

なるほど!

THE 経済指標

外為どっとコム総合研究所監修



[1章：経済指標の重要性 3](#)

[2章：景気とお金の関係 4](#)

[3章：景気と投資の関係 7](#)

[4章：経済指標を知るための基本データ 9](#)

[外為どっとコム総合研究所からのメッセージ 15](#)

[免責事項 16](#)

1章：経済指標の重要性

さらば、あいまいな知識でのトレード判断、「なるほど！THE経済指標」は、特にこのような人のためのサポートガイドブックです。

- ・FXをするために経済の知識は不要と思っている方
- ・経済指標が自分の生活には関係がないと思っている方
- ・日本の景気に不安を感じつつも、避けられないものだと思っている方

その気持ちはよくわかります。

誰だって、根拠のないことに時間を割くのは勿体ないと思うでしょう。

これから「経済指標が必要ない」と思っている気持ちを少しだけ揺さぶる話をしますので、最後まで読んでみてください。そして、経済指標を知ることが必要かどうか、改めて判断してください。では、肩の力を抜いて、気軽に読み進めてください。

このガイドブックを読み終えることで、インフレ（物価）、金融政策、通貨（為替レート）がどのような関係性にあるか理解できるようになると思います。また、経済指標をチェックする重要性も分かるようになるでしょう。

さて、その「経済指標」という言葉ですが、意味を簡単に説明すると、経済指標はお金の動きや流れを知る手がかりを指します。さきに結論から言うと、経済指標を知ること、資産運用に関係なく、現在の景気が良いのか悪いのか、将来の景気動向を予測することができます。

※経済指標には、景気に関するデータのほか、雇用、貿易、金利など様々あります

これにより、生活が今度どう変わっていくかを予測することも可能ですので、経済指標に対する知識は今後あなたがFXトレーダーとして飛躍するうえで、また生活者として生きていくうえでも、強力な味方となるでしょう。

2章：景気とお金の関係

そもそも景気とは、モノやサービスの生産・消費活動の状態や勢いを意味します。景気が良いとは、生産や消費が活発に行われていることであり、反対に景気が悪いとは、生産や消費が活発ではないことを意味します。一般的に景気が良ければ企業の業績が向上し、給与やボーナスが増えることが期待されます。また、企業が儲かっている場合は、採用人数を増やす傾向にありますので、就職活動や転職を考えている人にも影響があります。

経済指標からあなたの給料の具体的な金額までは予測できませんが、景気サイクルがわかれば、将来設計がしやすくなるでしょう。

景気について説明を進めます。一般的に「景気が良い」と聞くと良いイメージがありますが、必ずしもそうとは限りません。

景気が良い時と悪い時、どのような影響を受ける可能性があるのか、いくつか見てみましょう。

景気が良い時	景気が悪い時
給料やボーナスが 増える	給料やボーナスが 減る
お金を 使いたくなる	お金を 使いたくなくなる（使えなくなる）
預貯金の金利が 上がる	預貯金の金利は 下がる
お金を借りるときの金利が 上がる	お金を借りるときの金利が 下がる
求人が 増える	失業者が 増える
株価が 上がる	株価が 下がる
モノの値段が 上がる	モノの値段が 下がる

景気が良いと消費が進んでお金が回ることによって経済が発展しそうですが、モノの値段が高くなり購入しづらくなったり、金利が高くなることで住宅ローンなどのお金が借りづらくなったりします。逆に景気が悪い時は、収入は減少傾向になりますが、モノの値段が下がることで購入しやすくなります。また、住宅ローンなどの金利も低くなるのでお金を借りやすくなる利点もあります。

マイホームなどの大きな買い物を検討している場合、景気の良し悪しを見通せるのであれば、どの時期に購入すればもっとも有利か判断する目安になります。景気動向は私たちの生活に大きく影響するため、景気を理解して生活に役立てるのが賢い生き方です。

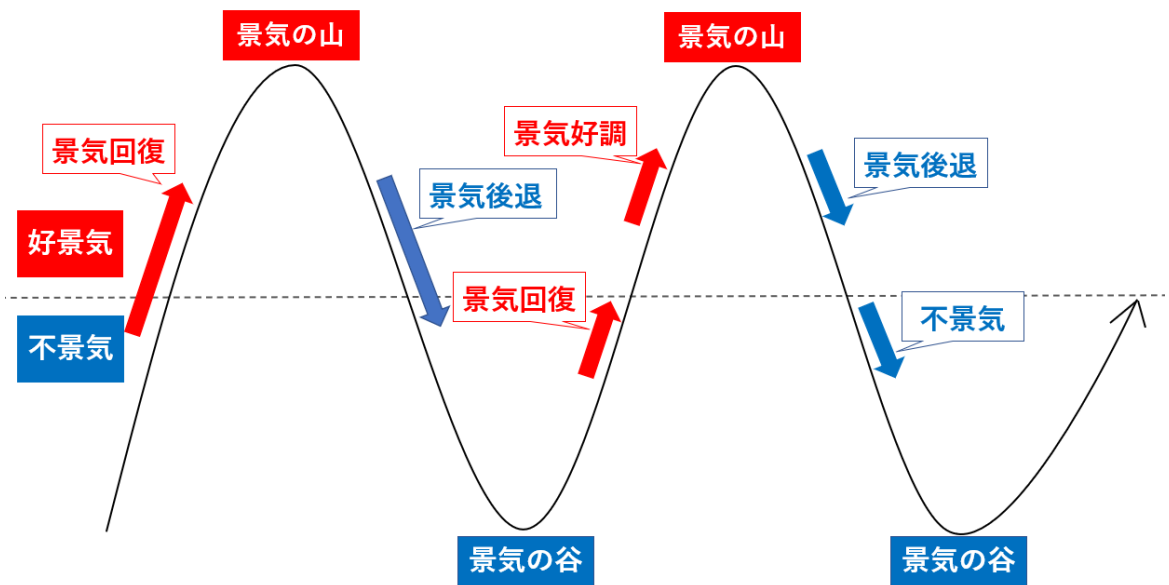
景気が良すぎても悪すぎても弊害が出てくるため、バランスが重要です。政府や日本銀行は財政政策や金融政策により、経済活動を安定させ、持続的な成長を維持するため施策を講じています。例えば、政策金利を調整することで経済をコントロールします。

2章：景気とお金の関係

景気が良い場合、景気が悪い場合の基本的な経済の流れはこちらです。

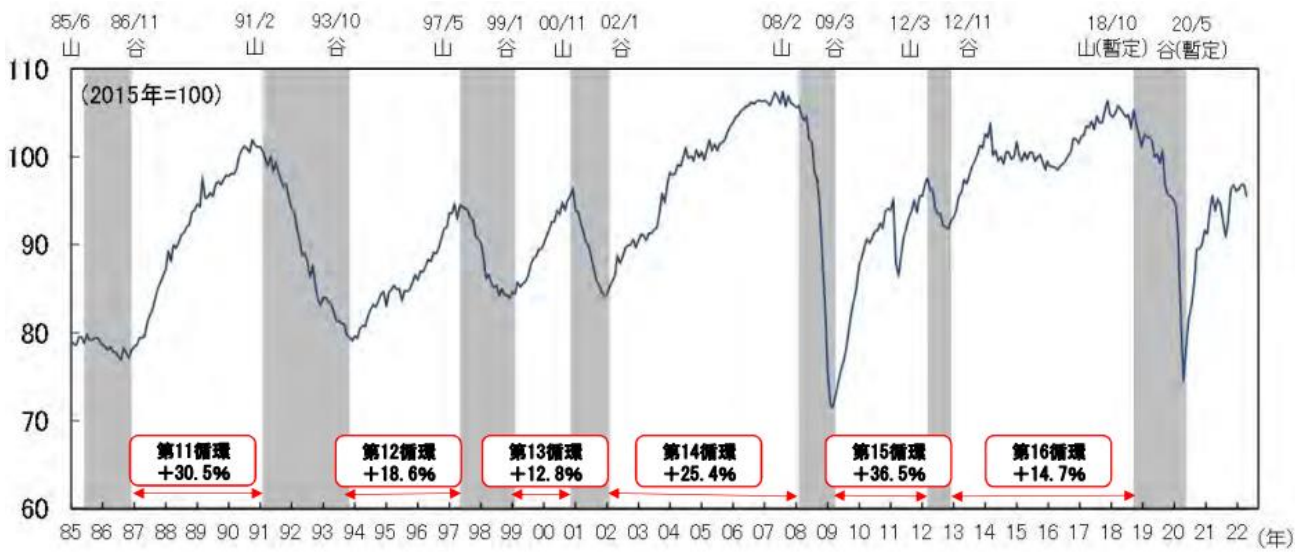


景気は循環するもので、「ずっと景気が良い」または「ずっと景気が悪い」ということはありません。景気は「拡大局面」→「ピーク」→「後退局面」→「ボトム」→再び「拡大局面」といったサイクルで動きます。景気が後退局面から拡張局面に移る境目を「谷」、逆に拡大局面から後退局面に移る境目を「山」と言います。



2章：景気とお金の関係

日本では、内閣府の組織である経済社会総合研究所が景気の転換点を**景気基準日**として発表しています。2020年5月が「景気の谷」とされているデータがありますが、今の景気の状態は果たしてどこまで回復しているのか、はたまた後退傾向にあるのか、あなたならどう思いますか？



※内閣府「景気動向指数」により内閣府経済社会総合研究所が作成した図を抜粋

3章：景気と投資の関係

ここからもう少し「景気」について深く説明します。

投資の世界では、一般的に景気が良くなると企業業績が良くなり、株価が上がると言われています。逆に景気が悪くなると企業業績が悪化し株価が下がると言われています。

なら、「景気が良い」のサインが出たあとで株を買っておけば利益を得られる

のではとの思考が働きますが、そう上手い話はありません。

例えば、株価は景気のステージ変化に先行して動く傾向があるため、私たちが「なんだか景気が悪くなった（良くなった）」と感じた時にはすでに、株価は変動している可能性が高いのです。

その「買いドキ」サインはどうやって読みとれば良いのでしょうか。スーパーに行っていていつも購入していた食材の値段があがったとき？ボーナスの金額が下がったときでしょうか？

肌感覚で景気の良し悪しを感じることも出来るかもしれませんが、感じ方も人それぞれ異なりますし、経験則をもとに感覚的に行うものではないでしょう。

まずは「何となく」でも、今の景気状態を簡単にチェックしたいのであれば、政府の「月例経済報告」が参考になります。

月例経済報告

政府の公式な景気認識。個人消費や設備投資、輸出入などの指標をもとに、毎月、関係閣僚会議で了承を得て公表される

月例経済報告

(令和2年5月)

—景気は、新型コロナウイルス感染症の影響により、急速な悪化が続いており、極めて厳しい状況にある。—

先行きについては、感染拡大の防止策を講じつつ、社会経済活動のレベルを段階的に引き上げていくが、当面、極めて厳しい状況が続くと見込まれる。金融資本市場の変動等の影響を注視する必要がある。

令和2年5月28日

内閣府

月例経済報告

(令和6年11月)

—景気は、一部に足跡が残るものの、緩やかに回復している。—

先行きについては、雇用・所得環境が改善する下で、各種政策の効果もあって、緩やかな回復が続くことが期待される。ただし、欧米における高い金利水準の継続や中国における不動産市場の停滞の継続に伴う影響など、海外景気の下振れが我が国の景気を下押しするリスクとなっている。また、物価上昇、アメリカの今後の政策動向、中東地域をめぐる情勢、金融資本市場の変動等の影響に十分注意する必要がある。

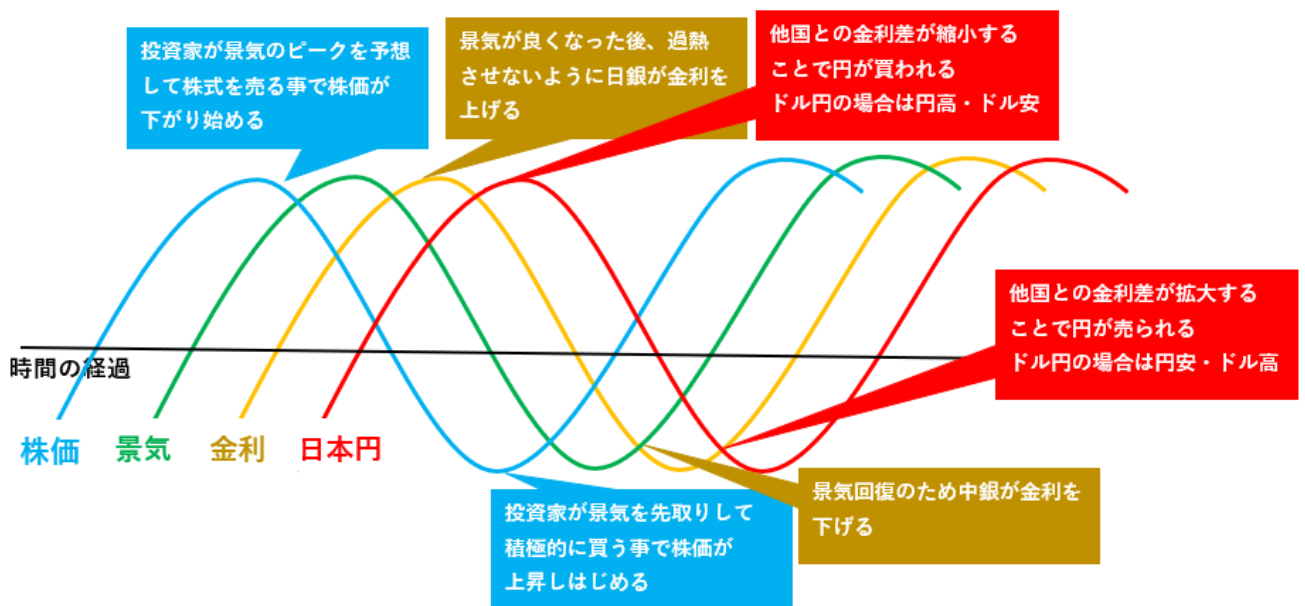
令和6年11月26日

内閣府

3章：景気と投資の関係

2020年5月の報告書（左側の図）は「景気は、新型コロナウイルス感染症の影響により、急速に悪化し、極めて厳しい状況にある」と記されています。一方、2024年11月の報告書（右側の図）では「景気は、一部に足踏みが残るものの、緩やかに回復している」となっています。これらから、2020年5月と比べて2024年11月の景気は回復していると読み取れますが、「足踏みが残る」と記載されているため、完全な回復とは言えない微妙な状況です。また、こちらの報告書はあくまで政府の見解であり、実際の景気拡大が続いているかどうかを判断するのは難しいです。

さらに詳細な経済データも参考にしましょう。
重要な経済データと言えば、必ずと言っていいほど「政策金利」が取り上げられますので、やはり「政策金利」と言いたいところですが、ここではスキップします。たしかに「金利」と「景気」は密接に関わっていますし、**中央銀行が金融政策の1つである利下げ・利上げを行うと、株式・債券、為替相場と各金融商品へも影響**はあります。
このガイドブックを読んでいただいている方は、FXに少なからず関心があるかと思いますので、投資の世界の外国為替を例にします。
米国が政策金利を引き上げるのに対して、日本は据え置きとなると「それなら金利の高い米ドルを持っていたほうが良いな」とドル資産を購入する人が増えて、結果的に米ドル高・円安が進むといった具合です。
あくまで理論上のデータとなりますが、「株価」「景気動向」「金利」「ドル円」の関係を示した図です。



※必ず、このように動くわけではありません

では、少し視点を変えて、なぜ利上げが必要なのか、なぜ利下げが必要なのかを改めて考えてみましょう。
これまでに何度か説明しましたが、景気が拡大し過熱する兆しが見えると、政策金利は引き上げ（利上げ）られます。逆に、景気が停滞・後退し始めると、景気を支えるために政策金利は引き下げ（利下げ）られます。
つまり、景気動向を読み解くことができれば、ライフプランやマネープランの見直しに際して、他の人よりも早く有効な対策を立てる可能性が高まるのです。

4章：経済指標を知るための基本データ

景気サイクルの位置を判断するために、いくつかの経済指標があります。それぞれの指標には特徴があることから、複数のデータを照らし合わせることをおすすめします。今回は3つに絞って紹介します。

①景気動向指数

ここまででお伝えしたように、景気指標にはいくつか種類があり、また特徴があるために必ずしも動きが一致するとは限りません。

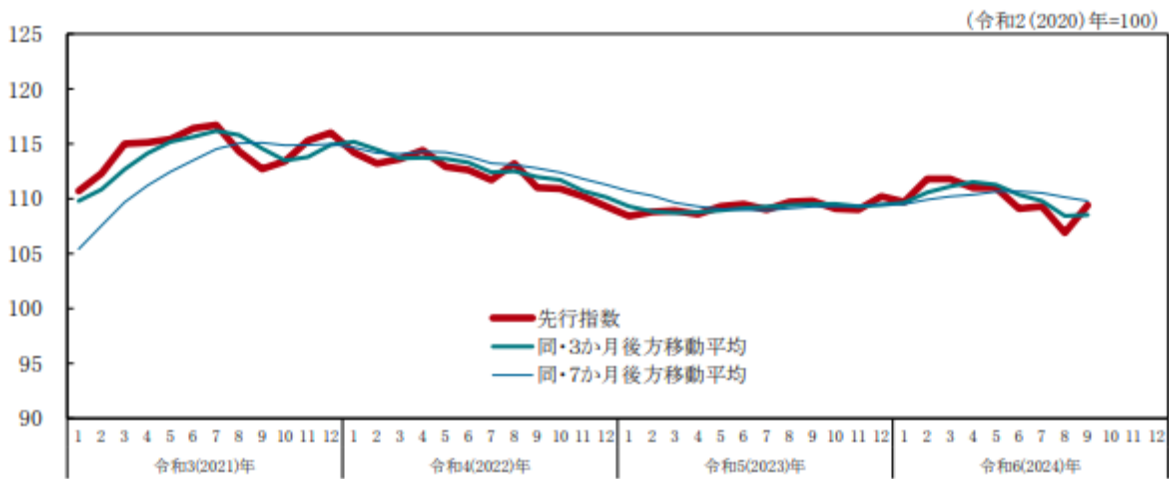
A指標は景気上向きを示しているのに、B指標は景気後退を示しているといったような感じです。景気動向指数には、景気の変動のテンポや強さを表す「コンポジット・インデックス（CI）」と、景気の変化の方向性を捉える「ディフュージョン・インデックス（DI）」の2種類があります。CIとDIにはそれぞれ、景気に対し先行して動く「先行指数」、ほぼ一致して動く「一致指数」、遅れて動く「遅行指数」の3つの指数があります。

一般的には**現状把握には一致指数**を使い、**先行指数は数カ月先行して動くため将来の予測に、遅行指数は事後的な確認**に使います。これらを組み合わせて利用することで、より正確に景気動向を把握できます。

市場では景気の先行きを示す先行指数により注目が集まる傾向にあります。

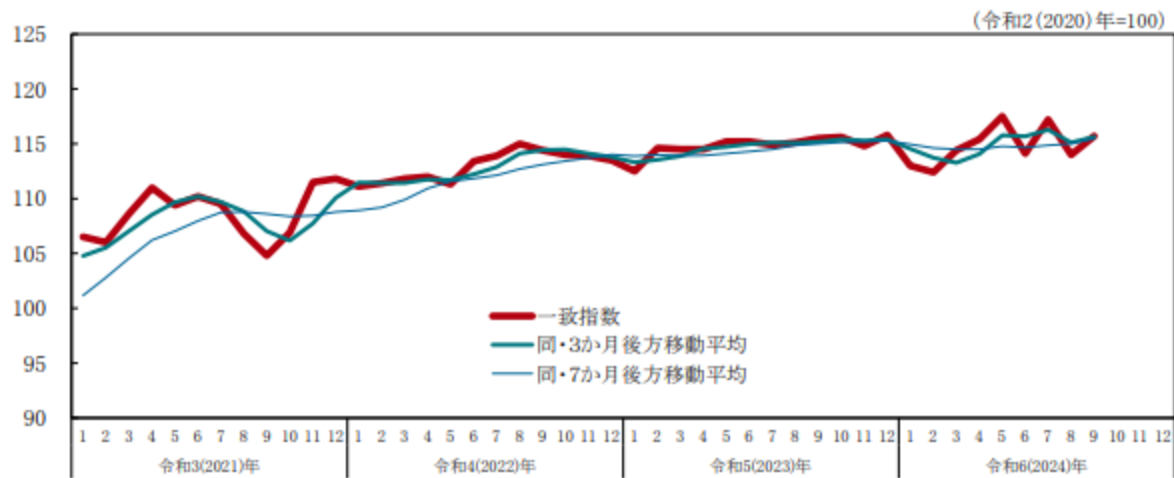
近年では、景気変動の大きさや量感を把握することがより重要になっていることから、CIを中心に公表されることが多いため、ここではCIを取り上げます。基準となる年を決め（2024年11月時点は2020年が基準年）、**基準となる年を100**として100を超えると景気拡張局面、下回ると景気後退局面と判断します。以下の3つのグラフは景気動向指数の推移を示しており、上から順に先行指数、一致指数、遅行指数を表しています。

先行指数の推移

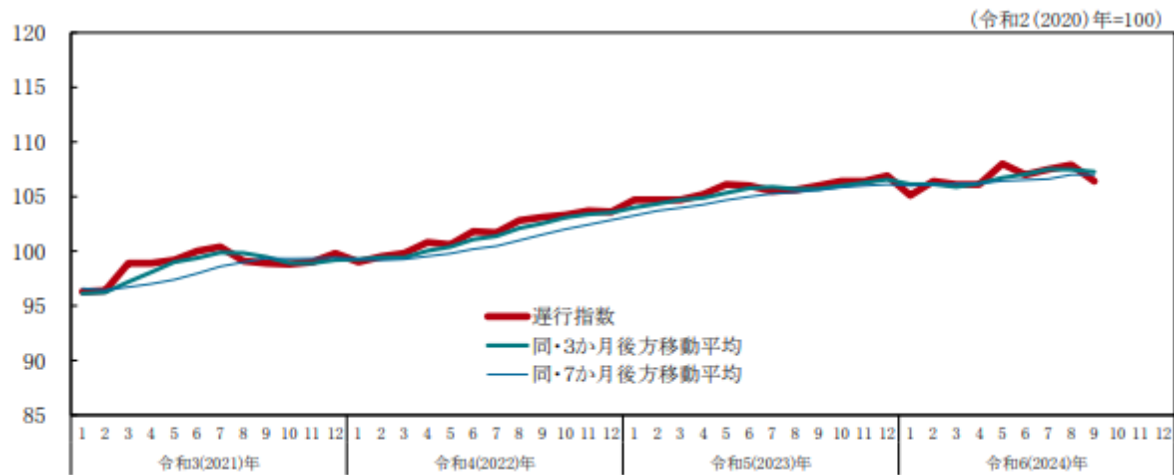


4章：経済指標を知るための基本データ

一致指数の推移



遅行指数の推移



※参照元：内閣府機関の経済社会総合研究所が公表している景気動向指数（2024年9月分・速報）の資料より

この図から解るように、100を超える景気拡張局面でも単月で見ると数値の低下や、不規則な動きが見られることもあります。そのため、単月の数値だけでなく3カ月や7カ月の移動平均も合わせて公表されています。
景気の局面を判断するには、現在の値だけではなく、トレンドを見ていくことが大切なのです。

なお、景気動向指数と同時に発表される、**景気の現状は「下げ止まりを示している」**（2024年9月分）となっています。

4章：経済指標を知るための基本データ

②GDP

GDP(国内総生産)は一定期間に国内で新しく生産されたモノやサービスなどの付加価値の総額を指し、その増減をみることで経済が成長したかどうかを判断する、国の経済規模を図るうえで重要視されている指標です。

GDPには、「名目値」と「実質値」の2種類があります。名目GDPは物価変動の影響を受けるため、物価が上昇すると、必然的に名目GDPも上昇します。一方、実質GDPは一定時点の価格を基準として計算されるため、物価変動の影響を受けません。

例として、りんごを使って説明します。1個100円（価格の基準）のりんごを1年間で100個販売したとすると、その年の売り上げは1万円です。翌年りんごの価格が200円に値上がりしましたが、同様に100個販売できたとします。この場合の売り上げは2万円です。

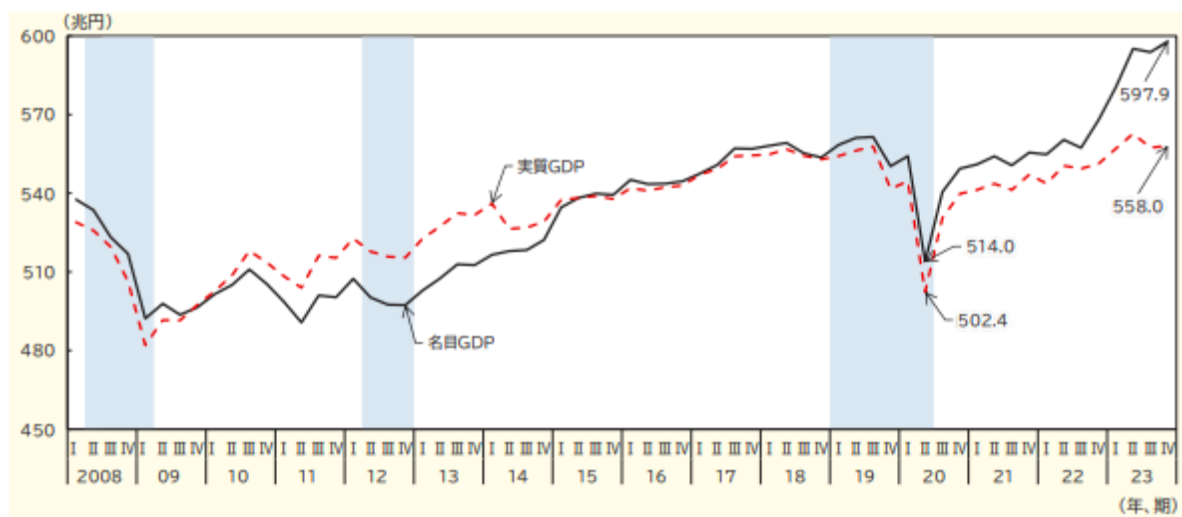
1年目を基準にすると、1年目の名目GDP、実質GDPはいずれも1万円ですが、2年目においては、名目GDPは2万円の評価となり、実質GDPは物価変動分を取り除いて計算されるため、 $100円 \times 100個 = 1万円$ となります（100円は、物価上昇分の100円を除いた額）。

要するに、名目GDPは金額ベースの評価、実質GDPは数量ベースの評価です。

りんごの販売数量は1年目も2年目も100個で変わらないため、物価変動の影響を取り除いて算出した実質GDPでは、「経済成長がまったく見られない」ということになります。

モノやサービスの価格変動の影響でGDPの数値が変化してしまうことを避けるため、経済成長率を判断する場合には、物価変動の影響を除いた実質GDPが重視されることが多いです。

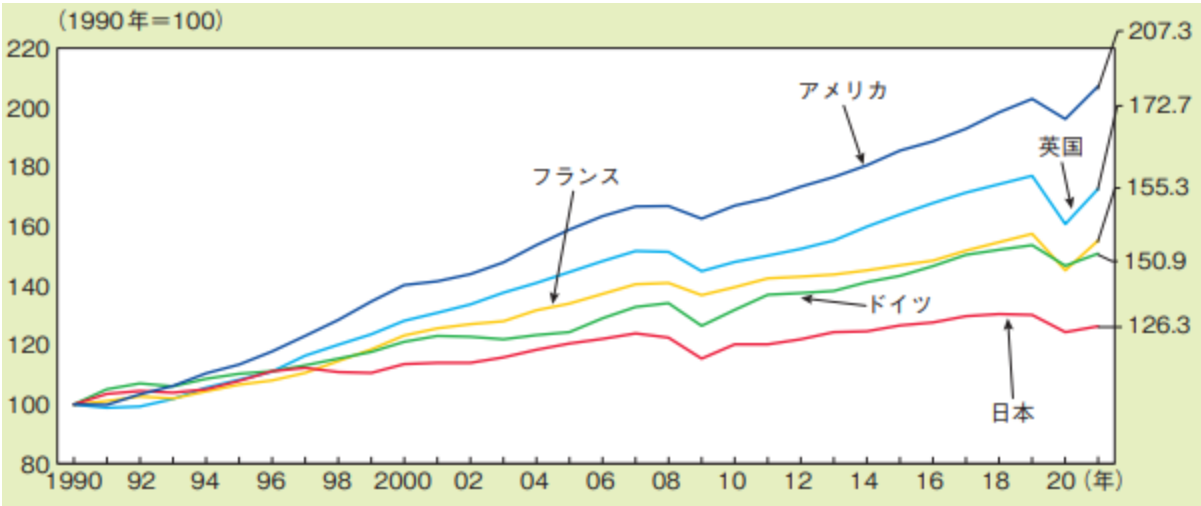
この図は日本のGDPの推移（赤い線が実質GDP・黒い線が名目GDP）です。為替相場の円安傾向や世界的な物価上昇の中、ある程度は順調に成長していると言えるでしょう。



※資料出所 内閣府「国民経済計算」（2024年第Ⅰ四半期2次速報時点）をもとに厚生労働省政策統括官付政策統括室にて作成

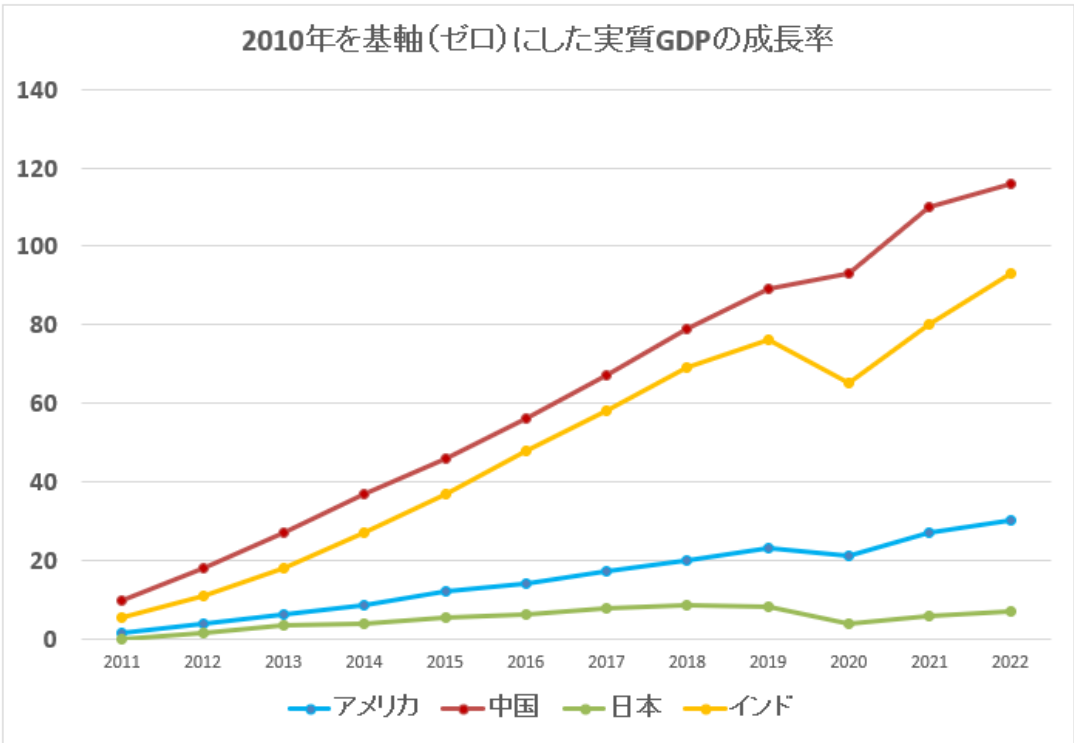
4章：経済指標を知るための基本データ

続いて他国のGDPについても説明します。
この図は「主要先進国の実質GDPの推移」です。日本の景気はある程度は拡大しているものの、アメリカと比べると規模が小さいことがわかります。



出所：内閣府が公表している「令和4年度 年次経済財政報告」より

さらに、経済成長率（上昇ペース）を見ても、ほぼ横ばいの状態が長期的に続いています。
金額面で見ると、2023年の実質GDP1位はアメリカ、2位が中国、そして3位は日本です。ただし、2010年の数値をベースにどれだけ成長しているか、実質GDPの変化を見ると変化の乏しい日本に比べ、中国やインドなどの新興国は目覚ましい成長を続けているのがわかります。



出所：国際連合(United Nations Statistics Division)のデータを元に
外為どっとコム総合研究所が作成 ※2015年価格ベース

4章：経済指標を知るための基本データ

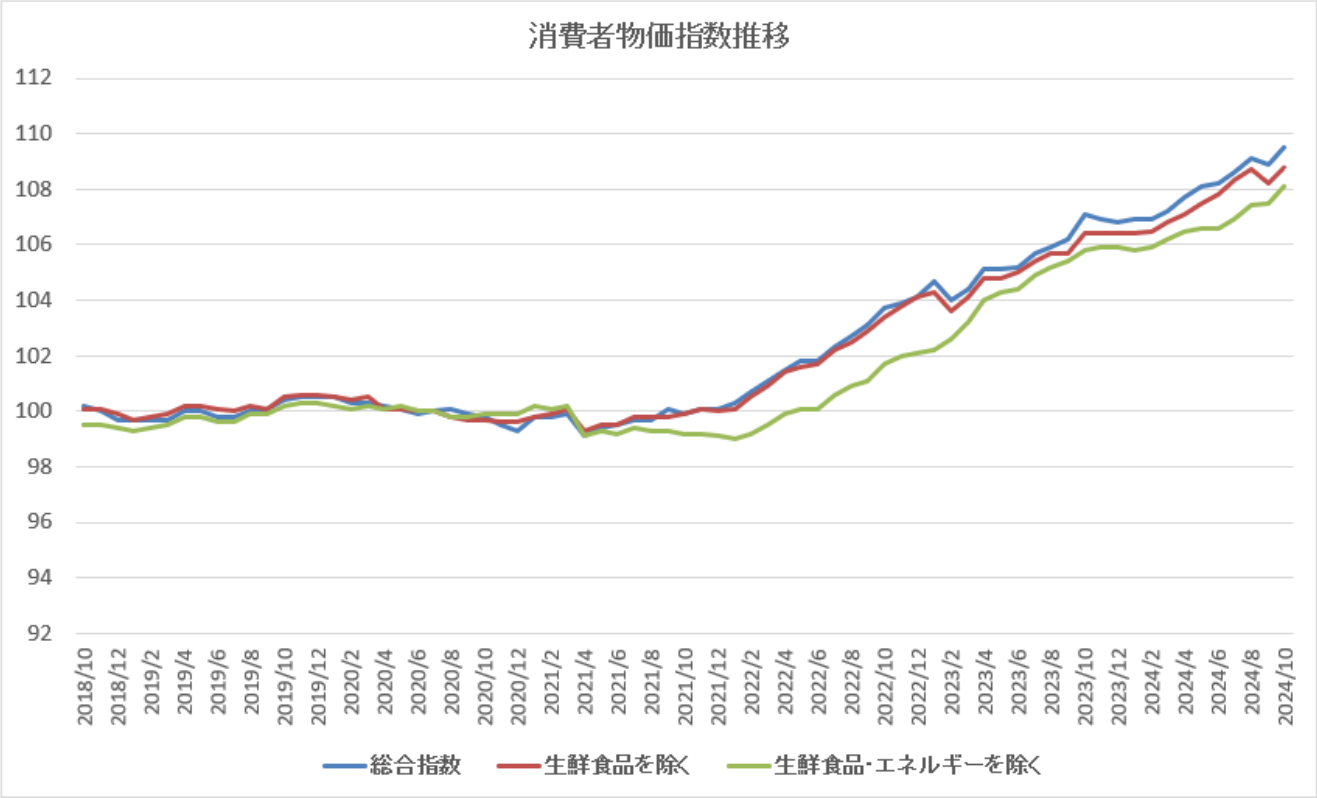
少し視点を変えてみましょう。
GDPが成長するということは、給与や企業の利益も増えることを意味します。日本のGDP成長が期待しづらい場合、他国のGDP成長の恩恵を受ける方法もあります。従業員として給与を受け取る場合、自分が住んでいる国で働く必要がありますが、企業の利益を得るためには必ずしも自国の企業に限定する必要はありません。
企業は売上を上げ、費用を支払い、残った利益を株主に配当として支払います。つまり、株式を購入して、保有し続けること（株主になること）によって、企業が生み出す利益を受け取ることができます。この方法は株式投資です。同じように外国為替でも、日本にいながら、長期にわたって経済成長が続いている米国や他の新興国などのGDP成長の恩恵を受けることが可能です。

③消費者物価指数

消費者物価指数とは、消費者が購入するモノやサービス等の物価変動を総合的かつ客観的に示す指標です。日本では調査対象となる品目が5年毎に改訂され、基準年の物価を100として、現在の値が基準年と比べて上昇しているか、下落しているのかを示します。
消費者物価指数は調査対象となるすべての品目の値動きが反映された「総合指数」があり、物価水準を示すうえで最も重要な指標となります。

しかし、生鮮食品は天候などの影響で毎月の変動幅が大きく、ガソリンや電気代などのエネルギーにおいても、国際情勢で変動する原油価格の影響を受けやすいため、それらを除いた「生鮮食品を除く総合指数」や「生鮮食品及びエネルギーを除く総合指数」も併せて公表されます。
消費者物価指数から物価の変動を確認することで、私たちの生活水準を測ることができます。この指標は日銀の金融政策のほか、賃金、公共料金の改定など、官民を問わず幅広く利用されています。

こちらの表は、2018年10月～2024年10月までの日本の消費者物価指数の推移です。



出所：Bloombergのデータを元に外為どっとコム総合研究所が作成

4章：経済指標を知るための基本データ

2021年後半から消費者物価指数が急激に上昇（物価が上昇）しています。

物価が継続的に上がっていく状態を「インフレーション（インフレ）」といいます。実際、2024年2月に日銀総裁は日本経済について「**今後も物価上昇が続くとし、デフレではなくインフレ状態にある**」との見解を示しています。

一般的にインフレは好景気で商品やサービスに対する需要が増え、供給を上回ることによって発生します。消費が活発になると企業の売上や利益が増え、従業員の給与も上がり、世の中にお金が循環してさらに景気は良くなると言われています。しかし、インフレのデメリットとしては、物の値段が上がると、現金や定期預金などの資産価値が下がることが挙げられます。

現在手元にある現金100万円で車を購入ができたとしても、1年後はその車の値段が105万円、2年後には110万円になるかもしれません。100万円を現金のまま持っていると同じ車を買えなくなります。つまり、現金の価値が目減りするということです。もちろん、物価が上がっても、収入も比例して上がれば問題ありませんが…。

それでは、物価動向が投資にどう影響するのかを外国為替を例に考えてみましょう。外国為替においてインフレは通貨安要因です。逆も真なりで通貨安はインフレ要因です。コロナ禍を経て日本の物価が上昇したことで円の価値が下がりましたが、円が安くなったことで輸入物価の上昇を通じてインフレを助長してしまった面もあるのです。通常、こうした場合はインフレと通貨安を止めるために中央銀行が利上げなどの金融引き締め策を講じますが、日銀は2024年になってようやくゼロ金利を解除。その後追加利上げも行いましたが2024年12月時点で政策金利はまだ0.25%にすぎません。今後も日銀は利上げを継続すると予想できますが、政策金利からインフレ率を引いた実質政策金利は当面マイナスのままでしょう。円安が収まったとは言えない状況が続いているのはこのためだと考えられます。

一方、米国では中央銀行にあたる連邦準備制度理事会（FRB）がコロナ禍後に急ピッチで利上げを進め、政策金利は0%から5%台まで引き上げられました。FRBが強い決意でインフレ率を上回る水準に金利を引き上げたことで米ドルは上昇に転じたのです。その結果、FRBが利上げを始めた2022年3月以降、米ドル/円相場は大幅に上昇（米ドル高・円安）しました。つまり、インフレは通貨安要因であり、そのインフレを抑える方法のひとつが利上げなのですが、インフレを抑えるために金利を引き上げることで結果的に通貨は上昇に転じると考えられています。こうして見ると、インフレ（物価）と金融政策と通貨（為替レート）は密接な関係にあることがわかります。したがって、物価動向を示す消費者物価指数などの経済指標は、その国の金融政策や為替レートの動きを読む上で重要なデータのひとつなのです。

おわりに

いかがでしたでしょうか。ここまでの内容を見て、「経済指標は必要ない」と思っていた気持ちは少しだけ揺さぶられたでしょうか。

いままで何となく見ていた政策金利やCPIの意味が分かった方もいるかもしれません。

もともと興味を持っていた方がさらに関心を深めたのであれば、この「経済ガイドブック」は有益な手引きとなったと言えるでしょう。

皆さまがこのガイドブックを活用して、経済の知識を深め、FXトレードはもとより、日々の生活やビジネスに役立てていただければ筆者としてこの上ない幸いです。

外為どっとコム総合研究所より皆さまに向けたメッセージ



株式会社外為どっとコム総合研究所 取締役 調査部長 上席研究員

神田 卓也（かんだ・たくや）

経済の知識を増やせば生活が豊かになるとは言えませんが、経済を理解したほうが生活を豊かにするための人生設計を行う上で有利になると言えるでしょう。経済指標についてもまったく同じことが言えるのではないのでしょうか。このガイドブックがきっかけで経済指標に興味を抱く人がひとりでも増えれば、監修者としてこれに勝る喜びはありません。



外為どっとコム総合研究所 調査部 研究員

中村 勉（なかむら・つとむ）

外国為替保証金取引（FX）をはじめとする資産形成を行ううえで、経済の動向を意識する必要があります。

数ある経済指標の「見方がわからない」、「どれを見れば良いのかわからない」。そんな方へお勧めのガイドブックです。その国の景気動向を示す「幹」となる経済指標の捉え方をしっかり理解できれば、「枝葉」となるその他の経済指標の結果に振り回されなくなるでしょう。

免責事項

本資料の情報には十分に注意を払っていますが、その内容について保証するものではありません。

また本内容は、投資判断の参考となる情報の提供を目的としたものであって、投資勧誘を目的として提供するものではありません。投資方針や時期選択等の最終決定はご自身で判断されますようお願いいたします。なお、本内容を参考にしたことによって生じたいかなる損害につきましても、株式会社外為どっとコムならびに株式会社外為どっとコム総合研究所は一切の責任を負いかねますことをご了承ください。