



暴落時のAI相談プロンプト集

急落の日に慌てないための7本 株ちゃん投資情報

この資料の使い方

暴落や急落の場面で一番危険なのは「下がってから慌てて考えること」です。この資料には、そんなときに生成AI（ChatGPT・Claude）へ相談するためのプロンプトを7本収録しました。そのままコピーして貼り付け、（ ）の部分をご自身の状況に置き換えて使ってください。

全プロンプトに共通のルールとして「渡したデータのみを使う」「売買の推奨ではなく判断材料の整理として出す」という制約を入れてあります。AIに答えを決めさせるのではなく、**自分の判断材料を並べさせる**のがコツです。

使う順番（急落が起きた日の流れ）

順番	やること	プロンプト
1	まず状況を整理する（原因の切り分け）	1
2	自分の保有銘柄への影響を確認する	2
3	売りたい衝動・買いたい衝動にブレーキをかける	3・4
4	買い増しの可否を条件で判断する	5
5	行動を決めて記録する（発注は時間を置いてから）	6
6	落ち着いてから振り返る	7

大原則：プロンプトを実行したその場で発注しないでください。出力を読んで方針を決め、実際の発注は最低でも数時間から翌日に回す。このワークションが資産を守ります。

プロンプト1 急落の原因を切り分ける

コピペOK：急落トリアージ

使う場面：相場全体が急に下げた日の朝いちばん

あなたは冷静な投資アドバイザーです。以下の状況を整理してください。

【今日の状況】

- ・日経平均：（ ）円（前日比 - %）
- ・下げの理由として報道されていること：（ ）
- ・私が気づいたこと：（ ）

【出力してほしい内容】

1. この下げが「需給・思惑によるもの」か「業績・金利など前提の変化によるもの」かの見立てと、その判断根拠
2. 前提が変わったと言えるために、今後どんな事実が確認できたら該当するか（確認可能な形で3つ）
3. 現時点で「まだ分かっていないこと」を3つ

渡した情報のみを使用し、株価の予想はしないこと。
売買の推奨ではなく、判断材料の整理として出力すること。

プロンプト2 保有銘柄への影響を確認する

コピペOK：保有銘柄インパクト整理

使う場面：自分のポートフォリオが心配になったとき

以下は私の保有銘柄と、今回の下げの背景です。影響を整理してください。

【保有銘柄】（銘柄名／取得単価／現在値／保有比率）
（ ）

【今回の下げの背景】
（ ）

【出力してほしい内容】

1. 各銘柄について、今回の下げの背景が「その企業の利益に直接影響するか」を◎／△／×で判定し、理由を1行で
2. 影響が大きい順に並べ替え
3. 「株価は下げたが、利益の前提は変わっていない」と考えられる銘柄はどれか
4. 追加で確認すべき一次情報（決算資料のどの項目を見るか）

渡したデータのみを使用し、目標株価の算出や売買推奨は行わないこと。

プロンプト3 売りたい衝動にブレーキをかける

コピペOK：狼狽ブレーキ

使う場面：「もう全部売りたい」と思ったとき

私はいま、保有株を売りたい衝動に駆られています。
感情ではなく事実で考えたいので、次の質問を私に投げかけてください。

【私の状況】

- ・保有銘柄と含み損益：()
- ・売りたいと思った理由：()
- ・買ったときの理由：()

【あなたにしてほしいこと】

1. 「買ったときの理由」が今も成立しているかを確認する質問を5つ、私に投げかける
2. 私が答えたあと、その回答だけを根拠に「前提は崩れているか／崩れていないか」を整理する
3. もし前提が崩れていないのに売りたいのなら、それは何によるものかを言語化する

結論として売買を推奨しないこと。私が自分で判断できるよう、材料の整理と質問に徹すること。

プロンプト4 買いたい衝動にブレーキをかける

コピペOK：高値づかみ防止

使う場面：「いま買わないと」と焦ったとき

私はいま、ある銘柄を買いたい衝動に駆られています。

【対象】

- ・銘柄：()／現在値：()円
- ・買いたい理由：()
- ・想定している保有期間：()

【出力してほしい内容】

1. この「買いたい理由」が、値動きへの反応なのか、企業価値の変化に基づくものかの整理
2. いま買った場合に想定される最悪ケース（何が起きると自分の想定が外れるか）を3つ
3. 「この条件が確認できたら買う」と言えるチェック項目を5つ、確認可能な形で
4. 買う場合に決めておくべきこと（投入金額の上限・分割の回数・撤退ライン）の考え方

株価予想や購入推奨はしないこと。判断材料の整理として出力すること。

プロンプト5 買い増しの可否を条件で判断する

コピペOK：買い増し判定

使う場面：暴落用の資金を出すか迷ったとき

暴落用に確保していた資金を投入するか判断したいです。

【私の状況】

- ・総資産に対する現金比率：（ ）%
- ・暴落用資金として決めていた額：（ ）万円
- ・投入を検討している銘柄と金額：（ ）
- ・私が事前に決めていた出動ライン：（ ）（例：高値から-20%で1回目）

【出力してほしい内容】

1. 事前に決めたルールと、いまの状況が合致しているかの確認
2. 一度に全額を入れる場合と、複数回に分ける場合それぞれの利点と弱点
3. 投入後にさらに下落した場合、資金が残っているかの確認方法
4. 実行前に確認すべきことのチェックリスト（5項目）

私のルールを尊重し、ルールを超える投入を勧めないこと。売買推奨はしないこと。

プロンプト6 行動を決めて記録する

コピペOK：意思決定ログ

使う場面：方針が決まった直後（発注の前）

今日の判断を記録として残したいので、以下の内容を整理してください。

【今日の状況】（ ）

【私が決めたこと】（ ）

【その理由】（ ）

【出力してほしい内容】

1. 上記を「状況／判断／理由／前提」の4項目に整理した記録文（そのまま保存できる形式で）
2. この判断が正しかったかを後から検証するための「確認する事実」と「確認する時期」
3. この判断を撤回すべき条件を3つ、確認可能な形で

私の判断内容を書き換えず、整理と言語化に徹すること。

プロンプト7 落ち着いてから振り返る

コピペOK：答え合わせ

使う場面：相場が落ち着いた1〜2週間後、または月末

先日の急落局面での自分の行動を振り返りたいです。

【当時の記録】（プロンプト6で作った記録を貼り付け）

（ ）

【その後に起きたこと】（ ）

【実際に取った行動】（ ）

【出力してほしい内容】

1. 判断そのものと、結果を分けて評価（結果が良くても判断が雑なら指摘してください）
2. 事前に決めていたルールを守れた点・守れなかった点
3. 次に同じ場面が来たときのために、ルールへ追記すべきこと（2〜3項目）
4. 今回の経験から言語化できた自分の傾向

結果論で判断を評価しないこと。厳しめに、しかし人格ではなく行動について指摘すること。

あわせて使ってほしいもの

この7本は「暴落時に慌てないための最低限」です。特典セットの**複利シミュレーター**で長期の目標を先に決めておくと、目先の下落が「計画のどの範囲か」で見られるようになり、プロンプトの答えも使いやすくなります。

銘柄分析そのものをAIに手伝わせる方法（EPS×PERで目標株価を出す、決算を読む、ポートフォリオを管理する）は、Udemy講座「【ゼロから始めるAI投資】」で実際の画面を見ながら解説しています。

講座の詳細と最新の割引情報は kabuchan-investor.com からご確認ください。

本資料は情報提供を目的としたものであり、投資助言・特定銘柄の売買推奨ではありません。投資判断はご自身の責任で行ってください。

生成AIの出力には誤りが含まれることがあります。数値・事実は必ず一次情報（決算資料・証券会社の画面等）でご確認ください。

発行：株ちゃん投資情報（kabuchan-investor.com） 本資料の再配布・販売はご遠慮ください。