

CONTENTS

これからの時代に資産運用が必要な理由 … [002](#)

さあ、資産運用をはじめよう！ … [004](#)

CHAP 1 資産運用を始める前に

01 一生に必要なお金を知る① 人生の三大資金 … [014](#)

02 一生に必要なお金を知る② 生活費を含めた総資金 … [016](#)

03 実際の貯蓄額をデータで確認 … [018](#)

04 今の高齢者無職世帯ですら年金だけでは生活できない … [020](#)

05 お金を貯めるタイミングは20～30代と50代 … [022](#)

06 お金を貯めるには貯蓄の習慣化が必要 … [024](#)

07 家計の無駄を洗い出してみよう … [026](#)

08 普通預金、定期預金の金利一覧 … [028](#)

09 住宅や事業を除けば借金は原則しないこと … [030](#)

COLUMN1 預金と運用は同時に行うことを考えよう … [032](#)

CHAP 2 資産運用の考え方、金融商品を選ぶ指標

01 複利の考え方と「72の法則」 … [034](#)

02 経済が成長すれば株価も上昇する傾向にある … [036](#)

03 目標リターンを設定しリスクの高低を決める … [038](#)

04 資産・地域・時間 3つの分散を徹底する … [040](#)

05 金融商品を買うときは値動きが異なるものを選ぶ … [042](#)

06 時間分散を活かすなら積立投資が有効 … [044](#)

07 無計画な投資は失敗のもと 投資額から収益をイメージ … [046](#)

08 景気動向指数と日銀短観で国内景気動向を予測 … [048](#)

09 雇用統計とISM 製造業景況指数で米国景気動向を予測 … [050](#)

10 「世界経済見通し」をもとに各国の状況を把握する … [052](#)

11 インフレ対策としての資産運用の考え方 … [054](#)

12 自分に合った資産運用ルールを作る … [056](#)

COLUMN2 金融商品の特性から預金・債券・株式・投信を考える … [058](#)

CHAP 3 株式投資の考え方、銘柄の選び方

01 株式は資金調達手段の1つ 出資者は配当や売却益を得る … [060](#)

02 市場の動きを知る 証券取引所と相場指標 … [062](#)

03 会社四季報で割安株を探す① PERとPBR … [064](#)

04 会社四季報で割安株を探す② 予想配当利回り、配当予想 … [066](#)

05 会社四季報で割安株を探す③ 時価総額と現金同等物 … [068](#)

06 会社四季報で成長株を探す① 業績とROE … [070](#)

07 会社四季報で成長株を探す② 絶好調、黒字転換 … [072](#)

08 日経平均株価のレンジ（範囲）の考え方 … [074](#)

09 買われすぎ、売られすぎのサイン「RSI」を活用 … [076](#)

10 適時開示情報閲覧サービスから決算情報などを入手する … 078

11 株式の過去の年間パフォーマンスを知る … 080

12 株式ミニ投資の活用（単元未満株投資） … 082

13 信用取引・先物取引は原則行わない … 084

COLUMN3 株式を保有するだけで金利を受け取る方法 … 086

CHAP 4 債券投資の考え方、銘柄の選び方

01 そもそも債券ってどんなもの？ … 088

02 債券のメリットとデメリット … 090

03 債券の種類① 国内債券（公共債・民間債） … 092

04 債券の種類② 外国債券 … 094

05 債券の種類③ 利付・割引債、個人向け国債 … 096

06 債券の過去の年間パフォーマンスを知る … 098

07 債券の売買方法はおもに店頭取引 … 100

08 仕組債はリターンもリスクも大きい … 102

COLUMN4 債券の格付けの考え方 … 104

CHAP 5 投資信託の考え方、銘柄の選び方

01 そもそも投資信託とは？投資信託のメリット・デメリット … 106

02 投資信託の種類① インデックスとアクティブ … 108

03 投資信託の種類② 単位型・追加型・ターゲットイヤー型 … 110

04 投資信託にかかるコストを比較する … 112

05 投資信託の実際のパフォーマンスを比較する … 114

06 投資信託の目論見書や運用報告書の確認の仕方 … 116

07 実際に投資信託を購入してみる … 118

08 投資信託におけるトータルリターンの考え方 … 120

09 投資信託の活用方法（新興国・海外投資など） … 122

COLUMN5 アクティブがインデックスに勝つとき … 124

CHAP 6

不動産投資、その他の金融商品の考え方、選び方

01 不動産投資ってどんなもの？ … 126

02 不動産投資のメリット・デメリット … 128

03 現物の不動産に投資する … 130

04 少額で不動産投資ができる REIT … 132

05 REIT の過去の年間パフォーマンスを知る … 134

06 不動産小口化商品の活用 … 136

07 コモディティ投資ってどんなもの？ … 138

08 価値がゼロになることはない金（ゴールド）投資 … 140

09 ハイリスク・ハイリターンの CFD 取引 … 142

10 クラウドファンディング（投資型）の活用① … 144

11 クラウドファンディング（投資型）の活用② … 146

COLUMN6 有事の金は今でも有効 … 148

CHAP 7

外国為替のしくみ・外貨建て商品の活用

01 為替を動かす二大要因 金利と物価 … 150

02 為替差損が生じたらほかの利益と相殺してみる … 152

03 金利と為替変動から利益を狙える外貨預金 … 154

04 同時にお金を増やせる外貨建て保険 … 156

05 高利回りが狙える外貨建てMMF … 158

06 何倍もの資金で売買できるFXの活用 … 160

07 為替市場の中心通貨 米ドルとユーロ … 162

08 安全資産だった日本円 値動きが激しい英ポンド … 164

COLUMN7 WISEをもとに外貨を複数保有してみる … 166

CHAP 8 税制優遇制度を活用する

01 資産運用における税金とは？ … 168

02 NISAのしくみ … 170

03 iDeCoのしくみ … 172

04 NISAとiDeCoの使い分け … 174

05 つみたて投資枠を利用した運用商品の選定の仕方 … 176

06 成長投資枠を利用した株式の選定の仕方 … 178

07 iDeCoを利用した投資信託の選定の仕方 … 180

08 NISAのデメリット … 182

09 iDeCoのデメリット … 184

COLUMN8 さあ、口座を開けて資産運用を実践してみよう … 186

CHAP 9 資産配分の考え方、見直しの仕方

01 日米欧の家計 資産配分の実際 … 188

02 ポートフォリオを組む① 安定型 … 190

03 ポートフォリオを組む② 安定・成長型 … 192

04 ポートフォリオを組む③ 積極型 … 194

05 年齢や資産状況により配分を変更していく … 196

06 参考にしたいポートフォリオ① GPIF … 198

07 参考にしたいポートフォリオ② ICU（国際基督教大学） … 200

08 参考にしたいポートフォリオ③ 東京大学基金 … 202

09 参考にしたいポートフォリオ④ ハーバード大学基金 … 204

COLUMN9 分散投資で非システムティックリスクを軽減 … 206

お金を貯めるには 貯蓄の習慣化が必要

Point

- まずは貯蓄習慣を強制的に身につけてお金を貯める
- 積立預金や自動貯金アプリを活用する

給料が振り込まれたら一定額を別口座にすぐに移す

貯蓄がない。単身者をはじめ、こうした悩みを抱えている人もいるかもしれません。「お金を貯める習慣がない！」という人は、勝手にお金が貯まる方法を利用し、そのお金はなかったものとして普段の生活費からは除外していくのがおすすめです。

お金が貯まるようにするには、給料が振り込まれたらすぐに一定額を引き出して別口座に入れるしぐみを利用しましょう。給料からの天引きで貯蓄できる**財形貯蓄制度**がない会社員や自営業者の人は、こうした強制的な方法を利用するとよいでしょう。

積立預金は毎月1,000円以上、1円単位から始められる

普通預金口座から、毎月指定日に一定額を積立預金口座へ移し替えて積み立て、満期日にまとめて資金を受け取る「積立預金」もおすすめです。毎月1,000円以上、1円単位と、少額から始められます。

メリットは、毎月勝手にお金が貯まること。「3年後に絶対に必要になるお金を貯めたい場合などに活用できます。10年後などの中長期であれば資産運用で増やすという選択肢もありますが、1～3年後といった短期間の場合には、着実に貯められる積立預金のほう

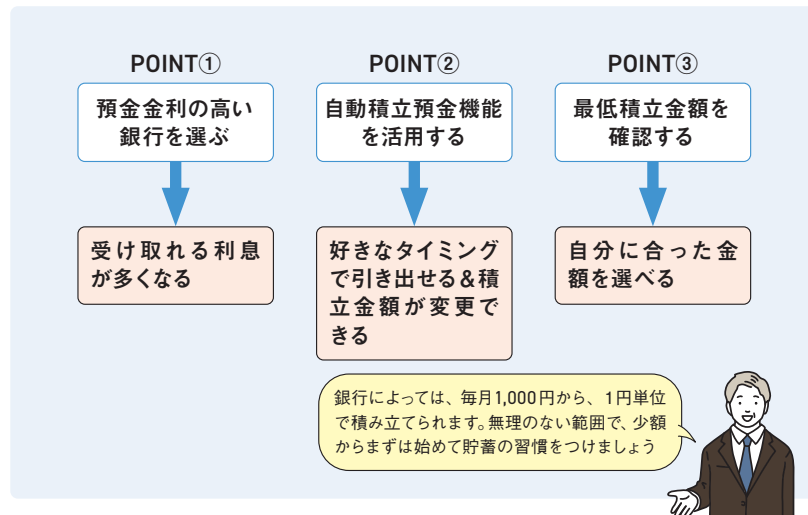
が無難です。積立預金は、急に資金が必要になれば途中で引き出すことも、減額も可能です。

積立預金口座を作るなら、**預金金利**が高い銀行を選びましょう(P.28参照)。受け取れる利息（銀行が預け入れてくれたお金に対して顧客に支払う対価）が多くなります。

また、最近ではFinbeeなど、自動貯金アプリをもとにコツコツ貯金を行う方法もあります。お金を貯める秘訣には「無駄遣いを防ぐ」方法もあり、これについては次項で解説します。

財形貯蓄制度 福利厚生の一環として行われている給与天引きの貯蓄制度。年金や住宅購入のための貯蓄制度もある。

積立預金口座を選ぶポイント



貯金が苦手な人は自動貯金アプリもおすすめ



金利 お金を貸してくれた人に銀行が支払う利子（見返り）を、借りたお金（元本）に対する割合で表したもの（P.29参照）。

実際に投資信託を 購入してみる

Point

- 購入したい投資信託を決め、口座に入金する
- 金額など購入内容を決め、購入を実行する

どの金融機関を利用しても売買の基本的な流れは同じ

購入したい投資信託が決まったら、次は実際に購入していきましょう。証券会社など自身が利用している金融機関の証券口座等に入金し、投資信託を購入していきます。以下、SBI証券で投資信託を売買するケースで解説していきますが、どの金融機関を利用しても基本的な流れは同様です。

SBI証券のホームページから自身の

①口座にログイン後、【投信】をクリックします。購入する投資信託が決まっている場合には「検索」にファンド名を入力。販売金額など人気商品から探す場合には②投資信託ランキングから買いたい投資信託を探します。今回は、「ニッセイ<購入・換金手数料なし>ニッセイNASDAQ100インデックスファンド」を購入するとします。

購入の流れをつかみ実践してみよう

SBI証券の場合、③金額買付、^{くちすう}口数買付、積立買付が可能です。一度だけ購入する場合は金額買付または口数買付を選びます。毎月コツコツ買っていくといった場合には積立買付を選択してください。その後、目論見書を確認し、問題がなければ【同意して次へ】ボタンをクリックします。④金額買付を選んだ場合には、購入金額を設定しましょう。また、分配金を受け取る場合は「受取」、受け取る分配金を再投資に回す場合は

「再投資」を選択してください。中長期投資の場合は再投資を選んだほうが複利効果を期待できます。

最後に、取引パスワードを入力し、注文確認画面にて再確認を行って購入する流れになります。なお、売却の場合は、保有する投資信託から売却ボタンを選択することで売却できます。売却の場合には、全部売却するのか、一部売却するのかを選択可能です。

口数買付 投資信託の単位である口数で購入する。基準価額が変動するため、口数買付では毎回金額が異なることになる。

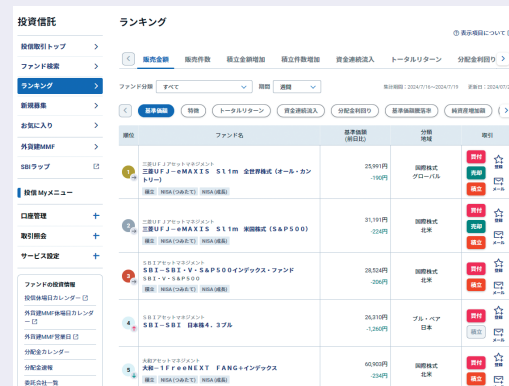
投資信託を購入する手順 (SBI証券での購入例)

①口座にログインする



自身の口座にログインしたら「投信」をクリック。

②購入したい投資信託を選択する



人気ランキングなどを参考に、購入したい投資信託を探す。購入したい投資信託が決まっている場合は検索フォームにファンド名を入力してもOK。

③買付方法を選択する



購入したい投資信託を決めたら、買付・積立から買付方法を選択する。その際に目論見書を確認する。

④金額や口数などを選択して購入する



購入したい金額や口数などを選択。取引パスワードを入力すると購入できる。分配金は長期投資の場合、再投資の選択を。

出典：SBI証券「投資信託」

証券会社や銀行などの窓口で購入する場合は、担当者が購入方法を説明してくれます



複利効果 運用で得た収益を再投資することで、いわば利息が利息を生んでふくらんでいく効果のこと。投資信託の場合、分配金を再投資することで、分配金を運用してさらに資産を増やす。

クラウドファンディング (投資型) の活用②

Point

- 株式型は、非上場企業の資金調達手段である
- ファンド型は、特定の事業に投資し、収益を分配金として受け取る

ハイリスク・ハイリターンを希望するなら株式型を選択

投資型クラウドファンディングには、ソーシャルレンディング以外に、株式型、ファンド型が存在します。株式型とは、非上場企業の資金調達手段であり、急成長中のベンチャー企業などに投資し、その対価として株式を受け取ることができるものです。2016年に設立されたFUNDINNOが先駆けであり、2017年から国内初の株式型のクラウドファンディングが登場しました。なかには資金調達後に売上が激増し、大きなリターンを得ることができた投

資事例もあります。株式型は、ほかの投資型クラウドファンディングに比べてハイリスク・ハイリターンであることが特徴。大きなリターンを生む可能性がある一方で、事業に失敗すれば投資したお金は戻ってこない可能性があります。しかし、こうしたリスクを取る投資家がいることで新たなビジネスや革新的サービスが生まれる可能性があります。そのため、今後も株式型のクラウドファンディングは注目を集めることでしょう。

ファンド型は社会課題の解決を目指す取り組みも多い

ファンド型は、特定の事業に投資することで、その事業から得られる収益を分配金として受け取ります。例えば、セキュリテでは、地域が抱える環境や貧困などの社会課題をテーマにしている事業(ファンド)を取り扱っています。震災復興支援のファンドなどを取り扱っており、分配金のほか、特典が受

け取れるものもあります。株式型はこれから伸びそうな非上場企業への投資、ファンド型はどちらかといえば応援・支援といった観点が中心です。資産運用で資産を増やすといった視点だけではなく、社会全体に還元できるような支援がしたい場合にはファンド型も活用するとよいでしょう。

投資型クラウドファンディングの事例

売上高成長率。企業の成長性や規模拡大ベースの指標

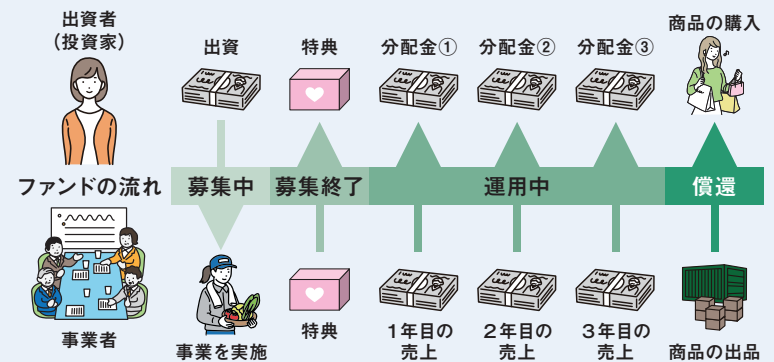
企業名	事業内容	成長倍率
アクアムホールディングス株式会社	空気から飲料水をつくる空気製水機を開発	3,662%
株式会社アナムネ	医師に直接相談可能な遠隔医療相談サービス「anamne(アナムネ)」を運営	1,183%
株式会社Fesbase	訪日外国人向けレストラン予約代行サービス「JPNEAZY」の運営	953%
株式会社tayo	学術×広告×ITで研究者のキャリアを支援するプラットフォームを運営	600%
WEF技術開発株式会社	CO ₂ 削減、再生エネルギー開発など、環境関連のビジネスを展開	413%

FUNDINNOで資金調達した後の売上高成長率ランキングの上位5社(2023年12月現在)。事業の失敗などのリスクもあるが、事業が大きく成長して大きなリターンを生む可能性もある。

出典:FUNDINNO「調達企業の売上高成長率ランキング」



ファンド型クラウドファンディングのしくみ



上記は、会計期間3年間で毎年分配・出資者特典ありのファンドの例。ファンド型は、株式型に比べるとリターンは小さくなる傾向がある。そうした違いも理解したうえでクラウドファンディングを活用する。

出典:セキュリテ「ファンドのしくみ」

同時にお金を増やせる 外貨建て保険

損をすることも

Point

- 保険の機能と外貨による増やす機能の両方が活用可能
- 為替変動によっては保険金が払い込み保険料総額を下回る恐れあり

外貨建て保険には、終身・個人年金・養老保険がある

外貨建て保険は、**払い込む保険料を米ドルやユーロ、豪ドルといった外貨で運用する保険**です。保険料の支払いや運用、**保険金、解約返戻金の受け取りは外貨で行われますが、保険金を日本円で受け取れるものもあります。**

一般的な保険は3種類。外貨建て**終身保険**、外貨建て**個人年金保険**、外貨建て**養老保険**です。基本的なしくみは円建ての保険と変わらず、3種とも保険料の払い込みと運用は外貨です。

外貨建て終身保険は、死亡など万が一の場合に保険金が支払われるものです。外貨建て個人年金保険は65歳など決まった時期になると、一定期間もしくは終身において、外貨または円で年金を受け取れます。外貨建て養老保険は保険期間中に、死亡または保険会社所定の高度障害状態となった場合に、死亡保険金または高度障害保険金が支払われます。亡くならず満期を迎えた際には満期保険金を受け取れます。

外貨建て保険のメリットは同時にお金を増やせること

一般的に、国内よりも海外の金利のほうが高いため、運用により**増やしながら保険機能も働かせることができます**。円建て保険に比べると、外貨建て保険は**予定利率**が比較的高く設定されるため、**円建てで同じ保険金額の保険に加入するよりも、保険料が割安になることがあります**。また、外貨での運用により**通貨分散機能**（いくつかの通貨

を組み合わせた投資で**為替変動の影響をやわらげる**）が働きます。

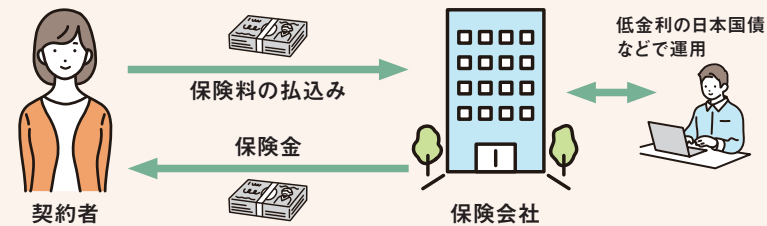
なお、為替変動によっては保険金が払い込み保険料総額を下回る（損失が出る）可能性があります。保険関係費、通貨交換費用などのコストもかかるため、短期で解約をした場合も解約返戻金が払い込み保険料総額を下回る恐れがある点にも注意してください。

終身保険と養老保険 終身保険は一生の死亡保障がある保険のこと。養老保険は死亡保障と貯蓄、どちらも兼ね備えた保険のこと。終身保険には満期がなく、養老保険には満期がある。

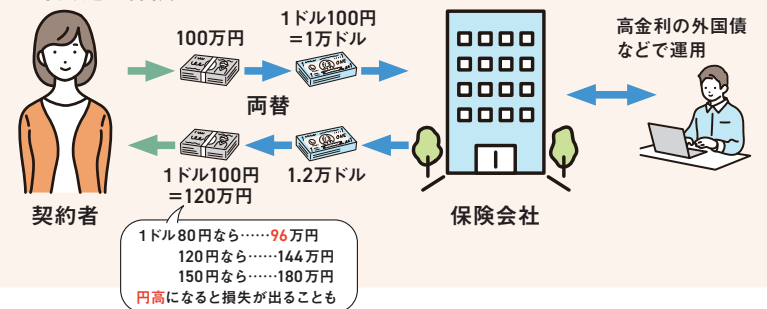
KEYWORD

円建て保険と外貨建て保険の違い

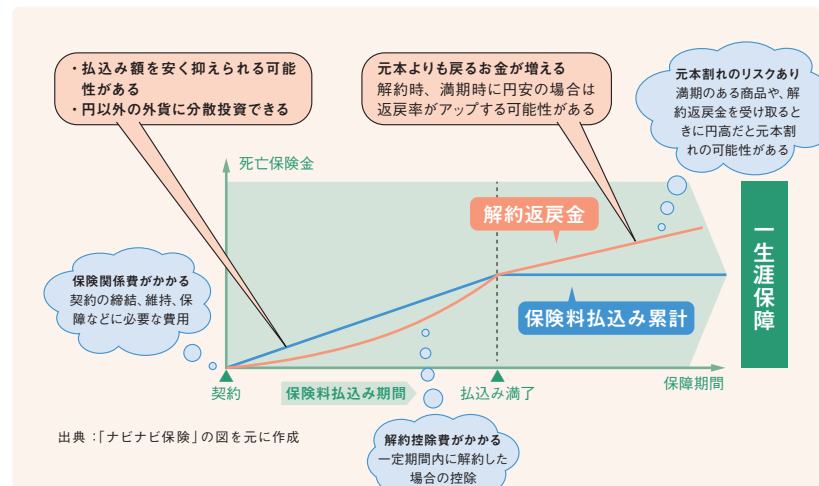
● 円建て保険



● 外貨建て保険



外貨建て終身保険のイメージ



予定利率 保険会社が保険料を支払う契約者に対して約束する運用利回り。予定利率が高いと払い込み保険料を抑えることができる。

KEYWORD

つみたて投資枠を利用した運用商品の選定の仕方

Point

- S&P500 に投資するインデックスファンドを軸に投資対象を検討する
- 目標金額を決め、運用額が到達したら利益確定を検討する

先進国に投資するなら米国重視の運用がおすすめ

NISAのつみたて投資枠を利用した投資において、**中長期的な期間で利益を出すためには、成長が期待できる国に投資することが重要です。**もし先進国中心の投資を検討しているのであれば、まずは**米国重視の運用**を検討してみましょう。**米国の実質GDP成長率は年2〜3%程度で、先進国の中でも高い成長率を維持しています。**市場規模や成長企業数などからも、今後も世界経済の中心であると予想されます。10年単位の中長期で見た場合に今後

も有望な投資先と考えられます。米国市場への投資を考える場合、つみたて投資枠を利用して、**S&P500**に投資するインデックスファンドがおすすめです。その中でも、三菱UFJ国際投信が運用する「**eMAXIS Slim米国株式(S&P500)**」は、米国の株価指標であるS&P500に連動した投資成果が期待できるほか、運用管理費用である信託報酬が低く、中長期的な資産形成に向いている投資信託であるため、初心者でも投資しやすい商品だといえます。

目標額を設定して利益確保を目指そう

「eMAXIS Slim米国株式(S&P500)」は原則として**為替ヘッジ**を行いません。そのため、**円高ドル安に進んだ場合には為替差損が発生する点に注意が必要**ですが、つみたて投資では分散投資が可能です。為替・株価両面において**購入できるため、リスクもある程度、軽減**できます。仮に毎月10万円(年

120万円)を投資して15年で新NISA制度の**非課税枠を使い切り、目標金額に到達したら、運用期間にかかわらず、いったん売却して資産を確保**すべきでしょう。もちろん、**継続して運用**するのも可能ですが、無理をせず、**確実に利益確定(P.160参照)**することも投資戦略としては大切なことです。

S&P500 ニューヨーク証券取引所とナスダックに上場する銘柄から選出された、代表的な500銘柄で構成される株価指数。

つみたて投資枠を利用した運用商品の選定の仕方(米国株式の場合)

- ①政治、経済両面から考えると、世界における**米国の優位性**は今後も続くと考えられる
- ②三菱UFJ国際投信が運用する**信託報酬の低い「eMAXIS Slim米国株式(S&P500)」**に注目する
- ③**つみたて投資枠**での運用を検討する



直近10年間のS&P500指数の値動き



出典: TradingView

今後も堅調に推移するのであれば、「ほったらかし投資」も可能。ただし、数十年先のことは誰も予想できないことも起こり得るため、定期的な見直しや他の資産でのリスクヘッジも検討すること。

三菱UFJ国際投信「eMAXIS Slim米国株式(S&P500)」の特徴

- S&P500指数(配当込み、円換算ベース)に連動する投資成果を目指す
- 原則として、**為替ヘッジは行わない**



出典: 三菱UFJアセットマネジメント「eMAXIS Slim 米国株式(S&P500)」



リスクを取ってもよい人は、NISAでは「eMAXIS Slim米国株式(S&P500)」の1点買いでもよいかもしれませんが、**全体の資産構成**を考えた場合は、**リスクヘッジを兼ねて現預金や債券、金などの金融商品もある程度、保有しておきましょう**

為替ヘッジ 為替変動のリスクを回避するため、将来の**為替レート**をあらかじめ決めておく方法。投資信託でも活用されている。

ポートフォリオを組む③ 積極型

Point

- 株式の比率を高めるなど積極的な運用を行う場合に活用する
- 果敢に攻めたい場合は、株式一択という選択肢も

若年世代や資金に余裕のある人に向く

積極型ポートフォリオとは、株式の比率を高めにするなどリスクも大きい
がリターンも大きくなる資産構成とする
ものです。値動きの幅が大きくなる
ため、安定度合いは低下します。

若年世代など時間に余裕があり長期
投資を行いたい世代や、余裕資金で運
用するケースに向いているといえます。

例えば、**株式の比率を70%、債券
や現預金を30%**といったケース。株式
は、全世界株式ファンドなど世界丸ご
と投資で保有するか、米国や日本株中
心の投資でもよいでしょう。

さらに積極的に運用したい場合には、

株式一択という方法も検討できます。
この場合、積立投資などによる時間分
散や地域分散と、中長期投資が前提と
なります。最終的に資産が増えたところ
で**出口戦略**をとることも忘れずに。

積極運用はしたいものの、分散も
しっかり行いたい。リスク低減効果を
活かしながらリターンを高めたい。そ
ういった希望がある人は、株式だけ
ではなく、不動産(REITなど)、債券、貴金
属などにも分散させましょう。例えば、
**株式40%、不動産30%、債券20%、
貴金属10%**といった組み合わせが検
討できます。

投資は自己責任。ルールを作って行うべし

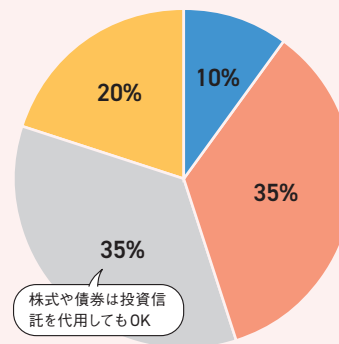
積極型ポートフォリオは、金融危機
など不測の事態には大きく値下がりす
る可能性があります。場合によっては
損切り、**塩漬け**、資産配分の見直しなど
を余儀なくされることも。そのため、投
資は自己責任であること、普段必要な

生活費には手を付けないこと、といっ
たルール決めが大切です。若年世代な
ど、まとまった資金での運用が難しい
場合には、決めた資産配分通りに積立
投資(例：月3万円など)を行っていく
といった方法がよいでしょう。

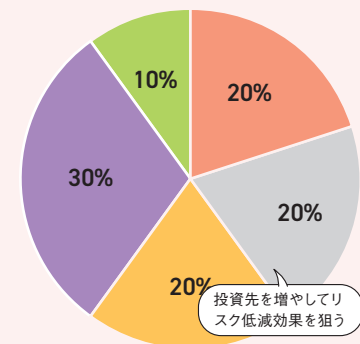
出口戦略 いつまで資産運用を続けるか、いつ現金化するかを考えること。目標金額に到達したら売却も視野に入れること。

積極型ポートフォリオの一例

●積極的に増やしたい場合



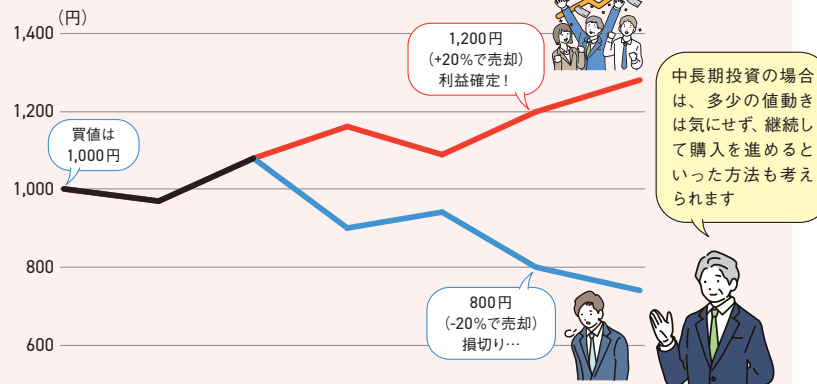
●リスク低減効果を狙いつつ増やしたい場合



● 現預金 ● 国内株式 ● 外国株式 ● 外国債券 ● 不動産 ● 貴金属

出口戦略の検討

利益確定と損切りのタイミング



積極的な運用を行う場合には、年間で-20%になったら損切りする、年間で+20%になったら売却(利益確定)するなど、一定のルールを決め、その方針に沿って売買することを検討してもよい。

塩漬け 株価が下落してもそのままにしておくこと。カブ(蕪)を塩に漬けておく状況に見立てて使われる表現。「持ち続ければいつか値上がりする」という気持ちがあると塩漬けになりやすい。