

目次

はじめに

第1章 あれもムダ、これもムダ

1. ムダにもいろいろありますが・・・
 2. あなたのムダはなんですか？
 3. ♂のムダと♀のムダ
- | | | |
|--------|--------|----|
| ①男女の違い | ↳節約編↳ | 15 |
| ②男女の違い | ↳投資編↳ | 12 |
| ③男女の違い | ↳体温編↳ | 10 |
| ④男女の違い | ↳家事編↳ | |
| ⑤男女の違い | ↳家計簿編↳ | |

第2章 発見！ムダづかい方程式

1. 私の人生×ムダの化学反応
 2. ムダってなに？
 3. 人生における3つのムダづかい
 4. ムダづかい方程式の発見
 5. キャリアから生まれたムダづかい方程式
 6. 小学生からはじめるムダづかい方程式
- ①計画を「すぐに」に
 - ②同調を「みんな」に
 - ③錯覚を「わくわくドキドキ」に
 - ④サービスを「とくべつ」に
 - ⑤後悔を「しまった」に

第3章 ムダづかい方程式の要素（変数）

1. ムダづかい方程式の「計画」

① チラシに潜む落とし穴

② 五感

視覚／聴覚／嗅覚／味覚／触覚

③ 五感と脳の働き

2. ムダづかい方程式の「同調」

① 人はなぜ並ぶのか？

② SF商法

③ 日本人には不安遺伝子が

■ トピックス 日本人は世界一保険好き？

3. ムダづかい方程式の「錯覚」

① 値段と数字のトリック

②色と言葉

4. ムダづかい方程式の「サービス」

①おまけ効果

②ご当地限定商品効果

③タダより高いものはない効果

④ドーパミンの効果

5. ムダづかい方程式の「後悔」

6. 私の人生はムダづかい方程式

最後に