1 インフレ時・デフレ時では運用方法が変わる

インフレ時とデフレ時ではお金の価値が変わるため、運用方法も変わります。効率的に運用するためにも、それぞれの特徴を知っておきましょう。

インフレとデフレの違いを理解しよう

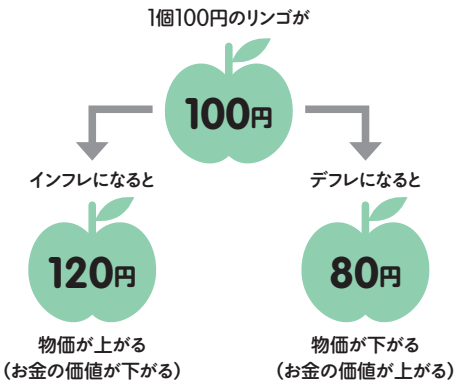
インフレ時とデフレ時ではお金の価値が変わる

お金の価値は常に一定ではなく、その時々の物価の状況によって変わります。例えば、1個100円のリンゴがデフレの影響で値段が下がり、80円になったとします。この場合は100円でリンゴを1個買ってもお釣りがくるため、100円が実質的にデフレ前の100円以上の価値を持つことになります。

一方で、インフレの影響によりリンゴが値上がりして1個120円になると、100円ではリンゴを買えないことになり、お金の価値が下がったことになるのです。

※インフレはインフレーション、デフレはデフレーションの略称

インフレとデフレの違い



インフレ・デフレの影響を知ろう

インフレ・デフレは金利や株価にも影響する

インフレ・デフレはお金の価値が変わるほかに、金利や株価、為替など、経済に様々な影響を及ぼします。右の図のように、インフレのときには金利、株価は上昇します。また、為替は円安方向になり、現金や預貯金の価値は下がるのが一般的です。

逆に、デフレのときは、金利、株価は下落し、為替は円高傾向になるのが一般的で、現金や預貯金の価値は上がることになります。

このようにインフレ時とデフレ時では家計を取り巻く環境が大きく変わるため、自身の資産を守るためには、それぞれに合った運用方法を見極めることが重要といえるでしょう。

インフレ・デフレによる経済の変化

	インフレ	デフレ
金利	上昇する ↑	下落する ↓
株価	上昇する ↑	下落する ↓
為替	円安方向へ	円高方向へ
現金・預貯金の価値	下落する ↓	上昇する ↑

インフレ時・デフレ時の運用の基本を知ろう

インフレ時は物価上昇に負けない運用を考えよう

インフレのときはお金の価値が下がり、株式や不動産の価格は上がります。物価上昇に負けないためにも株式、不動産、金、外貨などの複数の資産に分散投資し、資産全体で運用利回りを上げるようにします。

一方、デフレのときは株式や不動産の価値が下がり、お金の価値が上がるため、預貯金などの現金比率を高めるほうが有利です。ただし、現預金だけでは資産が増えにくいため、長期的な資産形成のためには、インフレ・デフレに関わらず「長期・積み立て・分散」という投資の基本を押さえて運用を考えることが大切です。

インフレ時の資産運用

- **物価上昇率以上の利回りを目指す**
  物価上昇率以上の利回りを目指さないと、実質的に現金や預貯金の価値が目減りしてしまうことになる。
- **資産は株や不動産、金、外貨などに分散投資**
  現金の価値が実質的に下がるため、株や不動産など、リターンが期待できる資産などに分散投資する。

デフレ時の資産運用

- **現金比率を増やす**
  預金金利は低いが、物価が下がることで実質的に現金の価値が上がるため、現金または預貯金での保有比率を高める。
- **投資するなら債券が有利**
  国債や高格付けの社債なども候補になる。

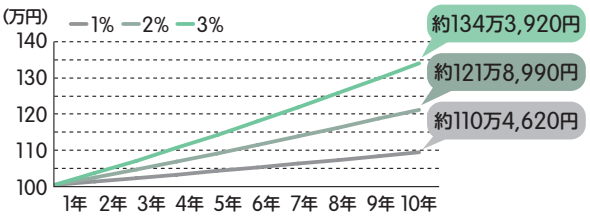
インフレに負けない利回りを目指そう

金融商品の利回りをしっかり意識しよう

右のグラフは、100万円を10年間運用したときの金利別の運用結果です。金利が1％なら10年後の総額は約110万4,620円になりますが、金利が1％上がって2％になれば、約121万8,990円となり、総額は約11万円もアップします。さらに3％になると約134万3,920円となり、1％のときと比較して約24万円も差が出ることになります。このように、金利はたった1％、2％の差でも結果に大きく影響します。金融商品を選ぶ際には利回りを意識することを心がけましょう。

運用結果は金利で大きく変わる

100万円を運用したら10年後いくらになる?



※1年複利の場合

資産運用するうえで知っておきたい「金利」と「利回り」の違い

「金利」とは、預貯金などの元本に対する利子の比率を指す言葉で、通常は年率で表されます。一方、「利回り」は、一定期間の投資元本に対する収益の割合を表す言葉です。これを1年単位の割合で表したものを「年平均利回り」といいます。

POINT

- **デフレ時はお金の価値が上がり、インフレ時はお金の価値が下がる。**
- **インフレ時は物価上昇率以上の利回りで運用できないと、現金や預貯金の価値は実質的に目減りする。**
- **運用するときは利回りを意識しよう。**

2 運用の第一歩は手持ちのお金の仕分けから

手元にあるお金は、その使用目的によって四つに分類することができます。
自分のお金を仕分けして、それぞれに合った運用方法を考えましょう。

手持ちの資金は四つに分類しよう

お金は先々使う予定があるかどうかで分類

手持ちのお金には、すでに使い道が決まっているものと、そうでないものがあるでしょう。それぞれに合った管理をするためにも、まずはお金を①日常の生活に必要な「生活資金」、②今後10年以内に使う予定が決まっている「使用予定資金」、③今後10年以内に使う予定がない「余裕資金」、④急な出費に備えるための「緊急資金」の四つに分けてみましょう。この中で①生活資金、②使用予定資金、④緊急資金は減らすことができない守るお金。また、10年以内に使う予定がない③余裕資金は、投資などに回すことも考えられる、増やすお金といえます。

手持ちのお金は四つに分類できる

①生活資金	②使用予定資金
日常の生活費などに使うためのお金	住宅購入や子どもの教育費など、今後10年以内に使う予定があるお金
③余裕資金	**④緊急資金**
10年以内に使う予定がないお金	急な出費に備えるためのお金（生活費の3カ月〜1年分程度）

守るお金か、増やすお金かで運用方法は変わる

投資に回せるのは「余裕資金」

インフレ時には、物価上昇率以上の利回りで運用する必要があることを紹介しました。とはいえ、利回りが高い金融商品は、元本割れのリスクを伴います。手持ちのお金すべてをこのような金融商品に回してしまっては、いざというときに困ります。①生活資金、②使用予定資金、④緊急資金は基本的に減らしてはいけない守るお金ですから、元本保証がある金融商品に預けておくのが基本です。一方、③余裕資金は当面使う予定がないお金ですから、将来のために増やすお金として、自分のリスク許容度に合わせた投資を検討してもよいでしょう。

リスクとリターンの関係を理解しよう

リスクとリターンは表裏一体。
両者のバランスを考えて投資しよう。

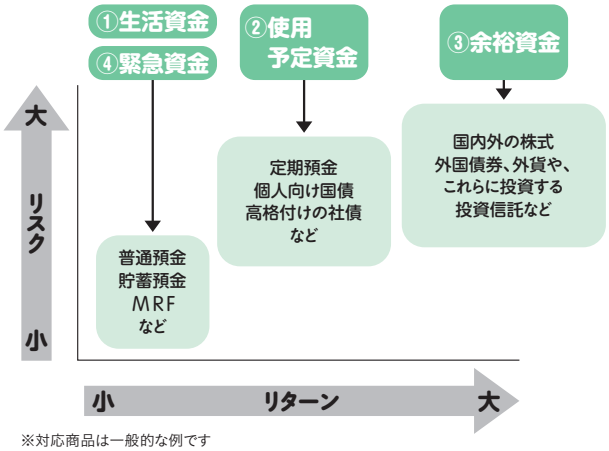
余裕資金を投資に回すときに覚えておきたいのが、「リスク」と「リターン」の関係です。運用における「リスク」とは値動きのブレ幅を指す言葉。「リターン」は結果のことを指し、プラスのリターンもマイナスのリターンもあります。「リスク」と「リターン」は表裏一体で、大きな収益が出そうな金融商品ほど、値動きの幅も大きくなり、大きな損失が生じる可能性も高くなります。投資をするときはこのことを踏まえたうえで、自分のリスク許容度に応じた金融商品を選ぶようにしましょう。

それぞれのお金に合った運用方法は?

リスクの大小を理解して金融商品を選ぼう

次に、四つに分類したお金別にどんな運用方法が向いているのかを確認していきましょう。まず①生活資金、④緊急資金は減らすことができないうえ、いつでも使えるようにしておくことが重要です。このため、元本保証でかつ流動性が高い預貯金、証券会社が扱う証券総合口座のMRFなどが選択肢となります。②使用予定資金は、使う時期に満期を合わせた定期預金や、個人向け国債、高格付けの社債などに預けて、預貯金よりも高い利回りを目指す方法も考えられます。③の余裕資金はより大きく増やすために、国内外の株式や、それらに投資する投資信託など、リターンが狙える金融商品への投資を検討してみるのもよいでしょう。

四つのお金の種類に見合った運用方法は?



※対応商品は一般的な例です

今ある資金を四つに分類して書き出してみよう DL

手持ちの資金を、①生活資金、②使用予定資金、③余裕資金、④緊急資金の四つに分けて書き出してみましょう。

記入してみましょう

①生活資金	金融機関名(商品名)	金額
	(例)●●銀行(普通預金)	50万円
	( )	万円
	( )	万円
	( )	万円
	( )	万円
	( )	万円
	合計	万円

②使用予定資金	金融機関名(商品名)	金額
	( )	万円
	( )	万円
	( )	万円
	( )	万円
	( )	万円
	( )	万円
	合計	万円

③余裕資金		
	( )	万円
	( )	万円
	( )	万円
	( )	万円
	( )	万円
	( )	万円
	合計	万円

④緊急資金		
	( )	万円
	( )	万円
	( )	万円
	( )	万円
	( )	万円
	( )	万円
	合計	万円

3 投資の心得を知っておこう

投資には、リスクが伴います。まずは自分のリスク許容度を理解したうえで自分なりの投資スタイルを見つけましょう。

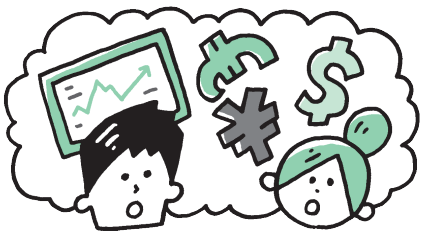
投資と投機の違いを知ろう

一発狙いの投機はリスクも大きい!?

みなさんは「投資」と「投機」という言葉をご存じでしょうか？「投資」とは一般的に、中長期的な視野に立って、リスクを抑えながら資産の成長を目指すことを意味しています。一方で、「投機」とは一般的に、大きな利益を得ることを目的として、機会（タイミング）を計りながら、金融資産の短期的な売買を行うことを指す言葉です。

「投機」では大きなリターンが狙えることもありますが、これに伴いリスクも大きくなります。大きく利益が上がることもあれば、大きく損をする可能性もあると言えるでしょう。

投資は怖いもの、と思っている人の中には、この「投資」と「投機」を混同している人も少なくないようです。両者の違いをしっかり理解したうえで、リスク管理をしながら「投資」を行いましょう。



リスクをコントロールする方法を知ろう

「投資先の分散」と「時間分散」がカギ

投資には元本割れのリスクがありますが、このリスクもある程度コントロールすることができます。そのために大切なのが、投資先の分散と、時間分散です。投資には「一つのかごに卵を盛るな」という格言があります。これは、一つのかごにすべての卵を入れてしまうと、落としたときにすべて割れてしまうため、かごを分けるべきだという意味です。投資もこれと同じで、一つの投資先に集中投資するのではなく、複数の投資先に分散させることで、リスクを抑えることができます。

また、投資する時期を分散することも大切です。資金を一度に投入してしまうのではなく、何度かに分けて投資をすることで買値を平準化できるため、高値で買ってしまうリスクを抑えることができます。このような策を講じながら中長期的な投資を行うことが、リスクコントロールのポイントです。

POINT

- **短期的に利益を狙うのは「投資」ではなく「投機」。**
- **投資先分散と時間分散でリスクを抑えよう。**
- **短期で利益を出そうとせず中長期スタンスで投資しよう。**

投資の手順を確認しよう

リスク許容度と投資金額を考えてみよう

投資を始めるときに、押さえておきたいのが右の四つのステップです。まず明確にしたいのが、投資する目的です。使う予定のないお金であっても、何年後にどのくらい増やしたいのかをしっかり整理して、投資期間や目標利回りを決めましょう。また、投資商品にはまとまったお金が必要なものもあるため、手元にある余裕資金がいくらなのかを正しく把握しておくことも大切です。

次に、下のチェックシートを使って、どのくらいの値動きに耐えられそうか、投資における自分のリスク許容度をイメージしてみてください。これらの結果に応じて、次のページ以降で紹介する投資商品の中から、条件に合うものを見つけていきましょう。

投資を始めるときの四つのSTEP

STEP 1 投資の目的を明確にしよう
何年後にどのくらい増やしたいのかを考えよう

STEP 2 投資できる金額を確認しよう
運用に回せるお金や、積み立てできるお金がいくらくらいあるのか確認してみよう

STEP 3 自分のリスク許容度を確認しよう
どのくらいの値下がり（元本割れ）なら耐えられるのかを考えてみよう

STEP 4 自分に合う投資商品を選ぼう
運用の目的や、金額、リスク許容度に応じた投資商品を選ぼう

あなたのリスク許容度は？

以下の質問を読んで、当てはまる項目にチェックしてみましょう。

記入してみましょう

	A	B	C
元本割れをしても解約せずに置いておけますか？	☐ 相場が回復するまで値動きを見ながら置いておける	☐ 相場が回復するまで待てないので早めに解約する	☐ これ以上、損をしたくないのですぐに解約する
資産運用にどのくらい興味がありますか？	☐ かなりある	☐ 多少はある	☐ あまりない
株式や投資信託への投資経験はありますか？	☐ かなりある	☐ 多少はある	☐ あまりない
経済や金融に関するニュースはチェックしていますか？	☐ よくチェックしている	☐ 多少はしている	☐ あまりしていない

Aが多かった人…
リスク許容度は高め。株式や、株式に投資する投資信託などリターンが期待できる商品を利用してみましょう。

Bが多かった人…
リスク許容度は普通。預貯金にプラスして、国内外債券に投資する投資信託など、リスクが低めの投資商品を利用してみましょう。

Cが多かった人…
リスク許容度は低め。預貯金にプラスして、基本的に元本割れしない個人向け国債などを利用してみましょう。

※このチェックは、あくまでも目安を知るためのものです（収入や家族構成などにより、実際とは異なる場合があります）

4 主な投資商品の特徴をチェックしよう

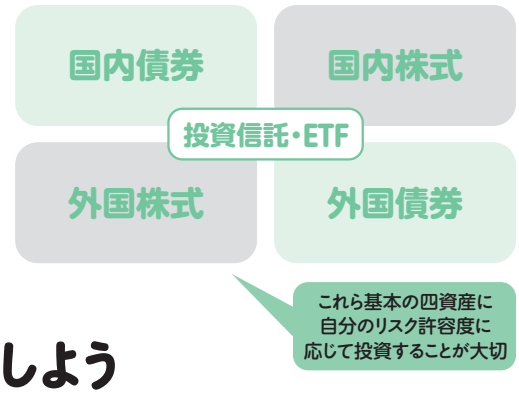
自分の投資スタイルが決まったら、いよいよ具体的な商品選びです。
主な投資商品の特徴を知って、自分に合うものを見つけましょう。

安定した運用にはバランスが大切

四資産への分散投資が投資の基本

基本となる投資対象には「国内債券」、「国内株式」、「外国債券」、「外国株式」の四つがあります。投資先の分散を図り、安定的な運用成績を目指すためには、この四資産に自分のリスク許容度に応じて投資することが重要です。これらの資産に投資する投資商品で初心者でも利用しやすいのは「投資信託」や「ETF（上場投資信託）」でしょう。商品の特徴は次のページで確認してください。

投資先となる基本の四資産



主な投資商品をチェックしよう

投資を成功させるためには、商品選びも大切です。
基本的な金融商品の特徴をつかんで、投資に生かしましょう。

企業の成長に投資する
株式

●**どんな商品?**
上場している株式会社の株を購入する「株式投資」。株主配当や、株を売却したときに得られる売却益が主な収益となります。このほか、企業によっては自社商品や割引券などを贈る株主優待制度を設けており、株主はそれらの優待を利用できるメリットもあります。ただし、業績や市場全体の動向によって株価が下落したり、倒産して株券の価値自体がなくなってしまうというリスクがある点には注意が必要です。

●**どこで買える?**
証券会社

●**いくらから投資できる?**
数万円、数十万円単位など、銘柄によって異なる。

●**注意点は?**
株価の下落や企業倒産などのリスクがある。

国や企業が発行する一種の借用証書
債券

●**どんな商品?**
債券とは、国や地方自治体、企業などが資金調達を目的として発行する借用証書（有価証券）の一種。企業が発行する債券は「社債」と呼ばれます。債券には格付機関により信用度の高さを示す格付けがされており、格付けが高いほど利回りは低く、格付けが低いほど高利回りなのが一般的です。また、外国債券は外貨建てが基本なので、為替動向にも注意しましょう。

●**どこで買える?**
証券会社など

●**いくらから投資できる?**
1万～100万円など、債券によって異なる。

●**注意点は?**
満期前に売却すると、そのときの市場価格での売却となるため、元本割れすることもある。また、外国債券は為替変動リスクにも注意が必要。発行体の倒産によるリスクもある。

国が発行する安全性が高い債券

個人向け国債

●**どんな商品?**
国が個人向けに発行する債券で、満期が10年の「変動10」、5年の「固定5」、3年の「固定3」の三種類があります。「変動10」は適用金利が実勢金利に応じて半年ごとに変わるため、金利動向によって投資結果が変わります。「固定5」、「固定3」は満期まで金利が変わらず、投資結果が最初からわかりやすいのが特徴。1年経過後は中途解約可能で、基本的に元本割れのリスクもありません。

●**どこで買える?**
銀行、ゆうちょ銀行、証券会社など

●**いくらから投資できる?**
1万円以上1万円単位

●**注意点は?**
元本割れリスクは基本的にないが、1年以内は中途換金できない。また、中途換金時に手数料が差し引かれる。

一つの商品で分散投資を実現

投資信託

●**どんな商品?**
投資信託は、多くの投資家から資金を集め、そのお金を運用の専門家が、株や債券など様々な資産で運用する投資商品。運用によって生じた利益は、投資額に応じて投資家に分配され、分配金は受け取りか再投資かを選べるものもあります。少額の資金で複数の資産に分散投資できるのが大きな特徴です。

●**どこで買える?**
銀行、ゆうちょ銀行、証券会社、投信会社(直販投信)など

●**いくらから投資できる?**
100円から、1,000円からなど、商品や金融機関によって異なる。

●**注意点は?**
運用成績によっては、元本割れとなるリスクがある。また外貨建ての場合は為替によって為替差損が生じることもある。

株式のように上場している投資信託

ETF(上場投資信託)

●**どんな商品?**
ETFは、証券取引所に上場している投資信託で、株式と同じように市場価格で売買できます。日経平均株価(日経225)や東証株価指数(TOPIX)、米国のS&P500といった株価指数などに値動きが連動する「インデックス型」と、特定の連動対象指数を持たない「アクティブ型」があります。日経平均株価(日経225)に連動するETFを購入すれば日経225の銘柄全体に投資をするのと同じ意味合いとなり、銘柄分散効果も期待できます。

●**どこで買える?**
証券会社

●**いくらから投資できる?**
1万円程度から10万円程度など銘柄によって異なる。

●**注意点は?**
株式と同様、値下がりリスクがある。

米ドルやユーロでお金をためる

外貨預金

●**どんな商品?**
外貨預金は、米ドルやユーロなど外貨建てで行う預金。普通預金・定期預金があり、日本円との金利差によっては、円建て預金よりも高い金利がつくこともあります。外貨ベースでは元本保証ですが、為替変動の影響を受けます。預け入れ・引き出し時に為替手数料がかかります。

●**どこで買える?**
銀行など

●**いくらから投資できる?**
1,000円相当額からなど金融機関によって異なる。

●**注意点は?**
預金保険制度の対象外なので、預け入れた金融機関が破綻したときには預け入れたお金が戻らない可能性もある。また、為替の動向によっては為替差損が生じることもある。

NISA(少額投資非課税制度)とは?

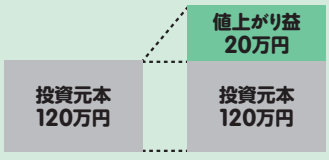
一定額までの投資に対する配当金や売却益などが非課税になる制度。利益にかかる約20%の税金が非課税のため、投資効率がアップし、資産を増やしやすくなります。二つの投資枠があり、つみたて投資枠は長期・積み立て・分散に適した投資信託から選択し、成長投資枠は株式・投資信託などが対象。金融機関により取扱商品が異なるため、口座開設前に確認しましょう。

NISAの基本

①18歳以上は1人一つ口座を持てる※
②投資枠は二つあり、投資上限額は
・つみたて投資枠が年120万円
・成長投資枠が年240万円
二つの合計で年360万円まで投資可能
③非課税期間は無期限で、非課税保有限度額は二つ合わせて1,800万円
(うち、成長投資枠は1,200万円)まで
④対象商品は、つみたて投資枠は一定の投資信託、成長投資枠は株式等も含む

P67も参照

NISA口座のメリット(例)



〈通常の証券口座なら…〉
値上がり益20万円×税率20.315%
=**4万630円**が引かれる

NISA口座なら
この分が引かれない

※2027年1月より、0〜17歳を対象としたこどもNISA(年60万円、最大600万円、つみたて投資枠のみ)が開始予定