

■FXはメンタルを鍛えないと稼げない？

稼げなければメンタルが弱いで誤魔化そうとしてないか？

高額な教材を購入して勝てなくても

「それはあなたのメンタルに問題があるからです」と言われて嫌な思いをしたとか、「メンタルが弱いと勝てない」と抽象的な事を言われてうやむやにされた経験がある方は気になっていらっしゃると思います。

が、マーケティングFXの場合、教材を購入するまでもなくロジックを開示してるので、購入前に検証して頂ければ解決する問題かとは思いますが、巷では投資とメンタルの関係性について色々な説がありますので、私なりの説もお伝えしたいと思います。

そもそも、私はメンタルを「鍛える」のはとても難しいと考えています。

■メンタルを鍛えないと稼げないのかという疑問について。

何事にも動じない無敵のメンタルを手に入れて、
恐怖に打ち勝てば、投資も人生もすぐに終了するという事実。

FXを少し勉強した方なら必ず「ロジックよりメンタルが重要だよ」

「メンタルを鍛えないと長期的に稼げないよ」
なんて話を聞いたことがあると思います。

メンタルを鍛えるというイメージだと、
いわゆる、何があっても動じない無敵の心みたいなものを想像する方が多いと思いますが、私の知る限りでは、そのような方法はないと思いますし、
無敵の心が手に入ってしまったら投資には不向きだと思われれます。

人間は生き残る為に痛みや恐怖を敏感に感じるものであって、
痛覚や恐怖心が無くなればあっという間に死にます。

怪我をしても病気になっても痛みを感じなければ便利ですが、
痛みが気づかないので治療することが出来ません。
どこが悪いのか、痛みがなければ気づけないからです。
結果、痛みがないばかりに早死にします。

恐怖心も同様です。

「恐怖に打ち勝って前に進む勇氣は素晴らしい！」

「恐怖心を克服しろ！」

「恐怖に負けるな！自分に勝て！」

いたるところで叫べれます。

「恐怖心に負けていいよ！」と言う方はまずいないでしょう。

しかし、何かしらのトレーニングを積んで恐怖心が無くなってしまったら、やはりすぐ死んでしまいます。

海外の方が不安定な高所で自撮りをした結果、転落してしまう事件があったり、危険なスポーツに挑んで亡くなってしまふ事件は数え切れません。

恐怖を抑えつけているのか、そもそも恐怖心がないのか知りませんが、いわゆる普通の人に、死の危険がある行動は取れません。恐怖心が自分を守ってくれるからです。

恐怖心が無くなったとしても、高所から落下すれば皆等しく死が待っています。投資も、大失敗して資本を全て失えば再起が非常に難しくなります。メンタルを鍛えたところで失敗してしまえば意味がありません。

100万円の資金のうち、90万円の損が出ても平気な顔して笑ってられる。そんなものはメンタルが鍛えられたとは言いません。

心が壊れているだけではないでしょうか。「鍛えられたのではなく壊れた」

あと、そもそも精神に影響を与えるような含み損を抱える投資手法は最初からやるべきではありません。投資をするからには、損失は限定されていなければいけないし、精神に影響しない損失額で実践しなければいけません。

辛いことから逃げずに立ち向かう勇氣や、困難を乗り越える努力をメンタルを鍛えるとか、メンタルが強いと呼ぶなら、それは少し違う気がします。

苦しい思い、悔しい思いをしてもメンタルは強くなりませんし、投資で稼げるようにもなりません。スポーツや漫画とは違うのです。

■メンタルの正体は「自分の意識をコントロール出来るロジカルな仕組み」と
「自我を捨てた慣れ」ではないかという考え方

普通の人間に自分の意識をコントロールすることは出来ません。当然私も出来ません。
が、意識をコントロールする仕組みを作ることは出来ます。
それが

- ・ 日誌をつけること
- ・ 成績（資金）を管理すること
- ・ トレードシナリオを想定してからエントリーすること

です。

これを繰り返すうちに、自然と自分の心理と向き合い、
大損せずに安定して勝ち越せるようになります。

「メンタルを鍛える」と言ってしまうと抽象的ですが、
日誌をつけ、成績を管理し、シナリオを作るという作業を繰り返すと、
メンタル面でも、技術面でも、勝ちやすい状態が出来てきます。

結局、強い気持ちを持ったからメンタルも強化されて投資も上手く行って億万長者という
漫画のような話しはないので、自分の意識をコントロールする為に、
記録を付けるのが最も有効な方法ではないでしょうか。

■ 「自我を捨てた慣れ」

「慣れ」は良い意味でも悪い意味でも使われます。
FXに置いて、悪い意味の慣れとは、

「損が出てもしばらくほうっておけば戻ってくるから大丈夫」
「ちょっと負けたって、次勝てば大丈夫」

根拠のない惰性の慣れです。
今まで大丈夫だったから次も大丈夫という思考は悪い慣れです。

良い意味の慣れとは、

「ルール通りにトレードしたから、負けても大丈夫」
「エントリーするだけの根拠があってシナリオ通りに負けたから大丈夫」

事前に決めたルール通りにやって負けたらなら OK という慣れです。

例えば、初めての海外旅行は緊張感があると思います。
飛行機のチケットを取って、ホテルを予約して、観光スポットを調べて。
「日本語が通じなかったらどうしよう」ドキドキしながら旅立つのではないのでしょうか。
しかし、毎月海外出張に行くようになれば、何の高揚感も感じなくなるでしょう。

新しい職場に初めて出勤する時の緊張と、
勤続5年の会社に出勤する気持ちはまるで違うでしょう。

FXでメンタルが安定しないのは、
「毎回毎回、初心のような気持ちで望む＝ルールが定まっていない」からです。

初の海外に行くのも、新しい職場に行くのも、
「何が起こるかわからない」から緊張するのであって、
何度も何度も繰り返せば想定外の事が起こるケースは少ないので緊張しません。

「入社から5年、今日も迷わず時間通りに会社まで辿り着けたぞ！
今日は一体何が起こるのか不安でたまらない…」
このような方はとても少ないはずです。

出勤して、掃除をして、朝礼をして、得意先に連絡して…
ある程度、何をするか先を想像出来るようになってるので、何も感じないはずです。
そこに自我はありません。無意識や慣れの世界です。

すでに本編のページでも書いたように、
事前に損切りポイントも、利益確定ポイントもわかっていて、
それにより、いくら損する可能性があるか、どのくらい利益を得られる可能性があるか、
全てわかった状態でトレードする環境を続けていけば、
何事にも動じなくなってきました。

**ルールを決めて、ルール通りにトレードする。
毎日出勤するのが当たり前のように、当たり前ルールを守る。それだけです。**

メンタルを鍛える方法があったとして、
それによって、恐怖や痛み、マイナスな感情が無くなってしまうと、
投資家にとっては致命的です。（人間としても困ったことになりますね）

トレーダーは、いくばくかの恐怖や不安を抱えていないといけないと思いますし、
かと言っていつも恐怖を抱えていては精神が病むので、
ルールを守り、資金管理を守ることで物理的にも精神的にも安定させていくのです。

メンタルを鍛えるという発想ではなく、投資家として当たり前のことを続ければ、
自然と精神は安定するし、成績も安定する。
という考え方で望んでみてはいかがでしょうか。

**「やるべき事をやらないのに、根性があれば成功する」なんて、
普通に考えておかしいですね。**

ですから、「メンタルを鍛えなければ稼げないか？」

という私なりの答えとしては、
**「やるべき事をやれば、その疑問自体が無くなる。
当たり前のことを繰り返していると、自然と出来るようになっていく」**
そう考えています。

「俺はメンタルが弱いからな～」と考えているのであれば、
まず、「地道にやるべき事をこなす」ことから始めましょう。

何かしら魔法のようなメンタル強化法があって、
急に勝てるようになった！というのが理想ですが、
現実は地味です。

しかし……………

努力し実践した分だけ成長出来るのはビジネスも投資も同じです。

一攫千金、大逆転という意識ではなく、きちんと実践すれば、
きちんとリターンが得られる投資なのだという意識で取り組んでいきましょう。

ただし、ここで言うところのメンタルとは、
あくまでも「自分で無理のない範囲のお金」でトレードすることを前提にしています。

やるべき事をやって安定して資金を増やせるトレーダーになったとしても、
どれだけ努力しようと、自分の器を超える金額は扱えません。

もし、1ヶ月で10万円を20万に増やせるトレーダーになったとしても、
1ヶ月で1億円を2億に増やせるようにはなりません。

■もっとも簡単な解決方法。「チャートを見ない」という選択

本編でもお伝えしましたが、
初心者の方でメンタルがぶれるのは、
「目の前の画面で、〇万円儲かった！損した！ チャートが急激に動いた！」

一喜一憂するからなので、
エントリーした後の決済はシステムに任せて、
チャートを閉じてしまえば何もわからないので、
メンタルがブレようがありません。

随分乱暴な策に思えますが、
実は、エントリーした後は「一定時間チャートを見ないようにしている」
「一切見ないようにしている」という方はかなり多いです。

普通に考えれば、
「チャートを見て、ちゃんと判断しないと！適切な判断をしないと」
そう考えるものですが、そもそもこの時点で失敗している事が多いのです。
適切な判断が出来れば、負けていないのですから。

適切な判断を下せるように練習している！
という意見もあるでしょうが、練習はデモ口座でやるべきです。

適切な判断を下せるだけの知識、経験、もしくはルールがないのに、
その場その場で適切に対応しようとするのは無理があります。
投資ではむしろ、何もしないのが最善である事が多々あるのです。

チャートを凝視して勝てるなら誰でもそうします。
上級者は凝視していれば勝てます。
しかし、初心者の方は、チャートを見れば見るほど、どんどん負けていきます。

興味のある方は、「プロスペクト理論」で検索してみてください。

刻々と動くチャートに対応して、
試し玉だ、増し玉だナンピンだ、ピラミディングだと
リアルタイムに対応していくのがプロのトレーダーだとイメージしている方も多いと思いますが、実際の所そのような人は少ない気がします。

※個人の感想レベルなので何の根拠もありませんが
勝っているトレーダーさんの話を聞くと、
その場その場で対応して複雑なトレードをしてる方は少ない印象です。
建玉操作をするにしろ、事前のシナリオ通りにやっているだけで、いざ相場が動いてから
急にポジションを増やしたり減らしたりという行動を取る人は少ないように思います。

■何事にも動じず、淡々とトレードしたいなら
当たり前な事を当たり前にする習慣を身につければ解決します。
それが出来ないなら、自動決済に任せてチャートを見ないことで
物理的に解決してしまうのが良いでしょう。

どちらでも選んでも、「メンタルを鍛えないと勝てない」という
抽象的な悩みは無くなります。

トレードごとに緊張したり、ドキドキしたり、
負けて嫌な気持ちになる、勝って嬉しい気持ちになる。
その段階を抜けたら本当に強いです。

本編最後にも書きましたが、
「スロットのレバーを引くような作業」なのです。

世間一般がイメージするような、
クールで頭脳明晰、一瞬のチャンスも逃さない。
そんなトレーダーはごくごく少数ですし、
そのような天才にならずとも利益を出せる可能性が高いのがFXという投資です。

ルールを決めて、ルール通りに取引し、記録を付けていれば、
負けても勝っても感情が動くことなく淡々とトレード出来るようになるので、
これが結果的に「メンタルが強い」「メンタルが鍛えられた」という状態なのではないで
しょうか。メンタルと言わず「慣れ」と言ってもいいのかもしれませんが。

■メンタルは後から勝手についてくるもの

今日からFXに参戦した初心者の方が「よし！メンタルを鍛えて稼ぐぞ！」
と言い出したら、アホじゃなかろうかと思いますよね。
「メンタルの前にもっとやる事あるよ！」と。

じゃあ何をやったらいいのかと言えば、FXの基本的な事を覚えたら
まずは過去検証をすとか、それを元にルールを作るとかの作業になってきて、
結局ルール通りに出来ず負けて反省し、
それを経てルール通りにトレードする事を徹底するというレベルになって、
気づいたらあら不思議。「あんなに求めていたメンタルが手に入っていたのです」
みたいな。

「宝を求めて冒険していたら、仲間との絆が宝だったと気づいたのです」のような。

そんなものではないかと思います。
ある日突然「よし、メンタル鍛えられたぜ！」とはなりません。
ましてや苦しい経験をして鍛えられるはずもありません。ただ苦しいだけです。

マーケティングFX（じゃなくても構いませんが）以下の流れを進めていくと、
気づいた時には勝手にメンタルが出来上がっているのではないかと思います。

- ・まずはルールを覚えてデモ口座で練習する。その記録もきちんと付けておく
- ・十分に納得いく結果が出たらリアル口座で1000通貨程度の少額から実践する
（勝っても負けても数十円～数百円）
- ・資金管理に従いつつ、少しずつ少しずつ、
資金と相談しながら自分の精神を圧迫しないロットまで上げていく

この段階までルールを守って、記録を付けていられたら、
わざわざ「メンタルを鍛える」なんて言わずとも、
勝手に強いメンタルが出来ているはずです。

メンタルは、当たり前のことをした先に待っているものだと考えれば、
「メンタルを鍛える」という考えは無くなると思います。
特別なことをしなくていいのです。当たり前のことを当たり前に行きましょう！