

## 「早起きは億万長者への道」？

2026年3月24日

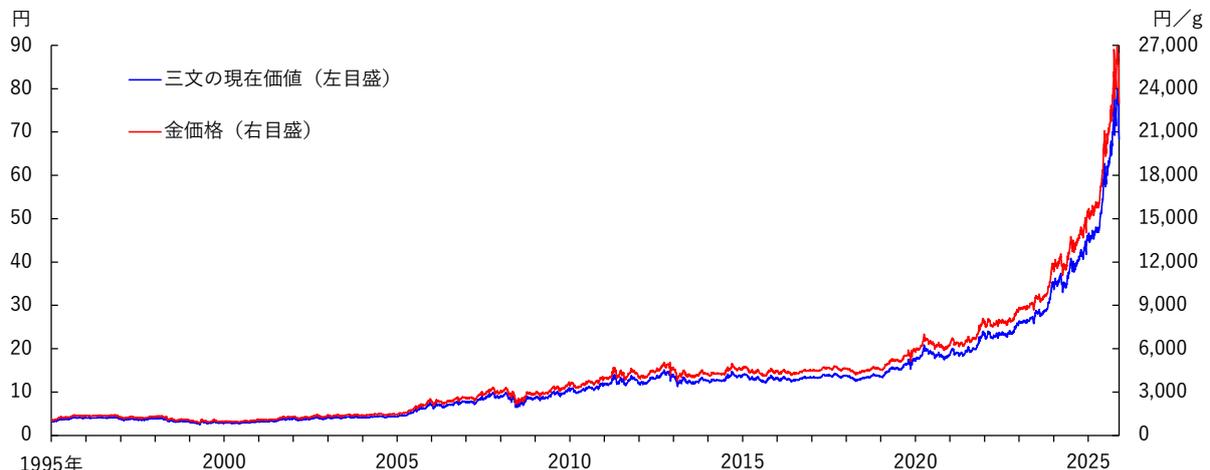
調査部 研究員 祖根 昂大

### 「早起きは〇〇円の得」

「早起きは三文の徳（得）」という諺をご存じだろう。「早起きをすると、わずかであっても利益がある」という意味だが、わずかな利益のためにつらい思いをしたくないのが人情だと思う。筆者としても、「早起きをしないと三文の支払い義務が生じる」ならまだしも、「早起きをしたら三文が手に入る」程度なら、一秒でも長く寝ていたい。

ところで、三文とは現在の価値で幾らくらいなのだろう。早起きをただけで得られる金額なのだから、高くても数円程度と予想する。日本銀行金融研究所（金融研）のホームページ<sup>1</sup>を参考に、ドル円相場と金価格から試算してみた。図表1は、その結果である。30年前は約3円だった価値が、足元の金価格の急上昇を受けて、2026年3月20日時点では三文=68円程度になるとみられる。「早起きは68円の得」ということだ。あれ、意外と高いか…？

図表1 三文の現在価値と金価格の推移



出所：日本銀行金融研究所「江戸時代の1両は今のいくら？ 一昔のお金の現在価値」、Bloombergより浜銀総研作成

<sup>1</sup> 日本銀行金融研究所「江戸時代の1両は今のいくら？ 一昔のお金の現在価値」

(<https://www.imes.boj.or.jp/cm/history/edojidaino1ryowa/>)

金融研も指摘しているように、江戸時代の貨幣価値を現在価値に換算するのは極めて困難である。したがって、試算値は幅を持ってほしい。

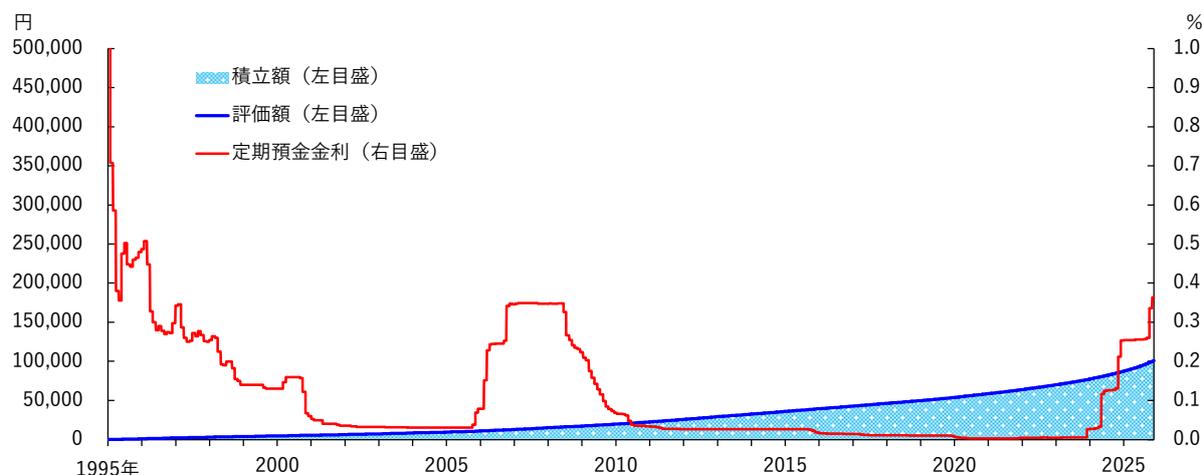
ちなみに、この試算では、文が江戸時代に使われていた貨幣単位であるため、「早起きは三文の徳（得）」という諺は江戸時代には使われていたと想定した。その中でも、特に江戸時代後期と仮定し、当時使われていた天保小判を三文の現在価値の算定基準に用いている。また、天保小判の重さや金の含有量、銭との交換比率などは、金融研を参考にした。三文の現在価値への換算式を示すと、以下の通りになる。

$$\begin{aligned} & \text{三文の現在価値} = 6.441\text{g (天保小判 (重さ11.3g、金の含有割合57\%) の金の含有量)} \\ & \times \text{金価格 (円/g)} \div 6500 \text{ (天保小判1両 = 銭6,500文)} \times 3 \text{ (三文分)} \end{aligned}$$

## 続けて、試算してみた

さて、筆者は今、30歳である。もし、生まれた翌日から早起きを徹底し、抜け目なく三文を得続けていたとしたら、今頃どれだけの利益になっていただろう。しかも、筆者は神童であり、定期預金で積み立てていたとしよう。結果は、図表2である。母親に叩き起こされる小学生時代を過ごしていなければ、今頃10万円を手にしていただろう。なんとも惜しいことをした。

図表2 三文の積立額・評価額と定期預金金利の推移



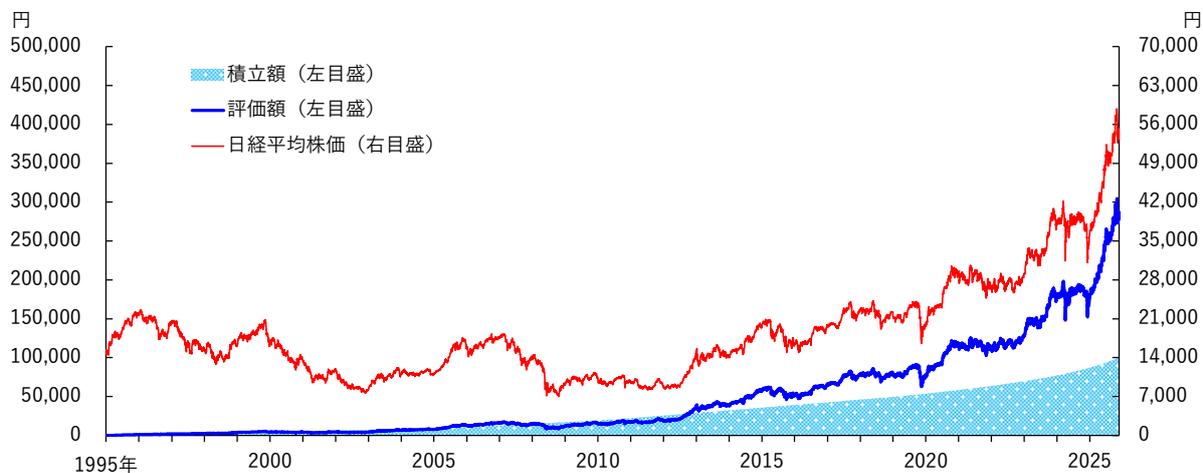
注：定期預金金利は、店頭表示金利の平均年利率のうち、預入金額3百万円未満かつ預入期間1年以内のもの。

出所：日本銀行「預金種類別店頭表示金利の平均年利率等」、Bloombergより浜銀総研作成

## さらに、試算してみた

いや、待てよ？ 定期預金ではなく、株で運用していたらどうなっていたらう。筆者は日本を愛している。日本株の上昇を信じ、日経平均株価に連動する投資信託で運用していた場合のシミュレーションをしてみよう。試算の結果、30万円が懐に入っていたことになる（図表3）。教室に駆け込み汗だくで一限目を受けた中学生時代の記憶が無くなるばかりか、今頃小遣いに困らない悠々自適な暮らしを送っていたかもしれない。実に悔しい。

図表3 三文の積立額・評価額と日経平均株価の推移

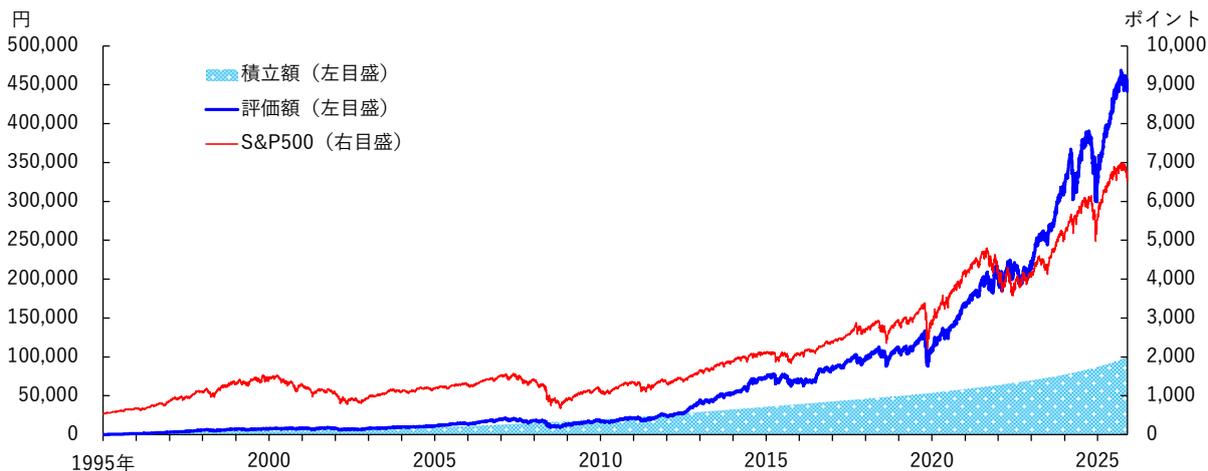


出所：Bloombergより浜銀総研作成

## もっと、試算してみた

ここで、初めて明かすが、筆者は生来、為替変動を許容できるほど度量の大きい男である。きっと、将来の成長を見越し、初めから米国株に投資していただろう。S&P500に連動する投資信託で運用した結果が、図表4である。高校生時代、部活の遠征バスに置いて行かれる経験もせずに、45万円もの大金が舞い込んできていたのだ。

図表4 三文の積立額・評価額とS&P500の推移



出所：Bloombergより浜銀総研作成

## 億万長者は早起き？

「お金持ちには朝型が多い」と、たまに見聞きする。眉唾物だが、早起きも存外ばかりにできないかもしれない。早朝を制する者にこそ、億万長者になれる道が拓けているのか。「早起きは三文の得」とは、よく言ったものである。

### 執筆者紹介



祖根 昂大（そね こうた）

浜銀総合研究所 調査部 研究員

日本経済を中心とするマクロ経済の調査・分析を担当。

【本レポートについてのお問い合わせ先】

電話番号：045-225-2375

メールアドレス：[chyosabook@yokohama-ri.co.jp](mailto:chyosabook@yokohama-ri.co.jp)

### ＼ 調査レポートの更新情報をお届けしています ／

浜銀総合研究所では、景気動向や産業動向に関するレポートなどの発行情報をメールにてお知らせしています。ご関心のある方は、下記のサイトより、「レポート更新情報お知らせメール」（無料）にご登録ください。

【URL】 [https://www.yokohama-ri.co.jp/html/inquiry/inquiry\\_repo.html?nno=5](https://www.yokohama-ri.co.jp/html/inquiry/inquiry_repo.html?nno=5)

本レポートの目的は情報提供であり、売買の勧誘ではありません。本レポートに記載した内容は、レポート執筆時の情報に基づく浜銀総合研究所・調査部の見解であり、レポート発行後に予告なく変更することがあります。また、本レポートに記載されている情報は、浜銀総合研究所・調査部が信頼できると考える情報源に基づいたものですが、その正確性、完全性を保証するものではありません。ご利用に際しては、お客さまご自身の判断にてお取り扱いいただきますようお願いいたします。