

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

心弾む季節となりました。街中で真新しいスーツ姿を見かけると、こちらもすがすがしい気持ちになりますね。

4月は「はじまりの季節」です。進学や就職、異動など、ご自身やご家族のライフスタイルに変化があった方も多いのではないのでしょうか。

環境が大きく変わらなくとも、新年度は気持ちを新たに目標を立てる良い節目になります。そんな新年度のスタートは、家計の「仕組み」を整える絶好のタイミングでもあります。

新しい生活に合わせた生命保険の保障内容の確認や、ご自身の年金記録のチェック、そして確実に資金を残すための「先取り貯蓄」の設定など、この機会に点検してみたいはかがでしょうか？



今月号のちょっと気になるお金のコラム

ミラノ・コルチナ冬季オリンピックで日本人選手は多くのメダルを獲得しました。金価格の上昇が話題になっていますが、金メダルの価格はどうなったのでしょうか？

2025年の出生数、10年連続で過去最少を更新

2025年に日本で生まれた子どもの数は約70万5809人。10年連続で過去最少を更新し、この10年で3割も減りました。国立社会保障・人口問題研究所（社人研）は23年に外国人を含む出生数が70万人台となるのは2042年と推計していたため、17年も早く少子化が進んでいることとなります。

婚姻数は2年連続で増加し、3年ぶりに50万組を超えた、といううれしいニュースもありましたが、共働き世帯の増加や経済的な不安を背景に「2人目の壁」は厚く、結婚が増えても出生数の回復には直結しないのが現実です。

気がかりなのは、社会保障への影響です。年金や医療・介護の将来見通しはこれまでの人口推計を前提に組み立てられてきました。

例えば年金の場合、厚労省の試算では出生率が低位にとどまった場合、2065年度には所得代替率が50%を割り込むと予想されています。そうなれば、給付水準の引き下げや保険料率の引き上げ、支給開始年齢の見直し、税財源の追加投入といった抜本的な対応が避けられなくなります。

出生数がこのまま低水準で推移すれば、受給と負担の割合は今以上に厳しいものになるかもしれません。人口問題は一朝一夕には解決しません。将来を見据えて確実に準備をしておくことが大切ではないのでしょうか。



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「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、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

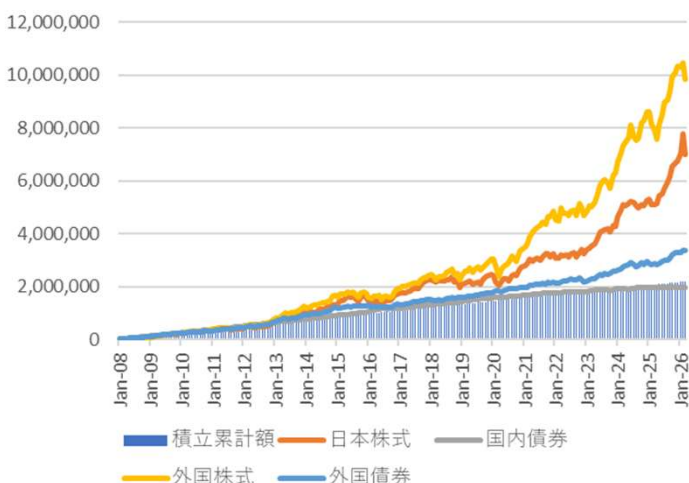
下図表は2008年1月から積立投資をした場合のシミュレーションです（MS社インデックスファンド基準価額データを利用）。図①は国内外の株式・債券の種類ごとの積立投資の推移を、図②は外国株式ファンドと外国債券ファンドに積立投資をした場合の積立開始時期による成果の違いを表しています。この2つのグラフを見ると、長期の積立投資で成果を得るためには以下が大切であることがわかります。

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

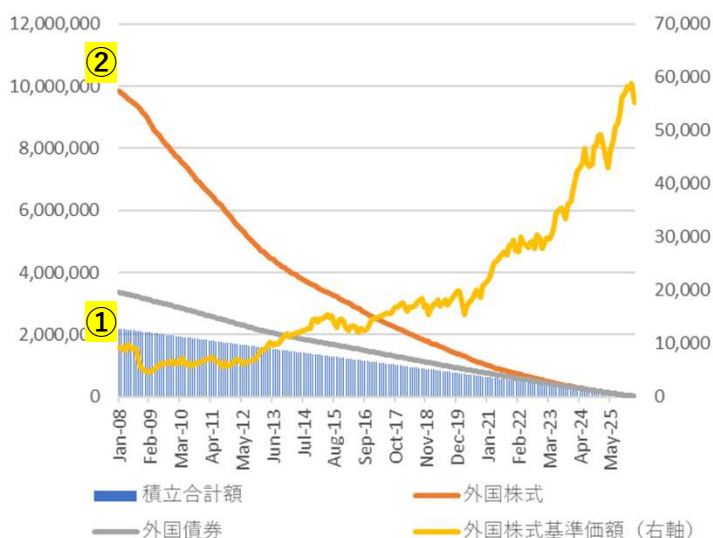
① アセットクラスごとの積立投資の推移



	Jan-26	Feb-26	Mar-26
積立累計額	2,170,000	2,180,000	2,190,000
日本株式	7,045,275	7,790,369	6,992,700
国内債券	1,942,598	1,979,614	1,952,889
外国株式	10,305,368	10,464,960	9,832,856
外国債券	3,278,962	3,362,595	3,351,632

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①219万円（青棒）は2026年3月に②983万円（オレンジ線）、約4.48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られます。

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	2,447,246	100

確定拠出年金加入者のための資産運用ガイド

イラン戦争で大幅安

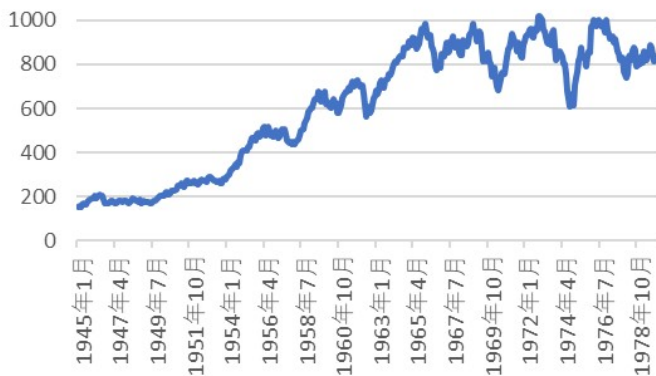
	日経平均		NYダウ		ドル円
Jan-26	53,322.85	5.93%	48,892.47	1.73%	154.63
Feb-26	58,850.27	10.37%	48,977.92	0.17%	156.05
Mar-26	51,063.72	-13.23%	46,341.51	-5.38%	159.62

3月の株式市場は米国・イスラエルによるイランへの攻撃により日米とも大幅に下落しました。米国株に比べ日本株の下落率が大きい点について、①日本は中東産原油への依存度が高い、②日本株市場は1月、2月に急騰した反動、③日本でのスタグフレーション懸念が米国よりも強く意識された、④日銀が利上げ路線を継続していること、⑤原油高に円安が加わり一層の輸入コスト増が懸念されること、が指摘されています。

停戦に向けた交渉が始まっているとの報道がありますが、いまだ具体的な停戦の形が見えていません（4月4日現在）。株式市場は当面、停戦交渉の行方に左右されるとみられています。

「株式の死」の70年代

下図は1945年1月から1979年12月までのNYダウ平均の推移です。



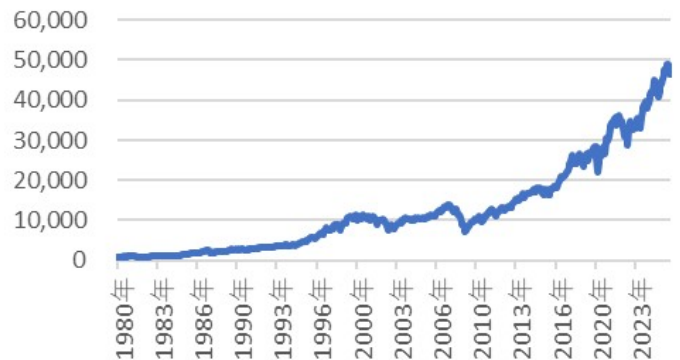
1945年1月の153ドルから1968年11月には985ドルと約6.4倍上昇しましたがその後は10年以上にわたり低迷しました。

ケネディ大統領の後を継いだジョンソン大統領は1964年以降、医療保険の創設や教育・住宅支援など史上最大規模の社会支出拡大プログラム「偉大な社会（Great Society）」を推進しました。同時に、ベトナム戦争への本格的軍事介入により、戦費が膨らみ増税なき膨張財政が続き、財政赤字が急拡大した結果、インフレ時代が到来しました。

70年代に入るとニクソンショック（金本位体制の崩壊）、ベトナム戦争の泥沼化、2度のオイルショックによりスタグフレーションに陥りました。1970年代の株式のリターンは10年で約4.8%、それに対しインフレ率は累積で103%、実質リターンは大幅なマイナスとなり、1979年8月には「ビジネスウィーク誌」が「株式の死」という特集を組むまでになりました。

米国とイスラエルによるイラン攻撃、それに伴う原油価格の高騰などは70年代を想起させます。

下図は1980年から現在までのNYダウ平均の推移です。1000ドルを下回っていた株価は46,000ドルと46倍以上にもなっていることがわかります。



「株式の死」が宣告されたその同じ1970年代に、マイクロソフト、アップル、オラクルが創業され、マイクロプロセッサが誕生し、インターネットの原型となるTCP/IPの基礎が築かれました。投資家が株式を見限っていたまさにその時代に、後に株式市場を数十兆ドル規模に引き上げることになる企業と技術の種が、ガレージや研究室の片隅で静かに芽吹いていたのです。

当面は不安なニュースが続くと思いますが、そのような時こそ長期投資の視点を大切にしたいものです。

ちょっと気になるお金のコラム

金メダルの価値は？

2026年2月に閉幕したミラノ・コルティナ冬季オリンピックで、日本代表は金メダル5個を含む計24個という冬季大会史上最多のメダルを獲得し、大きな感動を呼びました。選手たちの首に輝くあのメダルの値段について調べてみました。

日本では、日本オリンピック委員会（JOC）から金メダリストに500万円の報奨金が支給されます。この報奨金は所得税・住民税が非課税です。1992年バルセロナ五輪で当時中学2年生の岩崎恭子選手が金メダルを獲得した際、報奨金への課税が社会問題となり、1994年の税制改正で非課税規定が設けられました。一方、所属企業やスポンサー企業などからの賞金は課税扱いになります。

下表は各国の報奨金比較です（各国オリンピック委員会などを参照。なお、すべての国を網羅しているわけではありません）。

シンガポール	約1億2,200万円	アジア最高水準
香港	約1億1,900万円	銅メダルでも約3,000万円
イタリア	約3,300万円	2026年大会開催国
アメリカ	約580万円	スポンサー収入が主体
日本	500万円 (非課税)	競技団体からの加算あり
ノルウェー	約260万円/年 (終身)	一時金でなく年金形式
イギリス	0円	育成環境への投資を重視

シンガポールや香港の高額報酬の背景には「メダルは国家的快挙」という国民的期待と、少数精鋭育成方針があります。

一方イギリスは報奨金ゼロ。その分、育成環境への公的支援を手厚くする哲学です。

ノルウェーは一時金でなく「終身年金」という形で長期にわたりメダリストを支えます。同じ「金メダル」でも、お金の設計思想は国によって異なるのですね。

実は、オリンピックの金メダルは純金ではありません。IOCの規定では、金メダルは純度92.5%以上の銀製で、表面に最低6グラムの純金をメッキしたものと定められています。パリ2024大会の金メダルは重さ529グラムのうち6グラムが純金のメッキ、505グラムが銀、残りにエッフェル塔の鉄片が組み込まれた特別な構成でした。

2026年3月現在の金価格（約28,500円/g）・銀価格（約450円/g）で試算すると、東京大会型（金6g・銀505g）の金メダル1枚の素材原価は約39万6,000円。金・銀価格の高騰を受け、2021年の東京大会時の約8万4,000円から実に約4.7倍に膨らんでいます。

素材価格	2021年 (東京大会当時)	2026年3月	増減
金 (6g)	約34,000円	約171,000円	約5倍
銀 (約505g)	約50,000円	約225,000円	約4.5倍
合計	約84,000円	約396,000円	約4.7倍

言うまでもありませんが、金メダルには素材原価以上の価値があります。「その選手が・その大会で・その瞬間に」勝ち取ったという物語こそ、世界に一つしかない本物の価値です。

選手たちはすでに次のオリンピックに向けて歩み始めています。2028年のロサンゼルス大会での日本人選手のさらなる活躍に期待したいですね。