

#37

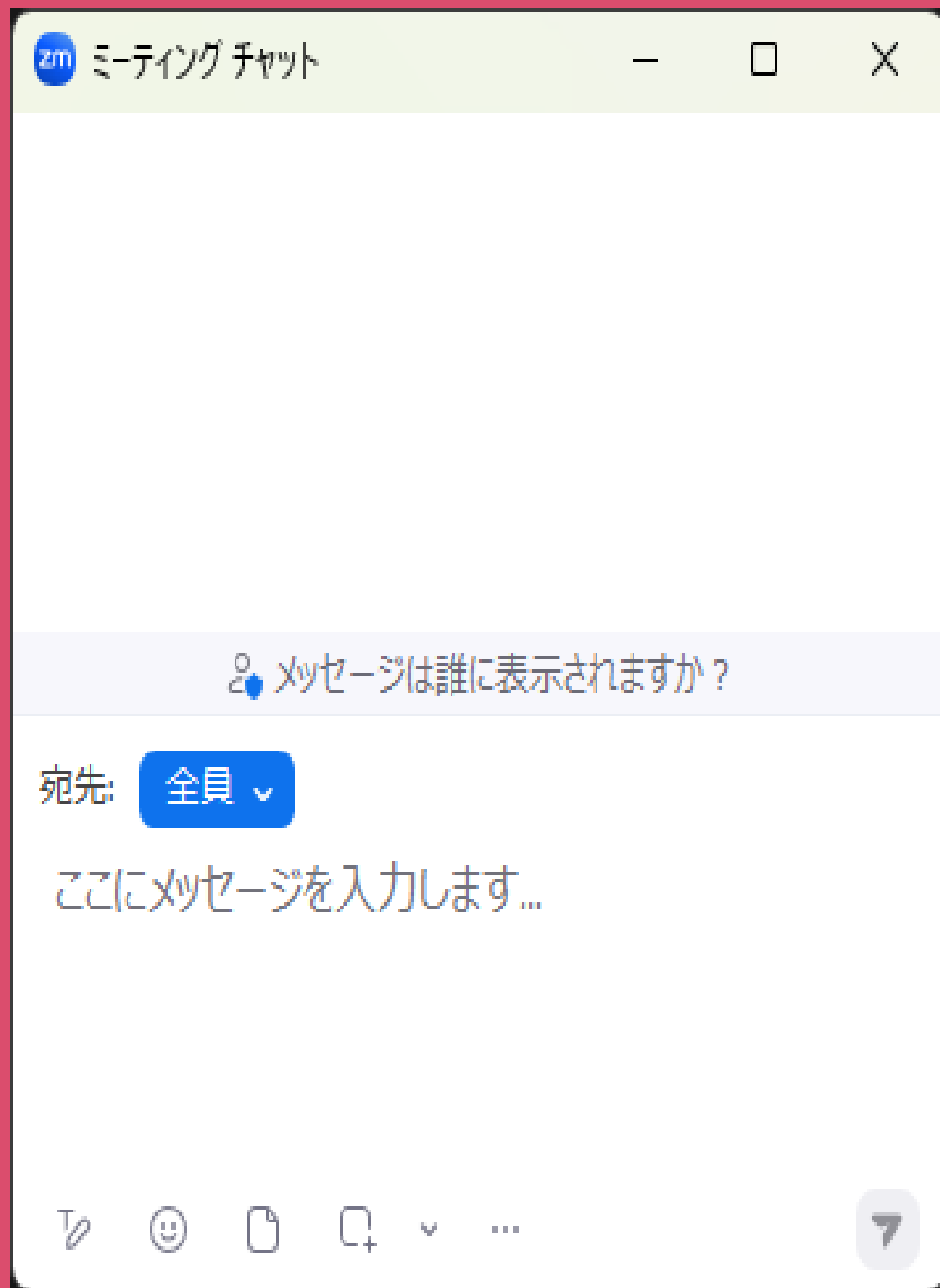


資産形成の学校

出口戦略

ステージ別

出口戦略の暴落対策



セミナー中も
チャットを
使って参加！
さいご質問
回答します！

目次 ステージ別 出口戦略の暴落対策

① 日経平均株価の最高値の理由

② 暴落の歴史と暴落で知っておくべきこと

③ ステージ別の出口戦略の暴落対策

④ 絶対に忘れてはいけない出口戦略

⑤ 質疑・応答

⑥ 本日のまとめ

日経平均株価が最高値を更新



■ 1989年12月29日
3万8915円87銭

◆ 2024年2月22日
史上最高値

◆ 2024年3月4日
初の4万円台



絶好調の状況

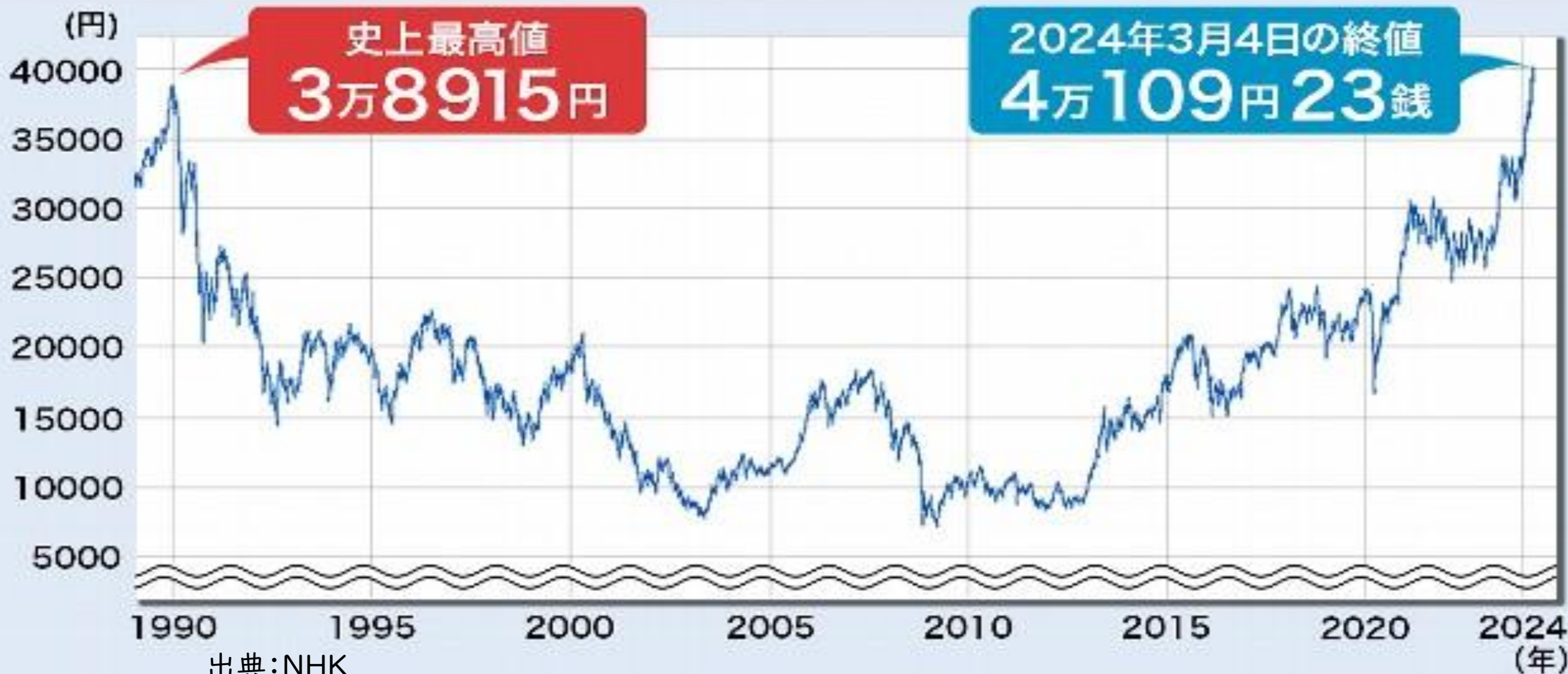
【詳しく】 日経平均株価 終値で初の4万円
台 史上最高値を更新

出典:NHK

日経平均株価が最高値を更新

日経平均株価の推移

NHK



株価上昇 要因は

- 1 アメリカの株高
- 2 日本企業の好調な業績
- 3 株価を意識した経営
- 4 円安の進行
- 5 中国からの資金シフト
- 6 日銀の緩和継続姿勢

Q

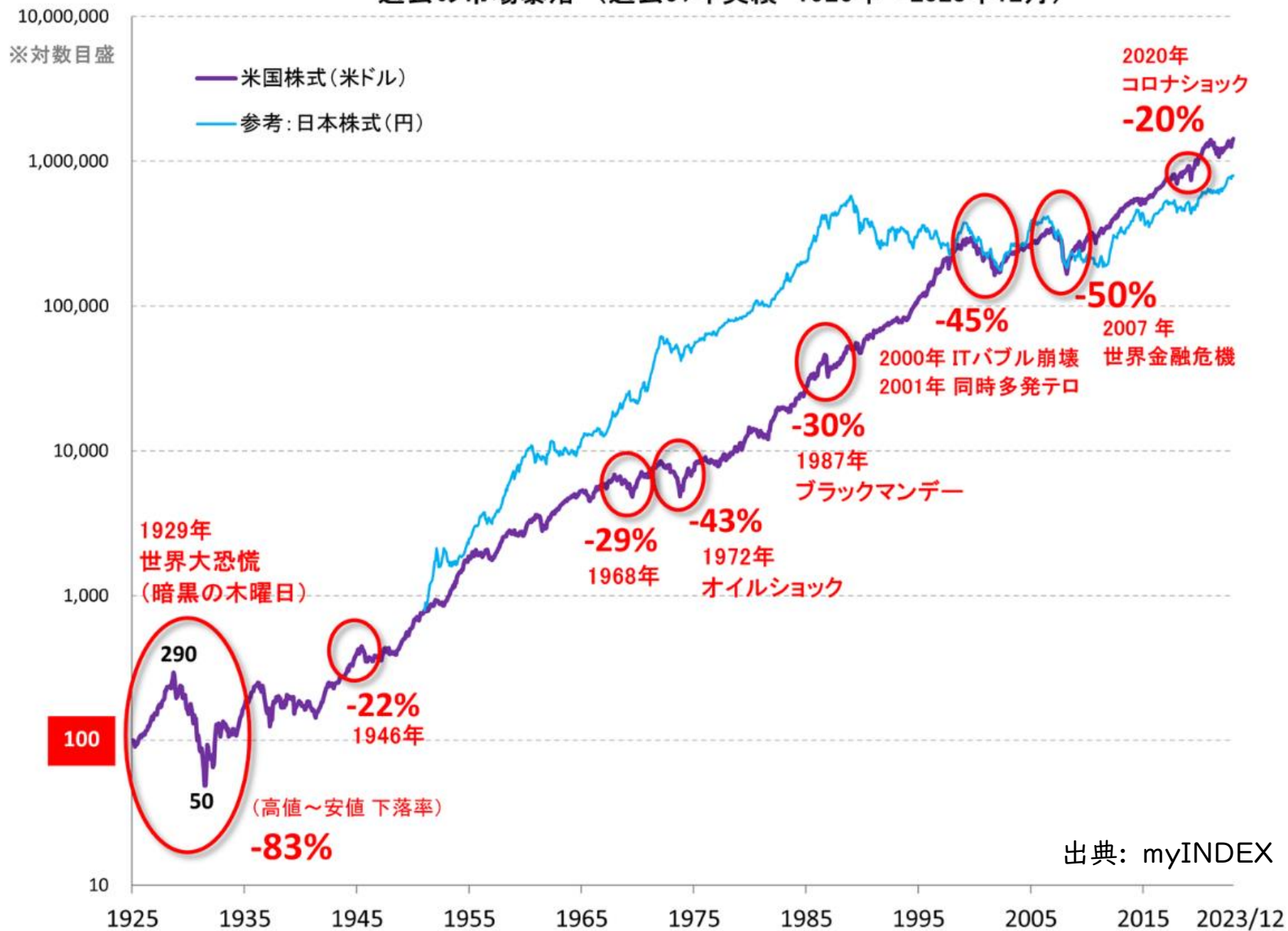
投資をすれば
儲かるならできるだけ
投資をした方がいいの？

A

投資をすべきなのは
間違いありませんが、
株価が上がっているときこそ
「暴落対策」をしてください。

米国株式の過去97年の市場暴落と回復年数

過去の市場暴落（過去97年実績 1926年～2023年12月）



過去97年では
市場は8度も大暴落

【共通している事実】

- ・暴落は必ず発生
- ・世界は必ず復活
- ・平均12年に1回暴落

暴落の理解は必須

米国株式の過去97年の市場暴落と回復年数

■市場暴落からの回復年数

出典: myINDEX

	ピークの年	下落率	回復の年	回復までの年数
米国株式	1929年	-83%	1945年	15年
	1946年	-22%	1949年	3年
	1961年	-22%	1963年	2年
	1968年	-29%	1971年	3年
	1972年	-43%	1976年	4年
	1987年	-30%	1989年	2年
	2000年	-45%	2006年	6年
	2007年	-50%	2020年	5年
日本株式	1953年	-26%	1955年	2年
	1961年	-26%	1963年	2年
	1963年	-21%	1965年	2年
	1973年	-32%	1976年	3年
	1989年	-69%	2021年	32年

暴落から回復するまでの年数

※暴落が起きてから元のピーク時を超えるまでの年数

◆ 1番回復にかかったのは、
1929年の世界恐慌で約15年

◆ ピーク時より20%以上下落した
場合、回復までの平均期間が約5年



最高値までに
5年間は回復までに必要

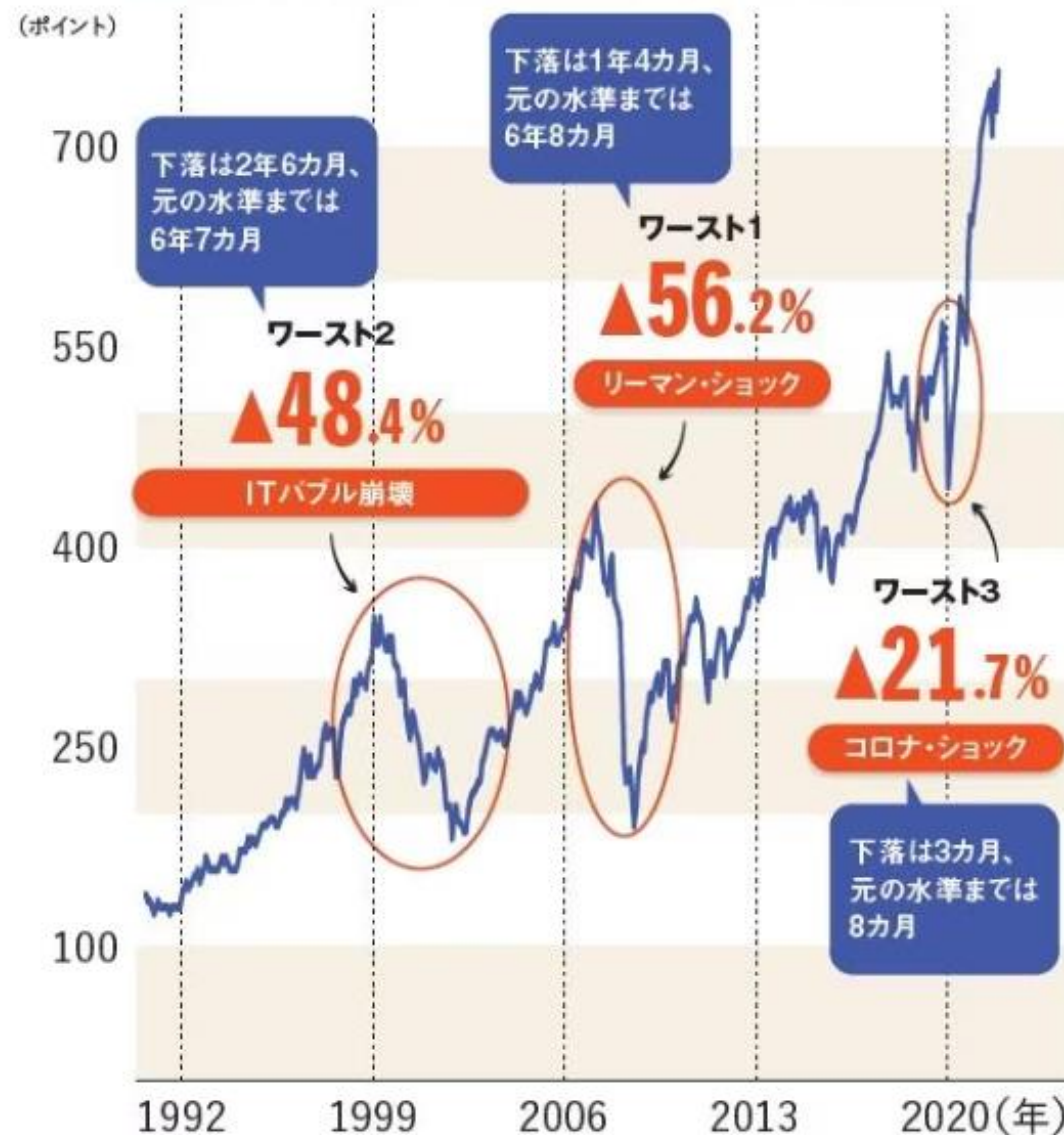
(過去 ピーク時より20%以上下落した年度と回復までの年数)

【暴落～回復】S&P500と全世界株式の30年間の検証結果

米国S&P500の30年ワースト3



全世界株式の30年ワースト3



ステージ別 暴落対策

Q

自分が取り崩しをする
直前で暴落がきたら
どうしたらいいの？
(最悪ですよね?)

A

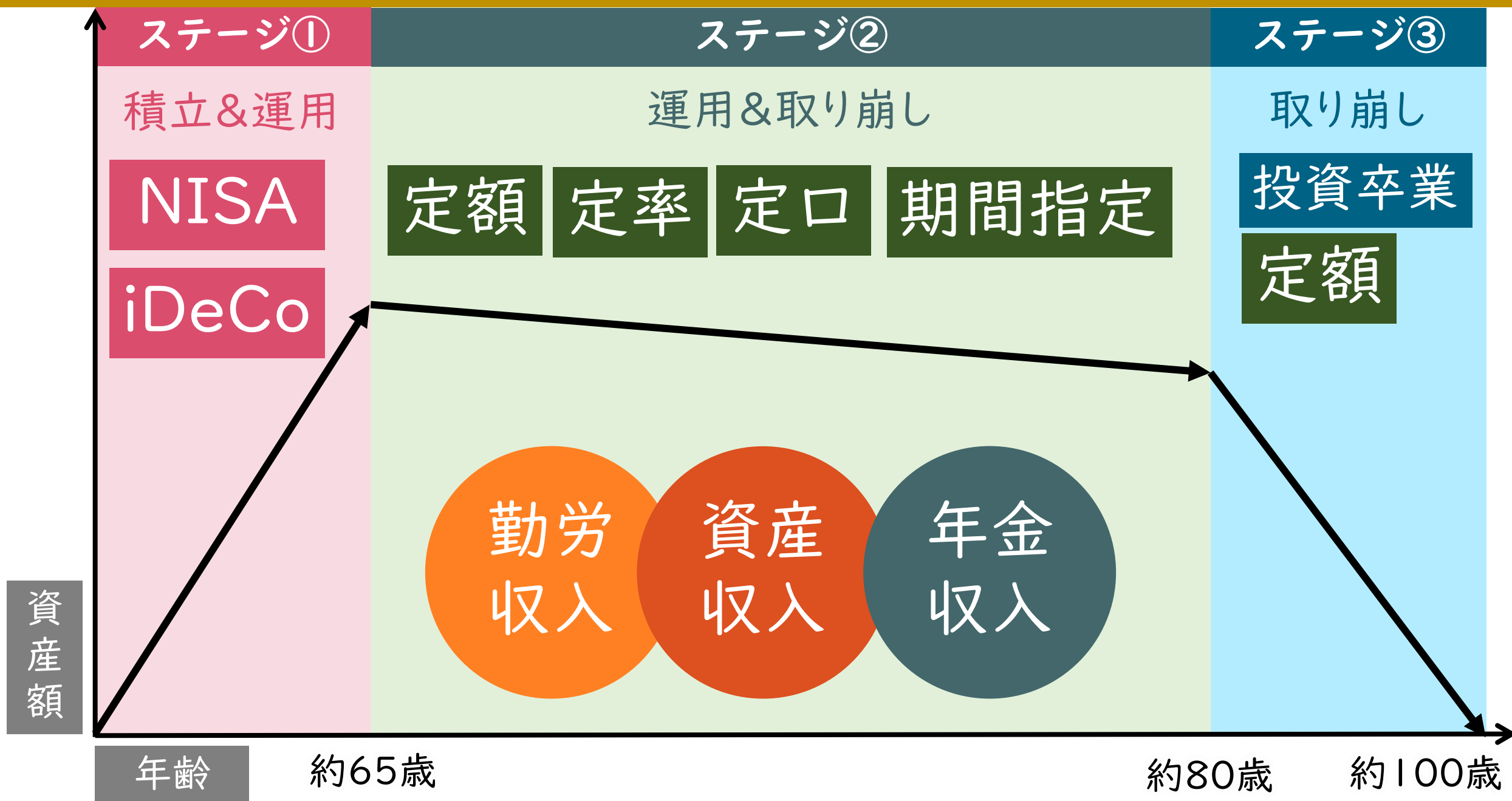
たしかに直前の暴落は嫌ですが、
「暴落がくる前提」で対策
できていれば問題ありません。

暴落対策をしてください。

暴落対策のキーワード

現預金

出口戦略は3つステージで考えるのが重要



出口戦略は3つステージで考えるのが重要

ステージ①：現役時代 積立&運用

勤労収入を得て生活をしている状態。資産増を目的に毎月積立をして運用していく。
可能であればできるだけ積立金額をふやし、運用金額をふやしておきたい。

ステージ②：退職後 運用&取り崩し

勤労収入から引退（または一部引退）の状態。資産をなるべく長もちさせるための運用。
退職をしてからは、毎月の積立はSTOP。運用しながら必要な資産を取り崩していく。

ステージ③：投資卒業 取り崩しのみ

健康上認知症のリスクが高まると投資を継続できない状態。運用している資産はすべて売却し、投資を卒業する。銀行預金にはいったお金を人生100歳を想定して取り崩していく。

ステージ①
積立 & 運用中の場合
暴落対策

【目的】

暴落が起きても
無理なく投資を継続

現金の考え方 ステージ① 積立&運用中

基本的には、

生活費6か月分+直近5年以内にすぐ使うお金を確保した上で、それ以外の金額は投資に回す

直近5年以内に
すぐ使うお金
(近い将来使う)

◆ 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
- ・車を3年後に乗り換える
- ・家の修繕や家電製品を買い替える

生活費6か月分

◆ ケガや病気等のいざというときの当面の生活費のお金
また、暴落時に短期で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、約180万円

現金の考え方 ステージ① 積立&運用中

投資に回してよい金額

余剰資金 (投資をするお金)

資産をふやしていきたいなら、
余剰資金は投資に回すのが王道の考え方
※銀行に預けておいてもふえないから

直近5年以内に
すぐ使うお金
(近い将来使う)

生活費6か月分

生活防衛資金 (投資をしないお金)

ステージ①の現役時代は、
定期収入があるため、防衛資金を確保すれば
他は投資に回すのが王道の考え方

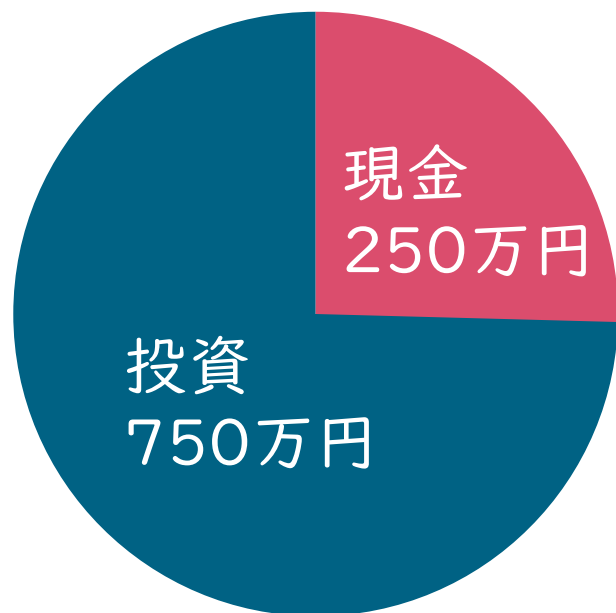
投資配分は必ず余剰資金で投資をすること

基本的には、

インデックス投資の株式100%で、現金のみコントロール

例) 資産1000万円で下記の条件の場合

◆ 現金: 生活防衛資金(生活費の6か月分)
+ 直近5年以内のお金が250万円



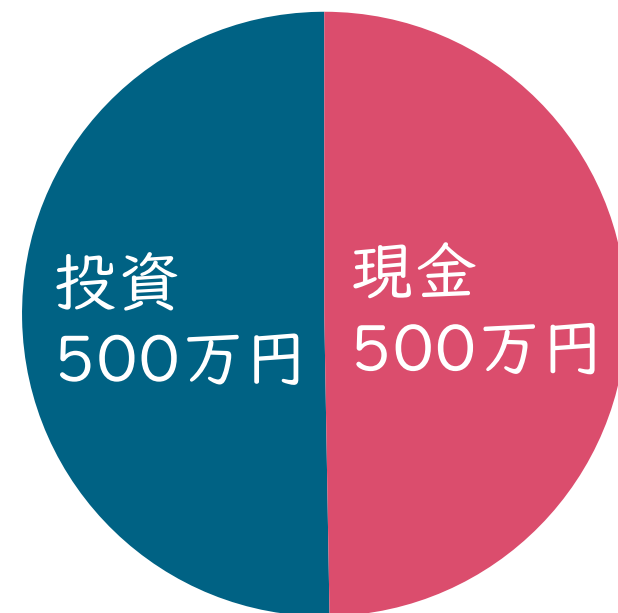
5年以内に子供が大学進学
するため、リスク許容度が低下。
現金保有の金額を500万円に
したので、投資金額も下がる



投資500万円のうち100%は、
インデックス投資の株式100%

例) 資産1000万円で下記の条件の場合

◆ 現金: 生活防衛資金(生活費の6か月分)
+ 直近5年以内のお金が500万円



投資の配分の考え方を解説しています。

#21



新NISA制度

自分に合った
投資配分の考え方

#22



新NISA制度

失敗しない
資産配分の考え方

ステージ②

運用しながら取り崩し
暴落対策

【目的】

暴落が起きても
無理なく投資を継続

現金の考え方 ステージ② 運用しながら取り崩し

基本的には、

生活費5年分 + 直近5年以内にすぐ使うお金
を確保した上で、それ以外の金額は投資に回す

直近5年以内に
すぐ使うお金
(近い将来使う)

生活費5年分

◆ 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
- ・車を3年後に乗り換える
- ・家の修繕や家電製品を買い替える

◆ 暴落時に短期で売らないようにするためには、
暴落時でも5年分の生活費を賄う必要がある

例) 毎年の生活費が約360万円であれば、約1800万円

現金の考え方 ステージ② 運用しながら取り崩し

基本的には、

生活費5年分+直近5年以内にすぐ使うお金
を確保した上で、それ以外の金額は投資に回す

ステージ②:退職後 運用&取り崩し

- ・年金収入のみなので、手元に持っておくお金は長い期間持っておくこと
- ・暴落時に取り崩しをしないように、耐えられるようにしておくこと



暴落時には資産が減る恐怖に耐える対策が必要

現金の考え方 ステージ②運用しながら取り崩し

例えば、自分の生活費が毎月24万円（毎年約288万円）の場合

生活費5年分

年金収入
5年分
（月22万円）

自分の生活費
5年分
（月24万円）

例えば、65歳以上の
一般的な世帯の平均を想定すると
・年金収入が22万円
・生活費が24万円



毎月2万円不足すると年間24万円
5年分の生活に必要なお金は

120万円

年金額が大きいと

ただし・・・生活費が多く、年金収入が低い場合は要検討

例えば、毎年の生活費が約360万円であれば、約1800万円

生活費5年分

年金収入
5年分
(月10万円)

自分の生活費
5年分
(月30万円)

例えば、年金が低いにも関わらず
生活費が多い場合の計算

- ・年金収入が10万円
- ・生活費が30万円



毎月20万円不足すると年間240万円
5年分の生活に必要なお金は

1200万円

生活費が収入より少ないと注意

【ステージ②】

つまり暴落対策で
手元の現金は・・・

現金の考え方 ステージ② 運用しながら取り崩し

基本的には、

生活費5年分 + 直近5年以内にすぐ使うお金
を確保した上で、それ以外の金額は投資に回す

生活費以外のお金
誰でも必要な点
約 **1500** 万円

- ・介護費用約600万円
- ・住宅修繕費約700万円
- ・葬儀・お墓の費用約250万円

誰でも必要な点
約 **120** 万円

一般的な世帯の平均で考えると・・・
約120万円

年金で繰下げ受給する考え方
と必要な資金をどれくらい見積もればよいかを解説しています。

#35



資産形成の学校

出口戦略

人生100年時代に
安心できる出口戦略

【ステージ②】

現金確保をしていて
暴落がおきたら・・・

例えば・・・暴落がおきた場合の対策イメージ

暴落対策として
準備しておくお金

生活費以外のお金
誰でも必要な点
約 **1500** 万円

誰でも必要な点
約 **120** 万円

暴落があって、
NISAを取り崩さないように
現金から取り崩して
2～3年分現金が減る

生活費以外のお金
誰でも必要な点
約 **1000** 万円

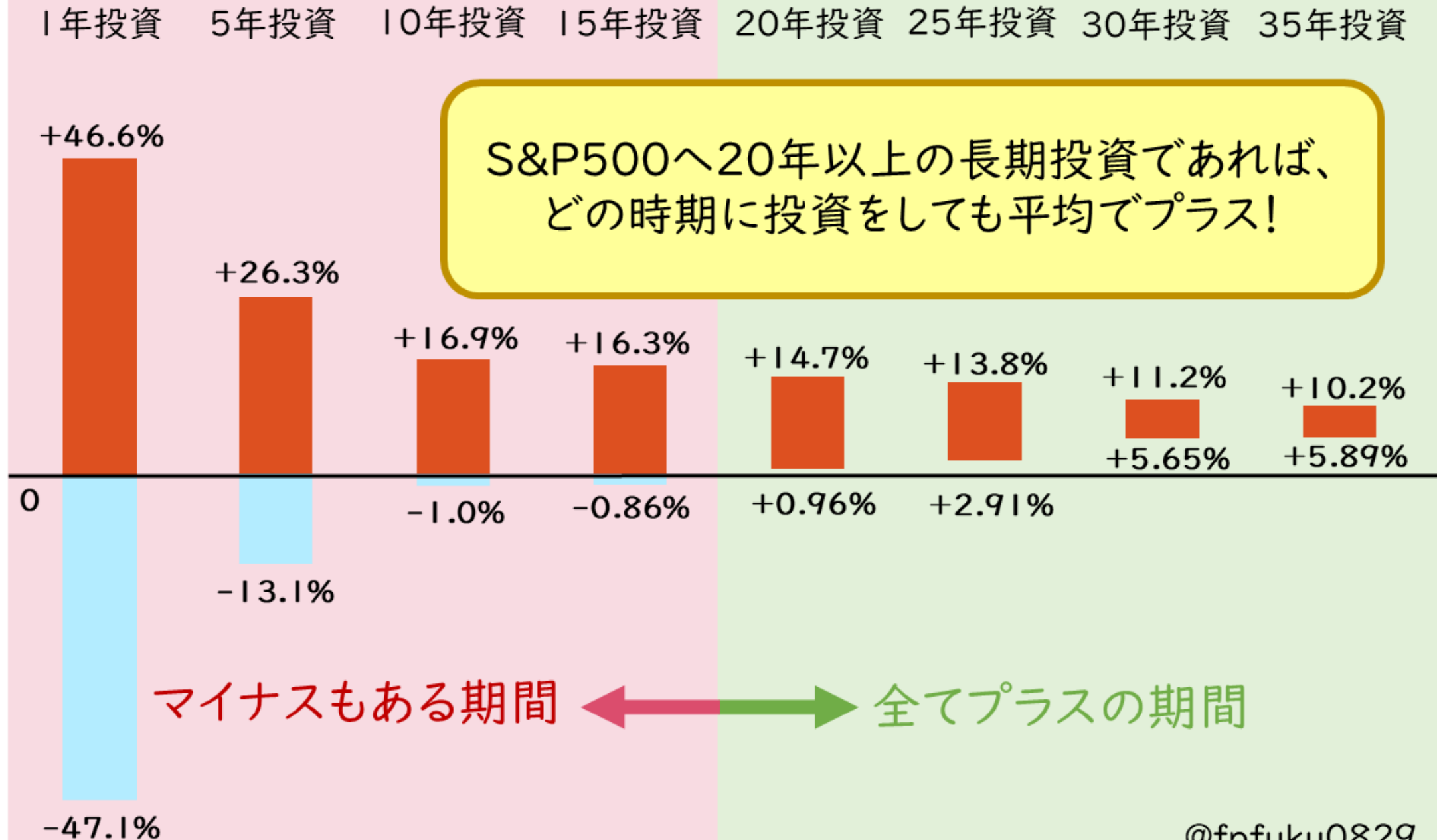
誰でも必要な点
約 **80** 万円

暴落が終わって、
回復をしてから、
2～3年分の現金を
確保するために、
NISAの商品を売却する

生活費以外のお金
誰でも必要な点
約 **1500** 万円

誰でも必要な点
約 **120** 万円

(参考) S&P500の20年以上の長期投資も元本割れなし



ステージ③

取り崩しのみ

⇒投資卒業⇒対策不要

本日の暴落対策のまとめ

ステージ①：現役時代 積立&運用

ステージ②：退職後 運用&取り崩し

- ・絶対に暴落時に投資をやめない対策をしておくこと
- ・暴落がくることを必ず想定しておくこと
- ・短期的な「儲かる」のイメージで投資金額をなんとなくで増やさないこと
- ・出口では想像以上にメンタルも耐える必要があるので、暴落を甘くみないこと
- ・必ず現預金の確保だけは忘れないようにすること



暴落は必ずくるけれど、準備できていれば大丈夫！

最後に、知識定着のためアウトプットを提出してください

アウトプットは記憶定着&出席確認のために、必ず提出してください
当日参加できない方は、勉強会後の1週間後までに動画を見てアウトプット

A	B	C	D	E
お名前	2023/07/03 (当日)	2023/07/03 (後日)	7月19日 (当日)	7月19日 (後日)
Aya	☐	☐	☐	☐
EMI	☐	☐	☐	☐
harue	☐	☐	☐	☐
Hitomi	☐	☐	☐	☐
K	☐	☐	☐	☐
kaori	☐	☐	☐	☐
LUCY	☐	☐	☐	☐
manzana	☐	☐	☐	☐
masashi	☐	☐	☐	☐
Mayu	☐	☐	☐	☐
mi	☐	☐	☐	☐
RYOKO	☐	☐	☐	☐
Yoko	☐	☐	☐	☐
あきこ	☐	☐	☐	☐
あべ	☐	☐	☐	☐
おざわ	☐	☐	☐	☐

【Q7】（自由記述）もっとあなたが学んでいきたいことを教えてください。

回答を入力

7月の勉強会のアウトプットシート

知識を定着させるために、必ずアウトプットしてください。※アウトプットしていない場合、出席にはカウントできません。

このフォームでは、すべての回答者からのメールが自動的に収集されます。 [設定を変更](#)

【Q1】 LINEのお名前を記入してください。 *

記述式テキスト（短文回答）

【Q2】 勉強会の参加方法を記入してください。 *

- ☐ （当日参加） 7月3日（月）
- ☐ （後日動画） 7月3日（月）
- ☐ （当日参加） 7月19日（水）
- ☐ （後日動画） 7月19日（水）

ちよび

アウトプットシートの期限

1週間後の3月18日(月)まで

(この日を過ぎたら過去動画アウトプットの方をお願いします)

【3月の勉強会の予定】

参加型勉強会	3月18日(月) 21時~22時
セミナー型勉強会	3月27日(水) 21時~22時

ご質問タイム

本日の説明の中で
わからなかった点がありますか？

質問などご自由にお願ひします。

※直接聞けなかった方は、
アウトプットシートにご記入ください。