



2026年1月11日

今月のひとこと

## 【Vol.277】 今月のひとこと

今月の  
ひとこと

年頭にあたって

FIWA みんなのお金のアドバイザー協会®  
会長 岡本和久

新年おめでとうございます。

今年が皆様にとって良い年になることを祈っています。昨年はサロイン塾にたくさんの方がご参加いただけ、とても嬉しく思っています。今年も資産運用の予備知識の全くない方にも分かりやすく、「将来の自分を今の自分が支える」ための長期資産運用の安心、安全な方法についてお話ししていきます。

考えてみると、2025年は非常に大きな波乱の年でした。世界の政治、経済の大きな枠組みが揺れ動き、新たな均衡点を模索しているような感じがします。第二次大戦以降80年、今までの世界秩序の再構築の時代なのでしょう。長い世界の歴史を見れば、そのようなことは何度もあったわけですが、常に最終的には一つの安定状態に到達をしています。今回もそのようになるのだと思いますが、いつ、どのような形になるのかは私も分かりません。

世界の構造が大きく変わる予兆を感じられるだけに、多くの方がこれからどうなるということに不安を感じている方も多いことだと思います。それは比較的短期の視点です。それらがどのような結果になるのかは私も分かりません。大切なことは**皆様が行っている将来の自分を支えるための運用資産が非常に不安定な時期の中で、どのような変化にも対応できるものにしておかねばならない**ということです。

その方法は私が常々、お話している75文字の資産運用にまとめられます。

「75文字のDIY資産形成」

できるだけ若いうちから毎月、収入の一定比率を全世界の株式インデックス投信に積立投資をする、相場変動にかかわらず、それをリタイアするまで絶対に止めない。

「75文字のDIY資産活用」

現在の資産残高を自分が想定する余命年数で割り、その金額分の資産を売却する。まず、株式投信から売却し、その資金と年金等で幸福感が最大化する使い方をする。

目先、世の中がどうなるか、マーケットがどうなるか、偶然当たることはあっても誰にも前もって分かるものではありません。もしそれが分かるなら、その時点でマーケットはそれを織り込んでいるはずです。それが54年間の証券人生で分かったことです。しかし、世界がどのように変革しても、それに合わせて皆様のポートフォリオが何もしなくても自動的に対応していけるようにしておくことは可能です。それは、全世界の株式インデックス・ポートフォリオを保有していればよいということです。

どの国が大きく力を増したとしても、それは単にその国の世界株インデックスの中の配分比率が自動的に高まるというだけです。逆に相対的に弱体化していく国は必ず出るわけですが、それらの配分比率は自動的に低下していきます。これが、インデックス・ファンドが持つ「オートリバランス機能」という非常に有効な方法なのです。何もなくても、世界の潮流の変化に合わせて持っているポートフォリオの中身が自然に変わっていく。予測に賭けをするではありません。現実には起こっていることに資産配分が自動的に対応しながら、ポートフォリオが変化していくということです。

日本で戦後、株式取引所が再開されたのが1949年です。それから約76年。取引所再開時の日経平均は177円でした。この文章を書いている現在、日経平均は約5万円ですから約280倍になっています。76年で280倍、そして今日から76年後というと、ちょうど21世紀の終わりから22世紀に入ったあたりになります。同じ倍率で上昇すれば、今、5万円の日経平均が1400万円ということになります。要するに、長期の視点で考えれば日経平均が何百万円にも、あるいは1000万円を超えることだってあり得るということなのです。

これから22世紀に向けてそのような大幅高が日本に起こるのか、あるいは他の地域や国なのか。私にはそれは分かりません。その時になって慌てて資産運用を始めたり、変更したりするのではなく、この波乱の時期からオートリバランス機能を持った「75文字の資産運用」でコアを作っておけばよいと私は思います。

私の尊敬し、またとても可愛がっていただいた日本一の個人投資家と言われた竹田和平さんにこんな言葉があります。

「下げてよし上がってよしの株価かな」

これは積み立て投資をしている方にとって最も有益な言葉です。株式市場が下がったときは、「安く買ってうれしいな」と思う。株価が上がったときには「持っている資産の価値が増えてうれしいな」と思う。いつもうれしい気持ちでそれを何十年も続けられればいい。ただ、それだけのことです。

今年もまたサロン塾を続けます。今回はマーケットという大きな生き物の骨格にあたる骨組みのお話を分かりやすくしていきたいと思っています。骨組みを知ることで、どのような仕組みでマーケットが動いているのか、それを頭に入れておくだけで、マーケットの見方は随分変わってくると思います。今年も奇数月の第三日曜に完全オンライン、そして無料で配信をしていきます。初回は1月18日です。

昨年、聞いていただいた方は引き続きご参加ください。また、昨年サロン塾をご存じなかった方は以下のサイトでお申し込みください（FIWA®サロン塾 | 特定非営利活動法人「みんなのお金のアドバイザー協会～FIWA®」）URLなど情報をお送りします。また私が会長を務める特定非営利活動法人 みんなのお金のアドバイザー

ー協会（FIWA®）では他にも有益な学びの機会を提供しています。当代有数の方々の講演をリーズナブルな価格でお聞きになれます。それでは2026年が皆様にとって良い年になりますように心から祈っています。

みんなのお金のアドバイザー協会～FIWA  
 セミナー案内



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.277】 2026年01月15日発行



2026年1月11日

寄稿

## 【Vol.277】 エクスパート・オピニオン

尾藤峰男氏 オピニオン

尾藤 峰男氏 CFA , CFP , RIA



私の長い間の友人、尾藤峰男さんが『日銀保有ETFの「100年売却方針」がはらむ5つの深刻な問題』という非常に内容のある良いエッセーを発表されています。

尾藤さんはグローバル・スタンダードの米国証券アナリスト資格「CFA」と、FPの最上位国際資格「CFP」をもつ公認投資助言者（RIA）の資格を持っています。しかも、証券会社を中途退社して図書館にこもり猛勉強、上記の資格もすべて一発最短で合格している勉強家です。しかも決して理論だけでなく、長い海外経験も踏まえ非常に納得性のある議論を発表しています。

彼の最新のメルマガ（2025.12.22）は「日銀保有ETFの「100年売却方針」がはらむ5つの深刻な問題」というタイムリーなテーマで問題提起をしています。比較的短期的な業界寄りの視野ではなく、文字通り100年という期間に基づくコメントです。首相官邸の目安箱にも提出したそうです。株式というものの本質を知る上でも貴重なご意見です。ぜひ、お読みください。（岡本）

### 日銀保有ETFの「100年売却方針」がはらむ5つの深刻な問題

日銀が保有する時価83兆円の日本株ETFを100年かけて売却するという方針は、問題の本質的解決を放棄した愚策と言わざるを得ません。以下、看過できない5つの重大な問題点を指摘します。

#### □ 巨額の信託報酬という国民負担

ETFには信託報酬が付いて回ります。仮に年率0.1%として、83兆円を平均50年保有すれば、4兆1500億円もの報酬が発生します。これは株価横ばいの前提ですから、株価が5倍になれば報酬負担も5倍です。これは、証券運用会社、信託銀行にとっては、とてつもない収益源になります。あまりにいい収益源なので、受け取る側に

プライバシー・利用規約



んまりを続けるでしょう。また、メディアも、これらの機関が大事なスポンサーなので、だんまりを決め込んでいる印象があります。原株で保有すればゼロのコストを、わざわざ国民負担で支払い続けるのは、まったくの無駄遣いです。

#### □ 永続的な売り圧力による市場機能の破壊

100年にわたる売却は、株式市場全体に常に見えない（ステルス）売り圧力が掛かり続けることを意味します。本来の需給バランスによる適正な価格形成が阻害され、市場メカニズムが長期間歪められます。孫、子、ひ孫の世代まで、この悪影響を引きずるのです。まさに、「今がよければ、しわ寄せは後に」を、地で行くようなものです。今の大人世代の発想が、もともとそういうものだという感があります。今の子供世代が、大人になって、何とバカなことをしてくれたのかと嘆くことでしょう。

#### □ 株主権の空洞化という致命的欠陥

最も深刻なのは、ETFでは日銀に議決権がなく、運用会社が株主権を行使するところにあります。運用会社が、自分たちはきちんとやっていると言いますが、それは表向き。83兆円分の議決権を実質的に行使することは期待できません。本来は、日本株時価総額の7%を保有する日銀の意向を聴くべきものです。つまり、日本の株式市場全体に株主の空洞化が起き、コーポレートガバナンスが機能不全に陥ります。それも100年にわたって！！これは日本の資本市場の根幹を揺るがす問題です。そもそも、日銀が株主権を行使しないということであれば、通貨の番人である日銀は本来株式に投資する機能はなく、もともと日本株（ETF）を買ってはいけなかったのです。何と愚かなことをしたものでしょう。

#### □ 問題解決の先送りという無責任

100年という期間設定は、実質的に「解決しない」という宣言に等しいものです。現世代の政策判断の失敗を、何世代も先まで押し付ける無責任な態度であり、時間が経つほど選択肢は狭まり、問題はより深刻化します。まさに日銀総裁がいみじくも言いましたが、「100年経つ頃には、今の人は誰もいない」のです。だから、「野となれ、山となれ」というのでしょうか。しかしながら、後の世代は、しっかりと存在します。その人たちが負の遺産を抱えるのです。まさに、旧軍部が犯したような過ちに相当します。

#### □ 本来取るべき解決策の放棄

GPIFがETFを原株に転換して引き継ぐ、あるいは国民に広く分配するなど、実態を伴った解決策は存在します。にもかかわらず、「手に余る」として当たり障りのない先延ばし策を選ぶのは、政策当局の思考停止です。日銀ETF問題は、異次元緩和の負の遺産として正面から向き合うべき課題です。100年売却方針は、日本の株式市場を永遠にダメにしかねない愚行であり、一刻も早い方針転換が求められます。

## 尾藤峰男氏 公認投資助言者（RIA）プロフィール

びとうファイナンシャルサービス株式会社 代表取締役

投資助言・代理業登録-関東財務局（金商）第905号

「米国CFA協会認定証券アナリスト」「CFP」「日本証券アナリスト協会認定アナリスト」「1級FP技能士」の4つの最高難度の資格を持つ。

金融機関と全く関係がない資産運用アドバイザーとして、投資助言料のみで個人の金融資産や退職金の運用助言・ライフプランニングサービスを提供する。グローバルな投資理論や外国株投資・国際分散投資に精通。日本経済新聞、週刊東洋経済、週刊エコノミスト、ダイヤモンドなどへ寄稿・コメント多数。日経CNBC、テレビ東京などにも登場。著書に「いまこそ始めよう 外国株投資入門」「バフェットの非常識な株主総会」。

このページを印刷する

カテゴリー

寄稿

タグ

【Vol.277】 2026年01月15日発行

2026年1月11日

寄稿

## 【Vol.277】株式市場の日々の変動に一喜一憂する必要はない理由

尾藤 峰男氏 CFA , CFP , RIA



### □ 売買回転率が示す「長期保有」の実態

株式市場は毎日上がったり下がったりしていますが、実は大多数の投資家は短期的な売買をしていません。米国市場の年間売買回転率は近年で約68～116%程度、日本市場は2023年で約104%、2024年で約117%とされています。これらの数字を見ると一見、年に1回程度株式が入れ替わっているように見えますが、実態は大きく異なります。

この高い回転率は、ヘッジファンドやアルゴリズム取引による高頻度売買（HFT）が全体の数値を大きく押し上げているためです。日本では、注文件数で約60～70%、米国では、注文件数の約50～75%がHFTといわれています。

実際には、年金基金、インデックスファンド、ウォーレン・バフェットのような長期投資家、そして多くの個人投資家は数年から数十年という長期的な視点で株式を保有し続けています。取引高は大きくても、実際に頻繁に売買している投資家の数はごく限定的なのです。

### □ 短期売買者は「ノイズ」を生み出しているだけ

では、毎日の株価変動は何を反映しているのでしょうか。それは主に短期トレーダーやアルゴリズム取引による「ノイズ」です。彼らは企業の本質的な価値ではなく、テクニカル指標や短期的なニュース、市場のモメンタムに反応して売買を繰り返します。これらの取引は取引高全体の大きな部分を占めますが、参加者の数としては圧倒的少数です。

バフェットが「市場は短期的には人気投票だが、長期的には体重計である」と表現したように、日々の値動きは企業の真の価値とはほとんど関係がありません。むしろ、短期的な需給関係や投機的な動きが価格を左右しているに過ぎないのです。長期投資家にとって、このような短期的な変動は本質的に無意味なものと言えるでしょう。

## □ 長期投資家こそが市場の「真の株主」

企業の経営陣や取締役会が本当に大切にすべき株主は、短期売買を繰り返す投機家ではなく、長期的に企業の成長を信じて保有し続ける投資家です。実際、優良企業の株主構成を見ると、創業家、機関投資家、長期投資家が大きな割合を占めています。彼らは四半期ごとの業績変動に動じることなく、5年後、10年後の企業価値に注目しています。

日本でも米国でも、個人投資家の中で本当に短期売買を行っているのは一部のデイトレーダーだけで、NISA口座の普及などを見ても、多くの個人投資家は長期的な資産形成を目指しています。売買回転率が100%を超えていても、それは一部の投資家が何度も売買を繰り返している結果であり、大多数の株主は静かに保有し続けているのです。

## □ 投資家が取るべき姿勢とは

これらの事実から導き出される結論は明確です。長期的な視点で優良企業に投資している限り、日々の株価変動に一喜一憂することは意味がありません。むしろ、そのような短期的な変動は、優良企業を割安で買い増す機会を提供してくれることさえあります。

重要なのは、投資先企業のビジネスモデル、競争優位性、経営陣の質、長期的な成長性といった本質的な要素です。これらが健全である限り、短期的な株価下落は単なる「ノイズ」に過ぎません。市場の取引高の多くは一部の短期トレーダーによって生み出されているという事実を知れば、私たちも自信を持って長期投資を続けることができます。株式投資とは、企業の成長に伴走する旅であり、日々の値動きに振り回される必要などないのです。

このページを印刷する

カテゴリ

寄稿

タグ

【Vol.277】 2026年01月15日発行



2026年1月11日

FIWAサムライズ勉強会

## 【Vol.277】FIWAサムライズ勉強会より

豊かな人生を目指して、誰でも『今』から始められる資産形成

岩城みずほ

今日は豊かな人生を目指して、誰でも『今』から始められる資産形成と題してお話します。

現在の収入は未来の自分を支えるお金です。収入を全部使ってしまうと困るのは将来の自分です。

「そんなことは分かっているよ」と思われるかもしれませんが、案外貯蓄がない人は多いでしょう。「いくらくらい貯めればいいですか？」と聞かれますが、人生に必要なお金は人それぞれです。なぜなら働き方や収入、そして何歳まで働くか、あるいは家族構成、お金の使い方など人それぞれだからです。

ですからご自身のライフプラン、キャリアプランに合ったマネープランが非常に必要になってきます。夢や目標を実現するためにどう取り組んでいくのか。仕事、健康、家族、友人との関係、趣味や社会との関わり方などをバランスよく自分で主体的に決めていくことが必要です。ライフプランとは今のことだけではなく、20年後、30年後、もっと先までの時間軸を長く持って考えていく。人生設計を考えていくことです。

そしてマネープランとは、自分のライフプランを実現するためのお金の準備をどうしていくかというお金の計画のことです。そして、ただ貯めるだけではちょっと心配な時代になってきています。それを皆さんも日々実感しているのではないのでしょうか。

まずは自分の人生、価値観を大切にできる働き方をします。時間をかけてしっかりと自分の能力を伸ばしていく。自己投資というのは非常に大事です。人的資本、人的価値、つまり自力で稼ぐ力をつけていくということが非常に大事。それと同時に、一方でお金にも働いてもらう。自助努力で時間を味方につけて資産運用をしていく。お金は適切なところに置いておけば、お金がお金を稼いでくれるという特性があります。資産運用は、初めに証券口座などに口座を作って積立投資のセッティングをしておけば、自動的に投資をすることができます。正しく仕組みさえ作っておけば、あとはお金がお金を稼いでくれるということなので、忘れておくことが大切です。相場に一喜一憂する必要は全くありません。むしろ、マーケットの動きなどを見ないほうが、資産運用はうまくいきます。

誰にとっても資産形成が必要な時代です。なるべく早く合理的な資産形成を実行することが大事です。しかし、お金というのはただの手段です。物やサービスを購入して、幸せや、便利さ、安心、そういったものを手に入れることで初めて価値が生まれるものです。お金そのものに意味をもたせる必要は全くありません。投資が目的ではありません。



岩城みずほ

ません。ですから、お金はあくまでもシンプルに扱うことが大事です。内容、リスクなどをしっかり自分で理解できるものしか買ってはいけません。では、なぜ資産形成が必要なのか。一言で言えば、人生が長く非常に多様化しているからです。

資産形成は合理的に行うことが大切です。株式や投資信託など運用商品というのは元本割れの可能性があります。が、ちょっとした工夫で元本割れの可能性を軽減することができます。このちょっとした工夫とは長期・積み立て、分散、低コストです。

そして税制優遇の大きなところを優先的に使いましょう。長期というのは、複利の効果で資産をしっかりと増やしていくこと。投資というのは、安い時に買って高い時に売れば一番儲かりますが、そうした投資のタイミングを捉えることはなかなか難しい。それを回避する方法が積立投資です。積立投資とは、自分で決めた金額を、決めた日に、決めた商品を、続けて自動的に買っていくということ。機械的に定期的に買い付けていくということです。そうすると、安い時に買わなかった、高い時だけ買ってしまったというようなことは避けられます。また、積立投資はまとまったお金がなくても1万円からでもしっかりと資産形成していくことができます。そういった小額でも始められるというポイントがあります。ただ、価格が右肩上がりでもんどもんども上がっていくような場合には、最初一括投資をした方がそれは儲かります。しかし、価格の損益はあらかじめ分からないということを考えると、積立投資は非常に効果的な方法だと思います。長期投資が大切なことは分かっている、皆さん上がり下がりタイミングに非常に目がいってしまいます。上がったなら売りたいという人が出てくる。しかし、それでも持ち続けることが重要です。

リターンとはリスク。振れ幅があるから得られるものです。上がることもあるけれども下がることもある。平均するとリスクを取らない商品より儲かると思えばリスク性の商品を持てばいいと思います。全ては自己責任ということです。だからここをしっかりと理解して、自分のもてるリスクの範囲でゆっくりのんびり長期投資を続けていただければと思います。

講演では、なぜ資産運用が必要なのかの説明と、公的年金をベースにマネープランを考える重要性を分かりやすく解説いただきました。

このページを印刷する

カテゴリー

FIWAサムライズ勉強会

タグ

【Vol.277】2026年01月15日発行





2026年1月11日

FIWAサマライズ勉強会

## 【Vol.277】FIWAサマライズ勉強会より 2

### どうなる？2026年の日本と世界の経済・金融見通し

竹中正治 氏

米国経済と株式市場の現状は、もうすでにAIバブルで今後その崩壊に向かうのではない  
か、という議論が今年の夏ぐらいから急速に高まってきています。

「AIバブルの不都合な真実」は、今年の9月に出てすぐ買った本です。元三菱総研のアナリストで、AIで独立されコンサルティングをやっているクロサカ・タツヤさんが出した、専門家による警告的な本です。「現在のAIはバブルである。長期的に持続不可能だ。調整的な局面が来れば、バブルは崩壊する」と、断言する3つの理由もかなり断定的に書かれています。



竹中正治 氏

まず1つ目は、「今、AIに期待されている性能と現実のギャップが拡大している。」つまり過剰な期待だ。90年代後半のITブームの時も、IT関係の企業は将来の売上は無限に伸びていくという非常に過度な楽観があった。それと非常に酷似した状態になってきている。

2番目は、非常に過剰な資金が流入している。ひとつ彼が挙げているのは、今年の上半期、スタートアップ企業への投資額のうち 64%がAIセクターに集中している。この集中ぶりは、90年代後半のITブームの時を彷彿させる。3番目は、人間クリエイターとの間で摩擦・対立が起こっている。私はチャットGPTを主に使っています。非常に便利でいろんなものを作ってくれますが、すでにネットの世界にあるものをちゃっかり使っているわけです。そうやってできたコンテンツもボンボン量産できるので、市場には玉石混淆どころか、粗悪な模造品が溢れるようになってきている。

いずれどこかでもっと大きな問題になってくるのではないのか。他にもいろいろ書かれていました。また、いろいろな新聞記事でも出ています。例えば11月4日のFTに「1兆ドルを無駄にしてもやるんだ。バブル承知でAI 投資なんだ。」という記事が出ていました。例えば、2000年のベンチャーキャピタルによるインターネット企業への投資額は1年間で105億ドルだったそうです。物価とか調整して現在の価値に換算すると200億ドル。さらにベンチャーキャピタルが2021年にSaaS（ソフトウェア・アズ・ア・サービス）という IT関係のスタートアップに投じた額は、1350億ドル。それ自体大きな金額です。ところが、25年にAI企業のスタートアップに注ぎ込まれる金額は2000億ドル（30兆円）を超える見通しです。今までとは桁違いのことが起こり始めている。それは本当にリターンをつけて回収できるのでしょうか？という問題です。他にも11月28 日の日経新聞の記事では、「オープンAIが、チャットGPT開始3年で企業価値が 25 倍になった。でも今は莫大な赤字を出しているのに、今後8年間で1兆4000億ドル（220兆円）をデータセンター等の構築のために投資をする。」

投資額は、足元のチャットGPTの売上の70倍です。チャットGPTを使っている人はすごい勢いで増えている

プライバシー・利用規約

ど、有料版を使っている人は、ユーザーの5%ぐらいに過ぎないそうです。つまり売上高に比べて、70倍という設備投資を計画して着手している。チャットGPTは赤字なのにどうやってお金を調達しているのか。その莫大な開発量。

そこで出てくるのは「AI関連投資はもしかしたら巨大な循環取引が行われているかもしれない？」これはウォールストリートジャーナルの11月14日の記事です。循環取引とは、企業が自分の関連する企業に製品を売る。その資金はその親会社の企業が融資や出資の形でその関連会社に出す。そしてバンバン売上が積み上げる。例えば、オープンAIがバンバン設備投資をすると、そのために巨大なデータセンターが建設されています。それはオラクルが受けもち、オープンAIがバンバン発注して作っている。そこでオラクルは莫大な半導体、AIを運営するための半導体やチップをNVIDIAから買って、NVIDIAはオープンAIに巨額の出資金を出している。こうして資金と売上が循環しています。オープンAIは、いろいろなコストの急増で2028年の営業損失は見込みで740億ドル（11.5兆円）になると自ら発表しています。その時に見込んでいた売上高の4分の3が営業損失になるといいます。黒字転換は5年先の2030年。これは本当にちゃんと回収できるのでしょうか。

株価を見てみると、既にAI関連銘柄は、2000年初頭のITバブルのピークを越えて、ものすごい株価の上昇が起っています。

「ITバブルの時とは違う。大丈夫だ。」と言っている人たちがたくさんいます。今の株価を押し上げている、例えばマグニフィセント・セブンの株価収益率を見ると、確かに30倍、40倍と非常に高いのですが、同時に非常に莫大な収益を出しています。「ITバブルの時にまだ赤字だった何とかドットコムカンパニーが雨後の筍のように出てきて、価値にも関わらず上場して、すごい株価の上昇が起こった時とは違うのだ。」と言っている人もいます。しかし、NVIDIAはバンバン稼いで、バンバンオープンAIに投資しているわけです。オープンAIは上場していません。この莫大な循環が、本当に利益をつけて回収できればいいけれど、そこに不安が出てきた、というのがAI関係のちょっとバブルじゃないの？というところですよ。

講演では、いつ訪れるかわからないバブル崩壊に対して、投資家としてどう備えていくのか、また、日本経済の現状と今後の方向性についての説明。最後に超円安が続く要因をわかりやすく解説していただきました。

このページを印刷する

カテゴリー

FIWAサムライズ勉強会

タグ

【Vol.277】2026年01月15日発行



2026年1月11日

FIWAサロイン塾 講演

## 【Vol.277】FIWAサロイン塾講演より（講演）

## 幸せ持ち人生のためのライフプランを考えよう（下）

特定非営利活動法人 みんなのお金のアドバイザー協会 代表理事 会長  
ファイナンシャル・ヒーラー 兼 投資教育家  
岡本 和久CFA  
レポーター：赤堀 薫里



前号からの続きです。

私は誰でも簡単にでき、理論的な整合性がありかつ実証的にも高い効果を上げている方法として、資産形成層のため、資産活用層のために二つの75文字の資産運用をお勧めしています。

#### 75文字の資産形成

できるだけ若いうちから毎月、収入の一定比率を全世界の株式インデックス投信に積立投資をする、相場変動にかかわらず、それをリタイアするまで絶対に止めない。

#### 75文字の資産活用

前年末の資産時価残高を想定する余命年数で割り、その金額を株式投信から売却する。その後、債券投信を現金化し、年金等を加え、幸福感が最大化する使い方をする。

これらは自分で簡単に実行できるDIY（Do-it-yourself）資産運用です。相場観も銘柄選択能力も経済予測も難しい理論もいらない。だから誰でもできる。目先の株価変動に超然としていられる。売買をする必要もなくただ決めた金額を毎月投資するだけ、だから長く続けられる。

資産運用は、はじめることより続けることの方がずっと難しい。大切なのは相場の変動に超然とした心を保ち、自分の長期的ビジョンに合ったことを続けることです。私はそのために必要なのが投資への癒し「ファイナンシャル・ヒーリング」と呼んでいます。

かの有名なウォレン・バフェットさんはこんな言葉を残されています。

“

生涯を通じた投資で成功をするためには、飛びぬけたIQも、非凡なビジネス・センスも、インサイダー情報もない。ただ、必要とされるのは、投資判断のための健全で知的なフレームワークと、感情のブレがそのフレームワークを破壊しないように心がけることだけである。

ウォレン・バフェット

”

私はいつも私の講演を以下の言葉で締めくくっています。

**資産運用は歯磨きのようなもの。特別、楽しくもないしエキサイティングでもない。しかし、毎日、きちんとしていないと老後に困ることになる。**

先月と今月の二回に分けて人生を通じての生き方、資産運用についてお話してきました。本稿の締めくくりとして75文字の資産形成と75文字の資産運用の前提としてまず考えていただきたい四つのことをまとめておきます。

1. 人生の目的：「しあわせ持ち」になること
2. しあわせ持ちになるための六つの資産：健康、愛する存在、友だち、趣味、社会貢献、金融資産
3. 人生三つのステージ：学び：人的資産形成 ➡ 働き：人的資産活用 ➡ 社会資産形成、遊び：社会資産活用、未来資産形成
4. 人生に必要な三つのプラン：ライフプラン ➡ マネープラン ➡ 投資プラン

このサロイン塾では資産運用に必要な理論的整合性と実証的有効性を満たす四つの分野をわかりやすくお話していきます。これらは私の考えるファイナンシャル・ヒーリングの四分野です：投資法則、投資の心理、お金と資産運用の歴史、投資家を取り巻く業界構造

今年もこれらについてできる限りわかりやすくお話していきます。ぜひ、サロイン塾でことしも「キホンのキ」を学んでください。

（文責FIWA®）

このページを印刷する

カテゴリー

FIWAサロイン塾 講演

タグ

【Vol.277】 2026年01月15日発行



2026年1月11日

お役立ち情報

【Vol.277】お役立ち情報

SNS、PODCAST等  
ホームページ、メルマガ、ブログなど、お役立ち情報

今年もサロイン塾を続けます。  
昨年同様、隔月（毎月第二日曜午後13:00～14:30）、完全オンライン、無料、後日動画で視  
聴可能の原則は変わりません。今年も「知ってなるほど」というお話を分かりやすくさせてい  
たきます。  
今月の大テーマは「木を見るな、森を見よ！」です。



岡本 和久



2026年開催予定



FIWAサロイン塾

金融商品の販売を一切行わないNPO法人、みんなのお金のアドバイザー協会が実施している社会貢献事業  
です。参加はオンラインのみ、参加費無料、毎回、質疑応答の時間があります。  
お申込みサイト：<https://business.form-mailer.jp/fms/d83c3047293591>  
お申込みをいただいた方に当日の視聴サイトのURLをお送りします

講師：岡本和久CFA 1946年生（79歳）証券人生54年 内訳～国際金融部門4年：証券アナリスト・スト  
ラテジスト15年（ニューヨーク9年、東京6年）：外資系年金運用会社15年：投資教育21年 今日に至る

第一回 1月18日	木を見るな、森を見よ！	参考：マーコビッツ、トービン
第二回 3月15日	マーケットは何でも知っている	参考：ファーマ、シャープ
第三回 5月17日	この株価は高いのか安いのか	参考：グレアム、ウィリアムズ、パーマー
第四回 7月19日	「お宝」は世界まるごと投資にあり	参考：テンブルトン
第五回 9月20日	冒険するか、安全重視か	参考：エリス、ボーグル、グラウアー
第六回 11月15日	「五無用*」だから続けられる *：相場観無用、銘柄選択力無用、経済予測 無用、難しい投資理論無用、日々の情報無用	参考：老子、莊子、井原西鶴、石田梅岩、 二宮尊徳、本田静六、竹田和平、

参考文献：The Four Pillars of Investing (William Bernstein), ウォール街のランダム・ウォーカー  
(Burton Gordon Malkiel)、賢者の投資思考 (Charles Ellis)、Enough: True Measures of Money,  
Business, and Life (Jack Bogle)

Copyright ©2025, Kazuhisa Okamoto, CFA, All rights reserved, Fiduciary and Independent Wealth Advisors (FIWA), NPO, I-O Wealth Advisors, Inc.



## お役立ち情報



FIWA正会員 小谷晴美さんの生活に密着した情報紹介



FIWAと竹中教授が開発・運営する積立て投資の様々なシミュレーションができます



証券アナリストジャーナルの記事の要約を紹介してくださっています



グローバル最先端のアナリスト（CFA）が執筆している興味深い記事の日本語訳です



1973年創刊の長期投資仲間通信 現在、FIWAのWebベースの会報誌。一切、金融商品販売から独立した記事を掲載しています。

## ファイナンシャルヒーラーの雑談トーク

<https://open.spotify.com/show/0PbvVeZmB0ycyZnPOR98ay>

80回目の終戦記念日に寄せて

8月16日・ファイナンシャルヒーラーの雑談トーク

Spotifyで保存

10:13



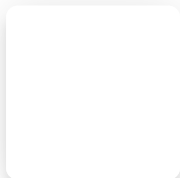
マネーマネーマネー for you – FIWA～みんなのお金のアドバイザー協会～



マネーマネーマネーfor you

FIWA（みんなのお金のアドバイザー協会 <https://fiwa.or.jp/>）に所属するコヤ（小屋）＆キャサリン（竹内）＆ナンシー（西岡）の3人の子育て中パパママがお届けする「お金」と「子育て」と「人生」に関するよもやま話をお届けするラジオ

<https://fiwa.or.jp/podcast/>



分身AI、誕生！？FPメソッドを学んだ“ミニ小屋”が動き出す

1月9日・マネーマネーマネー for you

Spotifyで保存

21:24

このページを印刷する

カテゴリー

お役立ち情報

タグ

【Vol.277】2026年01月15日発行



## 長期投資仲間通信「インベストラيف」

### I-OWA マンスリー・セミナー講演より お金と向き合う 三つのステージで考える逆算の資産準備

講演:野尻 哲史氏、レポーター:川元 由喜子

老後の為に 60 歳でいくら必要かという議論は、常に残高の話です。でも残高の話はやめて、引き出し総額に目を向けてくださいというのが逆算の資産準備の発想です。60 歳というゴール設定をやめ、代わりに 95 歳で資産ゼロ円、というゴールを立てましょと申し上げています。そこから時間を逆に遡るのです。

まず、あなたはいったいいくら要るのか考えましょ。

(退職前年収) × (生活費レベル%) × (生活年数) で計算します。生活レベルというのは退職前の生活費と比べた比率、生活年数は 60 歳時点からの年数ですが、女性で生存率 20% とすると 95 歳ですから、35 年ほど見ておけばよいでしょう。

これで計算すると、簡単に 1 億を超えます。平均的な数字で計算すると、

$600 \text{ 万円} \times 68\% \times 35 \text{ 年} = 14280 \text{ 万円}$

ここからもらえる年金額

$24 \text{ 万円} \times 12 \text{ か月} \times 30 \text{ 年 (受給年数)} = 8640 \text{ 万円}$

を差し引きますと、

$14280 \text{ 万円} - 8640 \text{ 万円} = 5640 \text{ 万円}$  必要、と計算されます。

ここからが逆算の資産準備です。95 歳から 75 歳時点まで遡ること 20 年、この間はもう運用はしません。持っているお金を使い続けます。毎月の引き出し額は月 14 万円、ずっと引き出していくと、75 歳の時に 3360 万円あれば、95 歳でゼロ円になります





## 長期投資仲間通信「インベストラ이프」

次は 60 歳まで遡ります。定年退職後、75 歳までの 15 年間は運用を続けます。使いながら運用する時代です。この間の引き出しは残高の 4%、運用利回りは 3%を狙うとすれば、資産は毎年 1% ずつ減っていくことになります。これですと、60 歳の時に 3950 万あればよいことになります。60 歳以降の引出額総額は 5695 万円となります。注目してほしいのは、残高ではなくて、引き出し総額の 5695 万円。先ほど足りないと言っていた金額とほぼイコールです。引き出し総額は残高とは違うということが分かれば、老後 5600 万必要でも、60 歳で 4000 万ぐらいあればできる。ここで 1600 万ぐらい下げられるのです。

次に、定年後にも働くということ。60 から 65 歳まで働くとして、残高を減らさない、というルールにしたら、60 歳でいくら必要か。この期間(60 歳から 65 歳)の収入が 771 万円とすれば、3233 万円。これでまた 700 万円ぐらい少なくて済みます。老後働くということは、社会に貢献するといった精神的な意味もありますが、資産に対しても、これだけ違いが出るのです。

もう一つ。先ほど、平均的に 68%と計算した生活レベル、これを 60%まで下げたらどうなるでしょう。1 割ぐらい生活水準を下げるわけです。受け取る年金は変わりませんので、自助努力の分が大体 5600 万円だったのが、4000 万円くらいに減ります。4000 万の引き出し総額でプランを作ってみますと、75 歳以降の年金以外の引き出し額は 10 万に減ります。75 歳まで 3%で運用、4%ずつ引き出し、という条件は同じ。すると 60 歳で 2800 万円あればいいということになる。

これは意外と大きなインパクトですよ。ただ、単に節約しましょう、と言っても無理。「生活費水準」を下げるのですが、「生活水準」を下げないで済む方法として、地方都市移住というのも選択肢です。個人的には、四国松山などがお勧めですね。

一番初めの数字から、2800 万まで下がってきました。こうなると、退職金だけでカバーできる人も出てきます。そういう人は、資金準備しなくていいということになる。「ダメだ」と思うのではなくて、「できる範囲のことがあるな」と思ってほしいのです。

講演ではこの後、退職後の資金運用のひとつとして「定率引き出し」の解説、現役時代の運用アドバイスとしてステップアップ投資、NISA や DC(確定拠出型年金)の展望などについて、その他にも各種アンケート結果などを織り交ぜながら、盛りだくさんの内容をお話いただきました。

# <モデルポートフォリオ：2025年12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	2000年1月 ～312万円
4資産型	積極型	0.89	18.72	15.98	11.20	13.36	15.02	54.30	108.46	294.21
	成長型	0.46	11.95	10.47	7.60	8.98	10.16	33.59	63.62	171.86
	安定型	0.04	5.47	5.11	3.95	5.21	5.51	15.85	28.59	84.45
2資産型	積極型	1.33	19.43	18.03	12.93	15.10	16.29	60.81	129.43	374.15
	成長型	1.05	14.81	13.02	9.34	10.76	12.91	42.92	83.77	230.42
	安定型	0.76	10.26	8.09	5.69	7.18	9.60	27.08	47.23	125.99

\* 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2024年12月末に1万円投資資金を積み立て始め、2025年11月末の投資資金までとする(2025年12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：モーニングスター・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、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)

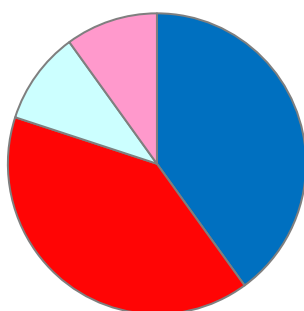
		国内株式： TOPIX	外国株式： MSCI KOKUSAI	国内債券： NOMURA-BPI (総合)	外国債券： FTSE WGBI (除く日本)
4資産型	積極型	40%	40%	10%	10%
	成長型	25%	25%	25%	25%
	安定型	10%	10%	40%	40%
2資産型		世界株式： MSCI ACWI (含む日本)		世界債券： FTSE WGBI (含む日本)	
	積極型	80%		20%	
	成長型	50%		50%	
	安定型	20%		80%	

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、モーニングスター・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。

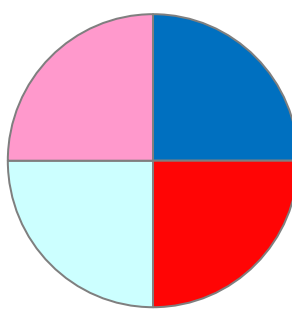
「長期投資仲間」通信『インベストラ이프』のその他の記事はこちらからご覧ください。  
<http://www.investlife.jp/>

- 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)
- 2資産型
  - 世界株式：MSCI ACWI (含む日本)
  - 世界債券：FTSE WGBI (含む日本)

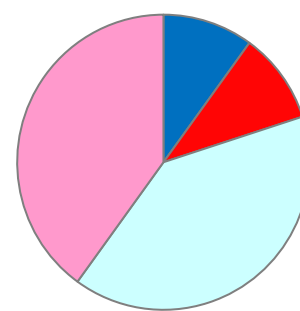
### 積極型



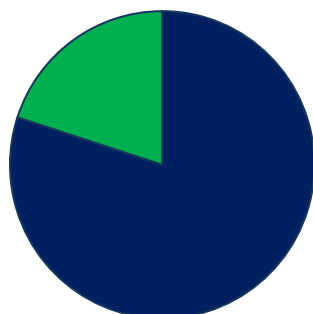
### 成長型



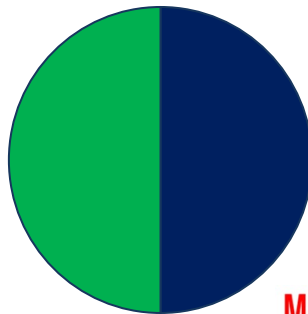
### 安定型



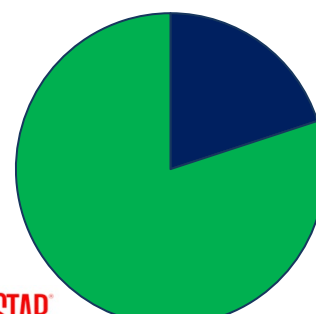
### 積極型



### 成長型



### 安定型



MORNINGSTAR



<純資産上位ファンド(毎月および隔月決算型を除く):2025年12月末の運用状況>

当資料は「インベストラ이프」のために、モーニングスター・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 (25年 9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				2025年12月末		モーニングスター
				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～ 312万円	1年 12万円	5年 60万円	10年 120万円	2000年1月～ 312万円	純資産 (億円)	基準価額 (円)	分 類
1	1	三菱UFJAM	eMAXIS Slim 米国株式(S&P500)	1.4	15.7	24.4	—	—	17.9	80.4	—	—	14.2	108.3	—	—	98,365	39,535	外国株式・米国型	
2	2	三菱UFJAM	eMAXIS Slim 全世界株式(オール・カントリー)	2.0	20.5	21.1	—	—	18.9	72.7	—	—	14.3	103.6	—	—	90,420	33,365	外国株式・世界型	
3	3	SBI AM	SBI・V・S&P500インデックス・ファンド	1.4	15.6	24.3	—	—	17.9	80.0	—	—	14.1	108.0	—	—	25,890	36,149	外国株式・米国型	
4	4	楽天投信	楽天・全米株式インデックス・ファンド	1.4	15.0	22.8	—	—	17.7	75.6	—	—	14.1	105.3	—	—	22,681	39,840	外国株式・米国型	
5	5	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)	0.2	6.5	19.6	17.3	20.1	11.8	63.0	185.5	—	13.4	97.8	342.5	—	18,660	83,616	外国株式・米国型	
6	6	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)	1.6	14.4	21.1	20.0	24.8	18.2	85.6	231.4	932.6	14.2	111.4	397.7	3,221.7	14,736	44,972	株式・セクター・テクノロジー	
7	8	三菱UFJAM	eMAXIS Slim 先進国株式インデックス	2.0	19.0	22.7	—	—	18.3	76.1	—	—	14.2	105.6	—	—	11,529	40,376	外国株式・世界型(除く日本)	
8	9	AM-One	たわらノーロード 先進国株式	2.0	19.0	22.6	15.5	18.7	18.3	75.9	174.6	—	14.2	105.5	329.5	—	10,769	43,473	外国株式・世界型(除く日本)	
9	7	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)	0.7	5.8	12.2	—	—	5.7	53.3	—	—	12.7	92.0	—	—	10,389	20,444	外国株式・世界型	
10	10	キャピタル・I	キャピタル世界株式ファンド	1.6	17.3	17.2	14.1	18.9	15.9	60.2	147.6	—	13.9	96.1	297.1	—	10,136	39,066	外国株式・世界型	
11	14	大和AM	iFreeNEXT FANG+インデックス	-3.3	16.6	30.4	—	—	17.3	142.8	—	—	14.1	145.7	—	—	10,047	84,389	外国株式・特定テーマ/セク ター型	
12	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	2.0	19.0	22.6	15.5	18.7	18.3	75.9	174.6	—	14.2	105.5	329.5	—	9,799	53,317	外国株式・世界型(除く日本)	
13	15	三菱UFJAM	eMAXIS Slim 全世界株式(除く日本)	2.1	20.3	21.5	—	—	18.9	73.4	—	—	14.3	104.0	—	—	9,504	33,765	外国株式・世界型(除く日本)	
14	11	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)	2.5	14.8	19.1	—	—	14.2	51.0	—	—	13.7	90.6	—	—	9,339	37,838	外国株式・世界型	
15	13	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)	2.6	9.5	13.0	—	—	7.7	62.8	—	—	12.9	97.7	—	—	8,782	50,947	外国株式・世界型	
16	16	楽天投信	楽天・プラス・S&P500インデックス・ファンド	1.4	15.6	—	—	—	17.9	—	—	—	14.2	—	—	—	8,422	17,592	外国株式・米国型	
17	25	ピクテ・ジャパン	ピクテ・ゴールド(為替ヘッジなし)	4.2	62.0	27.1	—	—	37.4	136.0	—	—	16.5	141.6	—	—	8,348	39,041	コモディティ	
18	18	三菱UFJAM	三菱UFJ 純金ファンド	3.6	64.6	26.8	16.9	16.4	37.9	138.4	231.5	—	16.6	143.0	397.8	—	7,995	52,657	コモディティ	
19	17	楽天投信	楽天・全世界株式インデックス・ファンド	2.0	20.1	20.3	—	—	18.7	69.2	—	—	14.2	101.5	—	—	7,604	31,749	外国株式・世界型	
20	19	野村AM	のむらっぴ・ファンド(普通型)	0.4	8.3	9.3	6.2	9.3	8.7	26.7	51.8	—	13.0	76.0	182.1	—	6,870	31,010	アロケーション・標準型	

対象は追加型株式投資信託のうち2025年12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します。例えば1年の場合は2024年12月末に1万円を積み立てを開始し、2025年11月末投資分までの2025年12月末における運用成果とする（2025年12月の積み立て額は入れない）。

※モーニングスター・ジャパン株式会社はグローバルなMorningstar inc.グループの各種のサービスを日本で提供します。

出所：MorningstarDirectのデータを用いてモーニングスター・ジャパンが作成。MorningstarDirectのお問い合わせは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 ©2026 Morningstar Japan, Inc.