



『60 代から始める ETF 投資入門』

—— 配当で老後資金を守る 5 つのルールを図解で紹介！



はじめに | 「ETF 投資」は“老後の安心”を支える仕組み

退職金や貯蓄をどう運用すべきか。

「減らさずに増やす」ための答えのひとつが、**高配当 ETF** です。

ETF（上場投資信託）は、複数の株式をまとめて運用する仕組み。

つまり、ひとつ買うだけで分散投資ができ、定期的に配当がもらえるという特徴があります。

このガイドでは、60 代から始める人でも失敗しないための 5 つのルールを図解で整理しました。

特別な知識がなくても、今日から一步を踏み出せる内容です。



ルール① | 「値上がり益」よりも「配当収益」を狙う

老後の投資は、“守りながら増やす”のが鉄則です。

短期的な株価変動に一喜一憂するよりも、**毎年の配当金で生活の安心を積み上げる**ことが目的になります。



例：年間配当利回り 4%なら、1,000 万円の運用で年間 40 万円の安定収入。

これが**ETF の真価＝「時間が味方になる投資」**です。



ルール② | ETF を組み合わせてリスクを分散する

ひとつの ETF だけに頼ると、市場変動の影響を受けやすくなります。

複数の ETF を組み合わせることで、より安定した配当が得られます。

分散の軸	具体例	ポイント
地域分散	米国 ETF (SPYD・HDV・VYM) + 国内 ETF	為替リスクと景気循環を平準化
セクター分散	高配当+インフラ+ヘルスケア	景気に左右されにくい構成
配当タイミング	年 4 回配当と年 2 回配当を組み合わせ	安定したキャッシュフローを確保

💡 「1 本で安心」より「3 本で安定」が ETF の基本です。

✅ ルール③ | 増配実績のある ETF を選ぶ

ETF の中でも、「配当が増え続けている銘柄」を選ぶことが大切です。

増配とは、企業の利益成長に伴って支払う配当金が年々増えていること。

ETF 名	平均配当利回り	増配年数	特徴
SPYD	約 4.5%	約 8 年	米国高配当株 50 社に分散
HDV	約 4.0%	約 10 年	財務健全企業に厳選
VYM	約 3.2%	約 12 年	高配当+成長企業のバランス型

● 増配銘柄を持つ＝時間が経つほどリターンが安定する。

✔️ ルール④ | 生活防衛資金は必ず確保する

投資は「余剰資金」で行うのが基本です。

予期せぬ出費に備えるため、**半年～1年分の生活費**は現金で確保しておきましょう。

項目	推奨比率	コメント
生活防衛資金（現金）	30～40%	医療・介護など突発的支出対応
高配当 ETF	30%	安定配当の柱
国内高配当株	20%	増配＋安定収益
その他（外貨・金）	10～20%	為替・物価対策

💬 投資前に「守る資金」を分けることが、長期安定の第一歩です。

✔️ ルール⑤ | 配当金は“使わずに再投資”する

ETF 投資の最強の味方は「複利効果」。

もらった配当を再び ETF 購入に回すことで、雪だるま式に資産が増えます。

📈 例：

年利 4% × 20 年再投資 → 元本 1,000 万円 → 約 2,190 万円（複利効果）

💬 “配当で生活”は最終ステージ。

最初の 5 年は「再投資で資産を育てる期間」と考えましょう。

✅ 実践チェックリスト

チェック項目	状況	メモ
☐ 生活防衛資金（半年～1 年分）を確保している	☐	
☐ 投資目的を「安定配当」と明確にしている	☐	
☐ 米国・国内 ETF を組み合わせている	☐	
☐ 配当金を再投資する設定をしている	☐	
☐ 増配傾向の ETF を優先的に選んでいる	☐	

💡 この 5 項目が「安心して老後資金を守るための最初の通過点」です。

💡 次のステップはこちら

📘 有料 PDF:『退職金を 5 年で 2 倍に増やす！資産運用設計書【完全版】』

ETF・不動産クラファン・外貨・金など、60 代に最適な分散ポートフォリオの作り方を詳しく解説。
note で公開中です。

👉 [note で詳細を見る](#)

🎥 YouTube 解説動画：「誰も教えてくれない ETF の本当の選び方」

無料ガイドの内容を図解で解説。

ETF の選定・NISA 設定・再投資戦略までわかる人気動画。

👉 [YouTube で見る](#)



関連記事もチェック！



誰も教えてくれない ETF 投資の落とし穴

→ [配当を積み上げる力 | 米国・グローバル高配当 ETF 戦略](#)



誰も教えてくれない退職金運用のコツ

→ [退職金の新たな保全先？ETF 時代のビットコイン投資戦略](#)



この記事が参考になったら…



ETF 投資に興味のあるお友達に、ぜひこの記事シェアしてください！



このブログ「65 歳から、もっと自由に」をフォローして最新情報を受け取りましょう！