

青牛式トレードマスター講座

青牛式メンタルコントロール



FX 界隈でのメンタルコントロールという言葉を使用する最たる例は、「損切りしても熱くならないようにしましょう」ということではないでしょうか。

しかし、このコンテンツでお話する内容は、一般的な見解とは一線を画す内容となっていますので、自身の行動特性と照らし合わせながら読み進めてください。

青牛式トレードマスター講座

○損切りと平常心

まず結論から言ってしまうと、そもそも論として俗に言う「メンタル」とは「精神状態」のことであり、**『精神状態とは自然現象と全く同じ事象』**、つまり雨や雪が降る、夏は暑く、冬は寒いといった事象と全く同じということ。

いくら人間が騒ごうが、夏に暑くなることや冬に寒くなることはコントロールできませんよね。

つまり、全集中でセットアップを見極めフルレバでエントリーしたとして、そのポジションが損切りになった場合に、「熱くならない方がおかしい」わけで、巷ではそれを「熱くならないようにしましょう」と風潮しているのです。

「損切りは呼吸と同じ」と表現する人もいますが、私には到底理解できません。

損切りになって頭に来ないわけじゃないじゃないですか。

青牛式トレードマスター講座

私は損切りになったり逆行した場合、普通にイラッとしますしモニターをブチ壊したくなる時もあります。

ただし、ここで最も大切なことは、**損切りに遭い精神状態がイライラしている自分自身に気づき、その状態を客観視することで内省し、次の行動に活かすこと。**

一元的な統一見解とはいきませんが、少なくとも私は、損切りを息することと同じようにはできませんし、自信を持ってエントリーしたポジションが逆行し損切りに遭えば普通にイライラします。だって人間だから。

では、なぜそれでも勝っているのか？というと、まず資金管理戦略として、そのセットアップで打ちたいポジションを実現する分の資金しか口座に入れていないということ。

つまり、どれだけ熱くなりメンタルがブレようが、**口座に入っている資金量が限定されているため、暴走しようにも暴走できない伏線を敷いている**わけです。

青牛式トレードマスター講座

私自身、メンタルがブレた状態で全資産を守れるほどの聖人だとは微塵も思っていない。

むしろその逆で、証券会社の口座に全資産を投入している状態でメンタルがブレた場合、無限ナンピンによって一撃で全資産を溶かす自信があります。

ここで最も大切なことは、「どういう状況で自分はメンタルが荒れ、その結果どういう行動を起こしてしまうのか」ということを、しっかりと自覚しているということ。

それを正確に自覚できているからこそ、具体的な行動対策をとることができ、大切な証拠金を守ることができるのです。

中には、いくら損切りに遭ってもメンタルがブレないお釈迦様のような人もいます。

しかし、そういう人でも何かしらの暴走トリガーを持っているもの。

青牛式トレードマスター講座

「無くて七癖」

という言葉があるように、人間という生き物は「必ず」何かしらのバグを抱えているのが普通だという特性を理解した上で予防線を敷き、戦略的な対策をとることが本来トレーダーがとるべき行動なのです。



界限では、「瞑想をすることによってメンタルコントロールしましょう」という言葉も散見しますが、この講座で「磨き抜かれた堅牢な技術とは何か」を目の当たりにしているあなたは、「瞑想すれば勝てるようになる」という言葉

青牛式トレードマスター講座

が、どれほど情弱な人間を鴨にするフレーズなのかということをありありと実感できるでしょう。

損切りに遭うということは、意思決定した自分を否定されることであり、真剣であればあるほどメンタルがブレて当たり前。

金持ちの道楽は言い過ぎかもしれませんが、数百万円という余剰資金でFXに参入した人と、私のように汗水垂らして貯金した200万円を溶かし、なけなしの数万円から増やすしか選択の余地がない人とは、そもそもの前提条件が違って当然であり、前者が平然という「損切りでメンタルはブレない」という戯言を間に真に受けて、「損切ってメンタルがブレる自分は間違っている」と否定することは金輪際やめましょう。

「損切ってメンタルがブレて当たり前。だからこそ、暴走しても資金を守れるように事前対策をとる」

この考え方で相場と向き合っていけば、自己否定せずに建設的に歩みを進めていくことができますから、「メンタルがブレた自分はどういう暴走をしてし

青牛式トレードマスター講座

まうのか」ということをしっかりと把握し、具体的な行動対策をとっていきましょう。

○他人の手法と損益

結論から言うと、基本的に「自分以外のトレーダーのあらゆる情報は害悪でしかない」ということ。

総体的に見れば、当然そうでないケースもあるわけですが、私の基本的な考え方としては、他のトレーダーの情報を積極的に取り入れる必要はないと断言します。

つまり、「すでに結果が出ている」、「やるべきことに取り組んでいる」にも関わらず、他のトレーダーの情報が意図せずに入ってくると、人間は悪意なく「楽な道」に魅力を感じ、「隣の芝生は青く見える」という状態に陥ります。

青牛式トレードマスター講座

例えば、3人の勝っているトレーダーがいました。

トレーダーA = スキャルピング 10lot × 5pips × 20回 = 100万円

トレーダーB = スイング 5lot × 200pips × 1回 = 100万円

トレーダーC = デイトレ 5lot × 50pips × 4回 = 100万円

3人ともに利益額は同じであるにも関わらず、自分のスタイルにはない他人のトレードに魅力を感じてしまい、意図せずに自分のトレードスタイルがブレるという状況に陥ってしまうリスクがあるのです。

そのロットでその値幅を抜ければ・・・

その値幅をこの回数抜ければ・・・

いつもならここで利確するけど、この前アイツが一撃で〇〇円とってるからそ

こまで引っ張るか

などと思ってしまうということですね。

青牛式トレードマスター講座

なので、どれだけ親交が深いトレーダーであっても、自分のトレードスタイル等々に影響を与えそうなトレードスタイルの具体的な内容や損益額については、必要以上の情報共有をしないことが「トレーダーとしてのマナー」と心得ること。



個人的な経験として、他人の手法などの話を聞いて身になったことは記憶にありません。

何度も伝えているように、「答えは自分の中にある」すでに持っているんです。要はそれを見つけ、その答えに確信を得るまでやり切れるのかということ。

青牛式トレードマスター講座

自分の内面に集中するという「誰にでもできる」ことだからこそ、ほとんどの人ができないわけで、「誰もができることを誰もができないレベルで体現すること」にこそ本質的な価値があると考えています。

このコンテンツでは、メンタルコントロールをテーマに解説してきましたが、ここに書いてあることが当然全てではありません。

なぜなら、答えは一人一人違うから。

自分らしくトレードするために必要な環境、具体的な行動対策を整えていきましょう。

あをうし