

## 【22\_252思考系メルマガ】『焦り』との上手な付き合い方(原因編)

〇〇さん

こんにちは！クロガキ(クロ)です。

仕事においても生活においても「焦りは禁物」などと昔からよく言われます。

そして、トレードの世界においても、この“焦り”というものは非常に厄介な存在なので

在るだけでも悪いものとして捉えられ、なんとかしてそれを抑え込もう、無くそうと躍起になる人が多いです。

ですが、この“焦り”という一種の感情は、人が生活している限りどうしても何かをキッカケに生じるものだし

それを無くそうというのは、そもそも無茶な話です。

これまでに、焦りに対する原因と対処の仕方については

何度かメルマガでも書いたことがあります。今回はさらにそのメカニズムを分解して

今日は『原因』を、次回のメルマガでそれを踏まえた『対処』について一緒に考えていけたらと思います。

□  
■ 『焦り』をさらに分解して考える

大分前のメルマガで、『焦りは不安から来る』という話をしたのを覚えているでしょうか？  
（【123】通目参照）

この時のメルマガでは、「焦りは不安に由来する」という話を書いていましたが

この『焦り』という感情は、もっと分解してみると

更に細かい感情の集まりによってできていることがわかります。

そのヒントになるツイートのやり取りがあるので、ご紹介しますね。

▼コチラ▼

<https://twitter.com/fxrealtradelive/status/1567327647675580416?s=20&t=IOZwORgHYnQ9JF6-Biu9tg>

引用元のツイートを書いて下さっている方が示している図の通り

焦りというのは、4つの現象に分解する事ができ、それぞれを更に現象・人の行動に具体化していくと、こんな感じになります。

～～

感情・・・不安、恐れ、困惑、切迫感

行動・・・思い煩って手が動かない、逆に衝動的・行き当たりばったりなアクションを起こす

認知・思考・・・今出来ていない事を悩む、自己否定する

身体反応・・・頭に血が上る、眠りが浅くなる、攻撃的になる

～～

『焦り』に自分が支配されると、このように自分の望むところと違う思考・行動に結びつきやすくなり

そこから生じる結果で余計に気持ちが良くない方向へ向かいがちです。

僕らが基本的に、『焦り』という感情に対してネガティブな印象を持つのはそのためです。

これが、トレードにおいて考えた時、どんな感情・行動に繋がるかを考えてみましょう。

(例)

・時間への過剰な意識(「いついつ」までに「いくら」稼ぎたい、1カ月で〇〇万円稼ぎたい・・・でも今できていない)

・他人との比較(タイムラインに流れてくる他人の爆益報告、ポジショントークをみて、出来ていない自分が否定されているような気持になる)

・予想外の自体(大きな利益を期待したのに、気付いたら損切りだった)

考えればもっと色々な場面が思い浮かぶでしょうが、あまりやり過ぎるとしんどくなりますから  
この辺にしておきましょう(笑)

ただ、このようにして「なぜ、自分が焦っているか」を言語化する心構えをしておく  
と、いざその状況になった時に対処の仕方を落ち着いて考えることができます。

長くなってしまうので、今回は『焦りの原因を言語化し、整理する』ところまでにして  
おいて、次回のメルマガでそこから『どんな対処をするべきか』を一緒に考えてみましょう。