

トレードに必要な考え方 by 内科医まご

はじめに

トレードを始める前に、相場参加者の9割が損をすることを、まず知っておかないといけません。トレードの落とし穴はその敷居の低さにあります。お金を入金して買いのボタンを押せばトレードは始まります。しかし相場で勝つ人の裏には、必ず負ける人がいます。我々が勝とうとしている相手は、酸いも甘いも知り尽くした熟練の投資家たちです。一般人がプロボクサーと喧嘩したら、ボコボコにされますよね。未熟な状態でトレードをすれば、それと同じことです。

勉強が必要です。本を読んだり、動画を見ているだけでは学べません。自分のお金を使ってトレードをして、失敗から学ぶ必要があります。始めたばかりの頃は勝てませんので、投じた資金は勉強代と考えます。初めのうちは、なるべく投入資金を少なくし、勉強代を節約するのが賢明です。勉強を続けていけば、勝てるようになる日は必ず訪れます。勝てるようになってから資金を増やして稼ぎます。自分には才能がないと思っていると、いつまでも勝てるようにならないので、自分は勝てると信じることも重要です。

小難しい手法が魅力的に見えたりしますが、実際は基礎が身につけていけば十分に勝てます。反復練習で、基礎を完璧にすることの方が重要です。うろ覚えや聞きかじりだけの知識は、実践では役に立ちません。

勉強のはじめに全体像をつかんでおくと、学習が飛躍的に加速します。そこで今回トレード初心者の方へ向けて、自分がトレードにおいて重要だと考えることを列挙しました。あくまで全体像だけなので、詳細はググってみてください。

トレードはメンタル、資金管理、手法の3要素で構成されています。どれか一つが欠けても勝てません。手法に注目しがちですが、自分はメンタルが最も重要だと考えています。なのでまずはメンタルから始めます。

メンタル

資金管理、手法もちろん大事ですが、投資においてメンタルが一番大事だと思います。資金管理と手法を実行する自分自身が、メンタルに支えられているからです。

変化する力

いきなり関係なさそうな項目と思われたかもしれませんが、まず変化することの大切さを強調します。この文章を読んでも、行動が変わらなければ読む意味がないからです。人間は進化の過程で現状維持に特化した生き物です。原始時代には危険が多く、保守的な種が子孫を残しましたが、その末裔が我々です。人間の脳は新しいことを受け入れるのが苦手です。しかし現代人の場合、めまぐるしく変わる世の中の変化に適応しなければ、生き残れません。

新しいことを始めるコツとしては、何も考えずに少しだけやってみることで。うまくやろうとすると億劫になるので、うまくいかなくてもいいから、とりあえず少し始めます。一旦始めてしまえば、面白いことに今度は続けたくくなります。

トレード日誌

ほとんどの人がやってませんが、知られざるトレードの特効薬です。実は人は、自分が何を考えていて、何をやっているかをあまり理解してません。トレード日誌に、トレードをする理由と、その時の気持ちを書き、自分を客観視します。また後から負けた原因を見直し、改善します。負けトレードは自分の弱点をあぶり出しており、学びの宝庫です。巷に出回る情報を捜し求めるより、自分の失敗から学ぶほうが圧倒的に効率が良いです。

PC やスマホのメモ帳アプリで十分ですので、トレード理由とその時の気持ちを書きます。負けたらこれを見返してください。負けた悔しさがこみ上げ、気付いたら自然と勉強を始めているので、自然と勝てるようになります。

感情コントロール

自分は長らく、買うと売るの単純な2択しか存在しないはずの相場で、なぜ9割の人が負けるのか不思議でした。そしてたどり着いた自分なりの答えは、恐怖で売って、強欲で買うから負けるというものです。値上がりすると自分も儲けたいと思って高値で買い、値下がりすると怖くなって安値で投げ売ります。勝ちトレーダーはこの大衆心理を利用し、この間逆をやっています。しかしこれを理解してもなお、簡単には勝てません。感情のせいで、自分の行動をコントロールできないからです。買ってはいけないと頭ではわかっているけど、我慢ができません。

人は感情的になると、原始脳優位といって、思考力がチンパンジーレベルに低下することが知られています。トレードで連敗して、「何とか取り返してやる！」なんて思った経験が誰でもあると思いますが、その時は思考力がチンパンジーレベルになってますのでまず勝てません。なのでトレードでは感情的になってはいけません。気合や根性では感情をコントロールできないので、人それぞれが持っている感情的になるきっかけを見つけ、それを取り除きます。トレード日誌をつけていると、自分が感情的になるきっかけが見えてきます。例えば3連敗すると感情的になってしまうなら、2連敗の時点で一旦トレードを休むようにすればいいです。

リスク選好

負けたくないと思っている人はトレードでは勝てません。確実に上がりそうなタイミングでは、後から新規で買う人がもういないからです。そのタイミングで買うと、面白いように急落します。上がりそうだけど下がるかもしれない局面で買わないといけません。

意志力

相場では9割の人が負けるという事実から、みんなと違う選択をする必要があることがわかります。みんなと違うことするという事は、みんながやりたくない事をするということです。それはもちろん自分にとってもやりたくない事です。それを選択するためには、意志の力が必要です。

意志力は日常の中で鍛えられます。2度寝したいけどしない、こってりラーメンを食べたいけど食べない等です。つまり自分の行動を、自分で選択することを徹底します。

瞑想も有効です。呼吸瞑想なら、ただひたすら呼吸に集中するだけでできます。呼吸に集中し、他の事に意識がそれたら、呼吸に意識を戻します。この行為は自分の行動を自分で選択することそのものです。

体調管理

トレードにはクリアな思考が必要ですが、体調管理はその土台となります。食事、睡眠、運動は重要です。食事では食物繊維（野菜、果物、ナッツ等）を増やし、糖質（ごはん、パン、麺等）と脂質を減らします。忙しくてもできるだけ睡眠を確保し（理想は7時間）、寝る前は

ブルーライトを避け、入浴により睡眠の質を高めます。また 10 分の散歩でもいいので、運動により脳機能を高めます。

器 (うつわ)

お金持ちの器ができていない人は、お金のある状態が居心地悪く、結果お金持ちにはなれません。例えば、宝くじでいきなり 1 億円当たった人は、お金のある状態が受け入れがたく、散財してその大半を失ってしまいます。それほど人間は変化が嫌いです。

トレードで運よく勝てても、利益を受け取る器がなければ、無意識の負けトレードや、散財により、利益の多くを失ってしまいます。たくさん失敗や努力をし、「こんなに頑張ったんだからお金をもらっても良い」と自信を持つ必要があります。またお金の使い方も重要です。お金を溜め込んだり、浪費をしていると、「自分にはお金をもらう資格がない」と思ってしまいます。稼いだお金は自分に投資したり、人のために使うと器が育ちます。

本当は勝ちたくない？

長年トレードをしていても勝てない場合、潜在意識では勝ちたいと思っていない可能性があります。例えば誰かに同情されたいとか、今の環境が心地よく変わりたくないとかです。お金持ちになった自分を想像したとき、何か不安なことはありませんか？その不安は無意識に、あなたがお金持ちにならないように妨害します。不安があればあらかじめ解消しておきます。例えば稼いだ後の確定申告が不安なら、その方法や金額を調べておき、不安を解消しておきます。

謙虚さ

相場を予測できると思うと勝てません。予測困難な場面で無理なエントリーをし、負けを積み重ねるからです。相場はいつも開いてますが、優位性があるエントリータイミングはごくわずかです。優位性があってもなお、負けるときは負けます。値動きは完璧には予測できません。どこかのお金持ちが気まぐれで 100 億円の売りを入れれば、価格が急落するのは明らかです。

正解を求めない

トレード手法に正解はありません。どんなに優れた手法でも、負けることはあります。これを理解しないと、負けると手法のせいにし、他の手法に乗り換えてしまいます。結果として上達しません。特に日本人は受験を象徴とする、正解を覚える教育を受けているので、マインドの書き換えが必要です。

相場は変化する

あるときは勝っていた手法も時間がたつと勝てなくなることがあります。同じ事を続ける方が楽ですが、相場にあわせて微調整をしていかないといけません。変化が重要なのは人生も相場も同じです。

プロスペクト理論

得よりも損が重視される人間の心理的な偏りのことです。例えば、親切な人に1万円を貰ったとします。財布にしまって家に帰ります。しかし家に着くとその1万円が見当たりません。どうやら帰り道で落としてしまったようです。トータルではプラスマイナスゼロなのに、なぜか損をした気分になりませんか？これがプロスペクト理論です。損する痛みが大きいいため損切りが遅れ、まだ上がると思っていっても不安になって途中で売ってしまいます。損小利大は、プロスペクト理論を逆手に取り、損切りを早く利益確定を遅らせることで、みんなより有利なトレードを可能にする手法です。プロスペクト理論を克服するのは非常に難しいですが、まずはその存在を認識するところから戦いは始まります。

FOMO (Fear of missing out)

自分だけ置きざりにされることに対する恐怖のことです。買おうか迷っていて、ためらっているうちに急騰してしまったときの、利益を取り逃したくないと焦る気持ちのことです。みんながFOMOを感じる局面では、価格が急騰しますが、その後みんなが冷静になって下がり始めます。

資金管理

資金管理にも様々な理論がありますが、「そのトレードにいくら投入するか」と考えるとシンプルです。損失が許容範囲になるように、いくら投入するかを決めます。初心者はいきなり全資金を投入してしまうので、勝てるようになる前に退場してしまいます。初めは勝てないと割り切り、投入資金をなるべく少なく、緊張感が維持できる最小の金額に設定します。例えば1回のトレードで10万円以上失うと辛いなら、まずは10万円を投入します。退場さえしなければ、資金管理は自然と身についていくので、詳細は割愛しますが、常にいくら儲けられるかではなく、いくら損する可能性があるかについてフォーカスすることが重要です。

手法

無数のトレード手法が存在しますが、実際はそのほとんどが、基礎的な手法の応用や組み合わせから成ります。どの手法を使うかよりも、好きな手法を極めることの方が重要です。自分はプライスアクション、チャートパターン、水平線、トレンドライン、出来高を組み合わせています。移動平均線のみで勝っている人もいます。一番良くないのは、移動平均線で勝てないからMACDを試し、それでも勝てないからボリンジャーバンドを試すといった具合に、ころころ手法を変えてしまうことです。好きな手法を反復し、その手法が機能する局面としない局面を、体で覚えるのが重要です。自分が好きな手法を選びましょう。自分にじっくり来ないものは、途中で嫌になり、極められません。

ファンダメンタル分析とテクニカル分析

まず相場の分析は大きく、ファンダメンタル分析と、テクニカル分析に分かれます。ファンダメンタル分析は、そのものの価値に着目して未来の価格を予想します。テクニカル分析は、過去の値動きに着目して未来の価格を予想します。仮想通貨のファンダメンタルとしては、コインの将来性、希少性、需給バランス等があります。ファンダメンタル分析とテクニカル分析については一長一短であり、どちらが良いということはありませんので、自分が好きな方を選ぶと良いです。併用することもできます。以下にテクニカル分析を列挙しておきます。

レンジとトレンド

相場は、同じような範囲を行ったり来たりする「レンジ」と、上下どちらかに大きく動く「トレンド」の2種類で構成されます。出現頻度はレンジが7割、トレンドが3割とされま

す。レンジでは下がったら買い、上がったら売る逆張りが有効です。トレンドでは上がったら買い、下がったら売る順張り（＝トレンドフォロー）が有効です。レンジが7割なので、逆張りの方が勝率が高いですが、トレンドが出てしまうと大きく負けます。逆に順張りは、勝率こそ低いですが、トレンドが出れば大きく勝てます。



水平線

過去に抵抗となった水準に水平な線を引き、未来の抵抗帯を予測します。シンプルですが、非常に強力です。



水平線

トレンドライン

過去の安値と安値、または高値と高値を結ぶ斜めの線を引き、未来に抵抗となる水準を予測します。水平線ほどではありませんが、こちらも強力です。



トレンドライン

チャートパターン

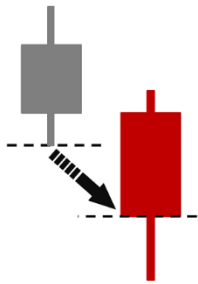
値動きの形状から、未来の値動きを予測します。上昇から下落への転換を示唆するものとして、ダブルトップ、ヘッドアンドショルダー、ソーサートップ、上昇ウェッジがあります。逆に上昇への転換を示唆するものとして、ダブルボトム、リバーズヘッドアンドショルダー、ソーサーボトム、下降ウェッジがあります。その他トライアングル、フラッグ等があります。



チャートパターンの例：ヘッドアンドショルダー

プライスアクション

ローソク足の形状と出現パターンから、未来の値動きを予測します。上昇を予測するものとして、スラストアップ、強気リバーサル、下ひげがあります。下落を予測するものとしてスラストダウン、弱気リバーサル、下ひげがあります。方向転換を予測するものとして、ピンバー、インサイド、アウトサイドがあります。



- 直前のローソク足の安値を、終値が下回る

プライスアクションの例：スラストダウン

移動平均線 (MA)

ある一定期間の価格の平均値を、折れ線グラフで表したものです。値動きの向きが確認でき、抵抗帯やトレンド転換を予測することもできます。単純移動平均線 (SMA) や指数移動平均線 (EMA) 等いくつかの種類がありますが、どれも大差ありません。数本の移動平均線を組み合わせて使用します (例えば 5 日移動平均線と 20 日移動平均線の組み合わせ)。平均期間については個人の好みで決めます。



青線は 5 期間移動平均線、黄線は 20 期間移動平均線、赤丸はゴールデンクロスで買いシグナル、その後黄色線は上向きを維持し上昇トレンドを示す

MACD

移動平均線を発展させた2本の線を用いて、値動きを予測します。値動きの方向を確認したり、トレンド転換を予測できます。



MACD、赤丸はゴールデンクロスで買いシグナル

RSI

買われすぎ、売られすぎを可視化でき、0~100%で表されます。値が高ければ買われすぎ、低ければ売られすぎを示唆します。強力なトレンド発生時は、買われすぎの水準でも上がり続けることがあるので注意が必要です。



RSI、点線は 30%と 70%、RSI 高値（赤丸）の後に価格は下落

ストキャスティクス

RSI に似ていますが、こちらは 2 本の線を用います。2 本の線の交差により売買シグナルを出します。



ストキャスティクス、赤丸はゴールデンクロスで買いシグナル、その後価格は上昇

ボリンジャーバンド

過去の価格データを用い、未来の価格変動幅（ボラティリティ）を予測します。移動平均線、移動平均に標準偏差（＝過去の変動幅）を足した線（アッパーバンド）、また移動平均から標準偏差を引いた線（ロウアーバンド）を描きます。レンジではバンドに到達したら反転を疑い、バンドを突き抜けたらトレンドの発生を疑います。



ボリンジャーバンド、バンドが抵抗となっていたがこれを上抜け、アッパーバンドに張り付く形で上昇トレンドが出現

フィボナッチ

フィボナッチ数列 (0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21...) の中で、隣り合う数字の比率 61.8% は、自然界で散見される、人間が最も美しいと感じる比率で、黄金比と呼ばれます。チャートでもこの比率は散見され、例えば下落後に 61.8% 戻してから、再度下落するということがあります。100% から 61.8% を引いた 31.2% や、23.6%、76.4%、50% も使用され、押しや戻りの目安になります。



フィボナッチ、下落の後およそ 38.2%反発してから再度下落

一目均衡表

5本の線（基準線、転換線、先行スパン1、先行スパン2、遅行線）により、買いと売りのシグナルを出します。先行スパン1と先行スパン2の間を「雲」と呼び、抵抗帯と考えられます。日本で作られた手法ですが、海外でも使われています。



赤が基準線、青が転換線、緑が先行スパン1、オレンジが先行スパン2、黄が遅行線

①転換線（青）が基準線（赤）を上抜け、②遅行線（黄）がローソク足を上抜け、③ローソク足が雲を上抜けたら、三役好転（買いシグナル）

出来高

ある一定期間に売買された量のことです。出来高の増加または減少は、値動きの方向転換を示唆します。また過去に出来高が増加した価格帯は、抵抗帯になります。みんながどの水準でどんな売買をしたのか想像し、みんなが売りたいくなるポイントや、買いたいくなるポイントを予測します。

売買手法

ナンピン買い

買った後、価格が下がったときに買い増す手法です。価格が100円のとときに100枚買い、もし80円に下落したらさらに100枚買うことで、結果的に90円で200枚買えたこととなります。しかし撤退する水準をあらかじめ決めておかないと、下がり続けたときに買い増しを繰り返し、破産します。安全に使うためには、あらかじめ投入する資金を例えば3分割しておき、まず1/3買って、下がったらもう1/3買い、さらに下がったら最後の1/3を買うようにします。

売りあがり

持っているポジションを、価格が上がるにつれて、少しずつ売っていく手法です。例えば価格が50円のとときに200枚のコインを取得し、幸い価格が100円に値上がりしたとします。この先150円くらいまで上がりそうですが、自信がありません。売り上がりでは、例えばまず半分の100枚を今100円で売り、もし150円まで値上がりしたら残りの100枚を売るようにします。こうすれば、もし100円から50円に値下がりしても、半分は利益確定できてますし、幸い150円に上がれば利を伸ばせます。全量ホールドの状態で値下がりするストレスや、全量売った後に値上がりするストレスを回避することができます。

おわりに

今回は自分がトレードにおいて重要だと考えることを列挙させていただきました。少しでもお役に立てば嬉しいです。まだ試作版なので、改良点やご希望等があれば教えていただけると嬉しいです。

2021/4/21 内科医まご

チャート提供：TradingView