

## ATTENTION

### 株を持っているときのながめ方

株価上昇・下落の面白い効果				もう一ついい話	
10%上昇		10%下落		10%上昇	
100万円	+10万円	100万円	-10万円	100万円	+10万円
110万円	+11万円	90万円	-9万円	200万円	+20万円
120万円	+12万円	80万円	-8万円	300万円	+30万円
130万円	+13万円	70万円	-7万円	400万円	+40万円
140万円	+14万円	60万円	-6万円	500万円	+50万円
150万円	+15万円	50万円	-5万円	600万円	+60万円
160万円	+16万円	40万円	-4万円	700万円	+70万円
170万円	+17万円	30万円	-3万円	800万円	+80万円
180万円	+18万円	20万円	-2万円	900万円	+90万円
190万円	+19万円	10万円	-1万円	1000万円	+100万円
200万円	+20万円	0万円	0万円		

この表は、単純な表ですが、実はここに、株式投資や資産運用をするうえで、大変大事なことが隠されています。上がった株と下がった株を持っている場合の効果を見てみるのです。たとえば、100万円で買った株が下がったとします。100万円から10%下がれば-10万円。90万円から10%下がると-9万円、・・・50万円から10%下がると-5万円。下がれば下がるほど、損の額が少なくなっていく。そして0円になったら損は-100万円。これが最大の損失額です。一方で、100万円で買った株が上がったとします。10%上がれば+10万円。110万円から10%上がると+11万円、・・・150万円から10%上がると+15万円。上がれば上がるほど、益の額が多くなっていきます。下がった時とは正反対です。そして200万円になったら+100万円。上がるほうは天井がありません。100万円で買った株が10倍になれば、利益は900万円。パフェットがポケットマネー程度の2.3億ドルで買った中国のBYDはいまでは59億ドルです。また310億ドル投じて買ったアップルは1200億ドルになり、航空株を売った時の数十億ドルの損は大したことでなくなり、パフェットは「上がった株の影響度は大きくなり、下がった株の影響度は小さくなる」といっています。このあたりは損が出ている株を見るときに、大事な着眼点でしょう。さらにもう一つ、いい話題を提供しましょう。いい株を持ち続けて上がっていくと、同じ率で上がっても、上がる額は増えていきます。たとえば、株価が10倍になれば、そこから同じ率で上がると、上がる額は最初の10倍になります。

## COLUMN

### こうすれば、よく眠れるようになる！

長引くコロナ禍で、なかなか眠りにつけないという人は多いでしょう。いまのような時期、40%の人が不眠の問題を抱えているという分析もあります。眠ろうとすればするほど、眠れなくなるという傾向があり、睡眠は大変ナイーブなものです。専門家によりますと、眠れないことに対する恐れや不安が、さらに不眠を招くとのこと。それをベッドの上で感じるようになると、ベッドにいるとき条件反射でそういう気持ちになってしまうとのこと。よく眠れるようにする方法を習得しておくことは、大変有益なことです。様々な研究成果を踏まえた「よく眠れる方法」を紹介しましょう！

1. 眠くなったら(目が重くなったら)ベッドに入る。ベッドで本を読んだり、スマホを見たりしない。スマホは寝る30分～60分前に止める。
2. ベッドに入る前はアルコール、カフェインを飲まない。運動もしないで、ゆっくりした時間にする。
3. いつも(週末も)同じ時間に起き、寝る時間も決め、睡眠サイクルを一定にする。最初、6時間は最低眠るようにして、徐々に眠る時間を延ばし、7～9時間の睡眠を目標にする。
4. 眠れないと思うのを止める。よく眠れる人は眠ることを考えない。
5. 眠れなければ、ベッドにいない。
6. ベッドで思いを巡らせ始めたら、悩ましいことや不安なことではなく、楽しいことや幸せなことに思いが行くように心がける。  
(情報ソース:米ウォールストリートジャーナル)

## MARKET

(5月末)

(4月末比)

日経平均

28,860.08円 → +47.45円  
(+0.16%)

NYダウ

34,529.45ドル → +654.60ドル  
(+1.92%)

米ドル

109.72円 → +0.37円  
(+0.34%)

## 私の書棚より

どの生き物にも、このサイクルの中で果たすべき特有の機能がある。人生の意味を理解するとは、自分ならではの機能を理解することであり、よい人生を送るとは、その機能を果たすことだ。

-21 Lessons (21世紀人類のための21の思考)  
ユバル・ノア・ハラリ

90歳のバフェット、97歳のマンガーは、なぜ、まだ現役バリバリなのか？

今年も5月1日、ウォーレン・バフェット率いるパークシャー・ハサウェイの株主総会が、62年来の盟友で副会長のチャーリー・マンガーが住むロサンゼルスで、ネット開催されました。バフェット90歳、マンガー97歳が、どうして60代、70代の頭脳明晰な人のように、3時間半以上にわたり、ぶっつけ本番で50近くの質問に、当意即妙、うんちく深く答えられるのか。これを探ることは、我々はどうしても、年齢をとっても、この二人のように過ごせるかを知ることになり、大変意味のあることなのです！

1.自分の好きなことをやり続けている

バフェットは、11歳の時から株式投資を続けています。80年の年月です。その間、この好きなことをやり続けているのです。こういうことであれば、やらされているということはなく、いつもやっていて、楽しいのです。

2.真っ当に仕事をしている

真っ当に、引け目に感じることはなく、仕事をしているので、人々からの信頼は厚く、お金が集まってくるようになっているのです。マンガーはいみじくも言っています。「正直にやっていたら、お金がどんどん入ってきた」

3.時間を有意義に使っている

バフェットは、時間の管理については達人です。いわば「振り回されない」ということです。私たちもよく経験することですが、周りに振り回されて、自分の仕事が手につかない、一日何をやったかわからないで終わってしまったということがよくあります。この時間の管理について、ビル・ゲイツが、バフェットはその達人だと言っています。

4.無駄を排し、複利効果がよく働くように過ごしている。

バフェットがここまで成功した秘訣に、複利効果を最大限に利かせていることがあります。この「複利効果」は、日々生活している人間はどれだけ自分が進歩したか、自分の体はほぼ変わらない(年齢と体形は別として)ので、意識しにくいのです。バフェットにとっての成果は、パークシャーの株価は55年で数万倍になり、パークシャーの株主総会の出席者は、最初は数人だったのが、世界中の数百万人が傾聴するようになっていることで、はっきりと見えます。

5.毎日規則正しく、効率よい生活をしている。

バフェットは、普通の住宅街にある60年前に買った家にもいまでも住み続け、一本道を車で5分の会社に、自分で運転して通い続けています。そして、毎日毎日、オフィスで書物を読み、決まった時間に帰宅するということを繰り返しています。アルコールやたばこはやらないことは健康にもつながっているでしょう。

6.一筋に勉学、研鑽に励んでいる

バフェット、マンガーは読書の虫といわれています。マンガーは、子供から本の下から脚が出ているといわれているほどです。バフェットがいうに「自分はほとんど毎日、1日5、6時間読んで考える生活を送っている」とのこと。この二人は、年齢を取ったなどと考えずに、様々なことに好奇心を持って、ひたすら勉学に励んでいるので、このように90代になっても頭脳明晰で、元気でいられるのでしょう。

バフェットとマンガーの生き方には、私たちが学ぶべきたくさんの方が詰まっていると感じます。

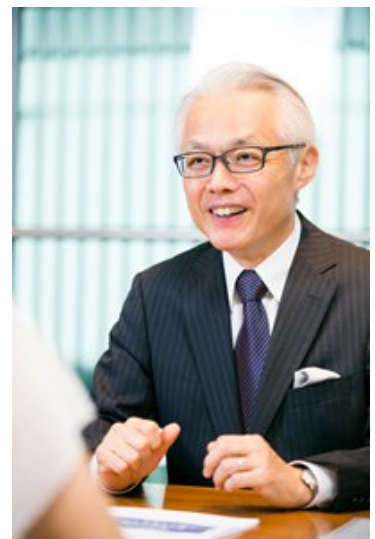
まかせて安心、資産運用のホームドクター

- 大切なお金を間違いない方法で運用しているのか、心配になることはありませんか。
- 退職後のセカンドライフを、お金の心配なく、ゆとりを持ってお過ごしですか。
- 仕事が忙しくて、なかなか運用まで手が回らないということはありませんか。
- 銀行や証券会社が勧めるままに、株や投資信託を購入していませんか。

金融商品の中身や手数料がどうなっているか、きちんと把握していますか。

びとうファイナンシャルサービスは、金融機関から完全独立のFP・資産運用アドバイザーです。その強みを生かし、お客様に、客観的で、公正・中立なアドバイスを提供しています。手数料が高く売りやすい商品をお客様に提供してはならず、お客様にもっとも適した金融商品やお客様にベストのアドバイスを提供しています。

びとうファイナンシャルサービスは、お客様の目標や夢の実現のため、40年を超える長い経験と深い専門知識、高い倫理観をもとに、お客様の利益のみに目を向けたサービスを提供しています。たとえるなら、多くのお客様の人生という航海で、無事に目的地に到着する大型客船であり、いつもお客様の資産運用という面で健康管理をするホームドクターです。



びとうファイナンシャルサービス  
代表 尾藤 峰男  
公認投資助言者(RIA)

びとうファイナンシャルサービス 公式HP

<http://www.bfsc.jp>

あなたの資産運用を成功に導くメルマガ！

お申し込みは <http://www.bfsc.jp/mailmagazine/>

発行者：びとうファイナンシャルサービス  
代表取締役 尾藤峰男

電話：03-6721-8386  
携帯：070-5567-3311 電子メール：info@bfsc.jp