

# 積立は本当に有効？ 積立投資を効果的に 実現するためのポイント

「iDeCo（個人型確定拠出年金）」や「つみたてNISA」など、積立投資による長期的な資産形成を後押しする税制優遇制度が話題です。ただし、こうした制度を利用して投資を始めたものの、運用成績に一喜一憂し、現在の投資方針に弱気になってしまう人もいるかもしれません。今回は、シミュレーション結果なども活用しながら、長期間の積立投資の特徴やメリット、注意点などを解説します。

監修／神戸 孝（ファイナンシャル・プランナー）

今回の質問

積立投資を始めたものの、  
値下がりして不安です。  
このまま続けてもよいのでしょうか？

## 「趣味としての投資」と 「仕事としての運用」

人生100年時代といわれるなか、自助努力での資産づくりはますます大切になっていきます。とはいえ、預貯金だけで運用してもお金を大きく増やすのは難しいのが実情です。こうした状況下、国としても、「iDeCo（個人型確定拠出年金）」や「つみたてNISA」といった税制優遇制度を用意して、投資による長期的な資産形成を後押ししています。

「iDeCo」「つみたてNISA」とともに運用益が非課税になることで資産運用を有利に進められますが（注1）、投資には値下がりするリスクも付き物で、元本が保証されているわけではありません。また、投資する対象や方法によって運用スタイルも千差万別です。決まった答えがあるわけではありませんので、ライフプランなども踏まえて、自分にふさわしい投資のスタイルを固めることが先決です。そのヒントとして、資産運用を「趣味としての投資」と「仕事としての運用」の二つに大別してみます【図表1】。

（注1）ただし、「iDeCo」の場合、預金商品は元本保証があります。  
（注2）「つみたてNISA」では損益通算は認められていません。また、「iDeCo」は、原則60歳まで引き出すことができません。これらの点には注意が必要です。

【図表1】「趣味としての投資」と「仕事としての運用」の比較

|        | 趣味としての投資               | 仕事としての運用                   |
|--------|------------------------|----------------------------|
| ニーズ    | 投資を楽しみたい、儲けたい          | お金にもある程度働いてもらいたい           |
| 必要なもの  | 相場観、タイミング              | 投資観                        |
| 投資スタイル | 長期・中期・短期、集中投資（リスク・テイク） | 長期国際分散投資、積立投資（リスク・コントロール）  |
| 特徴     | 面白い、ドキドキ感あり            | 面白くない、退屈、面倒                |
| 選択商品   | 個別株、テーマ型投信             | バランス型投信、投信を組み合わせたポートフォリオ運用 |

FPアソシエイツ&コンサルティング(株)作成

まず、「趣味としての投資」は、投資そのものを楽しみたい、あるいは儲けたというニーズの下で行われるものです。いつ、何を購入すれば儲かりそうかといった相場観や銘柄選び、売買のタイミングが重要になり、値下がりするかもしれないというスリルを含めたドキドキ感も醍醐味といえるでしょう。一般的には、資産運用というほとんどの人がこの「趣味としての投資」をイメージして



しまい、自分には利益を得るための高度な知識やスキルがなく、投資は縁遠いものと考えてしまいがちです。

一方で「仕事としての運用」は、文字通りお金にもある程度は働いてもらいたいという考えで行うものです。「趣味としての投資」とは対照的に、「面白さやドキドキ感を求めるのではなく、時には退屈になるほど淡々と続けるものです。リタイア後の生活資金や医療・介護費など、少しでも資産を増やし備えておきたいと考える人ならば、資産運用は「仕事としての運用」のスタイルで行うべきでしょう。

**「分散」、「長期」、「積立」でリスクをコントロール**

もしも「仕事としての運用」として資産運用に向き合うのであれば、大切になるのはどれがより儲かりそうかと考えるリスク・テイクではなくリスク・コントロールの発想です。つまり、いかにして値動きのブレを抑えながら、安定した収益を獲得していくかに重きを置き、運用していくことが肝要です。キーワードとなるポイントは大きく三つあります。

一つ目は投資先の「分散」です。これから値上がりしそうだと考える対象に絞って集中投資するのではなく、値下がりするかもしれないと考える対象を含め、あえて値動きの異なる複数の資産を組み合わせて運用することです。例えば、さまざまな国・地域（日本、先進国、新興国など）や資産（株式、債券、不動産など）に分散投資することで、世界経済の平均的な成長を狙うといった考え方です。

二つ目は「長期」での運用です。仮に複数の国・地域や資産に分散投資をしたとしても、経済は景気の波を受けながら拡大を続けるものであり、数年の運用期間では景気循環の影響から運用資産がマ

イナス評価となる可能性があります。世界経済全体が成長するのに必要な10年あるいは15年といった運用期間を、最初から想定することで、収益が安定しやすくなります。また、「長期」での運用では、運用で得た利益を元本に加えて再投資することで、利益が利益を生む効果もあります（これを複利効果といいます）。

そして三つ目が「積立」により投資タイミングを分散させることです。一定の金額を毎月決まった日など一定の間隔で投資をする積立投資には、いくつもの利点があります。まずは、一度にまとめた金額を投資する一括投資と比べ、比較的少額からでも始められること。次に投資を行うタイミングに悩まずに済むこと。いつ投資をしたらよいか分からないという理由で、投資に踏み切れないという人も少なくありません。そして、投資タイミングを分けることで、購入単価を均す効果が働くことも大きな利点です。

### 値下がりをメリットに変える 効果が積立投資にはある

「積立」により投資タイミングを分散させると、どのような効果が得られるのか解説します。日々値動きをする投資対象。安値のタイミングでまとめて買った方がリターンが多いのではないかと思う方も多いでしょう。でも、いつ安値になるのかを予想するのは簡単ではなく、予想通りになるとも限りません。逆に高値

でまとめて買ってしまふことだってあります。あえてタイミングを分けて決まった金額ずつ投資をすることで、安値での買い逃しや高値での買い過ぎを避ける作用が働きます。こうした定期定額での投資方法は「ドルコスト平均法」ともよばれ、プロの投資家も活用する資産運用の代表的な手法の一つです。

とはいうものの、しばらく値下がりが続き、積立投資の元本がマイナス評価になっていたら不安を覚えるかもしれません。この先、いつどれくらい値上がりすれば、マイナスを挽回できるのかと考えたくなります。そこでどのような値動きならどのような評価額になるのかを試算してみました。

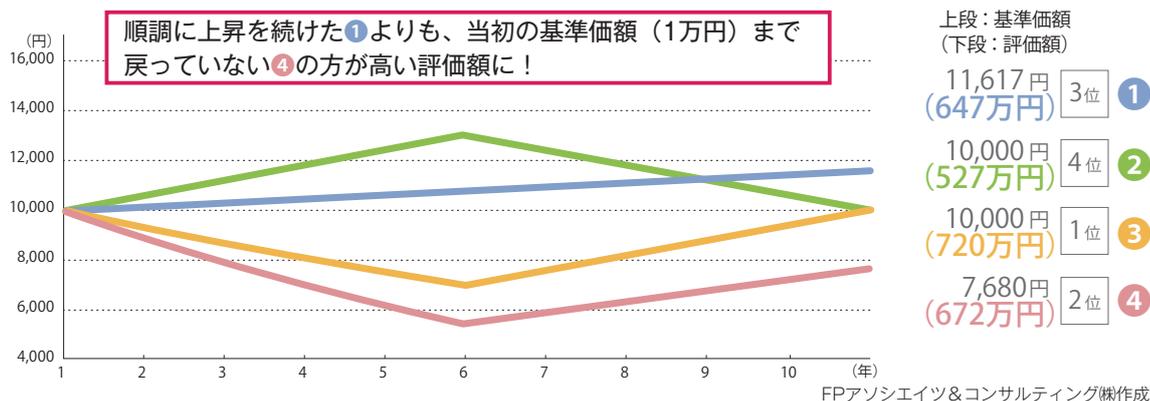
毎月5万円を10年間、合計600万円分を積立投資した場合における4パターンの値動きのシミュレーションを見てみましょう【図表2】。

10年後の評価額がいちばん高かったのはどのパターンだと思われませんか？ 順調に右肩上がり価格が上昇したパターン①と考える人が多いかもしれませんが、最も高かったのは、積立期間前半で価格が下落した後、当初の価格まで上昇したパターン③（720万円）なのです。価格下落時に多くの量（口数）を購入できたため、後半の価格上昇に伴い評価額を大きく高めることができたのです。

その次に評価額が高かったのは、さすがにパターン①（647万円）ではない

かと思われられるかもしれませんが、それとも違います。積み立て当初の価格よりも低い価格で積立期間を終えたパターン④

【図表2】毎月5万円を10年間、合計600万円積立投資した場合のシミュレーション①



順調に上昇を続けた①よりも、当初の基準価額（1万円）まで戻っていない④の方が高い評価額に！

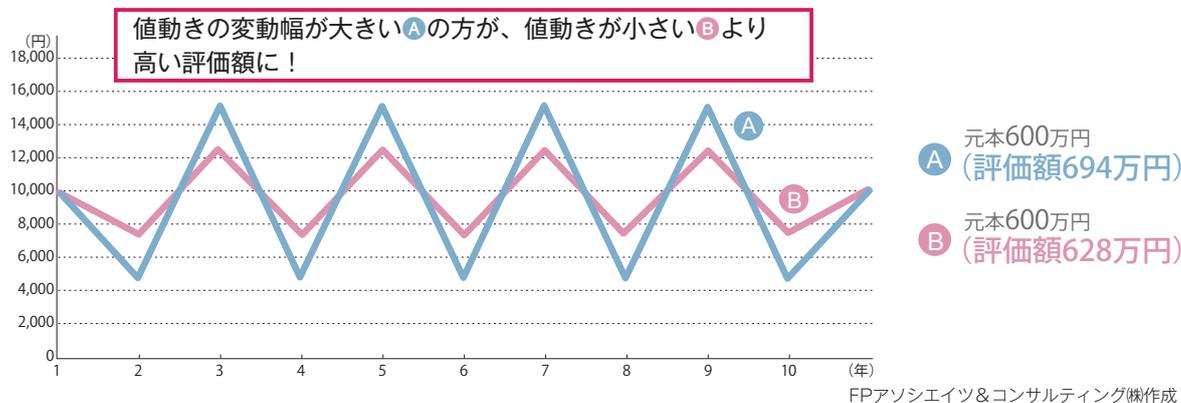
(672万円)の方が、増えているのです。不思議に思われるかもしれませんが、これも安いうちに多くの口数を購入できたことで平均購入単価を引き下げることができたからです。値下がりを買ったことで変える効果が長期の積立投資にはあることが分かります。積立投資を始めて間もないのであれば、値下がり局面はむしろ「お買い得期間」の到来と考えれば、ストレスをあまり感じなくなるでしょう。また、積立投資は値動きの大きさを収益に変える力がある点も特徴です。上下のブレの大きさが異なる別のシミュレーションを見てみましょう【図表3】。

このシミュレーションでは積立投資の開始時と終了時の価格は同じにしてありますが、いずれも最終的な資産額は元本を超えています。では、10年後の資産額はどちらがより高いと思われますか？どちらも同じだと思われるかもしれませんが、答えは値動きが大きいパターンA(694万円)です。値動きが小さいパターンB(628万円)を60万円以上上回っています。値動きの変動幅が大きい方が「ドルコスト平均法」の効果が有利に働きやすいのです。

**積立期間中も値上がり時には売却し利益を確定させる**

一方で、注意したい値動きもあります。積立期間前半で価格が上昇した後、後半に価格が下落する、【図表2】のパター

【図表3】毎月5万円を10年間、合計600万円積立投資した場合のシミュレーション②



ナスに働いてしまったため、(最初に一括購入する場合に比べて軽くなるとはいえ)損失が生じてしまいかねません。こうした不利を避けるためには、年に一度くらいは、積立期間中も運用成果を確認し、想定以上に価格が上昇してい

たら、いったん売却して、その時点で利益を確定させることも考えるべきでしょう。例えば、株式だけに投資する投資信託への積立であれば、積立元本に対して1.5倍の評価額になったら積立元本の半分は売却するといった、自分なりのルールを決めておく必要があります。そのうえで、利益を確定させた分は、別途、価格変動を抑えた安定型運用の商品などに資金を移して、運用を続けましょう。ただし、「つみたてNISA」を通じて積立投資をしている場合には、売却した資金を再び「つみたてNISA口座」で投資することができないため、通常の証券口座で投資するかたちになります。

積立投資は、「仕事としての運用」に適した投資手法です。長期的な経済成長を念頭に据えながら資産分散を心掛け、マーケットの変動にも過度に動揺することなくじっくり淡々と続けることが積立投資で成功するための秘訣といえるでしょう。積立投資のプロセスを実践的に経験することで、売却のルールや資産分散比率の変更など、一歩進んだ自分流のアレンジも行えるようになるのではないのでしょうか。