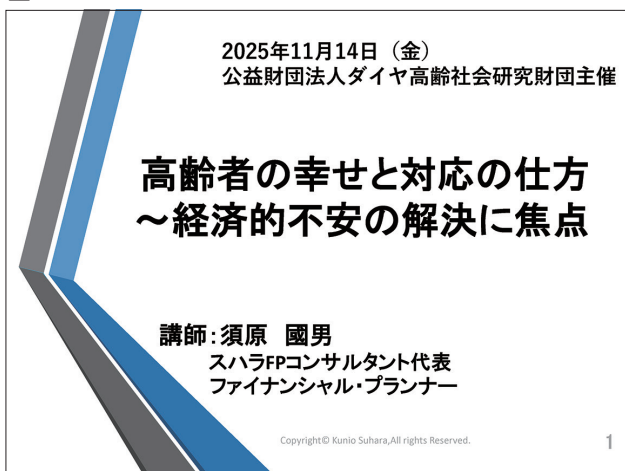


# 高齢者の幸せと対応の仕方 ～経済的不安の解決に焦点

スハラFPコンサルタント 代表  
**須原 國男** 氏



図2-1



須原國男と申します。今日はどうぞよろしくお願ひいたします。私は「高齢者の幸せと対応の仕方～経済的不安の解決に焦点」というテーマについて、自分の証券マンあるいはFPの経験に基づいた実務からの話をさせていただきます。

今日は3章立てで、高齢者の幸せ、それから老後を脅かす不安としてインフレ、最後にインフレ等の経済的不安にどう対処するかという内容になっています(図2-2)。

図2-2

## 今日のサマリー!

- 第1章 高齢者の幸せとは!
- 第2章 老後を脅かす経済的不安とは!  
～インフレの脅威
- 第3章 インフレ等の経済的不安にどう対処するか!
  - <1> 可能なら働いて収入を増やす
  - <2> 支出を減らす
  - <3> 資産運用で増やす  
～投資家レベルに応じたふさわしい投資手法

Copyright© Kunio Suhara, All rights Reserved.

2

## 1. 高齢者の幸せとは

図2-3は、テレビ朝日が2025年8月に放送した「スーパーJチャンネル」の番組の中で、シニア100人に老後の後悔について聞いた結果挙げられた五つの項目です。

1番目が「お金」で、年金について不安だと。

図2-3

## 第1章 高齢者の幸せとは！

### 【シニア100人 老後の後悔】

- ①お金 32人～年金額についての不安で自営業者に多い
- ②学び 31人～漢字、英語等をもっと勉強しておくべきだった
- ③健康 22人～運動をしなかった、暴飲暴食を後悔している
- ④仕事 9人～高齢者になっての仕事が見つげにくい
- ⑤人間関係 6人～夫婦間の離婚等

出典：テレビ朝日 スーパーチャンネル「シニア100人 老後の後悔」  
「井澤健太郎と森山みなみくニュースのハテナ」を深掘 2025年8月20日放映

Copyright © Kunio Suhara, All rights Reserved.

3

それから2番目が「学び」、漢字とか英語等をもっと勉強しておくべきだった。ある意味、自己啓発です。3番目が「健康」。運動しなかった、暴飲暴食を後悔している。4番目が「仕事」で、高齢者になってなかなか仕事が見つからないということ。5番目が「人間関係」で、答えた人の中には夫婦関係が悪くなって離婚したという人もいました。大体こういうのを聞きますと、高齢者の後悔や不安は次の三つに分類されると思います（図2-4）。

図2-4

## 高齢者の幸せを阻害する3つの要因

高齢者の幸せとはできるだけ老後の不安がない状態を指す



老後の不安は下記の3つで、それぞれが関連している：

①お金 ②健康 ③生きがい(仕事 家族 自己啓発 趣味・社会貢献)



Copyright © Kunio Suhara, All rights Reserved.

4

お金、経済的状況。それから2番目が健康。3番目が生きがい。生きがいとは、例えば現役の人

ですと仕事や家族など、定年退職後は自己啓発、趣味、社会貢献など様々ですが、生きがいがあるから私たちは生活していけるわけです。これらはある程度関係していて、特にお金が健康や生きがいに影響を及ぼすということをお話ししたいと思います。

健康について、ブルックリングス研究所のラリーボスワーズ氏が、「裕福になればなるほど長生きできる」と発表しています（図2-5）。必ずしもお金があるから長生きできるわけではないですが、当然のことですが、お金があればよいサプリが買える、健康によい食事ができる、あるいは、どこかジムに行く、名医にかかることができるということですから、やはりお金があるほうが長生きできる傾向にあります。生きがいについても、経済的状況である程度解決できます。飲食とか娯楽、趣味、屋外レジャー、旅行等の選択肢が広がります。

図2-5

## お金の不安（経済的不安）

「お金（経済的状態）」は「健康」と「生きがい」に影響を与える。

◆「健康」は経済的状態により違ってくこともある

「裕福になればなるほど長生きできる」

（ブルックリングス研究所ラリーボスワーズ氏が2014年に発表）

～米国シガン大学が米国人2万6000人の調査結果を分析

◆「生きがい」の不安は経済的状態である程度解決できる

～飲食、娯楽・趣味、屋外レジャー、旅行等の選択肢が広がる

Copyright © Kunio Suhara, All rights Reserved.

5

老後に必要なお金の目安については、割愛します（図2-6、図2-7）。

図2-6

### 老後に必要な生活費の目安とは！

前提条件：

～会社勤め、夫婦2人、子育て終了、持ち家あり

◆標準的<sup>1)</sup>老後生活費の平均月額 **25.1万円**

◆ゆとりある<sup>2)</sup>老後生活費の平均月額 **37.9万円**

出典：日本FP協会「くらしとお金のガイドブック」

Copyright© Kunio Suhara, All rights Reserved.

6

図2-7

### 老後に必要な貯金の目安とは！

◆標準的<sup>1)</sup>老後生活：**1500万円～2000万円**

◆ゆとりある<sup>2)</sup>老後生活：**4000万円以上**

注：上記の金額は他のFPの意見も参考にした私の主観にもとづくものです

Copyright© Kunio Suhara, All rights Reserved.

7

## 2. 老後を脅かす経済的不安とは ～インフレの脅威

今までは定年退職後には、このくらいのお金があつて、このくらいでいけるかなと、ある程度想定することができたと思います。しかし、この4～5年、想定どおりにいなくなってきている。一番大きな要因はインフレです。今、高市政権が一生懸命インフレを抑えようとしています。2025年9月の時点で、日本の消費者物価上昇率は2.9%、アメリカが3.0%、ユーロ圏が2.1%です(図2-8)。

図2-8

### 第2章 老後を脅かす経済的不安とは！～インフレの脅威

#### 先進国の消費者物価上昇率(総合)と政策金利

国・地域	消費者物価(CPI) 上昇率(2025年9月)	政策金利 (2025年10月)
日本	2.9%	0.50%
米国	3.0%	3.75%～4.00%
ユーロ圏	2.1%	2.00%(注)

(注)：ユーロの政策金利は中銀預金金利

出典：日本は総務省統計局、米国は労働省労働統計局、ユーロは欧州委員会統計局

Copyright© Kunio Suhara, All rights Reserved.

8



図2-9は過去20年の消費者物価上昇率です。2006年からのデータを載せていますが、2014年、2015年という特殊な時期を除くと、ほとんど1%前後、あるいはゼロを下回っており、デフレあるいはデフレに近い状態でした。それがコロナ以降、状況が変わってきており、今は3%前後。私は経済学者ではないので断言はできませんが、恐らくそう簡単にはこのインフレは収まらないと思います。なぜかという、現在のインフレは複合的だからです。

図2-9

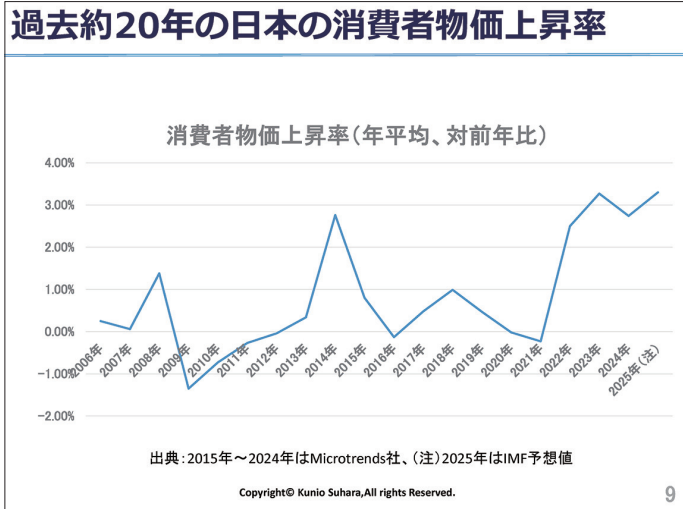


図2-10は、インフレの主な要因をまとめたものです。「インフレのスタイル」として、まず「ディマンドプル型」、需要が引っ張るインフレ。2番目が「コストプッシュ型」。3番目が「その他の要因」です。

ディマンドプル型というのは、買い手が旺盛、需要が旺盛なので物価が上昇して企業がもうかり、従業員の賃金が上がる。そうすると従業員の所得が上がるから、それが別の消費に向かう。「よいインフレ」と言われています。私が若いころ、1990年までは大体こんな感じでした。確かにインフレ率も高かったですが、給料がばんばん上がっていったので、あまり苦にならなかった。

図2-10

インフレのスタイル	主な要因
ディマンドプル(需要牽引)型のインフレ ~良いインフレ	<ul style="list-style-type: none"> <li>需要が旺盛で物価が上昇し、企業が儲かって従業員の賃金が上がる</li> <li>その結果 従業員の所得が増えて需要が高まる好ましい循環となる</li> </ul>
コストプッシュ型のインフレ ~悪いインフレ	<ul style="list-style-type: none"> <li>原材料・エネルギー価格の上昇、円安による輸入コストの増大、人手不足による賃金上昇で企業のコストが上がりコスト高を補うために物価を上げる</li> <li>その結果需要が減退して、景気が停滞する</li> </ul>
その他の要因	<ul style="list-style-type: none"> <li>国内要因では消費税の引き上げを価格転嫁、海外要因では戦争や自然災害によって食料品・エネルギー資源の供給に影響を与えて物価高を引き起こす</li> </ul>

Copyright© Kunio Suhara, All rights Reserved. 10

コストプッシュ型のインフレは、原材料やエネルギー価格の上昇、円安による輸入コストの増大、そして人手不足による賃金上昇など、企業のコストが上がってしまうため、需要サイドに関係なく値上げをする。当然需要が落ちてきます。「悪いインフレ」と言われています。私が若いころでもオイルショックというのが一時的にありました。

3番目がその他の要因で、国内要因では消費税の引き上げとか、海外では戦争とか自然災害でエネルギー価格や食材の価格を上げる。どちらかというところでも悪いインフレで、これらが今ミックスしていますから、なかなかインフレは収まりません。

### 3. インフレ等の経済的不安にどう対処するか

では、こういう経済的不安に対してどう対処するのかといえば、三つの方法があると思います(図2-11)。一つは働いて収入を得る、2番目が支出を減らす、3番目が資産運用で増やすという方法です。

先ほど伊藤先生が長寿社会ということで、高齢者というのは75歳以上だとおっしゃっていました。私はその年代なので大変励ましのお言葉でいいと思うのですが、私自身実感としてそう思っ

図2-11

### 第3章インフレ等の経済的不安にどう対処するか!

【対処する3つの方法】

- <1> 可能なら働いて収入増をはかる
  - 得意分野を活かす、配偶者が働く
- <2> 支出を減らす
  - 優先順位の低い支出から見直す
- <3> 資産運用で増やす
  - 商品投資、不動産投資といくつかあるが、金融商品への証券投資はふさわしい資産運用法と考えている

Copyright© Kunio Suhara, All rights Reserved. 11

図2-12

## <1> 可能なら働いて収入増をはかる

### 【高齢者が働くことのメリット】

- ◆働くことは一石三鳥の効果をもたらす。
  - ①収入増による金銭のメリットが得られる
  - ②健康の維持につながる
  - ③精神的充実や社会とのつながりで生きがいになる
- ◆厚生年金、基礎年金の繰り下げによる年金受給額の増加をはかれる。  
～1か月の繰り下げで名目0.7%、1年では8.4%の増額
- ◆現役時代のスキル・経験を活かし社会の活性化につながる。

Copyright© Kunio Suhara, All rights Reserved.

12

ています。高齢者が働くというのは、いろいろメリットがある。私は働くことは一石三鳥だと思っています（図2-12）。

まず一つは収入増。別にフルタイムで働く必要はないわけで、その人その人の状況に応じて働く。それから健康の維持につながる。働くということはオフィスに行く、あるいはお客さまと会う、仲間と打ち合わせをする。動き回りますから、知らず知らずのうちにウォーキングと同じような効果があるし、健康によい。それからやはり働くというのは何かサービスをしているわけですから、どこかに、誰かに感謝してもらっている。これは精神的充実とか社会のつながりで生きていくということで、可能なら働くのがよいでしょう。そして働くことによって、もしかしたら厚生年金とか基礎年金を繰り下げすることができます。例えば65歳で年金をもらえらるとして、5年間働いて何とかその期間年金を受け取らず70歳からも

らう。そうすると、1カ月で0.7%、1年では8.4%。名目ですが、5年ですと42%年金額が増えますから、ある意味で将来への貯金になります。

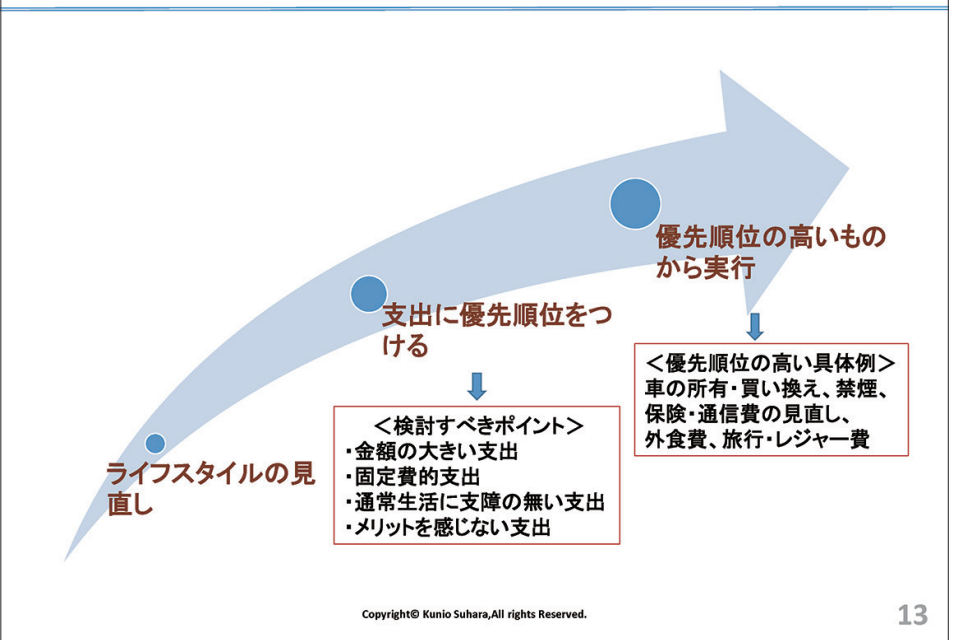
働くことは、個人だけではなくて社会全体にとっても意味があることです。現役時代に一生懸命培ってきたスキルとか経験、これが全然使われないというのはもったいないことです。これを生かすことによって社会が活性化していきます。

ただ、働くというのはそれぞれの方の状況によります。健康面で無理な場合もありますし、退職後は趣味で生きたいという方もいらっしゃるの、みんながみんなできるわけではありません。そうすると通常は、経済的不安があるときには支出を減らすのですが、私自身はなるべくこれはやりたくありません（図2-13）。これは最後の手段だと考えています。

それではどうしたらよいかというと、今日の本題ですが、資産運用で増やす、ということになります。ただ、日本の場合、これは皆さんもご承知のように、投資比率が海外に比べるとすごく低いです（図2-14）。

図2-13

## <2> 支出を減らす～ライフスタイル見直し



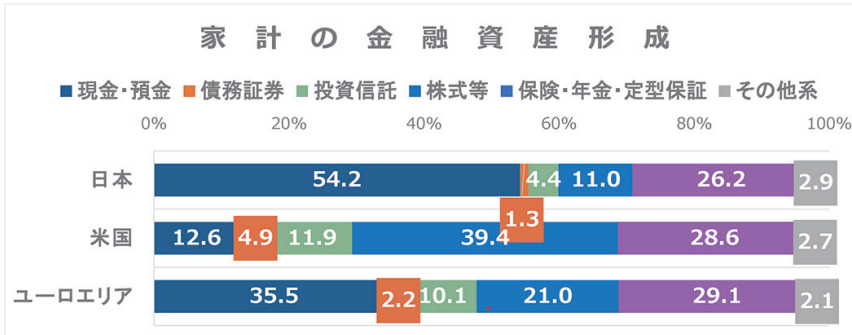
13

図2-14

### <3> 資産運用で増やす～投資しない日本

#### 【日本、米国、ユーロの金融資産比較】

～日本人は現金・預金に偏重～



※「その他系」は、金融資産合計から、「現金・預金」、「債券証券」、「投資信託」、「株式等」、「保険・年金・定型保証」を控除した残差  
 (資料) 日本銀行調査統計局「資金循環の日米欧比較」(2023年8月25日)

出典: ニッセイ基礎研究所が編集

Copyright© Kunio Suhara, All rights Reserved

14

図2-14は日本、アメリカ、ユーロ圏の3カ国の家計の金融資産比較です。2年前ですが、現金預金は、日本は54%。4.4%が投資信託、11%が株式等。投資信託と株式等を合わせた約15%がいわゆる証券投資です。そして26%が保険や年金です。3カ国を比較すると、保険・年金はあまり違いがありません。ただ、日本は50%以上が現預金、証券投資が15%。アメリカは現預金がたった12.6%で、証券投資は50%以上です。比率がちょうど逆転しています。ユーロ圏はその真ん中にあります。

では、なぜこんなに日本の証券投資の比率が低いのでしょうか(図2-15)。投資家にいろいろ聞くと「余裕資金がないから」とか、「損をしたくないから」とか、「運用に関する知識、ノウハウがないから」とか、「時間的余裕がないから」と言うのですが、私はどちらかというとも日本の制度の影響が大きいのではないかと考えています。二つ挙げましたが、まず金融リテラシーが遅れている。若いうちから金融教育をほとんどやっていません。大学でもやっているところは少ないと思います。それから、私も勤めていたので言いにく

いのですが、日本では証券会社や銀行の力が圧倒的に強い。大きな理由はその二つかなと思います。ただ、今変わり始めてきています。

昨年、2024年に「金融経済教育推進機構(J-FLEC)」が誕生しました。これは中立的な立場で学校や職場で金融経済教育を行っています。そしてJ-FLECが、「J-FLEC認定アドバイザー」を創設して、中立的な立場でアドバイスをする人たちが今動きだしています。私もその一人です。伊藤先生もJ-FLECに関係され

ていますが、こうした動きが昨年(2024年)からできてきました。

金融機関については、近年ネット証券やネット銀行ができてきたことにより、かなり間口が広がってきました。

そういう状況で証券投資をどうしたらよいかというと、インフレに強い金融商品と弱い金融商品がある(図2-16)。簡単にいいますと、金に連動している「金連動ETF」や「株式・株式投信」、

図2-15

#### 日本人が投資をしない理由と変化の動き

##### 【投資家サイドの理由】

- ◆ 余裕資金が無いから
- ◆ 損をしたくないから
- ◆ 運用に関する知識・ノウハウが無いから
- ◆ 時間的余裕が無いから

##### 【制度面】

- ◆ 金融リテラシーの遅れ(金融教育の欠如)
  - 2024年金融経済教育推進機構(J-FLEC)発足
    - ・ 学校における消費者・金融経済教育の開始
    - ・ J-FLEC認定アドバイザーの創設
- ◆ 金融機関(証券、銀行)の圧倒的力
  - ネット銀行・ネット証券の普及

Copyright© Kunio Suhara, All rights Reserved.

15

図2-16

インフレに強い金融商品と弱い金融商品				
インフレに強い資産と弱い資産 注：総合評価 ○強い △ケースバイケース ×ほぼ弱い				
資産の種類	インフレに対して	流動性 (換金性)	特 徴(※)	総合評価
金連動ETF・投信	インフレに最も強い	高い	金は世界中で最も信頼が高い、ただし金利がつかない	○
株式・株式投信	通常インフレに強い	高い	地域や業種によって異なる	○
REIT(不動産)	通常インフレに強い	高い(低い)	地域によって異なる、また流動性は実物不動産は低いがREITは高い	○
外貨建て現金・預金	為替益を期待できる	高い	利子・元本は為替益が見込める	△
外貨建て債券・保険	為替益を期待できる	比較的高い	債券・保険はインフレに弱い、利息・償還金で円安の為替益が見込める	△
円建て現金・預金	インフレに弱い	高い	(※)利子が小さいので投資魅力が低い	×
円建て債券・保険	インフレに弱い	比較的高い	(※)利息が小さいので投資魅力が低い	×

16

Copyright© Kunio Suhara, All rights Reserved.

つ、「円建て現金・預金」、「円建て債券・保険」、これは安全資産としては優れています。ただ、収益はあまり生まないので注意してください。

それでは、どのような投資をしたらよいかと考えるとき、投資家のレベルは人によって全然違うということに気を付けなければなりません。レベルの違う投資家に同じようなアプローチをしても上手くいかない、投資家を初級者・中級者・上級者に分けて、それぞれに応じたアプローチをすることが必要になります(図2-17)。特に今

「REIT(不動産)」、この三つはほぼインフレに強いといえます。次の二つの「外貨建て現金・預金」と「外貨建て債券・保険」は、ケース・バイ・ケースです。どういうことかという、外貨建ての場合は利子が日本のものより高い。それから、教科書的に言うとインフレの国の通貨は弱くなるということですから、外貨、例えば豪ドルや米ドルを買っておけばいい。この五つを組み合わせるとポートフォリオをつくるのがよいでしょう。最後の二

日は、初級者を中心に話をしたいと思います。初級者とは、今まで全然投資をしたことがない人や投資はしているけれどもあまり成果が出ていない人のことです。

スポーツでも芸能でも何でもそうですが、自分の「型」を持たなくてはいけないわけです、特に初級者・中級者は。ですが、株式、証券投資に関しては、私自身も証券マンとしてセールスをしていましたのであまり大きなことを言えないのです

図2-17

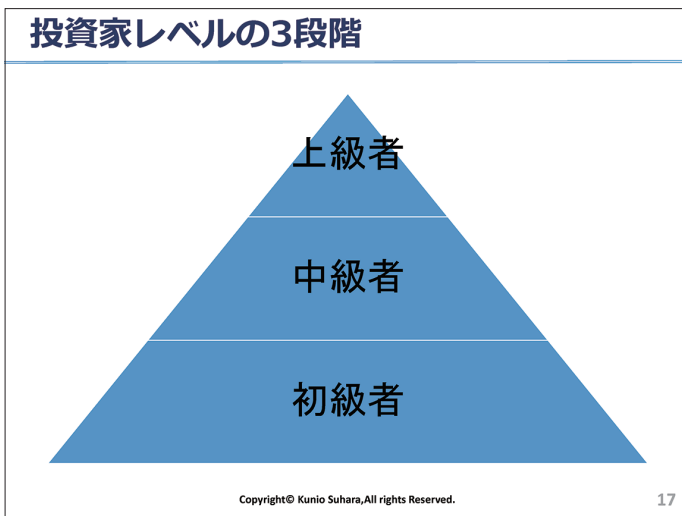
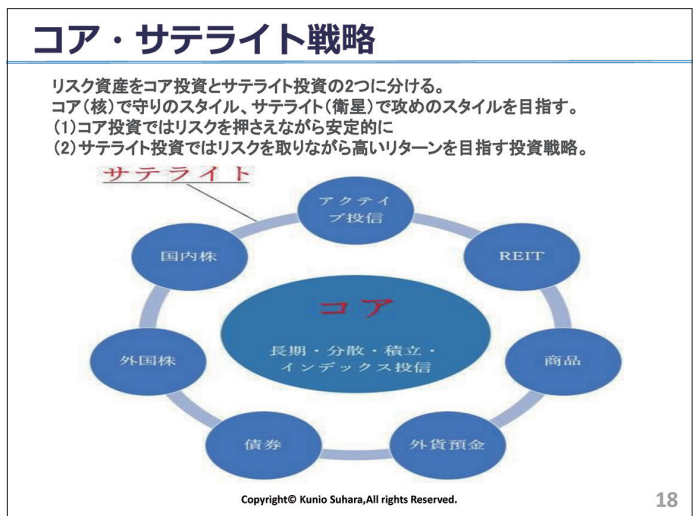


図2-18



が、型ということをお客さんにアドバイスしていた記憶はありません。私は初級者・中級者には「コア・サテライト戦略」が一番いいと思っています（図2-18）。FPになって15年ですが、同じことを何百回、何千回と言っています。

「コア」というのは日本語に訳すと「核」とか「中核」という意味で、真ん中に核となるのが「長期・分散・積立・インデックス投信」です。お客さんの中でもあまり勉強したくないとか、安定的利回りでいいという人には、「もうこれでいいですよ。あまり余計なことをやらないでいいです」ということになります。ただ、中には2年、3年たってきて、そこそこ安定的リターンが得られるようになると、この投資は面白くないんです。そこで、もう少しリスクをとってリターンを得たいということであれば、「サテライト」を選びます。「アクティブ投信」、「REIT（不動産）」、「商品（コモディティ）」、「外貨預金」、「債券」、「外国株」、「国内株」など、この中で得意なものを自分でも研究しながらやっていただくことになります。

コア投資というのは、長期・積立・分散でリスクを抑えながら安定的リターンを目指しますので、年率平均で5%ぐらいが目標です（図2-19）。実際には、この10年は7~8%でした。少しマーケットがよすぎたのかもしれませんが。これ

図2-19

### 前半：初心者にはふさわしい投資手法

#### 【コア投資がふさわしい】

- ◆長期、積み立て、資産・地域の分散、インデックスファンドへの投資が基本パターン。
- ◆リスクを押さえながら安定的リターンを目指し、年率平均で5%ぐらいが目標となる。
- ◆決められたやり方の投資なので、初心者や証券知識が乏しい個人投資家にはふさわしい投資戦略。

Copyright © Kunio Suhara, All rights Reserved.

19

から先、暴落とかいろいろあるかもしれませんが、おそらく10年の期間で見れば5%前後のリターンは得られると思います、もちろん保証はしませんが。これがいいのは、決められたやり方の投資なので、初心者や証券知識が乏しい個人投資家にふさわしいと考えるからです。大事なことは、ただ信じて愚直にやることです。最近でもコロナ禍での下げとか、2025年4月のトランプ大統領による相互関税で下がりましたが、気にしないことです。ある意味で、人のいい人は誰か他の人が何か言うとすぐ同調してしましがちですが、投資に関しては他人の言うことは気にしないような鈍感さを持っていただくとよいと思います。

リスクを抑えた投資を行うためには、長期投資、積み立て、資産・地域の分散、コストが大切です（図2-20）。これを簡単に言いますと、長期投資は長い目で見てください、ということです。それから、積み立てはなるべく定額購入で、1万円とか2万円とか決めた金額を毎月買う。「ドル・コスト平均法」は説明すると長いのですが、同じ1万円ずつ買っていったときに、株価が高いときには少ない株数、安いときには多い株数を買えるから、結果的にこれはとてもよいです。私の知っている相場の名人でも、結果的にドル・コスト平均法に勝っていないのではないかと思います。

図2-20

### リスク軽減を期待できる資産運用の定石

- ① **長期投資**
  - ・金融商品の価格は短期間では大きく変動しても、長期間ではその変動幅が小さくなる傾向がある
- ② **積立投資**
  - ・商品の値動きによるリスクを緩和するのに有効である
- ③ **資産・地域の分散**
  - ・資産・地域の個別リスクは分散投資によって軽減が期待できる
- ④ **コストの低い商品（投信）を優先**
  - ・インデックスファンドのコストはアクティブファンドより低い

Copyright © Kunio Suhara, All rights Reserved.

20

す。そして、資産を分散すること。株式・投資信託だけでなく、預貯金とか債券も組み合わせる。それから地域も分散する。そして、コスト。

信託報酬は毎年取られますから、なるべく信託報酬の安いものを選ぶのがよいでしょう（図2-21、図2-22、図2-23、図2-24）。

図2-21

### ①長期投資は長い目が基本

**投資は、長い目で見るのが基本。**

これは株価の動きを表したイメージ図です。株価は上がったたり下がったり、波打つように動いています。一方で、上がりっぱなしや下がりっぱなしということもありません。投資は、「当面使う予定がないお金」で行い長い目で見て利益が出たら売却するという心の余裕が必要です。

相場は悪い時もあればよい時もある。  
投資は当面使う予定のない資金で心に余裕を！

出典：日本証券業協会  
Copyright© Kunio Suhara, All rights Reserved.

図2-22

### ②定額購入の積立が有利（ドル・コスト平均法）

■2つの購入方法を比較してみましょう

株価が、1,000円、1,500円、500円、1,000円と動いた場合の一括購入と定額購入の株数と購入単価の違いを見比べてみます。投資金額は全部で40,000円です。

一括購入は、1回で40,000円分購入、購入株数は40株、平均購入単価は1,000円です。

定額購入は、4回に分けて毎回10,000円分購入、購入株数は46.6株、平均購入単価は、858.3円です。

定額購入は、金額が毎回同じですから、価格が安い時には購入する数量が多くなり、価格が高い時には購入する数量は少なくなります。定額購入の方が、株数が多く、平均購入単価が低くなっています。

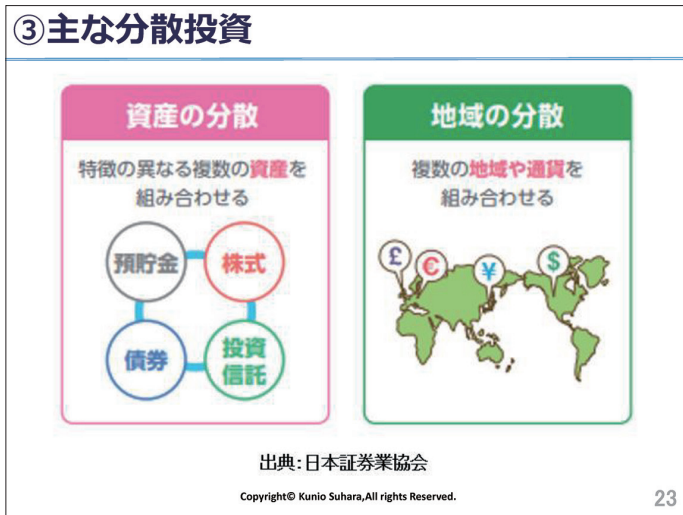
定額購入は、機械的に購入することでリスクを抑える効果が期待できる方法といえます。

株価の動き	1,000円				1,500円	500円	1,000円		合計株数 合計金額	平均購入単価
	株数 (株)	金額 (円)	株数 (株)	金額 (円)	株数 (株)	金額 (円)	株数 (株)	金額 (円)		
一括購入	40	40,000	0	0	0	0	0	0	40	1株 当たり
									40,000	1,000
定額購入 (ドル・コスト平均法)	10	10,000	6.6	10,000	20	10,000	10	10,000	46.6	1株 当たり
									40,000	858.3

※定額購入は、必ず利益が出る方法でも、大きく儲けるための方法でもありません。場合によっては（例えば、購入する金融商品の価格が下落し続けるなど）損失を被る場合もあります。

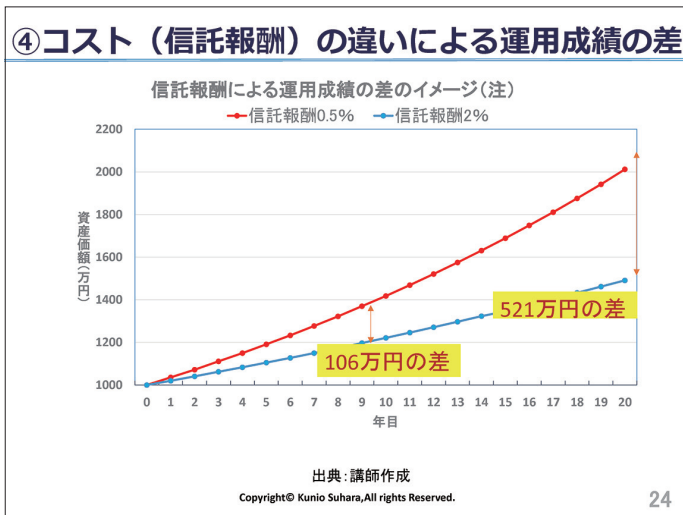
出典：日本証券業協会  
Copyright© Kunio Suhara, All rights Reserved.

図2-23



23

図2-24



24

図2-25

## インデックスファンドとアクティブファンド比較

	①インデックスファンド	②アクティブファンド(※)
運用目的	日経平均株価やTOPIXといった指数(インデックス)に連動する値動きを目指すので、指数以上の成果は望めない	独自のテーマに基づいてポートフォリオマネージャーが銘柄を選別し、指数を上回る成果を目指す、その分リスクも大きい
コスト	販売手数料や信託報酬(運用管理費用)等のコストが低い	販売手数料や信託報酬(運用管理費用)等のコストが高い
特徴	シンプルでわかりやすい	投信の種類や数が多いので選択肢は広いが玉石混交でわかりにくい
証券会社	ネット証券が力を入れる	(※)対面型証券が力を入れる

注: インデックスとは株価指数と同意語

Copyright © Kunio Suhara, All rights Reserved.

25

インデックス投信とアクティブ投信はご存じだと思います(図2-25)。インデックス投信は、例えば日経225ですと日経平均の全銘柄を買うものです。相場というのは動きますが、全銘柄に投資をすればそのときそのときで何か引っかけがあります。ですから、短い期間ではなかなか大きなリターンは得られませんが、3年、4年たつと、一般論ですが、アクティブよりいいのではないかと私は思っています。それに加えて、コストが安いのもよい点です。信託報酬は平均的にアクティブ投信の3分の1か4分の1くらいです。

では、これからどうしたらよいかということであれば、2024年1月から始まった「新NISA」の「つみたて投資枠」を利用していただきたいと思えます(図2-26)。これは非課税期間が無期限で、非課税投資額が毎月10万円、年間120万円となっています。対象商品は積み立て投信、長期積み立て・分散に適した投信ということで、金融庁が厳選しています。販売手数料はゼロ、インデックス投信の場合は信託報酬が0.5%以内となっていますのでかなり厳しい条件になっています(図2-27、図2-28)。コミッション主体で



図2-29

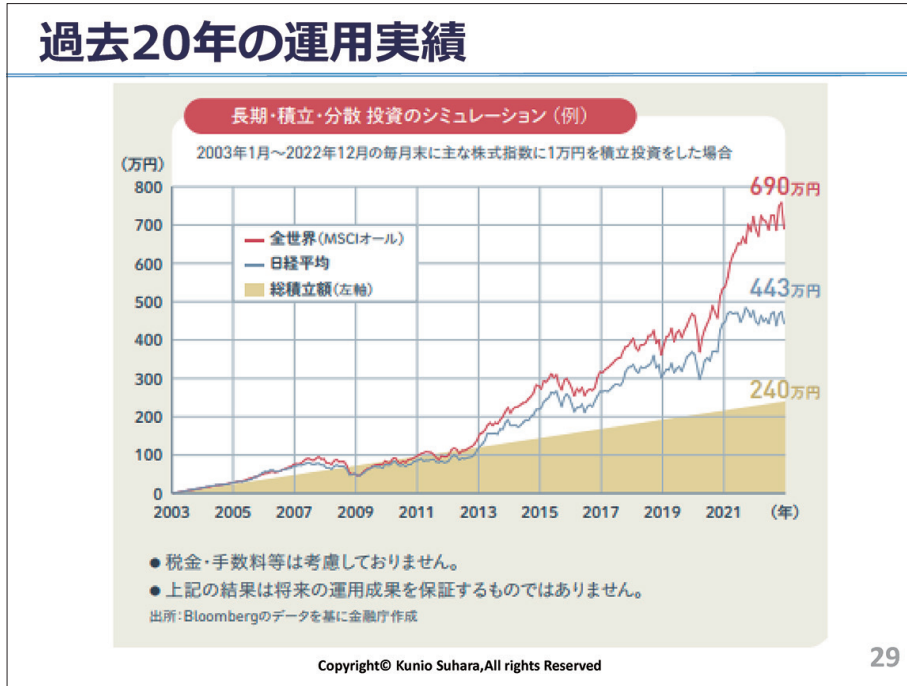


図2-30

### 「旧つみたてNISA」「つみたて投資枠」実績

#### 【旧つみたてNISA実績(2018年～2023年)】

取引	ファンド名	買付日	数量	取得単価	現在値	前日比	前日比(%)	損益	損益(%)	評価額	情報更新
積立 売却	eMAXIS Slim 先進国株式インデックス(除く日本)	-/-/-	484,546	15,211	38,958	-16	-0.04	+1,150,651.38	+156.12	1,887,694.3	詳細
積立 売却	eMAXIS Slim 新興国株式インデックス	-/-/-	653,203	11,283	21,689	+97	+0.45	+679,723.04	+92.23	1,416,731.98	詳細
積立 売却	ニッセイ日経225インデックスファンデ	-/-/-	251,166	29,344	66,113	+1,366	+2.11	+923,512.26	+125.30	1,660,533.77	詳細
投資信託(金額)旧つみたてNISA(株)		評価額	含み損益	含み損益(%)	前日比	前日比(%)					
合計		4,984,960.06	+2,753,886.69	+124.55	+39,870.07	+0.81					

#### 【新つみたて投資枠実績(2024年～現在)】

取引	ファンド名	買付日	数量	取得単価	現在値	前日比	前日比(%)	損益	損益(%)	評価額	情報更新
積立 売却	eMAXIS Slim 全世界株式(オール・カントリー)	-/-/-	254,142	25,970	32,308	+23	+0.07	+161,075.19	+24.41	821,081.97	詳細
積立 売却	eMAXIS Slim 先進国株式インデックス(除く日本)	-/-/-	69,883	31,482	38,958	-16	-0.04	+52,244.53	+23.75	272,250.19	詳細
積立 売却	eMAXIS Slim 新興国株式インデックス	-/-/-	133,868	16,435	21,689	+97	+0.45	+70,334.24	+31.97	290,346.3	詳細
積立 売却	ニッセイ日経225インデックスファンデ	-/-/-	45,561	48,287	66,113	+1,366	+2.11	+81,217.03	+36.92	301,217.43	詳細
投資信託(金額)NISA(株)つみたて投資枠		評価額	含み損益	含み損益(%)	前日比	前日比(%)					
合計		1,684,895.91	+364,871.01	+27.64	+7,994.87	+0.48					

出典: 某ネット証券の報告書(2025年10月31日時点)

30

図2-30は私のある親族の投資実績の例です。本人の了解を得てお話しします。上段が旧つみたてNISAで、2018年から2023年まで毎月3万3000円、年間約40万円を積み立てた結果、元本が約220万円に対して、496万円とプラス270万円(120%)の含み益が出ています。下段は、2024年1月からの新NISAで、毎月6万円積み立ててい

て、今元本が約130万円でプラス36万円になっています。本人は「生きている限り続けるつもりだ」と言っています。私のお客さんもほぼ全員、長い人はこのくらいになっていきます。ここまでが初級レベルです。

次は中級レベル以上の話です(図2-31)。先ほど言いましたが、サテライト投資で、個別の投

図2-31

## 後半：中級レベル以上の投資手法

### 【サテライト投資がふさわしい】

- ◆ **日本株、外国株、内外の債券、為替、コモディティ、不動産・REIT、アクティブファンド等の中から自分の得意分野に投資して、市場平均を上回るリターンを目指す。**
- ◆ **商品ごとの騰落やタイミングによって高いリターンが可能な反面、大損をするリスクもある手法。**
- ◆ **一般の個人投資家は限定的な金額にして、運用金額の3割以内くらいを目途にするのが賢明。**

Copyright© Kunio Suhara, All rights Reserved.

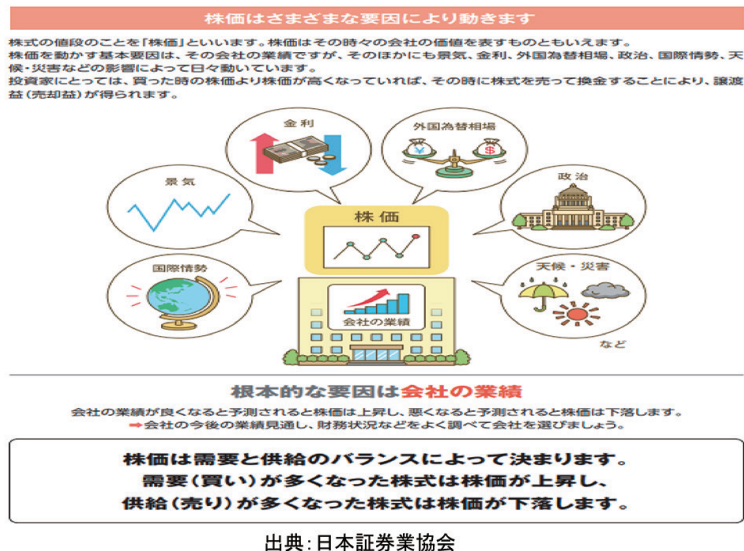
31

信を選ぶのがよいでしょう。自分の得意分野の商品がいいと思います。私は証券マンあるいはFPとして日本株をずっとやってきたことから、お客さんにも日本株を勧めています。サテライト投資では商品ごとの騰落とタイミングにより高いリターンが可能な反面、大損するリスクもあります。ですから普通の人はせいぜい運用金額の3割以内くらいにしたほうがよいでしょう。

株というのはいろいろな要因で動きますが、根本的な要因は会社の業績です（図2-32、図2-33）。これは説明を省略します。

図2-32

## 日本株投資に焦点～株価を動かす要因



32

候補銘柄を選定するときには、四つの基準があります（図2-34）。まずその会社が安全性でどうか、自己資本比率や流動比率を見ます。収益性はどうか、ROEやROAを確認します。それから成長性。これは売上や利益が傾向的に伸びているかどうか。もちろんコロナ禍のようなときに下がるのはしょうがないわけですが、傾向的に伸びているかどうかです。それから4番目はなかなか難しいのですが、独自の強い競争力があるかどうかを判断することです。株価が高いかどうかはPER、

図2-33

## バリュー株投資を基本とした定量分析

- ◆ **バリュー株とは、企業の本来の企業価値に対して現在の株価が割安のままの銘柄を指す。「成長性があまり期待できない」「まだ知られていない」等の理由で割安になっているケースが多い。**
- ◆ **グロース株とは、今後高い成長力を実現できるので将来は大きな株価上昇が期待できる銘柄を指す。現在の株価は割高だが、将来に企業価値が飛躍的に増大するので問題にしないという考え方。**

Copyright© Kunio Suhara, All rights Reserved.

33



PBR、配当利回りを見ます（図2-35）。ここまでが中級です。

上級者は、残念ながら私の知り合いには誰もいません。強いて挙げると皆さんもご存じのウォーレン・バフェット氏です（図2-36）。この方は、「株式の保有期間は長期で理想は永遠」と語っています。全部がそうではないでしょうが、一番初めに買ったのはコカ・コーラで、今でも持っていて60倍、70倍になっているとか。じーっと売らないわけです。日本株でも6～7年前に商社を初めて買ったそうです。アメリカの人たちは日本の商社をよく知らなかったようで、数カ月前の株主総会で、「トレーディングカンパニーはいつ売るか？」と聞かれたときに、バフェット氏は、「あと50年は売らないつもりだ」と答えたそうです。あの方は今93歳です。ということは、後継者に「売るな」と言っているわけです。もちろん、いつもいつも理想どおりにいくとは限りませんが。私も昔はセールスマンで売ったり買ったりしていたのですが、株というのは、よいものをじーっと持つ、得意分野でビジネスの内容をよく知っている企業に投資する、分からない企業には手を出さない、ということが大切ということです。

そして、ここからもなかなか難しいのですが、他人が参入を躊躇（ちゅうちょ）するような技術、ブランド力、高品質の圧倒的な競争力を持つ企業が望ましいと言っていますので、大体その業界のトップ企業は比較的これに近いのかなと思います。さらに、経営者が誠実で有能な企業がよい、暴落のような大もうけのチャンスが来たら逃さないとも言っています。

皆さんのなかにコロナのときに果敢に買いにいったり、2025年4月の暴落のときに買いにいったりした方がいたら、もしかしたら上級の資格があるかもしれません。要は、みんなの逆をやるわけです。ただ、それは普通の人には難しいので、普通人は「投資は積み立てです」と放っておくのがよいということになるわけです。

時間がきましたので、ここまでにさせていただきます。ご清聴ありがとうございました。

図2-34

### (1) 投資候補銘柄を選定する主な判断基準

- ◆安全性: 自己資本比率、流動比率で財務状況を判断できる
- ◆収益性: ROE, ROAで収益率が高いか判断できる
- ◆成長性: 今後も増収・増益基調かを判断する
- ◆強い競争力: 独自の強い競争力があるかを判断する

Copyright © Kunio Suhara, All rights Reserved.

34

図2-35

### (2) 選定銘柄の株価が妥当かどうかの判断基準

下記の指標が参考になる:

- ◆ PER(倍) = 株価 / 1株当たり純利益(当期予想)
- ◆ PBR(倍) = 株価 / 1株当たり純資産
- ◆ 配当利回り(%) = 1株当たり配当額 / 株価

Copyright © Kunio Suhara, All rights Reserved.

35

図2-36

### ウォーレン・バフェット氏（投資の神様）の言葉

- ◆株式の保有期間は長期で、理想は永遠である。
- ◆自分の得意分野でビジネスの内容を良く知っている企業に投資すべきで、わからない企業には手を出さない。
- ◆他社が参入を躊躇（ちゅうちょ）するような、技術、ブランド力、高品質等の圧倒的な競争力を持つ企業が望ましい。
- ◆経営者が誠実で有能な企業が良い。
- ◆暴落のような大もうけのチャンスが来たら、逃さない。

出典: CNBC「Warren Baffett „Guide to Investing」の日本語訳より抜粋

Copyright © Kunio Suhara, All rights Reserved.

36