

長期投資マガジン365

2025年7月7日号

皆さま、こんにちは！「長期投資マガジン365」へようこそ。

七夕の今日、いかがお過ごしでしょうか。星に願いをかけるように、皆さまの資産も着実に育っていきと良いですね。

さて、この2週間、株式市場は願いが届いたかのような好調な動きとなりました。特にアメリカの代表的な指数であるS&P 500は「**史上最高値**」を更新しています。

「最高値って聞くと、今から投資を始めるのは怖い...」「もう天井なんじゃ...?」と感じる方もいらっしゃるかもしれません。

大丈夫です。そんな時こそ、長期投資の基本に立ち返りましょう。今週もマーケットの動きから具体的な投資のヒントまで、分かりやすく解説していきます！

◆ 今週のマーケットまとめ (6/24 ~ 7/7)

まずは、この2週間の主要な指数の動きを振り返ってみましょう。

指数	6/24 終値	7/5 - 7/7 終値	2週間の動き	ひとこと解説
S&P 500	約 5,920	▶ 6,205	+4.8 %	米国の景気が思ったより強く、特にAI関連のハイテク企業が株価をグイグイ引っ張り、連日の最高値更新となりました。
日経平均	38,420 円	▶ 39,730 円	+3.4 %	止まらない円安が追い風となり、海外で稼ぐ日本企業の業績アップに期待が。海外投資家の買いも続いています。

📖 初心者メモ

S&P 500 = “アメリカの代表的な優良企業500社”の株価をまとめた指数。世界経済の体温計とも言われ、多くの投資家が注目しています。

日経平均 = 日本を代表する225社の平均株価。為替（特にドル円）の動きや、海外投資家の売買に大きく影響される特徴があります。

🔍 ピックアップ解説

1. S&P 500：好調な「雇用」と強い「ハイテク」が牽引し“連日の最高値”

アメリカの株価が絶好調です。その理由は大きく2つあります。

1. 景気の底堅さ（ソフトランディング期待）

7月3日に発表された6月の米雇用統計が市場の予想より良い結果となり、「アメリカの景気は失速せず、うまくインフレを乗り越えられるのでは？（＝ソフトランディング）」という安心感が広がりました。景気が良ければ、企業の利益も伸びやすくなります。

2. AI関連ハイテク株の強さ

AI向け半導体で世界をリードする企業などが好調な決算を発表したことで、AI関連の銘柄にますます期待が集まり、株価全体を押し上げました。

💡 長期投資家としてのポイント

- **“史上最高値”に一喜一憂しない**：相場が良い時も悪い時も、淡々と決まった額を積み立て続けるのが長期投資の成功の秘訣です。最高値はあくまで「通過点」と捉えましょう。
- **高値が気になるなら**：どうしても「高いところで買いたくない...」と感じる方は、一時的に「毎月の積立額を半分にする」など、ご自身が心地よいと感じる範囲で調整するのも一つの手です。ただし、投資を完全にやめてしまうのは機会損失になる可能性もあるので注意しましょう。

2. 日経平均：追い風の「円安」と「海外マネー」が押し上げ

日本の日経平均も、大台の4万円に再び近づいてきました。こちらの理由は主に2つです。

1. 円安効果

1ドル＝144円前後という円安水準が続いています。これにより、海外で製品を売っている自動車や機械メーカーなどは、ドルで得た売上を円に換えるだけで利益が大きく膨らみます。企業の業績が計画を上回るのでは？という期待が株価を支えています。

2. 海外投資家の買い

日本の株式市場の売買の約7割を占める海外投資家が、5週連続で日本株を買い越していることも大きな要因です。彼らが「日本株はまだ上がる」と考えている間は、株価は上昇しやすくなります。

💡 長期投資家としてのポイント

- **日経平均は“海外勢の気分次第”な側面も**：海外投資家が日本株を買い続ければ上がりますが、逆に売り始めると下落も速い傾向があります。だからこそ、特定のタイミングを狙うのではなく、投資信託などを活用して少額からコツコツ時間分散することが有効です。
- **為替の動きが気になる人は**：為替の変動リスクを少しでも抑えたい方は、「為替ヘッジあり」の投資信託やETFを検討するのも選択肢の一つです。

🌱 今週の資産形成のヒント

なぜプロも実践する？「ドルコスト平均法」完全ガイド

S&P 500が史上最高値を更新する中、「今から買うのは高値掴みになりそうで怖い...」と感じていませんか？その気持ち、とてもよく分かります。しかし、投資のタイミングを完璧に読むことは誰にもできません。そこで、この不安を解消し、着実に資産を築くための非常に有効な戦略が「**ドルコスト平均法**」です。

効果が分かる！かんたんシミュレーション

「毎月1万円ずつ」投資信託を買う場合を見てみましょう。価格が変動する中で、ドルコスト平均法がいかに効果的かが分かります。

	投資額	基準価額	購入口数
1ヶ月目	10,000円	10,000円	10,000口
2ヶ月目 (価格下落)	10,000円	5,000円	20,000口
3ヶ月目 (価格回復)	10,000円	10,000円	10,000口
合計 / 平均	30,000円	-	40,000口

この結果、あなたの平均購入単価は「 $30,000円 \div 40,000口 = 1口あたり7,500円$ 」となります。価格が上下したことで、高値の時も安値の時も買い続けた結果、平均購入単価を引き下げることが成功しました。これがドルコスト平均法の最大の強みです。

ドルコスト平均法の優れたメリット

✔ タイミングに悩まない

「いつ買うか」という最大の悩みから解放されます。一度設定すれば、あとは自動で買い付けてくれるので、精神的に非常に楽です。

✔ 高値掴みのリスクを軽減

価格が高い時には少なく、安い時には多く買うことを自動的に実践できるため、平均購入単価を平準化し、大きな失敗を防ぎます。

✔ 機会損失を防ぐ

「もっと安くなるまで待とう」と考えているうちに、相場が上昇してしまい、投資のチャンスを逃す...という事態を防げます。

知っておきたい注意点（デメリット）

⚠ 急上昇相場では一括投資に劣る

もし相場が一貫して右肩上がりで見続ければ、最初に全額を投資する「一括投資」の方がリターンは大きくなります。ドルコスト平均法はリスクを抑える分、最大のリターンを狙う手法ではありません。

⚠ 万能の魔法ではない

投資対象の価値そのものが長期的に下落し続ける場合は、ドルコスト平均法を使っても損失は膨らんでしまいます。あくまで「買い方の工夫」であり、何を（投資対象）買うかが大前提として重要です。

【結論】ドルコスト平均法は、相場の天気を読むのではなく、時間を味方につけて航海を続けるための「羅針盤」のようなもの。特に、長期的な資産形成を目指す私たち個人投資家にとっては、最も再現性が高く、続けやすい、非常に優れた戦略と言えるでしょう。

? 読者Q&Aコーナー

初心者の皆さまからよく寄せられる質問にお答えします。

Q S&P 500が最高値とのことですが、「全世界株式（オール・カントリー）」とどちらに投資するのが良いでしょうか？

A とても良い質問ですね。これは多くの人が悩むポイントです。

- **S&P 500**：米国経済の成長に集中投資するスタイル。これまで高い成長を続けてきたアメリカに、これからも期待するなら有力な選択肢です。ただし、リスクも米国に集中します。
- **全世界株式**：米国を含め、世界中の国々にまとめて分散投資するスタイル。「究極の分散投資」とも言われ、どの国が成長してもその恩恵を受けられます。安定感を重視するならこちらがおすすめです。

どちらが正解ということはありません。ご自身の考え次第ですが、**もし迷ったら、より広く分散されている「全世界株式」から始めてみるのが王道**と言えるでしょう。

Q 1ドル144円前後の円安ですが、今から米国株の投資信託を始めても損しませんか？

A 円安が気になりますよね。確かに、円安の時にドル資産を買うと、円建てでは割高になります。

しかし、長期投資では以下の2点が重要です。

1. **為替のタイミングは読めない**：今の円安がピークなのか、さらに進むのかは誰にも予測できません。「円高になるまで待とう」と思っていたら、投資の機会を逃してしまう可能性もあります。
2. **時間を味方につける**：積立投資を続ければ、円高の時も円安の時も買うことになり、為替レートは平準化されていきます。長期で見れば、為替の変動による影響よりも、**投資先の米国株自体が成長する利益のほうが大きくなる**ことが期待できます。

結論として、**為替を気にしすぎるより、一日でも長く投資を続ける「時間の力」を優先する**のがおすすめです。

✉ 編集後記

今週は、マーケット情報に加えて、より実践的なヒントやQ&Aもお届けしましたがいかがでしたでしょうか。良い時も、少し不安な時も、知識を少しずつ増やすことで、安心して投資と向き合えるようになります。

これからも皆さまの資産形成の伴走者として、役立つ情報をお届けしていきます。

次号は7月21日（月）頃の配信を予定しています。

それでは、また2週間後にお会いしましょう！

