

## 【22\_316思考系メルマガ】「迷い」と「恐怖」の原因を断つ

〇〇さん

こんにちは！クロガキ(クロ)です。

昨日のメルマガ、【22\_315技術系メルマガ】クロ流「エントリーの迷い」のなくし方ですが、時折来る大反響が今回もたくさんありました(笑)

その中で「迷ってエントリーが出来ない事が多いが、それって何が原因なのか」を言語化してほしいという

リクエストが複数来たので、今回はそれについて考えてみようと思います。

□  
└─┘ 「迷い」と「恐怖」はリンクしている

トレードにおける「恐怖」とは何かといえ、これは分かり易いですが

「負ける(損失を出す)」ことと答える人が多いと思います。

ですが、もう少し「恐怖」という生理的現象とトレードを結び付けて考えると

「先の値動きが分からない不安(どうなるか分からない)」という不確実性を受け入れられずに  
どうにかして「安心」を手法に求めようとしてしまう。

この「不安と恐怖」が及ぼすトレードに対する悪影響と、その対策については

以前にメルマガでも書いたことがあるので、お時間がある人は併せて読んでみてください。

▼【169】通目メルマガ▼

[https://kuro-gaki.com/muhai\\_mail\\_2022/220618nU7G6.pdf](https://kuro-gaki.com/muhai_mail_2022/220618nU7G6.pdf)

また、「恐怖」というのはどこから生まれるのかを考えてみましょう。

僕がまだ小さいころ、おじいちゃんの家トイレに夜行くのが凄く怖かったのですが(あるある笑)

廊下が薄暗くて長く、トイレの電気を付けるまで薄暗い廊下を延々歩いているときに

ありもしないお化けに恐怖していたわけです。

これも、客観的に考えてみると

「この先に何があるか分からない」という、本能的な警戒心が「恐怖(不安)」という感情になって顕れているに過ぎません。

ということは、『お化けの正体』が分かっしまえば、途端に恐怖は無くなりますね。

これを、トレードにおける『恐怖・不安』に置き換えて考えると

「先が分からない」という不安に対して、「先の値動きを分かるようになる」事はできないのですから

まず『先は分からない』という前提を受け容れたうえで、『確率論的思考で一貫したトレードを行うこと』が必要だと理解するのがスタートです。

そのうえで、自分がどんな方法で『一貫したトレードルールを実践するか』

つまり、『型作り』を行う。

しかし、型を作って実際にトレードしてみても、それでも生じるのが

「これ、エントリーできそうだけどやってもいいのかなあ」という迷いです。

この程度は人によるかもしれませんが、所謂「タジタジ病」と呼ばれるものですね。

僕もどちらかというと、性格的には「タジタジ病」になりやすい方だと思っています。

僕が実際に型をブラッシュアップする時期のテストで意識しているのは

「エントリーすべきか迷う」局面に来た時に、まず『何に不安を感じたのか』をなるべく具体的に言語化するようにしています。

そして、それがエントリーの判断を迷う要素として具体化出来たなら

それを考慮してエントリーを見送ったほうがパフォーマンスが上がるのか、逆に攻めるべきなのかを

再度過去チャートで検証して勝敗の母数をとってみる。

同じ時期・同じ通貨のチャートで構わないので、何度も見方を変えて同じように検証を繰り返します。

結局、数を沢山見て、その不安の正体を数字で明らかにしてしまえば

その後は迷う事も無く見送り・エントリーを判断できるようになります。

こういった不安は、トレードというリスクをとる行為をしている以上、ゼロにする事はできません。

ですが、可能な限り検証による数字でその弱点を潰していけば、不安や迷いは更に小さく・少なくなっていくますよね。

これも、自分の『型』に対する信頼度を高めるためのひとつのアプローチ方法です。

まあ、地道にやるしかないわけですが、僕も内なる不安の正体を暴く作業を繰り返し行う事でより信頼できる『型』磨きに勤しんでいるのだと知って頂きたいと思います。

お互い、がんばりましょう。