

# 長期投資マガジン365

2025年11月24日号

## 【今週のハイライト】

11月中旬、日米ともに株式市場は一時的な「調整局面（下落）」を迎えました。「このまま下がり続けるのでは？」と不安になった方もいるかもしれません。

しかし、感情に流されずデータを見る「賢明な投資家」は、この動きを「**ポートフォリオを強化するチャンス**」と捉えます。今回は、下落を味方につけるための具体的な考え方を解説します。

## 1. 直近2週間の市場分析（11/11～11/24）

11月前半の勢いから一転、中旬にかけて「利益確定売り（儲かった株を売って現金化する動き）」が広がり、株価は一時的に下がりました。

現在はその売り注文も落ち着き、再び安定した動きを取り戻しつつあります。

### S&P500：過熱感が冷めて適正価格へ

米国市場は、企業の稼ぐ力に対して株価が少し上がりすぎていた（割高だった）ため、中旬に約4%ほど下落してバランス調整が行われました。

企業の業績自体は悪化していないため、現在は6,700ポイント台まで戻しています。「熱すぎたお風呂が適温になった」と捉えると分かりやすいでしょう。

## 🇯🇵 日経平均：5万円の大台攻防

日本市場も同様に、51,000円台から一時48,000円台半ばまでスピード調整しました。現在は49,000円付近で「底堅さ」を確認している段階です。

### ▼ 主要指数の推移（直近2週間）

指数	11月初旬 (高値圏)	11月中旬 (調整底)	現在 (11/24)
S&P500	6,800 pt	6,530 pt	6,704 pt
日経平均	51,000 円	48,500 円	48,956 円

※数値は終値ベースの概算値です。

### 💡 マーケット・インサイト

今回の下落は、上昇トレンドの中で起きる「健全な調整（一時的な一服）」です。暴落ではありませんので、慌てて売却する必要は全くありません。

## 2. 下落局面における「平均取得単価」のマネジメント

株価が下がった時、どうしても「含み損（マイナス評価）」という嫌な数字に目が行きがちです。

しかし、長期投資で成功するために見るべき数字は違います。プロが重視するのは「平均取得単価（平均コスト）」です。

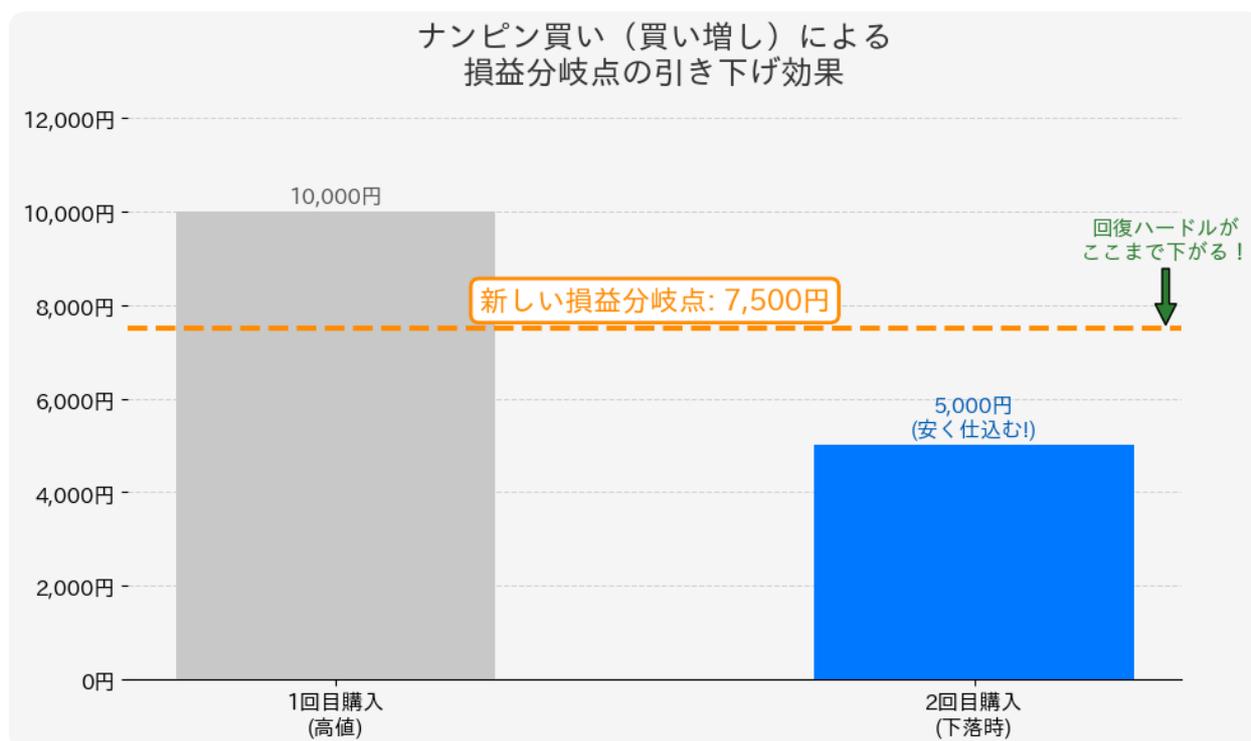
## 「損益分岐点」を引き下げるチャンス

例えば、ある商品を10,000円で買った後に、価格が5,000円に暴落したとします。

ここで怖がらずに5,000円でもう一つ買い足すとどうなるでしょうか？

あなたの平均購入コストは**7,500円**に下がります。

つまり、**価格が10,000円まで戻らなくても、7,500円まで回復すればプラスに転じる**ようになるのです。これを「損益分岐点の引き下げ」と呼びます。



図解：安値で買い増すことで、利益が出るライン（ハードル）が下がるイメージ

### ▼ 下落時の行動で「未来」が変わる

### 静観・売却してしまうと...

- ✓ 高い値段で買ったまま、コストが固定される
- ✓ 株価が元の高値に戻るまで、ずっとマイナスのまま
- ✓ 回復するまでの時間が長くなる

### 淡々と買い続けると...

- ✓ 平均コストが下がり、資産の中身が良くなる
- ✓ 少しの反発ですぐに利益が出るようになる
- ✓ 次の上昇相場で、利益が大きく膨らむ

“

#### 投資の格言：

「強気相場は、悲観の中に生まれ、懐疑の中に育つ」

みんなが「もうダメだ」と悲観している時こそ、安く仕込む最高のタイミングです。機械的に積立を続けることが、最も合理的な戦略になります。

”

## 3. 読者からのQ&Aコーナー

### Q. ポートフォリオがマイナスです。バランス調整すべき？

A. 基本はそのままOKですが、割合が大きくズレたら調整しましょう。

例えば「株式：債券 = 60：40」と決めていたのに、株が下がって「50：50」になってしまった場合などは、減った分の株式を買い足す（リバランスする）のが合理的です。

「下がったものを買い、上がったものを売る」という基本動作を、ルール通りに行うことになります。

---

## Q. 年末のボーナス、一括投資か分割投資か？

A. 心の安定のために「分割投資」が無難です。

数学的な計算では「一括投資」の方が利益が出やすいことが多いですが、もし投資直後に暴落したら、精神的なダメージが大きすぎます。

「毎月5万円ずつ、12ヶ月に分けて上乗せする」といったように時間を分散させることで、高値掴みのリスクを減らし、枕を高くして眠ることができます。

---

### 今週のアクションプラン

12月は年末調整やボーナスなどで、手元のお金が増える時期です。来年に向けて、以下の3つを確認しておきましょう。

- ✓ 株式と現金の比率（リスクを取りすぎていないか？）
- ✓ 生活防衛資金（何かあった時の現金）は確保できているか？
- ✓ 下落時は「平均コストを下げるチャンス」と言い聞かせる