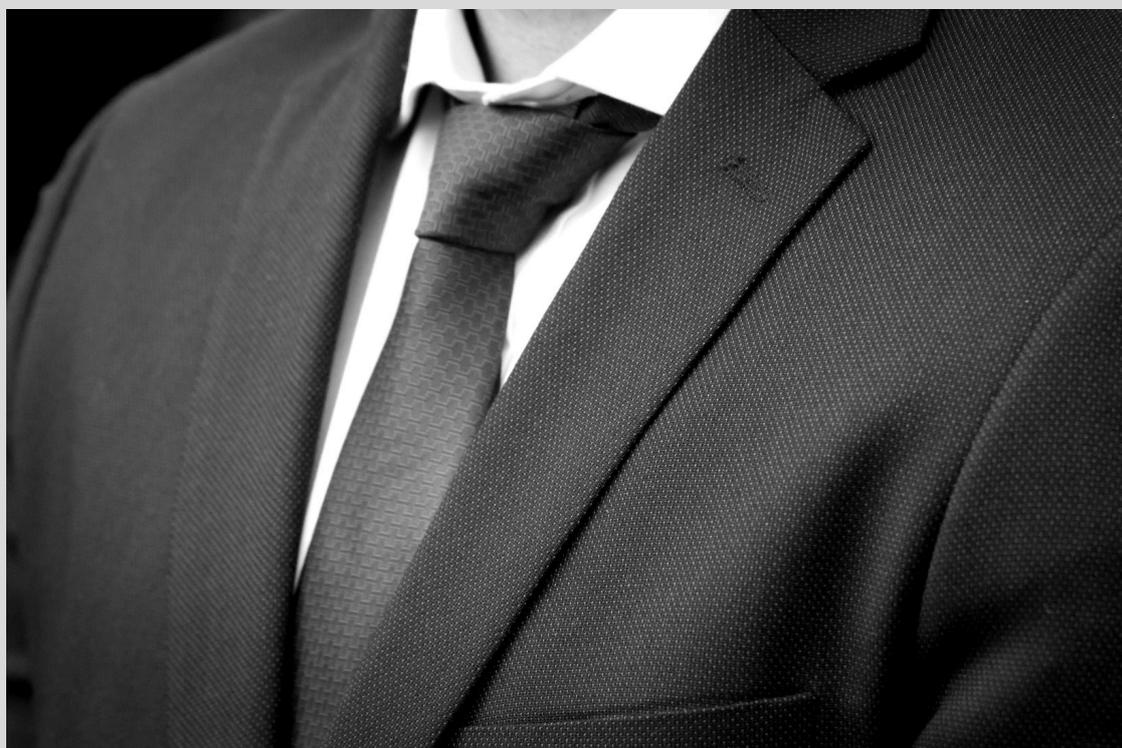




好かれる身だしなみ & マナー

『いい人』で終わらないための一流の品格



目次

はじめに：なぜ、あなたの「中身」は、9割「外見」で判断されるのか

第1章：ファッション戦略 - 「何を着るか」より「どう見せるか」

1. 髪型：顔の印象を支配する最重要パーツの作り方
2. 眉毛：最も費用対効果の高い「イケメン」への投資術
3. 服装：「筋肉は一生モノの服」 - サイズ感と清潔感ですべてを制する
4. 装飾品：その他大勢から抜け出す、ワンポイントの美学
5. 香水：女性の記憶に、あなたという存在を刻み込む方法
- 6.

第2章：美容&マナー戦略 - 「清潔感」は、才能ではなく技術である

1. 脱毛：女性が無意識に求める「清潔感」の正体
2. 口腔ケア：白い歯と爽やかな息で、全ての会話を制する
3. スキンケア：「若いですね」と言われ続ける男が、やっていること
4. 食事のマナー：箸の持ち方一つで、あなたの「育ち」は判断されている
- 5.

おわりに：全ての技術を手に入れたあなたへ

はじめに：なぜ、あなたの「中身」は、9割「外見」で判断されるのか

「人は中身が大事だ」

これは、半分は真実ですが、半分はモテない男性を慰めるための、残酷な綺麗事です。

なぜなら、初対面の女性は、あなたの素晴らしい内面をまだ知らないからです。

彼女たちが最初に目にするのは、あなたの「外見」、

つまり**髪型、服装、肌、そして立ち居振る舞い**です。

その第一印象で「ナシ」と判断されれば、あなたがどれほど優しく、誠実で、

面白い人間であったとしても、その内面を知ってもらうチャンスすら与えられないのです。

このテキストは、単なるオシャレの指南書ではありません。

「身だしなみ」と「マナー」を、女性からの信頼と好意を勝ち取るための

最強の「戦略」として捉え、あなたの魅力を最大化させるための、

極めて具体的な技術の書です。

最高の外見は、最高の自信を生みます。

そしてその自信が、あなたの内面の魅力をさらに輝かせるのです。

さあ、一瞬で「アリ」な男になるための技術を、身につけましょう。

第1章：ファッション戦略 - 「何を着るか」より「どう見せるか」

1. 髪型：顔の印象を支配する最重要パーツの作り方

髪型は、顔そのものと同じくらい、あなたの印象を左右する最重要パーツです。

たとえ顔の造形に自信がなくても、髪型が洗練されていれば、

「雰囲気イケメン」として魅力的な印象を与えることが可能です。

- 自分に似合う髪型を見つける、唯一の方法
ネットの人気ランキングや自分のセンスで髪型を選ぶのはやめましょう。
最も確実な方法は、美容室で「自分に似合う髪型にしてください」とプロに完全に任せてしまうことです。彼らは骨格や髪質を客観的に判断し、あなたに最適なスタイルを提案してくれます。
- 「マッスルジェントルマン」を目指すなら、髪型はこの2択
もしあなたが、男らしくワイルドでありながら、清潔感と知性を兼ね備えた魅力を目指すのであれば、推奨する髪型は以下の2つのスタイルに集約されます。
① サイドを刈り上げた、爽やかな「アップバング・ショート」
② 知的で大人な色気を演出する「センターパート」
これらのスタイルの共通点は、サイドと襟足をスッキリと刈り上げた「ツ
ーブロック」をベースにしている点です。これ
により、清潔感が格段に向上し、どんな顔型の人でもシャープ
な印象を与えることができます。
その上で、前髪を上げて額を出す「アップバング」は精悍で若々しい印象を、
前髪を中央で分ける「センターパート」は、落ち着いた大人の色気を演出します。
どちらも現在のビジネストレンドの王道であり、スーツとの相性も抜群です。
- 薄毛の悩みへの具体的解決策
薄毛は、隠そうとすればするほど不自然になり、魅力を下げてしまいます。
潔く、あなたの現状を最も魅力的に見せるスタイルを選びましょう。
 - M字ハゲの場合： 下手に前髪を伸ばして隠すのではなく、
前髪を眉上まで短くカットし、立たせるのが正解です。
 - 頭頂部ハゲの場合： ハゲ部分の面積が大きい場合は、
思い切って坊主にする方が、遥かに潔く、魅力的に見えます。
 - 全体的に薄い場合： 中途半端に残す「バーコード」や「落ち武者」スタイルは、女性からの評価が最も低いです。

潔く坊主かスキンヘッドにしましょう。鍛え上げられた体があれば、ジェイソン・ステイサムのように、ハゲは男らしさの象徴に変わります。

- **スタイリングの注意点**

最高のカットをしてもらっても、日々のセットができていなければ意味がありません。スタイリング剤は、自然な束感とキープ力を両立できる「グリース」と、それを固定するための「ヘアスプレー」の組み合わせがおすすめです。また、自分では見えない後頭部がセットされていない男性は意外と多いです。合わせ鏡を使うなどして、360度どこから見ても完璧な状態を作り上げましょう。

2. 眉毛：最も費用対効果の高い「イケメン」への投資術

髪型を整えても、眉毛が手入れされていない男性は驚くほど多いです。

眉毛は顔の中心にあり、あなたの印象を決定づける重要なパーツ。

ここを整えるだけで、顔全体の印象は劇的に変わります。

ヘアカットよりも遥かに安く、短時間で実践できる、最も費用対効果の高い自己投資です。

美容室で整えてもらうのが確実ですが、自宅でケアする場合は、

「ギャッツビーGBメンズアイブローキット」と「パナソニックのエチケットカッター」の組み合わせが、ムダ毛のカットと長さ調整を両立できるためおすすめです。

3. 服装：「筋肉は一生モノの服」 - サイズ感と清潔感ですべてを制する

女性から好感を持たれる服装の条件は、

「清潔感があり、サイズ感がちょうどよく、シンプルな服」、ただそれだけです。

- サイズ感が全てを決定する
イケてない男性の服装は、総じてサイズが合っていません。特に、丈が長すぎたり、全体的にダボっとしている「オーバーサイズ」は、一瞬で「オッサンくさい」印象を与えてしまいます。服装は、少しタイトめに着こなすのが鉄則です。
- 最強の私服は「ユニクロ」で完成する
高価なブランド服は不要です。あなたの体を最も魅力的に見せるのは、「黒・白のモノトーンを基調とした、シンプルな服装」です。私自身も愛用している「ユニクロの感動ジャケットと感動スラックスのセットアップ+クルーネックTシャツ+アディダスのスタンスミス（白）」という組み合わせは、誰でも簡単に清潔感と洗練さを演出できる、最強のテンプレートです。
- 最高のファッションは「鍛え上げられた体」である
忘れないでください。「筋肉は、一生モノの服」です。ボディメイクで体を仕上げていれば、ユニクロのシンプルなTシャツ一枚でも、ヒョロガリやデブが着る高級ブランド服よりも、遥かに魅力的に見えます。服に大金をかけるくらいなら、そのお金でジムに通い、あなた自身の体を磨き上げてください。

4. 装飾品：その他大勢から抜け出す、ワンポイントの美学

シンプルな服装を推奨するからこそ、ワンポイントのアクセサリーが、

あなたをその他大勢から抜け出させる強力な武器となります。

必須ではありませんが、投資するならば、中途半端なものではなく、

シルバーの王道である「クロムハーツ」のように、知名度とデザイン性に優れた、

一目で価値がわかるものを選びましょう。服と違って体型に左右されず、

半永久的に使えるため、結果的にコストパフォーマンスは高いです。

一方で、高級時計にこだわる必要は全くありません。

私自身もオメガの時計をつけていましたが、

それが女性からの評価に繋がった経験はありません。時間はApple Watchで十分です。

5. 香水：女性の記憶に、あなたという存在を刻み込む方法

香りは、あなたの存在を女性の記憶に直接刻み込むことができる、強力な武器です。ただし、種類と量を間違えれば、一瞬で嫌われる原因にもなります。

- **選ぶべき香り**：爽やかで万人受けする「柑橘系」が最も無難で好印象です。
- **最強の香水**：Gacktさんなど多くの有名人が愛用し、絶大な人気を誇るのが「シャネル・エゴイストブラチナム」です。
元祖エゴイストの強い香りとは異なり、爽やかで知的な印象を与えるため、女性ウケが非常に良いのが特徴です。シャネルの香水は値段がやや高めですが、他人と被りにくく、圧倒的な差別化を図れます。
- **正しいつけ方**：片方の手首にワンプッシュし、それを両手首と首元に軽く広げるだけで十分です。全身に振りかけるようなつけすぎは、女性に嫌悪感を与えるだけなので絶対にやめましょう。

第2章：美容&マナー戦略 - 「清潔感」は、才能ではなく技術である

1. 脱毛：女性が無意識に求める「清潔感」の正体

あなたが思っている以上に、女性は男性のムダ毛を見えています。

たとえボディメイクで体を鍛え上げても、胸毛や腕毛が濃ければ、

それだけで「不潔」という印象を与えかねません。

「清潔感」とは、不要な毛を適切に処理することから生まれます。

これは、女性が数十万円というお金をかけてでも手に入れたいと願う、美の基準なのです。

- **まず手をつけるべき箇所**：
 - **鼻毛**：論外です。どんなイケメンでも、鼻毛一本で全ての魅力が台無しになります。パナソニックの「エチケットカッター」などを使い、定期的に必ずチェックしてください。
 - **ヒゲ**：清潔感を出すなら、毎朝の深剃りが基本です。

- **体毛**：全身をツルツルにする必要はありませんが、特に夏場に露出する腕や脚の毛は、ボディシェーバーで「短く整える」だけでも印象は劇的に変わります。毛むくじらの状態だけは、絶対に避けましょう。

2. 口腔ケア：白い歯と爽やかな息で、全ての会話を制する

あなたが女性と至近距離で話す時、相手が最も気にしているのは「歯の白さ」と「口臭」です。ここをおろそかにすれば、どんなに会話が盛り上がっても、キスへの扉は固く閉ざされてしまいます。

- **ホワイトニングという自己投資**
「芸能人は歯が命」と言いますが、これは一般人でも同じです。
白い歯は、あなたの清潔感を何倍にも高めてくれます。
 - **オフィスホワイトニング**：歯科医院で行うもので、即効性がありますが費用が高く、効果の持続性が短いというデメリットがあります。
 - **ホームホワイトニング**：自宅でマウスピースを使って行うもので、時間はかかりますが、**費用対効果と持続性で圧倒的に優れています。**
歯科医院でマウスピースさえ作ってしまえば、
ジェルは通販で安価に購入できます。
期的な視点で見れば、これが最も賢い選択です。
- **口臭をゼロにするための習慣**
歯磨きはもちろんですが、口臭の主な原因は「歯間の汚れ」と「舌の汚れ（舌苔）」にあります。歯ブラシだけでなく、「デンタルフロス」と「舌クリーナー」を毎日の習慣に組み込んでください。これだけで、あなたの口臭問題はほぼ解決します。

ジ
長

3. スキンケア：「若いですね」と言われ続ける男が、やっていること

女性は、男性の肌年齢を驚くほど敏感に感じ取ります。

「シワ」や「乾燥」は、あなたを実年齢以上に老けて見せる最大の敵です。

高価な化粧品は必要ありません。

ドラッグストアで手に入る**化粧水**と、**保湿用の乳液**。

この2つを、風呂上がりや朝の洗顔後に毎日塗るだけで十分です。

この小さな習慣が、5年後、10年後のあなたの若々しさを決定づけます。

4. 食事のマナー：箸の持ち方一つで、あなたの「育ち」は判断されている

どんなに外見を磨き上げても、食事のマナーが汚ければ、その人の「育ち」や「品性」が一瞬で露呈し、女性の恋心は一気に冷めてしまいます。女性をエスコートする紳士として、最低限のマナーは完璧にマスターしましょう。

- 箸の持ち方と「嫌い箸」
驚くほど多くの大人が、正しい箸の持ち方ができていません。「鉛筆持ち」や、食べ物を箸で突き刺す「刺し箸」、どれを食べようか箸を彷徨わせる「迷い箸」、箸を舐める「ねぶり箸」は、一発でアウトです。YouTubeなどで正しい持ち方を学び、今日から矯正してください。
- 姿勢と食べ方
犬のように皿に顔を近づけて食べる「犬食い」や、音を立てて食べる「クチャラー」は、女性が最も不快に感じる行為です。背筋を伸ばし、口を閉じて静かに食べる。当たり前のことですが、これができていない男性が多すぎます。
- 会計時の振る舞い
最高の締めくくりは、女性がトイレに立った隙に、スマートに会計を済ませておくことです。「ご馳走様でした」と感謝されたら、「いえいえ、今日は来てくれて本当に楽しかったの」と笑顔で返す。この一連の流れが、あなたを「ただの男」から「完璧な紳士」へと昇華させるのです。

おわりに：全ての技術を手に入れたあなたへ

ここまで、この長いテキストを読み進めていただき、本当にありがとうございます。

あなたは今、これまで無意識のうちに見過ごしてきたかもしれない「身だしなみ」と「マナー」が、いかに強力な武器であるかを、ご理解いただけたかと思います。

『モテマーケティング戦略』で、あなたは戦うための「思考」を手に入れました。

『超実践アプローチ術』で、あなたは戦うための「技術」を手に入れました。

そして、このテキストで手に入れた『身だしなみとマナー』は、その思考と技術を何倍にも輝かせるための、あなたという人間そのものの「土台」であり、「鎧」なのです。

清潔感とは、才能ではありません。日々の少しの意識と実践で、誰でも身につけることができる「技術」です。

そして、身だしなみを整えることは、他人への敬意である以前に、自分自身を大切にするという、最も基本的で、最も尊い自己投資なのです。

あなたはもう、全ての武器を手に入れました。

あとは、自信という名の鎧をまとい、現実という名の戦場へ向かうだけです。

あなたの成功を、心から信じています。