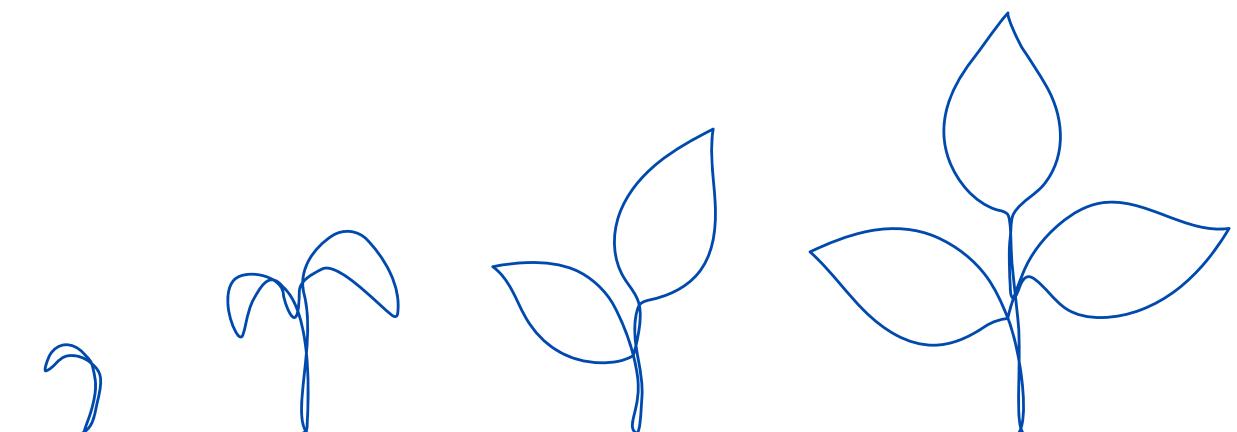




メンタルについて

基礎学習講座





はじめに



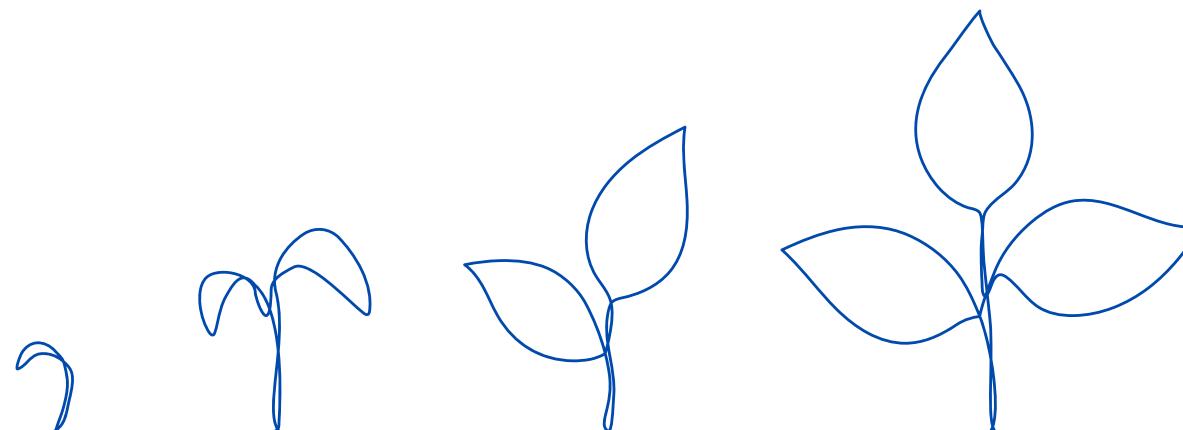
3つの「M」

FXにおける必要要素として「3つのM」

「Method」「Mind」「Money Management」

が挙げられます

ここでは「Mind」=メンタルについて解説します





はじめに



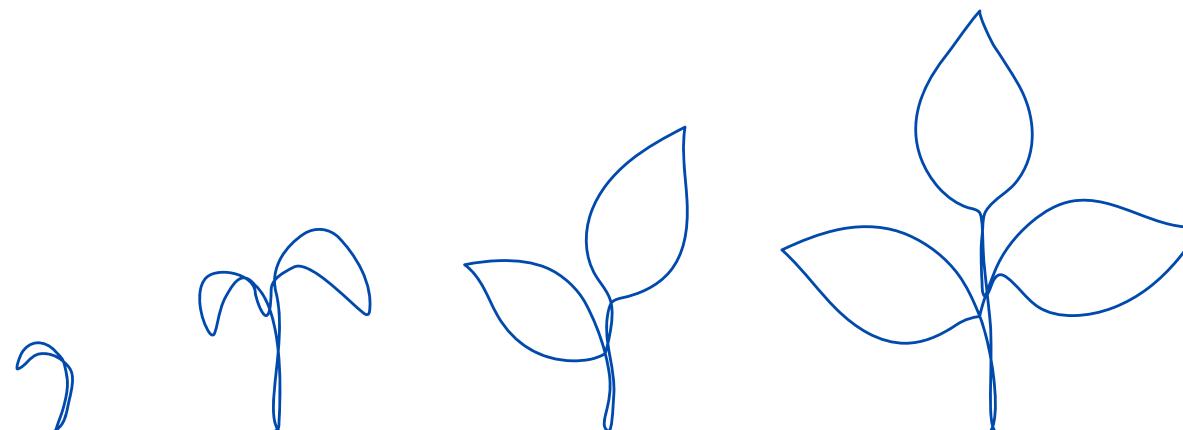
3つの「M」

どれだけ優れた手法を持っていても、感情に流されてしまうと正しい判断ができず、

結果的に損失を出してしまうこともあります

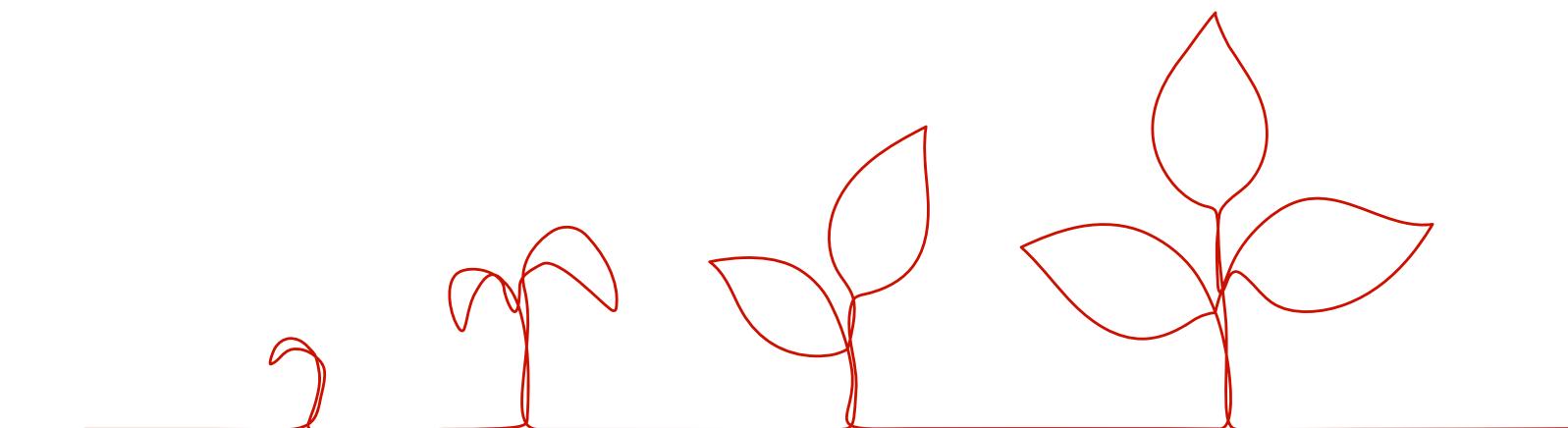
では、FXトレードで安定した結果を出すために、

どのようにメンタルを整えればいいのでしょうか？





感情管理とストレス対策



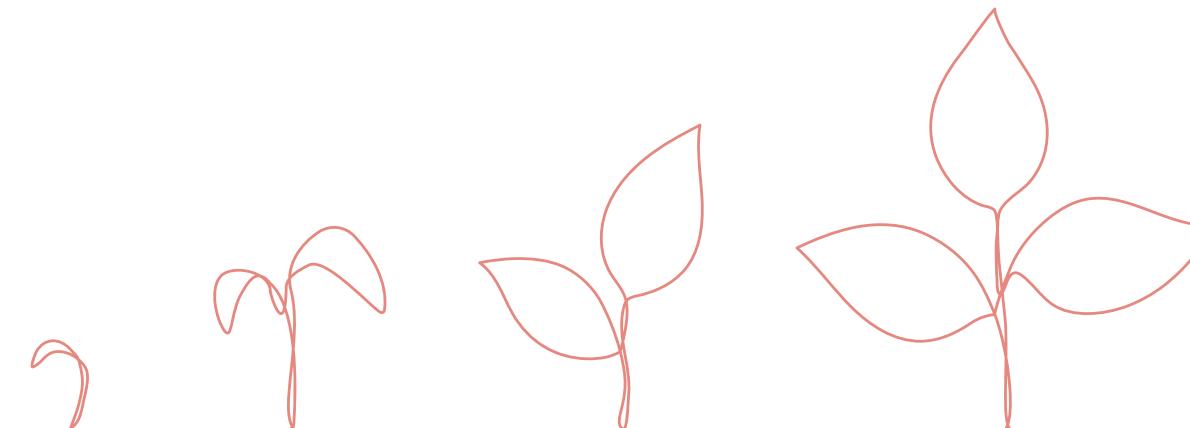


感情管理とストレス対策



感情が生まれる要因

トレード中「もっと利益を伸ばしたい」「損を取り返したい」と思うことがあります
しかし感情のままに行動すると無計画なエントリーや損切りの遅れにつながり
大きな損失を招く原因になります



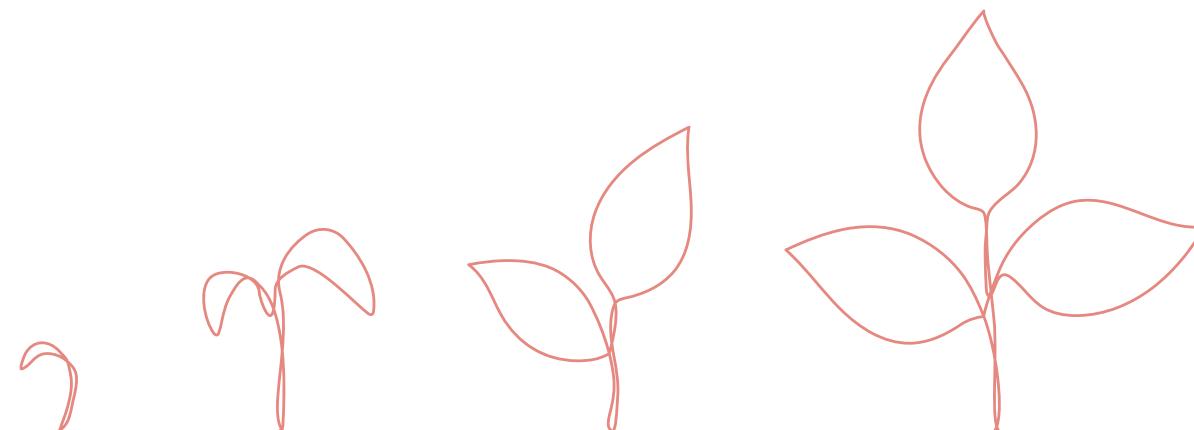


感情管理とストレス対策



ルールを決める

あらかじめ「この価格になつたら利益確定する」「この損失になつたら撤退する」など自分なりのルールを作り、それを守ることで感情に流されることなく冷静なトレードができます





感情管理とストレス対策



ルールを決める

またポジションサイズを適切に設定し、大きなリスクを避けることでストレスを減らすことも効果的です

トレードがうまくいかなかったときや、ストレスが溜まっていると

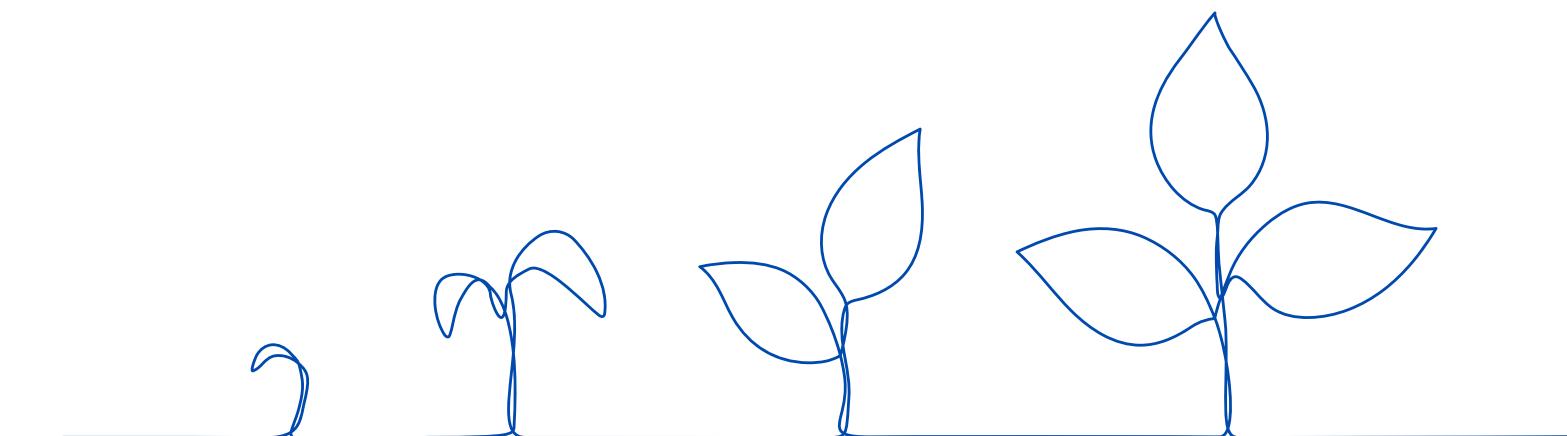
感じたときは休憩を取ることも大切です

一旦、パソコンの前から離れてリフレッシュしましょう





負けを受け入れる心構え





負けを受け入れる心構え



負けることに慣れる

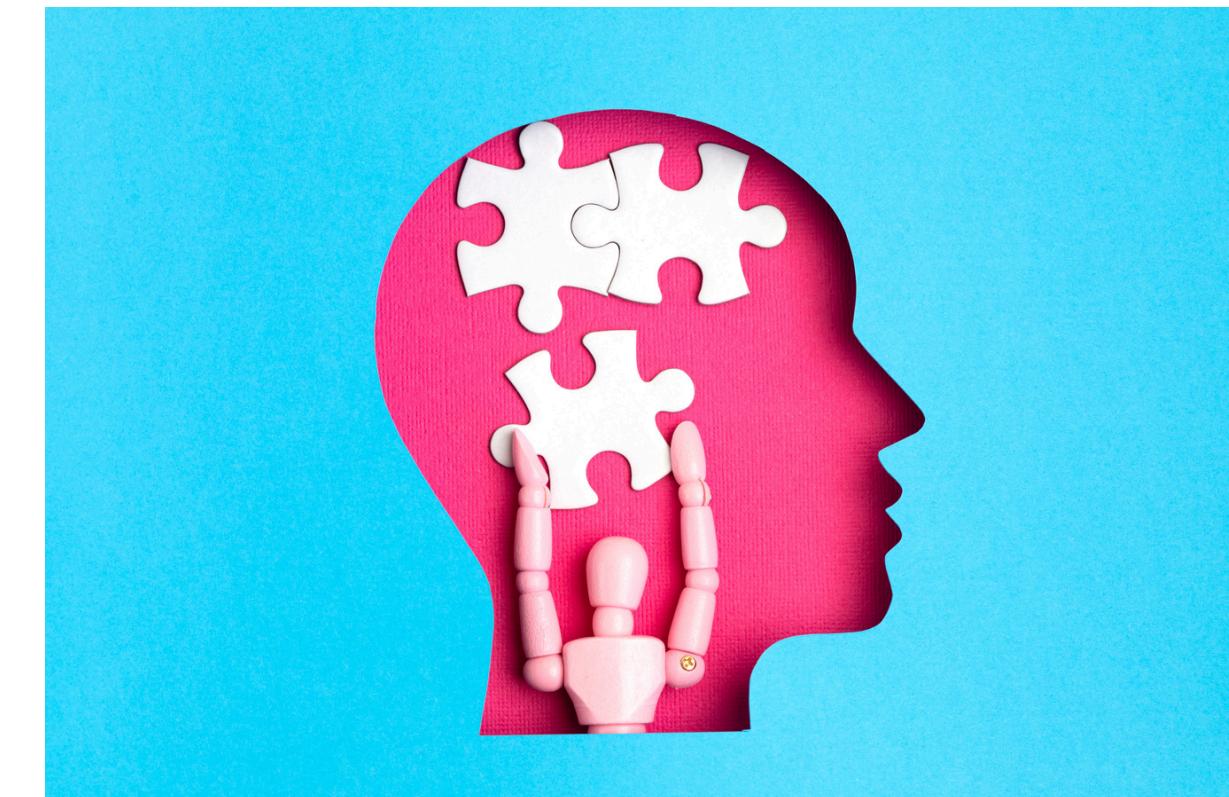
現代の競争社会を生き抜いている人は、負けることに慣れていません。

ですが、FXは100%勝てるものではありません

どんなに優れたトレーダーでも必ず負けることがあります

しかし大事なのは

「負けを受け容れ、次にどう行動するか」です





負けを受け入れる心構え



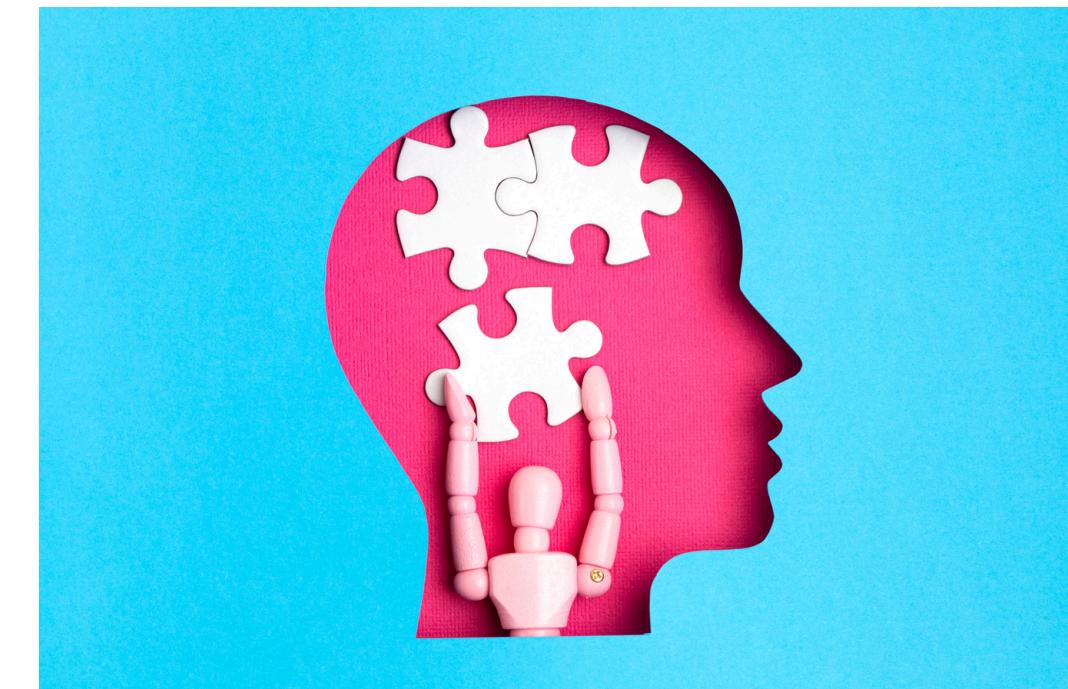
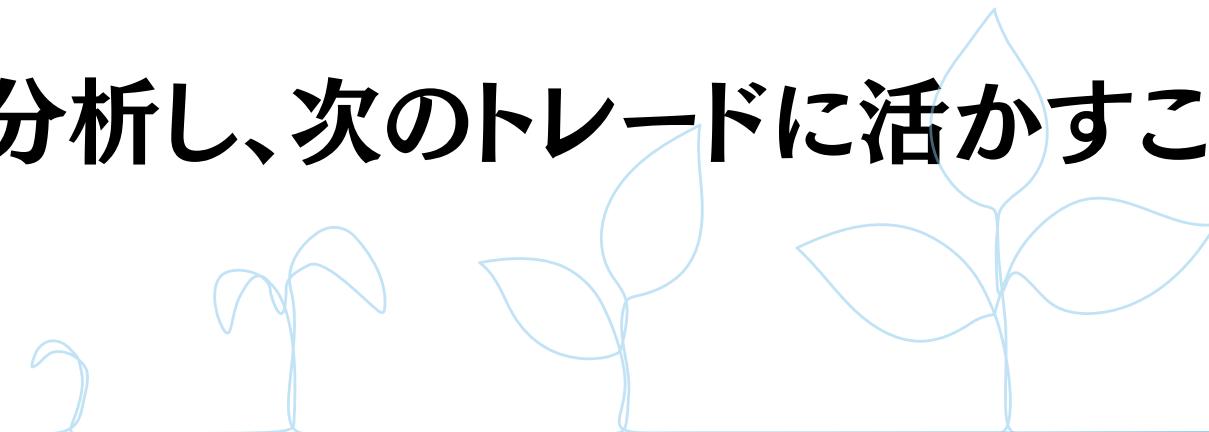
負けることに慣れる

負けるたびに落ち込んだり、取り返そうと無理なトレードをしたりすると、さらに悪循環に陥ります

負けを冷静に受け止めて

「ルール通りの負けか」「ルールを無視した負けか」

を分析し、次のトレードに活かすことが成長につながります





負けを受け入れる心構え



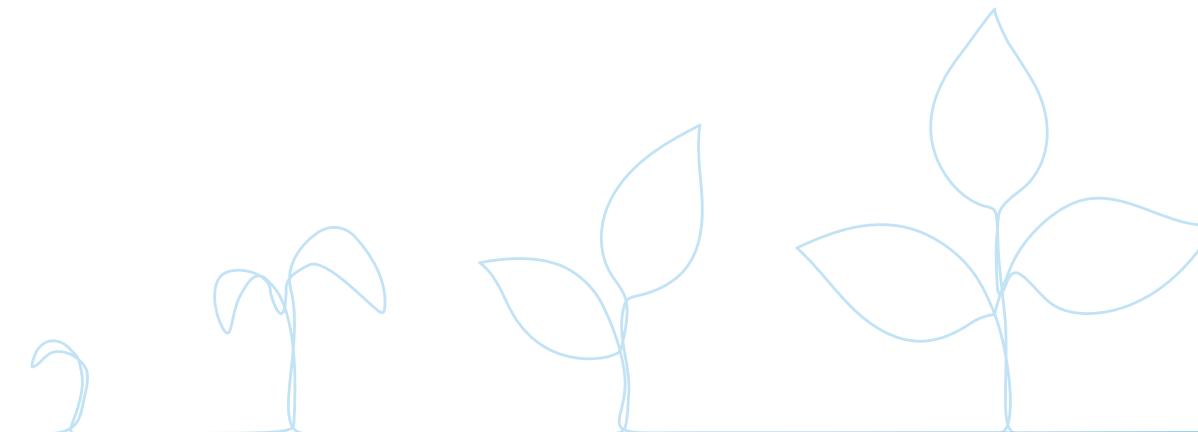
連敗は必ず訪れる

例えば勝率60%の手法があるとして、

100回に1回は5連敗、

1000回に1回は7連敗し、

10000回に1回は10連敗します



連敗	発生確率
1	40.00%
2	16.00%
3	6.40%
4	2.56%
5	1.02%
6	0.41%
7	0.16%
8	0.07%
9	0.03%
10	0.01%



負けを受け入れる心構え



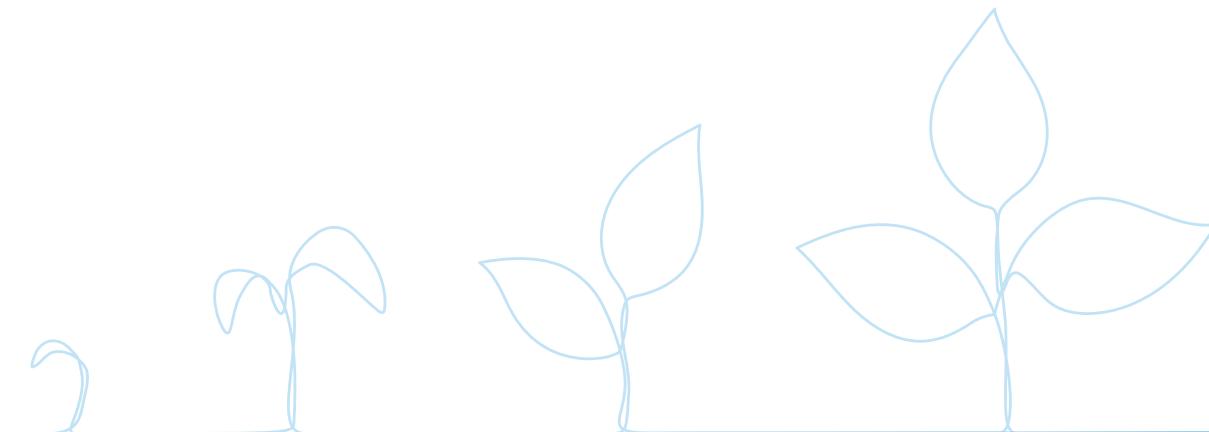
連勝も必ず訪れる

例えば勝率60%の手法があるとして、

100回に7回は5連勝、

100回に2回は7連勝し、

1000回に6回は10連勝します



連勝	発生確率
1	60.00%
2	36.00%
3	21.60%
4	12.96%
5	7.78%
6	4.67%
7	2.80%
8	1.68%
9	1.01%
10	0.60%



負けを受け入れる心構え



資産は【連勝】と【連敗】の繰り返しで増加する

【連敗】は当然起こるが、ただの通過点という意識を持ち続ける

【連勝】も当然のように起きるが、調子に乗ってLotを上げたりしないこと

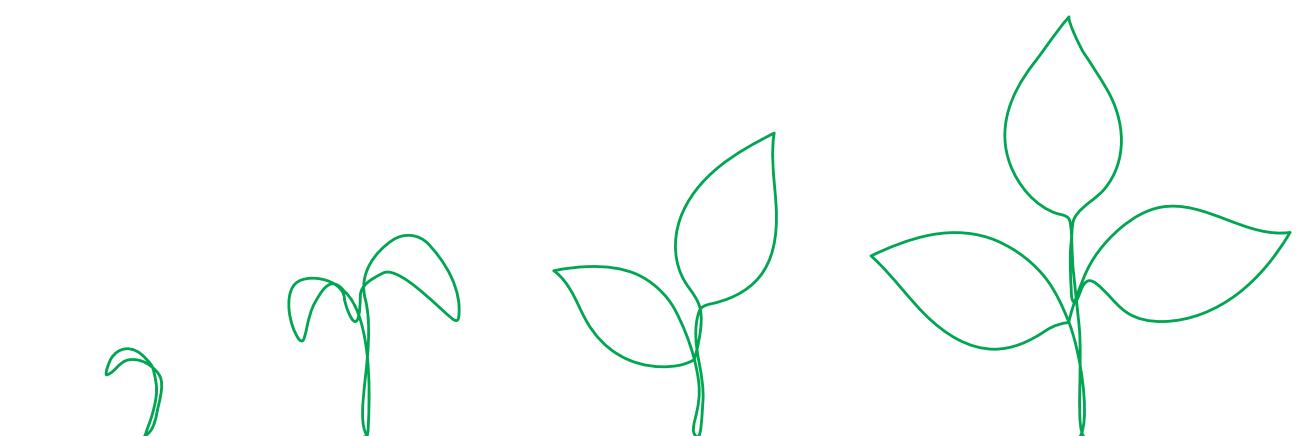
勝率60%の手法を使った場合、10000トレードこなせば、6000勝4000敗に限りなく近づく

4000敗の中には5連敗以上がランダムに存在することを覚悟して取り組みましょう





トレード環境を整える



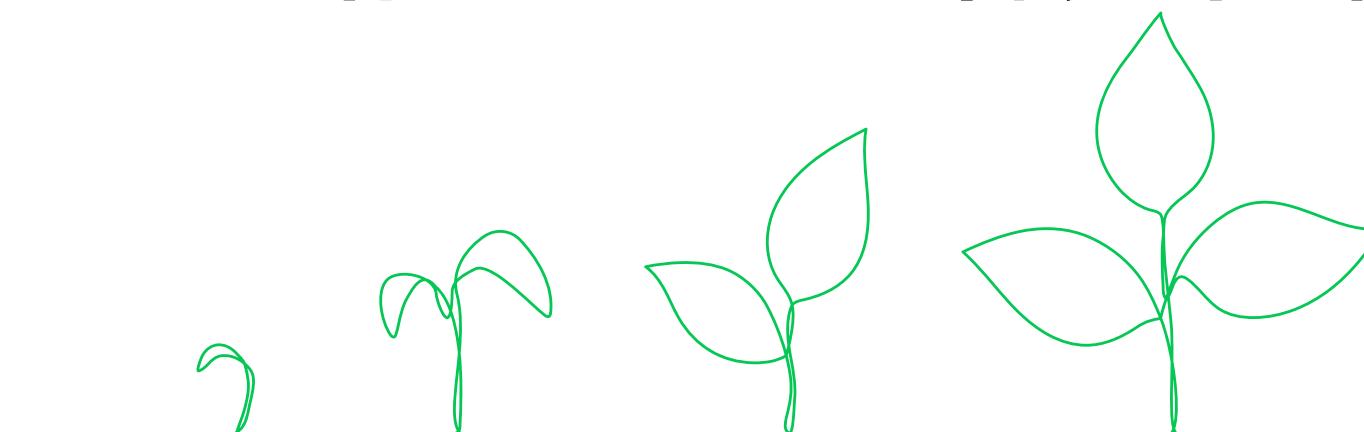


トレード環境を整える



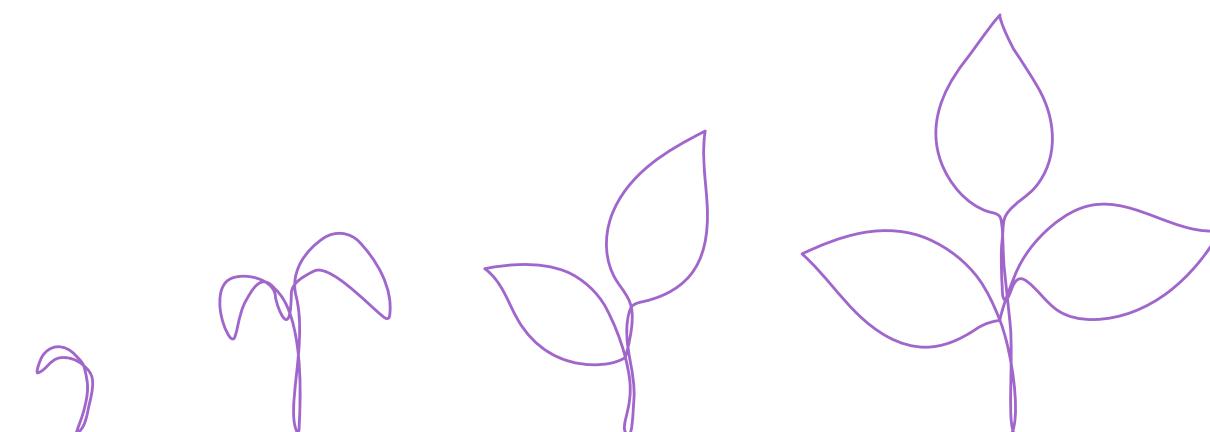
メンタルを安定させるためのトレード環境づくり

- ・ 静かで集中できる場所を確保する
- ・ 疲れているときやストレスが溜まっているときは無理にトレードしない
- ・ 生活リズムを整え冷静な判断ができる状態を保つ





メンタルトレーニングのすすめ





メンタルトレーニングのすすめ



日常的にできるトレーニング

- ・ 行動のルーティン化
朝起きてから夜寝るまでの行動を決めて実践すると習慣になります
- ・ トレード日記をつける
トレードの良かった点、改善点を書き出すことで感情の変化や判断のクセを知ることができます
- ・ 深呼吸や瞑想を取り入れる
心を落ち着ける習慣を持つことでトレード中も冷静さを保ちやすくなります
- ・ 小さな成功体験を積む
少額でも「計画通りに利益を出せた」という経験を積むことで、自信につながります



まとめ





まとめ

FXトレードでは、メンタルが結果に大きく左右します
感情に流されず冷静な判断をするためには

- ・自分のルールを決めて守る
- ・負けを受け入れ成長につなげる
- ・環境を整えて落ち着いた状態でトレードする
- ・メンタルを鍛えるトレーニングをする



これらを意識して精神的に安定したトレードをすることを目指しましょう

プロトレーダーを目指す者が本気で磨ける場所



知識は力に! 検証は武器に! 学びを仕組みに! 勝ちを習慣に!