

# 男の攻略本

～すれ違いは「誤訳」が原因だった。宇宙人な彼を理解する  
男性心理解説～

著者：[てっちゃん]

## 目次

はじめに：男と女は「別の生き物」だと知ることから愛は始まる

- 第1章：なぜ「尽くす女」は愛されにくいのか？ — 愛の色と「お母さん化」の罠
- 第2章：男は「木の棒」が好きな5歳児である — 「打ち出の小槌」理論
- 第3章：彼の記憶力は「目の粗いザル」 — 何度言っても忘れる彼への処方箋
- 第4章：コンプレックスは最強の「売れ筋商品」 — 完璧を目指さない方がうまくいく理由
- 第5章：察してちゃん卒業 — 「ご機嫌取り」を彼に丸投げしない技術

- 第6章：幸福度を決める「期待値の計算式」 — サプライズが不幸を呼ぶ時
- 第7章：怒りは「持ち帰る」がおすすめ — 喧嘩を別れに繋げないクールダウン法

おわりに：最強の愛言葉は「しょうがねえな」

はじめに：男と女は「別の生き物」だと知ることから愛は始まる

「なんで彼はわかってくれないの？」 「普通、言わなくてもわかるでしょ？」

もしあなたが今、彼に対してそんなモヤモヤを抱えているとしたら、それはきっと、あなたが「男性も自分と同じ感性を持っているはず」と信じているからかもしれません。

実は、ここにとっても大切な視点があります。それは、男と女は分かり合えなくて当然の「異星人」同士だということです。大切にするポイントも、愛情表現の形も全く違うのです。

そう考えると、少し肩の荷が下りませんか？ 「なんで？」と悩むよりも、「そういう生態なんだ」と知ってしまった方が、ずっと楽に関係を築けるようになります。

本書は、そんな男性の「取扱説明書」のようなものです。彼の生態を理解し、手のひらで転がす術を身につければ、あなたはもう無理に我慢や努力をしなくても、自然と愛される未来へと進んでいけるでしょう。

## 第1章：なぜ「尽くす女」は愛されにくいのか？ — 愛の色と「お母さん化」の罠

「いい彼女」になろうとしていませんか？

付き合い始めはあんなに優しくかった彼が、だんだん釣った魚に餌をやらない状態になり、LINEも減り、スキンシップも少なくなっていく…。「私のこと、本当に好きなのかな？」と不安になることはありませんか。

もしかすると、彼の中であなたの存在が「恋人」から「お母さん」のような安心感のある存在へと変化しているのかもしれない。

そのきっかけになりやすいのが、あなたの「遠慮」と「気遣い」です。

- 「ちゃんにご飯食べてる？」と世話を焼く

- 「疲れてるだろうから」とデートを我慢する
- 彼の顔色を伺って、自分の希望を飲み込む
- 彼よりも彼を優先して、「いいよ、気にしないで」と言う

これらは彼を大切に思うが故の深い愛情の表れです。しかし、男性からすると、それは幼い頃から受けてきた「お母さん」の行動と重なって見えることがあるのです。

## お母さんに「ときめき」は感じない

ここで一つ、男性心理の大切なポイントをお伝えします。男性はお母さんを大切には思いますが、お母さんに異性としての「ときめき」や「欲情」を感じることはほぼありません。（スーパーマイノリティは除く）

あなたが遠慮や気遣いで「いい子（お母さん役）」になろうとすればするほど、二人の間にある愛の色は変化していきます。最初は「情熱的なピンク（恋愛・性愛）」だったものが、いつの間にか「落ち着いた赤（家族愛）」へと変わってしまうのです。

その結果、彼の中の男性本能が落ち着いてしまい、あなたが「都合のいいお世話係」や「ただの同居人」になってしまうとしたら、それはとても寂しいことですよね。

## 【実践】少し視点を変えてみる

- これまでのパターン：彼が忙しそうだから「会いたい」を我慢し、頼まれてもいないのに彼の部屋を掃除してしまう。
- 新しいパターン：「会いたい！」と素直に伝え、部屋が散らかっていてもわざわざ手出しせず、自分のやりたいことを優先して楽しんでみる。

お母さん役をそっと手放してみると、彼との関係が驚くほど新鮮なものに変わっていくかもしれません。「一人の女性」として甘えてみる、ワガママ（本音）を言ってみる。それが、彼に「男」としてのスイッチを入れ続ける秘訣になるのです。

## 第2章：男は「木の棒」が好きな5歳児である — 「打ち出の小槌」理論

道端の棒を拾いたくなる生き物

男性という生き物を理解する上で、知っておくと面白い本質があります。男は、道端に落ちているそこそこ長い「木の棒」を見つけると、無性に拾って振り回したくなるくらい、純粹で単純な一面を持っているということです。

これは80歳のおじいちゃんになっても変わらないことが多いです（実際に私は、棒を持って嬉しそうに歩くおじいちゃんを何度も見たことがあります）。彼の体は大人でも、心の中には少年が住んでいます。

だからこそ、彼を喜ばせるのに高度な心理テクニックや駆け引きは必要ないのかもしれませんが。もっとシンプルに「褒める」というアプローチが効果的です。

## 「お猿さんにバナナ」と同じ原理

男性への称賛は、お猿さんにバナナをあげるのと同じだとイメージしてみてください。バナナ（褒め言葉）をあげれば、お猿さんは喜んで芸を見せてくれます。そして、またバナナが欲しいから、何度でも頑張ってくれるでしょう。

これを私は「打ち出の小槌」と呼んでいます。物語に出てくる「振れば小判が出る小槌」と同じです。振れば振るだけ（褒めれば褒めるだけ）、小判（彼の優しさや愛情）がザクザク出てくるイメージです。

リスクはなく、リターンは大きい

しかも、この小槌には代償がありません。彼を褒めまくって調子に乗らせたとしても、あなたに損害はないのです。

「こんなことで喜ぶの？」と思うくらいシンプルです。彼がお願いを聞いてくれたら、「さすが！」「かっこいい！」「天才！」「あなたのおかげで助かった！」と、少し大げさに喜んでみてください。たったそれだけで、彼はあなたのために喜んで動きたくなるヒーローになってくれるかもしれません。

ただし、一つ注意点があります。思ってもないことを繰り返して真面目に伝えていると、耐性がついてしまうのです。おちゃらけてふざけた感じなら可愛げがありますが、そうでない場合は慎重に褒めましょう。

第3章：彼の記憶力は「目の粗いザル」 — 何度言っても忘れる彼への処方箋

3回言って伝われば「超優秀」

「前にも言ったよね？」 「なんで覚えてないの？」 そうやって彼にイライラしてしまった経験はありませんか？

ここで一つ提案です。男性の話を聞く能力は「目の粗いザル」のようなものだ、と試してみるのはどうでしょう。あなたがどれだけ真剣に伝えた言葉も、ボウルでお米を研ぐようにはいかず、ザルの目からサラサラと流れ落ちていく。

「え？お米どこいった？」というくらい、彼の中には残りにくいのです。

「靴を揃えてね」と言ったその瞬間はやるけれど、次に来た時には忘れている。これは彼に愛がないからでも、あなたのことを軽んじているからでもあります。そういう「仕様」なんだと捉えてみると、少し気持ちが楽になりませんか？

## 期待せず、淡々と繰り返す

多くの女性は、一度言っただけ伝わらないと「愛されていない」と傷つき、怒りを感じてしまいます。しかし、5歳児に一度注意しただけで直ることは稀ですよ。

- これまでの思考：一度言えばわかるはず。覚えていないのは愛がない証拠。



- 新しい思考：男はザルみたいなもの。3回言ってできるようになったら、彼は天才的に優秀な男だ。

イライラせずに、「まあ、5歳児だしな（仕様だしな）」と割り切って、何度でも根気強く、可愛く伝えてあげるのがおすすめです。「3回言えばできる」なら、彼はものすごく覚えがいい、素晴らしいパートナーかもしれません。もし10回言っても出来なくとも、そこで「愛がない」と判断してしまう前に、もう少し長い目で見てあげるのも一つの手です。

## 第4章：コンプレックスは最強の「売れ筋商品」 — 完璧を目指さない方がうまくいく理由

### 隠したい「弱み」こそが出すべき「強み」

「料理が苦手」「片付けができない」「バツイチ子持ちである」…。あなたが隠したいと思っているコンプレックスや弱み。実はそれこそが、婚活市場における「一番の売れ筋商品」になる可能性を秘めています。

なぜなら、そこは彼にとっての「活躍のチャンス」だからです。

## 実話：バツイチ子持ちが「最高のメリット」になった理由

私の妻（ゆりちゃん）の話をしましょう。私が出会った時、彼女はバツイチで2歳の子を持つシングルマザーでした。世間一般では、婚活において「子供がいること」を気にして、隠したがる人もいます。

しかし、私にとってはそれが「最高のメリット」でした。なぜなら、私は当時「20代でパパになりたい」という夢を持っていたからです。しかし年齢的にすぐには難しいと考えていました。そんな時、彼女と出会い、「え？彼女と結婚すれば、20代でパパにもなれるし、素敵な家庭をすぐに築けるかもしれない！」と歓喜したのです。

## 料理が苦手な妻と、料理好きな夫

また、彼女は料理が苦手です。でも、私は料理を作るのが好きでした。もし彼女も料理好きだったら、私の活躍の場が減っていたかもしれません。彼女が料理できないおかげで、私は毎日ご飯を作り、「美味しい！」と感謝され、幸福感が満たされています。

## 「隙」のある女が選ばれる

男性は、完璧な女性の隣では活躍の場を見つけにくいものです。「俺がいないとダメだな」と思わせてくれる隙（スキ）のある女性こそが、彼のヒーロー願望をくすぐります。

周りの女性が「いい女」であろうと弱みを隠している中で、あなたが自然体で弱みをさらけ出せば、それは圧倒的な魅力になります。「私、これが苦手なんだよね」と言えること。それは、彼に「俺の出番だ！」と思わせる招待状になるのです。

## 第5章：察してちゃん卒業 — 「ご機嫌取り」を彼に丸投げしない技術

### デート中の沈黙よりも、言葉にしてみる

デート中、気になっていた可愛いお店の前を無言で通り過ぎた。ちょっとした言動が気に食わなかった。そんな時、何も言わずにムスツとして、「どうしたの？」と聞かれるのを待ってしまうことはありませんか？

これは、二人の関係を少し難しくしてしまうかもしれません。男性に察する能力を求めるのは、少しハードルが高いことが多いのです。不機嫌なまま歩かれると、彼は「なんで怒ってるの？」「俺、何かした？」と怯え、ただ居心地が悪くなってしまう可能性があります。

## ペットボトルの蓋は彼に開けてもらう

彼をコントロールしようとするよりも、「どうすれば私が笑顔になるか」という正解（取説）を教えてあげる方が、お互いにとってハッピーです。

- お店に寄りたかったなら、後からモヤモヤせず「あのお店可愛い！見てみたい！」とその場で言う。
- お腹が空いて機嫌が悪いなら「今、お腹が空いてるだけ！カフェに入ったら復活するよ」と予告してみる。

そして、日常の些細なことでも彼を頼ってみてください。例えば、自分で開けられるペットボトルの蓋も、「開けて♡」と彼に頼んでみるのです。そして開けてくれたら「ありがとう！力持ち！」と喜んでみる。

要望は「願う」のではなく「口に出す」

クリスマスや誕生日に「素敵なサプライズをしてくれないかな...」と心の中で願うよりも、言葉にした方が確実です。彼に「何をすれば彼女は喜ぶんだろう？」と悩ませるよりも、「こうしてほしい」と伝えてあげる方が親切かもしれません。

- 「誕生日はここに行きたいな」
- 「プレゼントはこれがいいな」

と答えを提示してあげれば、彼は迷わず「あなたを喜ばせる行動」ができます。その方が、結果的にあなたも欲しいものが手に入り、彼もあなたを喜ばせることができ、二人とも幸せになれる近道ではないでしょうか。

## 第6章：幸福度を決める「期待値の計算式」 — サプライズが不幸を呼ぶ時

期待は「怒り」と「悲しみ」の種になることも

「誕生日にサプライズがあるかも」「体調が悪いからお見舞いに来てくれるかも」。この「期待」が、時にあなたを苦しめてしまうことがあります。

幸福度は、こんな計算式で決まると言われています。【幸福度 = 現実の出来事 - 事前の期待値】

- ケースA：期待値100（やってくれるはず）
  - 現実が90（ちょっとしたお祝い）だった場合
  - $90 - 100 = \text{マイナス}10$ （ガッカリ・不満）
  - 「なんでこれだけなの？」となってしまうかもしれません。
- ケースB：期待値0（何もないはず）
  - 現実が10（コンビニのケーキ1個）だった場合
  - $10 - 0 = \text{プラス}10$ （大喜び・感動）
  - 「え！覚えててくれたの？嬉しい！」となれるのです。

**期待を手放すと、人生はプラスになる**

同じ出来事でも、期待しているかどうかで、受け取り方は「不満」にも「感謝」にも変わります。「悲しい」「ムカつく」と感じたら、それはあなたが「期待して、それが外れてしまった」サインかもしれません。

彼への期待を少し手放してみるのはどうでしょう。「期待しない」というのは、「彼を諦める」という意味ではありません。「彼に私の幸せを委ねすぎない」という自立の形です。期待を手放せば、彼の些細な行動すべてが「ポジティブサプライズ」に変わり、毎日が感謝で溢れるようになるかもしれません。

## 第7章：怒りは「持ち帰る」がおすすめ — 喧嘩を別れに繋げないクールダウン法

### 怒りの正体はIQの低下

それでも、彼に腹が立つことはあります。私だって妻と喧嘩もしますし、ムカつくこともあります。そんな時、おすすめしないのが「その場で感情を爆発させること」です。

怒っている時、人の脳内ではIQが低下しやすいと言われています。論理的な思考ができず、つい相手を傷つける言葉を選んでしまう状態です。そんな状態で話し合っても、関係がこじれてしまうことが多いのです。

## 「30分ゲーム」で自分を取り戻す

イラッとしたら、こんな手順を試してみてください。

1. その場を離れる：「今、ちょっとムカついてて冷静じゃないから、一旦持ち帰るね」と伝え、物理的に距離を取ります。トイレに行く、自分の部屋に戻る、散歩に出る、何でも構いません。
2. クールダウン：一人になって、好きなこと（スマホゲームやマンガ、音楽を聴くなど）をして、脳を落ち着かせます。ノートに怒りを書き出してみるのも効果的です。
3. 再開：冷静になってから、「さっきの言葉は、こういう理由で悲しかったんだ。次はこうして欲しいと思ってるんだけど、あなたの的にはどう？」と、感情ではなく「理由と提案」を伝えてみる。

「反省」はいりません。「ごめんね」の言い合いよりも、「次はこうしよう」という未来の提案だけが、二人の関係を深めてくれるはずです。

おわりに：最強の愛言葉は「しょうがねえな」



最後に、男性との関係がギクシャクしてしまった時に一瞬でほんわかさせるヒントをお伝えします。それは彼に「クスッ（笑）」とさせて、「しょうがねえな」と言わせてしまうことです。

以前、私が大切にしていたサングラスを、子供が家の中でボール遊びをして壊してしまったことがありました。「家の中でボール遊びはダメって言ったじゃん！」と私は怒ってしまいました。

でもその時、子供が私の剣幕に驚きつつも、変なポーズとおどけた顔をしたんです。それを見た瞬間、私は怒っているのに思わず「クスッ」と笑ってしまい、「もう、しょうがねえな」と許してしまいました。

これは男女関係も同じです。あなたが彼に迷惑をかけてしまっても、ドジを踏んだりしても、しかめっ面で謝るのではなく、愛嬌たっぷりに振る舞えば、彼は「もう、しょうがねえな」と笑って許してくれることが多いものです。

この「しょうがねえな」という言葉には、「手がかかるけど愛おしい」「俺が守ってあげなきゃ」という深い愛情が含まれている気がします。

完璧な妻や彼女を目指す必要はありません。彼の手のひらで転がされているようで、実は彼を手のひらで転がしている。

そんな「愛され上手なコロコロ女子」になって、幸せな結婚  
を手に入れてください。

てっちゃん