

第9章

「マネー& メンタルマネジメント」 を理解しよう

- 001 2つのスキルを身に付けたらお金と心の管理を徹底する … 122
- 002 マネーマネジメントの本質はルールを守り続けること …… 123
- 003 相場で儲けるためには「負けない勝負」を心がける …… 124
- 004 心と身体が充実していないとトレードに集中できない …… 125
- 005 最低限でも、税金の知識を身に付けよう …… 126

第9章

「マネー&メンタルマネジメント」を理解しよう

001

2つスキルを身に付けたら
お金と心の管理を徹底する

投資の達人ほど、お金の管理には超が付くほど神経を使います。また、どんな相場巧者でも、体調がすぐれないときや、気になることがあるときには判断を誤ることがあります。相場の世界に入ると結果ばかりを追いかけてがちですが、その前にお金と心身の管理にも目を向ける必要があります。

FXでも、株式でも、相場で利益をあげるためには、ファンダメンタルズ分析やテクニカル分析を欠かすことはできません。しかし、一定のスキルを身に付けたとき、勝敗を決するのは「**資金管理 (マネーマネジメント)**」と「**心のケア (メンタルマネジメント)**」です。

マネーマネジメントでは、レバレッジやストップロスオーダー、ポジションの増減などについて考えなければなりません。一方、メンタルマネジメントは、日常の健康や心の状態とトレードの関係、大勝ちや大負けしたり、連勝や連敗したりしたときのルールを決めておく必要があります。

▶▶ 慎みたい過剰なレバレッジとストップロスの先延ばし

相場は上か下か、確率は2分の1です。にもかかわらず、いろいろな角度から勉強・分析し、お金や心の管理もしないといけないうのは、**人は相場に相対すると「欲」と「恐怖」と「拒絶」に支配される**からです。

制限一杯までレバレッジをかけるということは、**早くたくさん儲けたい**

MENTAL

メンタル
マネジメント

心と身体や生活の管理

すべては
投資家自身の
心の問題

軽視は
禁物!

MONEY

マネー
マネジメント

お金とトレードの管理

「正しい判断」の妨げ

- 欲 早くたくさん儲けたい
- 恐怖 損失を確定したくない
- 拒絶 自分の判断を否定できない

「無理のないトレード」の妨げ

- レバレッジ 過剰なレバレッジ
- ストップロス 損失限定の先送り
- 損益の把握 儲かっているときだけ成績表(グラフ)をつける

ファンダメンタルズ&テクニカル分析を極めても
メンタル&マネーマネジメントができなければ、長く続けることはできない

という「**欲**」の現れです。そのため、「もうちょっと利益を伸ばしたい」という気持ちに打ち勝つことができず、ポジションを長く持っしまいます。高いレバレッジでトレードするなら保有期間を短くしないと、リスクが高まるばかりです。やはり、レバレッジはほどほど、できれば5倍以内に収め、その中でメリハリをつけたいものです。

ストップロスオーダーは損失を限定する保険とはいえ、損失を被ることに変わりはありません。そのため、あらかじめストップロスオーダーを出さずにいる投資家が非常に多いのが実情です。これは、「**お金が減ってしまうことが確定する**」という「**恐怖**」と、**自分のエントリー判断が誤りだったことを認めたくない**という「**拒絶**」から来るものです。

損失の確定を先延ばしにすれば、損失は逆に拡大するのが相場の常です。そして、耐えきれなくなって決済したところが目先のトレンド転換のポイントだったりします。「**早めのストップロスで仕切り直す**」ことが、**お金と心を正しく管理すること**につながります。

第9章

「マネー&メンタルマネジメント」を理解しよう

002

マネーマネジメントの本質は
ルールを守り続けること

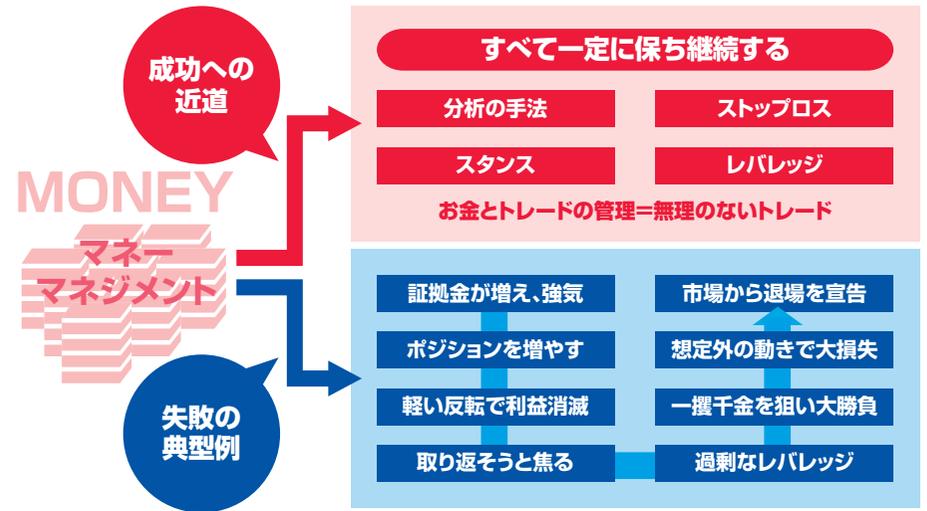
個人投資家がFX投資をするとき、どうしても損益だけに気持ちが行きがちで、「投資の世界は結果がすべて」と考えている人が多いようです。確かに、利益を手にするために投資をするわけですが、投資でお金を殖やすためには「長く続けられる」ことが大事。資金の管理も重要なスキルです。

マネーマネジメントで忘れてはならないのが、ポジション数の増減についてです。この課題に対する明確な答えはありません。ただし、**成功している投資家は、必ずといって良いほどポジションの増減に対するルールを決め、それを守り続けています。**

▶▶ 決めたルールを守り続けることが成功への近道

ある投資家は、FXを始めたときから数千万円の利益を手にするまで、ポジションは常に一定にしていたそうです。証拠金が増えれば、レバレッジが低めでも、大きなポジションを取ることができます。しかし、それをしなかったのは、リズムを乱したくなかったから。この場合のリズムとはかなり精神的なものだそうです。狙う値幅が同じでも、ポジションが増えた分、損失を被ったときの金額が大きくなり、「冷静さを保てない」と自分自身を分析していたからです。

別のケースは、ポジションを増やす代わりに、狙う値幅はポジションを



大きな利益をあげられたのは、トレンドに乗れているから。しかし、証拠金が増えて「もっと儲けたい」とポジションを増やしたときが、往々にして相場が反転するときだったりする。大きな利益をあげたときこそ、「細心の注意」を払おう

増やした分だけ減らすという投資家です。この人は億単位の利益を出した専業トレーダー。たとえば、5つのポジションで30pipsを狙っていたとします。ポジションを2倍にするときには、狙う利益は半分の15pipsというわけです。これは、利益と損失はポジションの増減に関わらず一定にするというのが目的だそうです。

▶▶ ポジションが増えて、狙う値幅が同じだとリスクは高くなる

最も負けやすいのは、証拠金が増えるにつれてポジションもどんどん増やし、狙う値幅は変えないケースです。たとえば、最初はポジション1つに対して1円の利益、50銭の損失で決済するとします。5勝5敗で2.5円の利益です。次はポジションを2つにして同じルールでトレードします。先に5連敗すると5円の損失となり、最初の利益をすべてはき出すだけでなく、2.5円の損失になってしまいます。勝率が五分五分でも、勝ち負けが交互になる保証はありません。この点は注意する必要があります。

第9章

「マネー&メンタルマネジメント」を理解しよう

003

相場で儲けるためには
「負けない勝負」を心がける

「投資とは、恐怖の代償」といわれています。入門したての頃は損をしたくないという気持ち（恐怖）に負け、ポジションを早く閉じがち。ところが、トレードに慣れてくると、「もっと儲けたい」という欲が強くなります。「欲」をいかにコントロールできるかが勝負の分かれ目です。

相場巧者ほど、相場で勝ち抜くには「負けない勝負に徹する」と口にします。初めてこれを耳にする方にとっては「儲けるためにトレードするのに、負けない勝負ってどういうこと？」と思われるかもしれません。

負けない勝負とは、いかに負け＝損失を最小限にとどめ、最大限の勝ち＝利益を求めるかということです。

ある専門トレーダーは、ポジションを取った1分後には、思った方向と逆に動いたために決済してしまいます。自分の予定していた損失額よりずっと小さいにもかかわらずです。その理由を聞くと、「いやな予感がしたから」という曖昧な答えしか返ってきません。

しばらく、トレードしているところを見せてもらうと、わずか数時間で数十回の仕掛けと決済を繰り返しました。ほんの数pipsでも気に入らない動きをしたら決済することで、損失を最小限に抑えていました。そして、数をこなしているうちに、予想したとおりに動いたときには数十～数百pipsの利益を確保して、勝率は低くても大幅な利益を実現していました。

「負けない勝負に徹する」ことの
大切さ

「虫の知らせ」を軽視しない

負けなければ引き分けか勝ちしかない。
いやな予感がしたらポジションを閉じる

「継続すること」を常に考える

大きな負けを被らなければ、継続するこ
とができる。チャンスは必ずある

OCO注文を出す習慣を付ける

「もっと儲けたい」「そのうち戻る」という
気持ちを選避けることができる

成功と失敗の分かれ目

「勝とうとしすぎる」ことの
危うさ

早くたくさん儲けようとする

過剰なリスク、過剰なレバレッジが常とな
り、致命的な損失の原因となる

大きな勝負に出ようとする

大勝負に出ると思った時点で、「冷静な判
断力」を失っている

小さな儲けを軽視する

証拠金が少ないと、儲けは小さいのは当
たり前。この気持ちが出てきたら注意

勝とうとする気持ちが強すぎると、無用なリスクを取ることになる。投資の世界は山あり谷あり。「継続することで、多くのチャンスを手に入れる」と肝に銘じよう



このトレーダーのルールは、「考えないこと」だそうです。上か下かの確率ですから、ダメなら損切り、そして次のトレードに賭けることを肝に銘じています。確かに、ちょっと無茶な仕掛けをしていましたが、実にリズムカルで気持ちが良いくらいでした。特殊なケースかもしれませんが、彼は億単位の資金を手にして、日々、トレードに専念しています。

▶▶ 小さな利益も時間が経てば大きなお金に

相場を張るというと、一攫千金のような武勇伝を想像されるかもしれませんが、それは誤りです。「相場は続けることが大事」。これが、相場で大きなお金を手にした人たちの一致した見解です。

「これっぽちの儲けでは……」と、大儲けを企む投資家はかなりの確率で退場を宣告されてしまいます。一方、小さくても身の丈にあった利益を地道に積み上げられる投資家が勝者になるのが相場の世界です。トレードを長く続けられることが一番大事。負けない勝負を心がけましょう。

第9章

「マネー&メンタルマネジメント」を理解しよう

004

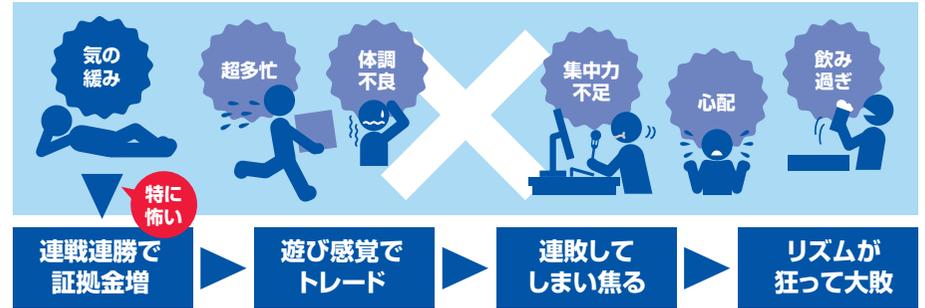
心と身体が充実していないと
トレードに集中できない

チャートを読むにしても、経済指標の動向をチェックするにしても、たとえ何も見ないで経験に頼るトレードをするにしても、集中力を欠かすことはできません。しかし、これは心身ともに充実していればこそ。これを軽んじると、リズムが狂い、大きな損失を被ることだってあるんです。

重要経済指標発表のタイミングや市場の事前予想の確認も万全。トレンドの見極めもバッチリ。仕掛けや手仕舞いの計画もしっかりと立てました。ところが、そんなときに限って、体調が優れなかったり、忙しくて落ちていて相場に向き合えなかったりすることがあります。こういうときは、はやる気持ちを抑えて、トレードを控えましょう。大切なお金を元手に相場を張る=利益を狙うためには、気力と集中力が必要だからです。

前項で、負けないトレードを心がけることの大切さを解説しましたが、「心と身体」が充実していないと、FXで好成績を残すことはできません。「風邪を引いている」「寝不足」「二日酔い」「超多忙」「心配事がある」などなど……。こうした状態のときにはトレードに集中できないため、買いと売りを間違えたり、指値の入力ミスをしたりします。

あり得ないような話に聞こえるかもしれませんが、これはベテラントレーダーでも起こす過ちです。また、入門したての頃は、1回1回の注文でも手に汗を握る状態のはずですが、だんだん慣れてくると気の緩みもあっ



て、「心と身体の充実度」を軽視しがちです。

▶▶ 遊びのトレードが油断を助長する

気の緩みといえば、大きな値幅で利益を獲得したり、連戦連勝を続けていたりするときです。こういうときは得てして、遊びのトレードをしてしがち。「かなり勝っているから、軽い“勝負”を」という気の緩みが油断を助長し、最終的には調子を落としてしまう原因になります。

遊びのトレードで負けると、大負けしたのではないのに、精神的に追い込まれてしまいます。相場も勝負事ですから、気持ちの入らない勝負をするのであれば、いっそ、儲かったお金をパッと使ってしまうのも手です。

あと、ちょっとした巡り合わせも重要です。トレードの計画を立てているときにやたらケータイに電話がかかってきたり、話しかけられたり。自分は充実していても、邪魔が入るときは「天の声」とわきまえて、その日はトレードを封印しましょう。チャンスはいくらでもあるのですから！

第9章

「マネー&メンタルマネジメント」を理解しよう

005

最低限でも、税金の知識を身に付けよう

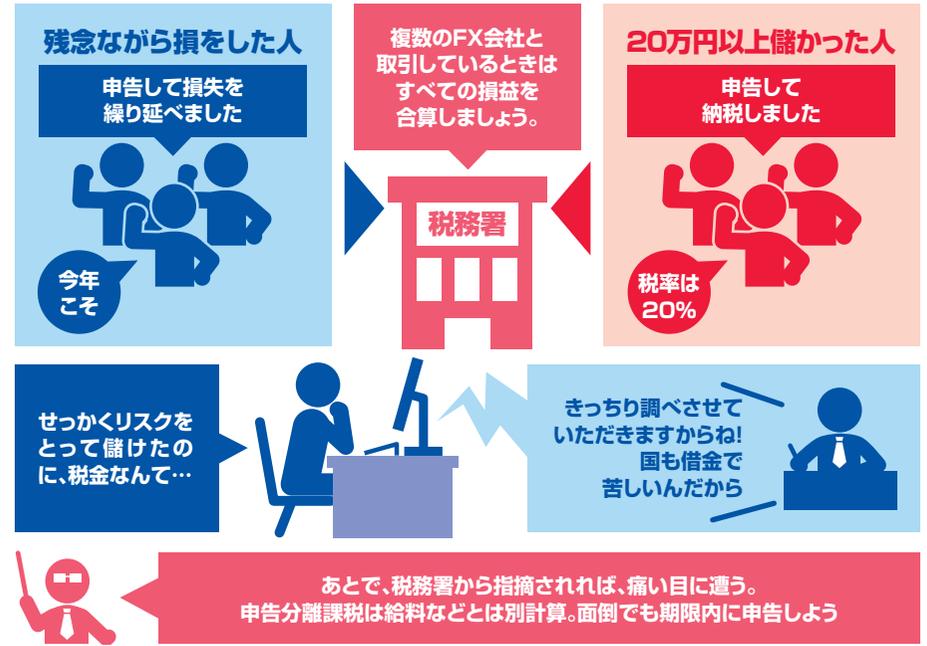
一定の金額以上のお金を稼げば、ついて回るのが税金です。仮に多くの利益をあげることができても、相応の税金を納めていなければ、後で痛い目に遭います。新聞やテレビのニュースで「脱税××」と取り上げられないように、自ら申告して納税する。投資家に課された最低限のルールです。

プロローグで、億単位の利益を手にした投資家が脱税で摘発された話を紹介しました。投資を始めるときには、「数億ものお金を手にしたなら税金くらい……」と思われる方が多いものです。

ところが、億単位とまでいかないまでも、百万単位の利益を手にしただけでも、税金を納める気にならず、申告しないまま、知らんふりを決め込む投資家があります。「あれだけ時間をかけて努力し、リスクをとってきたのに、利益の一部が税金に消えるなんて耐えられない」「自分だけは大丈夫」と軽んじるわけです。そうした気持ちは、もちろん分かります。

以前は、給料などとFXの利益を合算する総合課税でしたし、損失が出ても何の面倒も見てもらえませんでした。また、ご自身の所得によっては、想像以上に課税されることもありました。

しかし、今はFXの利益に対して20%の申告分離課税方式となり、同時に先物取引との損益通算もできるようになりました。そのおかげで儲かったときの負担感は軽減されています。申告分離課税とは、1年間の利益を



計算し、税務署に自ら申告することで納税する制度です。確定申告をする必要のある方は、そのときに一緒に申告すれば済みます。一般的な給料のように源泉徴収されるわけではありませんから、20万円以上の利益が出たときには手続きをしてください。

▶▶ 損失が出ても申告すれば有利に

また、先物取引などを含めて3年間の損益通算も認められるようになりました。たとえば、1年目に50万円の損失、2年目も50万円の損失、3年目は150万円の利益となったとき、3年間で見れば50万円の利益となり、この分に課税されるだけです。そのため、損失が出たときでも、面倒がらずに申告をして損益通算できるようにしておけば、後々有利になるかもしれません。ちなみに、今のケースで1年目の利益が50万円、2年目が50万円の損失なら、2年目からが損益通算の対象になります。くれぐれも間違わないようにしてください。

◆あとながき

▶▶投資は“不労所得”？ とんでもない!!!

マスコミに登場するコメンテーターや評論家は、判で押したように「投資という不労所得を当てにするのはよろしくない」「汗水を垂らしてお金を稼ぐことが大事」と口にし、投資でお金を稼ぐことを非難します。今の日本が高度経済成長期にあるなら、その意見は正しいかもしれませんが。

しかし、経済のデフレ化で景気は低迷し、少子・高齢化が進展して経済が縮小する状況下で、投資により大きな利益を手につづけている人々は、昼夜を問わず努力を積み重ね、それこそ、`汗水を垂らして、スキルアップに努めています。今の時代、投資は決して`不労所得、ではないのです。

また、「投資でお金を稼ぐには`才能、が必要だ」と勘違いしている人が多いのも事実です。しかし、決してそうではありません。投資で成功しつづけている人たちは皆、「投資の世界は絶対評価の世界で、会社や上司に縛られることなく、他人の評価も気にする必要はありません。本当の自由があることを知りました。だから、自分や家族のために努力を惜しまないのです」といいます。そして、もう1つ必ず口にすることがあります。

「最初は儲ける極意や秘密があると思っていましたから、そんな情報ばかり探していました。でも、投資で安定的に利益を手にするようになるようになったとき、結局、基本に忠実に投資することが重要だと……。そして、これこそがFXを長く続けられる秘訣だと、ようやく分かりました」

▶▶正しい入り口から入れば、結果は自然についてくる

「基本に忠実な投資」とは、どういうことでしょうか？ それは「正しい知識を身に付けること」と「売買のタイミングを計るスキルを身に付けること」です。この2つは密接に関係しています。

個人投資家が、投資をするために必要な経済や金融などの知識を身に付けるのは、「売買のタイミングを計る」のが目的です。決して、経済や金

融の専門家になろうとしているわけではありません。

この目的がはっきりしてさえいれば、投資の勉強に余計な時間をかけたり、お金を稼ぐのに遠回りをしたりする必要はなく、最短距離でトレードの勝率をあげられるようになり、どんどん面白くなってきます。そして、多くの利益を手にすることができるようになるはずですよ。

「バタフライ・エフェクト」という言葉を、ご存じでしょうか。アメリカの気象学者、エドワード・ローレンツが唱えた「ある場所で蝶が羽ばたきをすると、かなり離れた場所で将来の天候に影響する」という学説です。「最初は無視できるような現象も、時間が経つにつれて、結果が大きく異なる」というたとえによく使われます。

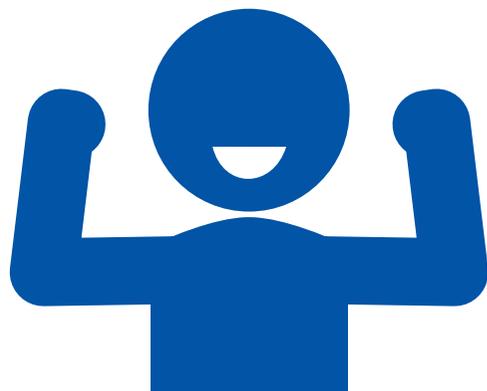
この考え方を投資に当てはめると、「正しい入り口」から入らなければ、将来、あなたが手にお金を稼ぐことができるお金は雲泥の差になってしまいます。FXは、やり方次第で、少ない資金を驚くほど大きく殖やすことのできる取引だからです。最短距離で資金を最大に殖やすためには「最初の一步を“正しく”踏み出す」ことが、何よりも重要です。

そういう意味で、あなたがこのレポートを手にしたことは、まさに“幸運”といえるでしょう。そして、この“幸運”を現実の利益に結びつけるためには、目的意識をしっかりと持ち、問題を1つひとつ解決するように心がけ、FX投資の実戦経験を積むように努めてください。

そうすれば、それほど遠くない将来、多くの利益を手にし、「FXを始めて良かった」と実感できる日が訪れることでしょう。このレポートを読まれたすべての人が、大きな成果を手にするのを祈ってやみません。

私たちFPOは、メールマガジンなどで日々、外国為替市場の最新状況やマーケットの動向を見抜くポイントなど、FX投資家が役立つ情報を配信しています。今後は、そちらも参考にしてください。メールマガジンは、弊社ホームページ (<http://www.fpo.bz>) よりご登録いただけます。

筆者を代表して



There is No Royal Road to FX Trading

ディスクレーマー

本書に掲載する内容については万全を期しておりますが、内容の完全性、信憑性を保証するものではなく、これらの情報によって生じた損害について発行者、製作者、データ提供者、チャート提供者、その他関係者は一切の責任を負わず、損害賠償には応じません。最終的な投資判断はご自身でお願いします。また、本書の本文などの無断転載は固くお断りします。ご了承の上、本書をご利用ください。

◆近畿財務局長（金商）第300号 投資助言葉

◆所属団体：一般社団法人日本投資顧問業協会（会員番号022-00222）

デザイン——田中正人(MORNING GARDEN INC)
編集協力——アルケミックス

結果にこだわるトレーダーのための FX(外国為替証拠金取引)投資マスターガイド

発行日——2012年12月1日

発 行——株式会社FPO

〒550-0013

大阪府大阪市西区新町2-4-2

なにわ筋SIAビル7F

<https://www.fpo.bz/>

TEL : 06-6534-2006 FAX : 06-6534-2007