



随想

ジャズシンガー

あや ど ち え
綾戸 智恵

DO JAZZ

このテーマ「生きがい」。“朝まで生テレビ”100日やっても結論で一へんかも。そらそーや、人それぞれやから。ほな、私の生きがいは？「♪～あやどサァンの場合は、あまりにもおバカさん～♪」いやいや今回は一生懸命書きます。なんせ教職員の皆さんへの書きもんですから。

私の母は、私が産まれてすぐ「ゴメンゴメン、どうせ死ぬ命生んでしもて」と謝りたおしたそうです。死ぬ！おおてるけど、産まれてすぐ怖いですよん。でも今、少しわかってきました。それは今までの母の言葉でです。私40歳でデビューしてもうすぐ20年に。還暦が待ってます。母も90歳超えました。あの時「ゴメン」と言われ、今に至るまでもうその言葉は口にしてません、でも…………

17歳で渡米したいと言った時、母は「ええよ、行きなさい」そして婚前に妊娠した時「産みたいか、産みたくないか。」そして33歳で離婚した時「よっしゃ一緒に育てよ(孫)」。これ読んで、なんと理解ありすぎやーとか、そりゃちょっと…とか言われそう。でも母の言った意味がやっとわかりました。

今、認知と診断され4年程なります。「ちえちゃん、なんでアメリカ行ったんや、心配で怖かった」と泣かれてまいりました。でもあの時、これは認知のせいやなく、そのおかげでわかった。鉄より強かった母、本音は行かせたくなかったのに、私の生きがいを一に思い、同意してくれたんや。「なんかあったら太平洋泳いででも助けに行くで。」こんな言葉も思い出した。「あんたが襲われたら一回は身代わりになってでも助けれるが、私も生身や二回は無い。人間生きがいがあればそれが強くしてくれる」。今の私にはその言葉の続きが車椅子の母からきこえる。『この事を理解する頃、私もうおらんかも。今おるうちになんでもやってみ、死んだらあかん』生後すぐの私に「ゴメン」と言ったのは、母自身が先に生まれ知る人生の荒波を我が子にも与えてモータ、そんな思いが「どうせ」という言葉になったのか。32歳の母は心細かったからそんな言葉が出たのかな。

あれから60ねん！90歳を超え今も私の母。余談やけど、この前テレビで〇〇焼(陶芸)三百年の歴史！すご～、一等賞取るため殺し合うんやなく、伝えながら何人もの陶芸家が人に感動を与え繋いだ日本文化。その道の一点として生きる。母は「寿命と命は別、命は死しても繋がる」。母が最初認知と診断を受けた時「もしあんたに、初めまして～とか言っても悲しんだらあかんよ。私はあんたの中におるよ。まあ仲良ししてな」。はい、仲良しでっせ。その時、あの「ゴメン」は消えました。そしてどうせ死ぬから失敗も成功も乗り越えながら、とにかく生き抜いたろーとおもてます。皆さんも私も日本文化の一点です。どうぞそれをまとめたアルバム「DO JAZZ」聴いて下さい。これが私の生きがいだ！





福島ではじめて 「心も身体も ほっかほかだ〜」 プロジェクト



1 JOCVリハビリテーション ネットワーク発会

国際協力機構（JICA）の事業の一つに、青年海外協力隊（JOCV）があります。この事業は、開発途上国で現地の人々とともに生活しながら、活動を行うものです。

私は平成14年から2年間、理学療法士隊員としてフィジーで活動しました。日本では得られない経験は、私を成長させてくれました。しかし、うまくいかなかったことも多かったため、経験を共有する必要性を感じました。そんな時に発会したのが、「JOCVリハビリテーションネットワーク」（リハネット）です。リハネットは、平成20年理学療法士、作業療法士の青年海外協力隊経験者の会として始まり、現在は経験者だけではなく、国際協力に興味をもっている方も会員となっています。活動は、ネットワークの構築、情報収集と共有化、よりよい支援のための研さんの場をつくることを目的に行っています。平成22年チリ地震後には、「災害支援研究会」を設け、リハビリテーション職の災害支援についてパキスタン、インドネシア、スリランカ等の事例を共有し始めました。そして翌年平成23年、東日本大震災が起きました。

2 平成23年4月、福島へ

リハネットとして支援活動を行える場所を探していたところ、青年海外協力隊等が派遣前訓練を行う施設であるJICA二本松が一次避難所になっていることが分かりました。二本松市社会福祉協議会、JICA二本松とも

連絡を取り、200人分ほどの炊き出し材料を仕入れ4月に訪問を開始しました。炊き出しの食事は食堂で配り、人々が集える機会をつくるようにしました。また、福島県の青年海外協力隊経験者の方から、2か所の一次避難所をご紹介いただき、合計3か所の避難所を第2、第4日曜日に訪問することになりました。ここでは主に、リラクゼーション、体操、足湯、腰痛ベルトの配布を行いました。この時に、被災した時の状況や今のつらさなどをお話しくださる方もいっしょに、被災者同士でなく、外部の人間だからこそ話しやすいこともあるのだと知りました。

3 浪江町応急仮設住宅での 活動継続

一次避難所の閉鎖を受けて、9月からは二本松市内の二つの浪江町仮設住宅で活動を開始しました。ここでは、月2回、集会所でリラクゼーションと作業活動を行うことで、仮設住宅内でのつながりをつくることを目的としました。季節に合わせて手芸やお菓子作りなどを行っており、刺し子作品は、イベントやWEBマーケット“tetote（テトテ）”で販売しています。

もう一つ、岳下地区で12月に実施している「絆まつり」にもかかわっています。二本松市



刺し子

青年海外協力隊で派遣された理学療法士と作業療法士
が中心となったグループが、JOCVリハビリテーション
ネットワークです。

経験や知識を生かし、東日本大震災で被災した方々の
支援活動を行っています。

今回はそのグループの被災地支援活動を紹介します。

JOCVリハビリテーションネットワーク
理事
帝京平成大学 健康メディカル学部
理学療法学科 講師



ち わき のぞみ
知脇 希

民と、避難している浪江町民の交流会として、餅つきのイ
ベント開催を呼びかけました。今では自治会が中心となり
実施し、毎年おいしいお餅とイカ人参などの郷土料理を
いただいています。その際の女性陣の手際よさ、男性
陣の仕切りのうまさは素晴らしく、地域の行事などで集ま
ることが日常であったことを感じました。

4 小さな活動の効果

私たちがのかかわりは、月2回行う小さな活動です。し
かし、小さな団体だからこそ、福島で早期に活動を開始
することができ、5年間継続できています。また、活動
によって人々のつながりをつくる機会や、能力発揮の機
会にかかわることは、リハビリテーションに携わる私たち
の喜びとなっています。

震災から5年が経過した今、集会所を訪問する団体
も減ってきており、「あんたらも来なくなるのか」と聞か
れることもあります。私たちは、仮設住宅閉鎖まで活動
を継続したいと思います。

5 つながりを生かす

開発途上国で得た視点、草の根での活動経験が、私
たちの日本での取り組みに生かされています。「青年海
外協力隊」という事業を経験したことで、JICAや、福島
の方、その他の団体の協力を得られること、また、理学
療法士、作業療法士というつながりで協力者を増やせて
いること、そして参加者と楽しい時間を過ごせることは、

私たちの大きな力となっています。これからも、リハネッ
トで地域活動にかかわり、みんなで一緒に心も身体もほ
っかほかになりたいと思います。



「心も身体もほっかほかだ〜」プロジェクト
<https://www.facebook.com/KKHjocvrehanet/>

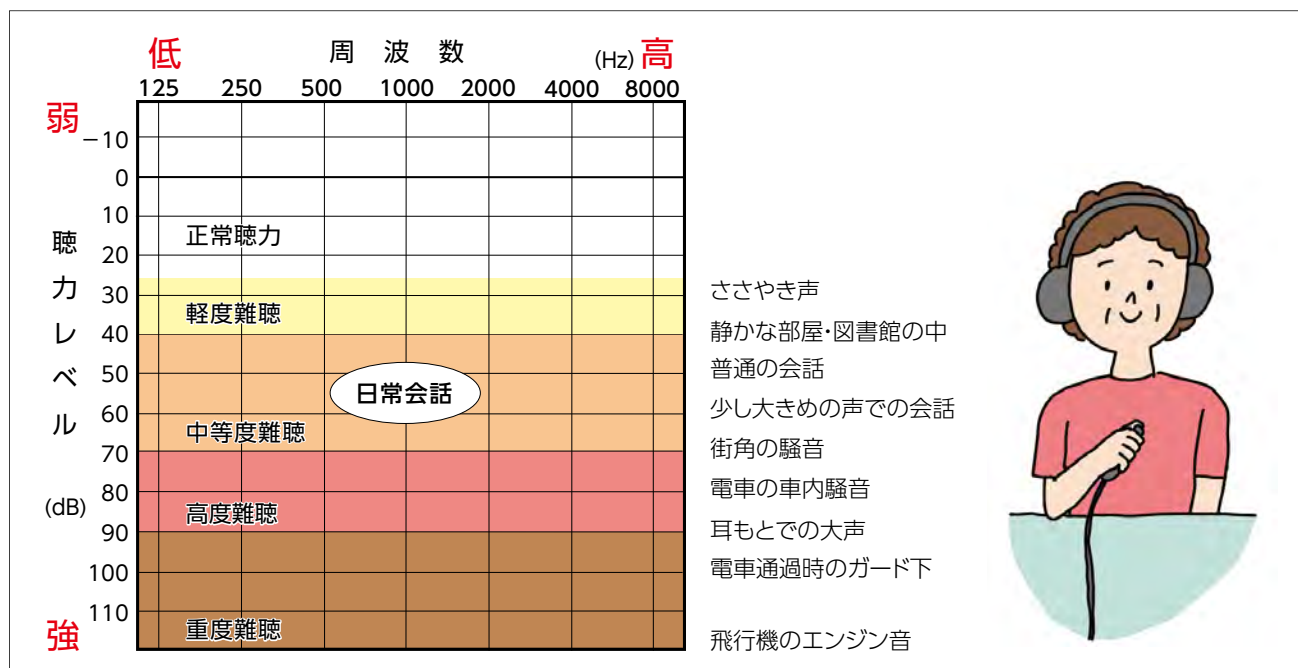
WEB マーケット “tetote (テトテ)”
<https://tetote-market.jp/>

(「なみえきずなくらぶ」の名前で刺し子ふきんとお花のブロー
チを出品しています。)

ができます。コウモリはヒトの聴こえない高い音(超音波)を聴き取って暗闇を飛び回れるというような違いがあります。

音の大きさは空気振動の圧力変化の大きさを、dB（デシベル）という単位で表されます。健常な聴力の方がなんとか聴くことのできる音の大きさが0 dBで、数字が大きくなるほど大きな音になります。大きすぎる音は耳にダメージを与えます。120 dBという音のレベルは、あまりにも振動が強すぎて短時間に耳を傷めてしまうような大きさに相当します。

図1 聴こえのレベルと音の大きさ



聴覚は視覚と並んでヒトの二大感覚器といわれます。日常、大変多くの外界の情報をこれら二つの感覚器から得て生活しています。特に、聴覚は言語コミュニケーションにおいて大切であり、難聴は生活の質に大きくかわります。一方、外に音がないのに音を感じてしまう耳鳴りも、時に大変煩わしく感じられ生活の邪魔になることがあります。今回は難聴と耳鳴りについてお話しします。

筑波大学耳鼻咽喉科
准教授

わだ てつ ろう
和田 哲郎



筑波大学耳鼻咽喉科
教授

はら あきら
原 晃



耳鼻咽喉科の診療の現場で用いられている聴力図を示します(図1)。横軸が音の高さで、左に行くほど低い音、右に行くほど高い音を示します。縦軸は音の大きさで上の方が弱い音、下の方が強い音を示します。125 Hzの低音から8,000 Hzの高音まで、オクターブ^{*1}ごとにそれぞれの周波数について、聴力検査ではその方が聴くことのできる一番小さな音のレベルを調べてグラフに表します。聴力レベルに対応する音の大きさの目安は図に示すとおりです。日常会話に用いられる音は500～2,000 Hzが中心で、音のレベルはおおよそ50～60 dBの大きさになります。

一口に難聴といっても、軽度難聴から重度難聴まで程度はさまざまです。周波数によっても聴こえ具合は異なります。正常聴力であれば余裕をもって日常会話を聴き取ることができますが、中等度難聴では会話の音の一部は感じるできません。重度難聴では、耳もとで大声を出してもそれを聴き取ることができない聴力レベルになっていることが図1から分かります。

^{*1} オクターブとは、基本となる音から2倍あるいは1/2倍の周波数の音のことで、元の音と同じ性質の音に感じることから、検査の際に一連の検査音として認識しやすい

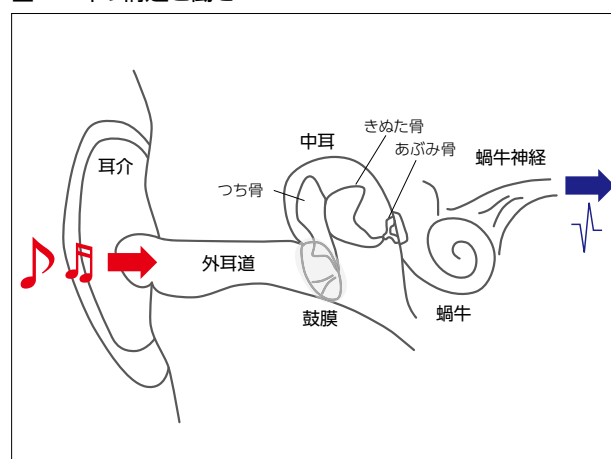
3 耳の構造と難聴の原因

それでは、耳はどのように音を感じ取り、どんな病気が起こると難聴になるのでしょうか。図2に示すように、音(空気の振動)が外耳道から入ってきます。その振動が鼓膜を振動させ、鼓膜に連続する小さな三つの耳小

骨(つち骨、きぬた骨、あぶみ骨)を振動させます。そもそも空気の振動はとても微細な現象ですから、それを受け取る耳の奥の構造もとても小さく、特にあぶみ骨は人体で最小の骨です。振動が内耳にある蝸牛(カタツムリの形をした聴覚の感覚器)に入ると、蝸牛の中にある感覚細胞が興奮して神経の活動という電気的な情報になって脳に伝えられ音を感じることであります。

このような耳の構造と働きから、耳の役割を二つに分けて考えることができます。つまり、音振動を伝える耳の部分(外耳・中耳)と音を感じる耳の部分(蝸牛・蝸牛神経)に分けられます。この経路のどこに病気が起こってもそれに応じた難聴が生じることになりますが、音を伝える部分に起こった難聴であれば伝音難聴といい、音を感じる部分に起こった難聴であれば感音難聴といいます。例を挙げますと、中耳炎で起こる難聴は伝音難聴であり、加齢性難聴(老人性難聴)は感音難聴です。

図2 耳の構造と働き



4 伝音難聴と感音難聴の違い

伝音難聴と感音難聴を分けて考えるのはなぜでしょうか。それは、それぞれの難聴に対する対応が変わってくるからです。

伝音難聴では病気があることによって音の伝わりが邪魔されます。中耳炎でうみがたまったり粘膜が腫れたりすれば、耳小骨は自由に振動できなくなり音が伝わりにくくなります。このような時には伝わりにくくなっているところを手術等できれいにして音を伝わりやすくすれば聴こえが改善することが期待されます。

それに対し、感音難聴は音を感じる部分が原因です。音を感じるメカニズムは極めて精巧にできており、わずかな振動を効率よく神経の興奮に変換して脳に伝えています。このような働きは、現在の医療の水準でも元に戻すことはできません。突発性難聴のように急に变化した一部の感音難聴を除き、残念ながら感音難聴は回復させることが困難なのです。

5 感音難聴に対する対策

それでは感音難聴になってしまったら諦めるしかないのでしょうか。確かに聴力そのものを改善させることは今の医学ではかなえられません。しかし、難聴で困ること、特に言語コミュニケーションの改善を目的とするならば、さまざまな方法が考えられます(表1)。

表1 感音難聴に対する対策

①聴力以外の手段をあわせる
読唇・手話・筆談・パソコンなど
身振り・手振り・表情を見せる
②残存聴力を活用する
話し手側：聴きやすい話し方
聴き手側：補聴器
③直接神経を電気刺激する
人工内耳
難聴の程度・生活環境・本人や家族の希望を考慮して、適した方法を選択する。

一つ目は、聴力以外の手段と合わせてコミュニケーションをとる方法です。これには、読唇、手話、筆談などが含まれます。読唇や手話といっても特殊な技能を完璧に使いこなさなければと考える必要はありません。唇の動きを見ることが言葉の聴き取りに大きな影響を与えることはマガーク効果^{*2}として知られています。正確な手話でなくても、身振り手振りや豊かな表情は話し手の意図を伝えるのに有効であるということは誰しも異存のないところでしょう。

二つ目は、その難聴の方に多少なりとも残っている聴こえる力を活用することです。これには、話し手と聴き手の両者の努力が必要となります。話し手側の努力は聴きやすい話し方(表2)を心がけることです。口を大きく開け、はっきりと発音し、正面から近づいて唇の動きも見せながら話すのが有効です。早口を避け、意味のまとまりごとにゆっくり話すようにしましょう。適度に大きな声は必要ですが、ただ大きくしてもうるさく感じられるだけで言葉の意味は伝わりません。耳もとで怒鳴るのは逆効果です。割れた音声では聴き取りはかえって低下しますし、唇の動きや表情も見られなくなります。

^{*2} マガーク効果とは、視覚情報によって聴覚知覚が変化する錯覚現象

表2 聴きやすい話し方とは

- はっきりとした発音
大きく口を開けると読唇もしやすい
- 意味のまとまりごとに、ゆっくり話す
細切れは理解しにくい
- 適度に大きな声
大きすぎると逆に明瞭度が下がる

同時に、聴き手側の聴く努力も求められます。難聴を助ける道具は補聴器です。補聴器は効果がないと思っている方が少なくありませんが、多くの場合、原因は調整が不十分なことです。難聴の程度や聴こえの特徴は人それぞれです。通信販売の広告などを見かけることがありますが、そのような販売方法では器

械で音を大きくすることはできても、その方の耳には合わせていません。他の人の眼鏡をかけてもよく見えないのと同じです。補聴器は単に音を大きくするのではなく、その方の残っている聴力に合わせて増幅程度を設定し、実際に日常の生活音を聴いてみて調整を繰り返す、その手間を掛けなければ活用できません。耳鼻咽喉科で聴力を評価してもらい、その医師が勧める信頼できる補聴器技能者や販売店で調整を繰り返し、十分に試聴したうえで購入します。よりよく聴くためには、耳鼻咽喉科受診や補聴器調整の手間を惜しまず、補聴器を使う煩わしさをいとわず、積極的に補聴器を正しく使う努力をすることが大切です。

三つ目として、補聴器を利用することもできないほどの重度の感音難聴に対しては、人工内耳という方法があります。内耳(蝸牛)がまったく機能せず、音振動を神経の興奮に変換することができない感音難聴の場合、手術で電気信号の受信機と電極を耳に埋め込んでおき、音声をスピーチプロセッサで電気信号に変換して直接聴こえの神経を電気刺激するというメカニズムです。重度難聴に対して画期的な方法ではありますが、手術してすぐに聴こえるようになるわけではなく、本来とは異なる機械的な電気信号を音声として認識するための訓練を併せ行って、聴き取る力を高めていく必要があります。

6 耳鳴り

周囲に音がないのに何らかの音の感覚を感じてしまう現象が耳鳴りです。耳鳴りがすること自体は珍しいことではありません。実際に防音室に入ると耳鳴りに気づく人が少なくありません。静かな環境を表現する際の「シーン」という言葉は、そのような耳鳴りにも気づくことのできるほどの静寂さを示す擬音語と考えることもできます。

多くの耳鳴りは周囲に音があふれていると気づかれません。また、何かに熱中していると忘れてしまいます。逆に耳鳴りの存在を意識してしまうと強調して感じられ

るものです。

音刺激は常に入ってきます。しかし、すべての音が認識されているわけではなく、脳の働きによって、自分に無関係(ニュートラル)と判断された音は無視されます。何らかの意味のある音ではないかと意識が向くと、急にその音が気になるようになります。耳鳴りに関しても、体の危険なサインではないかと考えてしまうと、悪循環でどんどん強く感じられて苦痛になることがあります。そのような状態になると、耳鳴りに対する認知を自分自身では修正できなくなってしまうがちです。すべての耳鳴りが病気と関連するものではありませんので、過度に心配せず、適切に耳鼻咽喉科を受診し疾患の有無を確認し、安心していただくことが耳鳴り対策として有効な手段となります。

7 おわりに

難聴も耳鳴りも、その方の生活の質に大きく影響します。外からは見えない変化なので、なかなか周囲から理解してもらえないという問題もあります。聴覚障害による生活の困難を減らし、それに付随する問題も未然に防ぐためには、本人も周囲の方も共に正しい知識をもって適切な行動をとることが重要です。言語コミュニケーションに不自由を抱えての生活では認知症にもつながる可能性があり、また、耳鳴りとうつ傾向の関連も少なくないと考えられています。決して放置せずに、耳鼻咽喉科を受診して相談してみてください。

資産運用の 基本

～マイナス金利を踏まえて～



1 マイナス金利政策で 円建て商品の金利がほぼ消滅

(1) 10年以下の国債金利がマイナスに

日本銀行がマイナス金利政策の導入を決定したのは1月29日でしたが、2月以降、各種の金利が幅広く低下しました。

市場金利を代表する国債金利で見ると、マイナス金利政策決定前日の1月28日時点では残存4年以下の

国債金利がマイナスでしたが、決定当日の1月29日には残存8年以下の国債金利がマイナスとなり、2月9日には長期金利の指標である10年長期国債の利回りが一時マイナス0.035%まで低下し、史上初のマイナス金利となりました(図1)。

図2にあるように、40年債まで全期間の国債金利が大幅に低下し、5月末時点で10年以下の国債金利はすべてマイナスになっています。

図1 国債金利の推移(平成24年1月4日～平成28年5月31日)

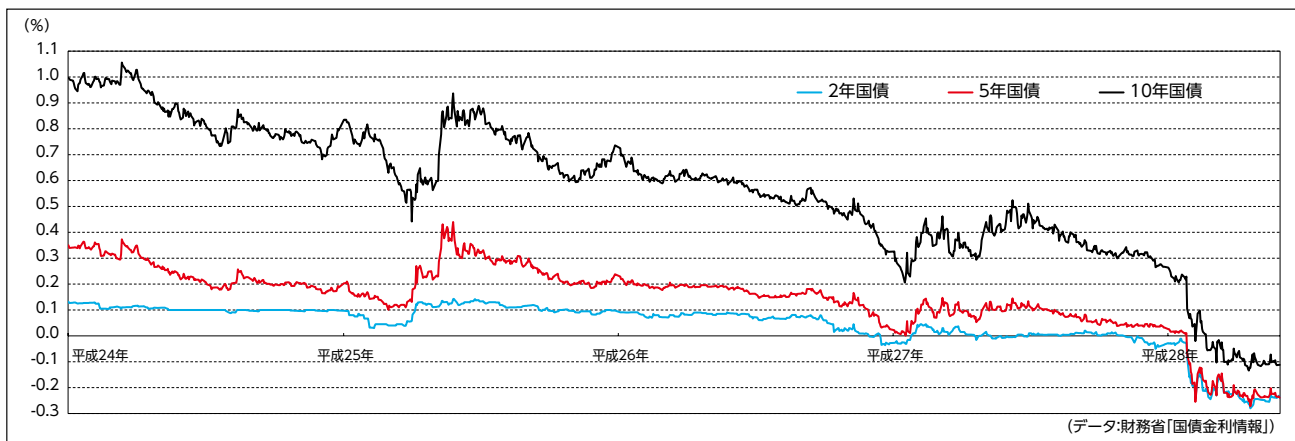
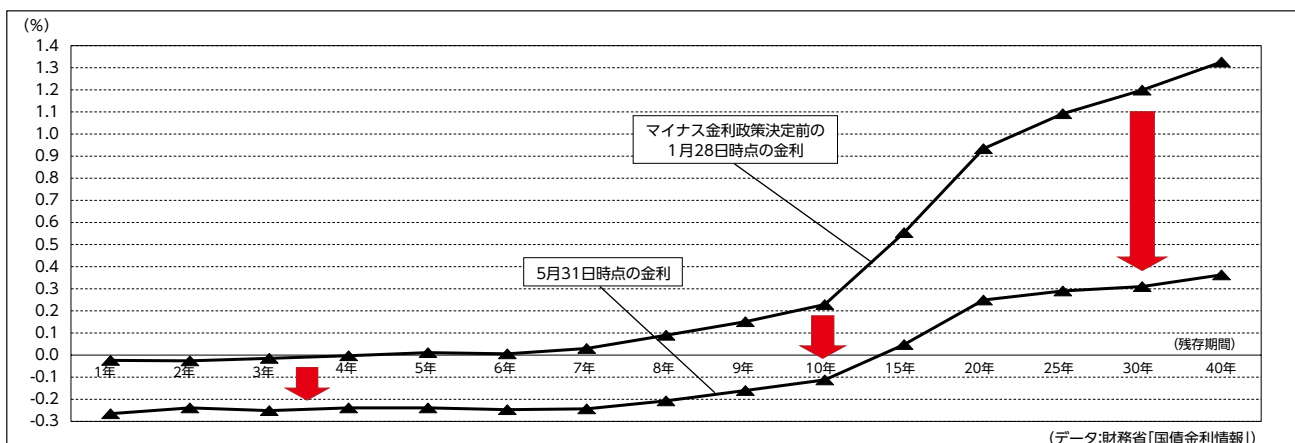


図2 国債の残存期間別金利の推移



日本銀行のマイナス金利政策を受けて、貯蓄商品の金利がほぼゼロ%になってしまいました。

ここでは、マイナス金利政策決定後の金利動向等を整理し、そのうえで、貯蓄商品、投資型商品の運用をどうしたらいいのかについて、いくつか参考になると思われることをご紹介します。

株式会社生活設計塾クルー代表取締役
ファイナンシャル・プランナー

め ぐろ まさ あき
目黒 政明



(2) 新窓販国債は募集中止

こうした金利低下を受け、個人などの小口投資家向けに平成19年10月に始まった新型窓口販売方式（新窓販）による10年長期国債の募集は2月債から中止となりました。利回りがマイナスになってしまい、投資家の需要が見込めないということで中止の扱いとなったものです。なお、新窓販国債の2年債は平成26年11月債以降、5年債は平成27年9月債以降、同様の理由で募集が中止されています。

文字どおり個人だけが買える個人向け国債については、市場金利がどれほど低下しても年0.05%を利率の下限とする最低金利が定められているため、3年債、5年債、10年債とも年0.05%の利率で毎月募集が行われています。

(3) 預金金利は限りなくゼロ%に

預金金利も幅広く低下し、三菱東京UFJ、みずほ、三井住友のメガバンク3行は普通預金金利を年0.001%としました。

定期預金金利も相次いで引き下げられ、メガバンク3行の店頭表示金利は預入金額や預入期間を問わず、すべて年0.01%に引き下げられました（預入金額300万円未満のスーパー定期、300万円以上のスーパー定期300、1000万円以上の大口定期預金の預入期間1か月～10年まですべて年0.01%の金利）。

ゆうちょ銀行も通常貯金金利を年0.001%、定額貯金・定期貯金の金利を年0.01%に引き下げています。

(4) マイナス金利は長期化する可能性も

日本銀行のマイナス金利政策は、金利を一段と低下させることによって企業や家計の経済活動を刺激し、物価上昇率2%を実現させるために導入されたものです。

物価上昇率2%が安定的に持続するために必要な時点まで継続するとされていますが、楽観的といわれている日銀の見通しでも、物価上昇率2%に達する時期は平成29年度中とされています。

日銀がマイナス金利政策を決めた1月の発表文によると、「今後、必要な場合は、さらに金利を引き下げる」としており、マイナス金利は長期化する可能性もあります。少なくとも平成29年度ごろまでは、一般向け貯蓄商品のほとんどの金利がほぼゼロ%という状況が継続する可能性が高いと思われます。

(5) 貯蓄商品の運用をどうするか

日常生活資金のためなど短期的な流動性を必要とする資金は、どんなに金利が低くなっても、出し入れ自由な普通預金や、ゆうちょ銀行の通常貯金などに預けておく必要があります。

しかし、これらの金利は預貯金の中で一番低いので、必要以上に預け入れるのは得策ではありません。

一定期間以上預けられる資金であれば、次の二つの商品を利用した方が多少高めの金利が期待できます。

一つ目は、インターネット専門のネット銀行や地方銀行等のインターネット支店で預ける定期預金です。銀行によって金利はかなり違いますが、1年定期で年0.2%といった金利を付けている金融機関があります（5月31日時点）。ネット銀行やインターネット支店は全国どこに住んでいても利用できるのも、住んでいる場所にとらわれる必要はありません。ただし、ネット取引のセキュリティ対策は万全にしておく必要があります。

二つ目は、全国の銀行や証券会社などで、1万円単位で購入できる10年満期の個人向け国債です。10年個人向け国債の魅力は次のとおりです。



〈10年個人向け国債の魅力〉

- ①半年ごとに、次の半年間の金利が見直される変動金利型なので、現在の超低金利に縛られ続けなくてすみ、将来、金利が上昇すれば利息が増えます。
- ②どんなに金利が低くなっても年0.05%の最低金利が保証されています。
- ③10年満期となっていますが、1年たてば、1万円単位で、必要な金額だけを自由に換金できます（当初1年間は原則として換金できません）。
- ④中途換金する場合は、過去1年間の税引き後の利息相当額が一種の解約手数料として差し引かれるので短期の運用には向きません。しかし、数年程度保有すれば、解約手数料を考慮したとしても、一般の定期預金より高めの金利が期待できます。

つまり、10年個人向け国債は、少なくとも1年間は預けておいて、何かあった場合にはいつでも中途換金でき、中途換金する時まで少しでも高めの金利が得られ、何もなくずっと預けていた場合はさらに高めの金利が期待できる、こうしたもので運用したいというニーズに合っている商品だといえます。

なお、10年個人向け国債はどこの金融機関で買っても商品内容や金利は同じですが、一部の証券会社では100万円以上購入した場合に、100万円につき3000円の現金プレゼントといったキャンペーンを実施しています。こうした金融機関を利用した方が、実質的な利回りをアップさせることができます。

以上をまとめると、元本保証で少しでも高い金利が付

く商品で運用したい場合は、ネット定期や10年個人向け国債の利用を検討することになります。

2 投資型商品との付き合い方

(1) 金融緩和はプラス要因だが…

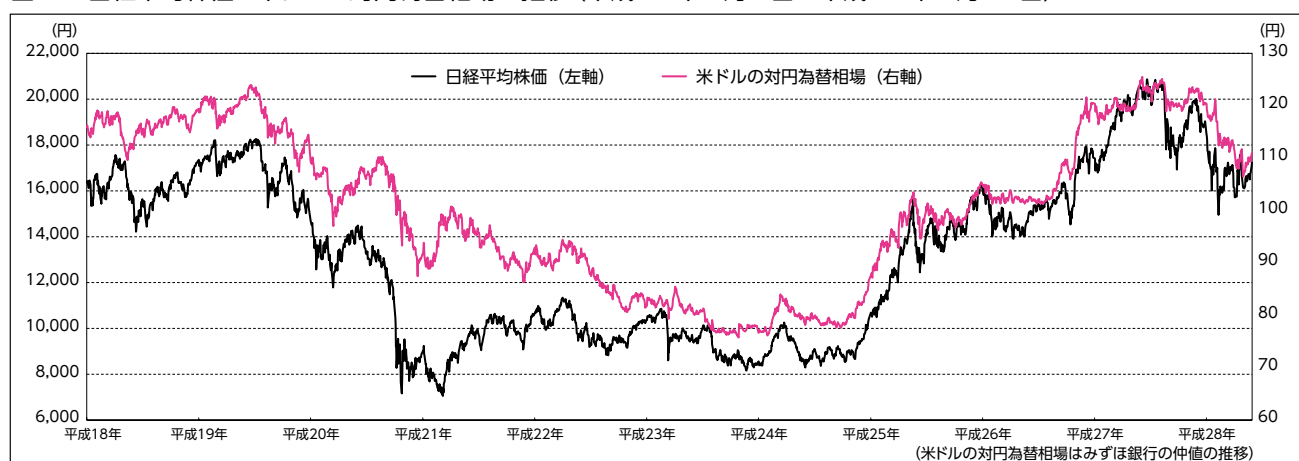
程度に差こそあれ、マイナス金利政策が続く間は貯蓄商品に多くは望めないのが、運用でお金を増やしたい場合は、株式や外貨建て商品など値上がり期待できる投資型商品への投資を検討せざるを得ません。

その際、本来は金融緩和は株高・円安要因となるので、マイナス金利政策は株式や外貨建て商品にとってプラス要因になります。

実際、日本銀行は平成25年4月4日に「量的・質的金融緩和」という大規模な金融緩和政策を決定しましたが、金融緩和を行うと予想された平成24年11月半ば以降、日本株式は大きく上昇し、為替相場も大きく円安に振れました（図3）。なお、円安＝外貨高ですから、円安になれば、米ドルやユーロ建てなど外貨建ての商品に投資していると、為替差益が得られます。

しかし今回は、平成27年夏以降、市場の不透明感が高まっており、株式や為替相場について一本調子の上昇は想定しづらい状況にあります。マイナス金利政策を採用せざるを得ないほど、日本の経済状況が悪いという受け止め方もできるわけで、急激な株安、あるいは円高もあり得るでしょう。このため、特定のタイミングでまとまった資金で一度に投資するよりは、時間分散を意識した積立式の投資を意識した方がよいと思われます。

図3 日経平均株価と米ドルの対円為替相場の推移（平成18年1月4日～平成28年5月31日）



(2) 長期・分散投資の効果

投資は無理に行うものではなく、本人が納得したうえで自己責任で行うものです。過大な投資は禁物ですが、将来のインフレリスク、老後資金などを考慮すると、貯蓄商品だけでは対応できない可能性が高いので、ある程度は投資型商品も組み入れて運用した方がよいでしょう。

ただし、投資型商品は値上がり・値下がりを経り返していきますから、いつ投資しても利益が得られるとは限りません。売買のタイミングも重要になるわけですが、この判断が実際には難しいので、高いところでまとめて投資してしまわないように、投資タイミングは分けて、少しずつ買っていくというスタンスの方がリスクを低くできます。

また、特定の一つの資産だけで運用するのはリスクが大きくなります。相場観等に基づいて、国内株式だけ、あるいは外国債券だけという一つの資産だけで運用していくと、期待どおりに高いリターンが得られることもありますが、逆に大きな損失を被ることもあり得ます。そこで、値動きの異なる複数の資産にバランスよく分散投資することが大事です。分散投資を行うと、ある資産の値下がりや他の資産の値上がりでカバーすることが期待でき、資産全体としての収益の振れを小さくして、安定的に資産を増やすことが期待できるようになります。

ただし、分散投資をしていても、1年といった運用期間では損失を被ることがあり得ます。そこで、長期にわたって分散投資を継続することが大事です。

長期・分散投資の効果を具体的に示したのが図4です。これは、あくまでも過去の実績を示したもので、今後について保証することはできませんが、国内株式・国内債券・先進国株式・先進国債券という代表的な4資産に4分の1ずつ均等に投資し、10年間運用を継続した場合は、いつ投資を始めたかに関係なく、すべてプラスの収益率になっていました。市場環境が最悪だった平成20年度に10年間の運用を終わらせていると、年0.45%という低い収益率になっていましたが、ここで運用を終了せず、平成26年度まで16年間運用を続けた場合の収益率は、図4にはありませんが年4.03%でした。

この計算例は、4資産に均等に投資し、ただ長期にわたって運用を継続した場合の収益率を示しています。運用途中で1回も売買していませんから、値動きに気を配る必要もなく、売買の手間もかかっていません。

なお、図4の計算で使用した4資産の収益率は、市場全体の値動きを示す代表的な市場指数に基づいています。ここで取り上げた市場指数（インデックス）との連動を目指すインデックスファンドという投資信託が各社から発売されています。投資信託は1万円以上1円単位といった少額の資金で投資できますし、ネット証券などでは1000円以上1円単位という、より少額の資金で積立式の投資ができます。

投資を実行する場合は、インデックスファンドなどを用いて、長期・分散・積立ということを意識して行うことをお勧めします。

図4 4資産に均等投資・10年間運用した場合の投資収益率（年率）

