

2026年2月9日

今月のひとこと

## 【Vol.278】今月のひとこと

今月の  
ひとこと

FIWA みんなのお金のアドバイザー協会®  
会長 岡本和久



### 瞑想と資産運用

私は昔から人間の心の世界には強い興味を持っていました。中学時代は催眠術や動く禅と言われる太極拳にも凝ったものです。瞑想に出会ったのは1991年でした。最初は神道系の瞑想道場で基礎を教えてもらいました。出羽三山での修行に毎年参加したり、断食道場で修行をさせてもらったりしました。それぞれ私にとっては非常に貴重な体験でした。

1992年、それまで勤めた証券会社を退職し、米系の年金運用会社に転職しました。やる気満々だったのですが、相場はバブル崩壊直後の非常に苦しい時でした。それでも転職先の運用方法は非常に合理的で多くを学び、土曜、日曜もなく出社して働いたものです。まさにモーレツ社員だったのでしょう。

しかし、私の中で、少しずつ本当にこれでいいのかという疑問も湧いてきました。逆に本当に年金運用という生活者の将来の生活を支える仕事を考えれば、もう少し心に余裕がなければいけないのではないかという思いが強くなってきました。がむしゃらに働くのではなく、もっとゆったりとした、心に余裕をもった視野が必要なのではないかという思いが強くなってきました。

「心と体を共に健康にしてこそ、本当に生活者のためになる運用ができるようになるのではないだろうか」、米国駐在中に出会った素晴らしいファンドマネジャーやアナリストたちの仕事ぶりや言動を思い出すにつれ、「無理なく仕事をしながら豊かで幸せな人生を送る」という仕事ぶりへのあこがれが強くなりました。

1996年、ある書店でたまたま手にして開いたページにまさに私に対するメッセージが書かれていました。超越瞑想(Transcendental Meditation)、略して「TM」という瞑想法を現代によりみがえらせたマハリシ・マヘーシュ・ヨーギーの著書『聖なる意識の目ざめ』という本でした。そこには非常に明確に、「内側の精神性と外側の物質的人生を統合した200%の人生を送ることができる」のだと書かれていました。そして、瞑想は誰でも簡単にできる「意識を扱うテクニック」であり、決して神秘的な、宗教的なものではないとも明言していました。「これだ!」と感じて1996年末にTMの思想と技法を正式に学びました。それ以来、瞑想は毎日の生活の大きな糧になっています。

瞑想は心の時間軸、空間軸での広がりをもたらす効果があります。意識の時空を広げると言ってよいでしょう。それは徐々に私が求めていた投資スタイルにも影響を及ぼすようになってきました。つまり、幅広い投資対象を長期で投資をする。短期の売った・買ったの投機ではなく、分散して長期投資をする。こうして瞑想に導かれるように生活者の資産運用の手法にたどり着きました。2005年には15年お世話になった外資系運用会社を退職し、生活者のための投資教育会社を起業しました。

たどり着いた投資手法は驚くほど単純で簡単なものでした。全世界の株式を保有するインデックス型の投資信託を積立投資する。それを退職するまでひたすら継続するということです。勝つか負けるか分からない株価という数字に賭けるのではなく、世界中の企業が生み出す価値の増殖に参加するというものです。

たどり着いてみると、まさにこれらは理論的に正しく実証的にも効果があるものであり、しかも誰でも簡単にできるDIY資産運用であるという確信を得ることができました。ただし、瞑想と同じで即効性の効果を得られるものではありません。時に10年、20年、あるいは30年という長い期間続けて初めて効果が実感できるものです。ですから瞑想で時間軸を伸ばす長期投資と、空間軸を広げて全世界の株式に分散投資するのが合体することで「将来の自分を今の自分が支える」資産運用が可能になるのです。私の証券人生は55年になりますが、私にとって瞑想は生き方と資産運用という車の両輪のように私を支えてくれたのだと思っています。



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.278】2026年02月15日発行

2026年2月9日

FIWAアドバイザー事例研究会＆スキルアップ講座

## 【Vol.278】FIWAアドバイザー事例研究＆スキルアップ講座より

2026年の世界経済・市場展望 ～世界経済は、年前半に調整のあと、長期上昇へ ただし日本株は、目先は「選挙相場」との綱引き

ブーケ・ド・フルーレット 代表 馬渕治好（まぶちはるよし）氏

1981年東京大学理学部数学科卒、1988年米MIT修士課程修了。米国CFA（証券アナリスト）。

マスコミ出演は多数。個人投資家などに向けてセミナー講演を行っている。芸風のすべてジャレも一部マニアに人気が高い。

セミナーのスケジュールは「ブーケ・ド・フルーレット」のホームページ参照。



馬渕治好 氏

世界株価。日本もアメリカもヨーロッパも新興国も含めて世界的に株価は年前半に調整。年前半に下がった後、年末に向けてまた上がると思っています。その先、来年、再来年という長期展望でも上がっていく方向だと考えています。

ただ、日本株だけ非常に目先の話ですが、ちょっと違った動きをするでしょう。足元で、選挙になるということが伝えられ、それによって現在の高市政権が、大勝ちはしないと思いますが、もう少し議席を伸ばして、その結果、政治が安定するのではないか。政治が安定するというのは、一般論的に言っても株価の上昇要因ですのでもう少し上がる、ないしは他の国の株価が調整に入ってしまっても、横ばいか小幅下落ぐらいで済む。投票日は2月8日（日）になりましたが、そのあたりまでは続くと思います。目先は世界のいろんな株価が調整色を強める中で、日本株はあまり調整しないという状況になるでしょう。ただ、選挙が終われば、やはり1回、他の国の株価と一緒に下がる方向になり、その後上がるといった結論を持っています。

おそらく年前半、一回下がると思っています。その最大の理由は、今株価が高すぎるということです。特に日本株よりはアメリカ株は、もう正当化できないぐらい高い。マーケットは常に正しいと言う人がいますが、しおちゅう間違えると思います。マーケットの価格は投資家が売買して決まります。投資家は、全部正しいことを分かっているかというと、分かっていません。集団で極端な楽観になることもありますし、極端な悲観になることも度々起ります。マーケットは頻繁に間違います。

ただ、マーケットは、参加する多くの投資家からの知恵が集まっているので、最終的には実態に戻るわけです。実態から、上にも下にも乖離して、その状況が比較的長く、半年や一年続くことはよくあります。

今のアメリカ株を中心として、特にアメリカ株は高すぎるわけですが、いずれは落ちるだろうということを考えています。

どのくらいそういった実態を無視した相場が続くかは分かりませんが、おそらく今年の早いうち。こんなめちゃくちゃな買われすぎの株価がさらに1年持つとは思えないで、今年の前半に落ちる。高値から2割ぐらい落ちると考えています。2割程度の下落は軽度な反落だと思います。日経平均は、今50,000円超えているので、10,000円以上落ちるわけです。2割株価がブレるということは頻繁にあることです。今まで株価が世界的に概ね順調にきたので、おそらく資産運用をされている個人の方にとって「2割下がることは地獄に落ちるのと一緒だ」という感覚だと思いますが、そちらが誤っているでしょう。

今後のポイントは2割下がった時にどうするか。セミナーのお客様には「2割下がってもどうせ上がるのだから、いつかはまた高値を取り返すので何もしなくていいですよ。ずっと持つていればいいんじゃないですか。」という話をしています。もしくは積立投資であればますます「何もする必要はないです。ずっと積み立ててください。」また、比較的頻繁に売買しようとする人については「2割下がってもそこから上がっていくので、売りで取ろうとはしないでください。現物を全部売ってしまう、インバース系のETFを買うというようなことはしないでください。下がったら買いましょう！」なんんですけど、見通しが外れてそんなに下げない可能性もゼロではないので、「下がらなくとも諦めて買いましょう」ということを言います。諦めは肝心です。ブレることに対する心理的抵抗力を持つ。それは2割下がるかもしれないという見通しを頭に置いておけば、「世界が地獄に落ちるわけじゃないよね。想定したことが起こっただけだよね。」と言って悠然としていられるのではないのかなという話をしたりしています。

「経済実体で何か株価下落を正当化することがありますか？」と言われれば、一番心配しているのはアメリカ経済の悪化です。「トランプ関税のせいで物価は上がるし、景気にブレーキがかかるんでしょ？」ということを言う人がいますが、その人の主張を裏返しで考えれば、「トランプ関税さえなければアメリカ経済は大丈夫なはずだった」と思っているわけです。しかし、それは誤りです。トランプ関税が導入される前から表に現れてはいませんが、アメリカ経済はじわじわと悪化を続けています。もともと悪化しているアメリカ経済にトランプ関税が乗っかることによって、さらに悪くなるという見方をしています。表面的にアメリカ経済が悪くなっているといつても、「経済指標は、そんなにひどくないよね？」と思うかもしれません、これからひどくなってくると思います。しかし、リーマンショックの再来とか、コロナショックの再来にはならないので、2割程度の調整で済むと思っています。

トランプ関税のせいもあって、アメリカで景気の悪化と物価の上昇が同時に起きることになると、アメリカのマーケットを支配するのは、景気が悪化するというテーマがマーケットを主に支配すると思います。

講演では、2026年の世界経済・市場展望について、データを用いて根拠を分かりやすく解説。また、最近表れた地政学・政治的なリスクについても説明してくださいました。

[このページを印刷する](#)

カテゴリー FIWAアドバイザー事例研究会＆スキルアップ講座  
タグ 【Vol.278】2026年02月15日発行

2026年2月9日

FIWAサロイン塾 講演

## 【Vol.278】FIWAサロイン塾講演より（講演）

第一回サロイン塾 「木を見るな森を見よ」

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



今回は、今年全体のテーマとして証券市場の骨組みのお話をします。

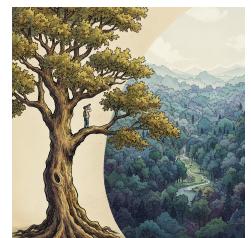
「木を見るな森を見よ！」というのが今年全体の大きなテーマです。森の中の一本一本の木が大事ではなくて、森全体が大事だということです。

今回は、「将来の自分は今の自分が支える」という人生を通じての資産運用の一番中核をなすポートフォリオ理論についてお話をします。

私は、3つの最も重要な言葉を「リターン」と「リスク」と「ポートフォリオ」だと思っています。

リターンとは「だいたい何%ぐらい儲かりそうですか？」という収益率です。

リターンの予測はそう簡単に当たるわけではありません。上にも下にも大きくブレることがあります。それぞれの銘柄についてどれくらい大きくブレる可能性があるか、これをリスクと言います。リターンは想定する収益率。リスクは目標からのブレ幅です。よく、リターンは上値の目処、リスクは下値の目処と考えている人がいますが、それは間違います。リターンは上にも下にも行きます。リスクはそのブレ幅です。もちろんリスクが大きいということは、大きく上に行くかもしれないし、下に行くかもしれない。リスクが小さいということは、上にも下にも小幅な動きだということです。いろいろな銘柄をひとまとめにパッケージにしたものがポートフォリオです。いろいろな銘柄がそれぞれ異なった動きをしています。いろいろな種類のお菓子が入ったギフトボックスのようなものをポートフォリオだと考えてください。



例えば、10年間の日経平均の毎月末値の推移を線グラフで表したものがあります。一方、これを毎月の変動率として見る平均的な変動率があります。平均を中心として毎月、上下に大きく変動したものが棒グラフで表されます。この棒グラフがドーンと上がったときは、すごく上がったわけです。また棒グラフが下がったときはすごく下がっています。

平均値にはいろいろな種類があります。「平均は何%ぐらいですか？」と聞いた時に、計算方法は算術平均と幾何平均と2つあります。

算術平均とは、毎年あるいは毎月の一年毎の変化率の平均です。少し古いますが2002年から2013年までの過去10年間の日経平均の価格変動率を表したグラフを見ると、この期間の算術平均は6.8%でした。仮に6.8%上昇が10年続くと、本来日経平均はほぼ倍の1.9倍になっているはずです。しかし実際には2003年末の10,559円から2013年では、ほぼ14,300円（1.35倍）ぐらいにしかなっていません。

一方で幾何平均というものがあります。10,559円でスタートしたものが14,300円で終わっているということは、もし毎月同じような率でずっと上がっていた場合、何%ずつ上がっていればここに到達できるのか？という計算方法です。これは3.1%になります。このように算術平均と幾何平均という違いがあります。

一般的には算術平均を使うことが多いのですが、「戦後の日本の日経平均は、80年経って年率何%で上がっているか？」ということに関しては、幾何平均的な考え方ということになります。

毎月の変化率の分布状況を見てみます。ここでは2003年末から2005年末までの期間を例にとっています。例えば最初の月は-4%なので、-2.1%～-4%のバケツにボールを1つ入れます。次の月は9%ですから、8%～9.9%のバケツにボールを1つ入れます。これをずっと続けていきます。全部やってみると山型、あるいはベルを鳴らすベルの形になっていきます。真ん中が一番高く、左右の裾野の方へ行くほどボールの数は少なくなっています。長期的な株価推移を分析してみると、一般的にその結果は左右対称で真ん中が一番高く、両端へ行くほど高さが低くなるベル型のような形になります。

山型の一番高い頂上の所が一番確率性が高い平均値です。そうすると、この広がり具合が大きいほど、どこに行くか分からない。うんと上がるかもしれないし、うんと下がるかもしれないということになります。山の頂上である平均値を中心にして山の面積の全体の3分の2が入るような右側と左側の横幅を、標準偏差という数値で表します。平均を真ん中にして左右に1標準偏差の距離をとると、ちょうど全体の面積の3分の2が含まれる。言い換えると、長期間で発生するいろいろなリターンはどこに行くか分からないけれども、およそ3分の2の確率でここに入ります。これがリスクを表しているわけです。さらに、2つの標準偏差を取ると全体の95%、つまりほとんど全部含まれます。これをどのように捉えるか。

算術平均で毎年の変化率を取って、単純に合計して10年で割ると6.8%になります。この6.8%から、前年比の変化率が2%の場合、-4.8%下ブレています。翌年の変化率は21.3%ですので14.4%上ブレしている。下ブレも上ブレも共にリスクです。しかしこれを全て合計するとゼロになります。当然、一つの平均値からの乖離を取っているわけですから、全部合計するとゼロになる。ここで出てきたのが偏差の二乗という考え方です。この偏差値を全部二乗します。 $-4.8\% \times -4.8\% = 0.2\%$ になります。 $14.4\% \times 14.4\% = 2.1\%$ になります。その二乗した数値を合計すると70.5%。その70.5%は10年ですから1年あたり7.0%、それを今度は標準偏差という形で計算し直すわけです。そのルートを取り外すと26.5%。これがよくポートフォリオあるいは株式市場で言われる、標準偏差=リスクが26%、平均リターンが6.8%と言われます。

講演ではリスクとリターンの関係と相関について、またハリー・マーコヴィッツの効率的ポートフォリオの説明や、マーコヴィッツの考えを実用に近づけた、ジェームズ・トービンの分離定理と超効率的ポートフォリオについての解説。

「超効率的ポートフォリオとは何か」、「たくさんの銘柄で構成されるポートフォリオの最適化をどうしたら行えるか」、という課題の答えを出したウィリアム・シャープについては3月15日第二回FIWA®サロイン塾へと続きます。

（文責FIWA®）

このページを印刷する



2026年2月9日

お役立ち情報

## 【Vol.278】お役立ち情報

### モーニングスターの新サイト

インベストライフに毎月、モデル・ポートフォリオや投信データを提供してくださっているモーニングスター・ジャパン様が以下のようなサイトを始められました。島田さんの了承を得て本誌に掲載させていただきます。みなさま、ご活用ください。

モーニングスター・ジャパンのリテール向けサイトが12月にスタートしました。有益翻訳コンテンツを提供していただけます。

市場ニュース&投資情報 | モーニングスター

無料登録していただくと、「ツール」のタブからファンド、株式、ETFの検索や自分のウォッチリストが作成ができます。また、「海外上場のものも見られるのが特徴ですが、慣れないと母数が多くて検索が困難という大きな欠点があります」（島田さん）とのことです。ご活用ください。

ファンド検索ツール | モーニングスター

### FIWAサロイン塾 2026年プログラム



#### 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：マーコピッズ、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、バーマー
第四回 7月19日	「お宝」は世界まるごと投資にあり	参考：テンプルトン
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.

2

SNS、PODCAST等  
ホームページ、メルマガ、ブログなど



FIWA正会員 小谷晴美さんの生活に密着した情報紹介



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



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



CFA協会ブログ

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。

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～



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/>

受験って、誰のため？—教育費と“親の価値観”を見つめる時間

2月6日・マネーマネーマネー for you

Spotifyで保存

23:05

このページを印刷する

カテゴリ

お役立ち情報

タグ

【Vol.278】2026年02月15日発行

2026年2月9日

エクスパート

## 【Vol.278】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



今回は、専門家による資産運用アドバイスの真の価値はどこにあるかについて、世界最大の資産運用会社、バンガードのレポートを紹介しながら、私どもびとうファイナンシャルサービスでの実際の状況をお見せしましょう！

### □ アドバイスの価値は、単にリターンにあるのではない

資産運用アドバイスについて考えるとき、多くの人は投資パフォーマンスを真っ先に思い浮かべます。しかし、バンガードの最近の調査により、アドバイスの価値はそれよりもはるかに深く、ポートフォリオのリターンと並んで、心の平穏、パーソナライズされた計画、そして時間の節約をもたらすことが明らかになったとのことです。この意味するところは、人生にかかわり大変深いです。

### アドバイス価値の4つの柱

バンガードのレポートで、資産運用アドバイザーが提供できる4つの価値を紹介しています。

1. ファイナンシャルプランの価値：退職後の貯蓄、債務管理、家族のニーズに対する計画など、お客様の特定の目標達成を実現できるよう支援すること。
2. ポートフォリオの価値：お客様の状況に合わせた、分散された、リスクに適切で、税金を考慮した投資ポートフォリオを構築すること
3. 感情的価値：心の平穏と自信を提供し、お客様が自分のお金の将来について安心できるようにすること。
4. 時間的価値：複雑な金融業務を処理することでお客様の時間を解放し、最も重要なことに集中できるようにすること。

以上の4つの価値は日々資産運用アドバイスに携わっている私にとっても、全くうなずけるものです。真にお客様に向き合ってアドバイスをしていると、自然にこれらの価値が浮き上がってきます。

#### □ 投資家が資産運用アドバイスに最も求めるものは何か

バンガードが13,000人以上のバンガード投資家に、この問い合わせについてアンケートしたところによると、「心の平穏」が資産運用アドバイスを求める最大の理由であることが分かったとのことです。投資リターンやファイナンシャルプランも依然として重要ですが、回答者は信頼できる金融の専門家が自分を見守ってくれることを重視しています。そのデータによれば、「心の平穏」34%、「投資リターン」17%、「目標達成」16%、「利便性と時間節約」13%と、圧倒的に「心の平穏」に価値を置く投資家が多いのです。

これは、我々資産運用アドバイザーにとっても、とても示唆に富むものです。そして、アドバイザーにとってみれば、もっとも実力を発揮するところですが、「言うは易く、行うは難し」。金融商品から手数料をとるアドバイザーでは、この「心の平穏」は手に入りません。一方、私ども、びとうファイナンシャルサービスは、助言料をお客様からいただくだけですので、この「心の平穏」をもたらすことができるのです。

#### □ 資産運用アドバイザーの行うべきアドバイス

バンガードのレポートは次のように言っています。

1. お客様とのあらゆるやり取りが「心の平穏」を作り上げる。
2. アドバイスはお客様に個別に行う
3. わかりやすいパフォーマンス指標を使う

ここで、私が少し付け加えますと、お客様の状況はひとりひとり違うので、それにきめ細かいアドバイスを行うことが求められます。そして、まさにそれが「心の平穏」をもたらすのです。ここがアドバイザーの力の見せどころ、あらゆる経験、知識、誠実さをもとに、お客様に接します。

#### □ 感情的、時間的価値：見えないものが大事

バンガードによれば、多くのお客様は、一人でやるより、アドバイザーに頼るときに、より心の平穏と時間の節約がもたらされるとしています。アドバイザーのアドバイスを受ける86%のお客様は、安心していられる、76%は、資産運用を考える必要がなく時間を節約できるとしています。

ここで私がコメントしますと、信頼できるアドバイザーに出来るだけ早く頼ることが最も成功への近道ということです。一人であれこれ考えても無駄に時間が過ぎるだけということが、私が今まで見てきて感じるところです。

また、バンガードが言うアドバイザーは、バンガードによるアドバイスを含めてほとんどが助言料だけを収入とするアドバイザーとみられるのに対して、日本は、助言料だけを収入とするアドバイザーは極めて少ないという実態があります。私どもびとうファイナンシャルサービスは、その極めて少ないアドバイザーです！

## □ アドバイスの真の価値

バンガードレポートは最後にこう言っています。

資産運用アドバイスは、いろいろな形で価値をもたらす。顧客の目標達成を助け、自信を植え付け、時間を節約する。優れたアドバイザーは、この価値をわかりやすく明確に顧客に示す。顧客であれ、アドバイザーであれ、次のことを肝に銘じたい：アドバイスの真の価値は、投資リターンの先を行く。そしてさらに、心の平穏、パーソナライズされたアドバイス、人生をよりシンプルにできることだ。究極的には、優れたアドバイザーのアドバイスで、顧客が自信をもって決めることができ、望む人生を送れるということだ。

この言葉は重いです。まさに人生にとって世の中にアドバイザーはたくさんいますが、「信頼できるアドバイザー」が非常に大事ということです。

私も、今年、これを肝に銘じて資産運用アドバイスに邁進します。

### 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

エクスパート

タグ

【Vol.278】2026年02月15日発行



### 心理と株価の関係を考える ～行動心理学とはどんなものか？～

対談 大江 英樹氏、岡本 和久  
レポーター 佐藤 安彦

大江 英樹氏：

CFP(日本FP協会認定)、1級ファイナンシャルプランニング技能士  
日本証券アナリスト協会検定会員、行動経済学会会員、日本FP学会会員

大手証券会社で25年に亘り、個人の資産運用業務に従事した後、01年10月の制度開始以来、確定拠出年金の投資教育等の業務に関わる。12年9月にオフィス・リベルタスを設立。行動経済学、資産運用、企業年金、シニア層向けライフプラン等をテーマとし、各種マスコミや媒体への寄稿や書籍の執筆、各地でのFP向け研修や投資家向けの講演を行っている。2014年3月より始めた日経電子版のコラム「投資賢者の心理学」をはじめ、行動経済学を題材とした執筆も多く、読者も拡大している。著書に「サラリーマンなら誰でもできる資産形成」(共著・東洋経済新報社)、「自分で年金をつくる最高の方法—確定拠出年金の運用【完全マニュアル】」(日本地域社会研究所)、「生命保険の嘘」(小学館 後田亨氏との共著)、「定年樂園」(きんざい)、「その損の9割は避けられる」(三笠書房)、「老後貧乏は避けられる」(文化出版局)など。

岡本| 大江さんと行動経済学や行動ファイナンスとの出会いはどのようなものでしたか？

大江| 私が初めて行動経済学を知ったのは、2004～2005年位に、信州大学の真壁昭夫教授が書いた“行動経済学入門”を読んだのがきっかけです。

岡本| ああ、あの本はわかりやすく基礎を学べる本ですね。そういう、最初の本との出会いって大切ですね。

大江| そうです。私は、ずっと証券会社で個人の営業をやっていて、投資に関するアドバイスや株・投資信託のセールスしていました。当時は今と違って、株に投資する人はごく一部のお金持ちで、しかも道楽でやっているみたいな所があって、けっこう投機に近いような人もいました。そうした人を見ていると、同じ所で場面で間違いをするケースが多いことに気がつ



## 長期投資仲間通信「インベストライフ」

きました。「人間の行動は、必ずしも合理的では無い」と言われているけれど、合理的どころか、何度も間違いを繰り返す。普通は「失敗から学んで…」と言ったりするけれど、そういうこともなく間違える。相場は一定の周期があるけれど、同じ事を繰り返す。

岡本| 憲りない面々(笑)。

大江| 20年以上そうしたものを見ていると、感覚的に失敗する事が分かるようになるし、予想通り失敗する。そして本人だけでなく、営業マンでさえも間違える。どうしてそんな事になるのか、事実として分かっていても理屈が分からない。そんな時に“行動経済学入門”を読んで、「だから同じ間違いをするんだ」と腑に落ちたんです。



岡本| 大江さんの行動経済学の定義はどのようなものですか。

大江| 私は、行動経済学を一般的に言われている定義とは少し違った解釈をしています。一般的な行動経済学は人間の非合理的な心理を究明するものだと言われているけど、実際に非合理的な事をするのは事実として分かっても、なぜそうするのかは誰にも分からないんですね。これはおそらく脳の働きによるものがあって、行動神経学やニューロ・エコノミックスといった所まで進んで行かないと究明されないと考えています。だから私は、行動経済学は経済学に心理学をプラスしたようなものとして解釈して良いのかなと考えていて、合理的とか非合理的とかでは無く、そもそも人間の自然な感情を考えるという行動を取りがちになるという事を知っておく事が大事ではないかと考えています。

岡本| あらゆる学問には色々な考えがあって、前提をどこに置くかによって色々考えは変わるけれど、行動経済学というのは、一般に人間が非合理的な間違いを規則的に起こす。その規則性をいかに上手く分類していくか、それをどのように修正していくかという課題がありますね。

大江| そうですね。行動経済学にも色々なキーワードがあるんですが、投資ということで限って言うと最も重要なのは、ダニエル・カーネマンの“プロスペクト理論”の中で言われる“損失回避”で、「損をしたくないと思う心が損を呼び込んでしまう」という、まさにそういう事であって、損失回避的であるが故により多くの損をしてしまうという例があるんですね。



## 長期投資仲間通信「インベストライフ」

岡本| そういう理論と出会って、大江さんの営業活動に大きな変化は出ましたか？

大江| 行動経済学を知ったころには、個人営業ではなく年金の仕事をしていましたので、変化は分からぬのですが、投資教育の仕事をしていたときに役に立ったことがあります。リチャード・セイラーの「実践行動経済学」という本の中で、カフェテリアで料理を並べる順番を変えることで、健康的にできるという話があります。内容は、サラダを先に並べておくと、始めはみんなお腹が空いているから皿にサラダを沢山盛りつける。そうすると、後で出てくる肉を盛るスペースが無くなってしまい、結果的に野菜の多いプレートになる。だけど、最初に肉とか脂っこい食べ物を並べて置くと、こちらを多く取ってしまうというものです。これと同じように、確定拠出年金でラインナップの話をするときに、先に定期預金のことを話すとそちらに行ってしまうので、先に投資信託の説明をした。そうすると結果が変わる事があるんですね。

岡本| それは面白い変化ですね。そういう私の好きなブラジル・レストランでも最初に山盛りのサラダバーがある。ある程度、空腹感が満たされたところでシュラスコ(焼肉)がでてくる(笑)。ところで、プロスペクト理論について、読者のみなさんにもう少し簡単に説明をしてもらえますか。

大江| プロスペクト理論は、大きく2つの話があります。1つ目は、「人間は本能的に損失回避的である」ということ。何が起こるかと言うと、利益が出ている時は確実性を好み、損が出ている時は賭けにでたがるという心理です。解説すると、本来、利益の喜びと損失の苦しみは、これが同額であれば方向は反対でも同じ大きさのはずだけど、損失の苦しみは喜びと比べると、2~2.5倍も大きく感じるというもので、金額と感情の関係をグラフにすると、利益の方は緩やかなカーブを描くが、損失の方はカーブがきつくなっている。その心理によって、利益が出ている場面では利益確定を好み、損失が出ている場面では損失確定ができない。株取引に当たはめると、利食いは早すぎ、損切りは遅れて損失が膨らむ事になってしまふんですね。

岡本| 損失回避で解り易い例えがあります。植木等のスーダラ節の2番ですが、「ねらった大穴見事にはずれ 頭かっときて最終レース 気がつきやボーナスあ、すっからかんのカラカラ 馬で金もうけした奴ain't yo」これは、まさに損失回避心理の真髄だなと思いますね。

大江| そうですね。論理的に考えると大きく負け続けた時の競馬の最終レースは、本命を買う事が正しいんだけど、ほとんどの人がそんな事はしない。大穴を狙おうとする。実は、株取引のナンピン買いも同じで、これは確たる根拠が無ければ単に投資金額を増やしているだけで、買った人は「平均取得価格を下げた」という。しかし、それは前に買った価格からは下がったけど、今の価格からは買った途端に上がっている事になっていて、全く意味がない。



## 長期投資仲間通信「インベストライフ」

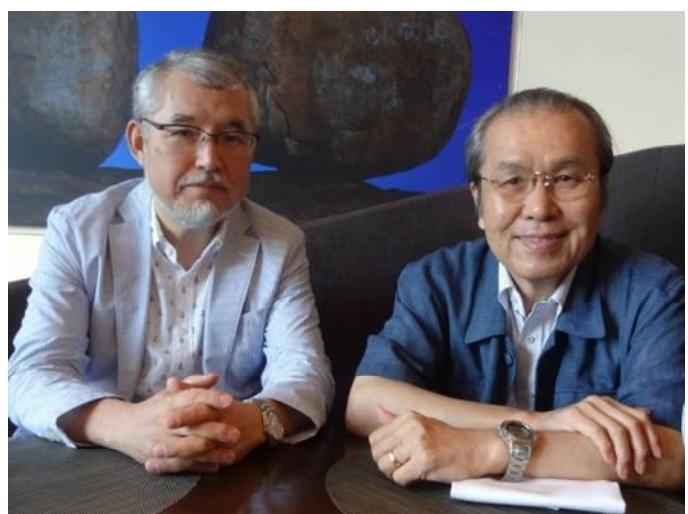
でも、損を確定したくないからそういう行動を取りたがる。

岡本| よくあるパターンですね。

大江| もっと厄介な考え方は、アメリカの心理学者、レオン・フェスティンガーが提唱した「認知的不協和の解消」という心理で、いわゆる「キツネとぶどう」と言われている話です。これは、キツネがたわわに実ったブドウを取ろうと必死にジャンプするが届かない。そのキツネが諦める時に「まあ、どうせあんなブドウは、すっぱいに違いない」と、捨て台詞を吐くというイソップ童話です。起こった事実が変わらないから、考え方や解釈を変えるといった心理で、買った株の価格が下がったという事は、本当は見通しを誤ったんだけど、それは認めたくない。だから、平均取得価格を下げて後で株価が元に戻ればプラスになると考える。これは明らかに変ですよね。

岡本| 本来であれば、良い会社を見つけた。だけど、一時的に何らかの要因で株価が下がったから更に買うという理論立てがあるとか、積立投資をしているという行動は良いけれど、価格だけを見て下がったから買うのはおかしいですね。「買った銘柄が大幅値下がりをした、どうしましょう」という質問がよくありますよね。「では、もし、その銘柄を現在、持っていないかたとしたら今、買いますか?」と聞くと「とんでもない、あの銘柄はもうこりごりだ」という(笑)。「では、どうして売らないんですか?」と聞くと「売ったら損が確定してしまう」という。本人は値上がりはしないと思っているのにそのまま保有を続ける。これもよくあることですね。そこが企業をよくわかった投資をしているのか、あるいは単に株価だけを見ているのかという大きな分かれ目です。いわゆる「値惚れ」は怖いです。

大江| そうですね。例えば、買った会社の業績や財務内容が下がった時は、間違えたんだから早く売るべきですね。逆に何も変わっていないのに、東日本大震災やリーマンショックみたいな事で、市場全体が下がった時は売らない方が良いし、むしろ買い増ししても良い。だけど、多くの人は逆をやる。業績が悪くてズルズル下がるときは売れなくて、外的な要因のいわゆるショック安の時には、慌てて売ってしまう。これは典型的な損失回避心理ですね。



岡本| 値動きに惑わされてしまう事はよくあって、例えば 1,500 円の価値があると考えている株の



## 長期投資仲間通信「インベストライフ」

株価が1,000円なので「安い」と思って買う。だけど買った直後に800円に下がった。そうしたら上値予想も1,500円から1,300円に下げるなんて事があるけど、これは変な話で、当初の上値の1,500円は本来変わらないはずですよね。でもやっぱり今の価格に引っ張られて上値が下がってしまう。

大江| それに関連するのがプロスペクト理論の2つ目ですが、これは「参照値」というものです。絶対値で考えるのではなく、周りの変化に影響を受けてしまうというので、これを株取引に当てはめると、買値を覚えてしまって、その価格によって行動してしまう。これが間違える原因の1つになりますね。私がこの話でよく例に出すのが、年末調整金の話で、本来であれば喜ぶべきは、年末に追加で払う方ですが、どうしても戻ってくると喜んでしまう。これは、明らかに、その時に負担が減るか増えるかという「参照値」に惑わされていることになりますね。

岡本| プロスペクト理論と同じく重要である、メンタルアカウンティングについて少しお話ください。

大江| そうですね。もっと言え「メンタルアカウンティングを含んだ認知バイアスと言われるもので、メンタルアカウンティングは、認知バイアスの中の重要な1つです。メンタルアカウンティングで典型的な例は、毎月分配金が出る投資信託を選んでしまう心理です。多くの人は、銀行預金の利息と投信の分配金は、同じ物だと思っているんですね。でも実際には、この2つは全くの別物で、銀行預金は銀行にお金を貸している事なので、銀行のバランスシートの負債に入って、銀行がそのお金を活用してその結果として、銀行のバランスシートから出てくる物です。多ければ多いほど良いことですね。多ければ銀行が損をして、預金者は得をしている事になります。一方、分配金は運用会社のバランスシートには、何も関係なくて損得の関係はないですね。だけど、メンタルアカウンティングの影響で、これを勘違いしてします。

岡本| 自分自身のポートフォリオで、本来は全体的に上手くいっていれば本当はそれで良いのですが、1つ大きく下がったのがあると、そればかり気になって、それを売ってしまうか、買い増すか悩んでいる。そんな状況ってありますよね。

大江| それは、“代表性ヒューリスティック”というもので、何か一つ良いものがあると全体がよく見える。逆に何かが一つ悪いと全部が悪く見える。そういう心理ですね。

岡本| こういう投資家が陥りやすいバイアスがあって、それを気を付けましょうと言っている。これはある意味、市場を合理的にしていこうとするプロセスの一つであるとは考えられませんか。

大江| 考えられますね。効率的市場仮説で、市場は「効率化だ」、「いや、非効率だ」と、よく議論さ



## 長期投資仲間通信「インベストライフ」

れています。確かに、ある部分においては、効率化市場仮説に基づいて投資理論が組み立てられていますが、全てがそうではないし、人間の心理が入り込む事によって、必ずしも効率的ではないと私は思います。

岡本| 現実は、市場が完全に効率的だと思っている人はいないだろうし、また、逆に全くのランダムだと考えている人もいないでしょう。その中間でダイヤルを右に回すか左に回すか、そんな状態ですよね。行動ファイナンスが本当に大多数の投資家に理解され非合理的な投資判断が少なくなるほど市場は合理的、効率的になってくるでしょう。そうすると行動ファイナンスが抛って立つところの「人間は非合理的な投資判断を行う」という前提が弱くなってしまう。海外で参加したセミナーで著名な行動ファイナンス学者にその点を質問した人がいました。その先生は笑いながら「それを考えると私は夜も眠れなくなる」と答えていました(笑)。しかし、いずれにしてもマーケットは人の心を映す鏡のような面があるのは事実です。

大江| 行動経済学は最近の学問だと言われていますが、相場のことわざといわれるものの中には、かなり核心を突いたものがありますね。「まだはもうなり、もうはまだなり」とか。

岡本| あります、沢山ありますね。色々な格言を見ていると、それぞれ投資家として参考になる部分は多いですね。

大江| 昔の人は、行動経済学なんてない時代から、人間は心理的に間違いをおかしがちだと、知恵として解っていたんですね。

岡本| 私が行動経済学と出会ったのは、90年代中頃、前の会社にいた時に、今ほど注目されていなかった行動経済学についてもっと学ぼうという事で、サンフランシスコの本社にリチャード・セイラーを招いて集中講義を受けた事があります。それ以降、学んできたこと、日本で普通いわれる行動経済学には大きな違いがあるよう思います。アメリカは行動経済学を投資戦略として使って収益チャンスと捉えようとしている傾向がすごく強い。行動経済学の学者が自分で資産運用会社を作ってビジネスをしている。ある意味、非合理的な行動をとる投資家をカモにして利益をあげようという発想がある。だけど、日本にはそういう考えはあまり無いですね。どちらかというと非合理的な行動を説明しているのにとどまっている。「こんな間違いを犯すやすいのでみんな気を付けましょうね」という使われ方が多い。更にアメリカの場合、個人の行動に加えて、ファンドマネージャーや市場全体の非合理性について研究して、それを収益チャンスにしようとしていましたね。

大江| 日本の場合は、投資や資産運用よりも販売やマーケティングの分野に使われていますね。バーゲンセールで値札を付け替える。これは“フレーミング効果”だし、車のテレビCMは“確証バイアス”といわれる心理を利用して買った人の満足度を高めて口コミ効果を狙って



## 長期投資仲間通信「インベストライフ」

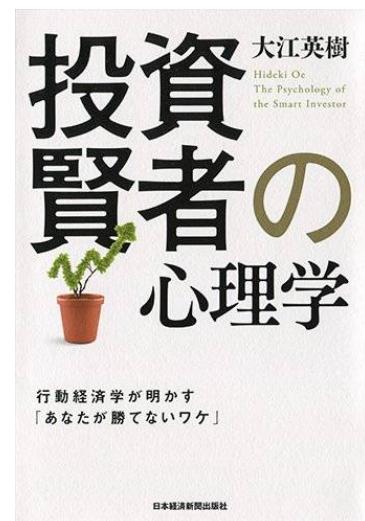
いるとか、“保有効果”と言われている「人間は一度手にしたものを持放したくない」という心理を利用したものでは、「2週間以内は返品自由」なんていう言葉で、買う時の心のハードルを下げる 20~30%くらい販売数を伸ばす。でも返品率は 2~3%くらいと言われていて、ここに儲けが生まれる。このように様々な形で行動経済学を利用して商売していますね。

岡本| アメリカでは、合理的ではない判断で生まれた歪みをポートフォリオ上のアルファの源泉に取り入れるという考えがとても強い。これも 90 年代はじめのアメリカのアクティブ運用のファンドマネージャーの話ですが、アナリスト達が業績予想をどういうパターンで修正するか、それを調べていた。例えば、代表的なアナリスト A さんがある企業を訪ね業績予想を変更した。そうすると、そのアナリスト A さんフォロワー B さんと C さんもその企業を調べる。さらに、B さん、C さんを注目している D さん、E さん、F さんも…と、その動きが広がっていく。いわゆるハーディング現象ですが、この広がり方のパターンには規則性があって安定している。これをなんとかアルファの源泉にしたいと盛んに研究していました。

大江| 人間の心理の歪みが市場の歪みになって、それがアルファにつながるというのは、納得できる話ですね。

岡本| アメリカのように、行動経済学の考えを投資に取り込んでいくのが、今後の日本の課題だと思います。

大江| そうですね。アメリカの場合、年金運用の世界でも行動経済学が活かされていますからね。日本の場合、行動経済学は経済学部の先生がやっているのが多いですが、実は、行動経済学学会には、医学部や工学部の先生達も来ています。工学部の先生は品質管理の分野に行動経済学を活かせないか、医学部の先生は、患者や患者の家族との対話に活用しようとされている様で、例えばある手術の成功率について伝えるときに、「成功率は 95%です。」と言うのと、「20 名に 1 人がなくなっています。」と言うのでは、「手術をやめます」という患者の数が違うという話をしていました。私の友人でもある医師は、「巷にはこれを悪用する悪徳医師が蔓延している」と言っていました。



岡本| そう、そう。ある意味、投資の世界でも行動を説明するだけでなく、それを修正することが必要なんですよね。ナッジングがもっと積極的に活用されるべきです。

大江| 相場のアノマリーと言われている事の根底には、人間の行動上のバイアスと似たものだと



## 長期投資仲間通信「インベストライフ」

考えられますね。

岡本| そうですね。“月曜日効果”と言われているものは、月曜日は休み明けでみんな何となくやる気に欠けていて、いつもと違う動きをすると言われている。

大江| “小型株効果”というのもありますね。これは行動経済学でいう“認知バイアス”で、自分の経験から小型株の方が、値動きが大きくて儲かったという思いがあって、それが関係している。

岡本| しかし全体でみると小型株はハイリスクで、その分のプレミアムが乗っているだけという説明ができますね。ところで、先ほどニューヨーク経済学という言葉が出てきましたが、行動経済学からそこに行くまでの間に、もう一段階くらいあっても良いのではと思いませんか。人類という動物に共通のニューヨークの前に、DNA レベルで、日本人に合った投資やアメリカ人に合った投資とか、農耕民族か、狩猟民族かといった、色々なカテゴリーで投資に対する感じ方の違いみたいな研究があっても良いと思いますね。

大江| 確かに個人差はあるでしょうが、民族特有の性質みたいなものはあって、ハーディング現象のような「右にならえ」的なものでいうと、世界的に見られる傾向ではありますが、日本人はより強いでしょうね。そういった事を考えると、日本人に適した投資方法はあるかもしれませんね。

岡本| そうですよね。昔から体に染み付いた、農耕民族性でみんなで寄り集まって生きてきた、そういう特性はありますよね。地震・雷・火事・親父というのは、日本人の性質をよく表していて、地震はランダムに起こる自然災害で、雷はある程度の季節性がある災害、火事はコミュニティに対して迷惑をかけること、そして、親父は権力者やコミュニティの長老で、これらに逆らうと大変なことになると思っている。これをそれぞれ違った怖さだと感じている日本人の感性は繊細だなと思います。

大江| 少し前に読んだ「国土が日本人の謎を解く」という本に書かれていたことで、欧米人と日本人の考え方の違いは、彼らは紛争死観の中で生きていて、日本人は災害死観で生きているというのがありました。紛争はある意味、対応可能なもので、城壁や軍隊で事前にできる事は沢山あるし予想もできる。ところが災害は、いつやってくるか解らない。しかもそれで死んでしまった場合、だれも恨む事ができない。こういう感覚の違いは確かにあって、それを上手く活かした投資という考え方にはありますね。

岡本| 農耕民族は1年単位で考えることが多いですね。1年の中で二毛作・三毛作と増えていくとすごく得した気がしてうれしい。これが十二毛作になったのが毎月分配型投信になる(笑)。



## 長期投資仲間通信「インベストライフ」

一年経って、収穫の一部を神社に奉る。これは利稻と呼ばれていて、利息のもとになったと言われています。そんな風に、1年単位で育てていく、逆に言えば1年単位で結論を出して、けじめをつけていく。これが長期投資に向くか、向かないか、面白いところではありますね。

大江| 災難を克服できると考える欧米人と、自然の力には逆らえないと考える日本人とでは違いがあつて、日本人には、人為的に相場を動かしてやろうとかを考えるよりも、人知の及ばない相場に対しての対処の仕方を、自分の投資行動の原理原則として持つておくというのが、大事なことですね。行動経済学では、「これが起こるところから気をつけよう」とか言っていますが、実際には、気をつけてもダメなものはダメなんですね。この根本は人間の心理状態なので、それこそニューロの世界の話です。だから大切なのが行動をルール化するという事で、心の命ずるままにならないような仕組みにしておくのが大切だと思います。

岡本| 大きな間違いを回避する方法として、ひとつの基本になる規律を作つておく事は重要ですね。人によっては、6時ニュースで株式市場の話題が出たら、上でも下でもピークだと思った方が良いなんていう話もありました。7時ではなく「6時ニュース」というのがミソなんですね。ともかく、各自でルールを作つてそれを守つていく事は大切ですね。

大江| ドルコスト平均法についても、私は必ずしも一番良い方法かは解らないと思っていますが、山崎元さんが「ドルコスト平均法は単なる気休めだ」と言っています。しかし、私はドルコスト平均法の考え方は正しいと思っています。これは、単なる“気休め”ではなく、“気が休まる”という意味で使われていて、不合理な相場の動きに惑わされなくなるという事で“気休め”になるという事で、一定の効果のある方法だと思っています。

岡本| ドルコスト平均法には限界があることも事実です。でも、就業中の方がコツコツ資産形成をしていくのであれば、理論的には最適ではなくとも、現実的には良い手法だと思います。重要なことは自分の資産形成の「芯」がぶれないこと。そのためにも自分で自分を律することができるよう、「投資方針書」をきちんと書いておくことが重要だらうと思っています。話題は尽きませんが、今日はこの辺で。どうもありがとうございました。

## ＜モデルポートフォリオ:2026年1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ヶ月	1年	5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 ~313万円
4資産型	積極型	1.82	20.00	16.34	11.94	13.34	15.53	55.25	110.65	300.43
	成長型	0.79	12.70	10.61	7.94	8.99	10.03	33.56	64.01	173.46
	安定型	-0.24	5.73	5.05	3.92	5.24	4.80	15.10	27.89	83.74
2資産型	積極型	0.94	19.03	18.07	13.49	15.13	15.76	60.16	129.60	377.41
	成長型	0.33	14.71	12.97	9.56	10.80	12.04	41.98	83.17	230.77
	安定型	-0.28	10.43	7.97	5.60	7.22	8.44	25.93	46.21	124.95

\* 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2025年1月末に1万円投資資金を積み立て始め、

2026年12月末の投資資金までとする(2026年1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%
	成長型	25%	25%	25%
	安定型	10%	10%	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%	

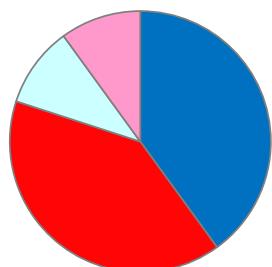
ポートフォリオは「インベストライフ」が参考のために考案した資産配分に基づき、モーニングスター・ジャパンがデータを算出しています。  
特定の資産配分による投資の推奨を行うものではありません。

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

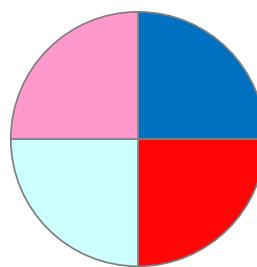
#### 4資産型

■ 国内株式:  
TOPIX

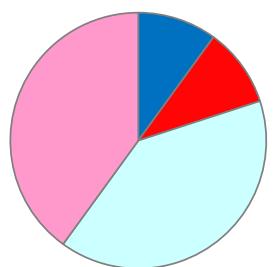
#### 積極型



#### 成長型

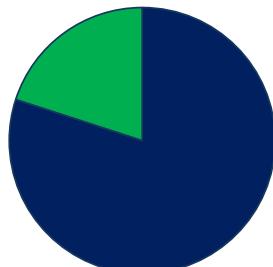


#### 安定型

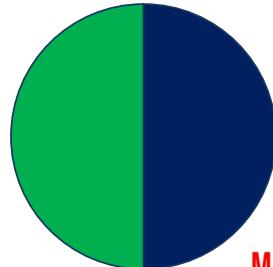


#### 2資産型

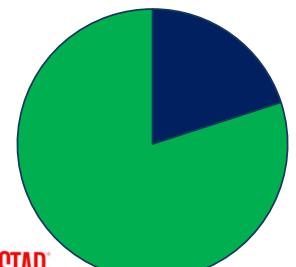
#### 積極型



#### 成長型



#### 安定型



MORNINGSTAR

Copyright ©2026 Morningstar Japan.

＜国内で購入可能な代表的ETF:2026年1月末の運用状況＞

当資料は「インベストライフ」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。ファンド名をクリックするとそのファンドの詳細を見るることができます。

「長期投資仲間」通信『インベストライフ』はこちらからご覧ください。FIWA通信 インベストライフ® |「みんなのお金のアドバイザー協会～FIWA」

\* 投信ブログ 「梅屋敷商店街のランダムウォーカー(インデックス投資実践記)」の管理人、水瀬ケンイチさんのご協力で銘柄を選定しました。

なお、国内株式、債券、コモディティについては インベストライフ が選定しました。

Ticker	ファンド名	トータルリターン (米ドル換算)					トータルリターン (円換算)					リスク (円換算)	リスク (米ドル換算)	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					純資産 2026年1月末		総経費率 または 信託報酬 (%)	Morningstar カテゴリー	連動を目指す 投資対象指数
		1ヵ月	1年	5年 (年率)	7年 (年率)	10年 (年率)	1ヵ月	1年	5年 (年率)	7年 (年率)	10年 (年率)			10年 (年率)	10年 (年率)	1年 12万円	5年 60万円	7年 84万円	10年 120万円	1年 12万円	5年 60万円	7年 84万円	10年 120万円	百万ドル	億円			
1308	上場インデックスファンドTOPIX (アモーヴァAM)	6.30	31.47	8.49	9.51	9.35	4.62	30.97	17.24	15.11	12.04	15.23	14.45	22.05	67.51	93.22	118.87	14.65	100.50	162.31	262.64	92,759	143,090	0.075	国内株式・ 大型ブレンド型	TOPIX(配当込み)		
1348	MAXIS トピックス上場投信 (三菱UFJ)	6.30	31.45	8.49	9.51	9.35	4.62	30.95	17.23	15.11	12.03	15.23	14.45	22.04	67.47	93.19	118.82	14.64	100.48	162.28	262.58	27,811	42,901	0.066	国内株式・ 大型ブレンド型	TOPIX(配当込み)		
1554	上場インデックスファンド世界株式 (MSCI ACWI)除く日本(日興AM)	2.48	21.41	11.78	13.51	12.96	0.86	20.95	20.79	19.31	15.73	17.92	15.98	18.05	71.16	111.48	159.31	14.17	102.70	177.64	311.18	94	145	0.264	外国株式・ 世界型(除く日本)	MSCI ACWI ex Japan指数(円換算)		
VT	Vanguard・トータル・ワールド・ストックETF	3.11	22.28	11.78	13.18	12.77	1.47	21.81	20.79	18.96	15.54	18.30	16.51	18.16	70.49	110.49	158.40	14.18	102.29	176.81	310.08	63,230	97,538	0.06	外国株式・世界型	FTSE グローバル・ オールキヤップ指数		
I CO	iShares® グローバル 100 ETF	1.81	27.48	17.12	18.05	16.26	0.20	26.99	26.56	24.09	19.11	19.75	16.55	21.78	93.98	151.69	228.19	14.61	116.39	211.42	393.82	8,130	12,541	0.4	外国株式・世界型	S&P グローバル 100 指数		
TCK	iShares® MSCI コクサイ ETF	1.96	19.16	13.50	14.53	13.69	0.35	18.71	22.65	20.38	16.48	19.19	17.02	16.22	73.59	118.48	174.27	13.95	104.16	183.52	329.12	233	359	0.25	外国株式・世界型	MSCI KOKUSAI(コクサイ)指数		
EFA	iShares® MSCI EAFE ETF	5.09	31.59	10.20	10.29	9.50	3.42	31.09	19.09	15.93	12.19	17.05	16.55	20.57	66.85	96.72	124.86	14.47	100.11	165.25	269.83	74,338	114,674	0.32	外国株式・ 大型ブレンド型	MSCI EAFE 指数		
VSS	Vanguard・FTSE・オールワールド (除く米国)スマールキヤップETF	6.30	36.94	7.92	9.06	8.89	4.61	36.42	16.62	14.63	11.56	18.19	18.11	23.95	60.04	87.53	110.29	14.87	96.02	157.52	252.34	10,877	16,779	0.08	外国株式・ 中・小型ブレンド型	FTSEグローバル・ スマールキヤップ(除く米国)指数		
VTI	Vanguard・トータル・ストック・マーケットETF	1.58	15.41	13.51	15.46	15.09	-0.03	14.97	22.65	21.36	17.92	20.59	17.91	15.36	72.94	121.65	188.37	13.84	103.77	186.18	346.04	585,340	902,946	0.03	米国株式・ 大型ブレンド型	CRSP USトータル・マーケット指数		
VB	Vanguard・スマールキヤップETF	4.61	9.59	7.85	10.58	11.81	2.96	9.17	16.54	16.23	14.56	23.76	21.84	16.04	50.67	86.30	126.84	13.92	90.40	156.49	272.21	71,879	110,881	0.05	米国株式・ 小型ブレンド型	CRSP USスマールキヤップ指数		
EEM	iShares® MSCI エマージング・ マーケット ETF	8.05	41.45	4.49	7.26	9.31	6.34	40.91	12.92	12.74	11.99	18.09	18.29	28.95	63.51	83.04	104.32	15.47	98.11	153.75	245.18	26,953	41,578	0.72	外国株式・ 新興国型(複数国)	MSCI エマージング・マーケット指数		
VWO	Vanguard・FTSE・ エマージング・マーケットETF	5.01	30.47	5.11	7.78	9.36	3.35	29.97	13.58	13.29	12.05	17.23	17.20	21.07	56.51	78.82	102.80	14.53	93.91	150.21	243.36	112,682	173,823	0.07	外国株式・ 新興国型(複数国)	FTSEエマージング指数		
I GOV	iShares® 世界国債(除く米国)ETF	1.63	11.78	-4.49	-1.71	-0.23	0.02	11.36	3.21	3.31	2.21	6.24	9.14	7.29	15.32	17.41	20.21	12.87	69.19	98.62	144.25	1,044	1,610	0.35	外国債券・世界型	S&Pシティグループ・ インターナショナル・ トレジャリー・ボンド指数(除く米国)		
AGG	iShares®・コア 米国総合債券市場 ETF	0.20	6.86	-0.20	1.83	1.85	-1.39	6.45	7.84	7.03	4.35	7.60	5.12	6.15	21.80	29.68	39.72	12.74	73.08	108.94	167.66	138,325	213,380	0.03	米国債券・中長期型	バークレイズ米国総合指数		
TIP	iShares®・米国物価連動国債 ETF	0.47	5.87	0.92	3.17	2.80	-1.12	5.46	9.06	8.44	5.32	8.31	5.09	5.22	21.30	33.46	46.41	12.63	72.78	112.10	175.69	13,833	21,339	0.18	米国債券・ インフレヘッジ型	バークレイズ 米国TIPS指数(シリーズL)		
RWK	SPDR ダウ ジョーンズ インターナショナル リアル エステート ETF	3.62	26.33	1.19	0.59	2.36	1.98	25.85	9.34	5.73	4.87	16.23	17.71	15.96	29.77	37.79	43.49	13.92	77.86	115.75	172.19	297	458	0.59	海外不動産(除く米国) セクター型	ダウ・ジョーンズ・グローバル (除く米国)セレクト・リアル・ エステート・セキュリティーズ指数		
I YR	iShares®・米国不動産 ETF	2.56	4.05	5.15	4.89	6.15	0.93	3.66	13.63	10.25	8.75	19.05	18.69	5.45	26.28	44.80	67.22	12.65	75.77	121.63	200.66	4,078	6,291	0.38	米国不動産 セクター型	ダウ・ジョーンズ米国不動産指数		
GSG	iShares® S&P GSCI コモディティ・ インデックス・トラスト	9.74	12.86	14.45	7.58	6.52	8.00	12.43	23.68	13.08	9.13	26.61	22.15	16.53	47.13	86.59	99.93	13.98	88.28	156.74	239.92	1,088	1,679	0.75	コモディティ・総合	S&P GSCI商品指数		
GLD	SPDR®ゴールド・シェア	15.61	76.48	21.25	20.37	15.72	13.78	75.81	31.02	26.53	18.56	15.19	17.00	50.33	168.24	218.80	283.66	18.04	160.94	267.79	460.39	174,069	268,518	0.4	コモディティ・貴金属	金地金価格 (ロンドン午後決め値)		

\*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る。例えば1年の場合は2025年1月末に1万円で積み立てを開始し、2025年12月末投資分までの2026年1月末における運用成果とする(2026年1月の積み立て額は入れない)。  
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についてのお問い合わせはモーニングスター・ジャパンのお問い合わせメール(<https://www.ibbotson.co.jp/contact-us/>)にてお気軽にご送信ください。

MORNINGSTAR