

－ プロローグ －

こんにちは専門トレーダーの千草明です。2009年から日々のトレードの傍ら、トレード教材やFX意識改革ブログを書きながら、専門トレーダーを目指す人たちにアドバイスを続けてきました。

アドバイスをしてきた中で気づいたことは、ほとんどの人はすでに技術的なことは学習できているという事実でした。トレードでどうやれば利益ができるのか、そのためにはどうした方法を取ればいいのかについては、私があえて助言せずとも、みなさんしっかりと理解されているのです。

一方で、理論はわかっている、実際に証拠金やレバレッジを一定にするなど簡単なルールすらも守れずに、無謀かつ衝動的に無茶なトレードをしては散財するという方が後を絶たないという矛盾した現実がありました。デモトレードでも成績が残せているのに、実戦になるとなぜか勝てない。彼らは敗因を冷静に分析することができないまま、こう訴えるのです。

「トレード中になぜか二重人格のようになってしまう」

「ギャンブル的なトレードがわかっているけどやめられない」

「損切をすることがどうしてもできません」

「負けるとスゴイ悔しいんです。怒りのせいで無謀なトレードをやってしまうのです」

「私はどうかしてしまったのでしょうか・・・？」

彼らはみな同様の失敗を繰り返していました。損をしたくないために損切ができなくなったり、欲が大きくなって利食いができなくなったりしていました。トレードをしている間に欲望が増大し、いつの間にかリスク管理を放り投げて無謀なトレードをやってしまう。やればやるほど、トレードにならず大負けをしてしまう。そして週末になるとハッと我に戻って大反省をするのですが、また月曜日になるとケロリと忘れて無謀なトレードに手を染める。やってはいけないとわかっている、同じ過ちを繰り返すのです。

なぜ、そうになってしまうのでしょうか？「ルールを守る精神力が弱いからだ」「トレーダーに向いていないからだ」「自分の能力が低いからだ」と自分を責めてしまうかもしれません。しかし、それは間違いです。精神力が弱いとか、トレーダーに向いていないという話ではないのです。

一言でいえば相場を舐めているからそうになってしまうのです。

相場を舐めなければ、あなたは規律をしっかりと守る自律したトレーダーに生まれ変わることができるのです。

本書は、そのようなメンタルの問題で悩んでいるトレーダーに向けて書きました。すでに技術は身につけているが、精神的なことで勝ち切ることができない。簡単なルールを長い間守ることができない。平常心でトレードができない。そうした方々が、どのように心を見つめなおせば冷静にトレードができるようになるのか？ その知識と具体的な方法を余すところなく書いています。

本書は「依存の章」「自覚の章」「自律の章」「感情の章」の4部構成となっています。最初は通してお読みください。次は自分が弱点とと思っている章を重点的に読み込みましょう。書いてあることはすべて実践する必要はありません。自分が取り組みそうなものから試してください。

「依存の章」 ギャンブル的なトレードを続けている人へ

自己とFXの関係が依存状態に陥っていないかを考える章です。自己とFXが一本のロープでつながる依存状態になっていると、トレードにさまざまな悪影響がでます。依存状態による害とそれを矯正していくにはどうしたらいいかを説明します。

「自覚の章」 自分の力を過信してしまっている人へ

トレードにおける失敗は過信から生まれます。自分が確実にできることを丁寧に、しかも長期に渡ってやり続けるにはどうしたらいいか？ その方法について具体的に書いていきます。

「自律の章」 ルールが守れずに困っている人へ

トレードルールを守るためにはどうすればいいかについて解説していきます。自己と相場との関係をハッキリとさせることで規律を芽生えさせ、ルールを守る大切さを学んでいきます。

「感情の章」 感情がトレードの邪魔になっている人へ

トレード中に湧き起こる不必要な怒りや悲しみや喜びなどをいかに封じ込めるかについて詳しく書いています。感情の起伏を穏やかにすることで、トレードがスムーズに行えるようになるでしょう。

本書を一通り読み進めることで、トレードに勝つために必要な心構えと具体的なメンタルの鍛え方がわかります。なお、本書には厳しいことが書かれております。軽い考えでトレードの世界に入り、相場を侮り、大金を失う深みにはまる人が後を絶ちません。本書を読まれた方にはそのような経験をしてほしくはないので、あえて厳しく書かせて頂きました。そのため本書の表現や言葉遣いに対して、ご無礼や不遜なところがあるかもしれませんが、どうかご容赦ください。

著者 千草明

「メンタルマネージメント」

CONTENTS

「依存の章」・・・・・・・・・・ P06

- 依存の 1 「F X 依存」の定義と依存に陥る人の傾向 P06
- 依存の 2 依存の種類と依存からの自立 P12
- 依存の 3 「F X 依存者」による破滅行動と回復のプロセス P20
- 依存の 4 「F X 依存」から脱却していくためのアドバイス P28

「自覚の章」・・・・・・・・・・ P34

- 自覚の 1 冷酷に自分の力を見定める P34
- 自覚の 2 できるようになるためには、できそうなことをやる P45
- 自覚の 3 できることをやり切るには、強い意思で丁寧にやる P51
- 自覚の 4 ムラなく安定的にやるためにはムリをしてはならない P57

「自律の章」・・・・・・・・・・ P62

- 自律の 1 ルールを守れない原因を知る P62
- 自律の 2 ルールを作って守り、規律心を鍛えていく P68
- 自律の 3 ルールを守れなくなった場合の心理分析と対処法 P74
- 自律の 4 ルールが守れたかどうかを自己評価する P82

「感情の章」・・・・・・・・・・ P89

- 感情の 1 トレード中に生じる感情の原因 P89
- 感情の 2 認知行動療法の概念を相場に応用する P99
- 感情の 3 邪魔な感情を認知行動療法で撃退する P111
- 感情の 4 「歪んだ信念」の上書きに挑戦する P121