

## 【22\_163思考系メルマガ】ルーティンを作るなら『かんたんなこと』から

〇〇さん

こんにちは！クロガキ(クロ)です。

昨晚の『鉄板セミナー』にご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

この中でもメインテーマとして扱った『ルーティン』について

先日モーニングライブのテーマでも扱った事もあってか、ひと晩で複数のメールを頂いたので

その内容への回答も兼ねて、今日のメルマガで深掘しておこうと思います。

▼先日のモーニングライブアーカイブ▼

<https://youtu.be/q04CGYLb-Dg>

依然として多い悩みが、「ルーティンとして定着する前に長続きしない」というものです。

特に、トレードにおける一連の作業をルーティン化するのは

元々複雑な相場に対する「自分の動作を規格化する」ということでもあるので

どうしてもルーティン自体が複雑化してしまい、長続きしないようです。

例えば、毎日日記をつけようと思って張り切ってノートを買ってきたは良いものの

3日持たずに辞めてしまった。

なんて経験をした人も多いかと思いますが

『ルーティン』を作り、『持続させる』ために大事なポイントというのは

【自分のやる気、モチベーションに頼らない】ということです。

人の脳は、「慣れない作業」をすることを非常に嫌うように出来ています。

何故なら、ルーティンと違うことをする(慣れないことをする)というのは

その分意識的に行う作業領域が増える分、脳が負担感をおぼえてしまうからです。

脳は基本的に「省エネ」設定になっているという話は

だいぶ前のメルマガで書いたことがあります(【040】通目参照)、持続性のあるルーティンを作ろうと思ったら

なるべく最初は、取るべき動作を単純化した方が良いでしょう。

朝起きた時、夜寝る前に歯を磨く といった行動は、既に生活の中に定着していて

アタリマエにやる動作となっていると思います。

その行動の中身は、『5～10分の時間で歯ブラシを使って歯を磨く』

ただこれだけのことでしょね。

普段、無意識に取っている行動ばかりなので気づかないことが多いかもしれませんが

ルーティンというのは、そういった程度決まったタイミングで、決まった動作を“無意識に”行うモノなのです。

ですから、『ルーティンを作り、持続させる』事を考えるなら、なるべく動作を単純化させ

それが習慣づくまでは意識的にやり続けることが大事です。

トレード、こと検証に掛かる事をルーティン化したいと思ったときに、いち早く成果を実感したいという思いから

意識してやるのも大変なこと(例:毎日10枚チャートを切る)を、いきなりルーティンにしようと思っても

当然ですが上手くいきません。

まずは、1カ月継続することこそ大事なわけですから

それならまずは『1日チャート1枚』とか、

『チャートを見たら1行でも気づいたことを何か書く』といったような

「それくらいなら毎日できそう」なレベルのことを毎日継続してやることを意識してみましょう。

それに慣れてくると、徐々に苦もなく少しずつ複雑なことも出来るようになってきます。

焦らないことが大事ですね。

まず、『簡単なことから習慣化する』という意識で、ルーティンを作ってみる

そんな感じでやってみてください。

きっと、実生活においても役に立つと思いますよ。