

顔。最速で出。会。い。が。増える

恋愛  
コンサルタント  
高橋あい

美容情報は  
くまなく  
チェック

サラサラの  
黒髪ロング

ネコ目  
アイメイクで  
目ヂカラUP

ピンクチークで  
おフェロ顔

気くばり  
上手

今までの「モテの常識」は、  
いったん忘れてください

モテを意識  
すると  
ダサくなる問題

いつでも  
笑顔

ピンク、ファー、  
花柄アイテムは  
お手のもの

でも結局、  
顔とスタイル  
じゃない？

揺れる  
ピアスでしょ？

「最速で出会いが増える顔」って？

II

心の距離が縮まりそうな、  
話しかけやすい見た目のこと

◎雰囲気は？

- 隙がある
- 幸せそう
- 健康そう
- 一緒にいて  
リラックスできそう
- 話を否定せず  
聞いてくれそう

◎ヘアメイクは？

- 素肌と歯がきれい
- ナチュラルメイク
- アイメイクが怖くない
- 髪にも隙がある
- ヘアカラーは8レベル

◎ファッションは？

- トrendを追わない
- 柄より無地、黒より白
- ウエストがわかる服
- TPOに合っている
- 華奢でシンプルな  
アクセサリー

◎しぐさは？

- サラダをとりわけない
- 笑わなくてもいい
- 足音を鳴らさない



最大公約数の「愛され仕様」、

最終結論♡

まず、「顔」を変えてください。

驚かせてしまったらごめんなさい。恋愛コンサルタントの高橋あいです。運命の人に最速で出会って、素敵な恋愛がしたいなら。

やっぱり、ビジュアルが10割。見た日を変えるのがいちばんの近道です。

どんなに思いやりがあっても、料理が上手でも、第一印象は目に見えるもので判断されます。

これは、生まれ持った顔の話ではありません。

メイク、ヘア、ファッションなどをまず「愛され仕様」に変えれば、誰でも出会いを増やすことは可能なのです。

具体的には、「心の距離が縮まりそうな、話しかけやすい見た目」のこと。

男性が話しかけたくなくなるのは、「隙」Ⅱ「親近感」のある女性です。

反対に、「隙のない人」「親近感のない人」とはどんな人でしょうか？

美人で、メイクもヘアも完璧で、トレンドを押さえたブランド服をまとうて、ヒー

ルをカツカツ鳴らして無表情で歩いている……。

そんな女性は、同性から見たらかつこいいかもしれないかもしれませんが、ほとんどの男性は、気軽に話しかけられませんし、心の距離を感じるでしょう。

「話しかけて、拒絶されないだろうか？」

「自分の話を笑って聞いてくれるだろうか？」

私たちが思っている以上に、男性は照れ屋で、失敗を怖がっています。

だから、女性のほうから「私に話しかけても大丈夫♡」というメッセージを、見た目で思いつき伝えるのです。

なかには派手な外見が好き、個性的なファッションが好き、という男性もいます。ただマジヨリテイではありません。この本では、「最大公約数のモテ」、いちばん多くの男性が求める見た目の法則をお伝えします。

少し私の話をさせてください。

私は、化粧品会社に勤めたあと、21歳で結婚・出産、24歳で離婚しました。

その後は、「バツイチの私なんかが幸せになれるわけない」と超絶ネガティブになり、自信がないゆえに恋愛依存体質になりました。

正直なところメイクや見た目はきれいにしていたし、気づかいたってできるほう。それなのにいつも不安で、満たされない恋愛ばかりなのはなんでだろう、とずっと悩んでいました。

そんな泣いてばかりの毎日に終わりを告げるべく、一念発起して幸せになるための美容法、恋愛テクニックをとことん学び、独自のメソッドを確立しました。

10年間のシングルマザー生活を経て再婚し、36歳で第2子が誕生。今は、パートナーに愛されながら最高にハッピーな結婚生活を送っています。

そんな私の経験が誰かの背中を押すことができると、2015年に恋愛コンサルタントとして活動をはじめました。

婚活メイク講座や恋愛講座は、毎回開催の告知とともにキャンセル待ちになるほどで、ありがたいことに受講者の97%が「満足」、87%が「出会いが増えた」「恋人ができた」と答えてくれています。



私の生徒さんたちには、ちよつとしたコツを知っただけで、人生が劇的に変わった人がたくさんいます。

・「理想の男性なんて絶対いない」がログセだったのに、理想の男性から結婚前提のお付き合いを申し込まれた（36歳・女性）

・いつも結婚に至らず泣いてきたのに、付き合い合つて3カ月で「最後の瞬間まで一緒にいてほしい」と言われて、入籍（34歳・女性）

・付き合い合つて3年目で、「来世まで結婚はない」と公言していた彼からプロポーズ（37歳・女性）

……「まるで住む世界が変わつた」との幸せ報告が続々届いています。

まず「顔」が変わると、男性からの扱いが変わります。そうして自信がつくと、話し方が変わり、習慣が変わり、気持ちが変わり、すべてが好転していくといつても過言ではないのです。

この本が、あなたにとって最後のシンデレラレッスンになればうれしいです。

## 「話しかけたくなくなる顔」は、誰でもつくられる

## 01) メイクで変身しない

*ng* *ok* 自分の顔をいかしたメイクをする  
トレンドをとり入れて、新しい顔をつくる

18

## 02)

「ナチュラルさ」に、  
計算高くあれ

*ng* *ok* メイクオーを上げる  
ヌーディメイクという名の手抜き

22

## 03)

いい女は、「先端」に  
時間をかける

*ng* *ok* まつ毛、眉尻、髪の毛先に気を使う  
全身をくまなく磨く

26

## 01)

お金をかけずに  
ツヤ肌はつくれる

*ng* *ok* たっぷり眠ってヘルシー肌に  
高級ファンデーションで陶器肌に

28

## 05)

ファンデーションで隠さず、  
下地で整える

*ng* *ok* スキンケア&下地が主役  
ファンデーションが主役

30

## 06)

ツヤとテカリの違いが、  
命運をわける

*ng* *ok* 素肌感のあるツヤ肌  
皮脂多めのテカリ肌

32



07

自然なほてり感、  
赤のチークで仕込む

- ok* 赤のチークを三日月形に  
*ng* ピンクのチークを厚塗り

36

08

目尻の「キヤットライン」が、  
男をひるませる

- ok* 目尻のハネは、どんなに長くても3ミリまで  
*ng* ハネはしっかり5ミリ以上でネコ目に

40

09

まつ毛の隙間は、  
埋めるほど自信がつく

- ok* アイラインは、ついで仕込む  
*ng* 太いラインをしっかりと引く

44

10

アイシャドウに  
個性はいらない

- ok* ベージュとブラウンの2色だけ  
*ng* カラー&ラメでおしゃれな目もとに

48

11

ひじを上げれば、  
まつ毛も驚くほど上がる

- ok* ふんわりカールの上向きまつ毛  
*ng* アンニュイな下向きまつ毛

52

12

やわらかな視線をつくるのは、  
実はつけまつ毛

- ok* 自然に見えるつけまつ毛を選ぶ  
*ng* マスカラたっぷり三度塗り

55

13

はんなり顔は、  
「まつエク」より「まつ育」

- ok* まつ育で、地まつ毛をふさふさに  
*ng* まつエクで、偽まつ毛をふさふさに

59

11

甘い目もと、  
カラコンに頼るべし

- ok* カラコンで黒目がちな目もとに  
*ng* 瞳はすっぴん勝負

61

15) 目の次に見られる唇で、  
恋が決まる……………63

~~ng~~ *ok* ワセリン+口紅1往復で、凍とした唇を  
ピンクのジューシーグロスをたっぷり

16) 選ばれる女は、  
唇をリセットしている……………67

~~ng~~ *ok* 口紅は、唇にファンデーションをのせてから  
口紅をそのまま塗る

17) 口もとのケアに  
お金を惜しまない……………69

~~ng~~ *ok* オーラルケアが最優先  
新作コスメが最優先

18) 眉だけは、全力で  
トレンドを追いかける……………71

~~ng~~ *ok* 毛流れをいかけたアーチ形の太眉  
手入れなしの自眉

19) 眉は「減点法」で  
見られている……………75

~~ng~~ *ok* 印象に残らない眉  
印象に残る眉

20) 品のある女は、  
毛流れに逆らう……………78

~~ng~~ *ok* 毛流れに逆らって眉マスカラを塗る  
ブラシでそっと撫でるだけ

21) 肌は、全部脱ぐ……………80

~~ng~~ *ok* メイクは落とすもの  
メイクは盛るもの

22) ネイルは地味なほど、  
恋に効く……………82

~~ng~~ *ok* オイルでツヤツヤ地爪  
ストーンでキラキラネイル

23

鏡を見るたび、  
出会いは増える

ok スマホに鏡をしのばせる

mg 化粧室で身だしなみをチェック

84

24

男は、女の「汚れた顔」を  
見逃さない

ok 目を閉じて自撮りでチェック

mg 目を開けたまま鏡でチェック

86

25

恋を引き寄せる人は、  
窓際にいる

ok 自然光で、顔より大きな鏡でメイク

mg 洗面所で、コンパクトミラーでメイク

88

26

寄りの美人より、引きの美人

ok メイクの仕上げは全身鏡

mg 手鏡だけで済ませる

90

27

香水の記憶はいらない

ok お気に入りのヘアクリームをつける

mg お気に入りの香水をつける

92

CHAPTER

## 2

Hair

## 髪に仕込むのは、ギャップと隙

28

モテ髪は、オーダーから  
はじまる

ok 「モテる髪型にしてください」と伝える

mg 「似合う髪型にしてください」と伝える

96

29

ヘアサロンで、照れない勇氣

ok 石原さとみの画像を見せる

mg 「石原さとみにしてください」と言う

99

30) 今すぐ出会いが増える  
髪色がある……………101

*ok* ヘアカラーは8レベル  
*ng* 似合う色ならなんでもOK

31) ヘアサロンの有名度より、  
通う頻度を上げる……………103

*ok* 月に1回はサロンに行く  
*ng* 有名サロンに2〜3カ月に一度通う

32) 自らヘアスタイルを乱す……………105

*ok* たまに耳にかけたり、わけ目を変えたりする  
*ng* ヘアスタイルは一日中キープ

33) 男が求めるのは、  
触りたくなる「隙」……………108

*ok* 隙だらけの女になる  
*ng* 完璧な女になる

34) モテ前髪の法則は、  
「黄金トライアングル」……………110

*ok* 長め&重めで、三角形におでこを見せる  
*ng* ワンレンやバツン前髪

35) 2回目のデートで恋に落ちる、  
運命のひとつ結び……………114

*ok* 王道のポニーテール  
*ng* 後れ毛たつぷりの編み込みアレンジ

36) 愛される女の髪は、  
夜につくられる……………118

*ok* 夜シャンナドライヤーを賢く使う  
*ng* 朝シャンナスタイリングに時間をかける

## 服でまとうのは、女らしさ

37) 男が声をかけたくなるのは、「つまらない」ファッション

~~ng~~ *ok* ユニクロの白カットソー  
海外ブランドの花柄シャツ

122

38) まずは自分の「骨格」を知る

~~ng~~ *ok* 骨格に合うコーデを選ぶ  
雑誌のモテコーデをそのまま真似する

126

39) 魅力を引き出す色と、半減させる色がある

~~ng~~ *ok* 似合う色を着る  
好きな色を着る

132

40) 帽子でおしゃれの底上げをしない

~~ng~~ *ok* カチューシャをつける  
ベレー帽をかぶる

136

41) ピンクは、1回着たら3回休み

~~ng~~ *ok* ピンク、ブルー、モノトーン、いろいろな色を着る  
女性らしいピンクを毎回着る

138

42) 脚に自信がなくても、スキニーを選ぶ

~~ng~~ *ok* パンツの定番はスキニーに  
ガウチョでこなれ感を出す

140

## 「また会いたい」と思われる人の話し方

17) ときに、笑顔を手放す……………

156

ok 笑わなくてもいい

ng いつでも笑顔をキープ

13) 一年をとおして、くびれをメイク……………

142

ok いつでも、どんな服でもウエストマーク

ng ゆったりシルエットで体型カバー

11) 露出するのは、胸じゃなくて腕……………

146

ok 腕か脚、どちらか一方だけを出す

ng 胸か肩を出す

15) ノーブランドの腕時計が、恋のハードルを下げる……………

149

ok ノーブランドの腕時計をつける

ng 高級ブランドの腕時計をつける

16) 靴は、「女らしさ」以上に「TPO」が大事……………

151

ok ヒール、フラット、スニーカーを使いわかる

ng いつもエレガントなヒールを履く

18) 女の品格は、足音にあらわれる……………

158

ok 足音は鳴らさない

ng ヒールをカッカカツ鳴らす



19

男の目が変わる、  
究極のモテポーズ

- ok* 両手はア「あたりで」いただきます」ポーズ  
*ng* 両手はずっと膝の上

160

50

相手の真似をすると、  
距離が縮まる

- ok* まずは声のトーンを相手に合わせる  
*ng* 自分のテンポで会話する

164

51

お礼待ちの「おかん系  
気くばり」は封印

- ok* 自分のグラスについた水滴をぬぐう  
*ng* サラダをとりわけける

166

52

「無理しなくていいよ」  
は禁句

- ok* 「待ってるね」とかわいく催促する  
*ng* 「無理しなくていいよ」と彼を気づかう

168

53

夜の魔物に負けない

- ok* メッセージは、翌朝の通勤電車で返信  
*ng* なんと少しでも、その日中に返信

170

51

「○○しない」だけで、  
愛され体質に

- ok* 「否定」だけはしない  
*ng* アドバイスのつもりでダメ出し

173



## 美人で悩みゼロになれる心のルール

55) ギブ&テイクの「ギブ」は  
 いららない

176

*ok* バレンタインチョコはあげない

*ng* プレゼント、手料理、お迎え、愛情のフルコース

56) なにもしない

179

*ok* 男性を信頼する

*ng* すぐにフォローする

すべては、

うまくいっている途中

181

*ok* これからうまくいくと考える

*ng* うまくいかないことに悩んでしまう

58) 彼に好かれたいなら、  
 彼以外に好かれよう

183

*ok* 男友達をたくさんつくる

*ng* 本命の彼ひとすじ

59) ひとりに執着しない

185

*ok* どんな男性も幸せにできると知る

*ng* 運命の彼に固執する

60) 女の人生は、

気分で変わっていく

187

*ok* どんどん変わる自分を楽しむ

*ng* 私らしさを守り続ける

---

CHAPTER

1

*Make-Up*

「話しかけたくなる顔」

は、

誰でもつくれる

---

メイクで  
変身しない

ok

自分の顔をいかしたメイクをする

~~ng~~

トレンドを取り入れて、新しい顔をつくる

メイクの手ほどきの本なのに、「メイクで変身しない」なんて、ちよつとおかしいと思いますか？

はつきり言います。メイクで露骨な「大変身」をすればするほど、「恋する顔」からは遠ざかってしまいます。鏡のなかの自分と向き合おうと、「もつと、もつと」と盛りたくなる気持ち、私も痛いほどわかります。でも、男性が話しかけやすい顔を つくるには、**物足りないくらいでストップ**することが大切なのです。

男性が女性のメイクを「濃い」か「自然体」か**ジャッジするのは、色味と肌質**。いかにもなアイシャドウや濃いリップ、素肌がわからないほど塗りたくった陶器のような肌は、男性を威圧しています。

私が学生の頃、クラスの男子はみんな広末涼子さんが好きでした。当時モーニング娘。だった安倍なつみさんも大人気。どちらも**素肌感のあるナチュラルな雰囲気**が魅力です。最近でいえば、新垣結衣さんや松岡茉優さんがこのカテゴリーにあてはまるのではないのでしょうか？

極端な例ですが、叶姉妹を思い浮かべてみてください。うつとりするくらい美しく私は大好きですが、男性の立場になってみたらどうでしょうか。あんなにゴージャ

スで、メイクもヘアも完璧な美女だと、よほど自信のある男性でない限り「話しかけやすそう」とは思わないですよ。

**素顔が見えて自然体な、隙のある女性のほうが、男性はその先の恋愛を思い描きやすいものです。**

リアルな「男性ウケ」を知るのにおすすめの方法は、**男性誌をチェックすること。**同じ石原さとみさんでも、女性向けのファッション誌やコスメ誌に載っているときにくらべて、びつくりするほどナチュラルなメイクやヘアをしているはず。

メイクは「新しい顔」ではなく、「あれ？いつもの私よりちょっといい感じ」くらいを日指すこと。重要なのは、やはり**「素材」の美しさ**です。

高価なファンデーションを厚塗りするなら、毛穴の黒ずみの手入れをする。血行をよくするマッサージをする。唇の保湿をする。もともとの素材をブラッシュアップするケアにシフトしましょう。

すっぴんがきれいになっていくと、**自分が本来持っている魅力に気づける**というメリットも。

ありのままの自分に、もっともっと自信が持てるようになります。



素肌を感じるリラックス感が、恋のフック

CHAPTER / 1



*Point*

- 男性が女性のメイクを濃いと判断するのは、「色味」と「肌質」。
- 素材の美しさをいかして「いつもよりいい感じ」くらいがベスト。
- 女性誌より男性誌のヘアメイクを参考に。