



資産形成の学校

投資の基本講座

長期投資ならば 株式100%の理由

Q

長期投資でも株式以外に
債券など他の資産にも
分散投資をした方が
よいですか？

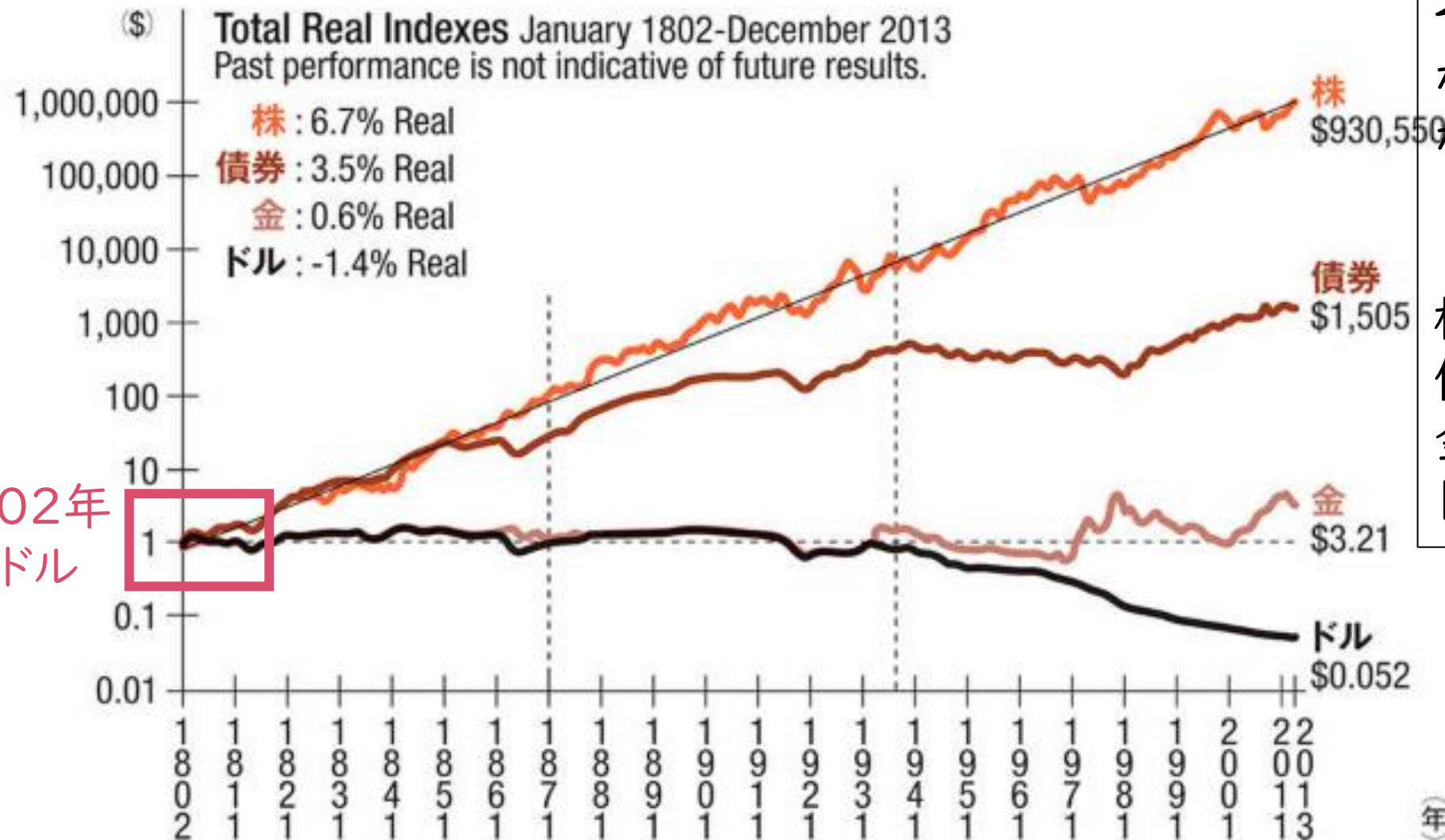
A

長期投資なら株式100%
で問題ありません。

ただし、生活防衛資金は
必ずもっておいてください

長期投資なら株式を中心に考えると1番リターンが高い

1802-2013年の資産別年平均リターン



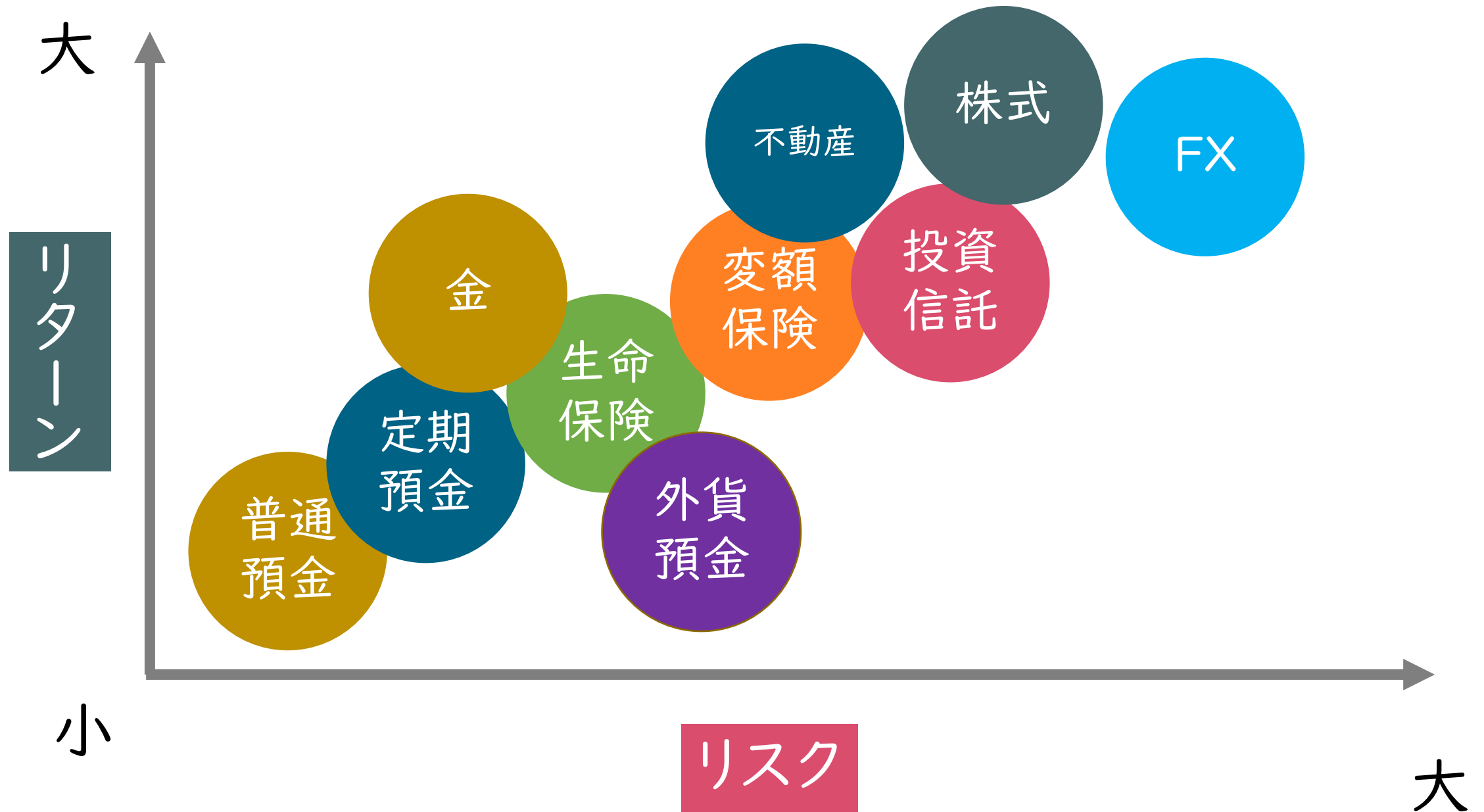
1802年に1ドル
それぞれの資産が
からどれくらいリターン
があったのか？

【年平均リターン】

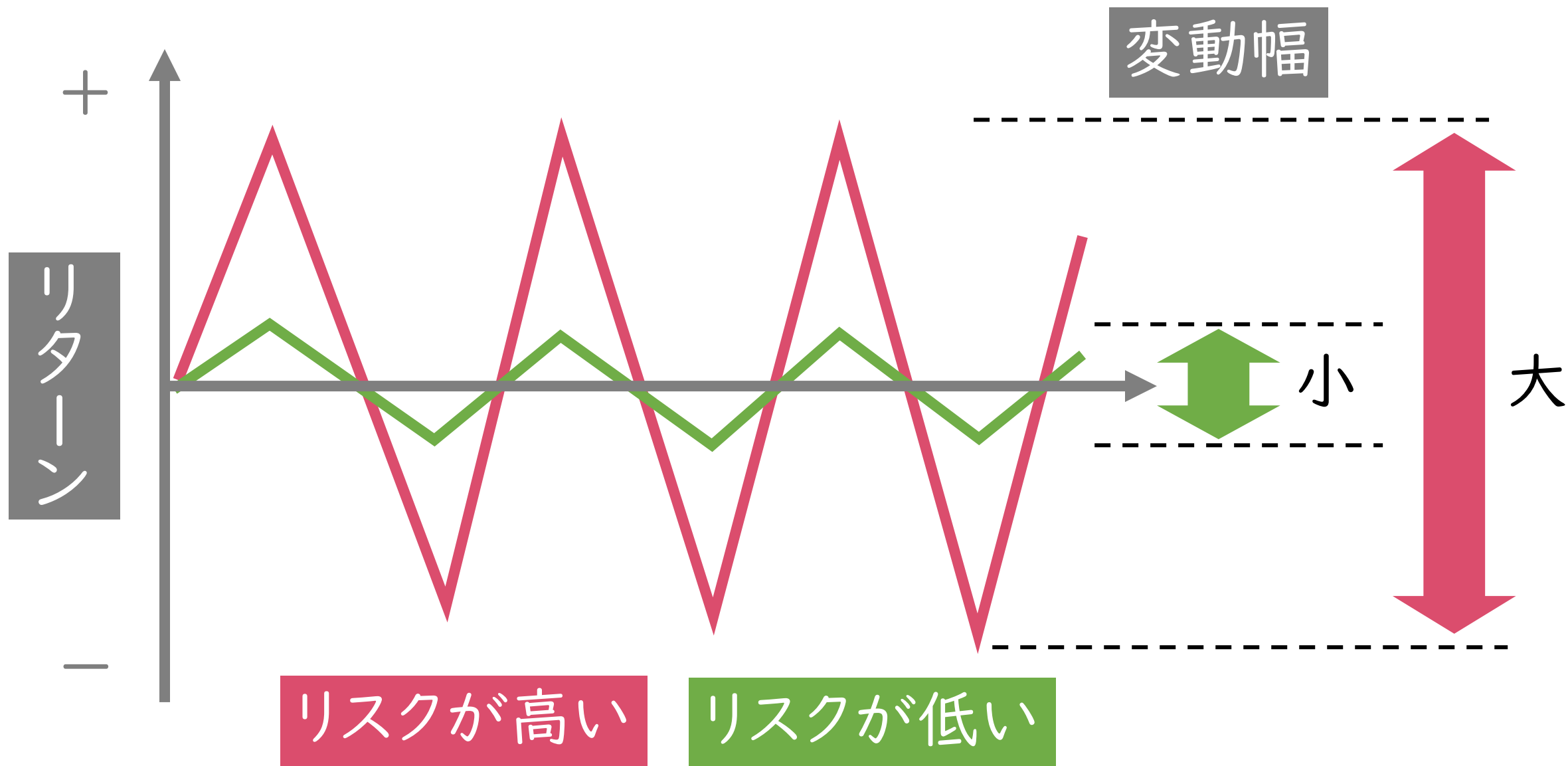
株式 : 6.7%
債券 : 3.5%
金 : 0.6%
ドル : -1.4%

つまり、
長期投資なら
株式がよい

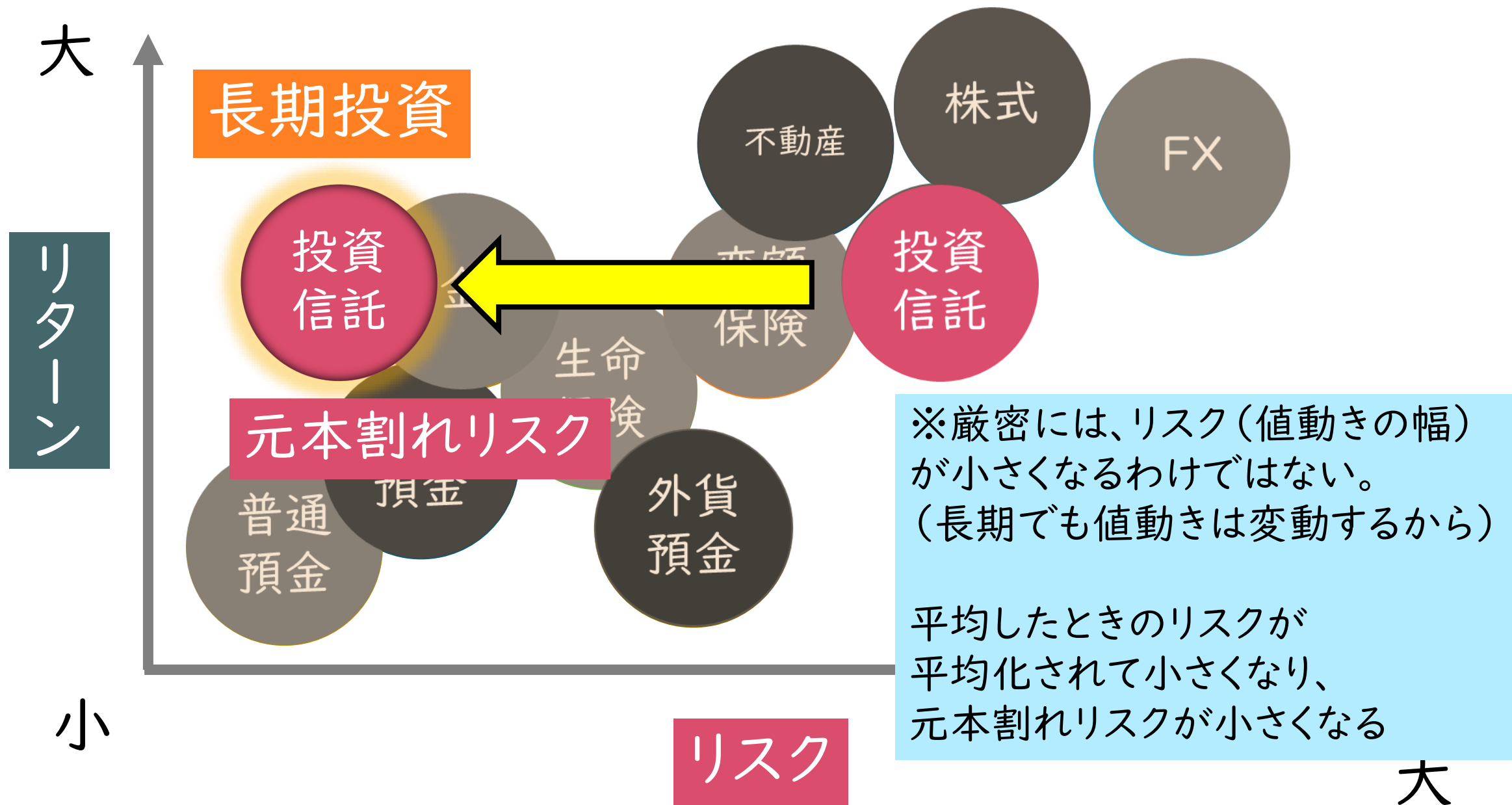
商品別のリスクとリターン



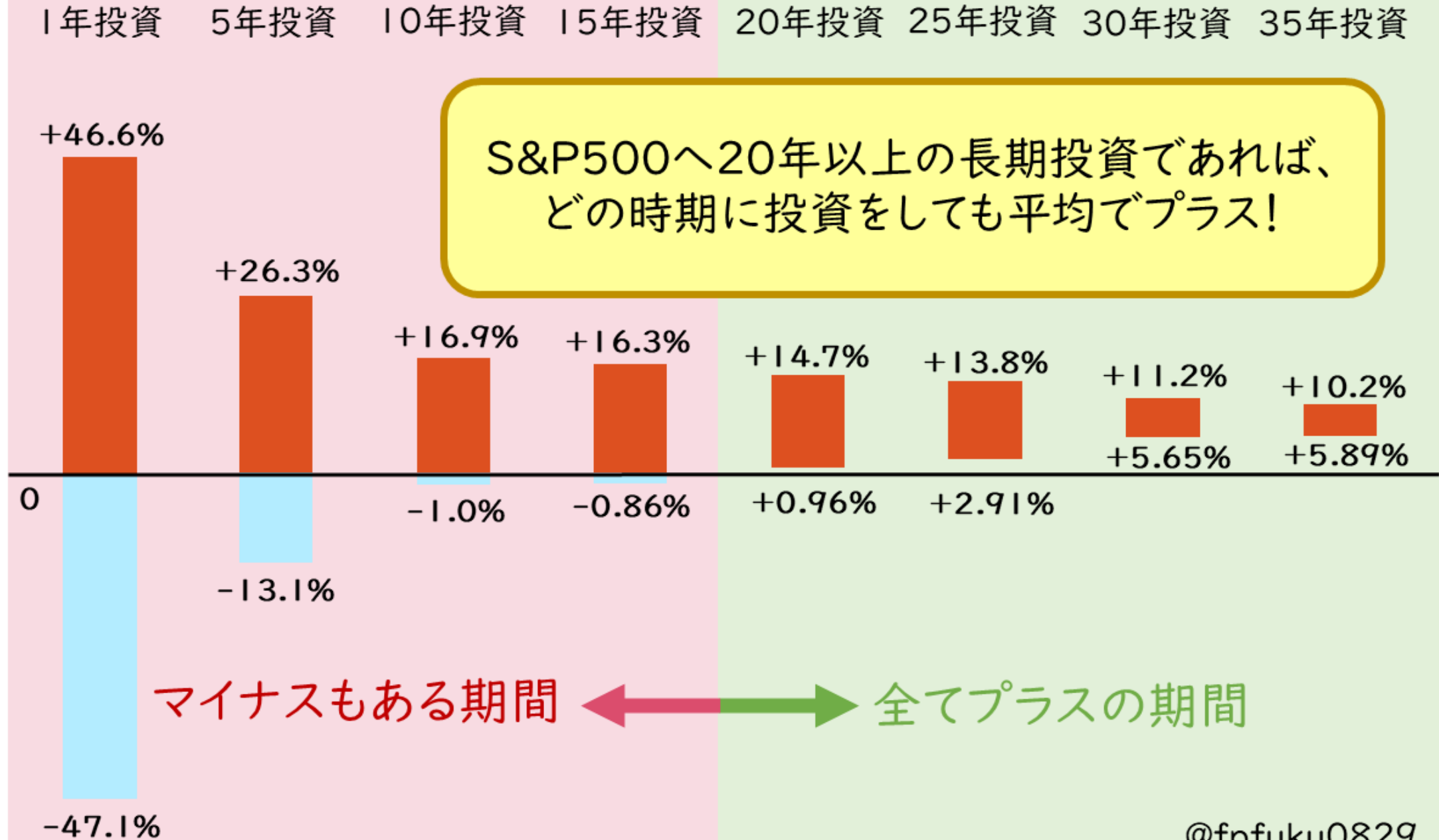
リスクとリターン



商品別のリスクとリターン



長期投資なら元本割れのリスクを小さくできる



中間まとめ（Ⅰ）

- ・ 長期投資なら他の資産よりも
1番リターンが高い株式を選ぶ
- ・ 株式はリスクが高いと言われるが
長期投資なら元本割れリスクほぼ0

よくある間違い

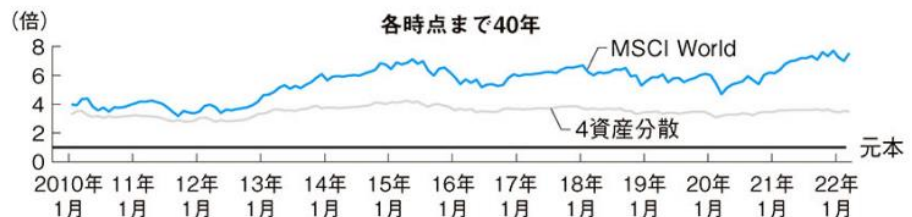
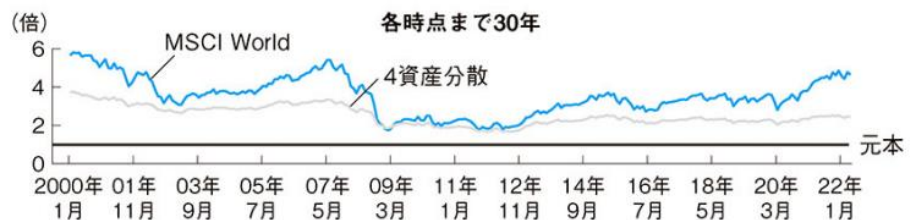
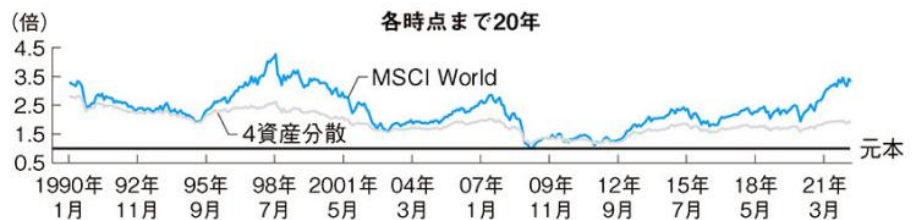
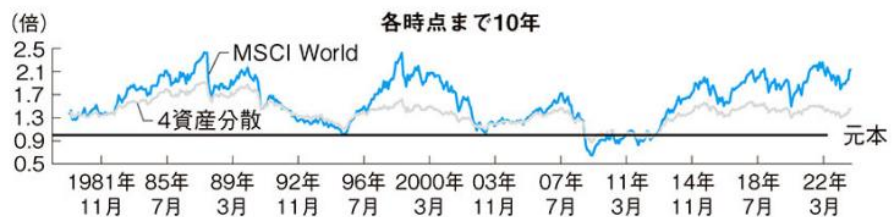
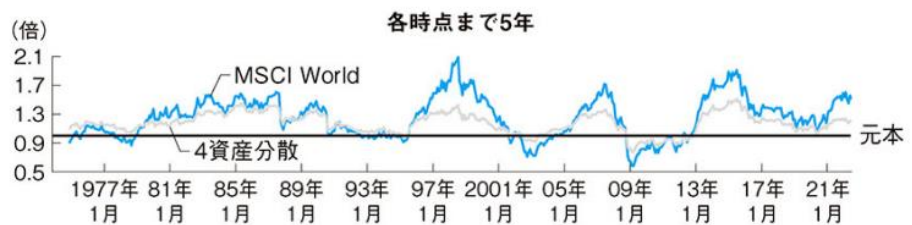
株式中心でもいいけれど、
債券をいれないと
暴落時にリスクが大きくなるから
普通は入れるべきですよ。

(だからバランスファンド推奨)

正しい考え方

20年以上の長期投資であれば、
株100%の方が有利であり、
債券をいれるメリットは小さい

全世界株式100% VS 4資産分散型バランスファンド



出所：筆者計算

出典：間違いだらけの新NISA・イデコ活用術

【図の説明】

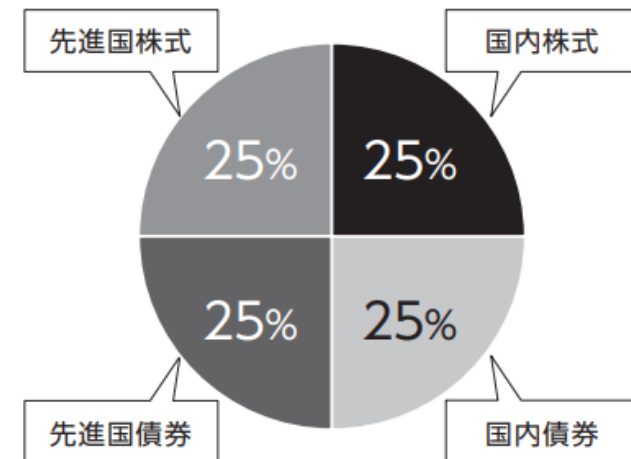
全世界株式100% VS 4資産分散型バランスファンド
で5年、10年、20年、30年、40年の期間、1カ月ごとに
期間をずらして計算。

どれくらいの『リターン』と『リスク』があるのか比較。

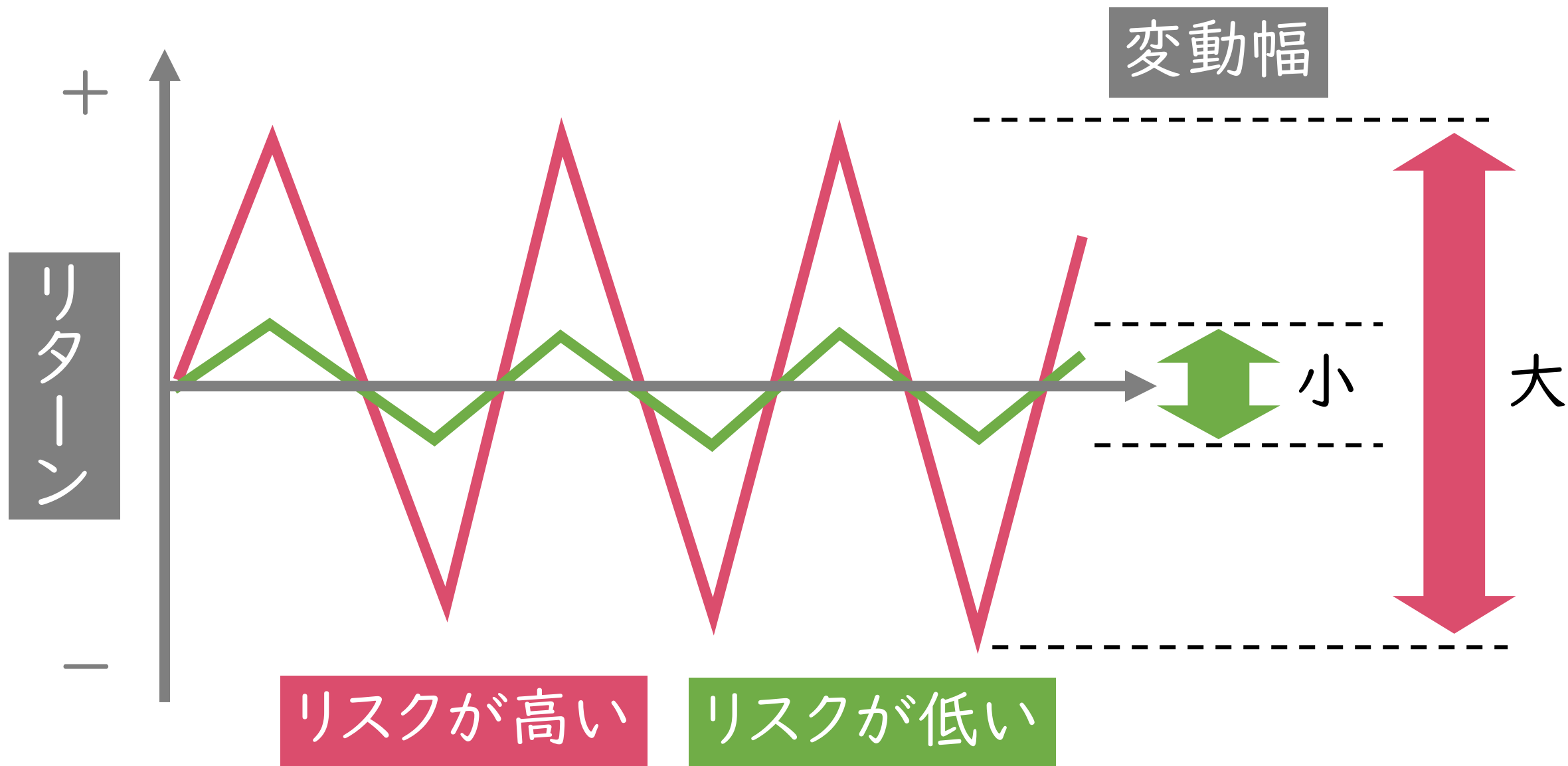
MSCI World

全世界
株式
100%

バランスファンド

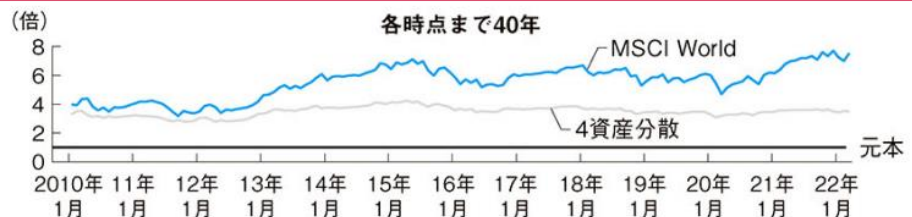
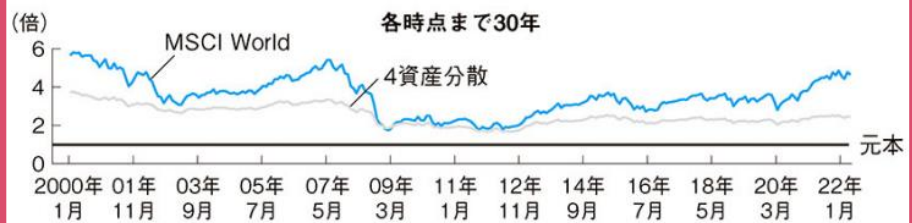
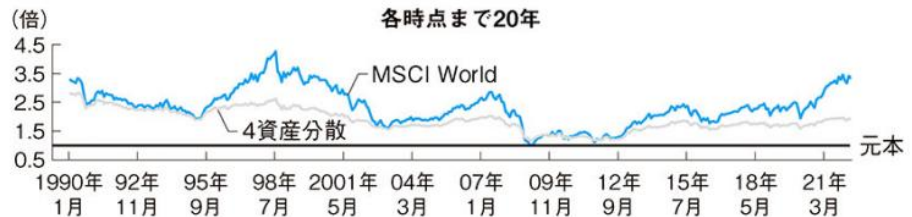
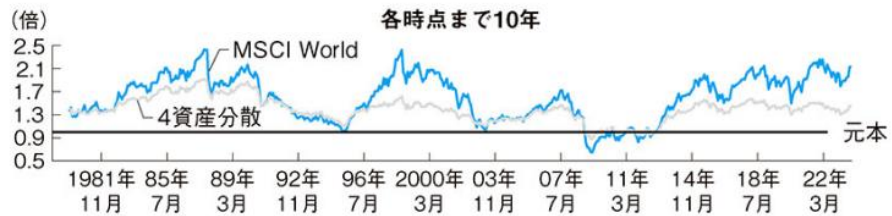
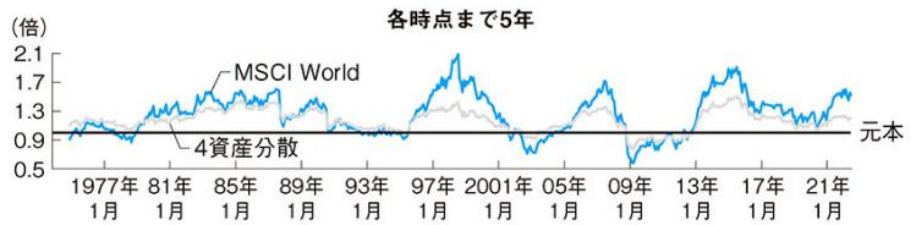


リスクとリターン



リターン比較

リターン比較



【リターン】

・各期間の累積投資金額に対する平均倍率は、
(積立金額の何倍増えたのか)
長期投資になればなるほど、全世界株式100%の方が
明らかに大きい。

・30年間の場合

全世界株式100% : 3.54倍

4資産のバランスファンド : 2.52倍



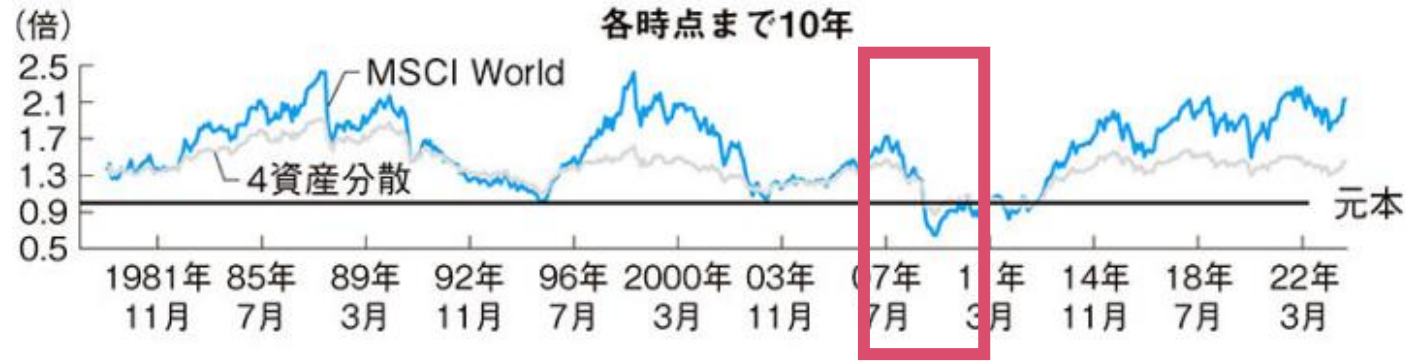
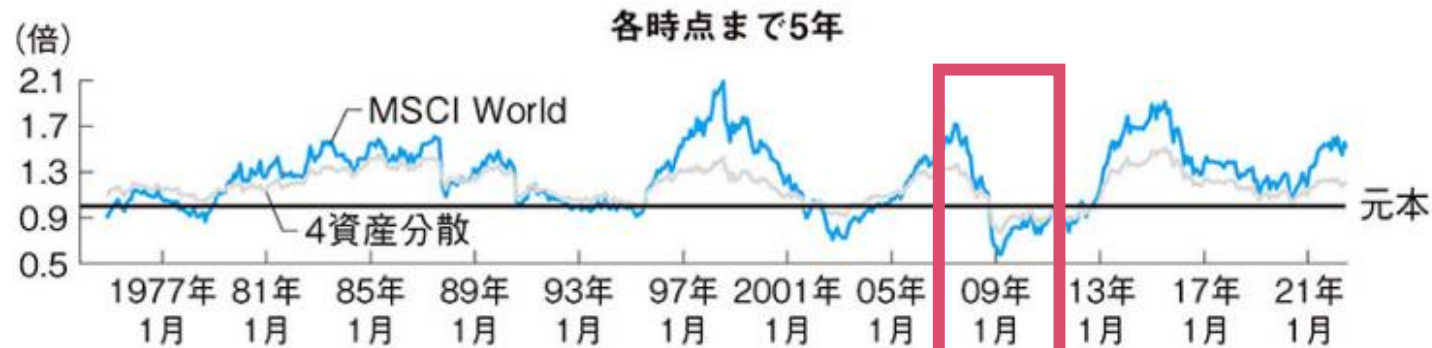
長期投資で考えた場合

債券を含んでいないため、4資産分散のバランスファンド
よりも、全世界株式100%の方がリターンは高い

リスク比較

リスク比較（5年と10年）

Q 債券は一般的に暴落や下落のリスクを緩やか（小さく）してくれるため組み入れた方がよいと言われるが、はたして本当にそうなのか？



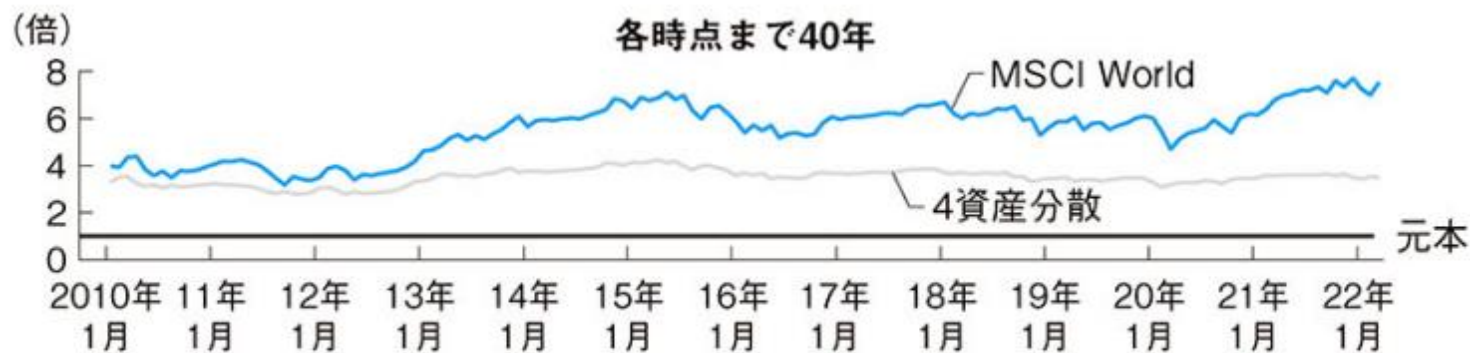
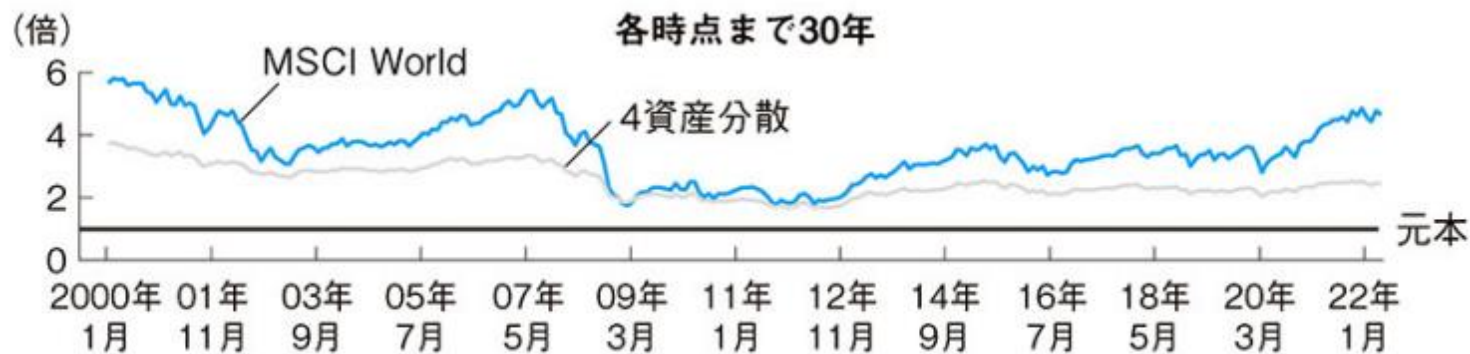
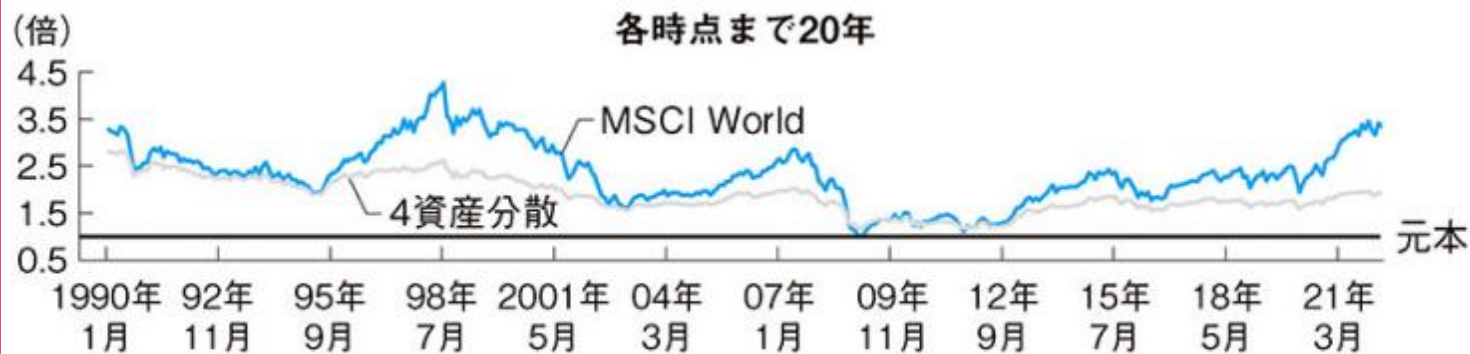
例えば、暴落時を比較する。
2009年2月リーマンショックの場合

期間5年と10年どちらも
リーマンショックのときの値下がり
は全世界株式100%の方が大きい



つまり、5年、10年の短期投資なら
債券を含んでいれば、
たしかにリスク（値動きの幅）を
小さくすることができる

リスク比較（20年と30年と40年）



◇ 期間20年の場合

2009年2月リーマンショックの場合

- ・全世界株式100%：約1倍
- ・4資産のバランスファンド：約1.2倍

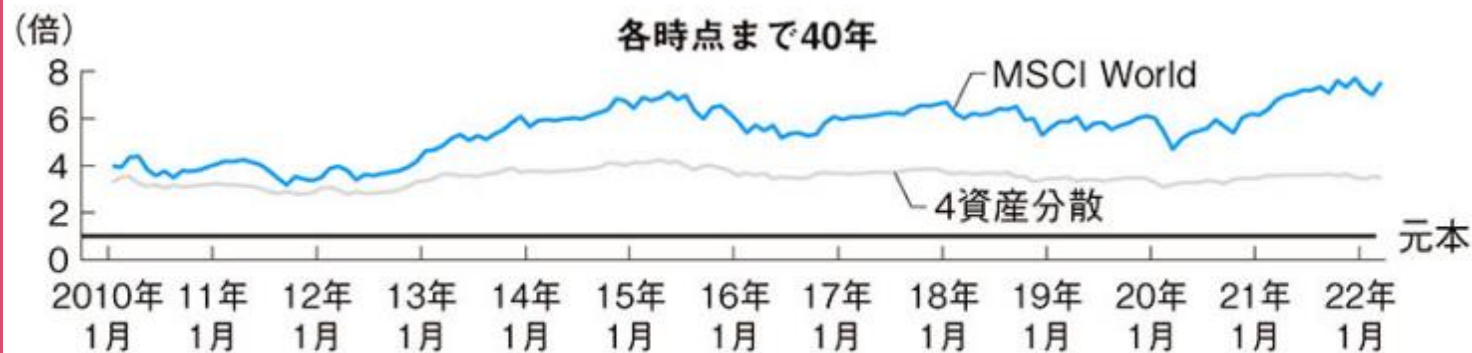
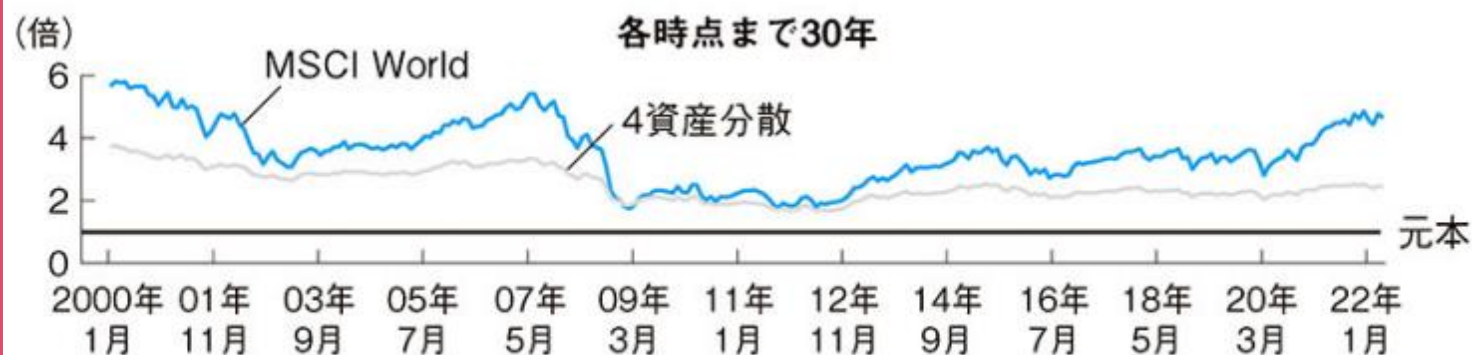
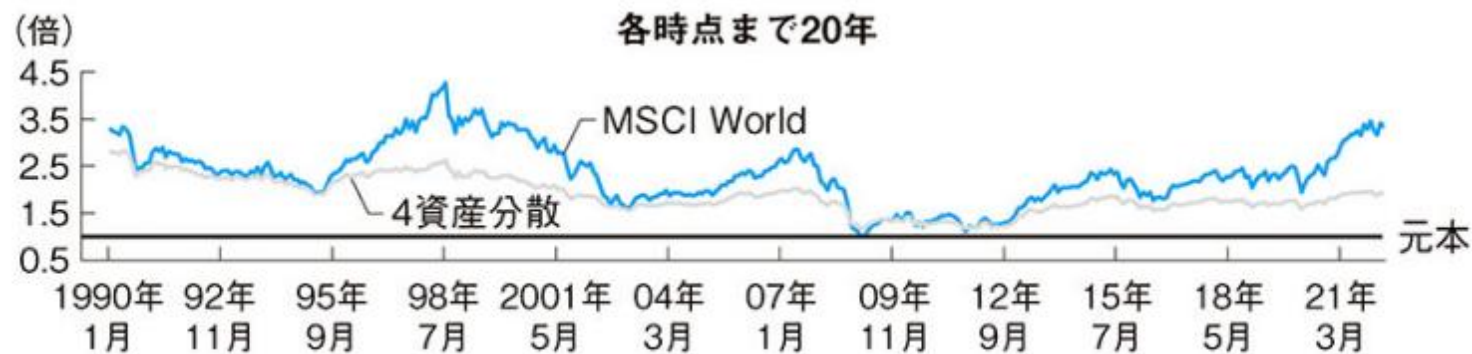
ほとんど差がないが少しだけ債券の
入っているバランスファンドの方が
暴落時でも資産が大きくなる

しかし、リーマン以外の場合は、ほぼ
すべて全世界株式100%の方が
資産が大きくなる



20年から株式100%の方が有利

リスク比較（20年と30年と40年）



◇ 期間30年の場合

2011年9月の最悪の場合

- ・全世界株式100% : 1.73倍
- ・4資産のバランスファンド: 1.66倍

◇ 期間40年の場合

最悪の場合

- ・全世界株式100% : 3.18倍
- ・4資産のバランスファンド: 2.78倍



つまり、長期投資なら、
暴落を含むほぼすべての期間で
全世界株式100%の方が
資産をふやすことができる

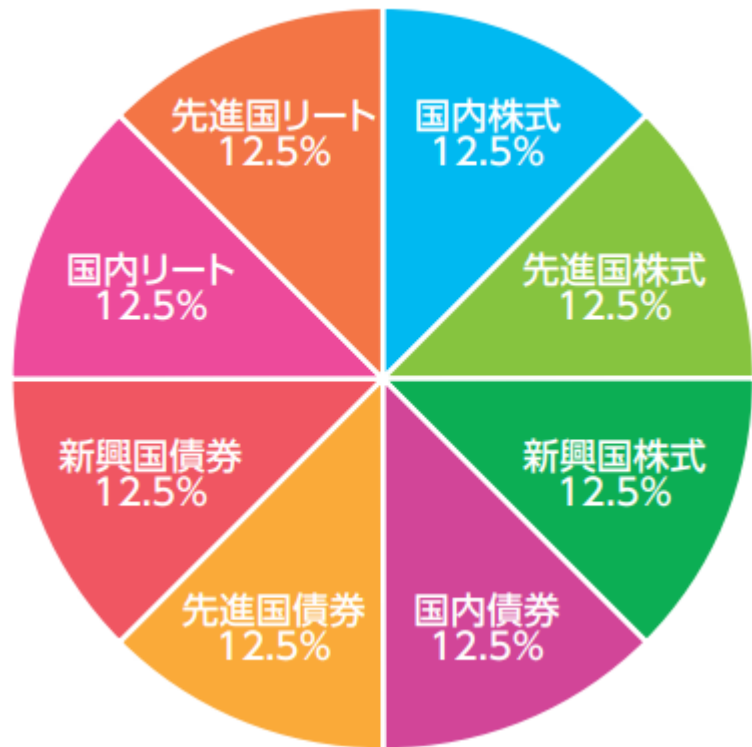
中間まとめ（2）

- ・ 20年以上の長期投資の場合、
ほぼ全期間で債券を入れない方が
リターンが高くリスクも小さい
- ・ 10年以下の短期投資はしないので
債券を入れる必要はない

(補足) バランスファンドとは何か？

バランスファンドとは

<基本投資割合>



eMAXIS Slim バランス(8資産均等型)

【特徴1】株式や債券などに
一本で投資をすることができる投資信託

【特徴2】つみたてNISAでも選べる本数が多い
例) 楽天証券88本(2022年6月26日)

<各マザーファンドの主要投資対象と運用目標および基本投資割合>

	主要投資対象	運用目標	基本投資割合
TOPIXマザーファンド	国内株式	東証株価指数(TOPIX)(配当込み)と連動する投資成果をめざして運用を行います。	12.5%
外国株式インデックスマザーファンド	先進国株式	MSCIコクサイ・インデックス(配当込み、円換算ベース)と連動する投資成果をめざして運用を行います。	12.5%
新興国株式インデックスマザーファンド	新興国株式	MSCIエマージング・マーケット・インデックス(配当込み、円換算ベース)と連動した投資成果をめざして運用を行います。	12.5%
日本債券インデックスマザーファンド	国内債券	NOMURA-BPI総合と連動する投資成果をめざして運用を行います。	12.5%
外国債券インデックスマザーファンド	先進国債券	FTSE世界国債インデックス(除く日本、円換算ベース)と連動する投資成果をめざして運用を行います。	12.5%
新興国債券インデックスマザーファンド	新興国債券	JPモルガンGBI-EMグローバル・ダイバーシファイド(円換算ベース)に連動する投資成果をめざして運用を行います。	12.5%
東証REIT指数マザーファンド	国内不動産投資信託証券	東証REIT指数(配当込み)と連動する投資成果をめざして運用を行います。	12.5%
MUAM G-REITマザーファンド	先進国不動産投資信託証券	S&P先進国REITインデックス(除く日本、配当込み、円換算ベース)に連動する投資成果をめざして運用を行います。	12.5%

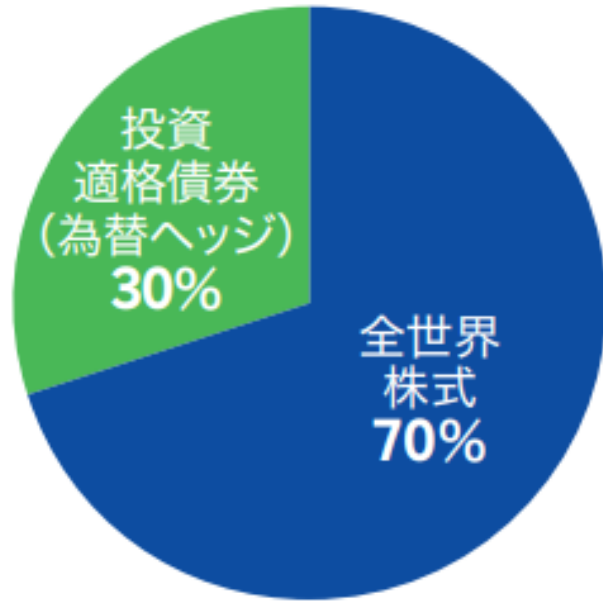
(補足) 資産クラス別のリターン

2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年
国内REIT 33.6%	国内株式 51.5%	国内REIT 25.3%	国内株式 9.9%	コモディティ・原油 45%	新興国株式 32.5%	国内REIT 6.7%	コモディティ・原油 34.5%	コモディティ・金 24.4%	コモディティ・原油 55%
先進国REIT 33%	国内REIT 35.9%	国内株式 8.1%	先進国株式 -1.2%	ハイイールド債券 17.1%	先進国株式 22.9%	国内債券 0%	先進国株式 29.2%	先進国株式 16.6%	先進国株式 24%
国内株式 18%	先進国株式 27.4%	先進国株式 6.4%	ハイイールド債券 -4.5%	先進国株式 8.7%	国内株式 19.7%	先進国債券 -0.9%	国内REIT 20.9%	新興国株式 15.9%	国内REIT 15.8%
先進国株式 17.4%	ハイイールド債券 7.4%	ハイイールド債券 2.5%	新興国債券 -5.7%	コモディティ・金 8.6%	先進国REIT 16.5%	ハイイールド債券 -2.1%	コモディティ・金 18.9%	ハイイールド債券 7.1%	国内株式 10.4%
新興国株式 16.4%	先進国REIT 2.5%	新興国債券 1.2%	先進国REIT -6.4%	新興国株式 8.3%	コモディティ・金 13.7%	コモディティ・金 -2.1%	先進国REIT 17.3%	国内株式 4.8%	ハイイールド債券 5.3%
ハイイールド債券 15.8%	コモディティ・原油 -3%	先進国REIT -0.4%	国内REIT -7.9%	国内REIT 6.2%	コモディティ・原油 12.5%	先進国株式 -7.8%	国内株式 15.2%	先進国債券 3%	先進国REIT 5.1%
新興国債券 10.5%	新興国株式 -4.2%	コモディティ・金 -2.2%	コモディティ・金 -10.7%	新興国債券 2.9%	ハイイールド債券 7.5%	新興国債券 -8.9%	新興国株式 15.2%	新興国債券 1.6%	国内債券 -1%
コモディティ・金 3.9%	新興国債券 -12.4%	新興国株式 -3.3%	新興国株式 -15.3%	先進国REIT -1.7%	新興国債券 3.1%	先進国REIT -9.3%	ハイイールド債券 14.3%	国内債券 -1.6%	新興国株式 -2.4%
コモディティ・原油 -1.3%	コモディティ・金 -29.3%	コモディティ・原油 -33.1%	コモディティ・原油 -36.3%	国内株式 -1.9%	国内債券 -0.8%	新興国株式 -15.8%	新興国債券 8.5%	先進国REIT -10.1%	コモディティ・金 -3.5%
					先進国債券 -0.9%	国内株式 -17.8%	先進国債券 3.4%	国内REIT -16.9%	先進国債券 -3.8%
					国内REIT -10.4%	コモディティ・原油 -24.8%	国内債券 0.8%	コモディティ・原油 -20.5%	新興国債券 -7.2%

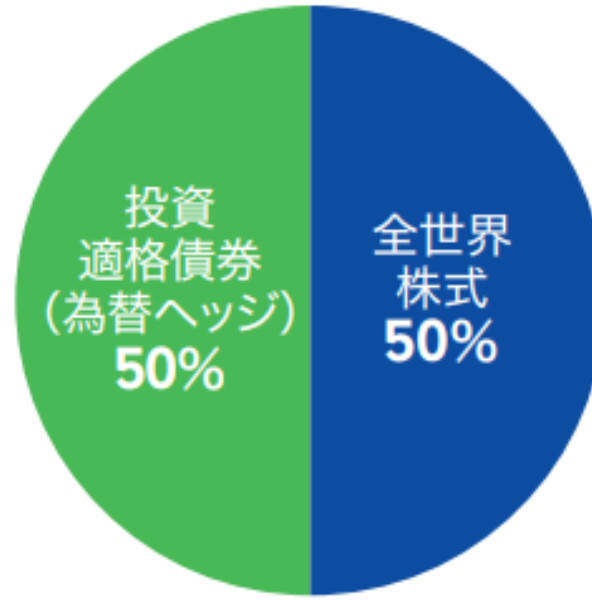
出典: モーニングスター

(補足) 暴落時は、債券を入れてもリスクはある (下落する)

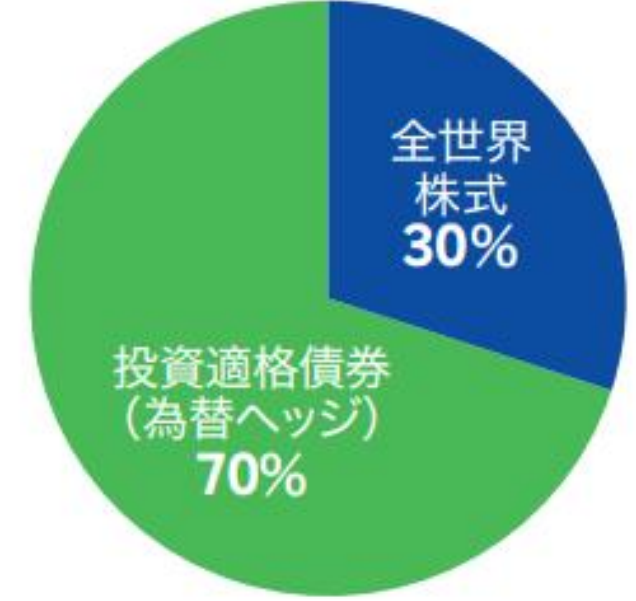
株式重視型



均等型



債券重視型



コロナショック

約5.5% → -約21.5%

約**26**%下落

約8.4% → -約12.4%

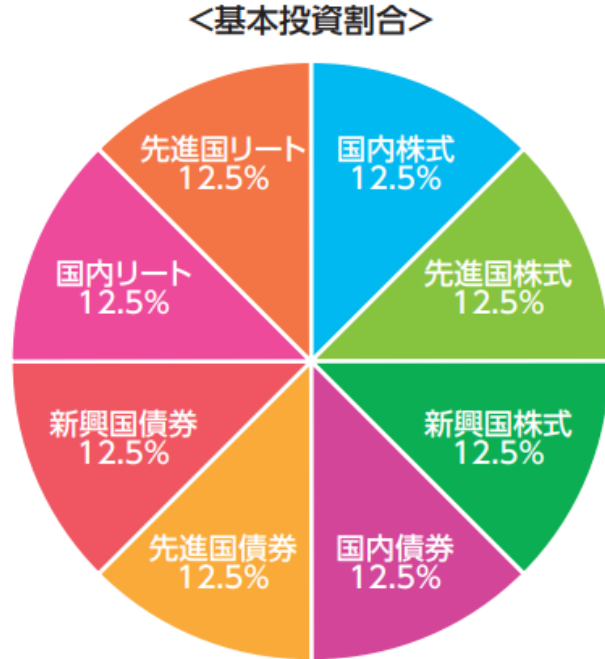
約**21**%下落

約4.2% → -約9.1%

約**13.3**%下落

(補足) 分散をすればリスクが下がるというわけではない

eMAXIS Slim バランス(8資産均等型)



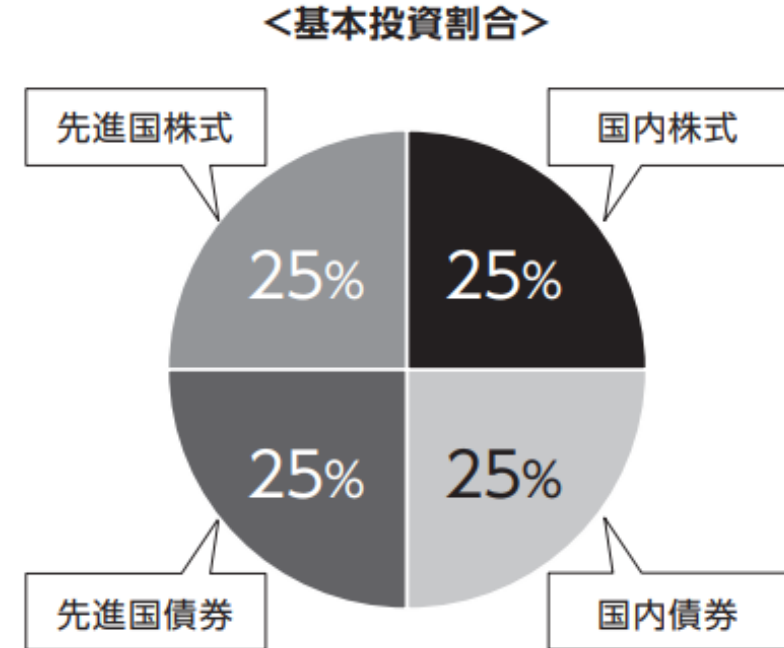
コロナショック

※S&P500: -37.6%

約2.5% → -約25%

約**28**%下落

<購入・換金手数料なし>
ニッセイ・インデックスバランスファンド
(4資産均等型)



約9.0% → -約13%

約**22**%下落

よくある間違い

年齢があがっていくとともに
必ず債券や国債のような
安全な資産の比率を増やさないと
何かあったときにリスクが大きい
(例えば、高齢者向けの商品)

正しい考え方

基本的に、年齢があがっていても運用方法を変える必要はない。

年齢があがっていても
生活防衛資金＋直近5年以内に使う
お金を投資に回さなければよい。

投資にまわす積立金額の基本的な考え方

基本的には、

生活防衛資金（生活費の6か月分）+直近5年以内
に使うお金を確保した上で、それ以外の金額は投資に回す

①生活防衛資金： ケガや病気等のいざというときの当面の生活費に使うお金
また、暴落時に売らないようにするためのお金

例) 毎月の生活費が約30万円であれば、生活防衛資金は約180万円

②直近5年以内に使うお金： すぐ使うお金は暴落を考慮し、手元に置いておく

例) 教育費に300万円かかる場合、300万円は現金で保有しておく

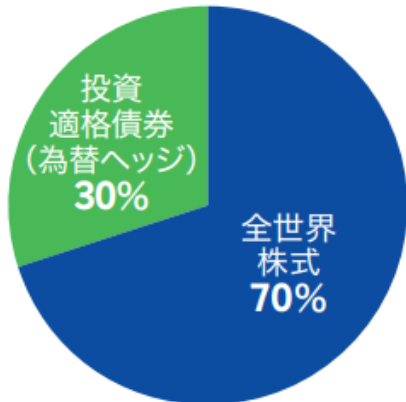


投資に回す金額をコントロールできていれば、年齢は関係なく運用を継続できる

長期投資なら年齢とともにリスクを小さくする必要はない

よくある
間違い

全世界
株式
100%



正しい
考え方

全世界
株式
100%

生活
防衛
資金

5年
以内に
使う
お金

全世界
株式
100%

生活
防衛
資金

5年
以内に
使う
お金

長期投資なら、
リスクが小さくて
リターンがたかいのは
株式100%の方なので
年齢に関係なく
債券はいれない方がよい

そのかわり、
生活防衛資金や5年以内
に使うお金がふえたなら、
売却してお金を確保する

運用リスクは、
預貯金でカバー

(参考) 株式比率が高い方が資産が増やせるため債券は不要

All Observations		取り崩し率(退職時の資産の〇%)								
Final Asset Value Target = 0		3.00%	3.25%	3.50%	3.75%	4.00%	4.25%	4.50%	4.75%	5.00%
株式100%	30 Years	100%	100%	100%	99%	97%	94%	91%	86%	82%
	40 Years	100%	100%	99%	97%	93%	88%	84%	80%	76%
	50 Years	100%	100%	99%	95%	90%	85%	81%	77%	73%
	60 Years	100%	99%	98%	94%	89%	84%	80%	75%	70%
株式75%	30 Years	100%	100%	100%	100%	99%	95%	90%	84%	80%
	40 Years	100%	100%	100%	98%	93%	86%	82%	76%	69%
	50 Years	100%	100%	99%	94%	88%	82%	76%	69%	62%
	60 Years	100%	100%	97%	92%	85%	80%	71%	65%	58%
株式50%	30 Years	100%	100%	100%	100%	95%	91%	85%	77%	70%
	40 Years	100%	100%	98%	93%	86%	76%	65%	59%	51%
	50 Years	100%	98%	93%	85%	74%	63%	55%	46%	41%
	60 Years	100%	96%	89%	79%	65%	57%	48%	42%	36%
株式25%	30 Years	100%	100%	98%	90%	80%	70%	63%	57%	51%
	40 Years	97%	89%	77%	64%	55%	47%	37%	34%	32%
	50 Years	85%	75%	62%	51%	40%	34%	31%	29%	23%
	60 Years	78%	65%	51%	39%	33%	31%	27%	21%	17%
株式0%	30 Years	89%	80%	68%	61%	54%	50%	45%	40%	34%
	40 Years	64%	56%	47%	39%	33%	29%	24%	21%	18%
	50 Years	50%	39%	31%	27%	23%	19%	14%	12%	9%
	60 Years	35%	30%	25%	22%	16%	12%	9%	7%	7%

【表の見方】
株式100%かつ
60年間取り崩し率4.0%ならば、
89%の確率で資産が尽きない

- ・株式比率が高い方が
資産の尽きない確率が高い
- ・取り崩し率が低い方が
資産の尽きない確率が高い



4%ルール

取り崩し率が3~4%程度が
合理的な取り崩し比率

トリニティ・スタディを進化させたもの。1871~2015年で資産を取り崩す場合、
取り崩し率と株式・債券の組み合わせで資産がなくなる確率を調査した結果

(参考) 長生きリスクを考えると、よりふやせる株式100%に

100歳までマネープランを考える時代(人生100年時代)

表3 生命表上の特定年齢まで生存する者の割合の年次推移
(単位: %)

和暦	男					女				
	40歳	65歳	75歳	90歳	95歳	40歳	65歳	75歳	90歳	95歳
昭和22年	68.0	39.8	18.5	0.9	0.1	70.9	49.1	29.0	2.0	0.2
25-27	81.8	55.1	29.4	2.0	0.3	83.2	62.8	40.5	4.0	0.6
30	87.0	61.8	34.6	2.7	0.5	89.0	70.6	47.6	6.2	1.3
35	89.7	64.8	36.1	2.3	0.4	92.2	75.2	51.5	6.0	1.2
40	92.6	69.1	39.9	2.3	0.3	95.0	80.0	57.1	6.5	1.2
45	93.7	72.1	43.5	3.5	0.6	96.1	82.6	61.2	8.6	1.9
50	95.1	76.8	51.0	5.4	1.1	96.9	86.1	67.8	12.0	2.9
55	96.1	79.4	55.7	7.1	1.5	97.6	88.5	72.7	16.0	4.2
60	96.7	81.1	60.2	9.4	2.2	98.0	90.1	76.9	21.2	6.4
平成2	97.1	82.6	63.0	11.6	3.0	98.3	91.3	79.8	26.3	9.0
7	97.2	83.3	63.8	12.8	3.4	98.4	91.6	81.2	30.9	11.9
12	97.5	84.7	66.7	17.3	5.7	98.6	92.6	83.7	38.8	17.7
17	97.7	85.7	69.3	19.3	6.5	98.7	93.1	85.1	42.7	20.8
22	97.9	87.0	72.2	21.5	7.3	98.8	93.6	86.5	46.2	22.8
27	98.2	88.8	74.6	24.9	8.6	99.0	94.2	87.7	49.1	24.5
令和2	98.4	89.7	76.0	28.1	10.5	99.0	94.6	88.4	52.6	27.9
3	98.4	89.8	76.0	27.5	10.1	99.0	94.6	88.3	52.0	27.1

注: 1) 令和2年以前は完全生命表による。
2) 昭和45年以前は、沖縄県を除く値である。

【男性】 生存する割合

- ◇ 40歳 ➡ 98.4%
- ◇ 65歳 ➡ 89.8%
- ◇ 75歳 ➡ 76.0%
- ◇ 90歳 ➡ 27.5% (4人に1人)
- ◇ 95歳 ➡ 10.1% (10人に1人)

【女性】 生存する割合

- ◇ 40歳 ➡ 99.0%
- ◇ 65歳 ➡ 94.6%
- ◇ 75歳 ➡ 88.3%
- ◇ 90歳 ➡ 52.0% (2人に1人)
- ◇ 95歳 ➡ 27.1% (4人に1人)

中間まとめ（3）

- ・年齢に関係なく長期なら株式100%の運用方法は変える必要はない。
- ・資産の取り崩しまでを考えると、全世界株式100%は債券をいれるよりも資産寿命を延ばすことができる

Q

長期投資でも株式以外に
債券など他の資産にも
分散投資をした方が
よいですか？

A

長期投資なら株式100%
で問題ありません。

ただし、生活防衛資金は
必ずもっておいてください

理由

- ・ 長期投資なら他の資産よりも1番リターンが高い株式を選ぶ
- ・ 株式はリスクが高いと言われるが長期投資なら元本割れリスクほぼ0
- ・ 20年以上の長期投資の場合、ほぼ全期間で債券を入れない方がリターンが高くリスクも小さい
- ・ 10年以下の短期投資はしないので債券を入れる必要はない
- ・ 年齢に関係なく長期なら株式100%の運用方法は変える必要はない
- ・ 資産の取り崩しまでを考えると、全世界株式100%は債券をいれるよりも資産寿命を延ばすことができる