

# 学校では 教えてくれなかった モテの教科書

THE MOTE TAISHITSU  
METHOD BOOK

T.SCHOOL  
「モテ体質」をつくる体質改善スクール

コミュニケーションコーチ

高井ノリマサ 著



ちょっとした心がけで

**「モテ体質」になれる!!**



＼目からウロコ!／ 2000人のデータと、脳科学理論が裏付ける方法論  
あなたも、あの「人気者」になれる。

## 【目次】

### 第一章 『モテ体質』とはなにか？・・・3

- ・『モテ体質』の発見・・・4
- ・溜池ゴローが『モテ体質』を説く理由・・・8
- ・溜池ゴローの『モテ体質』遍歴・・・11

### 第二章 『モテ』の理論&『モテる』ための方法・・・17

- ・自分にとって『モテる』とは？・・・18
- ・『モテ』の5段階活用・・・18
- ・『女性と知り合ったときの心構え』と『普段からの心構え』・・・20
- ・第1段階「嫌われない」ための方法・・・23
- ・第2段階「好かれる」ための方法・・・29
- ・第3段階「モテる」ための方法・・・31
- ・第4段階「惚れられる」ための方法&第5段階「愛される」ための方法・・・36

### 第三章 『モテ体質』の作り方・・・42

- ・『モテ体質』をつくりましょう！・・・43
- ・『モテ体質』になるための5つの要素・・・43
- ・『笑顔』=表情・・・46
- ・『爽やかさ』=前向きな心・・・46
- ・『優しさ』=コミュニケーション力・・・47
- ・『活力』=意志・行動・健康・才能・・・48
- ・『色気』=雰囲気・性的魅力・・・48

### 第四章 女性との会話原理・・・50

- ・会話理論・・・51
- 聞くということ・・・54
- ・女性といるときの空間づくり・・・56

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。下記の点にご注意戴きご利用下さい。このレポートの著作権は作成者に属します。著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材内文章の全部又は一部をいかなる手段においても、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、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承願いたします。

このレポート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承願いたします。

# 第一章 『モテ体質』とはなにか？

## 『モテ体質』の発見

なぜ、モテる人とモテない人がいるのか？

なぜ、女性に簡単に知り合える人とそうじゃない人がいるのか？

なぜ、女性にもモテて、仕事も上手くいき、いつも楽しそうに生きている人がいるのに、それとは全く反対の人もいるのか？

なぜ、美男子なのにモテない人もいれば、ブ男なのにモテる人もいるのか

それら全ての原因は……

『モテ体質』にあります。

AV 監督・溜池ゴローが、20年もの間に亘って行った撮影と監督面接を通じて、約2000人ほどの女性たちから意見を聞き、研究、実践した結果……  
モテる男には、『モテ体質』というものがあることに気づきました。

そして『モテ体質』になると……

「女性から」モテるというだけでなく、「男性から」も「仕事関係者から」も  
「人生から」も「お金から」もモテるようになります。

つまり『モテ体質』になれば……

人生は好転します！

なぜなら……

女性という生き物は、子供を産む能力を持つので、男性を選ぶとき、本能的に「生存能力の高そう」な優秀なオスの遺伝子を選ぶ習性があります。例えば、多くの女性が、頭の良い男性や、体つきの良い男性や、男らしい容姿の男性を選びやすいのは、メスの遺伝子が「生存能力の高い優秀な遺伝子」を持っていると見做すからなのです。

つまり……

「大多数の女性からモテる要素」＝「生存能力が高くなる要素」

そして、これらの要素を身につけた体質が『モテ体質』です。

そして当然……

『モテ体質』＝「生存能力が高くなる要素」を身につけると

↓

「人間とのコミュニケーションが上手くなる」

「仕事ができるようになる」

「お金を稼げるようになる」etc

↓

他にも『モテ体質』の効果はいろいろ。

人間として男性からも好かれる/周囲が動きやすい/運を引き寄せやすい/楽しく生きられる/幸せになりやすい/仕事も上手いく/精神的に安定する……

etc

女性からモテるようになる＝「モテ体質」になると、



女性だけでなく「男女全般」からモテるようになります。

「仕事」からもモテます。

「お金」からもモテます。

「人生」からもモテます。

人生が好転します。

『モテ体質』の男性にとってみれば、「女性からモテる」というのは、ただの一面でしかありません。ただ、女性にモテるようになる(モテ体質になる)だけで、自然とすべてが上手くいきやすくなるのです。モテれば、お金も幸せも転がりこんでくる確率が高くなるのです。

お金があるからモテるんじゃない。

モテるからお金が入ってくるんです。

なので、

まずは、モテましょう！



そして、「モテる」ために、これから皆さんが行うべきことは次の二つです。

① 『モテ体質』を作る

② 「モテる」ための PDCA を行う

「モテる」の意味を具体的にする→『モテ』の目標を立てる→目標達成までの方法論と計画をつくる→行動→見直し→行動この二つを行えば、誰でもモテるようになります。

『モテ体質』になって下地をひき、普段から『モテ』の PDCA を実践していくのです。

実はこれは、

私、溜池ゴローが AV 監督をやりながら自然と行ってきた方法です。その結果、私はある時期から急に女性からモテるようになっただけでなく、仕事からも人間からもお金からもモテるようになりました。

人生が好転したのです。

ちなみに、よくある「モテ商材」では何故効果がでないのか。それは、各人の主観的方法論を述べているだけだからです。

今回お教えする『モテ体質』の作り方は、私が2000人近くの女性と面接や撮影をしながら、彼女たちの人生や価値観を詳細に聴き、分析し、それらのデータを参考にして実践を繰り返してきたことによってできたものです。AV 監督という職業を20年の間行ってきたからこそできた方法なのです。

では、この『モテ体質』をつくるにはどうすればいいと皆さんは思いますか？

ちなみに……

「カッコいい＝モテる」ではありません。

「お金持ち＝モテる」でもありません。

「筋肉隆々＝モテる」でもありません。

これらはすべて、一つのアイテムでしかありませんので、『モテ体質』を身につけた上で初めて役立つものです。



では、これから『モテ体質』の作り方をお教えしますが、

その前に……

なぜ AV 監督の私が『モテ体質』を発見し、これについてお教えできるかについて話します。

## 溜池ゴローが『モテ体質』を説く理由

まず、私の生業としている「AV 監督」という仕事は、とても変わった仕事です。

その理由は……

- ① 出会ったばかりの女性の裸やセックスを撮影する。
- ② 興奮しながらも男女のセックスを客観的に観察する。
- ③ 実践者たち(男優・女優)の話を多く聴ける。
- ④ ハメ撮りという手法で、セックスを実践・実験し、男女間のより良い方法論を探る。
- ⑤ 撮影前やキャスティングのために、女優さんやこれから AV に出演するかもしれない女性たちと「監督面接」というのを行う。この「監督面接」では、30分～1時間で、彼女たちのセックスや恋愛に関してだけでなく、人生の多くを聴ける。中には旦那さんや恋人にも話していないようなことも含まれる。

……などなど、普通の仕事ではあり得ない特徴があり、上記の事柄を日々真面目に取り組み続け、男優さんや女優さんをじっくり観察していくと、普通に生きているとなかなか知ることのできないことがわかってしまう職業なのです。

元々「人間観察好き」な私は、20年間、約2000人くらいの女性と監督面接で、他のどんな監督たちよりもドブプリと話を聴き続け、彼女たちのセックスを撮影し観察してきました。

それによって、溜池ゴローの頭の引き出しには、多くの女性のキャラクターや特徴だけでなく、多くの男性のキャラクターや特徴(女性の話を聴くと過去の男や今の彼氏など、向こう側にいる男の話がよく聴ける)が、誰の頭の中よりも豊富にインプットされていったのです。

そして、そのうちの20%ほどの女性たちとは、自らカメラを持って二人だけの空間でセックスを撮る「ハメ撮り」という手法を行いました。「ハメ撮り」は二人だけの撮影なので、誰にも話せない話などがでてくるが多々あります。

過去多くのAV監督が出ては消えて行くという流れの激しいAV業界の中で、私は常に一番良い波に乗り続けてきました。

AV監督として20年以上やってこれた私は、長い間女優からのNO.1指名率を誇る監督でした。

なぜ、私が、最もクライアントからの仕事依頼が多く、かつ女優からの指名率がNO.1になれたのか……

その理由とは……

ある時期から溜池が……『モテ体質』になったからです。

そして、そのNO.1になった過程にこそ、溜池ゴローが『モテ体質』を語る理由と、『モテ体質』になるための方法論が隠されているのです。

では、溜池が『モテ体質』になるまでにしてきたことは……

- ① AV 監督として仕事をするには、女性に嫌われるわけにはいきません。確実に好かれないと良い仕事はできません。なので、女性からの情報を分析し、好かれることを徹底的に研究してきました。そして、仕事上でも日常でもずっと実践を試み続けました。

※たまに、好かれるだけでなく、あまりにもモテてしまったり、行き過ぎて惚れられてしまったりして、好かれ方を調節するのが大変だった時期もあります。なので、距離感を自由自在に調節する方法も考えながら実践してきました。

- ② クライアントからキャスティングされた女優さんが、例え自分の好みの女性ではなかったとしても、撮ると決まった以上は、どんな女性でも好きになって、その女性の良いところを見つけて仕事をしてきました。なので、仕事でもプライベートでも女性とあらば、たとえお婆ちゃんでも女性として接するようにしています。

- ③ 男優さんと女優さんがよりよくセックスをできるように、お膳立てしつづけてきました。その時々男優さんと女優さんの相性などを見ながら、例え相性が合わなさそうな組み合わせでも、場の状況と人間性などの条件を観察・分析し、上手くいく空気や雰囲気を作り、撮影をスムーズに行う名人になりました。

- ④ 女優さんや男優さんは良いパフォーマンスをしさえすれば、たとえその時の機嫌が悪かったとしても成立しますが、監督はそうはいきません。撮影は多く人間が集まって行う作業なので、監督の状態ひとつで、いい雰囲気にも悪い雰囲気にもなります。なので、監督という仕事は(他の監督は知りませんが)、例え調子が悪かろうが機嫌が悪かろうが、一切暗い顔や悪い雰囲気を出すわけにはいきません。それ一つで女優さんがやる気をなくす場合もあるくらいです。私は、例え気にかかる嫌な出来事など

があっても、現場に入る直前に、一瞬で気持ちを切り替えるようにしていました。一瞬にして心を晴れやかに切り替える方法を自分なりに開発してきたのです。

……これ以外にもいろいろありますが、このようなことをしてきたことで、いつの間にか、『モテ体質』になっていたのです。

そして、過去の自分自身20年間の経緯を分析し、実際にモテる男優さんとモテない男優さん、周囲にいるモテる男性、モテない男性などを女性の意見も取り入れながら分析し、『モテ体質』の開発方法を研究、体系化してきました。

私の開発した方法論は、ただの個人的な経験だけのものではありません。統計と研究と経験を結びつけ、実践しながら体系化したものです。

なので、私は『モテ体質』の作り方を皆さんにお教えすることができるのです。

では、溜池ゴロー自身の過去を例にして、『モテ体質』を持つとどうなるかをご説明します。

## 溜池ゴローの『モテ体質』遍歴

### 【20代】

モテない期間がずっと続く。

26歳の頃、たまたま知り合ったバツイチ女性（年齢が16も上）とつき合いだし、暮らさだして内縁関係になる。

結局20代の終わりまでに、つき合った女性およびセックスをした女性の数は、その内縁関係の女性を合わせて6人(うち一人はセックスができたと言っていないかどうか……)。

必死になってもこんな程度だった。女性を前にするとほとんど話せない状態が続く。

### 【30歳】

AV 監督開始。

ここから、女性の裸やセックスを撮影したり、監督面接で女性からの話を聴くことになる。女性の前ではあまりにも緊張し、面接をする度にコーヒーを持つ手がいつも震えていた。

元から女性と話すことが苦手な私にとっては、やるしかない状況にいつも置かれている感じだった。だから余計に彼女たちから好かれたいという気持ちは強くなっていた。

ただ、面接では、彼女たちの半生や、男女関係のこと、セックスのこと、性癖のことなど、普通の仕事では聴けないことを毎回聴きつつ、「どうすれば女性から好かれるのか、モテるのか」や「男性が女性に会ったときの接し方や注意事項」など「女性心理」のデータがどんどん収集されていくことになる。

そして、そこから割り出した「女性に対して」の方法論を仕事でもプライベートでも実践していった。もちろん、加藤鷹をはじめとする男優さんたちから撮影現場で「セックステクニック」などを学ぶ機会も多く、自らハメ撮り(自分でカメラを持ち、女性と二人だけでセックスをして撮影する技法)を行うときに、学んだ心構えや技法を実践していった。

これらの「研究・学び」と「実践」の繰り返しを続けていく。AV 監督だからこそで

きた「繰り返し学習」だと思われる。当時はわからなかったが、それが『モテ体質』になるための学習となっていた。

### 【32歳】

これら「繰り返し学習」を始めて2年ほど経った頃から、仕事が急に増えだした。特に女優さんたちからの指名がどんどん増えてきたことが理由としては大きかった。一度撮影した女優さんから指名されることはもちろんだが、「溜池監督の現場は楽しい」とか「溜池ゴローは女性の扱いが良い」ということが噂となり、女優の所属しているプロダクションからの指名も多くもらうことになった。

そして、監督面接するほとんどの女優さんから一緒に仕事をするのを楽しみに感じてもらうようになり、中には元々やる気のなかった女優さんが私との仕事の後、人間が変わったようにやる気をだし、仕事が続くようになった例もある。

変化したのは、仕事だけではなかった。この頃から、プライベートでも何故か自然と女性から好かれるようになり、内縁関係の女性には内緒で、出会った女性たちとこっそりデートをするようになった。

自然とセフレや彼女が次々にできるようになった。何かのきっかけで出会う女性からは、ほとんどモテるようになった。もちろん女優さんたちからもモテはしたが、AV業界は女優さんに手を出すのは御法度とされているので、さすがに手は出さなかった。あと、ちょっと気まずかったのは、内縁関係の女性の女友達や共通の知り合いの女性の数人から、こっそりお誘いを受けたことだ。それもさすがに手は出せなかったので、上手くごまかしたりもしていた。

試しに、あの頃世間に出回りだしたパソコン通信（インターネットの前身のようなもの）の掲示板やチャットでも、文章に気を使いながら何度かやり取りしてみると、必ずモテてしまった。なので、会える場所に住む女性とは会い、ほぼ全員とセックスをさせていただいた。

33歳くらいの頃からは、常に6～10人くらいの彼女やセフレをキープできていた。なぜ、以前は女性一人とつき合うのも大変で、デートに持ち込むこと自体が難しく、デートをしても思うようにはいかなかった自分が、こんなに自然に女性と知り合って、デートできてしまうのかがわからなかった。自分としては、ただ30歳過ぎて仕事ができるようになってきたから、単純にモテだす年頃なのだろう程度に思っていたくらいだ。

しかし、後から考えると理由がよくわかる。当時は、わからなかったが、私は、例の「繰り返し学習」をすることで、いつの間にか『モテ体質』になっていたのだ。このように『モテ体質』になった私は、仕事も女性関係もほっておいても上手く転がりだしたのだ。

### 【35歳】

この年、私は、人生最高に好きになった「理想の色気のある大人の女性・川奈まり子＝現在の私の妻」と出逢ってしまった。初めて会った瞬間に、「こんな色気のある女性と一度でいいからつき合ってみよう！」と強く思い、撮影に臨んだ。

先ほど、女優に手を出すことは御法度ということを書いたが……このときだけは、自制心が効かなかった……というか、気がつくやいなや凄まじい情熱でアプローチをし、デートに誘っていた。デートに応じてくれた川奈まり子とは、最初のデートですぐに結ばれた……本当に後先はまったく考えてなかった。今考えればあまりにも無謀な行動である。

川奈まり子とつき合いだし、ラブラブな関係が始まると、なぜかそれまで複数いたセフレや彼女たちとの関係は、自然と消滅したり、彼女たちのほうから離れていったりした。私のほうからはそんなこと一切言ったわけでもないのに、セフレと彼女たちはすべて私の前から去った。

当時はなぜそんなに都合よく離れていってくれたのかと思ったが、今考えると

……理想の女性であった川奈まり子とつき合いだしたことで、私の中に「多くからモテたい」という気持ちがなくなり、それによって他の女性の前では私の『モテ体質』が影を潜めてしまったのだと推測される。

しかし、そう簡単にいかない女性もいた……そう、同棲していた内縁関係の女性だ。『モテ体質』になるまえから一緒にいた内縁関係の彼女にとれば、『モテ体質』になった私は、よけいに魅力的に映っていたのだろう……内縁の妻からは包丁をつきつけられ監禁されるハメに…。どうしても別れたくないという彼女から無理矢理逃げて、逃亡生活をし、弁護士を入れて……『モテ体質』ゆえの修羅場があった。まあ、考えれば私はひどい男である。

そう。自分が『モテ体質』になってしまっていたことに気づかず、むやみやたらと行動してしまうと、こんな状態になってしまうということである。

#### 【その後～現在まで】

それから、家族を持ち、子供を育てながら10年ほど経ったが、実はその間も私の『モテ体質』は持続していた……というより、家庭を持ち仕事もよりしっかりしてきたことで余裕が出てきたからだろうか……以前にも増して、私はモテている。

例えば、ハメ撮りの撮影では……以前はなかったことだが……撮影中、カメラを止めてコンドームを外して欲しいとお願いされたことが何度もあった。彼女たちの理由は「アナタとより近いところにいたい」とか「仕事じゃなくてシて欲しい」とか「今までで一番気持ちいいから」などが主なものだったが、やはりルール違反はしたくないので、大変ありがたく感じながらも、上手く話してやんわりとお断りさせていただいた。

他にもハメ撮りのときに……撮影途中で女性から、プライベートでもこっそりつき合って欲しいということ言われたり、女性がそのまま日常に戻りたくないという気持ちになってしまったりというようなこともあったが、その場合は、撮影後にい



つも30分ほど普通のお喋りを続け、現実意識を戻してから撮影を撤回することになっていた。

その都度、『モテ体質』を調節しながら女性とは接している。

プライベートでも、知り合った女性を食事に誘って断られることがない。そして、『モテ体質』を全開にしたまま食事をしてしまうと、そのままデートの雰囲気になり、必ずモテてしまう。

ただ、浮気はするわけにいかないの、ギリギリのところ、『モテ体質』を潜めたり、自然に歯止めを作る場合がある。ちなみに、相手の女性は私が妻帯者であることを知っているの、歯止めはかかりやすくはある。

『モテ体質』は、一度身に付くと、その時々で使い分けたり、調節したりすることもできるようだ。私の実感としては、年齢を重ねてからの方が余裕ができて、調節が効きやすくなっている感じである。なので、逆に考えれば、歯止めを外せば、すぐにでもつき合える女性は数十人いる。

これが私の今までの『モテ体質』の遍歴です。

読んでお分かりになったかもしれませんが、『モテ体質』には、こんな特徴があります。

- ① 繰り返し学習で身に付く。
- ② 一度身に付けば、いつでも使える。
- ③ 度合いを調節することもできるようになる。

『モテ体質』は身につけておいて損はありません。  
さあ、皆さんも『モテ体質』に向けてスタートしましょう。

## 第二章 『モテ』の理論 & 『モテる』ための方法

## 自分にとって『モテる』とは？

よく「モテたい」という言葉を耳にしますが、アナタにとって、どのような状態が「モテている」状態なのでしょう？

例えば、大勢の女性にキャーキャーいわれる？ それとも、自分の好きな女性から好きになってもらえる状態？

人によって、価値観や望むものはいろいろです。

まず、「モテ」の理論を学ぶ前に、自分がどういう「モテ」の状態を望んでいるのか、自分が望む「モテる」とは具体的にどういうことなのかを考えてから次に進みましょう。

## 『モテ』の5段階活用

女性が男性を好きになっていく段階には以下の5段階があります。

- ① 「嫌われない」
- ② 「好かれる」
- ③ 「モテる」
- ④ 「惚れられる」
- ⑤ 「愛される」

そして、それぞれの意味は……

- ① 「嫌われない」

文字通り、女性から嫌われないことです。

引かれたい、嫌われない、煙たがられない、避けられない……

モテるためには、「嫌われない」が、全てのベースになります。

今後どんな女性に出会っても常にここへ立ち返ることが大切です。

② 「好かれる」

男性として、または人間として好まれ、「また会いたい」「また話したい」と女性から思われることです。

③ 「モテる」

男性として「好き」と思われること。女性から「この人だったら彼氏にしてもいいな」「彼氏(旦那)はいるけど、この人もいいな」と思われること。その女性の頭にある「特別枠(モテ枠)」に入ること。ただし、この時点では、自分だけが「特別枠」の中にいるわけではありません。その女性には他にも「彼氏にしてもいい男性」がいると思っておきましょう。

皆さんは、まず、ここまでくることを目指しましょう。

ここから先は、また次元が変わってきます。

④ 「惚れられる」

「モテる」は、「彼氏にしてもいい男」の中の一人になるということでしたが……

「惚れられる」は、相手の女性にとって、あなただけが「彼氏・恋人になってほしい」と思われることです。

⑤ 「愛される」

これは、すでにお互いのことが分かった上で、相手の女性があなたのことを「自分と同等＝なくてはならない存在」という風にまで認めた状態です。この『モテ』の5段階活用を理解し、基本は、どの女性に対しても、①のベースをつくった上で、②までもっていければ、まずはOK。③の「モテる」の段階までは努力次第で誰でもいけます。

④、⑤に関しては、女性個人個人の生活習慣などの様々な要素やタイミングなどによって大きく変わるものですので、不確定要素が強くなりますし、男女一組一組の対策が必要となってきます。

そして何より、④と⑤は、あなたの「生き方」「生き様」が大きく関わってきますので、ある意味③までとは次元が変わってきます。

これらを理解した上で女性との関係を築いていきましょう。

ただし、嫌われないための要素のひとつ「不自然」に関しては、いついかなるときでも気をつけている様にしてください。

「不自然」はカビと同じようなもので、気を抜くと誰の中にも再び発生する可能性があります。

それまで、どんなに惚れられていたとしても、一気に気持ちを冷めさせてしまうこともあるので、気をつけましょう。

## 『女性と知り合ったときの心構え』と『普段からの心構え』

女性は、男性と会ったときに、頭の中でその男性を二つのグループに分けています。その二つのグループとは……

- ① 「通常枠」……セクシャルでない関係のグループ
- ② 「異性枠」……セクシャルな関係になる可能性を含むグループ
  
- ◎ 「通常枠」のグループに入る種族
  - ・ 今後いっさい男女の関係にならないと思われるただの友人
  - ・ 仕事のみでの付き合いの人
  - ・ 親戚
  - ・ となりのオジイさん など
  
- ◎ 「異性枠」のグループに入る種族
  - ・ 恋人、彼氏
  - ・ 男性として意識している人物

- ・ 彼氏候補、浮気相手候補など

女性は、男性と出会った瞬間から、その男性を頭の中で「通常枠」と「異性枠」に分類すると考えておいてください。

そして、もし、あなたがその女性の頭の中で、一度「通常枠」に入ってしまうと、なかなか「異性枠」に変わることは困難であることも覚えておいてください。

※人間の脳は、現実世界から取り入れた情報を「自分なりの個性や好み」なりで認識します。そして、一度認識するとそれを一般化し、固定します。問題は、相手の女性が頭の中であなたをどう認識するかであり、まず異性として認識されることが重要です。

なので…

いついかなる状況であったとしても、相手の女性にとっての「異性枠」に入ること！……を心がけるように。

そしてその関係性がどうであっても女性ならば、その人の「異性枠」に居続けること！

では、どうすれば異性として認識されるのでしょうか？

もちろん、女性一人一人によって、価値観は違いますので、女性全員から異性として受け入れられるかは疑問ですが…（中には異性を嫌う女性もいますし）

相手から異性として見てもらうためには、**必要最低条件**があります。それは…

出会う女性に対しては、常に相手を「女性」として意識し、接すること。

例えば、素敵な女性を前にしているにも関わらず「自分は相手にしてもらえないだろう」と思い、異性としてではなく、ただの仕事仲間か良い友人としての振る舞いと気持ちで接していたのでは、相手の「通常枠」に入ってしまう。

相手を「女性」として接していれば、相手も同調しやすくなります。  
なので「異性枠」に入る可能性も高くなるのです。

今後は……

どんな女性でも、性別が女性であれば全員「女性」として接するようにしましょう。

そうすれば、頭の中に常に女性として接する「回路」ができあがります。  
頭の中にその「回路」を作っておけば、いざ素敵な女性が現れた時に、自然に女性として接するようになれる。

今後は、話す前から女性を頭の中で「ムリ」とか「いまいち」とかいう風に分けなないようにしましょう。女性は全て女性です。

現実、つきあえない相手に関してもそうです。

例えば仕事上の部下や人妻さんなど…であっても「女性」として見ることは必要です。

そこで止めて、お互い手を出さなければいいだけです。

みなさんはこれから、

「異性枠」に入った上で、「嫌われない」段階からアップするように努力していきます。

相手の女性ごとに、あなたとの関係性が違う分、「モテ」の5段階のどこに最終ゴールを置くかは、相手によって違っていいのです。





もちろん好きなタイプの中には、「やさしい」「背が高い」「頭がいい」などの良いとされている特徴が多いのですが、「太っている人」や「もの悲しげな人」や「毛深い人」から「ハゲてる人」までいろいろありました。

しかし「嫌いな男のタイプ」は3つにしか分かれられません。

つまり、その3つのタイプにならなければ「嫌われない」というベースをつくることができます。で、その3つのタイプとは…

### ① 「不潔」

A:「物理的不潔」

汚れている、匂いがする。風呂に入っていないとか、服や靴がえらく汚れているとか…

B:「見た目的不潔」

本当は汚れていないが、髪がボサボサとか……

特に「爪」を短くして手入れしておくこと。白い部分が見えてはいけません。

女性は「手」を見ます。“この男性に触れられると…”と本能として考えるのです。

そして、「肌をきれいにしておく」ことです。

生物としての本能が肌を見て生命力や健康を判断します。

特に注意する点……1) 爪の手入れ

2) 肌のきれいさ

C:「行動的不潔」(不潔感)

・鼻ほじる、ぼりぼりかく…

・つばを吐く、雑に箸をおく、雑に～する…

行動やクセからも「不潔感」を感じます。女性は男性の行動を見ています。雑な行動も“不潔感”につながる場合があります。特に雑な行動は、女性的には自分が雑に扱われることを連想してしまうので、絶対にしてはいけません。常に自分の行動が相手に不快を感じさせないか、センサーをはりましょう。

## ② 「うじうじ」

“うじうじする”とはどういうことか…

それは、「うじうじ＝過去を見ている」ということ。

「あのときに、ああすればよかった」

「あのとき、彼女はこう言ったのに…」

「今まで、オレは…」

このように過去に縛られている状態＝「ウジウジ」を相手に感じさせる。

※女性は“前と未来を向いている生き物”です。子供を産み巣づくりをする本能を持つ女性は、今と未来を考えていく回路を持っています。そして、年齢を取ることに女性は敏感です。男性には若い頃の自分ばかりを思い出して欲しくありません。女性は今の自分を見てほしいのです。過去ばかりふり返る男性は嫌われます。

「うじうじ」にはもう一つの要素があります。

「うじうじ」＝将来(未来)への不安

人間の悩みとは…

「過去への後悔」と「未来への不安」

で成り立っています。

つまり、

「ウジウジ」＝「悩んでいる」＝「過去への後悔」＋「未来への不安」

この「ウジウジ」にならないければ、嫌われない確率は高くなります。

ということは、「ウジウジ」にならないためには…

「過去への後悔」と「未来への不安」を取り除いてしまえばいいのです。

その方法は…「今」に頭を戻すということです。

(方法例)

- ☆ 「笑顔・爽やか・エネルギー」と唱え、朝の時間に気持ちを整える。
- ☆ 「一日の目覚めている時間帯すべてを PDCA に使う」と心がける。  
＝悩まない

### ③ 「不自然」

この「不自然」が最も肝です。

たとえ相手の女性に嫌われなくても、好かれても、モテても、この「不自然」は、カビが発生するように出現する可能性があります。

この「不自然」には常に気をつけましょう。

では、「不自然」とは何か？

不自然には2つの要素があります。

A: 自分を自分より大きく見せようとする

B: 自分だけが勘違いしている(客観で自分を見せていない)

例えば…シークレットブーツをはいた男性やカツラをかぶった男性はあまり好かれませんが…ということは皆さんわかっていますね。

何故か…女性から見ると…

男性自身が「ダメだ」「自信ない」と思っている箇所をムリな方法で隠し、偽りの自分を見せている。(A)

そして、自分自身は欠点を隠すことによって何事もないと思ひ込み、それによって女性に気を使わせている。(B)

これは明らかに不自然です。

等身大の自分ではない、「もっと良い自分」を見せようと「ムリ(女性からわかっている)」をし、相手に「気を使わせ(迷惑)」て、自然だと「思い込んで」いる(勘違い)。

この「等身大の自分をムリに偽る」とこと、「勘違いしている」ことが不自然なのです。

そして…、シークレットブーツやカツラやファッションなどの「見ため」だけでなく、心から出る「言動」にも不自然は現れます。

例えば……飲食店に入ると、ウェイトレスさんや店員さんにやたらと横柄な言葉や態度を示す人っていませんか？ 普段はそうでもないのに、店に入ると「俺は金を払う客だから偉そうにしているんだ」と思っているかのような態度…あきらかに無理があり不自然です。

もうひとつ。男性が自慢話をするとき、それが自然なら良いのですが、明らかに自分を現実よりも大きく見せようとしていたりすることが周囲に分かると不自然が生じますね。

「女性は男性を見抜きます」+「女性は、名演技をします」

つまり、男性の嘘は、簡単に女性にバレます。そして、女性の嘘は、男性には見破れません。

「不自然」な男性に対して、女性はすぐに見抜き、相手を傷つけないように無難に済まそうとその場の演技をします。ほとんどの男性はそれに気づきません。

### 対策

・常に自分の中に客観＝俯瞰カメラを置く。

自分を引いた位置から見る。

「今の自分は大丈夫？」不自然じゃないか気にする。ただし、気にしている素振りは見せない。

・相手に対して、正直になってみる。正直な自分を出してみる。

気になることや自分がどう見えているかわからないときは、正直にきくこと。

例:「この服着たくて買って、思いきって着てきたけど、どうかな？ 正直自信ないんですけど(笑)」

・意味のない自信は持たない。

世の中に失敗はない。結果があるだけ。

だからへたな自信などいらない。ダメなら直せばいい。

何度も繰り返しますが…「不自然」には、どんなにモテていても、いや、モテるようになってこそ気をつけるべき。不自然をなくすには、常に客観性が大事です。

## 【まとめ】

「不潔」「うじうじ」「不自然」



これさえなくせば「嫌われない」＝「モテる」確率が高くなる！！

「嫌われない」ベースができれば、次に「好かれる」＝「また会いたい」男性になりましょう。

## 第2段階「好かれる」ための方法

「好かれる」とは…

「また会いたい」「また話したい」と思われることです。

※「嫌いじゃない」「別にまた会ってもいいけど」…etc は、まだ「嫌われない」の範囲です。

相手が会いたいと思ってくれるかどうか境界目になります。

### 【まず、知っておくべき人間心理】

人が一番避けたい、近寄りたくない人とは…… 悪い気分を感じている人  
であると心理学では言われています。理由は二つ。

理由 A 攻撃されるかもと思うから

理由 B 悪い気分が伝染すると嫌だから

つまり…

- ① 「悪い気分」で女性と接しないこと
- ② 「悪い気分」であるとは思われないこと

以上二点は必須です。

そのための簡単な方法。

難しいことはありません。以下の3つの行動を心がければいいです。

### 行動

### その意味

1. いつも笑顔 → 「相手を受け入れる」
2. いつも明るい → 「相手を否定しない」
3. いつもやさしい → 「相手の側から見る」

この3つの意味を踏まえて、行動をすること。

これが「好かれる」ための必要事項です。いわば基本となる要素です。

これらによって女性の「オキシトシンポイント」が高くなります。

※オキシトシンとは「幸せホルモン」「恋愛ホルモン」「信頼ホルモン」「絆ホルモン」などと呼ばれるホルモで、分泌されると以下のような効果をもたらしてくれることが。

- ・(女性が) 幸せな気分になる
- ・(女性の) 脳・心が癒され、ストレスが緩和する
- ・(女性の) 不安や恐怖心が減少する
- ・(女性の) あなたへの信頼の気持ちが増す
- ・(女性が) 社交的となり、あなたと関わりたいという好奇心が強まる
- ・(女性が) あなたと親密な人間関係を結ぼうという気持ちが高まる

そして…

+2つのポイントを付け加えれば、なお良しです。

以下がその2つのポイントになります。

**ポイント1** 「不自然」でないこと

特に…空気を读める／常識がある



「頭が良い」と認識されます。

**ポイント2** 何かひとつ良い特徴がある。

何でもいいです。1つだけでもいいです。

例) 会話が上手／笑顔がとてもいい／興味を引く趣味がある／話が楽しい／  
安心する etc

これらのポイントについて、相手の女性が「楽しい」とか「居心地がいい」とか感じるなら次のステップ「モテる」へのつなぎとなる可能性があります。

つまり「モテる」というのは、その女性があなたと「まだ一緒にいたい」とか「もっと仲良くなりたい」と思うことが発端になってきます。

これは、「モテる」段階へのステップに繋がってきます。

## 第3段階「モテる」ための方法

「モテている」状態とは？

相手の女性の中に「彼氏にしてもいいかな」「(状況次第では)つきあってもいいな」と思える気持ちがあること。



つまり…その女性の心の中の「特別枠」に入れてもらうこと。

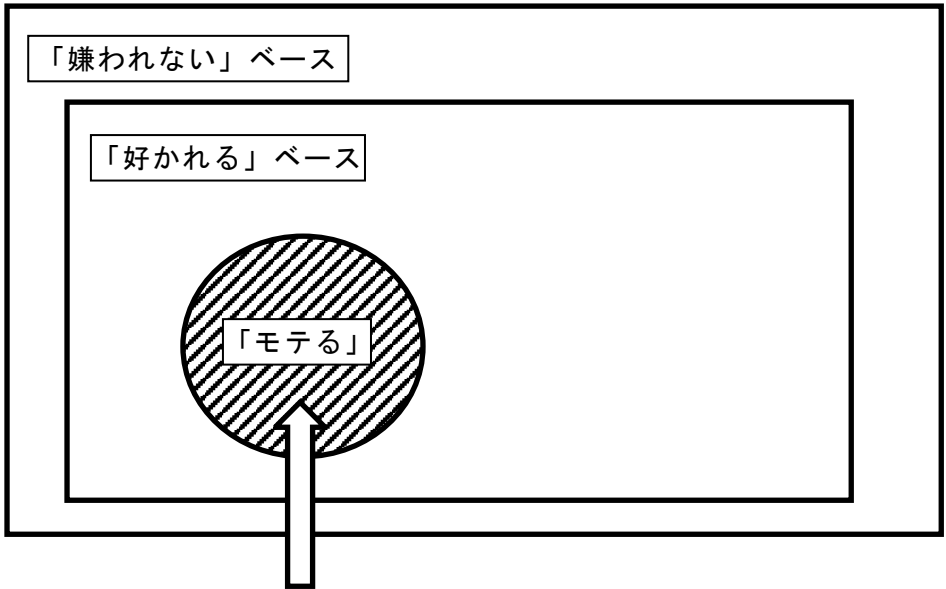


ただし…女性の「特別枠」の中には他の男性も既にいると思っておいたほうが良いでしょう。



### 【「モテる」の構造】

「嫌われない」ベース+「好かれる」ベースを下地にして…  
何かひとつ、相手の心を引くことを持っていれば「モテ」ます。



ここに入るためには、その女性の心を惹く何かが必要です。  
その女性から見た「あなたの才能・魅力＝能力」です。

では…

「モテる」ために必要な能力とは何でしょうか。

それには、決まったものはありません。

なぜなら、

女性に「どんな男性が好き」と質問してきたことを前に書きましたが…女性にとっての「好き」は…100人いたら100通りだからです。

つまり…

あらゆるものが女性を惹きつける能力となりうるのです。

ただし！

100人いたら100通りなので、目当ての女性が惹かれる方向と、あなたの能力が一致することが前提です。

なので…

なるべく多くの能力をつけている方が「モテる」確率が高くなると言えます。

### 極端な話

「デブ」が好きな女性にとれば、デブな男性は能力を持っているのです。  
お金が好きな女性にとれば、金を儲ける男性は能力を持っています…。

なので多くの女性が好きであろう能力(もちろん見ために関しても)を持つことは大切ではあります。

例えば…包容力、安心感、やさしさ、最高の笑顔なども能力です。

### 重要ポイント

「モテる」確率を高くするには自分の興味ある能力はできるだけ身につけることが大切です。

何でもいいです…会話力、肉体美、笑いをつくる、経済力、リーダーシップ、ファッション…どんな小さなことでもいいです。

(注意点)

自分の嫌いなことを無理にする必要はありません。

そこに不自然が生じるからです。

あくまでも興味のもてること。

「モテる」は加点システムなのです。

女性の中には、各能力へのポイントがあります。そのポイントが多ければ多いほど、男性への好感度は増し、「モテる」の枠に入れてくれます。

ただし、あなたにとっての能力だと思っていることが、その女性にとって意味がなかったり(0ポイント)、マイナスになることもありえますので要注意です。

例えば、男性を好きになるのに必要なポイント(以降これをモテポイントと呼びます)が、5つのジャンル(例えば、笑顔、収入、ファッション、車、スポーツ)にまたがり合計6ポイント必要な女性がいるとします。

あなたのポイントが彼女から見て……笑顔3ポイント、収入2ポイント、ファッション5ポイント、車0ポイント、スポーツマイナス2ポイントだとしますと……

$3+2+5+0+(-2)=8$ ポイント

相手のモテポイントが計6ポイントなので、この男性はこの女性にモテます。

また、こんなケースもあるでしょう。

$0+0+(-3)+(-1)+24=+24$ ポイント

このように、ただ一つのジャンルだけでモテることもあります。

### 基本

- ① 「嫌われない」「好かれる」をベースに
- ② 自分の興味ある能力は、できる限り身につける。
- ③ この基本(普段の心構え)を持って、女性と接して下さい。

そして後にお教えする「会話の原理」でとにかく女性を楽しみ気持ちにさせること。

### 重要ポイント

相手の女性の好みや何を大切にしているかなど、感じ取るように努めましょう。

100 人いたら 100 通りの、その女性が「何を大切に」しているか、があります。

↓

それぞれの女性の「核」の部分です。

その女性の「核」の方向性とあなたの能力の方向性が合えば、ほぼ「モテる」でしょう。

しかし、どうやれば、その女性の「核」がわかるか？

相手の話だけでわからない場合は…

まず会話の原理で **ラポール** を築いたら、自分のことを彼女の前に全て並べてみる＝自己開示するのです。そして、彼女が何かにくらいついてきたら、そこを徹底的に盛り上げる。これらをさりげなく楽しくやって下さい。

あと、「核」を知る前に「キライ」を知ること大切です。キライを多く知れば核が見えてくることもあります。

### **地雷に気をつけて**

これは仕方がないことですが…

どんなにポイントが高いとしても、女性の好き嫌いによっては、たった一つの点だけでマイナス 100 ポイントだったりすることもあるかもしれません。

その時は地雷を踏んだようなもの。あきらめましょう。

最終的に「モテる」かどうか、選ぶのは女性です。

選ばれるように日頃から努力しましょう。

## 「セックス」に関して…

セックスという行為にいたるのは、この「モテる」という段階か、次の「惚れられる」という段階がほとんどです。

「セックス」に関しては別の機会にまとめてお教えします。

みなさん、まずは、この「モテる」の段階までを常に目指してください。「モテる」段階まで来たら、あなたの人生は大きく面白く変化する可能性が大きくなります。

そして、ここまでの段階を体質として身につけたものが……『モテ体質』です。

これからあとの「惚れられる」と「愛される」は、女性個人の要素や環境などに影響されてくることもありますし、お互いの相性や文化の相違などで大きく左右されます。

なので、これまでの段階よりも偶然性が伴ってくるとも言えます……

が、しかし！

実は、ここから先の「惚れられるため」と「愛されるため」の方法は確実にあります。

そして、ここからが、あなたが「男として」「オスとして」生まれてきた醍醐味となってきます。

## 第4段階「惚れられる」ための方法

### + 第5段階「愛される」ための方法

「惚れられる」とは…

女性から「この人だけが凄い好き」「この人とだけつき合いたい」と思われることです。

つまり自分だけが特別な異性としてピックアップされます。

この段階において理解しておいてもらいたいことは、次の3つのポイントです。

### ポイント 1

「惚れられる」というのは、かなりの情を伴うものです。

なので「本当に惚れられて、それに答えられるかどうか」を考えましょう。「もちろん、しっかりつきあいたい」と思える人は相手の女性と先に進んでください。

「そうでもない」と思う人は「モテる」の段階でとどめておいたほうが良いかもしれません。

### ポイント 2

「モテる」は加点システムだと言いましたが、

「惚れられる」は…一点豪華システムの場合もあります。

その女性から見て、あなたの持つある能力が飛び抜けてポイントが高く、他にどんな欠点があっても、そのプラスポイントにはかなわないのであれば、女性はあなたに惚れてくれます。それは、彼女にとって“他にはない唯一のもの”をあなたが持っているからです。

ただ、それは偶然性がかなり関わってきます。なので、「偶然の一点豪華主義だけを狙う」のはよしましょう。

### ポイント 3

「惚れられる」には、女性の主観が大きいです。

彼女の価値観だけでなく、生活習慣、年齢なども大きく左右します。

なので…「モテる」段階まできたら、あとは女性が選ぶことになるので、彼女に選ばれる可能性を高くするように心がけましょう。

では、「惚れられる」確率を高くするために、

その先にある「愛される方法」から説明させてください。

「愛される」とは…

その女性があなたを自分と同じくらいの存在として認識することです。  
お互いの欠点や汚いところも全て受け入れます…。

では、女性はどんな男を「愛する」のでしょうか？

それは……

自分の住む世界を「愛と冒険」で満たしてくれる男性です。

彼女を常に、「愛と冒険」の旅に連れて行くのです。これは、もちろん場所や物理的な移動のことを言っているわけではありません。

彼女の日常をあなたの力で、精神的に思いっきり楽しませ、安らぎを与え、ワクワクさせるようなものにするのです。

そうなれば、彼女の日常はあなたがいて初めて素晴らしいものになる。  
そのとき、アナタは愛されているはずです。

例えば、こう考えてください……

多くの女性が「愛する場所」と言えば……

そう、ディズニーランドです。

では、なぜディズニーランドが女性から愛されるのでしょうか？

それは、あの場所に行けば……

楽しくて、ワクワクして、安心して、ドキドキして、嬉しくて、感動して、落ち着いて、興奮して、スリルもあって、楽しくて……「ずっと、ここにいたい！」と思って過ごせるからです。

だったら……あなたが『彼女のディズニーランド』になれば良いのです。

そして、そこから逆算して考えると……

『惚れられる』には、彼女があなたと時間を過ごしたとき、その先に、  
『愛と冒険の国＝ディズニーランド』があると感じてもらえることが重要です。

つまり、

「この人とずっと一緒にいたいな」と思ってもらえることです。

そのためには……

『あなたのアトラクション』に一つ乗せてあげることが大事です。

『あなたのアトラクション』が彼女に何を与えるかは、人それぞれです。

「ワクワク」「ドキドキ」「安らぎ」「笑い」「シンデレラ気分」……

いろいろあると思います。

もし、そのアトラクションが彼女の好みなら、  
あなたが『惚れられる』確率は高くなるでしょう。

もちろん、

そのアトラクションが彼女の好みではないこともあります。

しかし、それは乗ってもらわなければ分からないことです。

さあ、

『あなたのディズニーランド』をつくるために＝『惚れられる確率を高くする』ために、次の3つに取り組みましょう。

#### ① 「情熱を伝える」

当たり前のことですが、女性への情熱や気持ちは、伝えなければ伝わりません。  
何も行動せずに都合よく彼女に気持ちが伝わるなどということはないです。



伝え方は、もちろん言葉だけではありません。態度、行為、行動など、労力を伴います。その女性への情熱をいかに伝えるか、常に考えておきましょう。きっとディズニーランドでは、あの場所にしかない感動や楽しさを与えるために、日々かなりの労力を費やしていることでしょう。皆さんも自分なりの「情熱の伝え方」を思いつき、研究し、行動し、問題解決していきましょう。

## ② 「時間を使う」

その女性に選んでもらえるようにできるだけ時間を共有する(彼女との時間をつくる)。あなたとの時間をある程度過ぎさなければ、あなたの良さは伝わらないかもしれません。

ディズニーランドだって、たった1時間いるだけで良さが全て伝わるわけではないですよ。

もちろん、「一目惚れ」ということもあるでしょうが、その場合客観的な時間は一瞬かもしれませんが、彼女の主観の中では、「あなたに関しての多くの情報が入ってきた」＝「多くの時間が流れた」と同じことです。

ディズニーランドに入った瞬間に感動する女性もいれば、1日中歩き回って大好きになる人もいますからね。

「時間」と言っても、二人だけにいる時間のことだけではありません。職場やサークル活動など、場所を共にすることも含めて時間を使えばいいのです。

※ただし、その「時間」を常に相手の女性が「幸せになる」ために使うことを考えてください。

## ③ 「才能を磨く」

自分の才能を最高の状態になるように常日頃から磨き続ける。

仕事でも趣味でもそうです。太古の昔から、女性は男性の生活能力などの才能に惚れていましたし、少なくとも私が今までであった女性たちからの意見をまとめると「最終的には、女は男の才能に惚れる」という結論めいたものが出ています。何かに真剣に取り組む男性は、当然女性を惹きつけます。

ただ、「才能」といっても、「創作的才能」や「お金を稼ぐ才能」「身体能力」などの大それたものだけではありません。例えば、「相手を楽しい気持ちにさせる」「場を和ませる」「落ち着かせる」なども十分な「才能」です。

ディズニーランドに例えれば、「才能」は「アトラクション」です。多くの「才能」を持てば、より多くのアトラクションがある「あなたのテーマパーク」ができあがるはずです。

※ただし、押しつけやムリに見せつけるのはNGです。

あくまでも自然に！あとは天命を待ちましょう。

私は思っています……

男は、「愛と冒険」の旅に出るために、日頃から訓練しているのではないかと。

彼女を「愛と冒険」で満たしてあげるように心がけましょう。

女性に与え続けましょう。

そうすれば、あなたはきっと女性から「愛される」男になっているはずです。

さあ、「愛と冒険の旅」に出かけましょう。

人生が映画だとしたら、あなたの人生はどんな映画ですか？

自分の人生を「愛と冒険」に満ちた作品にしましょう。

皆さんの人生が幸せで満ちあふれますように。

## 第三章 『モテ体質』の作り方

## 『モテ体質』をつくりましょう！

モテる体質をつくれれば、人生は好転します！

では、『モテ体質』になるためには、何が必要なのでしょうか？

その要素がわかりさえすれば、あとはそれを身につけて、誰でも『モテ体質』になれるはずです。

そこで以前、私は、『モテ体質』になるために必要な要素を探りだそうと、過去行った女性面接の中で、「好きな男性のタイプ」として多く上がったものを列挙し、それを分類してみることにしました。

もちろん、「好きな男のタイプは、女性が100人いたら100通り」ですから、なかなか分類が難しいのではと心配しました。

しかし、多岐にわたる「好きな男性のタイプ」ですが、明らかに「多くの女性が好む男の特徴」が見えてきました。

それは、ハッキリと「5つの分野」から成り立っていました。

その5つの特性が、『モテ体質』の要素なのではないかと思われます。

そして、その5つの要素とは……

## 『モテ体質』になるための5つの要素

### ① 笑顔(明るい表情)

まずは、「笑顔の良い人」「笑顔の可愛い人」「明るい人」「いつも笑ってくれてる人」……などの意見がとて多く女性からは聞かれます。

笑顔の役割は、「相手の気持ちを安心させる」ことと「相手を認めている意思表示」です。

女性は、相手が笑顔でいてくれると安心しますし、「私はこれでいいんだ」という自己肯定感に包まれます。

## ② 爽やかさ(前向きな気持ち)

「いつも爽やかな人」「前向きな人」「ポジティブな人」「一緒にいて楽しくなる人」……などのスッキリした気持ちを持つ男性は、やはりモテます。

嫌われる要素の一つに「ウジウジ」というのがありましたが、その反対ですね。「ウジウジ」が「過去の後悔を思い悩むこと」だとすると、「爽やかさ」とは「常に気持ちを切り替え、今と前だけのことを考える気持ちの状態」です。

女性は「過去の自分」よりも「今の自分」を見て欲しいのですから、当然「爽やか」な男性は好かれます。

## ③ 優しさ(相手に軸を置き、紳士である)

「包容力のある人」「紳士な人」「気持ちを分かってくれる人」「何をしても許してくれる人」「大切にしてくれる人」……など、「優しい人」というのは、女性からの意見では圧倒的に多かったです。ただ、同じ「優しい」でも人によっては「さりげない優しさ」もあれば「甘ったる〜い優しさ」を好む女性もいます。

表現の仕方がどうであれ、基本は「相手の気持ちを考えられる」ということと、「行動が紳士である」ということです。

## ④ 活力(意思と行動、才能、健康)

「エネルギー的な人」「意思の強い人」「行動力のある人」「リーダーシップのある人」「頭のいい人」「才能のある人」「筋肉質な人」「肌のきれいな人」……これらは女性が本能で「使えそうな男」を選んでいるのだと思われます。

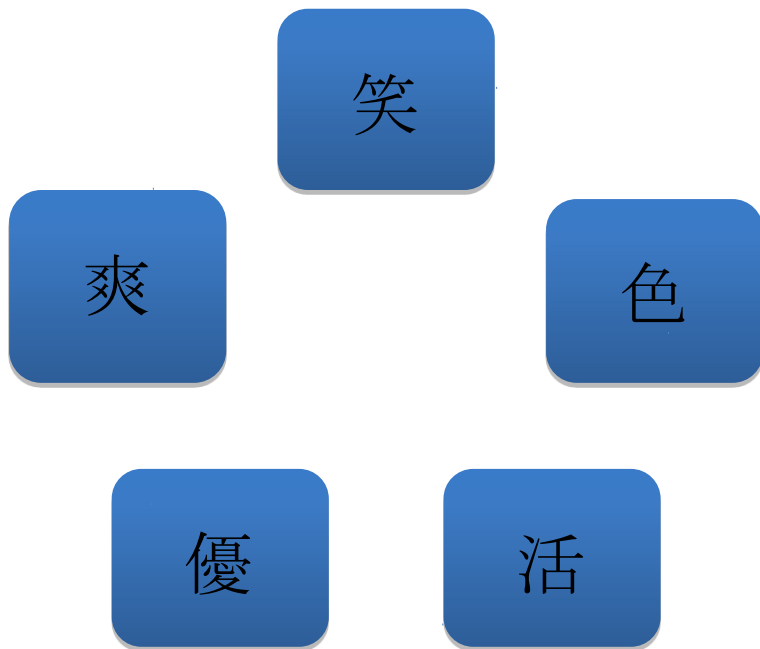
人間の活動として優れていること全般をさしています。

## ⑤ 色気(雰囲気、セクシーさ)

「色気のある人」「セクシーな人」「可愛い人」「落ち着いた人」「雰囲気のある人」「スーツの似合う人」……など、相手が大人であることを好む女性は色気を重要視します。

中には、「皆の前ではしっかりしているけど、私の前でだけ甘える人」というようなギャップに色気を感じる女性も多いと思われます。

これらが『モテ体質』の5大要素です。



さあこれから、  
これらの要素を一つ一つ身につけ、あなたも『モテ体質』に変わらしましょう。

## 『笑顔』=表情

### 【ポイント】

「笑顔」＝「相手を受け入れている合図」で、相手を安心させます。

「笑顔」をつくることで、自分の心も楽しくすることができます。

「笑顔」は癖です。そして習慣です。

笑うと、セロトニンが分泌され、副交感神経が優位になり、落ち着き、理解力が増します。

### 【テーマ】

「笑う」回路をつくる。

### 【日常でできる訓練】

- ① 意識して笑うスキがあれば表情豊かに笑う。どんなにつまらないことであっても思いっきり笑ってあげる。
- ② いつも口角を上げておく。挨拶は当然笑顔。
- ③ 一人でいるとき、思いっきり笑ってみる。演技でも笑うというのは最も難しく、笑う演技ができる人は日常でも常に笑顔を作れる。

## 『爽やかさ』=前向きな心

### 【ポイント】

いつも心を爽やかな状態にしておく。

一日を前向きに過ごすために、朝の時間帯のうちに、自分の気持ちを爽やかな状態にしておく。

### 【テーマ】

気持ちを切り替える方法。

### 【日常でできる訓練】

- ① 朝のおまじない「笑顔！爽やか！エネルギー！」と唱えながら自分の口角を上げる。
- ② その日一日「一切悩まない」と決める。眠っている以外の時間の90%を「考える＝問題解決」と「計画・行動」に使うと決めて一日過ごす。
- ③ 嫌な気持ちがでたら、あえて笑顔を作って心を変える。

## 『優しさ』＝コミュニケーション力

### 【ポイント】

相手の気持ちに軸をおいて考えること。

「自分が優しい気持ちになる」のではない。相手の気持ちを優先させること。

### 【テーマ】

「相手が何を大切に生きているか」「相手が今なにを求めているか」

相手の気持ちに軸を置いて考えることと、相手の気持ちを優先する癖をつけること。

### 【日常でできる訓練】

- ① 相手の女性の話は、すべて受け入れてあげる。たとえ間違っただけを言っても批判したり攻めたりしない。
- ② 頭の中に客観カメラを持ち、相手側からこの場を見してみる。
- ③ 相手の言葉一つから様々な情報を広げる。相手が大切にしているものの仮説をたてながら会話していく。
- ④ 相手の気持ちが分かりにくい場合、相手の気持ちの方向をAとBの2つの選択肢にして、その片方にベットして会話を進める。例えば、相手に今日は男女になる可能性が頭の中にあるかどうかを知るために……まず、その気がまったくないというほうにセンサーをはって会話を進める。途中ちよっとした違和感を覚えたら、センサーを変えて会話を進める。



## 『活力』=意志・行動・健康・才能

### 【ポイント】

女性は、意志と行動を備えた男性に生存能力の高さを感じ取ります。

結婚を視野に入れている女性ならば、よりそうでしょう。

意志を持ち、行動を起こし、運動して、才能を磨く。

☆ 「活力」の基本は、すべて「行動」になります。

### 【テーマ】

人生をもっと良くするために、やったことのないことをする。

毎日、新しい発見、チャレンジ、出会いを求める。

### 【日常でできる訓練】

- ① 毎日、新しい「発見」と新しい「チャレンジ」と新しい「出会い」を必ず1つは経験することを義務づける。
- ② どんな女性であれ、スキあらば話かける。
- ③ ほとんどの人が選ぶ方向と逆をやってみる。
- ④ 1日のうち、目覚めている時間のほぼ全てをPDCAに使う＝「悩まない」

## 『色気』=雰囲気・性的魅力

### 【ポイント】

色気とは相手の女性の中に性的欲求が生まれたり、エロのスイッチが入るキッカケになるものです。基本、人によって方向性が違うので、相性にもよりますが……色気は人の意識を惹きつけるものです。「声」と「笑顔」は要素として大きいのではないかと思います。

### 【テーマ】

「声」と「笑顔」、「ボディランゲージ」と「無防備」、「柔らかさ」と「落ち着き」相手の意識を自分に惹きつけること。色気は人の意識を惹きつけます。

### 【日常でできる訓練】

- ① 女性と話すときは、相手は守ってあげても、自分はなるだけ無防備でいること。自己開示能力をつける。
- ② 柔らかく、落ち着いて受け入れる。
- ③ 尻に敷かれても手のひらで転がされてもいいと思う。

以上が『モテ体質』に必要な要素です。皆さんも、これらの要素を日々の暮らしの中で身につけ、『モテ体質』に変わらしましょう！

**モテマインド** 『モテ』の実戦的日常生活を送る

### 【大切なこと】

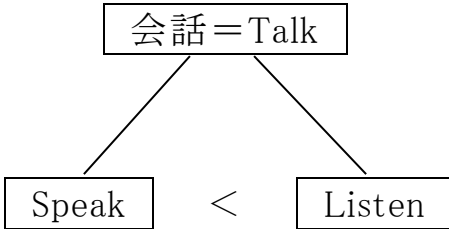
- ① 一日の始まりの時点で「新しい出会い」にワクワクすること。
- ② 女性の友達は、多すぎても損はない。出会いはどこにでも転がっている。隙間があれば何でもいいので声をかけてみる。分母を増やす努力を。
- ③ 常に顔も心も明るく、笑顔とエネルギー。
- ④ 出会った瞬間から男女関係(セックス)は始まっている。誰であっても楽しい場を作ることを心がけること。「モテようモテよう」と思うな。楽しませる。
- ⑤ 上手いかなくとも気にしない。行動あるのみ。過去失ったものに未練は残さず。

次の章では、

女性との関係で最も大事なツール＝「会話力」について学びます。

## 第四章 女性との会話原理

## 会話理論



1. まずは「話す」よりも「聴く」が優先・重要です。

「Listen(聴く)」ためには、女性からの「Speak」がないと…

↓

女性から話してもらうために、2つの必要なことがあります。

それは……

Question(質問) と ほめる

ほめる:オキシトシンは気持ちがいいと感じるときに脳下垂体という場所から出るホルモンです。笑顔や好きなものを見る視覚情報が脳幹に送られその刺激が分泌を促します。一度インプットした好きという感情はタグ付けされて海馬に記憶として残りオキシトシンを出す経路として定着するのです。

Question(質問) と ほめる には人間観察が必要になってきます。

日常でいつも訓練しておくこと。

どこにでもチャンスは広がっています。

「ほめる」方法の種類

「ほめる」→何をほめるか大切です。

まずはいろいろほめるのは大事なのですが、次のことを注意して観察しましょう。

その女性が…

大抵の女性が喜ぶことを言われるほうが嬉しい様子か、または、ほかの人にはない個性的な部分や特別な部分をほめられたほうが嬉しい様子か、どちらかがわかれば、ほめ方の方向性も決まります。

そして、あなたへの信頼感は増します。

「この人、わかってきている」のように…。

**2. この2つを投げてから、相手から言葉と感情を投げ返してもらう。それを受け止め、相槌を打ち、受け入れ、理解し、また「Question」&「ほめる」。**

まずはこの循環をつくる。

**注意点** 相手の言葉を否定しない。合わせていく。

心理学では…

**合わせる。聴く。同調する** = 「ペーシング」

と言います。

↓

相手を受け入れ、同調していくと、  
絶対的信頼感＝ラポールが築けます。

上記の循環を続けると、相手との間に、「もっと話を聴いて欲しい」「この人には話してもいい」というような「ラポール」を築けます。

「ラポール」が築かれると…

- ◎会話が弾む ◎居心地がいい ◎言葉遣いや格好が似てくる
- ◎瞳孔が開いてくる…などの兆候が見えてきます。

ラポールが築かれ、相手の女性が自分から話を求めてくる、または話して欲しい、またはこちらが話せそうな雰囲気を感じたら、

### 3. しっかり「Speak」

はじめて自分のこと、意見、話したいことなど、自分をもっていきたい方向へと話をしていく。自分の内的世界を見せます。

心理学では…リーディングといいます。

ステイト(自分の状態を良くする)→ペーシング(合わせる)→ラポール(信頼)→リーディング(導く)

「Speak」する以上は、自分を守らない。

自己開示能力が重要。無防備であること。

※言葉や動きなど少しづつ変えていき、相手を引っ張っていく。

### 4. 「自分の制空圏」をつくる。

相手の意識する方向をさりげなくこちらが示していき誘導する。

↓

例えば、「少し暑くない?」「寒くない?」「この曲好きなんだ」「何か食べたいものは?…」

常に相手の心に軸を置きながら、やさしさと共に、相手の意識の方向を自分が作ってあげる。

相手にとれば、「優しい」と感じながら、こちらの世界の中で楽しんでいる……  
という状態になっています。

この流れが女性との会話の基本的な流れになります。

## 聴くということ

では、次に、最も大切な「聴く」を詳しく説明しましょう。

『聴く』ということ。何のために相手の話を聴くのか？



多分、ほとんどの人は「情報収集」だと思っている。



しかし、一番大事な目的は…

**相手に同調してラポールを築くため**

なので…

ただ耳を傾けるのではなく、相手の女性の言葉・表情・しぐさ…などその場の彼女の空気感も全てを受け入れていくこと。

相手が「この人なら、私のこと話してもいい。わかってくれる」という信頼感ができることが一番最初の目的。



そのために…

## 重要ポイント

- ① うなづいてあげる。  
「聴いている」という合図。ゆっくりでいい。
- ② 笑顔(話題にもよるが)
- ③ 「ガン見」しない。「そっぽ向か」ない。  
相手の全身を見るかのように柔らかく。
- ④ 相手の言葉に対して、しっかりリアクション(気持ちの同調)をしてあげる。  
※できれば自分もその話題の場所にいたらと想像し、感情を言葉にして伝えましょう。気持ちを同調すること。
- ⑤ 相手の言葉を途中リピートしたり、まとめて整理(わかりやすいわかりやすい言葉で)してあげることも大切。
- ⑥ 話の内容は全て受け入れる。否定しない。

## 自分の中でやること

- ① 相手の話は、全て受け入れる。たとえ反対意見があっても、何故彼女はそう思っているのか考え受け入れる。
- ② 相手が今どんな心情か考える。何を大切に生きてるか、何が好きか考える。
- ③ 全身を引いて観察。クセも見ておく。嬉しいときどうか、悲しいときどうか…さりげなく頭にメモ。

☆今、相手の女性ほどの感覚を優先させて話しているか理解する。

例)

旅行時の風景→視覚

コンサートの曲のこと→聴覚

など…

↓

この優先感覚を合わせて受け答えをする。

その場に一緒にいるように。





同調がしやすい。

ラポールを築くのは、その場から始めるのではない。  
いつもいつでもどこでもスタートしましょう。

## 女性といるときの空間づくり

基本:さりげなく人間観察

相手の女性の心の状態をいつも考える。知ろうと心がける。



これを肝に命じた上で行うことは…

『頭の中の俯瞰カメラ』

自分の頭の中に俯瞰カメラを持ち、今自分たちのいる空間自体が楽しい雰囲気かどうか見る。

相手の女性から情報を引き出そうと必死になるのではない。

その空間自体を楽しくすれば、彼女の気持ちも楽になり、自分から情報を見せてくれる。話も弾む。



ラポールが築ける。

「主観」ばかりで語りかけるより、「客観」も意識して、空気を暖める。「俯瞰カメラ」で見る客観性が必要。

そして、空間を暖めるには…

基本は「楽しい」と「笑い」が有効。



その場自体を楽しい空気にする。



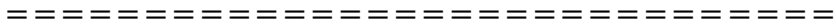
このための訓練として、男友達といるときでもいつもこれに努めること。  
男を楽しい気持ちにできない人＝女を楽しい気持ちにすることは難しい。

**【まとめ】**

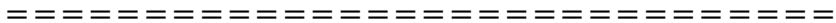
- ☆相手が男女、立場関係なく楽しませること。
- ☆自己開示能力を身につけよう。
- ☆女性の前では常に無防備でいよう。無防備＝男の色気である。
- ☆「センサーを持つ」二者択一会話法：その女性が「何を大切に生きているか」を知ることが最初の目的。これは、またの機会に詳しく構築しておきます。

ここまでが、T.school「モテの奥義」基本講座となります。  
最後までお読みいただき、ありがとうございました。

# 溜池ゴロー



合同会社テオレマ T.school 運営事務局  
東京都渋谷区道玄坂2-18-11-212  
電話 03-5428-8469  
メールアドレス support@otoko-juku.jp



本テキストの著作権は合同会社テオレマに属します。本テキストの全部または一部を無断で複製複製(コピー)することは著作権法上での例外を除き禁じられています。