

## 【22\_098/思考系メルマガ】自分の『行動』を言語化する習慣をつけてみよう

〇〇さん

こんにちは！クロガキ(クロ)です。

最近暫く話題に登ってなかったので久しぶりに訊いてみようと思います。

皆さん、日々のトレードの記録、ちゃんとつけてますか？(笑)

最近貰うようになってメールで

「せっかく買ったトレード記録用のノート、先月位から真っ白です(トレードはしてる)」

「段々、何を書けばいいのか分からなくなってきた」

という質問やヘルプの声が上がってきたので、それに対する解答編という事で

今日のメルマガをお送りしようと思います。

□  
└─ ■ どんな情報が必要なのかは『人によって違う』  
└──────────────────

今朝のライブでも、同様のテーマを扱いましたが

▼モーニングライブアーカイブ▼

<https://youtu.be/u0uGIShy4VE>

映像の中でも言及したように、トレードノートが長続きしない人のほとんどは

『自分が必要とする情報』にイマイチヒットしない事を義務的に記録しようしている場合が多いです。

そのため、記録 という行為自体に「義務感」だけがふくらみ、長続きしなくなるわけです。

では、ノートによる記録をより有効に行うにはどうすればいいかというと

『自分が本当に必要とする情報(フック)』を把握することです。

仕事でもそうですが、意外と自分のニーズを正確・かつ客観的に把握できている人は少ないです。

自分の事は、意外と自分ではよくわかっていないものです。

ですが、日々何気なく発している言葉の端々にその手がかりがあったりするもので

最初のトレードノートは、『日記帳』のように思ったままを書いてみるというのも有効です。

それを後で見返したときに、いつも自分の中で『フック』となる情報は頻繁に

『疑問』や『悩み』という形で浮き出てくることに気がつく筈です。

それこそが、日々の記録における『フック＝自分が本当に必要とする情報』です。

例えば

いつも微妙な損切りに引っかかってから目線方向に置いて行かれる・・・

⇒いつも「損切幅を小さくする」ことに気を取られ過ぎて、緩いエントリーを繰り返しているのではないか？

利を伸ばしたいと思って引っ張っても、毎回建値や損切りに返されて利確できない・・・

⇒リワードの決め方に問題がありそうだから、利確のルールを明確にしよう

と、普段の記録の傾向から、自分のトレードの問題点と対策を洗い出す事に繋がります。

なにも、自分のポジション情報と根拠だけを書くのがトレードの記録ではありません。

むしろ「思考のクセ」によって引き起こされる行動が『稼ぐ事』の障害になっているなら

それをあぶり出して早急に潰す事にこそ大きな意義があります。

そもそも、『記録をつける』という行為は、現状の自分の行動によってもたらされる結果を『より良い方向に改善する』事が目的です。

その為に最適となる情報は、自分の 技量 や 理解の程度 によっても大きく変わるものですから

まずは自分で記録する“ノート”を介して、『奥底の自分の声ならぬ声』を言語化する事を意識してみましよう。