

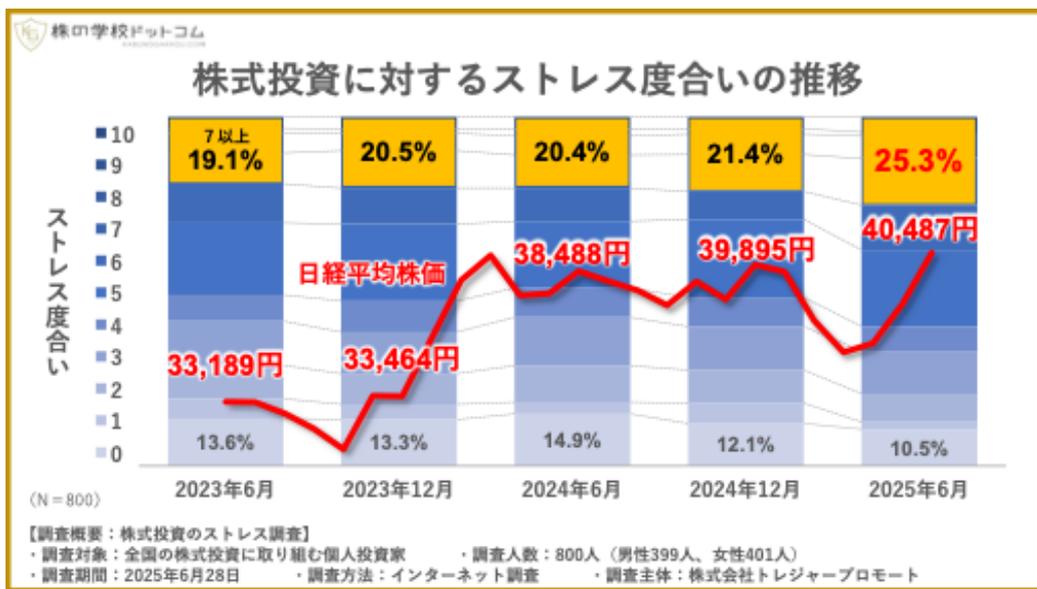
報道関係者各位

2025年7月30日
株式会社トレジャープロモート

【個人投資家800人の意識調査】 トランプ関税ショックによる心理的影響は？ ストレスゼロの理由は「配当」「優待」

オンライン株式スクール「株の学校ドットコム」（運営会社：株式会社トレジャープロモート、東京都千代田区、代表取締役社長：瀬川 丈）では、株式投資に取り組む全国の個人投資家800人を対象に、2025年上半期の株式投資に関するストレス度についてアンケート調査を実施しました。

トランプ関税ショックによる株価の乱高下があったこの期間について、最も多かった回答はストレス度「5」の21.9%でしたが、「7」以上の比較的大きなストレスを感じていると回答した人も4人に1人（25.3%）に上りました。ただ、1割強の人はストレスが「全くない」と回答しており、その理由としては「配当や優待が目的」「長期投資だから」といった声が見られました。



【調査概要】

調査対象：全国の株式投資に取り組む個人投資家

調査人数：800人（男性399人、女性401人）

調査方法：インターネット調査

調査期間：2025年6月28日

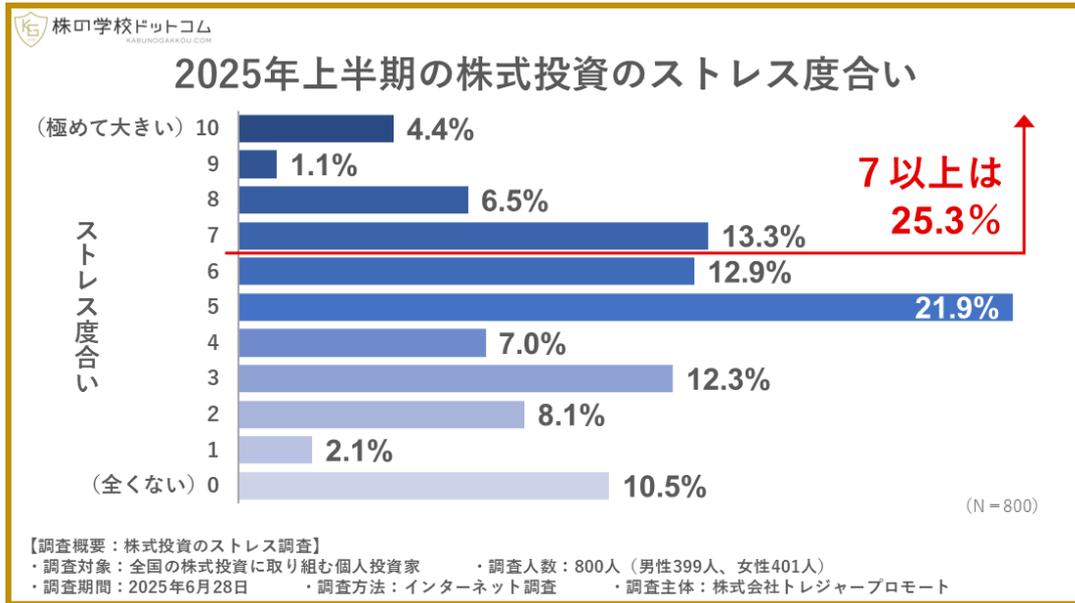
調査主体：株式会社トレジャープロモート

※「株の学校ドットコム」では個人投資家を対象としたアンケート調査を継続的に実施しています。過去の調査結果などは、こちらをご参照ください。<https://www.kabunogakkou.com/media/category/voice/>

※本調査について記事等に引用いただく際には、「株の学校ドットコム」（<https://www.kabunogakkou.com/>）へのリンクを設定いただけますと幸いです。

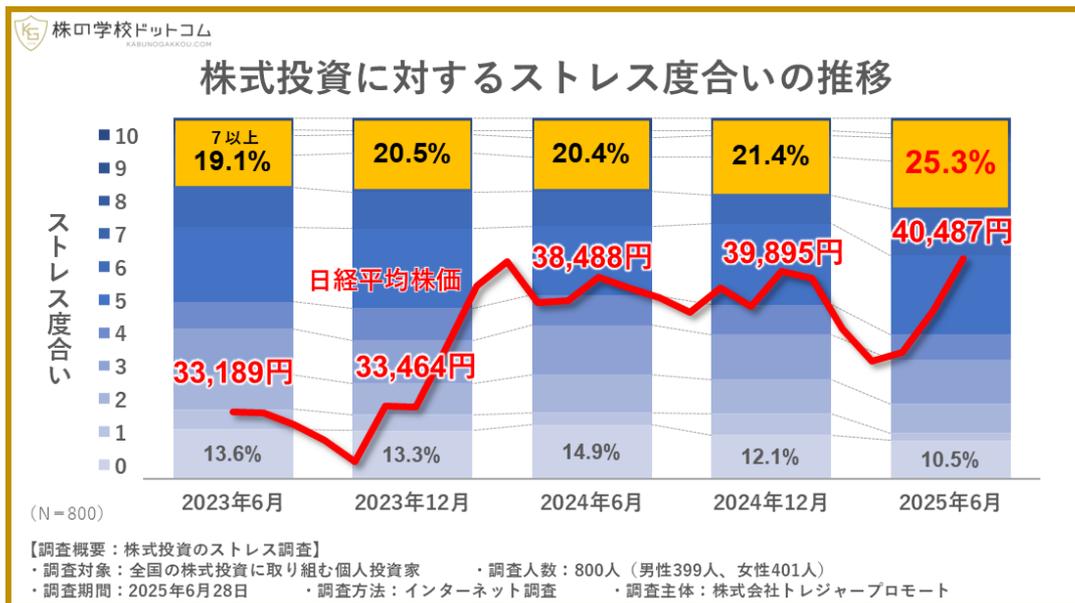
2025年上半期は4人に1人が大きなストレスを抱えている

2025年上半期の株式投資に対するストレスについて、「0（ストレスは全くない）」から「10（ストレスが極めて大きい）」までの数値で回答してもらったところ、最も多かったのはストレス度5という回答で21.9%でした。ただ、比較的大きな値である7以上を選んだ人があわせて25.3%、4人に1人にのぼりました。



また、ストレス度を最大の10と回答した人が4.4%いたのに対して9と回答した人は1.1%、あるいは、ストレス0と回答した人が10.5%だったのに対して1は2.1%に留まっているように、人によってストレスの感じ方に差があったことがうかがえる結果となりました。

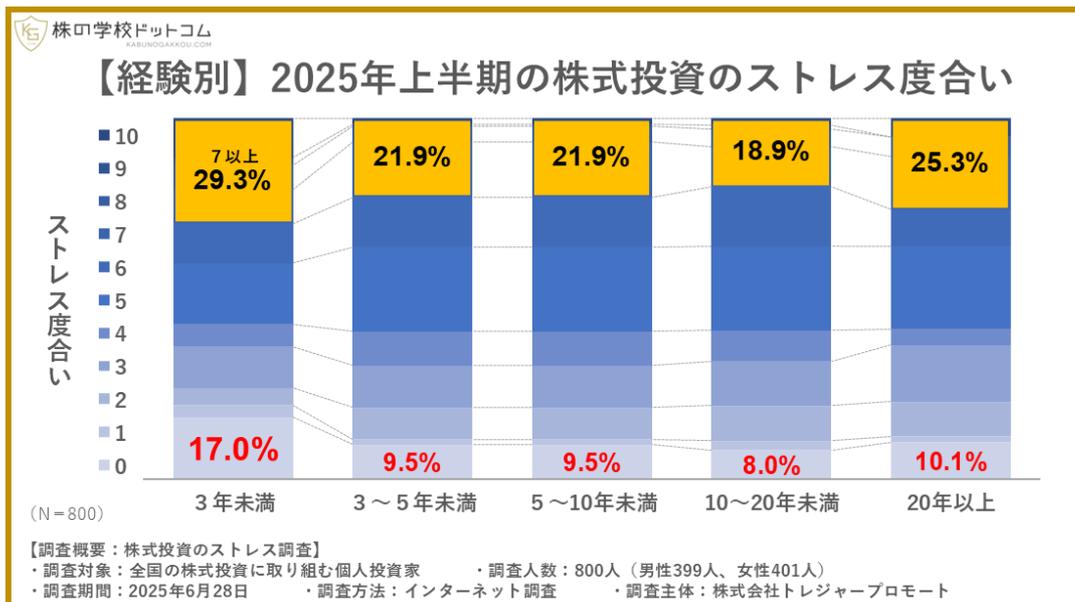
株の学校ドットコムでは同じ内容の調査を半年ごとに行っています。それによると、2年前の同時期はストレス度7以上の人の割合は19.1%で、今回（25.3%）はそれよりも6.2ポイント高くなっています。さらに、ストレス0の人の割合は、今回調査の10.5%が直近2年で最も低い、という結果でした。



これらのことから、2025年の株式投資は近年に比べると全体的にストレスが大きくなっていることがうかがえます。その要因としては、日経平均株価の値動きにも現れているように、4月の「トランプ関税ショック」による株価下落による心理的負担が大きいです。

経験値が増えてもストレス度合いはあまり変わらない

株式投資の経験によるストレス度合いの違いを見てみましょう。7以上と回答した人の割合は、経験年数「3年未満」の人の29.3%が最も高く、次に「20年以上」の人の25.3%となっていますが、おおむね20%程度の人は比較的大きなストレスを感じているようです。



その一方で、ストレス0と回答した人も「3年未満」が最も高く、より経験年数が多い層では10%前後だったのに対して、17.0%に上りました。経験値を積んでも大きなストレスを感じる人がいる一方で、経験が浅くてもストレスのない人も多く、それぞれの投資手法によって感じ方に違いが出ているのだらうと思われます。

個人投資家それぞれのストレスを感じる理由、感じない理由

2025年上半期の株式市場は、トランプ関税をめぐる報道によって株価が大きく動く場面がありましたが、それでもストレスが「全くない」と回答した人が全体で1割強いました。それはなぜか？ 7以上を選んだ人とあわせて、自由記述形式の回答から一部を抜粋してご紹介します（カッコ内は年齢・性別／経験年数）。

■ストレス「0」の理由

- 「長期スパンで見ているので多少の値動きは気にしていないから」（23歳・男性／3年未満）
- 「ほったらかし投資だから 長期的に保有してればプラスになるし、その時その時に左右されない」（37歳・男性／3～5年未満）
- 「余剰資金で長期積立を計画しているので」（55歳・女性／5～10年未満）
- 「安定配当があるからそれでいいと思っている」（64歳・女性／10～20年未満）
- 「株主優待を楽しみにしているのが目的だから」（56歳・女性／20年以上）
- 「金儲けをしようとは考えていない。本当の意味で投資」（65歳・男性／20年以上）

■ストレス「7以上」の理由

- 「儲かっていたと思ったら次の日にはマイナスになったりして金額の大きさにびっくりしている」（35歳・女性／3年未満）
- 「株価が下がっていると、命を削られているかのような強いストレスを感じます」（48歳・男性／3年未満）
- 「大損してしまうかも考えると、夜も眠れない」（63歳・男性／3年未満）
- 「いっとき含み益が1/3以下になったため 暴落は一定期間で起きるとわかっているけど 毎日気にはしてしまったから」（23歳・女性／3～5年未満）
- 「乱高下することが多く、特にトランプ関税などの世界情勢のせいで、一気に落ち込むことが多い」（30歳・男性／5～10年未満）

- 「株価が下がっているが、売却するか、持ち続けるか、判断にまよっている」(27歳・男性/10~20年未満)
- 「退職した会社の株を保有しているが、業績が悪くなって購入価の3分の1になりショック」(66歳・女性/20年以上)

心穏やかに投資を続けるために必要なこと

トランプ関税ショックの影響を受け、2025年上半期の株式投資は近年になく高いストレスを個人投資家に強いていることが今回の調査結果から見えてきました。

そんな中でも「ストレスが全くない」と回答した人は一定割合にのぼり、その理由としては、余剰資金で取り組んでいたり、ストレスになるほどの金額を投じていなかったり、あるいは、「配当」や「優待」を投資目的としているから株価は気にならないといった回答が見られました。また、長期での資産形成を目指しているため、目先の株価の値動きには一喜一憂しないなど、自身の投資スタイルを貫いている声も多くありました。

それに対して大きなストレスを感じていると回答した人のコメントからは、「夜も眠れない」など、株価の乱高下によって心理的に大きく揺さぶられている様子がうかがえます。特に多くの人が、株価が下がること自体に不安を抱き、それが大きなストレスになっていることがわかります。

株式投資に限らず、あらゆる投資にはリスクは付き物です。その中で目指す利益をあげるには、自分がどれくらいのリスクを負うことができるのかを把握し、その範囲内で投資を行うことが重要です。そして、自分は何のために投資をするのか、どんな利益を得たいのかなどの目的を明確にし、それにふさわしい手法を選ぶこともまた、リスクを抑えながら利益を積み重ね、不必要なストレスを抱えずに投資を継続するための大切なポイントです。

株の学校ドットコムでは、株式投資による資産形成を目指すすべての人が、自身の目的にあった最適な方法を学び、適切なリスクで心穏やかに株式投資に取り組むことができるよう、今後もより良い情報発信に努めてまいります。

株の学校ドットコムについて <https://www.kabunogakkou.com>

2002年より、投資勉強会として投資・金融に関する各種セミナーを開催。2009年からは、オンライン形式の株式スクール「株の学校ドットコム」として、より幅広い層に向けた投資教育・情報発信を行っています。現役のトレーダーを講師に迎え、あくまで本質にこだわった講義が多くの支持を得ています。講座の受講者数は累計91万人を超え(2025年7月現在)、同種のサービスとして国内最大級の規模を誇っています。

■株の学校ドットコム金融教育研究所について

近年、国民のライフプラン多様化に伴う金融リテラシー向上が課題とされ、さまざまな金融教育が広がりつつあります。しかしながら、学習者が必ずしも適切な教育機関と出会えているとは言えない現状があります。そこで、株の学校ドットコムでは金融教育研究所を設立し、金融教育を必要とする学習者がライフステージとライフプランに合わせた適切な教育者に出会えることを目的とした調査・研究を行っています。

■トレジャープロモートについて

投資・トレード教育、企業経営・起業家教育に主軸を置いたコンテンツの企画・制作、それらを効率的かつ効果的に学習するためのシステム開発・運営、広く届けるためのメディア運営などを行っています。オンライン株式スクール「株の学校ドットコム」、株式投資・トレードの情報サイト「かぶまど」の運営のほか、脳科学の視点を取り入れて独自に開発したオンライン学習システム等の提供も行っています。

■会社概要

社 名：株式会社トレジャープロモート

本社所在地：東京都千代田区丸の内1-6-2 新丸の内センタービル21階

代 表 者：代表取締役社長 瀬川 丈

設 立：2005年12月26日

電話番号：03-3216-7354 (代)

資 本 金：5,000,000円

従業員数：23名（業務委託スタッフ含む）

事業内容：投資教育事業／セミナー開発事業／コンサルティング事業／メディア運営事業／
金融商品仲介業

ホームページ：<https://www.tpromote.com>

金融商品取引法等に係る表示

金融商品仲介業者

商 号：株式会社トレジャープロモート

登録番号：関東財務局長（金仲）第581号

所属金融商品取引業者

商 号：株式会社SBI証券（金融商品取引業者、商品先物取引業者）

登録番号：関東財務局長（金商）第44号

加入協会：日本証券業協会、一般社団法人金融先物取引業協会、一般社団法人第二種金融商品取引業協会、
一般社団法人日本STO協会、日本商品先物取引協会

報道関係者お問い合わせ先

株式会社トレジャープロモート 広報部

担当：磐木

メール：pr@tpromote.com

TEL：03-3216-7354

FAX：03-6685-7468