

円実効「直近円安値」更新、ドル/円は追随実績 直近ドル高値・円安値 162 円前後、突破と変動余地拡大焦点

(株) ジャパンエコノミックパルス

Japan Economic Pulse Co., Ltd.

info@j-pulse.co.jp

2026/6/5 (金)

為替相場では円の総合力を示す円の実効相場が直近の円安値を更新してきたが、ドル/円は高確率で追随の実績がある。ドル/円は直近ドル高値・円安値である 2024 年 7 月の 162 円前後 (2 年前、ブルームバーグのレートでは 161.95 円) の突破と、165 円や 170 円等を見据えたドル高・円安方向への変動余地拡大が焦点になる。すでに円実効は年間の円安値が 2 年前比で円安進展となってきたが、ドル/円は過去 10 割に近い高確率で連動実績があり、時間差を経ながらも 2 年前比でのドル高と円安の余地が注視される。

円実効 2 年前比円安、ドル/円も 2 年前突破余地

円の総合力を示す日銀の名目・円実効相場 (2020 年=100、月中平均) については、今年 4 月時点で 68.46 となった。3 月の 69.06 や直近最高である昨年 4 月の 78.83 などから下落の円安方向となり、1992 年 8 月以来、約 33 年半ぶりの円安値を更新している (数字が小さいほど円安)。

実効円安はクロス円 (円の対非ドル通貨) 取引の主導による円安の側面も大きく、ドル/円は足元 6 月入り段階でも直近ドル高値と円安値である 2024 年 7 月時の 162 円前後 (2 年前、ブルームバーグのレートでは 161.95 円) を超えるドル高・円安となっていない。

それでも 1970 年代以降の長期実績として、円実効相場が直近の円安値を更新した場合、タイムラグのケースを含めてドル/円も直近のドル高値・円安値を更新となっている。先行き時間差を経ながらも、ドル/円は 162 円前後の突破と、165 円や 170 円等を見据えたドル高・円安方向への変動余地拡大が焦点になる。

現状の実効円安に見られるように、クロス円では 2024 年 7 月時の外貨高値・円安値をドル/円に先んじて突破している通貨が少なくない。2024 年 7 月以降の対円での上振れ上昇率が大きい主要通貨としては、上位から順番にスイス、ノルウェー、南アフリカ、ユーロ、豪州、英国の各通貨などがある。いずれも今後は調整下落を経ながらも、「直近高値の上抜け更新」を受けた上昇余地の広がり注目されそう。

すでに円実効は年間の円安値ベースで、2 年前比での円安進行となっている。ドル/円の年間ドル高値・円安値についても、「2 年前比」は 1970 年代以降の長期実績として、過去 10 割に近い高確率で円の実効相場に連動追従となっている。先行き時間差を経ながらも、ドル/円は 2 年前の年間ドル高値 162 円前後比で、ドル高と円安の余地が注視される。

円実効相場は 4 月時が 68.46 であり、2024 年 7 月時の 72.40 から -5% の円安が進展している。ドル/円も 2024 年 7 月時の 162 円前後から、5% 前後の円安・ドル高、170 円方向への変動余地は無視できない。

ドル/円、クロス円を含めた円の総合力については、IMF の SDR (特別引出権) という国際準備資産に対しての円相場が参考になる (SDR/円のクロスレート)。主要 5 通貨 (ドル、ユーロ、人民元、円、ポンド) のバスケットで構成される SDR に対し、現状は円安と SDR 高が進展となっている。

SDR/円は 4 月以降、データのある 1995 年からの最高値 (円は最安値) を突破してきた。2024 年 7 月時の水準比では +3% の上昇となっており、ドル/円も追従の形で 162 円前後から +3% 前後、166 円方向のドル高余地が注視される。

2 年前比ドル高、控えめ実績で +3 円から +10 円

SDR の対円・年間高値は、6 月段階で 2 年前の年間高値を上回ってきた。ドル/円も追従で 2 年前の高値 162 円前後の上抜け余地がある。過去ドル/円の年間高値が 2 年前の年間ドル高値比で上昇となったケースでは、最近の「控えめ」実績として、2025 年に 2 年前比 +7 円、2024 年に +10 円、2021 年に +3 円、2007 年に +3 円、2006 年に +5 円といった例がある。

今年の年間ドル高値で参考になる 2 年前のドル高値は、162 円前後となっていた。あくまで過去実績を参考にすると、2 年前比 +3 円で 1 ドル = 165 円、+5 円で 167 円、+7 円で 169 円、+10 円で 172 円という計算になる。

目先のドル/円は 162 円前後の節目攻防の中で、日銀の 6 月利上げを含めた利上げ姿勢の強化や、財務省・日銀による為替市場介入といった円安抑止策が想定される。それでもドル/円での介入の直接影響に限られるクロス円主導での円安の余波のほか、市場原理や為替需給、日本からの国際分散投資余地、米国との経済ファンダメンタルズ格差、日本の財政不安等により、ドル高・円安の潜在余地が残されている。

中長期スパンでのドル/円については、過去 2024 年 6 月段階で米国の著名投資家ジム・ロジャーズ氏が以下のような予測を示している。

「かつてドル/円は 40-50 年前の 1970-80 年代に、1 ドル = 175-200 円といった時代があった」、「当時の日本は急速な発展を遂げ、出生率も高かった」、「それに対して現在は当時よりも人口動態が悪く (人口減や少子化等)、高齢化も進み、借金も多いので、40

—50 年前時（175—200 円）よりさらに円安・ドル高方向に動く可能性は十分にあり得る」（東洋経済・会社四季報オンライン版）——。

その後日本の当局は円買いの市場介入や日銀の正常化利上げなど、円安阻止努力を行ってきた。しかし、約 2 年が経過した現状段階でも、1 ドル＝160 円前後と 2024 年以来のドル高・円安の水準が持続となっている。

同氏が円安要因として指摘する人口問題については、今年 5 月末以降、「日本の 2025 年時の総人口は、5 年前比で－309 万人の急減」、「世界の国別人口ランキングでは、エチオピアに抜かれ 12 位に（1960 年代は 7 位、1980—90 年代は 8 位から 9 位）」、「日本で 2025 年に生まれた出生者は 67 万人で、1899 年以降での最低を更新」（過去最高は 1949 年の 270 万人や 1973 年の 209 万人）といった深刻化データが示されている。

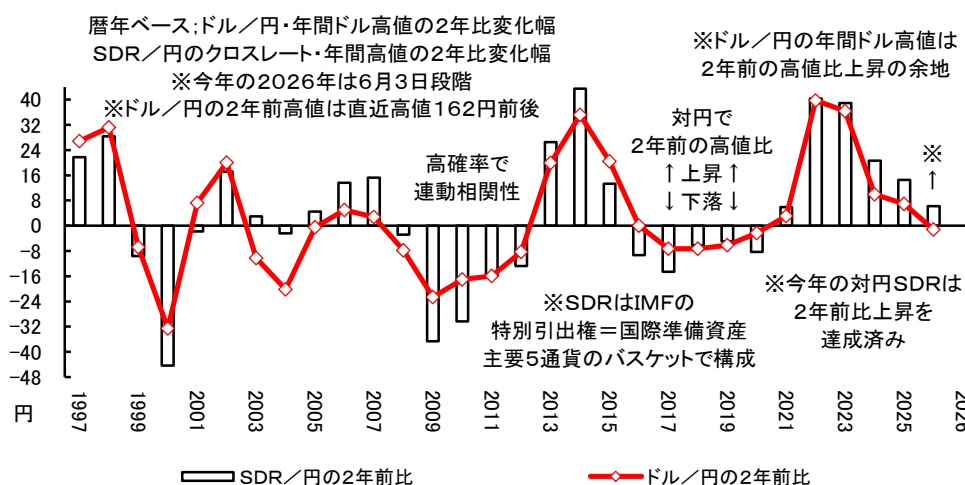
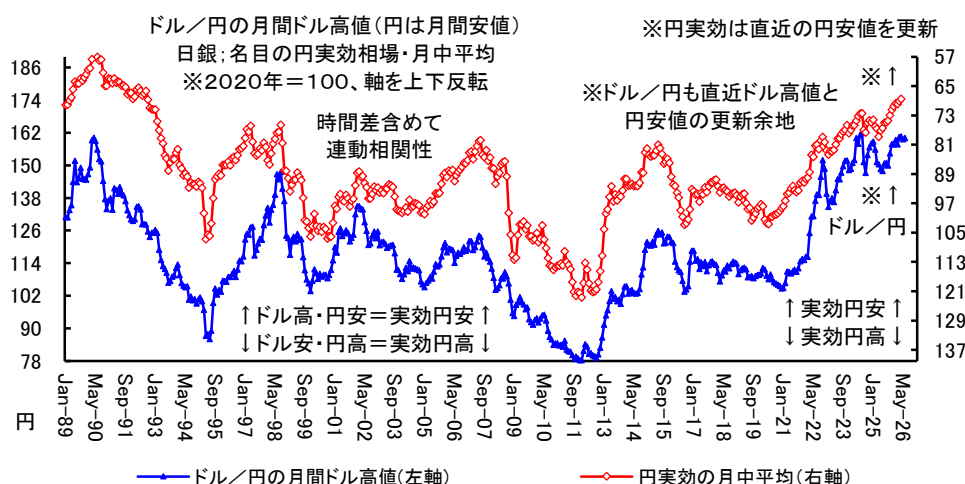
新たな出生者が 200 万人超え時代の 20 年後、50 年後に比べて、現状の 67 万人の 20 年後、50 年後の日本については、経済、国際競争力、財政、税収、貯蓄、貿易・経常収支、国防などの点で不安感が覆っている。その中で政府の財政面では現状段階で、

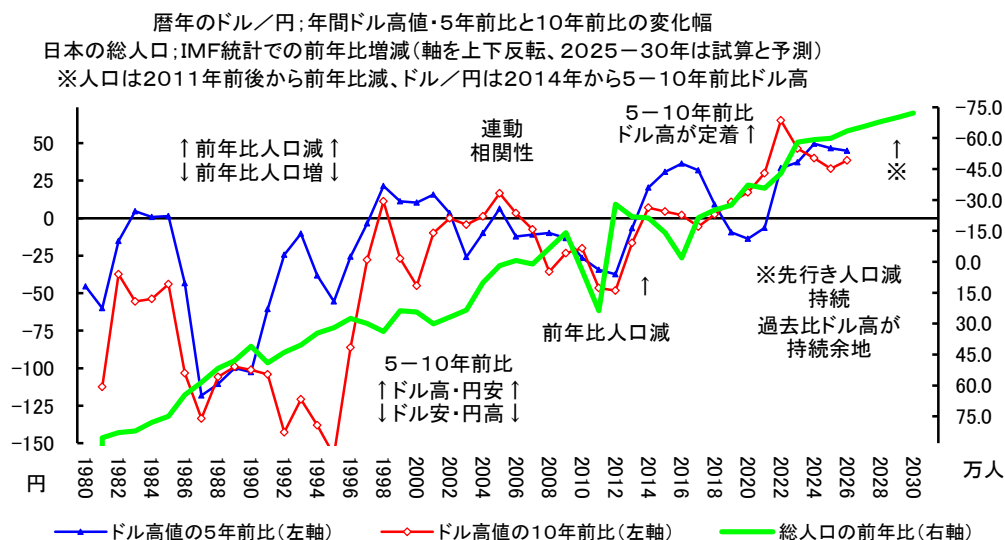
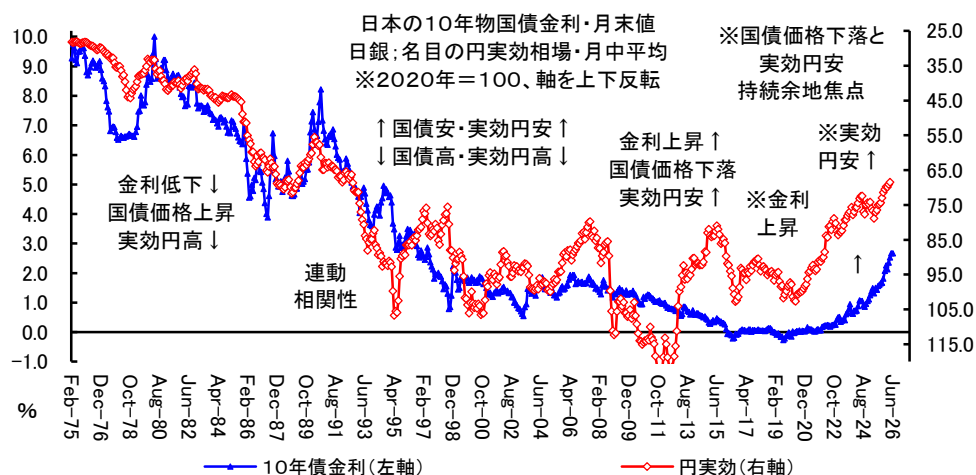
累積債務の増大と、将来の返済負担の増大、国債発行残高の膨張、先行き金利上昇の場合の国債利払い負担の急増といった問題を抱えている。こうした要因が中長期スパンでの構造円安に作用している。

日本の総人口は 2014 年から、前年比での減少数が拡大傾向となってきた。ドル/円はその前後からの日銀異次元緩和や脱デフレ、貿易収支の悪化などもあるが、ドルの上昇幅と円の下落幅が拡大となっている。

暦年ドル/円の年間ドル高値では、2014 年から現在の 2026 年に至るまで、5 年前比や 10 年前比でのドル高基調が基本的に定着しつつある。5 年前比でいえば 2014 年以降、コロナ危機等の有事を除き、＋20 円幅から＋50 円幅でのドル高推移が 13 年にわたって持続となっている。

ちなみに最近の暦年・年間ドル高値は、2024 年が 161 円台、2025 年が 158 円台、今年 2026 年が現状 160 円台となっている。先行き 5 年後となる 2029 年から 2030 年に向けては、「158—161 円を上回るドル高」局面がある余地は無視できない。2024 年の 161 円の場合、5 年後となる 2029 年には、「5 年前比＋20 円」としても 181 円という計算になる。





お客様は、本レポートに表示されている情報をお客様自身のためにのみご利用するものとし、第三者への提供、再配信を行うこと、独自に加工すること、複写もしくは加工したものを第三者に譲渡または使用させることは出来ません。情報の内容については万全を期しておりますが、その内容を保証するものではありません。また、これらの情報によって生じたいかなる損害についても、当社および本情報提供者は一切の責任を負いません。本レポートの内容は、投資一般に関する情報の提供を目的としたものであり、勧誘を目的としたものではありません。投資にあたっての最終判断はお客様ご自身でお願いします。