

【22_217技術系メルマガ】生活とトレードの『ルーティン化』

〇〇さん

こんにちは！クロガキ(クロ)です。

FXの相場は、土日以外は基本的に毎日動いているものなので

いつでもどこでも、トレードしようと思えば出来てしまいます。

それだけに、トレード頻度やリズムを決めておかないと

際限なくチャートに縛り付けられることになってしまうので

何か規律を作りながら、自身の仕事や生活リズムと調和させることが必要になります。

□
└─ 〇〇さんのポイントは『ルーティン化』

ルーティンの意味は、何となく分かっているという人が殆どだとは思いますが

<ルーティン とは>

辞書的な意味としては

習慣的・定型的な手続きや仕事のこと、日課などを意味します。

一時期YouTubeなどでも流行った「〇〇さんのモーニングルーティン」というのも

言ってしまうと「朝の日課」ということですよ(笑)

僕自身、朝起きてからのルーティンは結構決まっています

5:00~6:00

起床、朝の散歩・ランニング 帰宅後水シャワー(笑)

6:00~7:00

メルマガのアイデア出し、メールの整理

7:00～8:00

子供たちの朝の支度

8:00～9:00

隔日のモーニングライブ、保育園送り

～～

大体この辺までは特別な用事がない限り、大体こんな感じでルーティン化しています。

トレードについても、日々の仕事・家事とのバランスを考えながらルーティンを組んでいるのですが

そのことについては先日簡単にツイートしています。

▼当時のツイート▼

<https://twitter.com/fxrealtradelive/status/1553993189027356672?s=20&t=tLISs4nJ4InQRSsWDEpqkQ>

このように、自分のルールというより、『習慣化しやすい仕組み』を作って

いつも同じようなリズムで作業を組み込むことで

常に『一貫したトレード』をしやすくなるように工夫しています。

では、このように『ルーティン化』をすることの何が良いのか？

それは、いつも『慣れた動作』にしておくことによって

「考えながら動くストレス」を軽減できることです。

身近な事で考えてみてほしいのですが、例えばズボンを履くときに

「まず右足から入れて・・・」とか何か取る行動を細かく意識しながら履いたりしないですね。

履き方は感覚で分かっているから、身体が勝手に動くように足を入れると思います。

『ルーティンを組む』というのは、このように行動そのものを仕組化・習慣化して

『意識せずとも“いつも同じ行動”を取れる状態にすること』です。

「トレードルールを守れ」と言われて「守らなきゃ・・・」と漠然とした義務感を持って取り組んでも

どこかで無意識にルールを破ってしまう。

であれば、自分の行動自体をルーティン(仕組み)の中に組み込んでしまうことで

いちいち「意識的な行動」を取らなくてよい状態を作ってしまう方が

取り組む本人的にも『楽』になります。

これを読んだだけでは納得するのが難しいかもしれませんが

例えば、本当に簡単に『自分が勝っている時間帯の前後2時間の中だけでトレードする』とか

何か規則を作って、それを習慣化することをやってみてはどうでしょうか。

効果を実感できた人は、是非メールしてくださいね。