

長期投資マガジン（2025年12月8日号）

— 年末の熱狂を「構造」で読み解き、2026年への「規律」を整える —

① 市場分析：11/24～12/8の株価変動メカニズム

なぜ株価は上がったのか？「適温（ゴルディロックス）」の正体

概要：

11月下旬から12月上旬にかけて、世界市場はプロが理想とする「適温相場」に入りました。景気が悪くなる不安も消え、かといって物価が上がりすぎる心配もない。この心地よい状態が、株価を押し上げています。

指標	11月24日	12月8日	変化率	トレンド
S&P500	6,890	6,985	+1.4%	米国株は最高値圏
日経平均	50,100	51,250	+2.3%	年末特有の強い買い
米10年債利回り	4.25%	4.18%	▼	金利安定が追い風
ドル円	149.2	149.5	→	輸出に優しい円安安定

米国株 (S&P500) : 熱すぎず、冷めすぎない「適温」

この2週間の上昇理由は、データを見ると明らかです。経済の状態が「熱すぎず、冷めすぎない」絶妙な温度（適温）に落ち着いたからです。

✓ 消費が冷えていない（景気後退の回避）：

ブラックフライデーなどの年末商戦で、人々がしっかりお金を使っていることが確認されました。「不景気が来るかも？」という不安が消えました。

✓ 雇用が熱すぎない（インフレ再燃の回避）：

12/5発表の雇用統計では、「失業者は増えていないが、賃金も急激には上がっていない」という結果が出ました。これにより、「物価高がぶり返すかも？」という心配も和らぎました。

プロの視点「ウィンドドレッシング」：

12月特有の動きとして、機関投資家（プロ）による買いも入っています。決算期末に向けて「自分の成績表（ポートフォリオ）の見栄えを良くしたい」プロたちが、好調な銘柄を最後に買い増す動きです。これも株価の下値を支えました。

日本株（日経平均）：掉尾の一振（とうびのいっしん）

日本株も米国の好調さに引っ張られました。さらに、為替が1ドル150円手前で安定しているため、トヨタなどの輸出企業も安心して稼げると判断されています。

相場の格言に「掉尾の一振（とうびのいっしん）」という言葉があります。年末の最後に株価がグッと上がる現象のことですが、今年も企業の自社株買いなどが入り、まさにその通りの強い動きを見せています。

② 資産形成のヒント：現代ポートフォリオ理論の実践

「リバランス」＝「自動利益確定装置」を作動せよ

株価が上がっている今、初心者の皆さんは「もっと上がるかも」「今売るのはもったいない」と思っていないか？ お気持ちはわかりますが、プロの投資理論では、今こそやるべき「最強の守備」があります。

それが「リバランス（資産配分の再調整）」です。

リバランスとは？

単なる整理整頓ではありません。これは、感情に頼らずに「高い時に売って、安い時に買う」を強制的に実行するシステムです。

図解：なぜリバランスが「攻め」にもなるのか

例えば、あなたが最初に「株式：50万円」「債券：50万円」でスタートしたとします。最近の株高で「株式」が値上がりし、以下のようなになったとしましょう。

【現状の資産】

株式：70万円（増えすぎ！） VS 債券：50万円

（本来の50:50バランスが崩れている状態）

【リバランス（調整）を実行】

- ① 増えた株式のうち、10万円分を売る（＝利益確定！）。
- ② その10万円で、債券を買い足す。

【結果】

株式：60万円 ： 債券：60万円

ここが凄い！

あなたは「株式を高い値段で売り（利益確定）」、「債券などの出遅れている資産を安く仕込んだ」ことになります。

これを感情に任せて行うのはプロでも難しいですが、「元の比率に戻す」というルールに従うだけで、誰でも「プロの売買」が再現できるのです。

年末は、このシステムを作動させるベストタイミングです。相場を予想する必要はありません。ただ「ルール」に従って、膨らみすぎた資産を少し収穫してあげましょう。

③ 読者のQ&Aコーナー

資金管理の「優先順位」を間違えない技術

読者の皆様から寄せられた、年末特有のお悩みにお答えします。

Q1. 冬のボーナスが出ました。今の高値圏で一括投資していいですか？

A. 「生活防衛資金」の確保が最優先。投資はその後です。

計算上は「一括投資」の方がお金が増える確率が高いですが、私たちの心はそこまで強くありません。もし一括投資した翌月に大暴落が起きたら、耐えられますか？

まずは、何かあった時のための「生活防衛資金（生活費の3~6ヶ月分）」が現金で確保できているか確認してください。その上で、投資に回すお金は「向こう3~6回に分けて投入する」など、時間を分散させると、高値掴みの恐怖から心を守ることができます。

Q2. 今年の新NISA成長投資枠が余っています。無理に埋めるべき？

A. 枠を埋めるために「変な投資」をするのが最大のリスクです。

「枠がもったいない」という理由で、よく知らない銘柄に飛びつくのは本末転倒です。スーパーの閉店間際に、欲しくもないお惣菜を「半額だから」と買い込むのと似ています。

NISAの年間枠（240万円など）は翌年に復活しませんが、一人あたり1800万円の非課税枠自体は逃げません。無理に今年の枠を埋める必要はありません。「自分のペース」を守り抜くことこそが、長期投資家として最も大切な能力です。

まさとFPコメント：

「投資の世界では、アクセルを踏むこと（買うこと）より、ブレーキとハンドル操作（リバランスと資金管理）の方が高度な技術を要します。この年末、ぜひご自身の資産状況を『点検』してみてください。」

④ 今号のまとめ

- ✓ **市場の動き：** 景気も物価も「ちょうどいい湯加減（適温）」になり、株価が上がりました。
 - ✓ **投資理論：** リバランスはただの調整ではありません。「自動的に利益を確定する」最強の仕組みです。
 - ✓ **アクション：** ボーナスやNISA枠に踊らされず、「生活防衛資金」と「自分のペース」を最優先に。
-