

## 金融市場の動揺 その時どうする – 資産運用における心理マネジメント



三菱UFJアセットマネジメント株式会社  
執行役員 商品マーケティング企画部長  
吉田 研一

足元、金融市場は大きく揺らいでおります。日経平均株価は、終値として史上最高値を記録した2024年7月11日の42,224円から見ると、2025年3月10日までに12%超の下落となり、為替市場でも米ドル円は147円台をつけ、5カ月ぶりの円高水準となりました。こうした動きは、2024年8月に起こった金融市場の動揺と重なりますが、今局面では米国トランプ大統領の発言・判断に対する懸念が、先行きの不確実性を高め、資産価格の変動率につながっているように思われます。

私自身を含め、投資信託を中心に資産運用を行っている一個人にとって、このような状況に直面することは、決して居心地の良いものではありません。保有資産に相当の余裕でもない限り、また、相当のリスクテイク者でもない限り、不安にならない人はいないはずです。もっとも、不安の度合い、こうした局面への対処は、投資経験の差によって異なる可能性があります。十分な投資経験を有する人であれば、金融市場の動揺に耐性を持たれているでしょうし、相場下落を買いのタイミングと捉える方もいらっしゃるはずですが、しかし、一方で、2024年に新制度開始となったNISAをきっかけに初めて投資を行っている人にとっては、「始めたばかりの資産運用だけど、2024年含めて2回目の大きな下落。この先、どうしたらいいのか？ 続けていても大丈夫か？」と思われる方も多いのではないのでしょうか。

図表①：日経平均株価と米ドル円の推移



出所: Bloombergデータを基に三菱UFJアセットマネジメント作成

期間: 2024年1月4日～2025年3月10日、日次

※上記は指数を使用しています。指数については後記の【本資料で使用している指数について】をご確認ください。

※上記は、過去の実績・状況であり、将来の市場環境の変動や運用状況・成果を示唆・保証するものではありません。

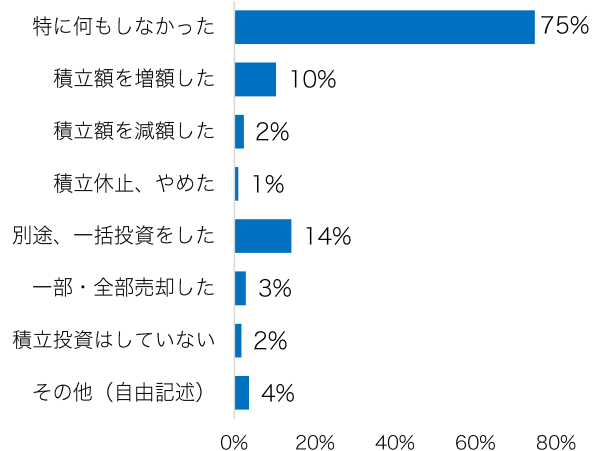
※上記は作成日時点での個人の見解です。将来の市場環境の変動や運用状況・成果を示唆・保証するものではありません。

但し、下落相場時に沸き起こる不安心理は自然なことです。私個人の経験を振り返ってみると、投資を始めたばかりの頃は、今よりずっと不安が大きかったように思います。歳をとると同時に投資経験が長くなるにつれ、そんな不安心理を緩和させながら非合理的な投資行動を回避する、つまり、短期投資やリスク資産の全売却といった行動を回避することが出来るようになってきたのではないかと。以下は、個人的な経験をもとにはありますが、金融市場が不安定化している時に役立つような、資産運用を行っている一個人としての心の保ち方を、自分自身の整理も含めてまとめたものです。

まず、「やめてしまおうかな」と思った時には、資産運用を始めた動機を振り返ってみたいと思います。仕事柄、資産運用に関する多くの調査結果を見てきましたが、その目的は「老後のための資産形成」あるいは「将来の備え」との回答が、常に上位に入っていました。短期的な大幅下落に直面した時は、足元の延長線上で物事を見てしまい、当初の目的を見失いがちです。改めて、リスク資産への投資によって、長期的にはリスクに応じたリターンが獲得できていることを確認いただければと思います。そして、「今、資産運用をやめて、老後資金・将来資金をどうするのか？」との自問も。もし、他の選択肢が浮かんでこないのであれば、やめなくなる気持ちを少しだけ抑え、そのまま続けることを選択すべきと考えます。そういう意味では、積立投資をしている場合、気持ちの面ではゆとりを持ちやすくなります。もう少し詳しく述べますと、理論的には、一括投資の方がリスクにさらしているお金が大きい分だけ、長期投資の成果は大きくなると期待されます。しかし、デメリットは大きな金額を一括で投じている分、大幅下落時の心理的な痛手は大きくなります。一方、積立投資によるリスクの取り方は、基本的に定期かつ地道なリスクテイクです。さらに、「下落した時に、より低い価格で購入する」という投資スタンスが内包されています。積立投資を実践されている方の多くは、給料など月々のキャッシュフローを考慮して資産運用を行っていると思います。無理のない範囲での積立設定額であれば、生活に支障を与えることもないはずで、是非、そのまま資産運用を継続することをお勧めします。

ちなみに、当社は、2024年10月に、eMAXIS LINEに登録され、積立投資を実践されているお客さま向けに、2024年8月の株式市場等の下落時における投資行動についてアンケート調査を行いました。すると、「何もなかったという人が75%、積立額を増額した・別途一括投資を行ったという人が合計24%。逆に、積立額を減らした・売却・休止・やめたという方は合計6%」という結果となりました。このように、短期的には大幅な下落に直面しても、資産運用を継続されている仲間は意外に多い。「資産運用を継続する」という判断は多数派であることを確認いただければと思います。

図表②: アンケート調査(複数回答)  
2024年8月の株式市場等の下落時の投資行動について



調査方法: LINEアンケート  
調査対象: eMAXIS LINEにご登録いただいている方(2,082名)  
調査期間: 2024年10月22日~10月31日

※上記は作成日時点での個人の見解です。将来の市場環境の変動や運用状況・成果を示唆・保証するものではありません。

「基本的には何もしなくていい」というのが、ここまでの結論となりますが、もし、時間に余裕があるようでしたら、推奨しておきたいことをひとつだけ。それは、ご自身のポートフォリオの見直しです。ここ数年、米国のテクノロジー関連株の上昇によって、人によっては保有している銘柄・業種などに大きな偏りが発生しているかもしれません。一個人投資家はプロではありませんので、日々、こうしたことを気にする必要はないと考えていますが、気になった時(まさに足元のような環境では)、投資信託ならば個別ファンドの月報などを確認し、ご自身のポートフォリオの偏りを平準化させることを検討するのは有益でしょう。極端な偏りを解消し、ポートフォリオの分散化を進めることは、長期的には運用効率の改善につながると考えます。積立投資などで定期的買い付けしているファンドは一つでも良いかもしれませんが、ある程度、金額が積み上がっている場合には、ファンドの入れ替えを通じて分散投資を検討することでリスクを軽減することが期待されます。

これまで何度も見聞きしたことかもしれませんが、長期投資の果実を得るためには、短期的な市場変動に一喜一憂せず、長期的な視点で投資を続けることが大切と言われます。ここでは、もう一歩踏み込んで、「なぜ、長期投資がリターンを生むのか?」について少し考えてみます。資本市場への資金を提供して収益を獲得すること、つまり、投資で得られるリターンは、市場変動という負担(リスク)を背負うことの対価と考えられます。ただし、リスクを背負った期間が短期の場合、リスクとリターンの関係は不安定です。逆に、その期間が長期になると両者の関係は安定化し、リスクの大きさに応じたリターンが生じます。そして、大きなリスクを背負った場合、相対的に高いリターンの獲得が期待されます。長期投資を実践してほしいという運用会社からのメッセージには、せっかく背負ってもらったリスク、つまり、リターンの源泉を短期間で手放してしまうのはもったいないとの意図が込められています。

私自身、市場の動揺に直面して、冷静に対応できる自信はありません。しかし、上述の通り、短期的な感情起点で意思決定をしないこと、感情的になったら少し待つ。アンガー・マネジメントにも似ておりますが、投資における心理マネジメントは大切な要素だと思います。

今回は、自身の経験からの話ではありましたが、みなさまの資産運用の参考となれば幸いです。引き続き、弊社商品・サービスをご愛顧いただきますよう、よろしく願い申し上げます。

以上

※上記は作成日時点での個人の見解です。将来の市場環境の変動や運用状況・成果を示唆・保証するものではありません。

【投資信託のリスクとお客さまにご負担いただく費用について】

[こちら](#)をご確認ください。

【本資料で使用している指数について】

日経平均株価に関する著作権、知的所有権その他一切の権利は日本経済新聞社に帰属します。日本経済新聞社は本商品を保証するものではなく、本商品について一切の責任を負いません。

【本資料のご利用にあたっての注意事項等】

■本資料は、三菱UFJアセットマネジメントが作成したものであり、金融商品取引法に基づく開示資料ではありません。本資料は投資勧誘を目的とするものではありません。投資信託をご購入の場合は、販売会社よりお渡しする最新の投資信託説明書(交付目論見書)の内容を必ずご確認のうえ、ご自身でご判断ください。

■本資料の内容は作成日時点のものであり、将来予告なく変更されることがあります。

■本資料は信頼できると判断した情報等に基づき作成しておりますが、その正確性・完全性等を保証するものではありません。

■本資料の内容は個人の見解です。

■投資信託は、預金等や保険契約とは異なり、預金保険機構、保険契約者保護機構の保護の対象ではありません。銀行等の登録金融機関でご購入いただいた投資信託は、投資者保護基金の補償の対象ではありません。

■投資信託は、販売会社がお申込みの取扱いを行い委託会社が運用を行います。

■クローズド期間のある投資信託は、クローズド期間中は換金の請求を受け付けることができませんのでご注意ください。

<ホームページアドレス> <https://www.am.mufg.jp/>

<お客さま専用フリーダイヤル> 0120-151034(受付時間/9:00~17:00(土・日・祝日・12月31日~1月3日を除く))

三菱UFJアセットマネジメント株式会社  
東京都港区東新橋一丁目9番1号  
金融商品取引業者 関東財務局長(金商)第404号  
加入協会一般社団法人投資信託協会、一般社団法人日本投資顧問業協会