

# FPまつもと通信

知って得する「資産形成」や「お金」の話題をお届けします。

## ご挨拶

新しい年を迎え、穏やかにお過ごしのことと思  
います。令和8年が皆様にとって、輝かしい年  
になりますようお祈り申し上げます。

今年の干支は「丙午（ひのえ・うま）」です。  
「丙」は十干の3番目で、火（ひ）や太陽を表  
します。陽気が満ちて物事が明らかになり、活  
発になる様子を象徴します。「午」は力強く駆  
け回る馬（うま）に例えられ、旺盛な生命力を  
意味します。

情熱を持って明るく、力強く前進する一年にな  
りそうですね。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

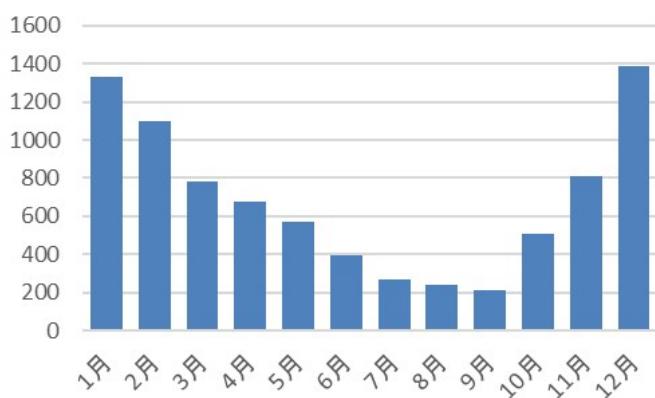


## 今月号のちょっと気になるお金のコラム

給料が上がっても余裕がないのは「実質賃金」  
がマイナスだから。利息が付いても以前買えた  
ものが買えなくなるのは「実質金利」がマイナ  
スだから。インフレ時代の資産防衛のポイント  
とは？

## 浴槽での高齢者の溺死者数は年間6,073人

政府広報オンラインや最新の人口動態統計によ  
ると、家庭や居住施設の浴槽での高齢者の溺死者数  
は年間6,073人（令和5年）に達しています。これ  
は、同年の高齢者の交通事故死者数（2,116人）  
の約3倍にあたります。下図は、月別の入浴中事  
故死者数の推移を示したものです。



気温が低い季節に事故が集中している主な要因は  
「ヒートショック」だと言われています。暖かい  
居間から寒い脱衣所への移動で血管が縮んで血圧  
が急上昇し、その後、熱いお湯に浸かることで血  
管が広がり血圧が急降下します。この乱高下が脳  
や心臓に負担をかけ、浴槽内で意識を失い、溺死  
につながることがあります。

毎年夏に話題になる熱中症の死亡者数が、多い年  
でも2,000人程度であることを考えると、ヒート  
ショックによる死亡事故がいかに多いかがわたり  
ます。特に高齢のご家族がいるご家庭では、入浴  
前に脱衣所や浴室を暖めるなどの対策をとるよう  
心がけてください。

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“NISA”を活用した  
「長期・積立・分散+取り崩し」運用を真面目に、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。



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



# 確定拠出年金加入者のための資産運用ガイド

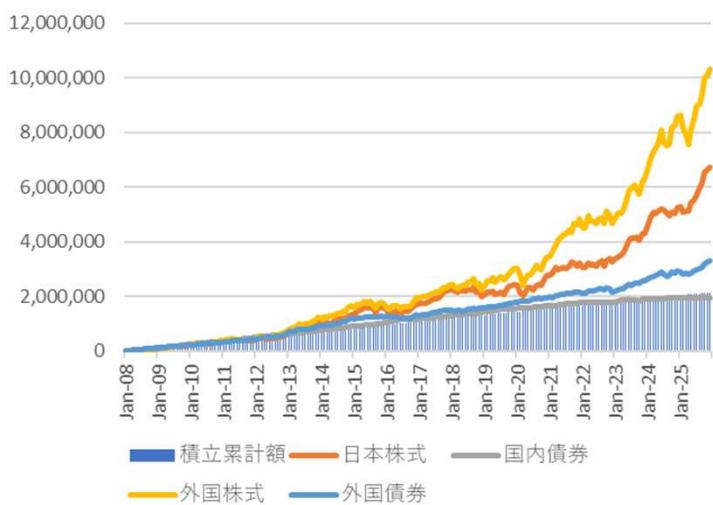
下図表は2008年1月から積立投資をした場合のシミュレーションです（MS社インデックスファンド基準価額データを利用）。図①は国内外の株式・債券の種類ごとの積立投資の推移を、図②は外国株式ファンドと外国債券ファンドに積立投資をした場合の積立開始時期による成果の違いを表しています。この2つのグラフを見ると、長期の積立投資で成果を得るためにには以下が大切であることがわかります。

**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



	Oct-25	Nov-25	Dec-25
積立累計額	2,140,000	2,150,000	2,160,000
日本株式	6,549,888	6,650,738	6,726,799
国内債券	1,986,288	1,973,129	1,958,121
外国株式	9,938,323	10,102,608	10,312,032
外国債券	3,199,133	3,275,446	3,299,549

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①216万円（青棒）は2025年12月に②1,031万円（オレンジ線）約4.77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、平均値は以下の通りです。

最大	3,184,141	2016年1月～2025年12月
最小	1,747,373	2010年4月～2020年3月
平均	2,427,837	97

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
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
Dec-25	50,339.48	0.17%	48,063.29	0.73%	156.65

2025年の株式市場は、日経平均が26.18%上昇、NYダウ平均株価が12.97%上昇と、日米ともに堅調でした。

トランプ関税ショックにより、4月には日経平均は31,000円台、NYダウ平均株価は37,000ドル台まで下落しました。しかし、その後は、米国と各国との関税交渉が想定内に収まること、米国のインフレが想定以上に加速しなかったこと、AIや半導体関連企業を中心に企業業績が良好だったこと、FRBが利下げ方針を維持したことなどから、日米ともに高値圏で2025年を終えました。

2026年も引き続き企業業績、金融政策、地政学リスクが注目されます。高値圏ではネガティブなニュースに大きく反応しがちになりますが、短期的な値動きに惑わされずに投資を継続することを心がけることが大切です。

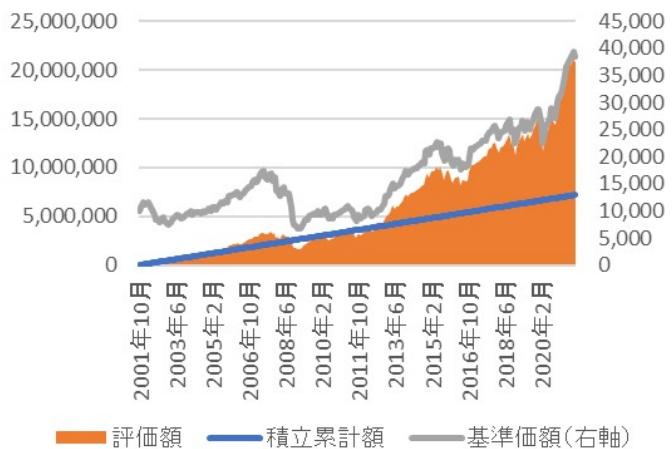
## 積立終了後はどうすればよいですか？

積立終了の時期を迎える方から「積立終了後はどうすればよいか？」という質問をよくいただきます。ここでは株式投資信託の保有を継続した場合どのようにになっていったかを確認します。

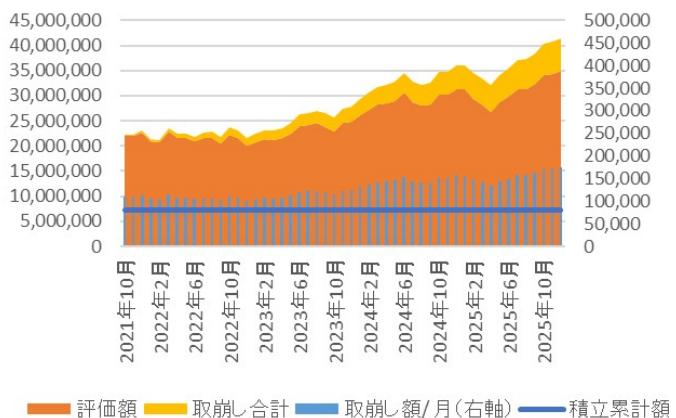
右上図は、確定拠出年金制度が始まった2001年10月から20年間、毎月3万円ずつ外国株式ファンドに積立をした場合を表しています。

積立総額：720万円（3万円×240カ月）  
2021年9月時点の評価額：2071万円

ITバブル崩壊、イラク戦争、リーマンショックなどがありましたが大きく資産を増やすことができました。



下図は積立を終了し、2021年10月から2025年12までの51カ月間、毎月の残高の0.5%を解約してきた場合の推移です。



毎月の取崩し額（青棒）の平均は約12万円、合計約661万円取崩しましたが残高が約3486万円残っています。仮に運用をやめて預金利率（利率0.5%と仮定）にして、そこから毎月12万円ずつ取崩しをした場合の51カ月目の残高は約1497万円なので、資産寿命が大幅に伸びたことになります。

一方注意点もあります。リフォーム資金等のまとまった資金の取崩し時に●●ショックといわれるような暴落があると計画が狂ってしまいます。いつ暴落があるかを当てることは困難なので、大きな資金の取崩しの予定がある場合はあらかじめその分については解約しておく等の準備をしておくことが必要です。

積立終了後もライフプランを確認しながら上手に資産寿命を延ばす取崩し運用を検討してはいかがでしょうか？

# ちょっと気になるお金のコラム

## インフレ時代のお金との向き合い方は？

ニュースで「物価高」や「物価高対策」といった言葉を聞かない日はないくらい、物価上昇が私たちの生活に大きな影響を及ぼしています。

昨年10月には約3,000品目が値上げされ、身近なお米はもちろん、500mlのペットボトルも200円時代になってきました。物価上昇を上回る給与上昇があればよいのですが、物価上昇に追いついていないのが現実です。

下図は2022年4月以降の前年同月比の実質賃金の伸び率です。2024年4月に前年同月比マイナス1.7%となって以降、2024年5月まで26カ月連続マイナス、その後一時的にプラスに転じる月はあったものの、2025年1月から10月まで10か月連続マイナスです。長期間にわたり家計が圧迫されてきたことがよくわかります。



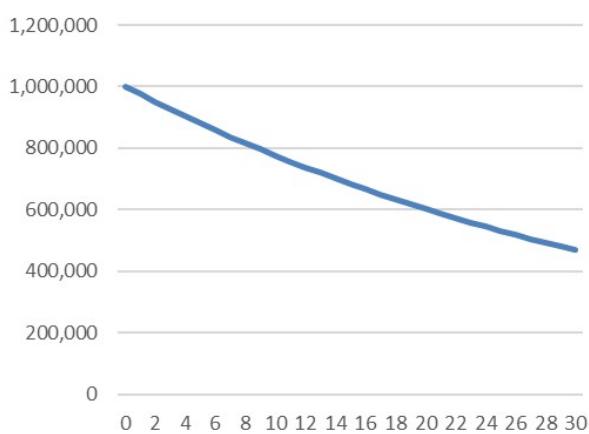
もう一つ注目しなければいけないのは「実質金利」です。実質金利は以下の式で求められます。

$$(\text{名目金利}) - (\text{物価上昇率})$$

仮に、現在の日銀の短期政策金利を0.5%、物価上昇率を3%とすると、実質金利はマイナス2.5%になります。

この状態だと、預金に金利が付いたとしても、モノの値段がそれ以上に上がっているため、お金の実質的な価値は年間2.5%ずつ目減りしていることになります。

下図は、毎年2.5%ずつ目減りした場合、100万円の価値がどのように変化するかを表しています。



1年あたりわずか2.5%ですが、20年後には実質的な価値が4割も失われてしまう計算になります。特に教育資金や老後資金など、将来のために資金計画を立てる際には、このインフレの影響も考慮に入れておくことが大切です。

大切な資産が目減りするのを防ぐためには、インフレに強い資産や金融商品の活用を検討することがポイントですが、その前に必ず「ライフプラン」の確認をしましょう。いつ、どのくらいのお金が必要になるのか、手元に置いておくべき資金はどのくらいなのか。これらをしっかりと把握することで、初めて自分に合った適切な商品を選ぶことができます。

「自分にとってどのような商品が適切なのか知りたい」「ライフプランを確認したい」といったご相談がございましたら、どうぞ遠慮なくご連絡ください。