

JustFit TIMES

暮らしに役立つ情報を提供します

金利のある世界で家計はどうなる？

日本銀行が 2026 年 6 月、政策金利を 1.0% 程度へと引き上げました。これは約 31 年ぶりの水準で、ニュースで見聞きして「自分の暮らしに何か影響があるのだろうか」と気になった方も多いのではないのでしょうか。

長く続いた「超低金利」の時代が終わり、いよいよ「金利のある世界」が本格的に始まりつつあります。今回は、この金利上昇が私たちの家計にもたらすうれしい変化と備えておきたい変化の両面を、わかりやすく整理してお届けします。

そもそも、何がどう変わったの？

日本銀行は 2024 年 3 月にマイナス金利政策を解除して以降、段階的に利上げを進めてきま



図表 1 過去 20 年の金利の推移※1

した。今回の引き上げで政策金利は 1% となり、1995 年以来およそ 31 年ぶりの高い水準に達しています。

政策金利が動くと、銀行の預金金利やローン金利もこれに連動して動きます。つまり、金利の上昇は、預ける側にも借りる側にも影響が及ぶということです。



図表 2 政策金利上昇による影響

JustFitTimesについて

Just Fit Times

法改正やおトクな税制優遇制度の情報など、みなさまの暮らしとキャリアに役立つ情報を凝縮したニュースレターです。こうした知見を持つ専門家への相談窓口を、福利厚生制度として利用できます。日常生活の様々な悩みを相談できますので、制度導入済みの皆様は「連絡カード」から直接ご相談ください。

うれしい変化：お金が育つ時代へ

まず、家計にとってプラスとなるのが預金金利の上昇です。各銀行は普通預金の金利を引き上げる動きを見せており、定期預金の金利も上昇傾向にあります。これまで「預けてもほとんど増えない」と言われてきた預金が、少しずつ育つ時代へと変わりつつあります。

ただし、物価も上昇しているため、預金だけでは資産の実質的な価値が目減りする可能性もあります。「貯める」と「育てる」のバランスを意識することが大切です。

備えておきたい変化：ローンの負担

一方で、注意したいのが住宅ローンなど借りる側への影響です。変動金利の指標となる短期金利は上昇しており、固定金利も上がる傾向にあります。

特に、住宅ローンを新たに借りた人の約 8 割が変動金利を選んでおり、金利上昇は決して他人事ではありません。すでに変動金利で住宅ローンを返済中の方は、将来的に返済額が増える可能性に備えておくことが安心です。これから借りる方も、金利が上がった場合に家計が耐えられるかをあらかじめ確認しておくことが、無理のない返済計画の第一歩になります。

いま、わが家でできること

金利のある世界では、お金の「置き場所」と「借り方」を見直すことが、これまで以上に大切になります。まず預金については、各行の金利を比較し、当面使う予定のないお金は少しでも有利な置き場所へ移すことを検討してみましょう。住宅ローンを抱えている方は、借り換えや繰上返済を考える良いタイミングかもしれません。そして資産形成の面では、安全に備える預金と、将来に向けて育てる資産運用を上手に使い分けることがポイントになります。

まとめ

今回は、31 年ぶりの金利上昇が家計に与える影響について、預金とローンの両面からご紹介しました。金利のある世界は、お金との向き合い方を見直す良いきっかけでもあります。まずはご自身の預金やローンの状況を確認することから始めてみてください。

福利厚生制度では、今回ご紹介した内容のより詳しい情報提供や、住宅ローンの見直し・資産形成のシミュレーションなども可能です。「わが家の場合はどうすれば？」と感じたときは、専任コンサルタントが状況に応じてご案内いたしますので、お気軽にご相談ください。