

## 【22\_320思考系メルマガ】トレードと電子機器との距離感

〇〇さん

こんにちは！クロガキ(クロ)です。

トレードに限らず、日々の仕事・生活でPCやスマートフォン(敢えてスマホと略さないヒネクレモノです 笑)を使わない人はほぼいないと思いますが

今回、あるメルマガ読者の方からの質問メールで面白いものがあったので

トレードの技術・思考法とは少々離れますが、軽い読み物感覚でテーマとして取り上げたいと思います。

▼質問はコチラ▼

[https://kuro-gaki.com/muhai\\_saisoku/others/2022-11-13.png](https://kuro-gaki.com/muhai_saisoku/others/2022-11-13.png)

なるほど、このような電子機器に対するアレルギーを感じる人は少なからず多異様に思いますが

僕の考えをまとめていこうと思います。

□  
└─ ■ 結論:疲労感と「電子機器の装着」とに因果関係はない  
└──────────────────┘

因果関係はない、というよりも

電子機器の電磁波の影響と健康被害を結びつける「客観的・科学的根拠は証明されていない」

というのが正確ですね。

確かに、影響が無いとは言いきれないだろう、という意見も理解はできるのですが

確証のないものに不安を感じて、自分の行動・歩みを止めてしまうのは、非常に勿体ないことです。

僕も、家の中で誰よりも早く起床するので、apple watchの振動で起きることも多いですし

1日の結構長い時間、PCやスマートフォンが身近にある状態です。

ですが、日頃から意識的に歩くこと(目安8,000歩/日)や、一定時間以上の運動(主に筋トレやランニング)をするように心がけ

食事だけでは不足しがちな栄養をサプリメントで補って健康管理をしているので

あまり倦怠感を感じたり、身体が重いと感ずることはありません。

もちろん、画面の見すぎなどは眼精疲労を引き起こすのは間違いないので

チャートの監視作業自体を時間で決めてルーティン化したり、定期的に画面から離れて外出するなどの工夫はしています。

僕の場合、トレードだけでなく

メルマガや講座に関するメール・資料の作成や、トレードとは関係ない自営の仕事もPCを使うことが多いので

定期的に目を休ませることは意識していますね。

従って、電子機器との付き合いで僕自身が気を付けることとしては

- ・一定時間、目を休ませる時間を設ける
- ・栄養バランスの管理と、無理のない範囲での運動

こういった、基本的なことを気をつけておきつつ、なるべくトレードをはじめとするPCやスマートフォン・タブレットを用いる作業は

ルーティン化することで「漫然と取り組まないようにする」、ということです。

何事も、「過ぎる」ようだと疲れが溜まりやすくなりますから

いかにバランスに注意して取り組むかを、予め考えておくことが大事なのではないかと思います。

質問をいただいた方は女性でしたので、日々お仕事・家事の両方をこなされて大変だと思います(特に時間の管理、大変ですよ)。

ですが、時間は有限ですので

限られた時間の中で、どうやって上記のようなバランスを取った行動をルーティンとするかを考えて

無理のない行動計画を組み立てることによって、現状を改善することができるのではないのでしょうか。

あまり神経質になりすぎず、「これなら無理なく出来そう」という基準を大事にして

アクションを起こしてみてください。

面白いテーマを提供いただき、ありがとうございました。