สารบัญ

บทนำ 11

บทที่
0

ชีวิตโลว์คอสต์
คืออะไร

- ชีวิตที่ไม่มีคำว่า “ต้องทำ” 19
- ลัทธิ “ทำงานหนักเพื่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี” 23
- กังวลว่าถ้ายังหางานทำไม่ได้ เงินเก็บจะร่อยหรอลง 26
- ไม่ไหลไปตามกลุ่มคนที่ทำตัวเลิศหรู 28
- เป็นตัวเราในแบบที่ชอบ 31

คอลัมน์ การใช้ชีวิตแบบ “แล้วแต่ดินฟ้าอากาศ” 36

SAMPLE

บทที่
1

จัดระเบียบเงิน

- ความไม่รู้ทำให้ทังวลใจ 43
- ค่าใช้จ่ายลดลงเมื่อใช้ชีวิตโลว์คอสต์ 46
- กันค่าใช้จ่ายไว้ก่อน แล้วค่อยออมเงินส่วนที่เหลือ 48
- ทบทวนค่าใช้จ่ายผันแปรของตัวเอง 51
- กิจวัตรในการควบคุมค่าใช้จ่าย 54
- ครึ่งเดือนแรกไม่ใช้เงินเท่าที่ทำได้ ครึ่งเดือนหลังใช้เงินไปกับการเที่ยวเล่น 61
- เครื่องมือที่ช่วยลดความถี่ในการใช้เงิน 70
- เพลิดเพลินกับการลงทุน 73
- ใช้หัวคิดก่อนจะใช้เงิน 78
- สภาพแวดล้อมที่ไม่ต้องใช้เงิน 87
- ค้นหาสัดส่วนที่เหมาะสมของ “การทำงาน งานอดิเรก และชีวิตประจำวัน” 97
- กำหนด “สัดส่วนการใช้ชีวิต” ด้วยตัวเอง 105

คอลัมน์ กิจกรรมไล่ทำทุกเรื่องที่สนใจ 107

SAMPLE

0 front_low cost P01-10.indd 6 29/4/2569 BE 09:45

บทที่
2

จัดระเบียบเสื้อผ้า อาหาร และที่พักอาศัย

- ต้องไม่เพิ่มจำนวนข้าวของ ไม่ใช่ลดจำนวนข้าวของที่มี 113
- ฝึกนิสัย “ไม่รีบซื้อในทันที” 114
- การสร้าง “ความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่” ไม่คุ้มค่ากับการลงมือทำ 117
- สิ่งที่ตัวเองปรารถนาจริงๆ คืออะไร 119
- ลองเลิกไหลตามกระแสดูสักนิด 121
- สังเกตว่าอะไรคือ “สิ่งที่ใช้เป็นประจำ” 124
- ของใช้จำเป็นกับของฟุ่มเฟือย 128
- หลักสำคัญในการเลือกซื้อเสื้อผ้า 130
- กำหนดลุคของตัวเอง 133
- ไม่ซื้อของมือหนึ่ง 135
- เครื่องครัวที่ใช้มีแค่กาต้มน้ำไฟฟ้ากับหม้อหุงข้าว 137
- ซื้อวัตถุดิบและทำอาหารในปริมาณเท่าที่จะกิน 139

SAMPLE

- รับฟังเสียงของร่างกาย 141
- สร้างสภาพแวดล้อมที่ไม่ต้อง “หาของ” 143
- กำหนดเรื่องสำคัญที่อยากทำในห้องของตัวเอง 146
- ซื้อจานสีขาวเรียบๆ มาใช้ที่บ้าน 148
- ให้ความสำคัญกับ “สิ่งที่ทำให้รู้สึกสบายใจ” 151

ห้องปรึกษาคาเสะทามิ อยากรู้ว่าในตู้เสื้อผ้ามีอะไรบ้าง! 154

ห้องปรึกษาคาเสะทามิ อยากทิ้งของบางอย่าง แต่อดคิดไม่ได้ว่า “สักวันอาจจำเป็นต้องใช้ก็ได้” 155

บทที่ 3

จัดระเบียบความคิดและนิสัย

- แรงกดดันจาก “ความปรารถนาดี” ของคนอื่นชวนให้เหนื่อยล้า 159
- เลือกเองและตัดสินใจเอง 162
- เราไม่จำเป็นต้องทำงานบริษัทเสมอไป 165

SAMPLE

- หมั่นชมตัวเองในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ 167
- เลือก “ทางที่ช่วยสร้างความมั่นใจให้ตัวเอง” 171
- หมั่นสำรวจโทรศัพท์มือถือและตัวเองเป็นประจำ 174
- ระมัดระวัง “การยึดติด” ให้ดี 176
- ทำสิ่งที่ชอบก่อน 178
- เวลาสิ่งต่างๆ ไม่ราบรื่น ลองหยุดนิ่งดูก่อน 180
- หันมองความรู้สึกของตัวเอง 182
- ฝึกทำตามความรู้สึกของตัวเอง 184
- ฝึกเลิกทำสิ่งที่ทำลังทำอยู่ 188
- ระบบเติมเต็มตัวเอง 192
- อย่าคิดว่าสิ่งที่ตัวเองทำได้เป็น “สิ่งที่ใครๆ ก็ทำได้” 195
- “กลับคืนสู่ตัวตนที่แท้จริง” ไม่ใช่เปลี่ยนแปลงตัวตน 197
- อย่ารีบร้อน อย่าลนลาน 199
- ถ้าเปรียบชีวิตตอนนี้กับเรือ เรือของคุณจะเป็นแบบไหน 201
- ย้อนมองเรื่องที่ทำให้ตัวเองมีความสุข 204
- ความสุขกับความโชคดีเป็นคนละเรื่องกัน 208

ห้องปรึกษาคาเสะทามิ มีวิธีคลายเครียดหรือวิธีคิดในเวลาที่หงุดหงิดไหม 210

SAMPLE

บทที่
4

วิธีใช้ชีวิตโลว์คอสต์ ได้อย่างต่อเนื่อง

- หลีกเลี่ยงสถานที่หรือช่วงเวลาที่มีคนแออัด 213
- ลองคิดว่าที่เหลือก็แค่รออย่างเดียว 216
- ฝึกฝนการหยุดนิ่ง 218
- ยอมตัดใจแต่โดยดี 223
- หันมองสิ่งที่ “มีอยู่แล้ว” 227
- ฝึกฝนการตัดใจยอมแพ้ 229

ห้องปรึกษาคาเสะกามิ มีเคล็ดลับอะไรบ้างที่ช่วยขจัดความรู้สึก “ขี้เกียจทำ” 232

บทส่งท้าย
คิดพิจารณา “ความสุข” ของตัวเอง 233

ประวัติผู้เขียน 237

SAMPLE

บทนำ

“อยากตั้งหลักกับเรื่องค่าใช้จ่ายใหม่”

“อยากมีเงินเก็บให้ชีวิตกับจิตใจเบาสบายขึ้นหน่อย”

…แต่ต้องทำยังไงล่ะ

ต่อให้รู้สึกเหนื่อยกับงานก็ไม่ใช่จะลาออกปุบปับได้ และแม้จะมีเรื่องไม่พอใจกับความเป็นอยู่ของตัวเอง ก็ไม่ได้แปลว่าเราจะรู้อย่างแน่ชัดว่าปัญหาอยู่ตรงไหน

เอาเข้าจริงแล้ว พอเป็นเรื่องเกี่ยวกับวิธีใช้ชีวิต เรามักไม่รู้ว่าจะเริ่มจากเรื่องไหนก่อนดีด้วยซ้ำ จริงไหมคะ

เมื่อไม่กี่ปีก่อนฉันเองก็เคยรู้สึกแบบนี้ และจนถึงปัจจุบันก็ยังต้องฝึกฝนตัวเองอยู่เสมอ

ลืมแนะนำตัวไปเลย ยินดีที่ได้รู้จักนะคะ ฉันชื่อคาเสะโนะ-ทามิค่ะ

ปัจจุบันฉันใช้ชีวิตโลว์คอสต์แบบมนุษย์ตัวเบาด้วยงบเดือนละ 70,000 เยน (รวมค่าเช่าห้อง) พร้อมเผยแพร่คลิปเสียงลงยูทูบชื่อ “คาเสะทามิเรดิโอ” เป็นเรื่องราวในหัวข้อ “การจัด

SAMPLE

0 intro Low Cost P11-16.indd 11 28/4/2569 BE 10:36

ระเบียบการใช้ชีวิตและตัวเอง" อยู่ในมุมเล็ก ๆ มุมหนึ่งของโลกอินเทอร์เน็ตค่ะ

เมื่อก่อนฉันเคยเป็นพนักงานบริษัท แต่พอทำไปนานเข้าก็พบว่าการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะกับตัวเองส่งผลเสียต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ฉันเลยลองค้นหาสิ่งที่เหมาะกับตัวเองไปเรื่อย ๆ แล้วในที่สุดก็หันมาใช้ชีวิตแบบมนุษย์ตัวเบาที่มีแค่ข้าวของกับเงินเพียงเล็กน้อยก็รู้สึกพอใจแล้วค่ะ

โควิด เงินเฟ้อ ค่าครองชีพถีบตัวสูง

สภาพแวดล้อมในชีวิตของมนุษย์นี่บางครั้งก็เปลี่ยนแปลงปุบปับจนตามไม่ทันนะคะ

เท่าที่สังเกตจากปฏิกิริยาของกลุ่มผู้ฟัง ฉันว่าในช่วงไม่กี่ปีมานี้มีคนสนใจเรื่อง "ค่าใช้จ่ายสำหรับการใช้ชีวิต" เพิ่มขึ้นอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน

และที่คุณผู้อ่านเลือกหยิบหนังสือเล่มนี้ก็คงเพราะอยากขจัดความกังวลใจเรื่องนี้เหมือนกันใช่ไหมคะ

สิ่งที่ฉันอยากบอกไว้ตั้งแต่ตรงนี้เลยก็คือ วิธีใช้ชีวิตโลว์คอสต์แบบมนุษย์ตัวเบาไม่ใช่การกัดฟันทนไม่ยอมใช้เงินค่ะ

เวลาได้ยินคำว่า "ชีวิตโลว์คอสต์" คงมีหลายคนที่นึกไปถึงการอดทนไม่ทำในสิ่งที่ต้องการ เช่น "ไม่ซื้อขนมปังของโปรดที่เคยซื้อกินเป็นประจำ"

SAMPLE

0 intro Low Cost P11-16.indd 12 28/4/2569 BE 10:36

การกัดฟันทนที่ไม่ต่างอะไรกับการเหยียบเบรกตัวเองแบบนี้ อาจช่วยให้มีเงินเก็บและชีวิตที่เรียบง่ายขึ้นชั่วคราว แต่ในระยะยาวแล้วอาจทำให้เกิดความเครียดสะสม และเมื่อระเบิดออกมาก็จะหนักหนากว่าเดิมเสียอีก

ถ้าอย่างนั้นควรทำอย่างไรถึงจะลดค่าใช้จ่ายและใช้ชีวิตในแบบที่ตัวเองรู้สึกพอใจได้ล่ะ

คำตอบที่ฉันค้นพบคือการทำความเข้าใจกับตัวเองใหม่ว่า การใช้ชีวิตด้วยข้าวของกับเงินเพียงเล็กน้อย = การกลับคืนสู่ตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง

แทนที่จะลดค่าใช้จ่ายด้วยวิธีกัดฟันทนไม่ทำสิ่งที่อยากทำ หากหันมาทบทวนวิธีใช้ชีวิตว่ากำลังแบกรับภาระที่ไม่จำเป็นจนหนักอึ้งอยู่หรือเปล่า แล้วพยายามกลับคืนสู่ตัวตนที่แท้จริงด้วยการตัดสิ่งที่ไม่จำเป็นทิ้งไป ชีวิตเราจะยุ่งยากน้อยลง และค่าใช้จ่ายก็จะน้อยลงไปด้วยโดยอัตโนมัติ

พูดอีกอย่างก็คือ วิธีใช้ชีวิตแบบมนุษย์ตัวเบาหรือชีวิตโลว์คอสต์ไม่ใช่การสักแต่ไม่ใช้เงินเฉย ๆ แต่เป็น “กระบวนการหวนคืนสู่ตัวตนที่แท้จริง”

สำหรับคนที่เชื่อว่า “การประหยัดคือการกัดฟันทนไม่ทำสิ่งที่อยากทำ” พอได้ยินแบบนี้แล้วอาจรู้สึกเหมือนเป็นคำโกหกก็ได้

แต่จากประสบการณ์ที่ได้ทดลองมาสารพัดวิธี ฉันพบว่า “การใช้ชีวิตด้วยข้าวของกับเงินเพียงเล็กน้อย = การกลับคืนสู่

SAMPLE

0 intro Low Cost P11-16.indd 13 28/4/2569 BE 10:36

ตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง" นี่แหละที่ทำให้รู้สึกพึงพอใจกับชีวิตที่สุด

สำหรับคนที่ยังนึกภาพไม่ออกว่าแนวคิดชีวิตโลว์คอสต์ของมนุษย์ตัวเบาเป็นอย่างไร ฉันขออธิบายแบบนี้เพื่อให้เห็นภาพชัดขึ้นก็แล้วกันค่ะ

ตัวอย่างเช่น หากอยากลดค่าใช้จ่าย แทนที่จะรีบ "กัดฟันทนไม่ทำสิ่งที่ชอบอย่างไปนั่งอ่านหนังสือที่สตาร์บัคส์" ก็ให้ลองพิจารณาดูก่อนว่า "ทำไมเราถึงชอบไปอ่านหนังสือที่สตาร์บัคส์" และ "มีวิธีไหนที่ช่วยให้ได้ทำสิ่งที่ชอบโดยไม่ต้องใช้เงินบ้างไหม"

ชอบสตาร์บัคส์

- ชอบอ่านหนังสือพร้อมกับฟังเพลงที่เปิดคลอไปในร้าน
  → ลองเปิดเพลงแล้วอ่านหนังสือที่บ้านดูว่าพอทดแทนกันได้ไหม
- ชอบดื่มกาแฟนอกบ้าน
  → ลองชงกาแฟสำเร็จรูปใส่กระติกเก็บอุณหภูมิ แล้วเอาขนมที่มีอยู่ในบ้านไปนั่งกินเล่นเพลิน ๆ ที่สวนสาธารณะใกล้ ๆ ดู

จะเห็นได้ว่า บางครั้งสิ่งที่นำความสุขมาให้ก็ไม่ใช่สิ่งที่ "คิดว่าชอบ" เสมอไป การพิจารณาอย่างถี่ถ้วนจึงช่วยให้เราสามารถ

SAMPLE

0 intro Low Cost P11-16.indd 14 28/4/2569 BE 10:36

มองเห็นที่มาของความสุขที่แท้จริง และรู้ว่า “สิ่งที่ชอบจริง ๆ” คืออะไรกันแน่

นี่คือวิธีปลดปล่อยตัวเองจากความเชื่อผิด ๆ ที่สะสมไว้โดยไม่รู้ตัวค่ะ

เมื่อปล่อยวางความเชื่อได้สำเร็จ ทั้งชีวิตและจิตใจจะเบาสบายขึ้นเรื่อย ๆ แถมเรายังจะได้พบกับ “ตัวเองในเวอร์ชั่นที่ชอบมากกว่าเดิม” เช่น “ตัวเองที่ชอบการอ่านหนังสือพร้อมกับฟังเพลงอย่างสบายอารมณ์อยู่บ้าน” หรือ “ตัวเองที่ชอบไปนั่งหย่อนใจที่สวนสาธารณะ” เราจะค้นพบสิ่งที่มอบความเพลิดเพลินใหม่ ๆ และลดการพึ่งพาเงินลง

หนังสือเล่มนี้จะมาแนะนำวิธีใช้ชีวิตโลว์คอสต์ ซึ่งเป็นเทคนิคที่ฉันได้มาจากการลองผิดลองถูกทุกรูปแบบเพื่อค้นหา “ชีวิตที่ทำให้รู้สึกชอบตัวเอง” เทคนิคนี้จะเน้นจัดระเบียบสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ตั้งแต่วิธีใช้เงิน วิธีจัดการเงิน เสื้อผ้า อาหาร ที่พักอาศัย กิจวัตรประจำวัน ไปจนถึงนิสัยและแนวคิด

ตั้งแต่บทที่ 2 เป็นต้นไป ในตอนท้ายของแต่ละบทจะมีคอลัมน์ “ห้องปรึกษาคาเสะทามิ” ที่ฉันรวบรวมคำถามเกี่ยวกับการใช้ชีวิตที่มีคนถามผ่านช่องทางโซเชียลมีเดียและ “คาเสะทามิ-เรดิโอ” มาตอบในแบบของฉันเองด้วยค่ะ

SAMPLE

0 intro Low Cost P11-16.indd 15 28/4/2569 BE 10:36

ฉันอยากให้ทุกคนอ่านหนังสือเล่มนี้ด้วยความรู้สึกสบาย ๆ เหมือนฟังเพื่อนเล่าอะไรให้ฟัง อย่ามองว่าต้องเอาทุกสิ่งไปทำตามอย่างเคร่งครัด ขอให้คิดเสมอว่า “ถ้าไม่เหมาะกับตัวเองก็ไม่จำเป็นต้องทำ”

โดยพื้นฐานแล้ว วิธีที่ได้สรุปไว้ในหนังสือเล่มนี้ไม่ต้องเสียเงินในการทดลองทำตาม บางทีการไม่ลองทำตามอาจส่งผลให้เสียเงินมากกว่าด้วยซ้ำค่ะ (ฮา)

นอกจากเรื่องเงินแล้ว บางทีหนังสือเล่มนี้ยังอาจทำให้คุณฉุกคิดไปถึงเรื่องอื่น ๆ ด้วยก็ได้

เวลาผู้ฟังมารายงานข่าวดีที่น่าทึ่งอย่าง “เอาวิธีที่ฟังจากคาเสะทามิเรดิโอไปทำตามแล้วประหยัดค่าอาหารไปได้ตั้งหลายหมื่นเยนแน่ะ” “เมื่อก่อนเคยไม่ถนัดเรื่องบริหารเงิน แต่ตอนนี้เริ่มมีเงินเก็บแล้ว” ฉันเชื่อว่าสาเหตุน่าจะเป็นเพราะพวกเขาได้พบกับ “สิ่งที่จำเป็น” ใน “เวลาที่จำเป็น” มากกว่าจะเป็นเพราะฉันค่ะ

และที่คุณผู้อ่านเลือกหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาก็อาจเพราะมันเป็น “เวลาที่จำเป็น” และข้อความบนหน้ากระดาษที่กำลังจะพลิกไปอ่านนี้ก็อาจกำลังเป็น “สิ่งที่จำเป็น” สำหรับคุณก็ได้

SAMPLE

0 intro Low Cost P11-16.indd 16 28/4/2569 BE 10:36

บทที่

0

ชีวิตโลว์คอสต์ คืออะไร

SAMPLE

SAMPLE

ชีวิตที่ไม่มีคำว่า “ต้องทำ”

หลายปีที่ผ่านมาฉันเคยเป็นพนักงานธรรมดา ๆ ในบริษัทที่ไม่ได้ใหญ่โตอะไร แต่ปัจจุบันฉันหาเลี้ยงชีพด้วยการเผยแพร่คลิปเสียงลงยูทูบ และทำงานเขียนเป็นครั้งคราว

ฉันเคยทุ่มเทเวลาไปกับการทำงานโดยไม่ใส่ใจสุขภาพของตัวเองเช่นเดียวกับคนญี่ปุ่นส่วนใหญ่ แต่ทุกวันนี้ฉันเปลี่ยนมาทำงานสลับกับพักผ่อนอย่างเพียงพอแล้ว การได้ใช้ชีวิตในแบบที่ตัวเองต้องการนับเป็นเรื่องน่ายินดีจริง ๆ

ตั้งแต่เริ่มใช้ชีวิตแบบในปัจจุบัน ฉันยังไม่เคยเป็นหวัดเลยสักครั้งเดียว สิ่งนี้น่าจะเป็นเครื่องยืนยันว่าฉันเหมาะกับชีวิตแบบนี้ค่ะ

หลังจากที่ฉันเปลี่ยนมาทำงานเป็นฟรีแลนซ์ผู้ไม่มุ่งมั่นพยายามแม้แต่น้อย (จริง ๆ แล้วพยายามไม่เป็น) เวลาก็ผ่านมาเกือบ 5-6 ปีแล้ว รู้สึกไวเหมือนโกหกเลยค่ะ

ที่ฉันทำอะไรได้อิสระตามใจชอบแบบนี้ก็เพราะใช้ชีวิตโลว์คอสต์แบบมนุษย์ตัวเบา ถ้าขืนใช้ชีวิตไฮคอสต์ที่ต้องพึ่งพาเงินก้อนโตละก็ เมื่อถึงวัยเลขสามกลาง ๆ ฉันคงไม่กล้าทำงานฟรีแลนซ์ที่แสนท้าทายแน่

SAMPLE

1 Ch0 Low Cost P17-40.indd 19 28/4/2569 BE 19:39

ฉันรู้ซึ้งเลยว่าข้อดีของการใช้ชีวิตโลว์คอสต์ก็คือ การได้ลองทำสิ่งที่อยากทำโดยไม่ต้องลังเลใจนี่แหละ

แม้จะไม่ใช่เรื่องที่ต้องโอ้อวดให้ใครฟัง แต่ฉันขอบอกเล่าวิธีใช้ชีวิตในปัจจุบันของตัวเองหน่อยนะคะ

เริ่มต้นจากตอนเช้า ฉันจะตื่นเองเมื่อฟ้าเริ่มสว่าง ขยับเคลื่อนไหวร่างกายเล็กน้อยด้วยการไปล้างหน้าล้างตาและบริหารกล้ามเนื้อ จากนั้นรีบทำความสะอาดห้อง ซักผ้า และเตรียมอาหารให้เสร็จ แล้วค่อยคิดวางแผนว่า “วันนี้จะทำอะไรดี” โดยพิจารณาจากสภาพร่างกายและอารมณ์ของตัวเอง ตลอดจนสภาพอากาศและฤดูกาลในวันนั้นด้วย

หลังจากใช้ชีวิตแบบนี้ ที่แน่ ๆ คือฉันไม่ต้องเจอเหตุการณ์ทำนองว่าทำงานบ้านไม่เสร็จ! เพราะพอตกเย็นฉันจะทำภารกิจทุกอย่างเสร็จเรียบร้อยเกือบหมด เหลือแค่เตรียมตัวเข้านอนในตอนที่ฟ้าเริ่มมืด สำหรับช่วงก่อนนอน ส่วนใหญ่แล้วฉันจะอ่านหนังสือ แต่ถ้าง่วงก็เข้านอนเลยค่ะ

ตอนนี้นอกเหนือจากเวลางานที่ต้องอัพโหลดคลิปลงยูทูบแล้ว ฉันจะใช้เวลาที่เหลือไปกับการนอนพักผ่อน อ่านหนังสือ เดินเล่น ไปหอศิลป์ หรือดูหุ้นที่ซื้อไว้

เมื่อก่อนเคยมีช่วงที่ฉันเดินทางท่องเที่ยวในญี่ปุ่นบ้าง แต่เดี๋ยวนี้ฉันมักใช้เวลาอยู่บ้านมากกว่า เรียกได้ว่าวิธีใช้ชีวิตของฉันในช่วงหลายปีมานี้เปลี่ยนไปมากทีเดียว

SAMPLE

1 Ch0 Low Cost P17-40.indd 20 28/4/2569 BE 19:39

คนเป็นผู้ใหญ่มักเผลอผูกมัดตัวเองเข้ากับกฎกติกาของสังคม แต่ตอนนี้ฉันตระหนักแล้วว่า แทนที่จะฝืนบังคับตัวเองให้ทำเรื่องที่ “ต้องทำ” สู้ทำสิ่งที่อยากทำหรือทำตามความต้องการเล็ก ๆ ของตัวเองจะดีกว่า เช่น ถ้าอากาศดีก็ออกไปเดินเล่นรับแดด หรือถ้าฝนตกก็อ่านหนังสืออยู่บ้าน สิ่งเหล่านี้ต่างหากที่สร้าง “ความสุข” ให้เรา

สำหรับค่าใช้จ่ายคร่าว ๆ ในหนึ่งเดือนของฉันมีดังนี้ค่ะ
ค่าเช่าห้อง 50,000 เยน
ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าแก๊ส ค่าโทรศัพท์ และค่าอินเทอร์เน็ต 8,600 เยน
ค่าอาหาร 3,900 เยน
ค่าเข้าสังคมและค่าความบันเทิง 2,800 เยน
ค่าเสื้อผ้าและของใช้ประจำวัน 0 เยน
→ รวม 65,300 เยน

เมื่อรวมค่าเช่าห้องแล้ว ฉันมีค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือนไม่เกิน 70,000 เยน รายการค่าใช้จ่ายเกือบทั้งหมดถูกกำหนดไว้อย่างแน่ชัด โดยส่วนใหญ่เป็นค่าอาหารในชีวิตประจำวัน

เอาจริง ๆ ถ้าฉันไม่ต้องบันทึกเสียงลงคลิปก็อาจประหยัดค่าเช่าห้องและค่าอินเทอร์เน็ตได้มากกว่านี้ แต่เพื่อให้ใช้ชีวิตอยู่ได้โดยไม่ลำบาก ฉันจำเป็นต้องใช้เงินประมาณนี้ค่ะ

แต่ฉันไม่ได้ใช้ชีวิตด้วยเงินเพียงเท่านี้มาตั้งแต่แรกนะคะ

SAMPLE

1 Ch0 Low Cost P17-40.indd 21 28/4/2569 BE 19:39

ฉันเริ่มใช้ชีวิตตัวคนเดียวได้ประมาณ 17 ปีแล้ว ยอดค่าใช้จ่ายข้างต้นเกิดจากการปรับเปลี่ยนวิธีใช้ชีวิตทีละน้อย ซึ่งฉันเรียกช่วงเวลาลองผิดลองถูกก่อนจะมีชีวิตอย่างทุกวันนี้ว่า “ยุคพเนจร”

ถ้าให้แจกแจงค่าใช้จ่ายโดยเฉลี่ยต่อเดือนในยุคพเนจรก็จะมีดังนี้

ค่าเช่าห้อง 60,000 เยน
ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าแก๊ส ค่าโทรศัพท์ และค่าอินเทอร์เน็ต 15,000 เยน
ค่าอาหาร 20,000 เยน
ค่าเข้าสังคมและค่าความบันเทิง 30,000 เยน
ค่าเสื้อผ้าและของใช้ประจำวัน 5,000 เยน
ค่าใช้จ่ายที่ไม่แน่ชัด 30,000-50,000 เยน
→ รวม 160,000-180,000 เยน

ที่น่ากลัวคือ “ค่าใช้จ่ายที่ไม่แน่ชัด” ซึ่งไม่รู้ว่าใช้ไปกับอะไรกันแน่ แต่ฉันมักมีค่าใช้จ่ายก้อนนี้เสมอ

ตัวอย่างเช่น เมื่อก่อนฉันอยากสนิทสนมกับคนในที่ทำงานเลยพยายามเลือกซื้อเสื้อผ้าราคาแพงมาสวมใส่เพื่อให้ดูกลมกลืนกับพวกเขา

และสิ่งที่ใช้เงินยิ่งกว่าเสื้อผ้าก็คือค่าเข้าสังคม

SAMPLE

1 Ch0 Low Cost P17-40.indd 22 28/4/2569 BE 19:39

นอกจากซื้อขนมฝากคนอื่นและไปกินมื้อกลางวันด้วยกันกับทุกคนแล้ว ฉันยังไปร่วมงานสังสรรค์ตอนกลางคืนบ่อย ๆ แถมบางครั้งก็ซื้อของขวัญให้เพื่อนร่วมงานหรือหัวหน้าด้วย ดังนั้นจะเสียค่าเข้าสังคมเยอะก็ไม่แปลกค่ะ

เมื่อใช้ชีวิตแบบนั้นไปเรื่อย ๆ ไม่ว่าฉันจะมุ่งมั่นทำงานหาเงินสักแค่ไหน เงินก็ยังร่อยหรอลงจนตกอยู่ในสภาพที่สงสัยตัวเองว่า “ทั้งที่พยายามประหยัด แต่กลับเก็บเงินไม่อยู่เลย” น่าเศร้าใช่ไหมล่ะคะ

ลัทธิ “ทำงานหนักเพื่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี”

สมัยก่อนฉันเคยหลงคิดว่าถ้าเข้าทำงานในบริษัทและตั้งหน้าตั้งตาทำงานก็คงหมดกังวลเรื่องเงิน ทั้งยังเชื่อว่าสักวันความพยายามต้องได้รับผลตอบแทน

แต่ความเป็นจริงกลับไม่ได้ง่ายดายเช่นนั้น ถึงจะทำงานตัวเป็นเกลียวก็ไม่มีเงินเก็บสักที มีแต่จะเป็นทุกข์มากขึ้นเรื่อย ๆ อย่างน่าฉงน

ตัวอย่างเช่น ไม่ว่าใครก็คงเคยซื้อของบางอย่างเป็น “รางวัล” ให้ตัวเองที่มุ่งมั่นตั้งใจทำงานใช่ไหมคะ

SAMPLE

1 Ch0 Low Cost P17-40.indd 23 28/4/2569 BE 19:39