

りそな外為レポート

りそな WEEKLY COLUMN

りそな外為レポート

～地力が試される～ (P2)

りそな銀行 市場トレーディング室
カスタマーディーラー 中里 信介

今週のドル円予想レンジ **109.00 ~ 110.50**

りそなWEEKLY COLUMN

為替ディーラーの気持ちの切り替え (P3)

みなと銀行 市場金融部
カスタマーグループ 山木 萌花

- 『負の連鎖』に陥った時、自分に合う処方箋を見つけました。
- ウォーキングやポジティブ変換がとても効果的でした。
- 為替ディーラーとして必要なものの一つは『気持ちを切り替える』です。

2021/4/12

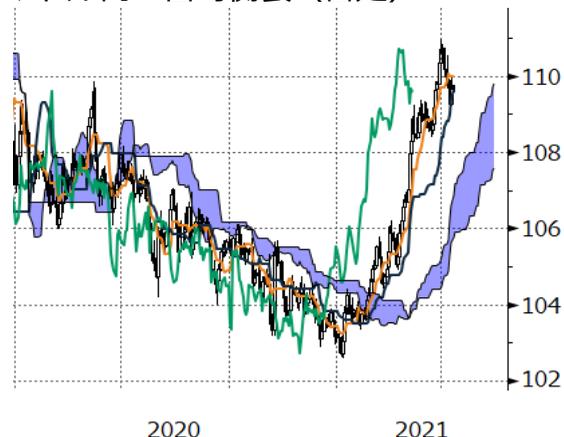
りそな外為レポート

～地力が試される～

今週のドル円予想レンジ **109.00 ~ 110.50**

(りそな銀行市場トレーディング室予想 発行当日の10時時点)

◆ドル円一目均衡表（日足）



◆為替相場のすすめ

先週は、イースター休暇明けの欧米市場が、好調だった雇用統計やISM非製造業指数の数字を好感してスタート。足元の経済回復が着実に進んでいることが改めて確認された。また、週中にはFOMC議事要旨にて現在の緩和的姿勢が一定期間継続されることが示され、マーケットは好感している。ドル円相場は、年始より続いていたドル高円安トレンドが、米追加経済対策やワクチンの普及による経済回復期待とインフレ懸念を背景にしたスピード感ある米金利上昇の一服を起因とし、調整局面入りの様相を呈している。

今週からは、決算発表シーズンを迎える。今週は米金融大手、4月最終週はIT系の決算発表が続く。ここまで、金融政策と経済対策によって底上げされてきた感が強い経済状況であるが、企業決算をもってその地力が問われることとなるだろう。各種経済指標が軒並み好調な数字をたたき出しており、経済回復期待は根強い。経済指標だけでなく、地力も強いことを見せつけられるかどうか、目先のターニングポイントになるだろう。
(カスタマーディーラー 中里信介)

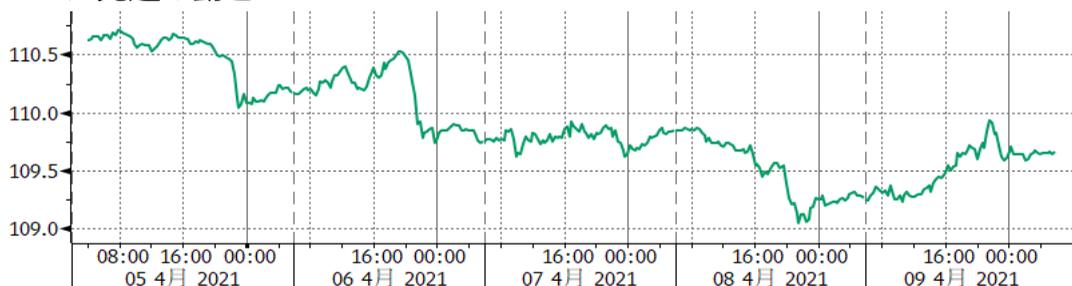
◆今週の日程

13日(火) 米 3月CPI	15日(木) 米 4月フィラデルフィア連銀製造業指数
14日(水) 日 2月機械受注	15日(木) 米 3月鉱工業生産
14日(水) 米 米地区連銀経済報告	16日(金) 中 21/1Q GDP
15日(木) 日 4月日銀地域経済報告(さくらレポート)	16日(金) 米 3月住宅着工・許可件数
15日(木) 米 3月小売売上高	16日(金) 米 4月ミシガン大消費者信頼感指数

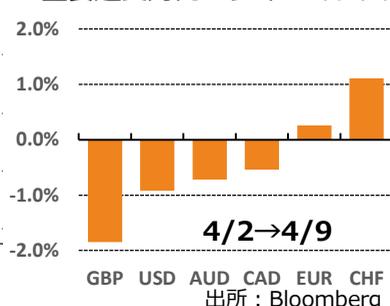
◆今週の予想 (ドル高 強い ↑ 普通 ↑ ドル安 強い ↓ 普通 ↓) NY引け値 4月9日(金) 109.67円 VS 4月16日(金)

東京					大阪(りそな)			埼玉				大阪(関西みらい)				神戸												
井口	中根	石川	湊	小新	田中	中里	范	伊藤	村永	小林	鈴木	武富	上野	小林	津田	石井	佐藤	内田	荻窪	藤森	三好	石田	尾股	中野	荻谷	辻村	山木	下川
↓	↑	↓	↑	↑	↑	↓	↑	↑	↑	↑	↓	↓	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↓	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↓

◆先週の動き



主要通貨対円パフォーマンス



◆注意事項
お問い合わせは、取引店の担当者までご連絡ください。当資料に記載された情報は信頼に足る情報源から得たデータ等に基づいて作成しておりますが、その内容については明示されていないと否とにかかわらず、弊社がその正確性、確実性を保証するものではありません。また、ここに記載された内容が事前の連絡なしに変更されることもあります。また、当資料は情報提供を目的としており、金融商品等の売買を勧誘するものではありません。取引時期などの最終決定はお客様ご自身の判断でなされるようお願いいたします。

2021/4/12

りそな WEEKLY COLUMN

為替ディーラーの気持ちの切り替え

- 『負の連鎖』に陥った時、自分に合う処方箋を見つけました。
- ウォーキングやポジティブ変換がとても効果的でした。
- 為替ディーラーとして必要なものの一つは『気持ちを切り替える』です。

みなと銀行 市場金融部
カスタマーグループ 山木 萌花

はじめまして！

はじめまして。入社5年目、為替のディーラーを担当しております、山木萌花と申します。仕事で疲れた心を癒されたく最近子犬を飼い始めました。（名前は『ころん』です）よろしくお願ひ致します。
現在の私の主な仕事は為替のディーリングです。まだまだ新米ではありますが、為替をはじめマーケットの動きを日々注視し、楽しみながら奮闘しております。

『負の連鎖』に陥る

ディーリングには利益も損失もつきものです。私自身は、態度には出ませんが、心の中ではかなり浮き沈みが激しい方で、単純にディーリングで勝った時には嬉しいですし、負けた時には落ち込んでしまっていました。特に上手くいかない時の心情は…
「何故ここで売れなかったのか、〇〇といったサインがでていたのに…」
「またロスカット、またロスカット、またロスカット…最近あかんあかん」

売買をする際には、自分の中で一つ根拠を持っておくように努めていますが、負けてしまった時には後付の理由で自分を責めてしまうことが多かったです。「ここから脱却しなければ！」という思いから更に焦ってしまい、結果、上手くいかなくなるという、いわゆる『負の連鎖』によく陥ってしまいました。そんな自分のメンタルの弱さにも困惑していました。

処方箋に 出会う



そういった時にタイミングよく連続休暇という少し長い休暇を取得しました。例年であれば、趣味の国内旅行に出かけますが、コロナ禍ということもあり、良い機会だと思い気持ちの持ち方について書かれた本を読みあさりました。私自身はあまり読書をしない方だったのですが、よっぽど心が病み気味で処方箋を求めているのか、2日ほどで3冊読めてしまいました。こういった本に出会うのは初めてだったので学ぶことが多かったです。
これらの本から学んだことでいくつか『負の連鎖』対策として実践してみてもよかったことを紹介させていただきます。

2021/4/12

りそな WEEKLY COLUMN

『負の連鎖』対策① お昼休みのウォーキング

1つ目は「お昼休みに外に歩きに出る」ということです。

日光を浴びたり運動することで「セロトニン」というストレスを発散させたり、心を楽にしたりするホルモンが分泌されるようで、1日中座った状態でチャートや数字を追いかけることによって、視野が狭くなったり、体の血流が悪くなってしまふことの対策になります。

正直なところ「お昼休みはお弁当も食べないといけないしそんな時間ないわ」と思っていたのですが、少し無理してでも継続していくうちに、気づけば習慣になっていました。

その効果はすぐに表れた気がします。自分の相場予想と実際の相場の動きが違う、例えば「買いでエントリー ⇒ 損切り」を繰り返し「今日もダメか」という気持ちになってしまったとしても、お昼の散歩を経て、「もう一度相場を見つめなおしてみよう」と気持ちを切り替えられるようになってきました。

最初はたまたまかなとも思いましたが、最近は「お昼の散歩」が自分の中で気持ちを切り替えて相場に向かい合う為の「ルーティーン」として定着してきました。



『負の連鎖』対策② ネガティブな言葉を ポジティブな言葉に 変換

2つ目は「ネガティブな言葉をポジティブな表現に変換する」ということです。

ネガティブな言葉を使えば使うほど脳はネガティブな物事に反応しやすくなってしまいます。そのネガティブな言葉をポジティブな言葉に変換することによって、ネガティブな言葉から感じる疲労感が達成感に変わるとも言われているようです。

『負の連鎖』に陥っていた私にとってピッタリだと思い実践し始めたところ、今までネガティブな言葉を考えるということが癖のようになってしまっていたということを改めて感じました。そして今までと違った発想でポジティブに考えてみるということだけでも頭の体操になりますし、気持的に自分を追い込み過ぎないようになった気がします。

ネガティブ

- ・「会議で〇〇について質問されたけど答えられなかった、自分あかんあ。」
- ・「コロナで大好きな居酒屋でお酒が飲めなくなっちゃった」

変換!

ポジティブ

- ・「質問をしていただいたことに感謝、そして勉強ができて成長に繋がった！」
- ・「これを機に自宅にビアサーバーを購入。自宅でもクリーミーな泡を楽しめる！」



(出所：
山木の脳内)

2021/4/12

りそな WEEKLY COLUMN

ディーラーに 必要だと思うこと

為替ディーラーに求められるものは、その時々マーケットの動きに合わせた、柔軟なポジションコントロールと利益を追求する姿勢だと新米ながら思っています。加えて常にマーケットに向き合う為替ディーラーには、以下のような心構えや気持ちを持つことが必要だと思っています。

- ・勝っている時に利益を引っ張る粘り強さ
- ・負けている時にだらだらとロスカットを引き延ばさない潔さ
- ・今相場に入ってみようという度胸
- ・負けた時でも「チャンスはまだある」とすぐに切り替えられる気持ち

前提としてマーケットに関する知識や世界で起きていることや歴史を幅広く身につけることも大切だと思います。デイトレーダーや数か月かけてディーリングを行うといった様に異なる手法の人からも学ぶ点は多いと感じています。

目の前の相場に集中しすぎず、たまには5年、10年といったように長いスパンで俯瞰的な見通しをたててみるのも重要です。

皆さまのお仕事それぞれに求められることは違うと思いますが、どんな仕事にも気持ちを安定化することは大切なことだと思います。

「これができていなかった」「だめだった」「～をしておけばよかった」と振り返り反省することは大切なことなのですが、以前の私のように『負の連鎖』に陥ることのないようご注意ください。

万が一『負の連鎖』に陥ってしまった場合には、「お昼休みのウォーキング」のように気持ちを切り替える為の自分にとっての「ルーティーン」を見つけていただければと思います。

最後まで読んでいただきありがとうございました。

参考文献	武田双雲 著	『ポジティブの教科書』
	荻野淳也 著	『がんばりすぎない休み方』
	DaiGo 著	『ポジティブ・チェンジ』