

2023年7月11日

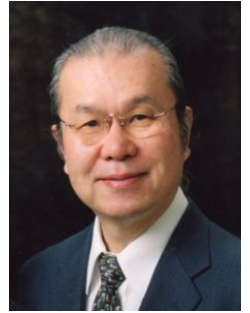
今月のひとこと

## 【Vol.247】 今月のひとこと

今月の  
ひとこと

私は30数年、瞑想を続けています。それで思うのは瞑想の効果は「薄紙を重ねるように」現れるということです。

世の中、「ショート・ターミズム（短視主義）」が蔓延しています。何でもできるだけ早く結果を得たい。そうしないと競争に勝てない。負けてしまう……。そんな世相を考えると「薄紙を重ねる」など、「なんと馬鹿馬鹿しい」ということになるのかも知れません。しかし、早く得た成果は早く無くなってしまいう可能性も大きい。



何十年も瞑想を続けていると、この「薄紙の法則」が体と心に染みついてすべての行動が「少しずつ、長い間、休まず、続ける」という原則に則って実行されるようになります。そうして得た結果はしっかりした土台の上に築かれたものなので、少々のごことで崩れることはありません。行動そのものが世の中の道理に基づいたものになるので強固であり安定しているのです。

偉そうにこれを書いています私はまだ修行中の身です。私は普通、作業衣を着てみなさまの前でお話をします。これはリアルであれ、オンラインであれ、講演であれ、動画であれ、すべてが修行だと思っているからです。

それはともかく、「薄紙の法則」は瞑想だけのものではありません。例えば、仕事。毎日、毎日、一生懸命、世の中のためになる仕事に励む。自分の実力は昨日と今日とほとんど同じです。成果も同じようなもの。しかし、実は薄紙を重ねるように能力が高まっているのです。そして少しずつ仕事の質が向上していく。こうして得られた実力は盤石です。これが本当のプロへの道です。

この仕組みは株式会社も同じです。会社も一生懸命、良い世の中を創るために努力する。昨日と今日、去年と今年と同じようなものです。しかし、今日、生まれた付加価値は内部留保として翌年の企業活動に貢献していく。付加価値の薄紙が積み上げられ将来の利益につながる。こうして実現された成長は盤石です。

資産形成も同じです。正しい投資方針に基づき何十年もひたすら積立投資を続ける。ある時は大きく増え、ある時は減少する。でもそんなことは関係なく定時・定額投資を続ける。価格が安いときは口数を多めに、高いときは少なめに何十年もそれを続ける。気がつくともまとまった資産が形成されている。

まわりの人が喜ぶことをする。まわりに笑顔を増やす。これは笑顔の積立投資です。その結果、人生を通じて自分の心の幸福感が増大していく。このように考えてくるとショート・ターミズムを追いかける人は「なんともったいないことをしているのだろう」と思います。「少しずつ、長い間、休まず、続ける」という「薄紙の法則」は資産形成にも、学びにも、仕事にも、瞑想にも、人生にも非常に有益です。（岡本和久記）



## FIWA®からののお知らせ・セミナー予定

### 第65回FIWA®サムライズ勉強会

開催地： 東京

主催担当： 岩城 みずほ

開催日時： 7月28日(金) 19:00～20:45

会場： 教室とZoomによるハイブリット開催

講演・講師：

今ならつくれる明日の安心～投資シミュレーションでわかる世代別新NISA・iDeCo徹底活用法～

講師： 竹中 正治（たけなかまさはる）氏

龍谷大学経済学部教授（アメリカ経済論、国際金融論）

岩城 みずほ（いわきみずほ）

CFP®/社会保険労務士/FIWA® /MZ Benefit Consulting 株式会社代表取締役

主催：NPO法人みんなのお金のアドバイザー協会

お申込先：<https://somerise.net/2023/06/15/1736/>

### 第215回FIWA®マンスリー・セミナー

開催形式： On Line

主催担当： 赤堀 薫里

開催日時： 8月20日(日) 12:30～15:30

講演・講師：

講演1：岡本 和久「ウォール街のランダムウォーカー」を読みとく第1回「株価と価値：ランダム・ウォーク派とファンダメンタル価値派、バブルの歴史」（全4回）

講演2：代表取締役会長CEO 中野 晴啓「私が目指したい資産運用業界の理想」

備考：お申込みは開催日の三週間前より以下のサイトにて承ります

<https://happymoney.stores.jp/>

参加費： 3,300円

### 第216回FIWA®マンスリー・セミナー

開催形式： On Line

主催担当： 赤堀 薫里

開催日時： 9月17日(日) 12:30～15:30

講演・講師：

岡本 和久「ウォール街のランダムウォーカー」を読みとく 第2回「テクニカル分析とファンダメンタル分析」  
(全4回)

経営コンサルティング 津曲 真樹氏 「投資教育が目指すもの(仮)」

備考： お申込みは開催日の三週間前より以下のサイトにて承ります

<https://happymoney.stores.jp/>

#### FIWA presents 「マネーマネーマネーfor you」開催中

金融商品の販売にかかわらない独立系アドバイザーが集まってNPO法人みんなのお金のアドバイザー協会（FIWA）で、新しくポッドキャスト配信を始めました。ポッドキャストとは、後からいつでも聞くことができるラジオのようなものです。今後はFIWA会員のゲストトークも予定しています。



パーソナリティは小屋と、キャサリンとナンシーの3人が務めています。お金に関するさまざまな気になることを楽しく語っています。40代の子育て中の3人が幅広くFIWAのことを知ってもらうために、頑張りたいと思います。よろしく願いいたします。



マネーマネーマネーfor you



今月号の記事をすべてダウンロード

このページを印刷する

カテゴリー 今月のひとこと

タグ 【Vol.247】 2023年07月17日発行

2023年7月11日

FIWAマンスリー・セミナー講演 1

## 【Vol.247】FIWAマンスリー・セミナー講演より（講演1）

『自分を活かし社会に貢献する（活私奉公人生設計）』

講演：藤井 義彦氏  
レポーター：赤堀 薫里

### 藤井 義彦氏 プロフィール

神戸市生まれ。慶應義塾大学経済学部卒、スタンフォード大学経済学部卒。（株）カネボウにて 25 年間営業に従事し、その後企画部長、外資系日本法人社長を経て、ガンガー総合研究所（GRI）設立。ハーバード・ビジネススクール AMP（高等経営者講座）修了。慶應義塾大学院ビジネススクール特別研究教授、西北工業大学客員教授、等を歴任し、多くのビジネス・パーソンの教育に尽力。



2011 年 10 月、一般社団法人グローバル・リーダーシップ・コーチング協会を設立。グローバル化を目指す企業に対し、エグゼクティブコーチング、グローバルリーダー育成を通じて、企業を支援することで社会全体をもっと元気にすることを目標に活動中。

著書に、『挑戦！ハーバード AMP 留学』『ヘッドハンティング』『できるビジネスマンは瞑想をする』『ハーバード流「第二の人生」のを見つけ方』（以上、東洋経済新報社）、『自分を高めるキャリアメイキング講座』『経営者格差』（以上、PHP 研究所）、『仕事で疲れたら、瞑想しよう』（ソフトバンククリエイティブ）、『頭を「空っぽ」にする技術』（ナナ・コーポレート・コミュニケーション）、『どんなときにも成果を出すリーダーが磨き続ける 5 つの要諦』『あなたの働き方・生き方革命』（以上、日本生産性本部労働情報センター）等、監修に、ジム・バグノーラ著『人生のプロフェッショナル思考』（経済界）がある。

自分を活かし、社会に貢献する。これを私は活私奉公と名づけています。どのように自分の人生に活私奉公をするのか。自分の人生に目的と夢をもって、それをどのようにして実現していけばいいのか。

何歳から始めても遅くはないでしょう。自分の人生に目的と夢をもって実現していこうとすると、いろいろなことに気付かれると思います。ぜひその気付きを直ちに実行してもらいたいと思います。

自分の人生に置き換えた場合、自分の人生で追求してきたことは、自分のやりたいこと、夢を見つけていろいろ努力してきました。その努力は、非常に多くの失敗に終わっています。私の良かった点は、失敗を失敗と考えずに失敗からいろいろな教訓を得て、成功するまで努力して挑戦してきたことでしょう。この世の中に存在する天の力、瞑想の力、自然の法則、そういうものが自然に助けてくれるようになったのではないのかと思います。

人生100年時代においては金銭も非常に重要ですが、金銭以外に無形資産。例えば仕事の成功に役立つようなスキル、知識。バランスのとれた生活。家族との関係。活力資産といわれるような肉体的、精神的な健康。また、を変えていくために人的なネットワークを持たないといけない。

お金は非常に重要だと思います。お金は全ての基本になってくるのではないのか。お金があればあるほどいいと思いますが、お金の奴隷にならない。それと一緒に金銭に換算できないような資産を身に着けることが、自分らしく幸せに生きるためすごく重要になってくると思います。そうなるためには、あなたがた、1人1人の意識を変えていかないといけない。

会社の中に入って、上司の意見を忖度し、自分の意見をはっきり言えない。11時や12時まで自分を減ぼすように懸命に働いて奉公していくのではなくて、自分を高めて自分を活かして奉公していくことが重要ではないのかと思います。

会社には会社の理念、ビジョン、ミッション、バリューがあります。それと同様にあなたの人生の目的がある。夢、ミッション、ビジョン、バリューがある。あなたと会社のミッション、ビジョン、バリューが一致することが一番いいのではないのか。それが本当の意味での活私奉公になるでしょう。自分を活かして会社、社会に貢献していく。そのように意識を変革することが一番重要ではないのか。その基本になるのが、あなたはあなたという従業員1名の会社の起業家である。

自分を高めるためにはどうするのか。あなたがた一人一人がリーダーにならないといけません。リーダーとは、人が二人以上いた場合、必ず一人がリーダーになって後の人はフォロワー。そのリーダーとフォロワーが状況によって、リーダーがフォロワーになったり、フォロワーがリーダーになったり立場が変わってきます。

リーダーというのは特定の人だけ、社会的に地位が高いとか、会社で成功している人だけがリーダーではありません。みんな一人一人がリーダーになっていかないといけない。あなたがた一人一人がリーダーとしての自覚をもって、世界の全員がリーダーである意識を持たないといけない。

リーダーには二つあります。世間でいわれているリーダーシップとは、自分の外側、上司部下、顧客、同僚、社会という外側に対するリーダーシップ。フォロワーに対するリーダーシップが、リーダーシップだと思われています。これだけではなくて、あなた自身をどのように磨いていくのか、自分に対するリーダーシップというのがフォロワーに対するリーダーシップと同様に非常に重要です。

自分の中にもたくさんの自分がいます。自分の人生のビジョンや戦略を立てて、自分の中の自分を鼓舞してそれを実行していく。自分の中の自分をリードして行くことは非常に重要ではないのかなと。

私たちが提示しているリーダーシップは、自分の言葉でビジョンを語ってください。借り物の言葉ではいけません。自分が本当に思っている思いをあなたのビジョンにしてください。自分の言葉で作ってください。簡単でわかりやすく。周りの人をわくわくさせるようなビジョンを作ってください。

自分と他人に対して、ポジティブな影響力を発揮することがリーダーシップです。リーダーシップとは、最終的に目的、夢、成果に向かってフォロワーが、あなたの部下が、自ら具体的に喜んでついてきてくれるのがリーダーシップです。権威で人がついてくるのではなくて、あなたの個人的な魅力で、あなたの周りの人があなたについてきてくれているのかどうかを、よく自分に問いかけてほしいと思います。

講演では、これからどのような時代になっていくのか、また、人生のプロになるための意識変革の重要性について。また、人はそれぞれどのように夢と目標を持ってそれに挑戦していけばいいのか、ご自身のモットーである、明るく、楽しく、さわやかにご講演いただきました。

（文責 FIWA）

## フリー・ディスカッション

**岡本** | 瞑想を続けることによって、物事が上手くいくというメカニズムみたいなものがあるのでしょうか。よく「自然の支援」ということを言いますが、自分の思いが天に届いてそれで天が助けてくれるみたいな。その辺のことをどのようにみなさんにわかりやすくお話をしたらいいのかお伺いしたいです。

**藤井** | その辺りのことを科学的に易しく説明できれば、瞑想普及をするときにものすごく役立つと思います。一般的には、人間には顕在意識と潜在意識があります。潜在意識に自分の思いをいかに刷り込むか。潜在意識に思いを刷り込むと、自動的に潜在意識が全て実現するようにしてくれると、言われています。ただ今、量子力学と哲学的なものは、目指しているものが同じようだとされてきています。量子力学的にいうのであれば、この世の中は全て波動です。波動的な論理から瞑想すると、必ず実現するということが、科学的に説明されるみたいです。そのところは、勉強しないといけないなと思っています。これからやります。

**岡本** | やはり、その辺りが説得力ある話ができるとうわかりやすいと思います。でも、もっと単純に考えたら、あたふたして、余分なことを考えるよりも、ゆっくり落ち着きながら何かを考えてやっていって、仮に、その時に上手くいかなくても、楽観的に物事は上手くいくと考えてやっているとしたら自然と上手くいくということはあるよね。

**藤井** | 私はそう思っています。岡本さんの「薄紙の法則」があるでしょう。あれは素晴らしい法則だと思います。人生ある意味では自分の夢を見つけて、それを実現しようとあくせくやるのがいいのか、自分の夢は夢であるのはいいのだけれど、自分のペースに合わせて、ゆったりと薄紙のごとくやっていけば上手くいくのではないのか、というものの考え方があります。

自分のハードルを高くして頑張るのか、ゆったりと頑張るのか。私は自分のハードルをできるだけ高くして、自分の目標、やりたいことをできるだけ早く実現するように頑張ってきましたが、それを反省すると、そんなことをしなくても、自分の夢はあるし、人間なるようにしかならないのだから、のんびりといくのもよかったんじゃないかな。どちらのほうがよかったのかなと、今考えているところです。

**岡本** | 「薄紙の法則」は、実は私以上に熱心な瞑想者である私の妻が言っていることのパクリです。そうだなと思います。やはり、目標を高いところにおくことはいいと思いますが、その目標に到達するために、そのことに一生懸命になりすぎて、先回りしてやろうと思うと、上手くいかない。そこはまさに薄紙で、目的を変えないでずっと薄紙を積立てていくということではないのかなと思います。

**参加者** | 超越瞑想をしていけば、最初に大きな願望を持って、ただ瞑想していけばその存在が私たちの願望をかなえるようになる。超越瞑想は顕在意識、潜在意識というものがありますが、潜在意識のさらに下に超越意識があります。その超越意識を心が体験することで、それを願望できるような自分に近づけられる。私はそのように思います。振りかえってみると、自分が大きく実現すると思っていたなくても、いつの間にか、かなっていたと思います。そこが超越瞑想のすごいところだと思います。潜在意識はとても大切です。それを私たちはどんどん拡大して、さらにその下にある超越意識に心を体験させることで、心を満足させ、器の大きな人間だったり、心の広い人に自然としてくれます。

**参加者** | 瞑想をずっと40年やっていますが、僕の考えでは、なんかちょっとした悪いことをやっても、すぐに自分に返ってくるので、悪いことができなくなる。自然に自分がやろうとしていることが、自然法則に同調してくる。そういうイメージです。なんか悪いことがあったら、なんで返ってきたのかな？といつも考えていますが、だいたい思い当たることがあります。だからもう悪いことをしないようにしましょうねと。

**藤井** | あまり悪いことをしないと面白味のない人間になってしまいますよ（笑）。

**参加者** | それは面白味がないのではないですよ。ただそこにいるだけで幸せという感覚がだんだん身についてきますので。みんなどうして瞑想ばかりしているんだろうというのは、楽しいからです。だんだんそういう自分になってくる。それが成長だと思います。

**参加者** | 今日は素晴らしいお話を聞かせていただきました。これからの人生の生き方に生かしていきたいなと思っています。マハリシの格言というのですかね、いろいろな言葉があります。その一言、一言を繰り返しながら味わっています。

その中でマハリシがおっしゃっていることの一つに、『私たちが実現する能力が与えられずに、考えを抱かせることはありません』とおっしゃっていました。考えがあるということは、その人には実現する能力があるということ。つまり、思っていることは実現するということ。

だから小さく思うと、小さい思いがそのまま実現されてしまう。だから大きく考えなさい。自然は大きなものが好きなんです。小さく考えるよりも、人びとの自然の考えで大きなこと、世界平和であるとか、地球環境のことを考えなさいということだと思います。

**岡本** | 藤井さんの本の中で、『瞑想をするんだ』というと、欧米の人たちは、まるでジョギングを始めるような気楽さで瞑想を始めるということを書かれていました。すごく気楽に瞑想をやっています。エクササイズだと考えている。テクニックを学ぶんだと、でもそれは効果をもたらしている。それを日本は妙に宗教と結びつけたがる。禅というようなものがあるのかもしれない。良い宗教も、あるいは変な宗教とかいろいろありますから、怪しげ、なんかツボを買わされるのではないのかというように懸念になってしまっているのが、不幸だと思います。

**藤井** | 全くその通りだと思います。だから瞑想に対する日本人と欧米人の感覚が違うんでしょうね。日本人は本来、瞑想が最も流行ってよい歴史を持っています。禅とかいろいろありますからね。でも逆になくなってしまっています。アメリカ人は多角的だから、かえって東洋的なものにもものすごく惹かれるのかもしれない。欧米人は簡単に始めて、だめだったら簡単に止めます。日本人はなかなか始めない。初めてもいろいろなことを考えすぎて、継続もなかなかできない。そんなに愚直にやることは必要なのではないのかと個人的には考えています。

**岡本** | まさに世界的にショートターミズム、短視的な見方が中心になっているので、すぐ結果を求める。今日やったから明日よくなるんだ。自然の支援がすぐ来るのではないかと待っていたけどすぐ来ないからもう止めた。こうなってしまう傾向があります。

財産を積立て投資で少しずつ増やしていくということも、一晩で急に増えるわけではありませんから。何十年も続けて、安い時に多めに買って、高い時に少なめに買っているということを機械的にね、とにかくずっと続けて30〜40年やっていると、それなりの資産は貯まりますよ。それと同じようなものではないのかなと思います。薄紙ということになるのでしょうか。今日はありがとうございました。

(文責 FIWA)

このページを印刷する

カテゴリー FIWAマンスリー・セミナー講演 1  
タグ 【Vol.247】2023年07月17日発行



2023年7月11日

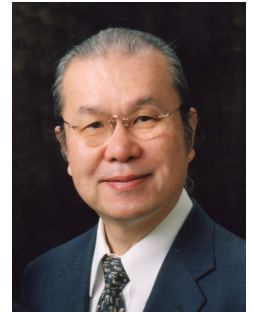
FIWAマンスリー・セミナー講演 2

## 【Vol.247】FIWAマンスリー・セミナー講演より（講演2）

200%の人生を実現する Art of living, art of investing

講演 FIWA理事長  
岡本 和久 CFA, FIWA®  
レポーター 赤堀 薫里

私の52年の証券市場の人生で学んだ非常に貴重なことの一つは、投資の成功と心の持ち方は密接に関係しているということ。2番目として、幸福な人生は心の持ち方で実現するという事です。単にお金が多いとか少ないとかそういうことではなく、心の持ち方が非常に重要です。そして心の持ち方は、少なくとも私の場合は毎日の瞑想によって方向づけられています。



瞑想の歴史は非常に古く、紀元前2000年から3000年の頃からすでに行われていました。その中でも、ヒンズーの太古の文献、ヴェーダによる瞑想が最も古い瞑想法です。今日、私が実践しているのが、1957年マハリシ・マヘーシュ・ヨーギが現代に復活した瞑想法です。

マハリシ・マヘーシュ・ヨーギが世の中に伝えた瞑想は世界中に600万人以上の人が学んでいます。このヴェーダの知識に根差す瞑想法は、非常に深い休息の効果があります。これは宗教とは全く関係なく「意識を扱うテクニック」です。

『マハリシのTMの教えは、ストレートにその絶対至福の意識、絶対的な『存在』の意識まで到達する。そうすればすべてが解決するという、非常に明快な素晴らしいテクニックです』と言われていました。TMを実践する有名人、著名人はたくさんいます。非常に多くの科学的な研究にも裏付けられていました。

小さな意識で固まっていると、ストレスに弾かれてしまう。意識が大きくなっていると、ストレスの方が跳ね返されてしまう。我々が通常認識している世界は、相対領域、表面のところですね。だんだん意識を沈めていくことによって、想念の源を超越して存在に到達できる、このような効果があるという話です。

日々我々の周りで起こっている出来事と同じように株式市場も上がったり下がったりします。これが良い方にも悪い方にも大きなストレスになります。しかし、だんだん意識を落ち着かせていくに従って、振れが小さくなっていきます。これが想念の源であり、相場変動の源でもあります。意識があって、時間軸と空間軸を広げて行く。

いわゆる今の自分に意識があると、時間軸と空間軸が非常に短い。一番上の荒波の部分に揺さぶられているということになります。これがストレスとなります。空間軸と時間軸を広げていくことによって落ち着いていき、ストレスが小さくなります。このような効果が言われています。



『ストレスを避けるのではなく、受け入れてうまく付き合っていくことでレジリエンスが身に付く。ストレスは悪いものという『思い込み』を変えることで、『体の反応』を変え、『選択』までも変えてしまう』、ケリー・マクゴニガルさんは『スタンフォードのストレスを力に変える教科書』でそう述べています。視野が時間的にも長くなり、空間的にも広がってくる。これも同じことだと思います。

マハリシ語録。『ビジネスマンはよく『瞑想をする時間がありません』と言います。私は『それでは、いつまでも奴隷でいなさい』と笑うのです。彼はせつかく主人になれるのに、そのために時間を使わないのです。何という生命の浪費でしょうか』、時間の価値を高めていくことが瞑想であるということです。

さらに『より良い人間になろうと思えばいいのです。ただ、それだけです』、この信念をしっかり持てばそれでいいのだと。『経済とは、より少ない行動で最大を達成するということ、最小作用・最大達成ということ。もっといえば、単に少なく行うというだけでなく、何もしないで全てを達成すること、それが経済の最高のレベルです』、経済性を高めていくということは最小の作用によって、最大の効果が得られるようになる。それが瞑想であると言っています。

瞑想によって意識が拡大します。するとストレスも軽減して心身も健康になります。そしてお金と投資、ご縁のネットワークでどう生きるのか、ということをお勉強していきます。長期・分散・継続投資への確信が生まれます。短期的株価変動への耐久力にもなります。そして静寂さ、無敵性、絶対。至福感が得られます。このようにしてしあわせ持ちになっていきます。物心ともに200%のしあわせ持ちになることができます。

「薄紙の法則」と私が呼んでいるものがあります。なんでも少しずつ長い期間休まず続ける。これは生きていくうえで本当に大切なことです。資産運用もそうです。瞑想も仕事もそうです。人生の毎日の生活もそうです。少しずつ長い期間、休まず続ける。こうやってお金の経済的束縛の最小化ができます。そして、心の面で幸福度の最大化ができます。

ある意味、資産運用というものと瞑想は人生にとって両輪なのだろうと思っています。瞑想をすることによって、資産運用がうまくいくというプラスの効果があります。私自身、瞑想がとても役立ったと思っています。

講演の冒頭にマハリシ総合研究所の西田先生の指導のもと3分間のQuiet time（静寂の時）を体験しました。また、行動ファイナンス理論や神経経済学とサプライズについての説明、また、株式のリターン之源に投資することの重要性について解説くださいました。

このページを印刷する

カテゴリー FIWAマンスリー・セミナー講演 2  
タグ 【Vol.247】 2023年07月17日発行

2023年7月11日

FIWA認定会員 投稿コーナー

## 【Vol.247】FIWA認定会員 投稿コーナー

### ペットと暮らすシニアFPの日々

寄稿：FIWA®理事 石津 史子CFP, FIWA®

\* FIWAは金融商品の販売を行わないアドバイザーに与えられる称号です

夫「あのな、耳毛抜き1本、500円やて……。知ってた??」

私「え?」

夫「ワクチン接種の案内が来たから、茶々を連れて動物病院に行ってきたん。そしたら、カルテ見ながら『前は外耳炎だったけど、今回は大丈夫かな?』って耳掃除した後、茶々の耳の毛を特殊なピンセットみたいなハサミで切ってはった。」



私「ふ〜ん。」

夫「あっ、診療費明細書見たら、耳毛を抜いてはったんやな……。」

私「それで今回はいくら払ったの?」

夫「犬8種混合ワクチン9,000円、外耳処置1,500円、耳毛抜き1,000円で11,500円。消費税1,150円プラスで12,650円や。」

我が家には二匹、犬がいます。

今回ワクチンを受けた茶々はトイプードルで、12歳3カ月。生まれつき食物アレルギーです。後ろ足で首筋を引っかくので常に肌が赤く、毛は抜けて所々血が滲んでいて辛そうだったので動物病院で検査してもらいました。食事療法食として獣医師から勧められたのが今のドッグフード。アレルギーの原因になりにくいたんぱく源を使用しているので、毛並みは元通り、症状もすっかり落ち着きました。万々歳です!

ところが……

ロシアのウクライナ侵攻の影響がこんなところまで出るのかと思いましたが、原材料費や輸送コスト等の値上げにともない、昨年4月から2度の値上げが断行され1カ月分が6,712円から8,617円に上昇いたしました。仕方ないとはいえ、急ピッチの値上げには閉口です。

「ネットでも販売しているかも……」調べてみると「あるある!!!」です。しかも、まったく同じ商品が送料無料で6,733円です。このドッグフードの袋には「獣医師専用」の文字があるし、「……必ず獣医師の指導に従ってご使用ください」との注意書きもありますが、もうこちらには、長年与えてきた実績があります! わず

利用規約

値上げでしょ！？と笑われるかもしれませんが、こんな細かなことにも気が付くようになった今の生活、結構楽しいです(笑) ということで、月末になると必ず動物病院経由で購入してきた茶々のドッグフードでしたが、通信販売で手に入れることにいたしました。



さて、我が家のもう一匹の犬（ランディ：コッカースパニエル）13歳は、6年前に緑内障を患い、片方の目を摘出して義眼を入れる手術を受けました。緑内障は、大きな目のこの犬種がかかりやすい病気の一つだそうです。眼球摘出後は、以前とは視界が異なり不自由だろうと心配していたのですが、何食わぬ顔でヤンチャぶりを発揮してくれています。時々障害物に頭をぶつけることもありますが、とにかく元気で陽気なので、この状態が長く続くように、大切なもう片方の目をきれいな状態で保てるように神経払って見守っております。

動物病院では定期的に眼圧検査を受け、白内障や緑内障、目が充血した時、ドライアイ用ヒアルロン酸の4種類の目薬を日々の状態を見ながら使い分けているところです。目薬1本の値段ですが、緑内障3,300円、白内障、充血用、ヒアルロン酸の目薬は1本1,650円といったところです。

ところで、ペットの医療費は人とは違い公的な医療保険はなく、検査、治療、入院などの費用は全額飼い主負担です。ペットの高齢化や医療技術の進歩に伴う治療費の高額化などを背景に、日本でもペット保険の加入率は高まっています。普及率は2021年に16.4%（アニコムグループ中期経営計画 2022-2024より）ですが、大事なペットのためにはとはいえ十分な治療をするには家計負担が大きくなる可能性もあるので、ペット保険に加入しておくといいかもしれません。

我が家の場合は、これまでペット保険に加入する機会なく過ごしてきたし、「その時は、その時！やれることをやる」で対応してきましたが、先日、夫がポツリ「やっぱり保険に入っておいたらよかったかも・・・」とこぼしておりました。

ランディの歯石除去手術です。診療費明細書を見ると、全身麻酔の間に、以前から体表にあった腫瘍を摘出していたり、術前の検査でレントゲン、血液検査、エコー検査などもしています。もちろんこれらの医療行為については事前に夫と獣医師との間で合意していたもので、支払い総額は、税込み83,270円でした。

歳をとれば、さまざまところが傷んでくるし、医療費が高額になるのはうなずけます。夫の言うようにペット保険に加入していればよかったのでしょうか？意外でしたが、歯石除去手術は保険給付の対象としないペット保険もありました。

ペット保険によっては、細かく保険給付の対象を絞っているものがあります。加入する場合は、どんな病気をしたときにどの範囲で保険給付されるかについて内容を必ず確認し、納得しておくことが肝要です。

今後もペットと過ごす日々を楽しみたいので、「その時精一杯行動する！」でまいります。

このページを印刷する

カテゴリー

FIWA認定会員 投稿コーナー

タグ

【Vol.247】 2023年07月17日発行

2023年7月11日

FIWA認定会員 投稿コーナー

## 【Vol.247】FIWA認定会員 投稿コーナー

身近な生活困窮：住宅ローン

寄稿：志甫 真弓 CFP, FIWA®

\* FIWAは金融商品の販売を行わないアドバイザーに与えられる称号です

### プロフィール

地方銀行に13年勤務。銀行員時代の最後の4年間は、融資業務に携わり、家族の笑顔のために建てた住宅のローン返済の重荷から家族が崩壊する場面を度々目にしてきた。お金を借りる前に家計管理を学ぶことの大切さを実感し、2012年にファイナンシャル・プランナーとして独立。現在は、行政機関との協働で生活困窮者相談の他、一般の方を対象とした資産運用相談まで、様々な職種の方々（弁護士・司法書士・行政書士・不動産会社など）と連携しながら、幅広く家計管理のアドバイスを行っている。福島県在住 中学生の母。



#### 【身近な生活困窮：住宅ローン】

子供が生まれ家族のために、家を建てようと考えている方も多いと思います。ハウジングメーカーや金融機関では、「若いうちであれば大きなお金を借りることができますよ。」「今のうちに家を建てれば、老後は安心ですよ。」と言葉巧みに声をかけてきます。本当にそうでしょうか。

平成27年4月に生活困窮者自立支援制度が成立してから、日々の生活に困っている方が行政で家計相談可能な状況が整ってきています。「生活困窮」なんて自分に関係ないと思っていませんか？今回は、住宅ローンをきっかけに生活困窮となりご相談となった事例をご紹介します。

#### ◀ 事例 ▶

収入が支出を上回り、カードローンの借入れを繰り返すことで日々をしのいでいる。1日中、お金の工面を考えて生活しており、食事もままならない。

■4人世帯 月収入合計 40万円 貯蓄なし

家族	収入・内容
夫	月収25万円（第二の職場）
妻	月収15万円
子	大学生（別居・生活費はアルバイト代と奨学金）

家族	収入・内容
子	社会人（別居・奨学金返済あり）

4人世帯 月収入合計 40万円 貯蓄なし

## ■ 4人世帯 月支出合計 52万円

項目	金額
住宅ローン	12万円（年金利2.375%・延滞のため優遇金利解除）
教育ローン	3万円
自動車ローン	3万円
カードローン	10万円（5社）
仕送り	5万円（大学生）
通信費	3万円（3人分）
水道光熱費	3～5万円（冬季 月5万円）
食費・日用品	8万円（2人分 予想）
ガソリン代	2万円
保険	1万円（自動車保険含む）

4人世帯 月支出合計 52万円

## ■ 債務合計 2,000万円（住宅ローン・教育ローン・自動車ローン・カードローン）

住宅ローンの返済期間は35年という常識から、返済期間40～50年という長期返済の商品も出てきており、生涯かけてローン返済のために働くという状況を生み出しています。住宅は、15～20年程でリフォームが必要となってきます。お風呂が壊れ修理できないなど、住宅として機能していないご自宅の住宅ローンを返済しているというご相談も多く見受けられます。

住宅ローンを借りる前に、未来の生活費・教育費・自動車費用・住宅修繕費なども併せて検討していくことで借りすぎを防ぐことができます。金融機関から「借入できるお金」が、「返済可能なお金」ではありません。身の丈にあった住宅取得を目指しましょう。

## 【住宅取得と教育費】

住宅取得で陥りがちなことが、教育費を「公立」で考えることです。お子さんが私立高校・私立大学に入学した途端、家計が回らなくなり、教育ローンだけでは足りずカードローンにも手を付けることとなります。親御さんによっては、「早期退職の退職金」をお子さんの進学費用に充てたという方も少なくありません。

「早期退職」後の再就職の給料は、現在の3分の1以下となることも多く、借入返済がままならなくなります。また、自分のお子さんの年齢とさほど変わらない20代上司の下で働くことを想定しておくことも重要です。「大丈夫だろうと甘くみていた。」「こんなはずじゃなかった。」と資金不足だけでなく体調も崩されていきます。「子供の教育費をどうにかしなければ。」という一時の感情に流されないためにも、ライフプランをたてることお勧めいたします。

今や、教育費は大学費用・仕送りだけではありません。海外留学費用も検討してください。未来の教育費のために現在の習い事の見直しも必要かもしれません。ご家庭によっては「我が家の夢は、住宅取得！子供の教育費はかけない！」と決めることも素敵だと思います。周りに流されないことが大切ではないでしょうか。

#### 【住宅取得後の生活困窮への対応】

「住宅ローンの返済が精一杯で貯蓄ができません。」「毎月、貯蓄をしようと考えていますが、冠婚葬祭が度々あり貯蓄ができません。」というご家庭は、住宅ローンを借りすぎています。住宅ローン返済時期に貯蓄が難しい場合、車の買い替え時に車ローンを、お子さんが進学する際は教育ローンを…とドンドン借入金が膨れ上がっていきます。そうなる前に、金融機関に早めに相談し「住宅ローン返済条件変更」を行っていくことも一つの手です。

\*条件変更（例）いずれも審査あり。

- 『毎月返済額の減額』1年間返済額を減少させる。  
（注意点）減額期間終了後、返済額が増額となります。
- 『返済期間の延長』返済期間35年を40年に延長し、毎月返済額を減少させる。  
（注意点）返済利息を含んだ総返済額は、増額となります。

#### 【物価上昇と住宅ローン繰り上げ返済】

物価上昇に伴い家計が圧迫されているご家庭も多いのではないのでしょうか。住宅ローンの見直しの中で「住宅ローン繰り上げ返済」という考え方も出てきますが、行動を起こす前にしっかり検討いただきたいところです。

- 住宅ローン繰り上げ返済 → 貯蓄減少（住宅ローン残高減少）

所得倍増がままならない今、手元資金確保が最優先です。一度、減少した貯蓄を増やすには時間が必要となります。今後の生活費などと照らし合わせて検討していきましょう。

#### 【債務整理って怖いもの？】

債務整理は、「戸籍に登録される」「銀行口座が作れなくなる」などの誤解がある方には時間をかけて説明し、しがらみ（連帯保証人あり）で債務整理を選択したくない方には、他に方法がないかを公的保障制度なども織り込みながら一緒に考えていきます。住宅を残したいお気持ちの強い方には、住宅ローンを返済しつつ、他のローンを減額するという方法（審査あり）もありますので、あきらめずにご相談ください。最終的には、弁護士や司法書士にお願いすることとなりますが、「敷居が高い」「専門用語（自己破産・任意整理・個人再生など）がわからない」などをサポートしています。

解決方法は、家計によりさまざまです。一人で悩まず、相談してください。借金地獄から抜け出し、余裕を持った生活を送ることができるようアドバイスしています。収入・支出・借入・運用のバランスを整え、心豊かな未来を応援していきます。

このページを印刷する

カテゴリ FIWA認定会員 投稿コーナー  
タグ 【Vol.247】2023年07月17日発行

2023年7月11日

FIWA認定会員 投稿コーナー

## 【Vol.247】FIWA認定会員 投稿コーナー

### 日経ストックリーグの活動紹介

寄稿：FIWA®正会員 竹内かおり（キャサリン）FIWA®

\* FIWAは金融商品の販売を行わないアドバイザーに与えられる称号です

株式会社マネイク キャサリンとナンシーの金融教育のキャサリンです。証券会社出身の子育て中のファイナンシャル・プランナーです。公立小中高校や金融庁などをはじめとする公的機関や企業さまのご依頼で授業を行っています。



小学生向け・親子向け金融教育・大人向け投資教育講座実績数は450講座を超える（2023年7月現在）金融教育コンテンツ監修・コンサルティング、テレビ出演、各種メディア掲載実績あり。小学3,4年生向け 5,6年生向けお金の考え方・使い方（アルク）



応募区分：高校部門チーム

チームID：5L2003179  
チーム名：パイオニアチーム  
所属学校：三田学園高等学校（兵庫県）  
学年：2年

3年前の入選したレポート表紙

ご縁あって入社することになった証券会社で知った『株式投資』を仕事にしたい! と思って、はや10年の月日がたちました。

【Vol.240】FIWA®認定会員 投稿コーナー

(<https://fiwa.or.jp/investlife/archives/5611>) のパートナーのナンシーと出逢い、今まで関わってくださった方々のおかげで私の願いがかなっている状態です。

今回は、現在、高校1年生5人と参加している日経ストックリーグの活動を紹介します。日経ストックリーグとは、日経新聞主催、野村ホールディングス特別協賛の中・高・大学生を対象にした金融・経済学習コンテストです。私たちが指導・サポートするのは、3年ぶり2度目です。

### 【日経ストックリーグの概要】

#### ① 身近なことからテーマを考える

- 普段困っていること
- 社会が困っていること
- 今後成長が期待できること

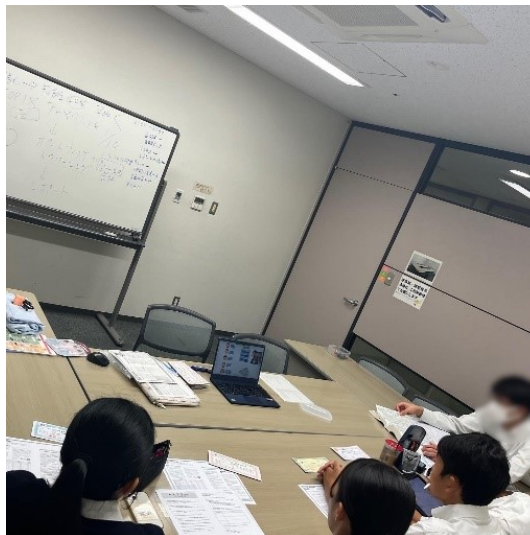
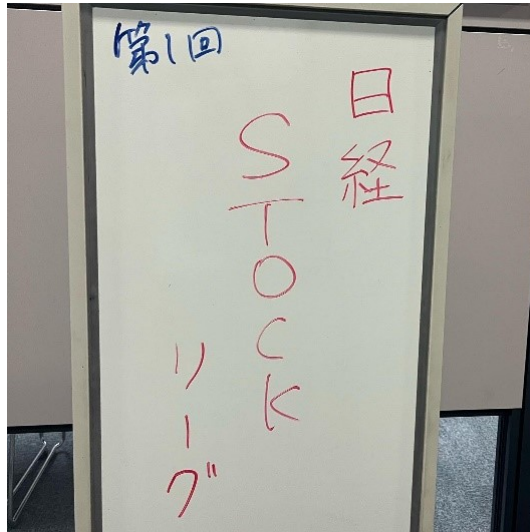
#### ② ①をかなえてくれそうな会社10社~20社を選ぶ

#### ③ 学んだことをレポートにする



1/10(水)の締め切りに向かって、メンバー同士で話したり、企業の声を知りながらレポートを仕上げています。

先日、第1回目の顔合わせ（120分）の様子です。ナンシーはZoomで参加。



## 自己紹介10

※参加の動機、好きなもの、気になるもの

S : 誘われて、経済も気になる/Eスポーツ

T : 将来学ぶ機会がなさそう/電子カルテ（医療系の環境）メリットデメリット

O : 経済好き/ホテルが好き

C : お父さん株式してる、経済興味ある/旅行

K : 将来学ぶ機会がなさそう/数学 数学を社会に生かすことよりも新しい数学を発見したい

## 日経ストックリーグ概要説明30

→日経ストックリーグ資料配布

→ストックリーグの目的

- ① 社会に出る前に経済や株式の仕組みを理解
- ② 自立心を高める
- ③ 協調性、コミュニケーション能力を高める

→レポート提出迄の流れ

7、8月→基礎学習・テーマ設定

9、10月→スクリーニング・ポートフォリオ決定

11、12月→レポート作成（期末テスト後に仕上げ）

## 株式用語等の説明

### ポートフォリオ

「どの株式をそれぞれいくらずつ買うのか」という組み合わせ全体をポートフォリオという。イタリア語の Portafoglio（ポルタフォリオ）で「札入れ」という意味。（今回は）10銘柄から20銘柄を選んだ状態

### スクリーニング

条件を設定して投資銘柄を選ぶこと/ふるいにかけること

### IR（アイアール）

Investor Relations（インベスター・リレーションズ）の略で、日本語では「投資家向け広報」と訳される。企業が株主や投資家向けに経営状態や財務状況、業績の実績・今後の見通しなどを広報するための活動

## 基礎学習60

### 【1】株式について

#### ① 株式とは

→お金を集める方法のひとつ/返す必要なし

→株式の単位、100株単位で購入

例：トヨタ 2,316円×100株 = 231,600円

#### ② 上場と未上場 色画用紙を使って確認ワーク

#### ③ 株主の①権利



株式を買った人 = 株主

株主になると

- ① 配当・優待をもらうことができる
- ② 株主総会に参加
  - 会社の大事なことを決める
  - 持っている株式の数によって影響力が違う、100株の場合、議決権1票

## 【2】レポートフォーマット「基礎学習」読み合わせ

## テーマ設定20

私が、高校1年生Sさんに日経ストックリーグ参加にお誘いしたのは、保護者の方からこんな声をいただいたからです。『経済学部に興味を持ったのは、小学校の時に受けたキャサリンとナンシーの授業が影響していると思う』聞けば、探究の授業で小学校の時に学んだ私たちの授業を取り上げ、小学校のうちからお金のことを考えるのがいいとレポートを作成していたそうです。そのようなこともあり、娘さんが高校1年生の大学選択で保護者の方が予想していなかった経済学部を選んでいたことに私たちの金融教育の影響があったのではとのことでした。

よく聞かれる「金融教育の効果」「金融教育の成果」の答えは、まさにこのようなエピソードのようにフツとした時に、時間がたってから実感するものです。あの時に聞いた欲しいものリストやお金の使い方の話がこう繋がっていたんだなあ、詐欺から身を守る知識になっていたんだなあ、と。尊敬する故瀧本哲史氏が本を書いて、若者に武器（知識や考え方）を配ったように、参加メンバーのこれからの豊かな人生の金融教育・金融リテラシー向上への貢献になっていることを願って指導・サポートをしています。

このページを印刷する

カテゴリー

FIWA認定会員 投稿コーナー

タグ

【Vol.247】2023年07月17日発行



📅 2023年7月11日

動画紹介

## 【Vol.247】FIWA動画紹介

FIWAみんなのお金チャンネルで紹介した動画です

### DIY資産運用講座 第三回 75文字の資産形成と4つの「Why」

毎月第二水曜にDIY資産運用講座をYouTube 「みんなのお金チャンネル」で公開しています。目的は以下の2つです。

1. 投資未体験者、初診者の方に資産運用で本当に重要なことを知っていただく
2. FIWAアドバイザーが投資未体験者、初心者の方に資産運用で本当に重要なことをどのように解説すれば良いかをしていただく

各回、10～30分程度を考えています。お役に立てればうれしいです。質問もご遠慮なくどうぞ。

### DIY資産運用講座3 75文字の資産形成と4つの「Why」

00:00 誰でも簡単にできるDIY資産運用の方法をお話します。

02:30 将来が不安、ではどうしたら良いのか カギは？

04:11 複利は「福」利の効果

04:46 物価が上昇したら？

05:51 給料の3割と将来のために回したら？

07:49 人生通じての資産運用の目標は

(27:38)

DIY資産形成3 20230614



貯蓄から投資へを考える

00:00 50年以上、言われ続けている「貯蓄から投資へ」

02:10 過去にもあった個人の株式投資ブーム

05:27 今回はどこが違う？

06:37 日本の今は40年前のアメリカ？

09:45 産業のうねり 劣る日本企業の収益率

11:50 企業こそ貯蓄から投資へ

(15:06)

FIWAみんなのお金チャンネル 「貯蓄から投資へ」を考える



このページを印刷する

カテゴリー

動画紹介

タグ

【Vol.247】 2023年07月17日発行

ゲスト 山口 勝業氏、島田 知保氏、伊藤宏一氏、インベストライフ 岡本和久



前回(2011年2月号)では、伊藤宏一さんから「和風」の九つのポイントを説明していただき、山口勝業さんからは行動ファイナンスから見る「和風」のお話をさせていただきました。それでは、資産運用における「和風」の強みと弱みとは何か。それが今回の大きなテーマです。

### 「和風」と日本人の性質

岡本 | 和風というのは結局、われわれのDNAがもっている性格とでもいましょうか。私は、国土、気候、そして、長い生活の歴史がそのDNAの基本を形作っているのではないかと思います。とても全部は紹介しきれませんが、たとえば、「おかげさま」という日本独特の言葉があります。われわれを「かげ」で支えてくれている存在に、「お」と「さま」をつけている。われわれはみんな、他のあらゆる人々、あらゆる存在とのご縁で生かされている。それに感謝を込めて言うのが「おかげさま」です。

私は投資にもおかげさまの投資があってもよいと思いますね。つまり、われわれの生活を支えてくれている世界中の国々の様々な産業に感謝を込めて投資をする。このほうが「リスク削減のために国際分散投資をするべきだ」というよりもずっとわかりやすいし、受け入れやすい。長期投資が大切というより、「永代」の心で投資をすればいいといったほうが心にストンと落ちる。投資をするうえではコストが大切というのも「もったいない」という発想で考えれば、その大切さが身にしみてわかる。そして、「知足」の心をもって、そこそこのリターンを狙えばよい。煎じ詰めれば、株式と債券のグローバルなインデックス投信を適正な比率で積み立てればよいということになります。

伊藤 | そうですか。



岡本 | 伊藤さんも山口さんも触れていましたが、やはり、日本人は農耕民族性が強い。これは資産形成には非常に適した性格です。つまり、タネをまかなければどんなにがんばっても絶対に実りはしない。タネをまいて、時間をかけて実りを待つ。これはまさに、長期投資ですよね。狩猟民族だと、森に行って獲物がなければ帰ってくるより仕方ない。やはり、時間をかけて育てるとするのは日本人の得意とする分野ではないでしょうか。

でもまた、日本人は投資に向かない性格も併せ持っているのも事実です。農耕民族性を例にとれば、やはり、定期的に収穫することを好む。つまり、投資でいえば売却して益を出すか、あるいは配当金や分配金を受け取ることを非常に重視する。その意味では投資リターンを再投資に回して複利で大きく増やすというのは、何か不安感がある。農耕では普通、年に1回は収穫をしますからね。二毛作、三毛作もあり、これは非常にうれしい。それが12毛作になったのが毎月分配型の投信。あの手の投信がすごく受けた背景はこんなところにも理由があるのではないのでしょうか。

山口 | ほかに？

岡本 | そうですね、たとえば、島国に長く住んでいるのでどうしても海外のことにあまり手を出したくないというのがあるでしょう。地続きで自由に移動できる地域の人々と違い、日本人はウチとソトの区別をつけたがる。ウチは安心な場所、ソトは怖い場所。だから、できるだけ外のことには手を染めたくない。これがもしかしたら投資のホームカントリーバイアスを作り出しているのではないかと思います。

伊藤 | 今のお話ですが、「農耕民族」と「島国根性」にはかなり限定が必要だと感じています。「農耕民族」というと、水田での米栽培のイメージが強いのですが、それは弥生時代的把握です。日本は8割が森林で周りには海です。1万年に及ぶ縄文時代には東国のナラ林文化が中心で、木の実の採集やマタギによる狩り、魚や雑穀で生活していた。ですから、水田や畑の耕作をあまり中心的に考えすぎないほうが良いと思います。

たとえば漁業は荒波のリスクとの戦いでした。また海を通してゆるやかに中国大陆とつながっていたのであって、「鎖国」で「島国根性」というイメージは、歴史学会でも訂正されつつあります。アイヌや琉球も含めたアジアに広がる日本のイメージと縄文時代に大陸からやってきた人々が日本に定着したということを考えれば、日本人には元来国際感覚があったのだと思います。



投資に関するホームカントリーバイアスは、むしろ戦後に作り出されたところが大きいのではないのでしょうか。投信の定期分配の感覚は、預金の利息受取や公的年金の受給のイメージと、いわゆる双曲線割引の心理からきているところが大きく、金融教育によって変えることが可能なので、日本人の気質に一般化するのはいかがでしょうかと思います。

ところで、今の話と関係するのですが、江戸時代300年間の最初の100年ぐらいが高度成長経済、当初1200万人ぐらいの人口だったのが新田開発をして3000万人ぐらいになった。それが元禄時代です。そのあと大火事とか、地震とか、飢饉などが起こるようになった。飢饉の話を読んでいると、おカネがいくらあっても米一粒ももらえず、おカネを握り締めて野垂れ死にをしたというようなことが書かれています。やはり、江戸時代だと大火事、地震、飢饉などの災害が脅威で、それに対して今ふうにいえばリスク管理が重要であったわけです。

経済という言葉は経国済民からきていますが、済民というのは民を救うという意味です。つまり、災害があったときに救うのが済民です。ですから、経世家といわれる二宮尊徳などの経済政策通はみな飢饉対策をしていたんですね。普段のときはよいけれど、悪くなると激震がくる。だから、そこをカバーするために手を打っておくことが必要であるという経験知があったのでだと思います。

- 岡本 | そういう知恵はあったんでしょうね。いつも悪くなったときのことを考えて少し余裕をもって生活をするというか、備えをしておくというような。
- 山口 | リスク管理と加えて信用ということも非常に重視されていますね。「正直が大切である」ということがいろいろな本などで説かれている。正直が信頼を生む。
- 岡本 | 日本人の怖いものとして「地震・雷・火事・親父」というのがある。地震というのは自然災害というランダムなリスク、雷は季節の循環のなかでのリスク、火事というのはコミュニティに迷惑をかけるというリスク、そして、親父というのは権力を持った人から遠ざけられるリスクです。これはすごく日本人の特質を表していると思いますね。もともと、国土や気候、歴史などにより日本人が共通に持つようになった性格が、江戸時代という比較的外との交流が限定された環境のなかで熟成されていったということがあるのでしょう。それが、「地震・雷・火事・親父」になっている(笑)。
- 伊藤 | そうしたなかで、「自給自足」経済が成立した。
- 岡本 | 原油を輸入していたわけではないし。
- 伊藤 | 自然エネルギーだけ。風力を利用して船が日本を巡っていたのですから。
- 山口 | エネルギーもそうだし、モノも基本的にはすべて農産物ですよ。紙だってそうです。そして、それを回収しているのです。人間の糞尿(ふんにょう)だってそうです。

## 江戸時代の経済

- 岡本 | 長屋住まいの人の糞尿は大家さんのものとなり、農家の人にそれを売っていた。人口の増加が止まって、糞尿の価格が高騰したということを読んだことがあります。私が子どものころは水洗トイレなんてないですから、汲み取り屋さんが定期的に糞尿を汲み取りにきた。汲み取り屋さんというのは、天秤棒の前後に樽をぶらさげて各戸をまわり、便所の汲み取り口から柄杓(ひしゃく)で汲み取る人です。まあ、ここのお二人はご存知だと思いますが(笑)。



江戸東京博物館の展示物を岡本が撮影

あるとき見ていたら、母が汲み取り屋さんからおカネをもらっているんですね。私は、どうして汲み取ってもらっているのにおカネがもらえるのか不思議で、母にそれを聞いてみた。そうしたら、あれはお百姓さんの肥料になるからおカネをもらえるんだということを言っていました。思い出すとあれは私の経済学の勉強の第一歩だったかもしれない(笑)。まあ、そういう意味では江戸時代の大家さんも経済観念が発達していた。また、農民も肥(こえ)を買うときに需給がひっ迫してくると(笑)。大根などをおまけにつけるなどということもあったようです。

- 山口 | 確かに農民と商人はかなりおカネに対してポジティブな考えを持っていたと思います。むしろ、おカネは汚いものと思っていたのは武士でしょう。武士はおカネでいじめられているから、こりているのかもしれない。それから、職人はあまりおカネのことは言わずに自分の仕事の出来ばえを重視するような気がしますね。いくらおカネをもらったって嫌な仕事はしないという職人氣質ですね。





岡本 | 農民は確におカネの大切さはよく知っていたと思います。ただ、五公五民とか、四公六民といわれるように収穫を税金で取られてしまう。だからできるだけ、「収穫が少ない、苦しい」ということを言い続けていたのではないですかね。今は米がカネになっていますから、とにかくおカネのことはあまり口にしないというのはその名残りかもしれない。

山口 | それはあるでしょうね。

伊藤 | 江戸時代も後半になると商品作物が盛んになって貨幣経済も浸透してきた。大阪では元禄時代に淀屋が出て、米相場で大当たりをして蔵が何百もできた。夏には家の天井をガラス張りにして、そこで金魚を泳がせた。でも、栄耀栄華を極めたその淀屋も三代目で没落してしまった。それを見ていた大阪の商人が、「あんならないように」というのでできたのが懐徳堂だったわけです。義と利を一致させるために勉強が必要だということで作ったのです。学者を呼び、番頭も一緒に勉強をさせた。バブルの反省から、義と利は一致するということを実践しようとした。懐徳堂ができたのを見て幕府も一定のルールのもとで米の先物市場を認めた。その意味では、江戸時代からおカネとの付き合い方というものはできていたのです。



また、二宮尊徳の五常講にしてもおカネは貸してあげる。そして、生活が助かった人は仁義礼智信の仁の心で金利を支払った。お礼というのは道徳です。あくまでお礼で債権法上の利息ではない。このようなことを考えると江戸時代におカネが汚いという意識はそれほどなかったかもしれません。むしろ、明治になってからおカネよりも軍事力のようなのが重視されるようになった。兵隊さんがこの国を守ってくれているというようなね。ですから、江戸時代というよりは、むしろ、近代になっておカネは汚いというような意識が醸成されたのではないのでしょうか。もう一度、江戸時代のことを勉強しなおしてみるとちゃんとした付き合い方もわかる気がしますね。

山口 | 確かに江戸時代にはそれなりのルールがあっておカネが流通していたんでしょう。

岡本 | また、山口さんがおっしゃるように武士階級とその他の身分の人とでは意識がかなり違っていたんでしょうね。

伊藤 | それから、先ほどリスクのことを言いましたが、江戸だったら最大のリスクはやはり火事です。しかし、その火事を「江戸の華」と呼んで、印半纏(しるしばんてん)で粋に火消しが消すという面があったり、燃えてしまったらしょうがないから「また一からやるか」という面もあった。ある意味、すごさもあった。

岡本 | 日本人は確かにランダムなショックが来ると、立ち直りのエネルギーが爆発するようなところがありますよね。

山口 | 明暦の大火で家がみんな焼けてしまった後、ものすごい勢いで建設が始まった。江戸の職人は、ほとんど大工ですからね。火事が起こると彼らは儲かる。宵越しの金は持たないでもまた、そのうち火事があるよというところがあった。

伊藤 | 伊勢神宮の式年遷宮ってありますよね。もともと木でできているから、古くなると神様が宿ってくれない。だから20年たったら作りかえる。これと違うのが法隆寺で、法隆寺は土台を中国風に石にしたんです。だから、ずっと永久に同じ建物が建っているというのは中国文化風なんです。で、燃えてしまったらまた立て直すというのは日本的なのかもしれません。

岡本 | 江戸後期になってゼロ成長時代に突入した。それでも江戸庶民の生活は結構、のんびり、ゆったりと生活をしている。朝から風呂に入ったりしてね。なんかその辺は少し見習いたい感じがしますね。現代人はいつもあくせくしているから。

## 江戸時代の文化

- 伊藤 | 好きな力士がいて、好きな歌舞伎役者がいて、夕涼みに冷やしたスイカでも食べて、毎日新鮮な魚を食べ、楽しみはたくさんあったと思いますね。江戸時代の後期、フランス革命の前のころですね。あの当時、フランスはバロックではなく、ロココの時代だった。そして、フランス革命の後、新古典主義になった。ロココの時代って装飾性が豊かでカサノバみたいなヤツがいたり、モーツァルトがいてフィガロの結婚とか、コシ・ファン・トッテなど恋愛の話をもとにオペラができたり、庶民の力が増してきていた。日本にはロココ文化はあまり入ってこなかったけど、江戸の後期にはそういうところもあったような気がします。
- 山口 | 江戸庶民に文化や道徳がどのように広まったかに興味があって調べていたんですが、どうも講談が非常に大きな役割を果たしたように思います。梅岩の石門心学なども講釈師が話す。多いときは1000人ぐらい聴衆がいたという話もあります。
- 伊藤 | 石門心学を学ぶ会のようなものが江戸にもたくさんあった。江戸しぐさといわれるようなものも石門心学から始まって広まったものです。
- 山口 | そのような勉強会は全国各地にあった。今の教科書などに登場するのは御用学者などが多いけど、本当に大きな役割を果たしたのは別の人だと思うんですよ。普通の庶民にはもっと違う人が影響を与えていたのだと思いますね。
- 岡本 | 江戸時代の生活を知ると、何か非常にのんびりとしたところがある。しかし、今のわれわれの生活ってすごく追いまわられている感じがするんですね。先日、新聞に仏教系の方が書いていましたが、ツイッターでも、メールでもすぐに返事がくる。インターネットで情報を得ようとするのがすぐに得ることができる。そこで何かの都合で返事や答えが遅れると非常にイライラしたり、不安になったりする。何かわれわれの思考パターンが高速回転に慣らされていて、すべてが短期化している気がするんです。「待つ」ということに対する耐久力がなくなっている。そのあたりも少し、現代人は江戸時代から学ぶことがあるのではないかと思うんですが。
- 山口 | そうですね。ツイッターのように反射神経で反応するのに慣れてしまった。いったん受け取って、咀嚼(そしゃく)してそれから行動をとることが減っていますね。学生の論文などもコピペが多くなっている。コピペを見破るソフトを開発した先生がいるぐらいです(笑)。要するに便利になりすぎてネットで検索すると何でもすぐに出てくる、そしてそれをまるごと信じてしまう。自分で考えるなどという訓練がされていない。
- 岡本 | だから、投資でもすぐに結果を求めたがる。投資の方法も、「要するに何をどうすればいいんですか？」という答えだけを欲しがらる。また、答えが出るまで10年も、20年もかかるということに耐えられない。今までずっとお聞きになってきて、島田さん、何かコメントはどうでしょう。講評というか(笑)。

## マニュアル好きな現代人

- 島田 | 今のお話に関連するのですが、現代の若い人を見ていて感じるのはマニュアルを好むということだと思うんですね。若い人と話していると、何冊もビジネス書を読んでいるという人が多いんです。でも、ビジネス書を何冊も読むよりも、一冊を深く読みこんだほうが得られるものが多いと思うのです。だけど、自分でゆっくり考えながら読んでいくことをあまりしない。
- ツイッターでいうと、自分が漠然と思っていることを誰かがつぶやくと、すぐにそれをリツイートする。自分の言葉にして考えないんですね。手軽な解答を求める。そういうなかでブロガーなどが何かを言うと、それをそのまま信じる。あれ、信仰ですよ(笑)。自分で何かをして、それを噛みしめて会得したものではない。手軽に誰かの都合のよい言葉を聞いてきて、それを話し、それで行動する。これさえやっていけば大丈夫みたいな安心感を持っているし、それを求めている。



- 岡本 | そうそう、それは本当に。
- 島田 | これって危険だと思うんです。人それぞれに合うもの、合わないものがあるのに、マニュアル通りにすることで安心感を得ている。
- 岡本 | マニュアル化って、本当にそう思いますね。リーダーシップだとか、プレゼンテーションだとか、話し方だとか、さまざまなセミナーがあってそれに出て、手軽にコツを聞いてきてそれで一丁上がりになっている。だから、若い人のプレゼンテーションを聞くと、みんな同じように聞こえることがすごく多いんです。確かに型を学ぶことは必要だし、「型なし」ではしょうがないけれど、それを自家薬籠中のものにして、さらに型を破る、「型破り」のプレゼンになってやっとな一人前ということなんではいけどね。それに気づいていないですよ。ちょっとやり方を聞いてきてそれのできるようになったと思っている。また、その通りやらないと合格しないという恐怖心もあるのかもしれない。時間をかけて自分のスタイルを作る余裕がないみたいですね。
- 山口 | 確かに学ぶことは大切だし、良いことでしょう。江戸時代には農書があって、農業のノウハウが書かれていた。そして、それを読むためにみんなが寺子屋へ行って読み書きを学んだ。要するにマニュアルを学ぶための努力をしたわけです。ただし、この地域の特産物は何かということになると、それはマニュアルにはでていない。つまり、マニュアルを越えることが必要になる。
- 岡本 | ハンバーガー屋のお姉さんがマニュアル通り接客をしているけど、それを5年、10年続けていると本当に素晴らしいサービスになるか、それは疑問ですよ。
- 島田 | だから、お手本になるものの質が重要ということですよ。
- 伊藤 | やはり、身体で会得するということでしょう。いろいろやってみて、やっぱり少し違うとか、こうやったらうまくいったという試行錯誤でよいもの到達していくのが本当でしょう。でも、人間関係が希薄になっているので、お互いに同じパターンでいくことになるのかなと思いますね。
- 山口 | 「学ぶ」は「真似ぶ」からきているといわれるけど、師匠のやり方を見ながら、それをまねして学んでいくというチャンスが減っているのかも知れない。どんなに細かく書いても日本の職人芸的な工業製品はできないでしょう。
- 島田 | 茶道を教えていても、一通りできるようになってからの、その先が重要なんですよ。空間を共有するなどということですよ。でも、順番を覚えるとそれのできるようになったらと思う。



- 伊藤 | 最近、気に入っているのは、六波羅蜜ということ。これは修行の倫理だといわれます。六つの項目がありますが、まず、布施、人に与える。二つ目が自戒、節制して心身を清浄にする。三つ目が忍辱、耐える、忍耐する。そして、精進、コツコツと努力する、禅定、特定の対象に心を集中して、散乱する心を安定させる。最後が智慧、知恵を働かせる。これらはたぶん、運用の世界でも共通のものではないかと思えます。
- 山口 | 解脱ができる(笑)。

岡本 | 八正道\*なども同じですよ。結局、ただ金儲けすればいいというのではない投資というのがありますし、また、その投資で得た資金をただ、贅沢だけをするというのでもない。もう少し、われわれの心が本当に喜ぶようなおカネとの付き合い方というのがあってもいいように思いますね。これは個人投資家の大きな特権ですね。

われわれは世界中の人々とのかかわりの中で生かされている。さらに、地球という環境のなかで生かされている。おカネのことを深く考えると、しみじみと「ご縁」ということを感じます。みんな、お互いに支え、支えられて生きている。そのご縁は世界中に広がっている。一方、投資は、結局、時間とどう付き合うかということです。「生き方」ということでもできると思います。つまり、おカネで意識の空間を広げ、投資で意識の時間的な広がりを得ることができる。おカネと投資を合わせて、われわれは意識の時空を広げることができるのです。資産運用は、時間をかけて「育てる」ものですから、その意味では、若い人にもぜひ、始めてもらい人格形成に役立ててもらいたいですよね。それが、社会・経済のためにもなるし、将来の自分のためになる。

伊藤 | 本当にそうです。

岡本 | 日本は四季がはっきりしていてそれが巡ってきます。まさに、「冬来たりなば春遠からじ」で悪い環境が生じても、じっと耐えていればいつか必ずよくなる。これは、悪くすると「根拠なき楽観」を生むこととなります。構造変化が起こり、循環が崩れていても、じっと我慢していればいつかよくなると思いがちなのです。日本の社会・経済構造は大きく構造変化を起こしました。ですから、いまが冬の状態だとしても、じっと待っていても春にはなりません。和風をもう一度、見直してその強みを生かし、弱みを克服して投資することで、少しでも多くの方が、それぞれの人の本当の心が喜ぶ投資を始めてくださることを願っています。われわれの「和風」見直しの活動がその手助けになればと思います。今日は貴重なご意見を長時間ありがとうございました。

※八正道とは、釈迦が最初の説法において説いたとされる、涅槃に至る修行の基本となる、正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念および正定の、8種の徳。「八聖道」とも「八支正道」とも言うが、俱舍論では「八聖道支」としている。この「道」が偏蛇を離れているので正道といい、聖者の「道」であるから聖道(aaryaamaarga)という。(Wikipediaより)

# <モデルポートフォリオ:2023年6月末の運用状況>

単位: %

		トータルリターン				リスク	1万円ずつ積み立てた場合の投資額に対する騰落率			
		1ヵ月	1年	5年 (年率)	10年 (年率)		10年 (年率)	1年 12万円	5年 60万円	10年 120万円
4資産型	積極型	7.39	21.28	10.39	10.43	13.95	15.46	41.35	72.28	181.03
	成長型	5.40	13.89	7.31	7.51	9.41	10.92	26.69	45.93	119.40
	安定型	3.42	6.78	4.10	4.50	5.46	6.50	13.30	22.95	68.03
2資産型	積極型	8.29	20.29	12.46	11.55	15.44	15.22	47.04	84.21	224.54
	成長型	6.47	13.93	9.16	8.54	11.05	11.60	32.09	55.43	149.76
	安定型	4.65	7.76	5.70	5.44	7.36	8.04	18.36	30.42	88.18

\* 投資にかかるコストは控除していない。積み立ては、税引き前分配金再投資。ポートフォリオは毎月リバランスをしたものとする。積み立ては計算月数分を運用したものとする。例えば1年の場合は2022年6月末に1万円投資資金を積み立て始め、2023年5月末の投資資金までとする(2023年6月末積み立て分は運用期間がないため含めていない)。

出所: イボットソン・アソシエイツ・ジャパンがMorningstar Directにより作成。Morningstar Directについてのお問い合わせは、イボットソン・アソシエイツ・ジャパンのお問い合わせメール (<https://www.ibbotson.co.jp/contact-us/>) まで。

## ポートフォリオの資産配分比率(外貨建て資産は円換算ベース)

4資産型		国内株式: TOPIX	外国株式: MSCI KOKUSAI	国内債券: NOMURA- BPI (総合)	外国債券: FTSE WGBI (除く日本)	
		積極型	40%	40%	10%	10%
		成長型	25%	25%	25%	25%
		安定型	10%	10%	40%	40%
2資産型		世界株式: MSCI ACWI (含む日本)		世界債券: FTSE WGBI (含む日本)		
		積極型	80%	20%		
		成長型	50%	50%		
		安定型	20%	80%		

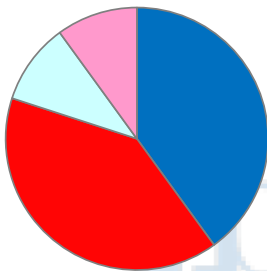
ポートフォリオは「インベストラ이프」が参考のために考案した資産配分に基づき、イボットソン・アソシエイツ・ジャパンがデータを算出しています。特定の資産配分による投資の推奨を行うものではありません。

「長期投資仲間」通信「インベストラ이프」のその他の記事はこちらからご覧ください。  
<http://www.investlife.jp/>

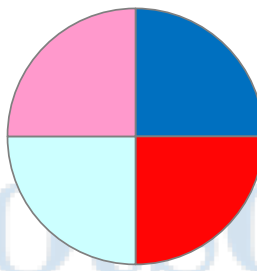
### 4資産型

- 国内株式: TOPIX
- 外国株式: MSCI KOKUSAI
- 国内債券: NOMURA-BPI (総合)
- 外国債券: FTSE WGBI (除く日本)

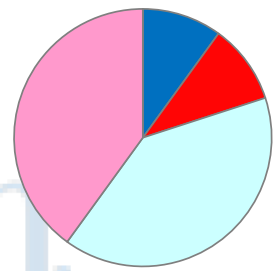
#### 積極型



#### 成長型



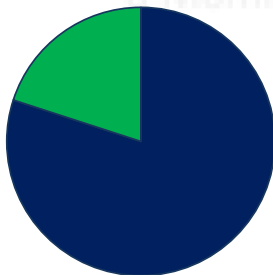
#### 安定型



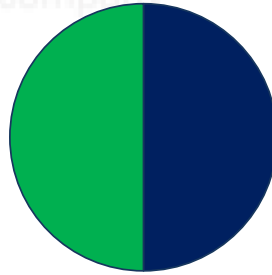
### 2資産型

- 世界株式: MSCI ACWI (含む日本)
- 世界債券: FTSE WGBI (含む日本)

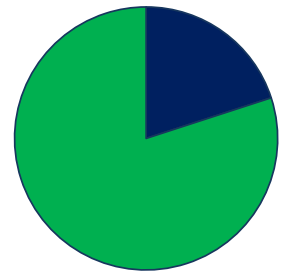
#### 積極型



#### 成長型



#### 安定型



# <純資産上位ファンド(毎月および隔月決算型を除く):2023年6月末の運用状況>

当資料は「インベストライフ」のために、イボットソン・アソシエイツ・ジャパンがデータを算出、作成しています。特定の投資信託による投資の推奨を行うものではありません。

今回順位	前回(23年3月末)順位	運用会社名	ファンド名	トータルリターン				リスク	1万円ずつ積み立てた場合の投資額に対する騰落率				1万円ずつ積み立てた場合の月末資産額				2023年6月末		イボットソン分類
				1ヵ月	1年	5年(年率)	10年(年率)		10年(年率)	1年12万円	5年60万円	10年120万円	2000年1月~282万円	1年12万円	5年60万円	10年120万円	2000年1月~282万円	純資産(億円)	
1	1	三菱UFJ国際	eMAXIS Slim 米国株式(S&P500)	8.6	23.8	—	—	—	18.1	—	—	—	14.2	—	—	—	23,557	22,664	外国株式・北米型
2	2	三菱UFJ国際	eMAXIS Slim 全世界株式(オール・カントリー)	7.6	21.2	—	—	—	16.5	—	—	—	14.0	—	—	—	12,511	19,676	外国株式・世界型
3	4	楽天投信	楽天・全米株式インデックス・ファンド	8.8	23.2	16.8	—	—	17.4	63.6	—	—	14.1	98.1	—	—	10,194	23,168	外国株式・北米型
4	5	SBI AM	SBI・V・S&P500インデックス・ファンド	8.5	23.7	—	—	—	18.0	—	—	—	14.2	—	—	—	10,110	20,749	外国株式・北米型
5	3	AM-One	グローバルESGハイクオリティ成長株式ファンド(為替ヘッジなし)	8.8	39.4	—	—	—	29.0	—	—	—	15.5	—	—	—	9,840	13,014	外国株式・世界型
6	7	ゴールドマン・S	netWIN GSテクノロジー株式ファンドBコース(為替ヘッジなし)	6.9	30.4	17.6	19.3	23.5	27.8	58.7	160.6	496.0	15.3	95.2	312.8	1,680.8	8,222	25,513	外国株式・北米型
7	6	アライアンス・B	アライアンス・バーンスタイン・米国成長株投信Bコース(為替ヘッジなし)	7.1	26.0	18.7	19.3	19.8	20.9	64.5	160.1	—	14.5	98.7	312.1	—	8,168	52,507	外国株式・北米型
8	8	AM-One	グローバル・ハイクオリティ成長株式ファンド(為替ヘッジなし)	8.9	38.4	12.1	—	—	28.5	39.3	—	—	15.4	83.6	—	—	6,061	29,772	外国株式・世界型
9	12	ニッセイAM	<購入・換金手数料なし> ニッセイ外国株式インデックスファンド	7.9	23.1	15.7	—	—	17.3	60.8	—	—	14.1	96.5	—	—	5,373	31,154	外国株式・世界型(除く日本)
10	10	レオス	ひふみプラス	5.6	18.0	4.0	13.0	16.7	13.3	19.9	61.4	—	13.6	72.0	193.7	—	5,232	51,552	国内株式・キャッシュバランス型
11	11	フィデリティ投信	フィデリティ・日本成長株・ファンド	5.6	22.9	7.3	9.4	17.9	15.1	31.8	60.3	134.5	13.8	79.1	192.3	661.4	5,091	34,502	国内株式・大型成長型
12	13	フィデリティ投信	フィデリティ・世界割安成長株投信 Bコース(為替ヘッジなし)	8.4	22.3	—	—	—	14.4	—	—	—	13.7	—	—	—	5,063	26,150	外国株式・世界型
13	14	三菱UFJ国際	eMAXIS Slim 先進国株式インデックス	7.9	23.1	15.7	—	—	17.3	60.9	—	—	14.1	96.6	—	—	5,031	23,576	外国株式・世界型(除く日本)
14	9	AM-One	投資のソムリエ	0.9	-1.7	-0.3	1.0	3.5	-0.3	-6.2	-1.7	—	12.0	56.3	117.9	—	4,889	10,599	アロケーション・リスクコントロール型
15	17	キャピタル・I	キャピタル世界株式ファンド	7.3	21.9	14.5	12.6	19.0	17.3	51.4	98.6	—	14.1	90.8	238.3	—	4,405	24,391	外国株式・世界型
16	15	日興AM	グローバル・ロボティクス株式ファンド(年2回決算型)	7.0	38.2	17.0	—	—	26.7	66.5	—	—	15.2	99.9	—	—	4,379	12,293	外国株式・世界型
17	21	三井住友DS	グローバルAIファンド	10.6	28.7	18.8	—	—	26.5	63.8	—	—	15.2	98.3	—	—	4,137	36,120	外国株式・世界型
18	16	三井住友トラスト	次世代通信関連 世界株式戦略ファンド	5.7	15.4	11.0	—	—	16.4	27.0	—	—	14.0	76.2	—	—	4,135	16,766	外国株式・世界型
19	18	セゾン投信	セゾン・バンガード・グローバルバランスファンド	6.0	12.9	9.0	8.1	10.7	11.5	31.3	51.9	—	13.4	78.8	182.2	—	3,936	21,895	アロケーション・標準型
20	19	さわかみ投信	さわかみファンド	6.9	20.8	6.3	8.8	16.9	15.0	29.4	50.9	132.6	13.8	77.7	181.0	656.0	3,870	35,090	国内株式・大型ブレンド型

対象は追加型株式投資信託のうち2023年6月末時点で1年以上の運用実績があるもの(毎月・隔月決算型、ETF・DC・SMAなど専用投資信託を除く)。

積み立ては税引き前分配金再投資、計算月数分を運用したものとす。例えば1年の場合は2022年6月末に1万円で積み立てを開始し、2023年5月末投資分までの2023年6月末における運用成果とする(2023年6月の積み立て額は入れない)。

出所: MorningstarDirectのデータを用いてイボットソン・アソシエイツ・ジャパンが作成。MorningstarDirectのお問い合わせはイボットソン・アソシエイツ・ジャパンのお問い合わせメール(<https://www.ibbotson.co.jp/contact-us/>)にてご送信ください。

Copyright ©2023 Ibbotson Associates Japan, Inc.