

長期投資マガジン365

2026年1月19日号 | 文：まさとFP

こんにちは、まさとFPです。

2026年が始まって2週間が経ちました。年始の相場が少し動いたことで、「今年は大丈夫かな？」と心配になった方もいるかもしれません。

結論から言います。「何も変える必要はありません」。

今週も、長期投資家として「どっしり構える」ためのポイントを整理していきましょう。

1. 市場分析：犬の動きに惑わされない

まずは直近2週間の動きを確認します。数字の細かな増減よりも、全体感を掴むだけで十分です。

指数	2026年初値	直近終値	変化
米国株 (S&P500)	6,150pt	6,120pt	▼ 微減
日本株 (日経平均)	40,800円	41,100円	▲ 微増

※数値は概算推計値です

「犬の散歩」理論を思い出そう

株価の動きを見ると、上がった下がったと一喜一憂しがちです。ここで有名な「犬の散歩」のたとえ話を思い出してください。

- 飼い主 = 企業の価値（業績・利益）
- 犬 = 株価

飼い主（企業価値）は目的地に向かってゆっくり、着実に歩いています。

一方で、リードでつながれた犬（株価）は、あっちへ行ったりこっちへ行ったり、落ち着きなく動き回ります。

今、皆さんが見ている日々のニュースは、「犬が右に行った、左に行った」と騒いでいるだけです。

飼い主（世界経済の成長）が前に進んでいる限り、犬はいずれ飼い主の元へ戻ってきます。今の多少のズレは「誤差」と言い切って問題ありません。

2. 資産形成のヒント：最強の投資法は「忘れること」

長期投資で最もリターン（利益）が高かった投資家属性をご存知でしょうか？

ある資産運用会社の調査によると、1位は「亡くなっている人」、2位は「運用しているのを忘れていた人」だったという話があります。

今週のアクション：証券アプリを「奥」にしまう

毎日ログインして資産額をチェックするのは、長期投資において「百害あって一利なし」です。

増えていけば気が大きくなり余計な売買をしたくなり、減っていれば不安で売りたいくなります。

スマホのホーム画面から証券会社のアプリを消すか、普段開かないフォルダの奥深くに移動させてください。

「パスワードを忘れた」くらいが、長期投資家としては丁度よい距離感です。

3. 特集：高配当株という「果樹園」を作る

資産形成には、大きく分けて2つの攻め方があります。

一つは、先ほどのS&P500のように「木そのものが大きく育つのを待つ」方法。

もう一つは、今回解説する「定期的に果実（配当金）をもらう」方法です。

良い「果樹園」の見分け方

高配当株投資は、**果樹園のオーナー**になることと同じです。

木（株）を切って売るのではなく、そこから落ちてくる果実（配当金）を毎年美味しくいただくのが目的です。

では、どんな木を植えればよいのでしょうか？ 基準はシンプルに3つです。

1. 毎年、実の量が増えているか？（連続増配）

今年より来年、来年より再来年と、配当を増やし続けている企業を選びます。

2. 水（現金）は足りているか？（財務健全性）

不況という日照りきても枯れないよう、現金をたくさん持っている企業が安心です。

3. 根っこは太いか？（利益率）

本業でしっかりと稼ぐ力があるかを確認します。

米国株なら「VYM」

約400社以上の優良な米国企業がパックになった商品。GoogleやAmazonのような急成長企業は少ないですが、ジョンソン・エンド・ジョンソンのような「地味だけど手堅い」企業が詰まっています。

日本株なら「1489」

「NF・日経高配当50 ETF」のこと。日本の大企業の中でも、特に配当利回りが高い50社に分散投資できます。円で配当がもらえるので、お小遣い感覚として使いやすいのが特徴です。

4. 読者のQ&Aコーナー

Q1. 新NISAの枠を使い切ってしまいました。投資は休むべき？

A. 特定口座（課税口座）で続けましょう。

「非課税じゃなくなるから損」と考えるのは間違いです。

20%の税金を払ったとしても、銀行に預けておくよりお金が増える可能性が高いのが株式投資です。「枠がないから」という理由で、資産形成の時間を止めてしまう方が機会損失（もったいないこと）になります。

Q2. 円高が進んで含み益が減りました。一度売った方がいいですか？

A. 売らずに持ち続けてください。

為替は誰にも読めません。今売って、もしその後すぐに円安に戻ったらどうしますか？買い戻すタイミングを逃してしまいます。

為替のリスクも織り込んで、10年、20年持ち続けるのが長期投資です。下がった時こそ「安く買えるチャンス」と捉え、淡々と積立を継続しましょう。

今週は以上です。焦らず、急がず、時間を味方につけていきましょう。

まさとFP