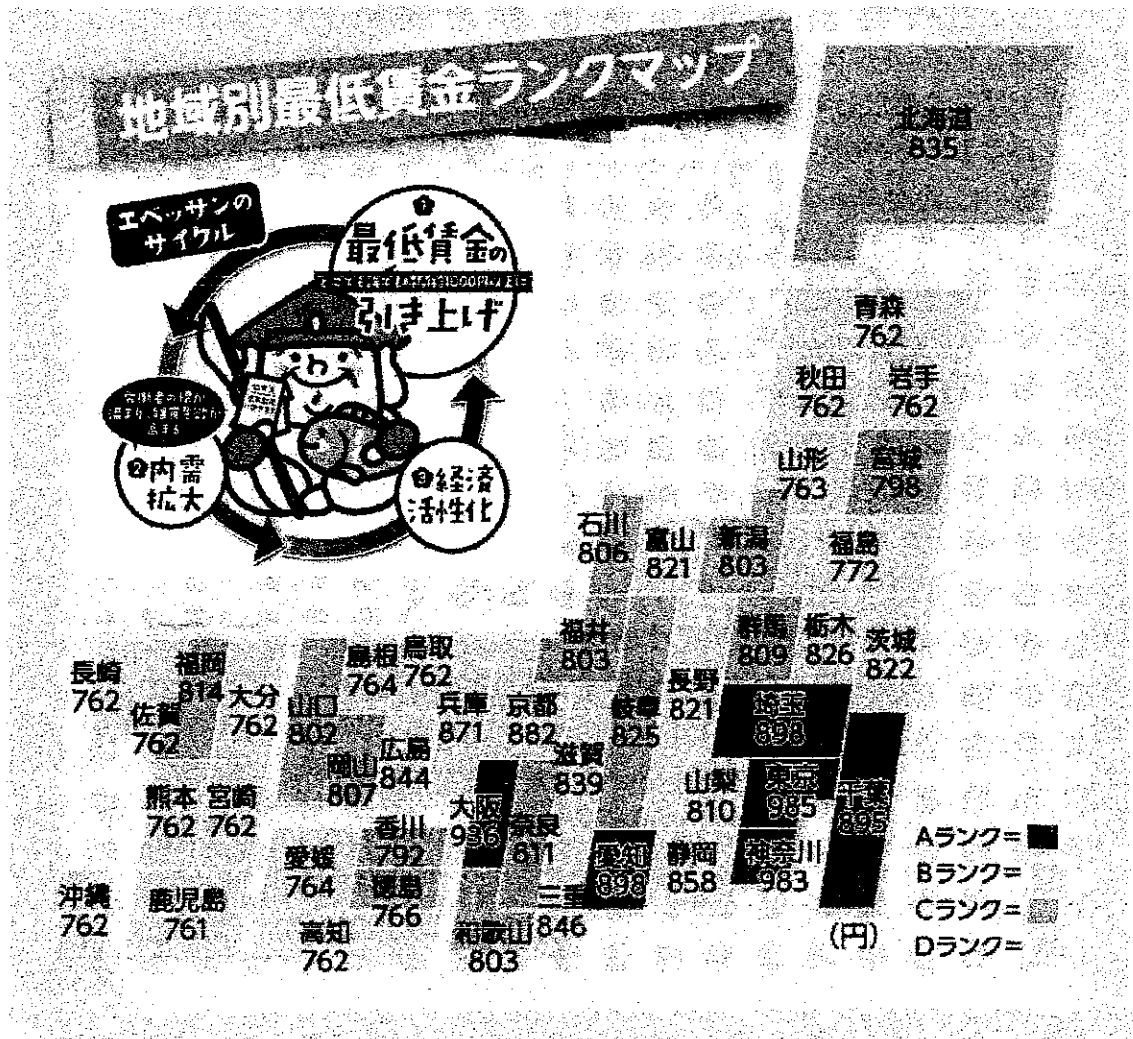


2019年大阪労連最低賃金生活体験・

生活証言報告書



2019年7月19日

大阪労連・政策運動局

◇ はじめに ～大阪地方最低賃金審議会 審議委員の皆様へ～ ◇

大阪の最低賃金は、昨年 27 円引き上げられ 936 円となり、府下 27 万 8 千人の労働者に影響しました。大阪労連が取り組んだ「2018 年大阪府下自治体臨時・非常勤職員実態調査」では、大阪府最低賃金が 936 円に引き上げられたことにより、非正規労働者の時間給を引き上げた自治体は、大阪府を含む 44 自治体のうち 40 自治体という結果となり、公務職場で働く非正規労働者の多くが最低賃金に張り付く時間給で働いていることが明らかとなっています。

大阪労連では、最低賃金審議会での議論の一助にさせていただくために、最低賃金生活体験・生活証言運動に毎年取り組んでいます。そこから見えてくるのは、今の最低賃金では、まともな生活ができず、余裕のない苦しい生活を送らなければならない実態です。

私たちは、「ふつうに働けばふつうに暮らしていける」当たり前の社会にするためには、最低賃金の引き上げが急務だと考えています。安倍首相は、「毎年 3% 程度の引き上げ」で「全国平均 1,000 円以上をめざす」と表明しています。しかし、毎年 3% 程度の引き上げでは、全国平均が 1,000 円以上になるのは 2023 年、大阪で 1,000 円以上になるのは 2021 年です。

また、全国一律ではなく地域別に格差がつけられていることも問題です。地域別に格差をつける日本の最低賃金は、地域経済の公平な取引を阻害し、地方経済の疲弊を招く制度です。一番高い東京と一番低い鹿児島とでは、224 円・2 割以上もの格差があり、毎年広がっています。同じ労働の価値に格差が付けられています。このことが人口が都市部へと集中し、若い労働者を獲得できず、地方は疲弊の一途をたどる一因となっています。

全労連は、「人間らしく暮らすために必要な生計費」を割り出すために最低生計費試算調査を全国各地で行っています。これまでに 19 道府県の結果が出ています。その結果、月に 22 万円～24 万円（税込み）、時間額 1400 円～1600 円が必要であること。物価は多少違って、トータルな生活費ベースでは、全国どの地域でも同じ水準の生計費を必要としていることが明らかとなっています。日本の最低賃金があまりに低すぎ、地域別に格差をつけていることに合理性はありません。

私たちは、最低賃金をすみやかに 1,000 円以上、8 時間働いてまともな生活をするために 1,500 円は必要だと考えています。現在の最低賃金の水準は正社員の給与に比べて著しく低く、複数の仕事をしていても貧困状態を抜け出せない人は多い。結婚や出産をあきらめる要因にもなっており、少子化が加速していくばかりです。また、若者だけでなく、全ての世代で非正規雇用化が進んでいる今、低賃金労働者の底上げを行わなければ、社会基盤そのものが崩壊するのではないのでしょうか。

低賃金労働者の生活の命綱を握っているのは審議会委員の皆さんの議論です。労働者が「健康で文化的な最低限度の生活」を送ることができ、労働力を再生産し、同時に次の世代を産み育てていくために、必要な生活費はいくらなのかという生計費原則に基づいた議論のうえで、大阪府最低賃金の大幅引き上げの決断をしていただくよう求めます。



2019年 大阪労連 生活証言運動・最低賃金生活体験運動

◇ 実施期間

- ・ 5月1日～5月31日の1ヶ月間 4人
- ・ 5月7日～6月6日の1ヶ月間 1人

◇ 2つのコース

- ・ 最賃体験運動 3人
- ・ 生活証言運動 2人

◇ チャレンジ金額の算定（体験要綱参照）

*生活証言

実際の収入・支出を項目ごとに算出し、1ヶ月間の生活費を計算することで、生活費として必要な金額を算出しました。

*最賃体験

大阪府最低賃金時間額 936 円で1ヶ月 173.8 時間（中央最低賃金審議会が使用している労働時間）働いたとすれば、1ヶ月の賃金は 162,677 円です。162,677 円から租税公課（健康保険、厚生年金、雇用保険、所得税、住民税【大阪市概算】）を差し引くと 131,753 円（40 歳以上 123,451 円）、ここからさらに、家賃（大阪市の住宅扶助費である 40,000 円とした）を引くと、1ヶ月の生活費は 91,753 円（40 歳以上 83,451 円）です。91,753 円（40 歳以上 83,451 円）で、3 名が1ヶ月の最低賃金生活体験を行いました。

◇ 最賃体験・生活証言の結果報告

最低賃金法第1条（目的）「この法律には、賃金の低廉な労働者について、賃金の最低額を保障することにより、労働条件の改善を図り、もつて、労働者の生活の安定、労働力の質的向上及び事業の公正な競争の確保に資するとともに、国民経済の健全な発展に寄与することを目的とする。」とあるが、936 円ではこの目的を達成することは出来ません。

*報告書より見えてきたもの

【最賃体験運動】

3人が挑戦し、3名全員が赤字となりました。家賃は大阪市の生活保護基準に合わせたため、一律で4万円を計上し、社会保険料などの公租公課を引いた額で生活しました。

家賃以外で最も支出の多い項目は、3名共に食費でした。それぞれ外食はできるだけ控え、自炊をして努力していますが、1人分の食費でも1ヶ月に3万円を切ることは難しく、抑えるにも限界があります。また、通信・交通費、水道・光熱費など生活のライフラインにも否応なく費やされています。自動車を持っていると75,000円と高額な支出となっています。

支出の少ない項目では、家具・什器費、医療・衛生費がほとんど使われていません。また、預貯金も3名共にできていない結果となっており、老後や何かあったときの将来に不安を抱えることとなります。交際費については、3人中1人が極端に押さえています。過去の体験者からは、「職場の仲間や友達との

時間も人間らしく生きていくためには必要であり、付き合いが出来ない生活は、職場と家の往復のみで、孤独になり精神的にも追い詰められる状況」とあり、このことは今も同じです。健康で働き続けることができれば、なんとか生活できますが、蓄えがないため失業や病気になれば、たちまち立ち行かなくなります。また、現在の最賃額では、1人で自立して生活を送り、将来に備えて貯蓄する、スキルアップをはかる、ということもままなりません。

【生活証言運動】

2名が生活証言運動にとりくみました。1人は40万円以下で1人が20万円以上の実収入から租税公課を差し引いた178,962円～297,451円の証言です。住居費は、1人は持ち家で0円、一人暮らしでは6万3千円と支出項目で一番高くなっています。食費は一人暮らしでは26,356円ですが、家族暮らし(2人)では、57,527円と高くなっています。また、預貯金や実家にいる生活費を合計すると、一人暮らしは8万円、家族暮らしは1万円となっています。教養・娯楽費には5,000円前後、交通・通信費には10,000円～15,000円が共に経常されています。自動車関係費では、17,000円～50,000円と所持する車にもよりますが金額幅は大きくなっています。

持ち家で、住居費やライフラインの負担がなければ、交際費や小遣い、被服身廻品の支出を抑えれば20万弱の収入で預貯金や生活費を入れることは出来ますが、一人暮らしになれば、20万弱の賃金では、交際費や小遣い、被服身廻品の支出を抑えても蓄えは出来ません。

*「健康で文化的な最低限度の生活」を送るためには月収いくら位必要と感じますか

23万円～30万円と答えていて、平均額は26万4千円です。一人暮らしの場合は少なくとも25万円以上が必要です。

*支出で増やしたい項目(1人が3項目答えています)

食費3人、教養・娯楽費3人、医療・衛生費2人、被服見廻費1人、交際費1人、貯蓄1人、住居費1人、自動車関係費1人でした。

*栄養士からのコメント

最賃生活で、良好な食生活を行うことは無理があるのかもしれませんが。忙しすぎる労働者が食事をゆっくり味わう事や、バランスを考えて買い物、料理を行う事は、時間的・精神的余裕もないものと言わざるを得ません。健康は当たり前存在するものではありません。日常の食生活や普段の健康志向など努力の上に成り立っているのです。毎日の生活を振り返り、仕事・睡眠・休養そして食生活のバランスを整えるようにしてみましょう。

生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常症など)は自覚症状のない疾病です。食生活の見直し、定期的な健康診断など、積極的に取り組んで頂けたらと思います。

忙しい中、食事メニューを書いて頂いた大半の方が、塩分摂取も多く、外食・市販弁当・コンビニ等の利用で食事のバランス(栄養)もとりにくいとは思いますが、今回のこのような機会を前向きにとらえていただいて、少し食生活に目を向けていただければ幸いです。

また、熱中症の危険が増す季節です。水分補給は積極的に行っていきましょう。しかし、スポーツドリンクには500ml当たり30g以上の砂糖が含まれていますので注意して下さい。普段は麦茶や水で十

分です。お茶やコーヒーでの水分補給は、カフェインによる利尿作用がありますので十分注意することが重要です。

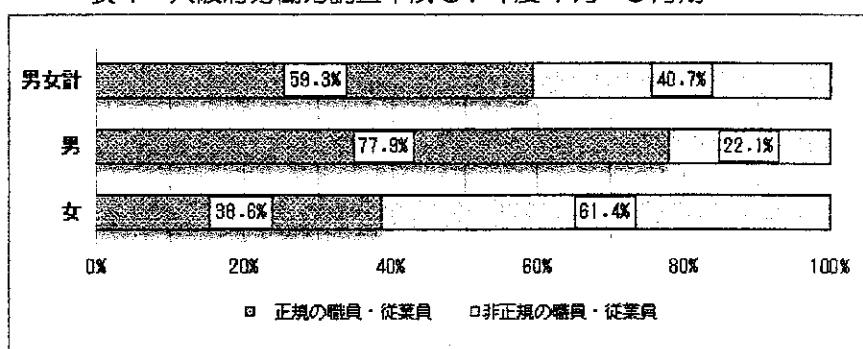
多くの労働者がこのような食生活の状態に置かれているものと考えられます。長期的に見れば、多くの疾病予備軍となっていると言わざるを得ません。働き方改革が労働者の健康と仕事へのやりがいと生きがいが持てるものとなるようにしていかなければならないと考えています。

(今回記載いただいた、身長・体重は摂取エネルギーの目安の参考とさせていただきます。簡単な記載内容ですので、実際の摂取カロリー・栄養素とは大きな隔たりのある方もあるとは思いますが、病気の予防、体力づくり、将来の自分の健康作りの参考にして頂けると幸いです。)

◇ 非正規労働者の現状

現在、大阪府下で働く労働者 375 万 3 千人のうち非正規雇用で働く労働者は 152 万 7 千人、正規で働く労働者は 222 万 6 千人で、非正規は全労働者の 40.7%を占めています。男女別に見ると、男性は正規 154 万人に対し非正規 43 万 8 千人 (22.1%)、女性は正規 68 万 6 千人に対し非正規 108 万 9 千人 (61.4%) となっています。

表 1 大阪府労働力調査平成 31 年度 1 月～3 月期



世帯主として家計を支える非正規労働者も増え、低賃金ゆえにダブルワークやトリプルワークをしなければ生活できない実態があります。長時間労働は、肉体的にも精神的にも労働者を追い詰め、身体を壊すなど過労死に至るケースもあります。

◇ 租税公課負担率が上がり続けるなかで、実質賃金の低下がつづく

最賃額の上り幅と、租税公課の上り幅の差異が大きく、租税公課負担は毎年労働者を苦しめています。2011年には17.31%だった負担率は2015年に19.46%まで上がり、2017年度は19.26%と高止まりが続いています。表2のように、公租公課の上り幅に最低賃金の上り幅が追いついていないため、負担は重くなっています。

表 2 租税公課の推移

2011年		2012年		2013年		2014年	
最賃額	786円	最賃額	800円	最賃額	819円	最賃額	838円
実収入①	136,607	実収入①	139,040	実収入①	142,342	実収入①	145,644
所得税	1,610	所得税	1,640	所得税	1,850	所得税	1,950
地方税	3,483	地方税	3,617	地方税	3,800	地方税	4,025
社会保険	18,556	社会保険	20,981	社会保険	21,110	社会保険	21,499
租税公課計②	23,649	租税公課計②	26,238	租税公課計②	26,760	租税公課計②	27,474
租税公課負担率②/①	17.31%	租税公課負担率②/①	18.87%	租税公課負担率②/①	18.80%	租税公課負担率②/①	18.86%

2015年		2016年		2017年		2018年	
最賃額	858円	最賃額	883円	最賃額	909円	最賃額	936円
実収入①	149,120	実収入①	153,465	実収入①	157,984	実収入①	162,677
所得税	2,050	所得税	2,360	所得税	2,460	所得税	2,610
地方税	4,133	地方税	3,533	地方税	4,717	地方税	5,034
社会保険	22,832	社会保険	22,989	社会保険	23,250	社会保険	23,280
租税公課計②	29,015	租税公課計②	28,882	租税公課計②	30,427	租税公課計②	30,924
租税公課負担率②/①	19.46%	租税公課負担率②/①	18.82%	租税公課負担率②/①	19.26%	租税公課負担率②/①	19.01%

※租税・社保料計算は大阪市の率を採用

◇ 最低賃金改定の影響率が全国2位の大阪

『株式会社アイデム 人と仕事研究所』が調査した結果、2018年4月から8月の募集時時給データのうち、平成30年度地域別最低賃金改定額よりも低い募集時時給データの割合（以下、改定影響率）が最も高かった地域は神奈川県（53.0%）で、次いで大阪府（43.9%）、岡山県（33.8%）となりました。

[下記表参照]

中央最低賃金審議会が答申した平成30年度地域別最低賃金額改定の目安で、引上げ額の目安ランクが（C25円）となっていた都府県では、改定影響率が2割を超えています。

神奈川県と大阪府は昨年に続き改定影響率が高くなる地域であり、今回の調査でも4割以上に影響がある予測となっています。「毎年改定影響率が高い」ということは「毎年賃金改定せざるを得ない」募集が多いということで、改定の時期に新しい地域別最低賃金額に変える事を繰り返している募集が多いと考えることができます。

最低賃金改定の影響を受けやすい業種は飲食業、次いでビル管理・警備業、販売・接客サービス業と続きます。受けにくい業種は教育・保育、次いで医療・福祉、ドライバー・配達となっています。

改定影響率の昨年実施調査結果との比較

東日本	30年改定 影響率	29年改定 影響率	西日本	30年改定 影響率	29年改定 影響率
茨城県	19.7%	9.8%	滋賀県	13.4%	24.5%
栃木県	17.9%	10.3%	京都府	26.7%	36.2%
群馬県	20.0%	6.0%	大阪府	43.9%	48.0%
埼玉県	18.7%	25.8%	兵庫県	32.4%	25.9%
千葉県	19.5%	23.2%	奈良県	20.3%	12.6%
東京都	31.3%	26.5%	和歌山県	27.7%	26.9%
神奈川県	53.0%	44.3%	岡山県	33.8%	16.8%
静岡県	30.5%	22.7%	福岡県	27.0%	30.9%

平成29年改定影響率は、2017年1月～7月の新聞折込求人紙「しごと情報アイデム」求人フリーペーパー「ジョブアイデム」を基に算出しています。

平成30年改定影響率は、2018年4月～8月の求人メディア「イーアイデム」採用HP構築サービス「Jobギア採促」を基に算出しています。

◇ 職種別募集時平均時給と最低賃金の関係

『株式会社アイデム 人と仕事研究所』では、地域別最低賃金の上昇が、パート・アルバイトの募集時における時給にどの程度影響しているかをみるため、切上げ平均時給や切上げた賃金のパーセンタイル値を求めました。[下記表参照]

募集時平均時給と切上げ平均時給にいくらか差が出ており、平成30年度地域別最低賃金の改定の影響が平均時給にも表れていることがわかります。改定影響率が高く出た地域については、最頻値またはパーセンタイル値が最低賃金と同額になっている項目が多く確認できます。最頻値やパーセンタイル値が、今回の最低賃金改定額に近い値の場合、次回の改定時に影響が大きくなると考えられます。

職種	平均時給 (円)	切上げ平均 時給(円)	差額(円)	最頻値 (円)	パーセンタイル値		
					25%ile	50%ile	75%ile
計	1,037	1,047	10	936	936	950	1,020
オフィスワーク・事務	1,025	1,032	7	936	936	1,000	1,100
医療・介護・福祉	1,173	1,177	4	936	950	1,000	1,300
大阪府							
ファッション・アパレル	944	953	9	950	936	950	950
教育・保育	1,309	1,311	2	2,000	1,000	1,200	1,295
飲食・フード	944	959	15	936	936	936	950
販売・接客サービス	963	975	12	936	936	936	1,000
軽作業・製造・物流	957	971	14	936	936	936	1,000
ドライバー・配達	1,024	1,029	5	1,000	950	1,000	1,080
清掃・警備・ビルメンテナンス・家事代行	960	973	13	936	936	936	970

909円 → 936円
(2.97%)

◇ 全労連調査「生計費、地域差ほぼなし」 最低賃金「全国一律」を求める

2019年度の最低賃金改定の審議会が始まるのを前に、全労連(全国労働組合総連合)は6月24日、全国で調査している「最低生計費」の中間報告を行なった。最賃は地域によって大きな幅があるのに対し、生計費は地域差が小さいとして、最賃の全国一律化や引き上げが必要だと訴えた。

調査は全労連の組合員を中心に実施。生活のパターンを調べる「生活実態調査」と所有物を調べる「持ち物財調査」を通して、「健康で文化的な生活」に必要な品物や量を積み上げて検討した。

賃貸ワンルーム(25平米)に住む25歳という条件で最低生計費を試算したところ、最低賃金が全国最低(761円)の鹿児島県では月19万4443円が必要という計算になったという(鹿児島市の男性で試算)。

一方、愛知県名古屋市(最賃898円)は月17万9383円(男性)、埼玉県さいたま市(最賃898円)は19万824円(男女)など、都市部と地方ではほぼ同じか、むしろ地方の方が多くかかる傾向があった。

調査を監修した静岡県立大の中澤秀一准教授は、地方では車が必要だとして「家賃と車の維持費はトレードオフの関係にある」と述べた。

すでに19都道府県の結果が出ており、今後は東京(最賃985円)などの分析も進めるという。

●最低生計費は「ギリギリ」の数字ではない

今回の数値は、最賃の参考にされることが多いという人事院の「標準生計費」(2018年:月11万6930円)に比べて高い値だ。

この点について、中澤准教授は最低生計費はあくまで理論値だとした上で、「標準生計費の食費では、野菜を我慢するなど、相当切り詰めないといけない。(最低生計費では)栄養バランスも考えて計算した」などと説明。奨学金や急な出費なども考慮し、支出の1割に相当する「予備費」も計上しているという。

中澤准教授は、「(現実では)お金が足りなくて、若者が親元から離れられなかったり、食事や通院、娯楽を我慢している」との見解を示した。

●最低生計費維持には年収270万円超が必要

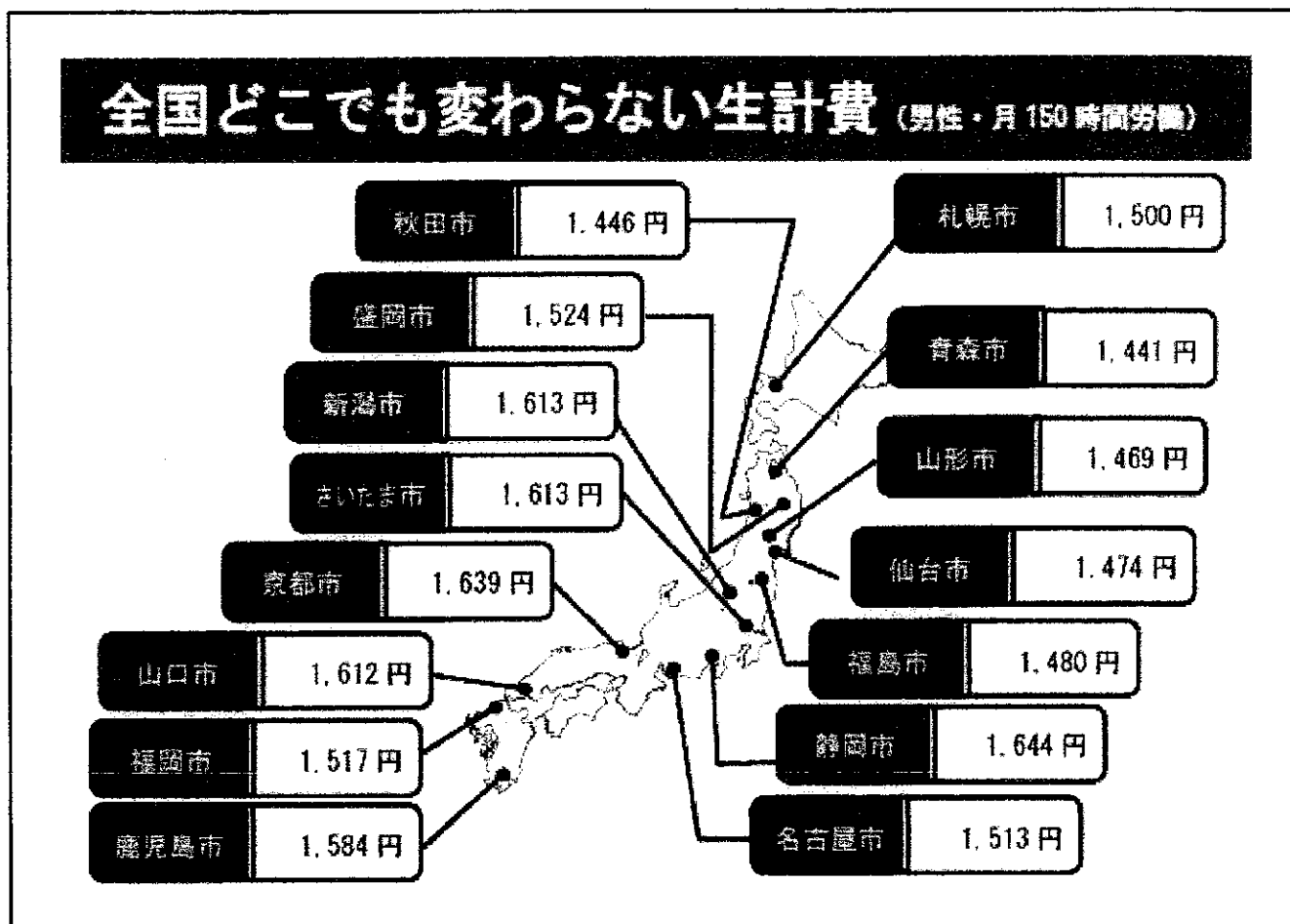
全労連が試算する最低生計費を維持するためには、税金や社会保険料なども考慮すると、年額で270万円ほどが必要になるという。週40時間働く想定(月173.8時間)で時給1300円超が必要になる計算だ。

これらの結果から、全労連は最賃の全国一律化が必要だと主張。金額についても時給1000円以上とし、早期に1500円(月150時間労働で最低生計費を満たす程度)にすべきとしている。

上げ幅の差こそあれ、最賃の引き上げは与党を含め、ほとんどの政党が賛同している。自党内には、最賃の全国一律化を検討する議連もできた。一方で、最賃を急激に引き上げた韓国では、失業率の高さなども問題視されている。

この点について、全労連の野村幸裕事務局長は、中小企業の負担に配慮し、(1)直接的な財政支援、

(2)税や社会保障負担の軽減、(3)大企業との適正取引の実現などを同時並行で実現する必要があると話した。【2019年6月24日 弁護士ドットコムより引用】



◇ まとめ ～ 自立して、生きていける賃金を、生計費原則に基づいて! ～

日本国憲法第25条では「全ての国民は健康で文化的な最低限度の生活を送る権利」を保障していますが、現在の最低賃金額ではこの権利が奪われています。低賃金労働者の増加は、親元から自立できない・結婚できない若者を増加させ、少子化に拍車をかけています。また、親の低賃金による影響が子どもの貧困に連鎖する悪循環を引き起こしています。この連鎖を断ち切るためにも、大阪府最低賃金審議会では、生計費原則に基づいた議論に沿って、「普通に働けばまともに暮らしていける」最低賃金への引き上げを早期に行っていただきますようお願い致します。

2019年度 最賃体験・生活証言運動 1ヶ月収支一覧

	①	②	③	④	⑤
年齢	30歳	29歳	48歳	47歳	55歳
性別	女性	男性	男性	男性	女性
既婚・独身	既婚	独身	独身	独身	独身
世帯人数	2人	1人	3人	1人	2人
世帯構成	夫婦		親と同居	自分のみ	子ども1人
雇用形態	正社員	その他	正社員	公務非正規	パート
家計収入	夫婦共働き	自分のみ	自分のみ	自分のみ	自分のみ
配偶者の雇用形態	正規				
支出で切実な要求	食費	食費	交際費	預貯金	教養・娯楽費
	医療・衛生費	教養・娯楽費	食費	自動車関係費	医療・衛生費
	教養・娯楽費	被服身廻品		住居費	預貯金
毎月いくらいる	23万円	30万円	30万円	25万円	25万円
本人の賃金	162,677	162,677	162,677	382,887	215,232
基準内賃金	162,677	162,677	162,677	360,200	185,232
その他賃金				22,687	30,000
配偶者賃金	0	0	0	0	0
基準内賃金	0	0	0	0	0
その他賃金	0	0	0	0	0
その他の収入	0	0	0	0	0
実収入 ①	162,677	162,677	162,677	382,887	215,232
預貯金の引き出し	0		0		0
収入計 ②	162,677	162,677	162,677	382,887	215,232
所得税	2,610	2,610	2,610	10,370	110
地方税	5,034	5,034	4,900	16,500	800
その他税金	0	0	7,052	0	0
社会保険	23,280	23,280	24,664	58,566	35,360
租税公課計 ③	30,924	30,924	39,226	85,436	36,270
食費	38,053	95,247	42,840	26,356	57,527
住居費	40,000	40,000	40,000	63,000	0
家具・什器費	0	0	0	699	0
水道・光熱費	9,580	1,566	7,500	10,600	19,539
被服身廻品	17,054	0	3,000	0	37,360
医療・衛生費	0	0	0	1,229	12,700
教育費・育児費	0	8,833	35,000	29,750	4,000
交際費	30,220	0	9,000	0	6,000
交通・通信費	32,300	20,248	19,000	15,603	10,000
自動車関係費	0	0	75,000	51,846	17,000
教養・娯楽費	5,800	0	0	4,500	5,260
職業費・小遣い	0	0	0	35,810	0
組合・共済費	2,840	1,090	8,700	8,250	3,819
生損保・保険料	0	9,360	14,400	15,468	3,500
雑費	3,624	37,224	0	0	9,500
預貯金	0	0	0	80,000	10,000
その他	18,000	39,429	0	0	0
支出計 ④	197,471	252,997	254,440	343,111	196,205
可処分所得 ①-③	131,753	131,753	123,451	297,451	178,962
当月収支 ②-③-④	-65,718	-121,244	-130,989	-45,660	-17,243
租税公課負担率③/①	19.01%	19.01%	24.11%	22.31%	16.85%
エンゲル係数 (食費/消費支出)	19.27%	37.65%	16.84%	7.68%	29.32%
備考	最賃体験運動	最賃体験運動	最賃体験運動	生活証言運動	生活証言運動

2019年 最賃体験 生活証言運動・食事メニュー

2019年7月 大阪労連

	身長 (cm)	体重(kg)	推定 摂取カロリー	評 価
①	156cm	51kg	1700	摂取エネルギーについては、もう少し多いのかもしれない。油脂の摂取量が少し多くなっていきますので注意が必要です。野菜の不足があり、ビタミン・ミネラル不足があります。しっかり野菜とたんぱく質を摂るようにして下さい。 できるだけ3食食べるようにして下さい。欠食が多いと肥満しやすくなります。また、給食以外は外食・市販弁当となっていますので、栄養の偏り・不足にもつながりますので注意が必要となります。栄養失調状態ですので、体脂肪の増加、コレステロール値に注意しておいてください。
②	164cm	61kg	1600	摂取エネルギーが少なく、体重と合致しません。このままの食事状況ですと、栄養素全体の不足状態で、体力・気力、抵抗力の低下が現れますので注意してください。しっかりバランスよく栄養素の摂取に心がけてください。
③	167cm	96kg	1400	栄養失調状態です。たんぱく質・ミネラル・ビタミンの不足状態と思われれます。バランスの良い食事、主食・主菜(たんぱく質のおかず)・野菜の組み合わせの食事を心がけてください。摂取エネルギーが多いのではなく、食事のバランスを整えると減量できるはずです。
④	174cm	91kg	2000	野菜を食べるようにされておりるので、食事のバランスは悪いとは言えません。ただ、飲酒する機会が多く、そのためにもすっかりたんぱく質の摂取が必要となります。引き続きしっかり野菜を摂取し、できれば火を通した野菜を食べるようにして下さい。体脂肪と中性脂肪の値に注意して下さい。

19年生活証言・最賃体験食事メニュー ①

月日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	31日*5月のみ
朝	パン コーヒー	パン コーヒー	パン コーヒー	パン コーヒー	(なし)	パン コーヒー	パン コーヒー	パン コーヒー	パン コーヒー	パン コーヒー	パン コーヒー
昼	外ランチ (鯛唐揚げ)	キャベツ チャーハン	外ランチ (オムライス)	たらこパス タ	おにぎり弁 当	マクドナル ド	野菜シユ ースラダチキ ン	外ランチ (ガバオライ ス、サラダ)	野菜シユ ースラダチキ ン	外ランチ (オムライ ス)	野菜シユ ースラダチキ ン
夜	焼き肉	よだれ鶏	BBQ	きつねうどん	スシロー	たこ焼き	あじ干物 ポトフ	魚の天ぷら ポトフ	カレー	目玉焼き ポトフ	
朝	パン コーヒー	ホテルバイ キング	パン コーヒー	パン コーヒー	パン コーヒー	パン コーヒー	パン コーヒー	パン コーヒー	(なし)	パン コーヒー	パン コーヒー
昼	カツカレー	ラーメン	外ランチ (パッタイ、 サラダ)	野菜シユ ースラダチキ ン	外ランチ (ガバオライ ス、サラダ)	野菜シユ ースラダチキ ン	外ランチ (オムライ ス)	駅弁 (柿の葉寿 司)	ラーメン	外ランチ (ロースト ビーフ丼、サ ラダ、ス ー プ)	
夜	BBQ	(なし)	居酒屋	居酒屋	天丼	チヂミ	フロッコ リー ウインナー ヨーグルト	居酒屋	居酒屋	居酒屋	居酒屋
朝	パン コーヒー	パン コーヒー	パン コーヒー	パン コーヒー	パン コーヒー	ホテルバイ キング	ホテル朝食 (和食)	コーヒー	パン コーヒー ヨーグルト	パン コーヒー	パン コーヒー
昼	ヨーグルト	野菜シユ ースラダチキ ン	野菜シユ ースラダチキ ン	野菜シユ ースラダチキ ン	駅弁	おにぎり	海鮮丼	野菜シユ ースラダチキ ン	フライドチ キン	野菜シユ ースラダチキ ン	野菜シユ ースラダチキ ン
夜	おにぎり 味噌汁	レタス チャーハン	王将 (唐揚げ、 餃子定食)	タイ料理居 酒屋	宴会	宴会	駅弁	スシロー	味噌汁 ご飯 サラダ	味噌汁、 ご飯、ウイ ナー、ブロッ コリー、卵焼 き	居酒屋

19年生活証言・最賃体験食事メニュー ②

月日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
朝	インスタントラーメン (袋)		インスタントラーメン (袋)	納豆 白ごはん	納豆 白ごはん	インスタントラーメン (袋)	エビピラフ (冷食)				
昼	インスタントラーメン (カップ)	コンビニ弁当 (チキン南蛮弁当)		インスタントラーメン (袋)	インスタントラーメン (袋)		給食	給食	給食	給食	
夜	外食	外食	ほうれん草のあえもの 野菜炒め エビピラフ	ほうれん草のあえもの 野菜炒め たまねぎのサラダ	外食	野菜炒め	外食	外食	野菜炒め	歓送迎会 2次会	
朝	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	
		ホテルバイキング									
二 昼		ラーメン (外食)	給食	給食	給食	給食	給食	コンビニ惣菜	ラーメン外食	給食	
夜	役員ゼミナー バーベキュー、 ビール、おかしの つまみなど	野菜炒め	ほうれん草のあえもの 野菜炒め たまねぎのサラダ	ほうれん草のあえもの 野菜炒め エビピラフ	外食	外食	外食	外食	外食	コンビニ弁当	
朝	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日 * 5月のみ
					コンビニ惣菜	コンビニ惣菜					
朝					コンビニ惣菜	コンビニ惣菜					
昼	給食	給食	給食	給食	ラーメン外食	給食	給食	給食	給食	給食	給食
夜	コンビニ弁当	コンビニ弁当	コンビニ弁当	外食	外食	コンビニ弁当	コンビニ弁当	外食	外食	外食	外食

～生活証言者・最賃体験者の感想から～

☆生活証言運動

- 毎月の賃金は、一時金が含まれているため、まとまったお金がなくて貯蓄が難しい。

最低賃金では当然、生活ができるとは思えない。改めて1ヵ月の収支を記録する中で、以前よりも食費は減ってきている。また、5月はなかったが、隔月で病院に通院しており、その費用が薬代を含めて、2ヵ月で1万2000円程度になるのが、大きな負担になっている。また、大学院（修士課程）の時借りた奨学金の返済が毎月1万5000円弱と大きい。

今回、収支が赤字となっているが、自動車税などの支払いが大きく、大きなウエイトを占めている。また、飲みに行く回数が10連休ということもあり、遠方の友人と再会する機会が増えた。

☆最賃体験運動

- 最初に受けた時は、まだ時間にも余裕があり、できるなと思っていました。しかし職場での仕事が思いのほか負担となり、思うように時間をつくることができなくなりました。職務はもちろん、新転任で相手との信頼関係を築くために遅くまで残って話をするなど、情報収集をすることが増え、現実逃避をしたい気持ちで飲みに行く回数もふえてしまいました。人と会って飲むのが好きな私には、最賃とわかっていても誘惑に負けてしまうということがわかりました。また、こまめに家計簿をつけるのもおろそかになっていき、自分の財政管理がずさんであることもわかりました。

やはり余裕のある生活でないと、人間は苦しみを覚えるし、どんどん疲弊していくばかりなので、もっと時間の余裕をもちたいと思うし、ゆとりある生活のためには、今の社会で生きるには何よりもっと安定した賃金であることが望ましいと思いました。

- 5月は毎週末に遠方出張が入っていたので、普段よりも食費や交通費、交際費（お土産代など）がかさんでしまいました。一方、衛生費（洗剤や日用品）については、割引のある時にまとめて買うようにしているので、今月については購入せずに済んでいます。普段、昼食は家でまとめ買いしている野菜ジュースとコンビニで買ったサラダチキンでしのいでいます。1食270円くらいで済みます。娯楽や趣味に費やせるお金の余剰がほとんどありませんでした。食費をできるだけ抑えるように意識はしましたが、それにも限界があると感じました。

☆その他、日々ひと言メモから抜粋

- 今月は体調不良で、整骨院や整形外科、眼科、耳鼻科2回と医療費がかさみました。
- とうとうメガネを壊してしまった。メガネを新しくして思わぬ出費。
- できるだけ買い物を減らし、家の冷蔵庫にあるものでご飯を作るように意識しました。
- 疲れ果てて食事を作る気になれない。コンビニはチンですぐできて便利。買い置きしても日持ちするから重宝する。が、お金はかかる。