

## Point of View～エコノミストの見方～ No.55

日本経済 2026年4月3日

日本を縛る「縮小均衡ナラティブ」を打ち破れ～新社会人に贈るメッセージ～

主任研究員 飯田 馨 Tel:026-224-0508 Mail:[kaoru.iida@neri.or.jp](mailto:kaoru.iida@neri.or.jp)

- 人口減少や少子高齢化を背景に、日本経済は「もはや成長できない」とする見方が定着しつつある。しかし、その前提は本当に揺るぎないものだろうか。国内市場に縛られ続けていることが日本企業の課題と言われて久しく、確かに経済成長を続けるにあたって外需の獲得は重要である。もっとも、海外に活路を見出すからといって国内の課題に目を背けて良いわけではない。
- 人口減少＝経済衰退と短絡的に結びつけるナラティブは、企業や社会の挑戦を萎縮させ、期待成長率の低迷や投資の停滞を自己実現的に招いてきた面がある。だが、人手不足や賃金上昇は、必ずしも成長の敵ではない。それらはむしろ、資本深化や事業構造の再設計を迫る強制力となり得る。縮小への「適応」ではなく、制約を起点とした「進化」という選択肢が、日本経済になお残されている。新社会人は、将来に希望を持って新生活を歩んでもらいたい。

### 1. はじめに

■ 新年度が始まり、長野駅前でも緊張感のある面持ちで歩く新社会人の姿を多く見かける。これから始まる社会人生活に期待と不安の入り混じった感情を抱いていることだろう。先日まで学生だった新社会人たちの新たな門出を、一社会人として心から応援したい。

彼らの前途を祝すにあたり、教育に関する一つのデータに触れておきたい。文部科学省の教育再生実行会議によれば、日本の子供は諸外国と比較して「自己肯定感」が低い傾向にあるという。教育は筆者の専門外ではあるが、興味深いのは、この点が単なる心情や性格の問題にとどまらないことである。デューク大学の研究者らがニュージーランドで数十年にわたり追跡した縦断研究によれば、思春期に自己肯定感が低かった個人は、成人期において所得水準が低く、健康状態も相対的に悪化する傾向が確認されている[Trzesniewski,2006]。この結果が示唆するのは、自己肯定感が単なる「気分」の問題ではなく、将来に向けた行動選択を縛る初期条件であるという点である。「自分にはできない」、「挑戦しても無駄だ」という内面の規定は、リスク回避的な選択を積み重ね、長期的にみて経済的成果そのものを縮小させてしまう。

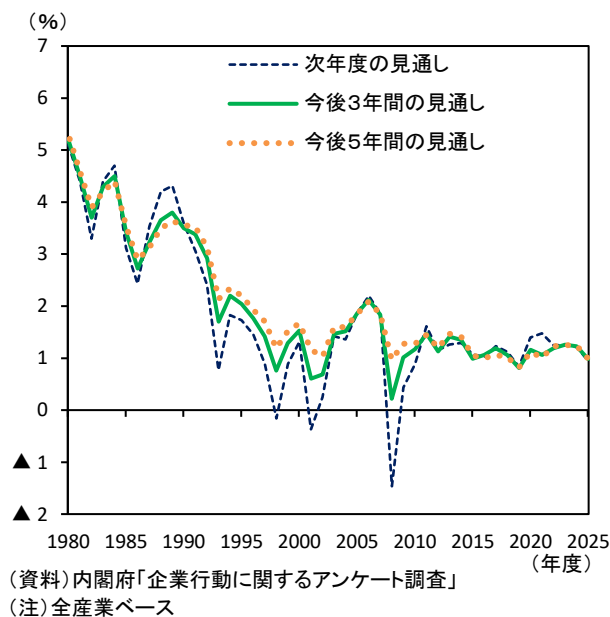
若年期の自己肯定感の多寡が、将来的な社会的地位や幸福感に影響を及ぼすという指摘には、相応の社会経験を積んだ者であれば首肯する部分が多いはずだ。「自分は及ばない」という内面的な規定が、挑戦の機会を奪い、結果として勝負を分かち要因となり得る事実は、ビジネスの世界にも通底する真理であろう。しかし、この「自己肯定感の低さ」という病理は、個人の内面のみならず、現代の日本経済を語る言説そのものにも深く根を張っているようにみえてならない。

### 2. 人口減少だから日本はダメ？

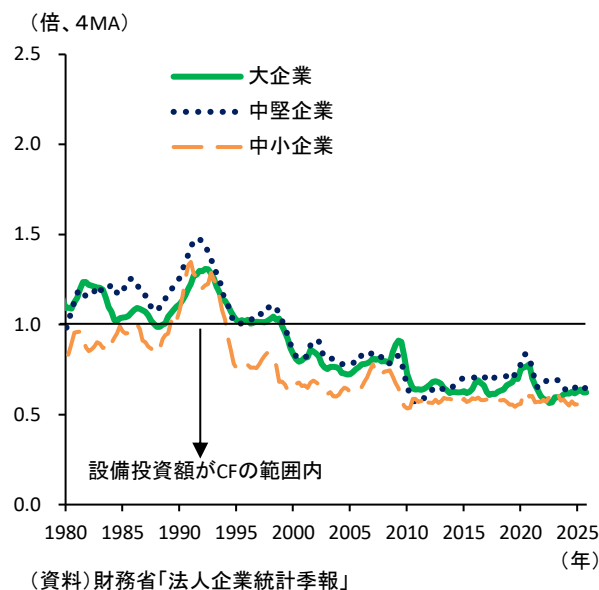
■ 筆者は昨年、企業向けのあるイベントに参加したが、その冒頭で「日本経済は人口減少と少子高齢化による経済の衰退が見込まれるため、海外に活路を見出すべき」という基調講演があった。「人口減少だから内需は伸びない」「少子高齢化だから海外に活路を求めろべきだ」という言い回しは、近年、行政や企業のプレゼンテーションにおいて、危機感を醸成するための「枕詞」として多用されるフレーズであり、筆者も外需獲得の重要性には賛同する。だが、この「人口減少＝経済の衰退」という短絡的な結びは、思考停止の免罪符になっている面がある。マクロ経済学の実証研究において、人口動態と経済成長および生産性の関係は必ず

しも一義的に定まっておらず、こうした言説は今のところ“ナラティブ”の類であると言わざるを得ない[内閣府,2003][吉川ほか、2019]。自国の状況を過度に卑下し、「もはや国内に成長の余地はない」と決めつける姿勢は、前述した自己肯定感の低い若者が直面する「挑戦の放棄」と相似形を成している。無論、供給制約の問題は拙コラムでも過去に繰り返し指摘しており、人口減少の影響は無視すべきではない[飯田 a,2026]。ただし、それはそれとして議論すべき問題であって、ナラティブに惑わされて国内の期待成長率が低迷し続け、それによって設備投資が停滞する、という縮小均衡サイクルはそろそろ断ち切る必要がある(図表1、2)。

図表1 企業の実質 GDP 成長率見通し



図表2 設備投資対キャッシュフロー比率



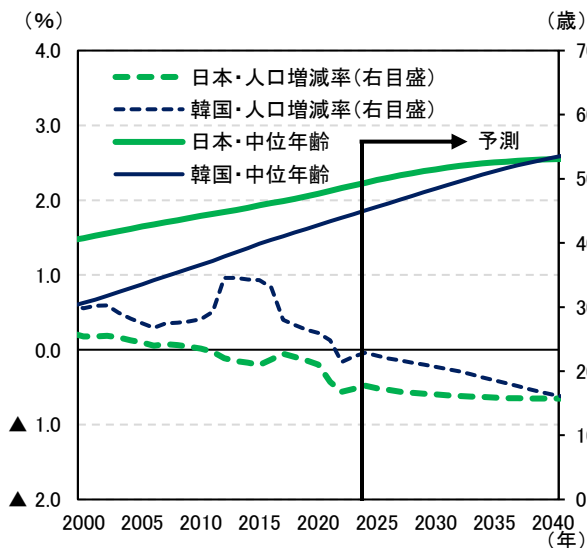
- 真に危ういのは、人口減少を理由に「成長は量ではなく質でつくる」、「人手不足を設備投資で乗り切る」という発想へ踏み出せずにいることだろう。時代のパラダイムが転換している時代に、「人数を足せば売上が増える」という旧来の発想に居座っているから成長の道筋が見えなくなるのである。仮に日本の労働者 1 人あたりの労働時間が 1990 年と不変であれば、2019 年の 1 人あたり実質 GDP は 1990 年比 1.58 倍となり、米国の伸び(1.55 倍)を凌駕するという分析もある[関山,2025]。もちろん、1990 年当時の労働時間を社会が是としなかったから今があるのだが、ここで指摘しておきたいのは、人口動態は成長を規定するファクターの 1 つであって絶対的な唯一の指標ではない。上記の労働時間を例にとっても、規制や社会的慣習などの変化に左右される面も大きいのである。さらに付け加えるなら、人口減少が続く日本の就業者数は、足もとも増加し続けているのである。

### 3. 必要は発明の母~Necessity is the mother of invention~

- 人手不足が技術進歩を誘発し得ることは、ノーベル経済学賞を受賞した経済学者アセモグルの議論とも整合的である[Acemoglu,2010]。彼は、労働の希少価値が高くなる時、技術が省力的であれば、労働力不足は技術進歩や導入を促すと論じた。要するに、人手不足は成長の敵である前に、成長の方向を変える強制力でもある。安い労働力が潤沢なら、企業は投資を先送りしやすい。だが、賃金が上がり、採用が難しくなれば、省力化投資の採算は急に改善する。日本銀行も、賃上げが広がるもとの労働投入コストが上昇し、ソフトウェア等への投資コストが相対的に安価になったと指摘している[日本銀行,2025]。
- ここで、隣国・韓国の状況を覗いてみたい。韓国は現在、合計特殊出生率が 0.8 に止まっており、図表3に示す通り少子高齢化と人口減少という課題は日本と共通している。しかし、こうした環境下にあっても、韓国

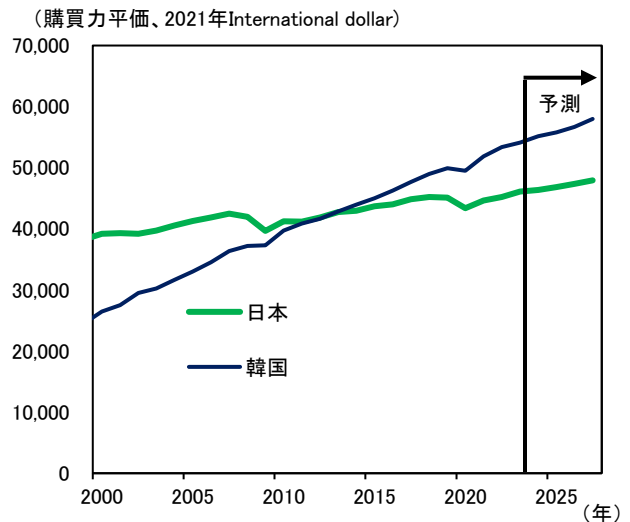
の一人当たり実質 GDP は力強い成長を維持しており、購買力平価ベースでは、近年、韓国が日本を上回る水準に達している(図表4)。彼らは、国内に人がいないという「欠陥」を逆手に取り、徹底した資本深化を断行した。国際ロボット連盟によると、韓国の製造業における産業用ロボット密度(従業員 1 万人あたりの稼働台数)は 1,012 台と世界で初めて 1,000 台の大台を突破し、日本の2倍以上に達している。もちろん、韓国の実情をみれば、国内空洞化や格差拡大など数多くの「影」を抱えているが、少なくとも日本が経済成長できないというナラティブの一つの反証になる。

図表3 人口増減率・中位年齢(日韓比較)



(資料)国連

図表4 1人当たり実質 GDP(日韓比較)



(資料)IMF

#### 4. 最後に～新社会人へ送るコトバ～

- 人手不足は経営課題ではあるが、だからこそ貴重なリソースをどこに配分するかを問い直す機会でもある。現在、地方で散見されるのは、事業構造を変えないまま「どうせ採れない」と採用努力を弱める「ディスカレッジド・エンプロイヤー(採用意欲喪失経営者)」の姿である[飯田 b,2026]。省力化投資を先送りすれば、残るのは現場の疲弊と供給能力の縮小という「縮小均衡」の深淵だけである。地方の中小企業は、低付加価値・低賃金を前提とした事業を温存せず、人にしかできない仕事へリソースを集中し、それ以外を徹底して省人化・共用化することである。これからの経営の優劣は、どの仕事を断ち、どの仕事に資本を分配するかという「選択」の意思決定力で決まるだろう。
- 人口減少は確かに厳しい現実だが、それに悲観して思考停止することは別問題である。必要なのは縮小への順応ではなく、賃金上昇や労働の供給制約を、資本深化と事業再設計の起点として受け止める発想の転換だろう。日本経済に足りなかったのは、労働力そのものではなく、「人が減るなら、より賢く稼ぐしかない」という発想の転換であったのではないか。韓国や台湾の半導体製造のように、産業の国際競争力を高めれば少子高齢化が進展しようとも経済は成長するのである。
- 最後に、冒頭の教育の話には続きがある。自己肯定感が高いことは望ましいが、一方で根拠なき「自信過剰」は、客観的なリスク判断の誤りを伴うという。自らを卑下して安易に海外へ逃避することも、現状に安住して変革を拒むことも、本質的な解決を遠ざけることは肝に銘じておきたい。

以上を踏まえ、筆者から新社会人へのメッセージは次の通りである。過度な自虐も、盲目的な楽観も必要ない。新社会人たちが歩むこれからの日本経済、そしてそれを支える地域経済は、縮小への「適応」ではなく、制約を突破する「進化」の舞台である。まずは自身の健康を第一に、これから迎える長い社会人生活に対し

て期待を胸に抱いて正々堂々歩いていってもらいたい。

以上

#### 【参考文献】

- [Trzesniewski,2006] Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006), "Low Self-Esteem During Adolescence Predicts Poor Health, Criminal Behavior, and Limited Economic Prospects During Adulthood," (Dunedin Multidisciplinary Health and Development Study)
- [内閣府,2003] 内閣府「平成 15 年度版 年次経済財政報告書」(2003 年 10 月)
- [吉川ほか,2019] 吉川洋・安藤浩一「人口減少、産業構造の変化と経済成長」RIETI Discussion Paper Series 19-J-033, 経済産業研究所
- [飯田 a,2026] 飯田馨「日本経済:建設供給制約の衝撃～戦略的投資に求められる地域の視点～」長野経済研究所コラム(2026 年 2 月 13 日)ほか
- [関山,2025] 関山健「働き方改革の不都合な真実「1990 年並み」に働いていたら日本はまだ経済大国だった？」ダイヤモンドオンライン(2025 年 10 月 5 日)
- [Acemoglu,2010] Acemoglu, D. (2010), "When Does Labor Scarcity Encourage Innovation?", *Journal of Political Economy*, 118(6), 1037-1078.
- [日本銀行,2025] 日本銀行「さくらレポート別冊『人手不足感が強まるもとでの地域企業の投資・事業戦略』」(2025 年 5 月 20 日)
- [飯田 b,2026] 飯田馨「日本経済:採用を諦めた経営者たち～地方で進むディスカレッジド・エンプロイヤーの怪～」長野経済研究所コラム(2026 年 3 月 27 日)

#### 【Disclaimer】

本資料は、情報提供を目的として作成したもので、投資勧誘を目的として作成されたもの又は金融商品取引法に基づく書類ではありません。当資料に基づいて取られた投資行動の結果については、当研究所は一切責任を負いません。当資料の内容は作成基準日現在のものであり、将来予告なく変更されることがあります。当資料は執筆者が信するに足ると判断した情報等に基づき作成しておりますが、その正確性・完全性を保証するものではありません。当資料にインデックス・統計資料等が記載される場合、それらの知的所有権その他の一切の権利は、その発行者および許諾者に帰属します。当資料の内容に関する一切の権利は当研究所にあります。本資料を投資の目的に使用したり、承認なく複製又は第三者への開示等を行うことを厳に禁じます。本資料で示された意見は執筆者に属し、必ずしも当研究所およびグループ会社の見解を示すものではありません。