

SURPLUS BOOKS — READER BONUS

わが家のGDP外資産 棚卸しシート

家計簿に載らない豊かさを 書き出す8の質問

書籍『国家の帳簿——GDPがあなたの豊かさを数え損ねる理由』読者特典。本書の各章で見た「国家の帳簿の数え漏れ」を、あなたの家計簿に当てはめて棚卸しする質問集です。合計点は出ません。「うちはすでに黒字」も正式な結果です。

このワークシートの使い方

本書の結論は「数字を疑うのではなく、数字の守備範囲を知る」でした。このシートも同じ精神で設計してあります。取り組む前に、3つだけ思い出してください。

3つの原則

1. 帳簿は責めない——家計簿が数え損ねるのは、あなたの記帳ミスではなく帳簿という道具の仕様です。
2. 合計点を出さない——8問の答えは足し合わせない。余剰は種類ごとに別々のまま眺める。
3. 「すでに黒字」は正式な結果——書き出した結果「うちは十分豊かだ」と分かったら、そこで閉じてよい。

最初の質問だけは、順番が決まっています。**Q0から始めてください**。あとの質問は、気になる章のものから自由に。全部埋める必要はありません。

Q0 —— ズレの主訴（最初に必ず）

家計簿や給与明細の数字と、暮らしの実感が「ズレている」と感じるのはどこですか？

数字ほど貧しくない気がする／数字ほど豊かでない気がする——どちらの方向でも。自分の言葉で。

Q1 ―― 第1章 消費者余剰

「もし無くなったら、大金を払ってでも取り戻すもの」を3つ挙げてください。

それぞれに、いま実際に払っている金額も書く。差額があなたの受け取っている余剰です。

本書の知見: 王様が国を売ってでも欲しかった抗生物質は、いま数百円。留保価格－実売価格＝消費者余剰は、家計簿のどこにも載らない（第1章）。

無くなったら困るもの

取り戻すなら払える額

いま払っている額

Q2 ―― 第2章 無料の財

毎日使っている無料サービスに、値付けをしてみてください。

検索・地図・動画・SNS・メッセージ……「1ヶ月使えなくなるなら、いくら欲しいか」で。

本書の知見: 13カ国4万人の実験で、検索エンジン1年分の価値は数十万円規模。すべて0円でGDPに記録されている（第2章）。

Q3 ―― 第3章 見えない生産性

この1年で「明らかに速くなった」作業を1つ挙げてください。

AI・アプリ・家電、何でも。浮いた時間は月に何時間分ですか。その時間はいま、何に流れていますか。

本書の知見: 短縮された時間と減ったストレスに、GDPは値札をつけられない。AI経済は統計に映らないまま年2,600%で膨らんでいる（第3章）。

Q4 ―― 第4章 果実の分け前

効率化で浮いたお金と時間の「分け前」は、家の中で誰に配られていますか？

時短家電・自動化・外注で浮いた分は、誰の余暇・誰の負担減になったか。偏っていないか。

本書の知見: ロボット税論争の本当の争点は「機械」ではなく「果実の分け前」だった。分配は自然に決まらず、設計するものだ（第4章）。

Q5 ―― 第5章 守りたい人生

「いまの自分の人生を守るためなら、5年前の自分より多く払うか」——答えと理由を書いてください。

イエスなら、この5年で人生の価値を上げたものは何ですか。ノーなら、何が削れましたか。

本書の知見: 人が人生を守るために払う額（VSL）の伸びは、GDPが映さない生活水準の改善を明かす。米国の生涯の豊かさは1940年から5倍超（第5章）。

Q6 ―― 第6章 言葉の感情指数

この1週間の自分のメッセージや投稿を見返してください。ポジティブな言葉とネガティブな言葉、どちらが多いですか？

家計簿にも給与明細にも映らない「気分の帳簿」。言葉はそれを漏らしています。

本書の知見: 200年分の本の言葉づかいは、GDPが最悪でなかった時代にこそ気分の底があったと証言した。帳簿と気分は乖離する（第6章）。

Q7 ―― 第7章 分母を替える

先月の支出から、「支出あたりの幸福」が最も高かったものと、最も低かったものを1つずつ挙げてください。

金額の大小ではなく「効率」で家計を見直すと、順位はどう変わりますか。

本書の知見: 分母を替えると順位は反転する。GDP大国は「資源あたりの幸福」で沈み、島国が首位に立つ。指標は分母の選び方で結論を作る（第7章）。

支出の中身	金額	得られた幸福（ひとこと）
効率 高		
効率 低		

Q8 ―― 第8章 「十分」の水準

「もっと多く」を目指しているものを1つ挙げ、「これで十分」の水準を数字で書いてみてください。

収入・広さ・フォロワー・売上……。上限を自分で決めない限り、量の最大化には終点がありません。

本書の知見: 「量の最大化」を突き詰めると、誰も幸福でない莫大な総量が勝ってしまう（忌まわしい結論）。どこで十分とするかは計算ではなく価値選択だ（第8章）。

棚卸しを終えたら

8つの答えを見返してください。そこに並んでいるのが、家計簿にもGDPにも載っていない、あなたの「帳簿外資産」の一覧です。

本書の結論を、もう一度

1. 数字は本物である——家計簿もGDPも嘘はつかない。ただ、守備範囲の外について何も語らないだけ。
2. 数え漏れにはパターンがある——値段がつかないもの、無料になったもの、市場の外にあるもの。
3. 帳簿の読み方を知る人は、帳簿に振り回されない——赤字の月にも、実感の帳簿は黒字かもしれない。

このシートは、数ヶ月おきにやり直すと変化が見えます。Q0のズレが小さくなっていたら、それはあなたが「数字の守備範囲」を使いこなし始めた証拠です。

本書のもとになった連載と最新記事は、Webメディア「**SURPLUS——見えない豊かさの経済学**」でお読みいただけます。シリーズ次巻『時間の財布——「1日24時間は平等」というウソ』も準備中です。

<https://www.meclogg.com/wellbeing/>