



【都市伝説1】

高リターンには高リスクがつきもの。

長期投資なら、中リスク・高リターンが狙えます。

金融のプロとして、

資産形成に関する正しい知識と実践術を

攻めと守りの両面からお伝えしていきますが、

その前に投資や資産運用にまつわる

11の誤解について解説しましょう。

あなたも信じているかもしれない、

いわゆる「都市伝説」です。

預貯金は「元本保証で金利ゼロの金融商品」を買っているのと経済的には同じことです。元本保証ですから、名目上の元本割れリスクはゼロです。

しかし、物価が上昇すると、預貯金したときに買ったモノやサービスと同じ値段では買えなくなってしまう。実質的に預貯金が元本割れするわけです。

結局のところ資産運用とは、預貯金、株式、金、不動産等々のうち、自分のお金をどこに、どういう形で置いておくかに尽きます。そして、それぞれリスクや利回りが異なるだけです。預貯金が特別ということでは決してありません。

↓第1章3節

はじめに

株価上昇・下落、円安・円高、食料品や衣料品の値上げ、ガソリン高騰、賃上げ、年金減額、iDeCo（イデコ）、NISA……など、私たちのまわりにはお金に関する情報があふれています。どれも大事なものですが、豊かな老後のためにもっとも大切なのは、結局のところ「人生の総収入」です。

本書では、人生の総収入を「人生GDP」と名付け、豊かな老後を送るための人生GDPの増やし方、具体的には投資による資産形成や年金などの総合的な戦略を提言していきます。「無い袖は振れない」ではなく、「思うように振るには袖を大きくすればいい」というポジティブな発想こそが本書の基本コンセプトです。

人生GDPは大きいに越したことはありません。ですが、年齢や生活スタイルなどに合わせて「無理なく増やす」ことも大事です。そのため本書では攻めと守りを区別しています。

たとえば一口に「投資」といっても、攻めの投資もあれば守りの投資もあります。私が

考える最強の攻めの投資（投機ではありません）は外国株式100%の高リスク投資、守りの投資は国内外の株式を30%以下に抑えた低リスク投資です。

両者の間に無数のミドルリスク投資が存在するので、第5章にリスク水準別の最適ポートフォリオ（資産配分）を提示しました。バックテスト結果と併せて参考になさってください。また、最近は「ほったらかし投資」なども聞きますが、思わぬリスクを取らぬようメンテナンス（リバランス）が必要です。具体的な方法は第2章で詳しく解説しました。

そうはいつでも「投資はちよつと……」という人は、第7章から読むのもアリです。攻めるばかりが人生GDPの増やし方ではありません。真の資産防衛とは何か、複数の守り方を知った上で、背伸びせずに人生GDPを拡大する「攻めと守りのバランス」も重要です。たとえば、金融資産の1割〜2割だけ株式に投資して残りは預貯金という方法もあります。金融資産全体の利回りを少しだけ高める「鉄壁の投資」です。

防御策は多いほど安心なので、**公的年金をフル活用して、一生モノの強力な守りを構築する3段階活用法も解説しています**。資産形成とは別に人生GDPを増やす方法です。安心して長生きするためにも、ぜひこの考え方を自分のものにしてほしいと思います。

ただ、年金は強力な守りですが、それでも標準的な年金額では「ゆとりある老後」には
だいたい足りません。試算したところ「**新2000万円問題**」が浮かび上がってきました。そ
こで、これをクリアするのに必要な「**毎月のつみたて投資額**」を逆算しました。ご自身の年
齢と照らし合わせて活用していただけるよう、投資期間別の表にしております（第7章）。

私は金融のストラテジスト（戦略家）として、20年以上、機関投資家・個人投資家向け
の情報提供を続けてきました。なかでもデータ分析を駆使した戦略立案を得意としていま
す。データは客観的で誰にでも共通です。その経験から得た重要な知見のひとつが「投資
期間は長いほど有利」ということです。

そのため本書のタイトルは「40代から」としていますが、30代以下はもちろん、50代以
上の方々にも役立つ内容です。本書を読んでくださった方々の老後資金への不安が少しで
も和らぎ、明日から本業に専念できることを願ってやみません。

2022年4月

ニッセイ基礎研究所 上席研究員 チーフ株式ストラテジスト 井出真吾

- 【都市伝説1】 × 高リターンには高リスクがつきもの。―― 5
- 【都市伝説2】 × 短期投資と長期投資は投資期間が違うだけ。―― 7
- 【都市伝説3】 × 投資を始めたなら、こまめなチェックが欠かせない。―― 。
- 【都市伝説4】 × リバランス時は売買が必須。―― 11
- 【都市伝説5】 × 実際のリスクが想定より低いのはよいことだ。―― 13
- 【都市伝説6】 × 手数料の高い投資信託はリターンも高い。―― 15
- 【都市伝説7】 × 投資信託のコストは販売手数料や信託報酬をチェックすればOK。―― 17
- 【都市伝説8】 × つみたて投資は一括投資よりも有利。―― 19
- 【都市伝説9】 × 株価が上がるか、わからない。―― 21
- 【都市伝説10】 × 株式投資ではROEの高い銘柄を選ぶ。―― 23
- 【都市伝説11】 × 預貯金はある。資産運用の経験はない。―― 25

1

〔導入編〕

「人生GDP」で考えればうまくいく



① なぜ「人生GDP」の発想が大事なのか

人生のトータルで考える——40

生涯の豊かさを表す「人生GDP」——43

総収入とは「あなたが生み出した付加価値の合計」——44

名目より実質——47

② 豊かな人生のために総収入を増やす

労働は最大の収入源——48

預貯金は付加価値ゼロ——50

③ 「お金をどいどい」に、どういう形で置いておくか」に尽きる

真のリスクは、元本割れでも不確実性でもない——53

預貯金も元本割れリスクあり——55

④ 人生GDPを「支出・資産側」から見ると

支出と資産と収入の関係——57

⑤ 物価上昇が「豊かさ」を奪う

意図しない豊かさの低下——59

物価は上がる見通し——60

Column 1 投資とギャンブルの違い——63

2

〔基本編〕

攻め！ 長期分散投資の新原則



① やっぱり長期投資が有利な2つの理由

リスクは正しく恐れる姿勢で——68

リスクとは「リターン的不安定さ」——69

理由① 投資期間が長くなるほどリスクとリターンの関係が改善——74

理由② 短期投資は「ゼロサム」、長期投資は「プラスサム」——79

② 株価下落は長期で続かない

度重なる危機を乗り越えてきた——82

③ 国際分散投資で効率よく利益を得る

海外にも投資する利点——84

データで確認！ 国際分散投資のメリット——87

第 3 章

【初級編】

攻め！投資信託の新原則

④ 金とREITは特性を活かして賢く組み込む

金は株価下落の緩衝材、5%程度組み入れる——89

REITは「株式よりもリスクが低く、国債よりリターンが高い」——90

⑤ リバランスでリスクをコントロールする

投資にメンテナンスは必須——92

いつリバランスすればいいか——93

リバランス時期だからといって売買が絶対ではない——96

Column 2 「給料が上がらない！」への対策は「株主」になること——99

① 投資信託は基本にして王道

広く薄い組み入れでリスク分散——106

カテゴリを決めることからスタート——107

② 投資信託は2つの「コスバ」で見極める



4

【初級編】

攻め！ 株式投資の新原則

- 最初に「経済的なコスバ」を確認——109
次に「精神的なコスバ」を検討——113
商品を一気に横並び比較することも可能——116
- ③ 金融機関の選び方

手数料水準で見えてくる販売会社のスタンス——119

- ① 株式投資を考える基本の基本

株式の仕組み——122

値上がり益を狙うか、それ以外が目的か——123

- ② 狙うは「ROEが改善しそうな銘柄」

ROEとリターンに相関関係はない——127

株式価値を高めるのは「ROE改善」——130

ROE改善でも株価が下落する場合——132



カギは改善の「質」にあった——134

Column 3

増えていく「負担」——138

5

「上級編」 攻め！ リスクの取り方の新原則



① 自分のリスク度を正しく知る

リスクの取り方は人それぞれ——142

最適ポートフォリオの具体例——143

② 最適ポートフォリオの運用実績は？（一括投資の場合）

現実的なデータで検証——148

データ期間は長ければいいわけではない——151

③ 最適ポートフォリオの運用実績は？（つみたて投資の場合）

一括投資と同じ傾向——153

極意は「兼業に淡々と」——157

〔上級編〕

攻め！一括投資の新原則



①「つみたて投資は長期的に有利」は古い考え方

注目すべきは株価動向——160

株価上昇局面では一括投資が有利——161

②今後は一括投資が有利

長期上昇が期待できる日本株——164

日本株は年率平均5%程度の上昇——166

③iDeCo(イデコ)、つみたてNISAの優先順位

①イデコ、②つみたてNISAの順で検討を——169

④預貯金を投資に移す「一括投資」の注意点

4〜5回に分けて、2週間から1カ月おきに移す——171

毎回の移行は輪切り作戦で——173

守り！ 将来の収入を賢く増やす



① 複数の「守り方」を身につける

自分に適した攻めと守りのバランスを——176

② まずは物価上昇に負けないこと

大事なことは「お金をどこに置くか」——178
物価に負けない「守りの資産運用」の具体例——180

③ 公的年金のフル活用で人生GDPを増やす

実際のところ、年金は減らない——183
年金で老後の生活費は足りる？——187
発見！「新2000万円問題」——189
人生GDPを増やす「労働・貯蓄・年金」の3段活用法——192

Column 4 公的年金は「払い損」なのか？——201

1

なぜ「人生GDP」の発想が大事なのか

人生のトータルで考える

ここ数年、投資信託などで資産形成を始める人が増えました。長引くコロナ禍で「おうち時間」が増えたことも後押ししたようですが、きっかけは2019年の「老後2000万円騒動」でした。

金融庁の報告書で「標準的な高齢夫婦2人世帯の場合、公的年金だけでは老後の生活資金が2000万円も足りない」ことが明らかにされ、「だったら、自分で貯めよう」と冷静に考えた人が投資を始めたのでしよう。

この騒動のときに私が思ったのは「退職金などがあるはず。本当に2000万円も足りないのだろうか」ということです。調べてみると、退職給付（退職金、退職年金）の大半

図 1-1 トータルで考えることが大事



断片的な情報ではなくトータルで考えよう！

平均は約2000万円でした。これで足りるのなら貯蓄も投資も必要ありません。

ですが、さらに調べると、「ゆとりある生活のためには、毎月あと14万円くらい欲しい」というアンケート結果がありました。毎月14万円ずつ25年間だと合計4200万円です。結構な金額ですが、貯蓄（預貯金、個人年金、運用資産など）や不動産収入等である程度カバーできる人もいれば、そうでない人もいます。

そもそも、同じ夫婦2人世帯でも片働きと共働きで異なりますし、単身世帯の場合は給料も年金も1人分です。年収水準や何歳まで働くかで退職金や年金の額

引き上げの影響を含む)だったのと比べて大きく上昇する見込みです。ちなみに、この予測では2031年度までの消費税率引き上げは想定していません。仮に消費増税があれば物価上昇率はさらに高くなります。

年度ごとに見ると2022年度と2026年度は年率平均0.94%(各年度0.6%と1.3%)、2027年度と2031年度は同1.42%(同1.3%と1.6%)となっていて、2020年代後半に物価上昇率が高まるという予測です。

大和総研や野村證券金融経済研究所なども長期の物価予測を公表していて、今後10年間の消費者物価上昇率は年率平均0.4%と0.9%程度と予測しています。

だからこそ、今後は実質的に人生GDPを大きくするポジティブな考え方がより大事になります。物価上昇に打ち勝つために、年率3%と5%で人生GDPを増やす具体的な方法を次章以降で解説します。