



ジェロントロジーを学ぼう! 人生100年時代の基礎知識

長期・積立・分散とは？

～資産形成における基本的な投資方法

ジェロントロジー推進室 上席研究員 梅内 俊樹
e-mail: umeuchi@nli-research.co.jp

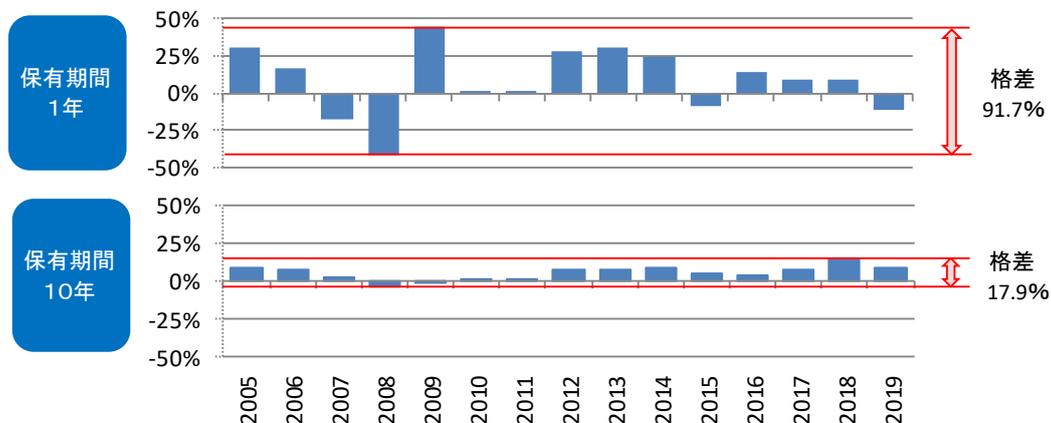
Q1 最近、“長期・積立・分散”という言葉を見聞きする機会が増えました。 ・長期・積立・分散とは一体どのようなものですか？

■長期・積立・分散は、資産形成に取り入れたい基本的な投資方法

現在の金利環境では、預貯金だけでお金を増やすことはできません。しかし、投資となると、損が怖くて手を出せないといった方も多いのではないのでしょうか。確かに、投資にはリスクが伴うため、損する可能性があります。ただ、投資の仕方次第では損失を抑えることもできます。その方法として広く知られているのが、長期・積立・分散です。

長期投資は、文字通り、長期にわたって金融商品を保有し続ける投資です。株式のような金融商品は経済環境などに大きく左右されるため、短期的には大きく下落することがあります。しかし、保有期間が長くなると、リターンは安定する傾向があります。このことは、先進国の株式（日本を含む）を1年間保有する場合と10年間保有する場合とでは、10年間保有した場合の方が投資時期の違いによる年率のリターン格差が小さいことから分かります（図表1）。このように、収益の安定化が期待される投資方法が長期投資です。

図表1 保有期間別のリターン格差



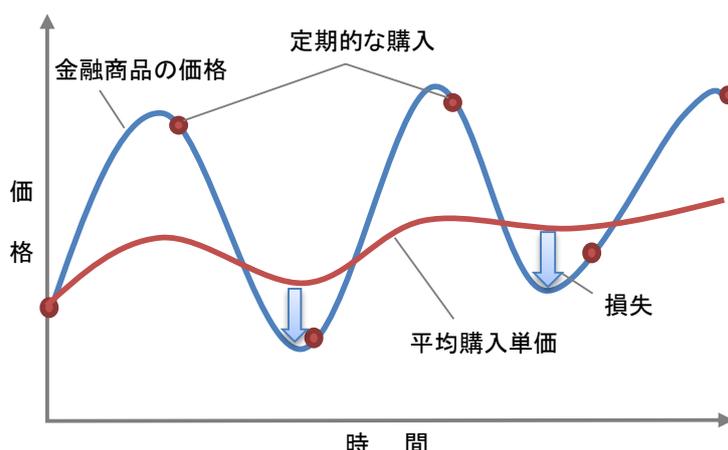
出所) Morningstar Direct から取得されるインデックスに基づき計算

注) 先進国の株式(日本を含む)に投資した場合の保有期間別の年率リターンを比較。

・横軸の年度末を期末とする、各保有期間の年率リターンを棒グラフで表示。

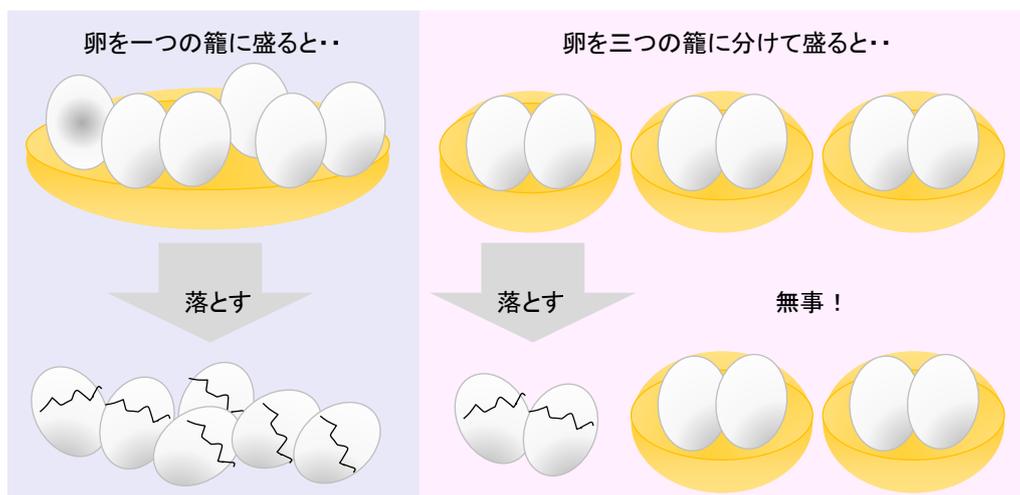
積立投資は、定期的に金融商品を購入する投資方法です。一回で投資する場合、タイミングが悪ければ、その後の価格下落により大きな損失を被りかねません。しかし、投資タイミングを複数回に分けると、平均購入単価の上昇が抑えられるため、金融商品の価格が下落しても、多額の損失を回避できます（図表2）。逆に、価格が反騰する場面では早期の損失解消も期待できます。このように、投資タイミングが分散される積立投資には、損失を抑制する機能が備わっています。少額から投資を始められ、自動的に投資を続けられるといったメリットもあり、投資経験が十分でない方にとっても取り組みやすい投資方法です。

図表2 積立投資の平均購入単価のイメージ



分散投資は、投資先を複数に分けることにより、価格の変動を抑えて安定した収益を狙う投資方法です。投資の世界では、「卵を一つの籠に盛るな！」という格言が広く知られています。すべての卵を一つの籠に盛る場合、その籠を何かの拍子に落としてしまえば、すべての卵が割れてしまいます。しかし、卵をいくつかの籠に分けて盛っておけば、一つの籠を落としたとしても、すべての卵が割れるという事態を回避することができます。同様のことが投資にも当てはまるというのが、この格言の教えです。投資対象には、国内外の株式や債券など様々な種類の資産があり、特定の資産に集中投資すると、その資産での運用がうまくいかなかったときに、その影響は非常に大きなものになります。値動きが異なる複数の資産に少しずつ分けて投資すれば、ある資産が大きく値下がりしても、他の資産の値上がりで損失がカバーされるため、全体として損失を抑えることができます。損失を抑えながら安定的に利益を追求する効率的な投資方法が、分散投資です。

図表3 卵を一つの籠に盛るな！

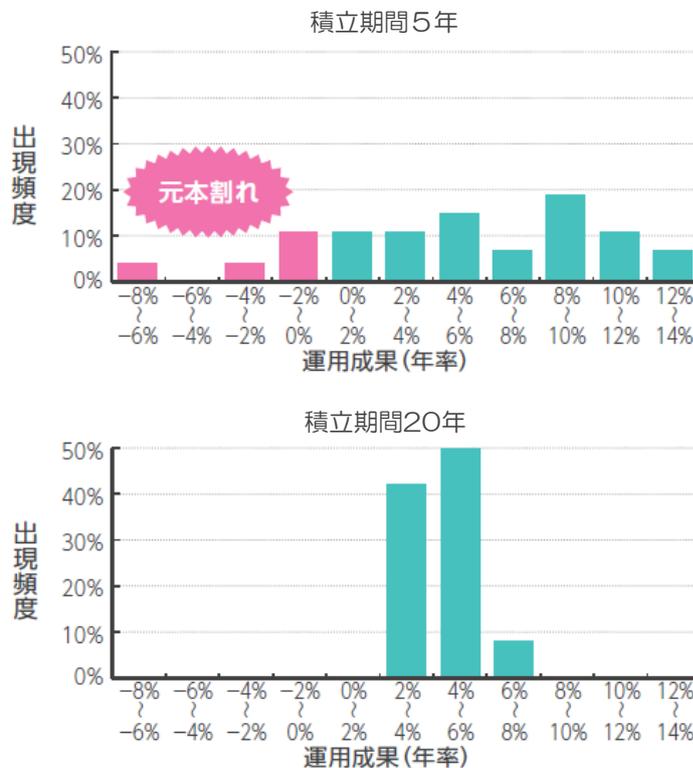


Q2. 長期・積立・分散投資で、どの程度の効果を期待できますか？ 2. どのような人に向いている投資方法ですか？

■長期・積立・分散投資は、資産形成における基本的な投資方法

1985年以降の各年に、毎月同額ずつ国内外の株式・債券に積立・分散投資したと仮定して、積立期間を変えて運用成果（年率リターン）を比較すると、積立期間5年では元本割れ（マイナスリターン）が発生することがあるのに対して、積立期間20年では元本割れはなく、運用成果のバラつきも小さくなっていることが分かります（図表4）。もちろん、この結果は過去の実績に基づくものであり、将来においても同様の結果になるとは限りません。将来的には想定外の損失が発生するリスクがあることにも留意が必要です。しかし、この結果は、短期的な値動きに過度に一喜一憂することなく、積立・分散投資を長く続けることの大切さを教えてくれます。長期・積立・分散投資は多くの方にとって好ましい、資産形成における基本的な投資方法であると考えられます。

図表4 長期・積立・分散投資を行った場合の運用成果の実績



出所)「つみたてNISA早わかりガイドブック」(金融庁)

注)・1985年以降の各年に、毎月同額ずつ国内外の株式・債券の買付けを行ったものです。

- ・各年の買付け後、保有期間が経過した時点での時価をもとに運用結果及び年率を算出しています。
- ・これは過去の実績をもとにした算出結果であり、将来の投資成果を予測・保証するものではありません。