

【22_022/思考系メルマガ】『トレードノート』に何を書いたらいいの？

〇〇さん

こんにちは、クロガキ(クロ)です。

今週もトレード・仕事・家事育児介護と、それぞれ色々な場面で健闘されたことと思います。

まずはお疲れさまでした！

今週の僕のトレードは、3勝1敗1分(計+82.9pips、利回り17.2%)で着地でした。

週後半はあまり手を出せる場所が無かったですが

自分の『型』と相場との相性がよくはまってくれた週だった感じです。

今回の記録を見返して『見逃し』『決済位置の妥当性』など振り返り、来週に備えたいと思います。

□
└─ ■ クロにとっての『トレードノート』とはなんなのか？
└──────────────────┘

日々のトレードの振り返りを行うこと、そしてその手掛かりとするため

『トレードノート』を付けることを強くおすすめしています。

人は誰でも、最近自分がやっていたことを 事細かに正確に覚えている人は少ないですし

何なら昨日の朝に食べたご飯のメニューを覚えている人すら少ないと思います。

(もしかしたら、それは僕だけかもしれない ってことはさておき)

トレードに絞って考えてみても、今週も1週間があっという間に終わりましたが

自分のやったトレードの内容を月曜から金曜まで一通り

- ・どの通貨で
- ・いつ
- ・どっちの方向に
- ・勝ったか負けたか(これは覚えてる人多いかも？笑)

これらを思い出して言えますか？

ちなみに、僕は半分くらいしか覚えてません(笑)

それくらい、人って忘れやすいですし、そういう風に脳はできているのです。

そこで僕は、手書きのノートと管理アプリを併用して、日々のトレードと収支の記録を付けています。

□
└─ (復習)トレードに『何』を書いたらいいのか？
└──────────────────

これは、昨年からメルマガを読んでくれている人には復習になる内容ですが

以前、トレードノートを付ける『意味・メリット』と併せて『何を書いたらいいのか』について

2つのPDFテキストにまとめたものをお送りしました。

今日の話でも役に立つはずなので、是非読んでみてください。
(2つ目のテキストは、内部にリンクがあります)

▼(PDF)なぜ、人は分かっている「ルールを守れない」のか？ ▼
https://kuro-gaki.com/muhai_saisoku/text/210127_saverule.pdf

しかし、ここに書いている記入項目というのは

僕がトレードノートに求めているものが

- ・自分がルールに沿ったトレードをしているのか？
- ・自身の(良し悪し関係なく)感情の動きを客観的に把握する

という点に絞っているのですべての人にこの書き方が有効であるとは限りません。

それは、「ノートに記録を付けることで、何を知りたいのか」が人によって細かく違うからです。

ですので最終的には、自身の『目的』に沿うように

ノートに書く内容を【自分で決め】なくてははいけません。

といっても、ここで話が終わっては途方に暮れてしまうと思うので、いくつかヒントになるツイートをピックアップしますね。

▼(チュパさん)ノートに書く内容と、その効果について▼

<https://twitter.com/chupa0224/status/1447394662713475082?s=20>

⇒それぞれ、知りたい情報に沿って、ノートに書くことを決めようって話

▼(餅さん)自分にとって大事だと思うことを記録する考え▼

https://twitter.com/roomba_b/status/1484695840795279367?s=20

https://twitter.com/roomba_b/status/1481599620023488513?s=20

⇒局所的にツイートを見ると分かりづらいかもかもしれませんが、『手法ルール』だけでは

トレードとしては片手落ちで、生活に合わせた『立ち回り』『資金管理』の重要であることを説いてくれています。

※いずれも『omukuroファーム』で活躍してくれている仲間のツイートです※

このように、10人いれば、トレードスタイルと同じようにノートに書く内容も本当に多様です。

中には「ノート・記録自体不要」と考える人が居たとしても不思議ではありません。
(もちろん、それがいけないわけではない)

要は『記録・ノート』ありきなのではなく、これら一連の行動を

自身が『どういう目的』で『どんな手段を取るか』を考え、実践することが重要なのです。

それを考える一つのヒントとして、今日の話を参考にしてもらえたら幸いです。

では、また！

クロガキ(クロ)