

FPまつもと通信

ちょっと得する「お金」や「資産形成」についての話題をお届けします。

ご挨拶

早いもので、今年もあとわずかです。皆さんにとって、2025年はどのような一年だったでしょうか。

経済面で大きな話題となったのは、トランプ大統領による関税政策です。今後の世界経済や国内景気への影響が注目されますね。

社会保障制度に目を向けると、10月からは一定以上の所得がある場合、75歳以上でも窓口負担が2割となるなど、負担と受益のあり方をめぐる見直しや議論が活発に進められています。

年末年始はまとまった時間をとりやすい時期です。今後のライフプランについて、改めて確認してみてはいかがでしょうか。



今月号のちょっと気になるお金のコラム

この1~2年で、自己破産件数が急増しています。所得が伸び悩む中での物価高や、無理な買い物が原因として挙げられています。



FP松本相談センター
ファイナンシャルアドバイザー
媚山裕之

〒390-1702
長野県松本市梓川梓
856-26
0263-76-1250
090-8741-7358
h.kobiyama@fpmatsumoto.com



旅行先で医療機関にかかる場合の注意点

年末年始は帰省や旅行で移動が増える時期です。普段と環境が変わることで、思わぬケガや体調不良で医療機関を受診するケースも少なくありません。いざという時に慌てないよう、ポイントを押さえておきましょう。

県外でこども医療費助成制度を受ける場合

お住まいの自治体以外の医療機関では、子ども医療費助成制度（小児医療証）を利用できない場合があります。この場合は、一時的に窓口で自己負担分を支払い、帰宅後に払い戻し手続きを行います。払い戻しには領収書が必要になりますので、必ず受け取って保管しておきましょう。お出かけ前に、自治体の払い戻し手続きの方法を確認しておくと安心です。

海外旅行で医療機関を受診する場合

海外で医療機関を受診する際は、原則として「いったん全額自己負担」となります。海外の医療費は日本より高額なことが多いため、海外旅行保険への加入を検討しましょう。また、帰国後に健康保険から「海外療養費」が支給される場合があります。申請には、領収書原本（Receipt）、治療内容の明細（Itemized bill / Medical report）、医師の診断内容が分かる書類、処方薬の内容（薬名・量・日数）などが必要です。渡航前に、加入している健康保険組合等で海外療養費の申請方法を確認しておくとよいでしょう。

2012年から2015年までの3年間、社会保険労務士として「年金事務所における年金相談業務」に従事。そこで、数多くの“悲惨な老後の実態”を目の当たりにし、老後に向けた資産形成の必要性を痛感。国も勧める、“確定拠出年金”や“つみたてNISA”を活用した「長期・分散・つみたて投資」を真面目に、地道に推進。クイズやゲームを活用した『つみたて投資セミナー』は「わかりやすくて、ためになる！」と多くの受講者からご支持をいただいております。

確定拠出年金加入者のための資産運用ガイド

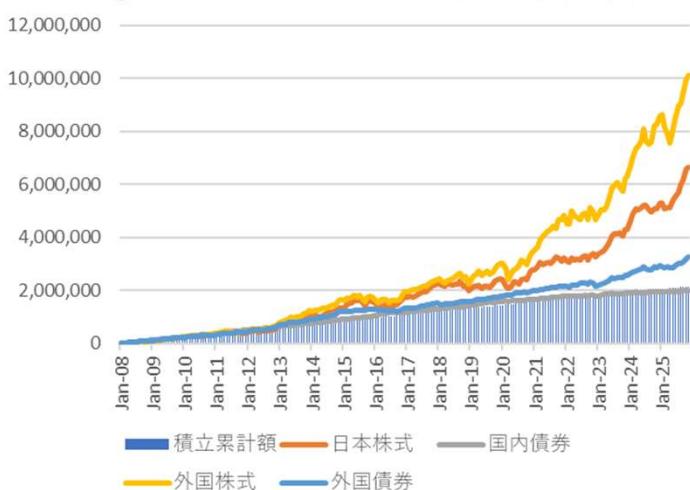
下図表は2008年1月から積立投資をした場合のシミュレーションです（MS社インデックスファンド基準価額データを利用）。図①は国内外の株式・債券の種類ごとの積立投資の推移を、図②は外国株式ファンドと外国債券ファンドに積立投資をした場合の積立開始時期による成果の違いを表しています。この2つのグラフを見ると、長期の積立投資で成果を得るためにには以下が大切であることがわかります。

投資期間に応じた資産配分：積立期間が長い場合には株式の割合を多く、まとまった資金の受取予定がない場合には株式の割合を少なくする

大幅に値下がりした場合：積立期間が十分にある場合は、株式への資産配分の増額、掛金の増額を検討する

長期継続する：値動きや値動きを解説するニュースに惑わされず長期継続する

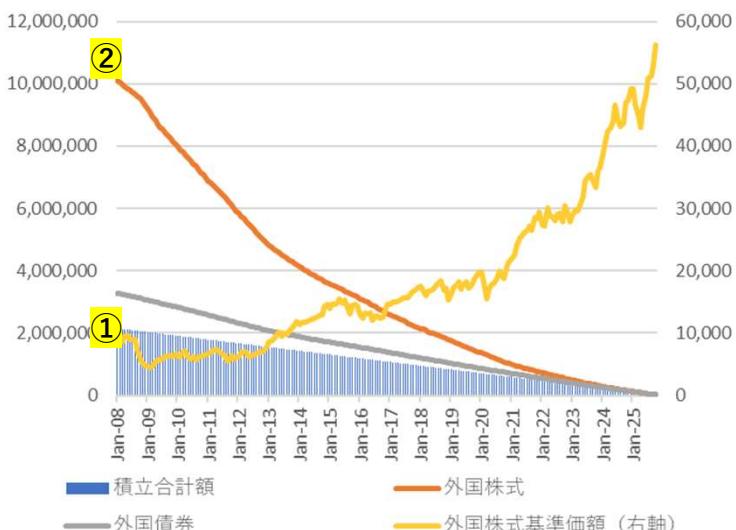
① アセットクラスごとの積立投資の推移



	Sep-25	Oct-25	Nov-25
積立累計額	2,130,000	2,140,000	2,150,000
日本株式	6,160,275	6,549,888	6,650,738
国内債券	1,973,812	1,986,288	1,973,129
外国株式	9,388,690	9,938,323	10,102,608
外国債券	3,072,077	3,199,133	3,275,446

2008年1月からの積立投資の推移です。株式は値動きは大きい一方値上がりが期待できます。債券は値動きは小さく値上がりも小さいことがわかります。従って長期の積立では株式をメインに、まとめて取崩す予定がある場合は株式の割合を少なくします。

② 積立開始時期ごとの積立合計と評価額



2008年1月に始めた外国株式への積立投資の合計額①215万円（青棒）は2025年11月に②1,010万円（オレンジ線）約4.6倍になりました。グラフの左の方は積立合計（青棒）に対して現在の評価額（オレンジ線）が大きく上方に離れているのに対しグラフの右の方はその差が小さくなっています。つまり投資の成果は概ね積立期間に連動していると考えることができます。

外国株式に10年（120万円）積立をした場合の最大値、最小値、平均値は以下になります。

最大	3,152,648	2015年12月～2025年11月
最小	1,747,373	2010年4月～2020年3月
平均	2,419,959	96

当コラムは、商品選択の考え方、価格変動やニュースなどにどう対応するべきかについての一つの考え方をお伝えするもので、特定の運用商品、運営管理機関を推奨するものではありません。また、特定の商品の将来のパフォーマンスを約束するものでないことをご理解の上、ご覧ください。記載の情報（税制・社会保障制度・金融商品・マーケット・価格情報等）は発行日時点での情報に基づくもので将来は変更になることもあります。数値は公表されているデータに基づき当社にて計算・加工をしていますが、正確性を保証するものではありません。

確定拠出年金加入者のための資産運用ガイド

日本は調整、米国は小幅上昇

	日経平均		NYダウ		ドル円
Sep-25	44,932.63	5.18%	46,397.89	1.87%	148.06
Oct-25	52,411.34	16.64%	47,562.87	2.51%	154.03
Nov-25	50,253.91	-4.12%	47,716.42	0.32%	156.18

2025年11月は、前月の急騰から一転して、日本の株式市場では調整の動きが見られました。一方、米国株式市場は、月間を通じて利下げ観測に揺れながらも、わずかに上昇して引けました。

引き続きFRBの利下げの行方、AI関連銘柄の高バリュエーションについての評価などにより大きな調整があるかもしれません。

しかしながら、長期の積立投資においては短期の値動きに振り回されず、「企業の成長が株価に反映するのを待つ」という姿勢が重要です。

年末年始は積立プランの確認をしてみましょう！

年末年始はまとまった時間を取りやすい時期ですので積立プランの確認をしていいかがどうか?ここではプラン見直し事例を紹介します。

【事例】（コスト控除後・税金考慮せず・金額は概算）

- 5年前（35歳の時）に本ニュースレターで例示している外国株式投信の積立を開始
- ゴールは65歳時に資産5,000万円と設定
- 外国株式投資信託は年ごとのリターンはばらつきがあるが、長期的には年率6%程度で運用できると想定
- 30年間で5,000万円にするために毎月5.1万円の積立を開始（当初の積立額の算出根拠：毎月5.1万円を年率6%で30年間運用すると約5,000万円になる）
- 初期一括投資額は無し

コロナショック後の回復期からの積立開始ということもあり、積立投資は順調に推移し、積立合計306万円（5.1万円 \times 12ヶ月 \times 5年）は518万円になりました。年率にすると13.89%で、想定の6%を大幅に上回りました。

現状の確認ができたら、積立額を変更するかどうかを検討します。運用期間が残り25年になったので、現在の保有資産を加味してシミュレーションをしてみましょう。

現在の保有資産は、これまでに積み立ててきた外国株式ファンドの評価額518万円です。これを今後6%で運用したとすると、25年後には2,290万円になります。ゴールは5,000万円なので、残り25年で2,710万円を作ればよいということになります。年率6%で積立できるとすると、毎月4万円の積立でよい計算になります。

所得に余裕がある場合や、インフレや物価高も心配な場合は、減額せずに5.1万円の積立を継続するという選択肢もあります。その場合のシミュレーションは以下のようになります。

現在の保有資産 (518万円)	6%運用で2,290万円
今後の積立 (5.1万円/月)	6%運用で3,445万円
合計	5,735万円

今回は想定よりも良い運用ができた場合ですが、逆に途中の結果が想定より悪い場合には増額をすることも検討します。「悪い時の増額」は「安い時の購買」に等しいため、多くの口数を購入できて大きな成果に変わる可能性も高くなります。

大きな資産の取崩しの予定が数年内にある場合には、早めに取崩し金額を価格変動が少ない商品に変更することを検討しましょう。長期間にわたりゴールに向けて調整してきたにもかかわらず、ゴールを目前にリーマンショック級の大暴落が起きないとも限りません。

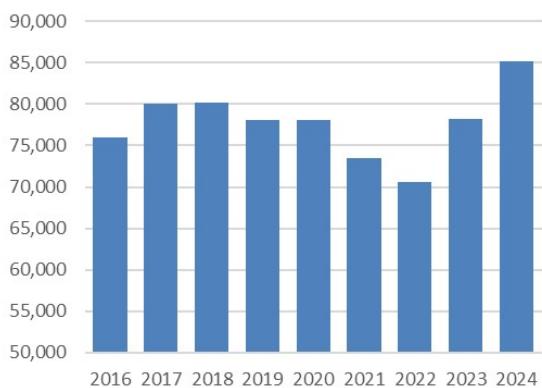
もちろん、プランの作成・変更には、運用シミュレーションのみならず、今後の所得や支出、その他資産状況によっても異なってきますので、確認をご希望の場合にはお気軽にご連絡ください。

まとまった時間を取りやすい年末年始にこそ、是非来年の積立プランを作ってみてはいかがでしょうか。

ちょっと気になるお金のコラム

自己破産が急増。原因は？

近年、物価上昇やクレジットカード利用の増加により、家計のバランスがくずれやすい状況が続いています。下図は、裁判所が受け付けた自己破産件数の推移を示したもの（司法統計より作成）。



一時の減少傾向から下げ止まり、ここにきて再び増加しているようです。物価の上昇により生活費を補うためにカード払いやローンに頼るケースが増えていることも、背景の一つとして指摘されています。

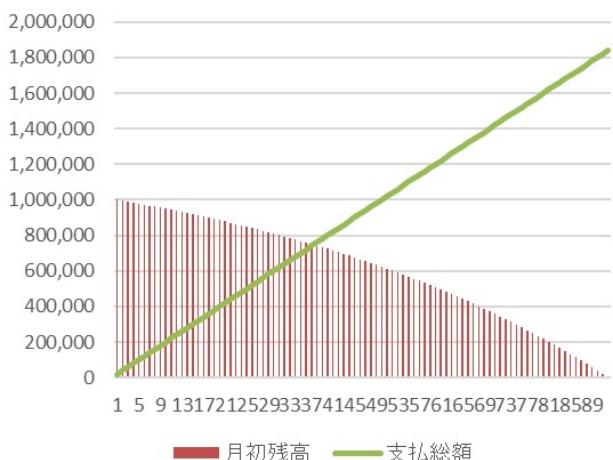
下表は、「多重債務問題及び消費者向け金融等に関する懇談会」資料から、消費者金融の利用目的を抜粋したものです。

	2025年	2024年
生活費の不足を補うため	45.9%	43.6%
後払い決済等の利用代金を支払うため	19.9%	27.4%
欲しいものがあったがお金が足りなかったため	13.3%	14.9%
遊ぶためのお金	11.5%	14.2%
ギャンブル等	9.5%	13.3%
医療費の支払いのため	9.5%	9.0%
貸金業者への返済資金の不足を補うため	9.4%	10.7%
住宅ローンの支払い資金の不足を補うため	8.2%	7.8%
冠婚葬祭費の支払いのため	7.8%	7.4%
学費の支払いのため	7.1%	6.0%
その他	4.8%	4.8%

生活費や無計画な買い物が、遊興費やギャンブルよりも多いという結果は、少し意外に感じられるかもしれません。

2番目に多い「後払い決済等の利用代金の支払いのため」には、リボ払いがきっかけで多重債務に陥ったケースなどが含まれます。リボ払いは月々の支払いを小さく見せますが、返済期間が長くなるため、利息を含めた支払総額は大きく膨らんでしまいます。

下図は、100万円の買い物をして毎月2万円のリボ払いをした場合の残債と支払総額の推移を示したもの（年率17.64%で計算）。完済まで92カ月（92カ月目は端数分）かかり、返済総額は約182万円に達します。



最近は、スマートフォンで気づかぬうちに設定をリボ払いに変更していたり、カード会社の初期設定がリボ払いになっている事例もあるようです。

高額の買い物は慎重に行うのはもちろんですが、カード明細を確認して、リボ払いの設定の有無をチェックすることも忘れないようにしましょう。