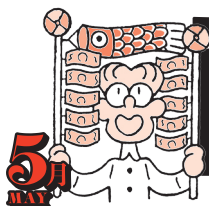


仕事を
やめるまでに



年間

120



配当金



を手に入れる

最強株式投資



The Ultimate Dividend
Investing Strategy:
How to Earn ¥1.2 Million a Year
Before Leaving Your Job



配当太郎
HAITO TARO

CROSSMEDIA PUBLISHING



はじめに

日本人の9割が「老後資金の不安」を抱えている

あなたは仕事をやめてからの生活に不安を感じていませんか？

そう質問されて、「まったく不安はない」と即答できる人は、それほど多くないと思います。

日本人の平均寿命は、男性が81・09歳、女性が87・14歳と世界最高水準にあり、女性には40年連続で世界1位を記録しています。

現在の日本は世界有数の長寿国となっていますが、多くの人がそれを素直に喜べないのは、老後の生活に不安を感じていることが関係しています。

日本全国で「生協」を運営するコープ共済連が実施したアンケート調査（2025年11月）によると、コープ共済加入者の約9割が「老後のお金に不安を感じている」と回

答しています。

老後の生活資金に対して、「備えの必要性は感じているが、実際にはできていない」と答えた人は56・2％に上り、年齢別で見ると、30代から50代の現役世代ほど、仕事をやめてからの生活に不安を感じているといえます。

多くの現役世代が将来の生活に不安を感じている理由は、お金の準備の重要性は認識していても、実際には何も行動できていないことにあります。

30代から50代といえば、働き盛りで仕事が忙しいだけでなく、子どもの教育問題から親の介護まで、向き合わなければならない問題が山積しています。

毎日の生活に追われて、「老後の生活資金のことまで手が回らない」というのが現実だと思います。

その昔は、仕事をやめてリタイアしたら、悠々自適な生活が待っていると考えられていましたが、現在では「夢物語」に過ぎません。

現実問題として、潤沢な蓄えでもない限り、年金収入だけで悠々自適な生活を送る

ことは不可能ですから、「何歳まで働けばいいのか?」とか、「定年後に働く場所はあるのか?」など、ネガティブな考えばかりが浮かんできくる人も多いといいます。

金融庁が公表した「NISA口座の利用状況調査」によると、スタートから3年目を迎えた「新NISA」（少額投資非課税制度）の口座数は、2025年12月末時点で2800万口座を突破しています。

旧NISAが始まった2014年の年末時点では、およそ825万口座でしたから、この11年の間で3倍以上に増えています。

新NISAの右肩上がりの増加傾向は、多くの人が老後の生活資金に不安を感じていることの現れではないでしょうか。

お金の不安を解消するためには、どうしても自助努力が必要ですが、忙しく働く現役世代にとっては、**新NISAを活用して「配当株投資」を実践することが、有効な老後の資金対策になると考えています。**

配当株投資とは、株を買って持ち続けていれば、その企業が持ち株数に応じて利益の中から「配当金」を分配してくれるというシンプルな投資法です。

株を売買する必要はなく、買った株を保持していれば、優秀な企業の人たちが一生懸命に働いて、配当金を増やしてくれます。

配当株投資の基本は、企業の株を買って持ち続けることです。多忙な毎日を送る現役世代にとっては、無理なく取り組める実効性の高い資金対策となります。

本書では、仕事をやめるまでに「年間120万円」の配当金を手に入れることを目指して、配当株投資の進め方や、その過程で遭遇する壁の超え方、目標を実現するために注目したい21銘柄などについて詳しくお伝えします。

私が本書を執筆した理由は、配当株投資を賢く実践することで、多くの人に将来の安心材料を手に入れていただくことにあります。

1カ月あたり10万円の「自分年金」を作る

年間120万円の配当金を得ることは、平均すると月10万円の「自分年金」が入ってくることを意味します。

年金の他に月10万円の定期収入を確保できれば、金銭的にも、気持ち的にも、余裕のある生活を送ることができます。

それが1年限りのことではなく、毎年120万円が手に入るのですから、配当株投資は最強の株式投資といえます。

老後のための資産形成ができていないことに不安や焦りを感じているならば、配当株投資を実践することが「明るい未来」を引き寄せることにつながります。

私は配当株投資の魅力と底力を多くの人にお伝えするために、初の著書『年間100万円の配当金が入ってくる最高の株式投資』（2023年）と、第2弾となる『新NISAで始める！ 年間240万円の配当金が入ってくる究極の株式投資』

(2024年)の2冊を上梓し、幸いにも累計で20万部を超えました。

出版と並行して、X(旧ツイッター)やYouTubeでも、配当株投資との向き合い方に関する情報を発信していますが、Xのフォロワー数は開始5年ほどで25万人を超えており、たくさんの方が配当株投資に関心を持っていることを実感しています。

配当株投資は、個人投資家の武器である時間軸を活用して、10年以上かけて持ち株数を増やすことで、地道に配当金を積み上げていく投資法です。

新NISAを活用すると、受け取る配当金が無期限で非課税になるという大きなアドバンテージがあるため、新NISAを使って配当株投資に取り組んでいる人も多いと思いますが、配当株投資には、始める前だけでなく、実際に始めてからも、さまざまな疑問が浮かんで、何度となく判断に迷うことがあります。

私にも経験がありますが、誰かに説明を求めたり、相談することもできず、答えの出せない悩みを抱えて一人で悶々とするのが少なくないのです。

これから配当株投資を始めたいと考えている人であれば、第一步を踏み出すことが、最初の迷いとなります。

- ① 40代〜50代で配当株投資を始めて遅くないのか？
- ② 貯金を取り崩して始めても大丈夫なのか？
- ③ 月に1万円くらいの投資でも意味があるのか？

実際に配当株投資を始めると、今度は株価の上下動やSNSなどで見かける多種多様な意見によって、慌ただしく気持ちが揺れ動きます。

- ① 株価が高い場合は、どこまで下がるのを待てばいいのか？
- ② 安心材料として「分散投資」をした方がいいのか？
- ③ 株選びに迷ったら「高配当銘柄」を買った方がいいのか？

私が定期的に書いているnoteの掲示板にも、「株価が気になって、1日に何度も

チェックしているが、買うタイミングがわからない」とか、「連日、株価が下がっている」、この先が心配です。今のうちに売った方がいいのでしょうか？」など、切実な声が数多く寄せられています。

本書では、私がこれまでの20年の経験で知り得た**配当株投資の「進め方のコツ」**や**「考え方の基本」**について、一問一答の形式で詳しくお伝えします。

判断に迷ったら、どう考えればいいのか？

本書を通して、配当株投資を進める過程で遭遇する「不安」や「悩み」を乗り越えるための手がかりをつかんでほしいと考えています。

企業の「株主還元」は過去最高を記録している

現在の日本企業には、株主に対して積極的に利益を還元する動きが広がっており、2025年3月期には、配当総額が約18兆円と4年連続で過去最高を記録しています。配当株投資は、10年以上かけて取り組む必要がありますから、昨今の株主還元の流

れを上手に活かすためにも、できるだけ早くスタートを切ることが大事なポイントとなります。

これから始める人にとっては、近い将来に直面する迷いを早い段階で可視化して、配当株投資と向き合うためのマインドを整えることができます。

すでに始めている人であれば、一人で抱え込んでいた漠然とした悩みを解消して、その歩みを前進させることができます。

本書が目指しているのは、配当株投資の過程で直面する疑問を解消して、スッキリとした気持ちで配当株投資を楽しむ秘けつをお伝えすることです。

この本が多くの人たちのお金の不安を軽くして、少しでもゆとりのある生活を送るためのサポーターとなることを心から願っています。

2026年6月

配当太郎

003 はじめに

第1章

困ったときに頼りになる！ 月10万円の配当金の手に入れ方

020 「年金」＋「配当金」で余裕のある老後を確保する

023 配当株投資の圧倒的な「威力」とは何か？

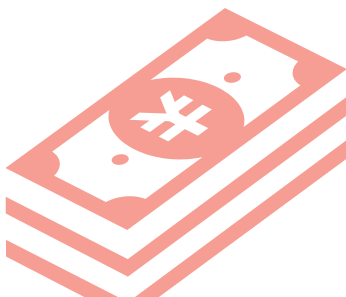
025 「老後2000万円問題」は配当株投資で解消する

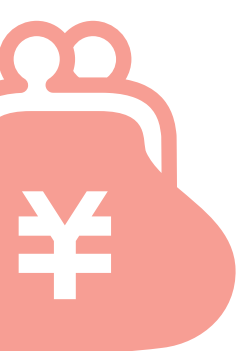
029 新NISAを活用する「メリット」はどこにあるのか？

033 生涯投資枠の1200万円を埋めて「株のかたまり」を作る

035 配当株投資には「増配」という最強の武器がある

039 配当株投資の「3つのエンジン」を臨機応変に使い分ける





第2章

50代から始めても間に合う？ 配当株投資の賢い「始め方」

058 配当株投資を始める人のための3つの注意点

060 **Q 1** 株価が高いときに配当株投資を始めても大丈夫ですか？

064 **Q 2** 40代〜50代から配当株投資を始めるのは遅いでしょうか？

069 **Q 3** 元手の資金は預貯金を取り崩して用意すべきですか？

073 **Q 4** 配当株投資はどんなペースで進めればいいのですか？

041 配当金が「年間120万円」に達するまでの5つのステップ

048 日常生活の「固定費」を配当金で賄うイメージを持つ

051 毎年の配当金を活用して「モチベーション」を高める

053 配当金を消費に回しても支障がない「目安」を知る



第3章

分散投資は必要？ お金がお金を生む配当株の「選び方」

077 Q5 月に1万円とか2万円の投資では意味がないですか？

081 Q6 配当金を毎月手に入れることはできますか？

084 Q7 株価が上下すると仕事が手になくなりませんか？

088 Q8 金利が上がると配当株投資の魅力は下がりますか？

092 判断に迷ったら「大型株」に目を向ける

094 Q1 投資の鉄則「分散投資」は配当株投資でも有効ですか？

099 Q2 「高配当銘柄」に飛びついてはいけない理由は何ですか？

104 Q3 まだ注目されていない「優良株」はどうやって探せばいいですか？

109 Q4 企業が発表する「IR情報」はどこを重視すればいいですか？

第4章

「割高」「割安」の基準は？ 売買タイミングの「考え方」

114 Q5 企業に聞きたいことがあったらどうすればいいですか？

119 Q6 「デیفENSEンブ銘柄」を持つメリットはどこにありますか？

126 目の前の「株価」で買うタイミングを判断しない

128 Q1 株価ができるだけ安いときに買う方法がありますか？

134 Q2 株価が高いときはもう少し下がるのを待った方がいいですか？

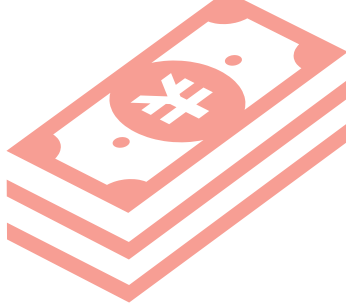
138 Q3 どうしたら株価を気にせずに投資できますか？

141 Q4 配当株投資ではいつ利益確定するのが正解ですか？

144 Q5 配当利回りが3%を割ると「買われ過ぎ」の目安になりますか？

148 Q6 増配するかどうかはどのあたりを見て判断するといいいですか？





第5章

月10万円の配当金を手に入れる！ 厳選21銘柄の「見方」

- 156 安心して「老後」を託せる銘柄を検証する
- 158 銘柄1 INPEX
- 162 銘柄2 大和ハウス工業
- 165 銘柄3 積水ハウス
- 168 銘柄4 JT
- 171 銘柄5 ヒューリック
- 175 銘柄6 ENEOSホールディングス
- 178 銘柄7 ブリヂストン
- 183 銘柄8 デンソー
- 187 銘柄9 トヨタ自動車
- 190 銘柄10 キヤノン

234	230	226	222	218	214	210	207	203	201	198	194
お	銘柄	銘柄	銘柄	銘柄	銘柄	銘柄	銘柄	銘柄	銘柄	銘柄	銘柄
わ	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
り	KDDI	NTT	東京海上ホールディングス	第一ライフグループ	三菱HCキャピタル	オリックス	三井住友フィナンシャルグループ	三菱UFJフィナンシャル・グループ	三菱商事	丸紅	伊藤忠商事
に											

