

F P まつもと通信

ちょっと得する「資産形成」や「お金」の話題をお届けします。

ご挨拶

2月になり、日ごとに日が長くなってきましたが、まだ寒さが残る季節ですね。実は、2月は「全国生活習慣病予防月間（日本生活習慣病予防協会）」と定められています。

2026年の強化テーマは「多動（たどう）」で、以下のスローガンが掲げられています。

「幸せは足元から多く動いて健康を実感」

健康管理も資産形成も、日々の小さな積み重ねが将来を左右します。まずは無理のない範囲で、良い習慣をプラスしていきたいですね。



今月号のちょっと気になるお金のコラム

この2年ほどでコメ価格は2倍まで値上がりしましたが、大学授業料などの教育費はそれと比較にならないほど値上がりしています。インフレも考慮した早めの準備が大切です。

2月16日(月)から確定申告です（3月16日まで）

還付申告は確定申告期間外でも可能です。確定申告期間の税務署の混雑を避けるため期間外に申告、またはスマホでの申告を検討しましょう。

今年は、基礎控除額の拡大や給与所得控除の引き上げ、特定親族特別控除の新設などの改正がありました。以下は、年末調整をした方でも確定申告をすることで還付が受けられる主なケースです。

- 年末調整で控除書類の提出ができなかった
- 年末調整以降に扶養家族ができた
- ふるさと納税をして「ワンストップ特例制度」を利用していない
- 寄付をした
- 住宅ローンを組んだ（初年度は確定申告が必須）
- 給与所得者の特定支出控除がある
 - 転勤等で転居費がかかった場合
 - 職務に必要な資格取得・書籍の購入
 - 単身赴任の人の帰宅費用、など
- 医療費の支払いが10万円を超えている
 - 総所得金額等が200万円未満の方は『総所得金額等×5%』が基準
- 災害や盗難で被害にあった
- 中途退職などで年末調整をしていない

大学生のお子さんがいる方は、新設された特定親族特別控除の対象になる可能性があります。対象になるか気になる場合には、税務署に問い合わせをしてみてください。



F P 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



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、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

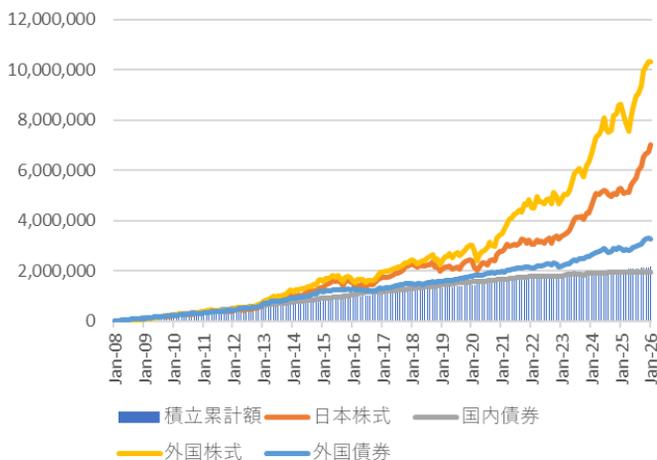
下図表は2008年1月から積立投資をした場合のシミュレーションです（MS社インデックスファンド基準価額データを利用）。図①は国内外の株式・債券の種類ごとの積立投資の推移を、図②は外国株式ファンドと外国債券ファンドに積立投資をした場合の積立開始時期による成果の違いを表しています。この2つのグラフを見ると、長期の積立投資で成果を得るためには以下が大切であることがわかります。

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近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



	Nov-25	Dec-25	Jan-26
積立累計額	2,150,000	2,160,000	2,170,000
日本株式	6,650,738	6,726,799	7,045,275
国内債券	1,973,129	1,958,121	1,942,598
外国株式	10,102,608	10,312,032	10,305,368
外国債券	3,275,446	3,299,549	3,278,962

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も期待できません。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①217万円（青棒）は2026年1月に②1,030万円（オレンジ線）、約4.74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）が大きく上の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	3,184,141	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	98

確定拠出年金加入者のための資産運用ガイド

日米とも続伸。為替は円高に。

	日経平均		NYダウ		ドル円
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
Jan-26	53,322.85	5.93%	48,892.47	1.73%	154.63

1月3日には米国がベネズエラのマドゥロ大統領を拘束、またイランでは反体制抗議活動が激化、さらに中国でも軍幹部を粛清と昨年以上に地政学リスクが意識される年になりそうです。

こうした中も、1月の株式市場は日米とも続伸しました。日経平均株価は1月14日に54,341円の高値を付けました。NYダウ平均も1月12日に49,590の高値を記録しました。

様々な出来事やそれを報じるニュースにより変動する株価の短期的な動きに惑わされず、今年も長期投資の姿勢を貫きたいと思います。

今年の世界10大リスクは？

年初、恒例のユーラシア・グループによる「世界10大リスク」が発表されました。2026年版では、1位に「米国の政治革命」、2位に「電気国家」中国、3位に「ドンロー主義」（トランプ版モンロー主義）が掲げられています。トランプ政権2期目による米国の政治体制の大きな変動や、米中の技術・エネルギーの争いが世界を揺るがすと見られています。欧州の政治不安定化やロシアの動向も上位に並んで、地政学的不確実性の高さが際立つ発表になっています。

2026年 世界10大リスク	
1	米国の政治革命
2	「電気国家」中国
3	ドンロー主義（トランプ版モンロー主義）
4	包囲される欧州
5	ロシアの第二の戦線
6	米国式国家資本主義
7	中国のデフレ
8	ユーザーを食い尽くす AI
9	USMCA のゾンビ化
10	水の武器化

このような「リスク」の報道を見ると、積立投資を続けていることに不安を感じる方もいるかもしれません。

下記は10年前の「世界10大リスク（2016年版）」です。「空洞化する同盟」（大西洋同盟の弱体化）が1位、「閉ざされる欧州」が2位となっていました。ISIS、サウジアラビア情勢、予測不能な指導者たちなども上位に並んでいました。当時は世界は不安定に見えていたことがわかります。

2016年 世界10大リスク	
1	同盟の空洞化
2	閉ざされた欧州
3	中国の存在感
4	ISIS とその「支援者たち」
5	サウジアラビア
6	IT 技術者たちの台頭
7	予想不可能なリーダーたち
8	ブラジル
9	選挙の少なさ
10	トルコ

欧州の分断や巨大テック企業の影響力拡大は、現在も続く問題になっています。しかしその間も企業は、様々なリスクを認識した上で事業活動をしています。政治的混乱や地政学的な対立があっても、企業は製品やサービスを生み出し続け、その価値は株価につながってきました。

実際に当シミュレーションで利用しているファンドも10年間で約4.5倍になっています。2020年のコロナ禍による急落や、2022年の利上げによる大幅な株価調整など、大きな不安の場面も何度もありました。だが長期的には、企業の価値の成長がリターンに反映されてきたと言えます。

積立投資にとって大切なのは、長期的な企業の成長を信じて続けることです。企業は様々なリスクを乗り越えて価値を高めていくはずですが、不確実な時代だからこそ、長期的な視点で世界経済の成長を見守ることが、積立投資家にとっての最も大切な姿勢になるのではないのでしょうか。

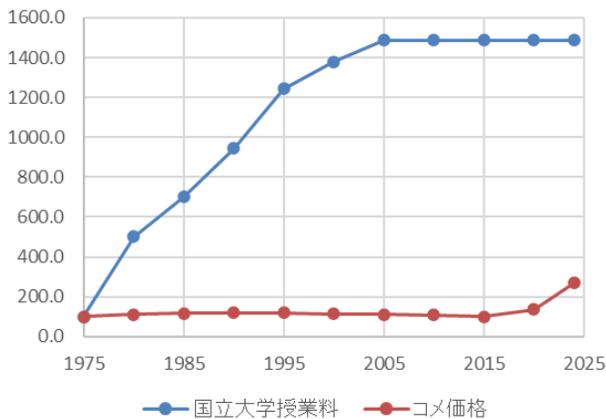
ちょっと気になるお金のコラム

コメ2.7倍、では国立大学の授業料は？

最近の「インフレ」「物価高」を象徴しているのがコメ価格の上昇です。コメ価格はここ2年で高いときで従来の2倍、現在で1.5倍値上がりしています。

しかしながらこのコメ価格と比較にならないぐらい値上がりしているものがあります。「教育費」です。

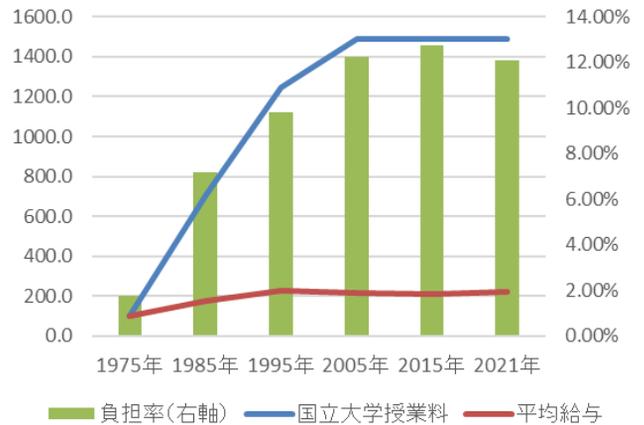
下図は1975年を100とした場合の2024年までのコメ価格と国立大学授業料（入学料除く）の推移を表しています。



令和の米騒動などと騒がれているコメ価格は50年前と比べて約2.7倍程度です。それに対して国立大学の授業料は約15倍になっていることがわかります。

教員や職員の人件費、IT投資など教育の質の維持・向上、そしてとくに国立大学の場合には交付金の減少が影響していることから値下がりすることはなく定期的に値上がりしていく傾向があります。

学費が上がってもその分給料が上がっていればよいのですが実際にはそのようにはなっていません。下図は同じく1975年を100とした時の国立大学授業料と日本人の平均給与、そして給与に占める授業料の割合を示したものです。



授業料は約15倍になっているのに対し給与は約2.2倍にしかなっていません。1975年当時は給与に占める授業料の割合は約1.8%だったのですが現在は約12%になっています。

このようなデータを見ると教育費など少し先の将来に必要な資金についての準備では以下のようなことを意識することが大切です。

- ① インフレ率を考慮した目標設定
- ② 早期からの計画的な積立

早い時期から準備をすることで複利効果も期待できインフレにも対応しやすくなります。どのような商品を利用すればよいか気になる方はお問い合わせください。

以下のデータを参照しています。
文部科学省「国公立大学の授業料等の推移」
国税庁「民間給与実態統計調査」
農林水産省「米価の推移」
総務省統計局「小売物価統計調査」