

長期投資マガジン365（2025年12月22日号）

— 年末のノイズを振り払い、2026年への「土台」を固める —

① 市場分析：12/8～12/22の動きを整理する

この2週間、市場は少し落ち着きを取り戻す動き（調整）を見せました。数字で見ると、これまでが少し上がりすぎていたことがわかります。

指標	12月8日	12月22日	変化	状況
S&P500	6,985	6,820	▼2.3%	過熱感が冷めた健全な下げ
日経平均	51,250	50,400	▼1.6%	5万円台での利益確定売り
ドル円	149.5	148.2	→	円高方向に少し振れた状態

犬（株価）が戻ってきただけ：

株価を「散歩中の犬」、企業の価値を「歩いている飼い主」だと思ってください。犬が飼い主より先に走りすぎると、リードがピンと張って、犬は飼い主の元へ戻ってきます。今、株価が少し下がったのは、この「戻る動き」が起きただけ。飼い主（世界経済の成長）が止まったわけではないので、焦る必要は一切ありません。

② 資産形成のヒント：あなたの「心の弱さ」を仕組みで補う

投資で一番の敵は、暴落ではなく「自分の感情」です。株価が下がると怖くなり、上がるともっと欲しくなる。この感情に振り回されないためのコツを紹介します。

大切な考え方：

投資の成績を上げるのは、知識の量ではなく「いかに何もしない時間を作れるか」です。年末の忙しい時期こそ、あえて証券口座のアプリを開かない、ニュースを見ないという選択が、将来の大きな資産に繋がります。

③ 特集：高配当株投資：自分だけの「果樹園」の作り方

高配当株投資は、自分の資産の中に「果樹園」を持つようなものです。一度植えてしまえば、木が勝手に育ち、毎年「実（配当金）」を落としてくれます。この「実」が、暴落時の心の支えになります。

良い銘柄（健康な木）を選ぶ3つの基準

見た目だけが良い「腐りかけの実」を選ばないためのポイントです。

✔ チェックすべきポイント

- 連続増配：毎年、実を増やしているか。
- 利益の安定：毎年、しっかり稼いでいるか。
- 現金の余力：不況でも耐えられる貯金があるか。

⚠ 注意すべきポイント

- 高すぎる利回り：木が枯れかけているサインかも。
- 無理な配当：利益以上に実を配っていないか。

具体的な始め方：

初心者は、一つ一つの木（個別株）を選ぶのは大変です。まずは、良い木をプロがまとめてくれた「詰め合わせパック（ETF）」から買いましょう。米国株なら「VYM」、日本株なら「1489」といった銘柄が、リスクを抑えた良いスタートになります。

④ 読者のQ&Aコーナー

Q：今、株価が高い気がして新NISAで買い始めるのが怖いです。

A：安くなるのを待つ時間が、一番の損失です。

「いつが一番安いか」を当てるのは不可能です。もし買い始めた直後に下がったとしても、それは「将来の利益を安く仕込めるチャンス」が来たと捉えてください。少額ずつでも「今」から始めることが、時間を味方につける唯一の方法です。

Q：インデックス積立と高配当株、どちらがおすすめですか？

A：どちらか一方でなく、両方の「いいとこ取り」をしましょう。

効率よく資産を増やすならインデックスですが、高配当株から入る「現金」は投資を続ける自信になります。つみたて枠でインデックスを、成長投資枠で高配当ETFを買うというバランスから始めてみてください。

長期投資は、人生を豊かにするための手段です。

マーケットの数字よりも、自分と大切な人の時間を優先してください。

2026年も、地に足をつけて歩いていきましょう。