＊この記事は静岡新聞社編集局調査部の許諾を得て転載しています。 無断転載、複製を禁じます。

静岡新聞 2026 年 2 月 26 日 付

論壇

「超円安」のこれから

東京大名誉教授（国際経済学）
伊藤 元重

海外旅行に行くと、日本の物価が極端に安いことに驚く人が多い。ニューヨークなどでラーメンを頼むと、チップ込みで30ドル近くかかる。1500円で換算すると4500円となってしまう。日本にやってくる海外の人にとっては、この逆のことが起きている。日本では全てのものが外国人旅行者にとって非常に安いのだ。だからインバウンドの観光客が大挙して日本にやってくる。

こうした内外の価格差が生まれるのは、円の価値が極端に安くなっているからだ。30年前の1995年に、円ドルレートは過去最高の円高となった。1ドル＝80円を切るところまでになったのだ。現在の円ドルレートは150円台であるので、円ドルレートはおおよそ半分の円安（ドル高）になったことになる。その分、海外から見れば日本の商品が半分の値段になったことになる。

ただ、話はこれだけではない。この30年近く、日本ではデフレが続いた。物価が上がり始めたのはこの数年だけの動きだ。一方で欧米では毎年2％程度のインフレが続いた。こうした状態が30年近く続いたので、日本と欧米の物価上昇率は30年で60％以上開いたことになる。円で測った日本の物価や賃金はほとんど変わらなかったが、ドルで測った米国の物価や賃金は30年で60％近く上がったことになる。

この内外の物価や賃金の上昇の開きに、先ほど述べた円ドルレートの動きを加えると、円の本当の実力はこの30年で3分の1近くまで下がったことになる。名目の為替レートだけで見ると分かりにくいが、デフレ分も含めて考えると、円の実力は大幅に下がったことになる。

このような極端な円安は日本にとって好ましいことなのか、好ましくないことなのか。円だけで生活する国内にいると分かりにくいが、円安で日本国民が損をしている面は大きい。日本は石油をはじめとして多くの資源を購入しているが、円安のおかげでこうした輸入に高い代金を払う結果となっている。ニューヨークのラーメンが日本人にとって高いのと同じように、海外から輸入する資源も高くなっている。他方、日本から海外へ輸出する商品については、円安のおかげで非常に安い価格で売っていることになる。円安の結果、日本の大バーゲンが行われている。

もちろん、円安にも良い面はある。例えば円安のおかげで自動車などの輸出産業の業績は好調だ。円安で日本の輸出品の価格が安くなるので、日本の輸出産業の国際競争力が強くなっている。また、円安のおかげでインバウンド関連の産業も恩恵を受けている。ただ、こうした円安の利益が円安からの損失を上回っているとは考え難い。

現在の円の実力は30年前の3分の1になったと述べた。要するに歴史的な円安が続いている。行き過ぎた円安によって日本の大安売りが続いている。過去の経験からも、過度な円安はいずれ修正されるはずだ。そうすれば日本の大安売りも是正されていくはずだ。過渡期にあると思われる円レートの動きに関心を持ってほしい。