

金 · 錢

只要收拾
存摺、冰箱和另一半，
錢會自然
流向你

整 · 理

筆記女王 Ada、整理達人 & 《零雜物》作者 Phyllis

知名財經暢銷作家 施昇輝 推薦

皮夾總是鼓鼓的、擁有好幾個銀行帳戶、冰箱永遠是滿的……
其實你不是沒有錢，只是錢到處散落，所以才會看不見。
曾經失業、生病、為錢所苦差點吃土，
卻成功改善 3500 個以上家庭財務狀況的日本人氣理財顧問，
首次公開讓你的生活從此翻轉的金錢整理計畫！



先覺出版

市居愛 著 — 林詠純 譯

作者簡介

市居愛

日本人氣理財顧問，至今為止已輔導超過3500位主婦，成功改善這些家庭的財務狀況。

1976年出生於神奈川縣。2個孩子的母親，婦女生活輔導顧問公司mother me負責人。31歲時因育兒與工作的壓力導致健康狀態下滑，引發梅尼爾氏症（天氣一冷就天旋地轉，且會出現眩暈、耳鳴和低頻聽障等症狀）。同一時間，先生的公司受金融海嘯影響而破產，體驗到夫妻都沒有工作又帶著孩子的恐懼。

在看不見未來的不安中，發現透過整理「金錢的通道」，就能自然減少不必要的浪費，累積財富。後來確立了自己的方法論，開始把這個方法告訴周遭的人，使越來越多人學會如何在理財前懂得「金錢整理」，消除對未來的不安，並博得好評。由於懷著「打造一個任何人都能兼顧育兒、家事與實現夢想的世界」的理想，創設mother me，展開解決家庭主婦金錢煩惱的顧問與創業支援諮詢活動。

譯者簡介

林詠純

台灣大學物理系、地質系雙學士，日本九州大學藝術工學府碩士，現為專職日文譯者。在翻譯此書期間也照作者介紹的方式試著整理冰箱，發現其實丟掉過期食物感覺還滿好的，因為冰箱裡冰著一堆早已不能吃的東西，無形中對自己也是壓力。

譯有《一天付36萬去幫他提公事包，為什麼大家搶著做？》《杜拉克過時了，然後呢？：貼近時代脈動的管理學》《霸氣：孫正義衝向未來的領導學》等書。

金 · 錢

只要收拾
存摺、冰箱和另一半，
錢會自然
流向你

整 · 理

市居愛 著 林詠純——譯



• 本書未標示幣值之金額，
皆以台幣兌日圓約一：〇・二八之匯率，
換算爲新台幣。

目錄

〈推薦序〉不起眼之處，常有想不到的財富／施昇輝

0 1 1

〈推薦序〉零雜物後，啟動金錢整理／Phyllis

0 1 5

序章

金錢有「通道」

0 1 9

• 金錢「通道」雜亂無章，難怪沒錢

• 漏財，是指什麼樣的狀態？

• 留意「通道」而不是「存款餘額」

• 亂糟糟的皮夾與搞不清餘額的存摺

• 除了賺錢之外，金錢整理更重要

• 懂金錢整理，數學白痴也能超有錢

第1章

整理皮夾——

皮夾反映你的心

037

- 「今天」的皮夾創造「未來」的存款
- 厚厚的皮夾，到底都裝些什麼？
- 皮夾只放五張卡
- 皮夾是危險場所？
- 皮夾變亂的徵兆
- 小鈔放在前面會破財
- 請不要輕視零錢
- 確定卡片與錢幣的固定位置
- 整理皮夾後，吉田太太的改變

第2章

整理存摺——一人一本就好

071

- 你有幾本存摺？

- 讓存錢變簡單的存摺管理七守則

- 整理存摺後，松本小姐的改變

第3章

整理冰箱——

透過一週採買清單減少伙食費

097

- 讓伙食費大幅減少的方法

- 金錢會在冰箱中腐壞

- 自然降低伙食費的五步驟

• 整理冰箱後，藤本太太的改變

第4章

整理記事本——

寫下三件事，就存得了錢

• 就算勤記帳，也存不了錢

• 記事本是「金錢的預言書」

• 寫下三件事，就能整理記事本

• 寫下「領錢的日子」

• 寫下每個月的特殊花費預算

• 整理記事本後，齊藤小姐的改變

第5章

整理負債——

七天內一口氣整理好

135

- 每個月零零總總的扣款
- 整理「看不見的花費」
- 利息的真面目
- 戰勝負債的兩種障礙
- 房貸利率一旦決定就不能改變？
- 貸款還剩多少？
- 成功減少房貸，怎麼辦到？
- 與銀行協商的技巧
- 現在立刻取消「循環信用」

• 「保險」也會成為負債？

• 你有徹底檢查過帳單嗎？

• 整理負債後，加納太太的改變

第6章

整理住家——

越住越有錢的三法則

• 家裡亂七八糟，難怪破財

• 掌握三大法則，就能打造聚財的家

• 逛賣場時的心理活動

• 不節約，也能減少水電費的方法

• 整理住家後，佐藤太太的改變

第7章

整理老公——

他花錢的「原因」是什麼？

191

• 氣死人……老公又亂花錢了！

• 如果夫妻的金錢觀不同……

• 想用金錢換取的價值，因人而異

• 讓老公開始存錢的「一句話」

• 整理老公後，田邊太太的改變

後記 整理金錢，就是整理人生

205

〈推薦序〉

不起眼之處，常有想不到的財富

施昇輝

在這個「薪資凍漲，物價飛漲」的年代，除非你投資理財非常順利，否則還是要從降低物欲，節省開銷著手。這本書最有趣的地方，不是在教你「節省」，而是教你透過「整理」，可以再找出一些放在不起眼的地方，因此你幾乎已經忘記它存在的錢。

很多不起眼的地方，是因為它散落各地，或是視而不見。

前者就像很多人都有很多本存摺，但真正常用的卻沒幾本。那些很少動用的存摺裡的錢，或許加一加就有好幾千、好幾萬元。後者就像放在桶子裡的硬幣，倒出來說不定也有讓人驚喜的數額。

對於前者，我和作者的做法一樣，就是把不用的存摺通通領光結清；對

於後者，我喜歡把它們拿去加值捷運悠遊卡，或是去附近購物，盡量帶硬幣出門。

不過，請千萬不要把整理出來的這些錢都當做意外之財，然後隨便把它花掉。

另一個不起眼的地方是發生在「每天只要XX元」的廣告中，比如買保險、參加會員，以及任何的綁約交易，結果買了重複的保險、買了根本參加不了幾次的會員資格，或是買了很多用不到的功能。這些都是比較大的花費，我們卻迷失在看起來不多的每日平均金額上。

「積少成多」原本是指「儲蓄」，其實何嘗不能同時用在「消費」上？

有些東西雖然看起來不是錢，卻是多餘的，拿出來用，可以省錢，例如冰箱裡放了很久的食物。

或是例如家裡已經不用、以及那些買了卻從來都沒用過的東西，把它上網賣掉，可以變現一些錢。

對於一向追求簡單生活的我來說，這是一本讀來莞爾，又心有戚戚焉的好書。

我曾說理財有三部曲，分別是存錢、投資，和花錢。但這本書的作者提醒我還有一件該好好做的事，就是「找錢」。

從哪裡下手呢？就從每一個不起眼的地方開始吧！

（本文作者為樂活投資達人、理財暢銷作家）

〈推薦序〉

零雜物後，啟動金錢整理

Phyllis

我家從二〇一一年起，就已邁入「零雜物」的境界。

老實說，除了一些必須汰舊換新的衣物、不小心放到過期的調味品，和缺乏保存價值的書報雜誌之外，能整理的東西十分有限。不過在抽屜深處，一直有盒讓我提不起勁去處理的東西。

以前還是上班族時，每次換工作總會多出一個薪資轉帳戶頭。久而久之，各色存摺累積了有十幾本，但因為不太占位置，我也就拖拖拉拉地沒去理會。讀完書稿後，我立刻想起這疊十幾年沒刷過的舊存摺，而且打算一鼓作氣地著手減量。

我先打了一輪客服電話，確認中華商銀變成了匯豐，慶豐變成了元大，