

## 恐慌が来たとき、

# 家族の財産を守れますか

— 歴史が教える「しくじり方」と「生き残り方」 —

2026年5月

恐慌は、知っていた人と知らなかった人で、結果がまったく違った。  
そして備えは、むずかしくない。今日からできることがある。

今日の講演でお話した「備えの方向」を、歴史の事実に沿って整理したのがこの冊子です。難しい経済学は出てきません。「恐慌のとき、何が起きて、何が役に立って、何が役に立たなかったか」を、できるだけ日常の言葉でまとめました。

本文を読み流すだけで全体がつかめます。もっと深く知りたくなったら、各章末の【補足】をお読みください。

### 目次

- 第一章 そもそも恐慌って、不況と何が違うの？
- 第二章 恐慌のとき、何が「消えて」何が「残った」のか
- 第三章 歴史の中の「あの人」は、どうやって乗り越えたか
- 第四章 今日からできる「三つの備え」
- まとめ 歴史が、ずっと同じことを言っている

### 第一章

## そもそも恐慌って、不況と何が違うの？

#### ◆ お天気で例えると……

景気が悪くなること（不況）は、「曇りの日」のようなものです。傘を持って出かければ、なんとかなる。数年に一度は必ずあって、またいつか晴れます。

でも恐慌は違います。「嵐で道が全部ふさがれた」状態です。傘があっても出かけられない。銀行が貸し出しを止め、会社が次々と倒れ、職を失う人が街にあふれる。普通の不況とは、まるで別物です。

不況：「曇り」。傘があれば大丈夫。数年で回復。  
恐慌：「道がふさがれた嵐」。傘では足りない。回復に10年以上かかることも。

#### ◆ 恐慌はなぜ起きるの？

原因は毎回少しずつ違いますが、パターンはいつも似ています。「みんなが調子に乗りすぎて、借金でモノを買い続け、ある日突然それが崩れる」。

いつ・どこで	何が起きたか
1929年 世界恐慌	株バブルが崩壊。銀行が次々倒産。アメリカの失業率が4人に1人に。
1990年 日本バブル崩壊	不動産・株が急落。銀行の不良債権処理に10年以上。「失われた30年」の始まり。
2008年 リーマンショック	住宅バブルが崩壊。世界同時危機。各国が大量にお金を刷って対応。

どの恐慌も、崩れる直前まで「今度は違う、大丈夫」と言われていました。これが一番怖いところです。

まず知っておくこと：恐慌は「昔の話」でも「よその国の話」でもない。日本でも起きたし、また起きる可能性はある。でも「知っていた人」は乗り越えている。それが歴史の事実です。

### 【補足】

※1 銀行は預かったお金を全額金庫に入れているわけではありません。多くを貸し出しているため、「みんなが一斉に引き出しに来る（取り付け騒ぎ）」と支払えなくなって倒産します。1929年の恐慌ではアメリカで約9,000行の銀行が倒産。現代の日本では「預金保険制度」があり、一行につき1,000万円まで保護されます。1,000万円を超える額を一行に預けている場合は、複数の銀行に分けておくことが大切です。

※2 バブルの末期には必ず「今回は構造が違う」「新しい時代だから下がらない」という言葉が広まります。1920年代のアメリカでは「永遠の繁栄」、2000年代には「住宅価格は下がらない」と言われていました。みんなが安心してるときこそ、じつは一番危ない。「周りが皆やっている」というときほど、自分の財産の状態を一度冷静に見直すタイミングです。

## 第二章

### 恐慌のとき、何が「消えて」何が「残った」のか

#### — 財産の種類によって、運命がまったく違った

「恐慌が来たら全部おしまい」——これは正確ではありません。歴史を見ると、消えた財産もあれば、しっかり残った財産もあります。

財産の種類	恐慌のとき、実際に何が起きたか
銀行預金	銀行が倒産すれば消える。1929年のアメリカでは多くの人が預金をゼロで失った。現代の日本は1,000万円まで保護されるが、それ以上は要注意。
株式	大暴落する。1929年は最大89%下落（戻るのに25年かかった）。ただし「底で買った人」は後に大きな利益を得た。
不動産	急落するが物理的には残る。1990年代の日本では首都圏で最大80%下落。「借金して買っていた人」が最も苦しんだ。

現金（手元のお金）	恐慌・デフレの局面では「王様」になる。物価が下がるため、現金の価値が上がる。ただしハイパーインフレになると逆に価値を失うリスクもある。
金（ゴールド）	長い歴史の中で価値を保ってきた。ただし「恐慌の直後」は一時下がることもある。本領を發揮するのは「回復期」。生きるための道具ではなく、復興のお金。
食料・日用品の備蓄	戦後の日本では、食料や衣料が「お金の代わり」になった。物々交換の通貨になった時代がある。

### ◆ 恐慌は「三つの時期」に分かれる

恐慌はいきなり始まっていきなり終わるわけではありません。時期によって「何が役立つか」が変わります。お料理に例えると、下ごしらえ・調理・仕上げのような感じです。

時期	何が起きて、何が役立つか
① 崩壊期（最初の数ヶ月）	株・不動産が急落。銀行が貸し出しを絞る。役に立つもの：手元の現金、食料の備蓄、金（ゴールド）
② 底這い期（数ヶ月～数年）	失業者が増え、デフレが続く。会社が次々倒れる。役に立つもの：現金、スキル・知識、人とのつながり。株や不動産は「そろそろ買い場」に近づく。
③ 回復期（数年～数十年）	政府がお金を出し始め、物価が戻ってくる。役に立つもの：株、不動産、金。現金の価値が少しずつ下がり始める。

恐慌で最も損をした人：①崩壊期にパニックになって全部売った人。

恐慌で生き残った人：手元に現金を持って、②底這い期を乗り越えた人。

恐慌で豊かになった人：③回復期に、安くなったものを買えた人。

「もし明日、銀行が止まったら、手元に何日分の現金がありますか？」この問いにすぐ答えられる人は、実はほとんどいません。でも答えを知ることが、備えの第一歩です。

### 【補足】

※  
3 1929年当時のアメリカは「金本位制」で、お金と金が連動していました。恐慌後、アメリカ政府は1933年に「個人が金を持つことを禁止」する命令を出し、国民に金を強制的に政府へ売らせました（1オンス約20ドルで）。翌年、政府は金の価格を35ドルに引き上げ——「政府の言う通りに売った人」は安値で取り上げられたこととなります。日本でも1946年の預金封鎖がまさにそれでした。「いざとなれば政府は財産に手をつけることができる」という現実を歴史は教えています。

※  
4 1990年代に最も苦しんだのは「バブルの頂点で、借金をして不動産や株を買った人」でした。不動産の値段は下がるのに、借金の額は変わらない。「資産は消えても借金だけ残る」という状態に追い込まれました。一方で、傷が浅かった人の共通点は「借金なし、手元に現金あり」でした。恐慌は「借金をしていた人」から財産を奪い、「現金を持っていた人」に渡す——これが歴史上、何度も繰り返されたパターンです。

## 第三章

## 歴史の中の「あの人」は、どうやって乗り越えたか

### ◆ 1929年 世界恐慌——「現金を持っていた人」が強かった

1929年10月、ニューヨークの株式市場が大崩壊しました。アメリカの株価は4年かけて最大89%下落。職を失った人が街にあふれ、スープの炊き出しに何百人もが並ぶ光景が続きました。

このとき、生活が大きく変わらなかった人がいます。共通点は三つ——「借金がなかった」「手元に現金があった」「自分で食料を作る農地か、使えるスキルがあった」。

「Cash is King (現金が王様)」

この言葉は、1929年の恐慌の時代に生まれた格言です。  
何も買えなくなる世の中で、「持っている現金」だけが自由を守った。

### ◆ 1946年 日本の預金封鎖——「手元にあるもの」だけが残った

終戦直後の日本は、恐慌とハイパーインフレが同時に起きた、歴史上でも特殊な時代でした。

1946年2月16日、政府が突然「新円切替」を発表。翌日から古いお札は使えなくなり、銀行預金の引き出しは1ヶ月に数百円まで制限されました。前日まで、誰も知りませんでした。

このとき生き延びたのは「手元にあるモノを持っていた人」です。食料、衣料、日用品——使えるものは何でも物々交換の「お金」になりました。通帳の数字は、一夜にして意味を失いました。

「通帳の数字」は、政府の一声でゼロになることがある。

「手元にあるモノ」は、誰にも消せない。

戦後の日本人が「タンス預金」や「食料の備蓄」を大切にしたのは、この経験を体で知っていたからです。

### ◆ 1990年代 日本バブル崩壊——「借金」が最大の敵だった

バブルの頂点(1989~1990年)に、「不動産は下がらない」という空気の中で、多くの人々が銀行から借金をして土地やマンションを買いました。その後、土地の値段は最大80%下落。でも銀行への借金は減りません。「3,000万円の借金で買ったマンションが600万円の価値になった」という状況が日本全国で起きました。

一方で、この30年間に資産を増やした人もいます。共通点は「借金なし、現金あり、慌てなかった」。暴落した優良株をこつこつ積み立てた人は、長い目で見ると大きなリターンを得ています。

バブル崩壊の教訓はシンプルです。

「借金をしてリスクのあるものを買わない」  
「暴落したときに買える現金を、常に少し持つておく」  
これだけで、多くの人が防げた損失でした。

歴史が繰り返し言っていることは、たった一つです。「借金なし・現金あり・慌てない」  
シンプルだけど、これが一番強い。

### 【補足】

- ※  
5 金は「恐慌の直後」は一時的に下がることがあります。みんながパニックになって、金も含めて何でも売るからです（2008年のリーマンショック直後がその例）。ただしその後は大きく上がる人が多い。2008年の底から2011年にかけて、金の価格は約2.5倍になりました。金は「恐慌の嵐を生き延びるための食料」ではなく、「嵐が過ぎた後の、再出発のための資金」として機能してきた歴史があります。
- ※  
6 世界恐慌後の最安値（1932年ごろ）でアメリカの株を買った人は、20年後に約30倍の価値になりました。日本のバブル崩壊後の底（2003年ごろ）で優良株を買った人も、10年後には数倍になっています。「底で買えた人」の共通点は三つ。①恐慌前から現金を持っていた。②パニックにならなかった（歴史を知っていた）。③生活費は別に確保してあった。恐慌の準備は「暴落した後」ではなく「平時のうち」にしかできません。

## 第四章

# 今日からできる「三つの備え」

— タンスの引き出しを三段に分けるイメージで

### ◆ 財産を三つの「引き出し」で考える

難しく考えなくて大丈夫です。タンスの引き出しを三段に分けるイメージで考えてみてください。

引き出し	何を入れる？	目安
一段目（すぐ使えるお金）	現金（小銭含む）・食料・水。停電・銀行停止でもそのまま使える。	生活費6ヶ月分を現金で。うち1~3万円は小銭・少額紙幣で手元に。
二段目（価値が残りやすいもの）	金（ゴールド）・外貨（ドルなど）。制度が変わっても価値が残る可能性が高いもの。	全財産の1~2割を上限に。まず一段目が整ってから。
三段目（将来のための種銭）	優良株の積立・無借金の不動産。恐慌が終わった後の「回復期」に大きく育つもの。	暴落したときに追加できる余力を残しておく。

順番が大切です。

一段目（現金・食料）なしに、二段目・三段目にお金を入れるのは、土台のないビルを建てるようなものです。

まず「何があっても6ヶ月生き延びられる現金」が最初の一步。

## ◆ 歴史が教える「やってはいけないこと」

やってはいけないこと	なぜか
借金でリスクのあるものを買う	暴落すると、財産は消えても借金だけ残る。バブル崩壊で最も多かった失敗。
パニックになって全部売る	暴落の底で売ることになる。1929年も2008年も、「慌てて売った人」が最も損をした。
一か所に集中する	一つの銀行・一つの株・不動産だけ——どれかが消えたとき全滅する。「分ける」が命綱。
現金だけを信じる	デフレ局面では有効だが、インフレ・ハイパーインフレになると価値が消える。現金「も」持つ、が正解。
「今回は大丈夫」と思う	恐慌の前には必ずこの言葉が流行った。「みんなが安心しているとき」が一番危ない。

## ◆ 今日からの三つのアクション

① 今日	財布と自宅に現金を確認する。小銭・千円札がありますか？
② 今週	「銀行が止まったら、何日生き延びられるか」を計算してみる。
③ 今月	食料と水の備蓄を、まず3日分だけ増やしてみる。

これだけで、何もしていない人より、ずっと備えた状態になれます。

### 【補足】

※ 7	金はいつ買えばいいか。理想は「何も起きていない平時のうちに少しずつ」持っておくことです。恐慌が始まってから買おうとすると、すでに値上がりしていることも多い。「いざという時のために少し持っておく」という感覚が正しく、「今すぐ全財産を金に変える」は間違いです。目安は全財産の1割程度。生活費6ヶ月分の現金を確保した「後」に。
※ 8	タンス預金（手元に現金を置いておくこと）は、「銀行が止まったとき」「停電でATMが使えないとき」に即効性があります。2011年の東日本大震災では、停電でATMが止まり、手元に現金がなくて困った人が多くいました。ただし弱点もあります——火事・盗難のリスクがある。インフレになると価値が下がる。「全財産をタンスに」ではなく、「緊急用に1~3ヶ月分を手元に」が現実的な目安です。

### まとめ

## 歴史が、ずっと同じことを言っている

1929年のニューヨーク、1946年の東京、1990年代の日本——時代も場所も違うのに、歴史は驚くほど同じことを繰り返しています。

「知っていた人」と「知らなかった人」で、結果がまったく違った。そして「知っていた人」がやっていたことは、むずかしくありませんでした。

借金を減らす。現金を手元に持つ。一か所に集中しない。慌てない。

たったこれだけのことが、恐慌という嵐の中で、家族の財産を守り続けた。

#### ◆ 今日から動ける「タイムライン」

タイミング	やること
今日できること	財布・自宅の現金を確認する。小銭・千円札を少し補充する。
今週できること	「銀行が止まったら何日生き延びられるか」を家族で話し合う。
今月できること	食料・水を3日分だけ備蓄する。銀行口座の分散を確認する（一行1,000万円まで）。
中長期でやること	金・外貨を「保険」として少しずつ持ち始める（全財産の1割程度まで）。慌てない、売らない、現金の余力を常に持つておく。

「嵐が来ることは、いつかわかる。  
でも、いつ来るかはわからない。  
だから、晴れているうちに傘を準備しておく。」

#### 参考資料

- ・ カーマン・ラインハート、ケネス・ロゴフ著『国家は破綻する——金融危機の800年』
- ・ ワールド・ゴールド・カウンシル (WGC) 歴史価格データ
- ・ 日本銀行金融研究所「日本の金融・経済史データ」
- ・ 農林水産省「食料安全保障に関する統計」

2026年5月 講演配布別冊

無断転載・複製を禁じます