

## 【22\_023/思考系メルマガ】トレードに『強靱なメンタル』は必要なのか

〇〇さん

こんにちは、クロガキ(クロ)です。

今回の話、いつか取り扱おうとは思いつつも

テーマが広すぎてどう扱うか非常に迷う話トップ10 くらいには入るやつなのですが(笑)

何か一つ考えの「指針が欲しい」という人も多いと思うので

現状で言語化できる僕自身の考えを書いていきます。

□

└─ トレードに『強靱なメンタル』は必要なのか？

結論から言うと、僕自身は『不要』と考えると同時に『得ようと思って得られるもの』ではない  
というのが、僕の考えです。

トレードにおけるメンタルの重要性(?)というものを意識する場面としてありがちなのは

「チキン利確してしまった。ビビらず握っていれば もっとpips取れたのに」

「10pipsの損切を20pipsまで耐えてれば、目線通りに伸びて利確できたのに」

ぱっと思いつくだけでも、こんなシチュエーション、1度は思ったことがあるんじゃないかな、と。

ですが、これらの問題を『メンタル』で解決するのはなかなか難しいと思うのです。

それは、時々メルマガ等でも言及している『相場は原則不規則である(確率論的思考)』という事実からです。

たとえ、その「強靱なメンタル」で上記の問題をクリアしようとしたとしても

「利確しようか迷ったけど、そのまま握った結果、含み益が消えた」

「損切を思い切って20pipsまで引っ張ったけど、目線が違ったから結局損切した」

という 可能性 だって、右が見えない時点では想定されるわけですから。

であれば、「精神論的メンタル」に頼る運用ではなく

『メンタルの強弱が介在仕様のない "仕組み" で一貫した運用をする』というのが

現状の僕が考える最適解です。

とはいえ、僕らは機械でもロボットでもなく、人間ですから

逆に「メンタル(心の動き)」が全く影響しないトレードなんていうのもあり得ないんですよ。

含み益になれば、喜び と同時に それを失う不安 が襲ってくるでしょうし

含み損になれば がっかり や 損失が膨らむ不安 に苛まれるでしょう。

ですが、そういった「感情の波風」を最小限に抑える方法はあります。

┌  
└─ ■ だから僕は『記録』をつける

結局、昨日送ったメルマガと関連する話に部分的に繋がったりするわけですが

自分の『トレードに至る根拠』の確認だけでなく、自身の『心の動き』を把握するためにこそ

トレードノートを付ける意味がある、と僕自身考えています。

そのことについては過去YouTubeでも議論をしたり、僕なりの考えをまとめたブログもあります。

▼スケーターさんとの対談、トレードノートについて▼

[https://kuro-gaki.com/blog\\_tradenote/](https://kuro-gaki.com/blog_tradenote/)

実際、トレードノートを付けるという作業自体、明確な『意義・目的意識』がないとなかなか継続できないですし

漫然と続けたとしても、そこに伴う結果を得られにくかったりもします。

これは、自分自身で取り組んで、「小さな変化や結果」を体感することから始まり

『効果を実感』し始めるまではなかなか納得する段階まで進めないものです。

ですがそこを乗り越えて、どんなに小さな変化でも 何か得るもの が感じ取れば

トレードに必要なのは「強靱なメンタルを鍛える」ことよりも『自分のメンタルの変化を感じ取り、仕組みで制御すること』こそ重要であると

理解、納得することができるはずです。

僕自身、その実感を得られたことによって、収支バランスの良いトレードができるようになったと考えているので

是非、僕の考え方を参考にしてくれている人には、その意識を共有してほしいと思っています。

では、また明日から相場が動き出しますし

お互いに頑張りましょう！

それでは！