

まじでクズ男が神旦那になった「溺愛彼氏」の育て方

～「察してちゃん」は卒業。脳の仕組みを利用して、彼をあなただけの神旦那にする方法～

著者：[てっちゃん]

目次

はじめに：なぜ「いい子」ほど愛されにくいのか？

第1章：幸せな恋愛をするための「土台」

- 人生のハンドルは自分で握る
- 理屈を吹き飛ばす魅力「100万%の笑顔」

第2章：その「恋愛テクニック」を見直してみる

- LINEの駆け引きは、偽りの自分
- 「私」を追わせるな、「未来」を追わせろ
- 体の関係は「自分の意思」で決める
- 「好き」の出し惜しみはもったいない

- 表面上の「男を立てる」よりも大切なこと

第3章：これを知れば不安が消える「真実の男性心理」

- 男は「ヒーローショー」の主演になりたい
- 「もっといい人がいるよ」は、自信喪失のサイン
- 心配と気遣いは「お母さん」の役割に近い
- 彼が冷めた？それは「エアコン機能」が正常なだけ
- 結婚したくなる女＝〇〇が上手な女

第4章：凡人彼氏を「神彼氏」に変えるパートナーシップ

- 男への教育は「頭」ではなく「体」で覚えてもらう
- オーダーは「コンビニのスイーツ」レベルで具体的に
- 男を動かすには「最後の一步」をサポートする

第5章：すれ違いをゼロにするコミュニケーション

- ネガティブ感情の伝え方
- 言いにくいことこそ「前置き」が鍵
- 「なぜ？」を深掘りする質問力

おわりに：自然と彼が変わっていく魔法

本文

はじめに：なぜ「いい子」ほど愛されにくいのか？

こんにちは、てっちゃんです。この本を手にとってくれてありがとうございます。

今、あなたは彼との関係やすれ違いに、少し心を痛めているかもしれません。実は、僕はかつて「日雇いバイト&セフレ持ち、親から仕送りをもらう27歳」という、いわゆる「クズ男」でした。ですが今では会社を持ち、経営者やアスリート・アーティストのコーチング、数百人の恋愛講座卒業生がいます。女性に頼りきり、その日暮らしをしていた僕ですが、妻であるゆりちゃんに出会い、人生が大きく変わる経験をしたんです。

そんな僕だからこそ、お伝えできることがあります。世の中に溢れている「恋愛テクニック」や「良妻賢母の教え」の中には、男性からすると少し窮屈に感じたり、逆効果になってしまうこともあります。この本では、綺麗事は抜きにして、男性の本音と習性についてお話しします。これを読むこと

で、男性心理が手に取るようにわかり、彼との関係をより良くするヒントが見つかるはずです。

それでは、一緒に見ていきましょう。

第1章：幸せな恋愛をするための「土台」

男性心理を学ぶ前に、まず知っておくと楽になる「土台」についてお話しします。ここが整っていると、関係性はぐっと安定します。

人生のハンドルは自分で握る

一つ目は「人生の選択を自分で楽しむ」ということです。例えば、誰かのアドバイスで行動してうまくいかなかった時、「あの人のせいだ」と感じてしまうことはありませんか？彼に予定を変更された時、「誘ったのは彼なのに」とモヤモヤしてしまうこともあるはずです。

そんな時、視点を少し変えて「最終的に選んだのは私」と捉えてみると、不思議と力が湧いてきます。自分を責める必要はありません。うまくいかなかった時は、「じゃあ次はどうしよう？」と未来に目を向けて、その経験を糧にしていけば

いいのです。失敗は、あなたが成長するための大切なステップです。他人のせいにせず、自分で決めて進む。そのしなやかさを持った女性は、とても魅力的に映ります。

理屈を吹き飛ばす魅力「100万%の笑顔」

二つ目は「笑顔」です。極論を言えば、難しい男性心理なんて忘れてしまってもいいくらい、女性の笑顔には大きな力があります。彼に嫌われないための微笑みではなく、あなたが心から楽しんでいる、赤ちゃんのような100万%の笑顔です。男性は、女性の心からの笑顔を見ると、理屈抜きで「心が解けてしまう」生き物です。まずは心のブレーキを少し緩めて、笑うことから始めてみませんか？

第2章：その「恋愛テクニック」を見直してみる

SNSやネットで見る「恋愛の常識」も、男性目線で見ると少し違って見えることがあります。僕の視点でお話しします。

LINEの駆け引きは、偽りの自分

「即レスはNG」「時間を置いて焦らせる」……そんな駆け引きに、心をすり減らすのはもう終わりにしませんか？

駆け引きは未来の負債になるかもしれません。これには明確な理由があります。駆け引きとは、いわば「偽りの自分」の演出です。もしその演技で彼の気を引けたとしても、あなたは彼という限り、ずっとその「嘘の自分」を演じ続けなければなりません。

嘘の土台の上に築いた関係は、とても脆いものです。男性が最後に選ぶのは、策士な女ではなく、裏表のない「信頼できる女」です。素直なあなたで接する方が、結果として長く深い愛情を注がれる存在になれますよ。

「私」を追わせるな、「未来」を追わせろ

「男には狩猟本能があるから追わせた方がいい」という説もありますが、気になる彼からのアプローチをただ待つだけの時間はソワソワしているのに、退屈なはずですよ。そもそも、私自身を追わせるのではなく、二人の未来を追わせた方がよくないですか？ 自分自身を餌なんて思わなくていいんです。あなたは彼の人生のパートナーです。ややこしいことはせ

ず、好きなら素直に愛情表現をして、一緒に未来の話をしながら、理想の未来を二人で追いかけていけばいい。その方がずっと楽しくて建設的です。

体の関係は「自分の意思」で決める

「付き合うまで体は許さない」と頑なに決めてしまう必要はありません。大切なのは、順番や場の空気ではなく、自分の意思です。「私がしたいから、した」。そうやって自分で決めたことなら、この先どうなっても彼のせいにするのではなく、自分で責任を取る気持ちがあります。そうすれば、どうなっても後悔することはなくなります。

「好き」の出し惜しみはもったいない

自分から好意を伝えると軽く見られるのでは？ と不安になる必要はありません。恋愛においてタイミングはとても大切です。躊躇している間に、チャンスが過ぎ去ってしまうことは頻繁に起こります。「好き」と伝えて距離を置かれるなら、それはタイミングが合わなかっただけ。もし彼も好意を持っていれば、あなたの素直な言葉が二人の距離を縮めるきっかけになります。

表面上の「男を立てる」よりも大切なこと

喧嘩した時に「女が折れてあげましょう」と我慢していませんか？ 表面上だけ「はいはい、ごめんね」と謝られても、男性は寂しさや違和感を感じてしまいます。無理に立てる必要はありません。遠慮をするのではなく、建設的な話し合いができる方が、魅力的に映ります。それが、対等で信頼できるパートナーシップへの近道です。

第3章：これを知れば不安が消える「真実の男性心理」

ここからは、男性ならではの感じ方や習性について、「取り扱い説明書」のようにお伝えします。

男は「ヒーローショー」の主演になりたい

男性は基本的に「誰かの役に立ちたい」「ヒーローになりたい」という願望を持っています。だから、どんな些細なことでもいいので「彼が活躍できる場面」を作ってあげると喜びます。

例えば、ペットボトルの蓋。妻のゆりちゃんは、僕がいる時は自分で蓋を開けず、「開けて〜」と頼んでくれます。そして僕が開けると「ありがとう」と嬉しそうにしてくれます。自分でもできることをあえて彼に頼んで、「さすが！」「ありがとう！」と感謝する。これで男性は「俺は役に立っている」と感じて、心が満たされるのです。

「もっといい人がいるよ」は、自信喪失のサイン

彼からこの言葉が出たら、それは「あなたを幸せにする自信を失いかけている」サインです。彼と一緒にいる時、あなたは楽しそうに笑えていましたか？彼が自信を取り戻せるように、あなたの笑顔を見せてあげることで、この言葉は減っていくはずです。

心配と気遣いは「お母さん」の役割に近い

「結婚の話をしたら重いかな？」と悩む必要はありません。話自体は重くないのです。彼が重荷に感じるのは、その裏にある「私のせいで彼が困らないかな」という過剰な気遣いや心配です。過剰な気遣いは、彼の中であなたの存在を「彼女」から「お母さん」のような安心感だけの存在に変えてし

まいます。お母さんには、ときめきは感じないものです。結婚したいなら「私はしたいな」と素直に伝えてみる。遠慮しすぎない方が、魅力的に映ります。

彼が冷めた？それは「エアコン機能」が正常なだけ

付き合い始めの熱量が落ち着いてくると、「冷めたのかな」と不安になるかもしれませんが、これは正常な反応です。エアコンの設定温度が25度だとして、最初は28度まで上がっても、いずれ設定温度（通常）に戻ります。人間も同じです。「冷めた」のではなく「リラックスできる関係（通常運転）になった」だけ。そう捉えると、安心できるはずです。

結婚したくなる女＝〇〇が上手な女

男性が「この人を手放したくない」と思うのは、「一緒にいて新しい視点をくれる女性」です。それはアドバイスをしてくる女性ではなく、「質問が上手な女性」です。男性が自分でも気づいていない本音に気づかせてくれるような問いかけ。これには、女性自身が普段から自分の思考を客観視したり、理想の未来を実現するためによく考えていることが大切になります。

第4章：凡人彼氏を「神彼氏」に変えるパートナーシップ

ここからは、彼との関係をより良く育てていくための具体的なヒントです。

男への教育は「頭」ではなく「体」で覚えてもらう

男性は、一度言っただけでは忘れてしまう生き物です。「これをしたら彼女が喜ぶ」ということを、体感として覚えてもらうのがおすすめです。何度も繰り返しお願いして、やってくれたら喜ぶ。根気強く、でも笑顔で伝えていくことで、彼の中に自然と定着していきます。

オーダーは「コンビニのスイーツ」レベルで具体的に

「スイーツ買ってきて」という曖昧な願いは、すれ違いの元になります。彼が良かれと思って羊羹を買ってきて、あなたがガッカリしてしまうのはお互いに悲しいですね。「セブンイレブンの、あの棚にある、このシュークリームがいい

な」と詳細に伝えてみてください。具体的な方が、彼も迷わずあなたを喜ばせることができます。

男を動かすには「最後の一步」をサポートする

「なかなかプロポーズしてくれない」と悩むなら、彼も失敗を恐れて踏み出せずにいるのです。男性も傷つくのが怖いのです。そんな時は「私はあなたとずっと一緒にいたいな」

「将来こんな家庭を築けたら素敵だね」と、安心して踏み出せるような言葉をかけてあげてください。僕も妻に指輪屋さんに連れて行かれて、そこで覚悟が決まりました。あなたがリードしてあげるのも、素敵な愛の形です。

第5章：すれ違いをゼロにするコミュニケーション

ネガティブ感情の伝え方

ドタキャンされた時、一人で泣いたり、感情的に怒ったりする前に、少し立ち止まってみてください。彼に伝わりやすいのは「なぜ悲しかったか」という理由です。「仕事のほうが

優先順位が高いと感じて、寂しかったんだ」と、自分の感情の理由を言葉にして伝えてみてください。もしそれで「めんどくさい」と言うようなら、その彼との関係を一度ゆっくり見直してみるタイミングです。

言いにくいことこそ「前置き」が鍵

「私服がダサい」など言いにくいことを伝える時は、「なぜ言いにくいのか」という気持ちから話すとスムーズです。

「これを言ったらあなたを傷つけちゃうと思って言いにくいんだけど...」と前置きをしてから本題に入る。そうすることで、彼はあなたの配慮を感じ取り、耳を傾けてくれるはずです。

「なぜ？」を深掘りする質問力

質問力は、彼との関係だけでなく、子育てなどあらゆる場面で役立ちます。相手の言葉を否定せず、「なぜそう思ったの？」「それってどういうこと？」と深掘りしてみる。そうして彼の考えを引き出すことで、彼の器を広げ、より深い信頼関係を築くことができます。

ただし注意点として、質問が何度も繰り返されると尋問や面接のように不快を感じさせてしまいます。作業的な質問ではなく、心から彼に興味を持ち、自然と出てくる質問をしましょう。

おわりに：自然と彼が変わっていく魔法

ここまでたくさんのお話をしましたが、最後に一つだけお伝えさせてください。

この本に書いてある文章を読んだ上で、コーチング的なマインドの使い方を学んでいくと、無意識のうちに、自然と彼とのコミュニケーションが変わっていくのがわかると思います。

あなたが「テクニック」として頑張らなくても、あなたの土台が変わることで、彼もいつの間にか「神彼氏・神旦那」へと進化していくはずです。勉強したとしても、「知識を実際に使ってみよう」と力む必要はありません。コーチングの基礎を続けていれば、それは自然とあなたの振る舞いとして表れます。

ぜひ、彼とのコミュニケーションが柔らかく変化していく様子と、二人のパートナーシップが成長していく過程を、楽しみながら見守ってみてください。

あなたの幸せな未来を、心から応援しています。

てっちゃん