

## 【22\_242思考系メルマガ】トレードに『メンタル』は影響する？

〇〇さん

こんにちは！クロガキ(クロ)です。

定期的に議論が巻き起こる トレードとメンタル の相関性についてですが

皆さんはトレードにおいて『メンタル』は関係するか？と問われたら、どう考えるでしょうか？

この点に関しては、本当に多様な考えがあると思いますが

僕の結論を言わせて貰うと、『関係 “は” ある』という答えになります。

・・・なんか奥歯にモノが詰まったような言い方ですが(笑)

なぜそんな言い回しになるのかも含め、今日はこの話を深掘りしてみましよう。

┌  
└─┬─┐  
■ トレードにメンタルは影響『する』が、しかし。。。  
└──────────┘

このテーマ、実はサロンメンバーのツイートを見たのがキッカケでした。

▼キッカケのツイート①(引用元までご確認を)▼

<https://twitter.com/fxrealtradelive/status/1563015072305512448?s=20&t=TLCABXs-YbQYXyYF62Udlg>

▼キッカケのツイート②▼

<https://twitter.com/chupa0224/status/1562768301977403393?s=20&t=TLCABXs-YbQYXyYF62Udlg>

それぞれのツイートを読んでもらうと分かるように、トレードで一切の感情を排除するというのは困難(っていうかほぼ不可能)です。

人の手でオペレーションする以上、そこに一切の感情が入らないということはありませんので

利確すればホッとする感情が、損切すればガツカリの感情が、多かれ少なかれ出てくるものです。

重要なのは、その湧き出てくる感情をどのようにして「処理」して、次の行動に影響をしないようにするか、を考える事なのです。

その為のヒントは、これまでに色んなところで投げかけてきましたが

例を挙げるなら

- ・トレードノートに記録をする際、可能な限り詳細に「心の動き(その時にどう思ったか)」を意識的に記録しておく
- ・利確、損切りしたら一定時間チャートから離れる(例 [クロルール]: エントリーの結果が出たら、次のマーケットまでトレードしない)
- ・自分の取り組むべきスタイルが固まったら、なるべく他人のポジションツイートを見ない(検証のためにチェックする時と区別する)

この辺は、実践している人も多いのではないのでしょうか。

これらの行動に共通しているのは「トレードから感情を排除する」という非現実的なアプローチではなく

『感情が湧く事は想定した上で、それが次の取引に影響しない“仕組み”を作る』ことを意識している点です。

僕はこのメルマガの冒頭で、トレードにおいてメンタルは『関係“は”ある』という言い方をしましたが

その意味は

湧き上がってくる感情(メンタルのブレ)は止められないが

その振れ幅を小さく抑える(制御する)仕組みを作ることは出来る。

ということです。

勝手に出てくるものを無理やり止めようとする、それ自体がストレスになってしまって  
精神衛生的にも良くないですし、長期的に見ても持続性がありません。

如何に継続しやすく、いつも一貫した判断・動作が出来るようになるのか？

その点にフォーカスした仕組みづくりと、運用への慣れを作っていけるようにしたいですね。