



# もてる!

## 『星の王子さま』効果

女性 の 心 を つ か む 18 の 法 則

心理カウンセラー

晴香葉子

講談社  $\alpha$  新書  
プラスアルファ

## 晴香葉子

作家・心理カウンセラー・コミュニケーション学研究者。

東京都出身。成城大学大学院コミュニケーション学専攻。IT系企業に技術職として勤務し、ビジネス経験を積みながら、各種学校にて応用心理学、心理カウンセリングなどの手法を学ぶ。カウンセリングスクール講師を経て、ビジネスパーソンを対象にした心理カウンセラー・講師として独立。豊富な知識とあたたかくも明快なアドバイスが評判になり、カウンセリング実績1万時間を超える一方で、テレビやラジオ、雑誌などのメディアで心理解説・監修を手がける。専門は社会心理学、コミュニケーション学。研究テーマは、就労者の社会的スキルと自己肯定感。日本心理学諸学会連合認定心理学検定1級。日本心理学会、日本社会心理学会に所属。著書には「『こんなはずじゃない自分』に負けない心理学」(明日香出版社)、「『本心がわからない』ときに読む本」(あさ出版)、「幸せの法則 どんな時も優しさに変えて」(彩雲出版)ほか多数あり、海外でも4冊出版。

講談社+α新書

636-1 A



もてる!『星の王子さま』効果

女性の心をつかむ18の法則

晴香葉子 ©Yoko Haruka 2013

2013年11月20日第1刷発行

- 発行者——鈴木 哲  
発行所——株式会社 講談社  
東京都文京区音羽2-12-21 〒112-8001  
電話 出版部(03)5395-3532  
販売部(03)5395-5817  
業務部(03)5395-3615
- 帯写真——玉井幹郎  
デザイン——鈴木成一デザイン室  
カバー印刷——共同印刷株式会社  
印刷——慶昌堂印刷株式会社  
製本——株式会社若林製本工場  
本文データ制作——朝日メディアインターナショナル株式会社

定価はカバーに表示してあります。

落丁本・乱丁本は購入書店名を明記のうえ、小社業務部あてにお送りください。

送料は小社負担にてお取り替えます。

なお、この本の内容についてのお問い合わせは生活文化第三出版部あてにお願いいたします。

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内の利用でも著作権法違反です。

Printed in Japan

ISBN978-4-06-272827-0

## 目次●

### 序章 『星の王子さま』に書かれた、人の心のつかみ方

〈単純接触効果〉でもてる人 8

外見の魅力と経済力の関係 14

人の心をつかむヒントが満載 10

〈ベビーフェイス効果〉の力 16

### 第一章 なぜ女性は『星の王子さま』が好きなのか？

聖書の次に読まれている!? 22

『星の王子さま』の詩的喚起力 30

『星の王子さま』のあらすじ 24

「孤」を持つ男性の魅力 33

かんじんなことは、目に見えない 26

ビジネス書の間にこの本を！ 37

放っておくと危険なバオバブ 27

「あなただけ」と、選ばれたい 39

へビに噛まれ、バラのもとへ 28

## 第二章 『星の王子さま』から考える日本社会の危険な一面

- バオバブの木が象徴するもの 44  
「学歴」が結婚相手の条件 56  
好ましくない〈ステレオタイプ〉 48  
なぜ「不誠実」が増えたのか？ 58  
〈ステレオタイプ〉が増える理由 50  
「短絡的思考」の社会の怖さ 62  
人を推論するための2種類の情報 53  
新しいタイプの孤独社会 64

## 第三章 『星の王子さま』に教わる魅力の磨き方

- “魅力”を生む三つの成分 68  
魅力的な人は、相手にも厳しい？ 85  
人が人に惹かれるとき 72  
結婚相手選びは、交換マーケット 88  
人が人から去るとき 76  
女も男も「うそつき」「下品」が嫌い 91  
魅力を測ることはできるのか!? 80  
「快情報」を与え、魅力的な男性に 93  
人の魅力は0・5秒で判断される 82  
自信のないときほど人に惹かれる 97

好意と恋愛感情は別次元!? 100

行動を変えると、魅力も変わる 103

#### 第四章 状況別『星の王子さま』から学ぶ、心をつかむ18のコミュニケーション

気になる人ができたとき 108

「この人は違う!」と印象づける 112

ちよつとした誤解を解く 115

絆を深めたい 118

人の言葉や態度に傷ついたとき 121

悲しみにくれる人を支える 125

ささいな言い争いが増えてきたら 127

人間関係のトラブルが絶えない 131

思い通りにならず、苛立ったとき 133

ほめられたがる人への対策 137

周りが見えていない人には 140

愛情に自信が持てなくなったら 142

人間関係が不器用な人へ 145

身勝手な人にふりまわされたとき 150

すれ違いの日々が続いたら 153

人生に少し疲れたら 155

ネガティブな感情に気づいたら 158

旅立つときに向けて 160

## 第五章 王子さまの矛盾行動と人間性

王子さまの行動の不思議 166

どうしてヒツジが必要なのか？ 169

なぜ、バラにだけ気を遣うのか？ 172

とつぜんしずんだ王子さま 174

王子さまの暴言 176

「一週間に53分」の謎 178

重すぎるから星には戻れない？ 181

「なぞは、みんなおれがとくさ」 182

## 第六章 もしも王子さまが、あなたの同僚だったら――

大人社会の事情と現実 186

バラは王子さまをどう迎えたか？ 190

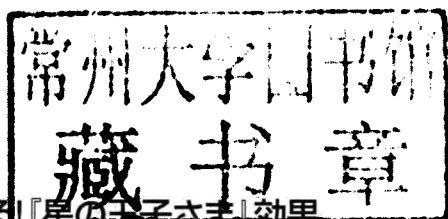
子供であつた自分を忘れない 193

あとがき 196

本書に出てくるキーワード 198

参考文献 204

明旨采丁



もてる『星の王子さま』効果

女性の心をつかむ18の法則

講談社+α新書  
プラスアルファ

努めなければならぬのは、  
自分を完成することだ。

『人間の土地』

サン・テグジュペリ

## 目次●

### 序章 『星の王子さま』に書かれた、人の心のつかみ方

〈単純接触効果〉でもてる人 8

外見の魅力と経済力の関係 14

人の心をつかむヒントが満載 10

〈ベビーフェイス効果〉の力 16

### 第一章 なぜ女性は『星の王子さま』が好きなのか？

聖書の次に読まれている!? 22

『星の王子さま』の詩的喚起力 30

『星の王子さま』のあらすじ 24

「孤」を持つ男性の魅力 33

かんじんなことは、目に見えない 26

ビジネス書の間にこの本を！ 37

放っておくと危険なバオバブ 27

「あなただけ」と、選ばれたい 39

へビに噛まれ、バラのもとへ 28

## 第二章 『星の王子さま』から考える日本社会の危険な一面

- バオバブの木が象徴するもの 44  
「学歴」が結婚相手の条件 56  
好ましくない〈ステレオタイプ〉 48  
なぜ「不誠実」が増えたのか？ 58  
〈ステレオタイプ〉が増える理由 50  
「短絡的思考」の社会の怖さ 62  
人を推論するための2種類の情報 53  
新しいタイプの孤独社会 64

## 第三章 『星の王子さま』に教わる魅力の磨き方

- “魅力”を生む三つの成分 68  
魅力的な人は、相手にも厳しい？ 85  
人が人に惹かれるとき 72  
結婚相手選びは、交換マーケット 88  
人が人から去るとき 76  
女も男も「うそつき」「下品」が嫌い 91  
魅力を測ることはできるのか!? 80  
「快情報」を与え、魅力的な男性に 93  
人の魅力は0・5秒で判断される 82  
自信のないときほど人に惹かれる 97

好意と恋愛感情は別次元!? 100

行動を変えると、魅力も変わる 103

#### 第四章 状況別『星の王子さま』から学ぶ、心をつかむ18のコミュニケーション

気になる人ができたとき 108

「この人は違う!」と印象づける 112

ちよつとした誤解を解く 115

絆を深めたい 118

人の言葉や態度に傷ついたとき 121

悲しみにくれる人を支える 125

ささいな言い争いが増えてきたら 127

人間関係のトラブルが絶えない 131

思い通りにならず、苛立ったとき 133

ほめられたがる人への対策 137

周りが見えていない人には 140

愛情に自信が持てなくなったら 142

人間関係が不器用な人へ 145

身勝手な人にふりまわされたとき 150

すれ違いの日々が続いたら 153

人生に少し疲れたら 155

ネガティブな感情に気づいたら 158

旅立つときに向けて 160

## 第五章 王子さまの矛盾行動と人間性

王子さまの行動の不思議 166

どうしてヒツジが必要なのか？ 169

なぜ、バラにだけ気を遣うのか？ 172

とつぜんしずんだ王子さま 174

王子さまの暴言 176

「一週間に53分」の謎 178

重すぎるから星には戻れない？ 181

「なぞは、みんなおれがとくさ」 182

## 第六章 もしも王子さまが、あなたの同僚だったら――

大人社会の事情と現実 186

バラは王子さまをどう迎えたか？ 190

子供であつた自分を忘れない 193

あとがき 196

本書に出てくるキーワード 198

参考文献 204

序 章 『星の王子さま』に書かれた、人の心のつかみ方

### 〈単純接触効果〉でもてる人

人が人に与える印象は、大きく二つに分かれます。

魅力的か、そうではないか。

もちろん、個人的な好みの傾向もありますが、「魅力的だ」と誰かから思われる人というのは、概して他の人からも、魅力的だと思われるものです。ふりかえってみれば、中学、高校のクラス、大学のサークル、おそらく幼稚園の頃でさえ、“人気者”とみなされる人が、一人や二人、いたのではないのでしょうか。そして、その人の顔や名前は、比較的是つきりと、思い出せるものです。

ビジネスシーンでもそうです。「また一緒に仕事がしたい」と思われる人というのは、他の多くの人からも人気を得ています。

相手の心をしっかりとつかめる人へ「魅力的である」と他者の記憶に残る人へ、そこにはどのような秘密があるのでしょうか。

心理学では50年ほど前から、〈対人魅力〉という分野の研究が盛んで、様々な仮説が検証されています。

“どのような人が魅力的か”という、外見や性格の違いだけでなく、状況やコミュニケーションによっても、相手を感じる魅力に変化が見られることがわかってきました。

たとえば、ある人材派遣業の営業職、男性、Aさんは、転職してから自分でも驚くくらいもてるようになったのですが、その背景には〈単純接触効果〉がありました。

Aさんは、毎日のように、派遣先企業を順にまわります。行つた先には、Aさんの会社から派遣されている女性が、たいてい受付にいるわけです。短い時間ですが、当たり前障りのない会話をして、「何かあればいつでも気軽に連絡してください」と言い、帰っていきます。企業によつては受付の仕事は退屈だったりもします。Aさんが立ち寄ってくれるのを楽しみにする気持ちが女性たちに芽生えてきます。受付に限らず、オペレーターや経理、様々な職種的女性たちと毎日ほんの少しずつ会う時間があり、その中には、Aさんに恋心を抱く女性も出てくるわけです。

短い時間の当たり障りのない立ち話と優しさのある笑顔、回数が重なれば重なるほど、好印象が強くなり、そのうちに「ちよつと相談があるんですが……」と女性から連絡が入るようになり、相談事の延長で、私的な話もするようになっていくというわけです。

私たちは、よほど悪い印象を持っていない相手のことは、会えば会うほど好きになります。このような傾向を〈単純接触効果〉と呼び、アメリカの社会心理学者ザイアンスが、学生を対象に実験を行い、明らかにしました。

たしかにCMなどで何度も目にしてゐる商品は、店頭で見かけた際にも好印象を抱き、手に取る可能性が高くなりますよね。ビジネスでも一定期間、同じプロジェクトに関わり、定期的に会っていた人というのは、よほど悪い印象がない限り、仲間意識のような好意が自然と芽生えるものです。長い時間をかける必要はなく、短時間、回数多く良い印象で会うというのがポイントです。

### 人の心をつかむヒントが満載

世界中で長く愛されるファンタジー『星の王子さま』、読んだことがある人は、読者の皆



柔らかな金髪にコート姿。サン＝テグジュペリが描いた王子さま。

さんの中にもたくさんいると思います。

私もこれまでに何度も読んでいます。

最初に出会ったのは小学生の頃で、別の星からきた王子さまの、冒険ストーリーとして読みました。高校時代に読んだときは、思春期特有の感情も作用して、話に出てくる見栄っ張りや理屈っぽい大人たちに対して、こういう大人って嫌だなと、反面教師のようない見方をしていたものでした。