全世界株式への

投資で明るい未来を！

「投資のチカラ」で豊かな暮らし

2026年



目次

キーワードは「長期」「分散」「積立」
マンガでわかる資産運用 …… 3

1 確定拠出年金で見る
「長期分散投資の落とし穴」 …… 16

2 ピケティに学ぶ
個人投資家の資産形成 …… 17

3 株価が下がっても勝てる？
積立投資の驚きの力 …… 18

4 バフェットが世界一の富豪に
なれた最大の理由 …… 20

5 Time,not Timing：
投資はタイミングではなく時間 …… 21

6 人的資本と金融資産：
世界株式100%での資産形成の合理性 …… 23

7 ピーマンとパプリカ …… 24

8 パッシブ運用の落とし穴と、
アクティブ運用の有効性 …… 25

9 あなたのファンド、
20年後に存在していますか？ …… 27

10 投資判断を狂わせる
心理的バイアスとその克服法 …… 28

11 アクティブ運用は本当に
インデックスに勝てないのか？ …… 29

12 資産形成の加速装置：
非課税制度の有効な活用法 …… 31

13 為替を気にしない
長期投資のすすめ …… 32

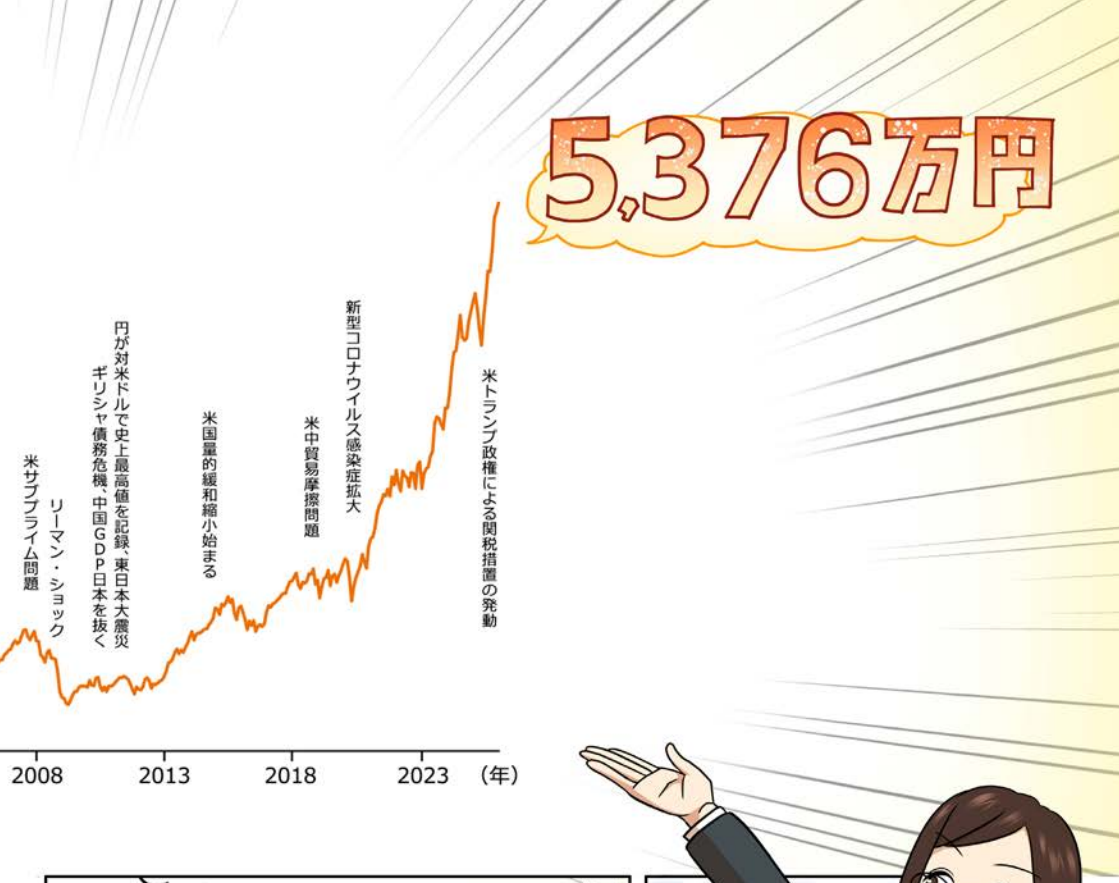
14 夜明け前が一番暗い …… 33


ワイワイ
ガヤガヤ
これいいな！
わたしはこれ買おっかな～
そこのお二人
一旦
STOPです！
ビシッ
お買い物を楽しむのは大事ですが
これからのお二人にはお金がたくさん必要になるかもしれないことを知っていますか？
バーン
だだれ!?
私は大切なお金についてアドバイスをする
お金の専門家
ファイナンシャル
プランナーの兼持です！
ファイナンシャルプランナー
兼持成美（かねもち なるみ）



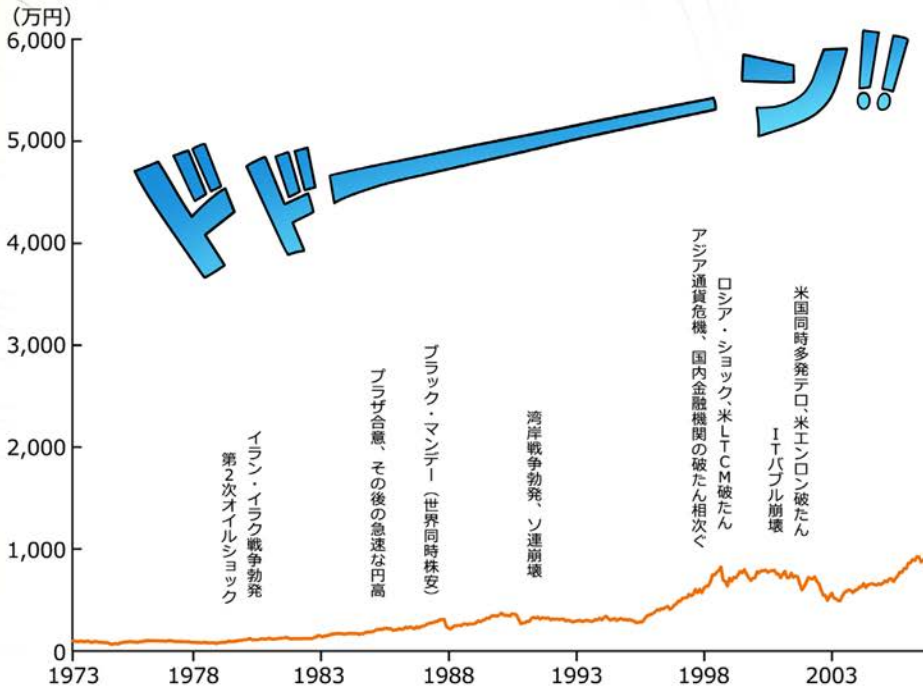
上記の人生で必要なお金について出所は以下のとおりです。
出所：ゼクシィ結婚トレンド調査2024、文部科学省「令和5年度子供の学習費調査」、文部科学省「国公私立大学の授業料等の推移」、
文部科学省「令和7年度私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額調査」、住宅金融支援機構「2024年度フラット35利用者調査」、
生命保険文化センター「令和7年度生活保障に関する調査」


資産運用かぁ…
やってみたいなとは思ったことも あるけど 難しそうで怖いな
そうね
確かにそう思って始められない方はたくさんいます
けど実は大事なお金を資産運用で増やすのに押さえるべきポイントは
とてもシンプルなんですよ
え そうなの？
【長期】【分散】【積立】の軸を忘れないで
世界中の企業へ投資をすることなんです
【長期】
【分散】
【積立】
へ？ たったのそれだけ？
はい！ その理由を次のページからデータを見てもらいながらわかりやすく説明していきますね！

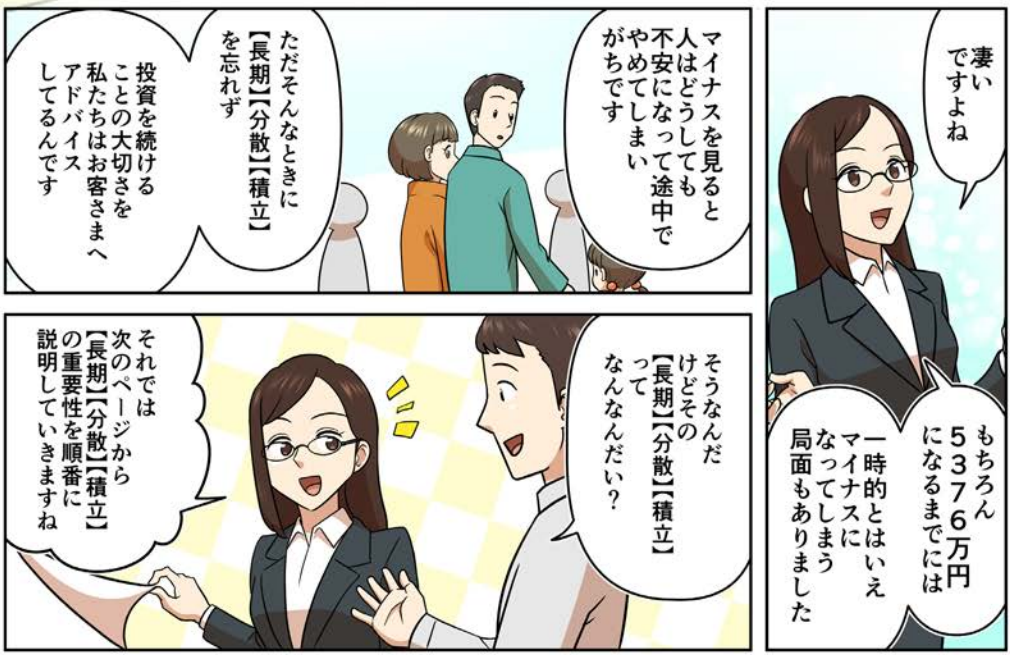

5,376万円
米トランプ政権による関税措置の発動
新型コロナウイルス感染症拡大
米中貿易摩擦問題
米国量的緩和縮小始まる
円が対米ドルで史上最高値を記録、東日本大震災
ギリシャ債務危機、中国GDP日本を抜く
リーマン・ショック
米サブプライム問題
2008
2013
2018
2023
（年）


まずはじめに
約50年間の
世界経済の歴史と
もし約50年前に
全世界株式に
１００万円を投資していたら
どうなっていたかの
年表をご覧ください
100万円


わぁ
５３７６万円
になってる!!



※2011年9月末以降はMSCI ACワールド・インデックス、それ以前はMSCIワールド・インデックスを使用。
いずれも税引後配当再投資、円ベース。期間は1973年3月末～2025年12月末。
出所：MSCIのデータをもとにキャピタル・グループが作成



【長期】

まずは【長期】投資の重要性についてお話をさせてもらいます



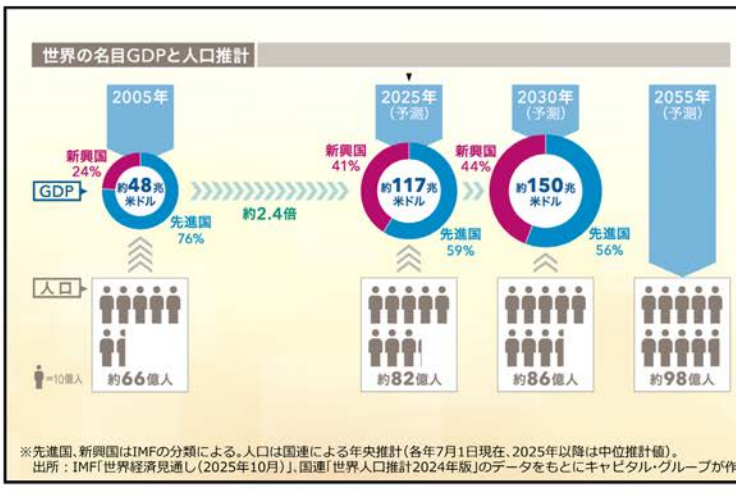
※GDPは2005年～2030年、2025年以降はIMFによる予測。全世界株式はMSCI ACワールド・インデックス(税引前配当再投資、円ベース)を使用。期間は2005年12月末～2025年12月末。
出所：IMF「世界経済見通し(2025年10月)」、LSEGのデータをもとにキャピタル・グループが作成

この図を見てください 全世界株式の動きと似た動きで世界のGDP(経済規模)も拡大していますね

実は世界株式の上昇にはこのGDPが大事なんですよ

そしてGDPの拡大を支える主な要因が人口の増加なんですよ

へぇ そうなんだ

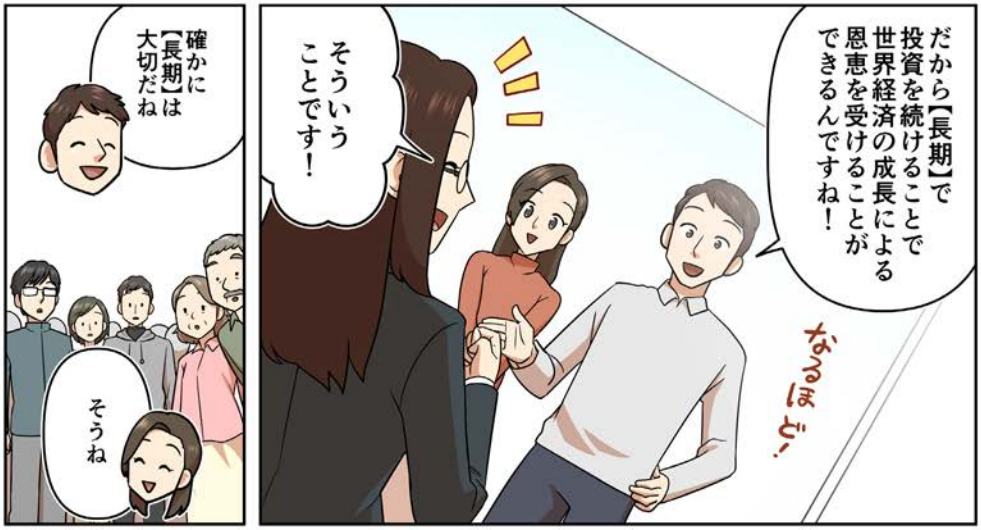


※先進国、新興国はIMFの分類による。人口は国連による年央推計(各年7月1日現在、2025年以降は中位推計値)。
出所：IMF「世界経済見通し(2025年10月)」、国連「世界人口推計2024年版」のデータをもとにキャピタル・グループが作成

こちらの図では世界の人口増加にともないGDPも拡大しているのが確認できます

確かにそうね！


人口が増えると・・・
人口の増加は
消費の拡大につながり
企業の生産拡大による
雇用や所得の増加を通じて
経済成長の好循環を
生みやすくなります
消費の拡大
経済成長の好循環
企業の生産拡大
雇用の増加
所得の増加
全く
知らなかった
へぇ
そうなんだ
上記はイメージであり、実際とは異なる場合があります


だから【長期】で
投資を続けることで
世界経済の成長による
恩恵を受けることが
できるんですね！
なるほど！
そういう
ことです！
確かに
【長期】は
大切だね
そうね

【分散】

次は
【分散】の
重要性について
話をしますね

そもそも分散には
「どこへ投資するか」
といった
投資先による分散と

どこ?

いつ?

「いつ投資をするか」
といった
時間の分散が
あるんですよ

ここでは
「どこへ投資するか」
の投資先の
分散について
話しますね

どこへって
全世界株式
じゃないんですか?

おっしゃる通りです
ただ全世界株式
って言っても
たくさんの国が
ありますよね

アレ
△ネェ
コレ
□ネェ
○ネェ

ましてや
企業の数も
加えたら
相当の
数になります

その世界中の会社に
万遍なく
自分の力だけで

1つ1つ
調べ投資するには
時間が
いくらあっても
足りないですよね

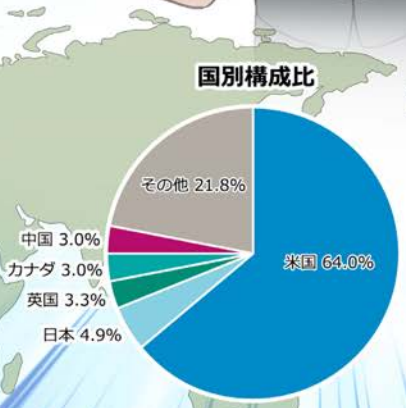
でもこれが
投資信託なら
幅広い企業に
簡単に
投資できるんです!

全世界株式を投資対象とする投資信託なら

投資先を世界中に広く分散させることができます

さらに投資信託の中には世界中の企業から

より成長期待の高い企業を選定して投資をしてくれるものもあるんですよ



構成上位10銘柄

1位 エヌビディア
2位 アップル
3位 マイクロソフト
4位 アマゾン・ドット・コム
5位 アルファベットA
6位 ブロードコム
7位 アルファベットC
8位 メタ・プラットフォームズA
9位 テスラ
10位 台湾セミコンダクター・マニュファクチャリング

※2025年12月末現在のMSCI ACワールド・インデックスを使用
出所：MSCIのデータをもとにキャピタル・グループが作成

どこに投資をしたらいいか難しく考えなくていいのはとても助かるな

そうね 私にもできそう

次のページでは同じ分散でも時間の分散となる【積立】についてです！

【積立】

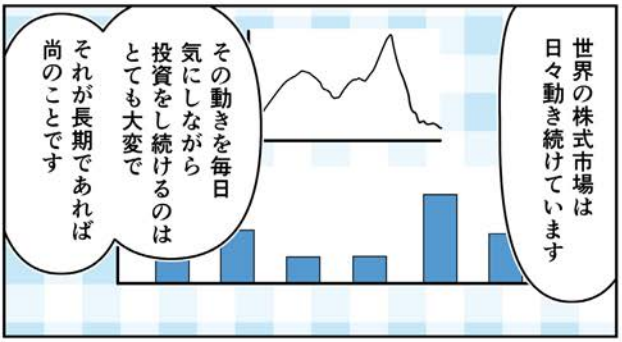

まず
【積立】の
話をする前に
一つ質問です！

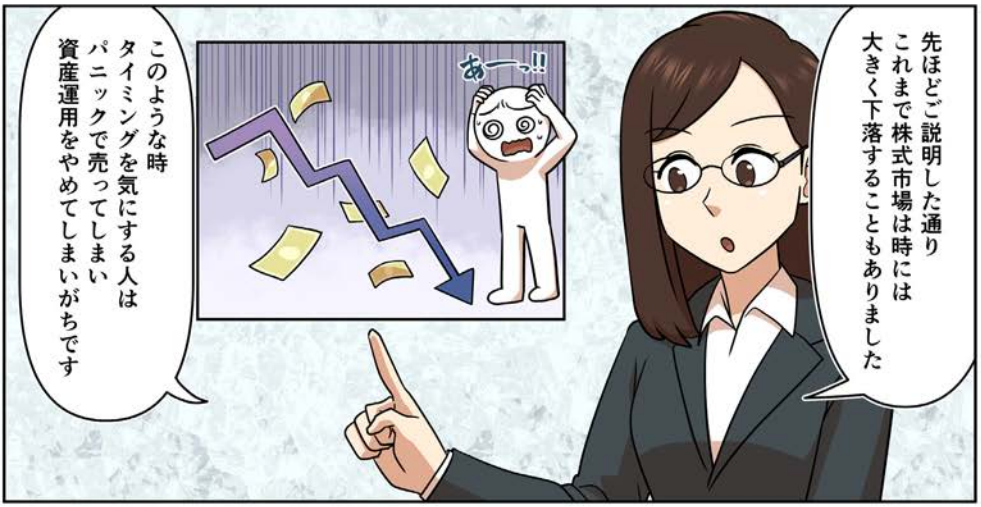

全世界株式を買うのは
どのタイミングが
いいかわかります？
価格が
安い時！


確かに
安く買えると
嬉しい
ですよね


それじゃ
いつが安い時
もしくは高い時か
わかりますか？
え


そ
それは…
いつだろう？
正解は
誰にも
わからないんです
！

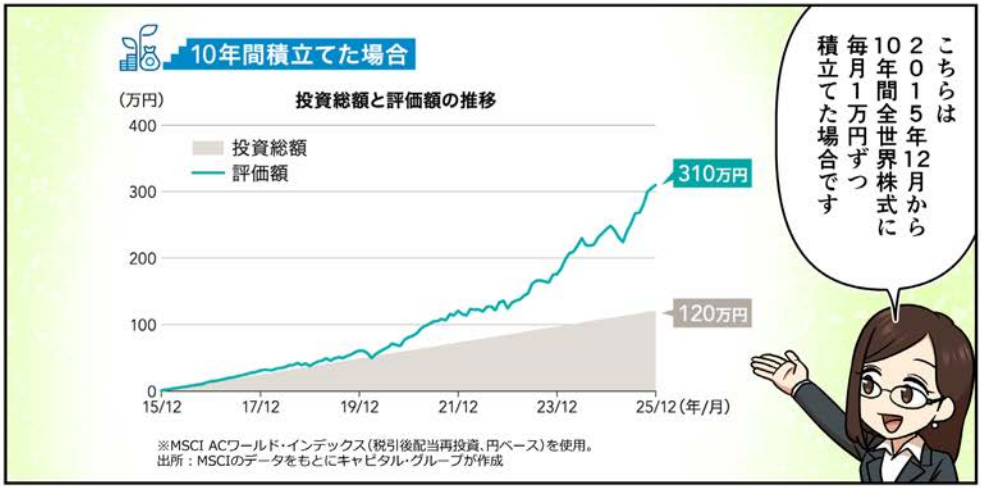

世界の株式市場は
日々動き続けています
その動きを毎日
気にしながら
投資をし続けるのは
とても大変で
それが長期であれば
尚のことです


先ほどご説明した通り
これまで株式市場は時には
大きく下落することもありました
あーっ!!
このような時
タイミングを気にする人は
パニックで売ってしまい
資産運用をやめてしまいがちです


しかし、これを乗り越えて
成長を続けてきたのが
今日までの全世界株式です
グーン!
おー!!


定期的に一定金額を継続して
投資する積立投資であれば
世界の情勢や投資タイミングを
日々気にする必要はありません
積立投資イメージ
積立投資によって一喜一憂せずに
時間を味方にすることが
大切な資産をつくるうえで
とても有効な手段なのです


なるほど
時間を味方にすることが
とても重要だと
わかったよ
ありがとう
ございます!
それでは
積立投資で
コツコツ悩まずに
投資を続けた場合の
シミュレーションを
見てみましょう!


10年間積立てた場合
投資総額と評価額の推移
(万円)
400
300
200
100
0
投資総額
評価額
310万円
120万円
15/12
17/12
19/12
21/12
23/12
25/12(年/月)
※MSCI ACワールド・インデックス(税引後配当再投資、円ベース)を使用。
出所：MSCIのデータをもとにキャピタル・グループが作成
こちらは2015年12月から10年間全世界株式に毎月1万円ずつ積立てた場合です


うわー10年間積立投資をしていたら約2.5倍に増えていたんだ
たった10年で…すごいわね


40年間積立てた場合
投資総額と評価額の推移
(万円)
5,000
4,000
3,000
2,000
1,000
0
投資総額
評価額
4,337万円
480万円
85/12
93/12
01/12
09/12
17/12
25/12(年/月)
※2011年9月末以降はMSCI ACワールド・インデックス、
それ以前はMSCIワールド・インデックスを使用。いずれも税引後配当再投資、円ベース。
出所：MSCIのデータをもとにキャピタル・グループが作成
さらに40年間の結果はこちらです

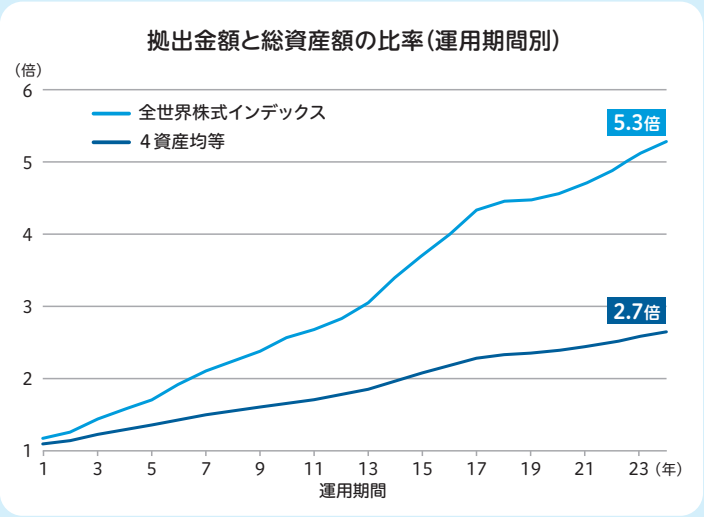

約4300万円だって…凄い評価額になってるな
ね～
積立投資も長期で続けると大きく増える可能性があること
わかってもらえましたね


いかがでしたか
資産運用を
スタートしたいと
思って
いただけました
でしょうか？
はいっ
早速資産運用を
スタートしたいと
思います！
それじゃあ
買い物
やめて
資産運用に
充てようか
ちょっと
待ってください
！
時には
買いたいものを
買うのも
大切ですよ！
無理せずに
コツコツと
続けましょうね！

1 確定拠出年金で見る「長期分散投資の落とし穴」

確定拠出年金（DC）は、老後の資産形成の手段として広く活用されていますが、実は「投資力」を客観的に測ることができるツールでもあります。その指標となるのが、「拠出金額と総資産額の比率」です。今まで拠出した金額に対して、どれだけ資産が成長しているか。この比率を見ることで、どれだけ効率的に資産運用ができていたかを把握することができます。

下の表は、一定金額を継続的に各資産に拠出した場合の、拠出金額と総資産額の比率（総資産額÷拠出金額）を、2025年末時点での運用期間別に試算したものです。例えば、確定拠出年金の制度が開始された2001年の制度開始時点から拠出をしていた場合、運用期間は24年となります。



運用期間別に、一定金額を継続的に拠出した場合の拠出元本と運用総資産額の比率を計算。
各資産は以下のインデックスを使用。全世界株式インデックス：MSCI ACワールド・インデックス（税引後配当再投資）、4資産均等（外国株式：MSCI ACワールド・インデックス（税引後配当再投資）、外国債券：ブルームバーグ・グローバル総合インデックス（除く日本）、日本株式：東証株価指数（配当込み）、日本債券：ブルームバーグ日本総合インデックス）。いずれも円ベースの月次リターンをもとに算出。
出所：MSCI、ブルームバーグのデータをもとにキャピタルグループが作成

運用方法次第で資産の増え方には大きな差が

同じ期間運用していても、運用の仕方によって資産の増え方には大きな差が出ます。例えば、リスク分散の観点から「4資産均等型」（外国株式、外国債券、日本株式、日本債券に均等に投資）などに投資する方も多くいらっしゃいますが、2001年の制度開始時点から24年間この4資産均等型に投資していた場合、総資産額は元本の約2・7倍に増えたことになります。

一方で、全世界株式インデックスに投資していた場合、同じ期間で総資産額は元本の約5・3倍に増加しています。

投資で重要なのは リスク許容度と投資スタンス

株式投資は「リスクが高い」というイメージをお持ちの方も多いかと思います。確かに短期的には価格変動が大きく、元本割れのリスクもあります。しかし、確定拠出年金のように20年、30年という長期で運用する場合、株式のリスクは時間とともに相対的に低下していくという研究結果もあります。長期投資では、短期的な値動きに一喜一憂せず、時間を味方につけて資産を増やすことが可能です。

重要なのは、投資の時間軸なども考慮して自分のリスク許容度や投資スタンスに合った運用を行うことです。「一般的に信じられている選択が必ずしも最適とは限らない」――そんな気づきがあなたの〝投資力〟を引き出すきっかけになるかもしれません。

確定拠出年金という「自分で運用する制度」を通じて、今までの投資判断がどのような成果を生んだのかを振り返ることは、投資力を高める第一歩にもなります。先程のグラフは、ご自身の運用期間と比率を照らし合わせていただくことで、今までの成果をはかる目安として活用できます。拠出金と運用成果の比率を確認して、自分にとって最適な運用を見直すきっかけにするのはいかがでしょうか？

2 ピケティに学ぶ 個人投資家の資産形成

「r＞g」という不等式を目にしたことがある方も多いのではないでしょうか。この有名な不等式を示したのは、フランスの経済学者トマ・ピケティです。代表作『21世紀の資本』において、2000年以上にわたる歴史的なデータを分析し、資本収益率（r）が経済成長率（g）を上回る傾向が続いてきたことを明らかにしました。

これは資産を持つ者がより富を蓄積しやすい構造が、資本主義社会に内在していることを表しています。「r＞g」が示すのは、投資によるリターン（r）が、労働による所得の伸び（g）を上回るという現実です。ピケティはこの構造が格差を拡大させると警鐘を鳴らし、富の集中を抑えるためにグローバルな資本課税の導入などを提唱しました。

一見関係性は低く思えますが、これは個人投資家の資産形成にとっても重要な意味を持ちます。現実には各国の利害や制度の違いもあり、グローバルな資本課税などが早期に実現する可能性は高くないと考えられます。したがって、個人投資家は「r＞g」という関係性が続く蓋然性が高いことを前提に、資産形成戦略を考える必要があります。労働収入をそのまま蓄えるので

はなく、よりリターンが高いと予想される株式等への投資を行って資本を蓄積し、資本からくる収入を増やしていくことで、労働収入への依存を減らしていくことが重要となるということです。

当初はまとまった資産がなくても、少額からでも投資を始めることで、r＞gの恩恵を受けることは十分に可能です。むしろ、労働収入に依存している割合が大きいほど、早期に資産形成を始め資本を蓄積していくことが将来の選択肢を広げる鍵になると言えます。その際、NISAやDC・iDeCoといった税制優遇制度の活用も有効な手段です。こうした制度を使うことで、投資による利益を効率的に積み上げることができ、r＞gの構造を味方につけることができます。

ピケティの理論は、社会全体をテーマにした壮大な話に思えるかもしれませんが、個人レベルの経済行動にも重要な示唆を持つ内容と言えます。制度や環境がすぐには変わらないからこそ、私たちはその構造を理解し、自らの行動で備える必要があります。「資本を持つ」という戦略を、資産形成に取り入れてみませんか。

3 株価が下がっても勝てる？積立投資の驚きの力

「投資開始時点から株価が下がってしまったら勝てない」。直観的には正しいようにも思えますが、実はそうとも限りません。同じ投資環境であっても、投資の仕方によって結果は大きく異なり、株価の推移次第では最終的に半値になった場合でも利益を得られた投資方法も存在します。今回は、2つの投資方法の成果を、2つの投資環境で比較することで、「積立投資」の意外な強さをご紹介します。

投資方法は、以下2つを想定します。

- **一括投資**：最初に100万円を一度に投資
- **積立投資**：毎年10万円ずつ、10年に分けて投資

そして、投資環境として、以下2つのシナリオを想定します。

- **堅調シナリオ**：株価100円から始まり、10年後に150円まで上昇
- **半値シナリオ**：株価100円から始まり、3年後に15円まで下落し、10年後に50円まで回復

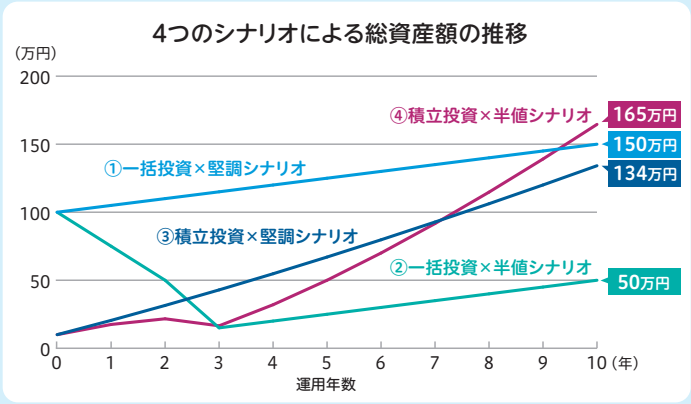
4つの組み合わせ最もリターンが高いのは？

上記の投資方法とシナリオで4つの組み合わせが出来ますが、どのリターンが最も高いと思われますか？

①一括投資×堅調シナリオ
②一括投資×半値シナリオ
③積立投資×堅調シナリオ
④積立投資×半値シナリオ

4つの組み合わせによる最終的な総資産額は以下の通りです。（ ）内は損益

①一括投資×堅調シナリオ：150万円（＋50万円）
②一括投資×半値シナリオ：50万円（－50万円）
③積立投資×堅調シナリオ：134万円（＋34万円）
④積立投資×半値シナリオ：165万円（＋65万円）



上記は一定の条件に基づき試算したものであり、実際の運用成果を保証するものではありません。
また、手数料や税金などは考慮していません。

まず、最もリターンが低かったのは、おそらく多くの方が予想された通り、②「一括投資×半値シナリオ」でした。価格の変化が素直にリターンに反映されています。では、最もリターンが高かったのはどの組み合わせでしょうか。これは堅調シナリオのいずれでもなく、④「積立投資×半値シナリオ」でした。最終的に価格が下がっているにもかかわらず、価格が上昇し続けたいずれの場合よりも大きなリターンが得られるというのはかなり意外な結果ではないでしょうか。

なぜ株価が下がっても利益が得られたのか

なぜこのような結果が生じるのでしょうか。これは価格が大きく下がった局面で多くの株数を買うことができたためです。安い時期にたくさん買い、高くなったときにその価値が大きく膨らむ。積立投資が持つ「価格変動を味方につける力」が、最大限に発揮された結果と言えるでしょう。

堅調シナリオ同士を比べても、積立投資と一括投資の差はわずか16万円しかありません。これは、価格が右肩上がりで推移する中でも、積立投資が着実に資産を増やしていけることを示しています。このように、定期的に一定額を投資する「積立投資」は、価格の変動を優位に活かし、安定した資産形成を可能にする方法と言えます。

積立投資の心理的なメリットも見逃せません。投資というと、「今買うべきか」「もっと下がるのでは」といった判断に悩まされがちですが、積立投資で

はそのようなタイミングの見極めが不要です。価格が下がったときには「安くたくさん買えるチャンス」と前向きにとらえることができ、逆に価格が上がったときには「資産が増えている」と安心感を得られます。相場の変動に一喜一憂せず、感情に振り回されにくいのが大きな特長です。

投資は「一攫千金」を狙うものではなく、「未来の安心」を育てるもの。積立投資は、その第一歩として最適な選択肢です。今日が、10年後の自分を変えるスタートラインかもしれません。積立投資、始めてみませんか？

4 バフェットが世界一の富豪になれた最大の理由

投資の世界で最も有名な人物の一人、ウォーレン・バフェット。1965年に米国企業バークシャー・ハザウェイの経営権を取得して以来、約60年にわたり株式投資を中心に資産を築き、世界長者番付で1位に輝くなど投資家として輝かしい実績を残してきました。そして2025年5月、94歳のバフェットは年末で最高経営責任者（CEO）からの退任を表明しました。この「世界一の投資家」は、キャリアを通じてどのように富を築いてきたのでしょうか。卓越した投資手法による高いリターンももちろん要因の一つですが、バフェットが世界一の富豪になれた最大の理由は、「長期にわたって投資を続けた」ことにあります。

バフェットがバークシャー・ハザウェイの経営を始めてからの同社株の年平均リターン（1965年から2024年まで）は約20％。同期間のS&P500種株価指数（配当込み）の約10％と比べて、倍の水準です。確かに優れた数字ですが、実は投資界にはこれを上回る成績を残している人物も存在します。代表的なのが、ルネッサンス・テクノロジーズを率いた数学者ジム・シモンズです。運用するメダリオン・ファンドは、手数料控除後で年率約40％（1988年から2023年まで）という驚異的なリターンを長年にわたり記録してきました

バフェットが成功した最大の理由は「長い時間」

リターンだけを見れば、バフェットを凌駕する投資家は存在します。しかし、それでもバフェットが世界一の投資家として名を残すことができたのは、複利の力を何十年という長い時間をかけて最大限に活かしたからです。複利とは、得た利益を再投資することで、雪だるま式に資産が増えていく仕組み。この効果は「時間」が長ければ長いほど強力になります。

実際、バフェットの資産の大半は50

代以降に急激に増加しました。バフェットが成功した最大の理由は、投資を何十年も続けられたことにあります。市場のノイズに惑わされることなく、信じた原則に従って淡々と資産を積み上げてきたのです。

人生を通じて資産を育てる投資は長期的視点で継続を

この投資スタンスは、現代の個人投資家にも大きな示唆を与えます。多くの人は「時間の力」を軽視しがちです。市場の変動に一喜一憂し、感情的な売買を繰り返すことで、複利の恩恵を受ける前に投資を止めてしまうケースも少なくありません。

どの投資手法を選ぶか以上に重要なのは、長期的な視点を持ち、継続することです。投資は一攫千金を狙うものではなく、人生を通じて資産を育てていく営みです。バフェットのように「時間を味方につける」ことで、誰もが複利の力を活かすことができます。

バフェットは引退を表明しましたが、その投資スタンスは今後も普遍的な価値を持ち続けるでしょう。私たちも、バフェットのように長く、深く、信念を持って投資を続けることで、よりゆたかな未来に近づいていけるのではないでしょうか。

5 Time,not Timing：投資はタイミングではなく時間

「将来、マーケットが下落するタイミングが事前に分かっていたら…」投資家であれば、一度はそんな思いを抱いたことがあるのではないでしょうか。暴落に向けて資金を貯め、底値でまとめて投資できれば、誰もがうらやむようなリターンを得られるはず。そんな想像をするのも無理はありません。

完璧な底値買いは最強なのか？

しかし、仮にその夢が実現したとしても、積立投資には勝てないかもしれません。そこで、過去50年間の市場データをもとに、「完璧なタイミングで底値買いした場合」と「毎月コツコツ積立投資を続けた場合」の投資成果を比較し、積立投資の有効性を検証したいと思います。

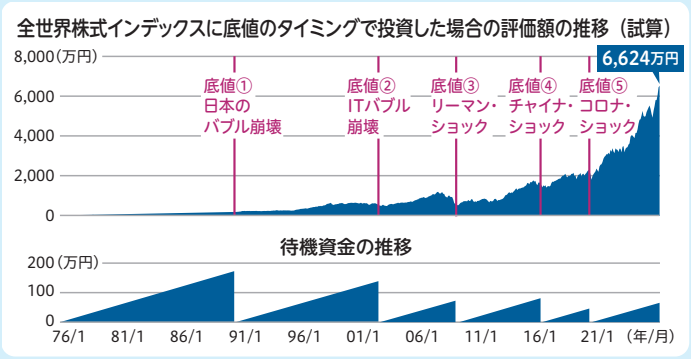
毎月1万円の投資資金があり、50年間で合計600万円を投資すると仮定します。投資対象は全世界株式インデックスです。この条件下で、2つの投資方法の成果を検証したいと思います。

①底値買い：暴落が起きるタイミングを事前に知っているという前提で、暴落が起きるまで資金を貯め、暴落時に一気に投資する。その後、また資金を貯め、次の暴落時に投資を行うというプロセスを繰り返す

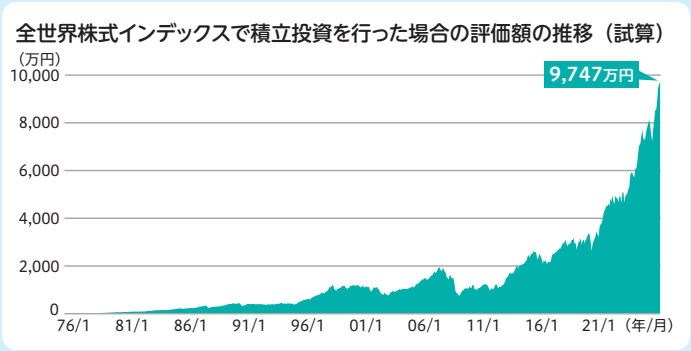
②積立投資：毎月1万円の積立投資

過去50年でマーケットが大きく下落したのは5回。暴落を事前に察知し、暴落が起きるまで貯めてきた資金を底値でまとめて投資できたとしたらどうなるでしょうか？

この場合、600万円の投資は66万円に成長します。驚くべき投資成果です。マーケットのタイミングを完璧にとらえ暴落の底値で買えているので当然の結果とも言えるでしょう。



底値は、当該月の終値が前後2.5年を含めた5年間の中で最も低い水準であった場合に認定。底値が来るまでは資金を蓄え、底値が到来した時点で一括で投資を行った場合の投資成果を試算。なお、最後の底値以降に蓄えた金額は最終的な評価額に含まれる。
全世界株式インデックスは2011年9月末以降はMSCI ACワールド・インデックス、それ以前はMSCIワールド・インデックスを使用。いずれも税引後配当再投資、円ベース。期間：1976年1月末～2025年12月末
出所：LSEGのデータをもとにキャピタルグループが作成



毎月1万円を定期的に投資した場合の投資成果を試算。
全世界株式インデックスは2011年9月末以降はMSCI ACワールド・インデックス、それ以前はMSCIワールド・インデックスを使用。いずれも税引後配当再投資、円ベース。期間：1976年1月末～2025年12月末
出所：LSEGのデータをもとにキャピタル・グループが作成

積立投資が底値買いの利益を大幅に上回る理由

一方で、マーケットの上下に関係なく、毎月1万円を淡々と積み立てた場合はどうでしょうか？　結果はなんと、9747万円。底値買いを大幅に上回る成果となりました。

なぜこのような結果になるのでしょうか？　底値買いの成果が積立投資の成果を下回る理由は、暴落を待って資金を貯めている間に相場の上昇が続いてしまい、待ちに待った「底値」は必ずしも過去の水準よりも下がるとは限らないためです。

「いつ買うか」より「どれだけ長い期間市場にいるか」

仮に底値でなくても、淡々と投資を行った方がより早期に投資を行う事ができ、長期的な市場の上昇の恩恵を受けやすい。つまりは「いつ買うか」よりも「どれだけ長い期間市場にいるか」

が、投資成果に大きな影響を与えるということです。長期的な株式市場の上昇を信じるのであれば、投資可能な資金はできる限り早期に投資をしていくことが重要だということが分かります。

市場の将来を完璧に予測し続けることは極めて困難です。また、完璧な予測をしたとしても投資方法を間違えれば最善の成果を生み出すことはできません。投資はタイミングではなく時間。タイミングを図ってマーケットの上下に一喜一憂するのではなく、時間を味方につけて愚直に積立投資を続けることが、投資家にとって最も有効かつ堅実で再現性の高い投資戦略と言えるのではないでしょうか。

6 人的資本と金融資産：世界株式100%での資産形成の合理性

資産形成というと、多くの人は預金や株式、債券といった「金融資産」のバランスをどう構成するかに目を向けがちです。しかし、人生を通じた資産形成を考えるうえで、もう一つバランスを考えるべき重要な資産があります。それが「人的資本」です。

人的資本という概念は、ノーベル経済学賞を受賞したゲーリー・ベッカーによって提唱されました。教育や経験、スキルといった形で蓄積された知識や能力（＝人的資本）を、労働市場に投資することで収入を得るという考え方です。つまり、私たちが働いて得る給与は、人的資本からのリターンなのです。資産形成においては、人的資本と金融資産の双方からリターンを得て資産を積み上げていくことになります。若い頃は、人的資本が豊富で労働市場からのリターンが収入の中心になりますが、人的資本の価値は年齢とともに徐々に減少していきます。一方で、金融資産は時間をかけて積み上げていくものであり、老後にはそのリターンが生活の支えとなります。以上のことから、人的資本と金融資産のバランスは非常に重要であり、金融資産の構成も、人的資本がどの様な特徴を持っているかを踏まえて考えていく必要があります。

日本人の場合、多くの資産形成層の人的資本は「円建て債券的」と言えます。毎月安定した給与が入り、退職時にはまとまった退職金が支払われる。定期的にクーポンが入り、償還時に元本が返ってくる債券と類似しています。さらに、すべて円建てであるという点も見逃せません。

金融資産の成長を実現するなら「世界株式100%」

このような人的資本を持つ日本人が、金融資産として何を選択すべきかを考えると、「世界株式100%」という選択肢が浮かび上がります。株式は、長

期的な成長が期待できる資産として債券的な人的資本を上手く補完します。特に世界株式に投資することは、地域的な分散と幅広い投資機会を得るうえで有効です。世界株式は為替の分散効果もあり、円建ての人的資本との相性が良いでしょう。

人的資本と金融資産のバランスを意識しながら、長期的な視点で資産形成を行うこと。それが、安定した人生設計への第一歩となります。若い頃の人的資本が金融資産に対して非常に大きいことを考えれば、金融資産の十分な成長を実現するためにも世界株式を100%保有することが正当化されます。「世界株式100%」というと偏ったポートフォリオに聞こえるかもしれませんが、人的資本とのバランスを考えれば、多くの場合、合理的な選択肢となり得るでしょう。

7 ピーマンとパプリカ

ピーマンとパプリカは、どちらもナス科トウガラシ属に分類される野菜ですが、色や果肉の厚み、味わいは明らかに異なります。品質を比較する際には、ピーマンはピーマン同士、パプリカはパプリカ同士で比べるのが自然であり、ピーマンとパプリカを並べて「このピーマンは、このパプリカより質が高い」と評価することはあまり意味がありません。

似て非なる金融商品の比較は困難

金融商品も同様で、性質の異なるものを一括りにして比較すると、誤った結論を導くリスクがあります。しかし、実際には似ているようで異なる商品が、同じカテゴリーとして横並びに比較されることも少なくありません。

例として、世界株式インデックスの違いがあげられます。「世界株式」と一言でいっても、以下の様に複数の異なるインデックスが存在します。

MSCI オール・カントリー・ワールド（ACWI）：先進国＋新興国を含む全世界株式
MSCI ワールド：先進国株式のみ
MSCI コクサイ：日本を除く先進国株式

アクティブファンドは、それぞれ異なるインデックスをベンチマークに運用されていますが、MSCI ACWIをベンチマークとするファンドと、MSCI ワールドをベンチマークとするファンドを「世界株式ファンド」として一括りで比較するケースも見られます。このような比較は、ピーマンとパプリカを同列に評価するのと同じで、

正確な判断を妨げます。

バランスファンドも、株式と債券の比率や採用する資産クラスがファンドごとに異なります。実績だけを見て比較すると、株式比率の高いファンドが有利に見えますが、それはリスクを取っている分、リターンが高いだけかもしれません。逆に債券比率の高いファンドは、安定性があり、リスクが抑えられる傾向にあります。

ベンチマークや資産配分はファンドごとに異なり、各ファンドがどれだけ優れた実績を実現出来ているかを横比較していくことは容易ではありません。この様に類似する金融商品の比較は、意外と単純ではないということが分かります。

注目すべきは商品より運用会社

では、どの様に金融商品を選択すべきでしょうか。個々の商品を追いかけることよりも重要なのは、金融商品の「生産者」である運用会社の質を見極めることです。ベンチマークに対して安定的に超過収益を実現できていること、長期的に持続可能な運用体制を確立していること、各戦略に対する高いコミットメントを有していること――これらの項目を満たしている運用会社は、信頼に足る存在であり、長期的にも優れた運用実績を残していく可能性が高いと判断できます。

ピーマンとパプリカの質を直接比べるのは難しいですが、生産者の信頼性を確認すればピーマンでもパプリカでも安心して購入することが出来ます。金融商品も同様で、「誰が運用しているか」に重きを置いて選択していくことが、長期的な投資成果につながるのではないでしょうか。

8 パッシブ運用の落とし穴と、アクティブ運用の有効性

個人投資家の間でパッシブ運用の人気が高まっています。インデックスファンドやETFを通じて市場全体に投資するこの手法は、以下のような理由から「合理的な選択」として広く支持されています。

①運用コストが低い
②多数の銘柄に分散投資できる

しかし、こうした特徴の陰で、見落とされているリスクはないでしょうか。ここでは、パッシブ運用の意外な落とし穴と、アクティブ運用の有効性について考えたいと思います。

足元の市場環境で注目すべき変化として、「市場の集中化」があげられます。マグニフィセント7*などに代表される米国IT株の上昇により、世界株式インデックスにおける米国株式の比率や

ITセクターの比率が大きく上昇。銘柄ベースでも、少数の大型株に資金が集中することで、指数のトップ10銘柄の比率は2025年9月末で24・5％と前回のピークである2000年3月末の16・2％を大きく超え、過去最高水準に達しています。

＊アルファベット、アマゾン・ドットコム、アップル、メタ・プラットフォームズ、マイクロソフト、エヌビディア、テスラの大型テクノロジー7銘柄の総称

このように、パッシブ運用では「分散を意図して投資したものの、実は中身は集中している」という逆説的なリスクが生じており、パッシブ運用の構造的な弱点が顕在化しつつあります。

パッシブ運用は、指数に連動して大きくなった銘柄の投資比率を自動的に高めてしまうため、市場の偏りを調整することはできません。一方、アクティブ運用は、市場環境の変化に応じて将来の経済構造を見据えた投資判断が可能であり、必要に応じてリスクを抑えることが可能です。

一般的なパッシブ運用とアクティブ運用の違い

	パッシブ	アクティブ
運用コスト（運用管理費用等）	低い	高い
銘柄数	多い	少ない
リターン	インデックス並み	インデックスを超過する可能性
柔軟性	低い（機械的）	高い（機動的）
投資目線	過去志向	未来志向

上記は一般的な特徴を比較するものであり、すべてを網羅したものではありません。

後ろ向きの運転か前向きの運転か

自動車の運転に例えれば、パッシブ運用は過去の成功企業に機械的に投資する「後ろ向きの運転」、アクティブ運用は将来の変化を見据えて機動的に対応する「前向きの運転」とも言えるでしょう。投資においても、運転を前向きに行うべきか後ろ向きに行うべきかは明らかです。運用コストばかりに着目するのではなく、戦略の柔軟性や投資目線が過去志向か未来志向かなども考慮することが重要です。

優れたアクティブファンドは時に合理的な選択肢に

すべてのアクティブファンドがインデックスのリターンを上回るわけではありません。しかし、優れたアクティブファンドは、市場全体を機械的に買うよりも、リスク・リターンの両面で合理的な選択肢となり得ます。

現在のように市場の集中化が進み、指数の構成が偏っている局面では、アクティブ運用の価値は一層際立ちます。パッシブ運用のメリットだけでなく、限界も理解し、アクティブ運用の可能性にも目を向けることが、これからの資産形成において鍵となるのではないでしょうか。

9 あなたのファンド、20年後に存在していますか？

資産形成の手段として、長期投資を選ぶ人は少なくありません。時間と複利の力を活かし、コツコツと積み上げていくことで、将来の経済的な安心につなげたい。そんな考え方に共感する方も多いのではないでしょうか。

長期投資を行う上で見落としがちなリスク

ただし、長期投資を前提とするならば、ひとつ確認しておきたいことがあります。それは、投資対象となるファンドが、長期にわたって存在し続けるのかという点です。

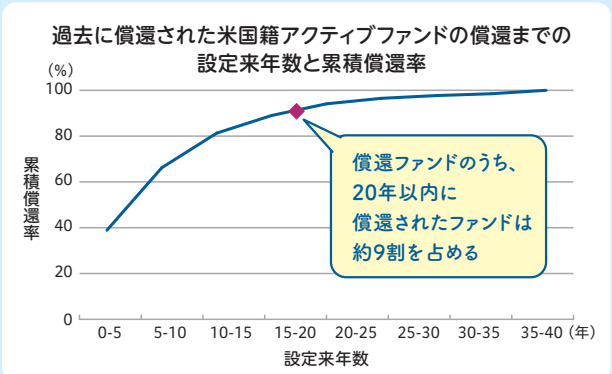
ファンドはさまざまな理由で償還されることがあります。運用成績の不振、資金流出、運用会社の方針転換などがあげられますが、その他にもアクティブ運用においては「スターマネジャー制」の影響も考えられます。優秀なポートフォリオ・マネジャーが引退した途端に成績が悪化し、ファンドが終了してしまう。そんなケースも実際に見られます。これは、長期投資を志すうえで見落とされがちなリスクかもしれません。

このように持続的な運用体制や実績を実現できないファンドは、早期に償還してしまうことがあります。実際、過去償還された米国籍のアクティブ株式ファンド約5800本を対象に、償還までの年数を調べたところ、5年以内に償還されたファンドがそのうち約4割、10年以内が約7割、20年以内が約9割を占めることが分かりました。

持続的な運用を実現できるファンドを選ぶ

一方で、長期にわたって優れた運用を継続しているファンドも存在します。

長期投資を成功させるには、投資対象の「中身」だけでなく、「器」の持続性にも目を向けることが大切です。ど



2025年12月31日時点。過去償還された米国籍アクティブ株式ファンドが対象。
出所：モーニングスターのデータをもとにキャピタル・グループが作成

10 投資判断を狂わせる心理的バイアスとその克服法

んなに優れたファンドでも、途中で償還されてしまえば、複利の力を最大限に活かすことはできません。優れたリターンを出すアクティブファンドは多く存在しますが、それを持続可能な形で実現できているファンドは限られます。

「このファンドは、20年後も存在しているだろうか？」そんな問いを一度立ち止まって考えてみることは、長期投資をより確かなものにするための一歩になるかもしれません。ファンドの継続性に目を向けることで、より安心して未来を託せる選択につながるはずです。

非合理的な意思決定に導く心理的バイアスとは

銘柄選びから投資タイミングまで、投資は「意思決定」の連続です。しかし、行動経済学の研究によれば、人は必ずしも合理的に行動せず、意思決定に際して特有の心理的傾向（バイアス）に基づいて判断を下すことが明らかになっています。

こうした心理的バイアスには、例として損失回避バイアス、自信過剰バイアス、確証バイアスなどがあります。損失を避けたい、自分の考えは絶対に合っている、自分の考えを裏付ける情報だけを集めてしまうなどの心理的傾向は、損切りのタイミングを逃したり、誤った投資判断をしたりするなど投資家を非合理的な意思決定に導きます。

感情に振り回されると、投資で客観的かつ合理的な判断を下すことは困難です。どうすればこうした心理の罠を回避できるでしょうか？

心理の罠を克服する3つのポイント

代表的なバイアスと投資への影響

損失回避バイアス	人は利益の喜びよりも損失の痛みを強く感じます。そのため、含み損を抱えた銘柄を損切りできず、「塩漬け」状態に陥ることがあります。
自信過剰バイアス	自分の判断や知識を過大評価する傾向で、過剰なリスクを取る原因になります。
確証バイアス	自分の考えを支持する情報ばかりを集め、反証する情報を無視する傾向です。特定銘柄に固執し、リスクを過小評価する原因になります。

まず、投資目的を明確にすることです。老後資金や教育資金など、「なぜ投資するのか？」という目的を明確化することで判断の軸が定まります。

次に、長期的な視点を持つことです。日々の相場変動に惑わされるのではなく、10年、20年先のゴールを意識することで、日々の感情の変化に振り回されるリスクを減らせます。

最後に、感情を排除する仕組みを取り入れることです。例えば、毎月の積立額を固定し、自動引き落としに設定することで、相場の上下に応じて判断を変える必要がなくなります。仕組み化によって、心理的バイアスに左右されない投資行動を実現できるのです。

効果的な対策は長期積立投資

結局のところ、心理的バイアスの影響を最小化するシンプルで効果的な方法は、長期の積立投資です。明確な投資目的に基づいて、一定額をコツコツと長期的に積み立てることで、相場の上下に惑わされず時間を味方につけることができます。「投資判断は客観的かつ冷静であるべき」――これは至極当然ですが、実現は容易ではありません。だからこそ、心理の罠を排除する仕組み＝積立投資が、資産形成をサポートする強力な武器になるのです。

11 アクティブファンドは本当にインデックスに勝てないのか？

近年、インデックスファンドの人気が高まる中、「アクティブファンドはインデックスに勝てない」という見方が広く浸透しています。確かに、平均的なアクティブファンドの多くは、手数料や運用コストの高さからインデックスに劣後するケースが目立ちます。しかし、すべてのアクティブファンドがインデックスに負けているわけではありません。実際、長期的にインデックスを上回る成果をあげているアクティブファンドも多く存在します。

重要なのはアクティブファンドの選び方

では、どのようなアクティブファンドを選べば、インデックスを超えるリターンが獲得できるのでしょうか。様々な指標を検証した結果、次の3つの基準が良いアクティブファンドを選定する有効な基準となり得ることが分かりました。

①下落局面での守りの強さ

市場が下落した際に損失を抑える力があるファンドは、長期的な資産形成において非常に重要です。インデックスファンドは市場全体に連動するため、下落時のダメージもそのまま受けます。一方、優れたアクティブファンドはリ

スク管理や銘柄選定によって損失を抑え、結果的に長期リターンを高めることができます。

②低い手数料

アクティブファンドは一般的にコストが高いと言われますが、手数料が抑えられているファンドは、コスト面でもインデックスに対抗しやすくなります。手数料の低いアクティブファンドは一貫して高い成果を出している傾向が見られます。

③運用会社・運用者の高い自己投資（ファンドへの自己資金投下）

運用者自身がファンドに資金を投じている場合、運用成績へのコミットメントが高く、投資家と利害が一致しやすい傾向があります。

3つの基準を満たすアクティブファンドの運用成果

	米国大型株	米国外大型株	グローバル大型株	エマージング株式	グローバル中小型株	モデレート・アロケーション	グローバル・アロケーション
ファンド数*1	2,524	743	493	412	60	595	134
10年ローリングリターンがベンチマークを上回った割合*2	13%	52%	47%	21%	28%	9%	26%
基準1：下落局面での守りの強さ	1023	312	195	169	28	259	61
基準2：低い手数料	253	155	97	84	14	127	30
基準3：ファンドへの自己資金投下	251	156	95	84	14	129	29
絞り込み後のファンド数	57	79	53	48	8	75	14
10年ローリングリターンがベンチマークを上回った割合*2	58%	87%	93%	68%	44%	45%	61%

*1ファンド数は、米国籍ファンドを対象とし、モーニングスターの分類に基づく
*2 1996年1月1日から2024年12月31日の期間の月次リターンを対象とし、10年ローリングリターンがベンチマークを上回った期間の割合
絞り込みには過去の3年ローリングリターンを用い、以下の各基準を満たした頻度に基づきファンドをスクリーニング。基準1：ダウンサイドキャプチャ（下落局面の追随率の低さ）で上位50%、基準2および基準3：米国大型株は上位25%、その他の分類では上位50%
出所：モーニングスターのデータをもとにキャピタル・グループが作成

こうしたファンドは、運用者が自らの資産を守る意識が強く、結果的に安定した運用成果につながることが多いです。

上表のとおり、3つの基準を満たすアクティブファンドは、資産クラスや市場環境を問わず、インデックスや同業他社を上回る成果を出す傾向が確認できます。

豊かな資産形成実現のために先入観は捨てる

投資家としては、「アクティブファンド＝インデックスに勝てない」という先入観にとらわれず、運用会社の質やファンド毎の運用体制、前述の3つの基準を冷静に見極めることが重要です。

アクティブファンドの可能性にも目を向けることで、より豊かな資産形成が実現できるのではないでしょうか。

12 資産形成の加速装置：非課税制度の有効な活用法

通常、金融資産の投資では運用益に対して20％程度の税金がかかります。一方で、ＮＩＳＡや確定拠出型年金（ＤＣ）のように資産形成や退職準備などを国が支援するため、運用益が非課税となる制度も存在します。こうした非課税制度の活用は、資産形成を考えるうえで非常に重要です。

では非課税制度を最大限に有効に活用するためにはどのような点に留意すべきでしょうか。課税される場合と比べてどの程度の差が生まれるのか、シミュレーションを通じて確認してみましょう。

課税と非課税 40年後の資産に顕著な相違

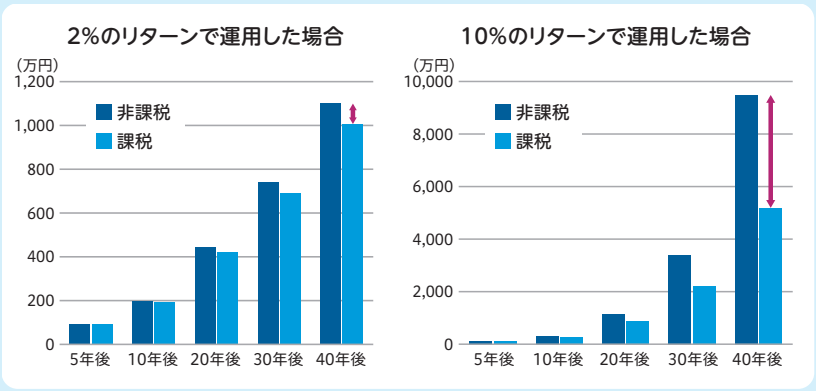
前提条件は、毎月１・５万円を40年間積み立てるケース。税率は20・315％、運用リターンは年率２％と年率10％の２パターンで比較しました。課税される場合は運用益に毎年上記税率がかかることを想定します。

まず、年率２％の運用を想定すると、課税される場合の資産は40年後に約1000万円になります。対して非課税制度の場合、40年後の資産は約1100万円と課税される場合に比べて1・1倍となることが分かりました。

次に、年率10％の運用を想定すると、課税される場合の資産は40年後に約5200万円になります。対して非課税制度の場合、40年後の資産は約9500万円と課税される場合に比べて1・8倍となることが分かりました。

長期投資で差を生む非課税制度

リターンの差で資産の水準が異なる



上記は一定の条件に基づき試算したものであり、実際の運用成果を示唆・保証するものではありません。
また、運用にかかる費用などは考慮していません。

のは当然ですが、ここで注目すべきは非課税制度と課税制度間のギャップです。低リターンの場合、税負担の影響が限定的である一方、高いリターンを想定すると非課税・課税間の差が一気に拡大することが見て取れます。

この違いは、複利効果に税金が与える影響の大きさを示しています。運用益に課税されると、その分再投資できる金額が減り、長期的な成長が抑制されます。一方、非課税制度では利益をそのまま継続投資できるため、時間の経過とともに差が加速度的に広がっていくのです。

資産形成を加速させるには非課税制度の活用が不可欠

非課税制度には確定拠出型年金（DC）のように運用益が非課税になる以上にメリットがあるものも存在します。DCでは掛金が所得控除の対象となるだけでなく、運用益も非課税で再投資でき、受け取り時には退職所得控除や公的年金控除が適用されます。税負担を大幅に軽減でき、長期的な資産形成において強力な追い風となります。

資産形成を加速させるために、非課税制度を戦略的に取り入れることは不可欠です。短期では差が小さくても、30、40年と時間を重ねることで、課税の有無が資産形成に大きな違いをもたらします。そして、こうした加速装置のメリットを最大限に活かすためにも、株式など期待リターンの高い資産クラスを上手く活用していくことが重要となるでしょう。

13 為替を気にしない長期投資のすすめ

全世界株式への投資を検討する際、多くの投資家が「円高・円安のタイミング」を気にします。近年、ドル円相場は円安が進んでおり、今後の円高リスクを気にする方も多いのではないでしょうか。

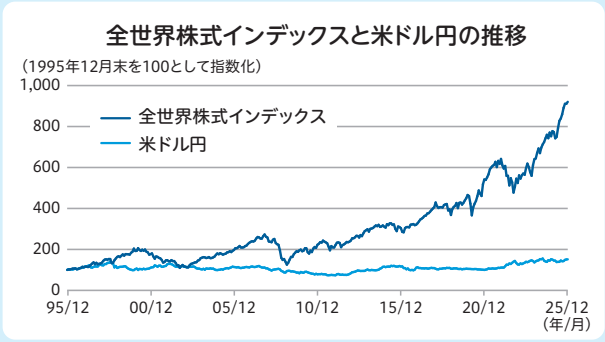
しかし、長期的な資産形成という観点では、為替相場を過度に意識する必要はないかもしれません。むしろ、為替相場の変動に一喜一憂して投資を先送りすることが、機会損失につながる可能性があります。

長期では為替水準の変動より株式の成長力が勝る

企業の利益成長や配当再投資による複利効果は、為替水準の変動を大きく上回ります。過去数十年の全世界株式の年平均リターンは5～7%程度で推移してきました。一方、主要通貨の長期的な変動幅は、数年単位で見れば上下するものの、数十年スパンでは一定のレンジに収斂する傾向があります。つまり、為替水準の変動の影響は短期

的なノイズに過ぎず、長期的には株式の成長力が勝るのです。

実際、過去30年の全世界株式インデックスの成長と米ドル円の変化を比較した場合、30年間で全世界株式インデックスが約800%のリターンを生み出したのに対し、ドル円相場は約50%の変動にとどまります。



全世界株式インデックスは2011年9月末以降はMSCI ACワールド・インデックス、それ以前はMSCIワールド・インデックスを使用。いずれも税引後配当再投資、米ドルベース。期間：1995年12月末～2025年12月末
出所：LSEGのデータをもとにキャピタルグループが作成

為替相場を予測することは極めて困難です。金利差や経済状況、地政学リスクなど多くの要因が複雑に絡み合うため、長期的な為替水準の見通しを的中させるのは難しいのが現実です。為替水準の見通しに基づいて投資タイミングを計る「待ちの姿勢」は、結果的に投資期間を短くし、複利効果を損なうリスクを高めてしまいます。

為替リスクを軽減するためには

こうした為替相場の影響を軽減するためには、積立投資などを活用することもできます。毎月一定額を投資することで、円高・円安の局面を平均化し、タイミングを気にする必要がなくなります。

長期投資の本質は「時間を味方につける」ことです。為替水準やタイミングを過度に気にすることなく、積立投資なども活用しながら複利の力を最大限に生かすことが、ゆたかな資産形成への近道といえるのではないでしょうか。

14 夜明け前が一番暗い

「夜明け前が一番暗い」。シェイクスピアの『マクベス』に由来するこの言葉は、長い歴史の中で多くの人々に引用されてきました。夜を困難、夜明けを明るい未来に例えたこの表現は、物事が好転する直前にこそ最も苦しさが増すという、人間の心情を見事に捉えています。

興味深いことに、この原理は株式市場にも驚くほどよく当てはまります。

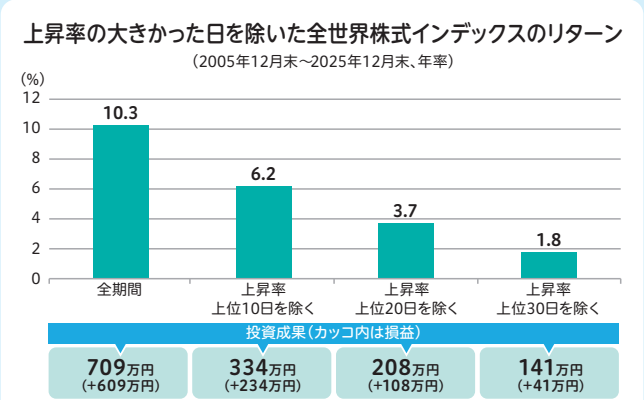
市場が大きく調整し、不安と悲観がピークに達した直後に、強烈な上昇局面が訪れることが多いことが知られています。投資家にとって辛い時期こそが、実は次の上昇の〝夜明け前〟であることは過去に何度も確認されています。

数日市場から離れると最終リターンが半分以下に!?

たとえば、過去20年間の全世界株式市場を振り返ると、上昇率トップ10の日の多くが、同じ年、あるいは同じ月の大幅下落直後に発生していることが分かっています。2008年のリーマン・ショックや、2020年のパンデミック初期がその典型例で、株価が暴落する局面で大幅な上昇を記録するケースが多く見られました。

さらに重要なのは、こうした上昇局面を逃した場合のインパクトです。もし投資家が恐怖からマーケットを離れ、上昇率トップ10日間を保有していなかったとしたら、20年間の長期投資であっても、最終リターンが半分以下に落ち込む可能性があることが示されています。

この事実は、タイミングを見て市場に出入りすることが極めて難しいだけでなく、ほんの数日市場から離れただけで、長期の資産形成に大きな差が生まれ得ることを意味します。



全世界株式インデックスはMSCI ACワールド・インデックス(税引前配当再投資、円ベース)を使用。上記は全世界株式に継続投資を行なうなかで、上昇率上位の日に投資をしなかった(当日の値動きなし)と仮定した場合の投資成果を示しています。表中の金額は、当初元本100万円を投資したと仮定して試算した場合の各計算期間の成果(費用は考慮せず)。
出所:LSEGのデータをもとにキャピタル・グループが作成

必要なのは短期変動の恐怖に負けず長期の視点で持ち続ける勇気

「市場が暴落しているから一度売って様子を見よう」という判断は、一見合理的に見えるかもしれません。しかし、データが語る真実はむしろ逆です。暴落の後こそが最も大きなリターンの源泉であり、それを享受できるかは、継続的に市場に居続けられるかどうかにかかっています。

結局のところ、投資家に求められるのは、短期変動の恐怖に負けずに長期の視点を持ち続ける勇気です。夜がどれほど暗くとも、必ず夜明けはやってきます。そして投資の世界では、その夜明けは突然訪れます。市場の「夜明け前の暗さ」を恐れずに、静かに、着実に、継続して投資を続けること――それこそが、長い時間を味方に付ける最も強力な戦略なのです。

iDeCo　企業型DC　NISA

各制度の最新情報が確認できるWEBサイト

iDeCo・企業型DC

iDeCo公式サイト

https://www.ideco-koushiki.jp/

厚生労働省 確定拠出年金制度の概要

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/nenkin/nenkin/kyoshutsu/gaiyou.html

NISA

金融庁ホームページ NISAを知る

https://www.fsa.go.jp/policy/nisa2/about/nisa2024/index.html

掲載している情報は2026年3月末時点のものとなります。最新の情報を確認の上でご利用ください。



当資料は、情報提供を目的として作成したものであり、特定の金融商品の売買を推奨・勧誘するものではありません。当資料は信頼できると判断したデータ等により作成していますが、情報の正確性、完全性等について保証するものではありません。当資料に記載されたデータ等は過去の実績あるいは予想を示したものであり、将来の投資成果等を保証または示唆するものではありません。当資料の内容は作成日時点のものであり、今後変更されることがあります。当資料で使用している指数に関する知的財産権その他一切の権利は各指数の公表企業に属します。また、指数公表企業は指数の内容を変更する権利および公表を停止する権利を有しています。

制　　作：株式会社想研
企画・協力：キャピタル・インターナショナル株式会社