

# 長期投資マガジン365

2026年2月16日号

## 【今週のハイライト】

2月に入り、株式市場は「日米の明暗」がくっきりと分かれました。日本株が歴史的な急騰を見せる一方で、米国株は調整局面入りしています。

片方が上がり、片方が下がる。これこそが分散投資の醍醐味ですが、同時に「**運用ルールを守れるか**」が試される局面でもあります。今回は、この相場環境での正しい振る舞い方について解説します。

## 1. 直近2週間の市場分析（2/2～2/14）

直近2週間は、世界中のマネーが日本市場へ集中する「日本株独歩高」の展開となりました。一方で、米国市場は高値警戒感から利益確定売りが優勢となっています。

### 日経平均：止まらない上昇、57,000円台へ

日本市場は、海外投資家の断続的な買いと好調な企業決算を背景に、2月初旬の52,000円台から一気に約8%も急騰しました。

57,000円台という未知の領域に突入し、過熱感はあるものの、上昇トレンドの強さが際立っています。

### S&P500：健全な調整でスピードダウン

対照的に米国市場は、年初からの上昇ピッチが早すぎた反動で、6,900ポイント台から6,830ポイント付近まで調整しました（約-2%）。

これは暴落ではなく、過熱感を冷ますための「健全なガス抜き」と言える動きです。

#### ▼ 日米指数の乖離（デカップリング）

指数	2月初旬 (スタート)	現在 (2/14終値)	騰落率
日経平均	52,100 円	57,250 円	↗ +9.8%
S&P500	6,950 pt	6,830 pt	↘ -1.7%

※数値は終値ベースの概算値です。

### 💡 マーケット・インサイト

今の状況は、あなたのポートフォリオ内の「日本株比率」が勝手に膨らんでいる状態です。喜びつつも、冷静に「増えすぎた日本株リスク」を点検するタイミングです。

## 2. 資産配分の点検と「リバランス」の考え方

日本株が急騰したことで、当初決めていた資産配分（アセットアロケーション）が崩れている可能性があります。

例えば「日本株50%：米国株50%」で運用していたつもりが、気づけば「日本株70%：米国株30%」になっているかもしれません。

### なぜリバランス（配分調整）が必要なのか？

もし今の状態で日本株が暴落したら、以前よりも資産全体へのダメージが大きくなってしまいます。「増えすぎたリスクを元のレベルに戻す（リスク管理）」のがリバランスの最大の目的です。

また、リバランスを行うと、結果的に「高く売って安く買う」という投資の理想形を機械的に実践できるメリットもあります。

**⚠️ 【重要】初心者の方は「売らずに調整」しましょう**

教科書的には「増えた資産（日本株）を売って、減った資産（米国株）を買う」のがリバランスです。

長期投資の基本はあくまで「ホールド（売らずに持ち続ける）」です。

そのため、資産がまだ少ない初心者の方は、無理に売却する必要はありません。

**「毎月の積立金やボーナスで、割合が減っている方（今回は米国株）を多めに買い増す」という方法（ノーセル・リバランス）が最も効率的でおすすめです。**

### 3. 読者からのQ&Aコーナー

---

**Q. 日本株がすごくて、米国株を売って日本株に全振りしたくなります。**

**A. それは典型的な「高値掴み」のリスク行動です。お勧めしません。**

過去のデータを見ると、ある国が絶好調の翌年は、別の国がトップになることが頻繁にあります（平均への回帰）。

今、絶好調の日本株に飛び乗ることは、マラソンで全力疾走した直後のランナーに賭けるようなものです。むしろ、少し休んで体力を温存している米国株を見捨てないであげてください。

---

**Q. 積立投資の設定はどうすればいいですか？**

**A. 基本設定はいじらず、そのままOKです。**

積立投資の素晴らしい点は、今回のように米国株が下がっている局面では、自動的に米国株を「多く」買い付けてくれることです。

設定を変えてしまうと、この自動調整機能が働かなくなってしまうので、何もせず、今まで通り淡々と継続しましょう。

---

## 今週のアクションプラン

市場の明暗が分かれている今こそ、ご自身のポートフォリオを点検する絶好の機会です。

- ✓ 現在の「日本株：米国株」の比率を確認する
- ✓ 「売るリバランス」ではなく、次の入金で調整できないか考える
- ✓ 米国株の積立を絶対に停止しない（今は安く買える時期！）