

# 浮いたお金を育てる

## NISA 活用完全ガイド

Vol.1「保険のリストラ」で 毎月の余剰資金を確保



Vol.2「その余剰資金を NISA で育てる」

### このレポートの構成

- はじめに：「とりあえず預金」はインフレで目減りする
- 第1章：なぜNISAで運用するのか
- 第2章：「インデックス投資はオワコン？」メリット・デメリットを正直に
- 第3章：何に投資するか——資産クラス別パフォーマンス分析
- 第4章：ポートフォリオを組む——分散投資の理論と実践
- 第5章：3パターン詳述（金重視/金少量/金なし）
- コラム：日本REIT市場の現実
- 第6章：積立シミュレーション（実質リターンベース）

※ 本レポートは情報提供目的であり投資助言ではありません。投資は自己責任で行ってください。

はじめに 保険を削って浮いたお金、このまま預金に置いていいの？

## はじめに 「とりあえず預金」では資産が目減りする時代

Vol.1 で保険を見直した結果、毎月数万円の余剰資金が生まれたはずですが。この「浮いたお金」をどう扱うかで、10年後・20年後の資産は大きく変わります。

2022年以降、日本のインフレ率は2~3%台が継続しています。普通預金の金利がほぼ0%である現状では、預金口座に置いておだけで、毎年2~3%ずつ実質的な購買力が失われていきます。

運用方法	名目リターン/年	インフレ率	10年後の実質価値（100万円）
普通預金	+0~0.1%	▲2~3%/年	約74~82万円（目減り）
定期預金	+0.2~0.3%	▲2~3%/年	約76~83万円（目減り）
日本国債（10年）	+1~1.5%	▲1~2%/年	約82~90万円（目減り）
NISAで全世界株式	+約8~10%/年 （長期平均）	実質+5~7%/年	約163~196万円（約2倍）

※ 株式の期待リターンは過去データに基づく参考値。将来の運用成果を保証するものではありません。

実質的な購買力が落ちるといのは、実際の預金の残高が目減りするわけではありません。例えば、100万円あれば、100円のお菓子を1万個買うことができます。2%の物価上昇が10年間続くと、100円のお菓子は122円となります。100万円で8,196個

このレポートの目的：「保険削減で生まれたお金をどこに置くか」という問いに、データと理論に基づいて答えること。NISAの仕組み、何に投資すべきか、自分に合った配分の選び方まで、一冊で完結させます。

## 第1章 なぜNISAで運用するのか

# 第1章 NISAが「まず使うべき口座」である理由

資産運用の手段はいくつかあります。その中でNISAを最初に使うべき理由は、税金がかからないという圧倒的なメリットです。

### ■ NISAの本質：運用益への課税がゼロ

通常、投資で得た利益には約20%の税金がかかります。100万円の利益が出ても手元に残るのは80万円です。NISAはこの税金がゼロになる「非課税の器」です。

比較項目	通常の証券口座	NISA口座
運用益への課税	約 20.315%	0% (非課税)
配当・分配金への課税	約 20.315%	0% (非課税)
非課税期間	—	無期限
年間投資上限	制限なし	360万円 (つみたて120万+成長240万)
生涯投資枠	—	1,800万円
売却後の枠	—	翌年に復活

数字で見るNISAの威力：毎月3万円を30年間積み立て、年利6%で運用した場合—— 通常口座：元本1,080万円 → 約3,021万円。ただし利益分の約20%（約389万円）が税金に。NISA口座：同じ条件で約3,021万円がそのまま手元に残る。差額約389万円。

### ■ 「今すぐ始める」ことの価値——複利と時間

開始年齢	月積立額	積立期間	元本	65歳時の試算（年利5%）
25歳	3万円	40年	1,440万円	約 4,560万円
35歳	3万円	30年	1,080万円	約 2,508万円
45歳	3万円	20年	720万円	約 1,233万円
55歳	3万円	10年	360万円	約 467万円

※ 複利計算による試算。実際の運用成果は変動します。

### ■ NISAの2つの枠の使い分け

つみたて投資枠 年間上限：120万円 金融庁が厳選した長期積立向け投信（約200本）が対象。初心者でも安心して使える自動積立の主戦場。

成長投資枠 年間上限：240万円 株式・ETF・投信（幅広く）が対象。金ETFの購入・一括投資・高配当株など柔軟に活用できる。

実践モデル：保険削減で月 3 万円浮いた場合 → つみたて投資枠で「全世界株インデックス（オルカン）」を月 3 万円・自動積立設定。→ 金 ETF を加えたい場合は成長投資枠で別途購入。これだけで十分なスタートです。

## 第2章 積立インデックス投資の現在地

近年、SNS や投資コミュニティで「積立インデックスより暴落時に一括で買う方が賢い」「インデックスではもう稼げない」という声が増えています。この議論を正面から整理します。

### ■ 「オワコン」という声が増えた背景

#### 「なんちゃってクライシス」の繰り返し

コロナショック（2020年3月急落→同年末ほぼ回復）、トランプ関税ショック（2025年4月急落→数週間で大幅回復）のように、急落後に素早く回復するパターンが続きました。これにより「暴落を拾った方が積立より圧倒的に有利」という成功体験が SNS に溢れています。「積立を続けた普通の人」より「暴落で買って2倍にした人」の方が発信力があります。成功体験は拡散されやすく、失敗体験は語られにくい——これが SNS バイアスです。

### ■ メリットとデメリットを並べる

☑ メリット	⚠ デメリット・限界
・タイミングを読む必要がない・ドルコスト効果で下落時に安く買い続けられる・長期では世界経済の成長をそのまま享受・低コスト（信託報酬0.1%以下）で運用可・設定後は放置でOK（時間を使わない）・NISA の非課税と組み合わせやすい	・相場全体が下落するとそのまま損失になる・短期的な大幅利益は狙いにくい・「暴落で一括買い」より下落局面での買いが鈍い・長期低迷相場では効果が薄い・面白みがなく途中で飽きて売るリスク

### ■ 「暴落タイミング投資」の現実

暴落事例	下落幅	回復期間	「拾えた人」の現実
コロナショック（2020年）	▲34%	約5ヶ月	底値で買った人は少数。多くが「まだ下がる」と様子見し機を逃す。
トランプ関税ショック（2025年）	▲20%前後	数週間～数ヶ月	回復が早すぎて底値を確認する間もなく上昇。
ITバブル崩壊（2000～02年）	▲78%	約13年	本物の長期低迷。回復を待たずに損切りした人が多数。
リーマンショック（2008年）	▲57%	約5～6年	底値では「もっと下がる」という恐怖が支配。買った人は極少数。

重要な指摘：「コロナで買って儲かった」は結果論です。当時の底値では多くのプロが「さらに下落する」と予測していました。再現性のある戦略かどうか、投資判断の本質的な基準です。

### ■ それでも積立インデックスが「選択肢に値する」根拠

SPIVA（S&P インデックス対アクティブファンド調査）によると、15年以上の長期でアクティブファンドの約90%がS&P500イン

デックスに負けています。プロの運用者でさえ長期では市場平均に勝てないというデータが根拠です。

#### 読者への問い——自分に向いているのはどちらか

・暴落のタイミングを予測する自信と時間がありますか？ ・暴落時に買い向かえる現金を常に用意できますか？ ・含み損が50%を超えても保有し続けられますか？ 3つすべてに「Yes」なら、暴落タイミング投資も有力な選択肢です。そうでなければ、積立インデックスの「タイミングを読まなくていい」という特性に価値があります。

## 第3章 主要資産クラスのデータ比較

NISA で運用すると決めたとして、次の問いは「何を買うか」です。主要な資産クラスのデータを比較します。

資産クラス	名目リターン/年	インフレ後実質	役割
米国株 (S&P500)	+約 10%/年 (長期平均)	実質+7~8%/年	長期成長のエンジン。コア資産。
金 (円建て・直近5年)	+約 12~15%/年	実質+10~12%/年	インフレへのヘッジ。逆相関効果。
全世界株 (オルカン)	+約 8~10%/年	実質+5~7%/年	地域分散。コア資産の王道。
現金 (円預金)	+0~0.1%/年	実質▲2~3%/年	緊急資金 (3~6ヶ月) のみ保有。
日本国債 (10年)	+約 1~1.5%/年	実質▲1~2%/年	現金よりマシだがインフレ負け。名目元本割れせず、預金より利回り良い

日本国債を NISA のコア資産から外す根拠： myINDEX 資産配分ツールで確認すると、日本国債は他資産と「逆相関」という特性を持ちます。しかし実際の過去 5 年の騰落率は継続してマイナス推移。株式暴落時に「大きくプラス」になることもなく、振れ幅が小さいままマイナスが続いています。現金 (生活防衛資金) での代替が最も合理的な選択です。

## 第4章 なぜ「分散」するのか、どう「配分」するのか

「ポートフォリオ」とは、複数の資産を組み合わせた保有比率の設計図です。1つの資産に集中せず分散する理由を理論的に説明します。

### ■ 相関係数と分散効果

2つの資産が「同じ方向に動く」場合は相関が高く、分散効果は薄い。「逆の方向に動く」場合は逆相関で分散効果が高い。金と米国株の相関係数は0.0~0.2程度（ほぼ無相関）——これが「金を少量加えることで全体の安定性が増す」理由です。

### ■ 2つの古典的アプローチ（根拠として）

アプローチ	概要	NISA への適用
本多静六 四分の一貯蓄法（1866-1952）	収入の1/4を先取り強制投資。生活水準を上げず複利を最大化。「絶対に元本を失うな」=分散。	保険削減で生まれた余剰資金を先取りNISA積立に設定。自動引き落としで強制的に継続する。
ウォール街のランダムウォーカー（マルキール著）	若いほど株式比率を高く、年齢とともに安定資産へシフト。インデックスがアクティブを長期で凌駕。金は「少量の投機的資産」。	「100-年齢=株式比率」を出発点に年代別配分を設計。日本版アレンジとして債券の一部を金に置換。

※ 本多静六「私の財産告白」は著作権消滅済み。ランダムウォーカーは概念・考え方の紹介であり文章の逐語引用ではありません。

### ■ コア・サテライト戦略

コア資産（70~90%） 守りの土台	サテライト資産（10~30%） 攻めのチャレンジ枠
全世界株インデックス・米国株インデックス 金 ETF・現金（緊急分） → つみたて投資枠でオルカン積立	高配当株・個別株・REIT アクティブファンド → 成長投資枠で金 ETF・高配当株など

## 第5章 自分に合ったポートフォリオを選ぶー金の比率で3パターン

# 第5章 3パターン詳述（金重視/金少量/金なし）

金（ゴールド）は「裏付けのほぼない資産」という本質的なリスクを持ちます。株式には企業の収益・資産、債券には返済義務という実体がありますが、金の価値の大部分は集合的信念に支えられています。どの比率を選ぶかは投資家自身が判断することです。

### ■ 3パターン比較サマリー

比較軸	A：金重視型	B：金少量型	C：金なし型
金の比率	15～25%	5～10%	0%
期待実質リターン	年+5～9%	年+4～8%	年+4～8%（株次第）
暴落時の安定性	高い	中程度	低い（株式連動）
インフレ対応	強い	中程度	株式任せ
管理の複雑さ	やや複雑	シンプル	最もシンプル
向いている人	長期放置・振れ幅OK	バランス派・迷ったらこれ	超長期・絶対に売らない

### ■ パターンA 金重視型（金20%前後）

基本配分（40歳代モデル）：全世界株/米国株 65% / 金 22% / 現金 13% 期待実質リターン：年+5～7%

向いている人・長期視点で金の実績を信頼・iDeCoで放置できる環境・振れ幅に動じない

注意点・金利上昇局面では下落しやすい・高値圏での大量購入は慎重に・株式のような収益の裏付けはない

年代	株式	金	現金	実質リターン目安
25～35歳	70%	20%	10%	実質+7～9%/年
36～45歳	65%	22%	13%	実質+6～8%/年
46～55歳	55%	25%	20%	実質+5～7%/年
56～65歳	45%	22%	33%	実質+3～5%/年
66歳～	30%	20%	50%	実質+2～3%/年

推奨商品：eMAXIS Slim 全世界株式（オルカン）+純金上場信託（1540）または三菱UFJ純金ファンド

### ■ パターンB 金少量型（金8%前後）

基本配分（40歳代モデル）：全世界株/米国株 78% / 金 8% / 現金 14% 期待実質リターン：年+4～6%

向いている人・ランダムウォーカー派・バランス重視でシンプルに

メリット・株式の長期成長を最大化・金の逆相関効果を少量

管理・金はお守り程度でいい

享受・3パターン中で最バランス型

年代	株式	金	現金	実質リターン目安
25～35歳	80%	7%	13%	実質+6～8%/年
36～45歳	75%	8%	17%	実質+5～7%/年
46～55歳	65%	10%	25%	実質+4～6%/年
56～65歳	50%	10%	40%	実質+3～4%/年
66歳～	35%	8%	57%	実質+1～3%/年

推奨商品：eMAXIS Slim 全世界株式（オルカン）+純金積立（月3,000～5,000円）またはSPDR金ETF（2840）

## ■ パターンC 金なし型（株式特化）

基本配分（40歳代モデル）：全世界株/米国株 83% / 金 0% / 現金 17% 期待実質リターン：年+4～6%（株式市場次第）


向いている人・究極のシンプル主義・超長期で絶対に売らない意志・金の「裏付けのなさ」が怖い

注意点・暴落時にクッション資産がない・全体が株式市場に連動して下落・心理的耐性が最も必要なパターン

年代	株式	金	現金	実質リターン目安
25～35歳	85%	0%	15%	実質+6～8%/年（株次第）
36～45歳	80%	0%	20%	実質+5～7%/年
46～55歳	70%	0%	30%	実質+4～5%/年
56～65歳	55%	0%	45%	実質+2～4%/年
66歳～	35%	0%	65%	実質+1～2%/年

推奨商品：eMAXIS Slim 全世界株式（オルカン）のみ。究極のシンプル構成。

## ■ myINDEX 資産配分ツールで自分の最適解を検証する

 myINDEX 資産配分ツール（外部無料サービス） URL: [https://myindex.jp/tool\\_j.php](https://myindex.jp/tool_j.php) 複数の資産クラスを組み合わせた際のリスク・リターン特性を過去データで確認できます。3 パターンそれぞれを入力して、効率的フロンティア上の位置を自分で確かめてください。

実験①金 0%→10%→20%で限界曲線がどう変わるか ②日本国債あり vs 現金に置換 ③3 パターン A・B・Cを入力して位置を比較

## コラム 5%インカムの安定装置か、人口減少の犠牲者か

日本の REIT（J-REIT）は配当利回り 5%前後が最大の特徴ですが、キャピタルゲインはほぼ期待できない「インカム特化型」の資産です。

東京・大阪・福岡【底堅い】	地方・郊外【下落リスク】
外国人投資家・インバウンド需要でホテル・商業用が堅調。円安が続く間は海外マネーが流入。	急激な人口減少が直撃。2033 年に 3 戸に 1 戸が空き家（推計）。テナント確保困難で空室率上昇。

オフィス系【不透明】	物流・データセンター【成長期待】
リモートワーク定着でオフィス需要が構造的に変化中。都心優良物件は維持、郊外・築古は下落。	EC 拡大・DX 需要でデータセンター型は成長余地あり。物流施設も堅調。ただし銘柄選別が必要。

REIT の結論：コア資産ではなくサテライト（オプション）で 0~5%程度。「配当 5%のインカムが欲しい」場合のみ追加検討。都市集中型・物流・データセンター系 J-REIT に絞る。金利上昇局面では借入コスト増大で利回りが圧迫されやすい点に注意。

## 第6章 インフレ考慮後の実質シミュレーション

インフレ率 2~3%を差し引いた「実質リターン」ベースで試算します。「保険削減で生まれたお金をそのまま積み立てたケース」を想定しています。

### ■ パターン A (金重視型) 期待実質リターン年 5~7%

月額積立(円)	期間(年)	元本(円)	5%	7%	元本比
10,000	20	240 万円	411 万円	521 万円	+171~281 万円
30,000	20	720 万円	1,233 万円	1,563 万円	+513~843 万円
50,000	20	1,200 万円	2,055 万円	2,605 万円	+855~1,405 万円
70,000	20	1,680 万円	2,877 万円	3,646 万円	+1,197~1,966 万円

### ■ パターン B・C (金少量型/金なし型) 期待実質リターン年 4~6%

月額積立(円)	期間(年)	元本(円)	4%	6%	元本比
10,000	20	240 万円	367 万円	462 万円	+127~222 万円
30,000	20	720 万円	1,100 万円	1,386 万円	+380~666 万円
50,000	20	1,200 万円	1,834 万円	2,310 万円	+634~1,110 万円
70,000	20	1,680 万円	2,567 万円	3,234 万円	+887~1,554 万円

※ 実質リターン=名目リターンからインフレ率 2~3%を差し引いた複利計算。実際の運用成果は市場動向により大きく変動します。

まとめ 3つのステップで今日から始める

## まとめ 保険のリストラ (Vol.1) × NISA の長期積立 (Vol.2)

STEP	アクション	目安
STEP 1 口座開設	ネット証券 (SBI・楽天など) で NISA 口座を開設。マイナンバー・本人確認書類を準備。	1~2 週間
STEP 2 パターン選択	A (金重視) ・B (金少量) ・C (金なし) から選択。迷ったら B から始める。	開設と並行
STEP 3 積立設定	つみたて枠でオルカンを月次自動積立。保険削減で浮いた金額をそのまま設定する。	口座開設後すぐ
STEP 4 金 ETF 追加 (任意)	A または B を選んだ場合、成長投資枠で金 ETF (1540) 等を設定。	慣れてから
STEP 5 年次確認	年 1 回だけ配分比率を確認・リバランス。それ以外は見ない。	年 1 回

A : 金重視型	B : 金少量型	C : 金なし型
株 65%/金 22%/現金 13% ✓ 長期放置できる ✓ 振れ幅に動じない ✓ インフレ対策重視	株 78%/金 8%/現金 14% ✓ ランダムウォーカー派 ✓ シンプル管理 ✓ 迷ったらこれ	株 83%/金 0%/現金 17% ✓ 超シンプル主義 ✓ 絶対に売らない ✓ 金の裏付けが怖い
REIT 追加オプション : インカム (5%配当) 重視の場合のみ各パターンに +5%。都市集中型・物流・データセンター系 J-REIT に絞ること。		

「守り (保険のリストラ) 」と「攻め (NISA の長期積立) 」を同時に最適化する どのパターンを選んでも、「長期・積立・分散・売らない」が唯一の正解 完璧なタイミングを待つより、今日から始めることの方が価値があります

※ 投資には元本割れリスクがあります。本レポートは情報提供目的であり投資助言ではありません。実際の投資はご自身の判断と責任で行い、必要に応じて助言代理業または投資運用業として登録のある FP 等専門家にご相談ください。

参考 : 東証マネ部 ! / ドコモ・ファイナンス 投資ポートフォリオ解説 / KDX ST 年代別モデルケース / myINDEX 資産配分ツール / ウォール街のランダムウォーカー (マルキール) の考え方を参照 / 本多静六「私の財産告白」の考え方を参照