

【22_179思考系メルマガ】常に『負けた後』のことを考えておく

〇〇さん

こんにちは！クロガキ(クロ)です。

トレードをやっている以上避けようがない「損切り」、誰だって嫌なもんですよね。

僕もやられて気持ちいいとは思いません(笑)

とはいえ、こればかりは本当に避けて通れない問題であり

この後の立ち回り方をどう考えるかが、トレーダーとしての成否を大きく分けると言っても過言ではありません。

そこで今回は、多くの人はどうしたって目を逸らしたくなる問題

『自分が負けた後』の考え方、行動の仕方について考えてみましょう。

┌
└─ ■ 負けた「直後」にこそ、ヒトの本性があらわれる
└──────────────────┘

それまでは調子よく勝っていて、トレード頻度や勝率などもバランスよく推移していたのに

あるタイミングでの負けをキッカケに、大きく成績を崩してしまった。

そんな経験をしたことがある人は多いと思います。

なぜそういった事が起こるのか？を、以前メルマガでも軽く解説した事がありますが

「(期待を裏切られた)怒り・焦り・不安」といった感情に取り囲まれ

そのようなネガティブな感情を払拭したい一心で、目の前の「負けた(損切りした)という結果」を

否定したいがために、無駄なポジションを取り始める。

このような考えが、いわゆる「メンタルブレイクトレード」の引き金になります。

これは、トレードの上手い・下手関係なしに、感情を持った人間が運用しているからこそ起こる事とも言えます。生理的現象にも近いかもしれません。

だからといってこの問題を放置しては、いつまでもトレードで安定した収益を上げることはできないわけで

対処方法を考えなくてはなりません。

僕の場合どうしているかというと

◆まず、すぐに結果を含め、その時思った事・考えた事をノート記録する

◆そして、次のマーケットタイムまでチャートを一旦『閉じる』
(結果の振り返りは後で良い)

上記2点を必ず実行しています。この辺については、先週のモーニングライブでも話したので

参考までにリンクを付けておきますね。

▼モーニングライブアーカイブ▼

<https://youtu.be/fWVnD0Gny8s>

この行動にはキチンと意味があります。

まず、負けたことによる「怒り・焦り」といった感情は、どんなに卓越したトレーダーでも

感情を持っている人間である以上、大なり小なり必ず生じるものです。

全く何も感じないという事はないはずです。(中にはそんなバケモノメンタルの人もいるかもしれませんが、殆どの人はそうはいかないでしょう)

僕も、割とそういった感情を放置すると、たちまちそれらに絡めとられる程度にはメンタルが弱いと思っています。

なので、トレード後の『ルーティン』として、勝っても負けてもそのマーケットのトレードで決着がついた時点で

一旦チャートから離れることは徹底しています。

こうする事によって、一旦ヒートアップしているであろう頭の中を冷却する事が出来るし

頭の中がチャートでいっぱいになる事もないので

日々のクリエイティブな作業にも没頭する事が出来ます。

(大抵、このメルマガも、トレードが終わって頭が冷えた頃には書いています 笑)

そして、戦場(マーケット)が変わったところで、またリフレッシュした脳で相場に臨む。

その時にはその前の勝ち負けの結果は引きずることなく、フラットな思考でチャートをみることもできると思いませんか？

負けた後は、特に自分の分析への揺らぎを感じるか、より意固地になって視点の切り替えが出来なくなったりしがちです。

なので、ネガティブな結果が手元にやってきた時こそ

その後の立ち回り(ルーティン)まで考えておくことで、次の結果をより良いものに変えていくことができます。

僕の実践例だけが唯一絶対の方法ではないので、自分なりの良い方法を考えてみてください。

その上で、僕の例や考え方が参考になればと思います。