

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

過ごしやすい季節になってまいりましたが、いかがお過ごしですか。

10月から11月にかけて、保険会社から「保険料控除証明書」が送付されます。控除証明書は年末調整や確定申告で控除の適用を受ける際に必要となります。紛失してしまうと再発行に時間がかかることがあるため、大切に保管してください。

保険会社から控除証明書が届くこの時期は、ご加入中の保険内容を確認する良い機会でもあります。ぜひ見直しのきっかけにしてみてください。

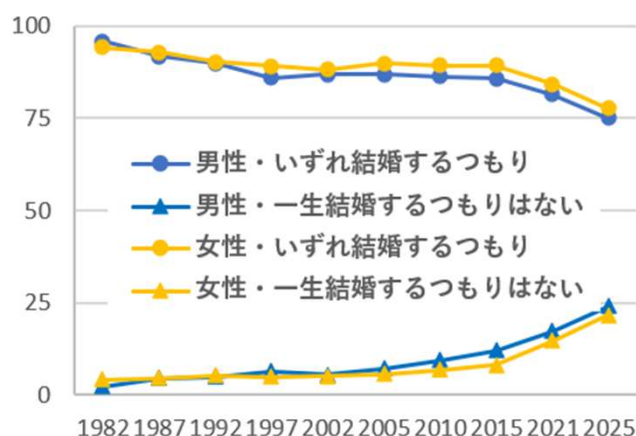


今月号のちょっと気になるお金のコラム

日常で使うお札にも寿命があり、意外な場所へ旅立つことも。タンス預金に潜むインフレのリスクとあわせてご紹介します。

若者の結婚観の変化と少子化

国立社会保障・人口問題研究所が2026年9月に公表した第17回出生動向基本調査によると、「いずれ結婚するつもり」と答えた18～34歳の未婚者は男性75.1%、女性77.8%で、初めて8割を下回りました。「一生結婚するつもりはない」との回答も、男性24.0%、女性21.5%と初めて2割を超えました（下図）。



また、2026年8月にこども家庭庁が公表した「若者10万人の総合調査」（途中経過）でも、結婚のハードルとして「経済的不安」「自由時間・趣味時間の減少」「出会いのなさ」が上位に挙げられ、「余暇・趣味を楽しむこと」を結婚より優先する未婚者は男女とも約5割に達したことが示されました。

このまま未婚化が進めば、将来は家族像が大きく変わり、それに伴い社会保障のあり方も大きく変わる可能性があります。自身と家族を守るための準備をしっかりとしておく必要があるの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

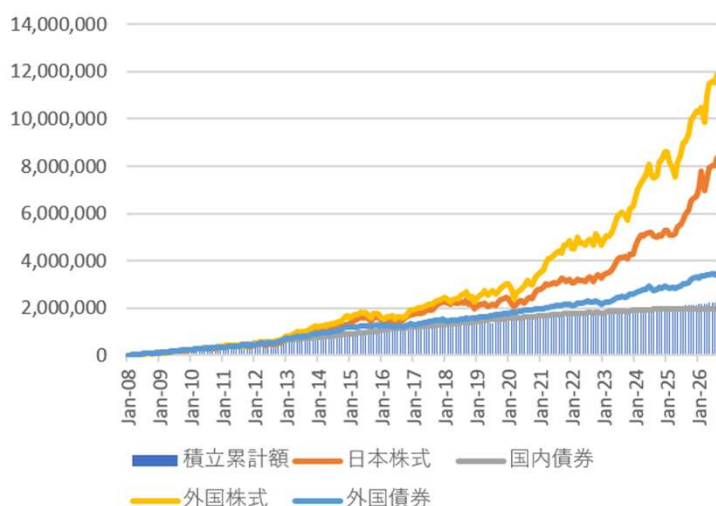
下の図表は2008年1月から積立投資をした場合のシミュレーションです（MS社インデックスファンド基準価額データを利用）。図①は国内外の株式・債券の種類ごとの積立投資の推移を、図②は外国株式ファンドと外国債券ファンドに積立投資をした場合の積立開始時期による成果の違いを表しています。この2つのグラフを見ると、長期の積立投資で成果を得るためには以下が大切であることがわかります。

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

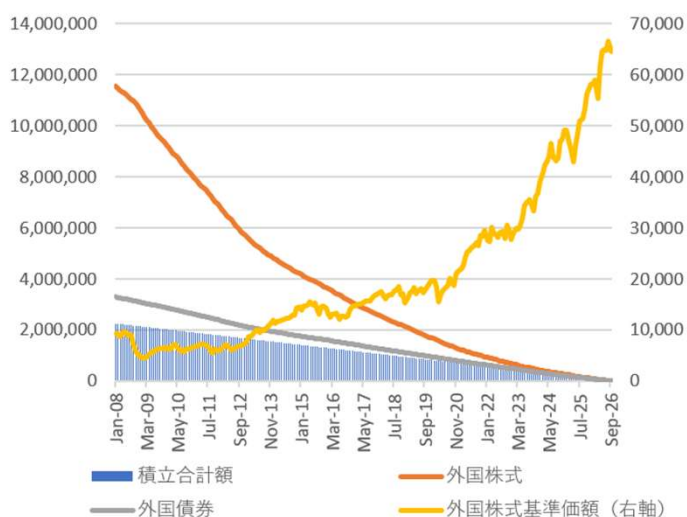
① アセットクラスごとの積立投資の推移



	Jul-26	Aug-26	Sep-26
積立累計額	2,230,000	2,240,000	2,250,000
日本株式	8,046,805	8,364,250	8,348,411
国内債券	1,955,920	1,949,686	1,950,217
外国株式	11,552,205	11,890,871	11,530,319
外国債券	3,431,754	3,438,826	3,297,917

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、値上がりが見込めます。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①225万円（青棒）は2026年9月に②1153万円（オレンジ線）、約5.12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	2,493,826	算出データ数：106

確定拠出年金加入者のための資産運用ガイド

ナスダックは堅調、一方、ダウ・S&P500は軟調

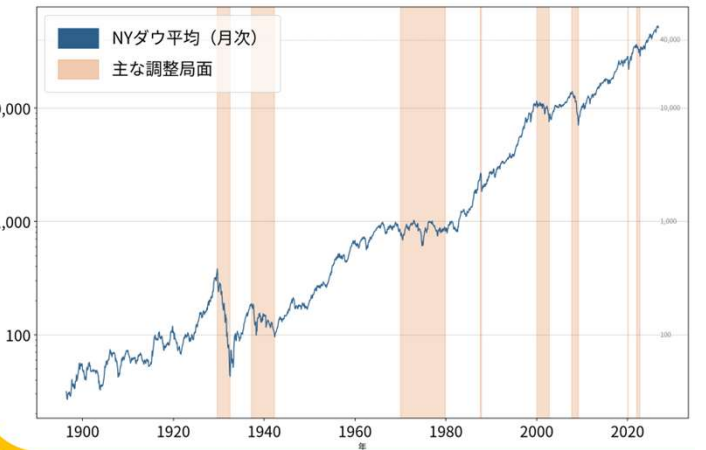
	日経平均		NYダウ		ドル円
Jul-26	64,362.02	-8.14%	52,485.03	0.32%	159.20
Aug-26	66,311.93	3.03%	53,559.99	2.05%	159.56
Sep-26	66,753.72	0.67%	50,906.05	-4.96%	156.90

2026年9月の米国株式市場は、AI需要を背景に半導体株が反発し、ナスダック指数が最高値を更新しました。一方で、中東情勢の緊迫化による原油高や金利上昇への警戒感から、月末にかけてNYダウ平均株価は上値が重くなるなど、指数によって明暗が分かれる展開となりました。

引き続き、中東情勢や金利動向が注目されます。「どこが上がるか」の予測が難しい相場だからこそ、ニュースに振り回されずに幅広く「分散」し、長期目線で積立投資を継続することが大切です。

株式市場は高値圏のように見えます。購入を継続しても大丈夫ですか？

下図はNYダウ平均の長期推移を対数表示で表したものです。株価は常に上がったり下がったりを繰り返しているように思いますが、長期で見ると、調整局面よりも上昇局面の方が圧倒的に長く、全体としては右肩上がりの軌跡を描いてきたことがわかります。つまり、過去のどの時点も、後から振り返れば「通過点」に過ぎませんでした。当時「高値圏」と感じた水準が、数年後には「あの頃はまだ安かった」に変わっていたことがわかります。



なぜ株価は長期的に上昇するのでしょうか。株価は企業の保有資産と将来の期待利益を反映するものです。そして企業は、常に企業価値の向上を目的として活動しています。新しい技術の開発、新市場への参入、業務効率の改善——こうした活動の積み重ねが利益の拡大につながり、株価に反映されていきます。株価の長期上昇は偶然ではなく、企業活動の必然的な結果なのです。

積立投資は「変動」を味方にする

長期的には株式は上昇が期待できますが、短期的な価格変動は避けられません。しかし積立投資においては、その変動は「味方」にもなります。下表は毎月一定額の積立投資をした場合の購入口数と評価額を表したものです。

月数	価格	購入額	購入口数	累計口数	評価額	購入額累計
1	10,000	10,000	1.00	1.00	10,000	10,000
2	12,000	10,000	0.83	1.83	22,000	20,000
3	13,000	10,000	0.77	2.60	33,833	30,000
4	10,000	10,000	1.00	3.60	36,026	40,000
5	8,000	10,000	1.25	4.85	38,821	50,000
6	6,000	10,000	1.67	6.52	39,115	60,000
7	7,000	10,000	1.43	7.95	55,635	70,000
8	8,000	10,000	1.25	9.20	73,582	80,000
9	9,000	10,000	1.11	10.31	92,780	90,000
10	10,000	10,000	1.00	11.31	113,089	100,000

合計10万円の積立投資の評価額はこのような値動きをしたにもかかわらず113,089円に増えています。毎月一定額の積立をした場合、株価が高い月は購入できる口数が少なく、株価が低い月は多くの口数を購入できます。この仕組みにより、平均購入単価が自然と平準化されます。これをドルコスト平均法といいます。

「今は高いから止める」という判断は、高値の後に必ず下落が来るという予測が前提になっています。しかし、高値の後に株価がどう動くかは、誰にもわかりません。高値の後にさらに上昇することも、下落することも、どちらもあり得ます。予測ができないからこそ、短期的な株価の変動に惑わされずに積立を続けることが長期の積立投資では大切になります。

ちょっと気になるお金のコラム

一万円札の寿命は何年？古くなったお札の意外な行き先

毎日当たり前のように財布に出し入れしているお札。2024年に新紙幣が発行されてから2年以上が経ち、新しい紙幣にもすっかりなじんできた頃ではないでしょうか。

ところで、私たちが日々使っているこのお札（日本銀行券）に、「寿命」があるのをご存じでしょうか。日本銀行によると、一万円札の寿命は「約4～5年」であるのに対し、五千円札や千円札の寿命は「約1～2年」とされています。

券種	平均寿命の目安
一万円札	4～5年程度
五千円札	1～2年程度
千円札	1～2年程度

券種によって寿命に差が出る理由は「世の中を回るスピードと使われ方」にあります。

五千円札や千円札は、お釣りとしてやり取りされる回数が多く、レジなどの機械を通る頻度も高いため、どうしても傷みやすくなります。一方、一万円札は高額な買い物の時に使われることが多く、普段はお財布や金庫の中で「保管」されている時間が長いため、長持ちするのです。

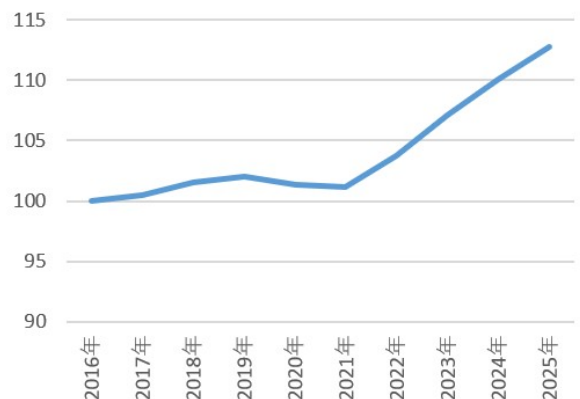
ちなみに、傷んで寿命を迎え、日本銀行で細かく裁断されるお札は、年間約3,000トンにもものぼるとされています。裁断されたお札の一部はトイレットペーパーや住宅用建材などにリサイクルされています。

役目を終えたお札が、トイレットペーパーなどに生まれ変わることもあると考えると、少し不思議な気持ちになりますね。

タンス預金は50兆～60兆円規模とも

利用頻度が低く、比較的長持ちする一万円札ですが、その中には、いわゆる「タンス預金」として眠っているものも少なくないとみられています。日本銀行の資金循環統計によると、家計が保有する「現金」の総額は100兆円を超えています。このうち、決済に使われずタンス預金として保管されている分は、民間の推計で約50兆～60兆円にのぼるとされています。

下図は2016年を100とした場合の消費者物価指数の推移です（総務省データをもとに作成）。



お札を金庫で保管していれば傷みは防げますが、気をつけたいのが「インフレのリスク」です。グラフからも分かるとおり、2022年以降、国際情勢の変化やエネルギー価格の上昇、円安などを背景に、物価上昇が進んでいます。以前100円だったものが現在113円になったとすると、1万円の実質的な購買力は約8,850円相当まで目減りしたことになります。

一万円札の物理的な寿命は4～5年かもしれませんが、しかし、私たちにとって大切なのは、お金の「額面」だけでなく、その価値をどう守るかです。そのためには、ライフプランに基づいた適切な金融商品を活用する視点も大切ではないでしょうか。