

Lv.60

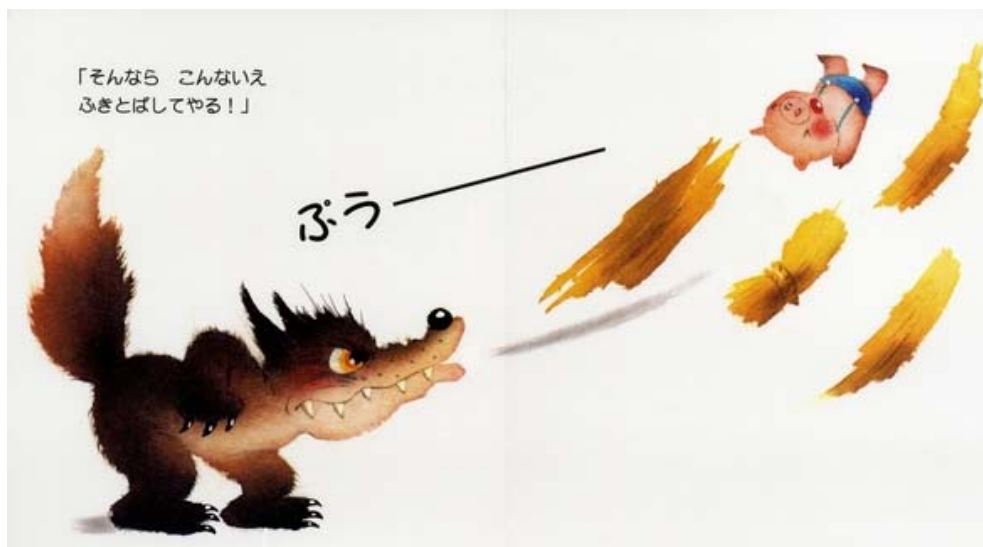
勇者マグの FX メンタルマネジメント

「鋼の鎧」を手に入れる方法

FX の
リスクマネジメントも
トレード手法も
全てにおいて

メンタルマネジメントなしに語ってはいけません。

メンタルマネジメントがしっかりしていない
リスクマネジメントやトレード手法なんて、
3匹の子ブタの、わらで作った小屋のように狼に簡単に吹き飛ばされます。



そして喰われます。

いくらリスクマネジメントを学んで、

「1回の取引で晒す投資額は全資産の1%だっ！」

と決めても、メンタルマネジメントが弱いと、負けが続いた時に

「くっそー取り返してやる！」

って、ルールを破って2%, 3%・・・そのうち10%と自分の資産を晒し、ただの博徒のような勝負をするようになります。

いくらトレード手法を学んで、

「オレは必ず毎回損切りラインを設定してそれを守る！損小利大だ！」

と決めていても、負けが続くと

「もしかしたら、また値が戻ってくるかもしれない。。」

って、ズルズル損切りラインを後退させて気がつけば大負け。

強制ロスカットで市場から追い出されるという最悪の結果が待っています。

まず初めに

資産管理やトレード手法に対する知識を磨く前に

自分の心をマネジメントするスキルを磨かないと

結局、砂地に建てた大豪邸のように

ちょっとした外乱要因ですぐに崩れ去ります。

有名な投資家の悲運な最後も、全て**メンタルの崩壊**といっても過言じゃない。

全ての資産を巻き込んで消えていきます。

逆に

メンタルマネジメントのスキルを

しっかり育てられていれば、

資産管理やトレード手法に対する知識は

その効果を10倍20倍にも跳ねあげることができます。

暴落時、下げても下げても止まらずに落ちて、周りがあたふたしてる時に

あえて「売り」で入ることが平然とできるような心の強さ。

自分の判断が間違っていた時に普通の人なら確定できない損を

速攻で損切る即断即決ができる潔さ。

これらは一見、**手法のように見えて**

すべてメンタルが伴っていないと、容易にできない

芸当です。

今回はあなたにFXレベル60になってもらうために

徹底的にメンタルマネジメントを学んでもらいます。

① なぜ人はルールを破ってしまうのか？

■ すっぱいブドウの話

あなたは「すっぱいブドウ」の話を知っていますか？
イソップ寓話の一つで人間の心理を的確に表した話です。

人間の感情を揺さぶるのに一番効果的なのは

「不安」「恐怖」の刺激を与えることです。

人はこれらの刺激に直面すると
どうにかして、心の平穏を手に入れようと
脳がフル回転します。

そして脳がどうにかバランスを取って、刺激に対するアラームを止めます。

脳がフル回転してもアラームが止まらない場合、
胃や腰などに何かしらの痛みが出始めたりします。

一説によるとこれは脳以外の場所に痛みを与えることで
脳を守っているとも言われています。

怪我をした時に
全然関係ないところをつねって
忘れさせるやり方と一緒にですね（笑）

でも大抵の場合は、
胃とか腰に痛みが出る前に
脳が不安などの刺激に対する**「都合のいい答え」**を
提供してくれるので、それで治まります。

「すっぱいブドウ」の話は
その「都合のいい答え」を出す脳の活動を、実にうまく表現しています。

どんな話かというところ・・・

ある日キツネがブドウのなった木を見つけます。

食べようとして跳び上がるのですが
ブドウは、みな高いところにある届かない。

何度跳んでも届かず、
キツネは怒りと悔しさでこう言います。

**「どうせこんなブドウは、すっぱくてまずいだらう。
誰が食べてやるものか。」**

■ 認知的不協和

このキツネの話は
心理学で言う**認知的不協和**をうまく表現しています。

認知的不協和を簡単に説明すると、
ある2つの現実に不調和があると、人はどちらか一方の現実を
無理矢理変化させて解釈し心の平穩を保とうとする。
というものです。

今回のキツネの場合

- ① おいしそうなブドウを食べたい
 - ② ブドウに届かないので食べられない
- という相反する**2つの現実**に対し、

- ① おいしそうなブドウ ⇒ 「すっぱくてまずいブドウだらう」

と変化させて

- ① すっぱくてまずいブドウ
 - ② ブドウに届かないので食べられない
- という、**2つの現実**に調和を持たせて、
なんとか心の平穩（脳の平穩）を取り戻しました。

これって、結構身の回りでもありますよね。

腹周りの脂肪が気になってきて成人病対策&ダイエットするために食事制限を始める場合も

- ① 食事制限をしなければならないという現実
 - ② 脂の乗ったおいしそうな肉をお腹いっぱい食べたいという気持ち
- の2つの現実がぶつかって

「我慢しすぎは逆に体に良くないから」

とって、①の食事制限しなければいけない現実を変えて自分を正当化してしまいます。

有名なデールカーネギーの言葉で
「盗人にも5分の理を認める」
というものがありますが、

盗みをした本人も

「あその家は〇〇だから盗まれて当然だ」
「社会をよくするためにオレは盗みをしたんだ」

と考えているかもしれません。

- ① 盗みをしてしまった現実
- ② 盗みは悪いことという認識

の二つの内、②盗みは悪いことという認識を半ば強引にネジ曲げて、心の平穏を保っている。

人間の脳は、脳自身を守るためにこのように「都合のいい答え」を見つけ出します。

ですが、FXにおいて、この「都合のいい答え」は危険です。

■FXにおける「すっばいブドウ」現象とは？

これをFXに置き換えて話すと

- ① 感情に流されずルール通りにトレードした方が良いという認識
 - ② 感情に任せてトレードしてしまった現実
- という2つの矛盾した現実に出くわった時

「今回の場合は上昇傾向だった、値は確かに予想より下がったけど戻ってくると思ったから、損切りしなかった」

とか、言いだしてしまうわけです。

メンタルマネジメントができている人は
「予想から外れたら、即損切り！」
と躊躇せずに損切りできます。

このような小さな判断の繰り返しが
勝てる1割、負ける9割を大きくわけます。

**このレポートの最後で
ほとんど全ての人間が持つ
このような弱点の克服方法を説明しますね。**

その前に
もうひとつ、FXをやるにあたって
感情面で必ず知っておかなければいけない、

ある理論の話をしてします。

■プロスペクト理論

FX をやる上で一番押さえておかなければならない人間の深層心理について話します。

プロスペクト理論ってやつです。
簡単にいうとこういう心理です。

人は

利益が出ている時はすぐにその利益を確定したがる。

損失を抱えそうな時は、その損失の確定を先延ばしにしたがる。

例えば

あなたは以下の質問の①と②を提示されたらどちらを選びますか？
直感で 10 秒以内に教えてください。

質問① あなたが以下の A か B どちらかの選択をしなければならない場合

- A. 100 万円が無条件で手に入る
 - B. コインを投げて表が出たら 200 万円手に入る。裏だったら何も手に入らない。
- ⇒あなたは A, B どちらを選びますか？

質問② あなたが **200 万円の負債を抱えているものとして**

- A. 無条件で負債が 100 万円減って、負債総額が 100 万円になる
 - B. コインを投げて表の場合全額支払い免除。裏の場合負債総額は 200 万のまま
- ⇒あなたは A, B どちらを選びますか？

はい！回答です。実は、
統計的に質問①の方は A を質問②の方は B を選ぶ人が多いのです。

つまり質問①では無条件で 100 万円手に入れる。
質問②の場合は 200 万の負債が 50%の確率でチャラになるなら挑戦してみる。
を選ぶ人が多いのです。

この回答の裏ではどんな人間心理が働いているか説明します。

■人は利益はすぐ手に入れたい、損の確定は先延ばしにしたい生き物

プロスペクト理論というのがどんな人間の心理を表しているのか

簡単に言うと、人間は

利益はすぐに手に入れたい

でも、損はすぐには認められない

そういう生き物なのです。

こういう生き物（人間）が

毎日 PC の前に座って、コーヒ一片手に PC を起動し
各々の使っている FX 会社の口座にログインして
自称最強のチャートツールを眺めては

買いだの売りだの

儲かっただの、損しただのやってる訳です。

私もあなたも含めて。

もう一度言います。

利益はすぐに手に入れたい

でも、損はすぐには認められない

そんな人達が集まって買ったり売ったりしてるのが FX です。

そして思い出してほしいのが

FX をしている人の中で勝ち組と呼ばれている人は

1 割程度だと言われていることです。

なぜ、上がるか下がるかの 2 択である FX での

勝者、敗者の割合がこんなにも明確に開くのでしょうか？

私はこの原因にも大きくプロスペクト理論が絡んでいると思います。

■なぜ9割もの人が負け組に回ってしまうのか？

色々な理由があります。一概には言えません。

しかし、この1:9の偏りを作っている原因として
確実に影響を与えているのがプロスペクト理論

つまりPCの前のFXトレーダーひとりひとりの
感情です。

先程の質問をもう一度出します。

質問① あなたが以下のAかBどちらかの選択をしなければならない場合

- A. 100万円が無条件で手に入る
 - B. コインを投げて表が出たら200万円手に入る。裏だったら何も手に入らない。
- ⇒あなたはA, Bどちらを選びますか？

質問② あなたが200万円の負債を抱えているものとして

- A. 無条件で負債が100万円減って、負債総額が100万円になる
 - B. コインを投げて表の場合全額支払い免除。裏の場合負債総額は200万のまま
- ⇒あなたはA, Bどちらを選びますか？
-

この回答の裏でどんな人間心理が働いているか。

まず質問①のほうから分かること。

Aの無条件で100万円入るというのもBの50%の確率で200万円入るというのも
実は『期待値』でいうと同じことなんです。

ちょっとややこしくなるので、分からない場合は読み飛ばしてもらって
問題ないのですが、期待値と言うのは

期待値 = 金額 × その現象が起きる確率

で計算することができます。

質問①の例で言うと

Aは100%の確率で100万円手に入る。つまり
 $100\text{万円} \times 100\% = 100\text{万円}$

Bは50%の確率で200万円手に入る。つまり
 $200\text{万円} \times 50\% = 100\text{万円}$

つまりAの質問もBの質問も
どちらも100万円の価値のある質問なわけです。

なのにAを選ぶ人が大多数になる。

これこそ人の感情の偏りです。

質問①からわかること、それは

人は**利益を確実に手に入れたい**
ということ。

利益に対しては**堅実**な判断をします。

それなのに同じ堅実な人が
質問②のような損をしている状況下では

人格が真逆になります。

質問②を見てみましょう。

質問② あなたが **200 万円の負債を抱えているものとして**

- A. 無条件で負債が 100 万円減って、負債総額が 100 万円になる
 - B. コインを投げて表の場合全額支払い免除。裏の場合負債総額は 200 万のまま
⇒あなたは A, B どちらを選びますか？
-

あなたももう一度考えてみてください。

(200 万円 FX で損をしてるとリアルに感じながら)

・・・どうですか？

この質問に対して統計分析の結果、

圧倒的多数の人が B の選択肢を選ぶとされています。

質問①では堅実だった大多数の人が質問②では

ただの**博徒（ギャンブラー）** になってしまっています。

上の質問 A と B を言いかえると

A. 無条件で負債が 100 万円減って、負債総額が 100 万円になる

⇒100%の確率で 100 万円支払う

B. コインを投げて表の場合全額支払い免除。裏の場合負債総額は 200 万のまま

⇒50%の確率で 1 円も支払わなくてよくなる。50%の確率で現状のまま

これもさっきの期待値の話で言うと、

どちらも 100 万円の価値の質問で同じことを言っているだけ。

なのに、人の感情が入るだけで、回答が B に偏ってしまう。

■プロスペクト理論のせいで多くの人間が市場から強制退場を食らう

質問①では堅実だった人間が
質問②では博徒になる。

この事実を FX に当てはめると

勝っている時は堅実に利益を確定する。
買いで入っていたなら売りで抜けて利益を得る。
つまり利益は早く確定してしまうのであまり大きく伸びない。

負けている時は逆に博徒になり、損切りしないで
「もしかしたら値が戻ってきて負けが 0 になるかもしれない。」
と言って **損切りの判断をずるずる先送りにし、どんどん損失が膨らむ。**

ざっくり言うと、
メンタルマネジメントをできていない人は
このような行動をとってしまう。

で、このような行動を取ると

いつか必ず大損をします。

負けている時、
「また値が戻ってくるかもしれない」
と決済を先送りにしても、まあまあレートは戻ってくるものです。

しかしいつか恐慌や予期しない値動きで
暴落があったりします。

その時にいつか戻ってくると思っても、
それはもしかしたら 10 年先、20 年先、人生終わるまで
戻ってこないかもしれません。

FX はマジで理不尽なものです。
理不尽を許容して戦ってください。すぐに損切り。

② どうやったらトレードの悪癖から抜け出せるか

■脳の防衛本能はFXでは悪癖

このページまでで、話してきたことは2つだけです。

1つめは

人は二つの現実直面した時に片方の現実を変化させて平穩を取り戻す。
というもの。すっぱいブドウの話です。

2つめは

人は利益を出している時は堅実で損をしている時は博徒になる。
というもの。プロスペクト理論のことです。

この二つはどちらも

脳の仕組みであり、多くの人の習慣にもなっています。

脳が本来持っている判断（防衛本能）でとても大事な要素ではあるのですが、

ことFXにおいて、この脳の防衛本能からくる判断の習慣は

完全に**悪癖**です。

例えるなら

ボクシングで防御する時に

必ず左のガードが下がる事が相手にバレた状態で
試合に臨むようなものです。（プロスペクト理論）

そして、そのことを反省せずに

「左のガードを下げることで肩が疲れないからスタミナが持続するんだ！」
と都合のいい言い訳をしているようなものです。（すっぱいブドウ理論）
現実でこんなことを言ったら確実にトレーナーにしばかれます。

FXをやる以上、

あなたは**プロ**にならなくてははいけません。

プロであるならば、このような悪癖はFXにおいて、
必ず克服しておかなくては話になりません。

■ 悪癖から抜け出す方法

では、どうやったら人は
この悪癖から抜け出せるか。

これから話す内容は別に、FX でなくても
ダイエットでも仕事でも使える手法です。
自分の悪癖からするっと抜け出す方法です。

これにも人間心理を利用します。

次に書く言葉、ちょっと難しいかもしれないので
何回か読んでみてください。
そしてどこか目につく場所に書いて貼っておくことをお勧めします。

・ 行動が感情を強化する

これはジョージウェンバーグという心理学者の言葉ですが、
この言葉だけだとピンと来ないと思うので具体的に話していきますね。

例えば選挙を思い浮かべてください。

よく選挙は「**情熱と冷めが同居する**」といますが、
見ている側は結構、冷めているのに対し、選挙演説している人や
その団体の中で応援している人は、冷めている人からしたら
異常(?) と思えるくらい熱くなっていますよね。

アルバイト代が貰えるからって、応援する気持ちがないのに
選挙活動に参加した人が「〇〇をよろしくお願いします！」と
何度も何度も頭を下げている内に

いつしか本気でその候補者を応援してしまっているという。
だから腕利きの活動家は「とにかく内側に引きこめ！」といます。

何が言いたいのかというと

・行動が感情を強化する

ということ。

選挙に対しどちらかという冷めていた人間が
応援をするという行動を繰り返すことで、選挙に対して情熱を持つ。

これは選挙じゃなくても何にでも起きる現象です。

アイドルのファンは、アイドルを好きになって
ライブに応援しに行くことでますますアイドル好きになる。

サッカーに応援しに行くことで
どんどん熱狂的なサッカーチームのファンになる。
いつのまにか渋谷でお祭り騒ぎをする。
サッカーファンになる前にそうなることが想像できたでしょうか？

FXで勝つためには
まずはプロスペクト理論から抜け出すための
ルールを自分に与えること。

例えば、
損切りは素早く、利益確定（利確）はズルズル引き延ばす。
というようなルールを決める。

最初は損切りを躊躇してしまうかもしれませんが、
自分はプロだと言い聞かせてルールを守る。

で、勝っても負けても次のセリフを言ってください。
「ルール通りにトレードしない奴はプロじゃない。必ずいつか破産する。
ルールを守れないやつは本当に終わってるよ。トレードやる資格ない」

・・・ちょっと強烈ですね。
「なんか宗教臭くて嫌だ」

と思うのも当然。

これは**自己暗示でよく使う手法と同じ**だからです。

プロのアスリートは競技の前にテンションの上がる音楽を聴いたり

「オレは最強だ！オレは最強だ！オレは最強だ！」と

自分に何度も言い聞かせます。

それと同じ事です。

・・・バカらしいですか？

ほとんどの人が、この話を聞いても

「そんなもの意味ない」

「面倒くさい」

と、実行しないと思います。

でもあなたはFXをやるうえで、プロにならなくてははいけません。

プロと同じことを素直にして欲しい。

もちろん、こんなことをしなくても

ルールを絶対に破らないのであれば、しなくていい。

多くの人が「くだらない」「めんどくさい」と思うこと。

それを真剣に素直にやるのがプロです。(もちろん科学的に意味のあることを)

ある売上トップの営業マンが、トップになる秘訣として

「毎日、満面の笑みで大きな声で挨拶していました。」と言う。

中途半端じゃなく、応援団の部活の挨拶のように

「おはようございます！！！！！！」

です。

営業職の人で

これを聞いて真似する人は一握りです。

行動しない理由は

「ウザがられるでしょ」

「職場の人に注目されて恥ずかしい」

といったようなところ。

これは人間の学習の邪魔をする「削除」という脳の働きですが
それはまた別の機会にお話しします。

トップ営業マンは、その「うざがられること」「恥ずかしいこと」でも
大真面目でやります。

どの世界でもプロとはそういうものです。

そして、多くの人がやらない

「うまくいくための**行動**」を繰り返すことで
その行動を肯定する感情が生まれはじめる。

肯定する感情が生まれたら、

こっちのもので、後は**無理をしなくても**

自然に、その行動を繰り返すことができます。

はっきり言ってこれができるしまえば

あなたがこれからどのような環境に身を置いても
成功してしまうのです。

私も人間です。

本当はこんなことを書いて

「こいつ、キモい」

とか

「うざい」

とか言われたくありません。

(メールBOXを開けるとたまにそんなメールが入っています。)

でも、あなたのような

こんな長いレポートを読んでくれる勉強熱心な人には
本気で成功して欲しいと思っています。

だから「行動」してほしい。

■まとめ

今日からFXをやる際に以下の行動を試してみてください。

STEP 1 : まずはルール通りに行動してみる

STEP 2 : ルール通りに行動したら、うまくいってもいなくても
その行動を肯定するような言葉を誰かに言い、その行動を
取らない人間をボロクソに言ってください。

(「話す」というのも行動の一つです。話す相手は選んでくださいねw
話しを受け止めてくれそうな人がいなければ独り言でも可)

STEP 3 : 自分の行動が習慣化して感情的にも変化が見られたら、
ボロクソに言うのはやめる。

本当にこれが、**悪癖を一気に変える最強の方法**です。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

それでは、メールに戻って

「行動」してみてくださいね！