2026 年 10 月 15 日発行　第７７２号

◆◇◆◇◆――――――――――――――――――――――――――――◆◇◆◇◆

＊＊舩井メールクラブ＊＊

通貨価値が下がる時代をどう生きるか

◆◇◆◇◆――――――――――――――――――――――――――――◆◇◆◇◆

今回の執筆者：朝倉　慶（あさくら　けい）さん（経済アナリスト）
（朝倉　慶さんの詳しいプロフィールは文末にあります。）

＊　　＊　　＊　　＊　　＊

《目次》

●第一部　通貨は長期的に価値を失う
●第二部　なぜ日本人は通貨価値の低下を忘れてしまったのか
●第三部　日本で始まった「本物のインフレ」

＊　　＊　　＊　　＊　　＊

●第一部　通貨は長期的に価値を失う

皆さんは「1000 万円の預金がある」と聞いた時、どのように感じるでしょうか。銀行口座に 1000 万円あれば、来年も数字の上では 1000 万円です。10 年たっても、使わなければ 1000 万円のままです。ですから私たちは、現金や預金というものは「減らない資産」だと思いがちです。

しかし本当にそうでしょうか。
10 年前に 1000 万円で買えたものと、今 1000 万円で買えるものは同じではありません。住宅も、ホテル代も、外食も、建築費も、人件費も上がっています。数字としての 1000 万円は変わらなくても、その 1000 万円で買えるものが減っている。つまり、お金の「額面」は変わらなくても、お金の「価値」は減っているのです。
私はこれからの時代を考える上で、まずこの事実を理解することが最も重要だと思っています。

世界最大級のヘッジファンドを築いたレイ・ダリオは、歴史を長期的に調べることの重要性を繰り返し説いています。彼が研究した長い歴史を見ると、1700 年以来存在した数多く

の通貨のうち、現在まで生き残っているものはごく一部にすぎません。そして生き残った通貨も、昔と同じ価値を保っているわけではありません。ほとんどすべての通貨は、長い時間の中で購買力を大きく失ってきました。

歴史を振り返れば、通貨というものには大きく二つの結末しかありません。

一つは、国そのものが崩壊したり制度が変わったりして、通貨の価値が事実上ゼロになるケースです。もう一つは、通貨そのものは存続していても、長い時間をかけてその価値が大幅に薄められていくケースです。

現在のドルも円も後者です。
その大きな転機となったのが 1971 年のニクソン・ショックでした。
それまで米ドルは金と交換できるという約束があり、金 1 トロイオンスは 35 ドルという基準がありました。ところが 1971 年、ニクソン大統領はドルと金の交換を停止します。
それ以降、世界の主要通貨は金という制約から離れ、政府と中央銀行の信用を基礎とする紙幣、いわゆる「法定通貨」の時代に入りました。

今では金価格は当時とは比較にならない水準です。
ここで重要なのは、「金がものすごく価値を上げた」とだけ考えないことです。
別の見方をすれば、**ドルの価値が金に対して大幅に下がった**とも言えるからです。
これは非常に大切な考え方です。
例えば、あなたが 5000 万円でマンションを購入したとします。その後、政府が巨額の財政出動を行い、中央銀行が大量のお金を供給した結果、そのマンションが 1 億円になったとします。
「資産が倍になった」と喜ぶでしょう。
もちろん名目上はその通りです。
しかしマンションそのものが、突然 2 倍広くなったわけではありません。駅から近くなったわけでも、部屋が倍に増えたわけでもありません。マンションの実物としての価値が 2 倍になったとは限らないのです。

変わったのは、マンションを測っている「お金の側」かもしれません。
つまりマンションが上がったというより、**現金の価値が下がったため、同じマンションを買うのに以前より多くのお金が必要になった**と考えることができます。

株価についても同じ面があります。

株価が 2 倍になると、企業の価値が 2 倍になったように見えます。しかし物価も賃金も売上高も名目 GDP も大きく膨らんでいる世界では、株価上昇の相当部分は「企業の価値が上がった」というより、通貨の価値が下がった結果として起きている可能性があります。
では、なぜ政府や中央銀行はそのようなことをするのでしょうか。
大きな理由の一つは「債務」です。

政府が 1000 兆円の借金を抱えているとしましょう。お金の価値が今のままであれば、1000 兆円はいつまでも重い 1000 兆円です。しかし物価や賃金、名目 GDP が 2 倍になれば、同じ 1000 兆円でも経済全体に対する負担は半分近くになります。
インフレは、借金をしている側には都合がいいのです。

その反対側には誰がいるでしょう。
現金や預金を持っている人です。
政府債務の実質負担がインフレによって軽くなるということは、裏返せば、通貨を持っている人の購買力が減るということでもあります。
これは税金のように「あなたから 10 万円取ります」と通知されるわけではありません。
銀行口座の 1000 万円は 1000 万円のままです。
だから気づきにくい。

しかし物価が上がり続ければ、実際には少しずつ買えるものが減っています。
私はインフレというものを理解するとき、「物の値段が上がる」とだけ考えるのでは不十分だと思っています。
インフレとは、通貨の価値が下がっている現象でもある。
こう考えると、現在世界で起きていることが随分わかりやすくなります。

そして日本の場合はさらに厳しい事情があります。
世界の基軸通貨であるドルそのものが長期的に価値を失っている。そのドルに対して、円はこの 10 年余りで大幅に下落しました。つまり日本人は「世界の通貨価値低下」に加えて、「円そのものの対外価値低下」という二重の影響を受けているわけです。
だから海外旅行は高くなり、輸入品もエネルギーも高くなる。そして国内の人件費やサービス価格まで上がってくれば、私たちの生活費はさらに上昇していきます。

では、なぜこのようなことが繰り返されるのでしょうか。
答えの一つは、変化があまりにもゆっくり起きるからです。
金融緩和が始まった瞬間に通貨が崩壊するわけではありません。最初は景気が良くなり、株価が上がり、不動産価格が上昇します。人々は豊かになったように感じます。その後、

借金が膨らみ、財政支出が増え、物価が上昇し、さらに金融緩和を重ねるうちに、中央銀行が信用創造によって実体経済を刺激できる余地は徐々に小さくなっていきます。
この過程には何十年という時間がかかります。
だから、一人の人間が一生のうちに一度経験するかどうかという長期サイクルになります。
昨日と今日を比較しているだけではわかりません。
しかし 50 年、100 年という歴史で見ると、同じことが何度も繰り返されてきました。
だからこそ今、私たちは「株が上がった」「マンションが上がった」と喜ぶだけではなく、もう一つの視点を持つ必要があります。
本当に資産の価値が上がったのか。それとも、その資産を測っている通貨の価値が下がったのか。

この違いを理解することが、これからのインフレ時代を生きるための第一歩なのです。
第二部は、第一部の「通貨は長期的に価値を失う」を受けて、**なぜ日本人だけがその感覚を失ったのか**を説明する章にすると流れが綺麗です。30 年デフレ、現金信仰、低金利、円高、資産価格停滞をまとめ、今その常識が壊れ始めているところまでつなぎます。

●第二部　なぜ日本人は通貨価値の低下を忘れてしまったのか

第一部で、通貨というものは長期的に見れば価値を失っていく性質を持っている、と書きました。
しかし、日本で生活してきた多くの人にとって、この話は少し実感しにくいかもしれません。
なぜなら日本は、世界的に見ても非常に特殊な 30 年間を経験してきたからです。
1990 年代のバブル崩壊以降、日本では長く物価が上がらない時代が続きました。むしろ、物の値段は待てば下がる、給料はあまり増えないが生活費もそれほど増えない、現金を持っていることが安心につながる、そういう感覚が社会全体に定着していきました。

この時代に最も強かった資産は、ある意味では「現金」でした。
株を買えば下がるかもしれない。不動産を買えば値下がりするかもしれない。ところが銀行預金に置いておけば、少なくとも数字の上では減らない。
実際、長いデフレの中では、現金を持っていることは合理的でした。
物価が下がるのであれば、同じ 100 万円で来年はもっと多くのものが買えます。金利がほとんど付かなくても、現金の実質的な価値はむしろ高まります。
これが、日本人の「現金信仰」を作りました。

（※この続きは、【舩井メールクラブ】の会員様サイトからお読みいただけます）

《今回の執筆者：朝倉　慶さんのプロフィール》

●朝倉　慶（あさくら　けい）●

経済アナリスト　株式会社アセットマネジメントあさくら　代表取締役

１９５４年、埼玉県生まれ。

１９７７年、明治大学政治経済学部卒業後、証券会社に勤務するも３年で独立。顧客向けに発行するレポートが、この数年の経済予測をことごとく的中させる。

舩井幸雄が著書のなかで「経済予測の超プロ・K氏」として紹介し、一躍注目される。著書は『２０１３年　株式投資に答えがある』（ビジネス社）、『もうこれは世界大恐慌』（徳間書店）、『大恐慌入門』（徳間書店刊）、『恐慌第２幕』（ゴマブックス）、『２０１４年 インフレに向かう世界』（徳間書店）、『株は再び急騰、国債は暴落へ』（幻冬舎）、『株、株、株！ もう買うしかない』（徳間書店）、『世界経済のトレンドが変わった！』（幻冬舎刊）、『暴走する日銀相場』（２０１６年１０月　徳間書店刊）、『株の暴騰が始まった！』（２０１８年２月幻冬舎刊）などがある。

★朝倉慶　公式ＨＰ： http://asakurakei.com/
