知っておきたい お金のヒント

生活にどう影響する!? 「円安・円高」の基本と対策

ファイナンシャルプランナー 飯村 久美

「昔は1ドル100円だったのに…」そんな会話、聞いたことありませんか? 2026年2月現在で1ドルは155円前後。大人2人で3泊4日のハワイ旅行なら、約20万円もの負担増になります。こうした為替の動きは、私たちの暮らしや家計に大きな影響を与えています。円安・円高の基本から、今日からできる対策までわかりやすく解説します。

円安・円高はなぜ起こる?

円安・円高は本来あらゆる通貨に対して使われる概念ですが、ここでは対米ドルで説明します。例えば、1ドル100円が150円になることを「円安」といいます。同じ1ドルを手に入れるのにより多くの円が必要になるため、円の価値は下がります。一方、1ドル150円が100円になるのが「円高」で円の価値は上がります。円安・円高の大きな要因の一つが両国の金利差です。お金は金利の高い国へ流れる性質があります。例えば「アメリカの方が金利が高いので、円を売ってドルを買い運用しよう」と考えると、円売り・ドル買いが進んで円安が加速します。また、景気の強さも為替に影響します。アメリカ経済が好調だとドルが買われやすく、逆に不安定になると円が買われます。このように、円安・円高は経済や金融政策、世界の動きが複雑に絡み合って決まります。

円安・円高が家計に与える影響

円安になると輸入品の価格が上がります。例えば、ガソリン価格。25年前は1リットル100円前後でしたが、現在は暫定税率が廃止されても平均価格は150円前後です。また、日本は食料自給率が低いため、輸入食品の価格も上昇します。その一方、外国人観光客が多くなって観光業の業績がアップしたり、輸出関連企業の収益が増えたりします。すでに外貨預金や海外株式を保有している場合は、円換算での資産価値が上がります。逆に円高になると、輸入品は安くなり、海外旅行や輸入食品の負担が軽くなります。ただし、輸出企業には逆風となり、景気全体が冷え込む可能性も出てきます。このように円安・円高は、私たちの暮らしに良い面と注意すべき面の両方をもたらします。

私たちにできる身近な対策

円安ではどのような行動をとるのがよいでしょうか。まずは円安の影響を受けやすい支出を把握し、節約を心がけたいものです。例えば、ガソリン代なら金券ショップのギフトカードを活用すると、店舗によっては8%ほど安くなります。電気代（発電に使われる燃料のほとんどは輸入）は電力会社や契約プランを見直すだけでも負担軽減につながります。海外旅行は、行く先の為替レートを調べ、少しでも負担が少ない国を選ぶなど工夫をしましょう。次に、資産づくりの面では円だけに頼らない視点も重要です。預貯金は安心感がありますが、すべて円建てのままだと円安の影響で物価高になったときに資産価値が目減りします。リスクを分散するためには、外貨資産を保有することも検討してください。為替相場は誰にも正確には予測できません。だからこそ、どんな相場環境でも対応できる柔軟な家計と分散された資産構成を目指していきましょう。

■米ドル・円 為替レートの推移（10年間）

（単位：1ドルにつき円）

※「日本銀行 時系列統計データ 検索サイト」の金額から作成、各年末の額

飯村 久美　FP事務所アイプランニング代表。金融機関退職後、FPとして独立。
これまでの家計相談は1000件超。近著に「年収300万円でもラクラク越えられる『貯蓄1000万円の壁』」（KADOKAWA）