

スコトーマ（盲点）

新しい車を買った時、街中で走っている「自分と同じ車種」につい目がいってしまう経験をしたことはありますか？

新しく車を買うまではその車種が視界の中に入っているのに、全く気にも留めなかったのに、なぜ新しい車を買ったとたん気になってしまうのか？

それは頭の中にもろ過装置があるからです。

自分に必要な情報なのかを無意識レベルでろ過しているんです。

新しい車を買ったら自分の車の形や色に関心を持ちますよね。

関心を持っているから視界の中に同じような情報が入ってきたら脳が勝手に「必要な情報があるよ」って教えてくれているんです。だからつい自分と同じ車に目が行ってしまうのです。

私たちの脳には物理的に見えているのに、見えなくしたり、聞こえなくする機能が備わっています。

この機能のことを**知覚フィルター**と言います。

「物理的に見えているのに、見えていない、聞こえていない、記憶していない、ということが起きるんだ」と思ってトレードの学習を進めていきます。

チャート分析をする時、知覚フィルターのために、人それぞれ分析結果が変わったりします。チャートをゆがめて見たりするんですね。

この「認知のゆがみ」がトレードのパフォーマンスに影響してきます。

認知のゆがみ

認知のゆがみにはいろいろなパターンがあります。

- ・ 損失回避

⇒儲けを得るより損失を出すまいとする心理
(儲けよりも損失の方が2倍以上の痛みを感じる)

- ・ 埋没費用効果

⇒すでに支払った費用に意思決定を左右される
(100万円負けてしまったから、と
「負けていなかったらやらない行動」をしてしまう)

- ・ 処理効果

⇒上がり相場で売り、下落相場で買いたくなる投資家の心理

- ・ 結果偏向

⇒判断を下した過程ではなく結果で判定すること。
(正しい判断をしても望む結果を得られないことがある)

- ・ 直近偏向

⇒より新しいデータと経験を重要視する。数回のデータで結論付ける

- ・ アンカリング

⇒不確実が支配する意思決定の場で、容易に手にはいる情報に頼る
最近の価格を意識に刻み、現在の価格との関係性を基準に意識決定を行う。

- ・ バンドワゴン効果

⇒大勢が支持するからという理由で、ものごとを支持する

- ・ 少数の法則

⇒少なすぎるサンプルをもとに母集団を推定する

「なんでこんな取引をしたんだろう？」って思ったりするのは
こういった**認知のゆがみ**が発生しているからなんですね。

過去チャートで検証して利益が出る方法を見つけて、
実際にトレードする時に認知のゆがみを回避すれば
練習の時と同じトレードができるようになります。

お金をかけてトレードする時は少なからず
プレッシャーがかかるので、認知のゆがみが発生しやすいです。

プレッシャーのかからない状態で、認知のゆがみが
ない状態で利益が出せる方法をまずは知る、身につける
ということが大切になってきます。

それから実際に少額でお金を運用していきます。

過去チャートで検証して利益が出る方法を見つけられない場合は
鏡の法則やこれまで色々とお伝えしていつているワークを
繰り返すことで抽象的な思考に慣れていきます。

過去チャートで利益が出る方法が見つかった、
でもリアルタイムではうまくいかない、というときは
自分をよく観察することで認知のゆがみを回避していきます。

思考状態をチェック

大学生に映画を見せるお話を憶えていますか？
感情的な映画を見たらIQが下がった、というお話です。

感情的になっているとIQが下がって、判断力が低下するので
「感情的になっている時は気持ちを落ち着けるか、トレードしない」
とやっていきます。

そして、さらに細かく自分の気持ちを分析していきます。

「前回の取引で出た感情はクリアになっているか？」

「これから相場がどうなるか予想していないか？」

「これから取引する時にどういった思考でいればいいか？」

何が正しい行動か？」

こういったことを一つ一つチェックしていくということです。

- ・感情的になっていないか

- ・今、どういう思考状態か

この二つのポイントをチェックすることで
正しい意思決定ができるようにしていきます。

とはいっても、実際にこれらのことを実践しようとするときでも
既に認知のゆがみが発生している場合があります。

ですから次のことを常に注意しておいてください。

- ・常に自分がどう物事を見ているかに気を付ける
（知覚フィルターはいつも発動している）

これは、自分のものの見方が間違っているとか、
おかしいということではありません。

自分とは違うものの見方があるんだな、と考えていきます。

「自分とは真逆の考え方は必ず存在する」
と思って考えていくということです。

こういったお話は今まであなたは聞いたことがあって
「もう知ってるよ」と思うかもしれません。

「もう知っている」という気持ちで聞くと、その時点で
知覚フィルターによって、見えない・気づけない部分ができるしまうので
「私は何も知らない」という気持ちで聴いてください。

スコトーマ（盲点）

『スコトーマ』というものがあります。

「人間の無意識には**重要だと感じていること以外は認識しない**
という不思議な傾向」のことです。

この画像を見てください

<http://mentaltrading.biz/web/sukotoma.html>

もし、目に見えているもの全てを認識してしまうと
脳が大量のエネルギーを消費してしまい、生命が脅かされます。
なので脳は重要なこと以外は情報を処理しません。

見えているけど認識しない、ということです。

ところで、先ほどの画像には何が写っていましたか？
美女が写っていましたね。

．．．

映っていたのは美女だけでしたか？

美女の横にキングコングが映っていませんか？

もし「キングコングなんて、いなかったよ」と思ったらそれがスコトーマ（盲点）です。

見えているけど重要だと感じないので認識されていないのです。

最初に話した車のお話もそうです。

走っている車の数は変わっていないのに、自分の中で重要度が高くなるからよく目に付くようになるわけです。

「自分が何に関心を持っているか？」「何を重要だと思っているか？」で入ってくる情報が全く変わってくる、ということです。

では、ここでちょっとしたワークをしてみます。

あなたがよく使っている時計の文字盤を絵に書いてみてください。
いまつけている腕時計でもいいですし、部屋にある時計でもいいです。

時計を見ずに記憶だけで書いてください。

書いたら答え合わせをします。

．．．

．．．

時計を見て答え合わせをしてください。

どうでしたか？時計のデザインを正確に書けましたか？

正確に賭けた人はごく少数だと思います。

ほとんどの人は正確には書けなかったと思います。

では、また時計を見ずに教えてください。

今、何時何分だったか覚えていますか？

．．．

．．．

たぶん、ほとんどの人は時間を確認していないと思います。
スコトーマ（盲点）になっているので認識から外されているからです。

このように、「一つの情報に集中すると他の情報が
見えなくなってしまう」ことがあります。

あなたにも経験があると思いますが、焦点を一つに絞ると、
何か一つのことに集中すると、他のことが全く見えなく
なってしまうんです。

なので、集中して一つのことをよく見ることと、
全体を見ることをしっかり意識しながら使っていく必要があります。

知識を得る

それから、知識がないから見えない、という場合があります。

「ネティポット」と聞いて何を認識しますか？

この言葉を知っていればすぐ認識して、形などを思い浮かべると思います。
でもネティポットが何かを知らなかったら認識できないので何も見えない
と思います。

それから、他にも、私たち日本人は「あ」と発音するのは一種類ですがベトナム語では「あ」の発音だけでも24種類あります。

ベトナム人はたくさんの種類の音をしっかりと聞き分けられるけど、私たち日本人のほとんどは知識がないので聞き分けられない、だからベトナム語を聞いても認識できないのです。

「たくさん知っているから見分けられる」というのは
当たり前のことかもしれませんがだからこそ
それを戦略としてしっかり使っていきます。

(ちなみに、先ほど言った「ネティポット」とは
鼻うがいをする時の器具のことです。)

では、こういったことをどうすればいいのか、ということなんですけど
ありのままを見れるようにしていきます。

自分に必要なことだけとか、一つのことに集中してしまうと
他のものが見えなくなるので、ありのままを見れるように
練習していくということです。

それから知識も入れていきます。

知識がなかったら見えなくなるのでなるべく
多くの分野の知識を得ていきます。

視野が狭くならないように視野を広く保つということです。

身体を動かしたり、言葉を変えたり、意識を変えたり、
知識を増やしたりすることで視野を広く保てるようにしていきます。

**コントロールできないものにエネルギーを使わない。
最重要、最優先以外のことにエネルギーを使わない。**

そういった行動ができるように知識と経験を増やして、エネルギーの高い状態を保てるようにしていきます。

良い質問をする

それには、自分に投げかける質問を変えていく必要があります。

視野が狭くなるタイミングは人それぞれパターンがあります。

その時に良い質問を自分にすることで視野を広く保てるようにします。どういう時に視野が狭くなりやすいか知っておくことでそのタイミングを避けられるように自分に質問してみます。

ありのままを見る練習をしたり、知識を増やすことで自分にどういった質問をすればいいのかもわかっていくということです。

ありのままを見るということは、一見安定から外れていくように感じます。

これまでの情報よりも多くの情報を取り入れることになるからです。

その時に、「一面からのものの見方だけを見て安定していきたい」と思うと、認知のゆがみが習慣化してしまうので特に気をつけておきたい部分です。

実際には、一面からのものの見方を続けるよりも、たくさんの視点から一つの物事を見る、ありのままに見れる方が安定感は増えていきます。

ありのままに見るためには「知っている」と思わずに「必ず何か見落としている」という心構えで物事を見ていくことが大切です。

ありのままで見ることが習慣化すれば、見落としがあったときにそれが違和感として感じられるようになっていきます。

- ・ 私たちの脳には情報を選別する知覚フィルターが存在する。
- ・ 物理的に存在するのに「ないもの」として扱う場合がある。
- ・ 知覚フィルターがあるという前提で
目標を決める、技術を習得する、学習の戦略を持つ。