



# 夢を叶える目標管理

～タマちゃん式常勝 F X 特典レポート

-推奨環境-

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader を無料でダウンロードしてください。

<http://get.adobe.com/jp/reader/>

-著作権について-

「夢を叶える目標管理」(以下「本マニュアル」という。)は著作権法で保護されている著作物です。本マニュアルの使用に関しましては、下記の点にご注意戴きご利用下さい。

本マニュアルの著作権はタマちゃん式常勝 F X に属します。

著作権者の許可なく、本マニュアルの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

本マニュアルの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

本マニュアルのご利用は自己責任でお願いします。本マニュアルを利用することにより生じた、いかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

この度は、タマちゃん式常勝 F X・メルマガにご登録していただき、誠にありがとうございます。

管理人のタマちゃんと申します。

簡単に自己紹介しますと、

F X 歴 7 年、専業トレード歴 3 年の

現在は、東京都新宿区在住の F X トレーダー兼プログラマーです。

専業トレーダーになる前は、ご存知の通り陸上自衛官として勤務していました。

入隊当時は、この自衛官として定年まで頑張っ骨を埋めよう！と覚悟していましたが、20 数年も務めると紆余曲折が色々あり、（詳しくはプロフィールを参照）F X の世界に入りました。

きっかけは「F X でかたんに 1 億円」のような本を読んで、投資に興味を持ったのがきっかけです。

退職当時は、会社員として働きながら、夜な夜な作業をし、投資の勉強とリアルトレードに励み、「ローソク足」や「MACD」などといった、初めて目にする投資の世界に、どっぷりとはまっていきました。

当初は、なかなか勝てず実際に勝ち始めたのは、トレードを始めてから4年後になります。

負けた理由は明白で、恥ずかしながら「楽な手法、ツール」に心がとられていたからでした。

そんなものは存在しない、自分の手でやることが大事と、あるFX商材と出会ってから、取り組み方が変わりました。

FXで最初の4年間負け続けましたが、徹底的な検証と、使えるロジックの発見により、最終的には、FXのトレードで月収80万円を安定的に稼げるようになったため、FXに特化した仕事に集中しました。

私が、4年間勝てなかった時代に自分が悩んだこと、手に入れたことを広く伝えたいという思いから、現在の活動として、

FXの“正しい情報発信”を目的に、

- ・FXメルマガ「タマちゃん式常勝FX」の運営を行っています。

当サイト、メルマガ、レポートなどを通じて、  
あなたのFX技術向上に資する情報を、提供していきますので、  
ぜひ今後とも宜しくお願いします！

また、今回登録いただいたアドレスの方に、定期的にメルマガや手法  
レポート、手法動画を配信していきますので、ぜひ学習のお役に立て  
てください。

感想、ご質問なども、お気軽にして頂いたら今後の執筆活動の励みに  
なります。

## このレポートでお伝えするもの

さて、このレポートでは、

「**夢を叶える目標管理**」と題して、

あなたの夢を実現するための

“**目標管理方法、夢実現の為のアウトプット方法**”をお伝えします。

この「夢を叶える目標管理」は大手企業に勤めていた時に、実際に目標達成の為に実践していたものがベースになっており、それを個人レベルまで落とし込んでいます。

この目標管理を私がコンサルとして、様々な方に紹介したところ、次々と自分の得意分野で、月収 100 万円以上を稼ぐようになるなど、驚異的な成果を出した目標管理術です。

また、成功のためには「**目標管理とアウトプット（行動）**」が重要である、と参加者全員が、そのテクニックの必要性に深く納得した、という実績があります。

さらに、この考え方・手法は、非常に重要であり、実際に役立つ部分

が多いので、F Xに置き換えて提供させて頂こうと思いました。

このレポートで強く言いたいことが1つあります。

それは、「**実際に行動する**」ことです。その為の第1歩として、手を動かし目標管理を完成させて下さい。

成功に向けての大事な事ですので、ぜひ習慣化もしていきましょう。

正直なところ、最初は、めんどくさいです。

しかしながら、目標管理を作成していく作業をきっちりとやっていくことで、F Xの利益にも直結しますので、是非、時間を作ってトライしてください！

## 1. 動機の明確化とあなたの役割

全てに通じるのですが、そもそも何の為にFXを始めるのか？  
当然、FXを始めるわけですから、お金を稼ぎたいと考えていると思いますが、何故FXでお金を稼ぐ必要があるのか？

そして、FXでお金を稼ぐ必要があるあなたの役割をしっかりと明確化するという事です。

例えば、「家族4人を支える父親で来年大学生になる息子を持つ父親」  
「結婚4年目の主婦及び2歳の息子を持つ母親」であるなど、

誰の為に、何の為にFXでお金を稼ぐのか？

それはイコールあなたの人生の目的にもつながります。

FXでがっつりと稼ぎたい人も、お小遣い程度だけを稼ぎたい人も、そこには幸せや安定を得たいという欲求が存在します。

その大小の幸せこそがあなたの求めている人生の目的なのです。  
その人生の目的をしっかりと認識することから始まります。

なぜFXでお金を稼ぐ必要があるのか？



お金を稼いで何をしたいのか？

どんな目的があるのか？

お金を稼ぐにあたり、あなたの役割はどんな事を求められるのか？  
を明らかにしなければなりません。

この先、どこに自分は進むべきか

そのために何を行動すれば良いか

その土台となるステップなので重要な作業となります。

この動機の部分がしっかりとイメージできていれば一時的な感情の  
ブレから、復帰することができるようになります。

人はイメージしていないことは、絶対に実現できません。

## 2. 長期・中期・短期目標の設定

次にやる作業をしては、目標設定の明確化です。

「FXでお金を稼いで何をしたいのか？」を実現する為の目標設定  
です。

標記について、長期は「10年」中期は「5年」短期は「1年」とい

う認識で考えてください。

大事なものは短期目標の具体化であり、中期・長期は包括的で構いません。

例えば、「独立する」「1億円稼ぐ」「社会貢献する」などざっくりで構いません。自分が成し遂げたい事を定めてください。

短期の目標はより**具体的にイメージ**してください。

長期・中期の目標を具現化するために必要なことです。

正しい状態のマインドやメンタルを“継続して”保つには、

**具体的な目標やイメージ**を持つことが重要です。

この具体的な目標は、**人・場所・時期・行動**をしっかりと明記して、

「**必ず達成しなければならない目標**」と「**達成することが望ましい目標**」を定めてください。

人によっていろんな目標があると思いますが、

目標を実現化するためには、明確なゴールと、そこに向かっていく強い気持ちが必要になります。

それは人・場所・時期・行動をしっかりと認識することで具現化されていきます。逆に言うと、具体的な目標があると達成しやすいのです。

前述しました通り、具体的な目標は、人・場所・時期・行動をしっかりとイメージすることにより、アウトプットしやすくなります。

また、目標の幅を持たせることにより、つまり「必ず達成しなければならない目標」を下限に「達成することが望ましい目標」を上限に定めて、上限の目標を達成できるように計画を作成し、下限を絶対に達成するラインにしているとモチベーションも維持しやすいコツになります。

### **3. 時系列の行動計画**

まずは短期目標を具体的にアウトプットしたことにより次にその行動計画を立てる事が大事になります。

短期目標の上限目標「達成することが望ましい目標」に「**誰が**」「**何を**」「**いつ**」「**どこで**」「**いかに**」「**何のために**」を具体的に明らかにしつつ、時系列で計画を立ててください。

この際、目標に対して、行動計画が複数あると柔軟性が保持できます。プラン1・プラン2・プラン3という具合で計画作成できれば理想です。

ただ、複数の行動計画を作成する暇がない方には計画の修正を逐次実施しながら計画→修正→計画→修正と絶えずバージョンアップさせてください。

ここまで出来たら次は3ヶ月、1ヶ月、1週間単位で行動計画を作成してください。

大事なものは目標達成するための目標をこまめに掲げつつ、それを達成するための行動計画を作成してください。

ここまでできたら、あなたの夢は叶ったのも同じです。

人は頭の中にある考えを文章化しアウトプットして、行動を加えれば不可能は無いと思います。

## **4. 成功までのプロセスの実践**

F Xにおける目標設定は、一旦これでOKです！

少し大変だと思いますが、頑張って作業をしてください。効果絶大なのでオススメです。

このあとは、目標設定にあわせて、

プロセスをしっかりとまわしていただくだけです。

成功までのプロセス

- ① 1週間の行動計画を実践してみる。
- ② 1週間の行動計画を実践し、できたこと・できなかったことを振り返る。
- ③ できなかったことは原因を分析し、継続・中止を検討する。
- ④ 新しい1週間の行動計画をたてる。
- ⑤ 環境や実力の変化に応じて、「目標の幅」「目標の期日」の再設定特に、1週間ごとに行動計画と結果を振り返ることが大切ですので、かかさずに！

出来たこと・出来なかったことをしっかり振り返って、  
出来なかったことの原因は、次週に改善できるようにしましょう。

この、できることの積み重ねで、遠くに思える「ゴール」に確実に到達することができます。

成功はスモールステップの積み重ねです。

また、人生の目的までどこまで近づいているのか、

数値化された目標や行動計画で管理して

しっかりイメージをもっておくことが、すごく重要です。

ぜひ、この目標設定とプロセスを実践してみてください。

## 5. モチベーションの維持のコツ

目標管理テクニックという大事な部分は伝え終わりました。

知っていただくと、「なんだ、単純な方法だな」と感じられたと思います。

ただ、面倒くさい作業になります。しかしながら、きちんとアウトプットできた人にしか、サラリーマンを独立して、自分の事業や投資で、月100万以上稼ぐ事はできません。

実際に、実績があるので、それも一人ではなく何人も達成しているので、ぜひノウハウとして取り入れていただきたいと思います。

本当に小さな一歩が、のちのちの成功を作ってくれます。

それは、多くの成功者が同じことを述べています。

このノウハウを継続して、やっていきましょう。

さて、本題に入りますが、マインドやメンタルが、FXで利益を出すためにはとても重要な要素になります。

このことは、最初は分かりづらいと思います。

初心者の方は「それよりも手法！」という気持ちが先に立ち、どうしてもマインドやメンタル面は忘れがちになります。

(手法は、これからのメルマガで、これ！という成果の出ているものをお伝えしますので、ご安心ください)

ただ、今はなんとなく、

「目標設定してやっていけば、FXうまくいきそう」

ということを感じていただければ、それだけでも十分です。

本業の仕事で頑張られている方からすれば、

「期限設定と目標の数値化、仕組み化」等をすることの重要性が、すでに身にしみていると思いますので、ぜひFXにも取り入れましょう、ということです。

正しく目標設定→正しい行動→FXで成果→さらに目標設定、と好循環にのって、FXの実力と成果を伸ばせるようになります。

と話は若干それでしたが、「モチベーションの維持」ですよ。

これまで、目標設定など、正しい方法論を知ってもらいましたが、人間なので、やはりだんだんと記憶から離れていきます。

本業の仕事、お金のこと、家族のこと、生活のこと、…

FXだけに集中することもなかなか難しいので、

それは仕方がないことです。

継続的に正しいF Xの技術や、ゴール・目標を思い出し、強く動機付けできるように、モチベーションの維持をテクニックとして実践していきましょう。

## テクニックその1. 目の届くところに「ゴール」「目標」「行動目標」を置く

これは必ずやって欲しいことですが、今回設定した目標は、必ず目の届くところにおいてほしいと思います。

机の前にはるのが、原始的ですが、一番効果的です。

また、「ゴール」をイメージし、実現する方法論として、「ビジョンボード」という方法もあります。

<http://taking-a-stand.jp/vision-board-2179>

引用 : taking a stand

私もやっていますが、コルクボードになりたいもの・得たいものの写真を貼って、ゴールを意識する時間を毎日作るというものです。

やる前は「意味あんのかな」と思ってましたが、実際に、習慣化するので効果ありますね。

(私は、高級ステーキ、フランス(行きたい旅行先)、尊敬する人などの写真を貼ってます。笑)



ボードを眺めていると、「疲れているけど、過去検証、少しやるか」という感じで、行動が変わってきます。

好みはあると思いますが、おすすめできる方法ですね。

## テクニックその2：自分にごほうび

正しい行動が出来たときは、

自分へのごほうびを、何か与えてください。

(損切を正しく出来た時や、1週間ごとの振り返りなど)

報酬効果で、正しい行動が習慣化します。

## テクニックその3：他人に宣言・公開

正しい行動は、なぜか継続するのが難しいことが多いです。

めんどくさいことが多いんですね。^^;

なので、自分の中だけで、目標を管理せずに、人に言ってしまうというのも1つの手。

「俺、FXで1億かせぐまでやるわー」

「損切ルールは絶対に守ってるでー」とかですね。

他人から見られているという意識があると、正しい行動は取りやすいです。

ブログの文章にするのも、管理しやすく、かなり良い方法です。

## 6. まとめ

- ・ 動機の確認とその目的に対する自身の地位・役割の明確化
- ・ 目標は長期・中期・短期の目標に区分する。
- ・ 短期的目標に対して、「具体的に達成すべき目標」と「達成することが望ましい目標」を明確化する。
- ・ 具体的に達成すべき目標は「人・場所・時期・行動」の要素を含ませる。
- ・ 行動計画をしっかりと作成する。その際、1年・3ヶ月・1ヶ月・1週間と区分して行動計画を作成。
- ・ 特に「1週間ごとの行動計画」は実践と修正を繰り返す。
- ・ 1週間ごとに状況を振り返る

これらを達成するために、

モチベーションの維持も、方法を決めておく！

- ・ 目の届くところにおいておく
- ・ できたら、ごほうび
- ・ 人に宣言する

ぜひ、目標管理術、モチベーション維持のテクニックを、  
あなたのFXにお役立てください。

人のやらないこと、小さいことの積み重ねが、あなたのお金を増やしていってくれます。

その他、トレード手法など、実践に役立つノウハウは、サイトやメルマガなどで定期的に発信していきます。

早速、メルマガ第2回目の講座では、私の手法などに関して記した「戦い方3つの戦略」のレポートをお届けします。

読者様からも好評の内容なので、ぜひお楽しみに！

※今回メルマガにご登録いただきましたが、ぜひ普段お使いのメールアドレスでのご登録をお願いしますね。というのは、昨年度は、メルマガの中で、テキスト2冊と動画7本を配布しています。

重要なノウハウがあなたに届いていない！ということを、ぜひ避けたいので、必要あらば普段お使いのメールアドレスに登録し直すなどもおすすめします。

それでは、最後までお読みいただき、有難うございました！

今後とも当メルマガ、タマちゃん式常勝FXを宜しく申し上げます。

## 目標設定シート

	欲しいもの・やりたいこと	金額
1		円
2		円
3		円
4		円
5		円
6		円
7		円
8		円
9		円
10		円
11		円
12		円
13		円
14		円
15		円
16		円
17		円
18		円
19		円
20		円

合計	0円
期日	

- ◆発行者：タマちゃん
- ◆メールアドレス：[mail@tamachan369.xsver.jp](mailto:mail@tamachan369.xsver.jp)
- ◆メルマガ：タマちゃん式常勝 F X
- ◆サイト：<https://www.yourlifeconsult.com/>
- ◆お問い合わせ：<https://www.yourlifeconsult.com/contact-form/>

最後になりますが、億トレーダーにご興味ある方はこの先の文章を  
読んでください。

あなたはFXでどうしたいのですか？

いきなりFXの常識をぶち破っていきますが、

FXでどうしたいのかをしっかりと考えて頂きたいと思います。

稼ぎたいのは皆さんそうだと思います。

いくら稼ぎたいのか？

もしかして、ほぼ貯金もなくいきなり億トレーダーになりたいのでは？そう考えていませんか？

だったら常識を疑うべきです。

資金管理を徹底した安全なトレードで考えていませんか？

私は正直そのような考えをしている限り億トレーダーにはなれませんと思います。

資金10万～100万くらいで始めるトレーダーが億を目指すなんて普通では考えられない事を成し遂げようとしていると認識してください。

資金管理をして安全なトレードなんていう常識は持たない方がいいです。

そのような考え方は、数千万～数億の資金を元々保有して安全に年利で数%増やしたい富裕層がやればよい考え方です。

小資金で億トレーダーを目指すのであればそのような考え方は捨てるべきだと思います。

なので、答えは簡単です。ハイレバレッジ口座で億まで突っ切る事だけを考えてください。

恐怖を感じた時点で負けです。恐怖を感じるぐらいなら、億トレーダーは目指さない方がいいです。

億を目指すなら、+10万でも+9000万でも同じと考えてください。恐怖で目を逸らさないようにして下さい。恐怖を抱くとたちまちのうちに恐怖で負けてしまいます。

例えば10万円の資金から億を狙っていくとします。

スプレットを除いて、+10万又は-10万の確率が50%だと仮定しますと、億まで行くために単純計算で、たったの10回勝てばいい計算になります。(102,400,000)

では10回連続で勝つ確率はと言いますと、1/1024になります。



この数字が難しく見えるでしょうか？それとも簡単に見えるでしょうか？

ご存知の通りFXは2分の1（50%）の確率ではありません。  
勝率を100%にできなくても60%にはできます。

では勝率を60%にするとどうでしょうか？

これだけで10回連続勝つ確率は1/165になります。  
先ほどよりもぐんと簡単になりました。

次に資金が100万になったら、単純に1/165の確率が1/16になります。さらにぐんと容易になります。

つまり、100万円の資金を持って勝率60%のルールでFXを始めた16人の内1人が億トレーダーになる計算です。  
これだけ見たら、億トレーダーも夢物語ではありませんよね？

FXは買いを入れれば、エントリー価格より上に行けばプラス、下に行けばマイナス、逆に売りを入れれば、エントリー価格より上に行けばマイナス、下に行けばプラスになります。

チャートの動きがランダムになれば、ほぼ50%で勝ち、50%で負

ける結果となります。

では実際にチャートは常にランダムなのでしょうか？

答えはNOです。

チャートには一定の法則性があります。チャートは機械で動かしているわけではありません。人が売買した結果で動いています。

だから、上がれば下がりますし、下がれば上がります。

もちろんポジションを取りにいたり決済したりの動きは必ず入ります。

ご存知の通り、FXは50%の確率で上がるか下がるかという博打ではありません。分析次第で60%、70%と上げる事が可能です。

じゃあどう予測したらよいのか？

相場は細かく崩れる事があります。予想した通りになるとしても、例えばここで跳ね返るから買っておこうと思って、買ったとたんに予想に反してレートが下へズレてから跳ね返す現象。

歴が長い人は絶対に何度も経験しているはずです。

この時にうまくトレードをするために、全LOTではエントリーせずに、

例えば10 LOTでショートエントリーするにしても最初に5 LOTを入れて、様子見て下がったら5 LOTを追加するなど工夫をしてもらいたいと思います。

1回目であまくいけばそのまま決済します。決済幅は30 pips以上が理想です。ボラティリティが高い時は50 pipsぐらい狙ってもいいと思います。逆行したら追加でロングエントリーをしていくという感じで工夫しながらエントリー技術を磨いてください。

話は戻りますが、一気に億トレを目指すのに安全路線は取らない事が大事です。

国内の証券会社で戦うという発想はなくしてください。レバレッジ25倍では戦えないです。

例えば10万円を20万円に増やすだけでも、1万通貨で約42000ですから、2万通貨まで入れることができます。

これを20万円にするためには5円の幅がないと20万円にはなりません。これでは話になりませんよね？

なので、億トレーダーを目指す方は国内よりも国外のハイレバレッジをオススメします。

例えばレバレッジ500倍に上げたとして、1万通貨で約2100

円で済みます。

レバレッジ25倍で5円幅だなんて何か月かかるのでしょうか？

これがレバレッジ500倍だと0.2円幅で済みます。

前述したとおり、単純計算では10回で億トレーダーになると言いましたが、1日1回のエントリーだけでも2週間で億トレーダーになれる計算です。

海外FX業者は不安？悪い評判が・・・・・・という声をよく耳にします。でも、それは半分正解で半分不正解です。

なぜならば、日本の金融庁は海外FX会社は全て警告しています。

どんなクリーンな会社であっても危険な業者として必ず紹介されます。

それらをソースに海外業者に興味がない人々が批判します。そうした批判から海外FX業者は危険だと誤解してしまう人が増えることになります。

しかしながら絶対的に安全かと言えばそうでもありません。詐欺と変わらない悪い業者も中には存在します。ただ、ライセンス業者であればまず問題ありませんので、各国の金融局から営業許可を受けている業者を探してください。

高レバレッジのライセンス業者選びは大切です。せっかく増やしてもお金を得られなければ意味がないですからね。

億トレーダーを目指すのであれば資金管理より大事なものは、お金を増やす計算をしっかりと頭に叩き込んでおくことです。

何LOTでエントリーして何pips取れば資金が倍になるのかを常に計算しておく必要があります。

また、リスクヘッジとして、1回でLOTをエントリーするmのではなく、4分割ぐらいに分けて倍になる計算を考えておく必要があります。

それで、倍になったら次はその倍、また次はその倍・・・という感じで実践していきましょう。