

【22_076/思考系メルマガ】『含み益』に対するストレスとは？

〇〇さん

こんにちは！ クロガキ(クロ)です。

トレードにおいて、「葛藤」が生じやすい場面と言えば

「何処でエントリーする？」「何処で利確 / 損切りする？」といったような

いわゆる「エントリー・決済」を行う段階です。

これについて、今までのメルマガやライブで一貫してお伝えしてきた答えは

『自分で決める』という1点に尽きる ということでした。

今回は、その中でもメールでの質問が特に多かった

『含み益』を持っている時に感じるプレッシャー(≒ストレス)をどう克服したら良いのか？

について議論してみたいと思います。

□
■ なぜ『含み益』に対してストレスを感じるのか？
└──────────────────┘

まず、『含み益』に対してストレスを感じてしまう理由について

僕なりの原因を言葉にすると

「先の値動きがどうなるかわからない」という不安が由来しています。

いつも所々でお伝えしているように『相場は常に不確実』であることから、右端より先の値動きがどうなるのかは誰にもわかりません。

それを踏まえるからこそ、どこで 利確 / 損切り を行うかを自分で(ルール化して)決める事が求められるわけです。

結局、含み益に対してストレスが生じるというのは

「一度持った含み益のポジションは最大限引っ張りたい(という願望)」に支配されているが

理性としてはそれは『間違っている』とどこかで分かっているので

その 認知的不協和 によって生み出されているのです。

▼以前のYouTubeライブ:『含み益』をどこまで引っ張るか? ▼

<https://youtu.be/LBlnNrGC-Oc?t=275>

※所々の雑音()はご容赦ください 笑

これは、去年のモーニングライブのアーカイブですが

自分の取ったポジションが『含み益』になったとき、どこまで引っ張るのかを「エントリー後に決める」のでは遅い

という話をしています。

対策として、これも以前メルマガ等で言及したことですが、損切と同様に『どこで利確するか』も“前もって決めておく”ことが重要になります。

その際、「どこまで引っ張るか?」が問題になりますが、そこに対しルールで一貫性を持たせることが、自分を迷わせないコツです。

僕の場合、現状のトレードスタイルは 短期デイトレ になっています。

この理由は、映像内でも喋っている通り 張るロットの量が増えるに連れて

長期保有によって生じる「確定収支のブレ」が僕にとってはかなりストレスになっていったからです。

そこで僕が考えたのは

【取ったリスクに対して、十分なりワード】がとれているうちに、利益を確定する。

そうすると『自分で決めた』ことによって、トレードに対するストレスはかなり軽減されたし

その後の週利・月利のパフォーマンスも非常に安定していきました。

とはいえ、これはあくまでも“僕の性格に合った”最適なやり方でしかないので

含み益を引っ張る行為自体にストレスを感じないのであれば、逆にスイング玉をどんどん持って良いと思います。

あとは、その結果として『トータル収支がプラスになるかどうか』が大事ですので

その結果に納得できる状態かどうか？ その点を自己評価してみてください。