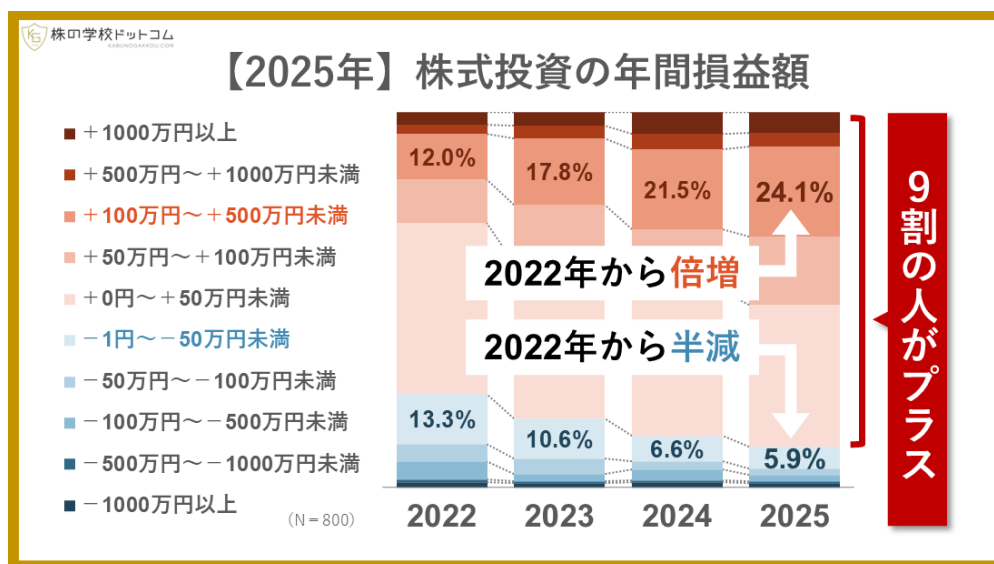




## 【2025年】株式投資で利益を得た人は約9割。 それでも減らないストレスに、 プロが説くのは「資金管理の重要性」

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）は、全国の20代～70代の800人の個人投資家を対象に、2025年の株式投資の成果やストレスについてアンケート調査を行いました。

日経平均株価が史上初めて5万円の大台を突破した2025年。全体のおよそ9割となる89.3%が、株式投資から利益を得ていると回答しました。2022年以降、利益となっている人の割合は年々増加し、その金額も増えています。その一方で、株式投資に対するストレス度合いは、例年と大きく変わりませんでした。



- ◆ 2025年の株式投資の成績は約9割の人がプラス
- ◆ 2022年以降、プラスの人は年々増加。利益も増加、損失は減少傾向

### 【調査概要】

調査対象：全国の20代～70代の個人投資家

調査人数：800人（男性399人、女性401）

調査方法：インターネット調査

調査期間：2025年12月1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/>

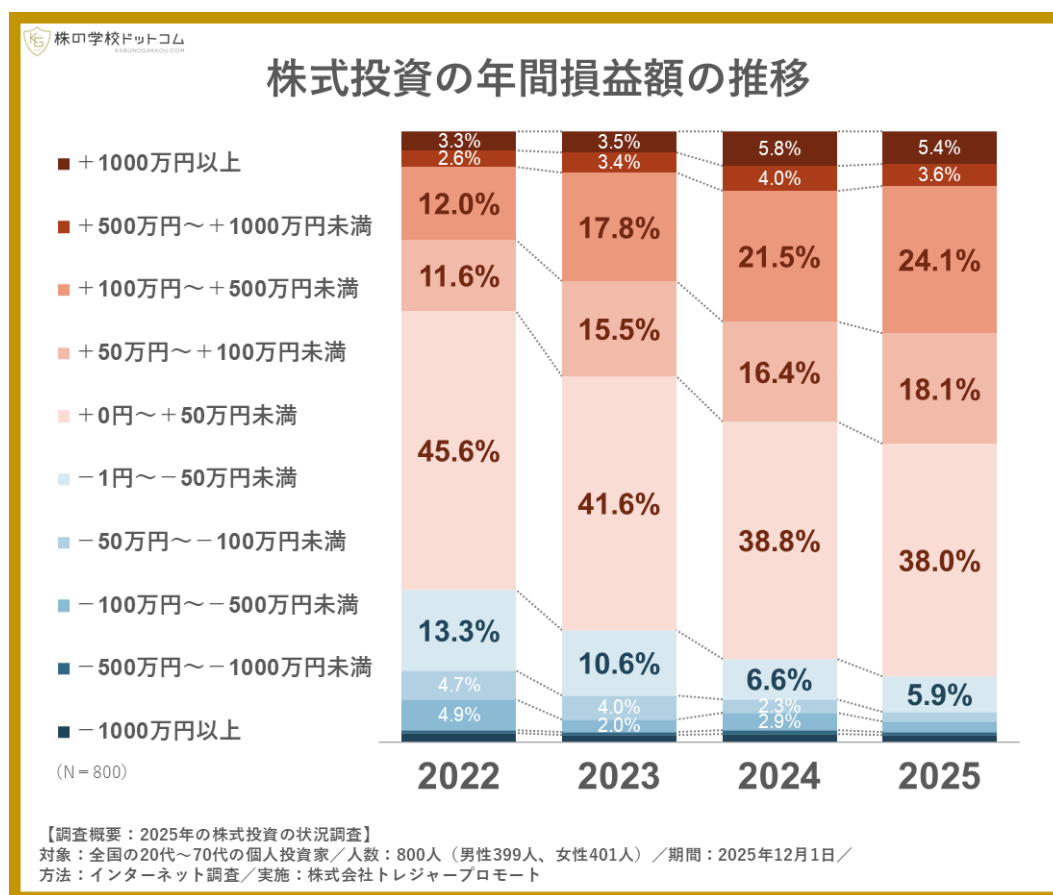
※本調査について記事等に引用いただく際には、

「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年は約9割がプラス。利益は増え、損失は減少

2025年の株式投資について損益の状況（プラスかマイナスか）を質問したところ、全体の89.3%がプラスと回答しました。株の学校ドットコムでは2022年12月より毎年同じ調査を実施していますが、2022年は75.1%、2023年は81.8%、2024年は86.4%で、年間の成績がプラスとなる人が年々増加しています。

損益の金額については、2025年もこれまで同様「+0円～+50万円未満」が最多ですが、その割合は減少しています。その一方で、利益が「+100万円～+500万円未満」と回答した人は、2022年は12.0%でしたが、今年は24.1%まで倍増しました。また、損失が「-1円～-50万円未満」と回答した人は、2022年は13.3%でしたが、今年は5.9%で半減。全体として、損失の額が減り、利益の額が大きくなる傾向にあることがわかります。

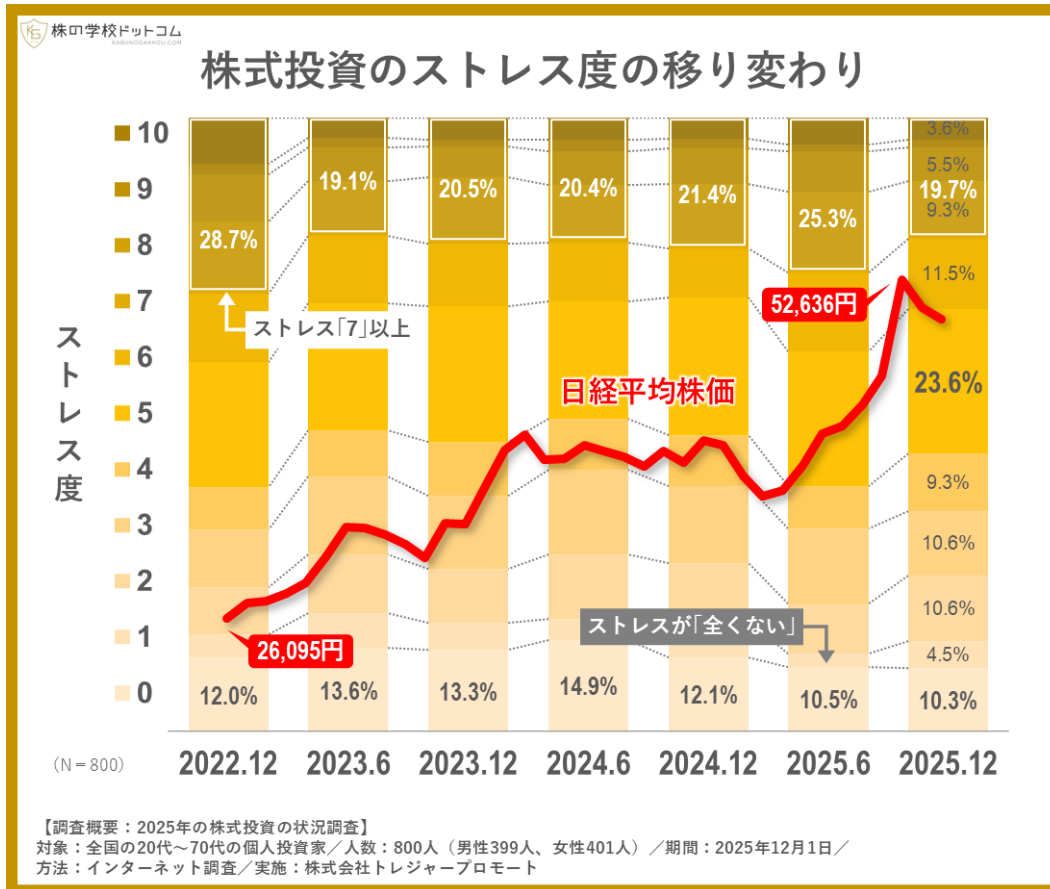


- ◆ 2025年の株式投資の成績は約9割の人がプラス
- ◆ 2022年以降、成績がプラスの人は年々増加
- ◆ 最も多いのは「+50万円未満」。全体として利益額は増加傾向
- ◆ 「-50万円未満」は半減。全体として損失額は減少傾向

## 2025年のストレスは中程度。「全くない」は1割

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、その大きさを回答してもらいました。最も多かったのは真ん中の「5」で23.6%。「0（ストレスは全くない）」と回答した人は10.3%で、ストレス度最高の「10（ストレスが極めて大きい）」を選んだ人は3.6%でした。

ストレス度に関しては、半年ごとの定期調査を行っています。今年6月の前回調査では、ストレス度が比較的大きい「7」以上を選んだ人が25.3%まで増加していましたが、今回は19.7%に減少。トランプ関税ショックで株価が乱高下した前半と比べ、大きく上昇していった後半はストレス度も例年並みに落ち着いたようです。その一方で、「0（ストレスは全くない）」と回答した人の割合は最も少なくなりました。



- ◆ 2025年のストレスは中程度の「5」が最多
- ◆ ストレスが「全くない」人は1割。2022年末以降で最少
- ◆ 比較的高い「7」以上が多かった前半から、後半は例年並みに

## 個人投資家がストレスを感じる理由

2025年の株式投資に対するストレス度は、多くの人が中程度（4～6）と回答しました。そんな中で、比較的高い「7」以上と回答した人は、一体どんなストレスを感じていたのでしょうか？ 反対に、「全くない」と回答した人は、なぜストレスを感じなかったのでしょうか？ 自由記述形式の回答から一部を抜粋してご紹介します。

### ■ ストレス度が高い理由

- 「トランプが就任し、関税政策発表により乱高下が頻繁だったから」（26歳・男性）
- 「焦げついた銘柄がなかなか上がらない」（65歳・女性）
- 「損をしたくないけど、常にチェックできないし、それで下がってしまったけど、どうしようもない」（54歳・男性）
- 「日経平均が下がった時には一緒に手持ちの株の株価も下がったのに、上がる時には一緒に上がってくれないから」（44歳・女性）
- 「マーケットと自分のポートフォリオの成績の乖離」（55歳・男性）
- 「上がったたり下がったりを確認する度に一喜一憂してたいへんストレスでございます」（39歳・女性）
- 「値動きが気になって気持ちが落ち着かない。逆方向に急激に動いたとき、ストレスは最大になる」（73歳・女性）
- 「世界情勢が不安定で、乱高下があり、冷静に対処しなければ行けない事が多いから」（35歳・女性）
- 「上がると思って2年前に証券会社社員に勧められて購入した株がダダ下がり。日経平均上がって、他は上向きでも、ここは下降。このしこりがストレスです」（66歳・女性）
- 「損をしたから。これから先が読めない」（39歳・男性）

## ■ストレスゼロの理由

- 「無理のない範囲で投資しているから」(42歳・女性)
- 「投資自体にノルマや過剰な期待をせずに株価が下がったら買う、上がったなら売る。基本的に中期的に持ってもいい、持ちたい株しか買っていないので、ストレスは全くない」(58歳・女性)
- 「長期投資をしているので、直近の株価で右往左往することはないからストレスは感じない」(66歳・男性)
- 「投資に対しては日頃意識することがないので」(25歳・女性)
- 「買ってから一度も買った額を下回ったことがないからストレスは一度も感じたことがない」(62歳・女性)
- 「元々、考えていた以上に順調だから」(71歳・男性)
- 「楽しくお小遣いの範囲でやっているからストレスはない」(40歳・女性)

## 株価が上がってもストレスは減らない

---

2025年の個人投資家は、2022年以降の調査で最大となる約9割の人が利益を得ていることが、今回の調査でわかりました。この間、日経平均株価は26,000円前後から最高52,000円まで大きく上昇。そのため利益はより大きく、損失はより小さくなり、多くの個人投資家が株価上昇による恩恵を受けているようです。

その半面、株式投資に対するストレスは例年と大きく変わりませんでした。なかでも、ストレスが「全くない」と回答した人の割合は、この4年間の調査で最も少なくなっています。比較的高いストレスを感じている人は常に2割前後で推移しており、「株価が上昇すればストレスが軽減される」というわけではなさそうです。

2025年の前半は、トランプ関税ショックを皮切りに世界経済に対する先行き不透明感が増し、株価も乱高下しました。しかしながら、後半に入って国内では高市政権が誕生し、日経平均株価が5万円に達するなど株価も大きく上昇しています。2026年相場ではさらなる上昇が期待される一方で、調整による下落や乱高下も懸念されています。

株の学校ドットコムでは、株式投資に取り組もうとする全ての人が、投資に対する正しい知識を得ることを通して、適切なリスク管理を実践し、心穏やかに投資の果実を得ることができるよう、これからも株式投資に関するさまざまな実態調査と情報提供に努めてまいります。

## 株の学校ドットコム講師・窪田剛のコメント

---



今年、株式投資で利益を伸ばしている人が増えているのは喜ばしいことですが、利益が伸びているのにストレスがなかなか減らないとしたら、「資金管理」がうまくできていない可能性があります。

自身の目的にそって、どれくらいのリスクをとっていいのか。特に最初のうちは、小さすぎるほどの金額で始める

のがおすすめです。そうすればストレスも小さくなります。そのうえで、投じる金額を適切に判断するためには、どういう成果を得たいのか目的を明確にし、自分にあった手段を選択することも大切です。そして、その手段にあった資金管理の方法を学び、それを守りながら、株式投資に取り組んでいただければと思います。

株式投資には、単に「収益を得る」だけではない魅力があります。そう言い切ることができるのは、私自身が、株式投資に出会ったことで人生が大きく変わったひとりだからです。

「何も持たない若者」に過ぎなかった私が、わずか10年ほどで億を超える資産を築き、素晴らしい仲間たちと充実した日々を送れるようになっただけでなく、海外に学校を寄付したり、ベンチャー企業に資金提供したりと、人々を支援する側に回ることができたのは、すべて株式投資が叶えてくれたことです。

株に取り組むひとりでも多くの方が自分の人生を豊かにする一助となれるよう、これからも「株の学校ドットコム」を通して株式投資の魅力を発信し続けます。

### ■窪田剛について

トレーダー、投資家。「株の学校ドットコム」講師。アルバイトで貯めた30万円を元手に20歳で株を始め、億を超える資産を築くことに成功。2005年、トレーダー仲間とともにオンラインのトレードスクールを設立。2010年からは「株の学校ドットコム」でも講師を務める。現在もトレーダーとして日々相場と向き合うかわら、テレビなどのメディアにも出演多数。エンジェル投資家としてベンチャー企業への出資や、社会貢献活動にも力を入れる。著書『株の学校』シリーズ（高橋書店）は累計34万部を突破。

## 株の学校ドットコムとは <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おり、講座の受講者数は累計92万人を超えて（2025年11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

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会えることを目的とした調査・研究を行っています。

## 【運営会社】株式会社トレジャープロモート

---

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、日本商品先物取引協会、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

**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](mailto:pr@tpromote.com)

TEL：03-3216-7354

FAX：03-6685-7468