円安・インフレに負けない
資産運用を考える

～ 継続を力に ～

中尾 健也

北野高校96期

2026年11月18日

講演者略歴

学歴

1981.03	大阪市立十三中学校 卒業
1984.03	大阪府立北野高等学校 卒業 卓球部所属
1990.03	早稲田大学 法学部 卒業
1998.05	The Wharton School of the University of Pennsylvania 卒業（MBA, Major in Finance）

職歴

1990	協栄生命保険（株）入社　国際金融部配属
1999	クレディ・スイス信託銀行（株） 資産統括部 ヴァイス・プレジデント
2002	JPモルガン・アセット・マネジメント（株） 運用商品部 ヴァイス・プレジデント
2005	同　運用商品部長
2007	同　運用商品部　シニア・プロダクト・マネジャー
2011	同　グローバル債券商品部 シニア・プロダクト・マネジャー
2016	同　グローバル債券商品部 エグゼクティブ・ディレクター
2018	同　資産配分委員会委員を兼任（2020年まで）
現在	現在に至る

本日の講演内容

01 インフレと各資産の特性

02 利回りについて

03 運用スタイルについて

04 個人投資家と機関投資家の違い

05 分散投資とドルコスト平均法

06 自らの事情を勘案した資産運用を考える

07 資産配分最適化とシミュレーションの事例

なぜインフレは起きるのか？

01　ディマンドプル型

需要増加による上昇

仕組み

需要が供給を上回り、物やサービスの価格が押し上げられる。

背景

景気回復や賃上げで消費・投資が増え、金融緩和や財政出動が需要を後押しする。

02　コストプッシュ型

コストの上昇による上昇

仕組み

原材料・エネルギー・人件費の上昇分が、販売価格に転嫁される。

背景

資源価格の高騰、人手不足による賃上げ、物流費の上昇などが重なる。景気の良し悪しに関係なく発生するのが特徴。

03　輸入物価

円安・輸入物価の上昇

仕組み

円安で輸入品の円建て価格が上がり、食品や燃料などの価格に波及する。

背景

日米の金利差などで円が売られやすく、資源・食料を輸入に頼る構造がある。

上記は、講演者個人の見解であり、運用成果を保証するものではありません。投資判断はご自身の責任において行ってください。

過去の歴史を振り返る（株式市場）

外部データであるため、掲載資料では削除しています。

上記は情報提供を目的としており、運用成果を保証するものではありません。投資判断はご自身の責任において行ってください。

過去の歴史を振り返る（債券市場）

外部データであるため、掲載資料では削除しています。

上記は情報提供を目的としており、運用成果を保証するものではありません。投資判断はご自身の責任において行ってください。

過去の歴史を振り返る（為替市場と貴金属市場）

外部データであるため、掲載資料では削除しています。

上記は情報提供を目的としており、運用成果を保証するものではありません。投資判断はご自身の責任において行ってください。

円ベースでの安定性と、資産のインフレ・円安の耐性のバランスを考慮

資産	強み	弱み
円預金	（預金保険の範囲内で）円ベースの元本が保証されている。	インフレ下では実質的な購買力が低下する。
外貨預金	円預金より高い利回りが提供されることがある。円安に対応。	円高で円ベースの元本がマイナスになることがある。原則中途解約できない。
日本国債	中途解約しなければ、円ベースで元利が確保される。	金利が上昇すると、債券価格が下落する。
外貨建て債券	高金利の債券にも投資できる。円安に対応。	海外金利の上昇で債券価格が下落する。円高に弱い。

見るべき軸：元本の安定性｜インフレ耐性｜為替感応度｜金利感応度

上記は、講演者個人の見解であり、運用成果を保証するものではありません。投資判断はご自身の責任において行ってください。

成長資産・実物資産にも固有のリスクがある

資産	強み	弱み
株式	株価上昇などにより、インフレを上回るリターンを実現できる可能性。	株価が急落するリスクがある。
金	米ドル安や地政学リスクが高まる局面などで、上昇しやすい傾向。	利息が付かない。米ドル高時に下落しやすい傾向。
不動産	賃料収入を得られる。不動産価格上昇のアップサイドがありうる。	不動産価格下落リスクがある。取引の流動性が乏しい場合がある。

どの資産にも「得意な局面」と「苦手な局面」がある。

利回りの水準、資産の特性、投資のコストなどを意識して、自分に合った組み合わせを考える。

上記は、講演者個人の見解であり、運用成果を保証するものではありません。投資判断はご自身の責任において行ってください。

「利回り」といっても、大きな違いがある

01

預金・国債の利回り

一定の条件下で元利を確保

一定の条件下で、元利払いが確保される。

02

配当利回り

配当は予想どおりとは限らない

株価に対して高い配当の可能性はあるが、支払いは保証されない。

03

分配利回り

原資がなければ減配・無分配も

投資額に対して高い分配の可能性はあるが、原資次第で変わる。

上記は、講演者個人の見解であり、運用成果を保証するものではありません。投資判断はご自身の責任において行ってください。

インデックス型をベースに配分しつつ、アクティブは選択肢を考える

INDEX

市場を広く

**日経平均やS&P500など、
指数への連動を目指す。**

運用成果が指数に連動
運用コストは相対的に安い傾向

ACTIVE

選択肢を広く

**指数を超過するリターンを目指す戦略や、
指数外の資産クラスへの投資の選択肢もある。**

インデックスを上回るリターンを目指す、または
多様な資産クラスへの投資も可能

判断軸：目的に合うか｜コストに見合うか｜仕組みを理解できるか

上記は、講演者個人の見解であり、運用成果を保証するものではありません。投資判断はご自身の責任において行ってください。

個人には、決算に縛られない「時間」という強みがある

機関投資家

大きな運用金額

多様な運用の選択肢

決算期間の損益を意識した
リスク管理が必要

時間

TIME

個人投資家

運用報酬率は相対的に高い傾向

決算による縛りがない

資金・メンタルの許容度があれば、
短期の大きな損失にも耐える余地

**個人は、短期の損失に耐えられるのであれば、
長期運用による恩恵を享受する余地がある。**

上記は、講演者個人の見解であるため、投資判断はご自身の責任において行ってください。

「資産・銘柄・時間」の三層で分散を考える

01

資産分散

異なる資産クラス

分散効果が得られやすい一方、
管理の手間やコストも考える。

02

銘柄分散

複数の投資対象

投資信託は通常複数銘柄へ。
指数なら対象を幅広く保有。

03

時間分散

投資タイミング

一括投資直後の急落リスクを、
タイミング分散で低減しうる。

ドルコスト平均法

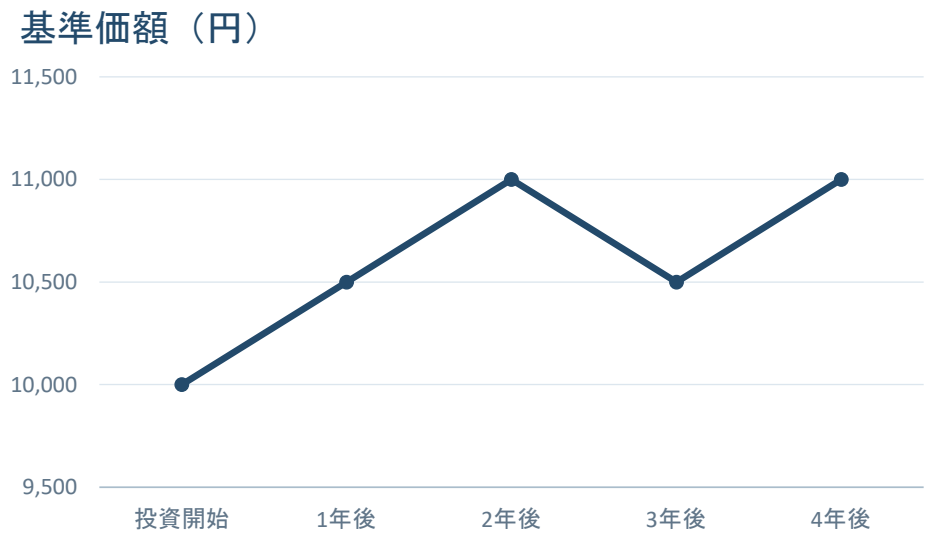
一定額を一定期間ごとに投資



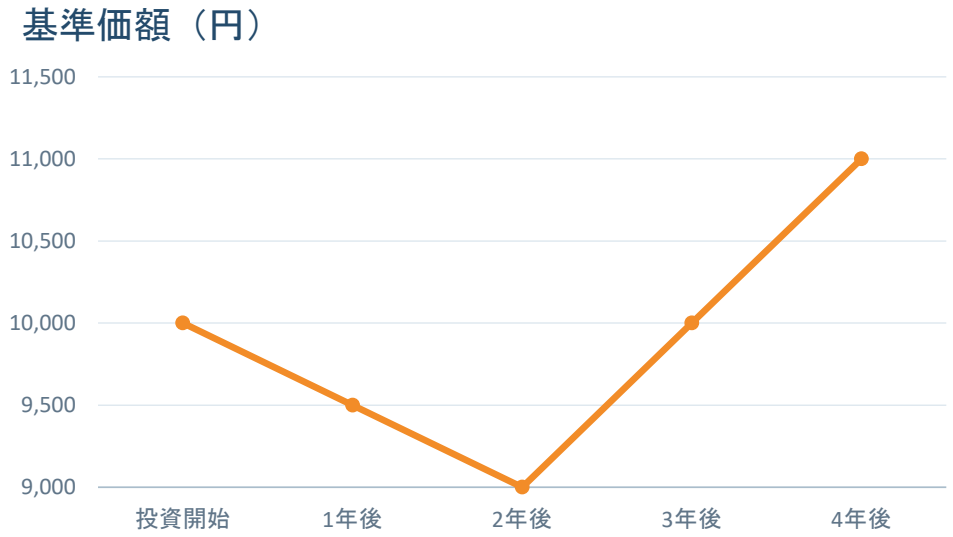
上記は、講演者個人の見解を含んでおり、運用成果を保証するものではありません。投資判断はご自身の責任において行ってください。

ドルコスト平均法の想定事例（年初に4年続けて、1万円ずつ投信購入と仮定）

（A）上昇トレンドを市場環境を想定



（B）下落後に反転の市場環境を想定



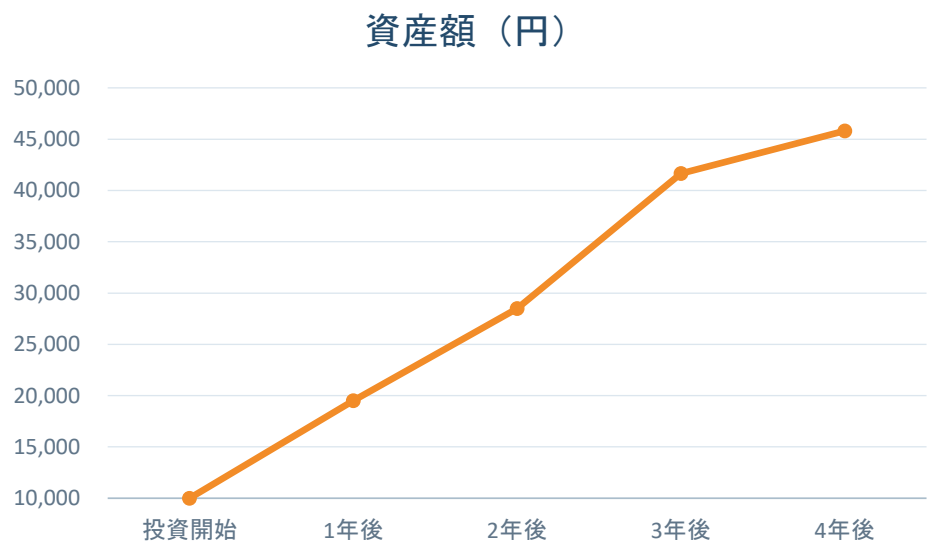
上記は、参考のための事例であり、運用成果を保証するものではありません。投資判断は自らの責任において行ってください。

想定事例（年初に4年続けて、1万円ずつ投信購入と仮定）における資産額の変化

（A）上昇トレンドの市場環境を想定



（B）下落後に反転の市場環境を想定



上記は、参考のための事例であり、運用成果を保証するものではありません。投資判断は自らの責任において行ってください。

ポートフォリオは、自分を知るところから始める

01	自分の状況を整理する	資産残高・年齢・目標・許容リスク・損失へのメンタル耐性
02	リスク資産の比率を決める	株式や外貨建て資産をどこまで組み入れるか。過去の平均リターンや最大下落率も参考に
03	分散資産を検討する	利回りや金価格の動向を見ながら、債券・金などの役割を考える
04	商品を理解して選ぶ	コストを勘案し、理解が進んだらアクティブ型も選択肢に
05	資産配分を見直す	金融商品と自分の環境は変わる。時折、資産配分を見直す

上記は、講演者個人の見解であり、運用成果を保証するものではありません。投資判断はご自身の責任において行ってください。

年6%なら、資産が2倍になる目安は約12年

72の法則

「年利回り何%で、何年続ければ元本が2倍になるか」
の目安

$$\frac{72}{6} = 12 \text{ 年}$$

6%

年間リターンの例

継続

複利効果を得るための
最も重要な条件

※72の法則は概算です。実際の運用成果を保証するものではありません。

続けるための合言葉は「あ・ゆ・み」

あ

あせらず

焦って投資すると、
下落局面での損失に耐えられない
おそれがある。

ゆ

ゆとりをもって

資金やメンタルの余裕がなければ、
資産の運用を継続できず、その成
果を享受することができない。

み

みずからの事情に応じて

資金面、メンタル面で許容できるリ
スク水準は人それぞれ。
自分の状況を基準に考える。

上記は、講演者個人の見解であり、運用成果を保証するものではありません。投資判断はご自身の責任において行ってください。

2000年以降の月次データで、４資産の配分を最適化シミュレーションするとどうなるか？

外部データであるため、掲載資料では削除しています。

上記は、参考のための事例であり、運用成果を保証するものではありません。投資判断はご自身の責任において行ってください。

前頁の最適配分を参考に、円預金を30%保有と仮定した場合の資産額シミュレーション

外部データであるため、掲載資料では削除しています。

上記は、参考のための事例であり、投資判断はご自身の責任において行ってください。

2012年以降の月次データで、４資産の配分を最適化シミュレーションするとどうなるか？

外部データであるため、掲載資料では削除しています。

上記は、参考のための事例であり、運用成果を保証するものではありません。投資判断はご自身の責任において行ってください。

前頁の最適配分を参考に、円預金を30%保有と仮定した場合の資産額シミュレーション

外部データであるため、掲載資料では削除しています。

上記は、参考のための事例であり、運用成果を保証するものではありません。投資判断はご自身の責任において行ってください。

外貨資産を3割、株式資産を4割保有と仮定した場合の資産額シミュレーション

外部データであるため、掲載資料では削除しています。

上記は、参考のための事例であり、運用成果を保証するものではありません。投資判断はご自身の責任において行ってください。

焦らず、余裕を持ち、
自らの事情に合わせた配分を行う。

01

理解する

資産ごとの強みと弱み、
利回りの原資、コストを見る。

02

分散する

資産・銘柄・時間の三層で、
一つの局面への依存を減らす。

03

継続する

自分の許容度に合う仕組みをつくり、
環境の変化に応じて見直す。

継続を力に

本資料は情報提供を目的とし、特定の金融商品を推奨するものではありません。投資判断はご自身の責任で行ってください。