

【22_138思考系メルマガ】トレードにおける、冷静さを失わせる『フック』とは

〇〇さん

こんにちは！クロガキ(クロ)です。

昨日が今週お初のトレード、結果は建値でしたが

守りを固める事の大事さを痛感するトレードでした

▼EURAUD(S) 結果:建値▼

<https://twitter.com/fxrealtradelive/status/1526503718682001408?s=20&t=fX1TK6UsVZC4K4eamQFI6g>

日足/20SMAとサポートラインが近い中、リワード分の空間がまだあったので

短期トレンドフォローを見込んでのエントリー

目標は日足3番実体ラインの手前(30pips)

M5足の収縮MAIに対するG2と連動した3波発生見込んでのエントリーだったが

直近安値到達で建値移動後、強い反発上昇

～～

さて今日のメルマガは、いつも以上に抽象的なタイトルになってしまったのですが

他に良い表現が思い浮かばず、こんな感じになりました(笑)

多分、今日は内容以上にタイトルに悩みましたが、気を取り直して早速本題に入っていこうと思います。

□

■ あなたがトレードで一番「ストレス」を感じる瞬間はどんな時ですか？

こう問われて、皆さんはどんな状況を思い浮かべるでしょうか？

細かい状況は色々だと思いますが

先日、サロン内の自主勉強会のスカイプで色々話をしていた時に

「自分が監視できない時間に型通りのチャンスが来てエントリーできなかった時が、一番ツライ」

という話を聞いて、そういえば そんなメール何度も貰ったことがあったなあと思い返して聞いていました。

どれだけ自分の中で『型』を決めても、自分がそのチャンスをモノに出来なかった

と考えてしまうと、確かにそれは大きなストレスになるよなあと思いました。

僕が個人的に 普段から思考活動をする際によく参考にさせていただいている人の話をもとに

『フック』と呼んでいますが、その意味はこんな感じです。

～～

「人が冷静でいられなくなるトリガー」をいいかえたものだと思っていただいて差し支えない。

普段は沈着冷静にものごとを考えるあの人が、感情をむき出しにして声を荒げ、ときに愚かな言説にすがりついたりしてしまう。

得意な分野で披露していた技能や知性の面影をまるで感じさせないほどになってしまう——それが「フック」だ。

～～

引用元: 白饅頭日誌「フック」(有料記事ですが、月額1000円で全記事購読可です。ちょっと宣伝笑)

URL: <https://note.com/terrakei07/n/n9aa7f450e5da>

最初に挙げた例で考えれば、トレードにおける『フック』というのは

自分の『型』に沿ったチャンスでトレードができなかった状況(いわゆる「機会損失」)と言えるでしょう。

これを解決するためには、いろんなアプローチの仕方がありますが

一番の最善は、『そもそも、すべてのチャンスをモノにすることはそもそも不可能である』

という認識を、自分の中でアタリマエにすることだと考えています。

僕のセットアップでも、後で監視外の通貨が凄く良い動きをしていたのに、そこに気づかなかったというのは日常茶飯事です。

ですがその時に僕は、「折角のチャンスを見逃した、チクショウ！」と思うのではなく

『今の相場状況でも見ているタイミングとかみ合えば、型通りのチャンスがちゃんと来る』事を確認できたことを有難いと思うようにしています。

最初は意識しないとなかなかそのように思考を切り替えられないかもしれませんが

その認識をアタリマエにできるようになると、これまた非常にトレードが楽になります。

他にも、自分が思うほどの利益を挙げられていないという状況で他人の爆益ツイートを見つけてしまったときに

自分の中の『フック』が反応してしまう という人もいるでしょうし

人それぞれ、どんな状況が「自身の冷静さを失わせる“フック”となるのか」は、微妙に変わってきます。

そして、この『フック』は、どんな人にも必ずいくつか存在しています。

それは、過去の 嫌な思い出 が理由だったりすることが多いので、ひとたびそのフックに引っかかると

途端に冷静さを欠いた、「トンデモナイ行動」を起こしてしまう。恐ろしいものです。

こんな風に偉そうに解説している僕にだって、自分の感情を大きく揺さぶってくる『フック』はところどころに潜んでいます。

それに見事引っかかり失敗したことも1度や2度ではありません。

ですので、なるべく自分の心の中にある『フック』を言語化し、認識しておくように意識しています。

みなさんにおいても、なるべく『フック』に触れる状態をいかに回避するか。

それを考えるためにも、自分の『フック』となるものが、トレードにおいてはなんなのかをよく考えてみる事をおすすめします。

トレードには、悪い意味で感情を揺さぶる『フック』が多く、それが冷静さを欠いた無駄なエントリー（例：ポジポジ病）を引き起こすのだろうと考えられます。

それを把握できたところで、すぐにそれを解決することは難しいですが

言語化せずによく分からないままにしておくよりは、分かった状態にしておくことによって対策の仕様も見えてくることは多いですので

自分の考えのクセなども意識しつつ、時折考えてみると良いでしょう。