

一生、 愛される

ための80の技

「和のこころ」が縁を結ぶ

和文化プロデューサー

森 荷葉

Kayoko Mori



森 荷葉 もり・かよう

和文化プロデューサー。株式会社「荷葉亭」代表。現代のライフスタイルに「和」を生かすために、きものや食器のデザイン、商品開発から、レストラン・旅館・料亭・京都の町屋再生まで幅広く活動を行う。またマナー講師としてNHK教育テレビから民放のバラエティ番組まで出演。雑誌の連載、企業向けの講演にも力を注ぐ。経営する東京・南青山にある「きもの和處 東三季」では現代きものスタイルを提案、販売。目黒では山野草の「花坊主」を営んでいる。主な著書に『「和のおけいこ」事始め』（講談社+α文庫）、『ようこそ荷葉亭へ もてなしおつまみ65』（講談社のお料理BOOK）など多数。

一生、愛されるための80の技 「和のこころ」が縁を結ぶ

2011年9月28日 第1刷発行

著者

森 荷葉

発行者

石崎 孟

発行所

株式会社マガジンハウス

〒104-8003

東京都中央区銀座3-13-10

書籍編集部 ☎03(3545)7030

受注センター ☎049(275)1811

安西繁美

構成

今田賢志

デザイン

小堀篤信

着物スタイリング

小宮たつみ（東三季）

着物着付け

小林くみ（東三季）

ヘアメイク

遠藤由紀（+nine）

印刷・製本

株式会社リーブルテック

©2011 Kayoh Mori. Printed in Japan

ISBN 978-4-8387-2315-7 C0095

乱丁本、落丁本は小社製作部宛にお送りください。

送料小社負担にてお取り替えいたします。

定価はカバーと帯に表示してあります。

マガジンハウスのホームページ <http://magazineworld.jp/>

一生、 愛される

ための80の技

「和のこころ」が縁を結ぶ



和文化プロデューサー

森 荷葉

もくじ

はじめに 8

第1章 一生、愛されるための「原則10か条」

13

- 1 受身であることの大事さ
- 2 強気と心配りのバランスを考えましょう
- 3 男性には常に笑顔で接しましょう
- 4 話し上手より聞き上手に
- 5 男性の話を否定しないこと
- 6 恋愛期間は2年が限度
- 7 自分をよく見せようとしないうこと
- 8 整理整頓が下手は男性を逃がします
- 9 料理上手は基本のキ
- 10 ひとり時間を大切にしましょう

第2章 一生、愛されるための「男性の選び方」

25

- 11 気になる人がいたらこだわりを捨ててまずは会ってみること
- 12 付き合いを無理なく続けさせるには自分を押し付けない人を
- 13 社会性の有無は挨拶言葉に表れます
- 14 名刺の肩書きは社会での役割分担の記号と考えましょう
- 15 「お互いが影響しあえる」そんな男性はパートナーとしてマル
- 16 男性の収入からやる気・将来性はつかみきれないと知ること
- 17 相手に許せること 譲れないこと自分の許容範囲は知っておく
- 18 過去の男性のワーストケースには二度とハマらない賢さを
- 19 別れも女の修養なり情熱に身を任せることは恥ではありません
- 20 結婚をゴールに考えれば判断力は増してきます
- 21 結婚相手とは人生の歴史を一緒につくる人

第3章 一生、愛されるための「生活の整え方」

49

- 22 収入の1割は貯金に回して計画的なライフスタイルを
- 23 固定費は見直して生活費をコストダウン

第4章

一生、愛されるための「自分の磨き方」

65

- 24 高価な靴よりもハイレベルの食器があなたの生活を豊かにしてくれます
- 25 コンビニをストックルーム替わりにするような生活は考えものです
- 26 深夜のネットショッピングは要注意時にはネット断ちすることも大切
- 27 掃除は日々少しずつ週に一度は部屋の徹底掃除を
- 28 結婚したいと思う人の前では煙草は吸わないこと
- 29 料理上手はモテる女性の第一条件
- 30 食事のセンスを磨くなら高級レストランのランチです
- 31 明るい心がタフ女は明るくなくてはいけません
- 32 女性を向上させるのは学びのチャレンジが必要です
- 33 習い事やサークルでは見栄を張らずに自然体で
- 34 幅広い交友関係を望むなら同じ人とはかり遊んではいけません
- 35 きちんとしたマナーを身につけると相手と適切な距離が保てます
- 36 嘘はバレるもの 恋愛相手にはできる限り嘘はつかないこと
- 37 健康な内臓は外見も美しく見せてくれます
- 38 ひとり時間を楽しむような女性になりましょう

第5章 一生、愛されるための「身だしなみ・着こなし」

87

- 39 出来すぎファッションは要注意 男性はノーブル好みでTPOを重んじます
- 40 ファッションアイテムは男性が身につけないものを重点アピール
- 41 デートファッションは意外性も大事です
- 42 気になる男性の前では指輪は禁止
- 43 過剰なネイルは男性を遠ざけます
- 44 ティッシュより懐紙 ハンカチよりスカーフをいつもバッグの中に潜ませて
- 45 白く美しい歯があるだけで3割増しの美人に見えます

第6章

一生、愛されるための「仕草・所作・行動」

103

- 46 指先は広げず手のひらを相手に見せないと美しく映ります
- 47 甘え上手はモテ上手 男性に喜ばれるのは上手に甘えられる女性
- 48 笑顔上手と八方美人は別物 八方美人は男性から嫌われます
- 49 苦手な彼の友達とは簡単な社交マナーで乗り切れます
- 50 最初の食事の印象はとても重要です

- 51 待ち合わせは女性が先に笑顔で立ち上がり「お待ちしておりました！」
- 52 食事ではテーブルの角に90度で向き合うと女性はきれいに見えます
- 53 カウンターでは膝が触れた瞬間が恋の分かれ目！
- 54 タンブラーは真ん中より下を持ち飲み口は一定の場所です。飲み方ひとつに女の器量が表れます
- 55 グラスがビールつぎのタイミングラベルを上に向手を添えて
- 56 お酒が弱いなら場の雰囲気壊さないロングドリンクを
- 57 女性を美しく演出してくれるのはシャンパンよりも日本酒
- 58 お取り分けは3品盛りが基本。盛りつけセンスで料理の腕前も見極められています
- 59 食事時には首から上に手がふれるのはNO。首下で優雅なジェスチャーを
- 60 デート時のレストランでは男性を絶対にひとりにしない
- 61 女性からのアプローチ感謝の握手は唯一のスキンシップ
- 62 クルマに乗る時はお尻からすつと脚を揃えて乗るように
- 63 陽の表現は言葉と仕草で陰の表現は言葉だけで表しましょう
- 64 ポイントを押さえたメイク術で笑顔は一段と輝きます
- 65 黄金の笑顔は口角45度。笑顔のバリエーションで華のある女性に
- 66 食事のお礼のプレゼントは負担にならない消耗品を
- 67 季節のご挨拶を兼ねた贈り物のマナーは結婚生活の必需品
- 68 男性が理想としているのは母性を持った女性です

第7章 一生、愛されるための「会話の進め方・言葉使い」

151

69 まずは聞き役に徹する。自分の意見は押し通さない。これが男性との会話の基本
70 「はい」のうなずきだけで相手の本音は引き出せます

71 落ち込んでいる相手を勇気づけるのはひたすら話を聞いてあげることに

72 付き合ってからでもない男性には無防備に自分のことは語らないこと

73 男性を否定するような発言は絶対にしないように

74 褒めどころを見極めて会話を振れば話が盛り上がりします

75 過去の恋愛を問われたら「忘れちゃった」でいいんです

76 奢られ上手は「おいしい！」以外の感想を表現

77 感謝の気持ちはタイミングをあげることなく伝えるようにしましょう

78 「絵文字控えめ、短く完結」が大人の恋のメール作法

79 「今日、もう予定入ってますよね？」笑顔で明るく堂々と相手に負担のない誘い文句を

80 面倒な誘いは仕事を口実に断る。断る時も相手に誠実さを見せること

はじめに

誰から見ても、きれいで教養もあり仕事もできる。

そんな理想的な女性が増えているのに、意外にも「ずっと彼がいない」「恋愛はいつも短期型で続かない……」というパターンをよく見かけます。

その理由は何か、とあれこれ考えてみたらどうやら外見ではなく、内面や気持ちの部分で女性らしさが足りないというケースが多いようです。

女性の社会進出もめざましく、あらゆる分野で女性が活躍できる世の中になっていきますが、その分だけ女性本来の「受け身であることの大事さ」を忘れてしまっているのではないのでしょうか？

まず、本来女性ならではの「受け身でいること」の役割を知ることです。

男性があれこれとリードをして、引っ張っていつてくれる、それに付き添っていく

というのが一番自然な姿だと思うのです。

「最近の男性でそんなに強い人なんていないわ」

「草食系ばかりで、女性が指針を示していかないとダメな男性ばかり」

といわれるかもしれませんが。実際そんな男性を作り上げた責任は実は女性にもあると思います。

裏を返して考えてみれば、

「女性が勝手気ままにアレコレ進めて物事を決めてしまうから」

「一人で生活ができる強靱な精神の女性ばかり増えて、おとなしくて草食系でいた方が生活しやすい」

ということになるのではないのでしょうか？

私は現在、和 cultura プロデューサーとして、着物ブランドのディレクションをはじめ、空間や食器デザインなどを手がけたり、企業のマナー研修の講師なども務めています。さまざまな企業の方と接することも多く、男性と対等に判断力やスキルを求められるビジネス世界に身を置いておりますが、それでもやはり女性らしさは重要であると

強く思うのです。

「男性から一生、愛されること」

内外を美しく充実させるためには人生のパートナーの存在は欠かせません。

そもそも女性と男性は全く違う生き物。

女性にあつて男性にはないものは何か？

それは、男性にはない情緒ある「心配り」です。

男性が女性に求めているのは、温かな慈悲に満ちた愛、時には強く、時には優しく、そんな心配りです。

それは神様が与えてくれた、かけがえのない女性らしさのひとつです。

大切なのは、見た目の美しさではありません。

ワガママや強気の言い分も必要ですが、それは心配りとのバランスがちゃんとできていることで許されるもの。その塩梅はものすごく重要です。

女性に必要な心配りの中には、自身の生活全般は当然、他人へのおつきあいの距離感や思いやりも多分に含まれています。

では今、女性にはどんな心配りが求められているのか？

相手が快く感じるのはどのようなことが必要か？

この本では、具体的にその細かな作法や会話術、男性の見極め方などについても書いてみました。

男性への心配りこそが一生、愛されるために不可欠な教養です。

ちよつとした言葉や仕草で差をつけて、心の目で一生自分のことを愛してくれる男性を見つけてください。

そんなあなた方のお手伝いができたら幸いです。

第1章 一生、愛されるための「原則10か条」

「一生、愛されるため」の恋愛の原則 10か条を知っておきましょう

男性から「一生、愛される」女性になるには、いくつかの大きなポイントがあります。

私がまず第一に挙げたいのが、さきほど「はじめに」で述べた、



① 受身であることの大事さ

男性に付き添っていくこそが、女性にとって自然な恋愛の形であることを認識してください。これが大前提としてあります。

他にも9つの「一生、愛されるための」の原則がありますので列記します。



強気と心配りのバランスを考えましょう

心配り3に対して、強気1くらいがちょうどよいようです。

心配りしすぎても、双方が疲れてしまいますし、男性から見ると、気がつきすぎは鬱陶しく思われることも。

ですから、心配り3に強気1。

これができると、お付き合いにも抑揚が生まれますからマンネリムードになることなく長く付き合えます。いつも新鮮な気分でいられるようにメリハリをつけるということです。