

約定日	取引/口座	銘柄名	数量	売却/決済額	単価	平均取得価額	実現損益 (税引前)
2026/6/10	返済売り 特定	村田製作所 6981	100	934,730	9,347.3	9,371.6	③ -2,430
2026/6/10	返済買い 特定	村田製作所 6981	100	940,780	9,407.8	9,160	② -24,780
2026/6/10	返済買い 特定	ソフトバンクグループ 9984	100	654,860	6,548.6	6,482.1	① -6,650
2026/6/10	返済買い 特定	村田製作所 6981	100	944,100	9,441	9,273	

商品 すべて 国内株式 米国株式 投資信託 債券
 SBIラップ

期間 約定日 受渡日
2026/06/10 から 2026/06/10

種類 すべて 現物 信用

口座 すべて 特定 一般 NISA (成長) 旧NISA

前提

A：トレンド継続→大チャンス・B：トレンド継続→中チャンス・C：トレンド転換と見せかけ横横になる・D：トレンド転換

反省

①→Bでエントリーをしたところ、Aでエントリーすべきタイミングだった。Bパターンでないと判断した瞬間に損切をして、Aパターンで板の動きを見て再エントリーしたら、利確することが出来ていた。

最近の大負けは、Bでエントリーして、AまたはCになって天井・底で損切して、直後に利確出来る位置までズドンと下げるor上げるという流れが多い。よって、初手はBパターンのみを狙ってほかの機会損失は受け入れる。Aパターンは、収支バリアの範囲内で損切ができてリスクリワードが高いと判断したときのみ行う。と徹底すれば、エントリーは減るが負けは少なくなりメンタルを保てそう。この新ルールを追加します。

②→本当に最長で持つにしても、9：55の足が確定した段階までだった。足が確定して陽線だった時点で、次の足の初動上なら即損切で、今日のように押すとしても5分線でサポートされていることを確認した時点で損切すべきだった。エントリーもBパターンとしたら損切額も1万円を切っていた。①の初手の取引で損切した直後にスドン下げが頭にこびりついていて意固地になったのが敗因。

③→②で売り目線を買目線に切り替えてロングエントリー。上に行っても中途半端には絶対利確しないと損切ラインを設定して、長く持つことに。これが切れたら今日はもうやってもだめなやつだと取引終了を視野に。利確出来るタイミングはいくらでもあったが、含み益を伸ばすことができた。結局損切になったが。これも損切しなければ上がっていたが、損切云々ではなく結局はエントリーが悪いからこうなる。②で最善の位置で損切した直後にドテンロングしていたら、③の損切は無く、ルール通り値幅を伸ばせば1万5千くらい利確出来ていた。

総括

勝つときは、一つ一つ丁寧に積み上げてようやく少し勝ち額を残せる。

しかし、負けるときは一瞬で負け額が大きくなる。本当にメンタルを保つのは重要だし難しい。感情を制御しようとしても、違う角度からメンタル崩壊を誘ってくる。今日のメンタル崩壊要因を制御する新ルールを設定したから、これを徹底して守る。後場の動きもめちゃくちゃ良かったのに何もできなかった。今日は終了と決めてエントリーして良い思いをしたことなかったから。

正常なメンタルでない時は何をしてもダメ。これで良かった。明日からもメンタル制御命で取り組む。