

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。

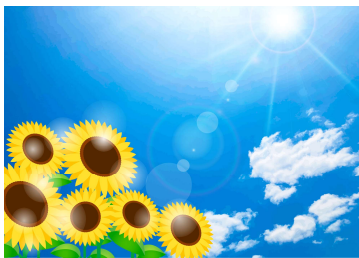
ご挨拶

夏の暑さが本格化し、まもなく「土用の丑の日」を迎えます。

「土用」とは、立春・立夏・立秋・立冬の直前の約18日間のこと。つまり夏だけでなく四季の変わり目ごとにあり、「丑の日」も年に複数回巡ってきます。中でも夏の土用は、一年で最も暑さが厳しく、体力を大きく消耗しやすい時期にあたります。

気象庁などの予想によると、今年の夏も全国的に厳しい猛暑となり、最高気温が40℃を超えるような危険な暑さとなる日もある見込みです。

こまめな水分補給はもちろん、十分な睡眠と栄養をとり、熱中症や夏バテを予防し、夏を元気に乗り切っていきましょう。



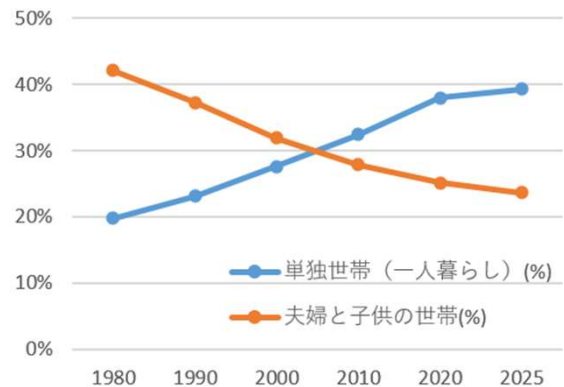
今月号のちょっと気になるお金のコラム

老後の楽しみ上位の「海外旅行」。しかし円安・物価高でその夢が遠のいています。充実した老後のためにも、インフレを念頭に置いたライフプランニングが重要になっています。

単独世帯が全世帯の約4割へ

総務省統計局は5月29日、2025年国勢調査の速報集計結果を公表しました。5年に1度実施される国勢調査は、日本の人口・世帯の実態を把握する最も重要な統計です。

今回の調査では、総人口の継続的な減少に加え、世帯構造の変化がより鮮明になりました。特に注目すべきは単独世帯（一人暮らし）の割合で、過去最高を更新して全世帯の約4割に達しました。従来多数を占めていた夫婦と子どもの世帯を約16ポイント上回った形です。下図は世帯構造の推移を表しています。



家族による支え合いが期待しにくくなる中、老後の生活資金や介護の担い手確保といった課題が、より個人の責任として重くのしかかる時代となりました。現役世代約2人で高齢者1人を支えるともいわれる構造下で、公的制度だけに依存するリスクはさらに高まっています。だからこそ、家族形態に依存しない自立的なライフプランが不可欠になったと言えます。



F P 松本相談センター
ファイナンシャルアドバイザー
堀山裕之

〒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

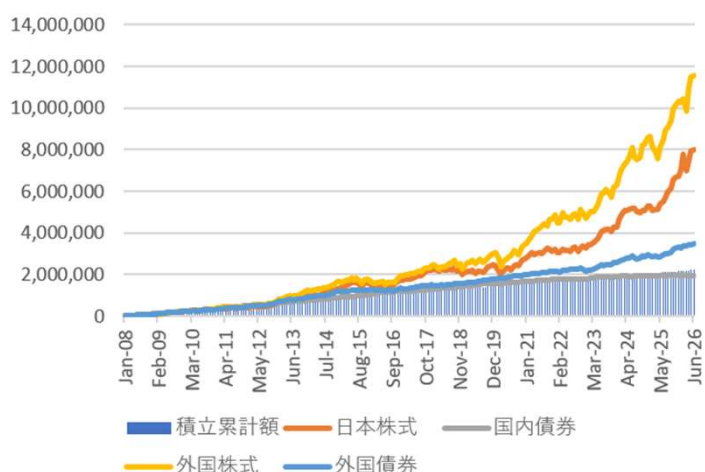
下の図表は2008年1月から積立投資をした場合のシミュレーションです（MS社インデックスファンド基準価額データを利用）。図①は国内外の株式・債券の種類ごとの積立投資の推移を、図②は外国株式ファンドと外国債券ファンドに積立投資をした場合の積立開始時期による成果の違いを表しています。この2つのグラフを見ると、長期の積立投資で成果を得るためには以下が大切であることがわかります。

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、まとまった資金を取り崩す予定がある場合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：値動きやそれを解説するニュースに惑わされず投資を継続する

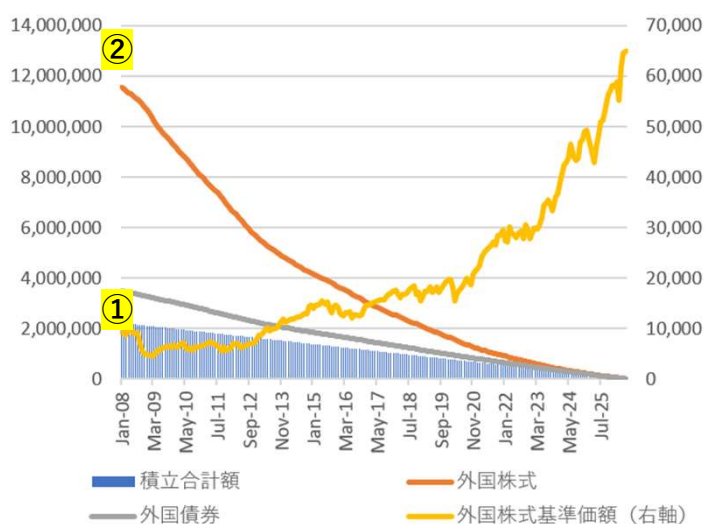
① アセットクラスごとの積立投資の推移



	Apr-26	May-26	Jun-26
積立累計額	2,200,000	2,210,000	2,220,000
日本株式	7,460,199	7,932,189	8,022,485
国内債券	1,949,930	1,949,075	1,958,083
外国株式	10,952,880	11,489,657	11,569,481
外国債券	3,405,806	3,417,160	3,479,938

2008年1月からの積立投資の推移です。株式は値動きが大きい一方、値上がりも期待できます。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、まとまった資金を取り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①222万円（青棒）は2026年6月に②1156万円（オレンジ線）、約5.20倍になりました。グラフの左側は積立合計（青棒）に対して現在の評価額（オレンジ線）が大きく上回っているのに対し、グラフの右側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	3,337,164	2016年6月	～	2026年5月
最小	1,747,373	2010年4月	～	2020年3月
平均	2,463,556	103		

確定拠出年金加入者のための資産運用ガイド

日経平均 7万円に

	日経平均		NYダウ		ドル円
Apr-26	59,284.92	16.10%	49,652.14	7.14%	160.13
May-26	66,329.50	11.88%	51,032.46	2.78%	159.26
Jun-26	70,062.32	5.63%	52,319.20	2.52%	162.54

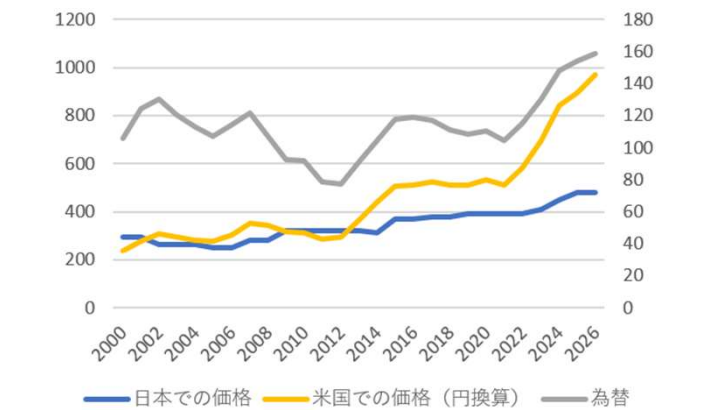
6月の株式市場は日米ともに堅調でした。日経平均株価は史上初めて7万円を超えました。

6万円を超えたのが今年4月だったので、わずか2カ月での大台替わりとなりました。バブル崩壊後の安値はリーマンショック後の2009年3月の7,054円なので約17年で10倍になったことになります。円安進行、AIブームの国内への波及、デフレ脱却や政府の成長戦略がポジティブに受け取られていることが背景にあると言われています。

米国の金利動向、業績予想などが期待外れになると大きな調整があるかもしれませんが、短期の値動きではなく長期的な企業の成長が株価に反映されるのを待つというスタンスを継続することが大切だと考えています。

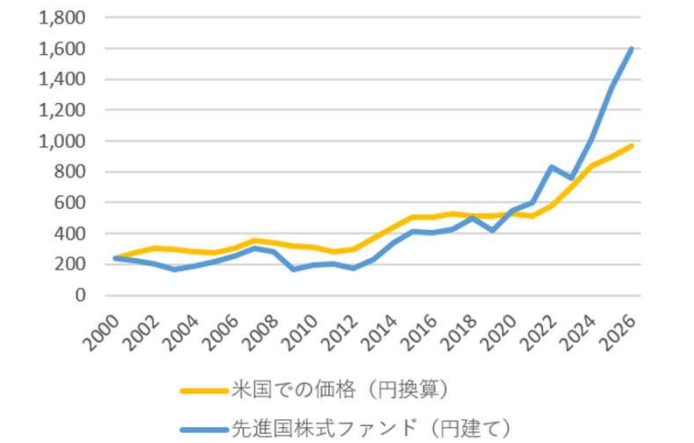
株式投資はインフレに有効ですか？

今月はイギリスの経済誌「エコノミスト」が公表しているビッグマック指数のデータを参照し、2000年以降の日米でのビッグマックの価格の推移と資産運用の効果について整理してみたいと思います。下図は2000年から現在までの日米のビッグマックの価格推移です。



2000年代はほぼ同価格でしたが、2010年代に入ると米国で食べるビッグマックはやや高く感じるようになりました。2020年代に入ると円安の影響もあり一層高く感じるようになりました。現在の米国での価格は6.12ドルなので1ドル160円で計算すると979円になります。

2000年の米国での価格は2.24ドル、1ドル106円だったので円換算で237円になります。その237円で外国株式ファンドを購入していたらどうなっていたかを示したのが下図になります。



投資金額の237円は現在約1600円になりました。ビッグマック1個分のお金が26年で1.6個買えるように増えたことがわかります。特に2020年代以降は外国株式の円建ての評価額も円安の影響を受け大きく値上がりしています。

一方で、237円を預金に置いておいた人は26年たってもほとんど増えていません。237円では円換算で979円になったビッグマックを約1/4個しか買えなくなってしまいました。

株式投資信託を利用した資産運用は短期的には値動きもあり、時として元本割れの時期もありますが、長期的な購買力を維持するという目的には有効であると言えます。

ビッグマック指数とは、イギリスの経済誌「エコノミスト」が1986年に考案した指数で、世界中でほぼ同じ原材料、品質で提供されるものの値段の違いから各国の為替水準の妥当性や物価水準を見るための指標です。

ちょっと気になるお金のコラム

老後の夢「海外旅行」が遠のく？！

各種調査で「老後にやりたいこと」の上位に必ずといっていいほど登場するのが「海外旅行」です。内閣府の高齢者調査や生命保険文化センターの意識調査でも、旅行・観光は常に上位にランクインしています。その背景には、現役時代の時間的制約から解放され、自由度の高い旅行が可能になることがあります。

ところが、実際のデータを見ると夢と現実の間には大きなギャップが生じています。下図は訪日外国人数・日本人海外旅行者数・為替レートの推移を表しています（観光庁、旅行会社等公表データより作成）。

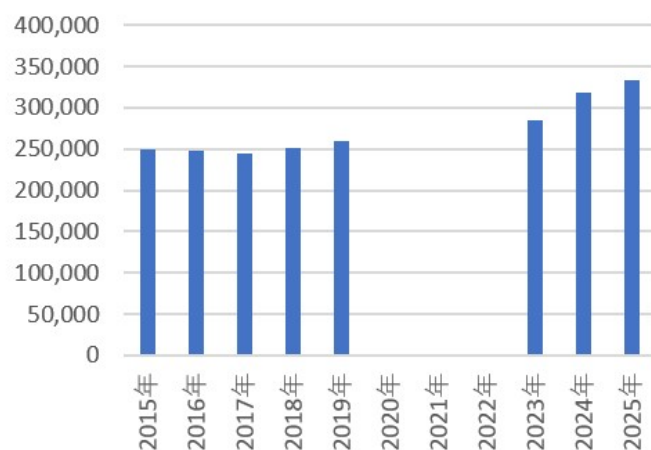


訪日外国人数がコロナ前を大きく上回り過去最高を更新し続けているのとは対照的に、日本人の海外旅行者数の回復は依然として鈍いまです。

円安と物価高による海外旅行費用の負担増が要因と言われています。JTBが2026年1月に発表した「旅行動向見通し」によれば、海外旅行をしない理由として「旅行費用が高い」「円安の影響」「現地物価の上昇」といった経済的要因が上位を占めています。

例えば、1,000ドルを現地で使う場合、2019年（1ドル約110円）なら日本円に換算すると約11万円でしたが、現在の160円前後では約16万円と、円換算で5万円も増加しています。そこにホテル代や外食費の世界的な値上がり、航空運賃の高止まりが重なり、旅行費用は1.5倍近くに膨らんでしまいます。

下図は海外旅行1回当たりの予算の推移です（観光庁『旅行・観光消費動向調査』より作成。2020～2022年はコロナ禍のためデータなし）。



コロナ対策のための景気刺激策、ウクライナ戦争、中東情勢などによりインフレが加速しました。日本は30年以上にわたってデフレが続き、「物の値段は基本的に横ばいか下がる」「現金で貯めておけば安心」というデフレマインドが深く根付いてきましたが、いよいよインフレ時代を意識したライフプランニングが必要になってきたと言えるのではないのでしょうか。

老後の大きな楽しみの一つである海外旅行をあきらめずに済むために、将来の購買力の維持を意識した資産形成プランについて、この機会に一度検討してみてはいかがでしょうか。