

【22\_131クロガキメルマガ】それでも『あらゆること』がありがたい

〇〇さん

こんにちは！クロガキ(クロ)です。

昨日は今週初のクロス円を仕掛けたものの、ロスカットとなったトレードでした

▼AUDJPY(S) 結果:-9.8pips▼

<https://twitter.com/fxrealtradelive/status/1523947470312861696?s=20&t=XKFGys9n4532HzI5d6NhlQ>

日足の直近安値も前日の陰線で抜けており、下方向への空間が広いことを見込んでショート目線固定。

セットアップは、ツイートにも書いた通り『M5足の収縮』+『3波』狙い

M15足の1波に対して見た時のプルバックは浅いが、邪魔なMAを全て下抜けてからの戻りを狙った形。

結果、方向感の無い上下動でボラが出ず、最小損失で逃げた格好に。

結局ボラが出なければ利益にならないので、こういう時は潔く退きましょう(笑)

～～

今日は、朝からちょっとつらくなるニュースを目にしてみましたね。

僕も少々気の落ち込みを自覚したので、SNSからも距離を取って、午前中は整形外科からまっすぐ帰らずに

外の空気を存分に感じてから家に戻りました。

そこで急遽内容を差し替えて、トレードの技術に直結する内容とは少し異なりますが

気持ちを落ち着かせる意味も込めて1通メールをお送りしたいと思います。

## ■ 何があっても、『あらゆること』に感謝する

日々生きていくと、気持ちが落ち込んでしまうようなことがその身に降りかかる事が多々あります。

仕事がうまくいかなかったりすることもあるでしょうし、僕も今年に入って身内の不幸があったりしました。

日々の私生活において苦しいことがあって「何で自分だけがこんな目に」と思う事も少なくないでしょう。

また、直接自分に降りかかった事ではなくても「海外で起こっている戦争」であったり

「有名人の自死」に自分を重ねすぎるあまり、精神的に辛くなってしまうということもあります。

現に今日の僕は、ニュースをご覧になってご存知の方も多いと思いますが

朝一番にそのニュースを目のあたりにしてしまい、少々心を締め付けられるような感覚をおぼえました。

こういった、心の向きがネガティブな方向に向かってしまっているとき

自分が何気なく取る行動の一つ一つ、それこそ昼食を取っている時などですら

「自分がこんなことをしていていいのだろうか」という、変に自責的な気持ちに駆られてしまう事はないでしょうか。

この状態を放置しておくと、心の中の「余裕」がどんどん失われていき、他人に対しての当たりもキツくなってしまったりして

自分が更に追い込まれるという負のループに嵌って行きます。

勿論、この状態は日々トレードをするにあたって非常に悪影響です。

そこで、僕が実践しているのは、敢えて『ありがたい』という気持ちを表に出すように意識する事です。

身近な人に、何気ない事でも「ありがとう」という言葉を掛ける事もそうですが

例えば外に出て買い物、食事をした時に、対応してもらった人にさりげなく一言

「ありがとうございます」「いつもどうもです」

こんな一言を意識して出すようにしています。

こういった声掛けの大事さは、これまでに色んな人から教えて貰いましたが

僕は仕事柄、長時間向き合う先がPCの画面ばかりになる事も多いので

人に感謝を伝えることで、併せて自分の事も肯定してあげられることに気付き、今では僕の中での大きな財産になっています。

こうして書いているメルマガを、直接会った事ない誰かが熱心に読んでくれている事にもありがたいと感じます。

僕自身頑張る事によって、それが誰かの励みになり

逆にどこかで僕が伝えた事が原動力となって、努力し、各々が求める結果を得てくれるのであれば

またそれが僕にとっての励みにもなります。

時折皆さんから送って頂くメールへの感想でも、沢山の励ましと学びを頂いています。

本当にありがとうございます。

今後もこのような皆さんとの 繋がり を大事にする為にも、このメルマガやYouTubeなどを頑張っていきたいと思っています。

今日はしんみりした話になってしまいましたが、最後までお付き合いいただきありがとうございます。

明日はまた少し、『リスク管理』を主眼に置いた技術系のメルマガをお送りしますね。