はじめに

「本当の株の初心者って、最初はいったい何をすればいいの……？」

そう感じたことはないでしょうか。これは実際、私が多くの個人投資家と接する中で、「投資の世界に入ったばかりのときに抱いていた悩み」として何度も耳にしていました。

この本は、そうした悩みを解消するために執筆したものです。

私は過去に中・上級者向けの投資本を出版し、多くの反響をいただきましたが、そうした経験や投資家の方々の生の声を踏まえつつ、この本では徹底して初心者の目線に立ちました。専門用語や難しい言葉はできるだけ避けて、やさしい言葉でわかりやすく解説しています。

「最初の100日間（約14週）で何をすべきか？」という視点で、全体を14のパートに分け、各週の終わりの「課題」をクリアしながらステップアップできる構成にしました。

最後までお付き合いいただければ、投資の基本や売買の手順、そして何より重要な「投資家としての考え方・心構え」がしっかりと身につくはずです。

将来を考えたときに感じた、30歳当時の私の「漠然とした不安」

私が本格的に資産形成について考え始めたのは、30歳で結婚したときでした。

当時、メーカーに勤務していた私の給料は、額面で30万円にも届かず、残業をしなければ貯蓄もできない状況。「将来、子どもができたら、教育費は払えるのか……」といった漠然とした不安を抱えていました。そこで一念発起してファイナンシャルプランナー（ＦＰ）の資格の勉強を始めたことで、資産形成に対する大局的な視点を持てるようになったのです。

会社員にとって「昇進して給料を増やし」「節約して貯蓄を増やす」ことは、資産形成の基本。それに加えて「資産運用」でお金を増やせたら、経済的な安心が手に入るかもしれないと私は考えました。

本文中で詳しくお話ししますが、実際に投資を始める前には、**①時間、②期間、③方法（手**

法）、という「投資の三大要素」を考える必要があります。

本業による日々の安定した収入を第一にしつつ、副業として運用を考えることになるので、まずは投資のための「時間」をいかにひねり出すかが大事。そして、どのくらいの「期間」で運用するかは、期待するリターンに大きく関わってきます。目標金額が同じであれば、運用期間が短いほど、高いリターンが必要になるからです。そして、時間と期間が決まれば、「方法」（投資の手法）も決まります。

私の場合、不動産投資なども含めて、自分に合った方法をいろいろと探していくうちに出合ったのが「株式投資」でした。

ただ、自分自身の体験から切実に感じているのですが、**「自己流で相場に挑む」というのは、本当に危険**です。投資は長い期間で行うもの。まぐれで最初は勝てたとしても、しっかりとした指針がないと、どうしてもそのときどきの感情に任せた売買になってしまい、そのうちどこかで致命的な大損を食らう確率が高いのです。

私自身も２００３年に初めて株を買ったときには、何冊か本を読んで、手探りでソニーや東京電力の株を売買しました。明確な指針などもなく、まさに五里霧中の状況だったのです。

いま思えば恥ずかしいレベルの失敗をいくつも経験して、紆余曲折を繰り返し、その結果、私は初心者から初級者、そして中級者から上級者へと進化することができました。ただ、それには10年という長い時間がかかりました。

余計な寄り道をしないために「最初に何をするか」はとても大事

その実体験からも、**「最初に何をするか」がとても大事**だということを痛感しています。そこで本書は、「最初の100日間（約14週）」に絞り、それを柱として構成しました。もちろん、それぞれのパートの内容をしっかりご理解いただき、それぞれの「課題」をクリアされた上であれば、100日よりも短い期間で、どんどん先に読み進めてもらっても構いません。また、課題の中にはスケジュール的に時間がかかるものもあるため、柔軟に読み進めてもらえればと思います。

私自身はその後、先ほどお話ししたような10年にわたる紆余曲折に苦しんだ経験から、効

率的かつ体系的に株式投資を学べる投資塾を2019年に始めました。これまでお世話になった方々や先人たちへの恩返しの気持ちで始めましたが、ありがたいことに開塾から7年で、株で1億円以上の利益を稼いだ「億り人」が17名も生まれました。もともと「億り人」だった塾生を含めると、総勢30名以上の「億り人」の方々とともに、私自身も学びを深めることができています。

この本をつくるにあたっては、初心者の方にとってできるだけ読みやすく、わかりやすい内容にするために、心を砕きました。私自身が17名の新「億り人」たちをはじめ、多くの塾生の成長過程を観察し、要所要所でのヒアリングやフィードバックから得た、さまざまな知見が詰まっています。

そうしてできた本書は、**あなたが初めての航海でも霧の中で迷わないための「羅針盤（らしんばん）」**として、必ずお役に立てると信じています。また、すでに投資をやったことがある方でも、あらためて本書で基礎を身につけていただければ幸いです。

さあ、準備はいいですか？

あなたの「最初の100日間」のトレーニングを、ここから一緒に始めましょう。

［17人の「億り人」を生み出した投資家が教える 投資初心者が「最初の100日」でやるべきこと もくじ］

はじめに …… 003

あなたにぴったりの投資法が見つかるYES／NOチャート …… 008

第1週 株式投資の世界へようこそ

失敗の末にたどり着いた「株式投資」という最適解 …… 016
投資を始める前に知るべき「三大要素」と選択肢 …… 018
「資産は現預金だけ」が最大のリスクになる …… 022
うまくいかないときに、一人で落ち込んでいた私 …… 024
第1週の課題 投資仲間をつくろう …… 027

第2週 株は誰でも始められる

特別な才能はいらない。必要なのは「好奇心」だけ …… 030
株式投資がもたらす「4つのリターン」 …… 035
地方在住は不利どころか「強力な武器」になる …… 039
投資の巨人たちに学ぶ「勝つための3つの型」 …… 041
第2週の課題 身の回りの生活の中から、投資のチャンスを探してみよう …… 044

第3週 あらためて「なぜお金が必要か」を考える

30歳、自作の「キャッシュフロー表」で知った絶望 …… 046

第4週 「時間」を味方にする

投資の第一歩は「種銭」をつくること …… 048
第3週の課題 自分の「家計の現実」を直視し、ライフプランを診断してみよう …… 052

「1日15分のゴールデンタイム」をつくろう …… 056
【警告！】勤務中の株価チェックは絶対にやめよう …… 059
生成AIをフル活用した「超・時短」情報収集術 …… 061
投資で「時間を味方にする」とは？ …… 063
「資産1億円」は、決して夢物語じゃない …… 066
第4週の課題 あなたの「時間の使い方」を見える化してみよう …… 068
〈Coffee Break〉投資の世界で「生き残る」ということ …… 069

第5週 自分の「投資法」を決める

あなたは「何のため」に投資をする？ …… 074
投資法は「性格」と「生活スタイル」で決める …… 077
まずは「少額」で全部試してみる …… 082
自分の「リスク許容度」を正しく把握する …… 084
第5週の課題 自分に合った投資法の「仮説」を立ててみよう …… 087

第6週 株で成功する人、失敗する人の特徴を知る

成功と失敗を分ける「たったひとつの大前提」 …… 090
7つの視点で知る「勝ち組」と「負け組」の違い …… 092
第6週の課題 確認テストをしてみよう …… 100

第7週 株価が上がる理由、下がる理由を頭に入れる
株価を動かす最大の要因は「需給のバランス」 102
株式市場の「三大プレイヤー」を知る 104
日本の株式市場（上場市場）の特徴 107
株価は「将来の業績」を先取りして動く 109
お宝銘柄を発見しやすい「年間ヒートマップ」 113
株価を動かす最大の要因は「米国の中央銀行」 116
株式市場が繰り返す「4つの相場サイクル」 118
現在はどのサイクルにいるのか？ 122
第1週の課題 過去のチャートから「株価が動いた理由」を推測してみよう 124

第8週 株価チャートの見方と使い方を覚えよう
チャートは投資家にとっての「超重要な地図」 126
チャートの基本「ローソク足」が示す4つの価格 128
チャートのノイズを消し去る「移動平均線」 138
最重要ポイント：株価と線の「位置関係」で需給を読む 141
初心者は絶対に「落ちてくるナイフ」をつかまないこと 143
株価×出来高でわかる「機関投資家の本音」4パターン 146
私の投資法の核！「新高値」銘柄とは 148
第8週の課題 チャートと出来高を使って、実際に「新高値銘柄」を分析してみよう 152

第9週 ファンダメンタルズ分析の基礎を身につける
本質を見るための「3つの数字」 156

第10週 重要なのに勘違いも多い指標「PER」を知る

情報収集に役立つ「4つの神ツール」 159
業績を見極める「4つのチェックポイント」 165
【実践】トライアルホールディングスを分析してみよう 167
業績をさらに深く考察する「3つの視点」 171
生成AIを活用した「超・時短」企業分析術 172
生成AIを使うときに注意すべき「落とし穴」 177
第9週の課題 ファンダメンタルズ分析の実践として、自分の気になる銘柄を調べてみよう 179

必須の指標「PER」とは何か 182
「PERが高い＝割高」ではない理由 185
PERの欠陥を補う「PEGレシオ」 188
業種によってPERの平均値はまったく違う 190
PER以外の代表的な指標 196
第10週の課題 同じ業種内の高PER・低PERの会社の業績を比べてみよう 198

第11週 銘柄選びから売買までのステップをつかむ

初心者が絶対に覚えておくべき「5つのルール」 204
業績を確認する「4つのポイント」 208
決算説明資料と実地調査で「なぜ？」を深掘りする 211
実際の「買い」と「売り」のタイミング 216
第11週の課題 自分で銘柄を選んで、100株（少額）だけ実際に買ってみよう 222

第12週 生き残るために「リスク管理」の考え方を叩き込む
投資の鉄則「損小利大」と「適切な分散投資」 224
たった1回の「大損」がもたらす破滅 226
勝ち組の口座は「お花畑」、負け組の口座は「雑草だらけ」 231
トータルパフォーマンスを意識する 234
第12週の課題 4年間トータルの損益を計算してみよう 235

第13週 投資家の心構えをマスターする
投資家にとって大切な2つの心構え 238
早く上達するための4つの具体的アクション 240
劇的にパフォーマンスが向上する「自己取引の反省」 243
私の「自己取引の反省」の手順 245
中級者への一歩：より詳細な取引データを確認する 250
第13週の課題 自己取引の反省をしてみよう 255

第14週 まず今日から、できることをやってみる
おすすめ証券会社と5つの情報収集源 258
毎日のルーティン「新高値銘柄チェック」 262
第14週の課題 あなたの目標設定をしてみよう 263

おわりに 265