

2026 年 7 月

【1 分解説】72 の法則とは？

政策調査部 副主任研究員 永原 僚子

72（ななじゅうに）の法則とは、複利で運用したお金が何年で約 2 倍になるかを簡便に求める計算方法です。年利（%）×期間（年） $\div 72$ という関係が成り立ちます。したがって、約 2 倍になる期間は $72 \div \text{年利}$ で求められます。

例えば、年利 8% で運用した場合、 $72 \div 8 = 9$ となるため、資金が約 2 倍になるまでの期間は約 9 年と見積もれます。年利 3% で運用した場合は $72 \div 3 = 24$ となり、約 24 年で約 2 倍になります。実際に 100 万円を年利 3% で 24 年間複利運用すると、
 $100 \text{ 万円} \times (1 + 0.03)^{24} \approx 203 \text{ 万円}$ となり、目安として十分に使えることが分かります。

この法則で期間から年利を計算することもできます。100 万円の資金を 5 年で 2 倍にしたい場合は、 $72 \div 5 = 14.4$ となり、年利約 14.4% で運用する必要があります。

さらに、この考え方は借入にも簡易的に適用可能です。10 万円以上 100 万円未満の借入に適用される法定上限金利である年利 18% で借り入れ、返済しないまま利息が複利で増えると仮定すると、 $72 \div 18 = 4$ となり、借入残高は約 4 年で約 2 倍まで膨らむ計算です。高金利の借入は負担が重くなるため注意が必要です。

72 の法則はあくまで概算ではあるものの、「年利と期間」の関係を瞬時に把握できる便利な法則です。