

五つの見落とし

色々なところに思わぬ見落としがあると思います。



バストの大きな美女の横にキングコングがいても女性に気が向いていたらキングコングが見えなくなるように思わぬ見落としが存在するわけです。

そういった見落としを、すべてなくすのは難しいですがなるべく気づけるように、あなたの見るちから、思考が広がる感覚に少しでも触れて欲しいと思います。

1つ目の見落とし【 売買ルールのお秘密 】

投資苑というトレーダーの間ではかなり有名な本があります。その本を書いたのがアレキサンダー・エルダー博士という方なのですが、その方がこう言っています

「トレードでは当たり前なことこそが大切」

それから、こうも言っています。

「相場には秘密があります。
秘密がないということが秘密なのです。」

相場やトレードで秘密ではない「当たり前なこと」とは
いったい何だと思います？

多くの人が
「何らかの方法でやれば勝てるんじゃないか？」と思って
特別な秘密のルールがあるんじゃないかと考えています。

そう考えてしまうのは売買ルールというものが
「勝てる場所を当てられるのが売買ルールだ」と
思っているからです。

だから当たらなかった時にうまくいかないんじゃないか？と
不安になってしまうんですね。

売買ルールは勝てる場所を当てるものではなくて
「ここではトレードしてはいけない」という部分を
避けるためのものなんです。

負けやすいところを減らして行って、勝てる可能性を
高くするのが売買ルールだと思ってください。

「確率で取引する」ということをいつも意識して
おくことがとても大切です。

それから、うまくいっている人の方法をマネ
するのはいいですが、人それぞれ認識には
違いがあります。

なので、うまくいっている人と全く同じことを
やろうと思ってもできないことがほとんどです。

全く同じことをしようと思わずに、根本的な部分をマネするようにしてください。

シンプルに考えて、基本に忠実に再現していくということをやってみてください。

一つの手法を買ったり、教えてもらって少しでもうまくいかない時に「これは使えない手法だ」と完璧なものを求めてしまうと手法を買い続けてしまうことに繋がってしまいます。

「全部勝つことはできない」というところから始めてことが大切です。

勝つところを探すのではなく、負けやすいところを避けていく、という考え方で進めていきます。

2つ目の見落とし【 意志力、モチベーション 】

やる気がないとか、「頑張れない自分はだめだ」と思ってしまうことはありますか。

「自分を追い込めばうまくいくかもしれない」と思って自分をどんどん追い込んでしまうことがあるかもしれません。

自分の意思や心を強くしなければならぬと考えてしまうんですね。

実際にはどういう状況であっても
その中から一番良い方法を選択するだけでいいんです

「誘惑が多い場所に行ってがんばってガマンする」
そんなことはやらなくていいんです

誘惑の少ない場所にいれば
ガマンする必要もなくなります
まずは【 環境を変えていくこと 】が大切です

テレビを見すぎるなら、思い切ってテレビを捨てるとか
すぐ横になってしまうならすぐ横になれないように
椅子に座って作業するようにするとか
環境を変えていく方がカンタンです。

今から何か能力をアップさせる必要はなくて
今の能力のまま、ムダにしている部分をなくして
今のあなたの能力を最大限に発揮できる状態にする
ということです。

**無理にモチベーションを上げようとするのではなく、
環境を変えていた方が早いです。**

「自分は意志が強い」と思うのではなく、
「自分は意志が弱い」と考えて
その上でどう取り組んでいけばよいかを
考えていくようにします。

意志の力が弱いから、目につくところに目標を
貼っておくとかそういったちょっとした事をやって
自分の行動を変えていくようにします。

ルールを守ろうと持って破ってしまって、

じゃあ破らないためにどうすればいいか
という対処法が「もっと頑張る」とやってしまうと

次に守れなかった時に絶望してどうにも
ならなくなったりするんです。

ルールが守れないから自分を責めて頑張ろう
と思うのは短期的には効果が出たりもしますが

それを長く続けると、どんどん自己信頼が
下がっていってしまうことに繋がります。

1回1回の行動で正しい行動をとっても
損切りなることはあります。

損切りになったから自分を責めるのではなく、
ルールを守ってるから大丈夫という安心感を
感じられるようになる必要があります。

短期的には自分を責めても効果があつたりするんですが
自分を責める習慣を続けるよりも
「環境を変える工夫をするタイミングが来た」
と考えたほうがいいです。

厳格にがんばっていくのと誘惑を避けることは
全く別の状態です。

何かをやりたいけどガマンして頑張るのではなく、
何かをやりたいと思う気持ちが起きる前に
そのきっかけになるものを排除して行って

もし、やりたいと思ってしまった時は
やっていいということです。

そういうふうによりやすい方法でやっていけば
結果的にやる必要のない行動がなくなっていったりします。

例えば、目標をいつも見えるところに貼っておいて
それを見るたびに思い出すことができる。
というふうにやると厳格に我慢しながらやらなくても
自然と目標を達成できる行動に移れます

「目標を絶対に忘れないようにしよう」
とするのではなく、

何かしら工夫することで忘れてしまっても
自動的に思い出させてくれるシステムを作る
ということです

そういうふうに変えていけば
目標を忘れていても目標に進む行動を
しやすくなると思います。

目標に向けた行動の中でも億劫に感じること。
やって楽しいと思うことは
やりやすいものもあると思います。

それらのバランスを
どうやって取っていくかという

やりたいと思うことと、やるべきだと思うことを
すべて書き出して、やりたいと思うものを
少しでも増やしていくようにします。

自分がやりたいものに従っていくクセを
作っていけば自然と「やりたいことでやる気持ち」が
増えていくと思います。

目標を達成する時に何のためにやるのかを意識して
うまくいく場合と行かない場合とあると思います。

うまくいくときは何のためにやるのかを
意識すればいいですが

うまくいかない場合は
目標を達成するために必要な具体的な行動を
すべて書き出して一つ一つ行動を細かく
書いていくといいです

何も考えなくてもできるくらい
やることを細分化して一つ一つ
チェックリストにしていけます。

『出来上がったチェックリストを
上から何も考えず消化していけば
目標が達成できる』

という環境を作ることで
やりやすくなる場合があります。

- ・ **何のためにやるのかを意識すること。**
- ・ **何も考えなくても行動できるように
細分化していくこと**

この二つを使い分けるといいです

3つ目の見落とし【 自己認識 】

自分のことは自分が一番分かっている
と思っているのは実は思い込みで

一切に経験していないことでも
自分が実際に経験したと思うような
脳の構造になっているということがあります

**なので評価するときに曖昧な記憶ではなく、
しっかりと数値で評価するようにします。**

自分以外の他人を責める前に
自分の記憶や認識が間違えているんじゃないか
ということをもまず疑ってみるのです。

本当に思い込みでやっている場合があるので、
他人から指摘されればわかるかもしれないですが

そういった環境にない場合は
きちんと記録をとって日誌をつけて
1回1回のトレードをどんな根拠でやったのか
書き出しておく必要があります。

もし、根拠が書けない場合は
やってはいけないトレードだと判断できる

後から振り返って
「何であんなトレードをしたんだろう？」
と思うのは

「その時はおもいこみが強すぎて
おかしなトレードをしてしまった」

ということがあるんですね。

おかしなトレードをするというのは
それぞれパターンがあるので

「思い込みをなくして
おかしなトレードをしないようにしよう。」

とやるのもいいんですが
「思い込みが強いときはトレードを避ける」と
意識するだけでうまくいったりするんです。

売買日誌をつけて
トレードの結果がうまくいっていなければ
何かしら見落としがあるということです

過去のトレード結果をしっかりと見直していくと
うまくいっていない時には
何かしらのパターンがあって

そのパターンに気づいて修正することで
うまく行きやすくなります。

過去の売買日誌 1 ヶ月分を読み返すと、
うまくいっていないところは同じような
場面が出てきているのがわかると思います。

「忘れてまた同じことを
やってしまったたりしているな。」

と気づくためには
記録がないと見返せないのも
もし記録がなかったら

「とにかく頑張ればできる！」
と、おかしい自信で進めてしまっちゃうんです。

「とにかく頑張ればできる。」
というのは実際には何の戦略もない状態で
ただやみくもに進んでいる状態なんですね。

「何を止めて何を始めるのか」
という戦略を立てるときに
記録をつけていけば

「ただ頑張る」というのは
効果がないんだなということに
ようやく気づくことができます。

4つ目の見落とし【 意思決定 】

トレードをする時に
「長時間画面に張り付いて
トレードしなければならない」
と考える場合があると思うんですが

長時間画面に張り付いてしまうと
視野が狭くなって思い込みが強くなって

チャンスを探すよりも
「自分がトレードしたい場所を探すため」に
見ることになってしまったりします。

そういう傾向が高い時はトレードの練習をする時に
「トレードできないと判断するのは
数秒以内で行えるようにする」

トレードする場合は
「長くても1分以内で分析を終了させる」
ということをやります。

チャートを見てうんうんうなっているのは
考えていたり悩んでいたりするのではなく、
「ただ問題を思い浮かべているだけ」
ということがあります。

「うまくいってることはコレ」
「うまくいっていないことはコレ」
と明確な評価をしていなかったり

その評価をする前の現状認識をしていなかったり
というようにただ問題を思い浮かべているだけで
終わっていることが多いんですね。

- ・ 欲しい結果を得るにはどうすればいいのか
- ・ どういう状態になりたいのか
- ・ どんな障害があるのか
- ・ どういう行動をとればいいのか
- ・ どういう選択肢があるのか

そういった手順を具体的にしてい
くというのが「考えている」ことなんです。

でも私たちはつい問題を思い出して
ただそれを思い浮かべているだけ
と言う場合があるんです。

**きちんと選択肢を出して
選択肢を評価して**

自分ができることを考えて
一番いいものを一つ選んで行動する
というところまでやってみるのが
考えるということです。

しっかり選択肢を出して評価する
というところまで行動して行く必要があります。
結局わからないチャートを見て
ずっと分析していても
ただ時間を無駄に過ごすだけで
状況は変わらないんですね。

だからトレード練習の時に
瞬間的にすぐ判断できるレベルまで
明確にさせておいて

その状態で繰り返し練習して
反射的に判断できるようにする必要があります。

そのレベルまで持っていっておけば
仕事で忙しかったり、家のことで
忙しかったりしたとしても

短い時間でパッとチャートを見て
瞬間的に判断して短い時間でトレードできる
ようになっていくというわけです。

「1時間2時間の時間が取れなければ
トレードできない」と考えるのは
感情の偏りが強いということに繋がってきます。

それはトレードだけではなくて
普段の生活でも思い込みを避けていけるように

観察力を上げていく必要があります。

5つ目の見落とし【 物の見方、捉え方 】

トレードをする時に「ここは絶対に買いだな。」
と思うことがあると思います。

でも実際には同じチャートを見て
「ここは絶対に売りだな。」
と思っている人もいます。

だからトレードが成立するわけです。

日常生活でも同じように「自分が絶対に正しい」
と思っている時に全く逆の物の見方を
している人がいます。

「自分とは真逆の全然違った
ものの見方をしている人がいます。」

ということをしっかり理解しておくことが
とても大切なことです。

世界を考えるときに「それぞれ別のもの」
と考える場合と「すべては繋がっている」と
考える場合とあると思います。

例えば、10人で一緒に縄跳びをしたとします。

その時に9人は上手に縄跳びが飛べるんですが
たった1人だけ全く縄跳びが飛べない人がいたとします。

全員で一緒に縄跳びをしたらどうなるかという、
たった1人のせいで1回も縄跳びを成功できない
となったりします。

他の9人がどんなに頑張ったとしても
たった1人の人が飛べるようにならなければ
意味がないんですね。

たった一つの原因で残り9割が
すべて台無しになることがあるわけです。

縄跳びが飛べる9人が
もっと上手に飛べるようになるよりも

1回も縄跳びを飛べないたった1人の人が
縄跳びを跳べるようになるだけで
結果がガラリと変わってくるということです。

この一番ネックになっている部分を探すためには
それぞれ別のものと考えてのではなく、
全体の繋がりによって結果に繋がってくる。
というものの見方をした方が

最終的にどこに一番力を入れればいいのかわかって、
効率的にパフォーマンスを変えていくことができます。

それぞれ別のものと考えていた時は
「10人みんな鍛える必要がある」
と考えてしまうのですが

全部が繋がっていると考えれば
「飛べない1人が飛べるようになればいい」

「残りの9人がたった1人の人を
縄跳びが飛べるように協力し合えばいい」

ということになります。

つまりトレードにおいては

【 トレードの結果を変えるのはたった一つの何か 】

その何かがトレードのチャート分析をすることなのか
それとも、それ以外のことなのか。

もちろんトレードのチャート分析を
勉強することは必要ですが必要以上に
複雑な分析を頑張っって学ぶことではなくて
もっと違うところが強く影響しているのかもしれない、

という繋がりを持って考えて
理解していくことがとても大切になってきます。

例えば時間がないという人は
本当に時間がないのではなく、

あれもこれも全部大切だからと
すべてのことに力を入れすぎて
時間がなくなっている
という場合もあるんですね。

一番力を入れるべきところをはっきりさせて
優先順位をしっかりとつけていけば
時間がないという悩みはなくなるはずですよ

トレードを学ぶときに、例えば、

「ボリンジャーバンドの形がこうなった時は
買いから入ったらいいんですか
売りから入ったからいいんですか」

といったような技術的な話を聞きたい
と思ってしまいがちですが

実際はそういった部分は
あまり重要ではなかったりするんです。

本当に結果に繋がる部分を
重要だと思えなければ
強化する必要がない部分を
一生懸命に強化することになって

ただ、結果の出ない努力を
続けてしまうことに
繋がってしまったりするんです。

「一番効果の出る、一番
ネックになる部分はどこなのかな」

ということを頭の中に入れておくと良いかなと思います。

トレードの勉強をする時に
分析方法ややり方ではなく、

朝水を飲むこととか
運動することとか
他人とどうつき合っていくか
という話になった時に

「トレードとは関係ないよね。」
と考えるのは

それぞれ別のものだという
世界感を持っているからです。

結局そういった繋がりを無視して
「FX で成功すれば幸せになれる。」
と思っても

実際にはFX で成功しても幸せにはなれないし
そもそもそういった考えではFXで
利益を出しにくいんですね。

だから日常生活から今の世界を見る目
そのものを変えて行った方が

チャートを見て瞬間的な判断をする時に
スムーズに利益が出せる判断ができるようになります。

「そうは言ってもやはり私は
稼いだ手法がとても気になるので
それだけわかればいい。」

と思ったとしても
うまくいかない確率はかなり高いです。

例えば、人を責める思考習慣を持っていて
トレードするとどうなるかっていうと

「上昇するだろうから買おう」
と思って買いから入った後に
下がってしまったとします。

すると「なんで？おかしいよね？」と相場を責める目線で見えてしまうわけです。

責めることに気持ちが行ってしまうので、損切するとかトレードを見送るといった回避する方法が見えなくなって、気づけなくなっちゃうんですね。

トレードする時だけ責める習慣をやめる、というのは難しいので

普段の生活から人を責めるパターンを排除して、自分がコントロールできることだけに集中する習慣を身に着けて日々を送る方がトレードもうまくいきやすい、ということなんです。

おまけ 【 売買について 】

売買する時の基準には色々な基準があると思います。

良く勉強していらっしゃる場合は色々なテクニカルもご存知だと思います。

移動平均線、ボリンジャーバンド、フィボナッチ、一目均衡表、MACD、ストキャスティクスとか、これ以外にもたくさんあります。

でも、基本になる動きというのはいくつかのパターンしかありません。

上がる、下がる、上りも下がりもしない、
というパターンです。

このパターンの動きをもう少し細かく見ていくと、
小さく上下動しているのが分かると思います。

小さく上下動、つまり、波を打ちなが
ら動いているということなのですが

波を打ちながら上昇する、波を打ちながら下降する、
波を打ちながら一定の幅でとどまっている。
という感じです。

一直線に動いていかないのは、
それぞれで色々な人が判断していくからです。

最初に上がりそうだと気づいた人が買いに入って、
その次にそれを見てじゃあ上がるのかな？
と買いで入る人がいる、

ドンドン上昇しているのをみて
やっぱり上昇するんだと判断して入る人がいる、

という風に動いて行って、
最終的にたくさんの方が群がったときに
大きく動いて、次に行き過ぎというものが
起きてきます。

そこで調整に入って下がってくる、
その調整を見て今度は下がるんだ
と思っている人が売りで入ってくる、

下がってきたのを見て判断する人達が
売りで入ってくる、といった感じで
価格が動いていくので、

色々な人達のそれぞれの判断が違うので
一直線には進まないんですね。

で、人の判断を見てみると
ある程度のパターンに
分けられることがわかるんです。

高値と高値を結んだ線のところにきたら
反発しやすい、といったような
パターンが出てくるんですね。

パターンとしてそういうふう to 動くだろう
という前提で考えてみて、
実際にそのパターンに当てはまったときに
売買する、とやっていくわけです。

そうすると、そういう風には動かないだろう
という部分も見えてくるんですね。

その場合に、パターンに当てはまらない場合
トレードしない、とやっていくと
確率を上げることができて、

それを繰り返すことで全体で見たときに
最終的に利益になる、と考えるわけです。

で、実際にトレードする時に
そのパターンに当てはまる時だけ
トレードすればいいんですが、

急に大きく動いたりする時とかもあるんですね。

そういう時に、そういう動きを
きちんと検証して利益化できることが
わかっている手を出すのはいいのですが、

わかっていないのにただ大きく動いているから
という理由だけで自分のパターン以外のところで
入ってしまうと、一度や二度うまくいったとしても
それを繰り返した時に必ず痛い思いをするハメになるんですね。

自分がどういう行動をするのかっていう
基本方針を作っているんだから、
それを守る必要があるんです。

守らないとうまくいかなくなっちゃうんです。

で、普段から自分の行動に
なにかしらの基準を作っておいて、

それに沿って行動するというクセをつけておけば
トレードの時も自然とその行動、基準以外の行動を
しないでおく、ということがしやすいわけです。

行き当たりばったりで、その時その時の感情に
左右されるクセがあると

それがそのままトレードにも出てしまうので
うまくいきづらいんです。

なにかしらの基準に従って
行動することを始めるには、

まず今の自分がどれだけ
感情に影響を受けた行動をしているか？
環境の影響を受けているのか？
ということに気づく必要があります。

そのためにまずは基準を作って
それにとにかく従ってみる、
ということをやります。

例えば、「人を責めずに過ごす」
というのも一つの基準です。

人を責めて、コントロールできない他人を
コントロールしようとせずに
コントロールできるもの、つまり
自分自身ができること、自分自身の選択だけに
集中してみる、とやっていきます。

最初から完璧にしようと思うと
うまくいかないので、

とりあえずやってみて、
そのやり方に慣れてみる
ということから始めるようにします。

それから、もちろん売買スキルの
練習もやっていきます。

パターンを反射的に判断できるようになるまで
繰り返し練習していきます。

最初は時間を区切らずに
パターンだけを見ていく練習をします。

水平のラインを引く、斜めのラインを引く。
チャートをみてどこにラインを引けばいいか
瞬間的に判断できるまで引きまくって練習する。

それができるようになったら次に
自分の生活パターンに合う時間帯だけ練習する、
というふうにやっていきます。

お金を使わずにそこまでやって、
損切がどのくらいになるのか、
利益がどのくらいになるのかを計測して、

自分が運用できる資金を考えうえで
最後に少額から試して

口座の使い方などに慣れてから
運用する金額を上げていく
というふうにやっていきます。

最初の段階、お金を使わずに練習する段階で
利益が出せないのであれば

自分の思いこみが強くなっているので、
親や家族との人間関係を見直してみる、
といったことをして思考の修正をしていきます。

家族と仲が悪いとかFXを秘密にして
コソコソしながらやっている、というのは
物事をそれぞれ別々のものとして捉えているので、

つまり物の見方が偏っていて、
一部分だけを取りだして決めつけで判断する、
という思考習慣になっているので

そこを変えることで
トレードでの態度もかわってくるわけです。