

Contents

Part 超低金利時代の長いトンネルの出口が見えてきた!

1 理解しておきたい日本の金利の「今」7

001	日本の金利水準の現状を把握しておこう	8
002	バブル崩壊前の日本の預金金利はこんなに高かった!	10
003	日本と世界の主要国の政策金利を比較してみよう	12
004	長期にわたって続いた日本の低金利はかなり特異な状況	14
005	じつは日本はデフレではなく、「ディスインフレーション」だった!	16
006	日本の低金利とデフレの原因は「経済成長の低さ」	18
007	日本は低金利時代から「金利のある時代」へ	20
Column	古代メソポタミアからあった金利の話	22

Part あらためて金利について考えてみよう!

2 金利の基本の「き」を理解する23

008	そもそも「金利」とは何なのか	24
009	社会のあちこちにあるさまざまな「金利」	26
010	「利子」と「利息」の違いとは?	28
011	「利率」と「利回り」の違いとは?	30
012	金利は「年利」表示が一般的	32
013	利子(利息)は「元本×年利×時間」で決まる	34
014	「実質金利」と「名目金利」を理解しないと損をする	36
Column	金利を規制したローマ帝国の今に続く教訓	38

Part 金利にはとてつもない力が秘められている

3 「単利」と「複利」の違いを理解する39

015	当初の元本にのみ利子がつく「単利」	40
016	元本+利子に利子がつく「複利」	42
017	「複利×時間」の絶大な力を理解する	44
018	複利の力が簡単に実感できる「72の法則」	46
019	「将来価値」と「割引現在価値」の関係について考える	48
Column	金利を批判した哲学者アリストテレス	50

Part 金利の力を生かして「貯める」「借りる」「増やす」

4 日常生活で役に立つ「金利」の基礎知識51

020	銀行の預金金利の決まり方	52
021	定期預金を続けるならどっち? 「元金自動継続」と「元利自動継続」	54
022	住宅ローン金利の決まり方	56
023	「固定金利型」住宅ローンのメリット・デメリット	58
024	「変動金利型」住宅ローンのメリット・デメリット	60
025	2つの返済方法「元利均等返済」と「元金均等返済」の違いとは?	62
026	変動金利型から固定金利型への借り換えはそれほど簡単ではない	64
027	生命保険の「予定利率」って何だ?	66
028	貸金業から借り入れるときの金利の上限は「15~20%」	68
029	クレジットカードなどで目にする「実質年率」とは?	70
030	クレジットカードのリボ払いの怖ろしい「逆複利効果」	72
031	知らないともずい消費者金融の「アドオン方式」とは?	74

032	税金を滞納すると、驚くほど高い利息がかかる！	76
033	「利回り」からリスク・リターンの基本的原則を考える	78
034	魅力的な高利回りは疑わないと痛い目に遭う	80
Column	ルネサンス期に復活した金利	82

Part 金利が経済に与える影響を知らないと損をする！

5 複雑な「金利」と「経済」の関係を
おおまかに理解する 83

035	「景気」と金利の関係を理解しておこう	84
036	「物価」と金利の関係を理解しておこう	86
037	「為替相場」と金利の関係を理解しておこう	88
038	「株価」と金利の関係を理解しておこう	90
039	低金利通貨でお金を調達する「キャリートレード」とは？	92
040	「高金利通貨」が長期的には安くなるわけ	94
041	金利はさまざまな要因が絡み合い理屈どおりには動かない	96
Column	江戸時代の米本位制の金融システムとは？	98

Part 金利がどう動いているかがわかれば、世の中の見え方が変わる

6 「金利」が決まる仕組みを
理解する 99

042	金利は期間によって「短期金利」と「長期金利」に大別される	100
043	「無担保コールレート」は短期金利の主要指標	102
044	なぜ金融機関は「コール市場」で短期取引を行うのか？	104
045	長期金利の代表格が「10年物国債」の利回り	106
046	ひとくちに「国債」といっても、いろいろな種類がある	108
047	「債券価格」と金利の関係を理解しよう	110
Column	利子を取らないイスラム金融の特徴とは？	112

Part 物価の安定を図り経済の健全な発展を支える

7 金利コントロールの司令塔
「中央銀行」の役割 113

048	中央銀行の役割とは何か？	114
049	金融政策の司令塔「日本銀行」の目的とその業務領域	116
050	知っておくべき世界のおもな中央銀行	118
051	要注目！年8回開かれる日銀の金融政策決定会合	120
052	日本銀行が実施する金融政策の手段とは？	122
053	「金融緩和」「金融引締」は、何を緩め、引き締めるのか	124
054	金利の上下で景気をコントロールする「政策金利操作」	126
055	国債などの売買で政策金利を誘導する「公開市場操作」	128
056	1991年から使われていない「預金準備率操作」とは？	130
057	バブル崩壊後の「金融調節」方針の変遷を見てみよう	132
058	日本銀行の「伝統的金融政策」と「非伝統的金融政策」	134
Column	植民地時代の金利から現代の教訓を学ぶ	136

Part キーワードがわかれば、経済が深読みできる！

8 ニュースに出てくる
「金利」にまつわる用語を理解しよう 137

059	経済ニュースで見かける「マネタリーベース」とは？	138
060	解除された「マイナス金利政策」はどんなことをしていたのか？	140
061	債券利回りを可視化する「イールドカーブ」とは？	142
062	「逆イールド」はなぜ景気後退のサイン？	144
063	「イールドカーブ・コントロール」って何だ？	146
064	「インフレーターゲット」って何だ？	148
065	「金融正常化」へ道半ばの日本 何が正常ではないの？	150
066	「量的・質的金融緩和」っていったいどんなことをしたの？	152

067 トルコやアルゼンチン…… 超高金利国は、なぜ超高金利なの？ …… 154

068 日銀が2024年12月に発表した「多角的レビュー」とは？ …… 156

● 索引 …… 158

【参考文献】

『目からウロコが落ちる 奇跡の経済教室【基礎知識編】』中野剛志・著（ベストセラーズ）／『経済の動きが100%わかるようになる！金利のしくみ見るだけノート』角川 総一・監修（宝島社）／『教科書の中と現実の「信用創造論」』中里透・著（実教出版）／『ROMAHOPEDIA V（ローマ法便覧 第五部）』柴田光蔵・著（2018年、京都大学学術情報リポジトリKURENAI）／『金利を考える』翁邦雄・著（ちくま新書）『金利の歴史』平山賢一・著（中央経済社）／『絶対得する！住宅ローンの選び方』横田濱夫・著（学研）／『日本国債：借金大国の本当の姿が見えてくる』高橋兼宣・監修／川上 清市、奥村 研・著（かんき出版）／『改訂版 金利を見れば投資はうまくいく』堀井正孝・著（クロスメディア・パブリッシング）／『いちばんやさしい為替の教本』神田卓也・著（インプレス）

■ 『ご注意』ご購入・ご利用の前に必ずお読みください

本書に記載された内容は、情報の提供のみを目的としています。したがって、本書を参考にした運用は、必ずご自身の責任と判断において行ってください。本書の情報に基づいた運用の結果、想定した通りの成果が得られなかったり、損害が発生しても弊社および著者、監修者はいかなる責任も負いません。

本書は、著作権法上の保護を受けています。本書の一部あるいは全部について、いかなる方法においても無断で複製、複製することは禁じられています。

本文中に記載されている会社名、製品名などは、すべて関係各社の商標または登録商標、商品名です。なお、本文中には™マーク、®マークは記載しておりません。

バブル崩壊前の日本の 預金金利はこんなに高かった!

● バブル期の定期預金の金利は年6%を超えることもあった

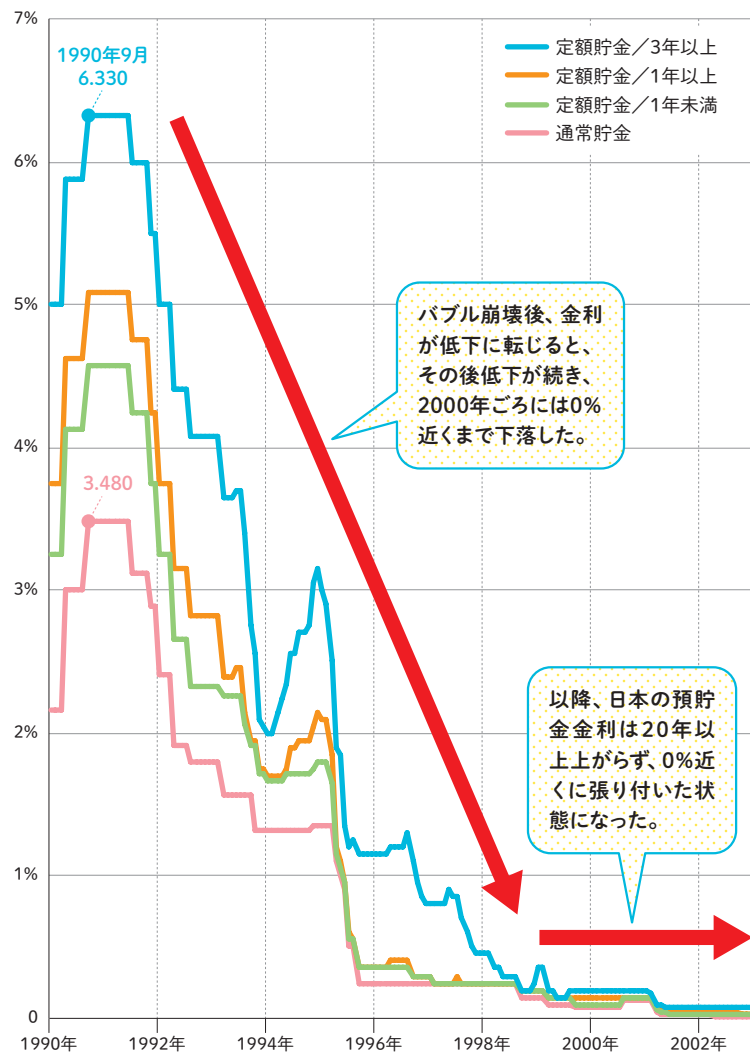
2024 年末現在、国内銀行の普通預金金利は年 0.10% が主流で、非常に低金利の状態が続いています。しかし、バブル経済期（1980 年代後半から 1990 年代初頭）の金利は、今とは比較にならないほど、金利は高水準でした。

1990 年 9 月には郵便局（現・ゆうちょ銀行）の通常貯金（銀行の普通預金に相当）の金利は年 3.48%、定額預金（一定期間固定金利で運用する安全性が高いゆうちょ銀行の預金商品）の金利は 3 年物で 6.33% でした。100 万円を 1 年預けるだけで 6 万円以上の利子がつくという今では考えられないほどの高金利だったのです。

一方、預金金利が高いときは、お金を借りるときの金利も高いため、住宅ローン金利も高水準で、バブル期には変動金利型で年 8% を超えることもありました。当時、マイホーム購入に高額なローンを組んだ人の毎月の金利負担は非常に重かったといえます。

このような高金利の背景には、当時の日本経済が旺盛な資金需要により、成長を続けていたことがあります。当時の日本人は、未曾有の好景気のなかで将来の先行きに対して楽観的でした。土地は値下がりしないと信じられていたこともあり、たとえ金利が高くても住宅ローンを組んだのです。その後、1990 年代にバブルが崩壊すると金利は急低下。以降は長らく低金利時代が続いたのち、それが常態化しています。しかし、右ページのグラフのように、バブル期まで遡って金利水準を見ると、現在の金利水準が極めて低い状態にあることに気づかされるはずです。

● バブル期の郵便局（現・ゆうちょ銀行）の預金金利の推移



まとめ

- バブル崩壊後、日本は長期的低金利が常態化した
- 日本の預貯金金利が0%に近いのは当たり前ではない

出典：日本銀行

社会のあちこちにある さまざまな「金利」

● 生活のなかで関わるさまざまな金利を知ろう!

私たちの生活には、さまざまな「金利」が関わっています。最も身近な金利は、銀行の「預金金利」でしょう。銀行にお金を預けると、その金額や期間に応じて利子を受け取れます。普通預金の金利は非常に低いです。定期預金では期間が長いほど高い金利が適用されることがあります。

一方、銀行や金融機関からお金を借りると「借入金^{かりいれ}金利」がかかります。住宅ローンや自動車ローン、教育ローンなど、借入れ目的に応じてさまざまな金利が設定されています。借入金金利は借り手にとって負担となりますが、金融機関にとっては貸出^{かしたし}金利であり、重要な収益源です。複利（P.42）で計算されるため、借入金金利が少し変動するだけでも返済額に大きな影響を与えるため、慎重に選ぶことが大切です。

また、「政策金利」という金利も重要です。政策金利は中央銀行（日本では日本銀行）が設定し、経済全体の金利水準を調整する基準となります。たとえば、政策金利を引き下げると預金金利や貸出金利も低下し、景気刺激につながる場合があります。

さらに、「国債金利」も注目すべきです。国債は国が発行する債券で、その金利は国の信用力や財政状況を反映します。投資家にとって投資判断の指標となるだけでなく、住宅ローン金利などにも影響を与える重要な存在です。

金利は私たちの生活に深く関係しています。その役割や仕組みを理解することで、資産運用や生活設計をより良いものにできます。

● 私たちの身の回りにあるさまざまな金利

▶ 住宅ローンなどの借入金金利

銀行などの金融機関にお金を借りるときにかかる金利。住宅ローンや自動車ローン、教育ローンなどさまざまなローンがある。



▶ 銀行の預金金利

銀行にお金を預けた場合に受け取る金利。普通預金は一般的に低金利で、定期預金は期間が長いほど高い金利が適用されることが多い。



▶ カードローンやキャッシングの金利

クレジットカードや消費者金融でお金を借りた際に適用される金利。金利が高いため、慎重に利用する必要がある。



▶ 国債などの債券の金利

国や地方自治体、企業などが資金を借りるために発行する債券を購入すると、お金を貸した見返りとしての利子を受け取れる。



《個人》

▶ 政策金利

中央銀行（日本では日本銀行）が景気をコントロールするために設定する基準金利で、経済全体の金利水準を左右する。



▶ 企業向け融資金利

企業が運転資金や設備投資のために銀行などの金融機関から借りるおに適用される金利。借りた側が金融機関に利息を支払う。



金利は私たちの生活に欠かせない存在！
その仕組みを理解することが大事！

まとめ

- 金利は生活全般に影響を与える重要な要素
- 金利の仕組みを理解し、賢い選択を心がけよう

複利の力が簡単に実感できる 「72の法則」

● 借金の危険性を知るツールとしても使うことができる

「72の法則」とは、複利で運用するとお金がどれくらいの期間で2倍になるかを簡単に計算できる方法です。以下の簡単な計算式でお金が2倍になるまでのおおよその年数を計算できます。

複利で運用して2倍になるまでの年数 \div 72 \div 年利

たとえば、年利6%であれば、 $72 \div 6 =$ 約12年、年利3%であれば、 $72 \div 3 =$ 約24年といった具合です。ただし、右ページの表のように、厳密な計算ではないため、実際に2倍になる期間とは多少の誤差が発生する点には注意が必要です。

一方、単利では元本にしか利子がかからないため、増加スピードは一定です。たとえば、元本100万円を年利6%で運用した場合、複利では12年後に2倍の200万円になりますが、単利では12年後に172万円にしかなりません。さらに30年後には、複利で574万円、単利では280万円程度と、大きな差が生じます。

また、72の法則は投資だけでなく、借金においても応用できます。たとえば、クレジットカードのリボ払いなど高い金利がかかる場合、この法則を用いることで、負債が急速に増える危険性を直感的に把握できます。このように、「72の法則」は複利の強さを理解するだけでなく、効率的な資産運用や無駄な借金を防ぐための有効なツールとしても活用できます。

単利と複利の違いを理解し、複利の力を生かすことで、将来の資産形成をより有利に進められます。複利の効果を味方につけた資産形成は、あなたの未来を豊かにする重要な一歩となるでしょう。

● 資産が2倍になるのに必要な期間が簡単にわかる「72の法則」

72の法則（複利の法則）

元金が2倍になるのに必要な年数 \div
72 \div 年利

▶ もし定期預金の金利が1%だったら……

$72 \div 1 (\%) =$ 元本は約72年で2倍に

▶ 2025年1月現在の普通預金の金利0.1%なら……

$72 \div 0.1 (\%) =$ 元本は約720年で2倍に

● 72の法則と実際の年数の違い

年利 (%)	「72の法則」による年数	実際の年数	年利 (%)	「72の法則」による年数	実際の年数
0.01	約7,200	6931.8	2.00	約36	35.0
0.05	約1,440	1386.6	3.00	約24	23.4
0.10	約720	693.5	4.00	約18	17.7
0.50	約144	139.0	5.00	約14.4	14.2
1.00	約72	69.7	10.00	約7.2	7.3

まとめ

- 「72の法則」で、資産が2倍になる期間が簡単にわかる
- ただし、「72の法則」はおおよその期間しかわからない

変動金利型から固定金利型への 借り換えはそれほど簡単ではない

● 返済額がアップする変動→固定の借り換えは悩ましい

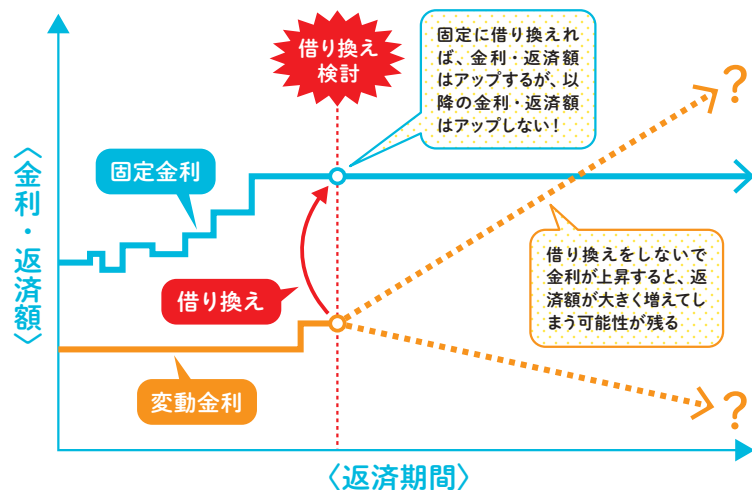
近年、金融政策や経済情勢の変化により、金利上昇の兆しが見られる状況が話題になっています。このため、変動金利型で住宅ローンを組む人々の間で、「将来的に返済額が増えるのではないかと不安を抱くケースが増えていています。なかには、「金利が上昇したら固定金利型に借り換えればいい」と考える人もいるかもしれません。

しかし、実際に金利上昇局面に直面すると、借り換えにはいくつかの課題がともないます。とくに**固定金利型は変動金利型よりも先に金利が上昇する**ため、変動金利型が上昇したタイミングでは固定金利型の金利がさらに高くなっているからです。その結果、「**これ以上の変動金利のリスクをとるべきか**」「**固定金利型に借り換えて安心を得るべきか**」というジレンマに直面します。

さらに、借り換えには諸費用が発生するため、たんに毎月の返済額を比較するだけでなく、総返済額を考慮したうえで判断する必要があります。金利上昇の可能性が高まる現状では、判断を先送りしすぎると金利が上昇して借り換えがさらに難しくなる可能性があります。金利動向の予測は難しいですが、現状の経済情勢を踏まえ、自分の状況を考慮したうえで早めの判断・行動をすることも大切です。いずれにしろ、どちらが得かを考えてもはっきりとした答えはできません。最終的には「安心」を重視するか、「低金利」をとるか、自分にとって何が最適かを考えることです。

もし不安なら、具体的に計算する各金融機関のシミュレーションツールを活用したり、専門家に相談するのもひとつの手です。

● 変動型から固定型の借り換えで起こるジレンマ



● 住宅ローンの借り換えにかかる諸費用の例

	費用名	内容	概算金額
借り換え前 の費用	全額繰り上げ返済手数料	住宅ローン残債を一括で繰り上げ返済する手数料。元の借入先の金融機関に支払う	～6万円
	登録免許税	元の金融機関用の抵当権抹消登記のための費用	2,000円
借り換え後の費用	保証料	住宅ローン返済が続けられなくなった場合、保証会社に代位弁済してもらうための費用	0～40万円
	事務手数料	金融機関に支払う事務手続きの手数料	0～40万円
	印紙税	住宅ローンの契約書に貼り付ける印紙代	2万円
	登録免許税	新たに抵当権を設定するための費用	2万円
	司法書士への報酬	登記の手続きのために司法書士へ支払う報酬	5万～10万円
	火災保険料・地震保険料	マイホームにかける火災保険・地震保険の保険料 ※建物の構造や補償範囲、保険期間などに応じて金額が決まる程度	3万～4万円程度

まとめ

- 金利の予測は困難なので慎重な判断が必要
- 将来の安心を手に入れたいなら固定型への借り換えもあり

「為替相場」と金利の関係を理解しておこう

● 為替と金利を理解すれば経済の変化がより見えてくる

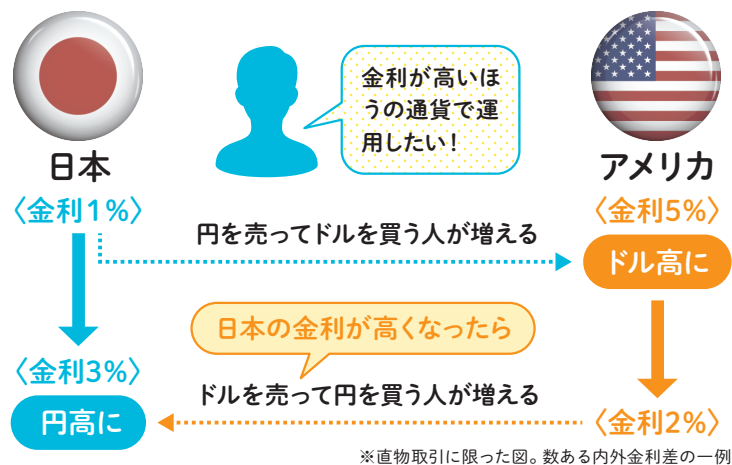
金利と為替相場は密接に関連しています。一般に、**金利が高い国の通貨は、短期的には価値が上昇する「通貨高」になりやすく、金利が低い場合は通貨の魅力が低下し、「通貨安」につながりやすくなります。**たとえば、日米両国の預金金利が同じ1%で、為替レートが1ドル = 100円の状況を考えます。このとき、アメリカの金利が2%に上昇すると、ドル預金のほうが有利と考える投資家が「円を売り、ドルを買う」動きを強めるため円安ドル高に振れやすくなります。逆に日本の金利が上昇すると円を買う人が増えるので円高ドル安に振れやすくなります。

また、**為替相場も金利に影響を与えます。**たとえば円安ドル高の見通しが強まると、ドルでの預金や資産運用を選ぶ人が増え、円建て預金の解約や円建て金融商品の売却が進みます。これにより円資金の供給量が減少し、円金利が上昇する可能性があります。

また、円安が進むと、輸入品の価格が上昇し、国内物価が高騰するリスクもあります。**物価の上昇は、中央銀行がインフレ抑制のため金利を引き上げる要因**となり、同時に債券市場では債券価格の下落 (= 金利上昇) の圧力を生むことがあります。

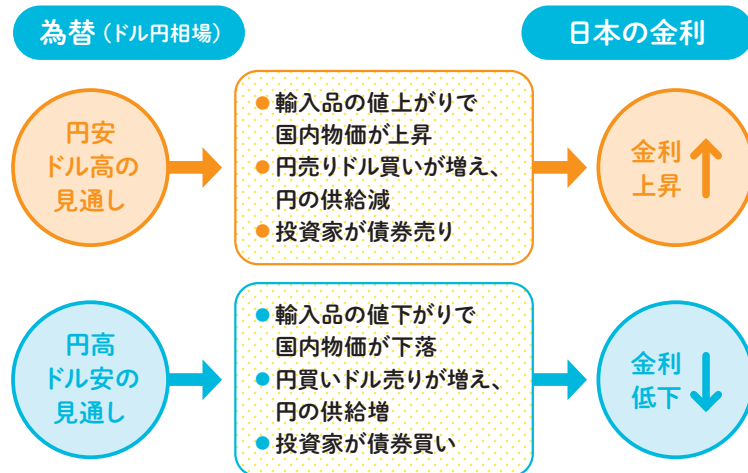
為替相場と金利は双方向に影響し合っています。ただし、こうした関係はその国の経済状況や信用リスクが安定している場合にかぎります。**政治的・経済的に不安定な国では、高金利を提示しても通貨の信頼性が低く、その国の通貨は買われません。**こうしたケースにも留意し、為替相場と金利の関係を理解することが重要です。

● 金利が高いほうの通貨が買われやすい



※ 直物取引に限った図。数ある内外金利差の一例

● 為替相場と金利の基本的な関係



まとめ

- 金利と為替相場は双方向に影響し合っている
- 経済の安定性が通貨の信頼性を左右する

金利は期間によって「短期金利」と「長期金利」に大別される

「短期金利」と「長期金利」があることを知っておこう!

金利は、**期間の長さに応じて、「短期金利」と「長期金利」の大きく2つに分類されます。**この2つは、それぞれ異なる特性を持ち、経済活動や金融商品の仕組みに深く関わっています。金利の基本を理解するには、まずこの区別を知ることが重要です。

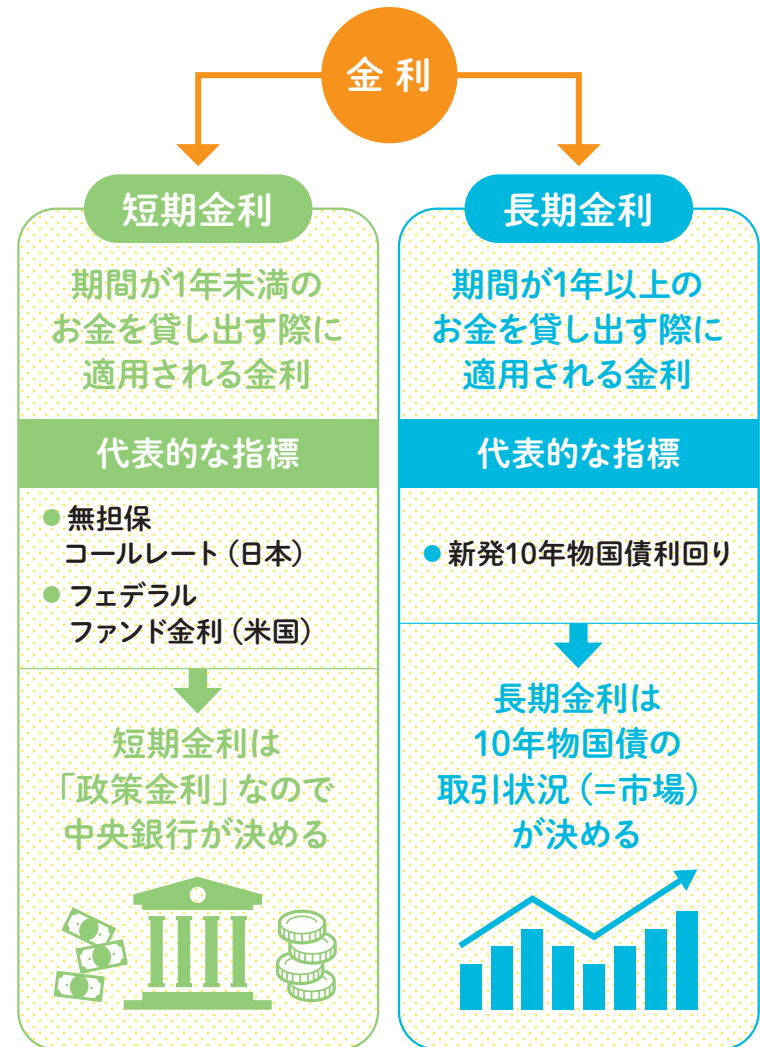
短期金利とは、「1年未満」の期間に適用される金利を指します。日本の短期金利の起点は「無担保コールレート (P.102)」ですが、アメリカでは「フェデラルファンド金利 (FF金利)」がこれに相当します。短期金利は、金融機関同士が短期資金を融通する際の指標となるもので、日本では日本銀行、アメリカではFRB (連邦準備制度理事会) が政策金利をコントロールします。短期金利は、中央銀行が行う利上げや利下げによってコントロールされ、景気刺激策やインフレ抑制策の影響を直ちに受ける特徴があります。

一方、長期金利は、「1年以上」の期間に適用される金利です。その代表例が各国の「新発10年物国債 (P.106)」の利回りです。とくに、アメリカの10年物国債の動向は、日本を含む世界中の国々の経済にも影響を及ぼすため世界中から注目されます。

長期金利は、将来の経済成長率やインフレ率、さらには市場参加者の期待感など、さまざまな要因によって変動します。その変動は、住宅ローンや企業の長期借入金利など、経済活動全体へ影響を与えるため、経済の全体的な見通しを反映する指標になっています。

ここでは、異なるロジックで動く「短期金利」と「長期金利」があることを理解しておきましょう。

「短期金利」と「長期金利」とは?



まとめ

- 短期金利は中央銀行の政策に左右される
- 長期金利は経済見通しを反映する指標として重要

国債などの売買で政策金利を誘導する「公開市場操作」

● 国債などの売買で市場への資金供給量を調整する

インターバンク市場の金利を政策金利に誘導し、金利や物価の安定を図る政策が「公開市場操作（オペレーション）」です。日本銀行が国債や手形を売買することで、市場のお金の量を増減させ、経済を安定させます。この操作は、具体的に「買いオペレーション（買いオペ）」と「売りオペレーション（売りオペ）」という2つの方法で行われます。

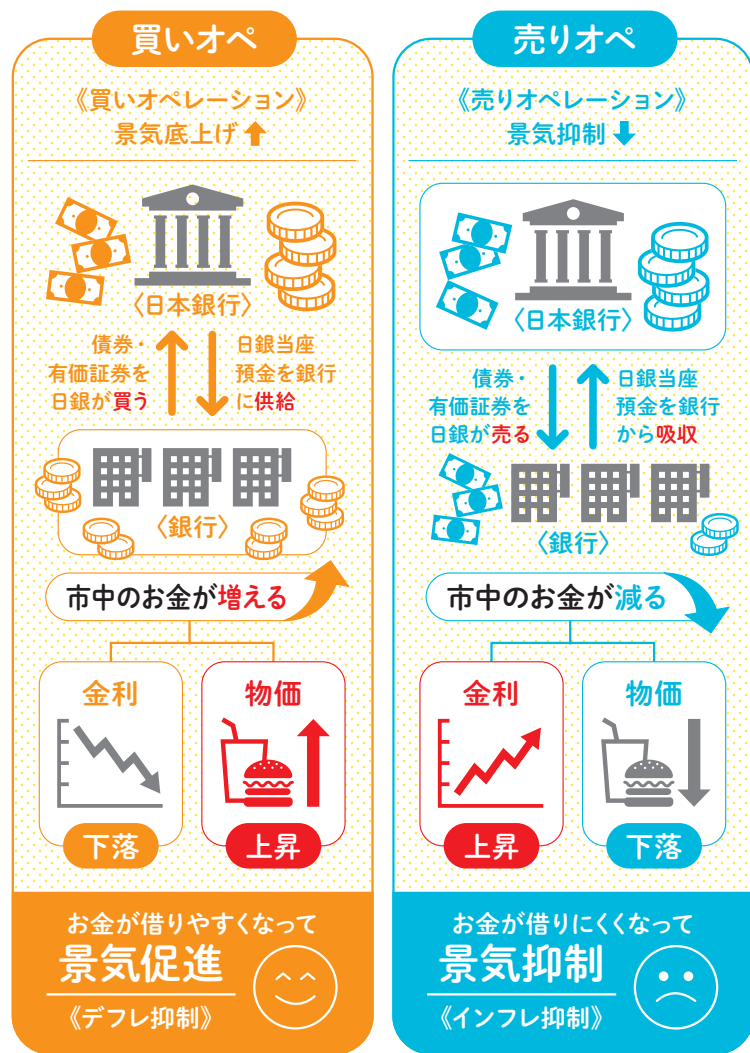
買いオペ……金融機関から資産（国債など）を買い入れる操作です。これにより、**短期金利の基礎である無担保コールレートの低下と国債市場価格上昇による中長期金利の低下**→お金の借りやすくなる**という効果を狙います。**

売りオペ……金融機関に資産（国債など）を売却する操作です。これにより、**短期金利の基礎である無担保コールレートの上昇と国債市場価格下落による中長期金利の上昇**→お金の借りにくくなる**という効果を狙います。**

さらに、公開市場操作によって金利を調整することで、金利上昇なら外国の投資家が日本の金融商品（国債など）を購入するために円を買うことで「円高」、金利下落なら「円安」になるため、間接的に為替レートにも影響を与えます。

金利が極端に変動すると経済に悪影響を及ぼします。その影響をできるだけ小さくすることに寄与する公開市場操作は、景気や物価の安定に重要な役割を果たしています。

● 公開市場操作の「買いオペ」「売りオペ」の仕組み



まとめ

- 市場の資金量を調整し、景気や物価の安定を図る政策
- 買いオペは景気刺激、売りオペは過熱抑制を狙う手段

解除された「マイナス金利政策」は どんなことをしていたのか？

2024年3月まで続いた「マイナス金利政策」

「マイナス金利」とは、通常は預金に対して利息がつくところを、逆に預金者が金利を支払う状況を指します。日本では、2016年1月に日本銀行が史上初めて「マイナス金利」政策を採用しました。具体的には、右ページのように日銀の当座預金を3層に分け、**日本銀行が一定額を越えた部分（政策金利残高）に対して-0.1%の金利を適用**したのです。注意しなければならないのは、コール市場の金利がマイナスになるだけで、私たちの借入金利などがマイナスになるわけでない、ということです。

その後、2024年3月に日銀は政策金利を引き上げ、マイナス金利を解除。異例の金融政策が終わり、正常化へ転換点を迎えました。

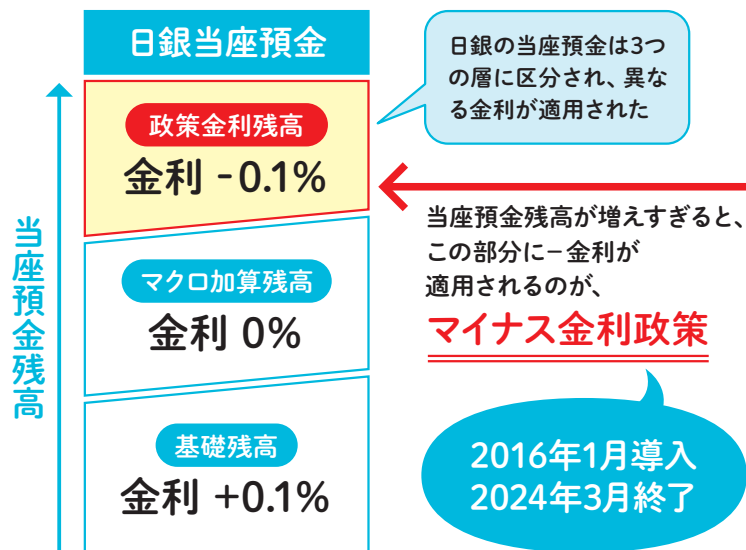
マイナス金利政策の狙いは、金融機関が資金を日銀の当座預金に滞留させるのではなく、資金の循環を促すことでした。しかし、民間銀行の貸出などの金利は、すでに歴史的に低い状態になっていたため、どれほど効果があったかは今後の検証が求められます。しかし、「マイナス金利」という言葉のインパクトから広く注目を集めました。

残高の大きい金融機関はマイナス金利の適用部分を抑えるために、コール市場で-0.1%より高い金利で貸そうとする一方、残高が小さい銀行はマイナス金利で調達した資金を日銀の0%の口座で保有することでわずかでも利ざやを確保しようとしてきました。こうしたインセンティブによってコール市場の取引量を増やし、それまで機能不全に陥っていた市場の回復も狙いのひとつでした。

マイナス金利の仕組み



当座預金残高が増えすぎると、
マイナス金利が適用される



まとめ

- マイナス金利は政策金利をマイナスにするために導入
- コール市場の機能を取り戻すための方策だった