

(完全版)

# 恋愛マニュアル

## 序章 女の子はどのような生き物か

本章では、女の子はどのような思考・行動をする生き物であるかを述べる。男と女は別の生き物である。恋愛心理学を駆使し女の子を攻略するにあたって、そのメイン対象となる女性がどのような特徴を持っているかを知っておくことは、必要不可欠である。

- ・女の子は言葉の飴玉を与えてほしい生き物である。「愛してる?」「私のこと、好き?」といった定型の質問を繰り返すのは、その男に惚れている証拠である。芸がなくても、「好きだよ」「愛してるよ」といった定型の飴玉を与えよう。「どう思う?笑」というような、ひとひねりは、女の子は望んでいない。
- ・女の子の「愛してる」は「最優先する」という意味である。また、そうされることを望む。それに対して、男子の「愛してる」は「最後に君のところへ帰る」という意味であり、男女で意味の微妙な差があることを理解したい。この差があるために「愛してる(最優先する)って言ったじゃない!」「だから愛してる(君のところへ帰ってきた)じゃないか!」といったようなすれ違いが生じる。
- ・女の子は「昔の男の良い思い出」と、「今の男の嫌な所」を比べる。「前の彼氏はこんなことしなかった!」と言われても、聞き流す器の大きさを持ちたい。
- ・女の子の身体は、乳首を吸った者に執着するような仕組みになっている。乳首を吸われると、「幸福ホルモン」といわれるオキシトシンが分泌される。これは、母親が乳飲み子をほったらかしにしないためである。
- ・男は言葉より態度を重視する傾向にあるが、女性は態度だけでは満足しない。例を挙げると、「大嫌いっ!(言葉・マイナス)」と言われても、抱きつかれる(態度・プラス)と男は態度=プラスの感情を優先して読み取る。しかし女性は、どんなに態度で優しくされても、言葉でも「好き」と言ってもらいたい生き物なのである。
- ・女の子は会計に時間をかけてほしくない。小銭までピッタリ出そうとモタモタしていると、嫌がる子が多い。
- ・足を組んで座る女の子はSである。これは、「自分は動かない」という心理の現れである。これに対し、すぐ「トイレに行きたい」という女の子はMである。Sの女性は、自分の我慢・弱みを他人に見せないものである。

- 会話の中で、女の子の本音は具体性にでる。  
例「良い人だと思うよ」(抽象的) →建前  
「〇〇なところが素敵だと思う」(具体的) →本音
- 女の子は、男子がカラダ目当てだと分かったときガッカリする。

## 第一章 第一印象から勝負は始まっている

序章で述べた女の子の特徴を踏まえ、本章からは実際に攻略する方法について述べていく。本章では、第一印象がいかんにして形成され、その後の関係にどのような影響を与えるかについて述べ、より好印象な第一印象を構成する方法について検討する。

- ・第一印象は驚くほど人に影響を与える。これは「初頭効果」といわれるもので、初めて会った時の第一印象が、その後の全体の印象を決めてしまうというものである。「一瞬の印象が、一生続く」と心がける。また、女の子の恋は赤い糸から始まり、男子の恋は普通の糸から始まる。「この人と会うのは運命だった」と思わせるような第一印象を与えたいものである。
- ・第一印象は、7秒で形成される。つまり、最初の7秒で女の子は男子を値踏みしている。この7秒で好意的な第一印象を相手に形成させることが重要である。人間は好意を持たれると、その相手に好意を抱きやすくなるということが知られている（好意の返報性）。つまり、女性として評価する言葉を笑顔で伝えることで、相手にも好意的に見てもらえる可能性は高くなる。ここで注意すべきは、「抽象的な言葉で伝える」ということである。背が高いことを気にしている女の子に「スタイルがいいですね」と言ってしまうなど、具体的な言葉は、相手のコンプレックスと直結してしまう恐れがあるので初対面では避けるべきだ。したがって、「素敵な方ですね、お近づきになれて光栄です」というように、抽象的に好意を伝えつつ挨拶するのが望ましい。
- ・視線を合わせたときの表情の変化で、ある程度その心理状況を読み取ることができる。
  - ① 表情が変わらない→脈ナシ、時間の無駄。
  - ② 表情が強張る→関心を示している。口の状態で、さらに分類できる。
    - ・口を半開きにする  
→予期しない視線への驚き。警戒されることが多い。
    - ・口元をキリリと引き締める  
→向こうも「来るな」と感じている。落ちやすい。
  - ③ 一旦視線を逸らしながらも、チラチラ気にする→最も落ちやすい。
- ・嫌いでない人に繰り返し会うと惹かれていく。これを「単純接触の原理」というが、この原理が成り立つのは、第一印象が悪くなかった場合にのみである。

## 第二章 「ただのいい人」を脱却するために

いわゆる「いい人止まり」で終わってしまう男性の多くは、女の子側へ一歩踏み出す勇気がないのではないか。本章では、デートの誘い方から、デート中の女性のサインの読み取り方を見ていこうと思う。先に断っておくが、好意のない女性に告白しても迷惑がられるだけなので、この時点で相手に好意がないとわかったら、潔く引くことをオススメする。

### 第一節 デートの誘い方

- ・デートとは、その人の性格や行動が露骨に出るものである。「ヒールを履いている女の子に合わせてゆっくり歩く」「バスに乗る時に小銭を用意していて、サッと支払う」など、細やかな気遣いが必要となる。良いところをアピールするチャンスがある一方、嫌なところもチェックされてしまうデメリットもある。
- ・女性は「断られる」まで攻めるべきである。多少強引にでも誘ってみる。女の子は「押し」に弱い。特に、相手が迷っているときは、攻めの気持ちを忘れてはいけない。また、一回断られてもすぐに諦めてはいけない。デートの誘いを何度も断ると、女の子の心に罪悪感が生まれ「一度くらいいいかな」という気持ちになる。ただし、本当に嫌な場合は、あまりしつこくすると拒否度が増すだけなので、相手を選ぶことが重要である。
- ・デートに付加価値をつけることで、了解を得やすくなる。「おいしいレストランに行こう」など。
- ・女性は好きでない男とでも食事できてしまう。その理由としては①特に彼氏がいないから、②暇だから、③とりあえず誘われたから、などがある。デートに行ければ即脈アリというわけではない。しかし、もちろん嫌いな男とは食事に行けないため、恋愛に発展するチャンスはある。本気ではないのだから、女の子を本気にさせる努力をするべきなのである。
- ・「YES 話法」

「YES」としか答えられない質問を布石として打ち、最終的に本命の質問にも「YES」と言わせるテクニック。人には自分の言動に一貫性を持ちたいという「一貫性の原理」がある。「YES」を繰り返すことで「この人とは話が合うかもしれない」と思わせることもでき、一石二鳥のテクニックである。

例「最近暑いね」→「そうだね」(YES)

「こんなに暑いと、どっか涼しいところ行きたいね」→「そうだね」(YES)

「じゃあ、今度どっか遊びに行こうか」→「うん、いいよ」(YES)

### ・強制二択

人は、頭に描けないことに対して警戒心を抱く。一回でも相手に想像させることで、警戒心を解くテクニック。

例「今度二人でどっか行こうよ」

→唐突でハードルが高い。断られる可能性が高い。

「デート行くなら、映画と水族館どっちがいい？」

→考えさせる。「その二つなら、水族館かな」という答えを引き出す。

- ・デートをするにあたって、女の子に連絡を取る方法がいくつあるか確認しておこう。ひとつだけではないだろうか。携帯がなくなっても連絡を取れるだろうか？賢い男はリスクを分散させる工夫をするものである。電話番号をメモしておくなど、携帯をなくしたり、故障してしまったりした時のために備えておこう。

## 第二節 デートで相手を本気にさせる

- ・デートのときは、店の下調べはもちろん、できれば一番いい席を予約しておく。
- ・女の子の歩くペースに合わせて歩くのは、当然のことである。
- ・デートの場所選びは、「薄暗い」「横並び」「ドキドキするところ」がポイントである。薄暗い場所のほうが、明るい場所に比べて、パーソナルスペースが狭くなるため、より密着することができる。また、向かい合うような状況は居心地の悪さを感じさせてしまうため、横並びのカウンター席のほうが良い。その際、女性の左側に座ることを心がける。なぜなら左耳に話しかけると声が右脳に届き、心を許すからである。ドキドキする場所は、よく知られる「吊り橋効果（錯誤帰属）」を利用したものである。  
→映画館、バー、ラウンジ、展望台、高層ビルのレストランなどがオススメ
- ・デートに欠かせない3Sというものがある。それはつまり、①視線(sight)、②微笑み(smile)、③スキンシップ(skin-ship)である。視線によって話に関心があることや、相手に好意があることを伝えることが出来る。また、赤ちゃんは微笑めば母親がほおずりしてくれることを学ぶ。つまり、微笑みは相手に好意を表すサインである。スキンシップは相手

に温かみを感じさせることができる。

- ・女性の80%は、「褒められて恋に落ちる」ものである。容姿に関するものよりは、自分の努力したところを褒めたほうが好印象であることはもはや言うまでもない。以下に、デートで注目すべきポイントを挙げる。

① 巻き髪

ストレートヘアの女性が巻き髪にするには、15～20分程度時間がかかる。

→「髪の毛、可愛いね」

② ネイル

ネイルは月に一回塗り替える必要があり、手間もお金もかかる。

→「そのネイル、可愛いね」

③ バッグと服装の相性

女の子は、バッグと服装をトータルで考えてコーディネートする。バッグや靴は無条件で褒めたい。

→「バッグと服装も合っていて、可愛いね」

- ・デートで会話が途切れたときの場つなぎ会話ネタ

① 身につけているもの

② 好きな食べ物（次のデートに繋げることができる）

③ マスメディア話題

④ 「第一印象」話題（自分をどのように見ていたか、など）

⑤ 今見えているもの

## ・バーナム効果

誰もが当てはまるような一般的な性格を、自分にだけ当てはまると捉えること。

→当たり前前のことを相手に伝えて「その通り」と納得させ、自分を「良き理解者」という立場に置く。

例「悩みあるでしょ？」→悩みのない人などいない。

「人間関係とか？」→生活している以上、人間関係の悩みは誰もが持つ。

「気を遣うタイプだもんね」→程度の差こそあれ、気は遣うものである。

「仕事大変なんだね」→楽な仕事などない。

「見えないところで頑張ってるの分かるよ」

→努力は正当な評価を得ているかという点、そうでもない。

↓

その後「君は頑張っている。そして俺はそれを理解している」と伝える。

### ・ランチョン・テクニック

食事の満足感と、相手に対する満足感を重ねやすくなるというもの。人間の他人に対する評価は、不快な状況下よりも快適な状況下でのほうが高くなることが実験で明らかになった。とくに初デートの際は、「短時間・快適な環境・おいしい食事」がキーワードになるといえよう。逆に初めての人と2時間以上一緒にいることは、無意識に疲れを感じてしまうので避けたいところである。

### ・ウンザー効果

第三者から得られた情報の方が信憑性が増し、強く印象に残るというもの。共通の友人がいるならば、その人を通して自分の良い情報を伝えてもらう。「あの人は性格がいい」などと伝えてもらうことで、より高い評価を期待できる。

### ・リフレイン効果

同じ言葉を繰り返させることで、よりその言葉を意識させるテクニック。  
例「俺といて楽しい?」「うん、楽しいよ」→より楽しさを実感させる

### ・ドア・フェイス・イン・ザ・テクニック

最初にわざと断られるような無理なお願いをして、その後、難易度を下げた別のお願いをすることで、受け入れてもらいやすくするテクニック。  
例「俺と付き合ってよ」「無理だよ」  
「じゃあデートだけでも！」

### ・黄昏効果

夕暮れどきは、人間の活動能力が全般に低下する時間帯だとされており、相手の気持ちを聞き出したり、告白をしたりするのに最適な時間帯だとされる。また、見た目に関しても薄暗闇の中ではっきり見えないことから、普段より高評価になる傾向がある。

- ・告白が印象に残りやすいのは、絶頂（ピーク）と終わり（エンド）の記憶という法則から、デートの最後である。デートの最後に自分の気持ちを伝えよう。

## 第三節 デート中のテクニック

- ・「共感・肯定・質問」で女の子のほうに喋らせることで、聞き上手をアピールする。
- ・会話の順番は、「趣味→恋愛→エロ」である。



- ・人間の本音は、顔の左側に強調される。
- ・笑顔の男性に対し、女性はセクシーさを感じない。女性がセクシーさを感じるのは、疲れた感じで笑う男性や、威厳を見せるときなどである。
- ・ネガティブなことを先に付け足すと、本当に伝えたいことが強調される。  
例「俺はあまりイケメンではないけど、一途だから」

### ・傷モノ効果

人は、ただ割引されているだけのものは怪しんで、買わない。しかし、「裏地に傷アリ」と理由がはっきり分かれば安心して買う。これを傷モノ効果という。恋愛においても、「何年も恋人いないんだよね」とだけ言うと「なにか性格に問題がある人なんじゃないか」と思われてしまう。しかし、「仕事に集中したくて、しばらく恋人いなかった」などと理由を明確にすることで、警戒心を解くことができる。

- ・「お父さんはどんな人なの？」という質問は、絶対にしておきたい。なぜなら、女性は幼少期に接した男(=父親)を恋愛対象として見る。さらに、女性は親の夫婦関係を自分の恋愛で再現してしまうものであるため、実父と似た男と付き合うことが多くなるのである。

「優しいお父さんだよ」→優しい人が好き

「元ヤンキーなんだよね」→オラオラ系の人が好き

- ・嘘をつくとき、男性は相手の目を見ることができず、逸らしてしまうが、女性は相手の目をじっと見つめる。
- ・初デートであれば、「すごく楽しみにしてたんだ」「今日は二人きりだね」など、率直な言葉で気持ちを盛り上げよう。

### ・女の子の相談の乗り方

女性は話をしながら、自分の頭の中を整理できる。女性の相談は「解決」を目的としていないことが多いため、基本的には肯定のスタンスを保ちながら、「何も言ってあげられなくて、ごめんね」「うまく言えないけど、俺は絶対にお前の味方だから」「お前は間違っていないと思う。自分の信じた道を進んだ方がいいよ」などの言葉を会話に散りばめる。

- ・女性が好きな人に対して無意識に取る行動

① 質問攻めにしてしまう

男性は好きになった人に自分のことを「知ってもらいたい」傾向があるが、女性の場合は逆に、好きになった人のことを「知りたい」と思う。

- ② 夢中になって話したかと思うと、急に「ごめん」と謝る  
これは、「認知」と「メタ認知」の往復によるものである。
  - ③ 一般論ではなく個人的見解を話したがる  
女性は自分の意見を話したあと、返事を期待する意識が強い。初対面で自分を主語に話してくれる人は脈アリの可能性が高い。
  - ④ 男が何も喋らなくても、基本的に笑っている
  - ⑤ 正面に座るのをためらう  
真正面に座った場合は好感度が低い。本当に好きになると失敗回避傾向が強くなるため、斜め・離れ気味に座ることが多くなる。
- ・ 二日連続のデートは、かなり期待度が高い。女の子にとって、居心地の良い相手であれば実現しない。
  - ・ 女の子に誕生日プレゼントを渡す際には、三つのキーワードを心がける。
    - ① パーソナル…「自分のために！」と思ってもらえる
    - ② 話題性…「こんなプレゼントをもらった」と友達に自慢できるものを
    - ③ サプライズ…より素敵な思い出に
  - ・ 今までの恋人との別れの原因を知っているかどうか、好感度をはかるポイントになる。過去の話は、現在や未来の話と比べて心理的ハードルが高い。しかも、付き合った後に気を付けることができる。例えば「お酒を飲みすぎる人だったから」などが理由であれば、飲み過ぎないようにすることで同じ理由で振られることを防ぐことができる。
  - ・ お酒を飲むと欲情する女性は全体の約三割にのぼる。これは、お酒を飲むと発情ホルモンと呼ばれるエストラジオールが活性化するからである。お酒の席でのアプローチの仕方をマスターし、確実にポイントを稼ぎたい。また、お酒の席では、話の内容まで聞いていないし、覚えていないことが多い。重要なのは、見た目や動作に訴えかけることだ。
    - ① 女性への軽いボディータッチはアリ
      - ・ 女性は男性より感情的・感覚的である。

- ・肩や二の腕あたりをボディータッチしながら「そうなんだ」「辛かったね」などということで、言葉と感覚がリンクし、より強い印象を与えられる。
- ② 下ネタはアリ
    - ・無意識に性交を意識させる。
  - ③ 「エッチしない？」と許可を求めてはダメ
    - ・女性は主導的役割をしたくない。
    - ・男らしくストレートに誘う。
  - ④ 姿勢を合わせる（ミラー効果）
    - ・人は自分が大好きなものである。そして、自分に似た人は嫌いにならない。
    - ・鏡を見ているように姿勢を合わせる。
- ・別れ際に「今度はいつ会える？」と次のデートの約束を取り付けてしまおう。一度別れてからだと、予定を組みづらくなってしまう。

#### ・ザイガニック効果

人の脳は、中途半端を嫌う。物事が中途半端な状態にあるとき、その続きを補完したくなるというもの。ドラマの次回予告や「続きはCMの後で！」がこれにあたる。デートにおいても、一番盛り上がったタイミングであえて解散することで、次に繋げやすくなる。例「終電の時間になっちゃったから、次会った時に続きを話そうよ」

### 第四節 デート中にはいけないこと

- ・恋は熱いうちに打つものである。ただデートを繰り返すだけでは気持ちが冷め、ただの友達としか見られなくなってしまう。手を繋ぐ、キスをするなど、友人の一線を越える勇気が必要である。統計によると、3～5回目のデートでの告白が、約41%の成功率だったという。それ以上長引くと「ただの友達」としてしか見られなくなってしまう。
- ・女性に「君が好きなのでいいよ」と言ってはいけない。これは一見、女性の希望を尊重しているようで、女性に責任転嫁している、無責任な一言であると言える。女性は決定するのがあまり得意ではないので気を付けよう。ただし、自分だけで決めてしまうのも女性に不満が残る。女性の意見を聞きながら、「和食と洋食なら、どっちがいい？」と提案するのが理想である。

- ・初デートでいきなり女性を下の名前で呼ぶことは、「慣れなれしい」「女慣れしてそう」と思われる。「下の名前で呼んでもいい？」と先にお伺いを立てれば、印象はだいぶ変わってくる。
- ・かっこよくなろうとして、完璧な人間を演じようとしてはいけない。弱点（けっこう気が弱い、お酒が弱いなど）を見せたほうが異性は接しやすい。
- ・店員への態度が悪いと、「この人は優しくない人だ」と思われ、それでおしまいになってしまう。
- ・「自信を持っている男はモテる」が、「自分で自分を褒める男」はすぐに「虚勢を張っている」と見破られてしまう。自信は黙っていてもにじみ出てくるものであって、無理に出すものではない。
- ・恋愛は一対一で行うものである。「世間の常識」や「正論」を振りかざす男はモテない。
- ・デートでは多少カッコつけることも必要である。「等身大の自分」を知ってもらつつもりで「安い居酒屋」に連れて行っても、女の子は「いつもの休日に付き合わされた」という印象を持ってしまう。

## 第五節 オススメデートスポット

- ・付き合いはじめの彼と行きたいデートランキング
  1. 季節のイベント（花火・イルミネーションなど）
  2. 水族館
  3. ドライブ
  4. 映画館
  5. 遊園地・テーマパーク
  6. カフェ・喫茶店
  7. レストラン・バー
  8. 話題の新スポット
  9. 動物園
  10. 日帰り旅行
- ・女性は夜景が大好きである。男性はあまり夜景に興味がないため、「連れて行こう」という発想が出ない。しかし、薄暗いところで楽しむ夜景は、男性側にもメリットがある。

前述したように、薄暗い場所ではパーソナルスペースが狭くなるため、そっと手を握るなど、一気に距離を縮めるチャンスである。

- 女性はカフェが大好きである。「ただコーヒーを飲むだけなのに高くてもったいない」と思っではいけない。パンケーキやワッフルがおいしいお店を押さえておくとポイントアップに繋がる。
- 夕食の場合は、ひとり一人前ではなくシェアできる料理を選びたい。女性は「ちょっとずつ、いろんなものを食べたい」という欲張りな生き物であることを理解したい。

## 終章 使えるフレーズ集

本章では、これまでの知識を理解した上で、実際に女性に対し有効であると思われるフレーズを紹介していく。

- ・「そろそろ帰るね」  
「シンデレラの門限は12時だよ、まだ早すぎるよ」
- ・「君って強く見えるけど、本当は弱いんじゃない？」
- ・「運命の人だと思ってるから、焦ってないよ」
- ・「大丈夫？最近、弱音吐いてる？」
- ・「二人きりだと、絶対変な事するでしょ？」  
「する！こんな可愛い子にしない訳無いじゃん」
- ・(少し強引に)「俺と付き合ってほしい。返事は『はい』か『YES』だけだから」
- ・(雨の日に)「きっと君という天使が落ちてきたから、空が泣いているんだね」
- ・(彼女を突然お姫様抱っこし、ベッドまで連れて行って)  
「これから何されるか、分かってるでしょ？(いたずらっぽく笑う)」
- ・(初めてメールを送るときに)  
「今日はいきなり連絡先聞いちゃってごめんね。久しぶりに一目惚れしちゃったからさ」
- ・「お前の寝顔が見たいけど、今夜は寝かせたくないな」
- ・「君に出会って初めて知ったんだけど、羽のない天使もいるんだね」
- ・「俺が二足歩行なのは、君を抱きしめるためさ」
- ・「好きか嫌いかなら好きだけど、好きか大好きかなら大好きだよ」