

Step5 迷わずにやり続けよう！結果は後からついてくる

客観的な評価とは

一貫性と多角的視点

ルールを守ることと感情のコントロール

自信が持てないとき 過小評価の罠

過信してしまうとき 過大評価の罠

潜在意識への刷り込み

おわりに

Step5 迷わずにやり続けよう！結果は後からついてくる

私はコツコツドカンで負け続けていた状態から一念発起して、自分のトレードスタイルを作って、スキル向上の努力を続けて、なんとか現在は自分が望んでいる状態に出来てきました。

でも、最初からトントン拍子でうまくいったわけではないです。光は差してきてたんだけど、3歩進んで3歩下がる、3本進んで2歩下がる状態っていう時期がありました。

この時期は確かに精神的には一番苦しかったです。コツコツドカンの頃は、五里霧中とはいえまだ夢を見てたようなところがあって、勝ち負けが逆になったらウハウハじゃん！みたいな妄想とかもできてたんですね。

3本進んで3歩下がる・2歩下がるの時期は、道筋は見えてるし自分がすべきことも明確なのにあまり勝てない・・・ 本当に精神的に参りそうでしたが、参っているわけにもいかないのでドカンやらかしてたときの成績表を見返して、

このときに比べたら、損切りちゃんと出来てる、マイナスになってないだけすごい進歩だ！って思うようにして、自分を鼓舞していました。

負け続けてたときは、気合い入れ直して再開すると、最初は緊張感で割と勝てたりするんですね。で、1週間とか勝ち続けちゃったら、もうこのままウハウハでいける！って勘違いして前のへっぽこトレードに戻ったりして。そして自己嫌悪・・・

また気合い入れ直すんだけど、少し勝てたら同じことやらかして・・・

そういうのは何度も繰り返していたので、そのときのことを思い出しては

今は後退しているわけじゃない。前進できるルールも敷いたし、練習も繰り返してきた。ここで自分の感情に流されたら前と一緒に。

勝てるようになるのは、負けを本当に抑えられるようになった後にやってくることだ。

3歩進んで3歩下がるのは、私のような負け続けてたトレーダーには絶対に必要な期間だから、ここで自分を見失わずに、手法・ルールに疑いを持たずに、淡々と続けられるかどうかを試されているのだ！

って自分に言い聞かせて、気持ちを立て直すようにしていました。

言い聞かせてると、段々本当にそういう風に思い始めるんですねw

3歩進んで3歩下がる時期に耐え忍んでいるときに、

ある種の **あきらめの境地** に達したんですよね。私の場合は。

勝ちたいってガツガツした欲望が、消えたわけではないんだけど質が変化した感じで、そのときの、あるがままの自分を受け入れたという感覚でした。

なんか、勝ちたい負けたくない って気持ちではなくなったんですよね。

勝っても負けても、今、自分ができることは精一杯やってるから
それで結果がついてこないのなら、しょーがない

みたいな気持ちに変化したんです。

その辺りから、徐々にプラスになっていったような気がします。

それからは、1日終わったときとか1週間終わったときに集計してみてプラスになっていたとしても、あまり以前ほどのヤッター♪って気持ちにはならなくなったんですよね。

もちろん嬉しい気持ちはあったし、良かったなって思いますけど

今週はなんとか生き残れた、でも来週は分からない。

自分の出来ることを精一杯やるだけだ。

みたいな、意外に淡々としてる自分がいたんですよね。

自分のトレードスタイルや手法・ルールを明確にできていて、

検証してトータル・プラスにできるって分かっている

デモでしっかり練習・訓練もして準備も整えてきた

なのに、あまり勝てないときっていうのは、

おそらく自分が試されている時期じゃないかと思うので

そういうときこそ、淡々と決めたことをやり続けるしかないのかなって思います。

夜明け前が一番暗いって言いますからね ^^

客観的な評価とは

私の場合は、
コツコツドカンの負け続けた暗黒時代
↓
一念発起して真剣にFXに取り組む
↓
3歩進んで3歩下がる・・・何それ？
↓
3歩進んで2歩下がる
↓
3歩進んで1歩下がる（現状）

という感じで進んできました。3歩進んで3歩下がる・2歩下がるの時期は、一番精神的には苦しくて長く感じましたが、この苦しい時期に、焦りや欲の気持ちから手法・ルールに不信感を持ったり、自分のやってることに不安を感じて、全然違うアイデアを探したり、インジケーターを追加しまくったりしていると、いわゆる聖杯探しに陥っちゃって、いつまでたっても堂々巡りになっちゃうんじゃないかなと思います。

早く結果を出したい気持ちも分かるし、
ここでトレードしておけば！？って後悔しちゃう気持ちも分かるし、
1ヶ月経ったときに、計算してみたらトータル+数pipsとか+数十pipsだけだったりすると
一体今までの苦労は何だったの？？って気持ちにもなると思うんですが

そういうときに、ダメだダメだこれじゃダメだ ってネガティブな気持ちが強くなってしまい
ひどい自己嫌悪に陥ったり、自分を激しく責めたりするのは、トレードに悪影響しか与えない
ように思います。正直に言うと、自分で前に進めなくしてるんじゃないかなって思います。

トレードは誰かに監視・評価されることがない、孤独なものなので
自分で自分を客観的に見る・評価できるかどうか って重要になるんですけど
自分に厳しすぎるのはいかなものかと私は思うんですよね。

過信するとか、自信過剰なのもダメですけど過小評価も良くないです。

Step1のところで書いたように、自分に欠けているものを探して追加しようとするのではなくて

- ・既に自分の中にある才能や創造力っていうものを、うまく引き出すこと
- ・それを自分でちゃんと気づくこと

がトレードで勝つために必要な、自分で自分を客観的に評価するってことだと思うんです。

自分に足りないと思うことは、補う努力を継続するのはもちろん必要ですよ。

例えば、チャートの見方でここ甘かったな、とか。5分足にばかり気を取られてて、1時間足とかの流れを見忘れてたな、とか。でもそれって、自分にその見方ができない、欠けてるってことではなくて、そのときはちょっと目を向ける余裕が足りてなかったなっただけの話だし。

今日は足りてなかったなっていうものは明日以降、日々積み重ねる努力を続ければいいだけで、それができてなかった今日の自分を責める必要はどこにもないと思います。

でも、今日は足りてないことがあったとしても、それ以外に自分が出来ていたこと、出来るようになったことも絶対にあるはずなんですよね。それが例えどんなに小さいことであろうと、それにちゃんと自分で気づいてあげて、きちんと評価する・評価できるのも大切なことだと思います。

客観的に自分を見る っていうのは、

自分のダメなところを厳しく追及することではなくて

自分の理想像、ひとまずのゴールと、現在の自分の出している結果とのギャップを
どうやって埋めればいいのか

どのくらいの期間をかけて埋めていけそうか

自分に今は何が出来ていて、何を知っていて、それをどう引き出してトレードに生かしていくか
何かが出来ないわけではなくて、出来るようにするポイントはあるはずなので、そのポイントは
何か？ 改善するポイントを明確にしていく

そういうことを考えるのが、トレードで勝てるようになる「客観的な評価」だと思います。

値動きを素直に見ようとするのと同じで、自分のことも素直に冷静にフェア（公平な視点で）
に見れるようになることも、トレードスキル向上には大切だし重要ポイントになりますから、
自分に厳しすぎず、甘すぎず、客観的な評価ができるように心がけてくださいね。

● 一貫性と多角的視点

何か新しい手法を知ったときって、少なからず「これで勝てるようになる！」と希望に燃えますよね。最初は気合いも入っているから、うまく勝てたりはするんです。

でも、しばらくすると、なぜかうまくいけなくなったり、以前のダメトレードに戻っていたりってことがありますよね。

勝つトレーダーと負けるトレーダーって、それほど違いはない、ほんのちょっとしたことだったりすると私は思ってるんですが（ものすごいスーパートレーダーは別ね）、そのほんのちょっとした違いってというのが、積み重ねでトータルの成績に多大な影響を及ぼしてきます。

宇宙空間でほんのちょこっと軌道がズレちゃっただけで地球に戻れなくなる、みたいな感じ??

手法・資金管理・メンタルって3大要素がよく挙げられますが、継続して勝てるようになるには、最終的にはメンタルの要素が一番影響が高い、自分との戦いになると私は思います。

スキルを身につける前の段階では、メンタルではなく手法や資金管理などのテクニックのほうが影響が高いと思いますけどね。あ、でも「トレード・スキル」と私が呼んでいる中には、自分の心理コントロールと行動制御するテクニックを身につけるという意味で、メンタル管理っていうのは、ある程度まではスキルの範疇に入るとは思っています。

で、勝てるトレーダーと負けるトレーダーのほんのちょっとした違いってというのは、そのトレードスキルを身につける段階で、勝てる発想・やり方というのを習慣として体に染み込ませられるかどうか、まずポイントになると思うんですね。

私はコツコツドカンで負け続けていたので、その間に知らず知らずに負け癖とか、負ける発想でチャートを見るクセ・習慣がついていたように思います。無くて七癖っていわれるように、自分ではそういう認識はないんですよ。でも結果を見る限り、負ける習慣・クセを引きずっているとしたか思えないんですよ。気合いを入れ直して「さあ生まれ変わるぞ！」って決意しても、しばらくすると以前のへっぽこトレーダーに逆戻りしている……。本当に何度も何度も同じことを繰り返して、バカにつける薬はないとは私のことだよ！って何回思ったことか。

もう本当に後がなくなって、FXに真剣に取り組むようになったときは、毎日、意識的に「負ける習慣・クセが私にはついてるんだから、それを矯正しなきゃいけないんだよ！」「少し気を抜いたら、すぐに逆戻りするんだからね！」って言い聞かせていました。チャート見てるときも「前の負ける発想してない？」って言葉に出したりもしていました。

でも、注意しないとイケないのは、負け続けていた事実はあるにせよ、自分のやっていたことやトレードの全てがダメダメというわけではないんですね。中には正しい発想・見方が出来ていることもあるんです。客観的な評価ができるかどうかにもつながるんですが、「過小評価の罠」のところで書いた、正しい勝ち方・危ない勝ち方・正しい負け方・やっちゃいけない負け方の4種類の区分っていうのを、ちゃんと自分で出来るようになるのって重要なんですよね。

ただ個人トレーダーっていうのは誰かに評価してもらおうわけではないので、自分自身の評価が果たして正しいのかどうか？を不安に感じる部分はあるんです。でも、だからといって誰かに頼るわけにもいかないですし、言い換えると誰かに評価してもらえないと自信が持てないのであれば、個人でトレードやるのには向いてない性格じゃないかなということです。

不安は感じつつも、出来る限り客観的に冷静に自分自身のトレードを評価して、正しい方向の努力をしているかは常に考えていかないといけません。過信しすぎない程度に自信を持って自分なりに評価を続けて前進していくしかないんですが、ひとつのやり方としては、「もしも」「What if」の考え方を習慣にしてみる というのがあります。

大抵の場合、トレード終了後に振り返るときって、負けたトレードのことばかり気にしていて、勝ったトレードは受け流していることが多いんですが、勝ち負けは単に結果的に勝てた・負けたというだけなので、すべてのトレードをしっかり検証してみないといけません。そこで「もしも」の考え方をしてみるんです。

もしも異なる値動きを見せたとしたら・・・、もしもエントリーしていなかったとしたら・・・、もしも決済をここでしなかったとしたら・・・ という状況を想像してみます。

「もしも、ここでこう動いていたとしたら、自分はどのような行動を取っただろうか？」

「もしも、ここでエントリーしなかったとしたら、それはどういう理由が考えられるだろう？」

「もしも、ここで決済していたとしたら、後の動きを見てどう感じただろうか？」

などをチャートを見ながら勝ち負けの両方とも、すべてのトレードで考えてみるんです。

負ける発想になっているときは、こういう「もしも」はまず考えないんですよね。

実際に起こった値動きのみ、結果だけを見て振り返るだけで、それも毎回、考えることが違うというか、自分に都合のいいようにその場その場に合わせて考えることが変わる傾向があるんですよね。でも勝てるトレーダーっていうのは、相場の状況がどうあれ発想が常に同じ。細かい部分では臨機応変に変化させているけれど、原則としては同じ。「もしも」の仮定でも、同じように考える。つまり一貫性があるっていうことなんですよね。

例えば、損切りした後にもっと損失が拡大する方向に動いた場合って、早めに損切りできて良かった。と思いますよね。違う状況で例えば、迷っている間に損失が膨らんできて、泣く泣く切った。そういうときって、あのとき損切りしておけばよかったのに・・・って思いますよね。また違う状況で、損切りした後に、そこで反転して思惑通りの方向に動いたら、なんで損切りしたんだろう、粘っていればプラスにできたのに・・・って思いますよね。

こういう風に感じる事が悪いわけではないんですが、これは負ける発想をしているように私は思います。値動きによって考え方が違っているわけですから、一貫性がないんですよね。

そういう考えは捨てて、損切りをした後に相場がどう動こうが、その損切りをしたときの判断というのが、自分の手法・ルールに即したもののなかかどうか？を考えないといけません。手法・ルールに即した意思決定であれば、それでOK。ルール破りをしていたら反省しないといけないし、なぜルールを破ってしまったのか原因を探らないといけないです。それが「客観的な評価」につながります。

他にも

エントリーすると必ず逆に動かれる・・・なんでだ！？ とか

誰かが後ろで見てるんじゃないか・・・？ とか

そういう風に考えてしまうときって、私もありましたけど、それは率直に言うと、負ける発想・考え方をしているから、トレードの結果を、感情的に、一面的に捉えているのだと思います。

それだと原因を自分以外のものに求めて怒りを蓄積するか、激しく自分を責めるだけかのどちらかにしかならないように思います。どっちにしても、負ける発想のフィードバックを自分に与え続けていることにしかならないので、勝てるトレードスキルを身につけることから、どんどん外れてしまうだけだと思います。

「もしも」を考えるのは、多角的な視点を持つということでもあるので、相場という不確実な世界で柔軟に対応する術を身につけることにつながると思います。また、上げる・下げる・もみ合うのシナリオを3つとも描けるようになることにもつながってきます。

でも臨機応変で柔軟な発想とその場その場で行き当たりばったりの考え・行動を取るというのは全然違うことですから、多角的な視点を持つ、けれども一貫性はある という状態に自分を持っていくことが、勝てるようになる重要ポイントのひとつだと思います。

● ルールを守ることと感情のコントロール

トレードでは感情を排除して冷静に淡々と決めたルールを守らないといけない。

こういう風に考えていますよね？

自分を律する とか ルール厳守で淡々と・・・ とか
それってかなりストイックで黙々と耐えてるようなイメージありませんか？

ストイックに耐えないといけない部分っていうのは確かにあるんですが、私の場合は、そういう暗い感じがあんまり好きじゃないし、ストイックに黙々と・・・ってやってると、感情を抑制・抑圧してしまう方向にいつてしまう自分があるから、そうじゃないんだ、と考えていました。

感情を排除するっていうのは、
感情を抑制・抑圧したりすることではなくて、うまく開放させてあげることじゃないかと私は
考えています。
抑制・抑圧していると、それはどこかに蓄積されていき、いつか爆発しちゃうんじゃないかなと。

ちょっと連敗が続いたときに、冷静さを失ってうわーってポジポジしちゃったり
ナンピンしまくっちゃったり、いつもならしないドテンして往復ビンタ食らっちゃったり
そういう頭がぶつつんしちゃうときってないですか？（ぶつつんって言葉古いけど^^）

私は何度もありましたw そういう状態になっちゃうのって、自分で感情のコントロールが
できていないからっていうのは分かってるんですけど、それだけではなくて、元々ストレスを
溜め込んでしまうような、感情を抑制・抑圧してトレードしてしまってるからじゃないかなと
思いました。それに、感情を抑制・抑圧してトレードしていると、ぶつつんしちゃったときとか
ルールを軽くでも破っちゃったときとか、後でひどい自己嫌悪に陥っちゃうんですよね。

「素直に反省」じゃなくて、「後悔」ばかりしてしまうんです。

それが余計に心理的に悪影響を及ぼして、トレードで負けてしまう状態に、負けスパイラルに
はまってしまう方向に自らで持っていつてしまったように思います。

なので、私は自分の感情をうまく開放できるやり方が、感情をコントロールできるようになる第一歩だと考えました。私は性格的に「おもしろいかどうか」で物事を判断するタイプなのでルールを破ってしまいそうになったときは、努めて明るく、自分が「おもしろい！」と思えるようなことをして、気分を上げていって感情をうまく開放させるようにしていました。

かなり頭おかしい人だと思われるのは覚悟の上ですが、好きな漫画のキャラのマネをしたりとか自分の中で、いろんなキャラを作って、一人でキャラ同士で会話させてみたりとかしてましたw

例えば、損切りしなきゃって思ってんのに躊躇してるようなときに

「切れ！ 切るんだ！ ジョおおおおおお」 ← 丹下段平@明日のジョーね
ってあえて自分で言ってみたり

「おやっさん・・・」 ← ジョーのつもりね

とか言いながら、なりきった演技の上で損切りするとか。パンチドランカーの気持ちで損切りすれば、さほど1回の損切りなんて痛く感じなくなったりするんですよ。

根拠もないのに、ポジポジしたくなったときは、

「ゴルゴ13なら、ここでエントリーすると思う？」

って自分に問いかけてみたりとか。 ※ゴルゴ13は私の理想です。

「するわけないよね！衝動的に動く人じゃ決してないもの！」

と思い直して、ポジ取らない。冷静になれる。

また、自分が守らねば！と思っているルールの捉え方・イメージを変えるために 妄想 をよくしてました。

例えば、

コツコツドカンでやられてる。損切り絶対にしないとイケない。

ドカンがなくさないといけない。

って考えますよね。

これは間違ってるわけじゃないんだけど、こう考えてるときって

ドカンをするから勝てないんだ。なんでドカンやらかしちゃうんだろう・・・

ああ、バカな自分が嫌だ嫌だ

みたいな気持ちになってるんですよ。

そういうときって、

損切り徹底することは自分がやらねばならない試練
みたいな捉え方をしている。ま、確かに試練ではあるんだけど、こういう捉え方をしているときは
私の場合は、あまりうまくいかなかった気がします。

損切り遅れたときとか、ドカンやらかしちゃったりすると、ひどい自己嫌悪に陥って、それが
余計に心理的に悪影響を及ぼしてたと思います。感情を抑制・抑圧する考え方をしてたってこと
です。

こういうときに、損切りに対するイメージ・捉え方を

早めに損切りをするのは、自分の資産を守ること
と変えるようにして、
「ドカンやるから勝てない」じゃなくて

「損切りするから、プラスが増える」

「損切り様が私を勝たせてくれる！」

みたいに考えるようにしました。それをただ自分に言い聞かせるだけじゃなくて、自分が良い
イメージを持っているものと損切りを結びつけて妄想していました。

これ男性には当てはまらないかもしれないけど、女性なら、自分を守ってくれる王子様に憧れた
ことってありますよね。自分がお姫様で、勇ましく守ってくれる白馬の王子を妄想する・・・
みたいな^^ その白馬の王子様を損切りのイメージにする。

白馬の王子じゃなくても、

戦国武将とか ジャックバウアーとか ガットウーゾとか
なんでもいいんだけどね。

で、損切り様に「めっちゃ守られてる〜♪」って妄想をして、

ヨン様ならぬ、ソン様♪（損切りのソンってことね）みたいな気持ちに自分を持っていくw

自分が「しなければならぬ」と思ってること、「守らなければいけない」と思ってるルールを
良いイメージのものと結びつけて妄想していると、それができなかつたとき、変な自己嫌悪に陥っ
たりせずに、素直に反省できるようになった気がします。うまく感情を開放させることができ
て前向きに考えられるようになって、自分の感情をコントロールしやすくなりました。

自信が持てないとき 過小評価の罠

自分で自分のことを客観的に評価する、というのは、自分を厳しく責めることではなく、フェアに自分のことを見れることだと思います。

でも、人それぞれ性格が違うので、なかなかフェアに見るっていうのも難しいんですよね。

私はどちらかというと過信しがちな変なプライドの高い性格なんですけど^^

他のトレーダーさんとやり取りをしていると、なぜそんなに自信を持てないの？って驚くことがあるんですよ。

私はコツコツドカンでやられてましたが、1回の勝ち平均が10 pips程度なのに、負けの平均は▲100 pips超えてる・・・みたいな感じで、そのくらいの比率をドカンって言うんだと思ってたんですけど、1回の勝ち平均が10～20 pips程度で負け平均が▲30～50 pips程度の方が、ドカンで勝てなくて・・・って悩んで自信を失くしてたりするんです。トータルの成績では微益かトントンくらい。

私からすると、

「それドカンでも何でもなし！マイナス出てないのに、なんでそんなに落ち込む必要が！？」って思うんですよ。

物事の捉え方は人それぞれなので、落ち込んでることが悪いって意味ではないですよ。

ただ、その自信の持てなさ加減、自分を過小評価しすぎなところは、ちょっと改善していかないと、トレードで勝つための自分にとっての課題を見誤ることになると思うんですね。

何人かの女性の方のトレード履歴を見せてもらったときに、

狙いもチャートの見方も、本当にお世辞じゃなくて普通にOKで、ただもうちょっと精度を上げる必要はあるかな、でもすぐに勝てるようになれるレベルじゃない？と私は感じたんですが、なぜか自分達ではそれが分かっていない。分かっていないっていうよりも信じてない感じ。

それが理由なのか、普通にやればチャートも見れてるし、狙いも良いのに、自分を信じられていないから、普通じゃないこと「なぜそこでエントリー？」みたいなことを、ちょいちょいやってしまってるんですね。それが足を引っ張ってて、前に進めていない。

目先の勝ち負けに一喜一憂しては、勝てるトレード・スキルは身につかないので、勝ち負けの結果から、正しい勝ち方・危ない勝ち方・正しい負け方・やっちゃいけない負け方 の4種類に区分して考えないといけません。

正しい勝ち方・・・エントリーも利食いも明確な根拠があり、手法・ルール通りの勝ち
危ない勝ち方・・・やっちゃいけない負け方と同じだけど、結果的に助かっただけの勝ち
長い目で見て、多少ルール破っても平気って気持ちが芽生えるので危険
単に運がよく勝ちになっただけで、本来は負けトレード
つぶしていかないとトレード・スキルは身につかない

正しい負け方・・・絶対に発生する受け入れるべき負けトレード サッサと切れればそれでよし
やっちゃいけない負け方・・・甘いエントリーや損切りズルズル引き伸ばした負け
つぶしていかないといけない

自分に自信があまり持てない、過小評価しがちなタイプは、この4種類に結果を区分することがあまりできてないことが多いんですよ。すべてをダメトレードって考えてしまったりするので、正しい勝ち方をしてるのに自信が持てなくて、それを継続できない。

正しい負け方だから、すぐに忘れればいいのに、必要以上に自分を責めて引きずってしまう。

もともと傲慢になりやすいナルシストタイプの人であれば、過小評価してるかな？って思うくらいでちょうどいいと思いますが、自分に自信を持ちづらい卑下してしまうタイプの方は褒めすぎ？って思うくらい自分で自分を褒めるようにしたほうが、ちょうどいいんじゃないかと個人的には思います。客観的な評価にもつながりますが、自分を客観的に見れるのって、長所・短所はすべて含めてトータルでは自分のことを好きだと思えることだと私は考えてます。

過小評価しがちなタイプの方は、おそらく「完璧主義者」なんだと思うんですね。

こうあらねば！って理想が高かったり、失敗してはいけない、ミスしてはいけないって思いすぎてるんじゃないのかな、と。

トレードに完璧って、私はないと思いますし、勝てば正解で負ければ失敗・ミスってことではないです。日々、自分の出来ることを精一杯やるのが理想的なトレードってことじゃないのかな、と私は思います。失敗したと思うことは素直に反省して改善していけばいいだけなので過小評価しがちで自信が持てないときってというのは、もっと自分を褒めることをして、自分の出来ていることに焦点を当てるようにしたほうが、勝ちやすくなると思います。

● 過信してしまうとき 過大評価の罠

過小評価に対して、自分のことを過大評価して、過信してしまうときもありますよね。

自分では過信してるなんて思っていないかもしれませんが、勝ちが続いて有頂天になってたり、このまま倍々で稼げるんじゃない？私って勝ち組トレーダー？ってウハウハな妄想をしてるような状態のときは、客観的に見ると過信しているときです。

こういうときは、心のどこかで「自分は特別な存在だ」「何をやっても勝てるに決まってる」と考えているので、知らず知らずにルールを破っていたり、安易な甘いエントリーをしたり、すぐに戻すに決まってるって損切りをズラしたりしてしまいます。

こういうときは、大きく足元をすくわれます。ナンピンしてドカンをやらかすことになります。

というのは、過信しているせいで、含み損が出ても負けることなんて有り得ない、負けを許容できない状態になっていて、損切りの判断がマヒしちゃってるんですよね。

で、もうどうしようもないところまでいかないと意思決定ができない。

自分の手に余る損失を出してしまって、激しく自己嫌悪に陥る・・・

過信してしまう状況っていうのは、人間なら誰にでもあることですが、もともと自分を過大評価しやすいタイプ（私はこのタイプです^^）の人っていうのは、ハイリスクに惹かれる傾向が高いんだと思います。

慎重にトレードして利益を上げることよりも、リスクを取る行為＝トレードすること そのものから得られる興奮に魅せられる傾向が強い。含み損に耐える危機的状況から巻き返して、利益を上げるほうが興奮するし楽しいし、自分の読みが当たった！耐えるべき状況を乗り切った！ってプライドが満足する。こういうタイプは、安全なエントリーポイントより、天井と底を見極めようとしたりがちです。

過大評価しがちなタイプは、リスクを取ることとギャンブル（イチかバチかの勝負って意味で）を混同しがちですから、期待値の高いエントリーポイントなのかどうかをよく考えてからトレードするように注意しないと危険です。勝つか負けるかではなく「稼ぐこと」がトレードをやっている目的なんだというのを、必ずトレード前に自分に言って聞かせる習慣をつけると良いかと思えます。

潜在意識への刷り込み

目先の勝ち負けに一喜一憂すると言われても、あまり思ったように成績が上がらないとやはり落ち込んだり腹がたったりしてしまうものですね。でも、「思考は現実化する」って言われているように、自分が無意識にでも考えていることって、かなり自分の心理&行動パターンに影響を与えると私はこれまでの経験から感じています。

私はトレード終了後にその日を振り返るときや、眠りにつくときには、以下の順番で考えるようにしていました。

その日のトレードで後悔したこと、腹が立ったことをすべてこれでもかってくらいに吐き出す

↓

素直に、冷静に、反省する

↓

反省したら、どうすべきか改善策・対応策を具体的に考えてみる

↓

明日は改善できていると言い聞かせる

↓

今日出来たことは、どんな小さなことでもいいから探して、それを大げさに褒める
正しい方向の努力をしてるんだから、勝ちはそのうちやってくると言い聞かせる

なんとなくの感覚なんですけども、FXで負けてるときに、夜に寝付くときに負けたことを後悔するようなことをずっと考えながら眠りに落ちちゃったときって、なんかずっとうまくいかない感じでした。

寝起きも悪いし、次の日チャート開いても「今日もどうせ負けるのかな・・・」みたいな気持ちになってる気がしました。

そこで、反省するのはいいけど、後悔するのは悪影響と自分に言い聞かせて、夜寝るときは、上で書いた順番で考えるようにして、最終的に自分を褒めるのを締め言葉にして、前向きな気持ちで寝るように変えました。

そのほうが、起きたときに「今日は今日でまた新しい1日。頑張ろう！」って気持ちになっていたように思います。

トレード中に、「私は値動きの波と調和している。」「私は稼ぐためにトレードをしている。」とかをつぶやいてるときもあります。特に調子悪いときは延々とブツブツ言ってます^^

私は性格的に負けを受け入れづらかったり、思惑通りにならないとすぐにイラっとしてしまうんですが、それは、変なプライドが高いからで、根底に、

- ・ 値動きを読めるって優越感を持ちたい
- ・ 相場を支配したい、出し抜きたい欲望

などがあるんだろうと自分では思っています。こういう気持ちに自分が支配されると、「とにかく何が何でも勝つこと」が目的になってしまい、そういう状態だと私が実際に求めている経済的自由の確立からズレまくるんですよね。なので、経済的自由を確立するのがFXやってる目的っていうのをトレード中に見失わないように、

- ・ 素直に値動きの波に乗っていくこと
- ・ 勝ち負けじゃなくてお金を稼ぐこと

がやるべきことですよ～って自分の潜在意識に何度も刷り込むようにしています。

「私は勝てる」とかだと頭が勝ち負けに向いてしまっただけで目的からズレるので、そういう言葉は使わないようにしています。

つぶやくこと、言葉に出すことで、自分を客観視できるって利点もあります。自分が考えていることを言葉に出してみても、ネガティブな言葉を使っていないかをチェックしたり、ポジティブな言い回しに変換すると、どういう文章になるか？ってことを意識的にやるようにしました。

潜在意識はネガティブ・ポジティブの切り分けってないそうなので、自分が考えていることがネガティブだろうがポジティブだろうが、考えていることそのまま取り入れるって聞いたことがあります。ということは、ネガティブに考えていたら、それが刷り込まれて引き寄せられてしまう！そんなの私は求めてないんですけど！と思ったので、だったらポジティブな言い回しに変換して考えるようにすれば、ポジティブな刷り込みができるはず！トレードでの正しい行動が勝手に引き寄せられてくるはずだ！と思い、そうするようにしました。

こういう潜在意識への刷り込みは、特に手間がかかるわけでもお金がかかることでもないのでもリスクなしなのにハイリターン！ですから^^ 習慣にするようにしてみてもいいかなと思います。

● おわりに

ここまで読んでくださって、どうもありがとうございます。

この5万円FXは、もし損をしてもすぐに立ち直れるレベルから始められて、時間が経っても勝ち続けるための基本的なトレードスキルをつけるにはどうすればいいか？ を考えて私が実践してきた経験を基にまとめました。

今すぐ勝てる売買サインとかは教えられないですが（というかそんなのあるなら私も知りたい）ここに書いてあることを実行し続ければ、FXの収益で生活することも夢ではなくなると思います。5万円FXが役立つと嬉しいです！

パリス昼豚