

DOW NO INUGOYA | BEGINNER'S GUIDE

投資初心者ガイド

新NISA・長期投資・決算書の読み方を
4章で順番に学ぶ

ダウの犬小屋

2026年7月版 | [dow-inugoya.com](#)

目次

株式投資を始める	4
【初級編】そもそも株式投資とは何か	4
【初級編②】なぜ今、投資が必要なのか	5
【中級編①】新NISA — 初心者の強い味方	6
【中級編②】初心者が選びやすい3つの入り口	6
【上級編①】リスクとの正しい付き合い方	7
【上級編②】初心者がやりがちな3つの失敗	8
株式投資の始め方 口座開設から購入までの4ステップ	8
【番外編】長く続けるための心構え3つ	9
まとめ	9
参考リンク (出典)	10
新NISAを理解する	11
【初級編】そもそも「NISA」とは何か	11
【中級編①】新NISAの全体像 — 2つの投資枠	12
【中級編②】生涯の非課税枠と「無期限化」	13
【上級編①】旧NISAとの違い・口座のルール	13
【上級編②】新NISAの始め方 (4ステップ)	14
【番外編】新NISAで気をつけたい3つの注意点	15
まとめ	15
参考リンク (出典)	16
インフレと長期投資	17
【初級編】そもそも「インフレ」とは何か	17
【中級編①】日本のインフレと「失われた30年」からの転換	18
【中級編②】インフレが家計に与える影響	18
【中級編③】インフレと「お金の置き場所」	19
【中級編④】「インフレ率2%」の本当の意味	20
【上級編①】インフレ局面で強い資産・弱い資産	21
【上級編②】インフレと「日本の高配当株」の親和性	21

【超上級編】インフレ時代の長期投資戦略	22
【実践編】インフレ時代の長期投資ルーチン	23
【補足解説】「ハイパーインフレ」と「スタグフレーション」のリスク	23
【番外編】インフレ時代に「やってはいけない3つのこと」	24
まとめ	24
参考リンク (出典)	25
決算書を読む	26
【初級編】決算書は会社の三つの姿を表す	26
【準備編】どの資料を開けばよいか	27
【手順①】決算短信の1ページ目を読む	27
【手順②】損益計算書 (PL) を読む	28
【手順③】貸借対照表 (BS) を読む	29
【手順④】キャッシュ・フロー計算書を読む	30
【手順⑤】セグメント情報を読む	31
【上級編①】利益の質を確認する	31
【上級編②】業種によって読み方を変える	32
【実践編】15分で読む順番	32
【注意点】初心者が避けたい読み違い	33
【記録用】決算メモの最小テンプレート	33
まとめ	34
参考リンク (出典)	34

この本について

このPDFは、投資を始める前に知っておきたい基本を、公開中の記事から4章にまとめた無料ガイドです。最初から順番に読んでも、必要な章だけ選んでも構いません。

- ・ 第1章：株式投資の仕組みと始め方
- ・ 第2章：新NISAの二つの投資枠と注意点
- ・ 第3章：インフレ環境で長期投資を考える視点
- ・ 第4章：決算書を読む順番と確認項目

本書は学習用の一般情報であり、特定の金融商品や銘柄の売買を推奨するものではありません。制度や企業情報は変更される場合があるため、実際の判断では必ず最新の公式情報をご確認ください。

CHAPTER 01

株式投資を始める

株の仕組み、始め方、リスクとの付き合い方

「投資を始めたいけれど、何から手をつければいいのか分からない」「専門用語が多くて怖い」—そんな初心者の方へ、株式投資の始め方をゼロから解説します。

結論からいうと、最初に行うのは次の4ステップです。

1. 証券口座とNISA口座を開く 2. 毎月無理なく続けられる金額と方針を決める 3. 生活費とは分けた余裕資金で少額から買う 4. 積立を設定し、短期の値動きに振り回されず続ける

この記事では、株式・配当・株主優待の基本から、新NISA、商品の選び方、リスク対策、実際の購入手順まで順番に整理します。特定の銘柄をすすめる記事ではなく、自分のペースで長く続けるための土台 を作ることが目的です。

関連するテーマは、全世界株式 (オルカン)、S&P500、株主優待、インフレと長期投資の記事でも詳しく解説しています。

【初級編】そもそも株式投資とは何か

まずは、「株」とは何かという基本から確認していきましょう。ここが腑に落ちると、この先の話がぐっと分かりやすくなります。

① 株は「会社のオーナー権の小さなかけら」

世の中には、自動車を作る会社、電気を届ける会社、食品を売る会社など、たくさんの企業があります。これらの会社が事業を大きくするには、たくさんのお金が必要です。そこで会社は、「私たちにお金を出してくれませんか。その代わり、会社の所有者の一人として迎えます」と世の中に呼びかけます。

このとき発行される「証明書」のようなものが 株式 で、株式を持つ人を 株主 と呼びます。つまり株を買うということは、その会社の「ごく小さなオーナーの一人になる」ということです。

1人ですべてを所有するのは無理でも、大勢から少しずつお金を集めれば、巨大な事業を動かせる。この仕組みが株式会社 であり、近代社会の大きな発明の一つだと言われています。株主になると、自分が応援したい会社の成長を、当事者として見守れるようになります。

② 株主が得られる2つのリターン

株を持つことで期待できるリターンは、大きく分けて2つあります。

- 配当（インカムゲイン）：会社が稼いだ利益の一部を、株主に分配してくれるお金。多くの会社が年1〜2回支払います。
- 値上がり益（キャピタルゲイン）：買ったときよりも株価が上がったときに、売って得られる差額の利益。

「コツコツ配当を受け取りながら長く持つ」スタイルと、「値上がりを狙って売買する」スタイルは、目指す方向がかなり違います。初心者の方には、まずは前者―配当を受け取りながらじっくり持ち続ける 考え方が、心穏やかに続けやすいと私は感じています。

なお、配当が株価に対して年に何%にあたるかを示したものを 配当利回り と呼びます。「1株あたり配当 ÷ 株価」で計算でき、たとえば株価2,000円で配当が80円なら利回りは4%です。銀行預金の金利と比べると高く見えますが、株価は上下するので「利回りが高い = お得」とは限らない点には注意が必要です。

③ 株主優待という日本独自の楽しみ

日本には、配当とは別に、自社商品やお買い物券、QUOカードなどを株主に贈る「株主優待」という制度があります。これは世界的には珍しく、日本の個人投資家に長く親しまれてきた文化です。

生活に密着した優待は、家計を助けてくれる嬉しい存在です。ただし、優待は企業の判断で縮小・廃止されることもあるため、「優待だけ」を目的に選ぶのは少し危うい面もあります。優待についてはこちらの記事で詳しく整理しているので、興味があれば読んでみてください。

【初級編②】なぜ今、投資が必要なのか

「投資はお金に余裕のある人がやるもの」というイメージがあるかもしれませんが、けれど、今の時代はむしろ「普通の人ほど、投資の発想を持っておきたい」状況になっています。その理由を見ていきましょう。

① 預金だけではお金が「目減り」する時代

長い間、日本は物価がほとんど上がらない「デフレ」の国でした。だから「銀行に預けておけば安心」という感覚が、多くの人に染みついています。

ところが近年は、食料品もエネルギーもサービスも値上がりが続く「インフレ」の時代に入りました。物価が上がるということは、裏を返せば「お金（円）の価値が下がる」ということです。たとえば年2%の物価上昇が続くと、銀行に預けた100万円は、金額は変わらなくても、10年後には実質的な買える量が2割ほど減ってしまう計算になります。

預金は「金額が減らない安心感」がある一方で、インフレには弱い、という弱点を持っているのです。この点はインフレと長期投資の記事でも詳しく触れています。

② 「お金にも働いてもらう」という発想

私たちが自分で働いて稼げる金額には、どうしても限りがあります。1日は24時間しかなく、誰もが歳をとります。

一方、株式という形で会社のオーナー権を持てば、その会社で働く何万人もの社員が、自分が眠っている間も休んでいる間も、利益のために働いてくれます。そして、その利益の一部が配当として返ってくる。これが「お金にも働いてもらう」という発想です。

インフレに負けない資産を育てるうえで、「現金そのもの」ではなく「お金を生み出す仕組み（株式など）」を一部持つておくことの意味は、年々大きくなっていると感じます。

【中級編①】新NISA ― 初心者の強い味方

これから投資を始める初心者にとって、ぜひ知っておきたいのが「新NISA」という制度です。ここを押さえるだけで、長期のリターンがずいぶん変わってきます。

① 利益が「非課税」になる制度

通常、株式の配当や値上がり益には、約20%（正確には20.315%）の税金がかかります。せっかく4万円の利益が出ても、約8,000円が税金として引かれてしまう計算です。

ところが、新NISA口座の中で投資した分は、配当も値上がり益も非課税になります。利益が丸ごと自分のものになるため、長く続けるほどこの差は大きくなります。2024年から始まった現行の新NISAは、非課税で持てる期間が無期限になり、使い勝手が大きく向上しました。

② つみたて投資枠と成長投資枠

新NISAには、2つの投資枠があります。

- つみたて投資枠：毎月コツコツ積み立てるための枠。対象は金融庁が一定の基準で選んだ投資信託が中心で、初心者でも選びやすいのが特徴です。
- 成長投資枠：投資信託に加えて、個別の株式なども買える、やや自由度の高い枠。

2つの枠は併用でき、合計の非課税で投資できる上限額も大きめに設定されています。最新の金額や対象商品の条件は変わることがあるので、金融庁のNISA特設サイトで確認するのが確実です。

③ まずは少額・自動積立から

「枠が大きい」と聞くと身構えてしまいがちですが、枠を使い切る必要はまったくありません。多くの初心者は、毎月数千円〜1万円程度の自動積立から始めています。

証券口座で金額と頻度を設定しておけば、あとは自動で買い付けが続くので、手間はほとんどかかりません。「まずは小さく始めて、慣れてきたら少しずつ増やす」――これが、無理なく続けるコツです。

【中級編②】初心者が選びやすい3つの入り口

いざ始めるとなると、「何を買えばいいの？」と迷うはずです。ここでは、初心者が入り口にしやすい代表的な3つのタイプを、一般的な特徴として紹介します（特定の商品・銘柄をすすめるものではありません）。

① インデックス投資（投資信託）

もっとも手軽でわかりやすいのが、インデックス投資です。これは、市場全体の動きを表す「指数（インデックス）」に連動するように作られた投資信託を買う方法です。

代表的な指数には、世界中の株にまるごと分散する「全世界株式（オルカン）」や、米国の主要企業に投資する「S&P500」などがあります。1本買うだけで何百〜何千もの企業に分散でき、運用コストも低く抑えられているものが多いのが魅力です。詳しくはオルカンの記事やS&P500の記事、インデックス投資カテゴリで解説しています。

「どの会社が伸びるか分からないなら、まるごと買っておく」という発想で、初心者が最初の土台にしやすい選択肢です。

② 高配当株（配当を受け取る）

「自分が応援したい会社の株を持ち、定期的に配当を受け取りたい」という方には、配当をしっかりと出す企業（高配当株）という選択肢もあります。

配当という現金が定期的に入ってくる手応えは、投資を続けるモチベーションになりやすいものです。当ブログでも日本株カテゴリで、商社・銀行・損保といった業種ごとの特徴を整理しています。ただし、配当利回りの高さだけで選ぶと、業績悪化で株価が下がっているだけの「わな」を踏むこともあるので、会社の中身を見て判断することが大切です。

③ 株主優待株

生活に身近なお店やサービスの優待を楽しみたい方には、優待株という入り口もあります。よく使うお店の割引券などは、家計を実質的に助けてくれます。

ただし前述のとおり、優待は変更・廃止のリスクがあるため、「優待がなくなっても持ち続けたいか」を一度考えてみるのがおすすめです。

—この3つは、どれか一つに絞る必要はありません。「土台はインデックス投資、その一部で配当株や優待株も楽しむ」というように、自分に合うバランスで組み合わせるのが現実的です。

【上級編①】リスクとの正しい付き合い方

投資の話で、いちばん大切なのにいちばん語られにくいのが「リスク」です。ここを理解しておくで、相場が荒れたときも落ち着いていられます。

① 元本保証はない・暴落は必ず来る

株式は預金と違い、元本が保証されていません。買った株が値下がりすれば資産は減りますし、会社が倒産すれば価値がほぼゼロになることもあります。

また、株式市場は長期的には成長してきた一方で、その途中には何度も大きな暴落がありました。「数年に一度は大きく下がるもの」とあらかじめ覚悟しておくだけで、いざというときの心の余裕がまるで違います。

② 「分散・長期・積立」の3原則

リスクを完全になくすことはできませんが、和らげる王道の工夫があります。

- 分散：1つの会社・1つの国・1つのテーマに集中せず、複数に分けて持つ。

- 長期：短期の値動きを当てにいかず、5年・10年と腰を据えて持ち続ける。
- 積立：一度にまとめて買わず、毎月一定額をコツコツ買い続ける（高いときは少なく、安いときは多く買えて、平均購入単価がならされます）。

この3つを守るだけで、初心者が大きく失敗する可能性はぐっと下がります。

③ 生活防衛資金を「先に」確保する

投資を始める前に、必ずやっておきたいのが生活防衛資金の確保です。これは、病気や失業など、もしものときにすぐ使える現金のこと。一般に「生活費の半年〜2年分」が一つの目安とされます（必要額は人それぞれです）。

この土台を現金で確保したうえで、当面使う予定のない「余裕資金」で投資をする。順番としては、守りの現金が先、攻めの投資は後です。

【上級編②】初心者がやりがちな3つの失敗

長く投資を続けてきた先輩たちが口をそろえる「初心者がつまづきやすいポイント」を、3つに絞って紹介します。

① 値動きに一喜一憂して狼狽売り

毎日株価をチェックすると、上がった日は嬉しく、下がった日は不安になります。これを繰り返すと心がすり減り、暴落時に怖くなって底値で売ってしまう（狼狽売り）――これが典型的な失敗です。

長期投資なら、株価は毎日見なくて大丈夫。むしろ「下落はバーゲンセール」と捉えるくらいの心構えが、結果的に報われやすいと言われます。

② 1つの銘柄・1つのテーマへの集中

「これは絶対に上がる」と思い込んで1銘柄に集中投資するのは、初心者がもっとも避けたい行動です。どんな有名企業でも、予想外のことは起こります。複数の会社・業種・地域に分散しておけば、どこか一つが不調でも全体は揺らぎにくくなります。

③ 短期売買で勝とうとする

短期の売買でコンスタントに勝ち続けるのは、プロでも至難の業です。初心者がいきなり挑むと、手数料と税金、そして時間とメンタルを消耗しがちです。「この会社（または指数）を、長く持ち続けるつもりで買う」――この姿勢に切り替えるだけで、銘柄選びの質も心の安定もぐっと上がります。

株式投資の始め方 | 口座開設から購入までの4ステップ

ここからは、実際に始めるための具体的な流れを整理します。意外とシンプルなので、身構えなくて大丈夫です。

ステップ1：証券口座とNISA口座を開く

まずはネット証券で口座を開きましょう。手数料が安く、スマホで完結できるネット証券が初心者には便利です。口座開設は無料で、本人確認書類とマイナンバーがあれば、数日で開設できます。このとき、NISA口座も一緒に申し込んでおくのがおすすめです。

ステップ2：自分の方針をざっくり決める

「毎月いくらまでなら無理なく続けられるか」「インデックス中心でいくか、配当株も楽しむか」を、ざっくりでいいので決めておきます。最初から完璧を目指す必要はありません。やりながら微調整していけば大丈夫です。

ステップ3：少額から買ってみる

最初は、無理のない少額で実際に買ってみましょう。最近は1株から買えるサービスや、100円から積み立てられる投資信託もあります。「配当が振り込まれる」「株価が動く」という感覚を、小さな金額で体験してみる ことが、何よりの勉強になります。

ステップ4：自動積立を活用し、定期的に見直す

積立の設定さえしてしまえば、あとは基本的に放っておいて大丈夫です。毎日値動きを見るのではなく、数か月一度、決算のタイミングなどに「順調に積み上がっているな」と眺める程度で十分。長期投資は、淡々と続けた人が報われやすい 世界です。

【番外編】長く続けるための心構え3つ

最後に、投資を「一生の習慣」にしていくための心構えを3つ、お伝えします。

① あくまで「余剰資金」で行う

生活費や、数年以内に使う予定のあるお金（教育費・住宅資金など）は、投資に回さないのが鉄則です。「最悪なくなっても生活が揺るがないお金」の範囲で行うことが、冷静さを保つ最大のコツです。

② 他人と比べない

SNSを見ると、大きく儲けた話が目に入り、焦ってしまうことがあります。けれど、投資は人それぞれゴールも事情も違います。他人の成績ではなく、「自分のペースで資産が育っているか」だけに目を向けましょう。

③ 学び続ける

投資は、一度始めたら終わりではなく、続けながら少しずつ理解が深まっていくものです。当ブログの記事も、その学びの一助になれば嬉しいです。気になるテーマから、少しずつ知識を広げていってください。

まとめ

いかがでしたか？ 最後に、今回の要点を箇条書きで振り返っておきます。

- 株は「会社のオーナー権の小さなかけら」。配当（インカム）と値上がり益（キャピタル）の2つのリターンがある
- インフレ時代には、預金だけだとお金が実質的に目減りする。「お金にも働いてもらう」発想が大切
- 新NISAを使えば配当・利益が非課税に。まずは少額・自動積立から始めるのが王道
- 初心者の入り口は「インデックス投資・高配当株・株主優待株」。一つに絞らず、自分に合うバランスで
- リスクは消せないが「分散・長期・積立」で和らげられる。生活防衛資金は現金で先に確保する
- やりがちな失敗は「狼狽売り・集中投資・短期売買」。長期目線で淡々と続けるのが近道
- 始め方は「口座開設 → 方針決め → 少額で購入 → 自動積立と定期確認」の4ステップ

投資というと難しく聞こえますが、本質はとてもシンプルです。いい会社や指数に、余裕資金で、長く、コツコツ。これだけで、初心者の方でも十分に資産形成の第一歩を踏み出せます。

日々の株価の上下に一喜一憂せず、「長期的な資産形成」を続けるための土台として、今回の内容が少しでもお役に立てば嬉しいです。また、投資に唯一の正解はなく、いろいろな見方があると思います。私自身もまだ学びの途中ですが、この記事がご自身の最初の一步を後押しできれば幸いです。

最後までお読みいただき、ありがとうございました□

参考リンク（出典）

本記事の作成にあたっては、以下の公式情報を参考にしました。最新の数値や制度は変わりますので、実際に始める際は各サイトの一次情報もあわせてご確認ください。

- 金融庁「NISA特設ウェブサイト」（NISA・資産形成の基本）
- 日本証券業協会（証券口座・株式投資の基礎知識）
- 日本取引所グループ（JPX）（上場会社・市場のしくみ）

CHAPTER 02

新NISAを理解する

二つの投資枠、非課税保有限度額、注意点

新NISAは、投資による売却益や配当・分配金を非課税にできる制度です。2026年6月時点では、年間投資枠はつみたて投資枠120万円と成長投資枠240万円の合計360万円、非課税保有限度額は合計1,800万円です。ただし、NISA自体が利益や元本を保証するわけではありません。

この記事では、2つの投資枠、売却後の枠の再利用、口座開設の流れ、損益通算ができない点まで整理します。商品選びの前に、株式投資の始め方やオルカンの仕組みも確認すると、制度と投資対象を分けて理解しやすくなります。

【初級編】そもそも「NISA」とは何か

まずは大前提として、「NISAとは何のための制度なのか」をやさしく押さえておきます。ここが腑に落ちると、この先の細かいルールもぐっと理解しやすくなります。

① NISAは運用益を非課税にする制度

NISA (ニーサ) は、ひとことで言えば「投資で得た利益に、税金がかからなくなる制度」です。国が「少額からの投資による資産形成を応援します」という趣旨で用意した、いわば"非課税のお財布"のようなものだと考えるとイメージしやすいと思います。

投資信託や株式を、このNISAという専用の口座の中で買って、値上がりしたり配当を受け取ったりしても、そのもうけに税金がかからない——これがNISAの最大の魅力です。

② 通常は約20%の税金がかかる、という前提

なぜ「非課税」がそんなにありがたいのか。それは、通常の投資には税金がかかるからです。

ふつうの課税口座 (特定口座など) で投資をすると、値上がり益や配当には 約20% (正確には20.315%) の税金がかかります。たとえば10万円の利益が出ても、約2万円は税金として引かれ、手元に残るのは約8万円。これがNISA口座なら、10万円がまるまる手元に残る計算になります。

長く投資を続けて利益が大きくなるほど、この「約20%の差」は効いてきます。NISAが「使わないともったいない」と言われるのは、このためです。

③ 2024年に「新NISA」へ大きく進化した

NISA自体は以前からありましたが、2024年 (令和6年) から制度が大きく生まれ変わりました。これがいわゆる「新NISA」です。

以前の制度（旧NISA）と比べて、「非課税で投資できる金額が大きくなった」「非課税で持ち続けられる期間が無期限になった」「制度そのものが恒久化された（いつでも使える）」など、使い勝手が大幅に良くなりました。細かい違いは後ほど触れますが、まずは「2024年から、より長く・より大きく使える制度になった」とだけ覚えておけば十分です。

【中級編①】新NISAの全体像 — 2つの投資枠

新NISAを理解するうえで最初の山場が、「2つの投資枠」です。新NISAには性格の異なる枠が2種類あり、ここを押さえると全体像が見えてきます。

① つみたて投資枠（年間120万円まで）

ひとつめが「つみたて投資枠」です。年間で投資できる金額の上限は120万円とされています。

この枠で買えるのは、長期の積立・分散投資に向くと国が認めた投資信託に限られます。具体的には、手数料が低く、長期保有に適した一定の基準を満たすファンドが対象です。毎月コツコツ積み立てて、世界や国全体の成長にゆっくり乗っていく——そんな初心者向けの王道スタイルにぴったりの枠だと考えるとわかりやすいと思います。

② 成長投資枠（年間240万円まで）

ふたつめが「成長投資枠」で、年間の上限は240万円とされています。

こちらは対象の幅が広く、つみたて投資枠の対象商品に加えて、個別の株式やより幅広い投資信託・ETFなどにも投資できます（一部、対象外となる商品もあります）。「インデックスの積立だけでなく、応援したい個別企業の株も買いたい」といった、もう一歩進んだ使い方に対応した枠、というイメージです。

③ 2つは併用できる（合計で年間360万円）

つみたて投資枠と成長投資枠は、同時に使えます（併用可能）。

両方をフルに使うと、年間の投資額は最大で360万円（120万円+240万円）になります。もちろん、無理にこの満額を使う必要はまったくありません。「つみたて投資枠だけを毎月コツコツ」という使い方でも、まったく問題なくNISAのメリットを受けられます。

比較項目	つみたて投資枠	成長投資枠
年間投資枠	120万円	240万円
主な対象	長期・積立・分散投資に適した一定の投資信託	上場株式・投資信託など（除外商品あり）
併用	可能	可能
非課税保有限度額	2枠合計1,800万円	そのうち最大1,200万円

【中級編②】生涯の非課税枠と「無期限化」

年間の枠の次は、「一生でいくらまで非課税にできるのか」という、生涯の枠の話です。ここも新NISAの大きな魅力が詰まっています。

① 生涯1800万円という上限

新NISAでは、一生のうちに非課税で保有できる金額の上限が 1800万円 と定められています（この上限は買ったときの値段＝簿価で計算されます）。

ただし、ひとつ条件があります。この1800万円のうち、成長投資枠で使えるのは最大1200万円まで。一方で、つみたて投資枠には個別の上限がないため、1800万円すべてをつみたて投資枠で埋めることも可能です。「インデックスの積立を中心にした人」にとっては、とても柔軟な設計になっています。

② 非課税で持ち続けられる期間が"無期限"に

旧NISAでは「非課税で持てるのは○年まで」という期限がありましたが、新NISAではこの非課税保有期間が無期限になりました。

これは地味ですが、とても大きな変更です。期限を気にして売り急ぐ必要がなく、自分のペースで、何十年でもじっくり保有し続けられる。長期でコツコツ育てる投資と、非常に相性の良い仕組みになったわけです。

③ 売却すると、枠が"復活"する

もうひとつ、旧制度になかった大きな特徴が「枠の再利用」です。

新NISAでは、保有している商品を売却すると、その商品を買ったときの金額（簿価）の分だけ、翌年に非課税枠が復活し、また使えるようになります。たとえば、ライフイベントで一度資産を取り崩しても、空いた枠を後からまた使い直せる、ということです。「一度使ったら終わり」ではないため、人生の状況に合わせて柔軟に付き合える制度になりました（ただし、復活した枠を使えるのは翌年以降で、その年の年間投資枠の範囲内、という点には注意が必要です）。

新NISAの投資枠（早わかり図）① 年間の投資枠－併用で合計 360万円/年 120万 240万 つみたて投資枠 120万円/年 成長投資枠 240万円/年 ② 生涯の非課税保有限度額－合計 1,800万円 つみたて投資枠（1,800万円すべてに使える）1,800万円 成長投資枠（このうち最大1,200万円まで）1,200万円 ※2024年開始の新NISAの制度上の上限（金額は簿価ベース）。出典：金融庁「NISAを知る」。

【上級編①】旧NISAとの違い・口座のルール

ここからは、もう少し細かいけれど知っておくと安心な、制度まわりのルールを整理します。

① 旧NISA（一般・つみたて）との関係

2023年までの旧NISA（一般NISA・つみたてNISA）で投資していた分は、どうなるのでしょうか。

結論から言うと、旧NISAで保有している分は、新NISAとは別枠で、そのまま非課税で保有し続けられます（旧制度のルールに沿った非課税期間まで）。ただし、旧NISAでの新規の買い付けはできません。これから新たに投資する分は、すべて新NISAの枠を使う形になります。なお、未成年向けの「ジュニアNISA」は2023年で終了してお

り、新規の利用はできません。

② 1人1口座、金融機関は年単位で変更できる

NISA口座は、1人につき1口座しか持てません。複数の証券会社で同時にNISA口座を開く、ということとはできない仕組みです。

ただし、金融機関（証券会社など）は年単位で変更が可能です。「最初に選んだ会社が合わなかった」という場合でも、所定の手続きをすれば翌年から別の会社に移せます。とはいえ手続きには手間がかかるので、最初の口座選びはある程度じっくり考えておくのがおすすめです。

③ 対象は18歳以上

2026年6月時点で新NISAを利用できるのは、その年の1月1日時点で18歳以上の国内居住者です。制度改正が行われる可能性もあるため、実際に開設する時点の年齢要件は金融庁の案内で確認してください。

【上級編②】新NISAの始め方（4ステップ）

仕組みがわかったところで、実際に始めるときの流れを4つのステップで整理します。「気になってはいるけれど、まだ口座を持っていない」という方は、ここを参考にしてみてください。

① 金融機関（証券会社）を選ぶ

まずはNISA口座を開く場所を選びます。銀行でも開けますが、取り扱う商品の幅広さや手数料の面から、ネット証券を選ぶ人が多いようです。「取扱商品の数」「積立のしやすさ」「手数料」などを比べて選ぶとよいでしょう。

② 口座を開設する

会社を決めたら、口座開設の手続きをします。多くのネット証券では、スマホで本人確認書類（マイナンバーカードなど）を提出すれば、オンラインで完結します。NISA口座は税務署の確認を挟むため、開設まで数日〜数週間ほどかかることもあります。

③ 投資する商品を選ぶ（考え方）

口座ができたら、何に投資するかを考えます。ここで大切なのは、「みんなが買っているから」ではなく、仕組みを理解して選ぶことです。

選択肢の一つが、つみたて投資枠で買える全世界株式や米国株式などに連動するインデックス投資信託です。当ブログでも、全世界株式（オルカン）やS&P500について別記事で詳しく解説していますので、商品の中身、コスト、地域の偏りを確認する手がかりにしてください。なお、本記事は特定の商品をすすめるものではありません。

④ 積立の設定をする

商品が決まったら、「毎月いくら積み立てるか」を設定します。多くの証券会社では、一度設定すればあとは自動で買い付けてくれるので、手間がかかりません。金額は、無理のない範囲で始めるのが鉄則です。少額からでも、まず始めて続けることのほうが、ずっと大切です。

【番外編】新NISAで気をつけたい3つの注意点

メリットの大きい新NISAですが、万能ではありません。最後に、知らずに始めると「こんなはずでは」となりがちな注意点を3つにまとめます。

① 損益通算・繰越控除ができない

NISAの数少ない弱点が、「損が出たときに、税制上の救済を受けられない」点です。

通常の課税口座であれば、ある投資で出た損失を、別の投資の利益と相殺（損益通算）したり、損失を翌年以降に繰り越したり（繰越控除）できます。ところがNISA口座の損失は、これらの対象になりません。「非課税」というメリットの裏返しとして、こうした仕組みは使えない、と覚えておきましょう。

② 「枠を埋めること」が目的ではない

新NISAは枠が大きくなったぶん、「早く1800万円を埋めなきゃ」と焦ってしまう人もいます。けれど、枠を埋めること自体は目的ではありません。

投資の原資は、あくまで生活に無理のない範囲のお金であるべきです。生活費や、いざというときの資金（生活防衛資金）まで投資に回してしまうのは本末転倒。「枠が空いているのはもったいない」という気持ちより、「続けられるペースかどうか」を優先してください。

③ 元本保証ではない・短期売買には向かない

最後に、もっとも大事な点です。NISAは「非課税の制度」であって、「儲かることが保証された制度」ではありません。中身はあくまで株式や投資信託といった投資商品なので、価格は上下し、買ったときより値下がりすることも当然あります。

また、非課税のメリットや無期限化の恩恵を最大限に活かせるのは、長期でじっくり保有するスタイルです。短期で売買を繰り返すような使い方には、あまり向いていません。「長く・コツコツ・無理なく」——この基本姿勢こそが、新NISAと上手に付き合うコツだと私は考えています。

まとめ

今回の要点は次のとおりです。

- NISAは投資の売却益や配当・分配金を非課税にする制度
- つみたて投資枠は年120万円、成長投資枠は年240万円で、併用すると年360万円
- 非課税保有限度額は合計1,800万円で、成長投資枠はそのうち最大1,200万円
- 非課税保有期間は無期限で、売却した商品の簿価分は翌年以降に再利用できる
- 損益通算・繰越控除はできず、元本保証もない

新NISAは、長くコツコツ資産形成をしていきたい人にとって、とても心強い味方になりうる制度です。一方で、仕組みを知らないまま雰囲気始めると、思わぬ落とし穴にはまることもあります。今回の内容が、その第一歩を

落ち着いて踏み出すための地図になれば嬉しいです。

また、投資に唯一の正解はなく、いろいろな見方があると思います。私自身もまだ学びの途中ですが、この記事がご自身の考えを深める一助になれば幸いです。

参考リンク (出典)

本記事の作成にあたっては、以下の公式情報を参考にしました。NISAの制度内容や金額・ルールは改正されることがありますので、実際に始める際は必ず各サイトの最新の一次情報をご確認ください。

- 金融庁「NISAを知る」(年間投資枠・非課税保有限度額・制度概要)
- 金融庁「NISAのよくある質問」(売却後の枠の再利用・金融機関変更・旧NISA)
- 金融庁「つみたて投資枠対象商品」(対象商品の最新一覧)
- 金融庁「資産形成の基本」(元本割れ、長期・積立・分散の考え方)
- 日本証券業協会「知っておきたいNISAのポイント」(2枠の併用・年間投資枠)

CHAPTER 03

インフレと長期投資

物価上昇と資産の置き場所、長期投資の考え方

インフレが続くと、同じ金額で買える商品やサービスが減り、現金の実質的な購買力は低下します。ただし、株式・債券・不動産なども常にインフレへ強いわけではなく、金利、景気、購入価格によって値動きは変わります。

この記事では、インフレの仕組み、家計と資産への影響、現金・株式・債券・実物資産の特徴を整理します。生活防衛資金を確保し、円安や金利上昇にも備えて長期・積立・分散を組み合わせることが基本です。

資産	インフレ時の特徴	主な注意点
現金・預金	金額は安定し生活費に使いやすい	物価上昇で実質購買力が下がる場合がある
株式	値上げや成長を利益へ反映できる企業がある	景気・金利・評価水準で下落する
債券	利息収入を得られる	金利上昇時は既発債価格が下がりやすい
実物資産	物価と連動する場合がある	価格変動、維持費、流動性に注意

【初級編】そもそも「インフレ」とは何か

まずは、インフレの基本的な姿を確認しましょう。

① インフレの定義

インフレ（インフレーション）とは、モノやサービスの価格が継続的に上昇する現象のことを指します。

言い換えれば、「お金の購買力（同じ金額で買える量）が減少していく状態」とも言えます。今まで100円で買えていた商品が110円、120円と値上がりしていけば、それは同じ100円という現金で買える量が減っているのと同じことです。

② インフレが起きるメカニズム

インフレは、大きく2つの要因で発生します。

- 需要拡大型（デマンドプル・インフレ）：景気拡大によって需要が増え、価格が上昇する
- 供給コスト型（コストプッシュ・インフレ）：原材料、エネルギー、人件費などのコスト上昇が価格に転嫁される

近年の世界的なインフレは、コロナ禍からの需要回復、ロシア・ウクライナ情勢によるエネルギー価格高騰、サプライチェーンの混乱、人手不足による賃金上昇など、複合的な要因で発生してきました。

③ インフレ率の代表的な指標

インフレを数字で測る代表的な指標として、以下の3つがあります。

- CPI (消費者物価指数) : 消費者が日常的に購入するモノ・サービスの価格動向
- 企業物価指数 (CGPI) : 企業間で取引されるモノの価格動向
- コアCPI / コアコアCPI : 天候や原油価格など変動要因を除いた、より基調的な物価動向

ニュースで「物価上昇率」「インフレ率」と語られるのは、ほとんどがCPIまたはコアCPIをベースにした数字です。

【中級編①】日本のインフレと「失われた30年」からの転換

次に、日本固有の文脈として、長期デフレからインフレへの転換について整理しておきましょう。

① 長期デフレ時代の日本

1990年代以降、日本はバブル崩壊後の景気低迷、人口減少、企業の価格競争激化などによって、長期的なデフレ（物価下落）に苦しみました。物価は上がらず、賃金も上がらず、企業は値下げ競争を続け、家計は将来不安から消費を抑える—そんな悪循環が続いた時代です。

この時代、日銀は超低金利政策、ゼロ金利政策、量的緩和、マイナス金利政策など、あらゆる手段でデフレ脱却を試みましたが、構造的な物価上昇は長らく実現しませんでした。

② インフレ時代への転換

しかし、2022年以降、状況は大きく変わりました。

エネルギー価格の急騰、円安、人件費上昇、サービス価格の値上げなどが重なり、日本のインフレ率は数十年ぶりの水準まで上昇。日銀は2024年3月にマイナス金利政策を解除し、その後も段階的な利上げに踏み切りました。

長らく「デフレの国」と呼ばれた日本が、いまや「金利のある世界」「インフレのある世界」へと、構造的に転換しつつあるのです。

③ インフレが「常態化」する時代の到来

もちろん、インフレ率がゼロや低水準に戻る局面もあり得ますが、それでも「物価が上がらないことが前提」だった時代は終わったと考える専門家が増えています。

長期的な人口動態、エネルギー転換コスト、賃金上昇圧力など、インフレを支える構造的要因は今後も存在し続けると見られており、「インフレを前提にした資産形成」を意識することの重要性は高まっています。

【中級編②】インフレが家計に与える影響

ここからは、インフレが私たちの家計に具体的にどんな影響を与えるかを整理していきます。

① 現金・預金の「実質的な目減り」

インフレ下でもっとも怖いのが、現金・預金の実質価値の減少です。

たとえば、年間2%のインフレが10年続いた場合、100万円の預金は名目上100万円のままだでも、実質的な購買力は約82万円相当にまで目減りします。20年経てば約67万円、30年経てば約55万円に。

これは、銀行金利がほぼゼロ近辺に張り付いている現状では、「ただ預けているだけで毎年お金が削られていく」状態だと言えます。

② 実質賃金の動向

インフレ率に対して、賃金上昇率がどう推移するかも、家計に直結する重要な要素です。

名目賃金が上昇していても、それを上回るインフレが進めば、「実質賃金」は減少することになります。実質賃金下がれば、家計の購買力は弱まり、生活水準は実質的に低下していきます。

③ 固定費・変動費の上昇

食料品、光熱費、住居費、教育費、医療費、サービス料金。あらゆる項目でじわりじわりと値上げが続くと、家計のキャッシュアウトは確実に増加します。

固定費の見直し、サブスクの整理、保険の最適化など、支出側のコントロールは、インフレ時代の家計防衛策として基本中の基本となります。

【中級編③】インフレと「お金の置き場所」

次に、インフレ環境下で「お金をどこに置くか」という根本的なテーマを整理しましょう。

① 現金・預金：実質目減りする「最弱の置き場所」

すでに触れた通り、インフレ下での現金・預金は、実質的に目減りし続けるリスクを抱えています。生活防衛資金として一定額を確保しておくのは大切ですが、それを超える資産をすべて預金に置いておくのは、長期的には極めて不利な選択になります。

② 債券：金利水準次第

長期国債や社債といった債券は、利息収入が得られる一方、金利上昇局面では既存債券の価格が下落するというリスクを抱えています。インフレ率を上回る利回りを確保できるかどうか、債券投資の成否を左右します。

③ 株式：実物資産としての強さ

株式は、企業が実物資産（工場、店舗、ブランド、知的財産など）を保有しているという意味で、「実物資産的な性格」を持ちます。インフレに合わせて価格転嫁できる優良企業の株式は、長期的にインフレに対する耐性を発揮します。

④ 不動産・REIT：実物資産の代表格

不動産は、物価上昇に合わせて賃料・物件価格が上昇しやすい性質を持ち、長期的にはインフレヘッジとして機能してきた歴史があります。REIT（不動産投資信託）を通じて、少額から不動産投資にアクセスできる点も魅力です。

⑤ 金（ゴールド）：歴史的な「価値の保管庫」

金は、何千年にもわたって「価値の保管庫」として機能してきた実物資産です。法定通貨と違って中央銀行が発行量をコントロールできず、インフレ時代には価値が保たれやすいとされます。ただし、利息や配当を生まないため、ポートフォリオの一部として組み入れる程度がバランスとしては妥当です。

【中級編④】「インフレ率2%」の本当の意味

日銀が長らく目標として掲げてきた「インフレ率2%」。一見すると小さな数字ですが、長期で考えると驚くほど大きなインパクトを持っています。

① 72の法則：価値は何年で半減するか

投資の世界には「72の法則」という有名な経験則があります。これは、「年率N%で運用したとき、 $72 \div N$ の年数で元本が約2倍になる」というものです。

逆に、インフレ率N%が続いたときに「お金の購買力が半分になるまでの年数」も、この法則で概算できます。インフレ率2%なら約36年、インフレ率3%なら約24年、インフレ率4%なら約18年で、現金の実質購買力は半分になる計算です。

② 「2%インフレ」は決して小さくない

目先の数字としての「2%」は微々たるものに見えますが、人生の時間軸（30〜50年）で考えると、現金の実質的な購買力は半分以下にまで目減りする計算になります。

つまり、「2%インフレを目指す」という政策スタンスを取る経済では、現金保有がもたらす実質コストは決して小さくない、という事実を冷静に直視する必要があります。

③ インフレに勝つための運用利回りの目安

長期投資家が最低限目指したい運用利回りの目安として、「インフレ率+ α 」という考え方があります。インフレ率2%の時代であれば、税引き後で2%を上回るリターンを最低ラインとし、できれば4%・5%・6%と、その上に「実質的な資産成長」を積み上げていくイメージです。

配当利回り3.5〜4%台の高配当株を新NISA成長投資枠で保有すれば、税引き後でもインフレ率を上回るキャッシュフローを確保しやすくなります。

【上級編①】インフレ局面で強い資産・弱い資産

ここからは、上級者向けに「インフレ局面で強い資産・弱い資産」を整理していきます。

① 強い資産：価格転嫁できる優良企業の株式

もっとも頼もしいインフレ耐性を持つのが、「価格転嫁できる優良企業の株式」です。

代表的な業種としては、ブランド力のある消費財メーカー、独占・寡占的な公益企業、堀の深い金融グループ、独自技術を持つ製造業、グローバルな商社などが挙げられます。物価上昇に合わせて販売価格を引き上げ、利益を維持・拡大できる企業は、インフレを「追い風」として活用できます。

② 強い資産：実物資産関連（不動産、REIT、コモディティ、金）

不動産、REIT、コモディティ（資源・エネルギー）、金などの実物資産関連も、長期的にインフレヘッジとして機能してきた歴史があります。これらをポートフォリオの一部に組み入れることで、インフレへの抵抗力が高まります。

③ 強い資産：海外株式・外貨建て資産

国内インフレが進む局面でも、海外株式や外貨建て資産はインフレヘッジとして有効に機能します。特に、グローバルに分散されたインデックス（オルカン、S&P500など）は、世界経済全体の成長を取り込むことで、長期的にインフレ率を上回るリターンを期待できます。

④ 弱い資産：現金・低利回り預金・長期債券

逆に、インフレ局面で苦しむのは、現金、低利回り預金、長期固定金利の債券です。これらはインフレ率を上回る利回りを確保できないため、実質的な購買力は時間とともに目減りしていきます。

【上級編②】インフレと「日本の高配当株」の親和性

ここからは、私が日々書いてきた「日本の高配当株」とインフレとの関係性を整理しておきます。

① 累進配当のインフレ抵抗力

商社、メガバンク、メガ損保、通信などの累進配当銘柄は、インフレ環境下で特に強さを発揮します。

なぜなら、インフレ局面で企業の名目利益が押し上げられれば、それに合わせて累進配当方針のもとで増配が続きやすくなるためです。配当金そのものがインフレに合わせて伸びていくと、長期投資家にとっての実質的な購買力は守られやすくなります。

② 商社株：実物資産との連動性

商社株は、原料炭・鉄鉱石・LNG・銅といった実物資産（コモディティ）と密接に結びついています。インフレ局面で資源価格が上昇すれば、商社の利益は押し上げられ、配当・自社株買いの原資が拡大します。

③ メガバンク：金利上昇とNIM拡大

インフレを抑えるための利上げ局面では、メガバンクのNIM（利ザヤ）が構造的に拡大します。インフレと金利上昇は表裏一体の関係にあるため、メガバンク株はインフレ時代の主役の一角となり得ます。

④ メガ損保：保険料率引き上げと運用収益拡大

メガ損保は、自然災害頻発による保険料率の引き上げと、金利上昇による運用収益の拡大という、インフレ時代に相性の良い構造を持っています。

⑤ 配当再投資×累進配当×インフレ

配当再投資×累進配当×インフレ（による名目利益拡大）の組み合わせは、長期投資家にとって極めて強力な複利エンジンとして機能します。インフレ時代こそ、配当再投資の威力が際立ちやすい環境だとも言えるでしょう。

【超上級編】インフレ時代の長期投資戦略

ここからは、インフレ時代を生き抜くための長期投資戦略を整理していきます。

① ポートフォリオの「実物資産化」

ポートフォリオ全体に占める「実物資産的な要素（株式、不動産、コモディティ、商社株、海外資産など）」の比率を高めていくことが、インフレ時代の基本戦略となります。

逆に、「現金・低利回り預金」の比率を生活防衛資金以外で大きく抱えることは、実質的な購買力の毀損につながりやすい点に注意が必要です。

② 国内資産と海外資産のバランス

国内インフレと海外インフレは、必ずしも同じ動きをしません。日本円建ての資産だけでなく、ドル建てやユーロ建ての海外資産も組み入れることで、特定国のインフレ・通貨リスクに対する耐性が高まります。

オルカン、S&P500などの全世界・米国インデックスは、グローバルなインフレヘッジとして長期投資家の中核的な選択肢となります。

③ 新NISAでの非課税ハック

インフレ環境下では、運用益や配当金にかかる税金（約20%）が、実質的なリターンを大きく削る要因となります。

新NISAの成長投資枠・つみたて投資枠を最大限活用することで、配当・売却益が無期限で非課税となり、インフレに対するリターンの「目減り」を最小限に抑えることができます。

④ 配当再投資による複利の最大化

受け取った配当金を生活費に使わず、新たな株の購入に再投資する「配当再投資」は、インフレ時代に特に強力な複利エンジンとして機能します。

配当再投資、累進配当、新NISAの非課税制度は長期保有を支える要素になり得ます。ただし、企業の減配や株価下落、制度変更の可能性は残ります。

⑤ 価格転嫁力のある企業を選ぶ

個別株を選ぶ際には、「インフレ局面で価格転嫁できる企業かどうか」を強く意識することが大切です。ブランド力、寡占的なポジション、不可欠なインフラ、独自技術、規模の経済など、価格決定力を持つ企業ほど、インフレを利益拡大のエンジンに変換できます。

【実践編】インフレ時代の長期投資ルーチン

ここまでの内容を踏まえて、インフレ時代に長期投資家として実践すべきルーチンを5つ整理しておきます。

- ① 生活防衛資金は確保しつつ、それ以外の余剰資金は「実物資産的な資産」へ
- ② 国内資産と海外資産を、自分のリスク許容度に応じて分散させる
- ③ 新NISA成長投資枠・つみたて投資枠を最大限活用する
- ④ 配当金は生活費に使わず、可能な限り再投資に回す
- ⑤ 価格転嫁力のある優良企業の株式を、長期保有を前提にコツコツ集める

これらは将来の成果を保証する方法ではありませんが、家計とリスクを管理しながら長期投資を続けるための基本的な手順です。

【補足解説】「ハイパーインフレ」と「スタグフレーション」のリスク

最後に、インフレに関連するもう少し踏み込んだリスクシナリオも整理しておきます。

① ハイパーインフレ

ハイパーインフレとは、年率数十%～数百%というレベルで物価が暴騰する極端なインフレのことを指します。歴史的には、戦後の混乱期や、財政破綻に陥った国々で発生してきました。

現代の先進国では、中央銀行による金融政策の独立性、財政規律、グローバルなマネーの流動性などにより、ハイパーインフレが発生する可能性は限定的とされています。ただし、長期的なリスクシナリオとして、ポートフォリオに「実物資産」を一定比率組み入れておくことは、リスクヘッジとして合理的です。

② スタグフレーション

スタグフレーションとは、景気停滞（スタグネーション）と物価上昇（インフレーション）が同時進行する、もっとも厄介なシナリオです。

通常のインフレなら金利を引き上げて抑制しますが、スタグフレーションでは景気もすでに弱いため、利上げに踏み切れず、対処が極めて難しくなります。

スタグフレーション局面では、株式・債券ともにパフォーマンスが厳しくなりやすい一方、コモディティや金、価格決定力の極めて強いブランド企業などが相対的に強さを発揮しやすいとされています。

③ 「最悪を想定して、最善を計画する」

長期投資家としては、ハイパーインフレやスタグフレーションといった極端なシナリオを過度に恐れる必要はありません。一方で、まったく想定しないのも危険です。

大切なのは、「最悪を想定して、最善を計画する」というスタンス。実物資産・国際分散・優良企業の保有・適切な現金比率という基本を守ることが、極端な事象が起きたときの心理的・経済的なクッションとなります。

【番外編】インフレ時代に「やってはいけない3つのこと」

最後に、インフレ時代に長期投資家が避けるべき3つの行動を整理します。

① 全資産を現金・預金で保有する

もっとも避けたいのが、生活防衛資金を超える金額をすべて現金・預金に置き続けることです。インフレが続く限り、実質的な購買力は確実に削られていきます。

② インフレ・物価ニュースに過剰反応する

毎日のインフレ・物価ニュースに過剰反応して、ポートフォリオを頻繁に組み替えるのは長期投資家として非効率です。インフレは「短期的な統計の上下」ではなく、「数年〜数十年単位の構造変化」として捉えるのが正解です。

③ 短期的な値上がりを狙ったテーマ買い

インフレ関連銘柄、コモディティブーム、ゴールド急騰など、短期的なテーマに飛びついて高値掴みするのも避けたい行動です。長期投資家にとっては、特定テーマへの集中投資ではなく、ポートフォリオ全体としての「インフレ耐性」を高める発想の方が重要です。

まとめ

いかがでしたか？

インフレは、私たちの生活と資産に対して静かに、しかし確実に影響を与える長期的な現象です。

- ・ インフレはモノの価格が上がる現象であり、同時に「お金の価値が下がる」現象でもある
- ・ 日本は長期デフレからインフレ時代へと、構造的に転換しつつある
- ・ 現金・預金は実質的に目減りし、長期的には不利な置き場所となる

- 株式・不動産・REIT・コモディティ・金などの実物資産は、インフレヘッジとして機能する
- 累進配当の日本の高配当株（商社、メガバンク、メガ損保など）は、インフレ時代との親和性が高い
- 配当再投資・累進配当・新NISAの非課税制度は長期保有を支える要素になり得る
- 「現金保有・短期反応・テーマ買い」の3つは、インフレ時代に避けたい行動

日々の値動きや短期的な物価ニュースに振り回されず、5年・10年・20年というスパンで「インフレに負けない資産」を着実に育てていくこと。これが、これからの時代を生き抜く長期投資家にとっての本道です。

日々の株価の上下に一喜一憂せず、「長期的な資産形成」を続けるための土台として、今回の知識が少しでもお役に立てば嬉しいです。また、投資に唯一の正解はなく、いろいろな見方があると思います。私自身もまだ学びの途中ですが、この記事がご自身の考えを深める一助になれば幸いです。

この記事が、皆さんの資産形成の強力な武器になれば嬉しいです！

参考リンク（出典）

本記事の作成にあたっては、以下の公式情報を参考にしました。最新の数値や制度は変わりますので、投資判断の際は各サイトの一次情報もあわせてご確認ください。

- 金融庁「NISA特設ウェブサイト」（長期・積立・分散投資の基本）
- 日本証券業協会（投資の基礎知識）

CHAPTER 04

決算書を読む

PL・BS・CFを15分で確認する順番

初心者が決算書を読むときは、すべての数字を暗記する必要はありません。最初に決算短信の1ページ目で業績・会社予想・配当を確認し、次に損益計算書、貸借対照表、キャッシュ・フロー計算書の順で「利益・財務・現金」をつなげます。

重要なのは数字の大きさより、前年から変わった理由と、会社が以前示した予想を達成したかです。この記事では一般事業会社を想定し、初心者が迷いにくい読む順番とチェック項目を整理します。

資料	主な質問	最初に見る項目
決算短信サマリー	今期と来期の全体像は	売上、利益、EPS、配当、予想
損益計算書 (PL)	期間中にどれだけ稼いだか	売上高、営業利益、純利益
貸借対照表 (BS)	期末に何をもち、何を負うか	現金、借入金、純資産
CF計算書	現金はなぜ増減したか	営業CF、投資CF、財務CF
注記・説明資料	数字が変わった理由は	セグメント、一時的要因、リスク

【初級編】決算書は会社の三つの姿を表す

① 損益計算書は一定期間の成績

損益計算書は、通常1年間や四半期など一定期間の売上、費用、利益を表します。「会社がどれだけ商品やサービスを売り、費用を差し引いて利益を残したか」を見る資料です。

② 貸借対照表は期末時点の状態

貸借対照表は、決算日時点で会社が持つ資産、返済や支払いが必要な負債、株主に帰属する純資産を表します。損益計算書が動画なら、貸借対照表はある一日の写真と考えると理解しやすくなります。

③ キャッシュ・フロー計算書は現金の動き

キャッシュ・フロー計算書は、現金が本業、投資、資金調達によってどう増減したかを示します。利益が出ていても現金が減ることがあるため、損益計算書を補う重要な資料です。

④ 三つはつながっている

利益の一部は貸借対照表の純資産へ蓄積されます。売掛金や在庫の増減は利益と現金のずれを生みます。設備投資は現金を減らしますが、貸借対照表では固定資産となり、その後の期間に減価償却費として利益へ影響します。

このつながりを意識すると、一つの指標だけで会社を判断しにくくなります。

【準備編】どの資料を開けばよいか

① 決算短信

上場会社は、決算内容が定まったときに決算短信を開示します。JPXは参考様式を示しており、多くの会社で最初のページに売上・利益、1株情報、配当、次期予想がまとまっています。

最初に読む資料として便利ですが、迅速な開示を目的とするため、詳しいリスクや注記は有価証券報告書などで補います。

② 決算説明資料

グラフ、事業別の増減理由、会社の重点施策が読みやすく整理されています。会社がどの数字を重要と考えているかを知るのに役立ちます。

会社側の説明なので、前向きな表現が多いことを意識します。説明と財務諸表の数字が一致しているか確認します。

③ 有価証券報告書

有価証券報告書は金融商品取引法に基づく法定開示で、事業内容、リスク、役員、株式、設備、財務諸表、注記などが詳しく記載されます。金融庁のEDINETで検索できます。

最初から全部読む必要はありません。「事業等のリスク」「経営者による財政状態、経営成績及びキャッシュ・フローの状況の分析」「経理の状況」を目的に応じて読みます。

④ 適時開示

業績予想や配当予想の修正、買収、増資、自社株買い、代表者変更など、投資判断へ影響し得る情報は適時開示されます。決算後に大きな出来事がなかったかも確認します。

【手順①】決算短信の1ページ目を読む

① 売上高と利益の増減

売上高、営業利益、経常利益または税引前利益、親会社株主に帰属する当期純利益を前年同期と比べます。会社がIFRSを採用している場合は、売上収益、営業利益、親会社の所有者に帰属する利益など名称が変わります。

増収増益、増収減益、減収増益、減収減益のどれかを確認します。増収でも原材料、人件費、広告費などが増えれば減益になります。減収でも不採算事業の撤退や値上げで利益率が改善する場合があります。

② 進捗ではなく予想達成の確度を見る

年度途中の決算では、通期会社予想に対する進捗率を計算することがあります。ただし、季節性の強い会社では単純な25%・50%・75%の基準が適しません。

前年の同じ時期の進捗、受注残、会社説明、需要の季節性を確認します。予想を据え置いた理由や上方・下方修正の前提も読みます。

③ EPS

EPSは1株当たり当期純利益です。利益総額だけでなく、1株が生み出す利益の変化を見ます。増資で株式数が増えれば利益が伸びてもEPSが伸びにくくなり、自社株買いで株式数が減ればEPSが押し上げられる場合があります。

④ 配当

年間配当、前年実績、次期予想、配当方針を確認します。普通配当と特別・記念配当を分け、配当性向が利益と整合しているかを見ます。

高配当株を長期保有する考え方でも、配当利回りだけでなく利益と現金の裏付けが重要です。

【手順②】損益計算書（PL）を読む

① 売上高

売上高は商品・サービスの提供による収益です。売上が増えた理由を、数量、単価、為替、買収、事業売却に分けます。

値上げで売上が増えても販売数量が大きく減っていれば、将来の競争力に注意が必要です。海外売上が多い会社では、円安による換算効果を除いた実質的な成長率を示すことがあります。

② 売上総利益

売上総利益は、売上高から売上原価を引いた利益で、粗利益とも呼ばれます。売上総利益率を見ると、価格決定力、商品構成、原材料費などの変化を考えやすくなります。

小売、製造、ソフトウェアなど業種で通常の利益率が大きく異なるため、同業比較と自社の過去推移が基本です。

③ 営業利益

営業利益は、本業の売上総利益から販売費及び一般管理費を差し引いた利益です。人件費、研究開発費、広告宣伝費などを含みます。

売上が伸びるより速く営業利益が伸びる場合は、利益率改善や固定費効果が働いている可能性があります。反対に、成長投資で一時的に費用が先行する場合もあるため、会社の計画と照合します。

④ 経常利益・税引前利益

日本基準の経常利益は、営業利益に受取利息・配当、支払利息、持分法損益など本業外の継続的な損益を加減します。IFRSでは同じ名称の経常利益を通常使わず、税引前利益などを確認します。

借入金が多い会社では支払利息、海外事業が多い会社では為替差損益が利益を動かすことがあります。

⑤ 当期純利益

当期純利益は、特別損益や税金などを反映した最終的な利益です。EPS、PER、配当性向の計算に使われます。

土地売却益、関係会社株式売却益、減損損失など一時的要因を含むため、純利益だけで本業の成長を判断しません。一時的要因を除いた利益を会社が示す場合は、定義と調整内容を確認します。

【手順③】貸借対照表（BS）を読む

① 資産・負債・純資産の関係

貸借対照表は「資産 = 負債 + 純資産」という関係で成り立ちます。資産は会社が持つ現金、売掛金、在庫、設備などです。負債は買掛金、借入金、社債など将来の支払い義務です。純資産は株主からの払込資本と過去利益の蓄積などです。

② 現金及び預金

現金が多いと短期的な支払い余力がありますが、多ければ無条件によいわけではありません。成長投資や株主還元へ活用できず、低収益のまま滞留している可能性もあります。

必要現金は業種、売上変動、投資計画で異なります。負債との純額だけでなく、事業運営に必要な水準を考えます。

③ 売掛金と棚卸資産

売上より売掛金が速く増えている場合、代金回収の遅れや取引条件の変化を確認します。売上が伸びている会社では正常な増加の場合もあります。

在庫が売上より速く増えると、需要鈍化、過剰生産、陳腐化の可能性があります。半導体、アパレル、食品などでは在庫の性質が異なるため、回転期間と評価損を確認します。

④ 有形固定資産とのれん

工場、設備、店舗などの有形固定資産は将来の売上を生む基盤ですが、稼働率が下がれば減損の可能性があります。

のれんは、買収価格と取得した純資産等の差額から生じます。買収先の業績が計画を下回ると減損損失が発生し、純利益と純資産を大きく減らす場合があります。

⑤ 有利子負債

借入金や社債は成長投資に使える一方、返済と利息が必要です。現金、有利子負債、営業利益、営業キャッシュフローを組み合わせると返済余力を見ます。

金利上昇の影響は、金利と株価の関係で扱うように、借入側と金融機関側で異なります。固定・変動金利、満期、通貨を確認します。

⑥ 自己資本

自己資本比率は一般に、総資産のうち返済不要の自己資本が占める割合を見る指標です。高いほど財務が安定しているとされますが、銀行などは事業構造と規制が異なります。

自己資本が多くても利益が少なければROEは低くなります。財務安全性と資本効率のバランスを見ます。

【手順④】キャッシュ・フロー計算書を読む

① 営業キャッシュフロー

営業キャッシュフローは、本業による現金の増減です。安定してプラスで、利益と同じ方向に増えているかを見ます。

純利益が黒字でも営業キャッシュフローが長くマイナスなら、売掛金回収、在庫、前払費用などを確認します。単年の運転資金変動だけで結論を出さず、複数年で見ます。

② 投資キャッシュフロー

投資キャッシュフローには、設備、無形資産、有価証券、子会社の取得・売却などが含まれます。成長企業では投資によりマイナスになることが通常で、マイナスだから悪いとは限りません。

投資額が将来の売上・利益につながっているか、維持更新のための投資か新規成長投資かを確認します。

③ 財務キャッシュフロー

財務キャッシュフローには、借入、社債、増資、自社株買い、配当などが含まれます。借入や増資で資金を集めればプラス、返済・配当・自社株買いならマイナス要因です。

営業キャッシュフローが不足する中で財務キャッシュフローの借入に依存していないかを見ます。

④ 三つの組み合わせ

営業CF	投資CF	財務CF	一般的な読み方の例
+	-	-	本業資金で投資・返済・還元
+	-	+	投資拡大のため外部調達も利用
-	+	-	資産売却で本業不足を補う可能性

営業CF	投資CF	財務CF	一般的な読み方の例
-	-	+	本業・投資を借入等で賄う状態

これは入口にすぎません。業種、成長段階、一時的な買収・売却で意味が変わります。

【手順⑤】セグメント情報を読む

① どの事業が稼いでいるか

連結売上と利益だけでは、成長事業と不振事業が相殺されます。事業セグメント別の売上、利益、資産を見て、会社の利益源を把握します。

総合商社7社の比較のように多角化した会社では、資源・非資源、地域、事業ごとの利益変動が全社へ与える影響を見ます。

② セグメント変更に注意する

組織再編でセグメント区分が変わると、前年との比較が難しくなる場合があります。会社が過去数値を新しい区分へ組み替えているか確認します。

③ 売上だけでなく利益率を見る

売上規模が大きくても利益率が低い事業があります。営業利益率、投下資本、将来の投資計画を合わせて、どの事業が企業価値を支えているかを考えます。

【上級編①】利益の質を確認する

① 一時利益を除く

固定資産や政策保有株式の売却益で純利益が増えても、毎年繰り返せるとは限りません。決算説明資料と注記で一時的要因を探します。

② 会計上の見積りを見る

減損、貸倒引当金、退職給付、製品保証、繰延税金資産などには経営者の見積りが関係します。前提変更によって利益が変わるため、重要な会計上の見積りの注記を読みます。

③ 営業利益と営業CFを比べる

長期的には、利益が現金回収につながっていることが重要です。営業利益が伸びるのに営業CFが伸びない場合、売掛金、在庫、契約資産などの増加理由を確認します。

④ 1株当たりで見ると

会社全体の利益が増えても、大規模な増資で株式数が増えれば既存株主の1株当たり利益は伸びないことがあります。EPS、BPS、1株配当を確認します。

【上級編②】業種によって読み方を変える

① 銀行

銀行では預金が負債、貸出が資産となり、一般企業より財務レバレッジが大きい構造です。自己資本比率ではなく規制上のCET1比率、利ざや、信用コストなどを重視します。メガバンク3社の比較を参照してください。

② 保険

保険会社では保険料収入、保険金支払、責任準備金、資産運用が重要です。コンバインドレシオや健全性指標など、一般企業とは異なる項目を確認します。

③ 建設

建設会社では受注高、受注残、完成工事総利益率、工事損失引当金などが将来業績の手がかりになります。大型案件の採算悪化が後から表れる場合があります。

④ 小売・サービス

既存店売上、客数、客単価、店舗数、解約率など非財務指標が売上の先行きを説明します。財務諸表と月次データを結びつけます。

【実践編】15分で読む順番

最初の3分：全体像

- 決算短信1ページ目で売上・利益・EPS・配当を前年と比較
- 通期予想と配当予想が修正されたか確認
- 決算発表後の適時開示がないか確認

次の5分：利益の理由

- 決算説明資料で増減要因を読む
- セグメント別の売上・利益を見る
- 一時利益・一時損失を分ける
- 利益率が改善したか悪化したか確認

次の5分：財務と現金

- 現金、有利子負債、自己資本の増減を見る
- 営業CFがプラスか、利益と整合するか確認
- 設備投資、買収、配当、自社株買いの資金源を見る

最後の2分：一文で記録

「売上は〇〇で増えたが、△△費用により営業利益率は低下。営業CFはプラスで、配当予想は維持」のように、良い点と注意点を一文で残します。次の決算で前提が変わったか比較しやすくなります。

【注意点】初心者が避けたい読み違い

① 前年比だけで判断する

前年に一時的な落ち込みや利益があると、前年比が大きく見えます。2〜5年の推移と会社予想に対する達成度を見ます。

② 利益だけを見て現金を見ない

利益が出てても回収できなければ、配当・返済・投資に使える現金は不足します。営業CFと運転資金を確認します。

③ 業種の違う会社を同じ基準で比べる

利益率、自己資本比率、PER、PBRの通常水準は業種で異なります。同業比較を基本にします。

④ 会社説明をそのまま結論にする

決算説明資料は理解に役立ちますが、会社が選んだ見せ方でもあります。財務諸表、注記、過去の予想精度と照合します。

⑤ 一回の決算で売買を急ぐ

四半期の数字には季節性や一時的要因があります。投資前に考えた長期の前提が変わったのか、一時的なずれかを分けます。

【記録用】決算メモの最小テンプレート

会社ごとに次の7項目だけ記録すると、次回決算との比較が容易になります。

- 売上と営業利益の増減率
- 増減の主因
- 通期会社予想の変更
- EPSと1株配当
- 営業キャッシュフロー

- 現金と有利子負債
- 次回までに確認するリスク

数値を大量に転記するより、「何が想定と違ったか」を短く残すことが重要です。

まとめ

- 最初に決算短信1ページ目で業績・EPS・配当・会社予想を確認する
- 損益計算書は利益、貸借対照表は財務状態、CF計算書は現金の動きを表す
- 売上と利益の増減理由を、数量・単価・費用・為替・一時的要因に分ける
- 純利益だけでなく営業利益と営業CFを確認する
- 現金、借入金、設備投資、配当が無理なくつながっているかを見る
- セグメント情報で本当の利益源とリスクを確認する
- 銀行・保険・建設などは業種固有の指標を使う
- 最後に良い点と注意点を一文で記録し、次回決算と比較する

決算書は数字の試験ではなく、会社の事業を確認するための地図です。最初から全ページを理解しようとせず、「利益はなぜ変わったか」「現金はどこから来てどこへ使ったか」「次の予想は何に依存するか」の三つを答えられるところから始めましょう。

参考リンク (出典)

- 日本取引所グループ 決算短信作成要領
- 日本取引所グループ「決算短信」用語集
- 金融庁 EDINETについて
- EDINET 書類検索
- 日本取引所グループ「1株当たり当期純利益 (EPS) 」
- 日本取引所グループ「株主資本比率」
- 日本取引所グループ 適時開示情報閲覧サービス

おわりに

投資では、一度にすべてを理解する必要はありません。制度、長期投資、決算書という三つの基本を往復しながら、自分の言葉で判断理由を残していくことが大切です。Web版では、記事に加えて決算短信の読解練習や分析クイズも無料で利用できます。

Web版 : <https://dow-inugoya.com/>

発行 : ダウの犬小屋 2026年7月