

脳の仕組み

私たちの脳を真ん中からズバッと切って
脳みそ見てみると三つの脳で
成り立ってることがわかります

中心には「脳幹」と呼ばれるものがあります。
この「脳幹」は「爬虫類脳」と呼んだりもします

爬虫類脳の外側に哺乳類脳 があります。
一番外側に「前頭葉」があって
前頭葉が極端に発達しているのが人間だけなので
「人間脳」と呼ばれます。

つまり 脳 は中心から爬虫類脳、哺乳類脳、人間脳の
3つの脳で成り立っていて、
この三つの脳を上手に使えるようになることが
いろいろな行動を起こす上でとても大切なんですね。

それぞれの脳の働きを簡単に説明すると

爬虫類脳・・・生命に関する情報を扱う。
哺乳類脳・・・感情に関する情報を扱う。
人間脳・・・精神に関する情報を扱う。

となります。

もう少し詳しく説明すると

爬虫類脳は、肉体に関する本能的な行動に繋がります。
例えば、性行為をしたい。食べ物を食べたい、
痛みを感じるのは嫌だ。といった判断をします。

哺乳類脳は「1 人は嫌だ。」「嫌われたくない。」
「仲間が欲しい。」といった判断をします。

人間脳は「FX で稼ぎたい。」「人として正しく生きたい。」
といった判断をします。

これら三つの脳を使って考えて
行動することになるのですが
それぞれの脳には優先順位があります。

一番優先順位が高いのは爬虫類脳それから哺乳類脳、
人間脳は最後です。

例えば、女性が大好きな人が人間脳を使って
真面目に勉強していたとします。

すると目の前に自分好みの美女が
下着姿で現れました。

こういう状態になった時に
脳の中で何が起きるかという
人間脳は「勉強を続けようよ」と言ってきます。

爬虫類脳は「勉強よりも下着姿の美女と
楽しいことをしようよ。」と言ってきます。

それで私たちは、どちらを取るかで
うんうん悩むんですが最終的には
脳の優先順位が高いものを選びやすいんですね。

人間脳よりも優先順位が高い爬虫類脳の判断、
「下着姿の美女を取る」という決断になったりするわけです。

「トレードで稼ぐことが大事なんだ」と思っても
爬虫類脳と哺乳類脳が満足していなかったら
人間脳で理性的に考えるのはなかなか難しいんですね。

トレードで稼ぐために必要な理性的な行動が
できなくなってしまうんです。

爬虫類脳と哺乳類脳を満足させられているかどうか
人間脳の処理能力つまりトレードの成績に直結するんですね。

爬虫類脳が満足していなかったら
トレード中の行動がどうなるかというと
「損切りになって心が痛い」とか思っちゃうんです。

爬虫類脳からの情報を無理やり押し殺して
人間脳だけで頑張ろうとすると
どんなに検証していても

1回損切りになっただけで「もうだめだ。」
とか思ってしまうんです。

もっとひどい状態もあります。

全く検証してないのにただ山勘で
トレードしてるだけなのに
損切りになるとすごく落ち込んだりするんです。

冷静に考えると検証しなくてトレードして
損切りになって落ち込むという流れは
おかしいよなって思いますよね？

でも、爬虫類脳が満足していなかったら
それがわからないんです。

それから、「売買日誌を付けるのは面倒くさいから適当にトレードしよう」とか

「損切りになって悔しいからルール違反だけどまたエントリーしよう。」とやったりもするんです。

理性的な人間脳を使わずに満足していない爬虫類脳を優先しているからです。

爬虫類脳や哺乳類脳をうまくコントロールすることができない状態で人間脳だけを一生懸命うまく使おうとするとそこに大きなエネルギーが必要になってきます。

脳の中で葛藤が起きるんですね。

爬虫類脳や哺乳類脳が一生懸命何かを訴えているんだけど

それを押し殺して人間脳だけで何とかしようとする状態を思い浮かべてみてください。

何となくすごく疲れるんじゃないかなって感じませんか。実際、すごく疲れるんです。

ブレーキを踏みながらアクセルを踏んでいる状態です。

でも、同時に、この疲れる状態が気持ち良いと感じたりもするんです。

だから意識してこの状態から抜け出そうとしない限りこの状態から抜け出すのはなかなか大変なことでもあるんです。

もし、爬虫類脳も哺乳類脳も人間脳も
全部うまく作動して協力できる体制になったら
どうなると思います？

脳をコントロールすることにそそがれていた
大量のエネルギーを別のことに使えるようになるんです。

本当に大切な問題を解決しようとしたり、
今の現実を直視することに使えるようになるんですね。

ではどうすれば私たちは、自分の脳を
うまくコントロールできるようになるのか。
ということなんですか

まずは、最初に人間脳を使って計画を立てていきます。

なるべくエネルギーが高い状態、
つまり、朝一番に自分の目標や
達成したいことについて考えるのです。

エネルギーが高い状態で
人間脳を使って計画を立てるということです。

計画を立てたら、実行していきます。

計画を実行するときは人間脳で
やる必要があると判断できていても
爬虫類脳が許可を出さなければ実行できなくなるので、
爬虫類脳をうまく説得しながらやってきます。

例えば、筋トレをきついからやりたくないと思っても
「筋トレして格好いいスタイルになったら
すごくモテるようになるから」と考えて

爬虫類脳を説得するのです。

爬虫類脳を説得したら、
その次に哺乳類脳を満足させます。

「筋トレして格好いいスタイルになったら友達が沢山できる」
とか
「運動すれば気持ちがすっきりして一日良い気分でいられるよ。」
と言った感じです。

最後に人間脳を使って
「これを1ヶ月続ければ無駄にしていたエネルギーを
もっと大切な行動に注ぐことができる」
とニンマリすることができるんですね。

一番ネックになるのは爬虫類脳です。

爬虫類脳さえうまく説得できれば
哺乳類脳と人間脳は自然とついて来てくれます。

もし今、あなたが「トレードで稼ぐためにやらなきゃいけない」
と思っているのになかなかできないことがある場合は、
爬虫類脳を説得する方法を使えばうまく進めることができるんですね。

爬虫類脳を説得するには肉体を満足させることを考えると良いです。

例えば、検証をなかなかやれないときは

「毎日検証すればトレードで沢山稼げるようになって
好きなだけお金が使えて海外の高級リゾートで
マッサージを受けながらのんびりと過ごせる」

と考えるだけで

爬虫類脳が「それだったら検証が大切だよね」
と判断してくれるので、じゃあ検証しようという気になるんですね。

無計画についポジションを持ってしまう場合も

「今ここで無計画なトレードをしたらそれが発端となって
めちゃくちゃなトレードに繋がって口座に入っているお金が
すべて吹っ飛んで破産して死ぬことになる。」

と考えれば爬虫類脳が「それは、危険だな。」
と判断してくれるので無計画なポジションを取りづらくなります。

生命とか欲望とか短期的な快楽をえさに
爬虫類脳をうまく説得してってください。

思わずやってはいけないことをしてしまう時に
爬虫類脳をうまく説得して
やってはいけないことをやらないくせをつける
訓練をしていくということです。

最初はそのつど爬虫類脳を説得していく必要があるので
なかなか大変だと思いますが、

トレードで利益が出るような行動に
くせづけることができれば
自然とトレードで利益が出る行動ができるようになります。

では最後に具体的にこれからどういう行動を
取っていけばいいのかということについてお話します。

まず、爬虫類脳をコントロールするというのは
本能に逆らうということになります。

自分の感情に注目してみてください。

感情を大きく揺さぶられることが起きたら、湧き出た感情とは逆の行動をすることが成功に繋がるんじゃないかと考えます。

朝はもっと寝ていたい時とか
美味しそうな食べ物をお腹いっぱい食べたいとか、
テレビで宣伝しているものを今すぐ手に入れたい
とか思った時です。

こういう時に「今感じている感情とは逆の行動をした方が成功に繋がるのではないか？」と考えるということです。

それから二つ目に「体を鍛えることを優先」します。

食事をする時に「これを食べると体にすごくいい」と思ってよく噛んで感謝しながら食べる。

朝は目が覚めて歯を磨いた後にコップ一杯の水を飲む

毎朝軽い運動をする。

これまで意識して体を鍛えたことがない場合はこういったことをして体を鍛えれば、活動的になって体の調子も良くなって脳にも沢山のエネルギーを回すことができます。

高価なサプリメントを飲んだり、有機野菜を買ったり、ジムに通ったりといったように沢山のお金を使わなくてもできることはあります。

できることから始めてください。

毎朝 10 分～15 分、軽くハアハアいうくらいの運動をすることから始めるといいです。

以上で脳の仕組みについてのお話を終わります。

最後までお付き合いくださいまして
ありがとうございました。