

教職員の 生涯設計



随想

33年遅れの教職への思い ポジティブに原点回帰

福井工業大学スポーツ健康科学部 スポーツ健康科学科教授
男子バレーボール日本代表チーム前監督

中垣内 祐一

生き
がい

日本人の心に響く古の音を 次の世代にバトンタッチ

元国立大学教員
札幌雅楽同好会

佐々木 一彰

健康

HSP(ハイリー・センシティブ・パーソン) ってなに?

関西大学文学部教授

串崎 真志

経済

初めての株式投資、 どう始めたらいいの?

ファイナンシャルプランナー
株式会社アセットデザインラボ代表

大地 恒一郎



33年遅れの 教職への思い ポジティブに原点回帰



福井工業大学スポーツ健康科学部
スポーツ健康科学科教授／
男子バレーボール日本代表チーム前監督

なかがいも ゆういち
中垣内 祐一

2022年6月末をもち、33年間勤務した会社を退職しました。同時に、仕事として長年携わってきたバレーボールの表舞台からも、身を引く決断をしました。

福井で家業の農業を継ぐこととし、必死に米作りを学んでいた中、なんと地元、福井工業大学から教職のお誘いをいただきました。2022年10月から、無謀とも思える農業との二本立てに挑戦しています。

大卒後1990年から、日本代表を含めた14年間実業団でプレーし、5年間の実業団監督を経た後の約15年間は、本当にあっという間でした。バレーボールをさらに学ぶためアメリカに留学する一方で社業に専念する時期もあり、目まぐるしく変わる環境に合わせていくことで精一杯の毎日でした。

2017年に男子バレーボール日本代表チーム監督に就任し、チーム強化に携わった者にとっては最高の舞台である東京2020五輪も経験できて、出来過ぎのバレーボール人生となりました。50代半ばでの今回の転身で腰を落ち着ける予定ですが、今後は果たしてどうなることでしょうか。

そもそも中学生の部活として始めたバレーボールでしたが、高校が進学校だったこともあり、全国レベルには程遠い選手でした。共通一次試験の成績が振るわず、目標としていた大学(工学部)には入れないだろうと諦め、193cmの身長を生かしてバレーボールでもやってみようかと思ったのは、大学に願書を出す直前のことです。卒業後は郷里に戻って体育教員になろうと目標を変え、甘い気持ちで当時インカレベスト4などの国立大学一の強豪であった筑波大学に入学しました。

ここからが人生第2章でしょうか。生活の中心がバレーボールとなり、まさに血の汗がにじむ毎日で、来る日も来る日もボールを追いかけ、飛びつき、叩き続けました。全国レベルの同級生の中で、一人だけ素人だった私も、大学4年になる頃には日本代表チームに選出され、卒業後もバレーボールを継続する決断をしました。

それでも、当時はここまで長くバレーボールと共に人生を歩むとは想像しておらず、数年間の競技生活の後には社業に専念し、いずれ故郷で家業を継ぐつもりでいました。

競技者、そして指導者として学んだことの一つに、ポジティブであること、自信を持って突き進むことの重要性があります。どんな状況下でも解決策を探し続けることで、周りの多くの方々の助けを得ることができ、困難な場面でもそれを乗り越えることにつながります。

今回有難いことに大学教員のお誘いがあり、奇しくも大学受験当時の目標を想起し、33年遅れで原点に帰ってきた思いを強くしています。

これから人生の第3章を迎えるにあたり、第2章で学んだポジティブシンキングの重要性を心に留め、教員としてスポーツと共に歩む人生の意義を伝え、バレーボールの地域競技力向上などに貢献していければと考えているところです。

一方で長年の無理がたたって悲鳴を上げ続けてきた膝、首が、ついに限界を迎えています。手術することでさらに良い第3章になるのではと、こちらも不安など全くなく前向きです。

日本人の心に響く 古の音を 次の世代にバトンタッチ



元国立大学教員
札幌雅楽同好会

さ さ き か ず あ き
佐々木一彰

皆さんは、雅楽という音楽を聴いたことがあるでしょうか？中には、雅楽という言葉さえ聞いたことがないという方もおられることと思いますが、神式や仏式の結婚式にバックで流れている音楽・・・と言えば「ああ、あの音・・・」と思い出していただけるのではないのでしょうか。私は雅楽と出会い、雅楽を演奏してみて、日本人の心に響く音楽と感じていますが、いかに多くの方々が、古の音に触れる機会がないかを残念に思っていました。そのため、演奏会や小学校などへの訪問授業を通して、雅楽という音楽を次の世代に繋げる活動を続けています。

1 雅楽との出会い

私が、雅楽という音楽に出会ったのは大学生のときで、笙しょう（そのときは楽器の名前も知りませんでした）の奏でる不思議な和音に、心を魅かれました。どこかで習うことはできないかと調べましたが、まだまだインターネットなどない時代、神社に電話するくらいしか情報を集める手段もなく、帰ってきた答えは、「北海道で教えてくれるところは、ないのではないか。」というものでした。その後国立大学に奉職し、結婚して子どもができ、雅楽のことを忘れかけていた40代後半、娘の通う幼稚園で出会った園児のお父さんと話しているときに、偶然雅楽の話になり、雅楽に携わってお



笙(しょう)

られることを知りました。当時、その方を含めた3名が、札幌雅楽同好会を立ち上げたばかりと言うことで、早速メンバーに加えていただきました。なんとも不思議な縁で、ふたたび雅楽に出会い、習い始めることができたのです。

2 日本人の心に響く音

雅楽は、奈良・平安時代に遣唐使などとともに、中国・朝鮮から日本へ渡来した楽や舞と日本古来の歌舞音曲などを融合させ、現在まで1200年以上演奏形態を変えず連綿として続いている音楽です。管楽器、絃楽器、打楽器で構成されており、「世界最古のオーケストラ」と言われています。奈良東大寺大仏の開眼法要でも演奏された響きであり、紫式部の「源氏物語」や清少納言の「枕草子」にも記述が見られます。

2019年に、札幌雅楽同好会の創立20周年記念演奏会を開催し、聴いていただいた方々にアンケートを取らせて

いただきました。「初めてでしたが、どこかで聞いたことのある音!」「身近に感じました」「心にしみ込む音と舞、素晴らしかった」「日本の“たましい”が感じられ心がゆさぶられました」など、やはり日本人の心に響く音楽なのだ、と改めて考えさせられました。



舞楽「蘭陵王(らんりょうおう)」(Kitara 小ホール)



聴いてくれた小学生の感想

3 次の世代にバトンタッチ

3年前の演奏会に来ていただいた方々は、当同好会として雅楽を奉納させていただいている寺院の関係者が多かったと思いますが、それでも70%近くの方は初めて雅楽を聴いたとのことでした。ましてや、小学生・中学生は、今でこそ小学校で「日本の伝統音楽」という授業があるものの、実際に雅楽を観たり聴いたりすることはないということを知りました。そのため、十数年前から札幌市内の小学校を訪問し、雅楽を聴いてもらい、実際に楽器に触れて、吹いて、弾いて、打ってみる機会の場を設けています。子



小学校訪問授業

どもたちからは「日本らしい曲だった」「吹物や弾物もすごく響きがあって面白い」「^{ひちりき}箏は一番小さいのに大きい音がしておどろいた」「指揮者がいなくてもアンサンブルをうまくしてタイミングをそろえていた」などの感想をもらいました。



箏(ひちりき)

また、日本語学校へも訪問し留学生にも聴いてもらいました。中国からの留学生も「わが国から伝わったのに、今までこのような雅楽は観たことがない」と驚いていました。教科書で習うより、実際に観て、聴いてもらい、楽器に触れてもらうことで、雅楽という音楽を次の世代にバトンタッチできるのではないかと考えています。

趣味として始めた雅楽ですが、孫のような小学生・中学生とも触れ合うことができ、雅楽を通して今までとは違う分野の方々とも知り合い、演奏する機会が多くなりました。日本古来の“音”を未来に繋げるために、まずは雅楽に興味を持ち同好会に参加している一世代・二世代前の会員にしっかりと教え、共に練習し、私自身も合わせて演奏技術の向上を目指しています。それと同時に、発表会・演奏会やいろいろな学校への訪問授業を企画し、雅楽を知らない方々に観て・聴いて・知っていただくことをこれからの“生きがい”に、仲間とともに楽しみながら続けていきたいと思っています。



HSP(ハイリー・センシティブ・パーソン) ってなに?



関西大学文学部教授

くしざき まさし
串崎 真志

HSP (highly sensitive person) という言葉を聞きます。新しい病気か何かでしょうか。いいえ、病気や障害ではありません。心理学の性格理論の一つで、繊細なところをたくさんもつ人のことです。教職員にも見られるHSP(繊細な人)の特徴と気持ちが楽になる暮らし方について解説します。

1 感覚処理感受性

心理学では、繊細な性格特性のことを、「感覚処理感受性」と呼びます。つまり、HSPとは、感覚処理感受性の高い人と言い換えることができます。感覚処理感受性は、「環境からの刺激や環境の変化に対する反応性」と定義されます。例えば、感覚処理感受性の高い人は、周囲の音や匂いの変化に気づきやすかったり、新しい環境に慣れにくかったりします。

また、このような感覚処理感受性の個人差は、出生時から存在します。乳幼児でいうなら、引っ込み思案な(内気な)性格の子どもが、HSPに相当します。

引っ込み思案な子どもの様子を観察した、心理学の研究を紹介しましょう。2歳の男の子が母親と一緒に部屋にいます。そこに知らない女性(実は実験者)が入って来ます。すると、男の子はそそくさと母親の後ろに隠れてしま

ました。こういう子どもは、時々いますね。

しかし、引っ込み思案な子どもは、単なる怖がりではありません。その場の環境に慣れると、子どもと一緒に遊ぶようになることがあります。このような慎重な態度を、英語ではpause-to-check(用心)タイプといいます。つまり、引っ込み思案(内気)とは、人よりも環境に慣れるのに時間がかかるという意味なのです。

1990年代の半ば、アメリカの心理学者エレイン・アロン博士は、カウンセリング経験やインタビューを基に、感覚処理感受性の高い人は、さまざまな特徴を併せもつことを発見しました。例えば、物事を深く考え、豊かな感性をもち(芸術などへの関心が高い)、共感性が高く、気持ちが揺れやすいなどの特徴を、併せもつというわけです。そしてアロン博士は、これらを四つの要素に整理し、DOES(ダズ)という頭文字で表しました。すなわち、深い処理(depth of processing)、刺激に反応しやすい(overstimulation)、気持ちが揺れやすい・共感性が高い(emo-

tional responsiveness and empathy)、細かなことに気づく(a greater awareness of subtle stimuli)です。したがって、HSPはDOESをもつ人である、と定義することもできます。

2 時代背景

アーロン博士がHSPという人物像を提唱した背景には、北米の社会で内気な性格の人が、肩身の狭い思いをしていたことに対して、「彼らは、内面的にはすばらしいところがある」と主張したかったという思いからです。実際、アーロン博士によるHSPの提唱は、内気な性格の再評価につながりました。例えば、スーザン・ケインの『内向型人間が無理せず幸せになる唯一の方法』(講談社)は、北米における内気な人の立場を描いた本ですが、その第6章には、HSPが紹介されています。

次に、日本における背景を見てみましょう。アーロン博士の著書の翻訳本(『ささいなことにすぐに動揺してしまうあなたへ』講談社)は、2000年に刊行されましたが、あまり話題にならないまま、早々に絶版になりました。日本においては、内気な性格を美德と捉えることさえありますので、アーロン博士の主張する内気な性格の再評価は、当初、日本ではあまり理解されなかったのかもしれませんが。ちなみに同書は、2020年に見事に復刊されました(エレイン・アーロン『敏感すぎる私の活かし方』パンローリング社)。ぜひ読んでみてください。

それではなぜ、最近の日本でHSPが注目されているのでしょうか。契機は、2018年に一般書が2冊(武田友紀『繊細さんの本』飛鳥新社、明橋大二『HSC*の子育てハッピーアドバイス』1万年堂出版)刊行されたことです。「顔色をうかがい、人に気を遣う」という悩みが、大きくフィーチャーされていました。例えば『繊細さんの本』では、「人といると疲れるのはなぜ?職場で機嫌の悪い人がいると気になる」といった話題から始まります。このように、高い感覚処理感受性とDOESの要素をもつことに加えて、「人の顔色をうかがう」「気を遣う」という日本らしい特徴が付け加わったことが、ポイントです。

2010年代の日本を振り返ると、KY(空気を読めない)という言葉で表されるように、人々は場違いな言動をしない

ように心がけ、他者に気を遣うという風潮が、次第に強くなっていました。そのような世相を反映して、昨今は、人に気を遣い過ぎて疲れたり、息苦しさをを感じる人が、HSPに限らず、全体的に増えていると感じます。アーロン博士の定義したHSPが、日本に紹介されるときに、「顔色をうかがい過ぎる」「気を遣い過ぎる」という日本的な特徴を含み、さらに2010年以降の世相も反映して、HSPが多くの人に注目されることになったのです。

※HSC (highly sensitive child)

3 HSPの生きづらさ

もう一つ、HSPが注目される理由として、日常で感じる生きづらさの特徴もあると思います。まず、引っ込み思案(内気)や慣れるのに時間がかかる、同じ環境にいても他の人のようにできないというつらさがあります。また、カフェなどで、隣に座っている人が気になって落ち着かないなど、多くの人が平気なことが気になってしまうことも、あるでしょう。そして、人の顔色をうかがう、いつも気を遣う、断ることができない、悩みを人に言えない、人混みや雑踏が苦手など、人間関係で萎縮し、苦勞することも多いようです。そのため、人によってはストレスに弱く、疲れやすく、心身症状が出やすい傾向にもつながるのです。冒頭で述べたように、HSP自体は病気ではありません。しかし、生きづらさが深刻になると、不安や抑うつ気分が強くなり、医学的な診断がつく程度になる人もいます。

繊細な人の典型例を見てみましょう。ある主婦は子ども時代から、人の顔色をうかがう、気を遣うなど、人間関係で疲れやすく、場の空気を読み過ぎるし(これは後述するように、共感性が高いという長所でもあります)、音に過敏なところもありました。

しかし、病院に行っても診断がつくほどのものではなく、どの医師からも「気のせいですよ」と言われてきました。このように、本人としては何か人と違うと感じていても、それが何か分からなかったが、HSPを知って腑に落ちた、という例を多く耳にします。繊細な性格は病気ではなく、心理学できちんと認められた性格だった、ということに安心するようです。

4 燃え尽き(バーンアウト)に注意

気をつけておきたいのは、繊細であるほど、職場で燃え尽きやすい(バーンアウトしやすい)という研究が、いくつも報告されていることです。教師や看護師など、いわゆる対人援助職の燃え尽きは、以前から問題でした。それにつながる要因の一つとして、繊細な性格があげられるのです。ある研究によると、繊細であるほど、自分の仕事が行き届くことであっても得られる喜びが少なくなっていました。私たちは、働くことを通して同僚や職場に貢献でき、さらには社会のためになるという、肯定的な気持ち(「思いやり満足」といいます)を抱くものです。あるいは対人援助職であれば、仕事を通じて人を助けることに、喜びを感じるかもしれません。

しかし、繊細であるほど、それらを感じにくくなるというのです。このことについて一例をあげてみます。ある人は就職したものの、「思っていることを言ったら、嫌われるかもしれない」という気持ちが先立って、同僚との会話に気を遣ってきました。また、気分屋の先輩の顔をうかがうことに、いつも疲弊していました。その後転職した次の会社は、残念なことに、「圧」の強い上司に、皆が振り回される職場でした。そのビリビリした雰囲気には耐えられず、周囲の人が怒鳴られていると、まるで自分が怒られているような気持ちになって落ち込んだといえます(これは後述するように、共感性の高さの影響といえます)。しだいに、通勤のバスや電車でも、他の乗客にどう思われているのが気になって緊張するようになり、ときには頭が痛くなるようになりました。こうして、働くことに喜びを感じる余裕がなくなっていったのです。

5 気持ちの切り替えが大切

それでは、日常生活をどのように過ごせばよいのでしょうか。繊細な人は「気持ちの切り替え」が苦手であることが分かっています。それでは「気持ちの切り替え」とは、どういうことでしょうか。例えば、何か嫌なことがあったとき、一日寝たら忘れる、という人がいますね(私には羨ましい限りですが)。その一方で、翌日もその翌日も引きずってし

まう、という人もいるでしょう。気持ちの切り替えには、上手な人から苦手な人まで、さまざまな個人差があります。繊細な人は、後者の場合が多いようです。気持ちをなかなか切り替えられず、否定的な考えが、頭の中をぐるぐるめぐるようになってしまいます。これが、心身を不調にする第一歩になるのです。

気持ちを切り替える、何かいい方法はないでしょうか。アーロン博士によると、繊細な人にとって重要なのは、DOESのなかでも過剰刺激(overstimulation)に対処することだといえます。そのために、アーロン博士は「ダウンタイム」を推奨しています。ダウンタイムとは、自分のなかに「バッテリー」があると想像して、そのエネルギーをいつもモニターしながら、さまざまな「セルフケア」によって、疲弊や消耗を回避することを指します。例えば、お茶する、マッサージする、ストレッチする、スパに行く、自然にふれる、詩を書く、瞑想するなどを、アーロン博士はセルフケアとしてあげています。これらは、多くの人に効果的な対処法ですが、繊細な人にとっては、とりわけ大切になってくるのです。

もう一つは、イメージ練習です。アーロン博士は、大きな「保護球」(a bubble or a huge protective ball)に包まれるという、イメージ練習を推奨しています。見えない保護球にいつも守られながら、街を歩いたり、人と会話してみよう。このようなイメージ練習によって、自分の気持ちが安定し、人の気持ちに影響されることが減ると、アーロン博士は言います。実際、これは繊細な人の日常生活にとっても役立つようです。

6 HSP=生きづらい、だけではない

最近の研究によると、繊細=生きづらいだけではないということが分かってきました。共感力や想像力という、他の人にはない長所があるのです。繊細な人は、人の気持ちに人一倍関心が向いており、人の気持ちに誰よりも気づきます。例えば、友だちがつらい思いをしていたら、パッと分かりますし、親が不機嫌になっているときに、繊細な子どもがそれを察知することは、よくあります。もちろん、楽しい気持ちも、人一倍感じるすることができます。

繊細さのもう一つ長所は、想像力です。繊細な人は豊

かな内面をもっています。繊細な人は空想や想像が上手です。小さなころから空想するのが大好きで、目の前の出来事から離れて、あれこれ想像の翼を羽ばたかせることで、気持ちが生き生きとします。また、その力で新しいことを創造したりもします。

ここで一步踏み込んで、繊細さの「源」を考えてみましょう。私は繊細さの源を、細かいところまで注意を向け、そこから多くのことを感じ取るのだと考えています。物事を感じ取り過ぎると、しんどくなることもありますし、感じ取り過ぎるからこそ、気配りもできるというわけです。

さらに、繊細な人は、ポジティブ、ネガティブ両方の環境から影響を受けやすいことも分かってきました。自分に合わない環境では、人一倍苦勞するのですが、自分に適した環境においては、人一倍能力を発揮できるのです。ここでいう環境には、人も含まれます。自分と気の合う、以心伝心で気持ちが伝わるような相手がいるかどうかで、繊細な人の日常生活はずいぶん違ってくるでしょう。このほか、心おきなく存分に空想や想像に浸れる環境や、自分や人生について深く考えるひととき、気持ちがホッと安心できるような時間などを、普段の生活に取り入れることをお勧めします。あなたの繊細さが、長所として伸びるきっかけになると思います。これを称して、私は「水を得た魚」になろう!と言っています。

7 HSPは多様性の一つ

最後に、私たちの感覚は人それぞれ違います。同じ環境にいても、人と同じようにできない人はたくさんいます。私はHSPを、多様性の一つだと考えています。十人十色という言葉があるように、私たちの個性をパレットの色に例えることが可能でしょう。繊細さは、その色の一つです。繊細さは治すものではなく、活かして伸ばすものだと、私は考えています。

HSPの7つのセルフケア

- ・ お茶をする
- ・ マッサージ
- ・ ストレッチ
- ・ スパ
- ・ 自然にふれる
- ・ 詩を書く
- ・ 瞑想する

(エレイン・アーロン氏による)





初めての 株式投資、 どう始めたらいいの？



ファイナンシャルプランナー
株式会社アセットデザインラボ代表

おおち こういちろう
大地 恒一郎

株式投資をしたいけど、何から始めればいいのか分からない、という方も多いと思います。株式投資とはどういうものか、その仕組みや始め方、注意点など、始める前にはさまざまな知識を持っておいた方がいいでしょう。これから株式投資を考えている方に、株式投資のイロハを紹介します。

1 はじめに

皆さんは、なぜ株式投資を行うか、考えたことがあるでしょうか？

「お金を増やすため」という人がほとんどかもしれません。

投資と呼ばれるものには、株式投資以外にもいろいろあります。とはいえ、それらの第一の目的は「将来の利益の獲得を意図して資金を投じること」といえるでしょう。

でも、それだけでしょいか。私は他にも株式投資を行う意味があるのではないかと考えています。それは最後にお伝えするとして、今回は、その株式や株式投資のキホンについて、お話します。

2 「株式」と「株式投資」

「株式」は、会社が事業活動を行う際に必要な資金を集めるために発行されるものです。略して「株」ともいいます。会社が活動資金を調達する方法は二つあります。一つは、銀行などの金融機関からお金を借りる方法（融資）です。もう一つは、株式を発行して、資金を提供してくれる人（出資者）を募る方法です。会社は出資金に応じて、出資者に対し株式を発行します。このような会社を「株式会社」といいます。株式は、出資したことの証明書のようなもので、株式を保有している人を「株主」と呼びます。

投資家は、証券取引所に株式を「上場」している会社（上場会社）の株式を、株式市場を通じて購入することができます。証券取引所は、東京証券取引所をはじめとして全国四か所（東京、名古屋、福岡、札幌）にあります。株式を上場するということは、その会社の株式を誰もが売

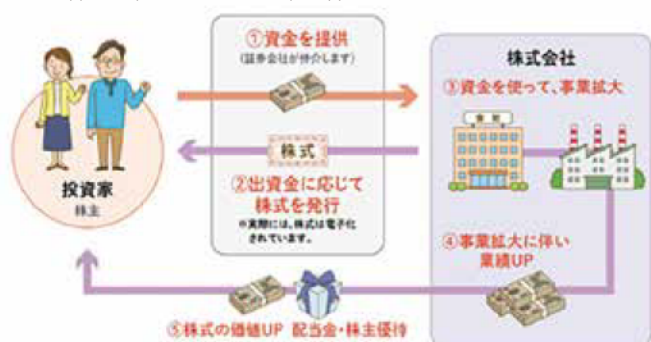
買できるようになるということです。一般的には、このように上場している会社の株式を購入して株主になることを、「株式投資」といいます。

3 株式投資の仕組み

株式投資の仕組みは次の通りです。

図1は、会社が新たに株式を発行して投資家から資金を集める場合（発行市場）を説明しています。

図1 株式会社が新たに発行する株式を買う方法



出所：日本証券業協会「投資の時間」より

投資家は、株式会社に資金を提供し①、株式会社は資金を提供してくれた投資家に対し、投資金額に応じて「株式」を発行します②。(参考：現在「株式」は電子化され、国から管理を指定されている証券保管振替機構、通称「ほふり」という組織が管理を行っています。)

会社は、その資金を設備投資などに回し事業の拡大を図ります③。事業拡大を通じて企業の業績向上が期待できます④。その結果、株価の上昇や株主への配当金の支払い等につながっていくことも期待されるのです⑤。

図2は、すでに発行されている株式の場合です。この場合、株式は、証券取引所を通じて投資家と投資家の間で売買が行われます(流通市場)。現在、株式投資のほとんどは、この証券取引所を通じて行われる投資家間の株式の売買によって行われています。

図2 すでに発行されている株式を買う方法



出所：日本証券業協会「投資の時間」より

株式を買った投資家は、購入代金と引き換えに、株主の権利(地位)を得ます。一方、株式を売った投資家は、株主の権利と引き換えに、売却代金を受け取ることとなります。

それでは株式投資の魅力をみてみましょう。

まず、値上がり益(キャピタル・ゲインといえます)です。株を保有する投資家は、他の投資家に株式を売却することで、資金を回収します。その際、売却価格が購入価格を上回っていれば、値上がり益を得ることができます。

二つ目の魅力は、配当金(インカム・ゲインといえます)です。

会社は、事業を通じて利益を確保すると、その利益の中から、株主に配当金を支払います。ただし、利益が出れば必ず支払われるわけではなく、配当金を支払うかどうか、いくら支払うかは、あくまで会社の判断によります。

そして三つ目が、株主優待です。

全ての会社が株主優待を行っているわけではありませんが、会社によっては、自社製品や自社サービスなどを株主に提供する場合があります。

一方で、株式投資はリスクも伴います。

皆さんは、リスクと聞いて、「危険」、「危ない」などを連想される人も多いでしょう。しかし、株式投資をはじめ資産運用において、リスクは別の意味で用いられます。それは、株式など金融商品の「価格変動の振れ幅」のことなのです。「振れ幅の大きさ」でリスクの大きさを表し、リスクが大きいという場合は、損失(マイナス)だけでなく、利益(プラス)が大きくなるという意味も含みます。

株式投資のリスクには、このように株価が上下に動く「価格変動のリスク」があります。

そしてもう一つ、株式投資には「信用リスク」が伴います。「信用リスク」とは、会社の経営状況が悪化し、破たん(倒産)してしまう可能性のあることです。会社が破たんした場合、保有している株式の価値はゼロとなってしまいます。会社が破たんしない場合でも、業績の著しい悪化などによって株価が大きく値下がりすることもあります。

4 株式投資の始め方① (口座開設)

株式は、原則として、証券会社を通じて取引(購入・売却)します。そのため、株式投資を始めるには、まず証券会社に取引口座を開設する必要があります。

証券会社には、店舗を構え、その店舗の窓口で取引が可能な証券会社と、店舗を持たずインターネットで取引が可能な証券会社があります。今は、店舗を持ちながらインターネットによる取引も可能な証券会社が増えています。

口座開設には、まず「口座開設申込書類」を証券会社から取り寄せます。そして必要書類とともに、申込書を証券会社に提出します。最近では、インターネットで比較的手軽に口座開設のできる証券会社も多く、スマートフォンを使って必要書類を提出できる場合もあります。

口座開設に必要な書類は、口座開設申込書のほかに、①マイナンバー確認書類、②本人確認書類(運転免許証、パスポート、各種健康保険証など)、③印鑑、④銀行などの金融機関口座、となっています。

この口座は「証券総合口座」などと呼ばれることがあります。

また口座開設の際、「特定口座」と「一般口座」のどちらかを選ぶことになります。

株式投資で利益が出た場合は、通常その利益に対して20.315%の譲渡益税が課されます。初めての人は、その納税の手間を省くことのできる「特定口座」が良いでしょう。「一般口座」は投資家自身が納税手続きを行う必要があります。

また「特定口座」を選ぶと、さらに「源泉徴収あり」または「源泉徴収なし」を選択します。

一般的には、「確定申告」を必要としない「源泉徴収あり」を選ぶ人が多いでしょう。

そして口座を開設すると、「口座管理手数料」が必要となりますが、金額は証券会社によって異なり、無料としている証券会社もあるので、ご確認ください。

5 株式投資の始め方② (取引注文と株価)

株式の売買の方法について、具体的にみていきます。

株式の売買単位は、現在、100株となっています。これを「単元株」といいます。

つまり株を買うために必要な最低金額は、1単元となる100株に「株価」を乗じた金額となります。

売買取引が成立することを「約定(やくじょう)」、取引が成立した株価を「約定値段」といいます。この約定値段に取引株数を掛けた金額が「約定代金」です。

株価が100円であれば、100円×100株で計算した1万円から株式を購入することができます。

また、この単元株より少ない株数で取引のできる「株式ミニ投資」(ミニ株)が可能な証券会社もあります。サービス内容は証券会社ごとに異なっていますので、ご利用の際はご確認ください。

株式の売買には、「約定代金」のほかに「売買委託手数料」というコストが必要となりますが、証券会社が独自に定めることができるので、こちらもご確認ください。

次に株の注文の仕方です。

株の注文は、証券会社の店頭窓口や電話、インターネットで行うことができます。

注意が必要なのは、株を買う場合(「買い注文」)は、あらかじめ証券会社の口座に株式を購入するための資金を入金しておく必要があることです。

「買い注文」には、次の項目が必要です。

①会社名(銘柄)・証券コード(4桁)、②株数、③株価、④「売り」「買い」の別、⑤注文の有効期限、⑥市場です。

①の証券コードは、東京証券取引所や各証券会社のウェブサイトの銘柄検索により調べることができます。

③株価は、注文の際に指定することもできますし、指定しないこともできます。株価を指定する注文のことを「指値(さしね)注文」、指定しない注文のことを「成行(なりゆき)注文」といいます。

「成行注文」は、株価を指定せず、取引成立を優先する注文方法です。そのため、「指値注文」より優先的に取引が成立します。また「指値注文」の場合は、希望の株価で取引が成立しない場合もあります。

⑤有効期限は、「当日中」や「今週中」などから選ぶことになります。⑥市場は、注文を出す取引所のことですが、多くの場合、東京証券取引所が選ばれます。

取引時間は現在、昼休みをはさんで、午前と午後に分かれています。

午前中の取引時間は、午前9時から午前11時30分(「前場(ぜんば)」)までです。午後の取引時間は、午後0時30分から午後3時(「後場(ごば)」)までです。前場、後場の最初の取引を「寄り付き(よりのつき)」、最後の取引を「引け(ひけ)」といいます。特に後場の最後の取引は、「大引け(おおひけ)」といいます。また、寄り付きと引けの間に行われる取引時間帯を「ザラバ」といいます。

株式の取引価格は、時間優先の原則と価格優先の原則が適用され決定します。これは、売り注文の最も低い株価と買い注文の最も高い株価が合致するときには、その株価を約定値段として売買取引が成立する、というものです。この方法は「ザラバ方式」とよばれます。寄り付きと引けにおいては、「板寄せ(いたよせ)方式」という価格優先の原則の価格決定方法が取られています。

注文した取引が成立したかどうかは、インターネットや電話で確認できます。

取引が成立すると、「買い注文」を出した人は、証券会社を通じて、代金の支払いを行い、株式を譲り受け、株を受取ります。反対に「売り注文」を出した人は、保有している株式を引き渡し、代金を受け取ることになります。これを「受渡(うけわたし)」といいます。証券取引所で行われる取引の場合は、通常、売買日を含めて3営業日目が「受渡日」となります。

株価は、インターネットや新聞で調べることができます。一般的に新聞などでは、「四本値(よんぽんね)」を使って、株価の値動きを表しています。(図3)

一日の「四本値」とは、その日の最初に売買が成立した株価の「始値(はじめね)」、取引時間中の最も高い売買価格の「高値(たかね)」、最も安い価格の「安値(やすね)」そして、最後に売買が成立した「終値(おわりね)」のことをいいます。

図3 新聞の株価欄の例

① 銘柄 (銘柄名)	② 始値 (はじめね)	③ 高値 (たかね)	④ 安値 (やすね)	⑤ 終値 (おわりね)	⑥ 前日比 (ぜんじつひ)	⑦ 売買高 (ばいばいこう)
2501	2586	2496	2515	△15	20.1	
△●●	610	617	608	612	△1	1219.3
△□■	2665	2682	2641	2710	△44	507.4
●●●	1263	1265	1257	1263	▲1	24.5
●×■	2998	3013	2975	3002	△5	2290.4
●××	778	783	744	757	▲20	81.0
●○○	2501	2586	2496	2515	△15	20.1
△□●	610	617	608	612	△1	1219.3
△□■	2665	2682	2641	2710	△44	507.4

出典：金融経済ナビ「マンガで学ぶ!金融経済」より

6 株式投資の注意点と意味

最後に改めて、株式投資の注意点と意味について考えてみましょう。

株式投資は、あくまで手元の資金に余裕のあるときに、当面使う予定のないお金で始めることが大切です。まして、お金を借りて行うものではない、という点には、くれぐれもご留意いただきたいと思います。

また株式投資には、キャピタル・ゲインの獲得という魅力がありました。

といっても、株価は常に値上がりし続けるわけではありません。業績の悪化や不祥事などにより、株価が値下がりすることもあります。また万が一、会社が経営破綻した場合には、投資金額がゼロになってしまう可能性もあります。

一方、業績好調を持続し、会社が成長を続けていく場合には、株価は2倍、3倍、いや10倍になることも珍しくありません。実際、過去10年では、日本の上場企業の4社に1社の株価が、10倍以上になっていたそうです(2022年3月4日付日本経済新聞より)。

ただ多くの人は、株価が2倍や3倍になる時点で、その株の売却を考えてしまうでしょう。株価が10倍になるまで株を保有し続けることは、実は意外と難しいことではないかと思うのです。

そこで私は、株式投資を次のように考えてみてはどうかと思っています。

会社は、社会がより豊かになるために、価値のある商品やサービスを提供しています。そういう会社の中から、業績が好調で将来性も確かな会社を選び、その会社をずっと「応援していく」。そういう気持ちで、株式投資を行うというものです。

そうすれば、株主として会社の「ファン」となり、会社の成長を見守りながら、長く「応援し続けていく」こともできるでしょう。

そのような長期投資こそが、実は株式投資のキホンなのではないか、と思っています。