

恋愛論

憧れのあのコに
「もうあなた無しじゃ
生きていけない」

とまで思わせるための
手引書

著 甲本次郎

著作権について

本書は著作権法で保護されている著作物です。

本レポートの著作権は著者である甲本次郎に属しますので

本書の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段で

複製および転載することを禁じます。

また再販、再配布等も禁じます。

(要は勝手にパクッたり、売ったり、配ったりしないでください

ってことです。友達とかにあげちゃう分には常識の範囲内で

あれば全然かまいませんので。ご自由に)

ほとんどの方には遵守していただいているので関係のない話ですが

本書は大変秘匿性の高い情報を扱っておりますので上記は記載する

必要がありますこと、ご理解下さい。

プロローグ

どうも 甲本です。

この度は僕を信用してこの「恋愛論」をダウンロードしていただきありがとうございました！

これはホントに僕自身、かなり質のいいものができたと自信を持って出す作品です。
ほんの5分でもいいのでザラッと目を通していただければ必ずやあなたの求めている何かが見つかるかと確信しています。

ぜひ、本書で勉強してあなたが思い描く恋愛を成功させてくださいね。

ではでは
まず本書がどういったものであるのか軽く説明させて頂きたいと思います。

< 恋愛論とは？ >

どうすれば自分にとっての理想の女性を振り向かせることができるのか？
そして、その女性に心の底から愛される男になることができるのか？

その問いの答えをひたすらに求め続けた男がいました。
(僕です(笑))

「彼女が欲しい」「あのコを振り向かせたい」「そして愛されたい」
こんな切なる思いを原動力に男はモテるための研究を始めました。

まずは女性を知るために
毎日誰かしらの若い女性とコミュニケーションをとる
というノルマを自分に課し、それを必死で守り続けました。

始めた当初は女友達など片手で納まるほどしかおらず
連絡先を知っているのは同じ部活のコくらいのものであったので
そりゃあ大変でした。

ノルマを達成するため不自然な話しかけ方をしまったり
空気の読めない発言を繰り返したりしていました。

今考えると恐ろしくなってきましたが（笑）。
でも学ぶことは多かったです。

そんな数稽古で少しずつ女性というものが理解できてきましたが
まだまだモテるというレベルでは全くありませんでした。

そこで、もっと恋愛について知らなければいけないという思いから
書店へ行き恋愛マニュアルみたいな本を山ほど買って読み漁りました。

最初はホントに驚きの連続でした。

「へえー、女性にはこんなテクニックが有効なのかぁ」

「うわっ!? こんな裏技があったのか!」

と関心しきりでしたね。

で、当然それを試すわけですよ。
ウキウキ、ワクワクしながら（笑）。

結果どうなったか？

すばらしく効果がありました！

いくつかは...（苦笑）。

実際、試してみればわかりますが

本を読んでもるときは

「うおっ！ これは!!」

と思うほどのものでも使ってみるとほとんど効果が感じられなかった
ということはたくさんあります。

そして、もっと致命的なのが
いくらテクニックだけをいっぱい仕入れても
僕には憧れの彼女を振り向かせることはできなかった
という事実です。
(僕がもっと顔がよかったらできたのかもしれませんが(笑))

これは結構ショックでしたねー。

新しいテクニックを知るたびに
「これでおれもモテるようになるぞ！」
と思い込んでいましたから。

しかし、憧れの彼女はいつまで経っても振り向いてくれない。

そこでやっと気づきました。

表面的なテクニックだけをいくら磨いたところで
本当の意味で女性の心をつかむことはできないのだと。

そして、もっと根本的な
人間心理の本質を求めようになりました。

心理学はもちろんのこと、成功哲学、行動ファイナンス、コピーライティング、
宗教哲学、ストーリーテリング、脳科学……などなど

本質を求めるあまり一見恋愛とは全く関係がないと
思われるような分野についても勉強し知識を蓄え
恋愛に応用できないかを考え実践し続けてきました。
(もちろん今もなおそれは続けていますが)

そしてやっとの思いでたどり着いた答えをまとめたのがこの恋愛論です。

ですので

もし上の二つの問いに正確に答えることができるのであれば、
おそらくあなたはすでに理想の女性を振り向かせることに成功し
今もなお愛され幸せを満喫していることでしょう。
その場合はここから先は読まなくても結構だと思います。

しかしそうでない場合

理想の女性を振り向かせたい、
その女性から愛される男になりたい、
そう思いながらもまだその思いを達成できていないのなら
本書が必ずあなたの助けになることをお約束します。

女性にアプローチしていく上でまず考えて欲しいことがあります。

それは

いかにして女性にあなたの想いを、そしてあなたの魅力を
しっかりと伝えていくかということです。

女性に振り向いてもらおうと思ったらまずはあなたの想いを伝えなければいけません。

そしてあなたの魅力に気づいてもらわなければいけません。

これができなければあなたが

どんなに相手の女性のことを想っていたとしても
どんなに魅力的な部分を持っていたとしても
どんなに自分を磨いても
どんなに彼女を幸せにしてあげられる力を持っていたとしても

宝の持ち腐れです。

そしてそのまま愛されることなく一生を終えてしまう……

「伝わらない」「伝えられない」

たったこれだけのことで幸せをつかみ損ねている男たちが世の中にはたくさんいます。

そしてそういう男たちは最悪自分の魅力をウソで塗り固めてしまうこともあります。

しかしそんなことをしてもいつまでも続きませんし女性から愛されることもありえません。

あなたにはその中の一人になって欲しくない。

そういった思いから僕はこの恋愛論を書き上げました。

プロローグの最後に本書の特徴と目的についてお話したいと思います。

本書は普遍的な人間心理に基づいて構成されているものです。

ですから相手の心に直に訴えかけることができるようになります。

あなたが今何歳であろうと、どんなに歳を取ろうと、どんな時代になろうと通用するものです。

しかし残念ながら本書の最大の目的は

今世中にはびこる女性の人格を無視したノウハウのように

1年に100人の女性とSEXすることでも

魔術や秘術といった類のよくわからないものを身につけることでもありません。

理想の彼女をつくること

その彼女に心の底から愛される男になること

それが本書の最大の目的です。

そのための情報がふんだんに本書には詰め込まれています。

本書のノウハウを身につけるとどうなるか？

想いの伝え方、魅力の伝え方がわかります。

極端な話どんな女性でもあなたの虜にしてしまうことができます。

肩書き、お金、ずば抜けたルックス……などがなくても
女性に愛されることができます。
女性を本当にどっぷりと頭のとっぺんまで
あなたの魅力に浸らせることができます。

その結果

「もうあなたの好きにして！！」
「あなたが喜んでくれるならなんだってするわ！！」
「もうあなたなしじゃ生きていけないの！！」

と、そこまで女性に思わせることができるようになります。

ですからもしあなたがこれを悪用すれば

何人もの女性を“不当に”惹きつけ
身体もお金も心もすべて差し出させる事だってできてしまいます。

しかし、そのようなことをすればいつか必ず
その報いを受けることになるでしょう。
(別に僕が直接何かするわけではありませんが)

そうではなくてあなたは

「自分も女性も幸せになるため」

そのためにこの恋愛論を使ってくださいね。

愛する女性を幸せにすることは男の使命であり義務です。

ぜひこの恋愛論を彼女を幸せにするために活用してくださいね。

あなたが愛する女性、そして本気であなたを愛してくれる女性と共に幸せを築
いていけることを心より願っています。

目次

プロローグ

序章 愛される男になるまでの流れ

第1章 モテるための5つの大原則 大原則って何？

<相手の立場に立って考える>
恋愛はひとりじゃ出来ない

<自分に自信を持つ>
自信がある男はなぜモテるのか？
どうやったら自信が持てるか？

<自分から積極的に行動する>
なぜいい人止まりの男が多いのか？
主導権は誰が握るのか？

<常に向上心を持つ>
人間はなぜここまで繁栄できたのか？
ヒョードルが強い訳

<感謝と謝罪を忘れない>
最高のホメ言葉とは？
感謝や謝罪の気持ちを表すための一番効果的な方法

第2章 基本ルール

基本ルールとは？

基本ルール “ 笑顔を忘れない ”

基本ルール “ 必ずリアクションをとる ”

基本ルール “ あいさつを忘れない ”

第3章 女性が無意識に抱く6つの心理的障壁
彼女を作るために今あなたは
まず何をすればいいのかわかりますか？
<6つの壁イメージ図>

第4章 愛される男になるための戦略を組む
戦略を組む上で重要なポイント
人間心理に沿った戦略“QUEST”の流れ
Qualify ~女性にアプローチしていくための資格を得る~
Understand ~相手の女性を理解し自分を理解してもらう~
~コラム~ <一番効果のある自己開示とは？>
Educate ~あなたの魅力がわかる女に教育する~
Stimulate ~あなたが欲しくてたまらなくなるくらい興奮させる~
Transition ~告白して彼女にしてしまう~
<万が一断られたら？>

第5章 彼女をあなたから離れられなくするには
彼女ができた。ヤッター！ で終わりじゃない
どうすれば彼女を離れられなくすることができるのか？
~コラム~ <好きだと言う頻度>

総まとめ

エピローグ
なぜ愛される男を目指すのか？
~もっと高みを目指したいあなたへ~
シークレットメルマガへの招待状

序章 愛される男になるまでの流れ

まずはこの恋愛論の全体像を把握してもらいましょう。
その後一つずつ順次解説していきます。

1. モテるための5つの大原則について学ぶ

女性にモテるための根本的な考え方というのが5つあると僕は思っているのですが

まずはそれについて解説していきたいと思います。

正直、ここが一番重要なパートです。

そもそもここがダメだと後の部分はいくら勉強しても意味がありません。

だから大原則なのです。

戦略を立てるにしても、テクニックを使うにしても

全てここを元に展開していきますのでこの部分は少し気合を入れて読んでくださいね。

2. 大原則を元に導き出された基本ルールについて学ぶ

大原則について学んでもらったら次はそれを元に導き出された基本ルールというものについて学んでもらいます。

これについては非常にたくさんのルールが存在しますので

このレポートの中ではその中でも特に重要だと思われるものを

3つピックアップして解説していきます。

3. 女性が無意識に抱く6つの心理的障壁について知る

大原則と基本ルールを学んだことで女性にアプローチしていく上での正しい考え方を認識してもらいました。

次は女性が誰かを愛していく過程で無意識に抱く

6つの心理的な障壁について知ってもらいます。

これは女性なら（というか人間なら）誰しものが必ず抱く心理的な壁です。

この壁を一つずつ着実に乗り越えていくことが

愛される男になるため我々に課せられた最大にして最高の使命なんですね。

4 . 愛される男になるための戦略を組む

6つの壁について知ってもらったところで、その壁を実際にどうやって越えていくのか考えていきましょう。ここで紹介する戦略は QUEST と呼ばれるものです。これを使えばとりあえず憧れの女性だろうと彼女にすることができます。別に独自の戦略がすでにあるとかもっといい戦略を自分で立てられるのであればこれ以外の方法で6つの壁を越えていってもいいと思います。ですが、僕はこれをオススメします。なぜならこの QUEST というものは人間心理の流れに沿った方法だからです。ですからちゃんとやれば失敗することは少ないでしょう。

5 . 彼女をあなたから離れられなくする

QUEST を完了した時点であなたには彼女がいることでしょう。しかし、まだ安心してはいけません。ここで気を抜いてしまい、せっかく苦労して勝ち取った彼女という栄光を手放してしまったのでは全てが水の泡です。そして、実はここからが本番です。彼女に今までの人生で最大の幸福感を与え
「もうあなたの好きにして！！」
「あなたが喜んでくれるならなんだってするわ！！」
「もうあなたなしじゃ生きていけないの！！」
とまで思わせる。
それがこの恋愛論の最大の目的でしたね。
ここではそのために必要なことを解説していきたいと思います。

以上がこの恋愛論であなたにお伝えしていくことの一通りの流れです。最後まで読み終えたときあなたは今までより一回りも二回りもモテる男に成長していることでしょう。

さて、これから先はいよいよ具体的な説明に入っていきます。僕もなるべく読みやすくわかりやすい文章を心がけていきますので幸せをつかむまで共にがんばっていきましょうね。

第1章 モテるための5つの大原則

大原則って何？

5つの大原則とは具体的に以下のものです。

- ・ 相手の立場に立って考える
- ・ 自分に自信を持つ
- ・ 自分から積極的に行動する
- ・ 常に向上心を持つ
- ・ 感謝と謝罪を忘れない

これらは一つずつ独立しているものではなく、全て密接に関わりあっています。つまり、全部いっぺんにやることで最大の効果を発揮するんです。これが戦略やテクニックを支えてくれる土台となるものですから絶対に軽視しないでくださいね。

大原則を身につけるとどうなるのか？

- ・ あなたの周りに女性がたくさん集まるようになります。
(今現在好意を抱いている女性がいなくともあなたはたくさん集まった女性たちの中から一番いい女性を選ぶことができるようになります)
- ・ 身につけるほどにどんどん魅力的な人間になることができます。
- ・ 人から嫌われるということがまず無くなりあらゆる人間関係が良好になります。
(別に嫌いな人とはムリに仲良くしなくてもいいです。ストレスが溜まるだけです。それにあなたが大原則を身につけて自分を磨いていくにつれ、そういう人は自然とあなたの前からいなくなります。)

- ・ いつも幸せな気分でいられます。
(これは結構大事です。いつも暗い気持ちの男のところに女性は寄ってきませんから。ましてや好きになることなどありえません。)
- ・ 女性から心底愛される人間になれる

と、まあいろんないいことがあります。

どうしてこれらのことが起きるのかについてはこれから大原則を勉強して身につけていけば自然とわかることですのでそこは身をもって体感してみてください。

それではそれぞれ具体的に説明していきましょう。

<相手の立場に立って考える>

恋愛はひとりじゃ出来ない

一つ目の大原則は

“相手の立場に立って考える”

です。

聞いてみれば「そんなの当たり前のことだろ」と思われてしまうかもしれませんがこれをいつも意識できている人というのは正直めったにいないんですね。

特に女性からすぐ嫌われてしまうタイプの人というのは悲しいくらいこの思考法を実践していません。
というか相手のために何かを考えようとすらしません(苦笑)。

その結果

身勝手な振る舞いをし、すぐにうぬぼれて、醜態をさらしてしまいます。

そして、いつのまにか女性たちから
冷やかな目で見られ陰口を叩かれるはめになるわけです。

また、何かのきっかけでときどきはこういう思考をしているという人はいますが
常日頃からいつも相手の立場に立って考えることができている人というのは
ほんのごく一部の人だけです。

たいていの人がそんなこと考えようともしません。
だからこそ、これができればダントツにモテるようになります。

モテるってことは一人ではできませんよね？
どんなにカッコいいアイドルみたいな男でも
まわりに誰も女性がいなかったらモテるわけがありません。
当たり前ですね。

モテるという現象は相手がいて初めて成り立つわけです。
なのに、その相手のことをほったらかしにしてモテようなんてムリに決まっています。

女性の心をごちりとつかむためには相手の気持ちを知る必要があるんですね。

と言っても、別に完全に相手の心を読めとっているわけではありませんよ。

さすがにそれは不可能ですからね。
どんなにスゴイ心理学者でもムリです。超能力でもあれば別でしょうが(笑)

僕が言っているのは

どうすれば喜んでくれるのか？
どうすれば楽しんでくれるのか？
どうすればドキドキさせられるのか？
どうすれば安心感を与えられるのか？
どうすると怒らせてしまうのか？
どうすると嫌われてしまうのか？
どんな話は退屈に思われてしまうのか？
どうすれば警戒されずにすむのか？

こういったことをいつも考える癖をつけて欲しいということです。

いきなりは難しいですね。

ですが簡単な方法があります。

それは

「相手に心から興味を持つ」

ということです。

「心から」というのが重要ですね。

これができるとまず自然に相手の情報が自分の中に入ってきます。

名前(フルネーム)、年齢、出身、血液型、好きな食べ物
みんなに何と呼ばれているか、興味があるもの
夢中になっているもの、将来の夢……などなど

少し話ただけでもホントにいろんな情報が飛び込んできます。

もし相手に接するとき心からの興味を寄せていなかったら
名前すら知ることができないかもしれません。

実際、昔まだ僕が今のように恋愛に対しての理論を自分の中で確立させていなかった頃

本屋のレジをしていた女の子を好きになったことがありました。

シャイな性格を押し殺しがんばって声をかけたはいいが

自分のことばかり話してしまい、ほとんど相手の情報を得ることもなく

帰ってきてしまいました。

バカですねー(笑)

趣味を聞いていればそれについて調べてきて次話したときにはもっと会話が盛り上がったかもしれないのに……

ネームプレートを見るだけですぐに彼女の名前を知ることができたはずなのに……

何時に仕事が終わるのか聞けば食事に誘う糸口になったかもしれないのに……

いったい何のために勇気を出して話しかけたのやら(苦笑)

また、僕がこの経験で学んだことがもう1つあります。

それはしっかりと女性を観察しなければいけないということです。

髪型、服装、化粧、持ち物、話し方……などなど

これらのものには会話やアプローチをするための糸口になる情報が溢れています。

それから女性は今

笑っているのか？

退屈そうにしているか？

楽しそうにしているか？

嫌がってないか？

はしゃいでいるか？

眠そうにしているか？

そういった今彼女がどういう状態なのかということにも気をつけなければいけません。それによって次にとるべき対応が変わってきますからね。

笑っているのなら彼女の笑いのポイントがひとつわかったわけです。

退屈そうにしているならさっさと話題を変えないとうんざりされてしまいます。

「相手に心から興味を持つ」そして「よく観察する」

この二つをやるだけでもかなりモテる男に近づきますので
ぜひ実際にやってみてくださいね。

それからもうお分かりでしょうが
身勝手な男、自己中な男、独りよがりな男というのは当然嫌われますから
それを予防するためにも“相手の立場になって考える”ということは重要なんですね。

基本的に自分がされて嫌なことは相手にもやっちゃいけません。

さすがに好きな女性に対して直接的な嫌がらせをしたり
悪口を言ったりする人はあまりいないとは思いますが

こんなことしていませんか？

例えば愚痴。
あなたは愚痴を聞かされてうれしいですか？

例えば自慢。
あなたは自慢ばかりしてくるやつを好きになりますか？

例えばいつも同じ話ばかり。
あなたは「昔はこうだったのに、今じゃ……」みたいな話を
上司や学校の先生などにことあるごとに繰り返されたことはありませんか？
そしてその人にうんざりしませんでしたか？

相手の立場になって考えればそんなこと絶対にできないだろうということを
平気でやっている人がいますよね？

彼らは女性にモテると思いますか？ 答えはNOですよ。

だから逆に自分がしてもらってうれしいことはどんどんやるべきです。

例えば自分の話を真剣に聞いてもらえたらうれしいですよ？
それは女性だって同じことです。

ですからあなたも女性の話にはしっかりと耳を傾けてあげてください。

例えば女性からホメられたらうれしいですね？
それならあなたも女性をどんどんホメてあげましょう。

例えばたいしたことはしてないのにスゴく喜んでくれたりしたらうれしいですね？
だれだって相手が喜んでくれる姿を見るのはとってもいい気分になります。
あなたも女性に何かしてもらえたときは少し大げさになってもいいので
喜びを表現してください。

こういったことを考えられるかどうか、そしてそれを実践できるかどうか
女性から本当の意味でモテようになれるかどうかの境目なんです。

また、自分が相手からどう見られているのかについてもかなり重要です。

たとえあなたがどんなに性格がよくても
どんなに運動神経が良くても
どんなに面白いことが話せても

女性から見た目が生理的に受け付けないとか思われちゃったら
その女性との関係はそこでもう終わりですから。

せっかくたくさんいいところがあっても何ひとつアピールできません。

あなただってそうでしょう。

「げっ！？ こいつはちょっと勘弁だな」

と思った相手のいいところを見ようとしますか？

悪いところばかり目に付いてしまうのではないのでしょうか？

“相手の立場に立って考える”って当たり前のようでスゴく重要なんですね。

自分が他人から見てどう映っているのかということ
少しでも意識していたら生理的に受け付けないなんて事態にはなりませんから。

安心してください。

で、一番ダメなのが「不潔に見られる」ということです。

少なくともこれだけは絶対に避けてください。

女性と会うときは
髪から、ヒゲ、服装、靴、爪、臭いにいたるまで注意を払ってください。

僕の知り合いでめがねのレンズが汚れていたがために好きだった女性から
人間性の全てを否定された人もいますからね。

一度悪いところが目に付いてしまうと
きっとこの人は歯も磨かないんじゃないか
風呂にも入らないんじゃないか
部屋は散らかし放題なんじゃないか
すぐオナラとかするんじゃないか
下品な話ばかりするんじゃないか

⋮
⋮

とまあ、ありもしないことを勝手に想像されてどんどん嫌われてしまいます。
(心理学的にはこれをホーンズ効果とか言いますが名前は覚えなくてもいいです。)

いいところもたくさんあるのに悪いところばかり見られてしまい
意図的に避けられてしまうようになる。

そうなったらもうゲームオーバーですね。

残念ながら。

そこから良好な関係を築こうと思ったらそれこそ死ぬ気でがんばらないとムリです。

そうならないためにも

「自分がどう見られているのか」

ということに少し注意してみてくださいね。

< 大原則“相手の立場に立って考える”のまとめ >

- 恋愛は相手がいるから成立する
- 相手に心から興味を持つことが重要
- 相手をしっかりと観察すればいろんな情報が入ってくる
- 相手の立場に立って考えることで身勝手な男、自己中な男、独りよがりな男になるのを予防できる
- 自分がされて嫌なことはしない、逆にしてもらってうれしいことはどんどんやる
- 自分が女性から見てどう映っているのか意識する

<自分に自信を持つ>

自信がある男はなぜモテるのか？

5つの大原則、2つ目は自分に“自信を持つ”ということです。

自分に自信のある男はモテる。

よく言われていることですが、なぜだかわかりますか？

その一番の理由は自信満々な姿というのは女性から見たら

「男らしい」

からに他なりません。

いろいろモテるための要素はありますが基本的には

女性というのは男らしさにホレルんです。

あなただって女性の女らしい部分を感じてグッとくることがありますよね。

それと同じです。

で、女性にとって一番男らしく見えるのが

自信満々な姿なわけですね。

それに考えてもみてください。

ちょっとしたことですぐに落ち込んでいつまでもグジグジしている男が

モテると思いますか？

女性を前にしたとたんモジモジして満足に会話もできない男が

モテると思いますか？

普通に考えてありえないですよ。

だって、ちっとも男らしくないでしょ。
モテなくて当然です。

仮にこういう男性に運よく彼女ができたとしても、この恋愛論の目標である

「女性に心の底から愛される男」

という高みには到達できないでしょう。

だから
“自信を持つ”ということは本当に大事なんです。

自分に自信が持てるとどうなるか？

当然自信があるから何事もうまくいくわけです。
そして、うまくいくからまた自信がつく。

こうやってどんどん自分に磨きがかかっていくわけですね。
で、モテまくる。

これが逆だと悲惨ですね。

自信がないからうまくいくはずのこともうまくいかない。
そして、ますます「自分はダメなんだ」という疑心暗鬼にとらわれ
どんどんと自信を失くしていっちゃうわけです。

悪循環ですね。
この負のスパイラルから抜け出さない限りいつまでもモテるようには
なれないわけです。

モテたかったら自分に自信を持ちましょう。

どうやったら自信が持てるか？

「自信を持つことが重要なことはわかった」
「だけどそれができないから困ってんじゃねえか！」

そんな声が聞こえてきそうですが

大丈夫です。

自分に自信を持つ方法はたくさんあります。

今回はその中でも特に有効なものを2つピックアップして
ご紹介したいと思います。

まず1つ目は自信がなくとも自信があるように振舞うということですね。
たとえ根拠のない自信でも持ち続けていればいつか本物になるんです。
これは本当ですよ。

かのアメリカ合衆国26代大統領のセオドア・ルーズベルトもこう言っています。
「初めて戦場に出るのは誰でも恐ろしいものだ」
「しかし、とるべき道はただひとつ！」
「戦いなど全然怖くないといった顔で立ち向かうことだ」
「この態度を常に取り続けていると見せかけでなく本当に度胸がすわってくる」
「恐怖を知らぬ態度をくり返しているうちに、いつのまにか本当に恐怖を
感じなくなり、度胸のすわった人間になるのだ」
と。

だから最初は見せかけだけでいいんですよ。

たとえば
口癖を「うまくいくに決まっている」にするとか
胸を張って歩くとか
それがいずれ本物の自信になりますから。

こうやって一度自信が持てればあとは先ほども述べたように
どんどん自信が溢れてきます。

で、ここが重要ですがそのためには多少ナルシストでも自意識過剰でもかまわないと僕は思っています。

こんなこと言うと

「げえー、こいつ何言ってんだ！」

と思われるかもしれませんね。

しかし、少し考えてみてください。

ナルシストというのは自分大好き人間のことです。

自己陶醉型というんですかね。

そういう人は簡単に落ち込んだりしません。

また、仮に落ち込んだとしても立ち直りが早いんですね。

そして、自分が大好きなわけですから当然自信も持てるわけです。

もちろんそこに根拠はありませんが(笑)

落ち込まない、立ち直りが早い、おまけに自分に自信も持てる。

いいことばかりじゃないですか！

逆に自分のことが嫌いだという人のほうが問題あると思います。

自意識過剰というのは他人に自分がどう見られているのかを

考えすぎる人のことをいうわけですが

何がいけないのでしょうか？

むしろ他人に自分がどう映っているのか全く考えないほうが

どうかしてると思いますが。

すごいイケメンで話もおもしろい。

でも近くでよく見たらものすごく鼻毛が出ていた……。

台無しですよ？

また「今の自分は彼女にとってどんな存在なんだろう？」

と考えることは愛されるために絶対必要です。

彼女にとって今の自分は

頼れる存在？

一緒にいて楽しい存在？

安心できる存在？

カッコいい？

もしかしてダラしない男？

こんなこと普通は考えませんよね。

だからこそ

ここまで考えることができれば人より抜きん出てモテるようになれるんです。

自意識過剰、大いに結構です。

ただし！

ただしですよ。

自分を好きになること、他人の目に映る自分を意識することはいいことなのですが、それを外に出してしまうと問題があります。

たとえば

すぐにうぬぼれて自分の自慢話をする。

人前でも平気で鏡を見ながら前髪をいじくる。

こんなことをやってしまうとウザいしキモいと思われれます。

わかりますよね？ やらないでください。

相手の立場に立って考えれば絶対にできないはずですよ。

発言や行動でそれを外に出さなければ

いくらでもナルシストになって構いません。

自意識過剰で OK です。

では、次に自信をつける方法の2つ目をご紹介します。

突然ですが

るろうに剣心という漫画をご存知でしょうか？

週刊少年ジャンプで和月伸宏さんによって連載されていた漫画なんですが

その中に新撰組の斉藤一という男が登場します。

個人的にはすごく好きなキャラクターなんですが、

その斉藤がたしかこんな感じのことを言っていました。

「戦場において同じ敵と2度戦うことはほとんどない」

「ゆえに、一撃必殺の技さえあれば十分」

「新撰組は己の得意技を徹底的に磨き上げその一撃で確実に仕留める」

のだと。

本当の新撰組が実際にこういうことをしていたかどうかは

さだかではありませんが、これは読んでいて非常に勉強になりました。

要はとりあえず短所なんか無視して長所だけガンガン伸ばしてしまえ！

ということです。

これは自信を持つ上でも大変有効な考え方だと思います。

欠点を克服するのはかなりの努力を必要としますが

得意分野を伸ばすのであれば楽しくやれると思います。

そして、その得意分野を誰にも負けないくらいに伸ばせば

「この分野では俺が一番だ」

という思いと同時に自分に自信が湧いてきます。

「一つのことにここまで打ち込んだ」

「おれだってやればできる」

そう思えるようになればしめたものです。

もはや長所の陰に隠れて欠点は気にならなくなります。

もし自分に自信が持てないのならとりあえず欠点には目をつぶり得意分野、好きな分野からどんどん伸ばしてみてもどうでしょう？

<大原則“自分に自信を持つ”のまとめ>

- 自信のある男は男らしいからモテる
- 一度自信がつけば何でもどンドンうまくいく
- 自信がなくてもあるように振舞うことでそれがいつしか本物になる
- 自信をつけるには短所はほっといて長所だけをガンガン伸ばしてみる

< 自分から積極的に行動する >

なぜいい人止まりの男が多いのか？

顔も悪くない、性格もいい、女友達も結構いる。

だけど

彼女ができない.....

意外とこういう悩みを抱えている人は多いですね。

一体彼らは何が悪いのでしょうか？

どうして

顔も悪くないのに

性格もいいのに

周りには女性がいるのに

彼女となると遠い存在になってしまうのか？

理由は簡単です。

彼らが「受身」だから

です。

「あー、彼女欲しいなあ」

とか

「あのコかわいいなあ」

とか思いながらただ待ってるんですよ。

まあ、顔も性格もいいからたまには女性のほうから話しかけてくれます。

で、そのときはそこそこ話も盛り上がるし相手も笑ってくれます。

しかし、

その後何のアクションも起こさないからいけないんですね。

またじっと待ってるわけです。

これじゃあモテないですよ？
彼女ができないのも致し方ないって感じです。

何にもしてないのに女性のほうから

声をかけてもらおうなんて
デートに誘ってもらおうなんて
告白してもらおうなんて

考えが甘いんですよ！

こんなこと考えているうちはいつまでたっても脱いい人はできません。

そこでこの大原則を身につけましょう！

主導権は誰が握るのか？

「待っているだけじゃチャンスは訪れない」

あなたも過去に何度となく聞いたことのある言葉だと思います。

当たり前のことなのですが、少し説明させていただきます。

「行動しない」ということは

何も起きないということです。

何も始まらないということです。

つまり、ずーっと今のまんまなんですね。
当然です。

では「行動する」と？

何かが起きます。

何かが始まるんです

そして、変わるんですね。

行動すれば次へ進めます。
またそこで多くのことを学べるわけです。

たとえ失敗したとしても
同じ間違いを繰り返さないようになれます。
次はもっといい方法を考えて実践してみることができます。

でも行動しないと
何にも起きないし、何にも始まらないわけですから
そういった事も経験できません。

今のままでいい

今の自分に十分満足している
もう成長していく必要はない
つまりモテたくない

という人に限っては何にもしなくて大丈夫です。

おそらくこの恋愛論も必要ないでしょう。
さっさとゴミ箱に捨ててください。それがお互いのためです。

あっそれすらもしたくないとか言う人はさすがにいないですよ(笑)
それはもうご自由に。

えー、話を戻しますと
とにかく「行動しましょう」ということですね。

だいたいチャンスというのは
そう何度も訪れるものじゃないんですよ。

1日24時間女性に話しかけることはできませんよね。
アプローチできるチャンスというのは限られているんです。

好きな女性がいたのに
思いを伝えることができないままその女性は
遠くに行ってしまった
恋人ができてしまった
結婚してしまった
というのはよくある話です。

実際、僕もそういう苦い経験があります(苦笑)。

そのときはホントに自分が情けなくて仕方ありませんでした。

ですがそこから

「行動して失敗するほうが何にも行動せずに後悔するよりずっとまし」

だということを学びました。

行動しましょう！

積極的に行動することのメリットは他にもあります。

それは

“相手より先に行動すれば主導権が握れる”

ということです。

勘違いしている人が多いんですが
恋愛において主導権というのは
アプローチする側にあります。

ん！？ ちょっと意外ですか？

しかし、実際そうなんです。

よく考えてみてください。

「アプローチする」

これは自分のペース、自分のタイミングでできるんです。

自分のペース、タイミングで
話しかけることができる。
食事に誘うことができる。
デートに誘うことができる。
告白することができる。

全部自分で決められるんです。
アプローチしてもいいし、しなくてもいい。
完全に自由ですよ？

だから
かけひきを仕掛けられるし
そうやってどんどんこっちを好きにさせていくことができるわけです。

わかりますよね？

「アプローチされる」
というのは待ちの姿勢です。

最初はガンガンアプローチしてきた女性が
急にそっけなくなったり、連絡して来なくなったりすると
気になってしょうがなくなります。

そして、最初は全然好きじゃなかったのに好きにさせられてしまう。

完全に向こうのペースですね。

たぶん向こうは心の中で「思惑通り」とかってほくそ笑んでるわけですよ(笑)

まあ、それも全然悪いことではないんですが
自分を好きになってくれた女性が少なくとも1人はいたわけですからね。
それはそれで幸せなことだとは思いますが。

でもそれでは、自分で「この人だ！」という女性を見つけて
その女性にあなたのことを
好きにさせてしまう
愛させてしまう
ということはできないわけです。

やっぱり一生を共にするかもしれないパートナーは

自分で選びたいですね。

だったら

“恋愛は自分で始めるもの”

そういう風に考えてください。
これは非常に重要なマインドです。

僕は何かやろうとすると、迷ったら勇気のいるほうを選ぶようにしています。
そうすれば成長できますからね。

たとえば

初対面の人と二人きりになったら気まずいですよね？
それは相手も同じように思っているわけです。

だったら自分から話しかけましょう。

そうすれば親しみやすい印象を与えられるし
気まずい時間は終わります。

これで1人人脈が増えたわけです。

「行動する」
とても大切なことです。

もし、女性にアプローチするときに
ビビってしまったらこう自問自答してみてください。

「あきらめるか？」

と。

勇気がメラメラと湧きあがってくると思います。

僕は湧きあがってきますね(笑)。

湧き上がってこなかったらもう仕方ない。

あきらめてください(苦笑)。

< 大原則“自分から積極的に行動する”のまとめ >

- 待ってるだけじゃチャンスは訪れない
- そして、チャンスは何度も訪れない
- 相手より先に動けば主導権がとれる => “恋愛は自分で始めるもの”
- 迷ったら勇気のいるほうを選ぶ => 成長できる
- 自問自答「あきらめるか？」

<常に向上心を持つ>

人間はなぜここまで繁栄できたのか？

今や人間は地球の支配者であるかのように振舞っていますが

なぜ猫でも犬でもなく人間がここまで繁栄できたのでしょうか？

「知能が高いから」

たぶん多くの人がまずそう思うのではないのでしょうか？

確かにそれが一つの大きな要因だということは間違いないでしょう。

しかし、人間以外にも頭のいい動物はたくさんいます。

たとえば

チンパンジーはひもで吊るされたバナナを道具を使って取りますよね。
中には犬の散歩やおつかいまでこなすものもいるそうです。

イルカはさまざまな芸を覚えることができるし
脳の大きさは人間よりも大きいと聞きます。

これらの動物が人間のように繁栄していてもおかしくなかったわけです。

でも繁栄したのはチンパンジーではなく人間だった。

チンパンジーにはなくて人間にはあるもの

それがわかれば上の問いの答えがわかります。

「ものすごく高い知能」

もしそんな答えに達してしまった方がいたら
ちょっとマズイですね(苦笑)

もう一度よく考えてください。

なにも人間は大昔から今のような知能があったわけじゃないですよ。

歴史を遡ればチンパンジーとなんら変わらない時代もあったんです。

わかりますよね？

では人間を人間たらしめるものとはいったい何か？

答えは

「向上心」

です。

犬や猫など人間以外の動物はその日一日暮らせればいいのです。

しかし、人間には向上心があり明日はもっといい生活を
と考えました。

だからこそここまで発展できたし、今もなお技術は進歩し続けているわけです。

この向上心というのは人間だけに与えられたすばらしい美徳です。

向上心なくして今の豊かな生活はありえません。

電気、水道、車、テレビ、飛行機、エアコン、携帯……

これらは全て
もっと便利に、もっと早く、もっと簡単に、もっと楽に、もっと自由に……
と、
向上する気持ちを持ち続けた偉大な先人達がいたからこそ
今世の中に存在しているわけです。

ヒョードルが強いわけ

4つ目の大原則は

“常に向上心を持つ”

です。

全く向上心のない人間というのは
はっきり言って燃えないゴミと一緒にです。

いつまでも変わらない。変われない。

成長しない。

だからモテない。

という誰もがわかる方程式になるわけです。

幸いあなたはこの文章を読んでいる時点で
女性にモテたい、愛されたいと思っているわけですから
少なからず向上心はあります。安心してください。

では常に向上心を持ち続けるためには何をすればいいのか？

やることは簡単です。

「自分の頭で考える」

これだけです。

ここで注意したいのは頭の良し悪しは関係ないということです。

大切なのは

どれだけ頭を使っているか

という点だけです。

どんなにIQが高くて出来のいい頭を持っていたとしても
使わなければ何の意味もないですからね。

逆に僕みたいに少し人より出来の悪い頭でも
死ぬほど使いまくればいろんなことに気づけるし
こんな長い文章だって書けるようになるわけです(笑)。

情報化社会になった今、膨大な量の情報が溢れかえっています。
その中で情報の価値というものを自分で判断していかなければいけなくなりました。

恋愛に関する情報だって使えるテクニックもあれば使えないテクニックも
たくさんあります。

それを全部バカ正直に真に受けていたら
いつまで経ってもモテようにはなれないです。

これでは向上心があるとは言えません。

向上してないわけですから。

必要な情報と不必要な情報の判断基準を自分の中で持つことが必要です。

そうやって頭を使うんです。

あとそれに関連して

自分の考え、意見を持つということも重要です。

たとえば女性と一緒にいて

「どこに行きたい？」と聞いても
「どこでもいいよ」

「何が食べたい？」と聞いても
「何でもいいよ」

「何かやりたいことある？」と聞いても
「うーん、わかんない」

こんな風に答えられたら誰だってうんざりしますよね。

つまり、もしあなたが女性にこうやって聞かれたときに
全く自分の意見がないと能無しだと思われてしまうわけです。

その女性はいつまでもあなたの側にいたいと思うのでしょうか？

少し脇道にそれましたが
自分の考え、意見をもつということも重要なことです。

で、ここで向上心のあるあなたにどんどんモテる男になるための
ちょっとした秘訣をお話したいと思います。

それは

「データを取る」

ということです。

恋愛では誰もこれをしていないので不思議なんですけど
常日頃からデータを取る癖をつけるようにするとすぐにモテようになります。
ホントです。

このとき大事なのが必ず紙に書くということです。

人間は忘れる生き物ですからね。

後ですぐに見直せるように簡単なメモでいいので残しておいてください。

何をメモするのかというと役に立ちそうなことは全てです。

盛り上がった話題

うまくいった話しかけ方

ウケたジョーク

女性がカッコいいと思うしぐさ

⋮

逆にスベったギャグ

反応の低かった話題

けんかの理由

女性が嫌うしぐさ

⋮

それから好きな女性の情報

好きな食べ物

嫌いな食べ物

趣味

将来の夢
血液型
誕生日
好きな芸能人
:
:

こんなことを片っ端からメモってください。

これはいらないかな、っていう発想が一番ダメです。
いらないかどうかは後で判断すればいいので

とりあえず、これは！って思ったらすぐにメモってください。
すぐ紙に書けないのであれば携帯でメール打つ振りしてメモってください。

で、それを後でノートなりメモ帳なりに書く。
これの繰り返しです。

こうやってメモが増えていくにつれ
だんだんと女心がわかるようになり
効果的なアプローチの仕方もわかってきます。
そして、あなたはどんどんモテる男になっていきますので
ぜひ実践してくださいね。

ただ一つ注意点として、相手の女性にあまりにも細かい部分まで
君を知っているよとアピールし過ぎると
「何でこの人あたしのそんなことまで知ってんの？」
と気持ち悪がられてしまいますので(苦笑)
その辺の出し加減は調節してくださいね。

ここで僕が尊敬してやまない格闘家のヒョードル選手の言葉を紹介したいと思います。
(* エメリヤーエンコ・ヒョードル: 今世界で一番強いと言われているロシア出身の
格闘家。たぶん熊やライオンにも勝てる(笑)
男ならきっと誰しもがヒョードルの名前は耳にしたことがあると思いますが、念のため。)

「まだまだ私は完全ではない。
学習すべきことはたくさんある。
それがおもしろくてしょうがない」(Wikipedia から抜粋)

「完璧さに極みはない」

厳しい総合格闘技の世界で頂点に君臨し続ける男がこう言ってるわけです。
強いわけですね。ヒョードルは。

僕はこのメルマガを読んでくれているあなたを

モテる男、女性から愛される男に変えることができますが

それもあなたが望むところまでです。

決して僕が望むところまでではありません。

全てはあなた次第なんです。

簡単に満足しない、もっと上を目指す。

そういう向上心を持ち続けてくださいね。

< 大原則4 “常に向上心を持つ” のまとめ >

- 大原則4 “常に向上心を持つ”
- そのためには自分の頭で考える
- 大切なのは頭の良し悪しではなくどれだけ頭を使っているか
- 自分の考え、意見を持つ
- データを取る（ちゃんと紙に書く）

<感謝と謝罪を忘れない>

最高のホメ言葉とは？

最後の大原則は“感謝と謝罪を忘れない”です。

これはもう人間関係の基本中の基本ですよ。

当たり前すぎてわざわざそんなこと書かなくてもいいだろ
と思われるかもしれませんが
たまーに「ありがとう」や「ごめん」が言えない
そしてその重要性和威力をわかっていない人がいるので一応書きました。

えーと、まずなぜ感謝をするのかというと一番の理由は

幸せな気分になれるし幸せな気分にしてあげられるから

ですね。

暗い気持ちや不幸な気持ちで人に感謝することはできませんから。

感謝の数だけ自分も相手も幸せになれる。

すると一緒にいて楽しい。

当然楽しいから一緒にいたい。

これがいずれ好きだという気持ちに発展し二人はめでたく……

なんてこともあるかもしれませんね。

逆にあなたが何か相手のためになるようなことを
してあげたにも関わらず

「ありがとう」
の一言もなしでは気分悪いですね。

そして

「別に見返りを期待してやったわけじゃないけどお礼の一言くらい言えよ」
「もう何もしてやるもんか！」

きっとそんな風に思うことでしょう。

当然それは相手だって同じです。

感謝をしないというのは相手の気分を害する行為なんですよ。

だからもしあなたが何かしてもらったときに感謝を忘れると
もう何もしてもらえなくなってしまいます。

大したことをしてもらったわけじゃなくても
少し大げさに感謝してみましよう。

するとこの人はこういうことをちゃんとできる人なんだなと思われまし
しもまたあなたのために喜んでやってくれます。

当然ですが感謝するときは態度で示してくださいね。

思っているだけじゃ絶対に伝わらないですから。

それじゃ意味ないです。

感謝すれば感謝される。

逆に感謝しなければ感謝されない。

これを心理学では「返報性の原理」とか言うんですが

そんな名前とかはどうでもよくて
要は「女性に尽くしてもらいたかったら感謝を忘れるな」
ということです。

全く感謝の出来ないヤツなんて誰が見ても
人間として魅力がないですからね。

でー、ここでちょっとだけテクニックを。

女性に尽くしてもらえる男になるには
感謝するということが重要だと今話しました。
しかし、それはちょっとやって欲しくないな一
つてことも時々はあるわけですよ。

あきらかなおせっかいやありがた迷惑だと思ふことが。

でもせっかくあなたのためと思つてやっているわけだから
直接「もうやめてくれ」と言うのはちょっと気が引けますよね（苦笑）。
言い方に気をつけないと二人の關係にヒビが入ってしまいます。

そんなときはあえて感謝しない。

これが有効です。

もちろん普段はちゃんと感謝しておくことが前提ですよ。

すると女性は
いつもはすごく喜んでくれるあなたが
なぜか今回は全然喜んでくれないもんだから
少し考えるわけです。

そして「あー、これはやって欲しくないんだな」と理解してくれます。

もしそれでもしつこくやってくるのであれば直接言う必要がありますが
まあ何回か試してみてください。

あー、それから感謝をすることにはもうひとつ利点があります。

それは感謝が「最高のホメ言葉」になるということですね。

どういうことか？

単純に感謝をするという行為は内面をホメることにつながるわけですよ。

よくテクニックとしてホメる時は内面をホメろみたいなことが
言われていますよね。

それ自体は全くもって正しいんですが
いきなりそれをやってしまうと
何となくうさんくさくなってしまいます。

しかしそこに感謝の気持ちが入るだけで全くうさんくさくなくなるんです。

たとえば

女性と話していて内面をホメなきゃと思い何の気なしに
「　　ちゃんはやさしいね」
なんてことを言ったとします。

うーん、これではうさんくさいですねー（苦笑）
当然相手がまともな女性なら
「え！？　急に何？」
とか思うだけで全然効果が無いわけです。
ヘタすればその女性から警戒されてしまいます（苦笑）

しかし、仮に話している最中に女性が
あなたが落としたボールペンを拾ってくれたとします。

そこで
「ありがとう！　　ちゃんはやさしいね」

たとえば

彼女にしても親切にボールペンを拾ったという事実があるわけですから
うさんくさは微塵も感じないわけです。

こうやればダイレクトに相手の心に響くホメ言葉になるんですね。

感謝したほうがいいですよ（笑）。絶対。

何かしてもらったときにはチャンスですからすぐに感謝。

これを忘れないでくださいね。

次に謝罪についてです。

「ありがとう」は言えても
「ごめん」とか「すみません」になると
これまた言えないって人がいますね。

なぜ謝れないのか？
はっきり言ってしまえば弱い人間だからです。

素直に謝ることができないということは
自分の非を認められるだけの精神的な強さが
ないということですからね。

自分が悪いにもかかわらず
それを認めることが出来ない男というのは
女性から見ても男らしくないし
第一魅力を感じません。

そしてさらに悪いことに
一度謝るのを忘れるとどんどん謝りにくくなってしまいます。

その間に女性との関係は悪化の一途を辿り
待つのは破局という名の地獄です。

基本的に人間関係というのは自然治癒しませんからね。

ほったらかせばほったらかすほどに悪化する傾向にあります。

しかし、逆に悪いことをしたと思ったらすぐに謝ることができれば女性からは男らしいと思われれます。

もし彼女とケンカしてしまったときには
本当に自分は正しいのか？
と考えてみてください。
そして少しでも非があるのなら
あなたのほうからさっさと謝ってしまいましょう。

ケンカなんてのは気まずいことこの上ないですからね。
彼女だって心のどこかでは早く仲直りしたいと思っているんですよ。
でも感情がそれを邪魔してしまう。
そこであなたのほうから謝り、和解を申し込んできてくれれば
彼女はある種の感動を覚えるわけです。
「悪いのは自分も同じなのに」
とか
「心の広い人でよかった」
とか思いながら。

だから実は
ケンカってのは先に謝ったほうが勝ちなんです。
そういう意味で。

もちろん何でもかんでも謝れといってるわけじゃないですよ。

そこはわかりますよね（笑）。

いつもペコペコするのはダメです。

完全に向こうが悪いときは謝っちゃダメですよ。

そんなことすると相手はつけ上がりますからね。

あくまでも謝罪を忘れてはいけないのは
自分が悪い部分です。

例えば
彼女が遅刻してきたので
怒鳴ってしまった。

それが原因でケンカになったとします。

このとき謝るのは当然
「怒鳴ってごめん」
という言葉であって

「こんな早い時間にした俺が悪かった」
などと自分に非がないところを謝るのは絶対にダメだということです。
(そんな人はさすがにいないかな(苦笑) たとえが悪くてすいません)

女性が求めているのは自分を守ってくれる誇り高き騎士であって
いっつも腰の低い召使いではありません。

そこんところは勘違いの無いように。

感謝や謝罪の気持ちを表すための一番効果的な方法

感謝と謝罪を忘れないという当たり前のことの重要性について
ここまでお話してきました。

では
感謝してもしきれないとか
謝っても全然許してくれない時は

どうすればいいのでしょうか？

そうですね。

一番簡単で効果のある方法は
気持ちを形にするということではないでしょうか。

要するにプレゼントですね。

人間はやっぱり現金な生き物で
何かプレゼントされればうれしいんですよ。
あなただってそうでしょ？

花より団子です。

で、ここで問題になってくるのが
プレゼントの金額です。

高ければいいかということ
そうではありませんよね。

女性にしたっていきなりダイヤの指輪なんか贈られても
気が引けてもらえないですからね。
まゝそれを平気でもらっちゃう女性もいるのかもしれませんが（笑）
ふつうは「こんな高価なもの困ります」とかって言って
拒否するわけです。

ではどうやってプレゼントの金額を決めればいいのか？

簡単です。

相手がしてくれたことや自分が犯してしまった過ちに
見合うものを贈ればいいんです。

例えば

欠席した授業のとり損ねた分のノートを見せてもらったとします。
これなら 100 円のジュースとかでいいんですよ。
そのくらいならわざわざジュースを買ってきたということだけでも
十分感謝の気持ちは伝わりますから。

しかし、これが例えば浮気がバレた場合とかだと話が違います。
100 円のジュース 1 本で許してくれなんて言おうものなら
火に油を注ぐ結果になるのは目に見えていますよね（苦笑）。

もしこのとき浮気したのはほんの出来心で
彼女との関係を切りたくないのであれば
欲しがっていたブランドのバッグとかを持っていかなければ
難しいでしょうね。

プレゼントの金額の決め方はこんな感じです。

プレゼントというのは本当に便利で
感謝の言葉にプラスしてプレゼントを渡すことにより
それが好意になります。

また
謝罪の言葉にプレゼントをプラスすれば
それは誠意になるんですね。

こうやって効果的にプレゼントを使っていけば
あなたの気持ちを相手に伝えるのがグッと楽になりますよ。

ぜひやって活用してくださいね。

<大原則5 “感謝と謝罪を忘れない”のまとめ>

- 感謝と謝罪は人間関係の基本中の基本
- 感謝の数だけ自分も相手も幸せになれる
- 自分に非がある部分はさっさと謝る
- ケンカは先に謝ったほうが勝ち
- 感謝や謝罪の気持ちを表すための一番効果的な方法はプレゼント
- 相手の行為や自分の過ちの度合いで金額を決める
- 感謝の言葉 + プレゼント = 好意
- 謝罪の言葉 + プレゼント = 誠意

第2章 基本ルール

基本ルールとは？

ここまで大原則というものについて長々とお話してきましたね（苦笑）でも重要なことだから1番初めにこれだけ長々とお話してきたわけです。大原則さえしっかりやっていたらそこら辺にいるおおよそのモテそうな男よりははるかにモテようになります。ですから読んだだけで満足することなく少しずついいのでぜひ実践してみてくださいね。

で、ここからは大原則を基にして導き出されるモテるための基本ルールについてお話していきます。

実はモテる男はこれを自然とやっていたりします。若干テクニク的な要素も混ざってくるんですが、

たとえばこんなものです。

- 笑顔を忘れない
- 必ずリアクションをとる
- 相手の話に共感を示す
- 自分から先にあいさつをする
- ネガティブ発言をしない
- 感情を出す
- 憶測に意味はない
- セールスポイントを絞る

：
：

大原則が憲法だとしたら基本ルールは法律です。

法律なので新しく作られたり、改変されたり、もしかしたら無効になったりすることもおく稀にあります。

またそういうわけで数がいくつと決まっていはいないんですね。

ですから全てを把握する必要は特にありません。

気になるものからひとつずつ消化して行ってください。

このレポートでは特に簡単で重要なもの、効果の大きいものを3つぐらいピックアップしてお伝えしようと思っています。全部書くと膨大な量になってしまいますからね（苦笑）。

で、その前にひとつ重要なこととお話します。

それは

「ルールの内容によってはいつか守らなくてよくなる時が来る」

ということです。

うーん...、意味がわかりませんね（苦笑）。

どういうことか詳しく説明しましょう。

剣道の教えのひとつに「守・破・離」というものがあるんですが実はこの教えがポイントになってきます。

「守」は守るですから最初はルールを徹底的に守ります。

そして、効果を実感すると共にそのルールの意味や本質というものを理解してください。

こういったものは実際にやってみないとわからないものなので最初は守って守って守り抜く、これが重要です。

で、次に「破」です。

ルールを実践し本質をつかんだ段階で破れそうなところがあればちょっとずつ破ってみるんですね。

いろいろテストしながらやってみてください。

するといろんなものが見えてきます。もしそれが失敗だったとしてもちょっとずつ破っているのです。そこはすぐに修正できますしね。

そして最後が「離」です。

破りきってしまえば後はそこから離れてしまいます。

しかし、注意してください。

これはなにもルールを捨てるという意味ではありませんよ。

捨ててしまっただけは何のためにルールの意味や本質を理解したのかわかりませんからね（苦笑）。

そうではなくて「離」というのはそれを踏まえた上で乗り越えるという意味です。

バージョンアップとでも言うんですかね。まあそんな感じです。

なぜこんなことを話しているのかというと
あまりにもルールでガチガチに縛ってしまうと
息苦しくてしょうがないときがあるからです。

そうなってくると自分らしさが出せないのでからね。
結果的にマイナスになる部分が出てくると意味がないので
そういうときに限っては破ってもいいと、そういうことです。

たとえば「笑顔を忘れない」という基本ルールがありますが
僕は最初これを徹底して守って見たんですね。
もう寝ているとき以外は常に笑顔を意識しました。

すると実際驚くほどの効果があったんです。

僕はもともと少し強面（こわもて）タイプで

女性から話しかけられるということがまずありませんでした。
高校時代のあだ名はヤクザでしたからね（苦笑）。
サングラスなどかけようものなら気の弱そうな人は
サッと道を開けるし、こっちすら見ない(苦笑)。

そんな僕でしたが笑顔を意識して作るようにしたとたん
女性からも話しかけられるようになったし
人間関係がホントにスムーズに回るようになったんですね。

ふだん怖いやつみたいなイメージがある分笑顔でいるとギャップがあるんでし
ょうね。

僕の予想以上に効果がありました。

その時はもっと早くからこのルールに気づいていればよかったと思ったもので
す。

しかし、続けていくうちに何となく違和感を覚え始めたんですね。
（もちろんこれは僕の場合です所以ここで何の違和感も感じないのであれば
そのまま続けてもらっていいと思います）

何となくこれは自分らしくない。自分の持ち味が出ていない。

いつも笑顔でなんかいられない。

そんな気がしてきたんです。

しかし笑顔に効果があるのは身をもって体感したので間違いありません。
ここで完全にやめてしまっは昔に逆戻りし何の進歩もないことになってしま
います。

そこで少しずつ少しずつルールを破ってみたんですね。
実験しながら。

そうやってテストを繰り返すうちに僕の場合は
いつも笑顔でいるよりも程々に笑顔の方が

もっと効果的だということに気づいたんです。

(何度もいいますが、あくまでもこれは僕の場合です。

人によってそこは違ってくるのでこれを鵜呑みにはしないでくださいね)

たとえば僕も相手のことを知っているし、相手も僕のことを知っている。

けどまだ1度も話したことはない。

そういうときはやっぱり笑顔がいいんですね。

相手は僕のことを怖い人かもしれないと思っているわけですから。

ここでもギャップが生まれ、「意外といい人だったんだな」

って感動してくれたりもするんです。

そうやって僕にとって

どういう場合は笑顔がよくて、どういう場合は笑顔じゃなくてもいい。

また逆にこういう場合はむしろ笑顔じゃないほうがいい。

そういったことが少しずつ見えてきて、今では自分の中で

大体の効果的なパターンが決まっているんですね。

基本ルールを守らなくてもいいときが来るとはこういうことです。

まずはルールを徹底的に守って効果を実感してください。

そして何のためにそのルールに従っているのか深く考えてみてください。

すると違和感がでてきたり、これは自分らしくないなぁと思うことが時々あります。

そのときは少しずつルールを破りましょう。

自分を偽るのは百害あって一利無しですからね。

それはいつまでも続きませんし。

で、いろいろ試しながらそのルールを自分にあったものにバージョンアップして行ってください。

こうやってひとつずつ基本ルールを身につけていくたびに必ずモテるようになっていくことができます。

がんばってくださいね。

では前置きが長くなりましたが具体的なルールの説明に入りましょう。

今回このレポートでお話しする基本ルールは次の3つです。

1. 笑顔を忘れない
2. 必ずリアクションをとる
3. あいさつを忘れない

どれもすぐに実践できて大変効果の高いものばかりですのでぜひ自分のものにしてくださいね。

基本ルール“笑顔を忘れない”

最初にご紹介する基本ルールは「笑顔を忘れない」です。

いきなりですが

誰でも1回はコンビニやカラオケボックスの前で
たむろしているヤンキーを見たことがあると思います。

彼らはどんな顔をしていました？

眉間にしわを寄せて意味も無く目をギラつかせていませんか？

そんな彼らを見てどう思いましたか？

「なるべく関わり合いたくない」

そう思う人が大半ではないでしょうか？

つまりあなたがもしいつもしかめっ面や仏頂面をしていたら
誰もあなたと関わりを持つと思わないんです。
誰もあなたに話しかけたいと思わない。
だって怖いですもん。
なんかへんに絡まれたらめんどくさいですもん。

だから少なくとも人前では極力笑顔を忘れてはいけません。

笑顔でいればどうなるか？

いい人、話しかけやすい人、親しみやすい人だと思われ
ます。また話したいと思われ
ます。向こうも笑顔になりますし
今後も笑顔で接してくれるよう
になります。

まさにいいことづくめ。

某ハンバーガーショップでは笑顔が商品になっていますよね(笑)。

そこで働いている友達に聞いてみたところ
何度もマニュアルを読まされて、ビデオを見せられて
笑顔について徹底して指導されるそうです。

それは笑顔が売り上げにまで大きく影響してくるということがわかっているから
そこまで徹底しているのでしょう。

できるだけ笑顔を絶やさない。
これはもう基本ですね。

あー、もちろん笑ってはいけない場面も当然ありますよ。
お通夜のときや相手が失恋して相談してきたときなんか
にニコニコしてたらダメに決まっていますよね。
常識的に考えて。
人として。

では、どんな笑顔を作ればいいのかについてですが、

ポイントは

「軽くほほ笑む程度」

です。

あんまり大きさにいつもニコニコしてたら

「何がそんなに面白いんだ！？ こいつおかしいんじゃないか？」

なんて思われてマイナスになりかねませんからね。

軽くほほ笑むがベストです。

軽くほほ笑むなんて言われてもどうしていいかわからないという場合には

鏡を見ながら明るく口を「ニッ」としてみてください。

人によってベストのほほ笑みは違いますが明るく口を「ニッ」とやれば

誰でもいい笑顔ができます。

鏡を見ながら少し研究してみてください。

その練習は絶対ムダにはなりませんから。

< 基本ルール “ 笑顔を忘れない ” のまとめ >

- 仏頂面ではモテない
- 笑顔はモテるための基本
- 笑顔のポイントは「明るく口をニッ」

基本ルール “ 必ずリアクションをとる ”

次にご紹介するモテるための基本ルールは

「必ずリアクションをとる」

です。

特に女性と会話をするときにはこれ非常に重要ですよ。

女性と会話をするうえでの掟と言ってもいいかもしれません。
それくらい重要です。

誰だって自分の話を熱心に聞いてくれる人には心を開くものです。

必ずリアクションをとることで
相手の話をちゃんと聞いているということをアピールできるわけですね。

また話しやすく気さくな感じの人だとも思ってもらえます。

女性にしてみてもしっかりと反応が返ってくるので
話すのが楽しくなってくるんですね。

すると、もっとこの人と話したい、また話したいと思われれます。
こうなればしめたものですね（笑）。

そのうちあなたを見かける度に
女性のほうから話しかけてきてくれるようになりますから。

それにリアクションをしっかりとっているうちに
不思議とこっちも会話が楽しくなってきます。

そのうちなんだか自分が会話の達人のように思えてくるんですね。

これはもうやればやるだけ自信がついてきますから
ぜひ今日から実践してください。

逆に全然リアクションをとらないとどうなるか？

悲惨なことになるのは目に見えていますが（苦笑）
一応どうなってしまうのか説明しておきましょう。

今までリアクションに乏しかった人は覚悟して聞いてください（苦笑）。

えー、まずリアクションがないと
相手にとってはこっちが話を聞いているのかどうか分かりません。

会話にリズムが生まれず
すぐに話題がなくなってしまう。

気まずいです。

銅像に向かってずっと楽しそうに話し続けられる人はいないでしょう。
いたら変態です（笑）。

当然それじゃ少しも楽しくないので会話していること自体が苦痛になってきま
す。

おそらくその人ともう一度話したいという感情は抱かないでしょうね。
少なくとも自分から話しかけようなんて考えもしなくなると思います。

そうなると彼女との距離はどんどん離れていってしまいます。

そのうち遙か彼方に消えていってしまうかもしれせん。

モテたかったら女性の話をふーんと聞き流してはいけないんですね。

なぜなら誠実さがなくなるから。

あなたはこっちの話は全然聞かないで自分だけ話し続ける人をどう思います？
まあその話がすごく面白いものであればそれなりに許せるかもしれませんが
それでもなければ最悪ですよ。

会話というのはキャッチボールのはずです。

こっちの投げた球はスルーしておいて自分だけ一方的に投げつけてくる人や
そもそも球を受け取らないし投げない人とキャッチボールは成立しません。

そんな人と会話を続けるなんて少なくとも僕には耐えられません。

何でもいいんです。

必ずリアクションしましょう。

最初はどうなずくとか相槌を打つだけでもいいですから。

少し慣れてきたらツッコんだりボケたりしてみてもいいでしょう。

相手の話をもっと深く掘り下げるというのもいいですね。

さらに上級者になれば
顔の表情や体の動きをもフル活用してリアクションがとれるようになってきます。
す。

目を見開いたり、拳を握って見せたり。
ずっとニコニコしてたのに急に怖い顔をするのも面白いですね。
笑いながら机をバンバン叩いてもいいです。

状況によっていろんなリアクションがとれるように訓練してみてください。

最初はなんだか違和感を覚えるってこともあるかもしれませんが。
実際僕もそうでした。

でもずーと続けているうちになんだかそれが普通になってくるんですね。
不思議と。

そしていつの間にか
女性と会話することにすごく自信が持てるようになりますよ。

なにより女性と会話すること、コミュニケーションをとることが
とっても楽しくなってきますから。

あーだこーだ言う前に Let's try !

<基本ルール“必ずリアクションをとる”のまとめ>

- 必ずリアクションをとることは女性と会話する上での掟
- 誰だって自分の話に熱心に耳を傾けてくれる人には心を開く
- リアクションをとり続けることで自分も相手も会話が楽しくなってくる
- リアクションが無い、反応が薄い => 気まずい、もう話したくない

基本ルール“あいさつを忘れない”

本書で最後にご紹介する基本ルールは

「あいさつを忘れない」

です。

たかがあいさつと思って甘く見てはいけません。

あいさつができないと
モテないどころか仕事もできないと思われてしまいます。

暗いやつだと思われます。

第一印象悪いです。

第一印象が悪いとどんどん嫌われます。

もうマイナスだらけ。

あいさつというのはもう基本中の基本ですからね。
誰かと仲良くなるためのファーストステップだと思ってください。

こういう基本をおろそかにしないように。

なぜあいさつをしなければいけないのか？
それは単純にあいさつをしてもらった人は
うれしいからです。

また、あいさつがちゃんとできるだけで
しっかりした人だと思われます。

あいさつされた人はあなたのことを
「親しみやすい人だな」
とってくれるます。

そして、何より相手からあいさつが返ってくるので
気持ちがいいです。

あいさつというのはいわば
言葉のプレゼントなんです。

もし1日に10人の女性にあいさつできれば
自分がすげーモテる奴に思えてくると思います。

そして、実際モテるようになりますのでね。
1度試してみてください。

で、あいさつをするときのポイントがいくつかあります。

まず1つ目は
「名前を呼ぶ」
ということです。

これはまだ相手の名前がわからないのであれば
仕方ありませんが、すでにわかっているのなら
絶対に使ってください。

そうすることで親密度がグッと上がります。
誰だって自分の名前を覚えていてもらったら嬉しいものですからね。

次に2つ目ですが
「あいさつは必ず自分から先にやる」
ってことが重要です。

相手よりも先にあいさつすることで
相手を歓迎する気持ち、相手と接することがうれしいという気持ち
を伝えることができます。

ただ自分からあいさつをするだけで
「あなたのことを軽んじていません」
「あなたのことを大事に思っています」
「あなたに興味があります」
と言っているのと同じ効果を得られるわけです。

だから自分から率先してあいさつをするべきです。

相手に先にあいさつされてしまっただけでは
この素晴らしい効果は全くのゼロですから。

3つ目のポイントは
「毎回必ずあいさつする」
です。

あいさつしたりしなかったりは相手に不信に思われるので
ダメです。

「昨日はあんなに親しげにあいさつしてくれたのに
今日は何でシカトされたの？ 全然意味わかんない」

って誰だってなりますからね。

その日初めて会ったときには
必ずあいさつするようにしてください。

4つ目ですが
「あいさつするときは相手の目を見て笑顔でやる」
のも大事です。

相手の目を見ない上に無表情だと
「別に君にあいさつなんかしたくないんだけどね」
「まっ仕方なくしてやってるよ」
というとんでもない誤解を招くことになるかもしれません。

恐ろしいですよ。ね。
これならしないほうがましかもしれません（苦笑）。

なのであいさつするときは
笑顔を作り相手の目をしっかり見ましょう。

目を見ることで相手は少しドキッとすることもありますが。
それはそれで好都合ですしね（笑）。

最後のポイントは
「手をあげる」
です。

ただ「おはよう」とか「こんにちは」とか「おつかれ」とか言うだけでももちろん効果はあるんですが手をあげることでさらに効果がアップします。

気持ちってのは何も言葉だけで伝えるものじゃないですからね。さっき笑顔と目を合わせることが大事だと言ったばかりですがここでもその効果が現れます。

どうせなら言葉だけでなくいろんなものを使ったほうが気持ちは伝わりやすいんですから表情も目線も身体も使ってあいさつしましょう。

それに手をあげれば相手もあげてくれますしね。

周りにそういったあいさつをする人がいなければさらに好都合です。あなたとあいさつするときだけ特別なあいさつをすることになるわけですから。

ばっちり印象に残すことが出来ます。

以上、あいさつをするうえでのポイント5つを紹介しました。

あいさつをするってことはホメるのに匹敵するほどの効果がありますからね。

今お話したポイントを抑えてぜひ実践してみてください。

特にホメるのが苦手な人はいいかもしれません。ホメ言葉はすぐに思いつかなくてもあいさつの言葉が思いつかないってことはないでしょうから。

<基本ルール“あいさつを忘れない”のまとめ>

- あいさつは基本中の基本
- 誰かと仲良くなるためのファーストステップ
- あいさつは言葉のプレゼント
- 5つのポイント
 1. 名前を呼ぶ
 2. 必ず自分から先にやる
 3. 毎回必ずあいさつする
 4. 相手の目を見て笑顔でやる
 5. 手をあげる

第3章 女性が無意識に抱く6つの心理的障壁

彼女を作るために今あなたはまず何をすればいいのかわかりますか？

ここまでで大原則と基本ルールについて学んできましたが
この2つというのは要するにモテるための土台なんですね。

だからすでに土台らしきものができている人にとっては
少し退屈な話だったかもしれません。

でもやっぱり土台が一番重要なことですから。
常に心がけておいてくださいね。

ここで、ちょっと質問なんですが

仮に今あなたに好きな女性がいてとして
その女性と付き合うためには
そしてその女性に愛されるためには
まず何をすればいいかわかりますか？

わかったとして、それが本当に正しいのか判断できますか？

こういうことを考えることはホントに重要です！

何をすればいいのかわからなかったらいつまでも行動できませんし
当然彼女との距離も縮まりません。

たとえ行動したとしても的外れなアプローチの仕方では
女性に好かれることは無いでしょう。
ヘタしたら嫌われてしまい意図的にあなたのことを
避けるようになるかもしれませんね。

そこで重要なことが6つの壁について知ることです。

恋愛をするにおいて女性（というか人間）なら誰しものが必ず抱く
心理的障壁というものが6つあるんですね。
これは無意識のうちにみんなが持っているものです。

その6つの壁とは

認識の壁（知らない）
関心の壁（興味・関心が無い）
信用の壁（信じない）
好意の壁（好きにならない）
許容の壁（受け入れない）
愛情の壁（愛さない）

です。

この壁をひとつずつ着実に越えていくことが我々が女性から愛されるための最大にして最高の使命なんですね。

ひとつずつ詳しく説明していきましょう。

まず認識の壁ですがこれはそもそも相手の女性が
あなたの存在を知らないということです。
知らないんだからあなたがどんなにいい人でもあなたを好きになるはずが無い。

なのでこの壁を越えていない状態では何の進展も望めないわけですから
まずは女性にあなたの存在を認識してもらうことだけを考えてください。
これはそう難しいことではないと思います。

次に関心の壁ですね。

関心の壁を越えてないというのは女性があなたのことを
知ってはいるけど別に興味は無いといった状態です。
同じクラスだけどまだ一度もしゃべったことが無いとか
1度世間話し程度はしたことがあるけどそれっきりみたいな、
別に興味が無いから話しかけようとも話を聞こうとも思わない。
そんな状態ですね。

知ってるけど興味ない。

この状態を超えればグッとアプローチしやすくなります。
ここも大原則や基本ルールを意識して
ちょっとがんばれば難なく超えていけると思います。
要は相手の注意を引いたり印象に残ることをすればいいだけですから。
方法はいろいろありますよね。

ここまで超えればとりあえずあなたは彼女に告白する資格を得たことになりま
す。

認識の壁（知らない）、関心の壁（興味・関心が無い）を
超えていない状況では女性と付き合えるわけがありませんが、
女性が少なからずあなたに興味を持ってきている状況であれば
付き合えないこともないわけです。
まあここで告白しても成功する確率はわずかでしょうが（苦笑）

で関心の壁を越えた後に立ちはだかるのが

信用の壁（信じない）
好意の壁（好きにならない）
許容の壁（受け入れない）

の3つです。

信用の壁を越えるというのは当然ですが女性に信用してもらうということだ
ね。

関心の壁まではわりとすんなり越えられるんですが
この辺から少し難しくなってきます。
というか時間がかかるようになってきます。
知り合っただけで信用させるというのはなかなか難しいですからね。

好意の壁についてもだいたい察しが着くと思います。
興味はあるけど好きじゃない、恋人候補ではない、そんな状態ですね。
ここを超えることが出来れば恋人にしてもいいかなあ
と彼女も思い始めます。

うまくいけば向こうからつき合いたいって言うてくるかもしれないので
6つの壁の中でもかなり重要なところですね。

許容の壁というのは受け入れないという心理的壁です。
つまり恋人にはしない。キスやSEXはさせない。
そういう壁です。

これらの壁は3つ同時に立ち上がりします。

とにかくどれかひとつを超えれば他の壁も越えやすくなってきます。

好きになった人のことは信用したいと思いますし
付き合えるものならつき合いたいとだって思いますよね。

告白されたから何となくOKを出したとしても
付き合っていくうちにだんだん本当に好きになってくることはあります。

なのでこの3つの中からまずはどれかひとつを超えればいいのですが

僕は信用 好意 許容の順で超えていくことをオススメします。

なぜなら付き合うまでの期間が短いと女性は
この相手で本当によかったのか？
自分にはもっといい相手がいるのではないか？
という風に思いながら付き合い始めるので
あなたのいいところも悪いところも同じように見えてくるわけです。

その点、信用の壁を越え好意の壁を超えて
お互いとても好きな状態になってから付き合えば
相手の悪いところには目をつむることが多いです。
すると最終的に長続きするし次の愛情の壁にもつなげやすい。

恋愛に相当な自信があるのであれば別ですが、そうでない場合は
信用 好意 許容の順で超えていったほうがいいと思います。

で、最後が愛の壁ですね。

上の3つの壁を超えた先に見えてくる分厚い壁です。

これは単なる肉体関係などを越えた先に見えてくるものですから当然超えるためにはそれなりの時間がかかります。

1日2日で超えられるようなものではありません。

しかし、この壁を超えた先には他人には理解できないふたりだけの世界が広がっているんです。

そしてこの壁を超えたときにあなたが憧れたあの女性は心の底からこう思うのです。

「もうあなたの好きにして」

「あなたなしじゃ生きていけない」

「あなたが喜んでくれるなら何でもする」

「どうにかしてあなたの役に立ちたい」

「もっとあなたに愛されたい」

「何よりもあなたを失うことが怖い」

と

僕はここをあなたにも目指して欲しいと思います。

そしてそのために膨大な時間をかけてこの恋愛論を書き上げたわけですからぜひ活用してくださいね。

ここまでの話でもうお分かりでしょう。

なぜテクニックを独立して学んでも意味が無いのかが。

テクニックを使うときはどの壁を超えるために使っているのかちゃんと考えてからでないと意味が無いんです。

例えば自己開示のテクニック。

これは簡単に言えば相手に自分ことを話すことで

信用してもらったり好きになってもらったりすることができるテクニックです。

このテクニック自体は心理学に裏打ちされたもので非常に効果がありますし、実際僕もよく使っています。

しかし、ここで話した6つの壁について全く知らずに
テクニックだけをどこかで聞きかじって関心の壁も超えられていない状況で
使ったらどうなるでしょう？

関心の壁を超えられていないということは
相手がまだこちらに興味を抱いていないわけですから
何を言ってもムダなんですよ。
興味も無い人に自分のことを話されても正直迷惑なだけ。
場合によってはウザいですからね。

せっかくのテクニックも逆効果になりかねない。
だから僕は何度もテクニックにこだわらないほうがいいといっているわけです。

目的が明確になって初めてテクニックは最大の効果を発揮することが出来るん
ですよ。

また、この章のはじめに質問しました。

好きな女性と付き合うため
そして愛されるためには
まず何をすればいいのか？
またそのアプローチは本当に正しいのか？

と。

それも今のあなたならこの6つの壁によって説明が出来ますね。

まず最初にやることは今自分がどの壁に突き当たっているのか考えること。
そして、その壁を超えるための行動をとればいいのです。

これで間違ったアプローチをするということも無いはずですよ。

今現在好きな女性がいるのであればすぐにこの6つの壁の

どこに自分がぶつかっているのか考えてください。

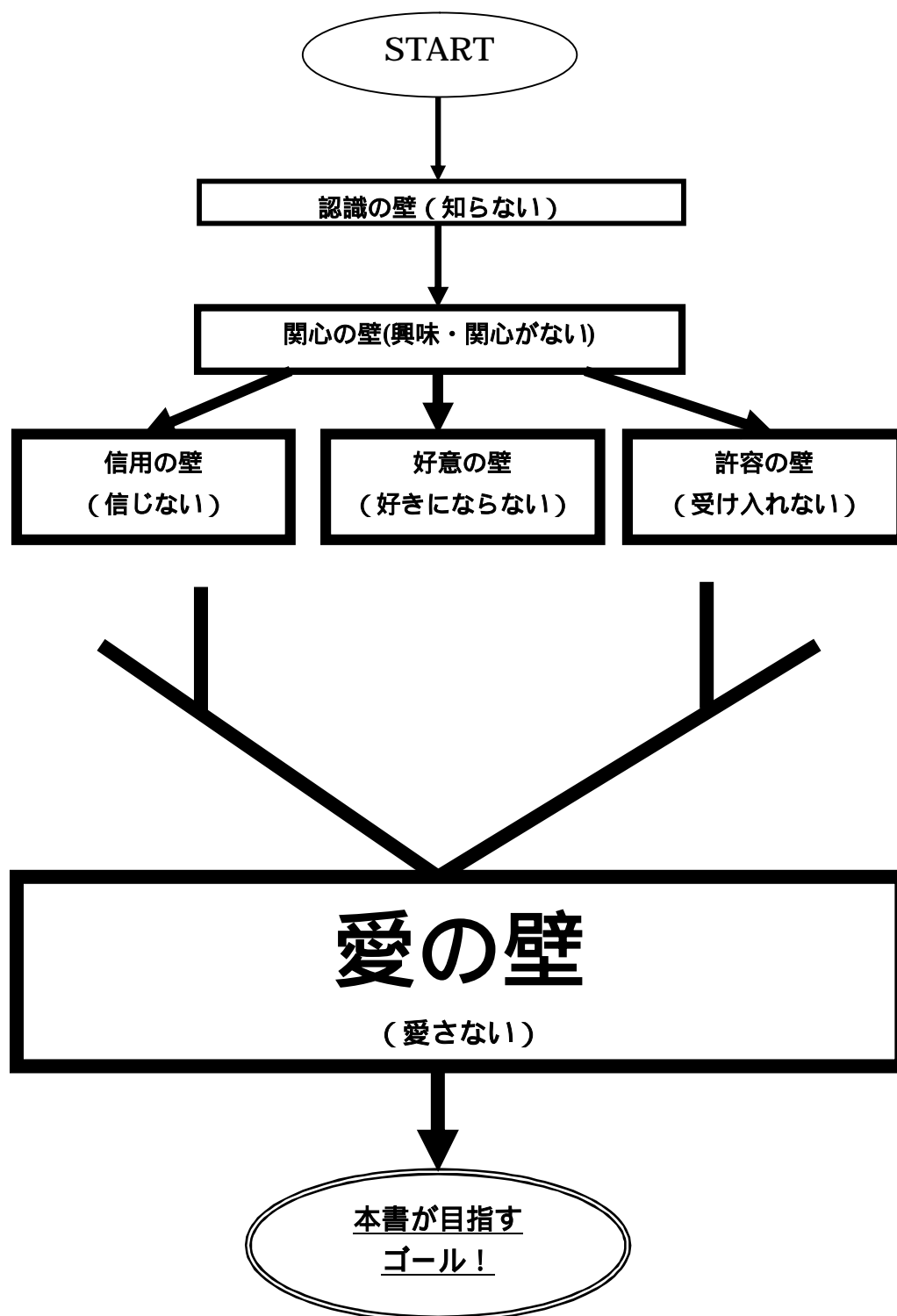
そうすればおのずと自分の次にとるべき行動が見えてくるはずですから。

< 女性が無意識に抱く 6つの心理的障壁のまとめ >

- 6つの壁を意識すれば今どんなアプローチをすればいいのかがわかるし
 - ◇ 的外れなアプローチをすることもなくなる
 - = > 今自分は彼女の中のどの壁にぶつかっているのか
 - = > その壁を超えるには何をすればいいのか？
(どんな考え方、アプローチ、テクニック、タイミング...)
 - * テクニックを独立して学んでもどの壁をどう超えるためにそれが必要なのかよく考えて使わなければ意味がない
- 6つの壁とは
 - 認識の壁 (知らない)
 - 関心の壁 (興味・関心が無い)
 - 信用の壁 (信じない)
 - 好意の壁 (好きにならない)
 - 許容の壁 (受け入れない)
 - 愛情の壁 (愛さない)
 - * この壁を一つずつ着実に乗り越えていくことが愛される男になるため我々に課せられた最大にして最高の使命である
- 信用の壁、好意の壁、許容の壁は3つ同時に立ちほだかる
 - = > 信用 好意 許容の順で超えていくことをオススメする
 - なぜなら付き合うまでの期間が短いと女性はお互いにいいところも悪いところも同じように見えてくる
 - その点、信用の壁を越え好意の壁を超えてお互いとても好きな状態になってから付き合えば相手の悪いところには目をつむることが多い
 - = > 最終的に長続きするし次の愛情の壁にもつなげやすい

- 愛の壁を超えるためには他の5つの壁全てを超えなければいけないことは当然だし、時間もそれなりにかかる
(でなければそれは本物の愛ではない)
- 全ての壁を超えることができた暁には...
 - 「もうあなたの好きにして」
 - 「あなたなしじゃ生きていけない」
 - 「あなたが喜んでくれるなら何でもする」
 - 「どうにかしてあなたの役に立ちたい」
 - 「もっとあなたに愛されたい」
 - 「何よりもあなたを失うことが怖い」ここまで女性に思わせることができる

< 6つの壁イメージ図 >



第4章 愛される男になるための戦略を組む

戦略を組む上で重要なポイント

さあ、ここまでであなたは大原則と基本ルールを学んだことにより人間的な魅力も十分底上げされました。

女性に心底愛される男になるための超えなければいけない6つの壁もわかりました。

もう準備は万端です。

いざ憧れのあの子に向かってアプローチを！

と、ここで何の戦略もなしに突っ込んで撃沈してしまっただけは今まで学んできたことが全く活かされませんね（苦笑）。

まずはしっかりとした戦略と組まなければ。

戦略といっても難しく考える必要はありません。

要は3章で述べた6つの壁をいかにして超えていくかを考えればいいんです。

ここでもしすでに自分の戦略なり恋愛をする上でのポリシーなりがあるのであればそれでいってもらっても構いません。

が、「うーん、特にそんなのはないよ」という場合は

これから僕が解説していく戦略でアプローチをしていくことをオススメします。

なぜならこれからお伝えする戦略は人間心理の流れに沿ったものだからです。

人の心というのはいつも一定ではありませんよね。

時と場合によって大きく変わってしまうものです。

だから人を好きになったり恋をしたりするんですよね。

当たり前っちゃ当たり前のことですが、

ならば戦略を組むときにもそういった心の流れを考慮しなければならないわけですね。

そこで登場するのが QUEST です！

これ自体は知っている人もいるかもしれませんが。
主に英語圏で使われていましたが木坂健宣という人が
日本に広めたことで知られているコピーライティングスキルのひとつです。
(コピーライティングというのは要するに人に物を売るための文章を書く技術
です)

これが非常によく出来ていて恋愛にも応用できるんですね。
商品の良さを最大限にアピールし、それが欲しくて欲しくてたまらない
とまで思わせるための技術ですから。

応用すれば女性の心にあなたの魅力を直に伝え、
あなたの事が好きで好きでたまらないと思わせる事だって出来るはずですよ。

そんな素敵なものを日本でも紹介してくれた木坂さんに感謝しましょう(笑)。

木坂さんありがとう！

よし。

ではさっそく QUEST を恋愛に応用した戦略について解説していきましょう。

最初にざっくりと流れを説明しておきますね。

人間心理に沿った戦略“ QUEST ”の流れ

まず QUEST の Q は

Qualify です。

直訳すれば「資格を得る」ってことです。

ここでの資格とは女性にアプローチをしていく資格のことですね。

全く赤の他人という状態では女性にメールすることも食事に誘うこともできません。

向こうから話しかけてきてくれるということもありえません。

そこでまずは認識の壁（知らない）と関心の壁（興味・関心がない）を超えなければいけないわけです。

そうすればあなたは彼女にとって赤の他人ではなく

顔見知りというポジションに立つことができます。

関心の壁を超えているので今後は気軽に話しかけることができるし、

女性のほうからも話しかけてきてくれます。

ここまで来ることがここでの「資格を得る」の意味です。

そこで一番重要なのはやはり第一印象です。

最初に話しかけるときは絶対に警戒されないようにしなければいけません。

一番初めの段階で警戒されてしまったり、嫌われてしまったりすると

女性に意図的に避けられてしまいますからね。

そうなるといきなり大ピンチです。

そこから挽回してあなたにホレさせ、彼女にし、虜にし、

離れられなくするのは至難のワザですからね。

まあできないこともないでしょうが。

険しい道のりになるのは間違いないでしょう（苦笑）

逆に第一印象さえよければこれから女性にアプローチしていく上で

かなり有利な状況になれますからね。

第一印象は最初の関門です。

つぎにUですが
これは Understand です。
この意味は大丈夫ですね。
「理解する」です。

相手のことを深く理解し、また自分のことも相手に理解してもらう。
これがUの段階です。
信用の壁を超えることが目標ですね。

ここで具体的にやることは二つです。

一つ目は相手の話を聞くこと。
そのために聞き上手になる方法を後で詳しく解説していきます。

そしてもう1つ、自己開示です。
(自己開示というのは恐ろしく簡単に言ってしまうと
自分のことを相手に話すという意味です)
これもうまいやり方があるので後で解説します。

このふたつ
「聞き上手」と「自己開示」は
かなりモテるようになるテクニックでもありますので
ぜひ身につけてくださいね。

そして3つ目のEですが
これは Educate です。
直訳すると「教育する」という意味ですが、
ここでは魅力に気づいてもらうとか
好きになってもらうという意味ととらえておいてください。

あなたの魅力がわかる女に教育する。
あなたのことが好きになるように教育する。
少し乱暴に言えばそんなイメージでしょうか。

で、この段階で具体的にやることはひとつです。

女性に好意を示す。

これだけです。

いきなりガッツリいくのはダメです。
警戒されたら避けられますから。

アプローチの度合いは徐々に徐々に強めていきましょう。
そしてじわじわと彼女の心の中に入り込むことに成功したら
最後はもうガンガン押し捲ります。

「最後はガンガン押し捲る」

これが重要です。

ここでひ弱ったことをしてしまうと憧れの彼女を手にするのは
出来ませんし次のSの段階がうまくいきませんので注意してください。

で、次はSですね。

これは Stimulate です。

「興奮させる」という意味ですね。

もうアドレナリンやらドーパミンやらをバンバン出させて

あなたのことが好きで好きでしょうがない、

どうしてもあなたに会いたい、

ずっと一緒にいたいと思わせるところまで追い込んでいきます。

そして彼女に「私にはあなたがどうしても必要だ」と思わせるわけです。

どうやってそこまで興奮させるのかというと

具体的には女性の心に揺さぶりをかけていきます。

そのときにはなるべく感情を強く動かすものを選んで攻めていきましょう。

たとえば

嫉妬心や幸福感、そして失うことへの恐怖心
です。

この3つを利用して彼女の心に揺さぶりをかけ
あなたが必要だと思わせてしまいます。

そして最後が T。

Transition です。

直訳すれば「移行する」という意味ですね。

行動に移すわけです。

要するに告白して彼女にしてしまうということです。

S の段階ですでに彼女はあなたを必要としているわけですから
告白すればほぼ間違いなく答えは Yes です。

ここで最後の詰めをあやまると後で後悔することになりますから。
最後まで気を抜かずに行きましょう。

これが QUEST のおおまかな流れです。

Q (資格を得る)

目的：認識と関心の壁を超える。

そのために重要なのが第一印象。

U (理解する・してもらう)

目的：信用の壁を超える。

「聞き上手」、「自己開示」をマスター

E (教育する)

目的：好意の壁を超える。

徐々にアプローチしていき最後はガンガン押し捲る

S (興奮させる)

目的：女性にあなたのことを必要だと思わせる
3つの方法で女性の心に揺さぶりをかけていく

T (行動に移す)

目的：許容の壁を超える。
告白して彼女にしてしまう

つまり QUEST を成し遂げたときには彼女が出来ているというわけですね。

ここまで大丈夫でしょうか？

ではこれからひとつずつ順に解説していきたいと思います。

Qualify ~ 女性にアプローチしていくための資格を得る ~

資格を得る上で一番重要なのは第1印象だと言いました。

なぜなら

「第1印象で嫌われるともう取り返しが付かない」

からですね。

女性だけに限らず、誰かと仲良くなる上で第1印象はかなり重要になってくる要素です。

“単純接触の原理” というのをご存知でしょうか？

心理学に少し興味のある方であれば
聞いたことくらいはあるでしょう。

一応簡単に説明しておくと

「人は何回も会ったり、話したりなどの接触を繰り返すうちに
どんどんとその人に対する好感を強めていく」

というものです。

ただし、これには条件があって
初めの印象が悪くないことが前提です。

もし、最初の印象が悪かった場合
単純接触の原理は逆に働いてしまいます。

そう、恐ろしいことに接触を繰り返すほど嫌われます。

だから第1印象だけは、一発勝負でやり直しが効かないんですね。

ここで嫌われてしまったが最後まで嫌われたままですから。
もちろん、あとで挽回できないことはないですが、相当な努力を必要とします。

逆にここで、好印象を残すことができれば、ずっと好かれたままなんです。
どっちがいいかは明白ですよ。

こんな話をするとしゃかりきになって自分をよく見せようと
アピールしまくる人がいます。

しかし、これが逆効果になることが多いんですね。
そんなことすると、自然体で相手に接することができませんから。

女性から
「何かこの人ウザいかも...」
そう思われてしまうかもしれません。

第1印象では、

「嫌われないことが先決」

です。

好かれようと無理し過ぎて墓穴を掘ってしまっただけでは意味がありません。
プラスを大きく増やすよりもマイナスを出さない。
こっちのほうが、リスクもなく簡単で、なおかつ次につなげることができます。

第1印象で狙うのは
「何となく感じのいい人」、「何となく話しやすい人」
こんなところで十分です。

それで、相手がすごく好印象を受けたというのであれば
それにこしたことはありませんが、ムリは禁物です。

それでは、具体的に第1印象をよくする方法を解説していきましょう。

身なりを整えておく

言うまでも無く第一印象において身だしなみは
最重要項目です。

何かの本では第一印象は最初の5秒で決まるなんてことも
書いてありました。

もしこれが本当ならもう見た目が全てですね（笑）。

それくらい重要な身だしなみですが
別にたいしたことはしなくても大丈夫です。

不潔にさえ見られなければ。

これが一番重要ですね。

清潔感を出せばそれに越したことはありませんが
最低でも不潔に見られるのだけは避けてください。

不潔な男は女性がもっとも嫌うタイプのひとつですから。

では不潔に見られないためのチェックポイントを
いくつかご紹介しましょう。

まずは髪の毛です。
出来ればさっぱりと短髪にして欲しいところですが
ムリには言いません。

ですが僕が調べたところあまりロン毛の男をタイプだという女性は
いませんでした。

毎日シャンプーとリンスはしてくださいね。
フケが溜まって肩とかについているなんてのはもう論外ですからね。

ボウズの僕だって毎日ちゃんとリンスインシャンプーで
洗ってるんですから（笑）。

次にツメです。
女性は意外と男の手を見ています。
これホントです。

男はあんまり女性の手には意識がいきませんが
女性は結構見てるんですね。

ですのでツメはちゃんと手入れをしておきましょう。
伸びてるなら切ってください。
ツメあかが溜まってたらダメですよ。

あとささくれとかもあったらツメ切りでちゃんと処理しといてくださいね。

手が汚いと女性から触られたくないと思われまますから。

これは大きなマイナスですよ。

3つ目はヒゲです。

別にヒゲがもう顔の一部として、ファッションとして成り立っているのであれば問題ありませんが普段はヒゲなんて伸ばしてない人が剃り忘れていたら不潔に見えるし不潔に見えてしまいます。

女性に会う前にちゃんと剃っていきましょう。

4つ目は体臭や口臭といった臭いですね。

汗臭い男、口が臭い男、靴が臭い男
軒並みダメです。

8 × 4使ってください。
歯を磨いてください。
靴を洗ってください。

これはもう基本ですね。

これくらい出来ないようじゃ絶対にモテませんから。

まあ少々汗臭いくらいはむしろ好かれるというデータもあるので一概には言えない部分もありますが。

どちらにしろプンプン臭ってくるようじゃ絶対ダメです。

あー、それからあまりにも香水をつけすぎるのもよろしくありませんよ。
香水のにおいが嫌いだという女性も結構いますからね。

香水つけるならその辺の加減は注意してくださいね。

5つ目はまゆ毛です。
もう年配の方があまりにも細いまゆ毛だったら
それはそれでどうかと思いますが。

少なくとも10～30代くらいならまゆ毛はちゃんと整えておきましょう。
ぶっというえに荒れ放題のまゆ毛ではどう考えても清潔感がありませんから。

僕は学校で教師からまゆ毛をいじっちゃダメだと叱られたとき
「まったく手をつけていないほうが逆に身だしなみが
出来ていないじゃないですか」
「そっちの方が自己管理ができていないので人としてどうかと思いますよ」
なんて噛み付いてさらに叱られた経験がありますが（苦笑）

でも本当にそう思っています。

別に細くする必要はありませんがちゃんと整えておくというのは重要です。
自分でするのが不安なら床屋に行ってやってもらってください。

6つ目は服や靴などが汚れていないかです。
よれよれの黄ばんだT-シャツやボロボロの汚れたスニーカーでは
印象よくないですよ。

それからメガネをかけているならメガネにも注意してくださいね。
レンズが汚れてるならきれいに磨いてから女性に会いに行きましょう。

人間はひとつ嫌なところが目に付くと
他の部分まで勝手に悪いように想像して
どんどん嫌いになっていきますからね。

注意してください。

最後7つ目は目ヤニや鼻毛です。
これはもう言われなくてもわかりますよね。
別に詳しく解説することも無いと思います。

ちゃんと顔を洗って、鼻毛は切ってから女性と会ってください。

以上の7つの点に注意しておけば
とりあえず女性から不潔とみなされることはないかと思います。

そんなにたくさん気をつけられないよと思う方は
もう女性にモテることをあきらめてください。

たぶん相手の女性を幸せにすることもできないでしょう。
そんな人に女性から好かれる資格はありませんからね。

<身なりを整えておくのまとめ>

- 第一印象において身だしなみは最重要項目
- 不潔に見られることだけは避ける
- 不潔に見られないための7つのチェックポイント
 1. 髪の毛
 2. ツメ
 3. ヒゲ
 4. 体臭、口臭などの臭い
 5. まゆ毛
 6. 服や靴などが汚れていないか
 7. 目ヤニや鼻毛

笑顔をつくる

身だしなみの次は笑顔です。
見た目が重要だと言いましたがそれは何も身だしなみだけに
限ったことではないですからね。
もちろん表情も重要です。

笑顔については基本ルールのところでもお話しましたが
ホントに重要なんでもう一度軽く説明しておきますね。

どうもモテない人に限ってこれを軽視している人が多いようです。
実際僕も昔はそうでした（苦笑）

それは「笑顔」の効果をよく知らなかったからなんですね。

もし、その効果を実感したなら「笑顔」という
単純なことがどれだけ大切かあなたもわかると思います。

人間は誰でも笑顔を見るのが好きです。

これは、生まれたばかりの赤ん坊ですらそうです。
ですから、無表情や怒った顔、おどおどした顔ではダメです。

いくら高い服やブランド物の時計をつけて外見だけ着飾っても
肝心の顔がほったらかしでは誰にも魅力的には見られません。

笑顔の力というものは本当に強力で
たとえ相手に笑顔が見えない状況でも効果があります。

笑顔の魅力が相手に声によって伝わるんですね。

笑顔で話せば、明るい声が出ます。
楽しい表現ができます。

笑顔のまま暗い声を出そうとしてみればわかると思いますが
出せないんです。

表情と気持ちとは密接に関わっているんですね。

電話でのセールスで笑顔がモットーという会社が
多いのを見れば納得できますよね。

たとえ苦手であっても、人と接するときは意識的に
笑顔をつくってみてください。
それだけで、明るい声で話せ、魅力的に見られますから。

いつもしかめっ面をしたイケメンよりも
ほほ笑んでいるふつうの人のほうが断然人から好かれます。

ここで笑顔をつくる上での注意点があります。
それは、
ほほ笑む程度にしておくこと
です。

あまりにニコニコしすぎると、人によっては

「何ニヤニヤしてんだ。こいつ」

と思われてしまう可能性があるからです。

笑顔が苦手な人は少し鏡を見て練習しておきましょう。
表情を明るく、口を軽く「ニッ」とするのがポイントです。

< 笑顔をつくるのまとめ >

- 表情も見た目を大きく左右する
=> 笑顔が大切
 - 笑顔の力はホントに強力
=> たとえ見えていなくても声によって相手に伝わる
 - いつもしかめっ面をしたイケメンよりも
ほほ笑んでいるふつうの人のほうが断然人から好かれる
 - ほほ笑むのがポイント
=> 表情を明るく、口を軽く「ニッ」
- * 詳しくは基本ルール“ 笑顔を忘れない ”を参照

名前を呼ぶ

誰もが最も関心を持っていること。
それは何だと思いますか？

そう、答えは自分自身に関することです。

どんな人でも、やはり自分が一番可愛いんですよ。結局。
自分に関心がないという人はいませんよね。

地球温暖化が進み島が沈んでいくことよりも
自分の顔に出来たにきびの方がよっぽど当人にとっては重大な事件なんです。

残念ながらこれは真実ですよ。

ということは、誰かと仲良くなりたければ
その人のことを話題にすればいいんですね。
で、第1印象をよくするために有効なのが名前というわけです。

人はみな承認欲求を持っています。
承認欲求とは誰かに認めてもらいたいという欲のことです。

名前を呼ぶ行為はまさにこの承認欲求を満たすことができるんですね。
名前を呼ばれることにより人は無意識に認められたと感じるんです。

単純なことですが効果は絶大です。
相手の名前がわかったらすぐに使いましょう。

相手が自己紹介をしてきたら
「 さんか、僕は です。よろしく！」
みたいな感じですぐ使ってください。

その後もことあるごとに相手の名前は使いましょう。

そうすれば印象がよくなるうえに
こっちも相手の名前を自然と覚えられますからね。
一石二鳥です。

< 名前を呼ぶのまとめ >

- 誰もが一番関心のあるものはやはり自分自身のこと
 => 相手のことを話題にする
- 人はみな承認欲求を持っている
 => 名前を呼んであげることによってこれが満たされる
- 相手の名前がわかったらすぐに使う

別れ際を意識する

突然ですが、
これはある女性が2人の男性の紹介をした文章です。
とりあえず読んでみてください。

A君は同じ大学に通う学生で20歳。
けっこう明るい人で、頭がよく、仕事もでき
友達もたくさんいます。

B君も同じ大学に通う学生で20歳。
かなり頭がよくて、仕事はでき、友達もけっこういますが
冷たい人です。

どうですか？
A君は明るくて社交的な人
B君は頭はいいけど冷たい人
そんな印象を受けたのではないのでしょうか？

何を言いたいのかというと
人の印象に一番残りやすいのは、
最初と最後なんですね。

上の例をもう一度よく見てください。
実は明るいかわ冷たいかわ意外は全部同じこと言ってるんですよ。
それが人の性格を表す表現の
最初にきてるか最後にきてるかの違いだけで。

これは恋愛においても同じことで
つまり、最初話しかけるときの別れ際が一番相手の印象に残るということです。
前にも述べましたがやはり第一印象は重要ってことですね。

そして、別れ際。
大切にしてください。
終わりよければ全てよしではありませんが、かなり重要です。

では、別れるときどうするか？
やることは二つあります。

- ✓ 名前を呼ぶ
- ✓ 感想を言う

たとえば

「　　ちゃん。今日は知り合えてよかったよ」
「たのしかったよ。　　ちゃん。じゃ、またね」
こんな感じです。

名前を呼ぶ理由はもうわかりますよね。
感想を言う理由は、相手に親しみやすさを感じさせるためです。

別れ際に、この二つのことをするとしないでは大きな差がでます。
簡単なことですので、やってみてください。

< 別れ際を意識するのまとめ >

- 人の印象に一番残りやすいのは「最初」と「最後」
=> だから初めて会ったときの別れ際はとても重要
- 別れ際に気をつけるべきことは2つ
 - ✓ 名前を呼ぶ
 - ✓ 感想を言う

以上で第一印象についての説明は終わりです。
何度も言いますが第一印象は非常に重要です。
何とかここを乗り切って次のステップに勢いをつけましょう。

別に難しく考えなくてもここまで僕が言ってきたことを

そのままやれば大体うまくいきますのでご安心を。

随時まとめは差し挟んできましたが
一応 Qualify 全体でのまとめも書いときますね。

< Qualify (資格を得る) のまとめ >

- “ 単純接触の原理 ”
「人は何回も会ったり、話したりなどの接触を繰り返すうちに
どんどんとその人に対する好感を強めていく」
(* 条件として初めの印象が悪くないこと)
- 第一印象だけは一発勝負
- 第一印象では “ 嫌われないこと ” が先決
- 第一印象をよくする 4 つのポイント
 - 1 . 身なりを整えておく
 - 2 . 笑顔をつくる
 - 3 . 名前を呼ぶ
 - 4 . 別れ際を意識する

Understand ~相手の女性を理解し自分を理解してもらおう~

最初の Qualify の部分ではとにかく第一印象に気をつけてこれから女性にアプローチをしていくための資格を得ることに専念しろという内容のことを話してきました。

次の Understand の部分では相手の女性を理解すると共にこちら女性にどういう人間かということ伝えていきます。

そのために必要なことが二つありましたね。
「聞き上手」になることと「自己開示」をすることです。

ではまず聞き上手になる方法から解説していきましょう。

【聞き上手】

「どんな人間もしゃべりたがっている」

これは昔タモリさんがいいともで言っていた言葉です。

まさにそのとおりですね。

そして人は話を聞いてもらうことに喜びを覚えます。
自分の話を真剣に聞いてくれる人のことを好きになるし
プライベートなこともどんどんしゃべってしまうようになります。

もはや聞き上手になるということはモテるための必須スキルだということに異論は無いと思います。

ではこれから聞き上手になる方法を説明していきたいと思います。

当然ですが聞き上手になるといってもただ相手の話を聞けばいい
というものではありません。

黙ってても相手は話してくれませんから。

(たまーに黙っててもひとりで延々と話し続ける人もいますが(苦笑)
そのような人はこっちの話を全く聞こうとしないので無理に付き合わないほう
が

懸命だと思います。 酔った中年のおっさんなんかがそうですね。
僕はそういう人に絡まれるのが非常に嫌いです。)

聞き上手だからといって黙ってちゃいけない。

では何をするのか？

相手より先に話題を振ってください。
これとっても重要です。

先に話題を振ることの意味は主に2つあって
一つ目は相手に気を使わせないためです。

話題が無い状態、沈黙の状態というのは非常に気まずいですからね。
女性にそういう思いをさせてはいけません。
当然ですがそれが続くとあなたといっても楽しくないと思われてしまいます。

二つ目は会話の主導権を握るためです。
先に話題を振るという行為はその会話の司会を務めるということですから。

これから何について話すかあなたが決められるということですよ。

会話をコントロールするのは簡単になると思います。

話題を振ったら次は女性の話を真剣に聞いてください。
振りっぱなしではいけません。

ちゃんとリアクションをとって女性の話を聞いているということをアピールしてください。

うなずいたり、相槌を打つのは当然としてそのほかにもうひとつコツがあります。

「共感する」ということです。

共感の仕方は簡単です。

「女性の話に YES と答える」

か

「感情語を繰り返す」

のどっちかをすればいいんです。

「女性の話に YES と答える」ってのはだいたいわかりますよね。

女性が「お腹空かない？」と言えばあなたも「うん、腹減ったね」と答える。

女性が「このケーキすっごくおいしい！」と言えばあなたも「ホントだね！」と答える。

女性が「あの人何かやな感じだよね」と言えばあなたも「俺も嫌い」と答える。

こんな感じで YES と言いまくるわけです。

ちょっとくらい「えっ!？」と思ったってとりあえず「そうだよなー」と言っておいてください。

女性は「批判」や「否定」にすごく過敏に反応しますからね。

ただしひとつ注意して欲しいのは単なる YES マンになる必要はないということです。

それではなんだか媚びへつらってる感じでかっこ悪いですからね。
何より男らしくない。

共感できないところまで YES と言う必要は全くありません。

そのときは黙ってください。

ふつう沈黙するのは会話の流れを止めてしまい避けたいところですが
この場合は別です。

できれば女性を否定するのは避けたほうがいいでしょう。
否定しちゃうと「この人とは馬が合わないな」と思われてしまいますからね。
それは避けたいところです。

明らかに彼女が道徳的に見ても間違っていることを言っているのであれば
それは注意する必要がありますが、それ程でもなければ
しばし沈黙してください。

何となく彼女もその雰囲気は察してくれますから。

共感できる部分にはガンガン共感して YES と言いまくる。
「それはちょっとなあ」的な共感できない部分には黙る。

この二つがポイントですね。

次に共感する方法の二つ目ですが

「感情語を繰り返す」

これも難しいことは何もありません。

ただ女性の話を聞いていて感情的な表現が出たらそれを繰り返す
それだけです。

たとえば

女性が「昨日仕事でミスしちゃって、上司に怒られたよ。もう最悪」
なんて言ったとすれば
一番感情が端的に表れているのは「最悪」の部分です。

それを繰り返しましょう。

「あー、それは最悪だったね」

みたいな感じで。

とにかく「うれしい」とか「悲しい」とか「むかつく」とか

感情のある表現を繰り返すことにより

女性にちゃんと話を聞いているというアピールができるだけでなく

「この人はわたしと同じ感性を持っている人」

だと思わせることまでできてしまいます。

また、これがうまく出来るようになると女性が今どんな気持ちでいるのかが
だいぶんわかるようになってきます。

そうやって女性に気分良く話させたら次はどうするか？

たとえを交えながら説明していきましょう。

そうですねー

最初に「休みの日は何してるの？」

というごく平凡な話題を振ったとします。

こうやってこっちから話題を振ったことにより

当然女性は何か答えますよね。

たとえば

「DVD とかよく見てるよ」

「最近またパイレーツオブカリビアンを見たよ」

「あれ面白いからもう何度も見てるなあ」

と答えてくれたとします。

(あっもしパイレーツオブカリビアンなんて知らねーよなんて方がいたら今すぐレンタルショップに行ってください(笑) あれは見る価値がある名作ですよ)

この後どうするかはもう説明しましたとおりです。

うなずいたり、相槌を交えながらできるだけ共感するんですね。

だから

「パイレーツオブカリビアンはホント面白いよねー」(感情語を繰り返す)

「おれも何度も見てる」(YES で答える)

といった感じで共感しつつ彼女の話聞く。

ここまではいいですね？

で次です。

またすぐに別の話題を振る。

これはダメです(笑)。

こんなに早く話題を変えてしまったらすぐに話題に困っちゃうでしょ。

そんなにたくさんすぐに話題を提供できますか？

おまけに女性と深い話が出来なくなってしまう。

表面的な会話で終わってしまうんですね。

それではこれから女性と親密な関係を築いていく上でプラスにならないですよ
ね。

正解は

「その話題をもっと深く掘り下げていく」

です。

この場合ですと女性は

「DVD とかよく見てるよ」

「最近またパイレーツオブカリビアンを見たよ」

「あれ面白いからもう何度も見てるなあ」

と話していました。

ここから話を掘り下げていくわけですから

「パイレーツオブカリビ안의キャラクターの中で誰が一番好き？」

「ハリウッド映画とかよく見るの？」

「他には最近どんな映画見た？」

「何かオススメの映画とかある？これは絶対に見るべきみたいだな」

「DVD は TSUTAYA とかで借りてるの？」

「映画館には行く？」

「日本の映画では何が好き？」

「パイレーツオブカリビアンは3本出てるけどどれが一番好き？」

：

：

などなど

こんな感じでいくらでも話をつなげる選択肢が出てきますよね。

ここでは一番初めの

「パイレーツオブカリビ안의キャラクターの中で誰が一番好き？」

という話題をさらに振ったとします。

それに対して彼女の答えが

「うーん、そうだな。やっぱりジャックが一番だな」

「ジョニーデップ面白いしかっこいいもん！」

(ジョニーデップはジャック・スパロウを演じている俳優の名前です)

だったとします。

それに対してやることはひとつですね。
共感しながら話を聞く。

「おれもジャック・スパロウが一番好き」
「ジョニーデップは男のおれから見てもかっこいいよ。ちょっと憧れるなあ」
(これにはだいたい僕の本音が入っていますが(笑)あと僕ブラピも好きです
すいません、余計な情報でしたね(苦笑))

まあこんな感じですね。

で、次はまたさらに「話を掘り下げる」わけです。

ここからどう話を展開していくか
いろんな選択肢がすぐに浮かべばたいしたもんです。

ちなみに一例を

ジョニーデップについてもっと語り合いたければ
「ジョニーデップのほかの映画は見た？」
とか
「もし今日の前にジョニーデップが突然現れたらどうする？」
と聞けばいいし

もし相手の女性の好きなタイプなんかが聞きたければ
「じゃあ　　ちゃんはジョニーデップみたいに面白くてかっこいい人がタイプ？」
なんて聞いちゃうわけです。

そうすれば女性は
「うん。面白くてかっこよくて、あと頼れる感じの人がタイプだな」
とか答えてくれるわけですよ。

これ何気に凄くないですか？

最初は

「休みの日は何してるの？」

なんて話題だったんですよ。

それなのにいつの間にか女性から好きな男のタイプまで聞き出しちゃってます。

これが「話題を深く掘り下げていくこと」の威力ですね。

もし「休みの日は何してるの？」って聞いた後に

すぐ「　　ちゃんはどんな男がタイプなの？」なんて聞いて

女性は答えてくれると思いますか？

そんなに甘くないですよ？

ふつう警戒されるに決まっていますよ。

もし、もうそれまでに彼女との間に結構いい関係が作れていて

この質問に答えてくれたとしても

深い話をしていく過程で答えてくれたのと

いきなり聞いて表面的に答えてくれたのと

どっちがより真実を語ってくれているかは明白だと思います。

ここまでをまとめましょう。

<聞き上手になる方法のまとめ>

- 1 . こっちから先に話題を振る
- 2 . 共感しながら相手の話を聞く
- 3 . さらにその話題について深く掘り下げる
- 4 . また共感しながら相手の話を聞く

この繰り返し

*話を掘り下げながら徐々に自分が得意な話題や相手から聞きたいことに持っていく

こうやっていけば女性からかなり深いことでも聞きだせるので
ぜひやってみてください。

そんなに難しいことはないと思いますがうまくやるには
それなりの練習が必要かもしれませんね。

がんばってください！

【自己開示】

次に解説したいのが「自己開示」についてです。

「聞き上手」になることで相手の女性の情報は
かなり引き出すことができます。

それによってこっちが相手の女性をある程度理解することは可能ですね。
しかしこれではまだ一方通行なわけです。
女性にもあなたのことを理解してもらわなければ恋愛には発展しません。

そこで登場するのが「自己開示」ですね。

前にも述べましたが自己開示とは
要するに自分の情報を相手に伝えること
です。

これをやることによって
自分のことを相手に知ってもらえるだけでなく
他にも3つの利益が生まれます。

1つ目は

「信用してもらえる」

ってことです。

人には聞きたいことを聞くだけ聞いとして
自分のことはなんにも話さないんじゃ
信用してもらえません。

話した感じは
「何となくいい人」、「面白い人」、「楽しい人」
ここまでは非常にいいですが

でもプライベートなことは何も知らない。

だから相手は共感したくてもできない。

これはまずいですね。

僕は何回もこれ言ってますが
共感するのはすごく大事です。

それはするの、されるの、です。

相手に共感を示すだけでなく
相手にも共感してもらわなければいけないんですね。

だって
誰だって得体の知れない奴を信用できないし
信用できない奴を好きになることはほとんどないですよ。

そういうことです。

自分のことを話すだけで
信用してもらえる、相手の心の内にある信用の壁を超えられる
んだからどんどんやったほうがいいですよ。

上手くいけば、というかほとんどの場合は
“好意の壁”をもこれで超えれます。

最初はなんとなくおもしろそうって感じで始めたものでも
それを続ければ続けるほど、やればやるほど、知れば知るほど
好きになっていく、のめり込んで行く
ってことが起こるのと同じように

人は興味を抱いているものであればそれを知れば知るほど
好きになっていく傾向がありますから。

自分をさらけ出せば信用されるし好かれる

これは真実です。

2つ目は

「相手の口が軽くなる」

ってことです。

例えをふまえながら説明しましょう。

そうですねー、

手帳にスケジュールを書いているときに
女性から話しかけられたとします。

「へえー、甲本君ってちゃんとスケジュールとか書くんだね」

まあこんな感じで。

このときに自己開示をしながらこう言うんです。

「そうなんだよ。 おれ意外とこういうの細かいんだよね」

「A型だから」

そして、ここからが大事です。
ここで終わっては意味ないですからね（笑）。

「あっちなみに　　ちゃんは何型？」

って聞きましょう。

ほぼ確実に答えてくれますから。

まあ血液型くらいだったらこんなことしなくても
「何型？」って聞けば教えてくれるでしょうが
こっちの方がよりスムーズにより自然に聞くことはできますよね。

あとはこれを応用していくわけですね。

やり方は単純ですよ。

まず

聞きたい情報を先に自分が言う

（血液型、誕生日、趣味、年齢、彼氏がいるかどうか、住んでる所、好きな芸能人……）

その流れで相手にも聞く

先に自分が話すことで自然な流れで聞けるし相手も答えやすいんですね。
相手にしてみても、もうすでに自分は情報を聞きちゃってるわけですから
ここで自分だけ言わないってのは卑怯というかフェアじゃないとを感じるので
ほとんどの場合は話してくれます。

（さすがに口座の暗証番号とかは難しいでしょうが（笑）でもそんな情報は必要ないのでいいですね）

簡単な方法ですが

これと「聞き上手」が組み合わせたらもう彼女にアプローチしていく上で
必要だと思われる情報は何でも聞きちゃうはずなので
ぜひぜひ有効活用してくださいね。

3つ目は

「話題に困ったときの対処法として使える」

ことです。

やっぱり最初のうちは女性と何を話せばいいのか
悩むと思います。

僕も随分悩みました（苦笑）。

僕の場合はあらかじめ話題を用意してから行ってましたが

それでも

急に話しかけられて話題を用意してなかったり
用意していた話題が底をついてしまったり
緊張のあまり用意してきた話題を忘れてしまったり

といった非常事態にさらされることが
初めのうちはよくありました。

こういう話題が見つからないときの対処法としても
「自己開示」は使えるんですね。

話題に困ったらとりあえず自分の最近の出来事を話す
というのもひとつの手です。

まだそこまで気の知れない仲のときは
沈黙は非常に気まずいですからね。

そんなときは例えば

「そういえば、おれ最近野菜ジュースにハマってるんだよね」

「食生活がひどいからこのままじゃいつか死ぬと思って（笑）」

こんな感じで十分です。

これだけでここから話題を無限に広げることが出来ます。

野菜ジュースについての話題を展開してもいいですね。

どこのメーカーのジュースがおいしいのか

どの味が一番好きか

とか聞いていけますね。

野菜の話でもいいでしょう。

「ふだんどれくらい野菜食べる？」って聞けます。

「嫌いな野菜とかある？」って聞けます。

今ハマってるものでもいいですね。

健康について話すのも面白いと思います。

これなんかはテーマが広いのでいくらでも話せそうですね。

こんな感じで話題が見つからないときには
自分の近況報告でもしてとりあえず話題を作る。

あとはその話題を連想ゲームのように広げていけば
基本的に話題が尽きることはなくなります。

どうでしょう？

話ベタで悩んでいる人にはお役に立てる情報だったのでは
ないでしょうか。

ではまとめです。

< 自己開示のまとめ >

- 自己開示とは自分の情報を相手に伝えること

- 自己開示によって自分のことを相手に知ってもらえる他以下の3つのメリットがある
 - 1. 信用してもらえる
 - よく知らない人を信用しろって方が無理
 - 共感はすることも、されることも重要
 - ほとんどの場合好意も抱いてもらえる

 - 2. 相手の口が軽くなる
 - 聞きたい情報を先に自分が言う
 - その流れで相手にも聞く
 - 先に自分が話すことで自然な流れになるし相手も話しやすい

 - 3. 話題に困ったときの対処法として使える
 - 話題が見つからないときには自分の近況報告でもしてとりあえず話題を作る。
 - あとはその話題を連想ゲームのように広げていけば基本的に話題が尽きることはなくなる。

えー、このように「自己開示」にはいろんなメリットが盛りだくさんなわけですね。

そしてここで重要なのが「聞き上手」と「自己開示」は対のスキルだということです。

2つとも必要なんですね。

会話というのは聞くだけでも、話すだけでもいけない。

それじゃ成り立たないですから。

難しいことはなかったと思いますが
そこんところだけは注意しておいてくださいね。

一応 Understand 全体についてもまとめておきます。

< Understand のまとめ >

- ここでの目的は相手の女性のことをなるべく深く理解すること
そして、自分のことも相手に理解してもらうこと
- そのためには「聞き上手」と「自己開示」の2つのテクニックを駆使する
- 「聞き上手」と「自己開示」は対のテクニック、2つとも必要
=> 会話はキャッチボール、聞くだけでも話すだけでもいけない

~コラム~

<一番効果のある自己開示とは？>

ようやく Understand まで終えたところでちょっと余談です。

少し上の方で自己開示についていろいろと話しましたね。

自己開示とは信用も得られて、好意も得られて、
相手の口は軽くなるわ、話題には困らなくなるわ
でまさに夢のようなスキルなわけですが（笑）

その中でも一番効果のある自己開示は何だと思います？

少し考えてから先を読み進めてくださいね。

あっちなみに一番ダメな自己開示は

「自慢」

です。

ウザいですよねー。

自慢話ばっかする奴って。

あれは逆に自分の品格を落としているってことに気づいてないんでしょうね。

「私は地位や肩書きや過去の功績にすぎなければ生きていけません」
って言ってるようなもんですよ。

おれはスゴいんだ！！

おれはスゴいんだ！！

おれはスゴいんだ！！

って連呼している奴ほど実際は大したこと無いですから。

イチローが自分の成績を自慢してるところ見たことありますか？

そういうことです。

そもそも女性というのは男ほど肩書きを気にしません。

(お金に執着のある女性は別でしょうけど(笑))

なので、

「おれ東大出てんだぜ！」

とか

「おれあの有名な　　の友達なんだぜ！」

とか

「おれ医者なんだけどさ～」

とか

自分から言っても大概寒いだけですから、

本書を読んでいるあなたはそんな初歩的なミスは犯さないでくださいね。

もし自慢するとしても聞かれて初めてするものだし

サラッとするものなんですね。

これが

「え！？ そうなの？ スゴイ！！」

となるか

「あっそう。 スゴイねー」

となるかの差です。

どちらを選ぶかはあなた次第です。

ではでは
そろそろ本題の一番効果のある自己開示について
お話していきましょう。

答えは

「自分の昔話」

です。

まあ聞けば何のことはないですが
これめちゃくちゃ効果ありますからね。

甘く見ないでくださいよ。
「ふーん」って流さないように（笑）。

昔話というのは物語、ストーリーです。

人はストーリーには引き込まれます。
ストーリーなら見るし読むし聞くんです。

そして、不思議なことに人はそれを信じます。
なぜか（笑）。

理由は僕もいろいろ調べているんですが
今のところわかっていません。

しかし、ストーリーには絶大な力があるというのは
本当です。

小説や漫画を読んだり、映画やドラマを見るのが好きじゃないって人はあんまりいないと思います。

もしこれらが嫌いという少し偏屈な人でも
オリンピック金メダリストが頂点に立つまでの
舞台裏、感動ストーリー、苦難の道のり
などには興味を示すのではないのでしょうか？

ストーリーには人の心を動かす力があるんですね。

恋愛中の心というのは正常な状態ではありません。
心臓がバクバクしたり、夜も眠れなかったり、体が熱くなったりするはずですよ。

こういった現象は心が動いたから起こるんですね。
まったく心が動いていないにも関わらず恋に落ちるということはありえません。

まあ昔話を聞いたらすぐにホレるのかということとそんなわけありませんが（笑）

でも、強烈に相手の心を動かす昔話をすれば
一気に信頼も好意も勝ち取ることは難しいことではありません。

ふつう相手から信頼や好意を得るにはそれなりの時間を必要としますが
昔話なら一瞬ですよ。

で、その中でも特に

「笑える話」と「失敗談」

は有効ですね。

「昔はこうだったのに、今じゃ…。全く！」
的な愚痴っぽい、退屈極まりない話はダメですよ。

あー、あと「小さい頃の話」も結構いいですよ。
小さい頃ってのは大概みんなバカなことしてますから（笑）

クレヨンを食べて死にそうになったとか。
ピーナッツを鼻に詰めて取れなくなったとか。

まあこんな感じですね。

もし興味があるならストーリーテリングについて少し学んでもいいと思います。

実はストーリーを作るうえで人を感動させる方程式の様なものが存在するんですが
人気の漫画やヒットを飛ばしたハリウッド映画などは
ほとんどのこの方程式に当てはまります。

それを知れば

どういうストーリー（内容や展開）なら
感動させられるのか、より心に響くのか
といったことがわかるようになりますので。

まあ勉強熱心な方はぜひ。

Educate ~あなたの魅力がわかる女に教育する~

このパートは非常に重要です。

ここでどれだけ教育できたかによって
付き合った後、彼女のあなたへの対応がずいぶん違ってきますからね。

気を引き締めていきましょう。

と言っても特に難しいことは何もありませんがね。

教育って言うと若干響きが悪いですが
ここでは魅力に気づいてもらうとか好きにさせてしまうとか
いう意味です。

もっと言えば、
あなたのやさしさを骨の髄まで感じてもらう
あなたといることが死ぬほど楽しいと思わせる
そんな感じですよ。

まあここまでできれば大したものですが。

で、具体的にどうやって教育していくかの前に
「返報性」という心理学の法則について
改めて解説しておきたいと思います。

まあ知ってる人は多いと思いますが。
一応ね。

「返報性」というのはその名の通り
あなたが相手にしてあげたこと、感じたことが
そのまま返ってくるというものです。

つまり、人は
自分に興味を持ってくれる人には興味を持ち

自分に好意を抱いてくれる人には好意を抱き
自分を信用してくれる人を信用し
自分との会話を楽しんでくれる人と話すと楽しくなり
相手が笑うと自分も笑う。

そういうことが起こるんですね。

逆もまた然りですよ。
返ってくるのはいいことばかりではないですからね。

自分を嫌っている人のことは嫌いになりますし
自分の話を聞いてくれない人の話なんて聞きませんし
(うわべでは聞いているフリをしますが)
自分に嫌がらせをする人には仕返しをしたくなります。

いい意味でも悪い意味でも
目には目を
ってことです(笑)。

この法則を理解したところで
具体的な教育のやり方に入っていきます。

といっても、やることはひとつです。

好意を示す。

まあこれだけですね。
これだけですが、それは返報性によって返ってくるので
絶大な効果が発揮されます。

ただ、これも一歩やり方を間違えると悲しい結末になってしまうので
注意が必要です。

最初はソフトにやってください。

無理をする必要はっさいありません。
関係を壊さないことが大事です。

一度、信頼関係を築くことができれば
ちょっとやさっとじゃ崩れないですからね。

僕にも昔、最初にしくじって苦い思いをした経験がありますから（苦笑）。
ここは気をつけましょう。

まずはあいさつから始めてください。
ポイントは基本ルールで紹介した5つです。

- その日初めて会ったら必ず先にあいさつ
- 笑顔で目を見てあいさつ
- 名前を呼ぶ
- 毎回必ずあいさつする
- 手をあげる

これらは重要ですので最低でも押さえておきましょう。

その日初めて見かけたら必ず笑顔で

「やぁ　　ちゃん、おはよう」

とか

「おっ！　　ちゃん」

って言いながら手をあげる。

まっそんな感じでいいと思います。

間違っても最初の段階ではムリに長く話そうなんて考えないでくださいね。
話す機会なんて後でいくらでも訪れますから。

そうですねー、

僕は3回くらいあいさつするまでは

自分から長く話そうとはしませんね。

女性のほうから話し始めたのであればそれなりに話しますけど。

それくらい慎重にいいと思いますよ。

あと、会話やメールでのポイントは“楽しさ”を最優先させるってことですね。相手も自分も楽しいってのが基本です。

前に話した「聞き上手」と「自己開示」のテクニックをフル活用してまずは相手の関心のある話題を振って行けばいいと思います。できることなら笑いもとっていきましょう。相手が喜ぶ姿を見るのはやっぱり楽しいですからね。

こうやって徐々に徐々にいくのが重要です。

いきなりガツンとってはいけません。なぜならまだそんなに興味を持っていない段階で売り込まれると人はうっとうしいと思いますからね。

電話でのセールスなどがその最たる例です。

関心の壁を超えた時点で恋愛の種はもう蒔いてますからそれを生かすも殺すもあなた次第です。

いきなりバシャバシャ水をやってダメにしてしまうかそれとも大事に大事に育てて、芽が出て、花が咲くのを待つかお好きなほうを。

で、そうやって徐々に好意を示していったら次はだんだんとそれを強めていきます。

メールだったら何かと理由をつけて週に2～3回はしてください。人間は興味のある人であれば何回も接触を繰り返す度にどんどん好きになっていく「単純接触の原理」という素晴らしい心理学の法則がありますから。

ただ、毎日ではウザいのでダメですよ。それをやるのは付き合ったすぐのラブラブな時です。現時点でやったら若干重たいのでやめてください。

ホめるのもいいですねえ。

会話でもメールでもそれとなくホメてみてください。

その時の効果的なのがよく言われる“現行犯でホめる”ってことです。

何か優しくされたとき、優しさが見えたとき

その直後にはすぐさまホメてください。

例えば

落としたペンを拾ってもらったらすぐに

「ありがとう。やさしいんだね」

と言わなければいけません。

あと、物の貸し借りなんかできたら最高ですね。

彼女と音楽の話をしたあと

「何かいいCDがあったら貸してくれない？」

って頼むとか

逆にこっちが貸すとか

物の貸し借りをすれば必然的に

返すときが来るわけで

簡単につぎの接触がはかれるんですね。

そして、何より物を貸せば恩を売れるし

それがいいものであればよろこんでもらえる。

逆に物を借りたのであればお礼ができるわけですよ。

お礼っていいですね。

食事とかに誘う場合にもいい口実になるわけです。

この前のお礼に今度何かおごるよって言えば

いいだけですから。

それで自然に誘えちゃうんですよ。

こうやってどんどん積極的に彼女と
接触を図っていきましょう。

ウザがられないように注意しながら。

特別扱いするのも大変有効な手段ですよ。

「こんなに気が合うのは　ちゃんくらいだよ」

とか

「おれ　ちゃんのことには信用してるし、　ちゃんにだけは何でも話せるよ」

とか

あなたは僕にとって特別な存在です。大切な存在です。

と言うんですね。

これはかなりグッとくるものがありますから。

ぜひやってくださいね。

で、最終的には女性に

あなたはわたしのことが好きなんだ

あなたはとても優しい人だ

あなたといるとすごく楽しい

あなたはわたしにとって特別な存在だ

そんな風に思われるまでアプローチし続けてください。

まあ明確に相手がどう思っているかはわからないと思うので
何となくでいいです。

これが後々生きてきますので。

< Educate (教育する) のまとめ >

- 教育とは「魅力に気づいてもらう」、「好きになってもらう」こと
- 教育するためにやることは一つ、「好意を示す」こと
 - = > 返報性によって返ってくる
- 最初はソフトに、無理はしない
 - = > 興味のない段階で売り込まれたら不快だから
(例 電話でのセールス)
- まずはあいさつから (詳しくは基本ルールを参照)
- 会話やメールは楽しさを最優先
 - = > 「相手も自分も楽しい」が基本
 - = > 「聞き上手」、「自己開示」のテクニックを駆使する
- 徐々にアプローチを強めていく
 - = > 接触回数を増やす (ウザがられないように気をつけながら)
 - = > 単純接触の原理
- さらに強める
 - = > ホメる、物の貸し借りをする、特別扱いする
- 彼女の中で特別な存在として見られることが目標

Stimulate ~あなたが欲しくてたまらなくなるくらい興奮させる~

僕がまぐまぐで発行しているメルマガ

「モテるための絶対ルール！」

で以前かけひきについてお話したことがあります
がこの部分はまさにそのときの話が重要になってきます。

まあめんどろな人は読み返さなくても結構です。

これからまた似たようなことをお話しますんで。

Educate（教育）までの時点で彼女はすでに魅力に気づき始めていることでしょう。

ここで初めてガツンと攻めます。

彼女の心にぐらぐらと揺さぶりをかけ、興奮させ、あなたが必要だとわからせる。

そのための方法が次の3ステップです。

1. 嫉妬させる
2. 幸福感でいっぱいにしてやる
3. 失うことの恐怖をあおる

要はどうにかして相手の心を普通じゃない状態にさせ続けるってことです。

これが非常に効果的で
人は大きく感情が動いたときほど強い印象が残ります。

だから深く感動した言葉はいつまでも心に残りますし
ひどく傷ついた言葉もなかなか忘れられません。

この原理をうまく恋愛に応用すれば
あなたの存在を彼女の心の奥に深く刻み込むことが可能なんです。

そのためにここでは女性（人間）の特に強い感情である
嫉妬心、幸福感、恐怖心を
うまく利用してやるんですね。

ではさっそく参りましょう。

まずは1ステップ目
「嫉妬させる」
です。

この時点ですでに彼女はあなたに
ある程度は好意を抱いているはずですよ。

そこで、
彼女の前で別の女性の話を楽しそうにしてください。

ちょっと危険ではありますがね（苦笑）。

すると彼女はおそらく
「え！？ わたしのこと好きなんじゃないの？」
「別の女のこの話なんか楽しそうにしないでよ！」
「もしかしてわたしよりそっちの方がいいの？」
と嫉妬するわけです。

それによって彼女は感情が大きく動かされる。

ここでもし彼女を食事に誘えば...

ほぼOKでしょう。
（別に食事じゃなくてもいいですが）

わざと嫉妬させといて

本当に好きなのは君なんだよ
ってやる感じですね。

嫉妬させるだけで終わったらダメですよ。
それじゃ悪い印象が彼女の中に残ってしまいますからね。
それも強く（苦笑）。

やるならアフターフォローまでセットでやってくださいね。

ただ、この1ステップ目は
自信がない人は飛ばしてもらって結構です。

嫉妬させるのって意外と難しいですから（苦笑）
ヘタを打って怒らせてしまうって危険性もないわけじゃないので
自分が恋愛ド素人の自覚がある人はやめといたほうが賢明かもしれません。

まあでも効果は抜群なので
勇気のある方、自信のある方はぜひ！

次に2ステップ目
「幸福感でいっぱいにして押し切る」
方法について解説していきましょう。

嫉妬とは逆に「幸せ」って感じているときも
心は普通の状態ではありません。

だから印象に残ります。

では、どうやって幸福感でいっぱいにするのか？

これも方法はたくさんあると思いますが
僕が一番よく使っているのが“サプライズ”です。

たとえば

さらっと聞いた誕生日を覚えておき

直前までまったく覚えていないフリをしといて...

いきなり

誕生日おめでとうのメール！

プレゼント！！

ベタではありますがかなり効果ありますよ。

もちろんプレゼントをあげる場合は

事前に女性が欲しいものをリサーチしておいてくださいね。

あとあんまり高いものは女性としても受け取りにくいのでダメですよ。

こんな感じで

とにかく驚くほど喜ぶことをしてあげましょう。

なにか知恵を絞ってみてください。

好きな女性のためだと思えば楽しいものですよ。

何にも思いつかないんだったら

数で勝負するって手もあります。

彼女が喜ぶであろうことを立て続けに

してあげます。

マシンガンのごとく（笑）。

女性と会うときには

お菓子を買っていき

熱心に話を聞いてやり

共感をして

ホメまくってください。

なんだか腰が低い感じが
このときばかりはガマンです。

“サプライズ”を何にも思いつかないんだから
仕方がない。

とにかく幸せでいっぱいにしてあげれば大丈夫です。

「一緒にいると幸せな気分になれる人」
という印象が彼女の中に残りますから。

これは Educate（教育）の部分とも通じるところがありますね。

そうして
次に何が待っているかという
3ステップ目
「失うことの恐怖」
です。

ここで今までしてきたことが生きて
女性は「あなたを手放したくない」と
思うわけですね。

では、どうやって失うことの恐怖をあおるか？
そしてその後、あなたが欲しくてたまらないという状況まで
もっていくのか？
その具体的な方法を解説していきましょう。

ここまでの間にかなり彼女との距離は縮まっているはずですよ。

そこで、
彼女からいったん離れてください。
離れるってのは物理的な距離も心の距離も同時にです。

方法はなんでもいいです。
たとえば、メールを無視するとか、デートに誘われても断るとか。

人間というのは失くしたときに
初めてそのもののありがたみがわかるんですね。

今までそばにあると思っていたものが
急になくなると寂しくなったり不安になったりするんです。
失ってしまうことが怖くなってくるんですね。

近づくだけ近づいていったん離れることの目的はここに 있습니다。

一時的に彼女から離れることによって

あなたが近くにいたことが
どれだけあたたかくて
居心地がよくて
楽しくて
安心するのか
というようなことを気づかせるわけです。

普段あなたが彼女のためにどれだけのことをしてきてあげたのか
あなたの愛情がどれほど大きなものだったのか
このとき彼女は初めて深く感じるわけです。

で、離れるときのポイントは「わかりやすく」です。

中には鈍い女性もいてあなたが離れていっていることに気づかない場合もあります。

メールの返信を数時間遅くしたからといってもほとんど気にしないでしょう。
2 , 3日は完全に無視！というぐらいはやってください。

週に3 , 4日メールをしていたのなら1週間以上メールをしない。
デートの誘いを断るにしても1回ではなく2 , 3回続けて断るとか

いつもは「その日はダメだけど 日なら」とか言って断っているなら
ただ断るだけにして代替案を示さないなど
できるだけわかりやすくやってください。
でないと意味ありませんから。

またどれだけ彼女から離れるかで効果は違ってきます。
一週間くらい会えないのか
一ヶ月か、一年か、もう二度と会えないのかもしれないのか
それによって変わってきます。
もちろん一番効果的なのはもう二度と会えないかもしれないと思わせること
です。

この方法で僕が一番効果的だと思うのは
ずっと好きだ、好きだ、とアピールし続けといて

彼女が全然振り向いてくれないから

「もうこれ以上はつらいので、あなたを好きでいることは今日でやめます」
とか
「ずっと好きだったけど、そろそろあきらめようかな」
どのような内容のことを言うなりメールで送るなりして
もうあなたにアプローチするのはやめます、あなたのことはあきらめます
と伝えることです。

これはもう二度と会えないかもしれないと思わせるのに
匹敵するくらいの効果があると思います。オススメです。

あー、それからわかっているとは思いますが
もしこのとき彼女の心が少しも動かない、うんともすんともいわない
なんて場合にはあなたのアプローチに彼女は少しも愛情を感じていないという
ことです。

Educate (教育) がうまくいっていない。

最初は徐々にアプローチしましたか？
だんだんとそれを強めていきましたか？

最後はビビらずガンガンアプローチしましたか？
そもそも大原則や基本ルールは守れていますか？

彼女が何の反応も示さないってことは
あなたの魅力が全然伝わっていなかったってことですよ。
もしくは、あなたよりもはるかに愛情を注いでくれる魅力的な相手がほかにい
るとか.....。

どちらにしろ、まだまだ勉強不足ということですよ。

その場合はとにかく今までのところを何度も読み返して
しっかりと身につけた上でもう一度初めからトライしてください。

どんなに彼女のことを想っていても伝え方を間違えれば
少しも伝わらないことだってありますからね。

えー、すこし話がそれてきたので戻しましょう。
あなたは彼女の心にじわじわと近づき
十分に愛情を注ぎアピールし続けました。

そして、今度はあなたの注いだ愛情が
どれほどのものだったのか気づいてもらうために
一度彼女から離れました。

ここまではいいですね？
ここまできたら、あとは最後の仕上げです。

再び近づき彼女の心をわしづかみにしてください。
もう一度たっぷりと愛情を注いであげてください。

彼女が抱いていたあなたを失ってしまうかもしれない
という不安を解消してあげましょう。

でないと本当に彼女と離れ離れになってしまいますから（苦笑）。

このとき絶対に忘れてはいけないのが
彼女から離れていた理由をちゃんと説明するということです。

これをやらないとあなたは信用されません。
普通に考えて信用できない人間を好きになることはありませんよね。

理由は説明してください。

たとえば、メールを2, 3日無視していたなら

「ごめん。携帯を失くしちゃって連絡できなかったんだよ。
迷惑かけたお詫びに今度ご飯をおごらせて」

という具合に、理由を説明してから彼女に接近してください。

もしこれが何の理由もなく「今度ご飯行こうよ」と誘ったのでは
彼女に不信感をもたれてしまいます。
他の方法で彼女から離れた場合も同様ですね。

このようなかけひきをすることは
なにもやましいことではありません。

あなたの魅力を伝えるため、あなたの愛情がどれだけ伝わっているか
確認するための手段ですから。

この3ステップを終えた時点で
彼女の心の中はあなたでいっぱいになっていることでしょう。

次の Transition で最後の詰めに移ります。

< Stimulate (興奮させる) のまとめ >

- 人は大きく感情が動いたときほど強い印象が残る
- この原理をうまく恋愛に応用すれば
あなたの存在を彼女の心の奥に深く刻み込むことが可能
=> いつしか彼女の中であなたの存在が
なくてはならないものになっていく
- そのための方法が次の3ステップ
 1. 嫉妬させる
(アフターフォローを忘れないように)
 2. 幸福感でいっぱいにしてやる
女性が喜びそうな“サプライズ”を考える
ムリなら数で勝負
 3. 失うことの恐怖をあおる
いったん彼女から距離を置く
「もうあきらめる」と伝えるのはかなり効果的
人は失って初めて気づくもの
=> 再び近づく

Transition ~告白して彼女にしてしまう~

いよいよ QUEST も最終段階です。

最後は Transition (行動に移す) ですね。

告白して彼女にしてしまいましょう。

ここまで来た時点ではっきり言って告白さえすれば即 OK ですよ。

だって断られる理由がないですから。

彼女は今、あなたを必要とし、失うことを恐れています。

そして何より好きでたまらなくなっていることでしょう。

もはやすべての準備は整っています。

何も心配することはありません。

幸せを手にしてください。

告白するのにカッコつける必要もありません。

余計なことは考えないほうがいいです。

ただ自分の気持ちを素直に伝えるそれだけを考えましょう。

告白するときって死ぬほど緊張しますからね。

思ってたようにはまず話せないと思います。

それはもう仕方ないでしょう。

告白することに慣れてる人なんてそうそういませんから。

(時々いますが (笑))

とにかく「好きなんだ、君が必要なんだ」ということを

言葉を変え、表現を変え熱く訴えかける。

これが重要です。

たとえ沈黙されようと引かない。

もう一押ししましょう。

もし、Educate（教育）や Stimulate（興奮させる）の部分が
多少うまくいっていなかったとしてもこれだけ押し捲ることができれば
絶対大丈夫ですから。

女性にしてみてもこれだけ熱烈に思いを伝えてくる男性を見れば
すごくロマンチックに感じるはずですよ。
誰だって心を動かされると思います。

ただ、一つだけ注意点があります。

それは
「付き合ってくれ」とちゃんと言うこと
です。
これを言わないと女性を混乱させてしまうことにな
るかもしれませんから。

「好きなのはわかったよ。それでどうしたいの？」
とか
「あのとき好きだって言われたけど、私達って付き合ってるの？」

って思う女性もいるはずですよ。

“ 混乱した脳は常に NO と言う ”

これはビジネスの世界などいろんなところで言われていることですから
混乱させてはいけません。

「君が好きなんだ」
「だから付き合っていて欲しいんだ」

というところまで必ず言きましょう。

最後の最後に詰めを誤らないように。

<万が一断られたら？>

えー、そもそも Educate（教育）や Stimulate（興奮させる）が全くうまくいってないのに告白してしまった。

そしてものの見事に撃沈してしまった...

という早まってしまった人のために
振られたときにどうすればいいのかについても
少しお話しておきましょう。

一度断られたからってまだあきらめる必要は全くないと思います。

僕も一度振られた後、今度はその女性のほうから告白して来てくれた
という経験があります。

まだ今のように自分の中である程度恋愛に対する理論を
構築できていない頃の話ですが。

振られたときはたしかに死ぬほどショックでした。

絶対にいけると思って告白したにも関わらず
まだ友達としてしか見れない
と言われたときには正直何がいけないのか全くわかりませんでした。

でもあきらめずにいた結果
付き合うことが出来たときには泣きそうなほど
嬉しかったのを覚えています。

なのでね、焦って告白して失敗したとしても
それはまだ死刑宣告ではありませんから。

まだまだ挽回のチャンスは残されています。

簡単にあきらめてしまうのはもったいないですよ。

もしかしたら彼女はあなたを試しているのかもしれないし。
というのも一度振って、あなたがその後どうするのか？
あなたの気持ちがどれくらいのものなのか？
それを見ているって事も...

まああんましないですけどね（笑）。

ちょっと小耳に挟んだので。

それに縁を切らずにおいたほうがいいことがいっぱい
ありますからね。

彼女を通じて新しい出会いがあるかもしれません。
ふとしたことで彼女があなたのことを見直してくれるかもしてません。
彼女を通じていろんな学びが得られます。
苦労してでも振り向かせることができたなら
そのときの喜びはいっそう大きなものになるはずですよ。

なので、たとえ振られたとしても縁を切らない。
これは頭に入れておいてくださいね。

振られるのが怖い人はこう考えましょう。

チャンスは3回だ！

と。

別に何度でもいいんですが（笑）。

こう考えればたとえ1度目は振られたとしても
まだ大丈夫！

あと2回のうちに成功すればいいわけですから。

どうしても自信が持てない人は
一発で決めようとしなさい。

もちろん1回1回真剣に告白するわけですが
まだチャンスは残されていると思えばだいぶ気が楽になりますからね。

どうしても1発で決めたいという美学がある人は
本書を何回も読んで Stimulate (興奮させる) までを
完璧にしましょう。

そうすれば振られることはないですから。

< Transition (行動に移す) のまとめ >

- Stimulate (興奮させる) までがしっかりできていれば
振られることはまずない。
=> なぜなら彼女はあなたが欲しくてたまらないから
- 告白するときは余計なことは考えても無駄
どうせ練習どろりにいきっこないから。
ただ、せいっぱい自分の思いを繰り返し伝えればそれでいい。
- 告白するときの注意点は必ず「付き合っ欲しい」ということ。
=> 言わないと彼女は戸惑う。
- 焦って告白してしまい失敗したとしてもまだ大丈夫。
縁を切らなければまだチャンスはある。
チャンスは3回と考える。

以上でようやく QUEST の解説は終わりです。
お疲れ様でした！

この戦略を終えた時点であなたの側にはもう夢にまで見た彼女が
いるわけですよ。

あなたの恋人として。

ぜひ、本書を何度も読み返しひとつひとつのステップを着実にこなして
幸せを勝ち取ってくださいね。

応援しています！！

第5章 彼女をあなたから離れられなくするには

彼女ができた。ヤッター！ で終わりじゃない

さてさて、ここまでの時点ではあなたは念願の彼女を手にする事が出来たことと思います。

まあ本書を初めて読まれてる方はできていなくて当然ですが(笑)。しかし、本書を何度も読み返し、第5章までの内容を実践してくれたのであればすでに彼女がいることでしょう。

おめでとうございます！

本書の手助けがあったとしてもここまでの道のりは困難の連続であったことは容易に想像がつきます。

人によっては何ヶ月もかかったという人もいることでしょう。

毎日彼女のことで頭がいっぱいで夜も眠れないということもあったでしょう。

彼女は自分のことをどう思っているんだろうと悩み、不安で仕方なかったということもあったでしょう。

それらの苦難は必ずあなたの血となり肉となり成長の証となりますから誇っていいと思います。

しかし、ここで僕が心配していることが1つあります。そう、せっかく苦労して勝ち取った彼女という幸せをあなたが簡単に手放してしまうことです。

付き合ったはいいが
すぐに振られてしまった...
ではせっかくの苦労が水の泡ですからね。

それじゃちょっと悲しすぎます。

苦労したのだから、思う存分幸せを満喫しなければ。

本書の目的は

「彼女をつくること」

ではなく

「彼女に愛されること」

です。

彼女ができた。

ヤッター！

で終わりじゃないんです。

これから最後の壁「愛情の壁」を
超えていかなければ。

ここがゴールじゃないですからね。

そのために

この章では彼女を手放さない方法

もっと言えば彼女があなたから離れられなくなる方法を

お話したいと思います。

どうすれば彼女を離れられなくすることができるのか？

結論から言えば

彼女にとって必要な存在

なくてはならない存在になる

ってことです。

恐らく卑怯な手を使わなければこれしかないでしょう。

じゃ具体的には
どうするの？って話に当然なりますよね（笑）。

それをこれから話していきましょう。

方法はそれこそたくさんあるので
ここでは僕が特に重要だと思うものをいくつか絞って
お話ししたいと思います。

1つ目は
「繰り返し“好きだ”って伝える」
ことです。

直接「好きだよお」って言うのも大事です。
恥ずかしくても言ってくださいね（苦笑）。

そして態度でも示してくださいね。

ありとあらゆる手段を用いて愛情表現をしてください。

好きだ、好きだ、好きだ
って感じで（笑）。

もう暗示をかけてしまうくらいの勢いでやりましょう。

すると何が起こるかっていうと
「返報性」によって返ってくるんですよ。

注いだ愛情が。

あなたが彼女を好きなのと同じくらいに
彼女もあなたのことが好きになりますから。

がんばってください。

ただし、注意して欲しいのが
重たいと思われないようにやることです。

束縛とかはしないほうがいいですね。
あと彼女に依存するのもダメです。
それじゃ彼女だって息苦しくなってしまうんで。

何が彼女にとっての幸せか考えた上で
愛情表現もしてくださいね。

要は「包容力」のある男になってくれってことです。
彼女の幸せを願い、彼女を守る存在にならなければいけません。

そのためにはやさしくするだけではいけません。

好きだからこそ彼女が間違っただ道に進もうとしているときには
叱りつけてでも連れ戻さなければいけません。

それも愛情のひとつですからね。

2つ目は

「彼女といろんなことをして
めいっばい楽しむ」

ってことです。

これ結構重要ですよ。

いつもお決まりのデートコースじゃダメです。

いろんなところに行ってください。
おもしろそうなところは片っ端から行きましょう。

そして、心ゆくまで彼女との時間を満喫してください。

そうすることで2人の間には
いい思い出がたくさんできるんですよ。

これが大事です。

いい思い出、楽しかった思い出を
できるだけたくさん作ってください。

するとすごいことが起こります。

例えば彼女と遠距離になってしまったとしても
思い出の場所の前を通るだけでそのときの楽しかった思いが
彼女の中で蘇ってくるんです。

一緒に行った遊園地のCMがテレビから流れるだけで...
友達との雑談の中のふとしたことがきっかけで...
恋愛ドラマの中の楽しそうなカップルを見ただけで...

ホントにいろんなことがきっかけとなって
あなたのことを彼女は思い出してくれるんですよ。

それも楽しい思い出ばかりを。

思い出をたくさん作りましょうね。
もちろんいい思い出を。

悪い思い出ばかりだといつもそれを思い出して
不愉快な気分になっちゃいますからね(苦笑)。

3つ目は
「本音を言い合う」
ことです。

長く付き合う秘訣はお互いのガマンなどと
言ってる人も時々いますが

それで長く付き合えたとして
はたして幸せなんでしょうか？

もちろん忍耐が必要なときもありますが
好きな相手なんだから全てをさらけ出したほうが
僕は愛情が深まると思います。

だいたいガマンなんて全然楽しくないですよ。
僕だったらそんなのはむしろ長く続けたくない。

それに本音を言い合わなきゃ
相手のことも深く理解できないし
自分のことも深く理解してもらえないでしょ。

そうなるとお互い得体の知れない相手と付き合ってるってことですよ。
表面上だけカップルを装っても虚しいだけじゃないですか。

そもそも相手の本音がわからないんだったら
いったい彼女のどこが好きで今付き合ってるの？
って話です。

いったいどこに惹かれているんですか？

未来を想像してみてください。
いつまでもガマンしたままやっていけますか？
それで本当に幸せですか？

うーん、
何かつい熱く語ってしまいましたが
本音を言い合うことはホント重要です。

そうやってお互いに向上し続けるような関係じゃなきゃ
長く続くわけがないと思います。

あー、それから重要なことがもう1つ。
本音を言うことは大切なんですが
ただ言えればいいってもんじゃないですよ（笑）。

言い方にはもちろん気をつけてくださいね。

「おまえ何だよ！ その化粧は！？ マジ、マネキンみてえ」

なんて言っちゃったら
そりゃあダメですよ（笑）。

これじゃ血の雨が降ることになってしまいますよ（笑）。

そうじゃなくて
もっと相手を思う気持ちを理由にして
言ったほうがいいです。

そして、不満を言うのであればセットでいいところも
言ってあげてください。

さっきの例ですと

「おまえ何だよ！ その化粧は！？ マジ、マネキンみてえ」
ではなく

「 はいつもすごくやさしいよね。おれホント感謝してるよ。
自慢の彼女だと思ってる。これであともうちよい化粧の勉強
とかしてくれたらマジうれしいんだけどなあ。そしたらおれ
のことますます好きになるかも」

って感じですよ。

どっちも主張してることは同じで
「おまえの化粧が気に入らねえ」
って言ってるわけですが

いいところも一緒に言うことで
トゲがなくなるし

言われるほうも受け入れやすくなるし
そんなにわたしのことを思ってくれてるならがんばろうかな
ってなるんですよ。

どっちがいいかは明白ですよ。

そしたらきっと彼女も真似して
あなたに対する不満もこんな風に言ってきてくれるでしょう。

そうやってどんどんふたりの絆は深まっていきますからね。
いいところとセットで本音をどんどん言ってあげてください。
(別に本音って不満だけじゃなくてもいいんですがね(苦笑))

最後は
「ホメる」
ことです。

ホメることの大切さはもうメルマガなどでも
何度も言ってきているのでわかりますよね。

特に僕のメルマガである「モテるための絶対ルール！」の
第11号の中で緊急特別企画と称して
ホメることの威力を脳科学の立場からも説明しているので
まだ読んでないって人はヒマなときに目を通しといてください。

で、ホメ方ですが
これをあんまり具体的に話し始めると
死ぬほど長くなってしまうので今回はポイントだけ
サラッとまとめときます。

いつかホメる方法についてのレポートも
作ろうかな

結構おもしろそうなので
まあ要望が多ければ作ります。

ただ、大変そうなので1人の要望もなければ作りません。

作って欲しいって方がいたらこちらまでメールくださいね。
感謝と応援の言葉を添えて（笑）

lallapalooza-2.28@car.ocn.ne.jp

では話を戻しますが

ホメるときにとりあえずこれだけは押さえといて欲しいって
ポイントは以下の7つです。

- ・ すぐホメる
- ・ 一貫している
- ・ 繰り返しホメる
- ・ 心からホメる
- ・ いろんな角度、表現でホメる
- ・ 相手がいなくてもホメる
- ・ 他人と比べない

「意外と多いなあ」
とか言わないこと（笑）。

彼女のためだと思えばこれくらいやれますよね。

他にも細かいテクニックはいろいろとありますが
とりあえずはこれだけ押さえとけば大丈夫です。

彼女のいいところをいっぱい見つけてホメまくってあげてくださいね。

以上、全部で4つですかね。

今回紹介した「彼女にとって必要な存在になる方法」は。

この4つを意識して実践していくうちに
彼女はこう思い始めます。

この人こそ
最大の理解者
運命の人
頼れるナイト
(書いてて自分でちょっと恥ずかしいんですが(苦笑)
でも本当にそんな感じですよ)

一緒にいて安心するし楽しい、幸せ
ずっと一緒にいたい

あなたがこういう存在になればもう彼女には別れる理由がないですよ。

ここまでくれば完全に堕ちるわけですよ。

って何かこの部分だけ読むと僕スゴい悪どい奴に見えますが(苦笑)、
全然そんなことないですからね(笑)。

悪いことは1つもないですよ。
だって自分も彼女もみんな幸せなわけですよ。

僕は彼女になってくれた人を幸せにすることは男の義務だと思っています。
だからさっき話した4つのことをするのは当然なんですよ。
むしろやらないといけないと思います。

なのでね、あなたもせっかく苦労して手にした彼女ですから
せいいっぱい幸せにしてあげてくださいね。
そして、あなた自身も幸せになってください。

本書が少しでもそのためのお役に立てれば幸いです。

<彼女を離れられなくする方法のまとめ>

- せっかく苦労して勝ち取った彼女という幸せを簡単に手放してしまっはもったいない
苦労した分、幸せを満喫しなければ
- まだ最後の難関「愛の壁」が待っている
=> これを超えることが本書の最大の目的
- 彼女をあなたから離れられなくする方法は一つ
=> 彼女にとって必要な存在、なくてはならない存在になる
- そのための具体的な方法が以下の4つ
 1. 言葉と態度で繰り返し「好きだ」って伝える
(暗示をかけてしまうほどに)
ただし、束縛したり彼女に依存するのはダメ
 2. 「彼女といろんなことをして、めいいっぱい楽しむ」
=> 楽しかった思い出をたくさん作れば作るほど
側にいないときでも彼女はあなたのことを思い出すようになる
そのためにはとにかくいろんな場所へ行き
いろんなことを一緒にやって楽しむ
 3. 「本音を言い合う」
本音を言い合わなきゃ相手のことも深く理解できないし
自分のことも深く理解してもらえない
ただし、言い方にはもちろん気をつける
=> 不満を言うときにはいいところもセットで!
 4. 「ホめる」
ポイントは以下の7つ
 - > すぐホめる
 - > 一貫している
 - > 繰り返しホめる
 - > 心からホめる

- いろんな角度、表現でホめる
- 相手がいなくてもホめる
- 他人と比べない

- 一緒にいて安心するし楽しい、幸せ、ずっと一緒にいたい
彼女にとってこういう存在になれば当たり前だが別れる理由がない

<コラム> ~好きだと言う頻度~

第6章の中で
愛情表現をするために
「好きだ」って言えと言いましたが
ここではその頻度について
少し考えてみたいと思います。

どれくらい「好きだ」って言えばいいのかって話です。

まず多い場合はどうなるか？
毎日何回も「好きだ」と言いまくったら
どうなるのでしょうか？

当然ですが1回1回の言葉がどんどん軽く感じられて
しまいます。
「好きだ」ってよく言ってくれるけど本当にそう思ってるの？
と思われてしまうかもしれないですね。
そして、「好きだ」って言われてもぜんぜん感動しなくなるんですよ。
聞きなれすぎて。
あいさつ程度にしか感じなくなるんです。

もしくは彼女が安心しきってしまいます。
安心させること自体は悪いことじゃないかもしれませんが
「どうせ好きでいてくれるに決まってる」
と思われるのはダメですね。
彼女が向上しようとしなくなりますから。

そして、さらに悪いことに
言ってる人の存在が重く感じてきてしまいます。

もし、別れるなんて言おうものならいったい何をされるか...
怖い。
ってなるわけです。

逆に少なすぎるとどうなるか？

1年に1回言うか言わないかぐらいだと何が起きるのか？

えー、この場合だと彼女は愛されてるという
実感が湧かないんですね。

これじゃ不安になります。
2人の将来のことなんか当然考えられません。
下手したら浮気しだすかもしれませんね。

気持ちってのは思っている以上に伝わりにくいものですから
出来るだけ言葉にしてやる必要があるんです。
それも繰り返し繰り返し。

だからあまりに言わなさ過ぎるのも問題がありますね。

まあここまで述べたのはあくまでも一般論ですから
カップルのタイプによってはこれでもうまくいくことが
あるのかもしれませんがね。

僕としてはあんまないと思いますけど。

ここで一応僕の場合を話しておきますね。
ちょっと恥ずかしいですが（苦笑）。

僕が「好きだ」と言う頻度は月に1～3回くらいですかね。
毎回好きと言うわけじゃなくてそういう表現の言葉を言います。

「 に出逢えてよかった」

とか

「 はおれにとって最高の彼女だよ」

とかですね。

あと彼女のほうから好きって言ってきた場合は
もちろん好きって言い返します。

それくらいですね。

意外に少ないです。

ただ、結構態度で示すことは多いですね。
やさしくしたり、甘えさせたりとかはよくやってます。

口先だけじゃやっぱりダメですからね。

言葉と態度が一致していれば
「本当に好きなの？」
なんて疑われることはまずありませんから。

それから僕は
「好き」と「愛してる」
って言葉は使い分けていて
ここぞって時にしか
「愛してる」は使いません。

今の彼女にもまだ1度きりしか言ってません。
本当に強く想ってるってことを伝えたいときのための
とっておいてるんですね。

だから僕が「愛してる」と言えば
彼女はすごく感動してくれるわけです。

この辺の使い分けもめんどろではありますが
やってみたらいいと思いますよ。

まあね、僕の例なんかも話してはみましたが
結局は人それぞれですから
一番いいのは直接彼女に確認してみることですね。

もしあなたが毎日「好きだ」と言いたいのであれば
「おれって毎日好きっていい男だけど、いい？」
って聞いてみるのが一番です。

まあこのコラムは参考程度にしといてください(笑)

総まとめ

ここで本書で随時出てきたまとめをまとめときます。
まとめのまとめです（笑）。

本書の内容の復習や理解を深めるために
活用してみてください。
ここの部分だけ印刷してみてもいいかもしれませんね。

< 大原則“相手の立場に立って考える”のまとめ >

- 恋愛は相手がいるから成立する
- 相手に心から興味を持つことが重要
- 相手をしっかりと観察すればいろんな情報が入ってくる
- 相手の立場に立って考えることで身勝手な男、自己中な男、独りよがりな男になるのを予防できる
- 自分がされて嫌なことはしない、逆にしてもらってうれしいことはどんどんやる
- 自分が女性から見てどう映っているのか意識する

< 大原則“自分に自信を持つ”のまとめ >

- 自信のある男は男らしいからモテる
- 一度自信がつけば何でもどんどんうまくいく
- 自信がなくてもあるように振舞うことでそれがいつしか本物になる
- 自信をつけるには短所はほっといて長所だけをガンガン伸ばしてみる

< 大原則“自分から積極的に行動する”のまとめ >

- 待ってるだけじゃチャンスは訪れない
- そして、チャンスは何度も訪れない
- 相手より先に動けば主導権がとれる => “恋愛は自分で始めるもの”
- 迷ったら勇気のいるほうを選ぶ => 成長できる
- 自問自答「あきらめるか？」

< 大原則4“常に向上心を持つ”のまとめ >

- 大原則4“常に向上心を持つ”
- そのためには自分の頭で考える
- 大切なのは頭の良し悪しではなくどれだけ頭を使っているか
- 自分の考え、意見を持つ
- データを取る（ちゃんと紙に書く）

<大原則 5 “感謝と謝罪を忘れない”のまとめ>

- 感謝と謝罪は人間関係の基本中の基本
- 感謝の数だけ自分も相手も幸せになれる
- 自分に非がある部分はさっさと謝る
- ケンカは先に謝ったほうが勝ち
- 感謝や謝罪の気持ちを表すための一番効果的な方法はプレゼント
- 相手の行為や自分の過ちの度合いで金額を決める
- 感謝の言葉 + プレゼント = 好意
- 謝罪の言葉 + プレゼント = 誠意

<基本ルール “笑顔を忘れない”のまとめ>

- 仏頂面ではモテない
- 笑顔はモテるための基本
- 笑顔のポイントは「明るく口をニッ」

<基本ルール“必ずリアクションをとる”のまとめ>

- 必ずリアクションをとることは女性と会話する上での掟
- 誰だって自分の話に熱心に耳を傾けてくれる人には心を開く
- リアクションをとり続けることで自分も相手も会話が楽しくなってくる
- リアクションが無い、反応が薄い => 気まずい、もう話したくない

<基本ルール“あいさつを忘れない”のまとめ>

- あいさつは基本中の基本
- 誰かと仲良くなるためのファーストステップ
- あいさつは言葉のプレゼント
- 5つのポイント
 1. 名前を呼ぶ
 2. 必ず自分から先にやる
 3. 毎回必ずあいさつする
 4. 相手の目を見て笑顔でやる
 5. 手をあげる

< 女性が無意識に抱く 6 つの心理的障壁のまとめ >

- 6 つの壁を意識すれば今どんなアプローチをすればいいのかがわかるし
 - ◇ 的外れなアプローチをすることもなくなる
 - = > 今自分は彼女の中のどの壁にぶつかっているのか
 - = > その壁を超えるには何をすればいいのか？
(どんな考え方、アプローチ、テクニック、タイミング...)
 - * テクニックを独立して学んでもどの壁をどう超えるためにそれが必要なのかよく考えて使わなければ意味がない
- 6 つの壁とは
 - 認識の壁 (知らない)
 - 関心の壁 (興味・関心が無い)
 - 信用の壁 (信じない)
 - 好意の壁 (好きにならない)
 - 許容の壁 (受け入れない)
 - 愛情の壁 (愛さない)
 - * この壁を一つずつ着実に乗り越えていくことが愛される男になるため我々に課せられた最大にして最高の使命である
- 信用の壁、好意の壁、許容の壁は 3 つ同時に立ちほだかる
 - = > 信用 好意 許容の順で超えていくことをオススメする
 - なぜなら付き合うまでの期間が短いと女性はお互いにいいところも悪いところも同じように見えてくる
 - その点、信用の壁を越え好意の壁を超えてお互いとても好きな状態になってから付き合えば相手の悪いところには目をつむることが多い
 - = > 最終的に長続きするし次の愛情の壁にもつなげやすい
- 愛の壁を超えるためには他の 5 つの壁全てを超えなければいけないことは当然だし、時間もそれなりにかかる
(でなければそれは本物の愛ではない)

- 全ての壁を超えることができた暁には...
 - 「もうあなたの好きにして」
 - 「あなたなしじゃ生きていけない」
 - 「あなたが喜んでくれるなら何でもする」
 - 「どうにかしてあなたの役に立ちたい」
 - 「もっとあなたに愛されたい」
 - 「何よりもあなたを失うことが怖い」ここまで女性に思わせることができる

QUEST のおおまかな流れ

Q (資格を得る)

目的：認識と関心の壁を超える。
そのために重要なのが第一印象。

U (理解する・してもらう)

目的：信用の壁を超える。
「聞き上手」、「自己開示」をマスター

E (教育する)

目的：好意の壁を超える。
徐々にアプローチしていき最後はガンガン押し捲る

S (興奮させる)

目的：女性にあなたのことを必要だと思わせる
3つの方法で女性の心に揺さぶりをかけていく

T (行動に移す)

目的：許容の壁を超える。
告白して彼女にしてしまう

つまり QUEST を最後まで成し遂げたときには彼女が出来ている

< Qualify (資格を得る) のまとめ >

- “ 単純接触の原理 ”
「人は何回も会ったり、話したりなどの接触を繰り返すうちに
どんどんその人に対する好感を強めていく」
(* 条件として初めの印象が悪くないこと)
- 第一印象だけは一発勝負
- 第一印象では“嫌われないこと”が先決
- 第一印象をよくする4つのポイント
 - 1 . 身なりを整えておく
 - 2 . 笑顔をつくる
 - 3 . 名前を呼ぶ
 - 4 . 別れ際を意識する

< 身なりを整えておくのまとめ >

- 第一印象において身だしなみは最重要項目
- 不潔に見られることだけは避ける
- 不潔に見られないための7つのチェックポイント
 - 1 . 髪の毛
 - 2 . ツメ
 - 3 . ヒゲ
 - 4 . 体臭、口臭などの臭い
 - 5 . まゆ毛
 - 6 . 服や靴などが汚れていないか
 - 7 . 目ヤニや鼻毛

< 笑顔をつくるのまとめ >

- 表情も見た目を大きく左右する
=> 笑顔が大切
 - 笑顔の力はホントに強力
=> たとえ見えていなくても声によって相手に伝わる
 - いつもしかめっ面をしたイケメンよりも
ほほ笑んでいるふつうの人のほうが断然人から好かれる
 - ほほ笑むのがポイント
=> 表情を明るく、口を軽く「ニッ」
- * 詳しくは基本ルール“ 笑顔を忘れない ”を参照

< 名前を呼ぶのまとめ >

- 誰もが一番関心のあるものはやはり自分自身のこと
=> 相手のことを話題にする
- 人はみな承認欲求を持っている
=> 名前を呼んであげることによってこれが満たされる
- 相手の名前がわかったらすぐに使う

< 別れ際を意識するのまとめ >

- 人の印象に一番残りやすいのは「最初」と「最後」
=> だから初めて会ったときの別れ際はとても重要
- 別れ際に気をつけるべきことは2つ
 - ✓ 名前を呼ぶ
 - ✓ 感想を言う

< Understand のまとめ >

- ここでの目的は相手の女性のことをなるべく深く理解すること
そして、自分のことも相手に理解してもらうこと
- そのためには「聞き上手」と「自己開示」の2つのテクニックを駆使する
- 「聞き上手」と「自己開示」は対のテクニック、2つとも必要
=> 会話はキャッチボール、聞くだけでも話すだけでもいけない

< 聞き上手になる方法のまとめ >

1. こっちから先に話題を振る
2. 共感しながら相手の話を聞く
3. さらにその話題について深く掘り下げる
4. また共感しながら相手の話を聞く

この繰り返し

* 話を掘り下げながら徐々に自分が得意な話題や相手から聞きたいことに持っていく

< 自己開示のまとめ >

- 自己開示とは自分の情報を相手に伝えること
- 自己開示によって自分のことを相手に知ってもらえる他
以下の3つのメリットがある
 1. 信用してもらえる
 - よく知らない人を信用しろって方が無理
 - 共感はすることも、されることも重要
 - ほとんどの場合好意も抱いてもらえる
 2. 相手の口が軽くなる
 - 聞きたい情報を先に自分が言う
 - その流れで相手にも聞く
 - 先に自分が話すことで自然な流れになるし相手も話しやすい

3. 話題に困ったときの対処法として使える

- ・ 話題が見つからないときには自分の近況報告でもしてとりあえず話題を作る。
- ・ あとはその話題を連想ゲームのように広げていけば基本的に話題が尽きることはなくなる。

< Educate (教育する) のまとめ >

- 教育とは「魅力に気づいてもらう」、「好きになってもらう」こと
- 教育するためにやることは一つ、「好意を示す」こと
=> 返報性によって返ってくる
- 最初はソフトに、無理はしない
=> 興味のない段階で売り込まれたら不快だから
(例 電話でのセールス)
- まずはあいさつから (詳しくは基本ルールを参照)
- 会話やメールは楽しさを最優先
=> 「相手も自分も楽しい」が基本
=> 「聞き上手」、「自己開示」のテクニックを駆使する
- 徐々にアプローチを強めていく
=> 接触回数を増やす (ウザがられないように気をつけながら)
=> 単純接触の原理
- さらに強める
=> ホメる、物の貸し借りをする、特別扱いする
- 彼女の中で特別な存在として見られることが目標

< Stimulate (興奮させる) のまとめ >

- 人は大きく感情が動いたときほど強い印象が残る
- この原理をうまく恋愛に応用すれば
あなたの存在を彼女の心の奥に深く刻み込むことが可能
=> いつしか彼女の中であなたの存在が
なくてはならないものになっていく
- そのための方法が次の3ステップ
 1. 嫉妬させる
(アフターフォローを忘れないように)
 2. 幸福感でいっぱいにしてやる
女性が喜びそうな“サプライズ”を考える
ムリなら数で勝負
 3. 失うことの恐怖をあおる
いったん彼女から距離を置く
「もうあきらめる」と伝えるのはかなり効果的
人は失って初めて気づくもの
=> 再び近づく

< Transition (行動に移す) のまとめ >

- Stimulate (興奮させる) まできがしっかりできていれば
振られることはまずない。
=> なぜなら彼女はあなたが欲しくてたまらないから
- 告白するときは余計なことは考えても無駄
どうせ練習どろりにいきっこないから。
ただ、せいっぱい自分の思いを繰り返し伝えればそれでいい。
- 告白するときの注意点は必ず「付き合っていて欲しい」ということ。
=> 言わないと彼女は戸惑う。

- 焦って告白してしまい失敗したとしてもまだ大丈夫。
縁を切らなければまだチャンスはある。
チャンスは3回と考える。

<彼女を離れられなくする方法のまとめ>

- せっかく苦労して勝ち取った彼女という幸せを簡単に手放してしまっはもったいない
苦労した分、幸せを満喫しなければ
- まだ最後の難関「愛の壁」が待っている
=> これを超えることが本書の最大の目的
- 彼女をあなたから離れられなくする方法は一つ
=> 彼女にとって必要な存在、なくてはならない存在になる
- そのための具体的な方法が以下の4つ
 1. 言葉と態度で繰り返し「好きだ」って伝える
(暗示をかけてしまうほどに)
ただし、束縛したり彼女に依存するのはダメ
 2. 「彼女といろんなことをして、めいっばい楽しむ」
=> 楽しかった思い出をたくさん作れば作るほど
側にいないときでも彼女はあなたのことを思い出すようになる
そのためにはとにかくいろんな場所へ行き
いろんなことを一緒にやって楽しむ
 3. 「本音を言い合う」
本音を言い合わなきゃ相手のことも深く理解できないし
自分のことも深く理解してもらえない
ただし、言い方にはもちろん気をつける
=> 不満を言うときにはいいところもセットで!

4. 「ホめる」

ポイントは以下の7つ

- すぐホめる
 - 一貫している
 - 繰り返しホめる
 - 心からホめる
 - いろんな角度、表現でホめる
 - 相手がいなくてもホめる
 - 他人と比べない
-
- 一緒にいて安心するし楽しい、幸せ、ずっと一緒にいたい
彼女にとってこういう存在になれば当たり前だが別れる理由がない

エピローグ

本書もこれで最後になります。
ようやくかよって感じですが（笑）。

最後にどうしても一つ伝えておきたいことがありますので
その話をして本書の終わりにしたいと思います。

<なぜ愛される男を目指すのか？>

どうして彼女をつくるのか考えてみてください。
そもそもあなたは何を求めて彼女をつくらうとしているんですか？

まさかSEXじゃないでしょうね？（苦笑）
そりゃ彼女が出来ればいくらかでもSEXは出来ますが
女性とSEXがしたいだけなら風俗に行けばいいですよ。

お金さえ払えばいくらかでもできますから。

しかも相手はプロなので素人とは比べものにならない程の
テクニックを駆使し、最高に気持ちのいいSEXをしてくれるでしょう。
SEXだけが目的ならわざわざ苦労して
彼女なんかつくらなくてもいいんですよ。

目先の性欲だけで彼女をつくらうとしないでくださいね。
そんな気持ちじゃ彼女を幸せになんかできっこないですから。

SEXはもちろんしますがそれがゴールじゃないんですよ。

単なる肉体関係を越えた先にある高みに辿り着いたとき
初めてわかります。

真実の愛というものが。

これから先の未来を想像してみてください。

彼女ができて

結婚を考えたとき

結婚した後

老後

死ぬとき

果たして愛がなくて本当に幸せでしょうか？

あなたにとって一番の女性から愛情を一身に受けることが出来たなら
その彼女が絶え間ない愛情をあなたに注ぎ続けてくれたなら

幸せだと思いませんか？

そういう女性と結婚したいと思いませんか？

一生大切にしたいと思いませんか？

人生の最後を穏やかな気持ちで送れると思いませんか？

家族以外にこの世で一人くらいはあなたのことを
心の底から想ってくれる人がいてもいいのではないのでしょうか？

そのために

あなたにこれから先、幸せな一生を送ってもらうために

僕は本書やメルマガなどを通して

“愛される男”になって欲しいと叫び続けているわけです。

僕の叫びが少しでもあなたに届いていれば幸いです。

～ もっと高みを目指したいあなたへ～

シークレットメルマガへの招待状

僕は2008年7月現在、

「まぐまぐ」で“モテるための絶対ルール”というメルマガを
発行していますが

(そんなの知らないよって方はこちらから登録できます。

自分で言うのもなんですが(笑)

かなり役に立つ情報満載でお送りしていますので興味があればぜひ！)

登録はこちらからをクリック

<http://www.mag2.com/m/0000263806.html>

それとは別にもうひとつメルマガを発行しようかと思っています。

“モテるための絶対ルール”でもかなり内容の濃い話をしてはいますがそれよりもさらに深い話もしていこうかと思ひまして。

内容としては人間心理の最も根本にあたる部分

なぜ人は人を好きになるのか？

なぜ人は信用するのか？

なぜ人は嫌いになるのか？

：

：

といったことを僕の気の向くままに話していく予定です。

“モテるための絶対ルール”をすでに読まれているか

バックナンバーのひとつにでも目を通してもらえれば

わかると思いますが、僕が書くメルマガはとっても長いです(苦笑)

それは伝えたいことが多すぎるからなんですけどね。

で、問題なのがこのメルマガではそれよりももっと深い話を

すると言っているわけですから...

わかりますよね？

途方もなく長くなることが予想されます(苦笑)

読まれる場合は少し気合を入れてもらわないといけないかもしれませんね。

また、こっちの方は僕が気が向いたときにしか書きません。

1ヶ月くらいほっとくこともあれば続けて出すこともあると思います。

それから内容が内容ですからね、
当然悪用すれば女性の心を思うがままに弄んだ挙句
すべてを差し出させてしまうことだってできるかもしれません。
そんなことしても何の意味もありませんが。

なので、薄い内容の情報を定期的かつ悪用しやすい形で望む場合には
登録しても時間の無駄だと思います。
僕の理念に共感しなおかつ本気でモテたい、愛されたい
という意識の高い方だけ登録してくださいね。

本書を最後まで読まれたあなたにはその資格があると
僕は思いますので興味があればぜひ招待状を受け取ってください。
あー、解除はいつでもできますのでご心配なく！

～招待状はこちらをクリック～

<http://koumoto.secret.jp/secret.html>

ではでは

本書を読まれたあなたからうれしい結果報告が
聞ける日を楽しみにしていますね。

最後までお付き合い頂き
本当にありがとうございました！！

甲本