

# 金利のある世界での 住宅ローンの注意点



金融デザイン株式会社 取締役

**高田 晶子** (たかだ あきこ)

大学卒業後、信託銀行等を経てFPとして独立。2010年より現職。「持ち味マネーカード」を用いた個人向けFP相談、「50代60代からのお金と仕事とライフワークの相談室」を展開中。 <https://50kara.jp>

## 住宅ローン世代が見たことのない 「金利のある世界」

2024年7月末、日本銀行が利上げを決定し、0～0.1%程度としていた短期金利が、0.25%程度に引き上げられることになりました。

これに伴い、一部の金融機関では、変動金利型の金利に影響がある短期プライムレートの引き上げを発表しています。

いわゆる「金利のある世界」が17年ぶりに戻ってくるということです。

昔を知っている人にとっては、金利のある世界は当たり前なのですが、住宅ローンを借入れている、もしくはこれから借入れしようとしている世代にとっては、「変動金利型の金利は超低金利」で「金利は上がらない」が通常でした。また、金利のある世界を知っている世代が住宅ローンを借入れていた頃は、固定金利型で借入れする人がほとんどでした。つまり、金利が上昇することで、住宅ローンの返済額に影響があるということを、初めて経験する時代がやってくる、といえます。

さらには、昨今の物価上昇はどんな金利タイプで借入れているかにかかわらず、家計に大きな影響を与えています。

このような背景がある中で、住宅ローンの金利タイプをどのように選べばいいのでしょうか？ 変動金利型のリスクに注目しながら考えてみたいと思います。

## 自分の持ち味から金利タイプを選ぶ

そもそも、金利タイプはどのように選んだらいいのでしょうか？ これから金利が上がると思うのなら「固定金利型」、これから金利が下がると思うのなら「変動金利型」というのが鉄則です。しかし、実際には金利の動向は誰にもわかりません。そして、一般的には住宅ローンの返済期間はとても長いので、その長期間の金利動向を予測するのはほぼ不可能です。

そこで、まずお勧めしたいのは、自分にとっては、どの金利タイプが「合っているのか」を知ることです。

弊社には、その人の持ち味を知って、どんな金融商品が向いているのかを診断する「持ち味マネーカード」というツールがあります。主に、貯蓄や節約が向いているのか、それとも投資が向いているのか、はたまた働いて収入を増やすのが向いているのかを診断し、家計管理や資産形成などの個人相談等に活用しています。

家計管理も資産形成も、長期にわたり、継続的に行っていないと良い結果は生まれません。ですから、たとえ良

い方法や商品であっても、不得意分野だと長続きせず失敗してしまう可能性が高いのです。

住宅ローンも長期にわたり付き合い続けるものです。ですから、資産形成同様に、不得意なことはなるべく避けた方がうまくいくと考えられます。

持ち味マネーカードの一部を使って、診断例をご紹介します。

表のA群とB群をチェックしてみてください。そして、YESの数をそれぞれ数えてください。

A群は、自分で考えて、自分で判断して、自ら行動できるかどうかのマネー基礎力をみるものです。おおむね3つ以上のYESがあれば、マネー基礎力があると診断できます。

B群は、リスクを考えて備える、周りに流されず自分で決める、経済状況を冷静に分析できるかどうかという投資力をみています。おおむね3つ以上のYESがあれば、投資力があると診断できます。

住宅ローンの変動金利型は、ある意味投資商品です。ですから、B群の持ち味が多い人であれば変動金利型も向いていますが、B群の持ち味が2つ以下など少ない人は、金

利の変動などに対応するのが苦手で、危険かもしれません。

また、たとえB群の持ち味が多くても、A群の持ち味が少ないと、状況次第で自分から動いたり、柔軟に対応することができないかもしれません。

つまり、A群・B群ともに、目安としてはYESの数が3つ以上ある人でないと、長年にわたっての変動金利型のリスクに対応していくことは難しいのではないかと考えています。

私の今までの経験では、B群にあるリスク管理能力や慎重さを持っている人は、変動金利型のリスクを考えて金利が高くても、固定金利型を選ぶ傾向にあります。前向きな固定金利型の選び方で、これも正解だと思います。

しかし、慎重さがある人は、借入額も慎重に決め、金利変動リスクに対応するために貯蓄をするなどの準備も得意です。このように、その人ができることをしっかりお伝えすることで、自信を持って変動金利型を選ぶという方もいらっしゃるいました。

一方、「ほとんどの人が変動金利型だから」「不動産会社の人に勧められたから」「固定金利型の金利だと高くて払

| A群    | 持ち味    | 行動例                                                                                    | チェック   |
|-------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1     | 自律志向   | ・何でもまずは自分の力でやってみる<br>・細かい指示がなくても工夫しながら物事を進める<br>・アドバイスを自分なりに活かす                        | YES/NO |
| 2     | 自己管理能力 | ・衝動買いはせず、一度考え直す<br>・食事の量や買い物の金額など、制限を設けて守っている<br>・何があっても一呼吸おいてから行動する                   | YES/NO |
| 3     | 判断力    | ・常に冷静でいようと心がけている<br>・価値観や経験から自分の判断基準を決めている<br>・メリット・デメリットを考えて決定するようにしている               | YES/NO |
| 4     | 広い視野   | ・全体を決めてから細かい部分を決める<br>・知りたいことは関連する周辺の情報も集める<br>・仕事やサークル活動などで自分のポジションや役割を確認している         | YES/NO |
| 5     | 柔軟性    | ・決めたことでも状況が変わったら臨機応変に対応する<br>・相手の状況に合わせて提案したり会話したりしている<br>・マニュアルがあっても必要に応じてアドリブを利かせている | YES/NO |
| YESの数 |        |                                                                                        | 個      |

| B群    | 持ち味     | 行動例                                                                                  | チェック   |
|-------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1     | リスク管理能力 | ・インフルエンザにならないように予防接種やマスクは欠かさない<br>・約束の時間よりも早めに到着するように出発する<br>・理想的な結果と同時に最悪の事態も想定している | YES/NO |
| 2     | 慎重さ     | ・自分の身の丈以上のことはやらない<br>・何かするときは十分にシミュレーションする<br>・いろいろな人の意見を聞いてから行動に移す                  | YES/NO |
| 3     | 一貫性     | ・行動や言うことがいつも一緒<br>・周りに左右されないこだわりやポリシーがある<br>・趣味や嗜好に共通する部分や一貫する部分がある                  | YES/NO |
| 4     | 決断力     | ・ほとんどのことは自分で決める<br>・自分なりのルールや基準に従って判断する<br>・飲食店で注文するメニューはすぐ決める                       | YES/NO |
| 5     | 分析力     | ・スポーツの試合を見たら勝ち負けの要因を客観的に話す<br>・成功失敗に関係なくその要因を整理している<br>・思い込みはせず、客観的に物事を見る            | YES/NO |
| YESの数 |         |                                                                                      | 個      |

えないから」というような自律志向、リスク管理能力、決断力がないような人ほど、変動金利型を選んでしまっている印象があります。A群もB群もYesが少ない人は、安全に返済をしていくためには、固定金利型が安心だと考えます。

実際に、このチェックリストを導入してくださった金融機関もありました。金融機関や不動産会社の方など、お客様の住宅ローン選びのお手伝いをされる方は、そのお客様の持ち味（価値観や強み）を発見していただき、その方が無理なく完済までお付き合いできる金利タイプ選びをフォローしていただきたいと思います。

### これから借入れするなら、金利上昇に対応できるかの確認を

現在は、今後の金利上昇が気になる局面とはいえ、それでも変動金利型を選択する人は多いでしょう。変動金利型で住宅ローンを借入れするのなら、金利上昇時に備えて次のようなリスク対策ができているか確認しましょう。

#### ● 貯蓄に回す余裕があるか

貯蓄する余裕があるのであれば、その金額以内であれば返済額が上昇しても返済を続けられるということです。金利が何%くらいまでなら毎月の返済が可能なのか、余裕金額をもとに算出し、目安を把握しておきましょう。住宅金融支援機構のシミュレーションでも計算することができます。

(例) 借入額4,000万円、変動金利型 0.345%、  
35年返済、元利均等返済、ボーナス返済なし  
現在、毎月3万円の貯蓄は可能  
2年目から0.845%、3年目から1.345%、  
4年目1.845%、5年目以降2.345%に金利が  
変更されたとする。

|         |          |
|---------|----------|
| 当初毎月返済額 | 101,117円 |
| 6年目～    | 126,396円 |
| 11年目～   | 145,200円 |

当初5年間、毎年0.5%金利が上昇したとすると、6年目からは約2.5万円返済額が増加します。この金額であれば、問題なく返済できそうです。このようにおおよその数字を把握しておく、安心でしょう。

ただし、このケースでは11年目からは約4.4万円返済額が増えます。今のままでは返済が難しくなりそうなので、それまでに貯蓄や繰上返済などの対策を講じておく必要があることもわかります。

#### ● 今後収入が増えるような企業に勤めているか

インフレが進行すれば、同レベルの生活であっても家計の支出が増えてしまいます。そのため、インフレに見合った賃上げが期待できるかどうかがとても重要になります。財務省の調査（地域企業における賃上げ等の動向について（特別調査））によれば、2024年度、大企業では80%を超える企業でベースアップが行われていますが、中小企業等でベースアップが行われたのは60%強となっています。賃上げがあまり望めない企業にお勤めの場合には、より余裕を持った返済にする必要があります。

#### ● 副業ができるなど収入を増やす手立てがあるか

給与の増加が見込まれない場合には、自分で収入を増やす手立てがあるかどうかポイントになります。例えば、副業で給与とは別に月に数万円は稼げる可能性がある、などです。昨今、「パラレルキャリア」「パラレルワーカー」という言葉も聞かれるようになり、複数の収入源を持つことは、これからの世の中を生きていくための手段の一つでもあります。収入が不足してからではなく、余裕があるうちから収入を増やす方法を考えたり、実践しておくことをおすすめします。

#### ● 住宅ローンの内容を正確に理解しているか

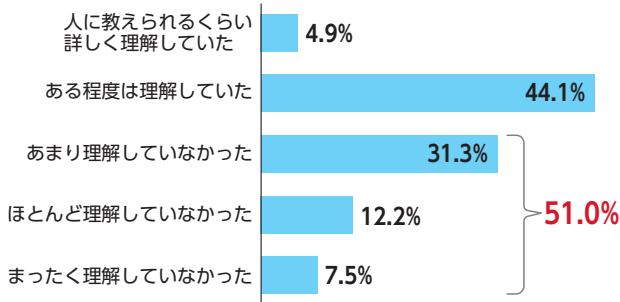
変動金利型にはリスクがあるため、利用するのであれば、商品内容を正確に理解することが必須です。しかし、よく理解しないままに利用している人が少なくないのが実態です。

住宅金融支援機構が行った「住宅ローン利用者調査（2024年5月調査）」によれば、毎月返済額の見直しルールは、程度の違いはあるものの半数以上の51%の人が「理解していなかった」と答えています。

また、金利上昇時の返済額への影響については、54%の人が、やはり程度の違いはあるものの「理解していなかった」と答えています。

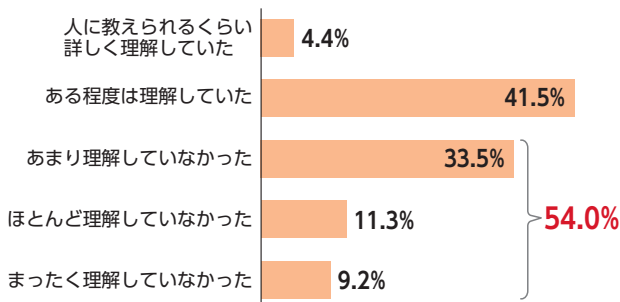
### ● 毎月返済額の見直しルール

(設問) あなたの借入金利が上昇した場合、あなたの毎月返済額が、いつから、どのくらいの幅で変わるかなど、どのようなルールで見直されるか理解していましたか。



### ● 金利上昇時の返済額への影響

(設問) あなたの借入金利が上昇すると、毎月返済額がどの程度増える可能性があるか、把握していましたか。



メガバンクなどが取り扱う変動金利型は「金利は半年ごとに見直し」「返済額は5年ごとに見直し」「返済額が増えても従前の125%まで」というものが多く見られます。そのため、この商品内容をよく理解していないと、実は金利が上がっていたのにそれに気づけなかったという事態になりかねません。

また、毎月の返済額では利息さえも支払いきれない時に生じる「未払利息」についても知っておく必要があります。大きく金利が上昇しない限りは起きないこととはいえ、実際に生じた場合には金融機関がどんなタイミングでどのように未払利息を徴収するのかなど、手続き面でも不明な点が多くあります。だからこそ、万が一このような事態になった場合に備えておくことも必要だと考えます。

ただし、ネット銀行など一部の金融機関では、金利が見直される都度返済額も見直す、という商品もあります。このような変動金利型の場合には、金利が上昇していることには気づきやすいものの、短期間に返済額がアップしてし

まう可能性もあります。自分が借りる住宅ローンの商品性について、しっかり理解しておく必要があります。

### 金利リスクを取れないのなら、固定金利型を選ぼう

最近ではNISAやiDeCoなどで投資商品を使って運用する人が増えてはいるものの、「元本割れが怖い」と感じている人は少なくありません。しかし、一方で、住宅ローンについてはリスクがある変動金利型を借りる人がほとんどというのが実情です。NISAはやめようと思えばやめられますし、iDeCoも定期預金のような元本確保型の商品を選ぶことができます。しかし、住宅ローンは金額も大きく、かつ途中でやめることはできません。ですから、金利上昇リスクを取れることが、使用する条件なのです。

前述のような金利リスクが取れないのであれば、迷わず固定金利型を選んでほしいと思います。

特に、最近の【フラット35】には、さまざまな金利引き下げメニューがあります。例えば、18歳未満の子どもが1人、ZEH住宅、長期優良住宅という条件に合致すれば、当初5年間は-1%、6～10年目は-0.25%の優遇が受けられます。

このような優遇をうまく使って固定金利型の金利を引き下げ、その金利で返済できる金額に借入額を抑えることをすれば、金利上昇リスクの不安を抱えることなく着実に返済していくことができるでしょう。



### 今、変動金利型を借入れしている人は固定金利型に借換えすべきか？

現在、住宅ローンを変動金利型で借入れしている人で今後の金利上昇が心配な人は、固定金利型に借換えをした方がいいのでしょうか？

変動金利型から固定金利型に変える方法は二つあります。一つは、現在借入れしている金融機関で金利タイプの

変更をする方法です。固定金利型には、2年固定、10年固定のように定められた期間の金利を固定する固定金利選択型と全期間固定金利型があります。

変動金利型から、固定金利選択型への変更はできても、全期間固定金利型には変更できないという金融機関もありますので、確認が必要です。また、金利タイプの変更に際して手数料がかかる場合があります。

もう一つの方法は、他の金融機関の固定金利型に借換えするという方法です。再度審査が必要にはなりますが、多くの金融機関の中でも金利が低いものを選ぶなど、借換え先の選択の幅が広がるのが何よりもメリットです。ただし、登記費用ほか、諸費用がかかるため、その費用も含めて検討する必要があります。

では、実際に金利タイプの変更や固定金利型への借換えは現実的なのでしょうか？

例えば、現在、変動金利型を0.375%で借入れているとしましょう。2024年8月現在、某メガバンクの全期間固定金利型は返済期間が25年で約1.8%程度、【フラット35】の返済期間21年以上（融資率9割以下）の最頻金利は1.85%、【フラット20】の融資率9割以下の最頻金利は1.46%です。

当初4,000万円を借入れし、5年経過後に借換えたとします。金利1.8%の全期間固定金利型だと返済額は約2.2万円も増えてしまいます。金利を抑えるために期間を短くする方法も考えられますが、返済額はもっと増えてしまいます。

【フラット35】の金利の推移を見てみると、令和3年は1.3%台、令和4年は年初1.3%だったものが年末には1.65%に、令和5年以降は1.8%台中心と、実はすでに金利はだいぶ上昇してしまっているのです。

今後の金利上昇が心配な反面、これだけの金利差があると、なかなか固定金利型への借換えを決意することはできないのが現実だと思います。

変動金利型なら、いつでも金利タイプを変更できるので、金利が上昇してきたら固定金利型へ切り替えや借換えを行

おう、と考えている人もいます。しかし、前述のような理由から、実際には、金利タイプの変更は難しいので、変動金利型で借入れしたら、変動金利型のまま返済を続けることを前提にリスク対策を講じるべきだと考えます。

金利の前に、住宅ローン借入の基本は無理のない借入金額

変動金利型のリスクを中心に金利タイプについて筆者の考えをまとめてきました。金利の動向は予想できるものではないので、住宅ローンを選ぶ際には自分の持ち味や考え方、そして、金利変動リスクに対応できる力量があるのかどうかで金利タイプを選んでほしいと思っています。

ただし、そもそも、無理のない借入額に抑えられているのであれば、金利の上昇もさほど恐れることはありません。

私のところに相談に来られた方には、原則は3%程度の金利で試算し、毎月支払える返済額の範囲内での借入額にすることをお勧めしています。そうすれば、金利が上昇した場合でも支払っていけるはずですし、当初の余裕分は貯蓄しておくことで金利上昇の影響をなるべく抑えるための繰上返済用資金にすることもできます。

もちろん、その余裕分で生活を充実させることに使っていただいてもいいと思っています。

不安やストレスを抱えない住宅ローン返済を

お金のこと、それも、マイホームという本来は心身の休息の空間であるべきもののことで、不安やストレスを抱えるのは避けてほしいと切実に願っています。何に不安やストレスを感じるかは人それぞれです。金利上昇が不安なのか、世の中の情報にアンテナを立てておくことが負担なのか、高い金利を支払うことが不満なのか、何に不安やストレスを感じるかを洗い出してみてください。その上で、自分に合った金利タイプを自分で決めてほしいと思います。

変動金利型から全期間固定金利型への借換えの例

|       | 変動金利型    |     | 全期間固定金利型 | 【フラット20】  |
|-------|----------|-----|----------|-----------|
| 借入額   | 4,000万円  | 5年後 | 3,370万円  | 3,370万円   |
| 返済期間  | 30年      |     | 25年      | 20年       |
| 金利    | 0.375%   |     | 1.80%    | 1.46% (※) |
| 毎月返済額 | 117,495円 |     | 139,580円 | 161,998円  |

※融資率9割以下