足立成和信用金庫
あだちマネー PRESS
ADACHI MONEY PRESS



2026 9月 SEPTEMBER

マネーコラム

円安になると実際どんな影響が?

「円安」「円高」―― ニュースで毎日のように耳にする言葉ですが、実際わが家の暮らしに何が起きているのかは、意外とわかりにくいもの。今回は、円安が家計にどう影響するのかを整理してみます。

1 そもそも「円安」ってどういうこと?

「円安」とは、ひとことで言えば「円の価値（モノを買う力）が下がること」です。たとえば為替レートが「1ドル=100円」から「1ドル=160円」に変わると、同じ1ドルの輸入品を買うのに、これまでより多くの円が必要になります。円がたくさんいる=それだけ円の価値が下がった、というわけです。食料やエネルギーの多くを輸入に頼る日本では、この変化がじわじわと暮らしに効いてきます。

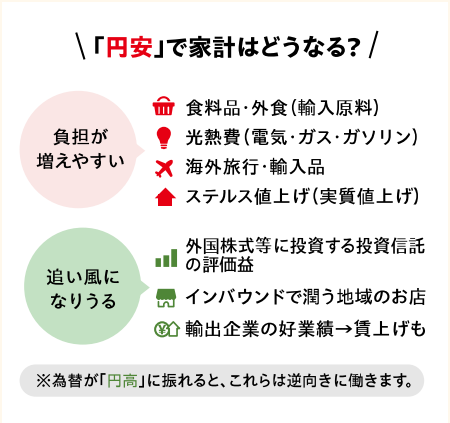


2 じわじわ効いてくる、家計への影響

円安になると、原油や小麦など輸入品の仕入れ値が上がります。ただしお店はすぐには値上げせず、しばらく自社で吸収することも多いため、店頭価格に届くまでには時差があります。さらに気をつけたいのが「ステルス値上げ」。値段は同じでも、お菓子の個数やペットボトルの容量がこっそり減る現象です。家計簿の金額は変わらないのに手に入る量は目減りしているといった見えにくい負担も、円安局面では増えていきます。

3 実は「プラス」の面もある

一方で、円安には良い面もあります。NISAなどで海外の株や外貨を持っている人は、円に換算した資産の価値がふくらみます。外国人観光客にとって日本は「お得な国」になり、地域のお店や飲食店にも人が集まりやすくなります。もっとも為替は逆に「円高」へ動くこともあり、そのときは輸入品が安くなる半面、外貨の資産は目減りします。円安・円高、どちらにもメリットとデメリットがあるのです。



4 大切なのは「慌てて動かない」こと

では、どう備えればよいのでしょう。実は、為替の短期的な動きはプロでも正確には読めません。「今は円安だから」と慌てて動くより、資産の一部を外貨建てでも持つ「分散」や、毎月コツコツ続ける「積立」で、変動の影響をならしていく考え方が基本です。とはいえ、何から始めるか迷いますよね。足立成和信用金庫では、日々の暮らしや将来のお金に関するご相談を承っております。わが家にあった備え方を、顔の見える窓口で相談してみませんか。

キーワードコラム

名目賃金と実質賃金

「名目賃金」は給料の額面、「実質賃金」はそれで実際に買える量（購買力）を表します。給料が増えても物価がそれ以上に上がると、実質賃金は下がってしまうこと。円安などで値上げが続くと、家計が楽になりにくいのはこのためです。

今月のポジティブワード



完璧よりも、心地よさを選ぶ

「完璧を目指さなきゃ」と頑張りすぎていませんか?
家事や仕事、役割をこなす中で、すべてに100点を求めると心が疲れてしまいます。少し肩の力を抜き、心地よさを優先することも大切です。
そんな過ごし方が、心と体に穏やかな時間をもたらしてくれます

足立成和信用金庫
LINE公式アカウント
暮らしに役立つ情報をお届け!

制作:イージーゴー