにすぐ利用でき、不要になれば解約すれば良い柔軟性です。例えば、動画配信なら、気になる映画やドラマがあったときに、映画館やレンタルショップに出向かなくとも家で今すぐに観ることができます。また、音楽ストリーミングなら膨大な量の音楽を低額で楽しめるので、コスト面ではCDで集めるよりも割安になります。

しかし、いくら割安さがメリットだとしても、安易な契約は出費の増加につながります。例えば月額500円のサービスでも、10種類あれば合計で月の出費は5,000円にもなってしまいます。

■「使っていないのに料金は発生」解約忘れに注意

サブスクは月額であるため使い倒すほどコストパフォーマンスがあがる一方で、まったく使わなくとも、月の出費は変わりません。使わなくなった段階で解約すれば問題ないですが、「いつか使うかも」「手続きが面倒くさい」と解約を先延ばしにしてしまうと浪費に繋がっていきます。

また自分でも把握できないほど多くのサービスを利用していると、契約していたことすら忘れてしまうこともあるかもしれません。やはり、使っていないサービスに延々とお金だけを支払うことになるため、家計の無駄遣いに繋がっていきます。

■不要なサブスク解約で家計を節約

浪費しないサブスク利用のために、重要なのが契約内容の把握と定期的な見直しです。どうしたらいいのか段階を踏んで考えていきましょう。

まず必要なのが、自分が現在どんなサービスを利用して、毎月いくら支払っているかの「現状を把握」することです。手間に感じるかもしれませんが、大切なのは実際に契約しているサービスをリストとして書き出してみることです。その結果として毎月の支払いが一目瞭然になるだけでなく、似たようなサービスの重複など思わぬ負担に気が付くはずですよ。

次に、各サービスの利用頻度や満足度を評価し、自分のなかでどれだけ優先度が高いかを判断します。似た内容で料金が安いサービスがあれば乗り換えを検討しても良いかもしれません。そうした作業を一度だけでなく、ライフスタイルの変化にあわせて定期的に続けていく必要があります。

■サブスクと上手に付き合うために

サブスクは適切に使えば生活の質をあげることができますが、付き合いかたを間違えてしまうと負担が増えてしまいます。まず契約をするまえに、「本当に必要か」「ちゃんと使い続けられるか」「価値は見合っているか」といったことを自問すれば、不要なサービスへの契約は避けられます。

そのうえで見直しを続けることが、サブスクとの適度な距離感にもっとも必要なことだといえるでしょう。生活と支出のバランスを守って、心にゆとりのある暮らしを手に入れたいものです。