

23歳まで童貞だったコミュ障男でもできた

1ヶ月に1000人から好かれて
彼女と出会えた

女心を操る!

ズルい

マッチングアプリ

超実践術

恋愛コーチ

Manty 飛鳥

読者限定
5大特典
付き!

- ✓ ガチ恋活で成功した自己紹介文
- ✓ ブサイクでも1000人から好かれた手段
- ✓ 実は無料で出会える有料マッチングアプリ

はじめに

本書をご購入頂き、誠にありがとうございます。本書を手にとって頂いたということは、あなたはおそらく、以下のような悩みを抱えているのではないのでしょうか。

- ✓ マッチングアプリに興味はあるけど、まだ登録できていない
- ✓ 現在マッチングアプリをしているが、出会えない・彼女ができない
- ✓ 過去に1度マッチングアプリをしたが全然出会えなかった…… でもまだ興味はある

マッチングアプリで簡単に出会いを作れる！ 彼女を作れる！ と聞いてマッチングアプリに興味を持つ方はとて

も多いはず。そして、実際に実行してみた方も多いと思うんですね。

マッチングアプリの広告は、「誰でも」「簡単に」「たくさん」出会いを作れるといったような宣伝をしています。確かにたくさんの女性に出会えるのは事実。しかし、**誰でも簡単に**出会いを作れるわけではないんです。

「イケメンじゃないと無理なの？」「スペック次第なのか」「コミュ障だとできないのかな」などと思ってしまうかもしれませんがね。しかし、そうではないのでご安心ください。

マッチングアプリで彼女を作れる人と作れない人の差は、**少しだけ努力をしているかどうかの差**です。

つまり、マッチングアプリに登録した = 何もしなくてもすぐ彼女ができる！ という考えを持っていると非常に高確率で失敗します。特に努力しなくても彼女ができるのは、イケメン・ハイスペック・社交的な男性のみです。

そのため、楽に出会いを作りたい・努力したくないという男性は、本書を閉じて別の出会いを探した方が良いです。しかし、逆にいうと、**少しでも努力を続けられる男性には必ず出会いがあることをお約束**します。

なお本書の内容は、筆者が「恋愛コーチ」として 20 代・30 代・40 代の男性に対してコンサルして、実際に多数の成果を出して頂いている内容です。

あなたが本書を読んでマッチングアプリで恋活を始める、アプリの使い方を変わるといったように行動を起こすこと

で、あなたに素敵な彼女ができることを心から願っています。

ここで、本書の内容を簡単にご説明します。本書は13の章から構成されており、マッチングアプリ概要・プロフィール作成・女性の見抜き方・オンラインコミュニケーション・付き合うために大事なことの5つに分類されています。

最初はマッチングアプリの概要です。アプリのことをまだよくわからない…… という男性に対して、第1章ではマッチングアプリと他の出会いの比較を記した上で、第2章で無料アプリではNGである理由、さらに第3章では損をせずに有料アプリで恋活する方法について解説しています。

次は、マッチングアプリでの「見た目」となるプロフィール作成についてです。一般的に「人は見た目が9割」と言われますが、マッチングアプリではプロフィールが9割といっても過言ではありません。そのため、プロフィールを構成する3つの要素として、第4章でプロフィール写真・第5章でプロフィール項目・第6章で自己紹介文について解説していきます。

そして次は、アプローチすべき女性の見抜き方。マッチングアプリでは1ヶ月でいいねできる女性の数が限られているため、第7章ではマッチングしやすい女性の見抜き方を解説します。そして、第8章で記すのは、アプローチ・コミュニケーションしても意味がない「業者」・「サクラ」を見抜く方法です。

さらに、オンラインコミュニケーションについて解説します。第9章の女性へのアプローチメソッド、第10章のメッ

セージ術、第 11 章の連絡先交換をする方法を身につけて、女性と仲良くなっていきましょう。

最後に説明するのが、アプリで女性と付き合うために大事なこと。第 12 章でアプリ恋活でデートする際のテクニックを述べた上で、第 13 章でマッチングアプリのテクニック以上に重要な、「マインドセット」について解説していきます。

目次

はじめに

第 1 章 なぜ良いの？ マッチングアプリと他の出会いの違い

第 2 章 知らないと痛い目にあう無料アプリの落とし穴

第 3 章 有料アプリで恋活！ 出会いの全体像とは

第4章 100人の女子からいいねされるプロフィール写真とは

第5章 NG判定されないプロフィール項目設定のコツ9つ

第6章 女性に言い寄られすぎてしまう自己紹介文の書き方

第7章 無視は嫌！マッチングしやすい女性の見抜き方8つ

第8章 マッチングアプリにいる「サクラ」を見破る方法

第9章 絶対に付き合いたい女子にアプローチする時の極意

第10章 コミュ障でもサクサク打てるメッセージ手法10のコツ

第11章 アプリから簡単に連絡先を交換するポイント

第12章 ネット恋活・婚活で女性に好かれるデートテクニック

第13章 アプリで確実に成功するための7つのマインドセット

あとがき

著者紹介

第1章 なぜ良いの？マッチングアプリと他の出会いの違い

最初から結論を言ってしまうのですが、筆者は**彼女作り**に最も適しているのは「**マッチングアプリ**」だと考えています。これは、紹介・合コン・街コン・ナンパ・婚活パーティー・相席屋など、本当に様々な出会いを十分に体験したことからいえることです。

しかし、他にも出会い方はたくさんありますよね。そのなかで、なぜマッチングアプリが良いのかを解説していきます。

内容は、他の出会いとネットの出会いを比較した上で、ネットの出会いのなかでも「出会い系サイト」「婚活サイト」「マッチングアプリ」の違いを説明するといった流れです。その上で、マッチングアプリのデメリットとメリットについて解説していきます。

1-1.他の出会いと比較したときの ネットの出会いとは

最初に解説するのは、マッチングアプリを含むネットの出会いと、他の出会いの比較についてです。

世のなかの出会い方は、相手の女性と最初から 1 対 1 で出会えるものと、複数人同士で出会えるものに分類されます。

- 1対1の出会い：ネットの出会い、1人参加の婚活パーティー、1人でのナンパ（ストリートナンパ・クラブナンパ）、結婚相談所 など
- 複数人での出会い：飲み会、合コン、街コン、相席屋、複数人での婚活パーティー参加、複数人でのナンパ など

このように出会いを分けた場合、**彼女を作りやすいのは1対1の出会い**の方です。理由としては、

- 友だちの有無や友だちの予定に関係なく、**自由に婚活できる**
- 友だちが恋敵になることがない

- ・ 他の人にバレずに恋活できる

といった利点があるため。

もちろん、複数人の出会いでも利点はあります。友だちと一緒にいくことで心理的な負荷が減る、友だちにサポートしてもらえる、といったことなどですね。

ただ、複数人の出会いは最初にみんなで会うことが大前提。その後で1対1のデートに移行していく必要があるため、どうしても時間がかかるんですね。そして、複数人の出会いの場合、女性は誰かの付き添いで来ていることもあるため、数合わせであるケースも多いんです。

そのため、真面目な彼女作りを行うためには1対1の出会いの方がおすすめなんです。

さらに、1対1の出会いのなかで比較した表を以下に記します。

	結婚相談所 (仲介型)	恋活・婚活パーティー (1人参加限定)	ストリートナンパ (1人)	ネット(オンライン/Web)の出会い
出会える女性の 自由度 (数・職業・年齢)	×低い	△選択可能	○高いが、素性は 会話するまで不明	◎かなり高い
費用 (1回orひと月)	××非常に高い (月2万円-)	×高い (5千-1万円)	◎かなり低い (交通費のみ： 1千円)	○低い (月3-4千円)
精神的なハードル	×高い	○低い	××非常に高い	△一定はある
アドバイス してくれる人	○いる	×いない	×いない	×いない
活動できる場所	○全国 どの県でも	△都市部に多い	×都市部に限定	◎ネット環境が あるところ
女性に出会える 保障	○あり	○あり	×なし	×なし

冒頭でお話したように、筆者はネット(Web/オンライン)の出会いが最も良いと考えています。

結婚相談所は、真面目な出会いを期待できますし、仲介型という確実に紹介してもらえる出会い方があるのは良い点です。しかし、料金が非常に高いのがネックです。その点、Web の出会いでは月に 3,000 円程度の料金で出会いをたくさん作ることができます。

婚活パーティーは、パーティーによっては数 10 人・100 人以上で行うパーティーもあることに加え、同じ趣味・同年代限定といった企画などもあり、出会える女性の自由度は高くなります。ただ、費用が少し高めな点がネックです。

ナンパはたくさんの女性に声をかけられますし、費用もほとんどかかりません。しかし、都市部でないと人がいなくてできないことと、精神的なハードルが非常に高いのがネックといえます。

比較すると、ネットでの出会いは出会える女性の自由度が高く、費用も数千円で抑えることができることに加え、ネット環境があればどこでも活動できるため、おすすめといえるんですね。

ただ、一口にネットの出会いといっても様々な出会いがありますし、メリットやデメリットもあるのは事実。そのため、ネットの出会いについて詳細に解説していきます。

1-2. 出会い系サイト・婚活サイト・マッチングアプリの違い

「ネットの出会い = 出会い系サイトでしょ？」と考えてしまう人はとても多いはず。ただこの考えというのは、半分正解で半分不正解といえます。

どの点で正解かという、法律上のくりです。法律上ではみな同じく、「オンラインから出会う出会い系サイト」ということですね。

そして、オンラインで異性を引き合わせて出会うことを目的としているサイトは、「インターネット異性紹介事業」の届け出を「所在地を管轄する警察署」に届けなくてはならない法律（出会い系サイト規制法）※があるため、サイト上のどこかに「インターネット異性紹介事業届け出済み」といった記載があります。

※参考：[警察庁ホームページ](#)

しかし、不正解だといえるのは、**同じオンラインの出会いでも目的が明確に違う**ところです。

- ・ 出会い系サイト： 友だち探し、恋愛、身体目的、
お金目的（パパ活）
- ・ マッチングアプリ： 恋愛、結婚
- ・ 婚活サイト： 結婚

上記のように分類できるんですね。なお、他にも SNS
などで出会ったりすることもできますが、あくまでも「出会い目的のサイト・アプリ」は上記 3 つだけといえます。

1-2-1. 婚活サイトの特徴

婚活サイト（婚活アプリ）の出会いの目的は、結婚です。そのため、オンラインの出会いのなかでも非常に真面目な出会いといえます。

女性でも、料金が発生するのが婚活サイトです。出会い系やマッチングアプリと異なり、お金を支払ってでも結婚に直結する出会いが欲しいと思っている女性が登録しているため、**すぐにでも結婚したい男性には婚活サイトは向いている出会い方**だといえます。

ただし、婚活サイトは人が少なめなのがネック。女性が有料であることに加え、最初から結婚目的ということでためらう男性が多いため、マッチングアプリや出会い系サイトと比較して登録人数は少ないです。

1-2-2. 出会い系サイトの特徴

いわゆる「出会い系」のイメージで持たれるのは、「出会い系サイト」のことです。

出会い系サイトの目的は、多岐にわたります。友だち探し、身体目的といった軽い出会いを探している人もいれば、真面目に恋人を探している女性もいるのが出会い系サイトです。

アダルト目的の人しかいないと思われがちですが、登録している女性のなかには真面目に恋人を探している人もいます。特にきちんと出会える出会い系サイトは、「テッシュ配り」「都市部への看板」などの広告が多いため、興味本位で登録してみる一般の女性も少なくありません。

ただ、出会い系サイトのネックは、お金目的で出会おうとする女性が多いこと。割り切りで関係を持とうとする売春女性や、組織ぐるみで売春している業者、パパ活女子もたくさんいます。そのため、真面目な彼女探しもできるものの、効率的でないのが出会い系サイトなんですね。

1-2-3. マッチングアプリの特徴

婚活サイトと、出会い系サイトの中間にあるのがマッチングアプリ。出会い系サイトのような軽い出会いを求める女性は少なく、だからといって婚活サイトほど最初から結婚を求める人ばかりでないのも特徴です。

そのため、**すぐ結婚**というまでではなくても、**まずは彼女が欲しい**なという男性には**マッチングアプリが最もおすすめ**なんですね。

それでいて、**お金目的の業者や売春女性**には**厳しい取り締まり**があるため、**安全に出会えるのがマッチングアプリ**です。

見分け方としては、**マッチングアプリは「アダルト NG」というところ**で出会い系サイトと**区別**できます。また、**マッチングアプリ**では「**お客様の声**」に**恋活成功**といったような、**結婚以外**のものも**含まれる**ところで**婚活サイト**と**区別**可能です。

ただ、ひと口にマッチングアプリといってもたくさんアプリがあります。そのため、恋活時に使用すべきマッチングアプリに関しては、第3章で詳しく解説していきますね。

1-3. マッチングアプリのデメリット 5 つ

ここまでマッチングアプリでの出会いをおすすめしてきましたが、マッチングアプリの出会いにも当然ながらデメリットがあるのは事実です。

そこで、以下ではマッチングアプリのデメリットについて解説していきます。

1-3-1. 出会える保証がない

マッチングアプリでは、結婚相談所や婚活パーティーと比較して、確実に女性と出会える（対面できる）保証がないのがデメリットです。うまく活動できなかった場合、会費を払っても誰にも出会えない可能性があるんですね。

ただし、損をしたとしても月に数千円程度に抑えられます。合コン・街コン・婚活パーティーに1回参加したときの費用や、結婚相談所で1ヶ月参加したときの費用より確実に少ないです。

また説明が非常に長くなるため、今回は省略しますが、**マッチングアプリのなかには条件を満たすと、本来有料会員でないと使えない機能を一部無料で使えるた**

め、完全無料で出会えるアプリもあるんですね。そのようなアプリの場合は、誰にも出会えなくても損しないのがマッチングアプリの出会いのメリットです。

1-3-2.精神的なハードルがある

公開範囲はマッチングアプリ内に限定されるものの、オンライン上に自分の顔やプロフィールが公開されることに対して、精神的なハードルがあるのもマッチングアプリのデメリットです。

マッチングアプリでは、住所・本名などの個人情報までは公開されることはありません。ただし、顔写真や住んでいる都道府県など、ある程度の情報は示さないと女性に出会うのは困難です。

精神的なハードルに関しては、「慣れ」で解決するしかありません。筆者も昔、出会い系サイトで活動していたときは、個人情報漏れにビクビクしていました。ただ、出会い系サイトで5年以上活動しても結局問題はなかったため、男性としては過度に気にする必要はないです。

1-3-3.アドバイスしてもらえない人がいない

結婚相談所では出会いを仲介したり、婚活に関するアドバイスをくれたりするコンシェルジュ（婚活アドバイザー）がいます。しかし、マッチングアプリではアドバイスしてくれる人はいません。

ただし、本書のようにアプリ恋活の問題を解決する手段は世のなかにあります。また、筆者のようにマッチングアプ

リで出会った女性と友だちになり、女性目線でアドバイスしてもらうことも可能です。

世のなかにある情報をフル活用することに加え、女友だちからもアドバイスを受けて、あなたの恋活・婚活に取り入れていくことで彼女を作ることができます。

1-3-4.相手の身元が保証されていない

マッチングアプリには数は少ないものの、なかには「サクラ」と呼ばれる**業者の人がいるのは事実**です。ネットワークビジネスに勧誘してくる人、他の有料サイトに誘導してくる業者がいます。

ただし、心配する必要はないです。業者に対しては「ビジネスの誘いは断る」「お金のことを話してくる女性は無

視する」「仲良くなっていないのに会おうとする人は注意する」といったことを意識すると出会うことはありません。特に、「美人がお願いしてまで早く出会いたい」というケースは注意が必要です。

なお、この点に関しては、第 8 章で出会う前にサクラ・業者を見抜く方法を詳しく説明していますので、そちらをご参照ください。

1-3-5. 写真映りにだまされることがある

マッチングアプリの第一印象は、写真映りで決まります。ただ、女性は「SNOW」などのアプリで加工された写真を使っている人がたくさんいるんですね。

加工写真の例



100%加工を見破ることはできませんが、**複数枚写真を比較することで、ある程度見破ることは可能**です。
ほっぺたのふくらみ、あごのシャープさ、鼻筋、肌の白さ、

黒目の大きさなどが同じでなければ、加工されているということです。

ただ、写真に過度に期待せずに女性に出会うことも大切なことだといえます。

1-4. マッチングアプリのメリット 8 つ

デメリットもあるマッチングアプリですが、マッチングアプリはデメリットよりメリットの方が多いです。繰り返しになる点も一部ありますが、マッチングアプリのメリットについて解説します。

1-4-1. 安価に恋活できる

マッチングアプリのメリットの 1 つに、料金が安いことが挙げられます。代表的な出会いである街コン・合コン・婚活パーティーと比較すると、地域差はありますが、

・街コン：7,000 円-（1 次会のみ）

・合コン：5,000 円-（1 次会のみ）

・婚活パーティー：5,000 円-

・マッチングアプリ：3,500 円-（1 ヶ月）

といった料金の差があります（料金は東京のもの）。ただ、一次会の費用のみのため、街コン・合コンは二次会以降も考えると料金が 1 万円近くなります。また、

合コンはおごる場合・男性が多めに出す場合は、もっと料金が高くなるはずですよ。

マッチングアプリは、街コンや合コンのように食事するお店が用意されているわけではありません。また、婚活パーティーのように場所代が生じるわけでもないので、**3-4,000 円/月**といった安い料金で恋活できます。さらに1年プランといった長期プランの場合、**1000 円/月**程度でも活動できるんですね。

しかも、合コンや婚活パーティーなど、1人か数名程度としかデートできない出会いと比較して、マッチングアプリでは月に10名とデートすることも可能です。1人に出会うための料金を考えた場合、**マッチングアプリでは数百円で出会いがあるため、コスパが非常に良い出会い**といえます。

1-4-2.1 一人で恋活できる

世のなかには、1人では参加できない出会いがあります。例えば、合コンや友だちの紹介などは、1人では決まてできませんよね。街コンには1人で参加できるものもありますが、他の1人参加の男性と組んで回るようになるため、コミュニケーション能力が高くないと非常に大変です。

その点、マッチングアプリは1人で始められる恋活です。
あなたのペースであなただのしたいタイミングで恋活できるのがとても良い点なんですね。

1-4-3.時間と場所を選ばずに恋活できる

マッチングアプリの利点は、ネット環境さえあれば、時間と場所に関わらず恋活できること。

出会いの場にまで、足を運ぶ必要はありません。また、自宅でも会社でもすきま時間を使って恋活することができます。

そのため、**都市部だけでなく地方でも出会いを作ることができるのが強み**です。筆者自身も以前は田舎に住んでいましたが、アプリで出会って彼女を作ることができていました。同じように、地方在住でまわりに出会いがない方でも、現状を打破して出会いを作れることがメリットだといえます。

1-4-4.特定の職業の女性と出会える

マッチングアプリでは、プロフィールに「職業」の欄が用意されています。職業欄を確認することで、女性の職業を知ることができます。もちろん、プロフィール検索で特定の職業の女性だけを表示させることもできるんですね。

表示される職業としては、保育士、看護師、美容師、公務員、医師、モデル、客室乗務員、イベントコンパニオン、大学生、薬剤師、歯科衛生士、介護士、アパレル、美容関係、秘書、受付など多岐にわたります。

使い方によっては、**日常生活では絶対に出会えない人気職業の女性と出会うことができる**のも、マッチングアプリの出会いのメリットです。

1-4-5.好みの年齢の女性と出会える

マッチングアプリでは、プロフィール欄から年齢を確認してアプローチすることができます。「同年代の人が良い」「年上が好き」「年下じゃないと嫌」など、人によって好みはありますが、自分の希望に沿った年齢の女性と出会えるのがメリットです。

特に、「年の差があっても若い女性と付き合いたい」といった人には、マッチングアプリはものすごくおすすめといえます。他の出会いでは、年の差がある女性と引き合わせてくれる手段はほぼないからです。

その分、他の男性に負けないようにするために自分磨きを頑張る必要がありますが、努力次第では **10歳以上年下の女性と出会うこと・付き合えることができる**のがマッチングアプリの醍醐味なんですね。

1-4-6. 同じ趣味の人と出会える

お付き合いした女性と仲良く過ごしていくためには、「大事にしているものが似ていると良い」と言われています。そのため、趣味が同じ人と出会って付き合うことはとても理にかなっていることなんですね。

マッチングアプリでは、女性のプロフィール欄から女性の趣味を確認することができます。さらに、自己紹介文にも趣味が詳細に記されていれば、その内容から会話が盛り上がった人と出会うこともできるんですね。

容易に最初から趣味が同じ女性と出会うことができるため、**性格的に相性の良い人を探しやすい**のもメリットだといえます。

1-4-7. 女性の方からアプローチされる

マッチングアプリの良いところはプロフィールさえしっかり明示していれば、**女性の方からアプローチしてもらえます**ことです。

女性からアプローチされた場合は、自分でアプローチした場合と比較して簡単に会うことができます。さらに印象が良ければ、デートを重ねて付き合うことも割と簡単にできるんですね。

プロフィールをしっかり設定さえすれば、100人以上の女性からアプローチされることもそれほど難しくありません。たくさんの女性から言い寄られるため、そのなかから好みの女性とだけ出会って付き合えるのもマッチングアプリの良いところですね。

1-4-8.会った時点である程度脈ありである

マッチングアプリではすぐに会うこともできますが、マッチングアプリ初心者の人には、ある程度時間をかけてメッセージを重ねてから出会ってみることをおすすめします。なぜかというと、

- ・ メッセージなしでまずは会いたいという女性 = とりあえずたくさん出会って男性を吟味している女性

であるのに対し、

- ・ メッセージを重ねてから会いたいという女性 = メッセージの段階でふるいにかかけ、良さそうと思った人として出会わない女性

であるからです。そのため、メッセージのなかで連絡を切られてしまうこともあります。メッセージを続けても会いたいと想ってくれる女性 = 脈ありの女性だといえるんです。

そのため、すぐに会いたいと考えず、ある程度メッセージを重ねてから会おうという意識を持っていた方が、よりマッチングアプリで彼女ができる可能性が高いといえます。

以上が、マッチングアプリのメリットです。

デメリットも当然あるものの、現段階で普通の会社員が1人で理想の彼女を作るためには、マッチングアプリが最も適した手段というのが筆者の考えです。どの地域の人にもおすすめですし、使用する有料アプリによっては

1 円も損しないため、1 度くらいは挑戦する価値はある
と考えています。

第2章 知らないと痛い目に あう無料アプリの落とし穴

マッチングアプリが恋活に合っているとと言われても、「どのアプリを、どのように使用したら良いかわからない」と思ってしまうよね。

結論から言うと、**男性がメッセージ有料のマッチングアプリに無料登録した上で、時期を見計らって有料会員になることをおすすめ**します。しかし、このようにお話しすると、

- ・ 無料のアプリを推薦しないのはなぜ？

- ・ 有料アプリの方が良いのはなんで？
- ・ 結局どのアプリを使用すべきなの？

といったような疑問を持ちますよね。そこで、無料のアプリをおすすめしない理由を述べた上で、有料のアプリを使用すべき理由をお伝えし、さらに使用すべきマッチングアプリについて解説していきます。

2-1. 無料のアプリでは出会えない理由

世のなかには男性が有料のマッチングアプリと、無料で使用できるマッチングアプリらしきものもあります（なお、女性は基本的に無料）。ただ、無料のマッチングアプリ

はおすすめできません。おすすめできるのは有料のマッチングアプリです。

とはいっても、筆者は有料マッチングアプリの関係者ではありませんので、なぜ無料のマッチングアプリがダメなのかをきちんと解説します。

結論からいうと、**無料のマッチングアプリをおすすめしないのは、真剣に出会いを探している女性に出会えないからです。**

無料のマッチングアプリは審査がゆるいため、業者などの悪意のあるユーザや未成年の男女が簡単に登録できてしまいます。そのため、出会うのにリスクが伴います。

また、無料のアプリは広告を打つ費用はないため、一般女性は集まりにくいんです。結果として、大量の男性と大量の業者が集まってしまうことになり、一般の女性はほとんどいない状態なんですね。

実際、真面目に恋活する女性ならもっと有名なアプリを選びます。聞いたことがない無名のよくわからないアプリよりも、みんなが使用している有名なアプリの方が安心だと思うのは当然です。

なお筆者は、無料のマッチングアプリに登録していた女性に話を聞いたことがあります。その女性はめちゃくちゃひわいなメールが何十通・何百通と送られてくるなかで、たった1人だけ出会ったそうです。ただ会うのが非常に怖くて、出会うのには3ヶ月もかけたそうですし、出会っても結局発展しなかったとのことでした。

2-2.有料のマッチングアプリを使用すべき理由

ここまで、無料のマッチングアプリでは出会えない理由を説明してきました。逆に、有料のマッチングアプリをおすすめしている理由は、真面目に恋活している一般の女性に出会うことができるからです。

なぜ、有料のマッチングアプリだと一般女性に出会えるかというと、理由は5つあります。

2-2-1.業者が少ない

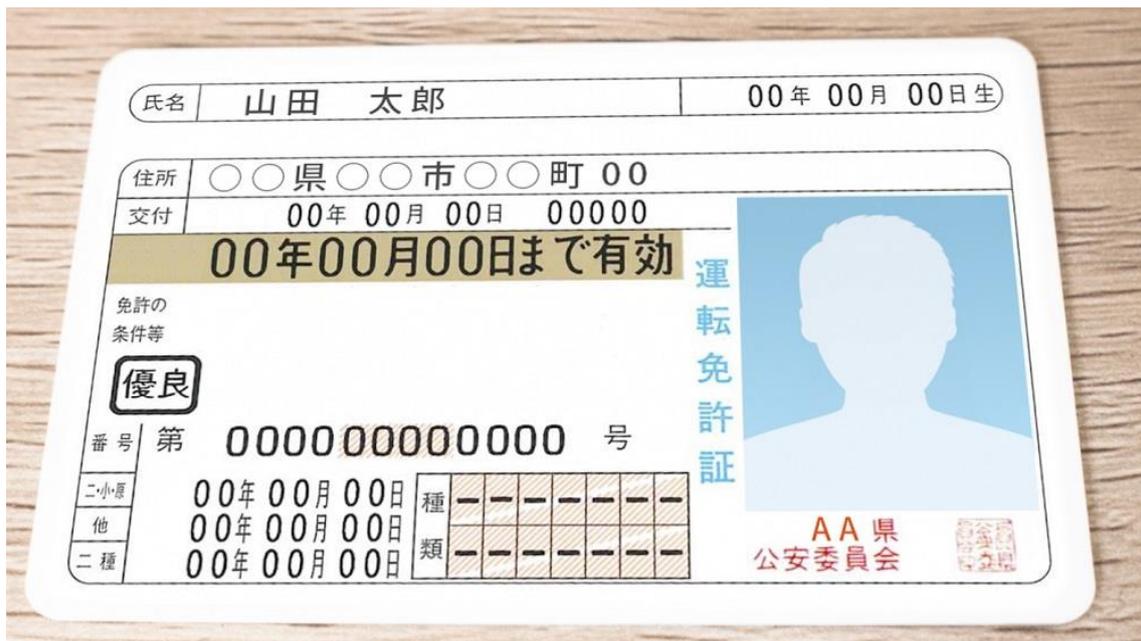
マッチングアプリではビジネス勧誘や、他の有料サイトへの勧誘は規約で禁止されています。そして、規約違反をする会員が出ないように、取り締まりを行っているんですね。

通報制度もあるため、業者は一時的に現れたとしてもすぐに強制退会に追い込まれます。そして、一度強制退会となったら二度と登録できない仕組みです。そのため、基本的には業者がいない状態で、平和に恋活をすることができるのが有料のマッチングアプリの利点だといえます。

2-2-2.18 歳未満の女性がいない

有料のアプリでは、法律に基づいて身分証明書の提出が義務付けられています。そのため、登録して恋活

するためには、運転免許証・保険証・パスポートなどの
いずれかの提出をしなければいけません。



18歳未満の女性と付き合う場合、真剣に付き合ったとしても後で訴えられて犯罪者になるリスクがあります。そして真剣な交際ではなく、金銭がからむ身体の関係を持った場合は、児童福祉法・青少年保護防止条例などの違反や、児童買春禁止法違反に当たる可能性があります。

ただ、有料のマッチングアプリでは身分証明書の提出により年齢確認が行われるため、**18歳未満の女性と出会わないこともメリット**です。

2-2-3. サービスが充実している

無料のマッチングアプリとは異なり、有料のマッチングアプリでは男女がマッチングしやすくするために様々なサービスを提供してくれます。

カップルになる男女が増えることで、より口コミがよくなり、より登録者数が増えるからです。

サービス例としては、**「趣味が合う人を見つけられる機能」「一定期間注目される機能」「自分からアプローチ**

した人以外は自分の存在がわからない機能」など。どんどん機能が追加されて便利になっているのが有料のマッチングアプリなんです。

2-2-4. 出会える女性の数が多い

有料のマッチングアプリは、広告をどんどん打っていて知名度が高いです。Yahoo、Google、Facebook などでも、広告を目にします。そのため、恋活する女性が興味を持って登録してみることで、登録者数がどんどん増えているんです。

結果として登録人数が、累計で数百万人を超えるアプリが複数存在します。最も多いアプリの場合は1,000万人を超えるほどです。そのため、**非常にたくさんの女**

性のなかから、好みの女性を探して出会えるのが有料のアプリの良い点なんですね。

2-2-5.Facebook と連携していて信頼性が高い

有料のマッチングアプリのなかには Facebook と連携していることで、より信頼性を高めているアプリも存在します。現在では Facebook アカウント無し・電話番号のみで登録可能になりましたが、以前は「Facebook で友だちが 10 人以上いないと登録できない」というアプリが多くありました。

現在でも Facebook と連携しているアプリは、**Facebook の友だちが検索時に表示されないため、友だちにバレないというメリット**があります。だからといっ

て、Facebook 内にマッチングアプリを使用していることが表示されることはないため、安心して恋活・婚活できるんです。

以上の 5 つの理由があり、無料のマッチングアプリよりも安全・安心に効率よく素敵な女性と出会えるため、本書としては有料のマッチングアプリをおすすめしています。

2-3.彼女作りに使用すべきマッチングアプリの特徴

それでは具体的に、使用すべきマッチングアプリを選んでいくときの選び方について解説します。

まずは、出会い系サイトではなくマッチングアプリを選ぶために

① 料金制度が定額制かどうかをチェックする

ことを行います。Google 検索で、あなたが気になるマッチングアプリのウェブページを見てみましょう。マッチングアプリは「アプリ」という名前がついていますが、PC の Web ブラウザもしくはスマートフォンの Web ブラウザから、アプリのウェブページを見ることができるようになっています。

基本的に、出会い系サイトはポイント制です。1 メールあたり 50 円程度に料金設定されていて、ポイントを買ってメールするという仕組みになっています。

ただ、**マッチングアプリは月額制**のため、まずは料金制度をチェックして定額制かどうかを確認してみてください。

そのうえで、同じくアプリのウェブページから、お客様の声をチェックしてみましょう。

② お客様の声に「恋人ができた」があるかどうかチェックする

そのうえで、婚活サイト・婚活アプリでなくマッチングアプリであれば、「彼女ができました」もしくは「彼氏ができました」といった**恋活成功の内容が記載されている**はずです。

そして、累計登録人数をチェックします。

③ 累計会員数が 50 万人以上かチェックする

「（マッチングアプリの名称） + 登録会員数」でグーグル検索すると、ウェブ上に累計登録会員数が表示されます。

累計会員数が少なくとも 50 万以上、できれば数 100 万人以上のマッチングアプリにすると、女性が多く登録しているため、地方在住の方でも出会いが多くなります。

以上の 3 つの確認は必須です。その上で、

✓ ヤフー、Google、Facebook などに広告が掲載されているか

✓ 知名度があるマッチングアプリかどうか

✓ サイト運営歴が数年以上あるかどうか

の3つもチェックしましょう。そのうえでさらに、

✓ 有名な企業もしくは上場企業が運営している

✓ 有料マッチングアプリだが、無料会員登録できる

といった点を確認してみると、より安心だといえます。

以上の点が、彼女を作るためのマッチングアプリの探し方です。これらの点に気を付けて、気になるマッチングア

プリがあったら検索してみましよう。その上で、まずは無料登録してみることをおすすめします。

第3章 有料アプリで恋活！

出会いの全体像とは

「このマッチングアプリを試してみようかな」というアプリが見つかったら、実際に登録した上で、有料会員になって出会いを作っていきます。

とはいっても、「マッチングアプリで恋活するときの全体像がよくわからない」と思う方もいるはず。また、なかには「有料アプリでも無料会員のまま会えないの？」「ちゃんと退会できるのか不安」と感じている方もいると思うんですね。

そこで、マッチングアプリで出会うときの全体像を記した上で、有料会員のこと・退会のことについて解説をしていきます。また、全体像における有料会員・退会以外の行動に関しては、次の章以降で詳しく内容を解説していきますね。

3-1. 有料のマッチングアプリで彼女を作る時の全体像

最初に、有料のマッチングアプリで彼女を作るときの流れについて解説します。具体的にいうと、以下のステップを踏むことで女性に出会うことが可能です。

- ① 無料会員登録をする

- ② プロフィールを設定する
- ③ 年齢確認書類を提出する
- ④ 好みの女性にアプローチする、アプローチしてもらってマッチングする
- ⑤ 有料会員になる
- ⑥ 女性とメッセージする
- ⑦ メッセージしていた女性と連絡先交換をする
- ⑧ 実際にデートする

⑨ 有料会員から無料会員に戻る

⑩ 退会する

といった流れとなっています。

なお、この流れはあくまでも本書で提案しているものであり、この順番を 100% 守る必要はないです。

例えば、②プロフィール設定と③年齢確認に関しては、順番が入れ替わっても問題ありません。同じく、⑦連絡先交換と⑧実際にデートするが入れ替わっても OK です。

また、⑦連絡先交換が終われば、⑧実際にデートするのは、⑨無料会員に戻った後でも⑩退会した後でも問

題ありません。ただ、女性心理としては実際に会う前に退会されると不安に思うため、実際に会ってから退会した方が無難だとはいえます。

3-2. 有料のマッチングアプリで無料会員では出会えない理由

有料のマッチングアプリで恋活しようとしたら、1つ疑問に思うことがあるはずです。それは「どうにかして無料会員のままで出会えないか」というもの。

結論を言うと、基本的には**有料のマッチングアプリでは無料会員のまま女性に出会うことはできません**。ただ、例外的に別の有料サービスをマッチングアプリ経由で使

用することで、一時的に有料会員と同じ機能を使って出会えるアプリは存在します。

なぜ有料マッチングアプリでは、基本的に有料会員でないと出会えないかというと、以下の3つの理由があるからです。

3-2-1. 有料マッチングアプリでは、プロフィール写真や自己紹介文に連絡先を記すことができない

無料会員でも女性のプロフィールを確認することや、自分のプロフィールを設定して女性に見てもらうことはできます。そのため、相手のプロフィールもしくは自分のプロフ

メールに連絡先が書かれていれば、無料会員のまま連絡先交換をして出会うことができそうですね。

しかし、有料のマッチングアプリではプロフィール写真や自己紹介文に、連絡先などの個人情報を載せられません。チェックされてNG判定されてしまうんです。そのため、メッセージのなかでしか連絡先交換できない仕組みになっています。

3-2-2.有料マッチングアプリでは有料会員にならないと受信したメッセージを見られない

有料のマッチングアプリでは、無料会員でも女性にアプローチしたり、女性からアプローチされたりします。この異

性にアプローチすることが「いいね」です。そして、アプローチされた側がいいねを受け入れると「マッチング」状態になるんですね。

男女ともマッチングした相手のみ、メッセージを送れるようになっています。ただ、マッチングした後も、無料会員の場合は、女性からメッセージをもらっても内容を確認できません。

無料会員の場合でも、女性からメッセージが届いたことはわかります。しかし、内容を確認しようとする「有料会員になる必要があります」と表示され、内容を開封することができない仕組みなんです。そのため、**女性からの連絡先を送ってもらうこともできません。**

3-2-3.有料マッチングアプリでは有料会員 にならないとメッセージを送れない

相手からのメッセージが見られないなら、「マッチングした後に自分からメッセージを送れば良い」と思ってしまいますよね。ただ、無料会員の男性の場合は一部のマッチングアプリをのぞき、マッチング後にメッセージを送信できない仕組みとなっています。

なかには、無料会員でも女性に1通だけメッセージを打てるアプリもあります。しかし、1通目のメッセージでは連絡先を含む個人情報を送信できない仕組みになっているため、結局どのようにしても無料会員のままでは、有料アプリで女性と会うことはできないんです。

そのため、最終的には有料会員になることは仕方のないことです。ある程度マッチングアプリで活動したら、タイミングを見計らって有料会員になって活動をしましょう。

3-3.トラブルなく退会するためのポイント

マッチングアプリに登録して恋活する際、絶対に覚えておくべきポイントの1つに退会時のトラブルを避けることがあります。

このように述べると心配してしまうかもしれませんが、本書でおすすめしてきたマッチングアプリの特徴を満たしたアプリであれば、「退会できない」「退会時にお金がかかる」といったようなトラブルはありません。

ただ、きちんとしたステップを踏んでおかないと余計にお金がかかる可能性があるため、確実に退会時のポイントは抑えておきましょう。

3-3-1. 無料会員になる方法・退会する方法は早めに調べておく

最初に意識すべき点としては、**早めに無料会員になる方法と退会する方法を抑えておく**ことです。

真っ当なマッチングアプリでも、ほとんどのアプリで無料会員になる方法・退会する方法というのは一目でわかりません。

そのほとんどは、「設定」「問い合わせ」画面のなかから
選択できるようにはなっていますが、見つからない場合
にはアプリの問い合わせ窓口に早めに連絡することをお
すすめします。

3-3-2. 無料会員になってから退会すること を覚えておく

マッチングアプリを退会するときの順番は、全体像でもお
話したように、

- ・ 有料会員から無料会員に戻る



- ・ 退会する

ということは確実に覚えておいてください。

基本的には退会しようとした場合、多くのアプリで「無料会員に戻ってから退会してください」といったアラートが表示されます。そのため、基本的には問題なく無料会員になってから退会しようとするはず。

ただ、この流れを覚えておかずにアプリをアンインストールすることが危険なんです。**無料会員にならずにアンインストールだけをして、実際にはアプリは退会しておらず有料会員のままでお金を払い続けることになってしまう可能性があります。**そのため、まずは無料会員に戻ることを覚えておかななくてはなりません。

3-3-3.アプリを削除することと、退会することとは別物である

上記しましたが、スマートフォンのアプリを使い続けている人が勘違いしやすいことの1つに、「アプリをスマートフォンからアンインストール = アプリの退会」だと考えてしまうことがあります。

ただ、**マッチングアプリでは退会することと、アプリのアンインストールは別物**のため、注意しなくてはなりません。実際マッチングアプリをアンインストールしても、マッチングアプリには Web 版もあるため、Web 上からアクセスできてしまうんですね。

アプリをアンインストールしただけでは、有料会員状態は継続されることに加え、アプリに登録している女性があ

あなたのプロフィール写真やプロフィールをずっと確認できる状態です。退会したと思って放置したことで、後から女友だちに見つかり身バレした、といったことがないように確実に退会することを意識しましょう。

第4章 100人の女子から いいねされるプロフィール写真 とは

マッチングアプリで女性に出会うときの流れを把握したら、次にいよいよプロフィール設定を行っていきましょう。

プロフィールは、以下の3つから構成されています。

- ① プロフィール写真
- ② プロフィール項目

③ 自己紹介文

これら 3 つを全てきちんと設定することで、あなたのプロフィールが完成し、可愛い女性からいいねされる男性とすることができます。

そのため、**プロフィール写真だけがカッコよくてもモテない**んです。写真映りが良い人がモテるのは事実ですが、プロフィール写真がイケメンでもあまりいいねされていない男性がいるのもまた事実。

もちろんプロフィール写真は大事ですが、それ以上に**これら 3 つを全てきちんと設定していることの方がより大事**なんです。そうでないと、「外見だけ良くて中身がない男性」だと思われてしまいますからね。

以上のことを踏まえた上で、まず本章ではプロフィール写真について解説を行っていきます。

一般的には「人は見た目が 9 割」とは言いますが、マッチングアプリでの第一印象もやはり見た目から入ることは事実。

ただイケメンでなくても、工夫さえすれば筆者のように「鼻がブサイク」「爆弾岩みたいな顔」と言われても、マッチングアプリで女性 100 人からいいねされることはできるんです（都市部に住んでいる人と地方に住んでいる人では登録女性の人数が違うため、一概には言えませんが）。

以下、100 人以上の女性から好かれるプロフィール写真のコツ 8 つをお伝えします。

4-1. 正面・側面からの顔が映った 写真、スタイルがわかる写真があ る

プロフィール写真は、少ないアプリで 4 枚程度、多いアプリの場合は 10 枚以上載せることもできます。

このプロフィール写真の設定で大事なことが、**正面の顔・側面の顔・スタイルがわかる写真という 3 種類の写真を載せる**ことです。

正面からの写真は絶対に載せましょう。女性と実際に会ったときに、相手に見せる表情が現れるからです。

次に必要なのが横顔の写真。真横からではなく、正面から少し斜め前の角度から撮ったものでも OK です。

ただ、あくまでも正面からの写真があって横顔が活きてきます。「横顔だと映りが良いから」と思って横顔の写真だけにすると、女性から「正面からの写真は自信がないんでしょ」と見抜かれてしまうんです。

そして、全身もしくは頭からお腹くらいまでがわかる写真も載せましょう。あなたのスタイルと服装を、女性にわかってもらうために必要だからです。

男性のスタイル、服装のセンスを気にする女性もいます。「マッチョが好き」「太っている人は嫌い」「オシャレな人が好き」といったように。そのため、あなたがどのような

スタイルで、どのようなファッションセンスなのかを示した写真も用意しましょう。

4-2. サブ写真でなく、メイン写真で顔写真を載せる

次に大事なことが「サブ写真」ではなく、「メイン写真」で顔写真を載せることです。

- ・ メイン写真：1枚目の写真
- ・ サブ写真：2枚目以降の写真

マッチングアプリをするとき、「誰に見られるかわからないから、サブ写真でのみ顔を出した写真を使おう」と考える人もいます。ただし、**メイン写真に顔写真を載せないようにし、サブ写真限定で顔写真を表示させることはしない方が良いでしょう。**

なぜかというと、あなたのプロフィールを訪れる女性が少なくなるから。

男性も女性も同じく、異性をプロフィール検索して、検索結果から気になった相手だけをタップして詳細なプロフィールを確認しようとしています。

このとき、詳細なプロフィールを見るかどうかの判断に使われるのがメイン写真です。そのため、メイン写真で顔を

出さずに顔写真をサブ写真に載せても、女性は結局あなたのプロフィールを見てくれないんですね。

実際、筆者が女性に協力してもらって調べたところ、あるマッチングアプリで**上位 128 名の男性の 89% はメイン写真で顔写真を表示**していました。このことを踏まえて、プロフィール写真ではメイン写真で顔写真を表示させましょう。

4-3. プロフィール項目に書いた趣味の写真がある

詳しくは後述しますが、プロフィール項目にはあなたの趣味を書く欄があります。

プロフィール写真を設定するときは、あなたの趣味と連動しているものを使うことが大事です。プロフィールの項目だけでは説得力がありませんが、趣味の写真を載せることであなたのプロフィール項目に関して説得力が増します。例えば、

- ・旅行が好きなら、有名旅行地の写真を載せる
- ・フットサルが好きなら、フットサルの写真を載せる
- ・食べ歩きが好きなら、美味しそうな料理を載せる

といったように。さらにいうと、その**趣味にあなたが映っているとより説得力が増します**。旅行地でポーズを取っている写真・美味しいものを食べている写真などですね。

女性はマッチングアプリの出会いに期待はしているものの、「本当に信用できる男性かどうか」を疑っています。

そのため、少しでも工夫して、あなたの言葉（プロフィール項目や自己紹介文）と行動（プロフィール写真）を一致させることが、女性からの信頼を得るために大切なことなんです。



4-4. 顔写真以外のものもプロフィールに載せる

マッチングアプリでは、メイン写真以外にもサブ写真を載せることができます。合計で何枚アップできるかはマッチングアプリによって異なりますが、少ないと4枚程度、多いと10枚以上の写真をアップロードできるようになっているんですね。

ここまで、顔写真を載せることが大事なことを何度もお伝えしてきましたが、**逆に顔写真を増やしすぎないことも大事**です。

アップロードする顔写真は、正面・側面・全身写真と3枚以上をおすすめしますが、多くても5,6枚程度にし

ましょう。そして、5枚以上写真をアップロードできるアプリでは、全ての写真を自分の顔写真にすることを避けてください。

なぜなら、自分の顔写真をたくさんアップロードする人は、自分が大好きな「ナルシスト」だと思われるからです。

良かれと思って自分の写真をたくさん出したとしても、マイナスの印象を持たれてしまっは意味がありません。そのため、顔写真は少なすぎず多すぎない3-5枚程度がおすすめです。

なお、自分の顔が映っていない写真であれば、たくさんあっても問題ありません。趣味の写真をはじめ、旅行に

行ったときの風景、ペットの写真など、女性が反応しやすいような写真を載せておきましょう。



4-5.背景には余計なものが映りこまないようにする

「少しでも写真映りが良い写真を使いたい」と考えると、どうしても自分の写真映りの方に注目してしまいがち。ただし、背景に余計なものが映りこまないように注意しなくてはなりません。

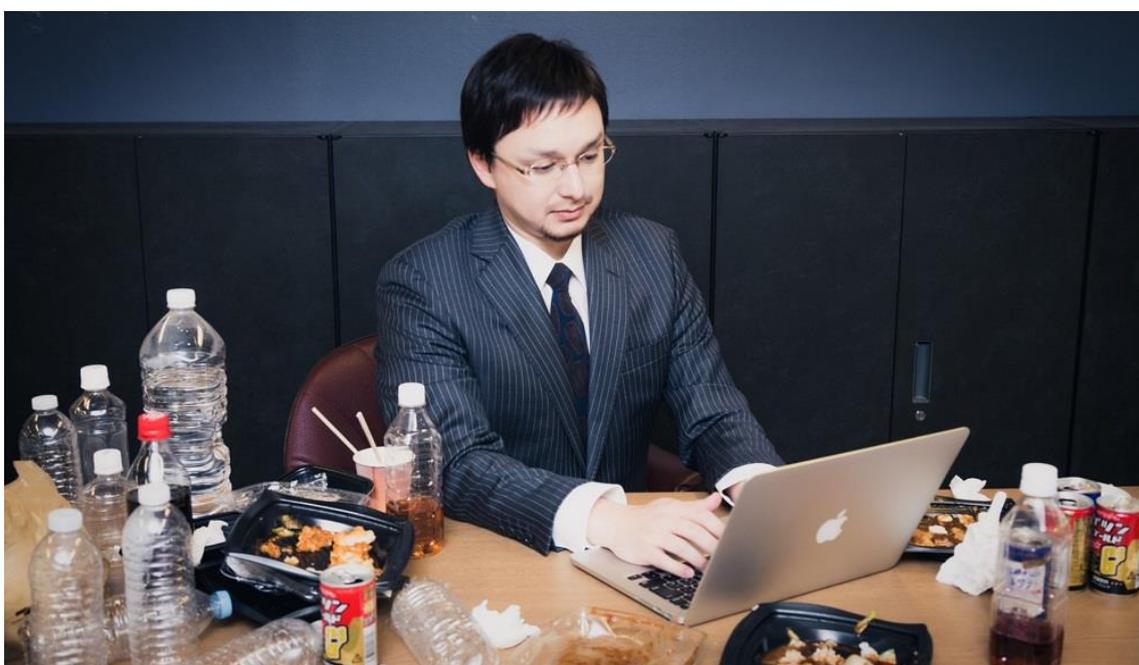
なぜかと言うと、背景に目立つものがあると、女性はあなたのこと以上に背景に注目してしまうから。

特に気を付けるべきことは、背景が清潔感あるものになっているかどうかです。

背景が掃除されておらず散らかっていると、あなたがどんなにかっこよく映った写真であっても魅力はゼロに等しくなります。清潔感のない男性だと思われて、嫌われてしまうんです。

そのため、背景はごちゃごちゃしていないシンプルなものとなっている写真にすることをおすすめします。

背景が汚い NG 写真



4-6. 数年以内に撮影した写真を使用する

マッチングアプリで使用する写真は、**数年以内に撮った写真を使用**しましょう。

5年以上昔の写真で良い写真があったとしても、使うのはおすすめしません。理由は、女性に直接会ったときに嫌われてしまうからです。

いまよりかなり若い状態の写真を提示した上で女性に会うと、女性にびっくりされます。会ったときに、「今と全然違うじゃん、嘘つき」と嫌われてしまうんですね。自分で「以前と容姿は変わってないからいいや」というのは思い込みで、他人から見たあなたの外見は確実に変わっています。

また、数年以内に撮った写真でも「非常に太った」「かなりやせた」といったように変化が大きい場合も、会って

みたら別人扱いされてしまいます。そのため、外見に大きく変化があった場合も、現在のあなたに近い写真を使うことをおすすめします。

4-7.複数人で撮った写真は、自分以外の人を加工する

マッチングアプリでは、複数人で撮った写真を使うのも当然 OK です。個人で撮った写真よりも、友だちや知り合いと一緒にいることで自然な表情となっているため、女性が安心感を持ちやすいですね。

ただし、あなた以外の人映っている写真をそのまま使用するのは避けましょう。載せる場合は、**自分以外の**

人を加工して、特定できないようにしなくてははいけません。

この加工には 2 つの理由があります。

第 1 に、マナー違反であり、法律違反（肖像権の侵害）となる可能性があるからです。仲の良い人たちと撮った写真であっても、相手の了承を取らずに使用するのは NG なんですね。

第 2 に、女性を困惑させるためです。大勢の人が映った写真のなかから、あなたのことを見つけるのは大変です。「どの人だろう？」と困惑されますし、「こっちの人イケメン！」といったようにあなた以外の人に興味を持ってしまふ可能性が高くなります。

そのため、一緒に映った友人・知人のため、プロフィールを見てくれる女性のため、めぐりめぐってあなた自身のためにも、複数の人が映った写真を使うときには自分以外の人は加工して特定できないようにしましょう。

4-8. 自分の顔に自信がない人こそ 笑顔の写真を使う

最後に非常に大事なことが、**自分はイケメンでないと思っている人こそ、笑顔の写真を利用することです。**

男性は自分の最もカッコいい写真というのは、「自分の真顔の写真」であると思ってしまうがち。しかし、女性から良い評価を受けられる写真は、真顔の写真ではなくて笑顔の写真の方です。

筆者は自分のコンサル生にも実践してもらっていますが、雰囲気イケメンの写真よりも爆笑していたり、はにかんでいたりする写真の方が確実に女性受けが良いです。

顔の作りは人によって異なりますし、人によって好みは違いますよね。しかし、男性の笑顔を嫌いな女性はいません。

実際、マッチングアプリで女性が男性のプロフィール写真に対して好意を持つ表情は、

1 位：歯が出るくらい笑った笑顔

2 位：はにかんでいる笑顔

3位：真顔

といった順番となっていることが、以前婚活アプリから発表されてきました。より笑っている方が、女性受けが良いということですね。ただ、同じ笑顔でも**自信がない笑顔は女性受けが悪いため、あくまでも堂々と笑っている写真のみを使用**することを心掛けましょう。



4-9. 女性に好かれる写真の撮り方

以上、女性に好かれるための写真の撮り方を説明してきましたが、「写真を撮ってくれる人がまわりにいない」という方もいますよね。

あまりおすすめしませんが、その場合は 1 枚もしくは 2 枚程度であれば自分で自分を撮った写真（以下、自撮りの写真）を使うのは問題ありません。

ただし、自撮りの写真ばかりの男性の評価は高くありません。「この自撮りの写真の裏では、数十回以上写真を撮っているんだろうな」と考えてしまって、気持ち悪いと

思われてしまうから。だからこそ、人に撮ってもらう方が
良いんですね。

しかし、「まわりにどうしても写真を取ってもらう人がいな
い」というのであれば、スマートフォンを固定した上で、タ
イマー設定して写真を撮ることをおすすめします。

この方法であれば、スマートフォンや自撮り棒を持ってい
ないため、相手からは自撮りしていることがバレないんで
す。

第5章 NG判定されないプロフィール項目設定のコツ9つ

プロフィール写真を設定したら、次に大事なのはプロフィール項目の設定。ただ、プロフィール項目はマッチングアプリによって入力できる項目が異なっているんですね。

そのため、特に大事であり、ほぼ全てのアプリに記入可能なプロフィール項目のみ解説していきます。

5-1.身長

身長は、どのアプリでも「1cm」単位で入力可能となっています。高身長な男性ほどモテるのは事実であるため、身長が低いと数字を偽りたくなりがち。

ただ、身長を高く記入しても会ったときに嘘がバレます。すると、信頼のできない男性と思われて嫌われてしまうため、明らかな嘘は止めましょう。

ポイントとしては、**女性はプロフィール検索をするときに、区切りの良い値を使いがち**だということです。例えば、「165cm-」「170cm-」といったように。

そのため、5cm 刻みでキリの良い身長にした方が、女性に検索される可能性が高くなります。例えば、164.3cm、169.2cm の人が、それぞれ 165cm、170cm としていても問題はありません。やりすぎは嘘つ

きとされますが、1cm 未満大きく見せる程度であれば
小さな「見栄」として冗談になります。

5-2. 体型

体型に関しては、アプリによって少し表現は異なります
が、「スリム」「やや細め」「普通」「グラマー」「筋肉質」
「ぽっちゃり」のなかから選択可能です。

このなかでは、「普通」にすることが最も無難です。なぜ
かというと、女性のプロフィール検索に引っかかる可能性
が高いから。

女性のなかには、「細めの人が好き」「マッチョが好み」
「ぽっちゃりしている人が良い！」という方もいます。た

だ、圧倒的に多いのは「普通体型が好き」という女性です。そのため、極端にやせているもしくは太っている人以外は、「普通」にすることをおすすめします。

もちろん、実物と全く違う体型を選ぶと、会ったときに嘘つきと思われて 2 度と会うことができないため注意してください。

5-3.居住地

住まいも、女性が重視することの 1 つです。女性があなたの住まいを把握できるように、きちんと都道府県を入力しましょう。

なかには、「働いている場所だから」「これから住むところだから」という考えで、本当の住まいとは違う居住地を記す人がいます。本当の住まいよりも、虚偽にした項目の方が女性の数が多い場合に有効です。ただし、自己紹介文できちんと説明しないと、女性に会ったときに嫌われます。

また、身元がバレることを恐れて虚偽の都道府県にしていると、仲良くなってから本当のことを言えなくて苦労します。そして、本当のことを後から伝えても嘘つきとして嫌われてしまうため、最初から本当のことを書きましょう。

5-4. 出身地

出身地の都道府県に関しては、可能であれば記載することをおすすめします。なぜかというと、同じ出身地というだけで、興味を持ってもらえる可能性があるため。また、全く同じ県でなくても隣の県出身・同じ地方出身というだけでも、話題が弾みやすく仲良くなりやすいです。

これは、共通点があると仲良くなりやすい「類似性の要因」という心理に基づいています。共通点が多いほど仲良くなりやすいため、できることなら出身地も明示するようにしましょう。

5-5. 職種

アプリによって入力できる職種は異なりますが、できるだけ近いものを選択します。場合によっては、複数の項目

に該当する場合もありますが、その場合はよりイメージが良さそうな方を入力しましょう。

例えば、薬剤師の免許を持ちながら大企業で会社員をしているのであれば、「会社員」ではなく、「大企業」もしくは「薬剤師」を選択した方が女性受けが良いです。

近いものがない場合でも、**無記入もしくは「その他」を選択すると女性からあやしまれます**。そのため、ぴったりと該当するものがない場合でも、できるだけ近いものを選択するようにしてください。

5-6. 学歴

学歴も非表示にはしないようにし、入力しておくことが大事です。

無記入や「その他」を選択せずに、「高校卒」「短大/専門学校卒」「大学卒」「大学院卒」といった選択肢の中から、該当するものを選択するようにしましょう。

なお、アプリによっては学歴の箇所の自由記述欄として、「卒業学校名」を書く欄があります。ただ、**住まいのエリアにおいて非常に頭が良い大学・高校と想われていると、書くことで評価が下がる可能性もあるため、自信がない限りは書かない方が無難だ**といえます。

5-7.年収

女性が、男性に対して経済力を求めるのは周知の事実。その経済力が表示されるのが「年収」の欄です。

年収は、もちろん高いことに越したことはありません。ただ、それ以上に大事なのが、**女性の想定するボーダーを下回らないこと**です。女性は年収が高い人を求めること以上に、年収が低い人を避けようとしています。

気をつけるべきことは、四捨五入することです。年収が380万円や590万円くらいの男性は10の桁を四捨五入して、年収の欄をそれぞれ「400～600万円」「600～800万円」にしましょう。理由は、プロフィール検索時に表示されやすくするためです。

嘘をつくのはダメですが、多くの男性にとって多少の臨時収入はあるはず。そのことをふまえ、十の桁を四捨五入

した年収とするのであれば「見栄を張った年収」で済みます。しかし身長と同じく、やりすぎは嘘になるため注意してください。

なお、年収の欄を書かないと女性からの評価は下がりますが、学生などで年収がかなり低い場合は最初から年収の欄を書かない方をおすすめします。年収が低いことを明記すると、年収の欄が空欄のとき以上に女性の印象が悪くなってしまうためです。

5-8.タバコ

結論から言うと、タバコは吸わない方が好かれます。これはゆるぎのない事実ですよね。そのため、タバコの欄は「吸わない」以外の選択肢は、全て女性から好かれます。

喫煙者の女性のなかには、「喫煙者の男性の方が気を使わなくて良いから楽」という人がいるのも事実。ただし、喫煙者の女性の方が少数であり、多くの非喫煙者女性はタバコを全く吸わない男性を求めています。タバコは健康に害があることに加え、洋服や髪に匂いがつくことが嫌なためです。

だからといって、嘘を書くわけにもいかないため正直に選択するしかありません。嘘をついて、後からバレると嫌われます。

後から喫煙者であることがバレたときに、「これから止めるつもりだった」「付き合ったら止める」と伝えても、相手から信頼されません。本当に真摯な男性は、タバコを止めてからアプローチするからです。

行動が伴っておらず、女性に合わせた場当たりの言葉は、後に信頼をなくしてしまいます。より女性に好かれるためには、**禁煙した上でプロフィール上もタバコを「吸わない」にすることをおすすめします。**

5-9. 趣味

好きなことや趣味は自己紹介文にも記すことはできますが、プロフィール項目のなかに記入スペースが用意されているアプリもあります。

プロフィール欄に趣味を入力する場合は、「多めに入力すること」「具体的に入力すること」がポイントです。

趣味や好きなことに関しては多く入力することで、女性と共通している点をたくさん表現できます。結果として、相手に親近感を抱いてもらえる可能性が高くなるんですね。

また、趣味は具体的に記す方が相手に対して印象に残りやすいです。

例えば、「スポーツ」よりも「スノーボード」「フットサル」と記載した方が、同じ趣味を持っている女性を惹きつけます。ただ、あまりにマニアックな趣味を書いても反応する女性は少ないため、ある程度はメジャーな分野の趣味を具体的に記すようにしましょう。

第6章 女性に言い寄られ すぎてしまう自己紹介文の書 き方

プロフィールで大事な最後の要素として、自己紹介文について解説をしていきます。

ただ、「自己紹介文は何を書いたら良いかわからない」という人は多いです。いつも文章を書いていないし、自己PRなんて書いたこともないのに、マッチングアプリで女性に自分のことをアピールしなさいと言われても戸惑ってしまいますよね。

しかし、ほとんどの男性が同じように戸惑ってしまい、
自己紹介文を適当に書いてしまうからこそ、勝機がある
んです。

そこでまずは NG とされてしまう自己紹介文について解説
した上で、自己紹介文のポイントについて解説して
いきます。

6-1. 自己紹介文ではいけない

6 つの NG 例

自己紹介文の役割は、女性がいいねするときの最後
の一押しです。

あなたがいいねした女性が、あなたの写真とプロフィール項目を見て「結構良さそう！」もしくは「そんなに悪い人じゃなさそう」と思ったとします。

そのときに、さらに自己紹介文まで読んで、「話してみようかな」と思って初めていいねを返してくれてマッチングするんです。そのため、顔写真やプロフィール項目だけが良くて自己紹介文で NG 判定されてしまったらマッチングしないんですね。

そのため、まずは女性に NG 判定されてしまう紹介文を解説します。

6-1-1.自己紹介文の欄が空欄、もしくは短文は NG

自己紹介文は真面目に恋活・婚活している女性であるほど、チェックする項目です。そのため、「空欄もしくは短文の自己紹介文は NG」なんですね。

「イケメンでないとマッチングしない」といったように、男性の写真だけ見て「顔」で判断する人が少数いるのは事実。しかし、真剣に恋人を探している女性は、確実に顔だけではなく自己紹介文まで確認した上でマッチングしようとしています。

実際、真面目に恋人が欲しいと思っている女性こそ、自分自身もきちんと自己紹介文を書いているんですね。そのため、こちらも真面目に恋活しているということ

を示すためには、真面目に自己紹介文を記載しなくては
はいけないんです。

自己紹介文が空欄だと、「真面目に恋活している男性」とは思ってもらえません。行動で信頼を得るためにも、自己紹介文はある程度の量を書いてアピールしなくてははいけないんです。

6-1-2.ネガティブワード・へりくだった言い方は NG

会話と同様に、自己紹介文でもネガティブワードは使
用しないでください。ポジティブな男性の方が好かれるか
らです。

また、自分に自信がない男性は無意識に「へりくだった言い方」を使ってしまいがち。自分への期待値を下げようとして使ってしまふ言葉だといえます。ただ、へりくだった言い方をしてしまうと、自分の価値を下げたまま女性に好かれないんです。

例文としては、「僕は今までなかなか良い出会いがなく、彼女ができたことがありません。こんな僕でも良ければ仲良くなってください」といったようなもの。

ただ女性からすると、自分の立場をわざわざ下げる男性を好きにはなれません。たくさんの男性がいるなかで**あえて自分を低く見せるようなワードは絶対に使わない**ことを意識してみてください。

6-1-3.相手が誰でも良いことを書くのは

NG

はじめてマッチングアプリをすると、多くの男性は「まずは色々な女性と仲良くなりたい」「そのうえで彼女欲しいな」と思ってしまいがち。そのため、本心で「誰でも良いから仲良くしてください」「暇な方はお話ししましょう」などと自己紹介文に書いてしまいます。

ただ、**女性なら誰でも良い、と思われてしまう発言をする男性は好かれません。**

なぜかというと、女性の気持ちに響かないから。「私じゃなくても誰でも良いじゃん」と思われてしまって、いいねをしてもマッチングしないんですね。

最終的に付き合うのは 1 人だけであり、あなたの自己紹介はその 1 人の女性のためだけに書かれている内容である必要があります。そして、**1 人に向けた自己紹介文の方が女性を惹きつける**んですね。そのことを踏まえ、誰でも良いといったニュアンスの自己紹介文はやめましょう。

6-1-4. 相手を限定することを書くのは NG

マッチングアプリでは、あなたの好みでない女性からもいいねされることがあります。「いいねが来た！ 誰だろう」と思って期待して相手のプロフィールを確認したら、「好みじゃなかった……」とがっかりすることもあるのは事実です。

ただ、だからといって好みでない人に恋愛対象外ということ伝えるため、自己紹介文に「希望の人以外お断り」といった内容を書いては NG。例えば、「自分より年下の女性が恋愛対象です」といったようなものです。

このように記載すると、希望しない年上の女性は確かにいいねしてきません。ただ、あなたの希望する年下の女性からも、「上から目線」「偉そうな男」「何様？」と思われてしまいます。結果として、希望する女性からも好かれなくなってしまうんです。

そのため、**最も良いのは相手を限定することを書かないこと**。そしてあまりおすすめしませんが、自分の希望する条件をどうしても書きたい場合は、とげのない表現をするように気をつけてください。そして、希望をする理由を記しておきましょう。納得する理由であれば、限定す

る内容を書いても女性から嫌われる可能性が低くなります。

6-1-5. マニアックな趣味を書くのは NG

あなたがどんなに熱意を持っている趣味でも、女性がその趣味を受け入れてくれるかは未知数です。そのため、趣味をアピールしたくても、女性目線で考えて女性が知らない趣味をアピールするのは NG なんですね。

自己紹介文は、あなたが言いたいことをそのまま書くと失敗します。あくまでも女性目線で考えて、女性にあなたの魅力をアピールしなくてははいけません。

例えば、筆者はファーストガンダムやエヴァンゲリオンが好きですが、それらの「フィギュア集めが趣味です」と書いて

も好意的に受け止めてくれる女性はかなり少数です。そのような、女性受けしにくい趣味はあくまでも恋人関係となってから伝えるようにしましょう。

あくまでも自己紹介文では、女性が突っ込みやすいような趣味を書くようにしましょう。すると、「趣味が合わないから NG」と嫌われずに、女性に好かれてマッチングできる可能性が高くなります。

6-1-6. 例文をそのまま使うのは NG

マッチングアプリのなかには自己紹介文をうまく書けない男性のために、例文を用意しているアプリもあります。しかし、**例文を使うと女性とマッチングしない**ため、使わないようにしましょう。

なぜ例文を使ってもうまくいかないかというと、例文を使っている男性は多いため、女性にとって印象に残らないから。「ああ、例文使っている人なんだ」「オリジナリティがないな」と思われてしまってマッチングしないんです。

そのため、例文の内容が悪いわけではないのですが、例文の一部だけを変えた自己紹介文にするのはやめましょう。使用するのであれば、**例文の構成要素だけを使用して、文体は全く別物にすることをおすすめします。**

6-2. マッチングする自己紹介文 6 つのポイント

NGの自己紹介文を理解したら、次にマッチングする自己紹介文として6つのポイントを解説していきます。

他の男性が軽視している自己紹介文を改善していくことで、あなたは確実にマッチングする可能性を上げていくことができます。

6-2-1.あいさつとお礼がある

自己紹介文の冒頭文は、女性と出会ったときのはじめの言葉と考えましょう。そのため、「はじめまして！」「こんにちは！」といったように、あいさつからはじめることをおすすめします。

メッセージも同じですが、**女性はきちんとあいさつする男性に好意を持つため、冒頭はあいさつからはじめることも大事なことです。**

なお、お礼を記載することも大事なことです。例えば、「プロフィールを読んで頂き、ありがとうございます」といったように。女性は、感謝の気持ちをきちんと伝える男性を好みます。自己紹介文を見てくれたことに対し、感謝の言葉を伝えましょう。

6-2-2.最低限、仕事・趣味・性格・休日の過ごし方は入れる

自己紹介文で何を入力するかで迷ったら、**仕事・性格・休日の過ごし方・趣味**に関しては述べた方が良いでしょう。

仕事・趣味などに関しては、プロフィール項目で入力することもできますが、自己紹介文でより詳しく書くと相手がいイメージしやすいです。「薬剤師として病院で働いて

います」「趣味は身体を動かすことで、週 2 でランニング
しています」といったように。

さらに趣味と似ていますが、休日の過ごし方を入れる
と、女性はあなたと付き合ったときの休日の過ごし方を
イメージしやすいです。

性格としては、まわりからどのように言われているかを記す
ようにしましょう。「自分の性格は〜〜〜です」とだけ書
いても、女性からは「自分で思っている内容であって、
他の人から見たら違うのでは」と思われてしまうからで
す。そして、まわりからの印象が記されていれば、自分で
はどう思うかを多少書くのは問題ありません。

その他、「夢」「どんな家庭を築きたいか」「特技」といったようなものもあれば、自己紹介文に書くことをおすすめします。

6-2-3.具体的な表現を使う

自己紹介はあいまいな表現を使わず、ストレートにわかりやすく表現することも大事です。なぜかという、あいまいな表現を使うと誰の印象にも残らないものになってしまうから。

例えば、映画が好きな方であれば、「映画が好き」というだけではあいまいです。

もう一步踏み込んで、「映画が好きです。SF映画が好きで、大好きなのはスターウォーズ」と言った方が相手に

刺さります。このように映画であれば、具体的な映画名を出したり映画のジャンルを言ったりなどすると、女性は興味を持ちやすいです。

ただし、マニアックなもの、知名度が低いものを書いても反応できる女性がほとんどいなくなってしまいます。そのため、女性が反応しやすいもので、具体的な表現を使うことが大事です。

6-2-4.文章量が一定以上の量である

文章量は、あなたの恋活・婚活に対するやる気が、一目で相手に伝わってしまう指標です。

もちろん、単に長いだけの文章は女性に好かれませんが、しかし、短すぎる文章は一目で NG 判定をされてしまう

ため、自己紹介文はある程度の文章量とすることで、やる気があることをアピールすることを意識しましょう。

実際、マッチングアプリの例文では、どれも 200 文字前後の文章量で記載しています。ただ、例文の文章量は最低限として、それ以上の文章量とした方が差別化できます。実際、筆者や筆者のコンサル生は長文の自己紹介文を書くことによって、女性からいいねをたくさんもらうことができている。

6-2-5.読みやすさを意識する

マッチングアプリの自己紹介文では、相手に読みやすい文章とすることも大事です。

具体的には、**行間を空ける、改行を使う、句読点を使う**、といった3つのことを意識して文章を書いてみましょう。

本書のなかでも、改行を意識的に行っていますし、行間も空けています。さらに句読点も意識的に使うことで、これら3つのことを意識していないときよりは読みやすい文体となっているはずです。

「えー、そんなところまで気にする必要があるの？」と思うかも知れませんが、このような1つ1つの気づかいが積み重なって、女性のあなたに対する印象が決まってきます。少しでも良い印象を持ってもらうためにも、細やかなところまで気づかいをしましょう。

6-2-6. ポジティブな内容にして、冗談も入れる

そして最後に大事なことが、**ポジティブかつ冗談の入った自己紹介文**とすることです。

上述しましたが、女性に対してはネガティブワードではなく、ポジティブワードを使わないと好かれません。あなたの言葉のなかに、ネガティブに受け取られる言葉がないかをチェックした上で自己紹介文を公開するようにしましょう。

さらに言うと、女性が「面白い男性だな」とクスッと笑ってもらえるように、冗談を入れることも大事なことです。例を3つほど以下に記します。

- ・ 話して相性が良かったら、サクッと 50 年過ごしていける方を探しています！
- ・ 都内のタワーマンション！ …の隣の低層マンションに住んでいます。2 階です。笑
- ・ よく似ていると言われるのは「柴犬」。気になる女性には、肉球で足あとつけに行きますね。笑

「え？ こんな冗談で言いの？」と思うかもしれませんが、良いんです。女性が読んでクスッと笑える自己紹介になっていることで、面白い男性だなと思ってもらえてマッチング率が高くなります。

第7章 無視は嫌！マッチングしやすい女性の見抜き方 8つ

プロフィールの設定が終わったら、次にタイプの女性を探していいねをしていきます。

プロフィール設定前でも、好みの女性が表示されたらいいねしたくなってしまう人もいますよね。もちろんいいねをしても良いですが、**プロフィールが設定されていないと、高確率でマッチングしないのでおすすめできないんです。**

1 ヶ月にアプローチできる女性の数は決まっているため
（課金で増やすことは可能）、プロフィール設定を行った
状態でいいねした方が損しないためおすすめです。

そしてプロフィール設定を行った後でも、できるならマッチ
ングしやすい女性にいいねしたいですね。そこで、次に
「マッチングしやすい女性」について解説をしていきます。

マッチングしやすい女性の見抜き方については、大きく
分けて 3 つの方法があります。

- ① 女性の活動状況をチェックする
- ② 女性のプロフィールの作成度をチェックする
- ③ 相手が自分に興味があるかをチェックする

以下、それぞれを解説していきます。

7-1. 女性の活動状況をチェックする

アプローチしたい女性がいたら、まずは相手の活動状況をチェックしましょう。具体的に行うことは

- ・ 相手のいいね数をチェック
- ・ 相手のログイン時間をチェック

することの2つです。

7-1-1.最終ログイン時間がオンライン、24時間以内、3日以内のどれか

マッチングアプリ内で気になる女性がいたら、まずは女性が最後にアプリにログインした時間を示す「最終ログイン時間」をチェックします。最終ログイン時間の表記がないアプリもありますが、大抵のアプリには最終ログイン時間が記されているはずです。

マッチングアプリにちょうどログインしている女性であれば、プロフィールに「オンライン」と表示されるんですね。最終ログイン時間は他にも、「24時間以内」「3日以内」「1週間以内」「1ヶ月以内」などがあります。

ここで、大事なことは**最終ログイン時間がオンライン、24 時間以内、3 日以内の人に限定していいね**することです。最終ログインが 3 日以内の人にいいねすることで、マッチングする可能性が高くなります。

最終ログイン時間が大事な理由は、女性のやる気が現れるから。**やる気がある女性はログイン頻度が高くなる**からです。忙しくて 1 日もしくは 2 日くらいはログインしない人もいますが、それでも真面目に恋活している女性であれば 3 日に 1 回程度はログインします。

逆にあまりログインしない女性は、本気度が低い可能性が高いです。また、アプリを退会しようとしている可能性も高いといえます。本気度が低い女性・退会予定の女性にいいねしてもマッチングする可能性は低いいため、最終ログイン時間が 3 日以内の女性に限定していいねしましょう。

7-1-2.1 ヶ月以内にいいねされた数が

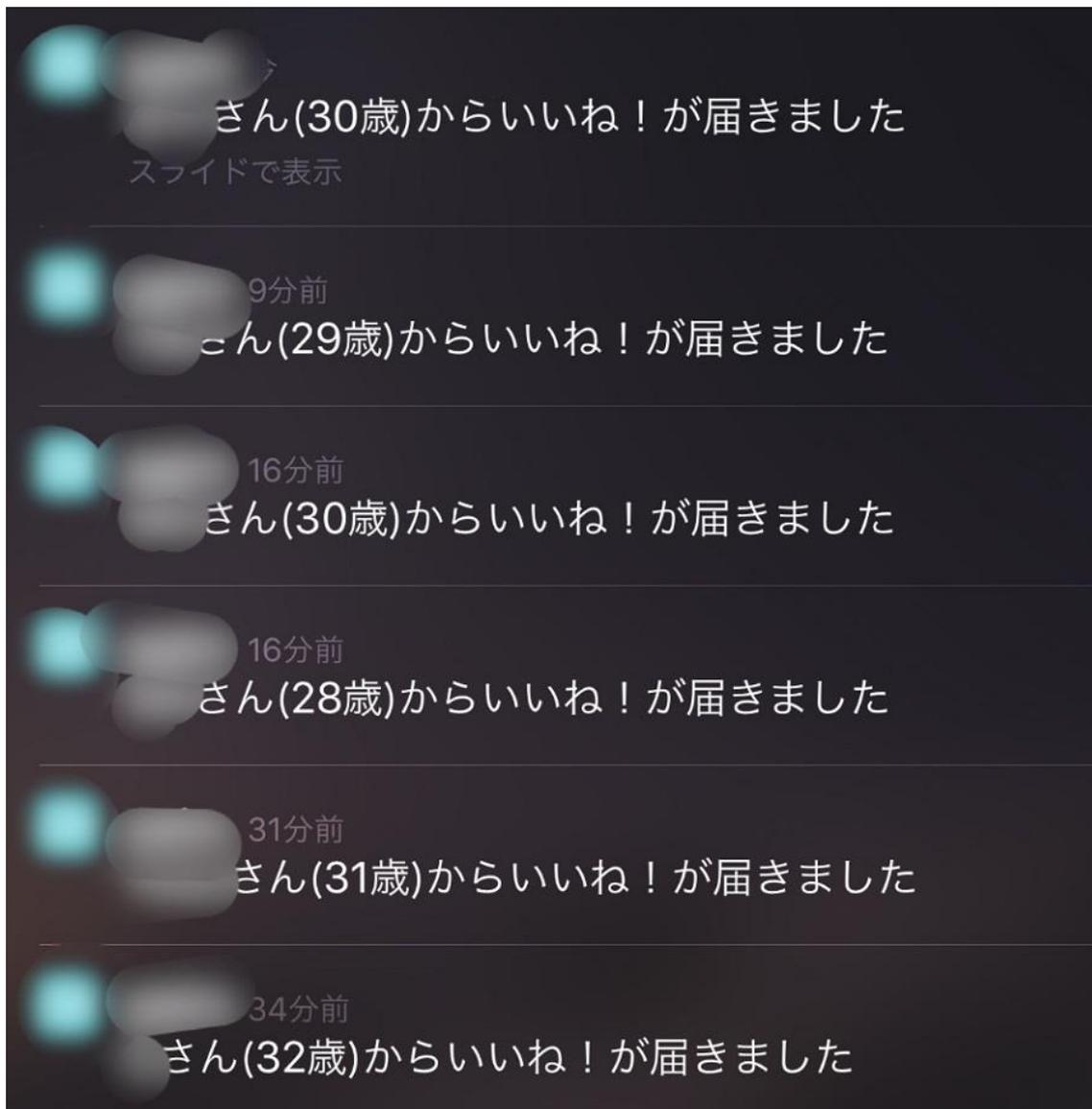
100 以下

一部のマッチングアプリをのぞき、多くのアプリでは女性が直近 1 ヶ月以内にどれくらいの男性からアプローチを受けているかを確認することができます。この機能は、基本的に有料会員限定の機能ですが、女性のプロフィールに「●●いいね！」と表示される仕組みです。

マッチングアプリでは、人気が高い女性にアプローチが集中します。「美人投票」と言われる現象ですが、他の男性から人気の女性 = 可愛い女性であると考えてしまい、人気が高い女性にのみいいねが殺到するんですね。

そのため女性のなかには、いいね数が 500、1000 を超える人もいます。ただ、1 日に何十人からもいいねされる女性だと、男性 1 人 1 人のプロフィールをきちんと見ることはできません。結果として、いいねをしたところでマッチングする可能性は低いんです。

いいねしても埋もれてしまう



それよりも、あまりいいねをもらっていない女性にいいね
した方が、きちんとプロフィールを見てくれてマッチングする
可能性が高くなるんですね。

実は半分以上の女性は、いいね数が 100 以下です。そして可愛い女性も、タイミングによってはいいねが 100 以下となっています。この事実を踏まえて、少しでもマッチング率を上げたい男性は、まずは**いいね数が 100 以下の女性にいいねする**と良いです。

7-2 女性のプロフィールの作成度をチェックする

次にプロフィール作成度合いから、女性が真剣に恋活・婚活しているかをチェックします。

真剣に活動している女性であるほど、プロフィールが丁寧に作成されているんですね。逆に、適当に活動して

いる女性のプロフィールは、内容がスカスカだったり、自己紹介が例文のコピペであったりします。

適当に恋活している女性に対していいねしても、あなたのプロフィールは流し読みされてしまい、マッチングする可能性は低いです。そのため、

- ・ プロフィール写真をチェックする
- ・ プロフィール項目をチェックする
- ・ 自己紹介文をチェックする

といった3つのチェックを行った上で、問題がなければいいねするようにしましょう。

7-2-1.プロフィール写真をチェックする

女性プロフィールでまずチェックするのは、プロフィール写真の有無です。やる気があって真面目に活動している女性ほど、覚悟を持って自分の写真を載せています。メイン写真・サブ写真のどこかで、「顔がはっきりとわかる写真」があるかどうかをまずはチェックしましょう。

次に、「写真の枚数」もチェックします。メイン写真以外にサブ写真を複数枚公開している女性の方が、出会いに対してより真剣度が高いです。

なお、全く加工していない写真が1枚でもあるのかもチェックしましょう。メイン写真・サブ写真にかぎらず、加工した写真しか用意していない女性は本気度が低

いため、いいねするにしてもあまり期待しない方が良いでしょう。

7-2-2.プロフィール項目をチェックする

マッチングアプリでは、自分がどのような人間であるのかを示す「プロフィール項目」があります。気になった女性のプロフィール項目が、きちんと入力されているかどうかをチェックしましょう。

女性が記載している項目が少ない場合、真面目に活動していないことがわかります。あまりにスカスカな場合は、いいねをしてもマッチングする可能性は低いです。

なお、非常に大事なことは、**無回答になっている箇所 = 女性が入力したくない項目**だということ。弱みがあ

るため隠したいが、嘘もつきたくない箇所が無回答となっている可能性が高いんです。

筆者の体験談としては、「体型」が無回答かつ「顔の写真は普通体形」の女性に会ったところ、顔だけやせていて、体形はかなりぽっちゃりしていたことが複数回あります。そのような事態を避けるため、隠されているところをより厳しく確認した上で、女性に会うかどうかを検討するようにしましょう。

7-2-3.自己紹介文がきちんと入力されているか

マッチングアプリの自己紹介文は、実は何も書かなくても活動できます。そして、プロフィール写真やプロフィール

項目の設定よりも面倒であるため、恋活・婚活に対するやる気ははっきりと表現される箇所でもあるんですね。

真剣に恋活している女性は、「自分の言葉」を使って自己紹介文を書きます。また、より長文になる傾向があります。文章の良し悪しは関係なく、**自分の言葉で長文で自己紹介文を書いている女性は真剣に活動している可能性が高い**です。

逆に自己紹介文が空欄であったり、例文をそのまま使ったりしている女性は、やる気があまりない女性である可能性が高いです。

例としては、「職業柄なかなか出会いがなく、たまたま Facebook を見ている～」といった文章などがあります。例文を、自分なりにアレンジしている人はまだ良い

ですが、例文をほぼそのまま使用している人はやる気がない女性のため、いいねすることはおすすめしません。

7-3. 相手が自分に興味があるかを チェックする

女性の活動状況をチェックした上で、女性のプロフィールの作成度から女性の本気度をチェックしたら、最後にチェックするのは女性があなたに興味がありそうかどうかということです。

女性があなたに興味がある可能性が高いかどうかは、

- ・歳が離れすぎていないか

- ・自己紹介文のなかにある「求める人」に入っているか
- ・足あとをつけてくれたか

といった、3つの点からチェックします。

7-3-1. 歳が離れすぎていないか

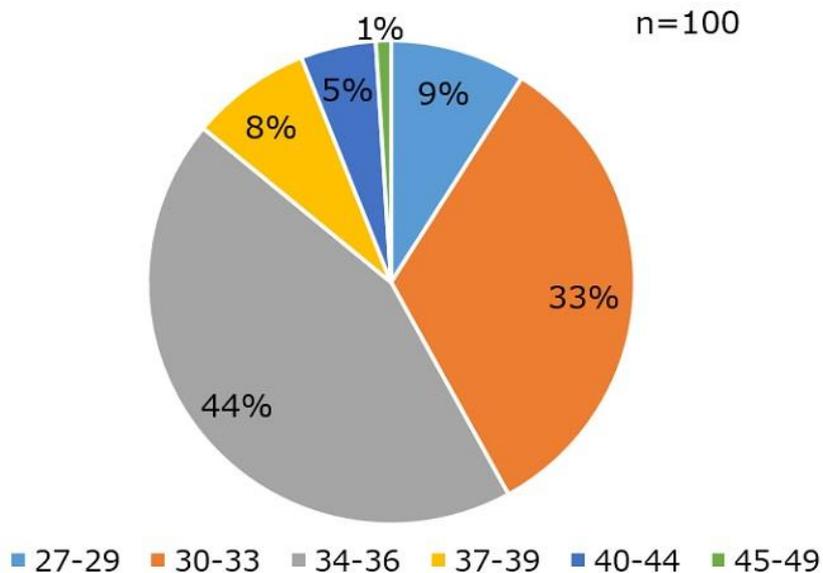
マッチングアプリをする男性のなかには、いつもは出会えないような、若い彼女が欲しいという人もいます。そして、アプリには10歳以上年上の男性を求める女性が登録しているのも事実なんですね。

実際アプリで出会い、10歳以上の年下の女性と付き合い合っている男性、もしくは10歳以上年上の男性と付き合い合っている女性はたくさんいます。

ただし確率論で考えると、同年代の女性にアプローチするよりも、年下すぎる女性にアプローチするのは確実にマッチングする可能性は低くなってしまふんです。

筆者が以前、マッチングアプリに登録している25歳の女性100人のデータをチェックして、何歳まで年上かOKかをチェックしましたところ、12個以上でもOKという女性は14人しかいませんでした。**25歳の女性の86%は、一回り以上年上はNG**だということです。

25歳女性の恋愛対象となる男性の年齢上限



ただ、**9-11 歳上まで OK という女性は 44 人**もいたんですね（34-36 歳の箇所）。この結果から、マッチングアプリで年下の 20 代半ばの女性にアプローチするなら、10 歳差までが 1 つの目安といえます。

もちろん、一回り以上年上が良いという女性もいますが、どうしてもかなりの少数になってしまうんです。そのため、マッチング率を上げたいのであればあまりに年下の女性は避けましょう。

7-3-2.自己紹介文のなかにある「求める人」に入っているか

女性のなかには、自己紹介文でどのような人がタイプかということを示す、「求める男性」を書く人がいます。男性が同じことをすると嫌われるのですが、女性は男性より登録数が少ないため、求める男性を書いても影響なくモテるんですね。

全ての女性が記しているわけではありませんが、女性の自己紹介文のなかに「○○な人を求めています」といった文言があったら、必ず注目しましょう。

例えば「175cm 以上の人タイプ」「マッチョが好き」
「29 歳までの男性」「ガリガリが良い」「安定している職
業の人いないかな～」など。ここで、**努力しても変えられ
ないものの有無**をチェックしましょう。

そこで、年齢・身長など努力しても変えられないことを
述べている女性は、いいねしないことをおすすめします。
なぜかというと、具体的な数値を記していることは、その
点を重視する気持ちがとても強いから。

そのため、相手の求める範囲に入っていない時点で残
念ながらマッチングする確率はかなり低いです。仮に他
の条件が良くてマッチングしても、途中で「いい人だけど
身長がちょっと」「年齢が……」と思われて付き合えない
可能性が高いため、別の人にアプローチした方が良いと
いえます。

7-3-3.足あとをつけてくれたか

マッチングアプリでは、あなたが興味のある女性のプロフィールを見た場合、相手はあなたが自分のプロフィールを見たことを、「足あと」をつけた男性として確認することができます（設定で足あとをつけないことも可能）。

相手に対して興味がなければプロフィールを見ることもないため、**足あとをつけてくれた女性は他の女性と比較して、あなたに興味がある可能性が少しだけ高い**です。

なぜ少しだけかというと、意識的に足あとをつける女性以外に、無意識に足あとをつける女性もいるため。そのため、足あとをつけてくれただけでは確実に興味を持ってくれている人だとはいえません。

ただ、興味がある男性にだけ足あとをつける女性もいることも事実。そのため、足あとをつけてくれた人に対しては、他の女性よりもマッチング率が高いと考えていいねするのは手だといえます。

以上のように、女性の行動・プロフィールの完成度・あなたへの興味度を分析することによって、マッチング率を少しでも高くすることは可能です。プロフィールを作りこんでもマッチングしない男性は、マッチングしやすい女性を探してアプローチしてみることをおすすめします。

第 8 章 マッチングアプリに いる「サクラ」を見破る方法

マッチングアプリの 9 割以上の男女は、普通に恋活をしている人たちです。ただし、一部の人たちは残念ながら別の目的で活動しています。

そのような別目的の男女会員は「サクラ」と言われがちですが、正確には「業者」です（サクラはアプリ側が雇った人、業者はアプリとは関係ない第三者）。

ただ、アプリで恋活する上で業者を怖がる必要はありません。会う前に見分けて、簡単に避けることができます。ただし、**美人すぎるプロフィール写真を使われる**

と躊躇してしまうのが男性の性（さが）であるため、そこは思い切って振り切ることも必要です。

以下、どのような業者がいるのかを説明した上で、対策方法について解説していきます。

8-1. マッチングアプリにいるサクラと呼ばれる業者とは

それでは、サクラ・業者と呼ばれる方について解説していきます。大きく分けて、

- ・ ビジネス勧誘

- ・ 他サイト誘導業者
- ・ ぼったくりバー関係者

といった3つの人たちに分類されますので、それぞれ解説していきます。

8-1-1.ビジネス勧誘

ビジネス勧誘として、多いのは「ネットワークビジネス」の人たち。マルチ商法とも言われますね。「今の暮らしに満足していますか？」といった恋愛に関係ない話から始まり、最終的にビジネスに勧誘してきます。1回目は様子見で、2回目以降「すごい人がいる」「美人がいる」といって複数人で会って勧誘する手口です。

ビジネス勧誘自体は違法ではありません。ただ、**マッチングアプリ内でのビジネス勧誘は規約違反**です。そのため、通報されることを嫌がります。

その他、ネットワークビジネス以外にも、「一緒に社長さんに投資を教えてくださいにいきませんか？」「月収 8 桁を稼ぎ出す FX の自動売買プログラムがあるんです」という業者もいるため、注意が必要です。

8-1-2.他サイト誘導業者

マッチングアプリとは別に、自前のぼったくりサイトを持っている業者が「他サイト誘導業者」です。ぼったくりサイトの「サクラ」が、マッチングアプリに登録して、ぼったくりサイトに誘導させようとしているともいえるんですね。なお、

マッチングアプリ以外でも Facebook などの多数の SNS に潜んでいます。

他サイト誘導業者が仕掛けてくる流れは、

- ・ マッチングアプリ内で男性と話す

↓

- ・ LINE に誘導する

↓

- ・ 「スマホが壊れそう」「LINE」が使えなくなるといった言い分で、ぼったくりサイトでやり取りしようと提案してくる

↓

- ・ ぼったくりサイトで、「最初だけ私の方でお金を払う」と言ってきたり、「後でお金を払うから先払いして」と言ってきたりして課金させようとしてくる

といった流れとなっています。ぼったくりサイトでは、1 通メールを送受信するのに 1,000 円以上かかるシステムです。男性の「もう少しで美人と会える」という心理をついてくる卑劣な業者です。もちろん、**お金は絶対に返ってきませんので、絶対に課金してはいけません。**

他サイト誘導業者の連絡例

<http://secha.info/arinyan/>

メッセ機能あるしブックマならバレないからさ(*´σー`)

あと会うなら一応写メ送っておきますね(//´▽´//)

<http://secha.info/arinyan/>

リンクを開くにはこちらをタップ



20:32



20:32

チャットルーム出来た??(*^_^*)
返信メールがくるんでそこからプロフ作ってくださいね!

8-1-3.ぼったくりバー関係者

元々は出会い系サイトに多数存在していた、ぼったくりバーの関係者がマッチングアプリに移動してきています。

ぼったくりバーで食事したり、お酒を飲んだりしまうと、**5万円以上の高額請求をされてしまう**んですね。半分脅されるような状態となってしまう、払わざるを得なくなってしまうです。

なお、ぼったくりバーではありませんが、ガールズバー・キャバクラで働いていて、営業のために誘ってくる女性もいます。はっきり言って恋活の邪魔なので、即座に通報してブロックしましょう。

8-2. サクラ・業者を見抜く 10 のコツ

次に、業者を見抜くための方法を具体的にお伝えしていきます。

ポイントは**都合の良い話だなと思ったら、1度冷静に考えること**です。マッチングアプリをしたからといって、「すぐに超美人から言い寄られる」「可愛い女性からビジネス成功者を紹介される」といったようなうまい話はありません。

以下の点に1つでも当てはまることがあったら、その女性には会わないことをおすすめします。それでもどうしても

も会いたい場合は、期待せず、最大限気を付けて会うことがおすすめです。

8-2-1.読めない名前に設定している

マッチングアプリの名前が、「♡」とか「㍻(㊦> 3 <)㍻♡」といったような絶対に読めない名前になっている人は注意が必要です。一般人でも「あ」とか「ぴ」といったようにしている人はいますが、記号や絵文字を使っているため、全く読むことができません。

このような女性は、LINE などに移行しても同じく読めない名前（♡など）にしています。明らかに業務用の連絡先といえるのため、最初から避けた方が良いでしょう。

8-2-2.プロフィール写真がめちゃくちゃ可愛い・スタイルが良い

プロフィール写真が、めちゃくちゃ可愛い女性の場合も注意が必要です。なぜかという、ネット上で拾ってきた写真の可能性が高いから。グーグルで画像検索すると、元の画像が見つかる可能性が高いです。

マッチングアプリのプロフィールに他人の写真を載せるのは規約違反ですし、あきらかに悪意があります。美人でスタイルが良い女性とマッチングしたらうれしくなっていますが、一度疑った方が良いでしょう。

8-2-3.年収が異常に高い

ビジネス勧誘を行ってくる女性は、プロフィール上の年収がかなり高いです。それは年収を高くすることで、お金に興味がある男性を惹きつけているため。

年齢にもよりますが、20代で600万・800万以上かせぐ女性は一握りの職種の女性のみです。そして、実際に高収入の女性は警戒心が強いため、わざわざ本当の年収を書きません。そのため、高年収であることをわざわざアピールする女性は、最初から疑った方が良いでしょう。

筆者が出会ったネットワークビジネスの女性のプロフィール

基本情報	
ニックネーム	●●
年齢	20歳
血液型	A型
国籍	日本
話せる言語	日本語
居住地	〇〇
出身地	日本
Facebook友達数	友だち50人以上
学歴・職種・外見	
学歴	高校卒
職種	経営者・役員
年収	600万円以上～800万円未満

8-2-4.メッセージに感情がこもっていない

他サイトに誘導してくる業者は異常にメッセージに感情をこめますが、ネットワークビジネスの人やぼったくりバーの人たちは、**メッセージに感情があまりこもりません**。仲良くなることではなくお金目的のため、相手の感情にフォーカスするのが無駄だからです。

そのため、あまり感情がこもらず、「会うだけのメッセージ」「業務的なメッセージ」が多い女性は警戒することをおすすめします。

8-2-5.メッセージのなかでお金のことにつれ てくる

ビジネス勧誘をしてくる人は、理由をつけてお金の話をしようとします。「会社の給与だけだと苦しいですね。他に投資とか副業とかされますか？」といったように。

ただ、一般の女性の場合、お金の話は家族くらい身近な人でないとしないもの。人によっては恋人はおろか、家族にもお金の話は一切しない人は多いです。そのこ

とを踏まえると、マッチングアプリで数通メッセージしただけの人からお金の話をされるのはおかしい、と考えておいて間違いありません。

8-2-6.あまり仲良くなっていないのに連絡先を渡してくる

他サイト誘導業者やぼったくりバー関係者などのような、業務上の連絡先を持っている人はすぐに連絡先を渡してきます。彼女たちにとって、アプリ内でメッセージを続けることは不毛だからです。

ただ、一般の女性の場合は「仲良くなっていない男性に」「自分から」連絡先を渡すことはしません。悪用されたら大変だからです。そのため、すぐに連絡先を渡してくる人は警戒することをおすすめします。

8-2-7.たいして仲良くなっていないのに出会おうとする

ネットワークビジネスの女性は、「真剣にビジネスをしそうな男性」を見抜いてから会おうとするため、ある程度メッセージを打ってから出会おうとします。一般的な出会いであれば、ある程度会話をすれば仲良くなった実感を得ますよね。

ただし、上述のように業者はメッセージにあまり感情を込めないため、仲良くなった気がしません。そのためメッセージを重ねても、「仲良くなった感じはしないのに、会おうとするんだ……」と違和感を覚えるはずで

また、ぼったくりバーの人たちは当然のことながら、すぐに
出会おうとします。メッセージのやり取りはどうだって良い
と思っているためです。なかには会って見ないとわからな
いという女性もいますが、「大半の一般の女性は仲良く
ならないと会おうとしない」ということを意識して、すぐ会
いたがる女性は警戒しましょう。

8-2-8.他サイトに誘導してくる

他サイト誘導業者の人たちは、「LINE にログインでき
なくなる」「スマホが壊れた」といった、何かしら理由をつ
けてぼったくりサイトに誘導してきます。

ただし、冷静に考えると**特定のぼったくりサイトであれ
ば、やり取りできるという理屈はおかしい**です。フリーメー
ルでもやり取りはできますからね。そのため、**有料のあや**

しいサイトに勧誘された時点で、どんなに相手が美人でもあきらめるしかありません。

なお、なかにはぼったくりサイトの費用を相手が払う、と言う人もいますが、約束は破られるため絶対に無視してください。

8-2-9.連絡先交換後にブロックしてくる

ネットワークビジネス・他サイト誘導業者・ぼったくりバーの人たちは、連絡先交換後にブロックしてくるため、「退会しました」という表示になることが多いです。

連絡先交換後にブロックしてくる理由は通報を避けるため。規約違反をしていることで通報されてしまうと、強制退会となってしまうため、通報されないように早めにブ

ロックしてくるんですね。そのため、**連絡先交換をしたらブロックしてくる女性は怪しい**と思っておきましょう。

8-2-10.特定の地域・特定のお店で会うとする

ぼったくりバーの人たちは、特定の地域で男性と会うことにこだわります。最終的に、ぼったくりバーに連れて行かないと意味がないからです。ただ、普通はお互いの事情を話して待ち合わせ場所は決めるもの。不自然なほどに特定の地域が良いと言ってくる人は、確実に何かしら意図を持っている人です。

また、「お店はどこでも良い」と言いながら、実際に会った後で「そうだ！ 知り合いのお店なら安くしてくれるかも！」などと、偶然を装ってぼったくりバーに連れていこう

とするんですね。そのため、**素性が明らかなお店をのぞき、女性が連れて行こうとするお店には行かないことをおすすめ**します。

以上のことを踏まえ、「女性と時間をかけてやり取りしてから出会う」「食事をするお店は自分で調べて決める」「お金の話をした時点で連絡を切る」といったことを心掛けていけば、業者・サクラの被害に遭うことはまずありません。

第9章 絶対に付き合いたい 女子にアプローチする時の極 意

「マッチングアプリでプロフィールをしっかりと作成した！
女性もきちんと見極めていいねした。でも…… マッチン
グしない」といったように、マッチングアプリでの恋活がうまく
いかずに悩む男性は少なくありません。

そのようなときに、**マッチング率を上げる方法が「メッセ
ージをつけていいねをする方法」**です。マッチングアプリ
によって「スペシャルいいね」「スーパーいいかも」といった
ようにネーミングは異なりますが、いいねだけでアプローチ

せずにメッセージをつけた特別ないいねほどのアプリにもあります。

この、メッセージをつけたいいねをおすすめする理由は、**普通のいいねをしたときと比べてマッチング率が約 2 倍になるから**です。

しかし、だからといってメッセージをつければ確実にマッチングするわけではありません。そのため、本章ではメッセージがついたいいねの使い方について解説していきます。

9-1. メッセージをつけていいねをするとマッチング率が上がる理由

「でも、なんでメッセージをつけるだけで、マッチング率が2倍になるの？」とっててしまいますよね。なぜマッチング率が2倍になるのかというと、

- ・他の男性との差別化ができるから
- ・女性に対してアプローチした理由を伝えられるから

といった、2つの理由があるためです。

9-1-1.他の男性との差別化ができる

「マッチング率が高いのに、なぜメッセージがつかないの？」と疑問に思えますよね。なぜかというと、

普通のいいねよりも、たくさんいいね（もしくはアプリ独自のポイント）を消費するからです。

マッチングアプリの 1 つを例に例えると、

・普通のいいね → 1 いいね

・メッセージ付きのいいね → 1 いいね + 3 ポイント

となっています。ポイントはアプリに登録した際、プロフィールを全て埋めたときなどに無料でもらえることがあります。ただ、購入した場合は 1 ポイントは約 100 円です。男性は月会費も別途払う必要があるため、できるだけ損をせずにいいねしたいと考えるのは当たり前のことですよね。

また、「1 人ずつメッセージを考えるのは面倒」と思ってしまふ人もいます。普通のいいねなら、タップするだけで相手へのアプローチが終了するのと比較すると、1 人 1 人丁寧にメッセージを書かなくてはいけない、メッセージ付きのいいねは面倒です。

そのため、逆に**メッセージ付きのいいねをすると、他の男性と差別化ができる**んですね。

男女関わらず、**メッセージ付きいいねをされた側の画面には、ログインしたときに強制的にメッセージ付きいいねをした人のメッセージ内容とプロフィールが表示されます**。その人に対してマッチングする or 断るをしなくてはならないため、たくさんの男性のプロフィールに埋もれることがないんですね。

この方法は、特にいいね数が多い女性にアプローチするときには必要不可欠です。実際、筆者が会ってきた1,000 いいねオーバーの女性たちは、「普通のいいねをしてくれる男性は多すぎて、全ての男性のプロフィールは見られない」と何人もコメントしていました。

他の男性よりも強くアプローチできるため、どうしてもマッチングしたいと思う女性がいたらメッセージ付きいいねを使用してみることをおすすめします。

9-1-2.女性に対してアプローチした理由を伝えられる

メッセージ付きいいねが良い理由は、メッセージのなかで**女性に対してアプローチした理由を明確に伝えることができる**からです。

マッチングアプリをしている男性に対して、女性は多少なりとも完全には信用できない気持ちを持っています。

「なぜ何万、何十万人もの女性のなかから、私を良いと思ったんだろう？ 他にも可愛い人はたくさんいるのに……」「いいねくれたけど、遊びなのかな」といった気持ちを持っているんですね。そのため、いいねをもらってもマッチングすべきか迷ってしまいます。

そこで、女性の信頼を得るために大事なことは、女性に対してなぜアプローチしたのかを伝えることなんです。メッセージとして、「あなたの〇〇が素敵だからいいねしました」という内容があれば、女性は「きちんとプロフィールを読んだ上でいいねしてくれたんだ」と、安心していいねを返すことができます。

実際、「なぜ私にいいねをしてくれたかわからない」となげく女性が多いです。筆者の知り合いには、いいねしてくれた男性のプロフィールを確認したところ、自分と全くタイプが違う人が好みだと書かれていて、「プロフィールを読んでくれていないのかな」と感じてしまった女性がいました。

そのため、メッセージをつけていいねすることで、相手の女性に対していいねをする理由を伝えてあげましょう。すると、女性はあなたからの好意を安心して受け止めることができ、結果としてマッチングする可能性が高くなるんです。

9-2.メッセージ付きいいねをするときのポイント

マッチングアプリでマッチング率を上げるためには、「メッセージ付きのいいね」は必須です。しかし、せっかくメッセージ付きのいいねを送っても、ポイントを抑えないと失敗します。

悪い例としては、以下の2つのものがあります。

× はじめまして！ のあいさつだけ

「こんにちは」「よろしくお願ひします」などのあいさつは、コミュニケーションとして確かに大事です。

ただ、あいさつだけのメッセージをしても、メッセージ付きのいいねの効果は低いまま。あいさつだけあれば、いいねやポイントを無駄にする可能性が低いため、止めた方が良いでしょう。

× 誰にでも同じように送れる内容

「〇〇に住んでいる 33 歳の××です。プロフィール素敵ですね。よろしくお願いします」などのメッセージは、コピーして簡単に使いまわせるものですよね。受け取った方は、とりあえず誰にでも送れる文を送っているのではと感じてしまうため、良い印象を与られません。

このことを踏まえた上で、メッセージ付きいいねのポイントとしては、

1. あいさつ
2. 自己紹介
3. いいね！をした理由
4. 一言

といった、4つのことがメッセージ内に入っていることです。

9-2-1.冒頭にあいさつを入れる

コミュニケーションの基本として、最初に一言あいさつを入れましょう。アプリの出会いでも、マナーはとても大事

だからです。「こんにちは」「こんばんは」「はじめまして」と述べるだけでも、「この人は悪い人ではなさそう」という印象を抱いてもらいやすいです。

ただ、悪い例で示しているように、**あいさつだけで終わるのはNG**です。あくまでも始まりの言葉として述べるようにします。

9-2-2.簡単に自己紹介する

次に、あなたの自己紹介を簡単にしましょう。

なかには、「自己紹介は自分のプロフィールを見ればわかるだろう」と考える男性もいます。ただし、この考えはNG。

女性はたくさんのいいねをもらっているため、いいねをしたからといってプロフィールを見てくれるわけではありません。そのため、メッセージつきいいねの内容で少しでもあなたに興味を持ってもらい、プロフィールを見てもらうための努力をする必要があります。

そのために、簡単な自己紹介は必要です。例としては「横浜市に住んでいる会社員の××です。28歳です。△△の仕事をしています。」など。

メッセージ付きいいねの自己紹介で大事なことは、簡潔な内容であること。特徴的なことを少し入れるのは良いですが、長々とアピールされてもプラスの印象を持たれません。女性は興味がないと、長文は読みたくないものです。そのため、あくまでも簡潔な自己紹介にしましょう。

9-2-3.いいねをした理由を述べる

そして、メッセージ付きのいいねのなかで最も大事なことが、女性に対していいねした理由を明確に示すこと。いいねをした理由がなければ、メッセージ付きのいいねをする意味がない、といえるくらい大事なポイントです。

相手のプロフィール写真・プロフィール項目・自己紹介文などをよく確認し、どのポイントが気になったかを伝えるようにします。その際、**相手の容姿を褒めるのはNG**。可愛いと言われ慣れている人はなんとも思いませんし、あまり可愛いと言われ慣れていない人は警戒してしまうからです。

そのため、プロフィールからわかる考え方や趣味などに注目しましょう。

そのうえで、「趣味が一緒だったので気になりました」「共感しました」「素敵だなと思います」などといった内容を記すことが大事です。このように**相手のことを受け入れ、共感し、褒める内容にするとマッチングする確率がさらに高まります。**

さらに大事なことは、**相手に対して良いと思った点は具体的に伝えること。**ぼんやりと「僕もスポーツ見るのが好きなので良いなと思いました」ではなく、「僕も野球観戦好きなので気になりました」の方が、女性の印象に残りやすいです。

9-2-4.最後の一言

メッセージ付きのいいねは、最後に一言付けることでメッセージの内容が引き締まります。「メッセージ交換から仲良くなれたらいいですね」「よろしくお願ひします！」といった簡単な一言を最後につけましよう。

以上のことをすることで、メッセージ付きいいねのメッセージが完成します。ここまでの内容をまとめたメッセージ付きのいいねの例文を紹介します。

『はじめまして！ 医薬品メーカーで営業をしている○○（名前）です。××さん（相手の名前）のプロフィールを見て、同じミスチル好きということで気になりました。僕もミスチル好きで毎年ライブに行ってます！色々とお話して仲良くなれたら嬉しいです。よろしくお願ひします！』

このように、「あいさつ」「自己紹介」「いいねをした理由」「最後の一言」を入れてメッセージ付きいいねを送ってしましょう。女性からの反応がよくなり、マッチング率が確実に高まるはずです。

第 10 章 コミュ障でもサクサク打てるメッセージ手法 10 のコツ

気になる女性にいいねしてマッチングしたら、とてもうれしいですね。ただ、マッチングはあくまでも通過点であり、メッセージして仲良くなしないと女性に出会うことはできません。

「でも、メッセージを打つのは苦手……」という男性も多いです。そこで本章では、メッセージを打つのが苦手な男性に対して、マッチングアプリでのメッセージのポイントとして 10 個のことをお伝えしていきます。内容としては大きく 3 つに分類されるため、

- ① メッセージでのパーシング技法 3 つ
- ② メッセージでも大事な話の聞き方 3 つ
- ③ メッセージを盛り上げる 4 つのポイント

といった構成で、10 個のコツの解説を行っていきます。

10-1.メッセージでのパーシング技法 3 つ

マッチングアプリでマッチングしても、メッセージが途絶えてしまうことはとても多いです。少しでもメッセージの返信

率を上げるためのポイントとして、まずは「ペーシング」を行い、相手にペースを合わせることを心掛けましょう。

ペーシングとは本来、会話をするとき、話し方や呼吸などの行動を相手に合わせること。ペーシングをすることによって、相手の女性は自然とあなたと話しやすいと感じ、好意を持ちやすくなるんです。

ペーシングをメッセージのなかでも行うことで、女性からの返信率を上げていくことができます。具体的にすべきことは以下の3つです。

- ・ メッセージの長さを合わせる
- ・ メッセージの返信スピードを合わせる

- ・ 使用する絵文字や顔文字を合わせる

ペーシングを行うことで、女性は「この人と話すことが苦痛ではない」と思うようになります。結果として、メッセージが続く可能性が高くなるため意識的に行っていきましょう。

10-1-1.メッセージの長さを合わせる

女性は、人によってメッセージの長さが全く異なります。男性としては、「どれくらいの長さのメッセージを打てば良いのかわからない……」とってしまいがちですが、**メッセージの長さは基本的に女性に合わせて問題ありません。**

女性のメッセージの長さは、2つに大別されます。それは、「長文派」「短文派」の2つです。例を記します。

- ・ 長文派の女性の例

「こんにちは(^^)またまた、遅くなりました。

●●出身ですか！？映画の舞台になった場所だと思
ったんですが、

場所わからなかったのでググっちゃいました笑

お仕事で××に来たんですね(^^)

それわかります！私も○○のお仕事してたことあるん
ですが

完成したときの達成感もあるし、楽しいですよ！

私は仕事……辛いことの方が 4 割くらいですかね。。

気が合いますね♪冬が終わってしまっって本当に切ない。

私のまわりには冬好きいないかもです(^_^;)今年の冬はどこかに行きましたか？」

・ 短文派の女性の例

「そうですよね～。笑」

「未体験だからわからないけど、、

楽しみです！」

このように、女性によって1つのメッセージのなかで書く文章量は異なります。それぞれの女性にメッセージの内容を合わせて返信しましょう。

長文派の女性は、段落分けをして別々の内容としています。男性としても同じように、段落分けをして別々の内容を返していきましょう。なお、ある程度メッセージした内容は、話が終わりそうな話題は削っても問題ありません。

また、短文派の人は会話のようにメッセージを打ってきます。このような女性にも、同じように短文で返信しましょう。素っ気ないようにも感じますが、このように返信する女性でも、きちんとメッセージを続けられる女性であれば、会える可能性は当然あります。淡々とメッセージを返していきましょう。

10-1-2.メッセージの返信スピードを合わせる

女性がメッセージを送る頻度に合わせて、あなたも女性にメッセージを送るように調整しましょう。長文派の女性は1日あたりのメッセージ回数は少なく、逆に短文派の女性は1日あたりのメッセージ回数が多い傾向があります。

女性はほどよくマメな男性が好きですが、「マメの基準」は女性によって異なります。**相手に合ったペースで返信をしていると、ほどよくマメな男性だと思ってもらえるんですね。**

仮に、女性のペースよりも早く返信すると、「メッセージがめっちゃ早い人」「とてもマメな人」と思われます。た

だ、「暇な人」「他にやり取りしている人がいない男性」のように下に見られる可能性も高いです。そのため、女性のペース以上の頻度でメッセージを送信しないようにしましょう。

逆に女性のペースよりも返信が遅い人は、「マメではない人」と思われがち。ただ、あらかじめ「忙しい人」というイメージを伝えておくと、女性のペースより遅く返信しても問題はありません。むしろ、「早くメッセージこないかな」と女性を焦らすこともできます。

もちろん、あまりに返信が遅すぎる人は嫌われてしまうので注意してください。また、駆け引きをしようとして失敗すると精神的につらくなります。そのため、まずは女性のメッセージ速度に合わせて返信することを心掛けましょう。

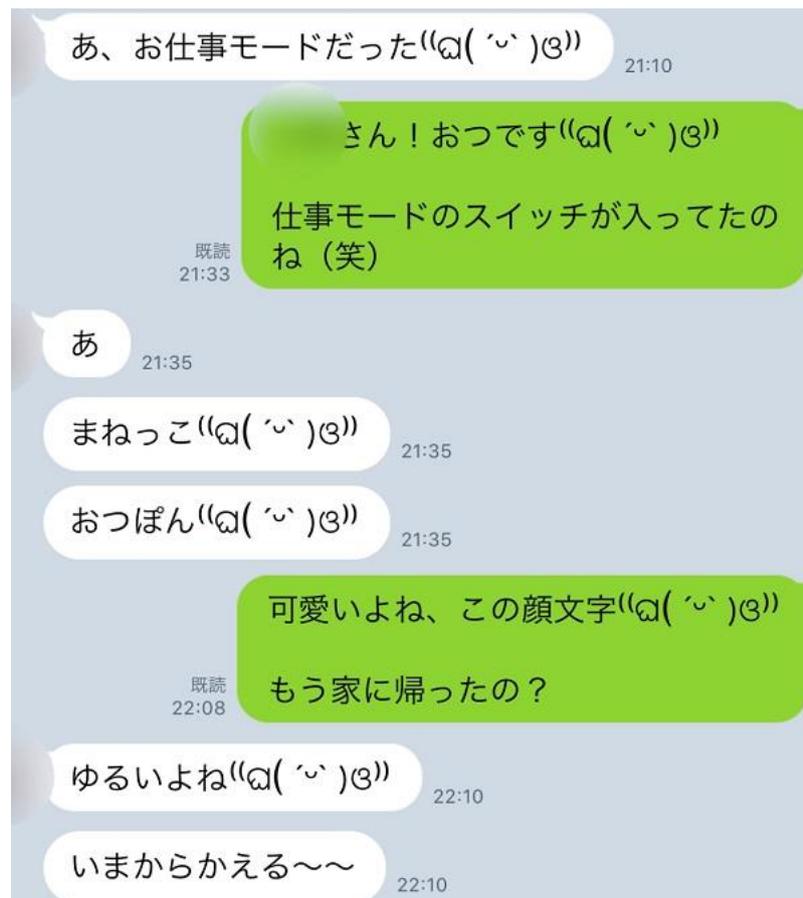
10-1-3.使用する絵文字や顔文字を合わせる

メッセージのなかで絵文字や顔文字を多用する女性もいれば、あまり使わずに記号だけしか使わない人もいます。そのため男性側としても、相手の絵文字・顔文字の使用頻度に合わせてメッセージを打っていきましょう。

絵文字・顔文字、もしくは「！」「♪」といった記号は、相手に対して感情を伝えるために大事な手段です。句読点だけでは伝わらない感情を、簡単に伝えることができるために重宝するんですね。

そして、相手と同じ絵文字・顔文字を使用すると、ふざけ合っているかのように仲良くメッセージ交換をすることができます。といっても、完全にコピーすると馬鹿にして

いるように思われるため、「大体合わせるくらい」のニュアンスで構いません。



特に注意すべきことは、相手の女性が全く絵文字・顔文字を使っていないときには、こちらも絵文字・顔文字は極力さけること。あなただけが絵文字・顔文字を多用

すると、「年甲斐のないキモいおじさん」と思われてしまう
ためです。

なお、男性のなかにはメッセージは会う手段としか考え
ていない人もいますが、その考えは NG です。なぜかとい
うと、メッセージのなかで感情を出したコミュニケーション
を行って仲良くなった人でないと、女性は会ってみたい
と思わないから。

女性の感情にフォーカスするために顔文字・絵文字も
相手に合わせて使用していくことで、素敵な出会いを
作ることができるんですね。

10-2.メッセージでも大事な話の聞き方 3つ

女性とのメッセージのつなげ方で悩む人がいますが、基本的には聞き役に徹することを心掛けます。

だからといって、ずっと質問をしていれば良いというわけではありません。**質問だけをしていくのは尋問**のようになってしまうため、女性に嫌われてしまいます。

大事なことは、**あなた自身も話をしつつ、女性の話を聞いていく**ということです。質問は、会話をつなげることが目的ではありません。なお、ペーシングは意識しつつ、会話の量は女性に合わせていきましょう。

話の聞き方として、意識すべきポイントとしては以下の3つです。

- ・ 浅い質問から深い質問にしていく
- ・ 相手の感情にフォーカスする
- ・ 自分の感情を返す

この3つの点を意識してメッセージすることで、あなたは女性に「話を聞いてくれる人」と思ってもらえるようになります。女性は話を聞いてくれる人が好きのため、メッセージが返信される可能性をより高くすることが可能です。

10-2-1.浅い質問から深い質問にしていく

メッセージ交換では、女性との会話と同じく、「浅い質問」から少しずつ「深い質問」をしていくようにします。

浅い質問とは、相手のプライベートに入り込みすぎない質問のこと。女性のプロフィールに記載されている内容に関する質問などです。逆に深い質問とは、相手特定できる可能性がある質問であり、相手のプライバシーに関する質問のことです。

- ・ 浅い質問例 : 好きな食べ物、好きな旅行先、好きな男性のタイプ、好きな芸能人、趣味、休日の過ごし方、ざっくりとした仕事の話（何系の仕事か）、兄弟の有無、1人暮らしや引越しの経験、学生時代の部活 など

- ・ 深い質問例 : 前の恋人と別れた理由、今までに付き合った人数、今住んでいる場所、いつも遊ぶエリア、最寄り駅、詳細な仕事の話（具体的にどこで、どんな仕事をしているか）、今何人くらいとアプリで会っているか など

浅い質問で話をしていた上で、そこから少しだけ深い質問にしていきます。ただ、「少し深い質問かな……」と思ったときは、あえて自分から「オレは〇〇市に住んでますが、あなたはどの辺に住まれていますか？」といったような**自己開示と共に質問をします。**

もちろん、自己開示をしても、いきなり深い質問をされるとメッセージを切られてしまいがち。あくまでも、少しずつメッセージ内容を深くしていくことが大事なことです。

10-2-2.相手の感情にフォーカスする

女性とメッセージをするときは、会話と同じく相手の感情に対してフォーカスすることが大事です。

一般的には会話では「オウム返しが大重要だ！」とはよく言われますよね。ただ、オウム返しにもポイントがあります。それは、相手の話した行動や出来事に対して応答するのではなく、**相手が話した感情に対して応答すること**です。これを、「感情への応答」と言います。

相手の女性から、「ディズニーランド行ってきた～！ ビッグサンダーマウンテンに2時間もならんだけど、めっちゃ楽しかった♪」とメッセージが来たとします。

このようなメッセージに対して、感情に応答しない場合、応答する場合の例を示します。

感情へ応答しない場合 : 「ディズニー行ってきたんだ。2時間もならんだのはすごい！」

感情へ応答する場合 : 「ディズニー行ってきたんだ。2時間ならんだんだね…… でも待った分、乗れるとめっちゃ楽しいよな〜！」

といったように、相手に起こった出来事以上に、相手がどのように思い・感じたかに対して反応するようにしましょう。この例では、「楽しかった」という女性の感情をオウム返ししています。

ただ、このように女性の感情にきちんとフォーカスすることで、相手の女性はあなたのことを、「自分の感情をわかってくれる人 = 自分をわかってくれる人」と感じます。結果として、女性とのメッセージが続きやすくなるんです。

10-2-3.自分の感情を女性に返す

男性がメッセージで失敗しがちなことの 1 つに、感情がこもっていないメッセージをしてしまうことがあります。

感情が見えない文章だと、女性はメッセージしていてもつまらないと感じてしまいますし、会いたいとも思ってくれないのが事実なんです。

結果として、メッセージをしていても途中で返信されなくなってしまう。そのような事態を避けるために、**メッセージのなかで感情を表現することでメッセージを盛り上げていきましょう。**

具体的にいうと、**感情を言葉・顔文字 or 絵文字・記号で表現する**ようにします。

上記のディズニーの話に対して、自分の感情を言葉で表現しようとする、「2時間は長い」「楽しいなら良かった」とだけいうよりも、「えー！2時間ってめっちゃ長い！！」「でも乗れると楽しいよね♪」といった方が、あなたの感情が伝わりやすいです。

なお、記号や顔文字を使うことも手です。「うわー」よりも「うわー！！」、さらに「うわー！Σ(° ㌦ °;)」とした方が、驚いているイメージがより伝わりやすいですね。

なお、スタンプに関しては女性があまり使っていない場合は使わないようにしましょう。子どもっぽいと思われるからです。もし使う場合でも、使用頻度は少なめにした方が、女性から嫌われずに済みます。

10-3. メッセージを盛り上げる 4 つのポイント

女性から「ペースを合わせてくれる人」、「話をきちんと聞いてくれる人」と思ってもらえたら、さらに気をつけることが

「話を盛り上げること」です。会話が盛り上がれば、当然女性もその男性に会ってみたくなるのも当然です。

女性とのメッセージを盛り上げるためには、

- ・ 女性のプロフィールから突っ込みどころを見つける
- ・ 自分のまわりにあることで、話題の取っ掛かりを探す
- ・ 話を弾ませるために、深掘りと連想を意識する
- ・ 相手が興味を持つ話であれば、写真を使用する

といった、4つのポイントを意識することが大切です。

10-3-1.女性のプロフィールから突っ込みどころを見つける

女性とのメッセージで何を話すか迷ったら、相手のプロフィール写真・プロフィール項目・自己紹介文を見直しましょう。そして気になるところを見つけた上で、女性に質問していくようにします。

「そういえば、〇〇さんって自己紹介文にカフェ好きって書かれていますよね。僕もカフェ好きですが、どんなカフェが好きってありますか？」

「プロフィールにある写真ってグランドキャニオンですか？僕も昨年行きました！」

などのように質問してみましょう。できれば、**あなたがとても興味があるところ、もしくは共通点をつっ込むとより良い**です。そうすることで、気をつかわずに自然とつっ込みたくなるため、会話が盛り上がりやすくなります。

10-3-2 自分のまわりにあることで、話題になるものを探す

あなたの身のまわりで起こったことで感じたことを、会話の話題に使ってみましょう。例えば、天気、ニュース、季節のイベント、ドラマなどです。

「○○ってドラマ見てるかな？ 主演の××めっちゃ格好良いなと思うわ」

「最近めっちゃ暑いよね！ カキ氷食べた？」

などといったように、身近な話題を引き合いにして会話のネタにしてみます。

ここで大事なことは、取っ掛かりの話題のみで会話を続けられないことです。詳しくは後述しますが、上記の例だとカキ氷の話から**相手の行動の話に展開できないか、話をふくらますことはできないかを考える**ようにしましょう。

10-3-3.話を弾ませるために、深掘りと連想を意識する

女性との会話でとても大事なことが、「話を深掘りして詳細に聞くこと」「話を連想して、別の話題に展開して

いくこと」の2つ。この2つをバランス良く行っていくことで、「話していて楽しい人」という印象を抱いてもらえます。

女性に質問をして返信してもらったら、実際の会話と同じように

①話を受け入れて共感する

②話に自分のポジティブな思いを伝える

③さらに質問して、より情報を聞きたい姿勢をアピールする

ことを心がけましょう。

このような流れで話を聞いていくと、女性は「私の話に本当に興味を持ってきているんだ」と感じて、よりたくさんのお話を話してくれるようになるんですね。

そして、女性にきちんと話を受け入れる印象を抱いてもらえると、こちらから何か話をしたときも、話を面白いと思ってくれたり信頼してくれたりします。ただし、あくまでも批判的な姿勢ではなく、ポジティブな姿勢で話を受け入れるようにしましょう。

このように、話をある程度深掘りしたら、次はそこから連想して別の話題に展開します。

例としては、「好きな食事の話」 → 「カレーが好きななら、何カレーが好きかといった話」 → 「カレーに関して、

どこかおすすりめのお店があるか」→「外食や飲みに行くことは多いか」といったように、話をきちんと受け入れた上で展開していきます。

大事なことは、**話が変わる際に、なぜ別の話題になったのかを女性が把握しやすくすること**です。突然話題が変わると、「なんでこの話になったの？」と女性が感じてしまい、メールを返しにくくなります。そのため、話題のつながりには気をつかうようにしましょう。

10-3-4. 相手が興味を持つ話であれば、 写真を使用する

マッチングアプリのメッセージでは、相手に写真を送ることもできます。話題に困った際や話題を盛り上げる際には、写真を活用してみることがおすすめです。

ただ、大事なことは**相手の興味があること・話で盛り上がっていることに関する写真を送ること。**

写真は文章に比べてインパクトが強いのは事実。しかし、特に興味がない写真を突然送られても女性は反応してくれないんです。例えば、一般的な女性はあなたがお昼に食べた「社員食堂の定食の写真」に興味はありません。

女性とのメッセージのなかで話題に上ったのであれば良いですが、相手が興味ある写真・話題に沿っていない写真は送らないようにしましょう。

第 11 章 アプリから簡単に連絡先を交換するポイント

メッセージで女性と話が盛り上がってきたら、次に連絡先交換を行います。

ただ、連絡先交換自体は会う前に絶対にしなくてはいけないものではありません。なかには自己紹介文に「連絡先交換は会ってからお願いします」と書いてある人もいます。ただ、連絡先交換はできるだけした方が好いです。なぜかというと、

- ・ マッチングアプリにログインせずにメッセージを打てる

- ・ アプリの有料会員が切れた後もメッセージを打てる
- ・ 女性がアプリを退会した後もメッセージを打てる
- ・ 会う前に電話して仲良くなることもできる

といったように、メリットが多いからです。そのため、可能であれば女性に会う前に連絡先交換することをおすすめします。

ただし、やみくもに LINE などの連絡先交換の提案をしても、女性に嫌われてしまって連絡を切られる可能性が高いです。

そこで本章では、連絡先交換をするときの基本的なタイミングを記した上で、女性が連絡先交換を OK してく

れるくらい心を開いているかチェックするポイントを解説し、さらに連絡先交換をより断られにくくするためのコツについて解説していきます。

11-1. 連絡先を交換すべき基本の タイミング

連絡先交換に関しては、できるだけメッセージを重ねてからの方が良いです。理由はメッセージが続けば続くほど、女性から信頼できる男性だと思ってもらえるから。

マッチングアプリ内でメッセージをするのは、男性側はお金がかかることもあり、あまりメリットがありません。上記したように、LINEなどで会話した方がメリットは多いです。

しかし、女性としては連絡先交換をするメリットは少ないですね。LINE 上で本名を使っている場合は個人情報バレます。また、一度 LINE に移行すると、相手をブロックしても相手からプロフィール写真は見続けられてしまうこともあります。そのため、連絡先交換はできるだけしたくないと考えるんですね。

それではどうやったら、女性が信頼してくれて連絡先交換できるかというと、ある程度メッセージを重ねることが大事です。メッセージが続けば、女性も「この人なら仲良くなれるかも」と感じて連絡先交換に応じてくれます。

目安としては、「**メッセージを 1 日 2 往復 × 5 日 = 5 日間で 10 通**」のメッセージの後に、**連絡先交換を提案すると断られにくい**です。

11-2.女性が心を開いてきているか判断する 4 つのポイント

ただ、上記メッセージ数はあくまでも目安であり、より大事なのは女性がどれくらい心を開いてくれたかです。

アプリ内でメッセージをたくさん続けても、女性が心を閉ざしたままであれば、LINE 交換に応じてくれる可能性は低いといえます。そのため、常に女性がどれくらい心を開いてきているかどうかをチェックしてみましょう。

女性が心を開いてきてくれているかチェックするポイントは、以下の 4 つです。

11-2-1.メッセージの返信スピードが上がる、もしくは文章量が増える

メッセージが早く返ってくるようになったり、文章量が増えたりすることは、あなたのことをもっと知りたい・もっと話したいと思っているサインです。

女性によっては短文の文章を頻繁に送ってくる人もいますし、長い文章を1日1通送ってくる人もいます。ただ、どちらの場合でも**1日のメッセージ数もしくは1メッセージ内の文字数が増えるのは心を開いてきている証拠**です。

11-2-2.メッセージのなかで、女性の感情 がたくさん現れる

「感情を入れる言葉が多くなる」「顔文字、絵文字が増える」といったように、メッセージのなかで女性が感情が入っている文章となってくるのも心を開いてくれているサインです。

女性は、自分が信頼している人とは感情を共有しようとしてします。そのため、「(^ ^)」といった顔文字や絵文字、「やったー！」「切ない……」など、**女性が感じた思いをメッセージで直接的に表現するようになってくると信頼されてきている状態**といえます。

ただ、元からメッセージのなかで感情表現が豊かな女性には、このサインはあまり当てはまりません。あくまでも、最初の状態から変化したかどうかポイントです。

11-2-3.敬語を使わなくなる・敬語を使わないで欲しいと言われる

マッチングアプリでは、最初は**基本的に敬語でやり取りをします**。その後仲良くなるにつれて、敬語をなくしていくことは当然できますが、**最初は敬語でないと女性からマナーのない男性だと思われて NG 判定されてしまうため**です。

ただ、敬語を使って話していくなかで、女性の方から「敬語じゃなくて良いですよ」と提案されたり、女性が「敬語を使わなくなる」ようになったりしたら、心を開きだしたサ

インだといえます。普段の言葉で普通に話したい、という気持ちがあつての発言だからです。

なお、男性のなかには「年下の女性が敬語を使わないのはおかしい」と考える人もいます。ただ、女性と仲良くなるためには「小さいことは気にしない」ようにしましょう。また、敬語同士のままであっても、きちんと出会って仲良くなれるため、無理に敬語をなくす必要はありません。

11-2-4.あまり意味のないメッセージを打ってくる

女性がひとりごとのような特に意味のないメッセージや、簡単なあいさつだけのメッセージを打ってくるようになってくるときも、心を開いてくれている状態だといえます。

例えば、「今帰りますー疲れた！！」「おはよう！」といったメッセージなど。このようなメッセージは、相手に何か伝えたいというよりは、「誰かと話したい」「自分のことを気にしてほしい」という意味合いが強いです。

「何て返せば良いんだ」と思うかもしれませんが、気軽に同じようなノリで返しましょう。簡単に相づちを打って返すだけでも、女性は満足します。

以上の4つのようなサインが表れていたら、より高確率で連絡先交換することが可能です。ただ、女性の自己紹介文に「連絡先交換は会ったときをお願いします」という文言がある場合は、仲良くなっても連絡先交換を提案しない方が良いでしょう。自己紹介文を読んでいない男として評価が下がります。

11-3. 女性から連絡先を断られな いたためのコツ 3 つ

一定期間以上メッセージをすること、そして女性の心が開いてきていることがわかったら、あとは連絡先交換を打診しましょう。

連絡先交換を打診するときにも、いくつかコツがあります。このコツを実行することによって、さらに女性から連絡先交換を断られずに成功できる可能性が高くなるんですね。

11-3-1.女性が連絡先交換をするための理由をつける

LINE などの連絡先交換を提案するときに、「LINE でお話しませんか？」と唐突に言うのはやめましょう。女性の方が、「なんで？」と思って警戒してしまうからです。

そこで大事なことが、**連絡先交換をするための理由を相手に伝えること**です。

- ・（あまりログインしない相手に）アプリにあまりログインしない感じなら LINE で話しませんか？
- ・ 会う前に一度 LINE で電話しませんか？

- ・ 会社でマッチングアプリ開くのは恥ずかしいので、LINE でお話ませんか？

などがあります。このような動機付けをして連絡先交換を提案をすることによって、より連絡先交換を断られる可能性が減ります。

11-3-2.無理強いしていないことを伝える

マッチングアプリでの連絡先交換は、本来してもしなくても出会えるようになっています。必須ではないため、女性に対してあまり強くお願いできるものではありません。

そのため、連絡先交換をお願いするときには、「もし良かったら」という姿勢の方が良いです。そして、「まだ難し

かったらアプリの方でも大丈夫なので」といった文言も付け加えておきましょう。

すると、ガツガツしていないことに女性は安心して、連絡先交換に応じてくれる可能性が高くなります。間違っても、強引に言ったり、強気をお願いしたりすることは止めましょう。

11-3-3.自分から連絡先を送ることを伝える

さらに、女性の心理的負荷を下げるために大事なのが、**自分から連絡先（LINEのIDもしくはQRコード）を相手に送ることを伝えること**です。

連絡先交換とはいうものの、男女どちらかが相手に対して ID などを伝えれば、それだけで別の手段で連絡することができます。ただ、女性としては自分から連絡先を送った結果、連絡先が悪用されてしまうことを怖がるんですね。そこで、男性から連絡先を送る提案をするのが重要なんです。

なお、男性側から連絡先は送るものですが、**相手の了解なしで連絡先を送りつけることは止めましょう**。女性の方がびっくりしてしまい、マナーのない男として嫌われてしまいます。あくまでも、メッセージの流れのなかで OK が出たら渡すことが大事です。

第12章 ネット恋活・婚活 で女性に好かれるデートテクニ ック

メッセージをある程度重ねて仲良くなったのであれば、あとは実際にデートしてみるだけです。他の出会い方と違い、**マッチングアプリでは出会う時点である程度好意を持ってもらっています**。そのため、出会うところまでくればもう少しで付き合うことが可能です。

ただ、「どうやってデートに誘うのか」「どんなデートをすべきなのか」、そして「どうやって告白すべきかわからない…」という男性のために、

- ① 初回デートの誘い方
- ② 初回のデート内容
- ③ マッチングアプリでの付き合い方

について解説していきます。

12-1.初回デートの誘い方

マッチングアプリでメッセージしてはいるけども、どのようにデートに誘ったら良いかわからずに悩んでしまう人もいます。

実際、女性をデートに誘うタイミングを間違えると失敗してしまうのは事実。だからこそ、デートに誘うタイミングには注意しなくてはいいけないんですね。

そこで、マッチングアプリからデートに誘うタイミングと簡単な誘い方について解説していきます。

12-1-1. マッチングアプリの女性をデートに誘うタイミング

マッチングアプリで可愛い女性とマッチングしたら、早く出会いたいですよね。「他の男性と仲良くなってしまう前に、早くデートして付き合いたい！」とってしまいます。

しかし、マッチングアプリでは**マッチング後に即座にデートに誘うのは NG**。すぐに誘って OK してくれる人は、一般の女性にはいないんです。そしてすぐに誘ってしまうと、「危険な人」「順序をきちんと守らない人」として嫌われてしまうんですね。

もちろん、なかには当日から数日で出会える人もいます。ただし、メッセージである程度話さない限り会えないため、少なくともマッチング後すぐに「会いませんか？」とは言っていきません。

それではいつ誘えば良いかというと、あなたがマッチングアプリでの出会いに慣れていない人・恋愛に慎重な人か、アプリ・恋愛にある程度慣れている人かで異なります。

- ・ マッチングアプリ初心者向け：マッチングアプリ内で 2 通×5 日間メッセージを行って連絡先交換後、さらに LINE で 5 日程度メッセージしてから誘う（連絡先交換の提案が怖ければ、アプリ内で 2 通×10 日メッセージしてから誘う）
- ・ ある程度慣れてきた人向け：マッチングアプリ内で 2 通×5 日間メッセージをしてから誘う（誘った後で連絡先交換）

女性の返信スピード次第でもっと早くすることも可能ですが、基本はこのタイミングで OK です。

あまり早く会おうとしても断られます。焦らずに、**順序を守ってデートに誘う行動によって信頼を得ることができ**るんです。

なお、ある程度メッセージを重ねた後、女性がメッセージのなかで、「××（こちらから話題に出したお店）に行ってみたい」「●●さんは会ってみたりしていますか？」などといったようなメッセージが来たら、会いたいというサイン。

このような「会いたいサイン」が出ているときには、より断られにくいいため、自信を持って誘ってみてくださいね。

12-1-2.アプリからのデートの誘い方

「タイミングはわかったけど、結局なんて伝えてデートに誘えば良いんだろう……断られたくないし」と思ってしまう方もいます。

そこで大事なものは、やはり動機付けです。女性が断りにくい理由となるものを使い、デートに誘ってみましょう。簡単な例としては、

- ○○さんって、カフェ好きって言ってましたよね。××にすごく良いカフェがあるって聞いたんだけど、良かったら今度行きませんか？
- ○○さんは本当お酒が好きなんですね。笑 そろそろ良かったら、前お話した日本酒のお店行きませんか？
- ○○さんとお話して2週間くらい経っているんですね。長くお話しているので、そろそろ直接会ってみませんか？

といったものがあります。ストレートに誘って断られるのが怖い男性は、**相手の好きなものを意識的に使ってみる**ことをおすすめします。

12-2.初回のデート内容

会うことが決まったら、次はデート内容を調整して出会う段階です。

- ・ デート内容
- ・ デートするお店
- ・ 出会うエリア

- ・ 待ち合わせ場所

といった内容を考えて、相手に相談しましょう。このとき、女性に全てお任せするのは絶対に NG。「決断力のない男」「リードできない男」として嫌われます。あくまでも**女性の意見を聞いたうえで、男性が女性に提案して OK をもらう流れで決めていく**ことが大事なんです。

12-2-1.デート内容

マッチングアプリで知り合った女性と、どんなデートをしたら良いのか迷いますが、基本的に初回は食事・お茶（・お酒）にします。その上で、仲良くなれたら 2 回目移行のデートでドライブしたり、お出かけしたりすることがおすすめです。

なぜかという、**食事・お茶・お酒であれば、精神的なハードルが低いから。**

もちろん、食事・お茶・お酒以外のデートを初回からしても良いです。ただ、お互いのことをきちんと話せることに加え、長くても数時間で終わるデートであれば女性もOKしてくれやすいですね。

また長時間デートの場合、想像と異なる女性が来た際に、あなた自身が苦痛になってしまいます。筆者は昔、ドライブデートを約束して出会った女性が写真と全く違う人だったことがありました。結局断れずに、半日以上
の時間と高速代・ガソリン代・食事代として1万円以上のお金を失ったことがあります。

そのような事態を避けるためにも、**初回はサクッと終わる食事・お茶などがおすすめ**です。

さらに、相手がお酒好きだったらお酒を飲みに行くこともOK。ただし、明らかにお酒が好きな女性をのぞき、「お酒でも大丈夫ですか？」とひとこと聞きましょう。なかには、「初回は警戒したいからお酒は嫌」という人もいますからです。

12-2-2.デートするお店の選び方

お店選びに関しては、女性に苦手なものや好きな料理を聞いてから探すようにします。高級店にする必要はありませんが、**女性の好き嫌いを聞くことは必要不可欠**です。その上で、ある程度意向に沿ったお店を探します。

お店選びに関しては、食べログを使って調べます。食べログで「点数は普通～やや高めな程度」だが、「雰囲気の良い」「チェーンでないお店」にするのが無難です。

なお予約に関しては、混むことがないと確信できるお店以外は、**席だけ予約しておくことがおすすめ**。並ぶことになると、女性に「なんで予約してないの？」と思われてしまいます。また、最悪ドタキャンされた場合もキャンセル料が発生せずに済むからです（お店に対してはきちんと謝罪しましょう）。

12-2-3.デートするエリア

女性と出会うことになったときに、どこのエリアでデートすべきかで悩む男性もいます。

お互い電車移動するような都市部に住んでいれば、中間地点にするのが基本です。ただ、女性と話していたお店・スポットが、別の場所にあれば中間地点でなくても構いません。

ただし、電車移動ではなく、車移動する方がメインのところに住んでいる場合は、相手が住んでいるところまで行くことが基本となります。相手の女性が車を持っていない場合や、車を持っていても運転が苦手なことがあるからです。

また、新幹線や飛行機移動を伴う場合も、相手の方に行くことが基本。ただ、長距離での移動を伴う相手と出会うことはドタキャンのリスクを考えると、真剣な婚活以外の場合はあまりおすすめできません。相手が突然断ってきても、料金は全て自分持ちのためです。

それ以外の場所にしたいときも、あくまでも女性が納得できる理由を伝えることができれば OK といえます。

12-2-4.待ち合わせ場所

デートする場所が決まったら、あとは待ち合わせ場所を考えるのみです。**待ち合わせ場所は、人通りがある、わかりやすいところであれば問題ありません。**

都市部であれば、駅の改札付近もしくは駅近くの有名な待ち合わせスポットでも良いです。例としては、渋谷のハチ公前や、新宿のアルタ前など。

また、地方で相手を迎えに行く場合は駅のロータリーもしくは、相手の住まいの近くのコンビニなどにします。

その上で待ち合わせをする際には、相手にあらかじめ洋服を伝えておき、そのうえで相手からも洋服を聞いておいてスムーズに会うようにしましょう。車で迎えに行く場合は、車の色と形を伝えておくと、相手が安心します。

12-3. マッチングアプリでの付き合い方

「マッチングアプリで何とか1度デートすることができた、次の約束もできた。でもこの後、どうしたらお付き合いできるだろう」といった疑問も持つ人もいますよね。

そこで、アプリで出会うテクニックの最後として、マッチングアプリで付き合う方法と告白成功後の行動について解説を行います。

12-3-1. マッチングアプリで付き合う方法

マッチングアプリでは、他の出会いと比較して付き合う方法が非常にシンプルです。どのようにすべきかという、**3回デートした後に、「3回会ってみて、好きだと思っから付き合っ欲しい」と伝える**というだけ。

なぜこんなにシンプルに付き合えるかというと、

- ・ マッチングアプリでは恋活して彼氏が欲しい人だけが登録している

- 1 回目のデートで恋愛対象と思われない場合、女性は 2 回目のデートに行く時間と体力がもったいないから連絡を返してこなくなる
- 1 回目のデートで女性が男性の印象をうまくつかめずに 2 回目につながることはあっても、2 回目のデートで「あり」「なし」がはっきりするため、なしの場合は 3 回目のデートにつながらない

といった理由があるからです。

ただ、例外的には恋活をせずに友だち探しの女性もいます。そのため、「いつも高額な食事をおごる」「遠いところまでドライブに連れていく」など、相手の都合に合わせすぎるデートは NG。相手の女性があなたのことを好き

じゃないけど、都合が良いから会おうとすることを避ける
ためです。

他にも、「デートの誘いを断れなくて、3回目のデートに
来た」という女性もいます。こういった女性の場合は、好
かれていないのにデートしてくれるという違和感を持つた
め、注意が必要です。ただ、例外の女性はかなり少な
いため、そこまで心配する必要はありません。

そのため、あくまでもマッチングアプリで付き合いたいと思
う女性に出会えたら、

- ① 初回デートを全力で盛り上げて次回につなぐ
↓
- ② 2回目のデートも全力で盛り上げて次回につなぐ
↓

③ 3回目も盛り上げた上で告白

というシンプルな流れで良いです。

そして絶対に守って頂きたいのは、**1回目のデートでは告白しないこと。**

一般の男性がマッチングアプリで出会った女性に対して、「もうこんな人は2度とデートできない」と思い告白しても、100%に近い確率で失敗します。女性は男性よりも、**簡単には相手を好きにならないことに加えて、アプリの男性に警戒していますし、さらに簡単に告白してくる男性に対して非常に警戒するから**です。

そのことを踏まえた上で、基本的には3回目のデートまで行った上で告白することを強くおすすめします。

12-3-2. 幸せになりたい人がすべき告白成功後の行動

告白成功！ となったら、とてもうれしいですね。しかし、告白が終わってもゴールではありません。告白して付き合うことは、彼女と一緒に過ごしていくためのスタートにすぎないからです。

告白成功後にはきちんとすべきことがあります。それは何かというと、**告白が成功したら、その場でマッチングアプリを2人で止めることです。**

「オレ、こういうこと（退会）はきっちりとしたタイプなんだ」と伝えた上で、2人一緒に退会することを強くおすすめします。

もし、ここで女性が渋るようなら要注意。あなたと付き合い合っても、「他の男性と連絡先を交換してから退会しようかな」という意思があるからです。そのため、多少強引でもその場で一緒に退会するようにします。

「ちょっと伝えにくい」とためらう男性もいますが、「付き合い合ったら一緒にマッチングアプリを退会する」ということは、ゆるぎのない正論です。きちんと主張しましょう。

また、あなた自身に関しても、**マッチングアプリで彼女ができたなら、他にしているマッチングアプリもサッとやめることをおすすめ**します。他のマッチングアプリで、他に出会い

を探すことができってしまうのは事実。ただ彼女に対して不義理ですし、何よりも、あなたもズルズルと恋活することになるからです。

結果として、あなたも彼女も幸せになりません。そのため、マッチングアプリで彼女ができたなら、その場で**彼女と出会ったアプリは一緒に退会すること、そして他のアプリをもししていたらそのアプリを退会することが強くおすすめ**なんです。

このように、2人でサクッとマッチングアプリをやめて一緒に過ごしていくことで、あなたはより幸せになれる可能性が高まります。

第13章 アプリで確実に成功するための7つのマインドセット

ここまで、マッチングアプリで恋活して彼女を作るためのテクニックについて解説してきました。ただし、実際のところテクニック以外にも身に付けないといけないものがあります。

それは、**マッチングアプリでの恋活に成功するためのマインドセット**です。

マッチングアプリで女性に出会えない人はテクニックを探し求めがちです。しかし、テクニックをたくさん身につけたとしても、実行するための心構えがなければテクニックを活かすことができません。

ただ現実問題として、マッチングアプリでの恋活においては、あなたにマインドセットの大事さを伝えてくれる人はいないはず。

例えば、結婚相談所では婚活コンシェルジュが話を聞いてくれてアドバイスもしてくれます。ただ、コストが低いマッチングアプリ恋活・婚活では、上述したように同じ役割に該当する人はいません。

そのため、本書では最終章として、あなたがマッチングアプリでの恋活で成功できるように、大切なマインドセットについて7つ紹介します。

13-1. 頑張った分だけ出会える が、頑張らないと全く出会えない

マッチングアプリの広告では、「たくさん出会いがある」「簡単に彼女ができる」といった内容が明記されていますよね。確かにたくさん出会いはありますし、彼女ができるのも事実。ただし、**彼女を作るためにはまずは努力しなくてははいけない**んです。

マッチングアプリで失敗してしまう人は、「マッチングアプリなら登録さえすれば出会いがあるでしょ」と思い、登録しただけで出会うための努力が少ない人です。

努力せずに出会えないと、「やっぱりマッチングアプリなんて出会えないよ」「アプリで出会えるって広告は詐欺」といったように考えて退会してしまいます。

ただし本当に彼女が欲しいのであれば、きちんとプロフィール設定をし、女性とメッセージを打ち、女性とデートする、この3つを繰り返さなくてははいけません。努力をせずにアプリで恋活しても失敗してしまうため、注意が必要です。

そのため、まずは**何もせずに出会えるという考えは捨てた方が良い**です。しかし、本書に書いているくらいの少しの努力をできる人であれば、確実に彼女はできます。

13-2. アプリ恋愛で幸せになるために大事な納期設定

あなたがこれからアプリで彼女を作ろうとした場合、いつまでに彼女が欲しいかを明確にした方が良いです。

理由は「いつまでに彼女が欲しいか」を考えないと、いつまで経っても行動しない可能性が高いから。

仕事で結果を出さなきゃいけないのは、納期が決まっていて、納期までに確実に終わらせるために必死で行動

するからです。逆に、「いつでも良いよ」と言われた仕事はなかなか進まないはず。

恋活も同じです。いつでもできると思っていると、いつまで経っても恋活できません。そのため、**いつまでに彼女を作るかを決めて、逆算して考えて今行うべき行動を決めて行かなくてはいけない**んです。

「でも、男性は何歳になってもモテるから大丈夫と聞く」という人もいますが、これは嘘です。**一般人は、35歳を超えたら徐々にモテなくなっていくのは揺るぎのない事実**。そのため、本気で恋活するのなら、早めにはじめた方が良いため、いつまでに彼女を作るかも考えておくべきなんです。

13-3.1 人にしぼるのは告白が成功したときで良い

マッチングアプリで恋活をするときは、**複数の女性と同時並行でやり取りするのが基本**です。

真面目な男性のなかには、「複数人の異性とやり取りするなんて間違えている！」「お互いに1人の人とだけ連絡を取り合うのが真実の愛だ」などと思う人もいます。

このような純粋な想いは、確かに素晴らしいものです。ただし、**恋愛に対する純粋な気持ちだけでは彼女はできません**。そして、付き合う前に何人もの人と同時にや

り取りをしても、浮気にもならないため、誰も悪くない行動なんです。

そのため、女性に対して「オレはあなたとしかやり取りをしないから、あなたも他の男性とのやり取りをやめて欲しい」というのは男性側のわがままでしかありません。

実際、純粹に相手のことを想っていれば、相手も自分のことを好きになってくれるのであれば、片思いは存在しないはずですよ。

そのため、好きな人のことを想ってただ過ごすのではなく、複数人の女性とやり取りをしながらどんどん女性に慣れていきましょう。そして、マッチングアプリでの出会いに慣れていくんです。

このようにして、**女性慣れ・マッチングアプリ慣れを同時にすることによって、あなたが付き合いたいと願う女性ともきちんとお付き合いできる男性になっていきます。**

13-4.恋活と同じくらい没頭できることを持つ

「物事を進めるときは、あれこれせずに集中して行うことが大事」だと言われていますよね。「二足の草鞋（わらじ）は難しい」というのも、複数のことをしようとすると、どれも両立しないからだと言われています。

しかし、マッチングアプリをするときは別です。**マッチングアプリ恋活をするときには、恋活と同じくらい没頭することを持つべきです。**

理由は恋愛だけに集中すると、**女性の反応に一喜一憂**してしまって疲れてしまい、**上手くいかない**ため。

「好みの女性とマッチングした！」「メッセージが返ってきた」となるととてもうれしいですね。ただ、アプリの恋活にはまってしまうと、「メッセージが返ってこない……」「どうしよう、変なメッセージ打ってしまったかな」「うーん、もう1通打つしかない！」などと考えて、誤った行動をしてしまいがち。

しかし実際には、**真剣に考えて女性にメッセージを打ったら、「返ってきてもこなくても別に良い」というテンション**で構えていなくてはいけません。

ただ、頭ではわかっているけど、気になる女性がいると返信を待ってしまうため、没頭するものが別に必要なんです。

できれば、**年収を上げるために仕事・自己啓発・副業を頑張る、容姿を変えるためにファッションを磨く・筋トレ**するなどといったように恋活にも影響するものであれば、**一石二鳥なのでおすすめ**といえます。

13-5. 一期一会だからこそ、人を大事にする姿勢がバレル

マッチングアプリでは、最初に出会った一人目の人と付き合えることは残念ながらほぼありません。初恋がほとん

ど実らないと同じで、最初からはなかなか上手くいかないのが事実です。

そのため、どうしても複数人以上の人と出会ってデートして付き合うことになるのが一般的な流れといえます。

ただ、複数人の女性と出会うときに、「この人はあまりタイプじゃない」という人に出会うこともあります。ただそこで大事なことは、**タイプでない人が来たからといって横柄な態度に出たり、相手を適当に扱ったりしないこと**です。

「あまり好みの人でないから適当に接する」「好みの人だから丁寧に接する」といったように、人によって上手く行動を変えているつもりだったとしても、他人から見るとボロが出ていることはよくあること。

可愛い女性には良い格好をしようとしても、適当に女性と話しているときの態度・言動が出てしまって嫌われる、ということが起こります。

なぜかというと、人は習慣通りの行動を無意識に繰り返して行ってしまうものだから。

だからこそ、「今回の女性は適当に接する」「本名の女性だけは丁寧に扱う」といった行動は止めましょう。二度と会わない女性で会ったとしても、**一期一会だからこそお互いに楽しく過ごせるようにする癖をつけた方が、本命の女性の前でもミスせずにいつも通り丁寧に接することができます。**

13-6.相手には何も期待しない、 自分の行動にだけ集中する

マッチングアプリでうまくいかないときにしてしまいがちなのが、うまくいかないことを他の誰かのせいにする事。特に、「なんでオレのことをわかってくれないんだ」といったように、恋がうまくいかないことを女性のせいにしてしまう人は多いです。

しかし、女性に対してムカついたところで、女性の気持ちを変えることはできません。

そのため、**大事なことは相手には何も期待せず、自分のできることにだけ集中すること**なんです。

もちろん、可愛い女性にいいねしたらマッチングして欲しいと思いますし、メッセージは返ってきて欲しいと思ってしまいます。だからって、相手に期待してしまうと、マッチングしなかったとき・メッセージが途切れたときにひどく傷ついてやる気をなくしてしまうのはあなたです。

そこですべきことが、相手のことを考えるのではなく、自分がきちんと行動できているかだけを考えること。プロフィール写真・プロフィール項目・自己紹介文をより良いものとし、考え抜いてメッセージを打つことだけに集中します。

さらに大事なことは**全力で行うこと**。全力でやる癖をつけると、失敗しても「自分は毎回ベストを尽くしているの
で後悔はない」と思えるんです。そして、失敗を糧にして次に進んでいけるため、毎回全力を尽くすことを強くおすすめします。

13-7.彼女のことを惹きつけるためには、あなたが成長するしかない

マッチングアプリで彼女ができて、「本当に他の男と会っていないかな」「他のアプリをやっていないかな」と心配になる人もいます。

ほとんどの女性は、恋人ができたなら即座にアプリを退会します。ただ、マッチングアプリ恋活に関係なく、ごく一部の女性は他にも良い人がいないかなと裏でこそこそと相手を探す人もいます。かなり少ないため、そこまで疑心暗鬼になる必要はありませんが。

ただし、そこで不安に思って彼女を疑っても、ケンカになってしまうだけ。疑った方も疑われた方も誰も得しない結果となってしまいます。

それではどうすれば良いかというと、**あなたがより成長して、より良い男性・より良い彼氏になっていくしかありません。**

付き合ってもからも、以前よりも頑張るって成長しようとしている男性であれば、確実に彼女から好かれます。**女性は成長する意思と、行動力のある男性が好きだから**です。

結果として、付き合っても「この人と付き合うのが私にとって最も幸せなこと」と彼女を惹きつけることができれば成功です。そして、さらに日々成長する意思を持って

行動していくことで、彼女をずっと惹きつけておくことができます。

あとがき

マッチングアプリでは努力しないと出会えない、というのが筆者の見解ですが、それでも他の出会いと比較して女性と出会うこと・彼女を作ることは明らかに簡単です。

筆者は社会人になって地方配属になり、職場に未婚女性がない、紹介・合コンの機会もない、まだ結婚というわけではないため婚活パーティーは嫌、ナンパするほど女性がないといったような状況に置かれました。

彼女はおらず、1人で頑張るしかないと考えて始めたのが、出会い系サイト。そして、そこからマッチングアプリをしてみて彼女を作ることができています。

「まわりに出会いはないから彼女ができない」といった、
出会い弱者でも下剋上を起こせるのがマッチングアプリです。正しい努力さえすれば、普通のサラリーマンでも
CA・モデル・イベントコンパニオン・コスプレイヤーなどの
女性と付き合える唯一の方法といえます。

なお、「年齢的に無理だ」という人もあきらめないでください。筆者のコンサル生のなかには 40 代後半の人や
50 代前半の男性もいます。若い男性ほど出会いが多いのは事実ですが、中年の男性でも彼女を作れるのが
マッチングアプリの良いところです。

本書には、筆者がコンサル生にお伝えしている内容をそのまま記しました。そのため、あなたが本書を読んで少し
努力さえすれば、同じように彼女を作れるはずですよ。

もし、本書を読んで思ったこと、疑問に思ったことがあれば、遠慮なくメッセージしてください。本書を読んで行動し、あなたに素敵な彼女ができることを心から願っています。

恋愛コーチ マティ飛鳥

メッセージ先：coach@online-love.net

最後まで読んで頂き、本当にありがとうございました。これからもよろしく願いいたします。

著者紹介

恋愛コーチ マティ飛鳥

アラフォー・既婚。23 歳まで童貞。身長 160 センチ代。5 年間付き合った初彼女と別れた後、セカンド童貞の期間を経て、出会い系サイト・マッチングアプリを使ってモデル・レースクイーン・イベントコンパニオンなどの女性との交際経験あり。複数のマッチングアプリで全国 1 位達成。

高校生の頃に女性グループにキモい男として事実無根の噂を流される、大学生の頃に好きな女性に「接近戦（顔）が無理」と言われてフラれる、彼女に「鼻が嫌い」と言われて別れるなどの経験あり。自身の経験を活かして、彼女がいなくて苦しむ 100 人以上の男性に彼女の作り方をアドバイスしてきた。

昔はときメモが大好きで徹夜でやっていました。現在はアニメと漫画好き。月に5万人が閲覧するサイトを運営中。

運営サイト：彼女欲しい男ナビ <https://minna-netlove.com/>

著書：[童貞卒業ガイドブック～初めての彼女作り9つのステップ～](#)（名義が異なります）