

# 目次

はじめに ..... 2

巻頭① 投資初心者が投資で成功するための道 ..... 8

巻頭② データで見よう！今、投資を始める人が増えている！ ..... 10

Q&A 投資への第歩を踏み出すのが不安な人へ ..... 12

## 第1章 投資をしないと損をする時代が始まった！

- 1 お金にお金を稼いでもらうのが「投資」 ..... 14
- 2 「貯金は安全」という固定観念をアップデート ..... 16
- 3 「インフレ」がどんなことをざっくり理解する ..... 18
- 4 インフレ下で「投資しない」はリスクになる！ ..... 20
- 5 インフレで株式の価値が上がるワケ ..... 22

## 第2章 投資の基本的なしくみを理解しよう

- 1 投資の大原則は「安く買って高く売る！」 ..... 38
- 2 投資の王道ともいえる「株式」のしくみ ..... 40
- 3 プロに運用を任せる「投資信託」のしくみ ..... 42

コラム 知りたい！あの機関・あの人のポートフォリオ①  
GPIF(年金積立金管理運用独立行政法人)のポートフォリオ ..... 36

- 6 恐るべき「複利」の効果を理解しておこう！ ..... 24
- 7 「長期投資」と「短期投資」のどちらがいいのだろうか？ ..... 26
- 8 投資を始める前になぜ投資をするのか考えよう ..... 28
- 9 超お得な「NISA」は投資を始める絶好のチャンス ..... 30
- 10 NISAは利益も配当金も税金が20%もお得になる！ ..... 32
- 11 まずは「証券会社」に口座を開いてみよう ..... 34

## 第3章 投資でリターンを得るためにはリスクをとる必要がある

- 1 「ハイリスク・ハイリターン」は大原則！ ..... 58
- 2 「ローリスク・ハイリターン」の話は「全部ウソ」で間違いない ..... 60
- 3 おもな金融商品とリスク・リターンの関係 ..... 62
- 4 ひとくちに「リスク」といっても投資のリスクはいろいろある ..... 64
- 5 投資のリターンは2種類ある ..... 66
- 6 人によって「リスク許容度」は違う ..... 68

コラム 知りたい！あの機関・あの人のポートフォリオ②  
科学技術振興機構「大学ファンド」のポートフォリオ ..... 56

- 4 国や企業などにお金を貸す「債券」のしくみ ..... 44
- 5 海外資産に投資するなら「為替」に注意を払う ..... 46
- 6 投資商品の価格は、需要と供給で変わる ..... 48
- 7 人々の「期待」が株価や為替を動かす ..... 50
- 8 「期待外れ」で大暴落することもある ..... 52
- 9 ケインズが言った「投資は美人投票」の意味 ..... 54

## 第4章 分散投資を上手に活用してリスクを抑えよう！

- 1 有名な投資格言「卵はひとつのかごに盛るな」 ..... 78
- 2 分散投資のメリット・デメリット ..... 80
- 3 分散投資といってもさまざまな方法がある ..... 82
- 4 特性が異なる複数の資産を組み合わせる「資産分散」 ..... 84
- 5 「時間分散」をするドルコスト平均法の効果 ..... 86
- 6 動きの異なる銘柄を組み合わせる「銘柄分散」 ..... 88
- 7 国・地域を分散して投資をする「地域分散」 ..... 90
- 8 分散投資するなら「積立投資」がオススメ ..... 92
- 9 分散投資をしたらリバランスをすることも大事 ..... 94

コラム 知りたい！あの機関・あの人のポートフォリオ③  
カルバース(カリフォルニア州職員退職年金基金)のポートフォリオ ..... 76

- 7 リターンも大きい、リスクも大きい「信用取引」 ..... 70
- 8 信用取引は「高く売って→安く買う」で利益が出せる ..... 72
- 9 「売り」から入る信用取引の損失は理論上無限大！ ..... 74

10 「長期投資」を続ければ果実は大きくなる可能性大

11 少ない投資額で分散しすぎるのも問題

12 どれだけ投資に回すかは年齢によって変わる

13 分散投資が簡単にできる投資商品① 投資信託

14 分散投資が簡単にできる投資商品② ETF

15 分散投資が簡単にできる投資商品③ ロボアドバイザー

コラム 知りたい！あの機関・あの人のポートフォリオ④  
GPFEG（フルウェー政府年金基金）のポートフォリオ

## 第5章 チャートと指標の基本を理解して リスクを抑えよう！

1 「ファンダメンタルズ分析」とテクニカル分析

2 ファンダメンタルズ分析の指標①「PER」

3 ファンダメンタルズ分析の指標②「PBR」

4 ファンダメンタルズ分析の指標③「ROE」

5 まだまだあるファンダメンタルズ分析の指標

6 テクニカル分析の2系統「トレンド系とオシレーター系」

7 過去の値動きを表した「株価チャート」

8 一定期間の動きを1本で示す「ローソク足」

9 トレンド系分析の指標① 移動平均線

10 トレンド系分析の指標② トレンドライン

11 トレンド系分析の指標③ ボリンジャーバンド

12 オシレーター系分析の指標① MACD

13 オシレーター系分析の指標② RSI

14 オシレーター系分析の指標③ ストキャスティクス

15 オシレーター系分析の指標④ 移動平均乖離率

16 どの分析法も過信してはいけない

コラム 知りたい！あの機関・あの人のポートフォリオ⑤  
ウォーレン・バフェットのポートフォリオ

## 第6章 投資初心者のための 行動経済学入門

1 投資を始めるなら知って損はない「行動経済学」

2 ノーベル経済学賞受賞者の「プロスペクト理論」

3 銀行や証券会社の人を無条件に信用してはいけない

4 デモトレードの成績はあてにならない！

5 失敗をしないで成功した投資家はいない！

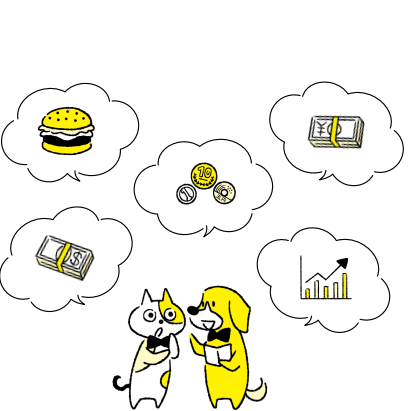
6 しくみがわからない金融商品には近づかない

7 「損切り」は決して失敗ではない！

8 自分のルールを守るかが投資で成功する成否を分ける

9 仕事が手につかなくなったら、無理をしている可能性大

さくいん



本書の情報は特に断りがない限り、2024年6月現在のものです。本書は投資をするうえで参考になる情報の提供のみを目的としています。最終的な投資の意思決定は、お客様ご自身の考えや判断でなさるようお願いいたします。本書の情報に基づいて被ったいかなる損害についても、著者、監修者および技術評論社は一切の責任を負いません。

## 第7章 投資で成功したいなら、 知っておきたい心がまえ

1 投資には「忍耐」がいると心得よう！

2 人のもうけ話は聞く耳半分

コラム 知りたい！あの機関・あの人のポートフォリオ⑥  
ロボアドバイザー「WealthNav」のポートフォリオ

12 投資メンタルを鍛えないといくら知識があってもダメ！

11 実際に投資しないと自分の心の動きはわからない

10 群集心理を理解しないと投資で成功するのは難しい！

9 損切りを妨げる!? 「サングコスト効果」

8 目立つものに投資してしまう「フォン・レストルフ効果」

7 最初に見た価格に左右される「アンカリング効果」

6 命取りになるかも!? 「自信過剰バイアス」

5 所有したものを高く見積もる「保有効果」

4 自分に都合の悪い情報を無視する「正常性バイアス」

3 都合のいい情報はかり集めてしまう「確認バイアス」

96

98

100

102

104

106

108

110

112

114

116

118

120

122

124

126

128

130

132

134

136

138

140

142

144

146

174

176

178

180

182

184

186

188

# 4

インフレを  
理解する

インフレ下で「投資しない」は  
リスクになる！

## 投資をしている人のほうが 金融資産を増やしている

日米の家計（企業や政府ではない、各家庭の経済活動のこと）の金融資産の構成比を見ると、日本人は現金・預金が多く、アメリカ人は株式・投資信託が多くなっているのは、15ページで述べたとおりです。

どちらかが正しいとはいいい切れませんが、実際に金融資産を増やしているのはアメリカ人です。アメリカ人は稼いだお金を積極的に投資に回し、**お金がお金を生むようにお金を働かせてさらに増やしている**のです。もちろん、投資は「必ず増える」わけではありませんが、リスクを引き受けながらリタ

ーンを追求しています。むしろ、「投資しないで貯金ばかりするほうがリスク」と考えているほどです。

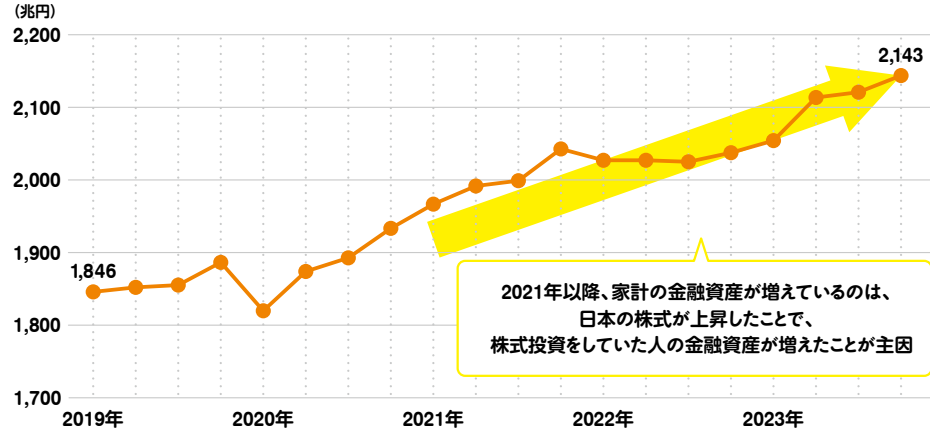
一方、ほとんどの日本人はコツコツお金を貯めるだけであまり増やせていません。下のグラフにもあるように、日本の家計の金融資産は、物価が上昇し始めた2021年以降増えていますが、「自分は増えていない……」と思った人は、「投資はギャンブルのようなもの」と投資を避けていなかったでしょう。金融資産の増加の恩恵にあずかっているのは、日本株の上昇の波に乗ることができた、株式や投資信託などに投資した人たちなのです。

なぜ株式や不動産がインフレに強いかは22ページで説明しますが、インフレ下では、預貯金などの現金を株式や不動産などに換えたほうが資産を防御できます。

そろそろそのことに気づかないと、真綿で自分の首を絞めるようなことになりかねません。

### 日本の家計の金融資産の推移 (2019年～2023年)

日本の家計は依然として現金・預貯金の比重が高いままですが、株式や投資信託への関心が徐々に増加しています。2023年に日本の株価が上昇したこともあり、株式や投資信託に投資をした人は資産増加の恩恵を受けています。

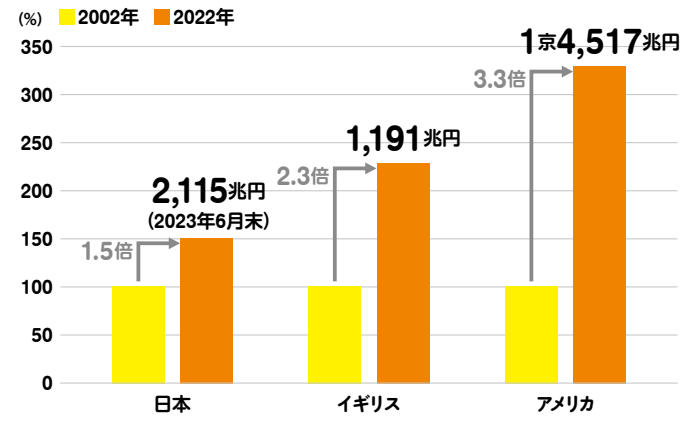


「金融資産が増えた実感がない」と思った人は、おそらくほとんどの金融資産を預貯金だけにしていませんか？



### 日本、アメリカ、イギリスの家計金融資産の推移

2002年から2022年までの日米英の家計金融資産（現金・預金、債券、株式など）を比較すると、米英に比べて日本の増加率は低くなっています。



出所：金融庁「資産運用立国の実現に向けて」

貯蓄ばかりしているのが、日本人の金融資産があまり増えていない要因のひとつみたいね……



# 4

リスクと  
リターンを知る

## ひとくちに「リスク」といっても 投資のリスクはいろいろある

世の中はリスクだらけだが、  
だからこそリターンがある

これまでに投資にはリスクがつきものであることを説明してきましたが、ひとくちに「リスク」といっても、さまざまなリスクがあります。価格変動リスク、為替変動リスク、信用（デフォルト）リスク、金利変動リスク、流動性リスク、カントリーリスクなど多岐にわたるリスクにさらされています。このほかにも自然災害リスクやインフレリスクなど、たくさんのリスクがあります。

このようにリスク要因を挙げていくと、「世の中はリスクだらけだ」と心配になるかもしれません。

### どんなリスクがあるかを 理解しておこう

リスクを抑えて投資をするためには、まずどんなリスクがあるかを理解することが重要です。


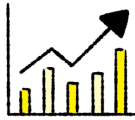




たとえば、「価格変動リスク」は市場の需給バランスや経済状況、企業の業績などが要因となり、「信用リスク」は企業や国の財務状況の悪化によって発生します。

こうしたリスクを完全に避けることはできませんが、リスク要因を理解することでリスクに対する備えをすることはできます。

しかしリスクは、裏を返せばリターン要因でもあるということです。リスクを理解することで、「リスクがあるからこそリターンがある」とより強く認識することになります。その認識をもつことが、投資で成功に近づく第一歩です。

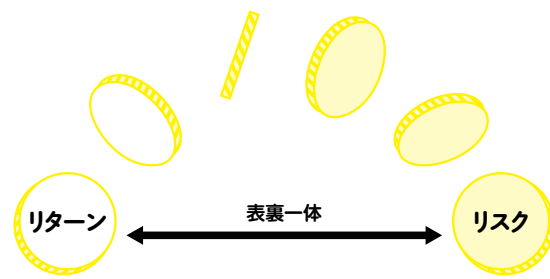
### 投資に関するおもなリスク

投資を行う際にはさまざまなリスクを理解し、適切に管理することが重要です。以下に、おもな投資リスクの種類とその具体的な説明を示します。これらのリスクを把握することで、リターンを最大化し、損失を最小限に抑えるための戦略を立てることができます。

<p><b>信用(デフォルト)リスク</b></p>  <p>国や企業が、財政難・経営不振などの理由により、利息や償還金をあらかじめ定めた条件で支払うことができなくなる可能性のこと。</p>	<p><b>価格変動リスク</b></p>  <p>株式や債券の価格が変動する可能性のこと。株価は企業の業績や外部評価の変化、国内外の経済情勢などの影響を受ける。</p>	<p><b>為替変動リスク</b></p>  <p>異なる通貨間の為替レートの変動により、資産や収益の価値が変わるリスクのこと。海外投資すると、為替レートの変動により収益が予想外に変わる可能性がある。</p>
<p><b>流動性リスク</b></p>  <p>株式などの有価証券の流動性が低い（＝取引量が少ない）ときに、希望するタイミングで売買ができないリスクのこと。</p>	<p><b>カントリーリスク</b></p>  <p>投資の対象となる国や地域の政治的・経済・社会情勢などが不安定になることによって、そこに投資した資産の価値が下落するリスク。</p>	<p><b>金利変動リスク</b></p>  <p>金利変動にともなって金融資産の価値が変動するリスクのこと。株式でも金利が上がると値上がりする銘柄、値下がりする銘柄がある。</p>

### リスクとリターンは裏返し

リスクとリターンは表裏一体の関係です。たとえば、価格変動するリスクがあると、値下がりして損をする可能性があります。だからこそ値上がり期待できます。すべてのリスクはリターンとの裏返しです。



リスクがなければ、リターンはない



リターンを求めるということは、リスクを受け入れること。裏を返せば、リスクをまったくとらないのはリターンをあきらめることです。



# 5

分散投資の方法を知る

## 「時間分散」をする ドルコスト平均法の効果

一度に大金を投じるのは  
リスクが高い

「どのタイミングで買うか」で悩み、自信満々に「今が安い」と思って株を買ったとしても、未来の株価がどうなるかはわかりません。買った直後に下落することがあるのが投資です。そんな不安を抑えつつ、着実に資産を積み上げるのに有効なのが、タイミングをずらして投資する「時間分散」です。

もし一度に大金を投資して現在値から下がりが続ければ、目も当てられない大損失を被り、最悪の場合、再起不能になるかもしれません。投資をやめざるを得ない最悪の事態を、投資初心者にとっては避けるべきです。

### 時間分散を実現する「ドルコスト平均法」

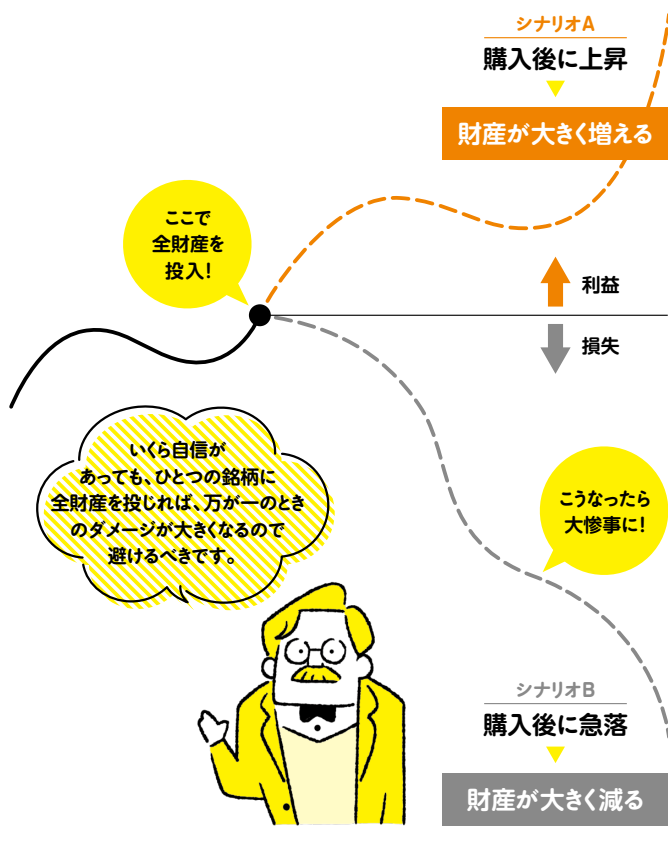
一度に買わずに適度に時間をずらして小分けに買うだけでも時間分散によるリスク分散の効果は期待できますが、「いつ買うか」「どれだけ買うか」いちいち考えなければならぬので、実際にやろうと思うほど簡単ではありません。

そんなときに便利なのが、時間分散の代表的な手法として知られる「ドルコスト平均法」です。「毎月1回、1万円ずつ」といったルールを決め、それに従って投資していきます。

この方法は、価格が低いときには多く、価格が高いときには少なく買うこととなるため、平均購入単価を抑える効果が期待できるのがメリットです。

とくにこの方法は投資初心者におすすめです。感情のブレに左右されずに淡々と投資しやすくなるので着実に資産を形成できるからです。

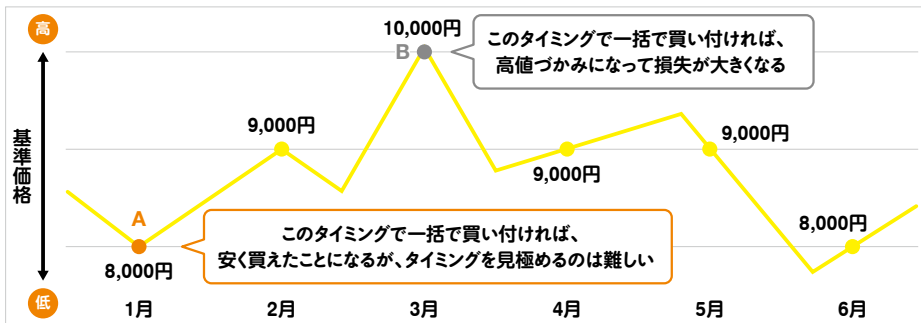
### 時間分散しないと大惨事になるかも!



### ドルコスト平均法のしくみ

ドルコスト平均法は、定期的に定額で積み立てることで、買付単価を引き下げられる効果のある投資手法です。

#### 毎月積み立てた場合



#### 6万円分を一括で購入した場合

- Aで6万円分を買い付け=7万5,000円 ▶ 1万口あたりの買付単価=8,000円
- Bで6万円分を買い付け=6万口 ▶ 1万口あたりの買付単価=1万円

#### 1か月1万円ずつ6か月積み立てた場合(ドルコスト平均法)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	合計
買付金額	10,000円	10,000円	10,000円	10,000円	10,000円	10,000円	60,000円
買付口数	12,500口	11,111口	10,000口	11,111口	11,111口	12,500口	68,333口

1万口あたりの買付単価=8,780円

トレンド系分析の指標①  
移動平均線

株価のトレンドを見る  
基本になる移動平均線

トレンド分析の代表的な指標である「移動平均線」は、トレンドの方向性や強さを把握する基本的なツールです。移動平均線は、一定期間の価格の平均値をつないだ線で、価格の変動を滑らかにし、トレンドを視覚的に捉えるサポートしてくれます。

たとえば、25日移動平均線であれば、直近25日間の終値の平均値を線で結んだものです。期間が異なる複数の移動平均線を使うことが多く、期間が短いものほど、価格の変動に敏感で短期的なトレンドを示し、期間が長くなるほど長期的なトレンドを示します。

移動平均線の基本的な見方は、価格が移動平均線を上回っているときは「上昇トレンド」、下回っているときは「下降トレンド」と判断します。

**ゴールデンクロスとデッドクロス**

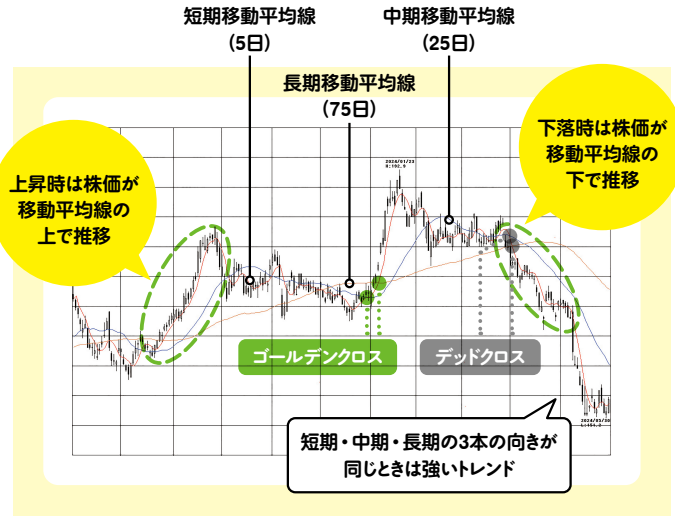
「ゴールデンクロス」と「デッドクロス」は、トレンドの転換点を示す重要なサインとされています。

短期の移動平均線が長期の移動平均線を下から上にクロスするゴールデンクロスは、上昇トレンドの始まりを示す買いサインで、買いのタイミングとして利用されます。

一方、短期の移動平均線が長期の移動平均線を上から下にクロスするデッドクロスは、下降トレンドの始まりを示す売りサインで、売りのタイミングとして利用されます。

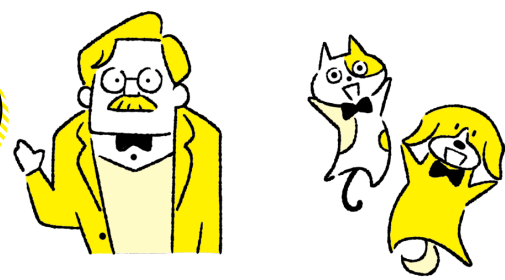
これらの2つのサインは完全ではありません。他の分析法と併用しながら投資判断を行うことが重要です。

移動平均線の基本的な見方



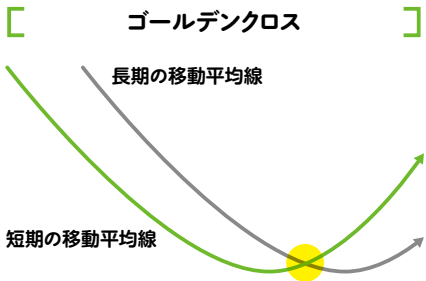
出所：LSEGおよび楽天証券の情報を基に、技術評論社作成（2024年7月20日）

移動平均線を見るだけでも  
上向きなら上昇トレンド、  
下向きなら下降トレンドといったように、  
トレンドがひと目でわかるので便利です。



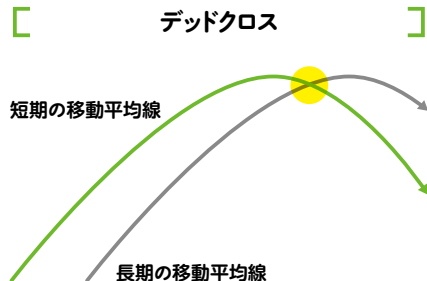
ゴールデンクロスとデッドクロス

期間が異なる2種類の移動平均線を組み合わせて相場を分析する「ゴールデンクロス」「デッドクロス」は、トレンド分析の最も基本的な見方です。



短期の移動平均線が長期の移動平均線を  
下から上に突き抜けるのが  
**ゴールデンクロス**

上昇トレンド入りのサイン  
(=買いサイン)



短期の移動平均線が長期の移動平均線を  
上から下に突き抜けるのが  
**デッドクロス**

下降トレンド入りのサイン  
(=売りサイン)

### 人は「得」より「損」に 感情を揺さぶられる

行動経済学の最も代表的な理論がノーベル経済学賞受賞者ダニエル・カーネマンが提唱した「プロスペクト理論」です。ノーベル賞と聞くと難しいと感じるかもしれませんが、投資を始めるにあたり役立つ知識なので、ここで簡単に説明します。

ところで、あなたは何かをするときに、確実性を重視するタイプですか、それとも一か八かで勝負するタイプですか。それを決めてから、下の2つの質問に答えてください。

①では確実性を求め、質問②では、借金をゼロにできる可能性があるため、リスクをとって勝負しようとしています。

あなたはどちらの質問も、A、Bの選択肢の「期待値」は同じです。もし、あなたが「確実性を求めるタイプ」と答え、質問②で「B」を選んだら、確実性を求めない選択をしています。「勝負するタイプ」と答え、質問①で「A」を選んだら勝負する選択をしていません。

人は利益を得る場面では確実性を優先し（確実性効果）、損失が出そうなときは、損失を避けることを優先する（損失回避性）傾向があるのです。

この性質を理論化したのが「プロスペクト理論」と呼ばれるものです。多くの人が少しの利益が出ると利益確定して、損失が出ると塩漬けにして損失を拡大させてしまうのは、あべこべの選択をしがちな人間の心理的特性に影響されたものといえます。

①では確実性を求め、質問②では、借金をゼロにできる可能性があるため、リスクをとって勝負しようとしています。

### 次の2つの質問に答えてみよう

**Q1: あなたはどちらを選びますか?**

- A ▶ 1万円が絶対に手に入る。
- B ▶ コインを投げ、表が出たら2万円が手に入るが、裏が出たら何も手に入らない。

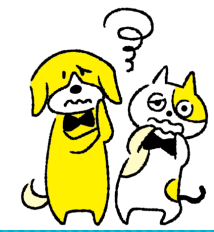
**Q2: あなたは2万円の借金をしています。そのときに、どちらを選びますか?**

- A ▶ 無条件で借金を1万円にしてもらう。
- B ▶ コインを投げ、表が出たら借金がチャラに。ただし、裏が出たら借金2万円のまま。

### プロスペクト理論とは

行動経済学の代表的理論。簡単にいうと、人は「利益を得る場面では確実性を優先し、損失が出そうなときは損失を最大限に回避することを優先する」という思考のクセがあることを理論化したもの。

私は質問①はA、  
質問②はBです!



### 人は得した喜びよりも損した悲しみが大きい

同じ金額を得た「喜び」よりも、同じ金額を失う「悲しみ」のほうが2倍ぐらい大きいといわれている!

