

e-ブック版

新NISA 高配当株 最初の1銘柄 選び方ガイド

初心者でも迷わない！
失敗しない銘柄の選び方
徹底解説！



—— INDEX ——

◇はじめに

◇第1章 投資を始める前に知っておくべき「お金の4段階」

◇第2章 なぜ「最初の1銘柄」は高配当株がいいのか

◇第3章 「最初の1銘柄」を選ぶ 5つのチェックリスト

◇第4章 「罠銘柄」の見分け方 — こんな株は最初に買ってはいけない

◇第5章 実践編 — 最初の1銘柄を買うまでのステップ

◇第6章 よくある質問

◇第7章 初心者が陥りやすい「3つの感情トラップ」

◇第8章 あなたの「最初の1銘柄」が、5年後の景色を変える

◇はじめに

— このガイドを手にとってくださったあなたへ。

「新NISAを始めた方がいいのは分かっている。でも、何を買えばいいのか分からない」

もし、あなたが今そう感じているなら、安心してください。

このガイドは、まさにその疑問に答えるために作りました。

世の中には投資情報が溢れています。

YouTubeを開けば「おすすめ銘柄10選」

SNSを開けば「この株が10倍に！」

しかしそのほとんどは、テンプレや使い回しの煽り文句ばかり。

怪しい情報が多すぎるせいで、真剣に取り組もうと思う人ほど、調べれば調べるほど何が正しいのかわからなくなり、動けなくなってしまう。

そんな悪循環に陥ってしまうケースがとても多いんです。

ここではっきりお伝えします。

「最初の1銘柄」を正しく選べるかどうかで、あなたの投資人生の8割は決まります。

なぜなら、最初の1銘柄での体験が、あなたの「投資に対する感覚」をつくるからです。

いきなりハイリスクな銘柄を買って損をすれば、「やっぱり投資は怖い」と二度と戻れなくなる。

逆に、堅実な銘柄で小さな配当を受け取る体験をすれば、「これなら続けられそう」と感じられる。

このガイドでは、投資初心者のあなたが

「最初の1銘柄」を自分の力で、自信を持って選べるようになる

そのための考え方とチェックリストを、順番にお伝えしていきます。

稼げる銘柄名をバイネームで教えるガイドではありません。

あなた自身が「選ぶ力」を身につけるためのガイドです。

その力は、2銘柄目、3銘柄目、そしてその先もずっとあなたを支えてくれます。

そうでなければ、意味がないのです。

どこのだれかもよくわからない発信者のオススメ銘柄に頼り続けた先に、あなたの将来の安定はありません。

簡単ではないものだからこそ、手に入れる価値がある。

あなたが本気で将来を変えるために、努力をする意思さえ固めていただければ、私は全力でその想いに応えます。

では、始めましょう。

第1章 投資を始める前に知っておくべき「お金の4段階」

——いきなり銘柄を買ってはいけない理由。

「早く銘柄の選び方を教えてほしい」と思っているかもしれません。

でも、少しだけ待ってください。

投資で失敗する人の9割は、「銘柄選び」で失敗しているわけではありません。

「順番」を間違えているから失敗しているのです。

たとえば、生活防衛費を貯めていない状態で株を買ったとします。

(※生活防衛費の詳細は「お金の不安を手放す7日間講座」2日目をご確認ください。)

株価が20%下がったとき、あなたは感じるでしょうか。

「生活費が足りなくなるかも……」。

そう思った瞬間、人は感情で動きます。

本来持ち続けられれば回復する株を、底値で売ってしまう。

これが、初心者が投資で損をする最も典型的なパターンです。

お金との付き合い方には、正しい順番があります。

それを私は「お金の4段階」と呼んでいます。



フェーズ1: 守る。

まず、生活防衛費を確保します。

会社員なら生活費の3ヵ月分、フリーランスや自営業なら6ヵ月分。

これが投資の「土台」です。

この土台がないまま投資を始めると、暴落のたびにパニックになります。

フェーズ2: 貯める。

次に、新NISAのつみたて投資枠で、全世界株式やS&P500の投資信託を月3万円から積み立てます。

これだけで、老後問題の8割方は解決に向かいます。

フェーズ3: 育てる。

”貯める” が安定したら、いよいよ「もうひとつの給料」作りです。

新NISAの成長投資枠を使って、高配当株を買い始めます。

このガイドで扱うのは、このフェーズ3の話です。

フェーズ4:増やす。

高配当株に慣れてきたら、成長株や値上がり期待の個別株に挑戦します。

ただし、ここは「上級者の領域」なので、最初は気にしなくて大丈夫です。

このガイドを読んでいるあなたは、フェーズ1と2はすでにクリアしているか、少なくとも必要性を理解し、意識できている方だと思います。

これからこのガイドで伝える内容の前提となる重要な背景は、

「お金の不安を手放す7日間講座」

の1日目～4日目で詳細を詳しく説明していますので、ここから先は必ず配信4日目までの内容を見て理解してから進んでください。

準備はできていますか？

では、いよいよ本題に入りましょう！

第2章 なぜ「最初の1銘柄」は高配当株がいいのか

——インデックスファンドだけでは足りない理由。

「投資初心者はインデックスファンドを積み立てておけばOK」

これは半分正しくて、半分足りません。

たしかに、新NISAのつみたて投資枠で全世界株式やS&P500に毎月積み立てるのは、「フェーズ2:貯める」の最適解です。

しかし、インデックス積立だけでは、こんな問題が残ります。

「今」の生活は何も変わらない(利益は20年後に出る)。

投資をしている実感がない(自動引き落としなので)。

「自分で考えて選ぶ力」が育たない。

つまり、インデックス積立は「老後の安心」にはなるけれど、

「今月の安心」にはならないのです。

そこで登場するのが、高配当株です。

これには、明確に理由があります。

理由①: 配当金という「目に見えるご褒美」がもらえる。

高配当株を持っていると、年に1～2回、配当金が証券口座に振り込まれます。

最初は数百円かもしれません。

でも、この「何もしなくてもお金が入ってくる」体験は、投資を続けるモチベーションになります。

理由②: 値動きに一喜一憂しにくい。

高配当株は、成長株と違って株価の上下よりも「配当を安定的にもらい続けること」が目的です。

だから、株価が少し下がっても「配当は変わらないから大丈夫」と思えます。

この「心の余裕」が、初心者にはとても大切なのです。

理由③: 新**NISA**の成長投資枠と相性が抜群。

新NISAの成長投資枠(年間240万円まで)で高配当株を買うと、配当金が非課税になります。

通常は配当金に約20%の税金がかかりますが、NISA口座ならまるごと手元に残る。

10万円の配当なら、通常は約2万円引かれるところが、10万円そのまま受け取れます。

これは、長期で積み上げると非常に大きな差になります。

このように、モチベーション面 / 実利面 双方の理由から、新NISAの成長投資枠を活用した高配当株は、一般の家計での資産形成に組み込むメリットが非常に高いのです。

さて、ここからいよいよ、具体的な銘柄選びの基準をご説明します。

第3章 「最初の1銘柄」を選ぶ 5つのチェックリスト

ここからが、このガイドの核心です。

「高配当株がいいのは分かった。でも、どの株を選べばいいの？」

その答えとして、初心者が最初の1銘柄を選ぶときに確認すべき

5つのチェックポイント

をお伝えします。

この5つだけで、おかしい銘柄の95%をふるい落とせます。

難しい財務分析は一切不要です。

そして、すべて無料のツールで確認できます。

まずは基準をしっかり理解しましょう。

✓ チェック①: 時価総額が1,000億円以上か

なぜ重要か:

時価総額とは、その企業の「規模」を表す数字で、株価×発行済株式数で計算されます。

時価総額が大きい企業は、簡単には潰れません。

取引量も多いので、買いたいときに買え、売りたいときに売れます。

初心者がいきなり時価総額100億円以下の小型株を買うと、値動きが激しく、精神的に耐えられなくなることが多いのです。

最初の1銘柄では、時価総額1,000億円以上を目安にしてください。

できれば5,000億円以上の「大型株」から選ぶと、さらに安心です。

確認方法:

Yahoo!ファイナンスや証券会社のアプリで、銘柄名を検索すれば「時価総額」が表示されます。

✓ チェック②: 配当性向が**30～60%**の範囲にあるか

なぜ重要か:

配当性向とは、「企業が稼いだ利益のうち、何%を配当に回しているか」を示す数字です。

配当性向30%: 利益の3割を配当に

→ 余裕たっぷり、将来の増配余地あり。

配当性向60%: 利益の6割を配当に

→ まだ健全な範囲。

配当性向80%以上: 利益のほとんどを配当に

→ 無理をしている可能性。

配当性向100%超: 利益以上の配当

→ 「タコ配」と呼ばれる危険な状態。

配当性向が高すぎる企業は、業績が少し悪化しただけで減配(配当を減らすこと)せざるを得なくなります。

減配が発表されると、株価も急落するので二重のダメージを受けます。

30～60%の範囲にある企業を選んでください。

この範囲なら、配当を出しつつも、事業への投資や将来の増配に回す余力があります。

確認方法：

「銘柄名 配当性向」で検索するか、証券会社のスクリーニング機能で絞り込めます。

IR BANKなどの無料サイトでも過去の推移を確認できます。

 **チェック③：10年以上の連続増配、または非減配であるか**

なぜ重要か：

これは、その企業が「株主にお金を返し続ける意思と実力があるかどうか」を見る指標です。

10年以上にわたって配当を増やし続けている（連続増配）企業は、それだけ安定した収益基盤を持っているということ。

リーマンショックやコロナショックのような経済危機を乗り越えてもなお、配当を維持・増加させてきた実績は、何よりの信頼の証です。

連続増配の代表例としては、

三菱HCキャピタル（27年連続増配）、KDDI（24年連続増配）、サンドラッグ（24年連続増配）などがあります。

「連続増配」が理想ですが、「過去10年で一度も減配していない(非減配)」でも十分です。

逆に、ここ10年で減配した実績がある企業は、最初の1銘柄としては避けた方が無難です。

確認方法：

「銘柄名 連続増配」で検索するか、IR BANKで過去の配当推移をチェックしてください。

証券会社の銘柄情報ページにも記載されていることがあります。

 チェック④：自己資本比率が**40%**以上か

なぜ重要か：

自己資本比率とは、「企業の資産のうち、借金ではない自分のお金がどのくらいあるか」を示す数字です。

自己資本比率40%以上：財務が健全。多少の不況でも耐えられる。

自己資本比率20～40%：業種によっては問題ないが、やや注意。

自己資本比率20%以下：借金体質。不況時に苦しくなるリスクあり。

自己資本比率が高い企業は、不況がきても配当を維持できる「体力」があります。

ただし、例外が1つあります。銀行・保険・証券などの金融業は、ビジネスの仕組み上、自己資本比率が低くなるのが普通です(10~20%でも正常)。

金融銘柄を見るときは、この基準は当てはめず、「自己資本比率が同業他社と比較して高いか」で判断してください。

金融業以外であれば、自己資本比率**40%**以上を目安にしましょう。

確認方法:

証券会社の銘柄情報ページの「財務」タブ、またはYahoo!ファイナンスの「連結決算」で確認できます。

 チェック⑤: 自分が「知っている」企業・サービスか

なぜ重要か:

これは数字ではなく、あなた自身の「納得感」に関わるチェックです。

なぜこれが大切なのか。それは、株価が暴落したときに「持ち続けられるかどうか」に直結するからです。

たとえば、あなたが毎日使っているスマホの通信会社の株を持っていたとします。

株価が20%下がっても、「この会社がなくなることはないだろう」と思えますよね。

でも、名前も聞いたことのない化学メーカーの株が20%下がったら？

「この会社、大丈夫なのかな……」と不安になって、売ってしまう可能性が高い。

投資で最も大切なのは、暴落時に売らないことです。

そのために、「自分がよく知っている」「自分が使っているサービスを提供している」企業を選ぶのは、非常に合理的な戦略なのです。

普段使っているサービスや商品を思い浮かべてみてください。

携帯電話はどここの会社？（KDDI、NTT、ソフトバンク）。

よく行くドラッグストアは？（ウエルシア、サンドラッグ）。

毎日飲んでいる飲料は？（サントリー、キリン）。

家の保険やローンは？（東京海上、三井住友FG）。

こうした身近な企業の中から、チェック①～④を満たすものを探す。

これが、最初の1銘柄の最も確実な選び方です。

【まとめ】5つのチェックリスト一覧

高配当株 銘柄選定チェックリスト

- ① 時価総額
1,000億円以上（できれば5,000億円以上）
- ② 配当性向
30～60%
- ③ 配当実績
10年以上 連続増配 or 非減配
- ④ 自己資本比率
40%以上（金融業は除く）
- ⑤ 自分の理解度
事業内容を自分の言葉で説明できるか

@shogun_kabu

5つすべてを満たす必要はありません。

①②③を満たしていれば合格ライン。

④⑤も満たしていれば「かなり堅い選択」です。

第4章「罨銘柄」の見分け方 ――こんな株は最初にはいけない

チェックリストで「選ぶべき株」は分かりました。

次は、「選んではいけない株」を知っておきましょう。

罨①: 配当利回りが異常に高い株

「配当利回り7%！」と聞くと、魅力的に感じますよね。

でも、利回りが異常に高い場合、その多くは株価が急落した結果、利回りが高くなっているだけです。

配当利回りの計算式は「年間配当金 ÷ 株価」

つまり、株価が半分になれば、利回りは2倍になる。

数字だけ見ると魅力的でも、実態は「投資家が見放した企業」ということがあります。

目安として、配当利回り**2.5～4.5%**の範囲が「健全な高配当」です。

5%を超えている銘柄は、「なぜ利回りがこんなに高いのか？」を必ず確認してください。

罣②: 記念配当・特別配当で利回りが膨らんでいる株

企業が「創業100周年」などの節目に、一時的に配当を上乗せすることがあります。

これを記念配当や特別配当と呼びます。

問題は、翌年には元の配当額に戻ることに。

記念配当を含んだ利回りだけを見て買っていると、翌年「配当が半分になった！」と感じてガッカリすることになります。

「普通配当」のみの利回りで判断してください。

罣③:業績が右肩下がりなのに配当を維持している株

売上や利益が年々減っているのに、配当だけは維持している企業があります。

一見「株主想い」に見えますが、実態は無理をして配当を出しているだけ。

こうした企業は、いつか必ず減配します。

そして減配が発表された途端、株価は急落します。

過去5年の売上高と営業利益が、ゆるやかにでも右肩上がりであることを確認してください。

罣④: SNSで「今が買い時！」と話題になっている株

SNSで急に話題になる銘柄は、すでに株価が上がった後であることがほとんどです。

「みんなが買っている」という理由で飛びつくと、高値づかみになるリスクが高い。

最初の1銘柄は、話題性ではなく、企業の「地味な安定感」で選んでください。

第5章 実践編 ― 最初の1銘柄を買うまでのステップ

ここからは、実際に最初の1銘柄を購入するまでの具体的な手順をお伝えします。

ステップ1: 証券口座を開設し、新NISAの「成長投資枠」を確認する

すでに新NISAの口座を持っている方は、「成長投資枠」の残り枠を確認してください。

年間240万円まで使えます。

まだ口座を持っていない方は、ネット証券(SBI証券、楽天証券など)で開設しましょう。

手数料が安く、スマホで簡単に操作できます。

ステップ2: 配当金の受取方法を「株式数比例配分方式」に設定する

これは非常に重要なのに、多くの初心者が見落とすポイントです。

新NISAで高配当株の配当金を非課税にするには、受取方法を「株式数比例配分方式」に設定する必要があります。

これ以外の方式(「登録配当金受領口座方式」や「配当金領収証方式」)で受け取ると、NISA口座内の株であっても約20%の税金がかかってしまいます。

設定は、証券会社のマイページから数クリックで変更できます。

ステップ3: 候補を3〜5銘柄に絞り込む

おすすめのスクリーニング手順

- 1 証券会社のスクリーニング機能を開く。
- 2 「配当利回り 2.5%以上」で絞る。
- 3 「時価総額 1,000億円以上」で絞る。
- 4 「自己資本比率 40%以上」で絞る。
- 5 残った銘柄の中から、自分が知っている企業をピックアップ。
- 6 IR BANKなどで「配当推移」と「配当性向」を確認。
- 7 リストに照らし合わせて、3〜5銘柄に絞る。

第3章のチェックリストを使って、候補を絞ります。

上記のスクリーニング手順で行うと良いでしょう。

この作業は慣れれば30分もかかりません。

ステップ4:「1銘柄だけ」「少額だけ」買ってみる

候補が絞れたら、最も自分が納得できる1銘柄を選びます。

「どれも同じくらい良さそう……」と迷ったら、最も身近に感じる企業を選んでください。

理由は第3章のチェック⑤でお伝えした通り、暴落時に持ち続けられるかどうか直結するからです。

購入金額は、5万～10万円で十分です。

「こんな少額で意味があるの？」と思うかもしれません。

でも、最初の1銘柄の目的は、利益を得ることではありません。

「自分のお金で株を持ち、配当を受け取る」という体験を得ること。

この体験が、あなたの投資に対する感覚を根本から変えます。

ステップ5: 配当金を受け取る。そして、何もしない

株を買ったら、あとは待つだけです。

企業の決算期に応じて、年1〜2回、配当金が証券口座に入ります。

「たった数百円か……」と感じるかもしれません。

でも、考えてみてください。

あなたが寝ている間に、遊んでいる間に、仕事をしている間に、お金が入ってきた。

この感覚が、「もうひとつの給料」の第一歩です。

そして、ここから先が大切なのですが——配当を受け取った後、すぐに2銘柄目を買う必要はありません。

まずは1銘柄を持った状態で、2〜3ヶ月過ごしてみてください。

株価が上がったとき、下がったとき、自分がどう感じるかを観察する。

ニュースでその企業の名前が出たとき、どんな気持ちになるかを味わう。

この「小さな投資家体験」が、2銘柄目以降の判断力を育ててくれます。

さて、ここまでこのガイドの核心部分をお伝えしてきましたが、普段私の講座に参加いただいている皆さんからよくいただく質問があるので、ここでいくつかご紹介しておきます。

第6章 よくある質問

Q1. 配当利回りは高ければ高いほどいいのでは？

いいえ。

配当利回りが高すぎる(5%超)銘柄は、株価が下落した結果利回りが上がっているだけの可能性があります。

健全な高配当株は利回り2.5～4.5%が目安です。

「なぜ利回りが高いのか」を必ず確認してください。

Q2. 日本株と米国株、どちらから始めるべき？

最初の1銘柄は日本株をおすすめします。

理由は3つ。

- ①日本語で企業情報を調べやすい。
- ②為替リスクがない。

③身近な企業は、暴落時にも持ち続ける「納得感」が得やすい。

米国株は2銘柄目以降で検討すれば十分です。

Q3. いつ買えばいいの？タイミングは？

結論から言うと、初心者はタイミングを気にしなくてOKです。

高配当株投資の目的は「安く買って高く売る」ではなく、「配当を長期で受け取り続ける」こと。

タイミングを計ろうとして買えないまま半年が過ぎるくらいなら、チェックリストを満たす銘柄を見つけた時点で買ってしまう方が、はるかに良い結果になります。

Q4. 何株買えばいい？

日本株は基本的に100株単位(1単位)での購入ですが、最近は多くの証券会社で1株から買える「単元未満株」のサービスがあります。

5万円の予算なら、1株ずつ複数買うことも可能です。

最初は1銘柄を1～数株買ってみるところから始めてみてください。

Q5. 買った後、毎日株価をチェックすべき？

むしろ、見ない方がいいです。

高配当株投資は「配当を受け取り続ける」ことが目的なので、日々の株価変動は関係ありません。

頻繁に株価を見ると、下がったときに不安になって売りたいくなります。

チェックは月1回で十分です。

四半期決算のタイミングで業績を確認する程度で大丈夫です。

Q6. 株価が下がったら損切りすべき？

高配当株投資において、株価が下がっただけでは売る理由になりません。

売るべきタイミングは、「減配が発表された」「業績が構造的に悪化した」「チェックリストの条件を満たさなくなった」の3つです。

株価の上下だけで売買するのは、高配当株投資の本質から外れます。

いかがでしょうか。

皆さんも同じような疑問を持っていたのではないかと思います。

ですが、やるべきことを理解しただけでは、まだ十分ではありません。

頭ではわかっているけど、人間は心で非合理的な判断をしてしまいます。

皆さんが防げる損失を出さないために、これだけはお伝えしておきます。

第7章 初心者が陥りやすい「3つの感情トラップ」

チェックリストで正しい銘柄を選んでも、最終的に投資を壊すのは「感情」です。

最後に、初心者が最もハマりやすい3つのトラップと、その対策をお伝えします。

トラップ①:「もっと調べてから買おう」の無限ループ

完璧な銘柄を見つけようとして、いつまでも調べ続ける。

結局、半年経っても何も買えていない。

対策:

チェックリストの5項目を確認したら、それ以上は調べない。

「80点の銘柄を今買う」方が、「100点の銘柄を探し続けて何も買わない」より圧倒的に価値があります。

トラップ②:「SNSで見た銘柄の方が良さそう」の浮気心

自分で選んだ銘柄を買った後に、SNSで「この銘柄が急騰！」という投稿を見て、乗り換えたくなる。

対策:

SNSで見た銘柄は、1週間寝かせてから検討するをルールにしてください。

1週間後、それでも気になるなら、チェックリストに照らし合わせて冷静に判断する。

衝動で売買すると、売ったら上がり、買ったら下がる、という悪循環に入ります。

トラップ③:「損を取り返したい」のリベンジ心理

含み損が出ると、別の銘柄で取り返そうとして、リスクの高い投資に手を出す。

対策:

高配当株は「配当を受け取る」のが目的であり、「値上がり益で勝つ」ゲームではありません。

含み損が出ても、配当が変わらず出ているなら、何も問題ありません。

「損した」のではなく「まだ育っている途中」と考えてください。

第8章 あなたの「最初の1銘柄」が、5年後の景色を変える

ここまで読んでいただき、ありがとうございます。

最後に、一つだけお伝えしたいことがあります。

このガイドで学んだチェックリストや考え方は、「最初の1銘柄」を選ぶためのものではありません。

2銘柄目、3銘柄目、そしてその先もずっと使い続けられる「一生モノの選定基準」です。

最初は5万円の1銘柄から始めて、年に数百円の配当。

でも、それを1年、2年と続けていくと——

1年目：高配当株1～2銘柄、年間配当5,000～1万円

3年目：高配当株5～8銘柄、年間配当5～8万円

5年目：元本300～500万円、年間配当15～25万円（月1～2万円）

しっかりとルールを守って積み立て、運用すれば、5年目が終わる頃には月3万円の配当に届きます。

それは、あなたが何もしなくても毎月届く「もうひとつの給料」の始まりです。

派手ではありません。

一攫千金でもありません。

でも、5年後のあなたは、今のあなたとはまったく違う景色を見ているはずです。

お金の不安に振り回される日々から、お金の仕組みを味方につけた日々へ。

そのための最初の一步が、「最初の1銘柄」です。

今日、チェックリストを片手に、あなたの1銘柄を探しに行ってみてください。

あなたの5年後の景色が、静かに、でも確実に変わり始めます。

変えるのは、今日のあなたです。

付録:最初の1銘柄 チェックシート

コピーまたは印刷して使ってください。

【銘柄名】:_____。

【証券コード】:_____。

□ ①時価総額 1,000億円以上か? →(億円)。

□ ②配当性向 30~60%か? →(%)。

□ ③10年以上 連続増配 or 非減配か? → はい / いいえ。

□ ④自己資本比率 40%以上か? →(%)。

□ ⑤事業内容を自分の言葉で説明できるか?

→ この会社は_____をしている会社。

【配当利回り】:_____ %。

【直近の業績傾向】:右肩上がり / 横ばい / 右肩下がり。

【総合判断】:買う / 保留 / 見送り。