

## 【22\_123思考系メルマガ】「焦り」の要素を減らすことでトレードを安定させる

〇〇さん

こんにちは！クロガキ(クロ)です。

先日のモーニングライブにおいて『焦り』がトレードのパフォーマンスを悪くするという話をしました。

▼ライブのアーカイブ▼

<https://youtu.be/b-YRejyQfy4>

とはいえ、じゃあ「焦りをなくそう！」と思っても、そんな簡単にできることではないですね。

なので、今日のメルマガでは、昨日喋った内容のリライトになりますが

『焦り』の要素を少しでも減らし、トレードに対する負担感を低減するための考え方をさらに掘り下げて考えてみましょう。

□  
■ 『焦り』は『不安』から生み出される

まず、『焦り』という感情は、トレードにおいてどんな場面から発生しやすいかを考えてみてほしいのですが。。

これまでメールのやり取りを見ていたり、過去の自分を振り返ってみると

この手の感情が発生しやすい状況というのは

「機会損失」「含み損」「含み益」「現在の確定損益」

大体いずれかのキーワードがフックになっていることが多いようです。

もう少し具体的にしてみると、例えば

「エントリーのベストポジションを逃してしまった。ここで乗らなくては、次はもうチャンスはないかもしれない」

⇒そんなことはあり得ないのに「機会損失を恐れる」あまり、一種の恐慌状態に陥っている

「今の含み益、今決済しておかないと利確できないかもしれない」

「含み益が含み損になるのが怖い」

⇒チキン利食い

「含み益が膨らんできた。。。でもここで損を確定して置いて行かれるのが怖い」

⇒損切りを粘る行為、もしくは無計画なナンピンに繋がることも

このように、具体的な行動や内心の状態を言語化してみると、これらの行動の裏にあるのは

一連のトレードという行為における『不安』の感情に起因しているものが多いと気づくのではないのでしょうか。

この『不安』という感情にクローズアップして、過去のメルマガでもその解消法について記載したことがあります（【023】【110】など参照）

結局これらの感情の発生原因はまとめてしまうと「決められない(迷う)」ことによって生じているものです。

ですから、いっそ『事前に決めて』しまえば、問題の殆どが解消されるのです。

ですが、不確実性によって支配される相場において、すべてを決めて行動することの難しさをなかなか克服できないというのも、また事実です。

だから、僕は常々『”型”を作る』ことの重要性をお伝えしているわけです。

いつも、『自分で決めたルーティン』に沿って、エントリー、決済(利確 / 損切)を行う。

自信の大小は関係なく、自分の保有資金量に応じて『取るべきリスクを決める』=ロットを固定する。

これらの動作を一貫して行いさえすれば、トレードの試行回数を重ねるごとに相対的に利益が大きくなり

『トータルで勝って終われる』という確信を持つこと。

そのために土台となる 検証母数 と、時間をかけて行う(デモトレードによる)フォワードテストが重要です。

この段階を踏まえて、結果の見通しが見えることによって初めて

『型』を信頼して一貫した動作を取り続けることができます。

今一度、日常のトレードにおいて行動の『一貫性』を保っているか、改めて考えてみる良い機会だと思いますので

普段からノートでトレードの記録を付けている人は、今日お話した視点での『行動の棚卸』をやってみるのもおすすめです。