

## 【22\_157思考系メルマガ】トレードを楽にしてくれる『ルーティン化』のすすめ

〇〇さん

こんにちは！クロガキ(クロ)です。

先日、「無敗最速2022」に参加してくれたメンバーの皆さんを招待して  
ZOOM飲み会を実施しました。

2回目の実施だったので、1回目よりも多くの方がマイクONで思うことを話してくれたりして  
飲み会らしい、有意義な話がたくさんできました。

その時に、技術的な質問に限らず、日々継続的にトレードを「仕事」として取り組むうえで大事な  
考え方についても触れたので

今回はその話を一部ご紹介する形でテーマとしたいと思います。

┌  
└─┬─ 自分を疲れさせないコツは『ルーティン化』にあり  
└───┘

トレードをルーティン化する話については、以前のメルマガでも具体的なテクニカル事例としてご  
紹介しましたが

▼メルマガバックナンバー【141】▼

[https://kuro-gaki.com/muhai\\_mail\\_2022/220521Pnr76.pdf](https://kuro-gaki.com/muhai_mail_2022/220521Pnr76.pdf)

このメールの中では、僕自身が行っているルーティンの「方法論」をお伝えしただけだったので  
今回は「なぜ、ルーティン化すると良いのか」という話に焦点を当てていきます。

サブタイトルにも書いた通り、ある程度1日の作業をルーティン化する事によって

【自分が“疲れにくく”なる】というメリットが挙げられます。

これは、実感しないとイメージが付きづらい事もあるかもしれませんが

人は、無意識レベルで習慣化された行動に対しては、あまり疲れを自覚せずに行動する事が出来るのです。

「モーニングルーティン」と呼ばれるものが一時期YouTubeでも流行ったことがあります

あれはその辺の若い「意識高い系( )」の人が流行りに乗ってやっている事・・・

と、バカにできるものでもなくて

僕自身、理に合っていると納得しながら、自分なりのルーティンを創っています。

この僕のルーティンについての詳細は、ここで書こうとすると非常に長くなるので

この辺は今度実施される【鉄板セミナー】の中で深く言及しようと思っていますが

トレードにおける『ルーティン』の実務的な部分は、上のリンク先のメルマガバックナンバーを参考にして頂ければと思います。

さて、ここで話を戻して、『ルーティン化』と『疲れ』という部分に一体どんな関係があるのか？

について、もう少し掘って話を進めてみたいと思いますが

先程もチラッと書いたように、人は「慣れないこと」をするのが一番疲れます。

例えば、旅行や出張から帰ってきて自宅についた時、凄く疲れた感じがしますよね？

あれは、非日常(ルーティンとは全く違う行動・生活)に長時間晒されたことによって

いつもよりも受け取る情報の量、「意識的」に行動する量が増えるので

脳が感じる負担感がいつも以上に増してしまうからです。

また、日々の生活である程度『ルーティン』を作っておくと

毎日の生活の中で、“決まった動作”をする際に、自分の「脳と身体のバランス(疲れ具合)」を把握しやすくなります。

逆に、ルーティン外の行動というのは、「慣れない事」をするということなので

無条件に疲れを感じてしまい、自分の現在の“(体力的な意味での)ステータス”が正常なのか、どこかおかしいのかが分からなくなってしまいます。

そうすると、「よくわからんけど、めっちゃ疲れた」状態になってしまい

「やらなきゃいけないと分かっていることも出来ない」という状態が続いてしまって

トレードにおいても習慣化したい行動が妨げられたり、集中力が欠けてしまったりもするわけです。

いきなり全ての行動を『ルーティン化』するというのも難しいので

まずは簡単にできる事(例:とりあえず、トレードに関する事は何でも良いからノートに1行以上情報を書く)を

毎日当たり前に出来るように訓練してみてください。

慣れてくると、次第に自分の行動の中で『ルーティン化』出来る事が増えてきますので。

そこまでできるようになると、仕事の能率もアップするはずですから、是非出来ることから取り組んでみてください。