

世界一
わかりやすい
第一印象の
強化書

第一印象を
強化する
4つの
チェック
ポイント付き

FIRST IMPRESSION METHOD【F.I.メソッド】

全てのカギは第一印象にあった
第一印象で全ては決まる！！
第一印象で絶対に負けない技術

Chapter 1

全 て の カ ギ は
第 一 印 象 に あ っ た

最初に、あなたに絶対に覚えてほしい公式があります。

それは、

第一印象 = 清潔感

そして、

清潔感 = コミュニケーション

これが“第一印象”の本質です。

冒頭からいきなり結論をお話ししましたが、この時点では

“???”

だと思います。

一方、ピンツときた人はこの公式を見ただけで、ちゃんと第一印象の本質を見抜き、飛躍へのヒントを手に入れるのだと思います。

いずれにせよ、この公式だけは頭の片隅に残しておいてください。そして、頭の片隅に残しつつ、これから先を読み進めてください。

より理解が深まるようにお話ししていきます。

この書籍は、

すべての人間関係の始まりである

“第一印象で絶対に負けない技術”

を身につけてもらう事を目的としています。

このメソッドを読み、第一印象を強化していく事で、

- ✓ 初対面で相手に好印象を与えることができ、
- ✓ “舐められる”なんて事は絶対になくなるし、
- ✓ 上司からは一目置かれ、そして、特別扱いされ、
- ✓ 後輩からは慕われ、
- ✓ 女性から自然と当たり前前に“モテる”ようになるし
- ✓ 合コンでは、最初から“気になる存在”になれ、
- ✓ 妻や子供からは尊敬される。

このように、あなたの望む人間関係を手に入れることができるのです。

「人間関係で上手くいくかどうか？」

は、すべて“第一印象”にかかっています。

しかし、人間関係であまり上手くいってない人の多くは、この第一印象という視点がごっそり抜け落ちているか、第一印象の本質を理解していないがために、望むような人間関係を構築できずに悔しい想いをしているのです。

そして、僕も“そのうちの一人”でした。

人間関係に悩んでいました…

少し前までは、僕自身、も望むような人間関係を構築できず、上司からは信頼を得られずに嫌われてしまい、いじめのようなパワハラを受けていました。

精神的にも追い込まれ「どうせ俺なんか・・・」と、どんよりした気持ちでいつも下を向いて生きていました。

それでも、

「この状況をなんとか変えたい」

という気持ちだけは強く持っていて、会話術とか、人間関係改善術とか…

こういった表面的なテクニックやハウツー本にお金と時間を費やして学んできました。

しかし、結局、第一印象という根本的な原因・・・

つまり、人が一瞬で判断してしまう第一印象にフォーカスできなかったがために遠回りをしていたのです。

もう、これはあなたの耳にタコができるまで何度でも言いたいのですが、

人間関係のすべての始まりは“第一印象”です。

そして、第一印象で^{すべて}勝敗が決まってしまうのです。

あなたは、まずもって「第一印象をいかに強化するか？」を考えなくてはなりません。これは使命です。

そもそも、人の中身というものは、

一瞬でわかるものではありません。

これにはあなたも同意してくれるでしょう。しかし、残念なことに人は“一瞬で”相手の印象を決めてしまいます。

それに「あなたの第一印象よくないね。」なんてことは、よっぽどの親友であっても言ってくれないし（言えないし）、第一印象で美味しい想いをしている少数派の人間たちは、そのノウハウを親切、丁寧に公開してくれてはいません。そして、人間関係で心の底から悩んでいる人を斜め上から嘲笑っているのです。

僕はこんな実情を知った時、どこにもぶつけようのない怒りの感情が込み上げてきました。そして、その感情はいつしか「人間関係に悩んでいる人に手を差し伸べたい」この気持ちに変わっていったのです。

しかし、ここに問題意識を持っている人というのは、多かれ、少なかれ

「人間関係で成功したい」

という気持ちを持っているはずなのに“一番”と言っていいほど重要な“第一印象”という領域にメスが入らないのが実情です。

人間関係のカギは第一印象に隠されています。

“第一印象で^{すべて}勝敗が決まる”

と言っても決して言い過ぎではないでしょう。

当書籍を読み、そして、実践し、第一印象を強化することで、もう二度と人間関係で悩まない“**その答え**”をあなたは目撃することになりますし、もう二度と“**その他大勢扱いされる**”こともなくなるはずです。

Chapter 2

第 一 印 象 で 好 印 象 を 得 る に は …

それでは、相手にガツンと好印象を与えて、良い人間関係を築く為の第一印象とは一体どういう事なのでしょうか？

僕の知り合いに

上場企業の人事担当をしている友人

がいて、彼に採用の時に“一番重要視”するところを聞いてみたのですが、

「第一印象が大事」

と言い切ります。

そして、さらに突き詰めて聞いてみると、

「第一印象ってほとんどの場合“清潔感”で決まるんだよね。」

と、こんな答えが返ってきました。

面接において

清潔感

が重要視されているのです。

第一印象＝清潔感

最初の公式を覚えているでしょうか？

これだけではまだピンとこないかも知れませんね。

それでは、次に、美には“人一倍”気を遣っている女性にも聞いてみました。

女性の見解は…？

僕は、こういう仕事をしているので、女性にインタビューする機会がよくあるのですが、女性は何を見て相手のことを判断しているのでしょうか？

深掘りしていくと、やはり“**清潔感**”に行き着くのです。

みんな第一印象で判断する側の人間が口を揃えて“**清潔感が大事**”こう言っているのです。

どこへ行ってもそれを聞く。

そして、僕自身

「ここに“重要なヒント”が隠されているのではないか？」

「ここに“答え”があるのではないか？」

ということ突き詰めた結果、今では、望んだ人間関係を手に入れることができたのです。

清潔感…

こうやって言葉にすると、きっと何も響かないし、すぐに聞き流してしまうかもしれません。

子供の頃「挨拶はきちんとしなさい」と言われたと思いますが、それと同じくらい

「清潔感は大事だよ」

という事を聞いたことがあると思います。

しかし、挨拶と一緒に、どれだけ、この清潔感を突き詰めてきたでしょう？

無意識のうちに右から左になっていませんか？

「清潔感とは何ですか？」

と聞かれたら、ちゃんと答えられるでしょうか？

自分なりの“清潔感”の定義を持っているでしょうか？

それが答えられないのであれば、この書籍で清潔感を詳しく学ぶ必要があります。

「第一印象で好印象を得たい」

と、あなたが本気で思っているならば、それは、もうこの一択しかありません。

いかにして、清潔感を高めていくか？

という事を、まずもって考えるようにしてください。

最初はどこからで構いません。複雑なことは考えずにまずはここにフォーカスすべきなのです。

あなたは、別に「清潔感を高めたい」と思って、この書籍を読んでないことはわかっています。

理想の人間関係を手に入れる為なんだと思います。

しかし、最初に清潔感というところをきっちり押さえておかないと、手に入るものも手に入らなくなってしまうのです。

もちろん、具体的なノウハウやテクニックの話も今後していくわけですが、その前にまずもって、清潔感について…

つまり、

清潔感の本質

を知り、

清潔感という言葉の裏に隠された具体的な事

を理解し、

そして、これらを理解した上で、

相手の求める清潔感をまとうこと。

これがあなたの最初にやるべきステップなのです。

では、“**第一印象における清潔感**”というものをさらに深掘していきましょう。

Chapter 3

清潔感の 共通認識とは？

おそらく、清潔感の定義は人それぞれでしょう。

だけど、それは表面的な部分であって、
実は、

清潔感の共通認識

というものがあるのです。

清潔感の共通認識は3つあって、
それは、

- 1、相手への気遣い。
- 2、相手に対する態度。
- 3、独りよがりのエゴではないこと。

これです。

それでは詳しくみていきましょう。

営業マンの清潔感

僕は以前、少しだけですが、営業の仕事をしていたことがありました。

実は、営業マンは第一印象が営業成績に大きく貢献したりするわけですが、昔の人から何度となくこういうことを言われました。

「営業マンってゆーのはな、靴底がボロボロにすり減るくらいじゃないとダメだ」

とか、

「いいか、革靴を何足も履きつぶしていることが俺たちの勲章なんだぞ」

と・・・。

しかし、残念ながら、僕はこの考えに共感できませんでした。

なぜなら、それは、

完全に独りよがりのエゴだからです。

実際にボロボロの靴であなたの所に営業しに来たらどう思いますか？

単純に失礼ですよ？

取引先に対し気遣いが、まるで出来ていないし、相手に対する態度として適切ではないですよ？

これが、

清潔感であり、相手とのコミュニケーションなのです。

“オシャレは足元から”なんて言われますが、たいがい、靴が汚い人というのは、シワがよっているシャツを身につけ、ボロボロのスーツを着ていたりするわけです。

その結果として、契約が取れず営業成績が伸び悩むという事は言うまでもありません。

次に、

ちょっと思い出してほしいのですが…

あなたは会社の就職面接を受けた時のことを覚えているでしょうか？

どのような格好で面接に挑みましたか？

- ✓ リクルートスーツに身を包み
- ✓ 髪形をきっちり整え

- ✓ ネクタイをしっかりと締めて
- ✓ ビジネスシューズはピカピカに手入れをして
- ✓ 面接会場に向かったのではないのでしょうか？

うっかり間違えて

- ✓ 白いTシャツに短パン
- ✓ 寝ぐせのついたボサボサの髪にキャップをかぶって
- ✓ サンドルを履いて行ったり…

なんてことはしないですよ？

さすがに、夏休みの小学生がする格好で就職面接に挑むツワモノはいないと思いますが、理解を深めてもらうためにあえて極端な例を挙げました。

このように、

いかなる時でも、適切な服装（態度）というものがあります。

就職面接では、リクルートスーツにきっちり身を包むことで、面接官と一対一で“話す場”が初めて整うのです。

どうでしょうか？

上場企業の面接官の友人が言う“清潔感”とはこういう

事なのです。

そして、

これが清潔感の本質であり、コミュニケーションなのです。

ここまでの話を踏まえた上で、もう一度この言葉を頭に刻んでおいてください。

清潔感とは相手とのコミュニケーション

だんだん理解が深まって来たでしょうか？

それでは、もう一つ考えてみてください。

女の子と休日デート

をするとき、あなたならどうしますか？

気合いを入れてビシッとスーツでキメますか？

あなたの“強い信念”が宿ったそのビジネススーツは、

✓ちゃんとクリーニングされてシワ一つなく、

- ✓ズボンの折り目はしっかりきれいについていて
- ✓ワイシャツはものすごく丁寧にアイロンがけされていて
- ✓ネクタイはビシッと決まっています。
- ✓さらに、髪形はきちり七三に分かれていてポマーードでテカテカに光っています。

彼のために気合いを入れて、精一杯のおしゃれをしてメイクをして、休日デートを楽しみに来た女の子はどう思うでしょうか？

重要な取引先との商談の場でしたら、全く問題ないでしょう。
また、仕事終わりの“アフター5”のデートなら大丈夫だと思います。

しかし、これは“休日デート”というシチュエーションです。

彼の強い信念の宿ったスーツ姿を見て女の子は、

「(えっ！？なんでスーツ??)」

と瞬間的に感じ、**ドン引き**するのではないのでしょうか？
そして、

気合入りすぎ

もしくは、

相当ズレている人

という印象しか残らないでしょう。

このように女性は、相手の清潔感を見ることで、自分と会う前に、

「私と、どれだけコミュニケーションを取る気ているのか？」

という事を無意識に**“感じ取っている”**のです。

この**“感じ取っている”**という部分がかなり厄介なのですが、彼女たちは理屈ではなく、

“感覚”として“瞬間的”に感じ取っているのです

それが、そのまま、その人の第一印象となって、多くの場合、

「この人は清潔感のない人なんだな…」

という印象に収まってしまうケースが大半なのです。

このように、清潔感とは、お風呂で身体を綺麗に洗うとか、ただ単に、綺麗な服を着ればいいのか、そんな単純な話ではありません。

清潔感とは、

どれだけ相手への気遣いができているか？

そして、

相手に対する態度であり、

さらに言うと、

決して、独りよがりのエゴではありません。

他にも、知り合いでこういう男がいます。

ちょっと“イタい男”が…

年齢は40過ぎ、見た目はすごく爽やか。モテそうな顔だちをしていて、女性経験もそれなりにあって、実際にモテないことはない男です。

だけど…

「あれっ？」

って思う部分が所々あって、

突然“黒いマスク”をして登場してきたと思ったら、今時、ちょっと流行らないような“茶髪にロン毛”で、頭には“サングラス”をのせていたりします。

ファッションもどこか微妙なところがあって、わかりやすく表現するならば、

ど田舎のイオンに出没してそうな、真っ赤なジャージに身を包んだヤンキーみたいな恰好

をしているのです。

それが、彼のスタイルなのかもしれませんが、ここだけの話、

実は、裏での女の子ウケは、まあ良くない（苦笑）

女の子と初めて会うときには絶対にしない方がいい恰好だと僕は考えています。

第一印象でマイナスの印象を与える可能性はあっても、プラスになる可能性は相当低いでしょう。

そういう恰好を見て女性は、

ズレてる人だな…

と思うでしょう。

そして、この思考の裏側には、

相手のことを考えていない人だな…

と感じ、結果として、

自分の望む形を取れていないんだな…

と、なるのです。

つまり、

コミュニケーションが取れていないわけです。

これが

彼女たちが口を揃えて言う清潔感の言葉の裏に隠されたもの

なのです。

中には、極端な例も出しましたが、これまでの話を聞いて、

「私の第一印象は問題ない。」

「清潔感は大丈夫だ。」

と胸を張って言えるのでしょうか？

エゴでは決してない、相手のことを第一に考えたコミュニケーションをしっかりと体現できているでしょうか？

もし、この問いかけに少しでも不安があるなら、清潔感に関して、もっと詳しく、具体的な方法を知る必要があります。

あなたの目的、そして、このレポートの目的は

“第一印象力を高めて好印象を得ること”

そして、その後の人間関係を良好にしていくことです。

では、

改めて、“第一印象”とは…？

そのまま、その人の見た目の印象です。この理解で間違いないでしょう。しかし、ここまでの話を聞いてさらに理解が深まったのではないのでしょうか？

第一印象とは清潔感であり、

それは、

相手への気遣い

相手に対する態度、
独りよがりのエゴではないこと

つまり、

清潔感とは目に見えない相手とのコミュニケーション
なんだ。

という事をまずは理解していただけたと思います。

第一印象の上級者ともなってくると、雰囲気だったり、ボディランゲージだったり（ボディランゲージを細かく言うと、拳動の速度や、アイコンタクト…etc.）という話になってくるし、こういう部分を極めていくわけですが、あなたには、まずもって、

第一印象で及第点を得るための話をしていきます。

及第点とあえて言っていますが、かなり大事な部分だったりします。し、これをやるだけで、控えめに言っても、何も努力していないような周囲の人間からは余裕で抜け出すことができるでしょう。

なぜなら、多くの人は、このことに“気づいてすらいらない”からです。

女性の印象も180度変わって来る部分なので、次からお伝えするチェックポイントを確実に抑えて、必ず100点満点を取れるようにしておいてください。

Chapter 4

第一印象で絶対に負けない 4つのチェックポイント

ここまでの話で清潔感の重要性については理解していただけたと思います。

ここからは具体的な話には入っていくわけですが、まず、あなたには、

清潔感を極めてもらいます。

しかし、“清潔感を極める”と言っても漠然としていて、実際に何から手をつけていいのかわからないと思います。

一見すると掴みどころがなさそうな清潔感ですが、

実際に女性が特に気にするポイントを聞いたり、面接官の友人に「清潔感とは何か？」ということを具体的に聞き、さらに、それを自分自身、実践してきた中で、

第一印象で絶対に負けない“共通した4つの清潔感”

FIRST IMPRESSION METHOD 第一印象で絶対に負けない技術

というものをこれまでの経験を通して具体化することができました。

どれもすぐに実践できるものばかりなので、確実に身につけてほしいと思います。

それでは一つずつ見ていきましょう。

ポイント 1 爪 -nail-

爪が伸びて、爪の間に黒いアカがたまっている…

ただそれだけで、この人は、

「人のことを大切にできない人なんだな…」

という印象を持たれてしまうようです。

「そんなわけ・・・」

と思われるかもしれませんが、これは直接、女性に聞いた“生の声”になります。

彼女たちは汚れた爪を見て、心の中でこんなことまで思っているのです。

このことから、清潔感がないことの一番のデメリット、一番恐ろしい事実というものは、

「この人、不潔だな…」

と思われることなく、

「この人は、人のことを大切にできない人なんだな…」

と思われてしまうことなのです。

人間性すら否定されてしまう…

それくらい清潔感とは大事な概念なのです。

では、

清潔感のある爪とは

どういうものなのでしょうか？

それは、手の平を見た時に、

爪が絶対に出ていないことが最低限の爪の長さです。

最低限と書きましたが、一番、女性ウケがいい長さというものは、白い部分がなくなるくらいまで切るのがベストです。

そして、爪の間にたまった黒い爪アカは“つまようじ”があれば簡単に取ることができます。

また、爪の表面や爪の先がボコボコしていたり、尖っていたり、あるいは二枚爪の場合、あなたが彼女と手をつないだ時、もしくは肌に触れた際、

彼女に拒絶される可能性があります。

そうならないためにも軽くで構わないので“爪やすり”で磨いておいてください。



爪やすり

は爪切りに付いているもので、もちろん問題ありませんが、少し目が荒いので、僕はこれを使っています。

この爪やすりは程よく“ツヤ感”が出てイイ感じになるのでオススメです。コスパも良いので試してみる価値はありますね。

→[Amazon](#) 【爪やすり】

指先は「え？そんなに？」と思うくらい女性が気にするポイントだったりするので、爪がキレイに整っていると女性ウケはかなりいいです。

最近はメンズのネイルサロンなんかもあるようですが、こーゆー所でツルツルにするのはホストだけで十分です。一般人がやり過ぎると逆にキモいので、適度に自然な状態を保つようにしてください。

また、たまーに、清潔感をアピールするような男性もいらっしますが、それを聞いている女性は大抵、ドン引きしています。

ですので、

「そんなの、当たり前でしょ？」

くらいに思っておいてください。

ポイント 2 手の乾燥 -hand-

手が乾燥していると女性から本当に嫌われます。

なぜなら、女性と手をつないだとき、あなたのカサカサした手は

本当に心地良くないからです。

心地よくないということは、同時に

一緒にいたくない

ということを意味します。

ゴツゴツした男らしい手が好きな女性が多いですが、荒れてカサカサした手が好きな女性は、これまで見たことがありません。

少しでも乾燥してカサカサしている場合は常に“**ハンドクリーム**”を持ち歩いてください。



ハンドクリーム

なら、どれを使ってもいいと思いますが、これまで僕が市販のハンドクリームをたくさん試してきた中で、メンタムの“**メデカルクリーム**”がコスパも良くて一番効くということがわかりました。

ハンドクリーム独特のにおいは多少、気になりますが、すぐに消えるので問題ないでしょう。

僕は調理の仕事をしていて手荒れがひどいので、かなり重宝してます。

→[Amazon 【メディカルクリーム】](#)

また「手荒れはしていない」という人にもオススメのハンドクリームがあります。それが、



フェルナンダ「マリアリゲル」

です。さりげなく石けんのいい香りがするので、清潔感を演出でき、“女性ウケ”はトップクラスです。

手頃な値段で購入できるので試してみてください。

→[Amazon 【フェルナンダ マリアリゲル ハンドクリーム】](#)

あっ、ちなみにですが、これステマじゃないですからね。

誤解のないようにお伝えしておきますが、この書籍に載せているリンクから購入しても僕に1円も入りません（苦笑）

ポイント 3 ムダ毛-hair-

あなたは、こんな価値観をもっていませんか？

毛深い男＝ワイルドでカッコいい

もし、こんな風に思っていたら、これは“30年前の価値観”だと理解して欲しいのですが、今の時代において

“毛深い”ということは第一印象において“リスク”ではありません。

たまーに、毛深い男が“いい女”を連れて歩いている。

こんな場面に出くわすこともあります。その女性は、その男の毛深さに惚れたのではなく、別の強烈な部分に惚れて、その男のすべてを受け入れた。という最終形をあなたは見ているのです。

ですので、

「女性は毛深い男が好きなんだ。」

という間違った理解だけは絶対にしないでください。

体毛において、ベストな状態とは、

- ✓ 鼻毛は絶対に出ていないこと。
- ✓ もみあげと襟足が中途半端に伸びて汚くないこと。
- ✓ 眉毛が伸びきってボサボサになっていないこと。
- ✓ 逆に細すぎず、今風に整えられていること。

ここだけは押さえておいてください。

また、気になる人もいると思いますが、

ヒゲに関しては

ファッションで伸ばしている人がいます。

ヒゲはその人の好みやセンス、価値観の問題なので、あまり突っ込みたくは無いのですが、正直、似合う、似合わないがあります。

そしてここだけの話、

ヒゲ好きな女性より、ヒゲが無い方が好きな女性が圧倒的に多い

んです。

実際におよそ9割もの女性が「ヒゲがない男性が好き」というアンケート結果もあるので、そこは慎重に判断してほしいと思います。

また、体毛の中でも意外と見落としがちなのが、“耳毛”で、耳の中というものは、あまり注意深く見る人は少ないと思うのですが、イイ歳にもなってくると耳から毛が飛び出してきます。ですので、3、40代以降の男性は特に気をつけて下さい。

そして、

体毛は今すぐ“セルフチェック”できます。

- 1、まずは、自分の腕を見てください。
- 2、次に手の甲を見てください。
- 3、さらに指を見てください。

結構“もじゃもじゃ”してないですか？

もしそうでない場合はそのままでもいいと思います。

しかし、

ちょっとでも“濃いかな・・・”と思う場合は手入れすることをお勧めします。

「男がこんなところまでやらなければいけないのか…」

と思う人もいるかもしれませんが、

今の時代、ムダ毛の処理は当たり前前のスキンケアになってきています。

そして、腕や手の甲は“一番、人目にさらされる部分”なので、ここの毛がもじゃもじゃしていると、

清潔感が一気に地に落ちます。

だから、

「毛が濃いんだから仕方がない」

とか言わずに“トリミング”することをお勧めします。

先日、スタバでコーヒーを飲んでいたのですが、目の前に

すごく雰囲気の良い男性

が座っていました。

その男性はおしゃれで綺麗な格好をしていたのですが、ふと、手元を見ると・・・

なんと、腕毛がぼうぼうだったのです。

僕がもし、女だったら、

「この人には抱かれたくないな…」

と瞬間的に思ってしまいました。

また、手をつないだとき、

「あの腕毛、当たったらどうしよう…」

とか考えてしまいます。

男の僕でもそう思うのに、女性が思わないわけありません。
だから、黙って手入れされてください。

夏場は特に“すね毛”にも言えることで、だからといって、T字カミソリで“ツルツル”にすればいい、とかそんな単純な話ではなく、

それは気持ち悪いのでやめてください。

腕毛ぼうぼうまではいかないけど、それに迫る勢いでツルツルは気持ちが悪いです。

女性が求めているのは、

程よい体毛感です。

この程よい体毛感を出すのに、便利な“トリマー”があるのでこれを買えば問題ないでしょう。薬局でもスーパーでも手に入ります。



すきカミソリ

腕にも使えるし、もちろん足にも使えます。

僕はスネ毛が“もじゃもじゃ”していたので、実際に試したのですが、すごくカンタンで5分でできたのでやらない手はないですね。

→[Amazon 【GB ボディ ヘアトリマー】](#)

もしかすると、不快な気分になる人もいるかもしれませんが・・・

(苦笑)、イメージしやすいように、念のためビフォーアフターを載せておきます。

余談ではありますが、ツルツルでも問題ないところが実はあって、

胸、背中、ギャランドゥー

ここに関してはツルツルで問題ありません。



ポイント 4 におい-smell-

「自分の“におい”は大丈夫」

こう思っている人にこそ、かなり注目してもらいたいのですが、

あなたは、自分の汗が

どんな“におい”か知っていますか？

自分の汗を嗅いだことはありますか？

あると思います。だけど、

あなたが嗅いで感じたそのにおいと、相手があなたの汗を嗅いだそのニオイは、全く別物だと思ってください。

なぜなら、人間の鼻というものは、すぐに慣れてしまう性質があるからです。

ペットを飼っている友達の家遊びに行った時、

「ペット臭いな」

と感じたことがあると思います。

だけど、飼い主は全く何も感じていないのです。
なぜなら、飼い主はそこにいるからです。

ここで本気で気をつけて欲しいので、あなたにこの質問をするのですが、

「あなたはワキガではないですか？」

実は、ワキガの人は

「自分がワキガだ」

ということを知らない人が多いんです。

それは、そのことを誰も言えないからです。

あなたも友達に

「ワキガだよね」

って言えないですよ？

どんなに美女で、スタイルが良くても、ワキガだったら僕はセックスできません。

それくらいの気持ちで、自分のニオイに意識を向けてください。

では、ここからは、

ニオイへの対策

です。

デオドラントスプレーは“最低限”のマナーだと思ってください。

今は、スプレータイプやロールオンタイプ、ペーパータイプもありますし、フットケア用というものもありますので、気になる箇所は徹底的にケアするようにしてください。

特に“ワキ”と“足”はニオイが気になる部分なので気をつけてほしいです

ここだけの話、もし、ワキガの人がいたら、このデオドラントを試してみてください。

このデオドラントは実際に僕は使ったことないので、強くオススメできなくて申し訳ないのですが、知り合いが制汗剤を100種類くらい試して、その中でも、特に消臭効果があり、持続時間も長いものになるので、こっそりこちらから試してみてください。

→[オススメのロールオンタイプのデオドラント【デトランスα】](#)

また、

匂いで女性ウケを狙うのであれば、香水は必須です。

心地良い香りをまとうことで、あなたの印象がグッと高まります。

ただ、香水を使ったことがない人がいきなり自分で選ぶのは難しいと思うので、僕がこれまで使ってみて、その中でも女性ウケが良かったオススメの香水を3つ紹介したいと思います。



1、ブルガリ ブラック

ブランド物の香水が手ごろな値段で買えて、なおかつ、匂いがキツくないので“大人の男”っぽさをさりげなく演出でき、正直、女子ウケはかなりいいです。

僕は長年これを愛用しています。

→[Amazon](#) **【BVLGARI BLACK】**



2、ディーゼル オンリー ザ ブレイブ

少々、値は張りますが、かなりおススメです。

この香水は、女性にすごいモテる知人に教えてもらったのですが、めっちゃいいです。

セクシーで力強い大人の男を演出できます。
女子曰く「セックスしたくなる香り」らしいですよ…。
予算に余裕がある場合はぜひ試してみてください。

→[Amazon](#) **【DIESEL ONLY THE BRAVE】**



3、サムライ フィベロック

低予算でおすすめなのがこれです。

甘すぎず、爽やかな印象を与えることができ、どっちかという若い男性向けという印象ですが大人の男性でも十分いけます。

香水初心者の方はまずはこれを試してみると良いでしょう。

→[Amazon](#) **【SAMOURAI FIBEROCK】**

FIRST IMPRESSION METHOD 第一印象で絶対に負けない技術

この辺りを揃えておいて、場面や雰囲気に合わせて使い分ければ間違いありません。

まずは、自分が好きな匂いを試してみて、周りの反応を見てください。

ネットならかなり割安でポチれますし、もし、匂いを試したければ激安で買えるドンキに今すぐ行きましょう。

4つのチェックポイント まとめ

以上が絶対に押さえておくべき清潔感です。

まとめると…

- 1、爪の汚れ
- 2、手の乾燥
- 3、ムダ毛
- 4、匂い

になりますが、どれも比較的簡単で、その気になれば**30分**もあれば実践できる内容だと思います。

が、

簡単がゆえに疎かにしがちな部分でもあります。

実際に、多くの人はこの

“4つのチェックポイント”

すら、きっちり抑えることができないので、気づかないうちに第一印象で大損こいてしまい“その他大勢扱い”の部類に入れられてしまうのです。

清潔感の4つのチェックポイントは、清潔感の土台になるところなので、毎日、鏡の前に立って必ずチェックしてください。

ここを押さえておくだけで、100点満点にしておくことで、あなたの第一印象はグッと高まります。

そして、今後話していく、具体的なノウハウやテクニックが100%生きてくるのです。

ここからはさらに深い話に入っていくのですが、

第一印象を大きく変えて、あなたに変身してもらいます。

ただし、「別人になりましょう」とか「整形しましょう」と言ったバカげた話ではありません。

“変えられる部分にだけ”フォーカスして、あなたの第一印象を全く別人並みに変える方法です。

ただ、情報量がかなり多くなってしまったので、続きはLINE講座にて順次、配信させていただきます。

第一印象で好印象を得るための具体的なテクニックやノウハウをもっと知りたいと思っているなら、明日から毎日届くLINEをチェックしてくださいね。

Chapter 5

清潔感を高めることは 未来への投資

第一印象で絶対に負けない自分をつくるために、まず最初にやって欲しいのが

清潔感を高める

事なのですが、ここに時間やお金かけることに抵抗がある人もいます。面倒と感じる人もいますでしょう。でも、

自分の見た目を変えるという事は“自分自身への投資”
です。

そして、自分自身に投資することで、

“自信”と“好意”を買う

というマインドセットを持ってください。

清潔感を高めることに投資して

「見た目に関してこれ以上やることがない」

という状態にすることで、自信がつくし、相手からの好意も得られるという事を考えると、確実に値段以上の投資効果が得られるし、実は、見た目というものは一番簡単に変えられる部分でもあります。

まずは、人間関係の始まりである“第一印象”を改善し理想の人間関係を構築していきましょう。

そして、あなたは

この領域では「まだ満足できない」

のではないのでしょうか？

第一印象は相手との最初の接点

という事を言いました。

人間関係はあなたが生きていく限り一生続くものです。

つまり、何が言いたいかというと、

当書籍のメソッドを実践して第一印象で好印象を得ることは“**最初の一歩**”でしかなく、その先の人間関係を最高なものにしていくための、上級スキルである

- ✓ ボディランゲージスキル
- ✓ アイコンタクト
- ✓ コミュニケーションスキル…

など、

あなたの男力をさらに上げるスキルを身につける必要があるのです。

でも、変に構えなくて大丈夫です。

これらの“スキル”の習得方法を今後お送りする LINE 講座にて、順次、配信していきます。

もし、これらのスキルに興味を持ちなら、今後の配信を楽しみにしていただければと思います。

これからも、自分自身に投資して、一緒に進化、成長していきましょう。

最後まで読んでいただきありがとうございました。

それでは LINE@で会いましょう。