

# モニター通信 No. 3

皆さんから寄せられた「モニター通信 9月分」を紹介します。

## 「昨今の生活必需品の値上がりについて」

～あなたはどのような対応をしていますか。また値上げに何を思いますか。～

### モニターから No. 1

すべての商品・物品の値上がりが続いていますが、特に食料品の値上がりは閉口しています。少しでも安いスーパーの特売品を買い求めたりしていますが、誰もが苦しい家計の中で切り詰められる所はトコトン切り詰めている所です。この商品・物品の高騰の背景には何が隠されているのか知りたいと思うし、この物価高の要因について政治家が言う事は、各企業従業員の賃上げや原材料費・輸送費のコストアップ、さらには今夏の高温猛暑による事が主な要因だと説明されていますが、この際各企業の内部留保金を排出させて、一般国民に少しでも負担軽減策を実施して頂くと助かると思います。

最近、ワークライフバランスと言って労働者の労働時間等の削減や各種労働条件の改善に取り組んでいるようですが、急激な改善や改革には痛みが伴うと思いますので、慎重な対応をお願いしたいと思います。また、国会議員や地方の各種議員の定数削減について徹底的に見直しを実施、実効性のある政治活動の展開を実施し、物価の高騰に歯止めを掛けるよう切に期待したいと思います。

### モニターから No. 2

もう何年も前から始まった物価高に賃金や年金の上昇は追いついていません。どうやってこの物価高の中で生活していくか、簡単ではありません。もともと夫も私も贅沢を好まず、どちらかといえば質素な暮らしをしています。物価の上昇が始まってから必要なものしか買わないようになっていただけに、これ以上買い物の無駄を見つけるのは難しい状況です。対応としては、スーパーへ行った時にはその時の安いものを見つけてその材料で作れる料理を考えるようになりました。また比較的普段から価格の安い食材を組み合わせでどんな料理が作れるかを考えてみたりもしています。

賃上げが行われている以上、物価の上昇は避けられないと思います。ただ賃上げを上回る物価の上昇で生活が苦しくなる人が増えてくると、犯罪などの社会問題につながる恐れがあるので心配します。賃金の上昇と物価の上昇のアンバランスは個人の力ではどうすることもできません。企業と政治の力に頼るしかありません。ただニュースを見ていると、物価の上昇に悩むのは日本だけではないようです。これからの世界がどうなるのか、期待と不安が入り交じった気持ちです。

### モニターから No. 3

生活必需品の値上がりは2022年以降、食料品・日用品・家電製品・燃料費・外食費・運賃

等が値上がりしています。その主な原因は円安による輸入コストの増加によるものと、夏冬構わぬ天候不順による生産物等の大幅な減少によることだと思えます。この情勢下で、私たちはどのように生活をしたら良いか考えました。当たり前の事ですが、一番はお金を使わないことです。

①食べ物への節約。主食費、お茶代にしる外食が一番高い支出でこれに対応するのが一番です。お勤めで外食、外出の多い人はこれが一番ですが、弁当などを考えたいです。マイホームの人はできるだけ自炊をお願いしたいです。

②スマホ等を日常の中で多く使う人は使用料を減らすことが肝心です。テレビなどで知りましたが大変な出費だそうです。家計全体に響きます。

生活必需品への対応は必然と行われますが、上記2点の節約が気がかりと思えました。若い世代はともかく私たち中年以降の世代では、先ず無駄を省きたいです。身近で出来ることを考えました。

#### モニターから No. 4

今、私の家でできることは「家計の見直し」「節約」そしていかに「賢い消費生活」が送れるかだと思えます。今までは家計簿をつけて食費や光熱費を見直し、生活費をなるべく切り詰めていました。ところがこの物価高そして地球温暖化により今迄のように節約をして生活することは大変です。健康な身体を維持し、ストレスのたまらない生活をしていくのは無理です。食品の買い出しではいつも予算オーバーです。熱中症対策ではたんぱく質・水分・塩分を十分とるため、あれもこれもと買い集めます。

光熱費に関してもいろいろ工夫をしていますが、この猛暑ではほぼ1日中エアコンをつけて家に居ます。涼しい所に出かけると余計な出費がかさみます。保険料・携帯電話の料金、毎月必ずかかる費用は動かすことは難しいです。ガソリン代はなるべく節約していますが、けっこうかかります。我々庶民は、誰もが困っていると思えます。物価高対策を1日も早く進めてほしいです。

庭のすみにキュウリ・ナス・ピーマン・ミニトマト等を作り、育つ楽しみを見つけおいしく食べています。家計も助かります。自分なりに趣味を見つけ、前向きに暗い世の中を明るく生きていきます。高齢者が多い現代、誰もが助け合って一人暮らしの人も身体の不自由な人も、みんな平等に笑って生きていけるように願っています。

#### モニターから No. 5

毎月、月末になると次月の値上がり商品のニュースを見る。毎月、毎月多くの商品の値上がりを知り漠然と不安な気持ちになる。その反面、またかと少し慣れてしまっている部分もある。以前から家事負担を減らす為に日用品は冒険せず定番品を買い続ける事がラクで実行してきた。しかし、あれもこれも値上げで家計に響く。そこで我が家では数年間買い続けてきた定番品を見直す事にした。

例えば「ラップ」だ。以前は大手メーカーの物をずっと使用してきた。それをスーパーやホームセンターのプライベートブランドの物に変えてみた。すると、大手メーカーの物よりは少しは劣るもののストレスを感じるほどもなく問題なく使えた。この様に定番品として決めていた日用品のうち半分でも見直しがあれば家計のコストコダウンになりそうだった。

ただ、これをずっと続けていると毎回考えて買い物する事に疲れてしまいそうだ。自分の出来

る範囲で妥協ポイントやこだわりを見つけていきたいと思う。

#### モニターから No. 6

昨今の物価高には、驚きを通り越してせつなくなるばかりです。記憶に新しいのは、お米の高騰だと思います。主食となるものなので、家計を直撃しています。さらに10月からは、また値上げが待っています。スーパーへ行くと、1つ1つがまた上がったなど日々感じるようになりました。原材料の高騰や輸送コストの値上げ等も原因の1つかと思われませんが、こうも値上げが続くと価格に対する感覚がマヒしそうな状態です。広告を見ても安いと感じる商品が少なくなったような気がします。100円均一のお店へ入っても、200円・300円といった商品が増えたような印象です。昔は100円で買ったのになあと、ため息ばかりです。

極力買い物を控えることが一番かと思いますが、それぞれの家庭の事情もあり難しいかもしれません。家庭菜園でしのいだ方も多いかと思いますが、我が家では暑さの影響もあり思ったほどの収穫を得ることができませんでした。今後、どれだけインフレが続くものかとても心配ですが、知恵を働かせて生きていかなければと強く思います。

#### モニターから No. 7

スーパーに行って、怒りがこみ上げることが多くなった。特に食品の値上がりが激しい。それも突然だ。昨日の価格より20円高など当たり前。商品を手に取り価格を二度見してしまう。そして商品棚に戻すことが増えた日々が多くなった。だが、価格より食欲が勝ち、しぶしぶレジかごに入れる。ここ数か月、いや「令和の米騒動」がじわりじわりと広がり始めた頃から始まったようだ。

各商品の値上げするという情報は品目別に報道されるが、TVに映る画像を漠然と見ている、実際商品を手にとって愕然とするのが常だ。米の価格が毎日のように報道されていても、備蓄米が放出されたら、新米が出来たらと期待ばかりが先導されても、店舗に並ぶ価格はずーっと高止まりだ。そのうち猛暑がらみの日焼けだ水不足だと、価格高騰の言い訳が優先される。米の価格を見て、その他の商品の価格を見ても「仕方ないか」がインプットされているような昨今だ。日本人主食である米騒動は、政府の仕掛けた行動か？後手後手に回っている上、需要と供給の思い違いもあったようだが、米騒動後のその他に及ぶ商品への影響の値上げ等には歯止めはかけられなかったのだろうか。今はスーパーの「もったいないコーナー」に人々が群がっていることを実感する。店に並ぶ商品が適正な価格でゆっくり買い物ができる日々を夢で終わらせたくない。だが、我が家の財布のひもはこの暑さに負け、伸びきっている。秋風が吹く頃には財布のゆるみも元に戻るのだろうか。今年の猛暑の怒りをどこにぶつけたらよいのだろうか。我が家には怒りを受け止めてくれる「かめ」が一つ欲しい。

#### モニターから No. 8

我々が生活した時（昭和20年～30年・育った時）には、物資に乏しく「耐乏生活」を余儀なくされた。が、親族や周囲の友達の生活力にも大きな差が無かったため、日々の生活それが当たり前と思い「不満を發する」等は皆無に均しかったと思っている。（※貧富の差は有った様に思うが子供達は皆仲良く遊び「平安無比」な生活を送っていた）

その様な状態が80有余年続き個人の「体力・学力(知識力)・資金力」等に差異が観られる様

になり個人の生活にも少しずつ格差が見られる様になった。個人の努力で目的を達成した者・努力をせず平々凡々に過ごした者とは「各段の差」が生じた。テレビが放映され「情報過多」の時代が訪れ「親・教師」の教を乞う時代から「良悪」の判断は、自分で行う状況になった。この為一挙に犯罪件数が増え「ほぼ毎日日本のどこかで、凶悪事」が発生するような状況になった。

毎日の生活にも必需品にも大きな変化が起きた。多くの商品売るには「中身よりも体裁・見た目が重要視されるようになった。見た目に「綺麗な容器や包装紙」に包まれ・絵や文字で商品を含み中身を誇張気味に説明宣伝した。この経費が生活必需品の「単価引き上げ」となり、値上げへの拡大・上昇の一途を辿って来た。(※幾多の変遷が有り、監督官庁の指導も有り現在の様相になった)

が、無駄と思える事柄がまだまだ山積していると思われる。数年前に「異常包装・持ち帰り袋の有料化」により、ゴミ・料金・資源の無駄が少なくなった。これからは「瓶・缶・箱」の印刷を規制する取り組みは出来ないものかと思っている。消費者は少しでも便利に、手間をかけずに利用したいがそうするには「誰かがその手間」を代行することになる。それを商品の値上げに大きく介在することを、反省すべき事柄と思う。

一つの例で・・・。「ヨーグルトの容器」について、考えて見たい。カラーの文字で、綺麗な容器に入っている。が中身を食えば「ゴミ箱」へ・・・。この繰り返しでは、資源使用量・手間だけでも膨大な量に達するものと考え。この様なことが「飲食物・嗜好品」に限っても莫大な量となっているのは、承知の通りです。この様なことを、行政が真剣に考えなければ地球が何れ「破滅」すると思っている。この様な声を大きくして、地球の存続を後世に引き継いで欲しいと思っている。

## モニターから No. 9

もの、物価の値上がり、本当に困っています。困っていても誰も助けてくれない。子ども食堂で食べなければならないほど困っている人もいるという世の中、政治の貧困、そういう政治家を選挙で選んでいることも問題ですが、現実目の前にあり、なんとか生活を維持しなくてはならない。仕方なく、どんなものでも、必要な時に必要な量を、できるだけ安く買うことを常に考えるしかありません。当日の安売り・特売品を買う、その日の食事献立の予定を変えてでも、のように心掛けています。食べ物以外では、必要が生じたものはメモしておいて、それが安売り・特売になった時に買い、それまでは買わないで我慢します。店全体で割引日が設定されている店なら、その日に買いに行き、その日以外は行きません。食品なら夕方少し遅くなっても、値下がりを待って買うことは、どなたも心掛けていらっしゃることでしょう。賞味期限が迫っているくらいならなんとも思いません。衣類その他も、現在の使用品をなるべく長持ちさせて、少しばかり機能やデザインがよくなったくらいでは、買い替えはしません。

わたしたち消費者はどこに住んでいてもみんな同じように考えていると思います、それしか生きるための自衛の方法がないからです。給料も年金支給も物価ほどには上がっていきません。ガソリンや交通費など、自衛の方法がない支出には、せめて消費税を下げてもらいたいと思います。先進工業国で年収平均が500万円に満たないとは、日本はこんな情けない国なのかと、労働意欲が薄れてしまうことを懸念しています。高額な入場料のほかに交通費・宿泊費・その他いろいろな支出を必要とする万博にあんなにもたくさんの人たちが行けるのは不思議に思っています。

## モニターから No. 10

昨今の物価高、ほんとに頭を抱え眉間にシワを寄せながらお買い物をしております。10数年前から、朝食は食パンでそれにオリーブオイルをタップリかけて珈琲といただくというのが毎朝でした。そのオリーブオイルがなんと3~4倍の価格になってしまい、もちろん珈琲も倍価格、朝のひと時の楽しみは諦めざるをえなくなっています。食品から日用品、衣料品、電気、ガス、ガソリンすべてが値上がりしています。オリーブオイルより優先しなくてはいけない物は多々あります。

そんな中で、自分で出来る工夫をして行動に移しています。食品、日用品は比較的価格が安定しているPB商品の購入にしました。できるだけ近場のお店で小まめに、商品ごとに安く購入できるお店を探しては自転車でもとめ買いをします。光熱費は、LED、エコ家電、節電習慣は家族共に身に染み込ませています。キャッシュレス決済でポイント還元、これは楽しみながらもできます。

賃金は上がらず、厳しい生活はまだ続くであろうと思われまます。さらに知恵を絞り工夫しながら乗り切っていくしかない、自分自身に眉間のシワを伸ばしながら言い聞かせている所です。

## モニターから No. 11

日本は失われた30年と言われているように、物やサービスの価格が継続的に下がり続けたデフレの状況が長期的に続いていました。しかしながら、ロシアによるウクライナ侵攻、急激な円安の進行、さらに地球温暖化による気候変動など様々な要因で、2022年頃からインフレの社会へと急速に転換しました。加えて昨今の人手不足による人件費の高騰も相まって、相次ぐ物価高騰が収まる兆しが見えません。日々のやりくりで疲弊している人は、少なくないのではないのでしょうか。

中でも、日本人の主食である米の高騰には困惑しています。スーパーに並び始めた新米もかなりの高値なので、家計には非常に痛手となっています。米の代替品としてパスタ、そば、焼きそばなどの麺類が、食卓にのぼる頻度が増えています。先日、話題の備蓄米をドラッグストアで初めて目にしました。また、手頃な価格のカリフォルニア米カルローズを店頭で見かける機会も増えました。カリフォルニア米は、粘りが少なくパラパラとした食感なので、今後の米の価格の動向に注意を払いながら、例えばチャーハンやカレーライスを作る際にはカリフォルニア米を利用するなど、用途に応じて米を使い分ければ家計が助かると思います。

また昨今、家計に大きな負担を感じるものとしてエアコンによる電気代があります。今年は尋常ではない酷暑なので、エアコンの利用を控えることはできませんでした。設定温度を下げるより、温度は下げずに風量を強くする方が節電になるとネットで知りました。以後、設定温度はできるだけ下げずに風量を強くし、扇風機を併用することで部屋の空気が循環するように気を付けています。

その他、スーパーやドラッグストアなどが企画、開発しているプライベート商品を積極的に利用するようにしています。調味料・日用品・お酒に至るまで幅広く利用することで、家計の物価高騰対策のひとつとして貢献していると感じます。相次ぐ物価高騰で負担が増え続けており、閉塞感を感じやすい日常の中、気負わずに継続してできることを、楽しみながら実践していきたいと考える毎日です。

#### モニターから No. 12

最近の値上げですが、この10月から又値上げがあるようです。特に1番驚いているのがお米の値上げです。いつも食べていたお米が2キロ1000円位だったのが2000円位になったと思ったら、先月2600円になっていました。お菓子やパンも値段が高くなっただけで無く量も少なくなったりしています。対応としては、セール品やスーパーなどの夕方からの値引き品を買う様にしています。

#### モニターから No. 13

昨今の値上がりには、わが家はシングル家庭(1馬力)なのもあり、直に打撃を受けています。お給料はほぼ変わらないのに、値上げ幅はすごい。

特に食品に関して、お米の値段にもとても困っています。毎日食べるものですが、高級品になってしまいました。ニュースを見るたびに、今月はこれが値上がりする、といったニュースを見かけます。私なりの対応としては、余計なものは買わず食べる分だけ買う、まとめ買いですます、自炊する、です。シングル家庭もそうですが、年金生活の方も、他の方も、値上がりで生活はほんと苦しいと思います。これからもどうなっていくのか、不安で仕方ないです。