

- タイトル案
- 表紙案
- Amazon販売ページ案

はじめに

突然ですが――

あなたは、マッチングアプリの“残酷な現実”を知っていますか？

実は、マッチングアプリで女性とマッチできる男性は、全体の上位**20%**だけ。

つまり、「普通の男性」では、いくら頑張ってもマッチしない時代になってしまったのです。

しかもこれは、運が悪いとか、あなたに魅力がないとか、そういう話ではありません。

むしろ逆で、

ただ戦い方を知らないだけ。

数年前とは違い、マッチングアプリは完全にレッドオーシャン化しました。

- ・適当な写真
- ・適当なプロフィール

・適当なメッセージ

これでマッチできたのは“昔の話”。

今は 戦略ゼロで挑むと、どれだけ優しい人でも、誠実でも、時間をムダにするだけです。

その結果……

- ・「全然マッチしない…俺って魅力ないの？」
- ・「いいねを送っても既読すらつかない」
- ・「デートに行けても、そのあと続かない」
- ・「気づいたら同じ悩みを何年も抱えてる」

こんな理由でアプリ市場から静かに撤退してしまう男性が後を絶ちません。

でも本当は、あなたも“上位20%”に入れる。

そう断言できるのは、
この本が「再現性のかたまり」だからです。

本書では、なんと……

- ・マッチングアプリいいね数全国1位
- ・with9999マッチ・ペアーズ500+マッチほか、さまざまなアプリで“カンスト”達成
- ・300人以上の男性をモテさせた実力派恋愛インフルエンサー

この人物に、
“マッチングアプリ恋愛のすべて”を余すことなく聞いてきました。

「え……でも、その人って最初からイケメンだったんじゃないの？」
そう思いましたか？

実はまったく逆で、
その人は21歳まで女性経験ゼロ。

どこにでもいる、普通の、なんなら凡人寄りの男性でした。

にもかかわらず——
正しい努力を積み重ねることで人生を逆転させたのです。

つまり、彼のノウハウは、
特別な才能も、イケメン遺伝子も必要ない“再現性100%の技術”なのです。

本書であなたが学べるのは、この3つ。
恋愛の基礎から彼女を沼らせる応用まで、
アプリ恋愛を完全攻略するために必要な要素を1冊に網羅しました。

① 外見改善: 恋愛偏差値を底上げする技術

「※ただしイケメンに限る」

そんな言葉があるように、見た目が変わればすべてが変わる。

ここでは、

- ・1日で変わる短期
- ・1週間で変わる中期
- ・人生を変える長期

3ステップで“カッコよくなる方法”を体系化しています。

② マッチングアプリ完全攻略: 令和の恋愛バグツールを使いこなす方法

マッチングアプリ運用は、

もはや【アプリ攻略 × 写真 × 文章 × アルゴリズム】の戦い。

本書では、全国1位の男が

- ・アプリ選び
- ・アカウント設計
- ・写真撮影
- ・自己紹介文
- ・いいね戦略

これらすべてを“丸ごと”解説しています。

読むだけで、

あなたのアプリ運用の質が別次元になります。

③ 恋愛コミュニケーション: 彼女を沼らせる技術

マッチできても、そこがゴールではありません。

ここからは「対面コミュニケーション」の勝負。

女性は、目線、声色、空気感、距離感……すべてを見えています。

本書では、関係が深まる4STEPと、

長期的に愛される男が密かに使っている“沼らせ技術”を解説。

あなたはもう

「空気読めない男」に戻れません。

なぜ、この本を信じていいのか？

理由はシンプルです。

あなたがもし東大を目指すなら——

A: 近所の塾

B: 東大合格者100人の予備校

どちらに教わりますか？

当然、後者ですよ。

恋愛も同じです。

結果を出している人から学ぶのが一番早い。

だから本書では、

「なぜマッチングアプリ全国1位の彼がそこまでモテるようになったのか？」

「どうやって人生を逆転させたのか？」

そのすべてを取材し、あなたに届けています。

さらに！

本書の巻末に「読者限定○大特典」をご用意しています。

マッチングアプリ恋愛を攻略したい人はぜひ活用くださいね。

IT化が進んだ今、恋愛の主戦場はオンライン。

参入者はこれからさらに増え、
勝つのがどんどん難しくなります。

だからこそ、
今この瞬間から正しいやり方を知り、動くこと。

本書を読み終える頃には、
あなたの恋愛は間違いなく前に進んでいます。

この1冊が、
あなたにとっての“恋愛バイブル”になりますように。

それでは次の章へどうぞ。

本書は、スマートフォンで読むことを想定して編集しています。

皆様が読みやすいよう、改行や空白を多めにしていますのでご了承ください。

文字の大きさの具合で読みにくい場合は、フォントの大きさを変更し、読みやすい大きさに設定をしてください。

○文字の大きさ設定方法



【劇的に読みやすくなる！連続スクロールのご紹介】

Kindle の設定の中に連続スクロールという機能があり、上下にスクロールするだけで読み進められる便利な機能があります。

本書は、連続スクロールで読まれることを想定し編集していますので、連続スクロールで読み進めてください。

○連続スクロール設定方法



①メニューのAaをタップ



②レイアウトをタップ



③連続スクロールをタップ

目次

はじめに

目次

第1章 【マッチングアプリ全国1位】実績者のご紹介

1-1 恋愛なんて一生ムリ...そう思っていた男が、アプリで“全国1位”になるまで。

- “非モテ・童貞・自信ゼロ”...どん底から這い上がった実績者の歩み
- マッチングアプリ全国一位の視点から見える景色

1-2 “こんなに出会えるなんて嘘でしょ？”アプリ界で伝説となった、リアルすぎる数字とその裏側をすべて公開します。

- カンスト(上限突破)連発！全国一位の実績を公開！！
- 再現性の鬼！井上さんの情報発信でモテ男が続々爆誕！

1-3 非モテ時代、地獄だった。でも、変わった。“恋愛で人生が変わった男”のリアル成長記録。

- 自信ゼロ→自己肯定感爆上がりまでの全記録
- マッチングアプリを始めるも順風満帆とはいかず...初めての挫折
- 徹底的な男磨きで迎えた覚醒の瞬間
- 恋愛がうまくいくと新たな人生が回り始める

1-4 脱・非モテに必要なのは『顔』じゃない。“ズレ”の正体を今、暴きます。

- 恋愛初心者の9割が知らない“非モテの共通点”
- “優しいだけの男”はなぜ恋愛対象外になるのか
- “非モテ”から抜け出すために、まずやるべきこと

1-5 恋愛ってこんなに効率的でいいの？

実績者が語る“アプリの真実”。やって気づいた2つの盲点とは？

- マッチングアプリを極めたからわかるメリット
- マッチングアプリの“見えない落とし穴”

第1章まとめ: 非モテを変えるために必要な“本当の覚悟”とは

第2章 外見改善: 恋愛偏差値を底上げせよ！

2-1 “会ってもらえない男”に未来はない。外見で9割決まる“第一印象”の法則。モテる男の見た目は“戦略的”だった！

- 外見改善の大切さ—見た目は「恋愛市場への入場券」だった。

2-2 “今日から変われる男”になる方法。1日できる！超スピード型・即効外見ブースト術を公開。

- 1日で変わりたいなら髪型・メガネ・服装を変えよ！

2-3 “なんかいい感じ”を狙え。女子が惚れるのは、清潔感×トレンドの“垢抜け感”。脱・芋男ステップ講座！

- 垢抜けを狙うなら体型改善とスキンケア！

2-4 服・髪・体・表情。全部変えろ。半年後、“誰おまえ!?”って言われる自分になる外見改革のロードマップ。

- 整形で大変身！完全覚醒のロードマップ

2-5 全国1位が失敗から学んだ、NG習慣とその改善法。

- 自己流はマジで事故る！プロの教えの大切さ

第2章まとめ

第3章 マッチングアプリ完全攻略法

3-1 アプリで“出会えない男”には、ある共通点がある

- オフライン恋愛とアプリ恋愛は、もはや別ゲー！
- アプリ最大の魅力は「本来は出会えなかった人と出会えること」

■ アプリは“スピード命”。のんびりしてたら負けます

3-2 “いいねゼロ”から“秒マッチ”に変わる、第一歩の整え方

■ アプリを始めるなら外見改善から始めよう！

■ 「アプリは写真が9割」は本当だった

■ 撮影を極めた男が語る、マッチングアプリ写真の極意

3-3 アプリの選び方、間違えてない？初心者こそ“アプリ選びのセンス”で9割決まる。成功者の使い分けを完全解説！

■ 成功の9割は“アプリ選び”で決まる！初心者こそ慎重にこう！

■ 初心者はwith/Pairsの2つから始めよう！

■ with/Pairsを選んだらどう進める？

■ いいねが来ない人、マッチできない人の共通点

■ カストを狙え！プロフィール文完全攻略！！

3-4 “失敗100回”の先に見つけたマッチの掴み方を完全解説！

■ 全国1位が振り返る“リアルな失敗談”

■ マッチに必要なのは自分を客観的にみる「メタ認知」の力

3-5 最初のやりとりで終わる男 vs デートまで漕ぎつける男

■ “メッセージ→通話→会う”の成功ルート完全攻略！

■ テンプレじゃない褒め方がカギ！

■ メッセージは“早くデートにつなげる”が正解！

■ 「ずっとやりとり→女性からお誘い」パターンは...ほぼ奇跡！

■ 話題が尽きたときの“鉄板ネタ”はこれ！

■ “連想力”があると、恋愛は深くなる！

■ 通話はすべき？→答えはYES！

■ 通話で話すべき話題は“恋愛観”

■ 初心者がつまづくのは「正解を知らずに始めること」

第3章まとめ

第4章 恋愛コミュニケーション:彼女を沼らせる技術

4-1 恋愛は“惚れさせ順”が命。関係を深める黄金ルート『4ステップ』で、好きにさせる技術を手に入れろ。

■ 恋愛の本質を学べる4ステップを身につけよう！

4-2 “恋愛コミュニケーション”4ステップでアプリ恋愛を完全マスターしよう！

■ 「マッチ」⇒すでにスタートラインは切られている！

■ ステップを見極めながら関係を進める

■ 注意すべきタイプには恋愛スピードを“意図的に”コントロールしよう

4-3 “デートで何話せばいいかわからない”あなたへ。対面コミュカゼロから脱出する、心を掴む会話術を完全伝授！

■ デート会話がうまくいかない本当の理由

■ 3つのステップでデートでの会話力を劇的に変える

■ ステップ1:未来トークを入れる

■ ステップ2:グダリ時の対応

■ ステップ3:“かわいいいじり”で場を和ませる

■ この会話術が「モテ」の本質を変える

4-4【リアル体験談】「優しすぎて距離を詰められなかった男」が、“言葉の使い方”を変えて愛されるようになった話

■ 「優しすぎる男」がうまくいかない理由とは？

- [「本音を隠して合わせる」恋愛の末路](#)
- [「本音を伝える」とは、わがままを言うことではない](#)
- [本音を伝えたら、関係が変わったエピソード](#)

[第4章まとめ](#)

[第5章 井上さんから読者のみなさんへ伝えたいこと](#)

[5-1 “あのとき、一歩踏み出してよかった”。恋愛が人生を変えた…井上さんの“本音の言葉”をあなたへ。](#)

[5-2 モテて終わりじゃない。恋愛を通じて見えた“人生のミッション”と次なる挑戦。](#)

[5-3 “あの頃の俺”みたいなあなたへ。非モテだったからこそ伝えたい、たった一つのメッセージ。](#)

[5-4 井上さんのコンサルの“ガチ押しポイント”はここだ！](#)

[5-5 【リアル体験談】僕が“井上さんの恋愛コンサル”を受けて得たもの——結婚しても受けてよかった理由。](#)

- [「自分では気づけない」外見をプロの視点で整えてもらえた](#)
- [プロと話すことで、自分の恋愛観を再確認できた](#)

[第5章まとめ](#)

[おわりに](#)

[【実績者の紹介及び実績】](#)

[【実績者のコンテンツ紹介・講座実績者の声】](#)

[【読者限定3大特典のご案内】](#)

[【Special Thanks】](#)

[【カスタマーレビューのお願い】](#)

[連絡先のご案内](#)

第1章 【マッチングアプリ全国1位】実績者のご紹介



[目次]

今ここ！



01

【マッチングアプリ全国1位】実績者のご紹介

02

外見改善：恋愛偏差値を底上げせよ！

03

マッチングアプリ完全攻略法

04

恋愛コミュニケーション：彼女を沼らせる技術

05

井上さんから読者のみなさんへ伝えたいこと

1-1 恋愛なんて一生ムリ...そう思っていた男が、アプリで“全国1位”になるまで。

「どうせ自分なんて、モテるわけがない—」

かつてそう信じていた一人の男が、マッチングアプリで“全国1位”に上り詰めるまでのリアルストーリー。

この章では、“非モテ・童貞・自信ゼロ”...どん底状態から這い上がった井上さんの歩みを、インタビュー形式でたっぷりご紹介します。

「恋愛がうまくいくと、人生が変わる」

そう語る彼の物語は、決して特別な才能や容姿の話ではありません。

誰でも変われる。その「希望」と「現実的なステップ」が、これからあなたにも届いていきます。

それをまっすぐに証明してくれる言葉を、ぜひ受け取ってください。

※なお、井上さんがどのように成果を出し、どう再現性のあるノウハウを築いてきたかについては、このあと第2章から第4章で詳しく解説します。

まずは彼の“原点”を知るところから、物語を始めましょう。



登場人物の紹介



井上さん

マッチングアプリのいいね数全国1位の
恋愛系インフルエンサー。
その秘密を赤裸々に語っていただきます！



たかき

恋愛系ベストセラー作家。
井上さんからモテの秘訣をインタビ
ューし、本にします！

■ “非モテ・童貞・自信ゼロ”...どん底から這い上がった実績者の歩み



都内某所のオシャレなカフェで井上さんとの対談が実現



—こんにちは。

恋愛系ベストセラー作家として活動しています、たかきです。

—では今回は「マッチングアプリ攻略法」をテーマに、マッチングアプリ全国1位のインフルエンサー「井上さん」にインタビューさせていただきます。

社会人1年目まで童貞
圧倒的**非モテ**から
マッチングアプリを開始

3ヶ月で **マッチングアプリいいね数 全国1位**

恋愛系 YouTuber
井上 | マッチングアプリ全国1位

3ヶ月で withいいね9999+
1ヶ月で ペアーズいいね500+
1週間で タップル1000いいかも
1週間で Tinder1000マッチ
1ヶ月で 東カレ5000マッチ

井上 | マッチングアプリ全国1位 ✓
@inoue_matching

マッチングアプリいいね数全国1位 | アプリ攻略法やモテる為の有料級情報を発信 |
【井上式マッチングアプリ完全攻略講座】運営 | with全国1位9999+ | ペアーズ全国1位500+ | タップル1週間で1000いいかも | Tinder1週間で1000マッチ | 東カレ1ヶ月で5000マッチ | 受講生の声▷ #井上式アプリ攻略

📍 ↓マッチングアプリ完全攻略 豪華21大特典プレゼント 🔗 x.gd/EA5fn
📅 2022年1月からXを利用しています

209 フォロー中 2.1万 フォロワー

Xで脅威の2.3万フォロワーを持ち、多くの男たちをモテの世界へと導く井上さん。

恋愛に悩む人たちへ、最新かつ実践的な情報を日々発信しています。

【画像クリックでXに飛べます】



—井上さん、本日はよろしくお願ひいたします！



井上さん：

はい。こちらこそよろしくお願ひします。



—この本を通じて初めて井上さんを知る方も多いと思いますので、まずは簡単に自己紹介をお願ひしてもよろしいでしょうか？



井上さん：

はい。

私は“マッチングアプリ全国一位”という名前でSNSを中心に恋愛情報発信をしている、井上と申します。



井上さんはシュツとした雰囲気イケメンでした

正直、最初はマッチングアプリが大の苦手でした。

初めて登録したときなんて、1ヶ月でマッチできたのはたった7人。

Tinderでもマッチできたと思ったら業者やサクラばかりで、まったくうまくいきませんでした。

でも、「どうやったら成果が出せるのか？」を本気で研究してみたんです。

写真の撮り方、プロフィールの書き方、やりとりの工夫、アプリの機能の使い方……。徹底的に実験して、改善を重ねました。

その結果、1ヶ月で1万以上の“いいね”をもらえるようになり、最終的には“マッチングアプリ全国一位”という成果を得ることができました。

もともとは、社会人1年目まで恋愛経験がほとんどなくて。

きっかけになったのは、当時の上司の言葉でした。

ちょっとパワハラ気質な方で、「恋愛経験がない男は営業に向いていない」という持論を持っていました。

彼の言い分では、『女の子を口説けない男は、仕事もできない』という考えがあって、それを聞いた僕は、“仕事で成功するためにも恋愛スキルを身につける必要があるのかもしれない”と思うようになったんです。

真面目な性格だったこともあり、その言葉を真摯に受け止めて、マッチングアプリやナンパ、街コンなど、さまざまな出会いの場を経験しました。

たとえば、街コンに参加したり、ステルスナンパと呼ばれるようなバーの店員さんに話しかけるようなこともしましたし、コミュニティ恋愛についても学びました。

そして、中で最も効果を実感できたのがマッチングアプリでした。

そこから一つひとつのアプリを徹底的に研究し、写真やプロフィール・メッセージ戦略まで徹底的に磨き込んだことで、今では情報発信する立場にまで成長することができました。

—ありがとうございます！

自己紹介の中でもすでに、聞きたいことがたくさん詰まっています……すごく濃い内容でした！

■ マッチングアプリ全国一位の視点から見える景色



—もしかすると、この後も重複する質問が出てしまうかもしれませんが……あらためてお伺いします。

井上さんは、21歳まで恋愛経験がなかったとのことでしたが、そこから“マッチングアプリ全国一位”に至るまでの過程で、「見える景色」はどう変化しましたか？



井上さん：

そうですね。当時の僕は、相手が可愛くなくても構わないからとにかく付き合いたい、というような感覚で、童貞であることに強い劣等感を抱いていました。

“自分には男としての魅力がないのではないか”という思いが常にあって、それが仕事や人間関係など、人生全体に悪影響を与えていた気がします。

でも今は、「自分は誰かに必要とされている」という実感が持てるようになりました。

女性から「かっこいいね」と言ってもらえることも増えて、徐々にですが、自己否定の感情が薄れていったんです。

そのおかげで、恋愛に関する引け目もなくなり、結果として仕事やプライベートも好循環に入りました。

自分という人間に対する信頼感や、自信のようなものが見えるようになったことで、人生そのものが楽しくなったと感じています。



—すごく共感します……。

恋愛経験がないと、自己肯定感も持ちづらくなって、仕事でも「どうせ自分なんて…」とブレーキがかかってしまいますよね。



井上さん：

はい、まさにその通りだと思います。

かつての僕もそうでしたが、自分自身に対する自信がなかったせいで、人と話すことすら難しく感じるほどでした。

でも今は、人からの言葉も素直に受け取れるようになりました。



—それって、今この本を読んでいる人たちにも希望になりますよね。

たとえ今“非モテ”状態だったとしても、井上さんのように自信を取り戻して、人生そのもの
が変わる可能性があるということですよ？



井上さん：

はい、間違いなくあると思います。

僕自身がそうだったように、“恋愛がうまくいだけで、人生全体がまったく違う景色になる”
んですよ。

正直な話、僕にとって人生の中で“仕事と恋愛”が9割を占めているような感覚があります。

仕事が4～5割、恋愛が4～5割。残りの1割が趣味や楽しみといった要素かもしれませんが、
僕の中ではそれくらい恋愛と仕事の比重が大きいんです。

人によって比率は違うかもしれませんが、少なくとも「仕事」と「恋愛」は、多くの人の生活の
中で大きな比重を占めているはず。

だからこそ、この2つがうまく回り始めると、人生そのもの楽しくなると思うんです。



—まさにそうですね。

悩みの大半って、仕事か恋愛、人間関係ですもんね。

それが両方うまくいけば、ほとんどの悩みがなくなると言っても過言じゃないかもしれませ
ん。



井上さん：

本当にそうなんですよ。しかも、たとえば仕事でうまくいかず、上司にきつく怒られたとしても、自宅に帰ったときに、自分の理想の、すごく可愛い彼女が「大丈夫だよ」って優しく声をかけてくれる...それだけで、もう心が救われるんです。



—わかります、それ。

そういう存在が一人いるだけで、明日も頑張ろうって気持ちになれますよね。



井上さん：

はい。

「この子を守れるようになりたい」「もっといい男になりたい」って自然に思えるようになる。

モチベーションが、無理せず湧いてくるんです。



—本当に。

たった一人でも、自分に寄り添ってくれる存在がいれば、前向きになれますよね。



井上さん：

ちょっと語弊があるかもしれませんが……仮に、複数の女性と良好な関係を築けている状態だと、“今日はこの子に話を聞いてもらおう”みたいな、選択肢が生まれることもあります。

もちろん、誠実さは大切です。でも、そういった“心の逃げ道”や余裕があるだけで、仕事のストレスや社会的プレッシャーにも強くなれる。

「この上司、何言ってるの？」くらいの気持ちで、受け流せるようになるんですよ(笑)



—人生全体の幸福度が、確実に底上げされますね。



井上さん：

本当にそう思います。どん底だった自分がそうだったように、恋愛がきっかけで「人生が回り始める」ことって、絶対にあるんですよ。



[1-1まとめ]

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってること”

- 恋愛は才能じゃなく“戦略と方法”で変えられると腑に落ちた
- 失敗も糧になると気づき、前向きな自信と肯定感が芽生えた
- モテは人生を好転させるスイッチ。“必要とされる未来”が見えた

1-2 “こんなに出会えるなんて嘘でしょ？”アプリ界で伝説となった、リアルすぎる数字とその裏側をすべて公開します。

“マッチできるのはイケメンだけ”だと思いませんか？

でも、井上さんが叩き出した「9999マッチ」「1週間で1000いいね」などの驚異的な数字は、実は“戦略”と“仕組み化”によって、誰でも再現できるものなんです。

この章では、マッチングアプリ界で語り継がれる「伝説の数字」とその裏側を完全公開！

あなた自身が“選ばれる男”に生まれ変わるためのスタート地点が、ここに 있습니다。

■ カnst(上限突破)連発！全国一位の実績を公開！！



—ここまでのお話を聞くだけでも、「え、そんなに変われるの!？」と驚いた方も多いかもしれませんが.....

井上さんの“実績”を知ると、その感覚はさらに強まるはずです。

あらためて伺いしますが、マッチングアプリでの実績って、どのくらいなんですか？



井上さん:

はい。例えば、“ペアーズ”では集計期間が1ヶ月と決まっているんですけど、表示上は“500マッチ以上”としか出ず、それ以上の数字は表示されません。

ただ実際には、ブースト機能や足跡ツールを使って効率よく運用していたので、月に1000以上マッチしたこともあります。

表示上は“500+”としか出ない仕様なんですけど、体感的にはその何倍もマッチしていました。

“Tinder”に関しては、今は少し環境的に厳しくなっていますが、昔は1週間で1000マッチすることもありました。

他にも、“with”というアプリでは3ヶ月の集計で“9999+”というカント表示を記録したこともありますし、10日で何度もデートに行ったり、1ヶ月で5000マッチ以上したりと、いろんな実績があります。

中には1週間で“1000いいね”以上をもらったこともあって、それは自分から送ったものではなく、相手からもらったいいね数です。

自分から送ったものも合わせると、累計で2000以上は超えていたと思います。



井上さん脅威のマッチング実績！



マッチングアプリ「with」
脅威の9999+マッチ！



マッチングアプリ「ペアーズ」
500+いいね！



井上さん脅威のマッチング実績！

アクションデータ



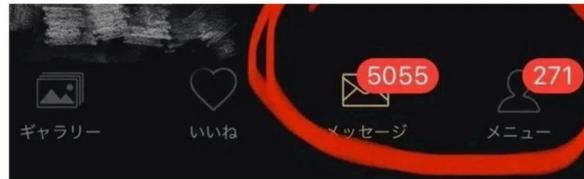
マッチングアプリ「タップル」
1094マッチ！



マッチングアプリ「Tinder」
1008マッチ！



井上さん脅威のマッチング実績！



マッチングアプリ「東カレ」
5055メッセージ！



—すごいですね。「9999+」って、正直バグなんじゃないかってレベルですね(笑)



井上さん：

そうですね(笑)

でも写真やプロフィールの質を上げて、アプリの運用方法をしっかり工夫すれば、そこまでいけるんです。

実際に僕のノウハウを学んで、僕が撮影した写真を使うだけでも“これは変わるな”って実感してもらえるレベルになると思いますよ。



—これだけの変化を遂げたメソッドを教えてもらえるなら、誰でも間違いなく大変身できるわけですね！

■ 再現性の鬼！井上さんの情報発信でモテ男が続々爆誕！



—井上さんは現在、コンサルティングもされていると伺っています。

実際にコンサルを受けた方がどんな変化を遂げたのか、元“非モテ”だった方々がどのように変わっていったのかについても、簡単に教えていただけますか？



井上さん：

人によって目的はさまざまですが、“恋愛経験を積みたい”“彼女を作りたい”“いろんな人と会ってみたい”など、それぞれのニーズに応じてサポートしています。

例えば、僕の講座の受講生は以下のように変化することができました。

- ・恋愛経験ゼロの大学生が僕の講座を受講して、わずか1ヶ月で童貞を卒業し、自分のタイプにぴったりな理想の彼女ができた
- ・40代中盤の男性がTinderを使って、1週間で20代の女性と3人も遊んだ
- ・美容アプリやハイスペック向けアプリを活用し、芸能系の女性やキャバクラ嬢、秘書やCAといった一般的な出会いではなかなか繋がれないレベルの女性と出会って交際に発展したというケースもあります。

僕の講座にはこれまでに累計300人以上の方が参加してくださっていて、それ以外にも個別で指導してきた方も多数います。

全体ではおそらく300人を超える方々の恋愛や人生をサポートしてきたこととなります。



—すごいですね。300人以上の“非モテ”の人生が変わったということですね。

だからこそこのインタビューを通して、井上さんの活動をさらに広めていきたいですね。



————— [1-2まとめ] —————

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってること”

- 恋愛は“仕組みと型”で成果が出せると理解し、不安が希望に変わった
- アプリごとに戦略が必要と気づき、無駄な努力から卒業できた気がした
- 似た人の成功例に背中を押され、恋愛も“自分事”として前向きになれた

1-3 非モテ時代、地獄だった。でも、変わった。“恋愛で人生が変わった男”のリアル成長記録。

「どうせ俺なんて...」「モテるやつは最初から違う」

そんなふうに、自分の可能性を見限っていませんか？

この章では、“恋愛経験ゼロ・体重85kg・非モテ仲間と日々ゲーム漬け”だった井上さんが、どうやって人生の“ド底辺”から這い上がり、“自信に満ちた男”へと進化したのかをリアルに語ります。

誰だって変わる。

自分を変える“環境・行動・言葉”に出会えば――。

■ 自信ゼロ→自己肯定感爆上がりまでの全記録



――現在の井上さんの姿を見ると、まるで完璧に自分磨きを極めた成功者という印象を受けます。

ですが、そんな井上さんにも“非モテのど真ん中”だった時代があったんですよね？



井上さん：

いや、まったくそんなことはなかったです。社会人1年目になるまで恋愛経験はゼロで、女の子と手をつなぐことすらできないほどでした。

小学生の頃に遠足で“手をつないでください”と先生に言われて、しゅしゅ隣の女子とつないだ記憶があるくらいで、それ以外は全くと言っていいほど異性との接点なし。そんな状態でした。

しかも当時の僕は、体重85キロ超え、ニキビ肌に黒縁メガネ。見るからに冴えない外見だったんです。



社会人1年目の井上さん



—完全に“非モテあるある”な外見だったんですね……。



井上さん：

本当にそうでした。

女の子に話しかけられるだけで一瞬で好きになっちゃうくらい、恋愛耐性ゼロ。

そんな状態で、“さすがにこのままではマズい”と思い始めたときに、転機となる出来事がありました。



—どのような出来事ですか？



井上さん：

当時の上司から「お前は太りすぎだ。自己管理ができていない証拠だ」とバツサリ言われたんです。

営業職だったので、第一印象や清潔感は仕事の成果にも直結します。

その上司は“営業マンとして成果を出すには見た目が重要だ”と強く主張していて、「髪を短くしろ」「清潔感を出せ」などと、外見の改善を徹底的に指摘されました。

そこから、“これはもう改善しないと社会人としても通用しない”と思って、外見も内面も含めて、少しずつ変わり始めたんです。



—その言葉、キツイけど本気で言ってくれたからこそ、刺さったんですね。



井上さん：
そうですね。

もちろん、もともと“かわいい彼女がほしいな”とか、“美少女に好かれたい”とかいう気持ちはずっとありました。

漫画やアニメが好きだったので、非モテ男子が突然ヒロインにモテるようになるような展開に、子供のころから憧れていたんです。

でも、現実ではそんなこと起こるわけもなく、妄想ばかりしているうちにどんどんこじらせてしまって……(笑)

最終的には“このままじゃ一生変わらない”と思い、上司の言葉が背中を押してくれて、本気で変わる決意をしました。

それと、変わるきっかけになったのは、上司の言葉だけじゃなくて、アニメの影響も大きかったです。

僕、アニメ大好きなんですよ。

なかでも、僕の教材に出てくるセリフのひとつ、“すべての不利益は自分の努力不足”っていう言葉があるんですけど、あれ、『東京喰種』からの引用なんです。



—やっぱりそうでしたか！ 僕もアニメ好きなのでピンとききました。



井上さん：
嬉しいです(笑)

あのセリフ、めちゃくちゃ刺さったんですよね。

何かがうまくいかないとき、すべて他人のせいにするんじゃなくて、“自分が努力していないからだ”って思うようになって、自責の心を持つようになりました。

■ マッチングアプリを始めるも順風満帆とはいかず...初めての挫折

そんな中で、ある女性との出会いも大きな衝撃でした。

マッチングアプリでやりとりをして、会う約束までしたんですが、実際に会ったときに「写真と別人ですよ？」って言われたんです。

しかもその場で「すみません、急に仕事を思い出したので帰ります」って言われて.....。

実際には仕事の電話なんてかかってきてないのに、あからさまに“帰りたい”って態度で。



—うわ、それはエグいですね.....。



井上さん：

本当にショックでした。

しかもその時って、自分なりに外見を改善して、ダイエットもして、髪型もセットして、見た目を頑張って整えていたタイミングだったんです。

にもかかわらず“帰られる”っていう対応をされて、“ああ、まだまだ足りてないんだ”って痛感しました。

もう心にぽっかり穴が開いたような感じで、“ここまで頑張ったのに報われないのか”と落ち込みました。

でもその経験があったからこそ、もっと上を目指そうと整形にも挑戦したんです。

■ 徹底的な男磨きで迎えた覚醒の瞬間



—整形までされたんですね。



井上さん：

はい、当時は本当に必死でした。

もしあのときの相手が違う女性だったら、たぶん僕、整形には踏み切ってなかったかもしれません。

でも今振り返ると、“もっとカッコよくなりたい”というモチベーションに変わって、外見改善のスキルもかなり上がったので、結果的には良かったと思っています。



—なるほど。その変化の原動力は、上司の言葉や衝撃的な体験、そして環境の変化だったんですね。



井上さん：

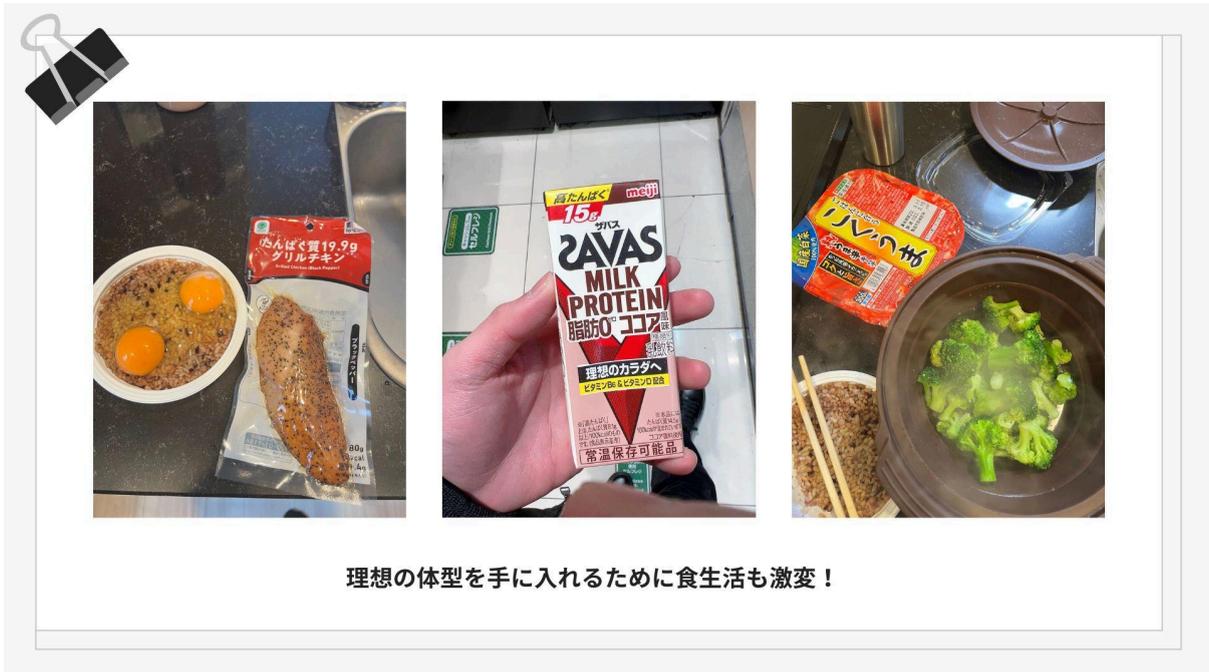
そうですね。

僕、社会人1年目で関西から埼玉に転勤になって、初めて実家を出て一人暮らしを始めたんです。

今まで親に甘やかされていた環境から一変して、すべて自分でやらなきゃいけない生活に
放り込まれて、“変わらなきゃ”って本気で思いました。

それまでは、彼女がいないのが当たり前の友達に囲まれてて、“恋愛なんてしなくていい
じゃん”とか“ゲームやろうぜ”とか言って、非モテ仲間で足を引っ張り合ってたんですよ。

でも環境が変わったことで、そういう人間関係とも距離ができて、自分の本音に正直になれ
ました。



—なるほど。環境の力って本当に大きいですね。



井上さん：

本当にそう思います。

僕もあのまま非モテ仲間の中にいたら、ずっと変わらなかったと思います。

あの頃の友達って、恋愛がうまくいかないと“おかえり〜”って慰めてくれはするんですけど、逆に成功したときは、あまり祝福してくれなかつたりするんですよ。

“俺たちの世界に戻ってこいよ”みたいな空気すら感じましたからね(笑)



—その頃って、どんな自分磨きをしてたんですか？
大変なこともあったと思いますがお話聞かせてください！



井上さん：

まずはやっぱり外見を変えるために始めた筋トレと減量で、体重を15キロ以上落としました。

正直、食事制限やトレーニングももちろん大変でしたけど、それよりも辛かったのは、女の子とデートしてうまくいかなかったときや、振られたときですね。

「好き」って言ってくれていたはずなのに、急にLINEをブロックされていたり、言葉と行動がまったく一致しなかつたり……。

そういうことが続くと、人間不信になりかけました。

自分磨きって、ジムに通うとか、食事を我慢するとか、努力した分だけ確実に成果が返ってくるのなら頑張れるんです。

でも、恋愛は相手があることなので、いくら自分が頑張っても結果に結びつかないこともあって、そこが一番キツかったですね。



—その言葉、めちゃくちゃ刺さります。



井上さん：

自分が素直であればあるほど、傷つくことも多くて。

「この子なら大丈夫」って信じてた相手に突然ブロックされたり、連絡が取れなくなったりすると、心がポキッと折れるんです。

でもそういう経験を通して、少しずつ心に“防御壁”を作るようになっていきました。



—共感しかないです……。

僕も非モテだったので、まったく同じような経験をしてきました。



井上さん：

そうですね。

非モテあるあるって、本当に共通点が多いんですよ。

“話しかけられただけで好きになってしまう”とか、“バレンタインで余ったチョコをもらっただけで本気で惚れる”とか、そういうの全部経験しました。



—めっちゃわかります(笑)

もう“女性”ってだけで好きになっちゃいますよね。



井上さん:

本当にそうでした。今思えば、“非モテコミット”ってやつですね。

相手のことをほとんど知らないのに、勝手に好きになって、勝手に期待して、勝手に傷つくっていう……。



—自分磨きを続けていく中で、日々の過ごし方にどんな変化がありましたか？



井上さん:

かなり変わりましたね。

営業職だったこともあって、元々スケジュール管理は得意だったんですけど、それ以上に“筋トレ”や“アポ”を入れる時間を、強制的に確保するようになりました。

たとえば、朝から晩まで仕事をしていると、運動する時間がないので、早起きして筋トレに行ったり、仕事終わりにウォーキングしたりと、なんとか時間を捻出するようになりました。

さらに、ジム代や美容代を確保するために、無駄な飲み会を減らしてお金の使い方も変えました。

以前は、家でアニメを見ながらダラダラ過ごして、マクドナルドやカップラーメンを爆食していた生活だったのが、今では鶏胸肉を買って、化粧品にお金を使って、徹底的に自己投資するようになりました。



—徹底的ですね…。まさに“振り切った人の言葉”って感じがします。



井上さん：

正直、僕のように“非モテの底”から這い上がるには、中途半端じゃ難しいと思います。

僕は極端な性格なので、一度「ケーキを食べてもいいか」と思ってしまったら、次の日には「ドーナツもいいよね」って流されちゃうタイプなんです。

だからこそ、何かを決めたら一切妥協せず、徹底的にやるようにしていました。

アニメも今でも好きですが、“それを観る時間があるなら筋トレしよう”とか“自分磨きしよう”って気持ちになるので、自然と優先順位が変わっていきました。



—井上さんの努力って、芯が通っていて本当に“ブレない”って感じます。

目標を立てる上で意識していたことって何ですか？



井上さん：

“ちょっと頑張れば手が届く目標”ではなく、“本当に頑張らないと無理な理想像”を目指すようにしていました。

僕にとってそれが、恋愛対象になるレベルのカッコよさとか、魅力でした。

外見を整えるのも大事なんですけど、外見だけだと本当の意味で“人間的魅力”は得られません。

だからこそ、外見を磨きながら、実際に女性と会って経験を積む、会話力や思いやりを養う、人としての深みをつけていくことを意識していました。

結局、“必要なことしか話せない人”って雑談が苦手だったりしますよね？

でも、“無駄な話を楽しめる人”って、引き出しが多いし、人間として魅力的に見えるんです。

だからこそ、恋愛だけじゃなく、旅に出たり、人と出会ったり、さまざまな経験を積むことが大切だと思ってます。

■ 恋愛がうまくいくと新たな人生が回り始める



—ここで少し視点を広げてお伺いします。

井上さんにとって、「恋愛ができるようになると人生はどう変わるか」。
それを、あえて一言で表すと、どうなりますか？



井上さん：

一言で言うと、「毎日が楽しい」ですね。本当に、それに尽きると思います。



—最高です、それ。

個人的には「死ぬまで毎日楽しく生きられる」って、めちゃくちゃ理想の生き方だと思います。



井上さん：

そうなんです。

何をしても、楽しくなければ意味がないと思うんです。

恋愛がうまくいくと、仕事にも好影響が出るし、人間関係も良くなる。

そもそも、

“恋愛できる＝外見が整っている”

“恋愛できる＝行動力や人間力がある”

ってことだから、つまり“人生全体がうまく回る”ということなんですよ。



—たしかに、街中を歩いていて“あ、この人たぶん恋愛うまくいってないだろうな”って見て分かる人、いますよね。

髪型がボサボサだったり、覇気がなかったり……。
その逆を行ってるわけでもんね！



井上さん：
そうそう。

恋愛も仕事も家庭も、全部つながっているんですよ。

だから、“何もかもうまくいってない”と感じている人ほど、まずは恋愛を整えるのが、人生を立て直す一番の近道だと思います。



井上 | マッチングアプリ全国1位

@inoue_matching



女の子を目の前にすると緊張して話せないって人、全員見て。

昔の僕は、女の子と話すだけで手が震えてた。

身長171cm、体重85kg。

鏡を見るたびに「無理だな」って思ってた。

そんな僕を変えたのは、体育会系の上司の一言だった。

「お前、このままじゃ一生誰にも相手にされんわ」

正直ムカついた。でも凶星だった。

だからこそ覚悟を決めた。

筋トレを始めて、髪を切って、服を変えて、少しずつ周りの反応が変わった。

「雰囲気変わったね」って言われた時、心の底から嬉しかったのを覚える。

その小さな変化が積み重なって、気づけばマッチングアプリ全国1位。

あの頃の僕からは想像もできない世界だった。

でも、1番伝えたいのはここから。

人が変わるのに必要なのは、顔でも筋肉でもなく覚悟。

変わりたいなら、まず動くしかない。

「どうせ俺なんか」って思ってる限り、何をやっても変わらない。

あの頃の俺に言ってやりたいのは「顔より、考え方を変えろ」ってこと。

考え方を変えれば行動が変わる。そして最高の未来が待っている。



————— [1-3まとめ] —————

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってること”

- **努力の方向とタイミングを冷静に見極められるようになった**
- **コンプレックスを成長の力に変える思考が身についた**
- **外見や環境を変える選択に前向きな意味を持たせられた**

1-4 脱・非モテに必要なのは『顔』じゃない。“ズレ”の正体を今、暴きます。

恋愛がうまくいかないのは、「顔が悪いから」じゃありません。

実は、非モテの人たちには“ある共通点”があるのです。

真面目・優しい・気遣いできる——それでもモテない理由はなぜか？

この章では、恋愛初心者の9割が見落としている「非モテ思考」の正体をあぶり出し、脱・非モテに必要な“たった一つの核心”を、井上さんがズバッと暴いてくれます。

■ 恋愛初心者の9割が知らない“非モテの共通点”



—では、ここからは実践的な話を伺いたと思います。
ずばり、非モテの特徴ってどんなところにあると思いますか？



井上さん：

一番多いのは、“真面目すぎて面白みがない”ことですね。
それに加えて、“ネガティブ思考”で、「どうせ自分なんか…」と自信がない。

“好奇心がない”“向上心がない”“行動に移せない”といった特徴も見られます。

たとえば、カフェに行くことすら面倒がる、ひとり焼肉に行こうと思わない、新しいことにチャレンジしない——こういう人は、経験値が極端に低くて魅力を感じづらいんです。

あとは“自分の市場価値を理解していない”のも非モテの大きな特徴です。

恋愛って、“相手から何をもらえるか”ではなく、“相手に何を与えられるか”の世界なんですけど、非モテの人はその発想が乏しい。

“何かしてもらおう”ことばかりで、“返す”という視点がないんです。



—わかります。

優しさとか気遣いも、“見返りを求めない与え方”じゃないと伝わらないですもんね。



井上さん：

その通りです。

あともう一つ、“自分の非を認めない人”も非モテ傾向が強いです。

人間だから失敗するのは当然。

でも、うまくいかない理由を「相手が悪い」「アプリが悪い」って他責にしてるうちは、何も変わらない。

アドバイスをもらっても、素直に受け止められなければ成長は止まります。

■ “優しいだけの男”はなぜ恋愛対象外になるのか



—あと、よくある話なんですが...

「〇〇くんって優しいね」って言われて、「あ、自分ってモテてるのかも！」って勘違いしちゃうケース、ありますよね？



井上さん：

めちゃくちゃあります(笑)

でも実はあれ、恋愛的には「お疲れさまです」レベルの社交辞令なんです。

「優しいね」って言われるのは、ほぼ“恋愛対象外”のサイン。

つまり、「人としてはいいけど、男としては見てません」ってことなんです。



—うわあ...言われたことあるだけに、グサツときます...。



井上さん：

優しいこと自体はもちろん良いことなんですけど、「リスクを取れる優しさ」でないと、恋愛では響かない。

たとえば、デートに誘うとか、告白するとか、振られるかもしれないリスクを背負って行動する—そういう“踏み込む優しさ”がないと、ただの当たり障りのない人になってしまうんです。



—なるほど。リスクを取って踏み込める人だけが、“好意”を“関係性”に変えられるんですね。



井上さん：

“優しさ”は市場価値の高さとセットで初めて意味を持ちます。

イケメンで経済力があって浮気もしない優しい人なんて、ほとんどいないでしょう？

だから、ただ優しいだけでは価値にならないんです。



—耳が痛いけど、でも真実ですね....。



井上さん：

でも、気づけた今がチャンスなんですよ。

大事なのは、「過去の自分を責めること」じゃなくて、「今ここからどう変わるか」。

この本を読んでいる人も、今日から思考と行動を少しずつ変えていけば、必ず抜け出せます。

■ “非モテ”から抜け出すために、まずやるべきこと



—今「自分って非モテかも」と気づいた人に向けて、まず最初に取り組むべきことがあれば、教えてください。



井上さん：

まずは、「自分は誰かに必要とされているか？」を基準に考えてみるといいと思います。

恋人や友達から『あなたがいないと寂しい』とか『本当にいてくれて助かる』と言われているか？

これに“誰もいない”という人は、シンプルにまだ魅力が足りていない証拠です。



—ちょっと厳しいけど、すごく明確な指標ですね。



井上さん：

現状、周りから求められていないのであれば、それが今の“市場価値”なんです。

その状態を変えるには、先ほど挙げたような非モテの特徴を一つひとつ改善していくしかありません。

そして、そこを変えるためには、「できていないことの逆をやる」のが一番早いです。

たとえば、行動できないならまず一歩踏み出す。

自信がないなら、外見や姿勢を整える。

コミュカがないなら、人と関わる機会を意識的に増やす。

苦手なことに一つひとつチャレンジしていく中で、魅力は自然と育っていきます。

恋愛も人間関係も、すべては“行動と姿勢”で変えていけるんです。



[1-4まとめ]

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってること”

- 非モテの原因は思考のズレだと気づき、自己否定を手放せた
- 優しさだけでは響かない現実に向き合い、行動の大切さを理解した
- 恋愛での自分の立ち位置を知り、苦手克服の一步が見えるようになった

1-5 恋愛ってこんなに効率的でいいの？

実績者が語る“アプリの真実”。やって気づいた2つの盲点とは？

恋愛初心者が“最短で成果を出す”なら、マッチングアプリは最強の選択肢。

でも——。

実はこの世界、「真面目にやれば誰でも成果が出る」なんて甘くない。

本章では、マッチングアプリで“1万いいね”を叩き出した井上さんが、実際に使い込んだからこそ見えた《リアルな光と闇》を、余すことなく語ります。

あなたはこの真実を知って、それでも挑戦する覚悟はありますか？

■ マッチングアプリを極めたからわかるメリット



——ここまで非モテの構造や、恋愛に必要な土台についてかなり深掘りしてきましたが……

「これから恋愛を始めていきたい！」という方にとって、最も手軽でパワフルな選択肢って、やはりマッチングアプリですよ。

井上さん自身も“極めた男”として、そのメリットについて改めて教えてもらえますか？



井上さん：

はい。まず一番のメリットは、「今まで選ばれることすらなかった自分が、“選ぶ側”に立てる」という体験ですね。

この感覚を初めて味わったとき、涙が出るほど感動しました。

リアルの出会いだと、“女性と出会えただけで奇跡”って感じが多いですが、アプリでは違います。

毎日のように新しい人が登録してくるし、自分のスマホひとつで、全国の異性と一気につながれる。



—まさに「恋愛の市場に初めて立てた瞬間」ですね。



井上さん：

そうなんです。

しかもアプリは圧倒的に時間効率が良い。

仕事や趣味が忙しい人でも、通勤中や寝る前の数分で出会いを探せる。

これは合コンや職場恋愛ではあり得ないスピード感です。

それだけじゃなくて、アプリを真剣にやればやるほど“恋愛偏差値”そのものが上がっていくんですよ。

自然とコミュニケーション力が鍛えられるし、見た目の改善にも本気で取り組むようになります。

自分の理想の相手を探す中で、写真の撮り方やLINEでの会話術など、総合的なスキルが高まっていく。



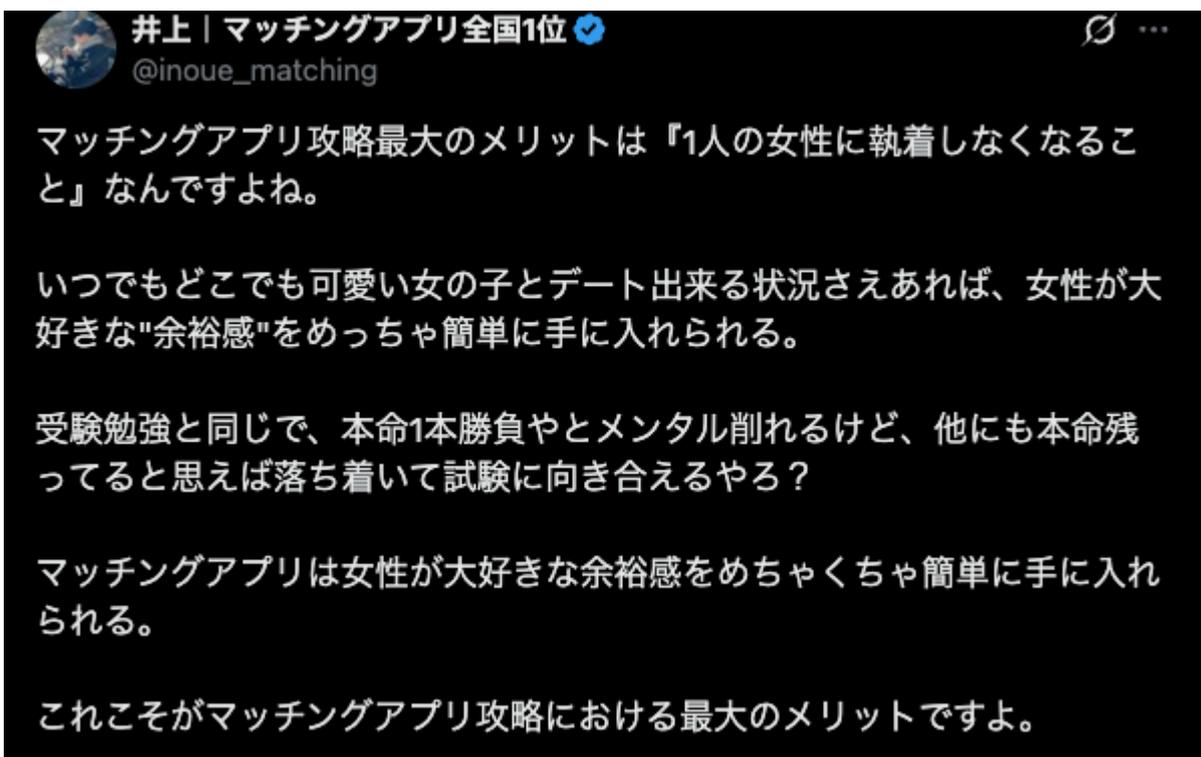
——たしかに。再現性も高く、労力も少なくて済むっていう、恋愛初心者にとっては理想的な環境ですよ。



井上さん：
まさにその通りで。

正しいやり方を知って、実行するだけで結果が出る。

ちゃんと攻略すれば、恋愛経験がなくてもスムーズに関係を築けるようになります。



アプリ恋愛を制するものは人生を制する。この最大のメリットを取りにいこう！

■ マッチングアプリの“見えない落とし穴”



——一方で、今の話を聞くと“アプリ最強説”にも思えてきますが.....

実際に使ってみて、「これは注意すべき」と思ったデメリットはありますか？



井上さん：

ありますね。

まずひとつ目は、マッチングの偏りがめちゃくちゃ大きいという点です。

僕自身、昔は全くマッチできない側でした。

今は研究と実践を重ねてようやく成果が出るようになったんですけど、実はマッチングアプリのユーザーのうち、月に一定数以上マッチできているのは全体の**20%**ほどと言われています。

つまり残りの**8割**は、“課金しても誰にも会えない”という地獄みたいな状況。

きちんと外見やプロフィール、メッセージを磨かなければ、“出会いのためにお金を払ったのに、何も得られずに終わる”というケースも多い。



—知らないとお金だけ吸われて終わる”人、多そうですね。



井上さん：

ほんとに多いです。

そしてもうひとつの盲点が、“見た目の重要度がエグいほど高い”こと。

いくら中身が良くても、写真の時点で印象が悪ければ、そもそもスタートラインに立てません。

オフラインなら「話してから印象が変わる」ってあるけど、アプリは“0秒ジャッジ”の世界。

だから外見を磨く覚悟がないと、チャンスは永遠に訪れない。



— 厳しい世界ですね...。



井上さん：

そしてもうひとつ、関係性の“切れやすさ”もデメリットです。

アプリでは、周囲の目や人間関係に縛られない分、簡単に繋がれて、簡単に切れるんです。

リアルでの出会いなら、職場や友人の紹介などで“断りづらさ”や“継続への圧”があるけれど、アプリではそれが無い。

だからこそ、ちゃんと人間的な魅力を備えていないと、関係がすぐに終わってしまいます。



—なるほど、つまり、気軽に始められるぶん、ちゃんと極めないと淘汰されてしまうってことですね。



井上さん：

そうです。やるべきことをやらずに、“ただ登録して待ってるだけ”では何も始まらない。

さらに恋愛って、すべてが“市場価値”で判断されるんです。

年齢を重ねるにつれて、男女問わず価値は下がっていく。

肌の状態、髪の毛の量、体型、筋肉量、清潔感——すべてが加齢によって衰えていきます。

たとえば、女性で35歳と表示されていたら、いくら美人でも「この年齢まで結婚してないのは何かあるのかも」と思われてしまうこともあります。

同じように、男性も30歳を超えて見た目や中身が整っていないと、“売れ残り”扱いされてしまう現実があります。



—アプリは年齢が“明確に数字で出る”ぶん、リアルよりもシビアに見られるんですね。



井上さん：

そうなんです。

でも、逆に言えば“正しく努力した人”だけが報われる仕組みとも言えます。

恋愛って本来、けっこう不公平なんですけど……

マッチングアプリは、努力が反映される数少ない恋愛市場なんですよ。

だからこそ、“今すぐ始める”のが何よりも大事です。

後ろ倒しにすればするほど、市場価値は下がる。

今からでも遅くはありませんが、“何も行動しないまま時間が過ぎる”のが最ももったいないですね。



==== [1-5まとめ] =====

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってること”

- 恋愛は“選ばれる側”から“選ぶ側”に変われると実感できた
- 忙しくても動ける恋愛の仕組みを自分で使いこなせるようになった
- 今すぐ正しい努力を始めることで市場価値が上がるとわかった

第1章まとめ：非モテを変えるために必要な“本当の覚悟”とは

ここまででお伝えしたのは、「恋愛は人生を変える力がある」という事実。

井上さんのリアルな過去と、どん底からの大逆転ストーリーを通じて、「自分にも変われる可能性がある」と感じてくれたのではないのでしょうか？

過去がどうだったかは関係ない。

今日から、ほんの少し“意識”と“行動”を変えるだけで——
人生そのものが、まったく違う景色になる。

ではここから、いよいよ“変わるための武器”を手にしていきましょう。

ここからは、井上さんが提唱する「マッチングアプリを極める3つの軸」について、順番に深掘りしていきます。

その3つとは、①外見改善、②マッチングアプリの攻略法、③恋愛コミュニケーション。

まずは第2章で外見改善について徹底的に聞いていきます！

心の準備はいいですか？

ここから先は、“読むだけ”じゃ終われませんよ。

第2章 外見改善：恋愛偏差値を底上げせよ！



[目次]

今ここ！



- 01 【マッチングアプリ全国1位】実績者のご紹介
- 02 外見改善：恋愛偏差値を底上げせよ！
- 03 マッチングアプリ完全攻略法
- 04 恋愛コミュニケーション：彼女を沼らせる技術
- 05 井上さんから読者のみなさんへ伝えたいこと

「外見が全てじゃない」は幻想。“見た目”が武器になった瞬間、人生は回り出す。

「自分の魅力は内面にある」と思ってる人ほど、恋愛市場では置いていかれる。
なぜなら——外見は“中身を見てもらおうためのチケット”だから。

この章では、今日からできる即効改善から、半年かけて別人級に変わる長期戦略、
そして「やりがちNGパターン」と「本気で変わりたい人が取るべき行動」までを完全網羅！

あなたの“入口の印象”を変えることができれば、恋愛も人間関係も、まるで別世界に変わっていく。

さあ、今こそ「見た目改革」の一步を踏み出そう。

2-1 “会ってもらえない男”に未来はない。外見で9割決まる“第一印象”の法則。モテる男の見た目は“戦略的”だった！

「内面で勝負したい」「性格を見てほしい」—そんな声、よく聞きますよね。でも、そもそも“そのステージにすら立てていない”としたら？

この章では、“なぜ外見で9割を決めるのか”を徹底解剖！

実際にモテ男たちが実践している“戦略的な見た目”とは？

「自分には見た目が足りてないかも…」と思ってる人も、これを読めば恋愛市場に堂々と立てる“武装の仕方”が分かります。

外見に自信がない人こそ、まずここから！
見た目の改善が、恋愛の全てを変える。

■ 外見改善の大切さ—見た目は「恋愛市場への入場券」だった。



—第2章では井上さんに、「外見改善」について聞いていきます。

井上さんは、恋愛における外見の重要性をどのように捉えていますか？



井上さん：

外見は“入口”です。

恋愛においては、第一印象で“この人は恋愛対象になるかどうか”が瞬時に判断されます。

これはマッチングアプリに限らず、リアルな出会いでも同じ。

つまり—外見で“ナシ”と判断されてしまったら、どれだけ内面が魅力的でも、そもそもスタートラインに立つことすらできません。



—たしかに……。スタートラインにすら立ててなかった、ってことですよね。



井上さん：

そうなんです。

外見をクリアして“入口”を通過できた人だけが、初めて“中身”を見てもらえる。

逆に言えば、外見を整えないまま恋愛に挑むのは、門前払いされる可能性が極めて高いということです。

それなのに、“内面勝負でいける”と思い込んでいる人が多すぎる。



—よく「性格が大事」って言いますが、それだけじゃダメなのではないですか？



井上さん：

もちろん内面は大事です。

でもそれは、“入口”を突破した人だけが評価される部分。

しかも、“外見は気にしないよ”って言う人に限って、実はしっかり気にしていることも多いです。

たとえば――

- ・清潔感がなかった
- ・体臭が気になった
- ・服装のセンスが合わなかった

――こうした“後出し理由”で離れていくケース、実際によくあるんです。
だから、相手の“気にしてない”という言葉を鵜呑みにするのは危険です。



――それ、リアルすぎますね……。

「性格いいのに振られた」って人、たぶんこれに心当たりあります。



井上さん：

まさにそうです。

“外見改善して損することは一つもない”と僕は思っています。
逆に、外見を整えていないことでチャンスを逃す人は本当に多い。

しかも、相手によって“求められる外見レベル”も違います。

たとえば、自分が可愛い子と付き合いたいなら、最低限その子に釣り合う“見た目の基準”は必要です。

中途半端な外見では、たとえ付き合えたとしても、ちょっとした違和感やきっかけで関係が切れるリスクが高くなります。



—つまり、“見た目”って恋愛における最低条件であり、突破しないと話が始まらない第一関門ってことですね。



井上さん：
その通り。

そして、この第一関門を突破できない限り、どれだけ中身を磨いても相手には届きません。

逆に言えば—外見さえ整えば、あなたの魅力はようやく評価対象に昇格するということ。

だから最初にやるべきことは、たった一つ。

「外見改善」です。

ここを軽視して恋愛に臨むのは、丸腰で戦場に出るようなもの。

“モテたい”なら、まずはその服と髪を整える。話はそこからです。



————— [2-1まとめ] —————

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってること”

- 恋愛は“内面勝負”の前に、見た目で入口に立てるかが全てとわかった
- 清潔感・髪型・服装は、選ばれるための最低限の戦闘装備と理解できた
- はじめに「外見改善」から始めることが大切とわかった

2-2 “今日から変われる男”になる方法。1日でできる！超スピード型・即効外見ブースト術を公開。

「外見が大事なのは分かったけど、変わるのって時間かかるんでしょ？」

そんなあなたに朗報！

この章では“今日からできる・即効性あり・コスパ最強”の外見改善メソッドをお届けします。

髪型・メガネ・服装を変えるだけで、

「えっ、誰!?’と振り向かれるレベルに変われる裏ワザを一挙公開！

行動する勇気は、たった1日で人生を変える第一歩。

この記事を読み終えたら、今日中に美容院へGOです！

■ 1日で変わりたいなら髪型・メガネ・服装を変えよ！



—ここまでの話を聞いて、「やっぱ外見って大事だな...」と思った方、多いと思います。

そしてきっと今、「よし、今日から変わろう！」って気合い入ってる人もいます。

そこで聞きたいんですが、“今日中に見た目を変える方法”ってあるんですか？

朝始めて、夜には「誰!?!?’って言われるくらい変われるようなやつ、知りたいです！



井上さん：

もちろん！1日で外見を変える方法、いくつかありますよ。

中でも一番手っ取り早くて効果あるのは——髪型。これ、マジでデカいです。

美容院で髪を整えるだけで、“別人感”が出せる。

今ならSNS——特にインスタで“垢抜け男子特集”とか見放題なんで、参考にして行けば、2～3時間で見違えるほど変われます。



——たしかに、髪型の変化ってインパクトありますよね。



井上さん：

他にも、眼鏡を変えるだけでもかなり印象は変わります。

例えば、“THE・オタク眼鏡”から細身のフレームにするだけで、すっきり洗練された印象になります。

できるなら、眼鏡をやめてコンタクトにするのが一番おすすめですね。

そしてファッション。

派手にする必要はなくて、シンプルで清潔感のあるコーデに変えるだけでOKです。ユニクロやGUで十分です。

無地のシャツ、細身のパンツ、白スニーカー。

この3点セットだけでも“おしゃれ感”は十分出せます。



—それなら、今日からすぐ始められますね。



井上さん：

そうなんです。

たとえば、髪がボサボサ、太っていて、服もヨレヨレ...そんな状態でも、髪を整えて、清潔感のある服に着替えるだけで、女性からの印象は驚くほど変わります。

“外見改善”って、本当にそれだけで人生変わるレベルなんです。



—そういえば、“身長を盛る”とかもありますよね？あれってどうなんですか？



井上さん：

全然アリです。

シークレットインソールとか、シークレットシューズとか、履くだけで数センチ盛れます。

あれも即効性ある外見改善の一つですね。



—なるほど。“今日できる外見改善”としては、

- ・美容院で髪型を整える
- ・眼鏡を変える、またはコンタクトにする
- ・服装を清潔感重視のシンプルなものに切り替える

この3つで、大きく印象を変えられるわけですね。



井上さん：

はい、どれもコスパが良くて、再現性も高いです。

“今日すぐ変わりたい！”って人は、まずここから始めてみてください。



—とはいえ、これで満足しちゃダメですよ。筋トレとかダイエットとかやることは多そうです…。



井上さん：

そう。

ダイエットや筋トレといった長期的な取り組みももちろん必要です。

でも、まずは“すぐに変えられる”部分を整えることで、“変わった！”という成功体験を得てから、それを次のステップへのモチベーションにするんです！

だからこそ、まずは“今日できる外見改善”から始めてほしいですね。



————— [2-2まとめ] —————

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってること”

- 髪型・服・メガネだけで“別人級”に印象を変えられると実感できた
- 外見改善は“今すぐ動く”がカギ。変わるなら今日、この瞬間がチャンス！
- 見た目の変化が自信を生み、中身を見てもらおう準備が整ったと感じられた

2-3 “なんかいい感じ”を狙え。女子が惚れるのは、清潔感×トレンドの“垢抜け感”。脱・芋男ステップ講座！

「外見って結局、顔でしょ？」なんて思ってるなら...ちょっと待った！
本当に差がつくのは、“垢抜け感”という見えないオーラの部分なんです。

この節では、見た目の印象をガラッと変える「体型改善」「スキンケア」「薄毛&歯のケア」など、

“中期戦で効いてくる”リアルな外見改善ステップを徹底解説！

あなたが「芋っぽい」と思われる原因も、「なんかいい感じ！」と言われる方法も、ぜんぶ言語化しちゃいます。

■ 垢抜けを狙うなら体型改善とスキンケア！



—井上さん、さっきは髪型やファッションなど、1日で変われる即効系の外見改善を教えてくださいましたよね。

で、そこからさらに一步踏み込みたい人に向けて聞きたいんですが、いわゆる“垢抜け”ていくには、何を意識していけばいいんでしょうか？



井上さん：

そうですね。“垢抜け”って、結局は“継続”で作られるんですよ。

その中でもまず大事なのが体型ですね。

筋肉をつける。脂肪を落とす。

これは1日や2日じゃどうにもならないけど、見た目に与えるインパクトはめちゃくちゃデカイ。



—たしかに、体型って“変わった感”がダイレクトに出ますよね。
「なんか雰囲気変わった？」って言われやすいのも、まずそこな気がします。



井上さん：
そうなんです。
特に男性は、“身体で語れるかどうか”が外見の説得力に直結する。
だから体型改善は、時間がかかっても絶対やったほうがいい。

で、それとセットでやってほしいのが—肌のケア。



—スキンケアですか？



井上さん：
はい。
スキンケアって毎日の積み重ねがものを言うんで、地道に続けている人ほど、あとで大きな差が出ます。

それから、将来的に不安を感じている方も多いと思うんですが、薄毛対策。

AGA治療を早めに始めておくのも、印象面でプラスになるはずですよ。



—薄毛...！これはリアルですね。

印象に関わるパーツだけに、放置しているとリカバリー難しそうですね。



井上さん：

あと、意外と見落とされがちなのが歯です。

歯並びや清潔感って、笑顔の印象を左右するんですよ。

日本ではあまり矯正している人が多くないんですが、海外では当たり前なんですよ。



—そうですね。日本とそんなに意識が違うとは驚きです。



井上さん：

実際に、外国人の女の子と話していると「日本の男の人って、歯がガタガタな人が多いよね」って言われることもあります。

僕自身は矯正していたんで、「井上くんは綺麗だけど」って褒められるんですけど(笑)

こういう“印象のギャップ”って、なかなか日本にいと気づきにくいんですよ。



—それはリアルな学びですね...！

たしかに、そういう感覚って女性と接する中でしか得られないですよ。



井上さん：

本当にそうです。ネットでいくら調べても出てこないような情報って、実際に人と関わることでどんどん入ってくる。

だから、「リアルな会話から得られる気づきをどれだけ吸収できるか」が、垢抜けにも恋愛にも大きく関わってくると思っています。



—まさに実践の中で磨かれる感覚ですね...今日も勉強になりました。ありがとうございました！



井上さん：

こちらこそ、ありがとうございました！



[2-3まとめ]

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってること”

- 垢抜けは服や髪だけでなく、肌・体型・歯を含めた“全体戦”と気づけた
- スキンケアや筋トレは3ヶ月後の未来を変える“今すぐ始める投資”と理解した
- 洗顔・保湿・筋トレの習慣化で、“清潔感と余裕”を育てる一歩を踏み出せた

2-4 服・髪・体・表情。全部変えろ。半年後、“誰おまえ!?”って言われる自分になる外見改革のロードマップ。

ここまでの章で「外見改善の基本ステップ」は掴めたはず。

でも——「もっと上を目指したい」「圧倒的にモテたい」なら、次のステージへ。

この節では、“半年で別人レベルに進化できる”最上級の外見改革メソッドを公開！

整形・スキンケア・脱毛・矯正・筋トレ・AGA治療——

すべてを組み合わせ、 “誰おまえ!?”なレベルに化ける、人生の再設計を始めよう。

■ 整形で大変身！完全覚醒のロードマップ



——では、次の質問です！

もし「お金も時間もいくらでも使える！とにかくトップクラスにモテたい！」っていう、超本気モードの男性がいたとしたら——

そんな人に向けた“究極の外見改善”って、何があるんでしょうか？



井上さん：

うん、それこそ本気でやるなら、“全部やる”ですね(笑)

まずはこれまで話してきたような基本——“髪型を整える”“体型を改善する”っていう部分。

これ、シンプルなんですけど、実はちゃんと継続できてる人ってほとんどいないんですよ。

だから、そこをちゃんと続けられたら、それだけで実はすごいんです。



—確かに...「変わるぞ！」って思っても、途中で挫折してフェードアウトするパターン、多いかも。

僕もダイエットは3回目くらいでやっと成功したのを思い出しました...



井上さん:

だから逆に言えば、それをきちんと積み上げるだけでも、全体の中ではかなり差がつけられるんです。

でも、さらにその上を目指すなら—勝負になるのは「どれだけ市場価値が高いか」「見た目のクオリティをどこまで上げられるか」といった領域になります。

たとえばスキンケアで言うと「ニキビがない」なんていうのはもう前提。

その先のレベルでは、肌のキメを整えたり、清潔感を徹底したりしていきます。

たとえば、クリニックで毛穴を目立たなくするような施術を受けるとか、全身脱毛で体毛を減らして肌のトーンを上げるとか。

「ツルツル」「すべすべ」な、あの“清潔で整った肌感”を保つことが、第一印象にすごく影響するんです。

それから、筋トレで細マッチョ体型を作る、歯並びを矯正する、AGA治療で髪の毛を維持する.....。

こうした一つひとつが、全体の印象を底上げしてくれるんですよね。



—なるほど……全部やったらとんでもないことになりそうですね。
では、もっともっと“攻めた”改善法ってあったりしますか？



井上さん：
ありますよ。整形もそのひとつです。



—おお…来ましたね。



井上さん：
はい、最近は「二重整形」とか、かなり一般的になってきてるんです。

やっぱり、男女問わず—二重の人のほうがモテやすいんですよ。
たとえば、ジャニーズの顔ぶれを見ても「一重の人」ってほとんどいませんよね。

芸能人で言えば、綾野剛さんや坂口健太郎さんも「塩顔」ってよく言われてますけど、実はちゃんと二重なんです。



—ああ、確かに！「塩顔」って一重っぽく見えるけど、よく見ると二重ですね。



井上さん：

そうなんです。彼らって「一重に見えるだけ」で、実はしっかり二重。

つまり、一般的には“一重が普通”って思われがちですけど、芸能界では圧倒的に二重が多いんです。

しかも、日本人男性の6~7割が一重と言われている。

つまり、“ちょっと整形して二重にするだけで、圧倒的少数派に入れる”ってことなんです。

だからこそ、整形で“限界突破”していくっていうのも全然アリ。

外見って、生まれつきの要素もあるけど、後天的に整えていける部分も確実にあるんです。



—なるほど、自分の“上限値”を引き上げていく感覚ですね。

お金も時間もかけられるなら、どこまでも“男磨き”できそうです。



井上さん：

そうですね。

筋トレもめっちゃくちゃ大事ですし、身体の美しさって“男としての遺伝子の強さ”を象徴する部分でもあるんです。

だからこそ、「本気で外見を磨く」という行動は、

「本気で自分の人生を変えにいく」という、意志の表れでもあると思います。



井上 | マッチングアプリ全国1位

@inoue_matching



「自分磨きを頑張ってます！」ってツイートしたいが残された自分磨きがマジで筋トレくらいしかない。

二重整形
美肌治療
歯列矯正
全身脱毛
ホワイトニング
パーソナル
総合格闘技
月1美容院
アートメイク

すでにこれだけやってほぼ終わってるから、現在進行形で全力を尽くせるのが筋トレしかない。

まだまだ伸び代ある人は正直羨ましいな。

自分の限界をまだ知らないんやもんね。

これから自分磨きをする人はダイヤモンドの原石！正しく磨いていこう。



[2-4まとめ]

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってること”

- モテたいなら“全部やる前提”で外見改善に本気で取り組む覚悟が持てた
- 整形・脱毛・矯正は印象を激変させる外見強化アイテムと理解できた
- 外見改革は未来を変える自己投資。成果重視で動く覚醒スイッチになった

2-5 全国1位が失敗から学んだ、NG習慣とその改善法。

ここまで本気で読んできたあなたなら、もう“外見改善の重要性”には気づいているはず。でも——それを“自己流”でやろうとしてない？

実は、頑張ってるつもりでも結果が出ない人ほど、陥っているのが「自己流の沼」。

この節では、外見改善におけるNG習慣と“プロの力”を借りる重要性について、全国1位の実績者・井上さんのリアルな失敗談をもとに、徹底解説します！

■ 自己流はマジで事故る！プロの教えの大切さ



——では最後に、外見改善にまつわる井上さんご自身の“失敗談”とか、“やりがちなNG例”ってありますか？

読者のみなさんもきっと「うわ、自分もやってるかも...」ってドキッとしような話、聞きたいです！



井上さん：

これはもう、全般に言えることなんですけど.....やっぱり自己流は良くなかったなって思ってます。

たとえば、僕はずっとパーソナルトレーニングを受けたことがなくて、自分だけでジムでトレーニングしてたんですよ。



—最初からパーソナルトレーニングは壁が高いですもんね…。



井上さん：

はい。

でもね、当時の僕、ベンチプレス60キロが限界。3回でギブ。

“いや、鍛えてる風だけど、見た目全然変わらん…”ってモヤモヤしていました。

結局、3~4年も無駄に自己流で続けてたわけです。



—えっ、そんなに…！？

それだけ続けてたら普通にバキバキになってんですけど…。



井上さん：

ですよ。

でも、正しいフォームも知らない、追い込み方も甘い、知識も浅い。

そりゃ成果なんて出るわけないんですよ。

それで、思い切ってパーソナルを付けたんです。そしたら—



—そしたら？



井上さん：

たった1年でベンチプレス115キロ。

“は？何この爆伸び!?”って感じで、体つきもガラッと変わったんです。



—うわあああ...これは衝撃。

自己流で3年頑張ったのが、プロの力で1年で超えられるって、もう答え出てますね。



井上さん：

ホントそれ。

今思えば、“最初からプロに習ってたら、もっと早く“イケてる体”になってたな...”って後悔してます。

時間がめちゃくちゃもったいなかった。

知識・経験・実践の質—全部が違うんですよ。

つまり、“我流”は努力してるようで、実は遠回りしてるだけなんですよ。



—これ、恋愛でも同じこと言えそうですね。自己流でブログ見て試すより、井上さんから学んだ方が断然早そう。



井上さん:

それは間違いないですね(笑)。

やっぱりクオリティが違いますよ。

無料ブログとかに書いてある内容とは、深さも本質も全然違う。



—いや、ホントその通りですよね…。

“餅は餅屋”って昔から言いますもんね。



井上さん:

そう。“恋愛はプロに聞け”。これ、真理です(笑)

ちゃんと順番に学べば、誰だって垢抜けられるし、モテも掴める。

でも“自己流”って、やってる感はあるけど結果が出ない。これが一番つらいんですよ。

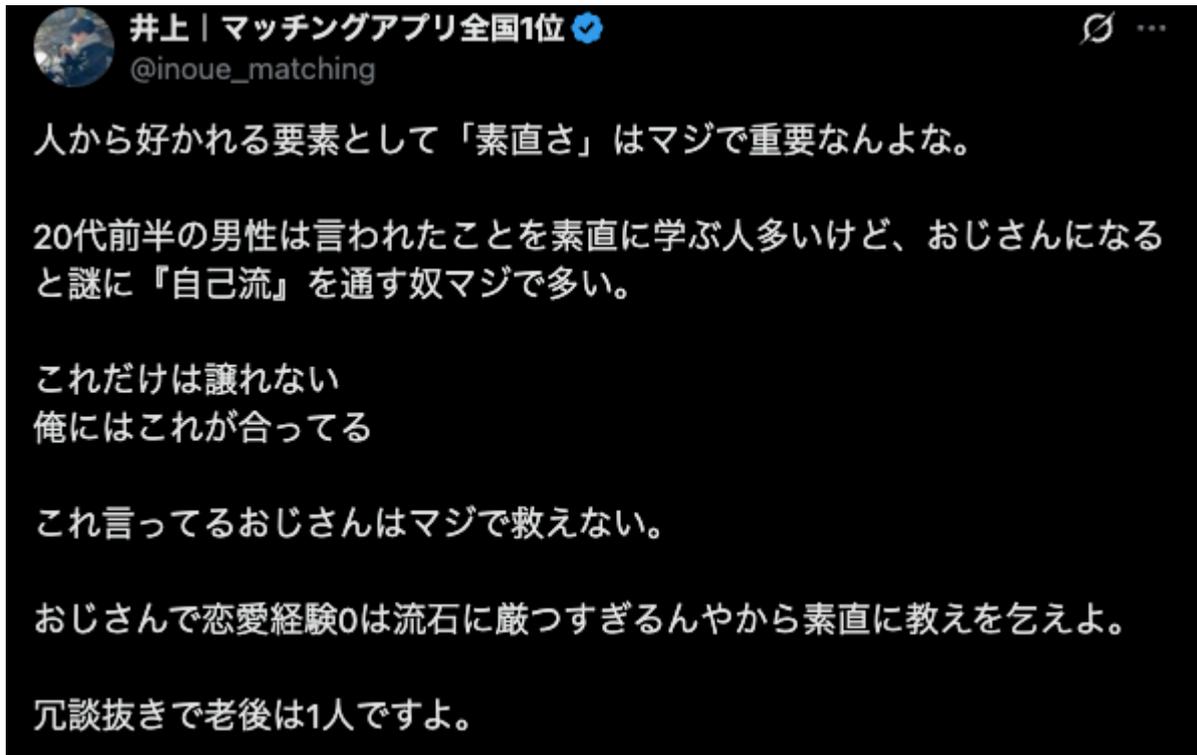


—たしかに…。僕も井上さんの教材、読んで「これ、最初に知ってたら人生変わった」ってなりました(笑)

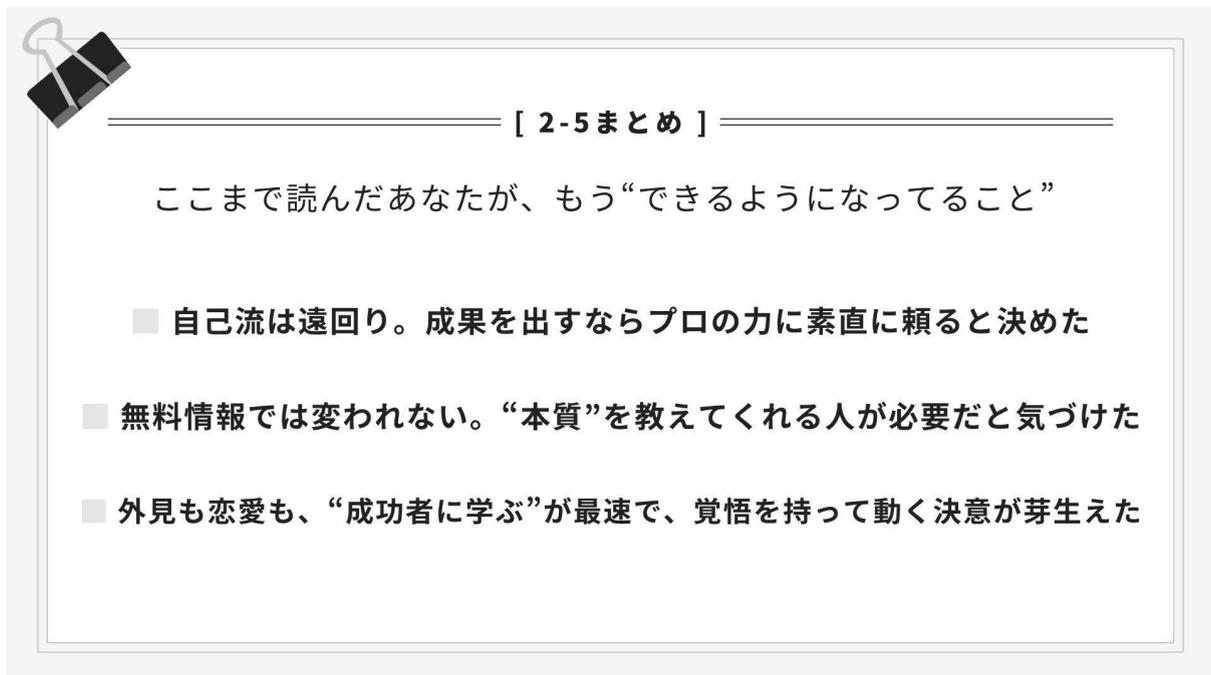


井上さん：

ありがとうございます、そう言ってもらえると本当に嬉しいです！



自己流を貫き通した末路は「孤独」…。変わるなら今！



第2章まとめ

ここまでであなたは、「見た目さえ整えれば、恋愛の土俵に立てる」ことを理解したはずで
す。

髪型、服装、肌、体型、清潔感——

ひとつひとつの積み重ねが、“誰おまえ!?”な自分を作る礎になる。

自己流で遠回りするのではなく、

プロの教えと再現性あるメソッドで、最短でモテへの階段を駆け上がれ！

でも——

これは、まだ“準備運動”にすぎません。

ここから先は、“モテる外見”を武器に

どうやってアプリで出会い、惹かれ、関係を深めていくかを完全攻略していきます。

「外見が整っても、出会えなきゃ意味がない」

第3章では、全国1位の実績をもつ井上さんが、“秒でマッチが増える仕組み”をすべて公
開！

さあ、いよいよ次章から——

本当の戦いが始まります。

第3章 マッチングアプリ完全攻略法



[目次]

今ここ！



- 01 【マッチングアプリ全国1位】実績者のご紹介
- 02 外見改善：恋愛偏差値を底上げせよ！
- 03 マッチングアプリ完全攻略法
- 04 恋愛コミュニケーション：彼女を沼らせる技術
- 05 井上さんから読者のみなさんへ伝えたいこと

いよいよ、“出会うための技術”を武器に変えるとき――。

ここからは、井上さんがアプリ全国1位の実績から導き出した【マッチングアプリを制するための全戦略】をお届けしていきます。

プロフィール写真の重要性、アプリ選びの落とし穴、やりとりの流れ、通話のコツ、そして“最初の1通で終わっていた過去”との向き合い方まで。

マッチングアプリは、スキルと戦略の総合戦。

ここから学べる「知っているかどうか」で差がつくノウハウをものにして、井上さんに続いてアプリ恋愛を無双していきましょう！

3-1 アプリで“出会えない男”には、ある共通点がある

「マッチングアプリ、全然出会えないんだけど...」

もし今そう思っているなら、それはアプリ恋愛の“常識”を知らないまま戦っているからかもしれません。

オフライン恋愛と、マッチングアプリでの恋愛はまったくの別物。
ルールも、勝ち筋も、必要なスキルも—何もかもが違います。

この章では、全国一位の井上さんが語る「アプリで勝つ男・負ける男の明確な違い」と「アプリ恋愛ならではの攻略マインド」を大公開！

ここを知らずに始めても、正直ほぼ勝てません。

“出会えない沼”にハマる前に、この回だけは絶対に読んでください。

■ オフライン恋愛とアプリ恋愛は、もはや別ゲー！



井上さん：

職場やサークルとかのオフラインでの恋愛って、自然な流れで内面や性格が伝わる環境がありますよね。

でもアプリって、まず「写真→メッセージ→デート」のスピード勝負。
最初に“内面”を伝えるチャンスがないんですよ。



—確かに、アプリは第一印象がすべてって感じですよ。それって、「内面を見てほしい人」には、かなり不利じゃないですか？



井上さん：

そう。だから「中身を見てほしい人」ほどアプリは不利。

逆に言うと、“見た目印象を掴める人”にはめちゃくちゃ有利なんです。



—なるほど。

「俺見た目はパツとしないけど、女の子に優しいんだよね」ってタイプはめちゃくちゃ不利なんです。

では逆に、どんな人がマッチングアプリに向いているのでしょうか？



井上さん：

アプリに向いてるのは、こういう人ですね。

- ・外見を整える努力ができる人
- ・スピード感を持って行動できる人
- ・出会いの幅を広げたい人
- ・自分の理想が明確で、母数を増やして絞り込みたい人

・遊び目的、ライトな出会いを望む人

逆に、オフラインの方が向いているのは...

- ・見た目より中身を見てほしい人
- ・職場や趣味で自然に仲良くなりたい人
- ・相手をゆっくり知っていきたい人
- ・トラブルが苦手な慎重派



—なるほど。私の周りでも同僚の間ではモテているのにアプリでは結果が出ないって人がいました。

どちらが正解とかではなく、自分の恋愛スタイルに合う場所を選べばOKってことですね！

■ アプリ最大の魅力は「本来は出会えなかった人と出会えること」



井上さん：

アプリの最強ポイントって、実は「出会える層の広さ」なんです。

看護師さん、保育士さん、港区女子、インフルエンサー系... 普段の生活で出会えない人とも繋がれる。



—まさに“選択肢の革命”ですね！



井上さん：

だからこそ、「このタイプと付き合いたい！」って理想像が明確な人には、アプリは最強のツールになるんですよ。

■ アプリは“スピード命”。のんびりしてたら負けます



井上さん：

あと忘れちゃいけないのが、アプリの世界は“常に誰かと比較される場”だったこと。

マッチしたら終わりじゃない。そこから「返信が早い人」「気が利く人」「すぐ会えそうな人」と競争なんです。



—確かに。せっかくマッチングしたのに、すぐフェードアウトされちゃうことも多いですね。



井上さん：

そうなんです。

マッチした相手もすぐ他の人とやり取りが始まるから、のんびりしているとライバルに取られるんですよ。

リアルでの出会いと違って、テンポの早さがめちゃくちゃ重要。
「3ヶ月かけて仲良くなってから…」みたいなペース感じゃダメ。

だから、

- ・マッチ後2～3日以内にLINE交換
- ・1週間以内に初デート

これが理想のペース。



—「ゆっくり仲良くなってから…」では、出会えないわけですね。
アプリ恋愛を始めたいという方は注意すべきポイントですね！



————— [3-1まとめ] —————

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってること”

- アプリ恋愛は“見た目×スピード”。中身重視では勝てないと理解できた
- アプリは母数が武器。出会いの幅が広がるチャンスだと気づけた
- マッチ後は即行動が鉄則。LINE交換～初デートの流れが明確になった

3-2 “いいねゼロ”から“秒マッチ”に変わる、第一歩の整え方

「マッチしない...」

「いいねがゼロのまま...」

もしアプリで一向に反応がないと感じているなら—原因の99%は“写真”です。

「プロフィールを頑張った」「メッセージも丁寧に送った」

それ、そもそも“見てもらえてない”可能性、大です。

この章では、マッチングアプリ全国一位の井上さんが教える、秒で「いいね」が来る外見と写真戦略を公開！

たった1枚の写真が、“非モテ期”のあなたを一気に「秒マッチ体質」へ変えてくれます。

■ アプリを始めるなら外見改善から始めよう！



—そういえば井上さん、マッチングアプリをはじめる最初の第一歩って何になるんですか？

プロフィールを練るとか、メッセージをたくさん送るとか、写真を撮るとか、いろいろあると思うんですが.....。



井上さん：

僕が考える“一番最初にやるべきこと”は、外見改善ですね。



—さっきも3-1で“見た目で印象を掴める人が有利”って話がありましたもんね。



井上さん：

はい。

アプリって、プロフィール写真がすべての入り口なんですよ。

マッチしない＝写真で“秒で切られてる”ってことです。

それに、外見改善って、一過性のことじゃなくて、もう一生続けていくものだと思っていて。

外見が良くなると、自信がついて、かわいい子とも自然に会話ができるようになってくるんですよ。

だから、まず外見改善からスタートして、写真を撮る。

そのあともさらに、肌を綺麗にしたり、痩せたり、髪型整えたりしながら、また写真を更新していく。この繰り返しがいめっちゃくちゃ大事なんですよ。



—確かに！

僕も「もっと痩せてから写真撮ろう」と思ってたんですけど、痩せるより前に井上さんから写真を撮ってもらったときにモチベがいめっちゃ上がりました。

「痩せたらもっとカッコよく撮れるかな」って(笑)。



たかきは井上さんのマッチングアプリ講座に参加し写真撮影をしてもらってました



井上さん：

そうなんです。写真撮影を「区切り」にすることで、次の目標ができるんですよ。

たとえば、「次の撮影までに5kg痩せる」とか、「次の撮影までラーメン禁止」とか(笑)。

自然とモチベーションが続くんですよ。

だから、写真撮影→外見改善→再撮影という流れで、自分の魅力をどんどんアップデートしていく。それが一番効率いいです。



—なるほど、つまり「1回限り」じゃなくて「一生改善していく前提でやろう」という意識改革が大事なんですね。



井上さん：

そう、それがめっちゃ大事。

もちろん、今の時点で写真が1枚もない人だったら、ひとまず1枚でもいいから撮っておくのもアリだと思います。

でもその場合でも、非モテの状態で撮った写真をいつまでも使うんじゃなくて、「仮の武器」くらいに思っておくのがいいです。



—RPGの最初の装備みたいなものですね(笑)。
木の棒でも持ってた方がマシ、と。



井上さん：
まさにそれです(笑)。

いきなり強い武器は手に入らないかもしれないけど、とにかく最初の一步を踏み出す。そのために、まずは外見改善から、ですね。

■「アプリは写真が9割」は本当だった



—さきほどの外見改善の話と関連して、「アプリでは写真が9割」という話を聞いたことがあります。これって井上さんの的にはどう思われますか？



井上さん：
これ超重要なことなんですけど...マッチングアプリは写真がすべて。
「メッセージは顔で決まる」と言っても過言じゃないです。

写真が良くなければ、マッチすらしない。
たとえマッチしても、初期の印象が悪ければ返信も来ないし、デートにも繋がらない。

しかもやっと会えたとしても、写真と違ったら「思ったのと違う」と思われて終了、ってこともよくあります。



—実際、ドタキャンやフェードアウトって外見が原因なことも多いですね。



井上さん：

そう。

アプリは外見スタートで、内面を見てもらうまでたどり着けない人が多すぎる。

だから「写真は9割」と言われるぐらい、大事なんです。

清潔感があって、盛りすぎず、でも好印象な写真。これに全力を注いでください。

■ 撮影を極めた男が語る、マッチングアプリ写真の極意



—ではここから「写真」に絞ってお伺いしたいのですが、改めて写真は大事なんですか？



井上さん：

めちゃくちゃ大事も大事です！

いや、むしろ「写真がすべて」と言っても過言じゃないです。

実際、マッチ率の9割は“写真のクオリティ”に依存してます。



—それ、昔の僕みたいにプロフィール文に命かけてる人が聞いたら泣きますね...



井上さん：

でも現実って残酷で、文章が読まれるのって「写真でOKされた人だけ」なんですよ。

まず“ビジュアルでの足切り”があるってことを理解するのがスタートです。



—では、どんな写真を用意すれば良いんでしょうか？



井上さん：

僕がいつも伝えてるのは、「顔写真1枚＋横顔1枚＋雰囲気が伝わる1枚」、この3枚構成が鉄板です。



—ふむふむ。たとえば？



井上さん:

1枚目は、清潔感のある笑顔の“正面写真”。これはマストです。

2枚目は、自然な横顔とか、真剣にスマホ見てる横顔なんかでもOK。ちょっとミステリアスさも出ます。

3枚目は、友達とカフェにいる自然体の写真とか、海辺を歩いている後ろ姿とか、全身がふんわり写る雰囲気写真ですね。

「生活が見える感」「雰囲気イケてる感」を出すための1枚です。



—ちなみに、撮る場所ってやっぱり大事なんですか？



井上さん:

めちゃくちゃ大事です。ロケーション次第で“人となり”が伝わるから。で、初心者におすすめなのが、女子ウケがいい場所。



—女子ウケ...具体的には？



井上さん:

定番はこのあたりです。

- ・カフェ
- ・海
- ・公園
- ・ディズニー(!)

どれも“日常の延長線でデートできそう”な雰囲気が出るんですよね。
逆に、家での自撮りとか集合写真の切り抜きとかはやめといたほうがいいです。



—じゃあ、ポーズはどうしたらいいんでしょうか？キメ顔とか？



井上さん：
それがね、意外かもですが「自然体」が正解なんです。

話してる途中とか、飲んでる途中とか、ふとした瞬間の写真がいちばん“リアルで魅力的”に映る。



—確かに、無理にキメてる感じが出るとちょっと寒いんですよね...



井上さん：

そうなんです(笑)変に意識して“やってます感”が出ると、距離感が生まれちゃう。

自然体で「この人とだったら、普通に会話できそう」って思わせたほうが強いんですよ。



—ちなみに、逆に“やらない方がいい写真”ってありますか？



井上さん：

山ほどあります(笑)たとえば...

- ・自撮り(特に鏡越し)
- ・ネタ写真(変顔・変装)
- ・加工しすぎ(顔がツルツルすぎ問題)
- ・友達との集合写真(どれが本人?ってなる)



—あるあるですね～！ちょっと盛ったつもりが逆効果、みたいな。



井上さん：

そう。あくまで“会う前提の場”なので、「会ったときのギャップ」は絶対に避けるべき。

加工はナチュラルに。集合写真は避けて、自分が主役の写真を。



—最後に、サブ写真についても教えてください！



井上さん：

サブ写真は“話題のきっかけ”になるものを意識しましょう。



—たとえば？



井上さん：

たとえば、こんな写真がおすすめです。

- ・飼ってる犬
- ・香水(ブランド見せる感じ)
- ・美味しそうな料理やカフェ巡り
- ・お酒のボトルやグラス

こういう写真を入れておくと、「ワンちゃんかわいいですね！」「このカフェ、どこですか？」って、話が始まるんです。



—それ、たしかに自然な導線になりますね！



井上さん:

「いいね → マッチ → 話が続く」っていう、スムーズな流れをつくるために、サブ写真で“フック”を仕込んでおくことが大事なんです。



井上 | マッチングアプリ全国1位

@inoue_matching



正直、ペアーズ500+いいね数カnstなんてあって当たり前。

逆にカnst出来ないなら人気会員や美女とアポを組むなんて一生できませんよ。

爆マッチかますプロフィール攻略法は画像に全てまとめているので隅々まで読んで丸パクリしてくださいね。

ペアーズ500+プロフィール完全攻略

◆マッチ率の9割は〇〇に依存する

- ・マッチングアプリは写真がすべて。文章より写真が見られる
- ・顔写真1枚+横顔1枚+全体の雰囲気わかる写真1枚=計3枚
- ・ロケーションは女子ウケする「カフェ・海・公園・ディズニー」
- ・ポーズは自然体（話してる途中・飲んでる途中など）
- ・NG例：自撮り・ネタ写真・加工しすぎ・友達との集合写真
- ・サブ写真は話題に繋がる「犬・香水・食事・カフェ・お酒」

◆プロフィールはこの5つだけ押さえとけばOK

1.余計な前置きは書かない

→「プロフィール見てくれてありがとう」などは不要。テンポよく読ませる。

2.マイナス印象は絶対書かない（減点回避）

→「人見知り」「自信がない」などはNG。女の子は「面倒くさい相手」を避ける。

→書く内容はすべて「モテそう・楽しそう・誠実そう」な要素に絞る。

3.見やすさ重視（構成を区切る）

→「仕事」「性格」「趣味」などカテゴリ別に段落を分ける。

→改行・絵文字で柔らかい印象を作る（ただし子どもっぽい顔文字はNG）

4.いいね誘導文を必ず入れる

→「少しでも気になったらいいねしてください！」「一緒に美味しいご飯行きましょう！」

など、アクションを促す一文で反応率UP

5.文字数は700~1000文字

→300文字以下は適当に見えるので、読み応えのある量で、誠実さ・人間性を伝える

写真とプロフ攻略まとめ。登録前にもう一度振り返ってみて。



————— [3-2まとめ] —————

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってること”

- 写真が勝敗の9割。見た目“スワイプされるか”がすべてだと理解できた
- 改善→撮影→更新のループが、最短で垢抜ける黄金サイクルと気づけた
- 清潔感・表情・ナチュラルさを意識し、惹きつける1枚の力を磨き始めた

3-3 アプリの選び方、間違えてない？初心者こそ“アプリ選びのセンス”で9割決まる。成功者の使い分けを完全解説！

「Tinderって有名だし、無料だからとりあえずやってみよ〜」

—その判断、恋愛偏差値を爆下げしてるかもしれません。

実は、マッチングアプリには“難易度”がある。

にもかかわらず、ほとんどの男性が「どれでも同じでしょ」と選び方を舐めてます。

この章では、恋愛初心者ほど絶対に失敗してはいけない「アプリ選びのセンス」と、with・Pairsの“鉄板運用法”を徹底解説！

“モテないアプリの選び方”から卒業して、最短で結果につなげよう。

■ 成功の9割は“アプリ選び”で決まる！初心者こそ慎重にいこう！



—では、井上さん。マッチングアプリ未経験の人に向けて、まずどんなアドバイスから始めますか？



井上さん：

まず最初に知ってほしいのは、アプリって“難易度”があるってことなんです！

初心者がいきなり難しいアプリを選んじゃうと、うまくいかないのは当たり前なんですよ。



—難易度...って、たとえばどんな感じなんでしょう？



井上さん：

代表的なところで言うと、Pairs(ペアーズ)とかwith(ウィズ)は初心者向けです。
会員層も真剣な人が多くて、初めてでも入りやすいんですよ。

逆にTinder(ティンダー)は「無料で気軽に始められる」ってことで選ぶ男性が多いけど、あれは外見ガチ勢向け。難易度はめっちゃ高いんです。



—確かに「全然マッチしない...」って声、よく聞きます。



井上さん：

そうなんです。Tinderって“写真がすべて”の世界なので、正直、見た目に自信がないとかなり厳しいんです。

なのに、初心者がTinderから始めちゃって、「マッチしない→アプリ向いてない」って諦めるパターン、ほんと多い。もったいないですよ。



—たしかに。自分に合ったアプリを選ぶって、めっちゃ大事なんですよ。



井上さん:

そうです。最初に使うアプリで、結果は9割決まります。

だから、まずは自分のレベルや目的に合ったアプリを選ぶことが大事。

使うアプリで結果が全然変わるので、いきなり難易度の高いものに手を出すのは避けましょう。



井上 | マッチングアプリ全国1位

@inoue_matching



マッチングアプリを攻略するならこの流れが最もオススメ

①with

- 登録後24時間いいね押し放題で楽勝
- 求められる外見レベルが低い

②ペアーズ

- 弱者男性多数でマッチしやすい
- 求められる外見レベルが低い

③タップル

- 20代ならマッチしやすいが30代は微妙
- 求められる外見レベルがそこそこ必要

④Tinder

- 他のアプリ極めた人は参入可能
- 求められる外見レベルが芸能人クラス
- 現環境アカウント凍結されやすい

⑤東カレデート

- 綺麗なハイスペが多いが総合力が必要
- 「デート代は絶対割り勘」って男は非推奨

ぶっちゃけるとこんな感じですね。

結局大多数はwith、ペアーズで戦うのが結局はオススメ。

各アプリの具体的な攻略法は固定ポスト『マッチング完全攻略講座』にて期間限定無料プレゼントしてるので気になる方は一度覗いてみてね。



井上 | マッチングアプリ全国1位

@inoue_matching



最新版マッチングアプリ別女の子の特徴を紹介します。

【ペアーズ、with】

恋活目的、可愛い子たまに見かける、SOXに消極的で下手

【タッフル】

遊び、恋活目的、若くて可愛い子多数、SOX好きな子比較的多い

【Tinder】

遊び目的多数、若くて可愛い子からおばさんブ〇まで多数、SOX大好き感度◎多数

【東カレ】

綺麗なハイスぺ女子が多数、口説けると最高、飯モクや人脈目当ても一部存在する。

ぶっちゃけると最近マッチングアプリに生息する女子の生態はこんな感じですね。

ドタキャンしてきたり、舐めた行動するやつ多いけどTinderやタッフルの子はセク値高くて楽しいな。

数追いならTinder、質追いなら東カレですね。

因みに固定ポストの無料プレゼントにて今回紹介したマッチングアプリの具体的攻略法を限定公開してます。

可愛い女の子と遊びまくりたい男はぜひ一度覗いてみてね。

万マッチから導かれたアプリの特徴。自分に合うものを見極めよう！

■ 初心者はwith/Pairsの2つから始めよう！



—じゃあ、具体的に初心者にはどのアプリがおすすめなんですか？



井上さん：

ズバリ、「with」と「Pairs」ですね。この2つは本当に鉄板です。

特にwithは“再現性が高い”のがポイント。

アルゴリズムがしっかりしていて、写真さえ良ければ成果が出ますし、強烈なイケメンばかりじゃないので、競争相手もほどよいです。

外見を整えていけば確実に成果が出やすいんですよ。



—3-2でも出てきましたが、写真さえ整えれば、戦えるっていうのは心強いですね！



井上さん：

そうなんです。

しかもwithは、毎日自分が選んだ10人にアプローチできるし、無料で送れる「いいね」も多い。

コスパ最強なんですよ。

Pairsも同じようにおすすめですが、withは自分が「いいな」と思った人にアプローチしやすい仕組みなんです。

なのでアルゴリズム的には、withのほうが“自分で選んだ相手にだけ届く”って点で初心者に優しいです。



—逆にTinderやタップルは...？



井上さん：

そのあたりは、アルゴリズムの仕組みが違ってて、こちらが選んでない相手にも表示されちゃうんですよね。

だから、「好みじゃない人ばかり出てくる→モチベ下がる→やめる」という悪循環が起きやすい。初心者にはあんまりオススメしません。

■ with／Pairsを選んだらどう進める？



—本書を読む人って誠実系だったり、恋愛に不慣れな方が多いと思うんですが、そういう人がwithやPairsを選んだあと、どう進めていけばいいでしょう？



井上さん：

まず注目してほしいのが「いいね数」です。

withやPairsって、相手から自分の「いいね数」が見えちゃうんです。



—えっ、それってつまり...人気度がバレルってことですか？



井上さん：

その通り！だから、最初にやるべきことは「人気会員」になること。
人気のある人からの「いいね」って、それだけで信頼感が増すんですよ。



—ってことは、いきなり本命にアプローチしちゃダメってことですか？



井上さん：

そう！最初は「マッチしやすい人」から攻めていくのが鉄則。

たとえば、あまり人気がない子とか、年齢層がちょっと高めの人とか。まずは“いいね数”を稼いで、自分の見え方を底上げしましょう。



—市場価値を少しずつ上げていくわけですね！



井上さん：

まさにそうです。

あと、いくら「いいね数」が多くても、写真が微妙だとマッチはしません。
“写真が9割”っていうのはマジで真実です。

■ いいねが来ない人、マッチできない人の共通点



—写真も改善したし、戦略も意識してるのに「いいね」が全然来ない人もいますよね。そんな人にはどんなアドバイスを？



井上さん：

その場合、だいたい原因は2つあります。
1つ目は「写真がまだまだ悪い」パターン。
2つ目は「運用方法が雑」パターンです。



—なるほど、写真と運用の両方が重要なんですね。



井上さん：

そうです。

写真が良くないとそもそも見られないし、正しい運用ができてないとプロフィールが表示すらされない。

たとえば「足跡営業」や「アルゴリズムを意識したアクション」をしてないと、チャンスをどんどん逃します。



—じゃあ、見てもらえたとしても、プロフィール文が微妙だったら...？



井上さん：
スルーされます(笑)

だからこそ、プロフィール文も超・超・超重要！

この3つ—「写真・プロフィール・アクション」全部そろってこそ、やっとマッチが増えていくんです。

■ カnstを狙え！プロフィール文完全攻略！！



—よし、じゃあ次はその“プロフィール文の作り方”をぜひ教えてください！



井上さん：
まず言いたいのは、「前置きはいらぬ」ってことです。



—よく見ますよね。「見てくれてありがとうございます」的なやつ。



井上さん：

でも、読む側からすると“テンプレ感”が強いし、読まなくていい部分なんですよ。
女性はテンポよくサクサク読めるプロフィールに惹かれます。

だから冒頭からいきなり本題に入った方が、印象がいいんですよね。



—確かに、女性側もたくさんのメッセージを読んでもらうわけでもんね。
要点がわかりやすいプロフィールの方が好感を持たれそうです。



井上さん：

他にも、ネガティブな内容を出した瞬間に終了と思ってください。



—ネガティブというと、「今まで交際経験がありません」のような内容ですか？



井上さん：

はい。

よくありがちなんですけど、「人見知りです」とか「恋愛に自信がありません」とか書いちゃう人。



—あっ…僕、書いたことがあります(笑)



井上さん：

やっちゃいがちなんですよ。でもこれ、完全にマイナス印象。
なぜなら女性って、“手がかかりそうな人”を本能的に避けるから。



—なるほど…！



井上さん：

だから書く内容はすべて、“モテそう・楽しそう・誠実そう”のどれかに該当しないとダメです。

- ・人と話すのが好きです
- ・友達からは誠実だねって言われます
- ・週末は自然のある場所に出かけるのが好きです

こういう“人間的に好感を持てる要素”に絞りましょう。



—あとは、やっぱり「文章の構成」って大事なんですか？



井上さん：

めちゃくちゃ大事。見やすくないと、読む前に離脱されます。

おすすめはこんな構成です。

- ・【仕事・生活】普段どんな毎日を送ってるか
- ・【性格】周りからどう言われる？どんな価値観？
- ・【趣味・休日】どんな時間を大事にしてるか

この3つのカテゴリで“段落を分けて”書くと、すごく見やすいです。



—改行もけっこう重要なんですか？



井上さん：

大事です！あと、✨や🎵みたいな軽めの絵文字をちょこっと入れると、柔らかい印象になりますね。

ただし、(・▽・)みたいな子どもっぽい顔文字はNG(笑)



—他にもやりがちなのミスってあったりしますか？



井上さん：

意外と見落とされがちなのが、「いいねを誘導する一文」ですね。



—あつ、それ僕も入れてなかったです...！



井上さん：

もったいない～！これはめっちゃ効果あります。

・「少しでも気になったら、気軽にいいねください！」

・「まずは美味しいご飯でもいきましょう！」

みたいに、“アクションを誘導するフレーズ”をラストに入れておくと、女性側も動きやすくなるんです。



—プロフィール文にもたくさんのテクニックがあるんですね。

最後に、文字数ってどれくらいがいいのでしょうか？



井上さん：

これ、300文字以下だと「適当に書いたんだな」って見えちゃうんです。



—えっ、文字少ない方が読みやすいかと思ってました！



井上さん：

それ、よくある勘違いです(笑)

女性からすると「人となりが見える＝安心感」なんですよ。

だから700～1000文字くらい、読み応えのある文量の方が好印象になります。



非モテとモテ男のプロフィールの違いを徹底解説しました。

あなたのプロフは大丈夫そう？

今すぐ照らし合わせて修正してみてね。

非モテのプロフィール

プロフィールをご覧いただきありがとうございます。
ネガティブなことは書かなくてOK

都内在住でフリーターをしている井上と申します。
モテないアピールは不要

普段の生活で出会いがなく自分に尽くしてくれる彼女を作りたいと思いアプリを始めました。

陰キャアピールも必要ない
人見知りで人と話すのは得意ではありませんが、好きになったら一途に接する自信があります。
オタクは女子ウケ悪いので書かない

アニメやアイドルが好きなので、それを肯定してくれるような女性と出会えたら嬉しいです。
女性を限定するといいね数が減る

こんな自分ですがもし仲良くしたいと思ってくれたらお気軽にメッセージお願いします。

格下感を出さない

全体を通じて

- ・文章量が少ない
- ・改行がない
- ・文章だけで読みにくい
- ・仕事っぽい文章
- ・絵文字や！を使わない

モテ男のプロフィール

プロフィールをご覧いただきありがとうございます！
真剣に出会いを探しているアピール

親友がマッチングアプリで恋人を作って楽しそうにしてるのを見て、素敵な出会いがあればと思い登録しました。

▼仕事

Webマーケティング関連の仕事をしています。

仕事を頑張っている感
地道な作業の連続ですが、**成果が出た時にやりがいを感じられるので毎日楽しく取り組んでいます！**
将来性を見せる

将来自分の会社を立ち上げるために勉強中です！

女性が好きそうなものを複数列挙

▼趣味

お酒、スイーツ、韓国、ディズニー、ユニバ、映画、ファッション等
アウトドアは好印象

休みの日は外に出かけることが多く、カフェ巡りやドライブによく行きます！

料理やドラマ・映画鑑賞も好きなので、**アウトドア・インドア両方いけます！**

インドアの女性も拾う
楽しい時だけでなく仕事やプライベートでつらいことがあった時も**支え合える関係に憧れているので、共感できる人がいれば気軽にいいねをお願いします！**

多くの女性に当てはまる内容でいいねを誘発

あなたのプロフはどっち？今ここでプロフの添削をしてみよう！



————— [3-3まとめ] —————

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってること”

- アプリには難易度があると知り、自分に合う戦場を選ぶ意識が芽生えた
- 写真・プロフ・動き方すべてが揃ってこそ、マッチ率が伸びると理解できた
- いいねゼロ脱出は再撮影と戦略の積み重ね。成果は努力の先にあると気づけた

3-4 “失敗100回”の先に見つけたマッチの掴み方を完全解説！

「俺、ちゃんと頑張ってるのに、なんでマッチしないんだ...」

—そう感じたことはありませんか？

実はそれ、かつての井上さんもまったく同じだったそうです。

外見を整え、プロフィールも作り、やりとりも頑張っていた。

それでも結果が出なかった理由は、「正解を知らずに、自己流で突き進んでいた」から。

この章では、アプリ全国1位となった井上さんが

100回以上の失敗を経てたどり着いた“本当の気づき”と、

そこから見えた「変わるために最も大切なこと」を語ってくれました。

読み終わったあなたは、もう「正解のない道」で迷う必要はありません。

■ 全国1位が振り返る“リアルな失敗談”



—ここまでマッチングアプリでのテクニックや考え方をいろいろ伺ってきましたが、井上さんご自身の“リアルな失敗談”ってありますか？



井上さん：

めちゃくちゃあります(笑)。

中でも印象的だったのが、「自分ではイケてると思っていた外見が、実は全然ダメだった」ってことですね。



—えっ、それは...けっこうキツイ気づきですね...。



井上さん：

本当に痛かったです。

僕、ちょっと高めの美容室行って、髪型も整えて、服もそれなりに頑張って「お、イケてるやん！」って思ってたんですよ。

でも、アプリで全然マッチしない。

で、ある日ちゃんと女性や恋愛の実力者からアドバイスをもらったら「そもそもその見た目、刺さってないよ」ってズバツと(笑)。



—な、なるほど...。それは自分じゃ気づきにくい部分ですよな。



井上さん：

そうなんですよ。

自分では70点くらいの見え方だと思っていたのに、他人目線では30点とか40点だったっていう。

つまり、「自分では垢抜けたつもり」になってたけど、相手から見ると全然だったんですよね。

それに気づけなかったのが、当時の一番大きな失敗でした。



—それって、気づかないとずっと同じところをつまずいちゃいそうですね…。

■ マッチに必要なのは自分を客観的にみる「メタ認知」の力



井上さん：
まさに。

で、マッチしないと「アプリが悪い」「見る目がない」って責任を外に向けがちなんですけど、それじゃ何も変わらない。

必要なのは、「自分の何がうまくいってないのか」をちゃんと見ること。つまり、“メタ認知”なんです。



—メタ認知、つまり自分自身を客観的に見る力ですね。



井上さん：

そうです。

実はそれに気づけたのは、自分自身が失敗を**100回以上**経験したからなんですよ。

アプリで女性とやり取りしてもうまくいかず、デートしても結果につながらなかった。

そこで初めて、「もしかして自分のやり方が間違ってるのかも」と気づくことができたんです。



—それに気づくって、結構勇気いりますよね。普通なら目を背けちゃいそう…。



井上さん：

めちゃくちゃ勇気いります(笑)。

だって、人って“失敗”や“ダメな自分”って、見たくないんです。

だから、自分がモテないとか、評価されてないって事実を認めるのが怖くて、そもそも見ようとしない人も多い。

でも、そこから逃げてる限り、何も変わらない。



—そこから目を背けると、PDCA(計画→実行→評価→改善)の“評価”と“改善”の部分が回らないままですもんね。



井上さん:

そう。改善って、痛みを伴うんですよ。
今までの自分を否定することにもなるから。

でも、その痛みを乗り越えた先にしか“本当の成長”はないんです。
僕もそこからやっと、「恋愛における自分の弱さ」と向き合うことができました。



—すごく刺さります…。その「痛み」を受け止める覚悟が、成長の分かれ道なんですね。



井上さん:

まさにそうです。どれだけノウハウを学んでも、結局大事なのは「マインドセット」。

つまり、「自分のダメなところと、ちゃんと向き合えるか」。

そこを避けてたら、どこまでいっても変わらないんです。



—あらためて、自分を見つめ直すことの大切さを教えていただきました。ありがとうございました！



井上さん:こちらこそ、ありがとうございます！



==== [3-4まとめ] =====

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってること”

- 他人目線で見直す大切さに気づき、“いけてる風”から脱却できた
- マッチしない原因は自分の中にあると認め、“型”を学ぶ覚悟が持てた
- 痛みを受け入れ変わる決意こそが、最大のモテスキルだと理解できた

3-5 最初のやりとりで終わる男 vs デートまで漕ぎつける男

「なんで俺はマッチしたのに会えないんだ...」

そう悩んでいませんか？

マッチングアプリで“会える男”と“終わる男”を分けるのは、
たった一つ——やりとりの戦略性です。

この章では、

- ・初メッセージで好印象を与えるコツ
- ・「褒め方」と「距離感」の黄金バランス
- ・会話が止まらない“鉄板ネタ”と“連想力”
- ・デートに繋げるためのスピード感
- ・通話で心を掴む具体的な会話術

.....を、余すことなく解説！

「マッチ→通話→デート」の必勝ルートを掴みたいあなたへ。
読めば確実に、“次の出会い”が変わります。

■ “メッセージ→通話→会う”の成功ルートを完全攻略！

—では井上さん、マッチングしたあとのやりとりについて教えてください。

「最初のメッセージ、何送ればいいのか分からなくて…」って悩む人、多いと思うんです。



井上 | マッチングアプリ全国1位

@inoue_matching



マッチングアプリのメッセージなんて、ユーモアメッセージとかふざけた内容一切送らなくても良いよ。

【たったの3ステップ】シンプルでOKです。

メッセージいちいち考えるより、マッチ数を最大化してコピペで使い回すのが最高効率のアプリ攻略ですよ。

保存していつでも見直してね。

マッチングアプリメッセージテンプレ3ステップ

①挨拶+軽い褒めで和む

「はじめまして〇〇です！」

雰囲気素敵だなと思ったのでマッチ嬉しいです！」

下手にウケを狙いに行って滑るより、シンプルなメッセージで減点を回避した方がいい。

②プロフィールや共通点について触れる

「プロフの写真〇〇カフェですよ！僕もいったことあって！」

よくカフェ行くんですか？」

デートに繋がられるようにカフェや居酒屋などの話題だとスムーズ。

③共通点から理由づけしてデート打診する

「僕もよくカフェ行くので一緒ですね！」

仲良くなりたいし今度予定合わせてカフェかお茶でも行きましょう！」

“仲良くなりたい”など理由づけしてデート打診する。

早いと思われるかもしれないが、長々とメッセージをしても埋もれるだけなので、大量マッチと大量にアポを組んだ方がいい。

「まだ早い」などがダラれたら電話に誘って10分ほど和み、再度打診すればOK。

電話すらダラれたら、よほどタイプでない限り損切りした方が効率いい。



井上 | マッチングアプリ全国1位

@inoue_matching



マッチングアプリでマッチした後「何て送ればいいのかわからない」と悩んでませんか？

結論、最短最速でデートにつなげることを意識すればOKです。

画像を見るとわかりやすいですが、まずはマッチしたことによる感謝を伝えます。

そしてプロフィールから感じ取った女性の印象を伝えます。

返信が返ってきたらプロフィールからデートにつながりそうな共通点を見つけてそこから会話を展開します。

デートにつながりそうな話題は基本的にはカフェや居酒屋、直家直ホを組むなら映画や料理などがあります。

その後は「一緒に食べに行こう」と伝え日程調整すれば簡単にアポを量産できます。

「仲良くなってから」とグダられたら電話に誘えば良いですし、ここで未読になる人は出会いに消極的でお持ち帰りも関係構築も難しいので損切りで大丈夫です。

趣味やどうでもいい話を無限に続けようとする人は多い(過去の僕もそうでした)ですが、正直メッセージだけで距離を縮めるのは困難です。

女性も多くの男性からメッセージがきて飽き飽きしているのです、5往復以内にさっさと日程調整してアポを組みましょう。

少しでもタメになったと思ったらいいねだけよろしくお願いします。



井上さん：

うん、それめっちゃくちゃよく聞きます。

まず大前提として、“最初は必ず褒めてください！”これ、本当に大事です。



—えっ、いきなり褒めちゃっていいんですか？変に思われそうで...



井上さん：

いやいや、むしろ逆なんです！

人って、褒められたら嬉しいんですよ。

“この人、自分のことちゃんと見てくれてるんだ”って思ってもらえたら、一気に距離が縮まります。

■ テンプレじゃない褒め方がカギ！



—でも、褒めるって言っても「笑顔が素敵ですね」とか、テンプレっぽくなっちゃいそうで…。



井上さん：
そこがポイントです！

プロフィールや写真をしっかり読んで、具体的に褒めるのがコツ。

たとえば「白いワンピースすごく似合っていて素敵だと思いました」とか、「写真の後ろに映ってるカフェ、おしゃれですね～」とかね。

写真や自己紹介文から具体的な部分を拾って伝えるといいです。要は、「ちゃんと見てるよ」という姿勢が伝わると、相手も嬉しくなるんですよ。



—なるほど、それって「ちゃんと見てくれてる感」が出ますよね！



井上さん：

そうなんです。

ただし、褒めすぎたり、細かすぎると怖がられるので注意(笑)

髪型や服装くらいなら問題ありませんが、たとえば「肌のキメが細かくて綺麗ですね」とかはちょっとやりすぎ…。

あくまで軽めに、でもちゃんと見てる感を出す。それがベストです。



—たしかに…距離感、大事ですね(笑)

実際、X(旧Twitter)に投稿されていた井上さんの例文をみると、「タイプだったのでマッチ嬉しいです」とか、しっかり褒めから始まってますもんね。

こんな風に。



井上 | マッチングアプリ全国1位

@inoue_matching

マッチングアプリで返信率が3倍になるファーストメッセージテンプレを紹介します。

丸パクリしてOKなので、まずスクショのメッセージを一度ご確認ください。

▼ポイント

- ①名前呼びでテンプレ感を消す
- ②自分から名乗り「なんて呼べばいいですか？」を未然に防ぐ
- ③初手から電話かご飯を誘う

可能な限りテンプレ感を消し、初手から電話かご飯に誘うことで、"まずは電話してみたい層"と"電話したくない層"の両方にアプローチ出来ます。

返信が来たら男側から電話かご飯の日程を最低2日以上提案するだけで簡単にアポを組みまくれます。

女性から返信が返ってこない男はダラダラ無駄なやり取りをしているのが原因なので、こちらのファーストメッセージテンプレを使ってアポ量産しちゃってくださいね。

因みに今なら期間限定で固定ポストのリンクより"公式LINE"を登録すると、マッチングアプリ初心者でも爆速でマッチ量産可能な豪華プレゼントを無料でお渡ししています。

欲しい方は配信停止になる前に今すぐ受け取ってくださいね。



丸パクリOKのメッセージテンプレ。迷ったらこれに沿って送ってみて。



井上さん:

そうそう。

ただ、ああいうざっくりした褒め方だけでなく、時間があれば髪型を見て「ハーフアップ似合ってます素敵です」くらいまで具体的に書けるとさらにいいですね。

だから理想は、“テンプレと個性のハーフ”くらいの柔らかい表現。

「タイプだったのでマッチ嬉しいです」でもOKだし、時間があれば「髪型すごく似合ってます素敵です」みたいに、一言プラスするだけで印象は全然違いますよ！



—なるほど、テンプレ感を消す工夫って大事なんですね。



井上さん:

相手が好きで身につけてるものを褒めるのは、やっぱり相手にとっても嬉しいですよ。興味を持ってもらえてるって感じられるので。

■ メッセージは“早くデートにつなげる”が正解！



—じゃあ、メッセージのラリーが始まったら、2~4通目って何を話していくといいんでしょう？



井上さん：

一番大事なのは、“メッセージをダラダラ続けないこと”です！



—え、そうなんですか？仲良くなってから会うほうが良いと思ってました...



井上さん：

みんなそう思いがち。

でも、マッチングアプリってみんな基本的には「恋人を見つけたい」という目的で使っている
ので、ただメッセージを続けて仲良くなりたいてって人は実は少ないんです。



—たしかに、メッセージだけで付き合えるわけじゃないですもんね。



井上さん：

そうなんです。

それに、アプリで出会った人って、“他にもやり取りしてる相手がいる”のが普通。

だから、テンポが遅いとライバルに取られるんですよ！



—具体的なテンポとしてはどのような動きが理想ですか？



井上さん：

理想はこのくらいのスピード感ですね👉

- ・5往復以内にデートの話題を出す
- ・「仲良くなってから…」じゃなく、まず会ってみる

もしそれでも進まないようであれば、「今回は縁がなかった」と見切りをつけて次に行ったほうがいいです。



—ずっとやりとりだけだと飽きられちゃいそうですし、早めに動くことが大切なんですね。



井上さん：

そうです。

よく女性会員のなかにも「もう少し仲良くなってからじゃないと…」って言う人もいますが、そういう人はそもそもメンタル的に壁があることが多くて、会える確率も低いんです。

そういう人に時間をかけても報われないケースが多いので、思い切って次に行った方が成功率は高いですね。



井上 | マッチングアプリ全国1位

@inoue_matching



マッチングアプリで女性と会えない人へ
原因は「会話力」じゃなく「進め方」にあります。

アポが流れる人の特徴

- ・だらだら雑談
- ・LINE交換を後回し
- ・日程を女性に任せる
- ・前日の確認をしない

これ、全部NG。

逆に成功する人は↓

- ①5往復以内で日程調整
- ②アポ以外の話をしない
- ③LINEやインスタを交換
- ④男側から複数日程を提示
- ⑤前日に必ずリマインド

これで確実に予定が埋まります。
保存して繰り返し使ってください。





井上 | マッチングアプリ全国1位

@inoue_matching



マッチングアプリメッセージの基本項目を画像にまとめたのでご一読ください。

何をするにもまずは基礎から、いきなり応用ばかりだと一生結果なんて出ませんよ。

ぜひ確認してみてくださいね。

マッチングアプリメッセージの基礎基本

- ・マッチしたら時間以内に初メッセージを送る
- ・アポまでは会話のテンポを意識して即レス対応
- ・メッセージは3行以内で簡潔に
- ・相手のプロフィール内容に必ず1つ触れる
- ・ありきたりな「趣味一緒だね!」ではなく、自分の体験を絡めて返信
- ・「ですます」口調は使いすぎず、早い段階でタメ口で丁寧に
- ・3~5ラリー以内でアポor電話を打診
- ・打診には「仲良くなりたいたいから」など理由を添える
- ・「ご飯行こう?」ではなく具体的な提案
- ・提案時は2日候補を出して選ばせる
- ・日程決定後はLINE交換を自然に誘導
- ・LINE交換時は「こっちの方が早いから」で自然さ重視
- ・日程確定後に15分だけ電話で軽く話す
- ・電話は盛り上がった瞬間に切る(名残惜しさを残す)
- ・電話後に「楽しかった、また話そう」で好印象締め
- ・「行きたい店ある?」ではなく**「〇〇と〇〇どっち行ってみたい?」
- ・相手の返信速度にテンポを合わせる
- ・絵文字・スタンプは軽めに1個まで
- ・メッセージの目的は「仲良くなる」ではなく「会うため」
- ・相手の趣味・食・映画など共通点を3つ見つける

メッセージの基礎基本まとめ。次のメッセージからすぐに活かせる!

■「ずっとやりとり→女性からお誘い」パターンは...ほぼ奇跡！



—たまに「数ヶ月メッセージしてたら、女性から『会いませんか？』って言われた」って話、聞きますけど、あれってどうなんですか？



井上さん：

ありますけど...正直、超レアケースです！

確かに“ sunk cost ”(=今までのやりとりがもったいない)で誘ってくれる人もいますが、

ほとんどは他の男性に先を越されて終わってます。



—せっかくのチャンスなのに、動かないせいで損してるってことですね。



井上さん：

そうです。慎重になりすぎてる間に、“行動する男”に持っていかれる。

だから、テンポよく誘える人の方が圧倒的に有利なんですよ。

1ヶ月も2ヶ月もやり取りしてるのに会おうとしない男性は、「この人本気じゃないのかな」「恋愛経験がないのかな」と女性に思われてしまう可能性が高いです。

もちろん全否定するわけじゃないですが、リスクは高い。
せっかくの時間が無駄になりかねないので、あまりおすすめはできません。

■ 話題が尽きたときの“鉄板ネタ”はこれ！



—やりとりが続いてくると「何話せばいいか分からない…」ってなりがちですよ。何か鉄板の話題ってありますか？



井上さん：
ありますあります！

実は、“マッチングアプリ自体の話”がめちゃくちゃ使えるんですよ。
たとえば👉

- ✓「なんでアプリ始めたの？」
- ✓「他のアプリもやってる？」
- ✓「ヤバい人いた？」(←これ、けっこう盛り上がる！)



—共通点のある話題だから、自然に会話できますね！



井上さん：
そうなんです。

マッチングアプリという共通点があるからこそ、恋愛トークにも自然に発展しやすいんですよ。

しかも、恋愛系の話題って“熱量が高い”んですよ。
趣味の話とかよりも、本音トークになりやすい。

たとえば、カフェ巡りが共通の趣味だとしても、本気でやってる人ってなかなかいないじゃないですか。

人生の8割カフェ巡りです！って人はまずいない。

でも、「私は恋愛体質だから、結婚相手を探すのに全力で取り組んでます」って人は意外と多かったです。

そういう“熱量が高い話題”の方が盛り上がるんですよ。
だからこそ、マッチングアプリの話とか、恋愛系のネタって本当に鉄板です。



—恋愛に興味ないのにアプリを始める人なんて、まずいないですもんね！

■ “連想力”があると、恋愛は深くなる！



井上さん：

さらに、「恋愛をどう考えてるか」が分かると、
相手の人柄や価値観も見えてくるんです。



—なるほど。恋愛の話題から相手の性格を読み取る感じですか？



井上さん：

そう、それが「連想力」です。

たとえば「友達にすすめられて始めた」と言う子は、“自分で動けないタイプ”＝リードされたいタイプかもしれない。

そうやって、相手の背景を読み取ると、一気に信頼関係が深まるんですよ！



—うわ、それめっちゃ深い...！



井上さん：

そうです。

そこから次の行動を打診するタイミングを計ることもできます。

たとえば「友達に言われて始めた」と人なら、「こういうタイプの子って自分で何かを始めるのが苦手なんだな」＝「だからリードされるのを待ってるのかな」と読み取ることができる。

そういう風に、相手の発言や行動から背景を想像していく力、これを“連想力”と呼んでいて、恋愛でもかなり大切なんですよ。



—たしかに、付き合った後も大事になってきそうな力ですね。どんどんお互いの誓いが深まって、盛り上がっていきそうです！



井上さん：

ただ盛り上がるだけじゃなくて、“相手のストーリー”を感じ取る意識があると、恋愛はもっと面白くなりますよ。



—ストーリーですか？



井上さん：

はい。

たとえば“美女攻略”みたいな話になると、夜職の方やラウンジ嬢のように、外見にすごく気を使っている女性が多いですよ。

表面だけ見ると「外見に気を使ってるな」くらいにしか思わないかもしれませんが、でも「なぜそこまで外見にこだわるのか」と考えると、そこにはお金の問題や家庭環境の背景がある可能性も見えてきます。



—たとえば「外見が良いと収入が増えることを知ってるから」とかですか。



井上さん：
まさにそう。

グラビアでもキャバクラでも、外見がいいと時給2万、3万、4万なんて世界ですから。

そうすると「なんでそこまでお金が必要なんだろう」「家庭が大変だったのかな」「親が借金を抱えていたのかな」って、どんどん背景が見えてくる。

連想力があると、その人のストーリーが想像できて、より深いコミュニケーションが取れるようになります。



—なるほど。盛り上がるだけじゃなくて、深く相手を知るきっかけにもなるんですね。



井上さん：
そうです。だから恋愛系の話題とかマッチングアプリ関連のネタは、困ったときはまずアプリあるあるネタから入って、連想力で次の話題に繋げていく。

これはLINEや通話でも鉄板の進め方ですね！



井上 | マッチングアプリ全国1位

@inoue_matching



断言しますが、週3回以上ドタキャンされる人はメッセージの細かいところで確実に減点されています。

デートを待ち遠しくさせるメッセージテクニックを非モテとモテ男の対比構造でまとめたので、丸パクリで使ってくださいね。

言い換えるだけでめちゃくちゃ変わるよ。

非モテvsモテ男メッセージの違い

今度ご飯行きませんか？	→	〇〇好きって言ってたし、あの店行こう！
よければLINE交換しません？	→	こっち返信遅くなるからLINEで話そ！
基本暇なんで合わせませう！	→	〇日の昼か〇日の夜、どっち空いてる？
どこのカフェがいい？	→	〇〇駅の近くのカフェ気になってたんだけどどう？
どこで待ち合わせする？	→	〇日の〇時に〇〇駅集合で！
どこ行きたい？	→	〇〇と〇〇どっち行ってみたい？
今日電話しない？	→	〇時から少しだけ電話しよ！
行きたいところ任せよう！	→	〇〇行ってみたいから一緒に行こ！
このあとどうする？	→	もうちょっと一緒にいよ！
ホテル行きたい	→	2人でゆっくりできるところに行きたい！
また会いたい	→	〇〇行こうって言ってたし、次はそこ行こう！
暇な時におう！	→	〇日の夜空いてたら軽くご飯でもどう？
どんなタイプが好き？	→	〇〇みたいな子がタイプ(笑)
今何してる？	→	仕事終わった？お疲れ！今日も頑張ったね！
なんて呼べばいい？	→	〇〇って呼ぶね！俺は〇〇って呼んで！
ご飯どうする？	→	〇〇行ってみたい店あるんだけど、今度行こう！
好きな食べ物なに？	→	〇〇好き？この前見つけたお店うまかったよ！
今度遊びに行こう！	→	来週〇日、〇〇にイベントあるんだけど行こ！
また連絡するね！	→	次は〇〇で会おうね、楽しみにしてる！
ごめん、予定空いてる？	→	〇日どう？久しぶりに顔見たい！

あなたはどっち？非モテ→モテ男メッセージへ変革していこう！

■ 通話はすべき？→答えはYES！



—ところで井上さん、「通話」って実際どうなんですか？したほうがいいんですか？



井上さん：

結論から言うと、絶対したほうがいい！

いわば通話は「人柄チェック」の場です。

声を聞くと一気に安心感が出るし、ドタキャンのリスクも激減します！



—確かに、「どんな人か分かってから会いたい」って心理ありますもんね。



井上さん：

そうなんですよ。

初めて通話するという人にとってはハードルが高いかもしれませんが、そこを一步踏み出すことで結果に差が出てくると思います。

もちろん、中には「通話は苦手です」という女性もいますので、相手に合わせる必要がありますが、積極的に試してみると良いですね。

■ 通話で話すべき話題は“恋愛観”



—じゃあ、通話のときってどんな話題がいいんですか？



井上さん：

いちばんのおすすめは「恋愛観」。

マッチングアプリに登録している以上、相手も恋愛や恋人探しを目的にしているからですね。

たとえば—

- ・「どんな人がタイプ？」
- ・「過去にどんな恋愛してた？」
- ・「大切にしている価値観ってある？」

これ、将来的に告白する流れを作るための“情報収集”でもあるんです。



—なるほど。この時点から告白を見据えての準備も大切なんですね！



井上さん：

まさにその通りです。

将来的に告白したいと思うのであれば、「この人はどういう人に惹かれるのか」を逆算的に知っておく必要がありますよね。

そのためにも、通話中に恋愛観や過去の恋愛経験について聞いておくのはとっても大事なことです。



—井上さんがよくX(旧Twitter)で発信されている内容にも通じるところがありますよね。



井上さん：

そうですね。

僕がよく「電話30分で恋愛感がわかる」と言っているのはまさにここなんです。

ただ話すだけじゃなくて、「どんなゴールを目指してこの話題を選ぶのか」を考えながら組み立てるのが大事ですね。



—なるほど。でも、それって初心者にはちょっと難しく感じてしまいます…。



井上さん：

たしかに、最初のうちは難しく感じるかもしれません。

ただ大事なのは「会話の流れ」を意識すること。

たとえば「なんでアプリ始めたの？」って聞いたとき、いきなり「友達にすすめられたからだよ」だけで終わってしまうと、まるで面接みたいな会話になってしまう。

でもそこから「へえ、じゃあ出会いを探してたの？」「最近別れたとか？」といった形で会話をつなげていくと、自然に相手の背景や価値観が見えてきます。

大切なのは、質問と質問の“間”にある流れ、つまり“行間”を読むことです。



—おもしろい小説と同じように、楽しい会話にも“行間”があるということですね。



井上さん：

そうなんです。

話の流れや空気感を大切にしながら、相手の価値観を少しずつ引き出していく。

その積み重ねが、最終的な関係づくりに繋がるんです。



井上 | マッチングアプリ全国1位

@inoue_matching



童貞でも確実に週5アポ組める電話の流れがこれ。

電話使いこなすと即日お持ち帰り成功率50%は上がりますよ。

使いこなせるまで何度も練習してね。

アポ確定する電話の流れ5ステップ

① 理由づけして電話に誘う

「仲良くなりたから5分だけ電話しない？」

「お互いのこと知りたいしこの後ちょっとだけ電話で話そう！」

→いきなり「電話しよう！」では構えられてしまうので、女性が「この人と話してみたい」と思ってもらえるように誘導する

② 冒頭は褒めて緊張をほぐす

「写真だと男らしい声だと思ってたけど、めっちゃ落ち着く声してるわ」

「アポの写真すごい素敵だと思ってたから、話したいと思ってた」

→女性の声や写真を褒めて話しやすい空気感を作る

③ 雑談で共通点を作り距離を縮める

「今日は何してたの？仕事はお休み？」

「アニメ好きなんだね！鬼滅の映画見た？」

→なんでも良いが共通点を作って「この人とは気が合いそう」と思わせる

④ 悩み事、困りごとをヒアリングして共感する

「仕事何系なん？結構しんどい？」

「〇〇ちゃん好きな人できたら尽くしてそう(笑)」

→仕事や恋愛など深い悩みを聞いて子供をあやすように褒めて共感する

⑤ 理由づけしてデートに誘う

「〇〇ちゃんとは気が合いそうだから一緒に飲んでみたい」

「結局会わないとお互いのことわからないし、今度お茶だけでも行こう」

→相手を褒めたり気が合うことを強調してデート日程を調整する

通話の流れもこの流れで！最短最速でアポを取ろう！

■ 初心者がつまづくのは「正解を知らずに始めること」



—ここまで、マッチングアプリを始める前から実際に会うまでの流れを順を追ってきましたが、初心者が一番つまづくポイントってどこですか？



井上さん：

ズバリ、「正解を知らずに、自己流で進めてしまうこと」です。

初心者というのは、要するに過去に成功した経験がなく、何が正しいのかもわかっていない状態なわけです。

その状態で自己流で進めていっても、当然うまくいくはずがない。
正しい方法を知らないままやっても、結果なんて出ないんですよ。



—たしかに...「合ってるかどうか分からないまま進めてる」ことって多いかも...。



井上さん：

そうなんです。それなのに、誰にも相談せず、誰からも学ばずにやってしまうのが一番の問題。

たとえば、外見改善を全くせずにアプリに登録することもそうですよね。
これも、本やSNSで正しい知識を得ていないから起こるミスです。



—確かに、そうなってはせっかくの行動力がもったいない...。



井上さん：
ですよね。

だから、初心者のうちはとにかく「正しい知識を得ること」が何より大切です。

仮に写真だけでマッチできたとしても、その後のメッセージやデートの中で、またゼロから勉強し直すことになる。

結局、どのフェーズでも“初心者状態”のままでは成功できません。
本質的には「準備ができていないこと」が問題なんです。

だから「正しいやり方を学ぶ」「攻略法を知る」という姿勢が大切。
それさえ持っていれば、どんなフェーズでも応用が利きますし、仕事にも活かせるはずで
す。



—まさに、前回のインタビューでもおっしゃっていた「恋愛ができるようになると、人生が変わる」という話は、そういうことだったんですね。



井上さん：
そう！

結局のところ、恋愛も突き詰めれば身に付く“スキル”なんです。

だからこそ、正しい知識とやり方を学ぶことで、誰でもうまくいく可能性は十分にあるんですよ。



—本当に、今日お話を伺えて良かったです。
このお話を読んでくれた読者のみなさんの人生も大きく変わっていくと思います。



井上さん：
ありがとうございます。でも、今からでも遅くないですよ。
正しいことを知って、行動すれば、これからの未来は変えられますからね。



[3-5まとめ]

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってること”

- 最初の褒めは勝負所！テンプレ感を外し、個性で距離を縮めよう
- メッセはスピード命！恋バナで人柄を引き出し、初デートへつなげよう
- 通話は30分が勝負！恋愛観を掴み、安心感と誠実さを伝えよう

第3章まとめ

ここまででお伝えしたのは、「恋愛は感覚ではなく、技術で伸ばせる」という事実。

外見改善から、写真の撮り方、アプリの選び方、やりとり、通話——あらゆる場面で差がつくのは、“準備”と“知識”の差でした。

あなたがうまくいかなかった理由は、「魅力がない」からじゃない。ただ“知らなかっただけ”なんです。

正しい方法を学べば、恋愛は誰でも攻略可能なスキルになる。井上さんも、100回以上の失敗を経てそう証明してくれました。

でも、ここまでの内容は、まだ「出会うまでの話」。

本当に恋愛が動き出すのは、“会ってから”です。好かれるか、終わるか——すべてはコミュニケーションの質で決まる。

では次章、第4章「恋愛コミュニケーション」へ。

ここからは“技術じゃ届かない心の領域”へと踏み込んでいきます。

「優しいのに好かれない」

「会話が盛り上がらない」

「良い人止まりで終わる」

そんな悩みに終止符を打つ、“惚れさせる会話力”を徹底的に学びましょう。



第4章 恋愛コミュニケーション:彼女を沼らせる技術



[目次]

01 【マッチングアプリ全国1位】実績者のご紹介

02 外見改善：恋愛偏差値を底上げせよ！

03 マッチングアプリ完全攻略法

今ここ！



04 恋愛コミュニケーション：彼女を沼らせる技術

05 井上さんから読者のみなさんへ伝えたいこと

ここまでで、恋愛の可能性に気づき、
外見を磨き、アプリを使いこなす準備も整ったはず。

でも――

「マッチしたのに、デートに繋がらない」
「いい感じだったのに、突然連絡が来なくなった」

そんな経験、ありませんか？

それは、あなたの“コミュニケーション”が間違っていたから。
恋愛には、恋愛専用の会話術がある。

第4章では、

「どうやって心を動かし、どうやって惚れさせるのか」

その核心となる 恋愛コミュニケーションについて徹底解剖していきます。

- ・恋愛の進行には法則がある——「関係構築4ステップ」とは？
- ・デートが次に繋がる人、繋がらない人の“決定的な差”は？
- ・かわいい女性の心を掴む「ユーモアのあるいじり方」って？
- ・拒まれたとき、絶対にやってはいけないNG対応とは？

恋愛は、“惚れさせたもん勝ち”。

モテる男は、「感情の動かし方」を知っている。

この章を読めば、「ただのいい人」で終わらない自分に出会えます。

4-1 恋愛は“惚れさせ順”が命。関係を深める黄金ルート『4ステップ』で、好きにさせる技術を手に入れろ。

恋愛で一番大切なこと、それは“順番”だった—。

女性と仲良くなることと、惚れさせることは似て非なるもの。

ただ楽しい会話をしているだけでは、永遠に“いい人どまり”で終わってしまいます。

この章では、マッチ後～告白・交際に至るまでに必要な「恋愛コミュニケーションの基礎設計図」として、

井上さんが実践と失敗を繰り返して導き出した『4ステップ』を徹底解説。

あなたが今どの段階にいて、相手がどこにいるのか？

この“惚れさせ順”を間違えなければ、恋愛は自然と加速していきます。

- ・「デートには行けたのに、付き合えない」
- ・「いい感じだったのに、急に冷められた」

そんな人にこそ効く、恋愛の“本質”がわかる内容です。

■ 恋愛の本質を学べる4ステップを身につけよう！



—では続いて、第4章では「恋愛コミュニケーション」について伺っていきたいと思います。

まず、そもそも恋愛コミュニケーションってどういうものなんでしょうか？

単に女の子と仲良く喋れるようになるスキル、というイメージでいいんですか？



井上さん：

うーん、一般的にはそういうイメージを持たれてるかもしれませんが、僕の中で言うと「自分のことを恋愛対象として意識してもらうためのコミュニケーション」ですね。



—なるほど。

たしかに「ただ仲良くなる」というだけなら雑談でもできそうですが、それだけじゃダメなんです。



井上さん：

そうです。ただ会話が楽しいだけなら、友達としての距離は縮まるかもしれません。

でも、恋人として意識してもらうには、「この人は他の男性とは違う」と思ってもらわないといけない。そこが大きな違いです。



—じゃあ、いわゆる“誰にでも使える会話術”とは違って、本当に「この人と付き合いたい」と思った相手にだけ使う、特別な会話になるんですね。



井上さん：

そうですね。

もちろん、恋愛コミュニケーションで学んだことは職場とかでも応用できると思いますよ。

人間関係っていう意味では本質は同じですから。

でも、あくまで軸は「恋人として認識されること」。だから、よりパーソナルで戦略的なやりとりになります。



—さっそくですが、関係構築の4ステップについて聞いていきます！まずは関係構築というのはどのような関係を築くことをいうのでしょうか？



井上さん：

一言で言えば、「恋人としての信頼関係をどう深めていくか」を示した段階モデルですね。

例えば、ホストとお客さんのような関係を見ていると、女性が何百万円もお金を使うことがありますよね。普通は、ただの知り合い程度の人にそこまでのことはしません。

そういった「お金を使いたくなるほどの思い入れ」があるというのは、関係が深まっている証拠です。

つまり、関係の深さや絆の強さこそが「関係構築」なんです。



—そのレベルまでいくと、感情が完全に動かされていますね。



井上さん：
そう。

恋愛も同じで、「この人が好きだ」とか「支えたい」って感情が芽生えるまでのプロセスがあるんです。

それを段階的に整理したのが「4ステップ」です。



—では、その「4ステップ」って、どんな考え方なんですか？

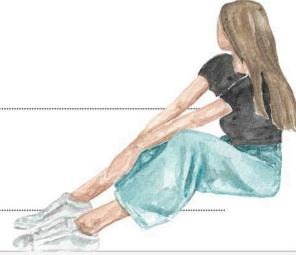


井上さん：
ここで紹介している4ステップというのは、以下のように最初の「認知」から始まり、徐々に関係が深まっていく流れを段階的に示したものです。



関係構築の4ステップ

- 01 認知** 相手の画面に表示された段階。まだ興味ゼロ。
- 02 興味** いいねややりとりが始まり、少し関心が湧いた段階。
- 03 好意** 会話やデートを通じて、もっと知りたいと思い始める。
- 04 依存** いないと寂しい、支えたいと思い始めた感情の深まり。



・ステップ1: 認知

マッチングアプリで言えば、相手の画面に“表示されただけ”の段階。
この時点ではまだ相手に興味もたれてないです。存在を知ってもらっただけ。

・ステップ2: 興味

マッチした、いいねが返ってきた、やりとりが始まった段階。
「この人ちょっと気になるな」と思ってもらえた証拠。

・ステップ3: 好意

プロフィールを読んだり写真を見たり、LINEのやりとり、電話、デートを通じて、「もっと知りたい」「一緒にいて心地いい」と感じてもらえている段階。

さらに電話やデートを通じて相手の人間性を理解し、「外見も好みだし話しても楽しい」とか「一緒にいると心地いい」と感じるようになると、それはもう「好意」の段階、つまり「ステップ3」です。

・ステップ4: 依存

「この人のために何かしてあげたい」「この人がいないと物足りない」と感じるようになる段階。

例えば、「この人が仕事を頑張っているなら、自分にご飯を作ってあげたい」とか、「朝起きるのが苦手なら、起こしてあげたい」といった思いですね。

この段階になると、まるで「この人がいないと自分の人生が成り立たない」と思えるほど、深く依存するような関係になります。



—なるほど。この4ステップを早く、かつ強固に進めていくことが、恋人としての密な関係を築く鍵になるのですね。



井上さん：
そうなんです！

ただ注意すべき点もあって、多くの人がやりがちなのは、ステップ1～2の段階なのに、いきなりステップ4のような距離感でグイグイいっちゃうパターン。

これ、失敗の典型です。



—ああ...身に覚えあります...。まだ興味段階なのに、「俺のことどう思ってる？」とか前のめりに聞いちゃったり...



井上さん：

それやっちゃうと、“温度差”がありすぎて相手が引いちゃうんですよ。

だから大事なのは、自分と相手が“今どのステップにいるのか”をちゃんと見極めること。



—それは、どうやって見極めればいいんですか？



井上さん：

たとえば、相手が自発的に質問してきたり、「もっと一緒にいたい」って言ってきたり、距離を詰めてくるような行動があるなら、それはステップ3以上の可能性が高いです。



—女性と仲良くなりたいなら、自分が今どのステップにいるのかを把握して進めていくことが大切です。

闇雲にアプローチするより、今いる位置を理解して進むとスムーズにいきそうです。



井上さん：

本当にそうです。

これはめちゃくちゃ大事ですね。自分と相手が今どの段階にいるのかを意識しながら会話していくと、相手の状態も把握しやすくなります。

たとえば、相手がこちらに興味を持っていれば、自然と質問をしてくれるものです。



—ふむふむ。



井上さん：

ほかにも、距離感でわかることがあります。たとえば「もっと一緒にいたい」とか、手をつなぎたがる、あるいはハグを求めてくるなどの行動は、明らかに好意がある証拠ですよ。

そういったサインを感じ取ったら、こちらから「今日一緒にいようよ」とか「付き合おう」と伝えるだけでいいんです。

逆に言えば、目を合わせてくれない、質問がほとんどない、こちらの質問に対しても薄い返答しかないという場合は、そもそもこちらに興味がないと判断できます。

その状態ではステップ3に進むのは難しいですよ。



—たしかに、そういった判断ができるようになると、効率よく関係構築が進められそうです。



井上さん：

そうなんです。だからこそ、自分と相手が4つのステップのうち、どの位置にいるのかを常に把握しておくことが重要なんです。

そして、最終的にステップ4の「依存的な信頼関係」まで進めることができれば、相手は「この人がいないと生きていけない」と思うようになります。

そうなれば浮気の心配もないし、こちらのお願ひもきちんと受け入れてくれる。何より信頼関係が壊れることを恐れてくれるようになります。



—そうすると、彼女との関係はより強固になり、人生そのものが楽しくなっていきそうですね。



井上さん：
まさにその通りです。

信頼関係のあるパートナーがいると、人生は本当に楽しくなりますし、充実していきますよ！



[4-1まとめ]

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってること”

- 恋愛とは“意識させる技術”。友達止まりを脱却する戦略が必要だと気づけた
- 関係構築の段階に沿って温度感を見極め、適切にアプローチできるようになった
- ステップ4まで進めば、浮気されない“唯一の存在”になれると確信できた

4-2 “恋愛コミュニケーション”4ステップでアプリ恋愛を完全マスターしよう！

恋愛が苦手な人ほど、感情に任せて突っ走ってしまう—。

でも本当に大事なのは、「今、相手とどの距離にいるのか？」を冷静に見極めること。マッチングアプリは、“最初からお互いに興味がある”という、最高のスタート地点から始まります。

にもかかわらず、多くの人が失敗してしまうのは、関係構築の「順番」をすっ飛ばしてしまうから。

この章では、「マッチしたあと～デートまでの会話や距離感の詰め方」において、どのように4ステップ(認知→興味→好意→信頼関係)を進めていけばいいかを徹底解説！

さらに、関係が進みにくい女性のタイプと対処法まで網羅。

恋愛も、やっぱり戦略が9割。
アプリ恋愛を“完全攻略”する準備はできていますか？



—マッチングアプリでの出会いにも、この「4ステップ理論」は活かせそうですね？



井上さん：

はい、まさにそうです。

マッチングアプリでマッチしてからデートまでの流れも、先ほどの「認知→興味→好意→信頼関係」の4ステップにしっかり当てはまります。

実際、アプリでマッチした時点で、もうすでに「ステップ2(興味)」からスタートしているようなものなんです。

■「マッチ」=すでにスタートラインは切られている！



—なるほど。つまり、相手から存在をすでに“認知”されていて、少なからず“興味”を持たれている状態ということですね。



井上さん：

そうなんです。

だって、本当に興味がなければマッチは成立しませんよね。

限られた時間を使って「会いたい」と思える相手とだけやりとりするのが、アプリ恋愛の基本です。

一方で職場などのオフラインの関係性だと、たとえ興味がなくても顔を合わせなければならない場合もありますよね。

でも、アプリの出会いって、すでに“フィルターがかかった状態”で始まるんですよ。

だから、マッチングアプリのような出会いは、スタートの時点である程度興味を持っている人同士がやりとりするケースが多いんです。



—確かに、アプリの出会いはすでに「2」か「3」くらいの関係性から始まっているようにも感じます。



井上さん：
その通り。

だからこそ、そこから「距離を縮める」という行動がスムーズに進みやすいんです。

興味ありきで始まるから、あとはタイミングとアプローチさえ間違えなければ、“好意”まで持っていくのは難しくないんです。

■ ステップを見極めながら関係を進める



—アプリの出会いを上手に活かすには、「今の関係性がどの段階か？」を意識しながら進めていくことが重要なんですね。



井上さん：
まさにその通り。

相手とのやり取りやLINEの返信速度、メッセージ内容、会話の温度感から、「今どのステップにいるのか？」をちゃんと観察する。

これができるかどうかで、展開のスピードも安定感も全然違ってきます。

■ 注意すべきタイプには恋愛スピードを“意図的に”コントロールしよう



—じゃあ、「とりあえずこの4ステップに沿って進めていけば間違いない」と考えていいんでしょうか？



井上さん：

うーん、ほとんどの場合はそうなのですが、注意すべきタイプの女性もいます。たとえば「LINEを交換するのは“本当に価値のある人”だけ」みたいなポリシーを持っている女性ですね。

こういうタイプの女性は、こちらが関係を進めたいと思っても、それを意図的に遅らせてくる傾向があるので、進展が難しいケースもあります。



—いますね、そういう人…。



井上さん：

このタイプは“慎重”というより“ブロッカー”です。

最初から心のシャッターを下ろしていて、こちらがどんなに丁寧に関係を築こうとしても、意図的に距離を縮めさせない傾向があるのでタイムロスしないように注意ですね。



—他にも気をつけた方がいいタイプはありますか？



井上さん：

一段階ステップアップしたとたん、急に「関係を進めるのが怖い」と感じて足を止めてしまう女性もいます。

過去の恋愛経験など、背景によってブレーキをかけてしまうこともあるんです。

こういうタイプの相手と接するときほど、「自分からちゃんとテンポを作ること」が大切になってきます。

関係が進むタイミングを“相手任せ”にしすぎると、足踏みが続いて気持ちも冷めやすい。

だから、こちらから「心地いい進行スピード」を作ってあげることが、交際や将来に繋がる鍵になるんです。



—ありがとうございました。関係構築のステップを意識することで、恋愛がよりスムーズに進みそうだと実感しました。



井上さん:

こちらこそ、ありがとうございました。

恋愛は感情だけで進めるのではなく、構造を理解して進めると、本当に成果が出やすくなりますよ。



==== [4-2まとめ] =====

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってること”

- アプリ恋愛も“4ステップ理論”が有効。興味段階から戦略的に進められるようになった
 - 相手との距離を見極め、段階ごとに最適なテンポと接し方を意識できた
- 感情任せを卒業し、構造で恋愛を進める力がついて成功率が上がったと実感できた

4-3 “デートで何話せばいいかわからない”あなたへ。対面コミュニケーションから脱出する、心を掴む会話術を完全伝授！

「デート、何話せばいいの...？」

そんな悩みを持つあなたに届けたい、“会話で好意を引き出す”ための3ステップ戦略。

マッチもLINEもいい感じ。でも、対面デートで急に盛り下がってしまう人には共通点があります。

それは——「目的のない会話」に終始してしまっていること。

この章では、アプリデートを“次に繋げる”ための会話術を3ステップで完全解説。

未来トークで関係を引っ張る

グダリに対応できるアサーション力

そして、かわいいうじりて信頼感をつくる

さらに、「モテ」とは何か？恋愛に必要な本質的会話力とは？という一歩深い視点までお届けします。

読めばきっと、「あ、こういう会話が恋愛になるんだ」と腑に落ちるはずです。

■ デート会話がうまくいかない本当の理由



——井上さん、今回は「対面デートの会話」に焦点を当ててお聞きしたいのですが...

読者の中には、「デートが決まったけど、いざ会うと何を話せばいいのかわからない」という人も多いと思うんです。

うまくいっていたメッセージや通話のテンションが、対面になると急に下がる…。
思い描いていた会話にならない“ギャップ”を感じてしまう…。

こういった人たちは、まず何を意識すべきでしょうか？



井上さん：
その悩み、めちゃくちゃ多いですね。

でも実は、「話題がない」というのは表面的な問題で、本当の原因は“デートの目的が曖昧”なことなんですよ。



—目的、ですか。



井上さん：
はい。

「なんとなく会って、なんとなく話す」という状態だと、会話が浅くなっていき、自分の立ち回りもどんどんブレてしまいます。

結果的に、相手にも自分の印象が残りにくくなってしまいうんですよね。

逆に、「このデートで何を達成したいか」という目的がはっきりしていれば、会話にも軸が出てくるんです。



—例えば、どういう目的が考えられますか？



井上さん：

「次回のデートに繋げる」という目的を持つだけでも、立ち回りは大きく変わりますよ。

たとえば、「アニメが好き」とか共通の話題で盛り上がっていたなら、「今度一緒にアニメ観ようよ」と提案してみて、次回のデートをおうちデートに設定するというのもアリだと思います。



—なるほど、初回のデート中に次回に繋げる動きを取るんですね。



井上さん：

はい。

そうすることで、最悪次のデートが家じゃなくても「アニメイトに行く」とか「またご飯に行く」など、具体的に次の約束に繋がられます。

目的が曖昧だと、ただ「アニメ楽しいよね」って話をして終わっちゃって、結局その場限りで終わることになりかねませんから。



—確かに、「2回目をどう繋げるか」という主体性が重要ですね。
ただその場を楽しむだけでなく、自分から関係を仕切っていく姿勢が必要なんだと感じました。



井上さん：
そうですね、そこはすごく大事です。



—ありがとうございます。とても参考になりました。

■ 3つのステップでデートでの会話力を劇的に変える



—それでは、設定した目的を叶えて対面デートを成功させるためには、どんなステップが必要なのでしょうか？



井上さん：
僕の中でおすすめしているのは、次の3ステップですね。

- ・ステップ1: 未来トークで関係を先に進める
- ・ステップ2: グダリ時の対応(アサーション)
- ・ステップ3: 好印象な“かわいいいじり”で場を和ませる

この流れを意識するだけで、相手との距離感や“次に繋がる可能性”がグッと上がります。

■ ステップ1: 未来トークを入れる



井上さん:

まず大事なのは、「未来トーク」を会話に入れていくことです。

たとえば、「今度一緒に〇〇行ってみたい」とか「こういうデートしたら楽しそうじゃない？」みたいに、相手に“この人と一緒にいる未来”を想像させるような話をする。



—なるほど。それって、ただの雑談とは全然違いますね。

相手の中に“この人と一緒にいる未来”を描かせるっていう感じで。



井上さん:

そうなんです。

相手が「この人と付き合ったらどんな感じなんだろう」って想像できると、気持ちが動きやすくなる。

逆に、未来が全然見えないと、どれだけ感じがよくても“友達枠”で終わってしまうんです。



—うわ...痛いところ突かれたかも(笑)。

仲良くなったのに、気づいたら「いい友達」って言われて終わるパターンですね。



井上さん：

そうです(笑)。

だから、未来と一緒に描く会話を自然に入れていくのがめちゃくちゃ重要。

たとえば、相手が「スイーツ好き」って言ってたら、「じゃあ今度おいしいパフェの店行こうよ」ってサラッと入れてあげる。

それだけで他の男性と一気に差別化できますよ。

実際「いい人なんだけど、友達どまりで終わる男性」の多くは、この未来トークがゼロ。逆にここを入れるだけで、相手の“本命枠”にグッと近づくことができます。

■ ステップ2: グダリ時の対応



—デートがうまく進んだとしても、家やホテルで「今日はちょっと…」と拒まれる場面もありますよね。

そういうとき、ワンナイト目的だったらグイグイ押してもいいのかもしれないけど、本命の場合は難しいと思います。

無理に迫るのは嫌われそうで怖いし、かといって何もしないと相手に「え、してこないの？」って思われることもある。

こういう場面って、どう対応するのがベストなんですか？



井上さん：

めっちゃ分かります、それ。

ここでは、「ヒアリング」が最も重要です。



—ヒアリング、ですか？



井上さん：

そう。

なぜ相手が躊躇してるのか、その“本心”を探ることが最優先です。

たとえば、ちゃんと付き合っていてお互いに好きな関係なのに、「今日はちょっと…」ってなるのには、必ず理由があるんですよ。



—無理に押さず、まず理由を聞く、と。



井上さん：
そうです。

たとえば「今日は生理だから」という体調面の理由かもしれないし、「下着が可愛くない」とか「汗かいてるから臭いが気になる」という自己イメージの問題かもしれない。

あるいは、過去のトラウマや経験が原因で、そういう行為に対して不安があるってケースもあります。



—なるほど...その子なりの“理由”を、まず理解しなきゃいけないんですね。



井上さん：
そう。

それが分かった上で、自分はどう思ったのかをちゃんと伝えるのが大切。

たとえば「今日は下着が可愛くないから嫌だなんて思った」って言われたとしても、「いやいや、俺は今日の〇〇ちゃん、十分可愛いと思ってるよ。」

せっかく2人で過ごしてるから、今日は一緒にいたいな」って、相手の気持ちを否定せず、自分の気持ちを伝える。



—うんうん、それすごく自然だし優しいですね。



井上さん：

まさにアサーションですね。

恋人って“好き同士”である以上、押し引きじゃなくて“尊重しながら伝える”っていうやり方が合ってると思います。



—なるほど。そういう「段階を踏む配慮」が必要なんですね。



井上さん：

はい。女性の中には“矛盾”もあるんですよ。

例えば「好きな人に求められたら嬉しい」と思っている一方で、「簡単にOKしたくない」とも感じている。

この両方の気持ちがあるからこそ、男性がうまくリードしてあげる必要があるんです。



—やっぱり、女性が“簡単に関係を持たない”っていうのは、本能的な理由もあるんでしょうか？



井上さん：
ありますね。

たとえば「軽い女だと思われたくない」という気持ちは本能に近い部分です。

女性同士のコミュニティの中で“あの子ちょっと軽いよね”って思われたら、仲間外れにされることもあるじゃないですか。

それって、女性にとってはすごく大きなリスクなんですよ。



—確かに、女の子同士の人間関係ってシビアって聞きますもんね。



井上さん：

そうなんです。

人間って基本、孤立すると繁殖しにくい。

だから昔から“群れの中でうまく立ち回る”っていうのは、生き残るために必要だったんですよね。

その影響が、今でも女性の言動に残ってるんです。



—なるほど。そういった“本能レベルの理由”まで理解して話していくことが大事なんですね。



井上さん：

そうですね。男性が「なぜ彼女は今拒んでいるのか？」を冷静に分析して、そこに寄り添えるかどうかが本当に重要です。

相手の立場や気持ちを理解しつつ、自分の意思も丁寧に伝える。

そういった関係性を築けた先に、ちゃんとした信頼が生まれていきます。

■ ステップ3：“かわいいいじり”で場を和ませる



—もう一つ伺いたいののですが、特に真面目な男性に多い悩みとして、「女性をいじると仲良くなれる」って聞くけど、「いじり方が分からない」「うまくいじれない」という声も多くあります。

そんな方へのアドバイスがあれば教えてください。



井上さん：

これは結構難しいテーマなんですよね。

そもそも「いじり」って、相手がどう受け取るかで印象が大きく変わってしまうんです。

ある人には面白く映るかもしれないし、別の人には不快に感じさせてしまうこともあります。



—たしかに、同じような「いじり」でも人によって感じ方が全然違いますもんね。



井上さん：

そうなんです。

だから、もし自分があまりコミュニケーションに自信がないという状態なら、そもそも無理にいじらないほうが安全です。

別にいじらなくても、相手に共感したり、理解者としてのポジションを取るだけでも距離は縮まりますから。



—なるほど。仲良くなろうとして、いじることにこだわらなくても良いんですね。



井上さん：
もちろんです。

相手の話をよく聞いて共感したり、自分の価値観をしっかりと伝えて「こういうふうになりたい」と話すだけでも十分なんですよ。

それでももし「いじり」にチャレンジするなら、「いじりの入り口」を優しさとユーモアに変換するのがポイントです。



—たとえば、どういう言い方がいいんでしょう？



井上さん：
たとえば「かわいいね」と言いたいときなどに、ちょっと笑いに変える感じのですね。

「あれ？今日かわいすぎて誰かと間違えたかと思った」とか、「もしかして今日、かわいさレベル上げてきた？」みたいな。

ちょっとびっくりさせてから褒める、みたいな感じです。



—あ、それすごく使いやすそうですね。



井上さん：
そうなんですよ。

相手にとっても不快にはなりにくいですし、むしろ楽しんでもらえるような言い方です。

「生まれてきてくれてありがとう」とか、「○○ちゃんのお母さんに感謝しないとね」みたいな、ボケと感謝が混ざったようなフレーズもいいですよ。



—こういうのって、相手が笑って受け取れるし、いじられたというより“愛されてる感じ”が出て言われた方も嬉しくなりますね！



井上さん：
そうですね。「今度お母さんに挨拶しておいてね」とか、「もう実家デート決定かな？」って冗談混じりで言うのも、うまくハマると笑いに繋がります。

もちろん、こういうのはいきなりじゃなくて、お酒が少し入ってからのの方が言いやすいかもしれませんけどね。



—たしかに、温度感も大事ですよ。いきなり言われるとびっくりするかもしれませんし。



井上さん：
そうなんです。

だからタイミングも含めて、軽く言えるような雰囲気的时候に使うのがベストですね。

個人的にも、こういうフレーズはX(旧Twitter)とかで見かけて、「これいいな」と思ってリアルで使ってるんですよ。



—井上さんもXとかで実際に探して研究してるんですね！



井上さん：
はい。僕もいじりが得意なタイプではないんで、こういう“かわいい系のいじり”にはすごく助けられてます(笑)。

あと、お酒が苦手なソフトドリンクを頼む女の子に、冗談っぽく「そのチョイスに優しさ出てるね」とかも面白いですよ。



—お酒を無理に勧めないっていうのも誠実さが出て良いですね。



井上さん：
まさにそこなんです。

世の中の男性って、お酒で盛り上げようとしがちですけど、逆に「飲まなくてもいいよ」っていうのは新鮮で、しかも信頼感にも繋がります。

「今までの人は無理に飲ませようとしてきたけど、この人は違う」と思ってもらえたら、それだけで印象に残りますよ。



—言われてみれば、優しさも伝わるし、「他の人と違っていいな」という印象も残りますね。



井上さん：
そうそう。
だからこういうフレーズは覚えておいて、場面に合わせて使っていくといいと思います。



—Xで女の子との会話で使えるようなフレーズをストックするというのは目からウロコでした。今すぐ実践できるテクニックですね！

■ この会話術が「モテ」の本質を変える



—ここまでの会話術、すごく実用的ですね！



井上さん：

ありがとうございます。

でもこれって、ただの会話テクニックじゃなくて、関係構築の“設計図”なんです。

たとえば：

- ・デートに目的を持つ男性は、全体の1割以下
- ・未来トークを自然に入れられる人は、99%の男性と差別化できる
- ・いじりをユーモアに変換できる人は、「この人、違う」と思わせられる

こういう会話ができるだけで、「次のデートを自然に取り付けられる」「“なんとなく”終わらせ
ない関係を作れる」ようになります。

つまり、“また会いたくなる男”になれるってことです。



—本当に、誰でも再現できそうなテクニックばかりで助かります！



井上さん：

そう言ってもらえて嬉しいです！

ぜひ、読者の皆さんにもこの3ステップ、試してもらえたらと思います。



井上 | マッチングアプリ全国1位

@inoue_matching



非モテが一番やらかすのは「何を話すか」ばかり考えて「どう空気をつくるか」を準備してないこと。

焦って距離を詰めるより、まずは“心の距離”を合わせること。

この3ステップを真似すれば、沈黙地獄のデートが「また会いたい」に変わります。

待ち合わせ

- ・おはよう！迷わなかった？
- ・その服、雰囲気合ってる感じ
- ・会うのちょっと緊張してた（笑）
- ・ここまでどれくらいかかった？

→ 最初は安心感と笑顔で空気を温める時間
焦って会話を盛り上げようとしなくてOK

デート中

- ・よくこういうお店くる？
- ・休みの日、何してること多い？
- ・なんかテンポ合うね、話しやすい
- ・次ここも行ってみたいね

→ 話題は「自分の話」より「相手の反応」中心に
リアクションは大きめ、相槌は丁寧、スマホは触らない

恋愛トーク

- ・「正直、もう少し一緒にいたかった（笑）」
- ・「また〇〇行こうよ、次のデート候補に入れとこ」
- ・「今日はありがとう！気をつけて帰ってね」
- ・（帰り際に）「また誘ってもいい？」

→ 解散の時こそ“印象のピーク”。
少し名残惜しさを残すだけで、「また会いたい」に変わる

【デート完全マニュアル】



井上 | マッチングアプリ全国1位

@inoue_matching



デート中絶えず盛り上がるデートの話題はマジでこれ。

人の脳が集中できる時間は90分が限界と言われている。

大学の講義も90分が多いですよ？

デートも1回あたり90分を目安に数打ちまくるのが最高効率で成長できますよ。

会話が尽きないデートの話題20選

① アイスブレイク（最初の緊張をほぐす）

「今日は何してたの？」

「最近ちょっと笑ったエピソードある？」

「今日の服、すごく似合ってる！自分で選んだの？」

「普段どこで遊ぶことが多い？」

「行きの道で何か面白いことあった？」

② 趣味・日常の話題（共通点を見つける）

「休みの日は何してるの？」

「最近観た映画やドラマでおすすめある？」

「よく行くカフェやお気に入りのお店は？」

「好きなアプリやゲームってある？」

「旅行するなら国内派？海外派？」

③ 深掘り・価値観（相手の考えを知る）

「理想の休日ってどんな過ごし方？」

「これまでで一番印象に残ってる旅行先は？」

「小さい頃の夢って何だった？」

「友達からどんな性格って言われることが多い？」

「これまでで一番頑張ったと思うことは？」

④ 恋愛観・次につなげる（距離を縮める）

「理想のデートってどんなシチュエーション？」

「好きな人にされたら嬉しいことって何？」

「ちょっとしたサプライズって好き？」

「彼氏できたら行ってみたい場所ある？」



井上 | マッチングアプリ全国1位

@inoue_matching



初対面からでも120%盛り上がるトークテーマをまとめました。

会話が苦手って方はぜひ参考にしね。

120%盛り上がるトークテーマ

1. 趣味・日常ネタ

- 「最近、時間を忘れてハマったことある？」
- 「朝起きて最初にやるルーティンって何？」
- 「休みの日に気づいたら何時間もやっちゃうことってある？」

6. エンタメ・趣味ネタ

- 「人生で一番泣いた映画やドラマって何？」
- 「漫画のキャラに1日だけなれるなら誰になりたい？」
- 「好きな芸能人にサプライズで会えるなら誰がいい？」

2. 食べ物・飲み物ネタ

- 「今まで食べた中で人生ベストに入る料理ってなに？」
- 「無人島に調味料ひとつだけ持って行けるなら何を選ぶ？」
- 「酔うと絶対やっちゃう癖ってある？」

7. 深掘り・自己開示ネタ

- 「これまでで一番達成感を感じた瞬間は？」
- 「人生で一番大きな買い物って何？」
- 「“これだけは人に褒められる”って部分ある？」

3. 恋愛・価値観ネタ

- 「付き合う前に相手に必ず確認したいことって何？」
- 「逆に“これされたら一気に冷める”ってことある？」
- 「理想の告白シチュエーションってどんな感じ？」

8. 未来・夢ネタ

- 「10年後の自分って何してると思う？」
- 「老後はどんな暮らし方をしてみたい？」
- 「仕事をやめて1年間自由にできるなら何をする？」

4. 学生時代・思い出ネタ

- 「学校行事で一番印象に残ってるエピソードは？」
- 「学生の頃、授業中に笑いを堪えきれなかったことある？」
- 「子供の頃に夢中になってた遊び道具って何？」

9. ユーモア・遊び心ネタ

- 「明日突然芸能人デビューするなら、どのジャンル？」
- 「ドラえもんの道具を1つだけもらえるなら何がほしい？」
- 「ゾンビが街に現れたら、一緒にどう逃げる？」

5. もしも・妄想ネタ

- 「もし週刊だけ超能力が使えるなら、何に使う？」
- 「明日から別の国で暮らせて言われたらどこを選ぶ？」
- 「10年前の自分に一言だけ伝えられるなら、何を言う？」

10. 人間関係・友情ネタ

- 「親友との忘れられない思い出ってある？」
- 「友達に言われて一番嬉しかった言葉って何？」
- 「仲良い友達グループではどんなポジション？」

井上さんお墨付きの鉄板トークテーマ！すぐ頭に浮かぶようイメトレが大事！



————— [4-3まとめ] —————

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってること”

- 会話が弾まない原因は“話題”ではなく、“目的のなさ”と気づけた
- デート会話には“次回につなげる”明確な意図が必要だと理解できた
- 話術よりも“信頼構築の設計図”で、
自然にまた会いたくなる空気を作れるようになった

4-4【リアル体験談】「優しすぎて距離を詰められなかった男」が、“言葉の使い方”を変えて愛されるようになった話

「優しくしてるのに、なぜか恋愛がうまくいかない…」
そんなあなたに届けたい、“本音を言える男”が愛される理由とは？

このセクションでは、井上さん自身の実体験をもとに、「優しさゆえに失敗した恋愛」と「言葉の使い方を変えただけで関係が変わった話」を深掘り。

- ・本音を伝えず“いい人”で終わっていた過去
- ・「アサーション＝主張と尊重」を覚えたその後
- ・パートナーとの間に信頼が生まれる“言葉の技術”

優しさと気遣いは大切。

でも、自分の価値観を伝えなければ「理解されること」は一生ない。

この章を読み終えたとき、あなたも「言葉ひとつで愛される男」に近づいているはずです。

■「優しすぎる男」がうまくいかない理由とは？



—恋愛コミュニケーションに関して、井上さんご自身の失敗談と、そこから得た学びがあれば教えていただきたいです。



井上さん：

そうですね。僕自身がいちばん大きな失敗だったと思うのは――

「自分の意見を伝えなかったこと」ですね。

これは付き合う前も、付き合い後も共通して言えるんですけど、自分の価値観や考えを相手に伝えるのが苦手だったんです。

■「本音を隠して合わせる」恋愛の末路

たとえば、夕食をどうするかって話で、僕は和食が食べたいと思っても、相手が「イタリアンがいい」と言えば、「じゃあイタリアンにしよう」って合わせてしまう。

こういうのがほんとに多かったんですよ。

これ、食事の選択に限らず、あらゆる場面でそうでしたね。



――常に相手に合わせていたんですね。



井上さん：

はい。

もちろん、自分の意見をまったく言わなかったわけじゃないんですけど、それでも「相手の意見を尊重した上で」ってスタンスで、結果として自分の本音を出さないことが多かったんです。

そうすると、短期的には問題ないんですけど、長期的に見て、自分の中に不満が溜まってきてしまうんですね。

自分の中では、「本当はこうしたいのに言えなかった」という思いが積み重なって、だんだん相手にも嫌な態度をとってしまうようになるんです。「どうせ俺のことなんてわかってくれないんでしょ？」みたいな思考に陥ってしまっ



—なるほど、それが関係のすれ違いにつながっていったんですね。



井上さん：

はい。だからこそ、僕が痛感したのは—

「ちゃんと自分の考えや意見を伝えること」が本当に大事だったこと。

これは「アサーション」と言われるコミュニケーションの基本ですけど、大事なのは「理解されるかどうか」よりも、

自分がどういう価値観を持っていて、何を大事にしているのかを伝えることが大切なんですよ。

伝えなければ、相手は理解のしようがないし、すれ違いが続いていく。
結果的に関係が破綻するリスクが高まっていくんですね。

■ 「本音を伝える」とは、わがままを言うことではない



—たしかに。付き合う前からでも、自分のスタンスや価値観はしっかり伝えるべきですね。



井上さん：

そうなんです。

「俺はこういうタイプなんだ」とか、「こういう関係を築いていきたいと思ってる」というスタンスを、ちゃんと最初に伝えることが大事なんです。

あくまでフレーズじゃなくて、自分の本音として。それだけのことなんですよ。

僕自身、「どうでもいいと思う相手には2回目は誘わない」とか、「いいなと思ったらちゃんと自分からアプローチする」とか、そういったスタンスを最初から伝えるようにしています。

時間を無駄にしたくないし、相手にも失礼になりたくないですからね。

■ 本音を伝えたら、関係が変わったエピソード



—とても大事な姿勢だと思います。
他にも具体的なエピソードがあれば、ぜひ。



井上さん：

たとえば僕、筋トレしてるんで、普段から鶏むね肉とか、ヘルシーなご飯を食べたいタイプなんです。

でも、彼女が僕のために料理を作ってくれるとき、揚げ物とか油っこい料理が多くて。

でも彼女は「尽くしてる」って思ってやってくれてるわけです。



—それは断りにくいですね。



井上さん：

そうなんです。

でも、実際には僕は「もっとヘルシーな食事にしたい」と思ってたんですよ。

だからあるとき、思い切ってこう伝えました。

「ご飯作ってくれるのは本当に嬉しい。でも、もっとかっこよくなって彼女にもっと好かれたいから、体にいい食事を続けていきたいんだ」って。

そうしたら、「じゃあ鶏むね肉の料理作るね！」って、彼女も前向きに受け止めてくれました。



—素敵ですね。それこそ「アサーション」の実践例ですね。



井上さん：

まさにそうです。

自分の価値観を伝えて、相手の価値観も理解する。

この積み重ねが、会話や関係をどんどん良くしていくと思います。



—「アサーション」。これは本当に一貫したテーマなんですね。

とても勉強になりました。ありがとうございました。



井上さん：こちらこそ、ありがとうございました。



デートで「優しそう」って言われる男必見。

ただ優しいだけの男ってマジで勿体無い。

勘違いしている人が多いですが、これが本当の優しさですよ。

モテない優しさ vs 爆モテする優しさ

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| ×「どこでもいいよ」と相手任せ | → ○「どこ行こう!」と提案して導く |
| ×「大丈夫?」を何度も確認 | → ○「任せて」と安心を与える |
| ×予定を全て相手に合わせる | → ○自分の都合も伝えて主導権を持つ |
| ×嫌われないように無難に振る舞う | → ○楽しませたいからこそ自然体で接する |
| ×なんでも「うんうん」と共感だけ | → ○「それ面白いね」と会話を広げる |
| ×ご機嫌取りで優しさを演じる | → ○相手の本音を引き出す優しさを持つ |
| ×気になる子にも友達ノリで接する | → ○しっかり“女性として”扱う |
| ×すぐ謝って場を収めようとする | → ○話して理解を深める姿勢を見せる |
| ×「無理なくていいよ」で距離を取る | → ○「疲れてない? コーヒーでも飲もう」と寄り添う |
| ×なんでも着て“好かれたい” | → ○感謝を引き出すスマートな支払い方をする |
| ×「優しいね」と言われて満足する | → ○「頼りになる」と言われる行動をとる |
| ×「嫌われたらどうしよう」で動けない | → ○「後悔したくない」と行動する |
| ×相手に全て委ねて“案外”を与える | → ○自分の意見でリードし、安心を与える |
| ×告自のタイミングを見失う | → ○雰囲気を作って勝負をかける |
| ×優しさで“安全圏”を築こうとする | → ○男らしさで信頼を築く |
| ×「楽しんでもらえた?」と伺う | → ○「また一緒に行こう」と自信を持って誘う |
| ×感情を隠して穏やかに過ごす | → ○感情を共有して一緒に楽しむ |
| ×「なんでも手伝うよ」と押し売りの優しさ | → ○「必要な時は言って」と信頼を示す |
| ×女性の話を正論でまとめる | → ○感情に寄り添って共感する |
| ×常に受け身でリアクションだけ | → ○話題を広げて空気を作る |
| ×丁寧すぎる距離感で壁を作る | → ○リラックスできる柔らかい接し方をする |
| ×優しさが“無害”で終わる | → ○優しさに“男の余裕”を添える |
| ×自分の意見を我慢して合わせる | → ○相手を尊重しつつ自分の意見も伝える |
| ×「また誘ってね」と任せる | → ○「次は○○行こう」と次を提案する |
| ×常に相手中心で疲弊する | → ○自分を整えて余裕を見せる |
| ×会話で“好かれたい”が透けて見える | → ○会話で“楽しませたい”が伝わる |

あなたの優しさはどっち? 主体性のある優しさが最強です!



[4-4まとめ]

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってること”

- 優しすぎて失敗する男は“本音を伝えない”共通点があると気づけた
- 自分の価値観を丁寧に伝えることが、信頼の第一歩だと理解できた
- 恋愛で大切なのは“言葉で信頼を築ける力”。遠慮より表現が鍵だった

第4章まとめ

「会話力」ではなく、「惚れさせ力」——

恋愛コミュニケーションは、人生を変える“感情設計スキル”だった。

ここまででお伝えしたのは、“雑談力”や“聞き上手”といった曖昧な話ではありません。

本当に女性を惚れさせ、信頼を築き、恋愛関係を深めていくための——
戦略的コミュニケーション術でした。

- ・関係構築は「認知→興味→好意→信頼依存」の4ステップで進む
- ・ステップを見極めずにグイグイいくのは、最悪の逆効果
- ・「次も会いたい」と思わせる男は、“未来トーク”を自然に仕込んでいる
- ・デートが進まないのは、彼女の“本音”を引き出せていないから
- ・優しさだけじゃダメ。「本音を言える男」が、最終的に愛される

ここまで読んでくれたあなたなら、もう気づいているはず。

恋愛に必要なのは、“顔”や“運”ではなかった。

本当に必要なのは、正しい知識と、正しい対話と、そして覚悟。

でも——

「モテるようになること」だけが、ゴールじゃない。

本当に大事なのは、

恋愛を通じて、あなた自身がどんな人生を選び、どんな男として生きていくか——。

だからこそ、最後の第5章でお届けしたいのは、

テクニックでもノウハウでもなく、井上さんの“魂からのメッセージ”。

・なぜ、ここまで恋愛に人生をかけてきたのか？

・恋愛を超えて、どんなミッションが見えてきたのか？

・そして——あの頃の「自信がなかった自分」に、いま何を伝えたいのか？

これまで読んでくれたあなただからこそ届く、

“非モテの過去”を乗り越えた男の「本音のラストメッセージ」。

恋愛が人生を変える。

その真実を、あなたの心で感じてください。

第5章 井上さんから読者のみなさんへ伝えたいこと



[目次]

01 【マッチングアプリ全国1位】実績者のご紹介

02 外見改善：恋愛偏差値を底上げせよ！

03 マッチングアプリ完全攻略法

04 恋愛コミュニケーション：彼女を沼らせる技術

今ここ！



05 井上さんから読者のみなさんへ伝えたいこと

ここまで4章にわたり、非モテ脱却のためのリアルなノウハウやマインドをお届けしてきました。

ではここからは少し視点を変えて、実際に人生を変えた“当事者”である井上さんの「本音の言葉」に触れていきましょう。

- ・モテなかった過去を持つからこそ、伝えられるメッセージ
- ・続けてきたからこそ掴めた、恋愛の本当の価値
- ・コンサルを通して見えてきた“人生のミッション”
- ・そして、実際にサービスを受けた著者自身のリアル体験談も――

この章は、「読むだけ」で終わらせたくないあなたにこそ、読んでほしい。

“過去の自分”と決別し、未来の自分にワクワクしたいなら——
今こそ、小さな一歩を踏み出すときです。

5-1 “あのとき、一歩踏み出してよかった”。恋愛が人生を変えた...井上さんの“本音の言葉”をあなたへ。

恋愛を頑張ることに意味なんてあるのか。

失敗続きで、もう何も信じられない。

そう思ったことが、あなたにも一度はあるかもしれません。

でも——それでも、たった一度の“本気の決断”が、人生をまるごと変えてしまうことがある。

この5-1では、井上さんが振り返る「もしあのとき行動していなかったら」という“過去”と、努力の末に掴んだ「理想の現在」について、本音で語ってもらいました。

- ・うまくいかない時期をどう乗り越えたのか？
- ・なぜ、諦めなかったのか？
- ・そして、読者のあなたに今だからこそ伝えたい“たった一つのメッセージ”とは——？

恋愛が人生を変える。

そのリアルな証明が、ここにあります。



—では最後に、第5章で「井上さんから読者の皆さんへ伝えたいこと」をお聞きしたいと思います。

これまで、外見改善やコミュニケーション、振られたりといった様々な経験をされてきたと思いますが、それら乗り越えて、今では理想の彼女と一緒に過ごされていますよね。

そんな今、改めて感じていることはありますか？



井上さん：

そうですね……やっぱり一番大きく思うのは、「社会人1年目のあの時に行動してよかったな」ということです。



—その“行動してよかった”というのは、どういったことですか？



井上さん：

もしあのとき、上司に怒られたり、転勤で地方に飛ばされたり、そういう経験がなかったら
—

僕はきっと今でも実家でぬくぬくと暮らしていたと思うんですよ。

お母さんにご飯作ってもらって、稼いだお金はゲームとか、SNSの課金とかに使って……。

たまに友達とご飯を食べるくらいで、それで満足してたかもしれません。



—それでも“抜け出した”わけですね。



井上さん：

はい。

でも今、素敵だなんて思える彼女と一緒に同棲できているのは、やっぱりあのときに「行動をやめなかったから」だと思っています。

マッチングアプリを7～8年、ずっと使いながら、何度も失敗して、悩んで、落ち込んで—

それでも将来の自分に期待して、活動が続けてきたからこそ、今があります。



—その間、かなり大変な思いもされたんじゃないですか？



井上さん：

正直、大変でしたよ(笑)。

めちゃくちゃ厳しい言葉を女の子から浴びせられることもありましたが、メンタル的にも落ち込んだことは何度もあります。

けど、それでも「耐えた」「続けた」というのが大きかったと思います。

本当に、諦めなくてよかった。それに尽きますね。



—「諦めないこと」って、言うのは簡単でも難しいですよ。



井上さん：

ほんとにそう。僕も正直、諦めたことは何度もあります。
でも、諦めて終わりじゃなかった。すぐにまた立ち上がったんです。

それが大事なんだと思います。
結局、継続できるかどうかが一番大事なんですよ。



—まさに「七転び八起き」ですね。



井上さん：

まさにそれです。
当時の自分が、途中でやめなかったから今がある。

だから、もし今この本を読んでくれる方の中に「うまくいかなくて悩んでいる人」がいたら、
伝えたいんです。

「ここでやめなければ、絶対に結果は出る」って。

だからこそ、もう少しだけ、もう一歩だけでいいから継続してほしい。
結果が出るまでやりきる。そのマインドが一番大事なんだと思います。



—井上さんご自身がそれを証明してくれているから、説得力がすごいですね。
本当にありがとうございました！



井上さん：
こちらこそ、ありがとうございました！



[5-1まとめ]

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってること”

- あの時の一歩が、人生を変える最初の“転機”だったと気づけた
- 失敗も試行錯誤も、やめなかったから“今の幸せ”に繋がった
- 続ければ誰でも恋愛で変わる。“諦めない力”こそ未来を動かす

5-2 モテて終わりじゃない。恋愛を通じて見えた“人生のミッション”と次なる挑戦。

「彼女ができれば、それでゴール」—そう思っている人も多いかもしれません。でも実は、恋愛は“手に入れてから”が本番なんです。

この節では、井上さんが「彼女ができてから考えるようになったこと」や“モテる”その先に見えてきた「人生の軸」について語ってくれました。

恋愛を通して自分を磨くうちに、
「もっとこういう人生を送りたい」「こんな人間でありたい」という気づきが生まれてくる。
それは、ただモテるだけでは終わらない—“その先の人生”を変えるヒントになります。

自分の人生を、自分の手で作っていくために。
恋愛がくれた「本当の学び」とは何だったのか。

井上さんのリアルな心境の変化を通して、じっくりと掘り下げていきます。



—井上さんは今や、“恋愛のカリスマ”として大活躍中！

「マッチングアプリ全国1位」の肩書きに加え、X(旧Twitter)のフォロワーも2.6万人超え。

そんな大注目の井上さんが、これからどんな未来を描いているのか...めちゃくちゃ気になりますっ！

今後、力を入れていきたいことや、挑戦したいことがあれば、ぜひ教えてください！



井上さん：
ありがとうございます。

今やっているマッチングアプリや恋愛系のサービス、本当にたくさんの方にご利用いただいでいて、

「出会えました！」「人生変わりました！」って声もたくさん届くようになって...

それがもう、めちゃくちゃ嬉しくて。

だからこそ、もっともっと多くの人に届けたいって気持ちが強いですね。



—その“想い”、めっちゃ伝わってきます...！

じゃあ、今後も恋愛分野を中心に活動されていくんでしょうか？



井上さん：
はい。

でも実は「恋愛だけ」にとどまらず、これからは“仕事”の面でも、自分にしかできないことに挑戦していきたいと思ってるんです。

今のサービスとは別に、「自分にしかできないこと」に取り組んでいくことが、今後の目標です！



—それ、めっちゃ楽しみです！

まさに「井上さんにしかできないこと」に、さらに磨きをかけていくって感じですね...！



井上さん：

そうですね。

今、恋愛系の発信者ってすごく多いじゃないですか。

でもその中でも「井上にしかできないこと」、それをもっと形にして届けていきたいなと思っています。



—唯一無二の道を突き進む姿勢、しびれました...！

これからも、たくさんの方の背中を押し続けてくれる存在であり続けてください！

本当に、これからのご活躍もめちゃくちゃ楽しみにしています！



井上さん：

ありがとうございます。引き続き頑張っていきます！



マッチングアプリ全国1位ランカーが撮る

マッチングアプリ写真撮影

あなたらしく最高に盛れる！
マッチングアプリのプロが戦略も一緒に伝授！

井上 | マッチングアプリ全国1位(with9999+)写真撮影 | マッチングアプリ×恋愛コーチ

@inouoe_camera

マッチングアプリ×恋愛コンサル | 写真撮影 | with全国1位(9999+) | ペアーズ500+ | タップル1週間で1000いいかも | 東カレ1ヶ月で3000マッチ | 写真撮影の依頼は固定ツイート参照 | サポートありの個別コンサル依頼はdmまで

📅 2022年12月からXを利用しています

👉 対談後、井上さんならではの強みである「写真撮影」特化のサービスを開始！

この進化を止めない井上さんの姿勢が「モテの本質」。

【画像クリックでXにジャンプ！最新サービス情報はこちらから！】



[5-2まとめ]

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってること”

- 恋愛はゴールではなく、“人生の分岐点”だと気づけた
- 「誰と生きたいか」を考えることで、人生の軸が見えてきた
- モテの先には、“自分で選べる人生”が広がっていると確信できた

5-3 “あの頃の俺”みたいなあなたへ。非モテだったからこそ伝えたい、たった一つのメッセージ。

「ふーん、いい話だったな」—

そう思ってこのままページを閉じようとしているあなた。

ちょっと待って。

ここからが本当のスタートです。

マッチングアプリを使ってみる、

美容室を予約してみる、

LINEで「読んだよ！」と送ってみる。

ほんの少しの行動で、あなたの人生は“本当に”動き出します。

井上さんが過去の自分と向き合いながら、

“非モテだったあの頃の自分”と同じように悩むあなたへ、

全力でエールを送る章です。

「やるか、やらないか」—

さあ、どちらを選びますか？



—ここまで本当にありがとうございます。

それでは最後に、この本を読んでもらった読者の皆さんへ、井上さんからいちばん伝えたいことをお願いできますか？



井上さん：

はい。

一番伝えたいのは、この本を「ふーん、いい話だったな」で終わらせないでほしいってことです。



—というと...？



井上さん：

たとえば「マッチングアプリ頑張ってみようかな」って、ちょっとでも思ったなら—

今すぐ登録してみてほしい。

読んで満足して終わるのが、すごくもったいないんです。

大切なのは、読んだあとに“実際に動くこと”。



—でも、動いたら動いたで、最初ってうまくいかないこともありますよね...？

もちろんです。誰だって最初はずまずきます。

「誰ともマッチしない...」「返信が返ってこない...」そんな悩み、めちゃくちゃ出てくると思います。

でも、そういうときこそ僕たちのサービスを活用してほしい。

そのために作ってますから。

まずは気軽に相談してもらえたら、本当に嬉しいです。



—読んだことで終わらず、まず一步踏み出してみることが大事だということですね。



井上さん：

まさにその通りです。少しでも「彼女がほしい」「かわいい子と会ってみたい」という気持ちがあるなら、その想いを放置しないで、一步だけ動いてみてほしい。



—行動を起こすことに価値があるんですね。



井上さん：

そうです。だからこの本を読んできた皆さんには、せつかくここまで読み進めてくれたんだから、何か一つでも行動してみてください。

たとえば...

- ・アプリをダウンロードする
- ・美容室の予約を入れてみる
- ・公式LINEに登録して「本読んだよ！」って送ってみる

“今すぐできる小さな一歩”を、今この瞬間に踏み出してほしい。



—それだけでも人生が変わるきっかけになるかもしれない、と。



井上さん：

そう思ってます。

ちなみにLINEを追加してくれた方には、20代男性向けの特典プレゼントも用意しています。

さらに、Xでも定期的にプレゼント企画やってるので、そこから始めてくれる人も多ですよ！



—それ、めちゃくちゃ心強い...！



井上さん：

逆に言えば、ここまでやっても成果が出ないなら、もう他のどんなサービスを受けても一生結果は出ないんじゃないかって思うくらい、僕は再現性があると思ってやってますし、実際に多くの人が結果を出しています。



—めちゃくちゃ自信ある内容なんですね！



井上さん：

めちゃくちゃあります(笑)

自分でも徹底的に自分磨きしてきたし、内面もアサーションを学んで大きく変わってきました。

その結果、心も生活も本当に潤ってきた実感があります。

だからこの本を読んでもくれた皆さんにも、ぜひその体感をしてもらいたい。

まずは、公式LINEからでいい。そこが一歩目になるとってます。



—力強いメッセージ、本当にありがとうございました！



井上さん：

こちらこそ、ありがとうございました！



井上 | マッチングアプリ全国1位

@inoue_matching



男として見られないって地獄だよな。
仕事でも恋愛でも、人としてすら軽く扱われてた。

今となっては笑い話だけど、社会人1年目の頃、上司から「お前絶対童貞やろ」「お前と仕事したい奴なんておらんで」とバカにされて、心が完全に折れかけてた。

「井上って女と話せないらしいよ」
「一生童貞確定だろ」

そんな言葉を毎日のように浴び続けた。

当時の僕は恋愛経験ゼロ。
デブ、ブス、チー牛いろいろ言われたけど、特に「童貞」は男のプライドを粉々にする。

何度も「仕事を辞めたい」と悩み、メンタルが病みかけたこともあった。

でも実際、上司から浴びせられた言葉で、他人の目にはこんな酷い映り方をしているのかと学ぶこともできた。

腐りかけていた僕は「諦めるのか」「自分への自信を手に入れるのか」2択を迫られた。

そこから自分磨きに全振り。

筋トレ、美容、ファッション、会話、マッチングアプリ研究。

何回もデートで失敗したし、100万以上騙されたこともある。

それでも諦めず続けた結果、マッチングアプリで全国1位、営業でも社内No.1を達成。

非モテをバカにされてた僕が、今では非モテを救う側になった。

過去の僕みたいに、自分に自信が持てず、容姿や恋愛で苦しんでる男を一人でも減らしたい。

今が非モテでも、正しい方法と覚悟で誰でも変わる。

実際に僕ができることが、あなたも自分の現状を大切にすることもあれば、困窮



このポストに井上さんの全てが詰まっている。
ここまで読んでくれたあなたなら同じようになれる！

スマートフォンでご覧ください



LINEアプリを起動して、
QRコードを読み取ってください。

【井上さんの公式ラインはこちら👉】

「今すぐ」井上さんに“読んだよ”ってメッセージを送れるあなただけが、

最初の一步を“本当に行動に変えられる人”です！



==== [5-3まとめ] =====

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってる”こと”

- 読んで終わりはNG。“読後に動けるか”が未来を変えるカギだと気づけた
- アプリDL・美容室予約など、小さな一步が人生を動かすとわかった
- 行動すれば変わる。人生を変えた先輩も、最初は“非モテ男子”だったから

5-4 井上さんのコンサルの“ガチ押しポイント”はここだ！

ここまで読んできて、「実際、井上さんのコンサルってどんなことやってるの？」と気になってきた方も多いのではないのでしょうか？

今回のパートでは、その全貌を井上さんご本人に直撃取材！

正直、これ……想像以上に“全部入り”でした。

外見から内面、LINEやデートの誘い方、付き合った後のフォローまで、恋愛に必要なあらゆる要素を網羅した、まさに“恋愛の総合サポート”。

さらに驚きなのは、その再現性。

もともと「非モテ代表」だった井上さんだからこそ、これから変わりたい人にも刺さる内容に仕上がっています。

さあ、ここで改めて、「どこがどうスゴいのか？」その本質に迫っていきましょう。



—僕が思うに、井上さんってカメラとか写真の知識が本当にすごくて、以前撮影してもらったときもプロ級のこだわりを感じたんですね。

写真撮影のときに「外見改善に特化したコンサルを立ち上げたい」といった構想も語られていたじゃないですか。

ああいうアイデアを思いつけるのって、井上さんならではの強みだな～って。

そこでズバリお聞きしたいのですが――

井上さんの恋愛コンサルで、他のサービスと比べて「ここが違う！」というポイントがあれば、教えてください！



井上さん：

ありがとうございます！

正直言って、僕のコンサルの一番の強みは――

「全部、教えられること」です。



――全部、ですか！？



井上さん：

はい、まるっと全部です(笑)

外見改善、写真、プロフィール、初回メッセ、LINEの返し方、デートの誘い方、付き合う前の駆け引き……

そして付き合ってからどう関係を深めていくかまで、“最初から最後まで全部”をサポートできるように構成してるんです。



—なるほど。それって、かなり広範囲じゃないですか？



井上さん：

そうなんです。だから最初は「外見改善に特化したプログラムだけ作ろうかな？」とも思っ
たんですけど……

結局、僕が教えたいことが多すぎて(笑)

だったらもう、「恋愛に必要な全スキルを底上げできる講座」にしちゃおう！ってことで今の
形にしました。

この講座を受けてもらえれば、恋愛に必要なスキル全体を「高水準」で底上げできるように
構成しています。

その上で、さらに「もっと可愛い子と付き合いたい」とか「今よりも男としての魅力を磨きた
い」といった目標が出てきたときにも、それに対応した進み方もサポートできるようになって
いるんです。



—つまり、全体を底上げしつつ、個別の目標にも柔軟に対応できるということですね。



井上さん：
そうです！

だから今回の僕のサービスって、恋愛に必要なスキルの全体をしっかりと網羅しながら、それぞれのステージに合ったアドバイスができる。

そこが他のサービスとは違うところかなと思ってます。単なるテクニックや表面だけを教えるんじゃなくて、包括的にサポートできる構成になってます。



—なるほど。まさに“オーダーメイドの恋愛塾”ですね。



井上さん：
ありがとうございます(笑)

実際、僕自身が過去にめちゃくちゃ外見や内面がひどい状態だったんですよ。昔の写真を見せたら、みんな「これ本当に井上さん!？」ってびっくりしますよ。

でも、そんな自分でも改善できて、ちゃんと恋愛を成功させられた。
だからこそ、誰でも再現できるよう“仕組み化”にこだわってきました。



—たしかに、確かに、もともとイケてた人に言われても「そりゃあなたは元からカッコいいし」って思っちゃいますもんね…。



井上さん：
そうなんですよ。

インフルエンサーとか見ても、元からカッコよくて、自然にモテてたって人も多いじゃないですか。

でも僕はそうじゃなかった。

だからこそ、僕のコンサルは「これから変わりたい」「ゼロからやり直したい」って人にこそ、よりリアルで、再現性がある内容になってると自負してます。



—確かに本書の「[1-3 “恋愛で人生が変わった男”のリアル成長記録](#)」でも井上さんの劇的チェンジを追ってきましたが、何度見ても驚きの変化ですものね！



井上さん：
その部分を見たら、「えっ、自分でもイケるかも」って思ってもらえると思います！



—読者のみなさんのリアクションが楽しみです！ありがとうございました！



[5-4まとめ]

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってること”

- 恋愛に必要なすべてをカバーする“仕組み化された講座”で底上げできると知った
- 外見・LINE・デート…すべてのステージで“自分専用の戦略”を持てる安心感がある
- 元・非モテの井上さんだからこそ、再現性が高く“ゼロからでも挑戦できる”と確信できた

5-5 【リアル体験談】僕が“井上さんの恋愛コンサル”を受けて得たもの——結婚してても受けてよかった理由。

ここでは、インタビュー形式ではなく本書の著者である「たかき」自身が井上さんのコンサルを受けて抱いた感想を率直にお伝えします。

僕はこの本を作るうえで、井上さんに何度もインタビューの時間を設けていただきました。

恋愛で悩む人の背中を押すような、等身大で実践的な言葉を、できるだけたくさんの人に届けたい。

そんな気持ちから、「井上さんにぜひ取材したい」と思っていたんです。

でも——実は、ただの“取材相手”としてではなく、僕自身が、井上さんの恋愛コンサルのお客さんでもありました。

しかも僕はすでに結婚していたし、マッチングアプリも使っていません。

「え、そんな人でも恋愛コンサル受けたの？」と思いますよね。

正直、自分でも最初は「さすがに違うかも」と思っていました。

でも、受けて本当に良かった。

その理由を、ここで率直にお伝えしたいと思います。

■「自分では気づけない」外見をプロの視点で整えてもらえた



井上さんのコンサルで、まず驚いたのが「写真撮影の精度の高さ」でした。
実際にポーズや背景、表情まで丁寧に教えてもらいながらの撮影。

まるで、雑誌のモデルになったみたいなワクワクと気恥ずかしさの混じった不思議な感覚でした(笑)。

しかも、ただ“映えさせる”んじゃないんです。

僕のキャラや雰囲気と言語化したうえで、「自然に見えるのに印象が良くなる」角度や服装、髪型を提案してくれました。

服装は井上さんの教材でオススメされていたセットアップを完全コピー。

高級ブランドの服を取り入れたり、ゴテゴテのアクセサリなどは必要なく、「ノーブランドやファストファッションの服をうまく使えばカッコよく着こなせるんだ」と驚きの連続でした。

撮影当日の服装に迷った時も「このセットで行こうと思いますがどうですか？」とチャットを送ったらすぐに返信が。

「それでいきましょう！」

その言葉に安心して、ぐっすり眠ることができました(笑)

他にも、井上さんは自分のお気に入りのジャケットでの撮影や半袖1枚での撮影にも賛成してくれて、「全然こちらのセンスを否定されることは無いんだな」と安心感がどんどん高まっていきました。

髪型も写真撮影の日から逆算し、4ヶ月ほど伸ばして、井上さんオススメの渋谷の美容院を朝から予約。

美容師さんとも「“マッチングアプリ用の写真撮影があるのでカッコよくしてください”って注文が多いんですよ」と話し、井上さんの影響力の大きさをここでも感じながら黒のマッシュュにしていざ写真撮影へ！

当日は代官山駅に集合して、井上さん行きつけのカフェや木々の緑が美しい散歩道で撮影。

本書「[3-2 “いいねゼロ”から“秒マッチ”に変わる、第一歩の整え方](#)」でもご紹介した通り、たかきの“自分史上最高にイケてる”写真をゲットできました！

そして、写真撮影をしながら男磨きトークも大盛り上がり。

・「たかきさんは話し方の雰囲気や顔立ちから「オラオラ系」より「かわいい系」でいく方がモテると思いますよ！」と、モテるための行動をズバリ教えてくれたり。

・「あと何キロか痩せて今の髪型でいけばめっちゃくちゃ似合います！」と、ダイエット追い込み中のたかきのモチベーションを上げてくれたり。

・「肌質で悩んでいるなら、僕が使ってきて本当に効果があったのはこれとこれですね。」

・「ずるずるとクリニックに通い続けるよりはコストパフォーマンスも良いと思います！」

と、ブックマークできるよう公式サイトとのページと合わせておすすめのスキンケアアイテムを教えてくれたり。

美容皮膚科へ通っているがずるずると惰性で通うようになっていたり、ジムで筋トレをしているからと食事量が少しずつ増えていたり、知らず知らずのうちに「モテ」から遠ざかる行動をしていた僕の方向修正をしてもらえた日でもありました。

今思えば、自分で自分の見た目を“評価”するって本当に難しいんですよね。第三者、それも“異性目線”を熟知した人に見てもらうことで、ようやく気づけることがたくさんあるんだと実感しました。

■ プロと話すことで、自分の恋愛観を再確認できた



もうひとつ、大きな気づきがありました。それは、恋愛相談って「未婚者だけのもの」じゃないんだということ。

僕は今、結婚していますが、夫婦関係だって“恋愛の延長線”にあるものです。

だからこそ、「相手を思いやること」や「コミュニケーションの取り方」は、むしろ結婚してからこそ大事になってくる。

井上さんとのやり取りでは、僕の恋愛経験や当時の気持ち、今の関係性の変化などもざっくばらんに話しました。

どんな話も否定せず、「なるほど、それは〇〇な背景があったんですね」と深掘りしてくれる姿勢が、本当にありがたかった。

既婚者としての恋愛観を整理する時間って、意外とないものです。

でもそれを言葉にしていくプロセスが、結果的に「今の自分の幸せ」を再認識する時間にもなったんです。

他にも、写真撮影の際にアイテムとしてチーズケーキを注文した際、「たかきさん、ダイエット中なのに甘いものの注文すみません！」と配慮してくれるなど、さりげない配慮もあり、1日中心地よく過ごせました。

こんなふうに井上さんのコミュニケーションスキルの高さも感じる1日でした。

—ここまで読んでくださったあなたは、きっとどこかで「恋愛、うまくいきたい」と思っている方だと思います。

でも、もしかしたら今、「相談するほどでもないし...」「自分なんかが受けていいのかな」なんて思ってるかもしれません。

...僕もそう思っていました。でも、受けてよかった。

恋愛だけじゃない。“自分をどう見せていくか”とか、“人とどう関係を深めるか”とか、人生に必要なエッセンスがぎゅっと詰まった時間でした。

だからこそ僕は、自信をもってこう言えます。

「井上さんのコンサルは、“恋愛初心者”のためだけじゃない」

「恋愛に悩んでいるけど、あと一歩が踏み出せない人に、心からおすすめしたいサービスです」

今ここまで読んでくれたあなたなら、自分を変えられます。

ここから“恋愛人生の逆転劇”を始めたいと本気で思うなら...！

まずは井上さんの公式LINEを追加して、ひとこと「読んだよ」と送ってみましょう！

その一歩が、未来を変える“はじめの一歩”になるはずですよ。



==== [5-5まとめ] =====

ここまで読んだあなたが、もう“できるようになってること”

- プロ視点の外見アドバイスで、自分では気づけない改善点が見つかることがわかった
- 撮影やファッションも“自然にモテる方向”に導いてくれて安心感があるとわかった
- 「相談するほどじゃ…」と思ってたけど、人生が前向きになるきっかけになるとわかった

第5章まとめ

ここまでの第5章では、井上さんのリアルな声を通して
「非モテだった過去」から、「理想の今」へと進化したストーリーをお届けしてきました。

読者のあなたにも、きっと思い当たる瞬間があったのではないのでしょうか。

「自分にもできるかもしれない」—そんな希望を、少しでも感じてくれたら嬉しいです。

だけど、ただ読んだだけでは、人生は変わりません。

本当に変わるのは、「読んだあとに動いた人」だけ。

井上さんも言っていました。

「あのとき、行動をやめなかったから今がある」

「諦めなかったことが、すべてを変えた」

マッチングアプリでの失敗。

心が折れそうになる出来事。

それでも諦めずに、自分の未来に期待し続けたからこそ、今の幸せを掴んだ。

このリアルな声は、まさに“証明”です。

「恋愛が、人生を変える」っていうことの。

そして—

恋愛の先にある「人生の軸」を見つけた井上さんは、
今や“恋愛のカリスマ”として、多くの人の背中を押し続けています。

「彼女ができて終わり」じゃない。
恋愛は、自分の人生を自分で創っていくための“きっかけ”であり、“入口”なんです。

次は本書を読み終わったあなたが未来を変える“分岐点”に立っています。

もし今、少しでも「変わりたい」と思ったなら――

それだけで、もう“始まり”は始まっているのかもしれない。

たった一步の勇気で、人生は驚くほど動き出します。

...そのお話は、「おわりに」で、じっくりお伝えしますね。

おわりに

ここまで読んでくださって、本当にありがとうございます。

井上さんのリアルな体験、そこに隠された変化の背景、そして実際に結果が出た“マッチングアプリ攻略法”。

どれも、あなたの未来を変えるために、私たちが本気で届けたものです。

きっと今、こう思ってるはず――

「なんか、やってみたくなってきたかも」って。

そう。

本を読むだけでも、もちろん価値はあります。

でも、人生が動き出すのは、「そのあと、どう動いたか」でしかないんです。

井上さんも、過去の自分にモヤモヤしていた時期がありました。

でも一歩踏み出した“あの日”から、全部が変わったんです。

次は――あなたの番です。

やることは、たった1つだけ。

井上さんのLINEを追加して、「読んだよ」と送ってみてください。

そこから先は、“あなただけの人生逆転シナリオ”が、ちゃんと待ってます。

この本を最後まで読み切ったあなたは、もう大丈夫。

もう、変わり始めてるんです。

恋愛は、人生そのものを変える力を持っています。

この本が、あなたのその一歩になれたなら、書き手としてこれ以上の喜びはありません。

あなたに出会えて、心から嬉しかったです。

今ここから、始めましょう。

【実績者の紹介及び実績】

【実績者のコンテンツ紹介・講座実績者の声】

井上式
マッチングアプリ
個別相談会

参加者限定豪華3大特典

特典01
外見改善完全攻略
自分史上最高の外見を改善させる【永久保存版】

特典02
アプリ別プロフィール文章テンプレート
真似するだけでいい数増えテンプレート

特典03
井上人生逆転ストーリー
今この瞬間に人生を変える

【読者限定3大特典のご案内】

• マッチングアプリ虎の巻？

-
-

【Special Thanks】

【カスタマーレビューのお願い】

ここまで読んでくださり、本当にありがとうございます。

あなたの大切な時間をこの1冊に使っていただけたこと、心から嬉しく思っています。

もしよければ、本を閉じる前にひとことだけ感想をいただけませんか？

たとえば——

- ・初めて知ったこと
- ・おもしろかった話
- ・もっと深く知りたいと思った部分
- ・いちばん共感したエピソード
- ・学びになったポイント
- ・これから挑戦しようと思ったこと

ほんの短いコメントでも、あなたの素直な声をいただけたら、今後の執筆にとって何よりの励みになります。

「○○が面白かったです」

「○○に挑戦しようと思いました！」

いろいろなご感想をいただくたびに、“ひとりで書いているようで、実は読者さんと一緒に作っているんだ”といつも感じています。

Kindleの最終ページまで進むと

☆マーク → レビュー入力の順で簡単に評価できます。

「名前が出るのはちょっと…」という方は、

星だけでもつけていただけたら、本当に嬉しいです。

あなたの一言が、次の一冊を書くエネルギーになります。

どうぞよろしく願いいたします！



20代・30代からはじめる 社会人恋愛の教科書: 女性に好かれる2種類の遺伝子がある!? 交際経験0から“モテ”を科学的戦略で基礎から学ぶ: 楽しく出会い苦手克服! 好印象愛され男子を目指す: 優しいと言われるけど彼女はできない人必見! その理由は人の“本能”にあった! ?

たかき

総合評価

評価がAmazonに掲載されました。

★★★★★

[この評価を削除する](#)

レビューを追加

レビューのペアドライン (必須)

恋愛をゼロから学べる教科書ですね!

レビューを追加

忙しい社会人が効率よく恋愛をしていく方法や、恋愛に対するマインドセットなど色々な視点で勉強になりました。
ここから最高のモチベーションでマッチングアプリを始められそうです!

ここにコメントいただくと嬉しいです!



いいえ、結構です

連絡先のご案内

- 井上さんへのご相談はこちらから

▼ 井上さんX(タップでXに飛びます) ▼

社会人1年目まで童貞

圧倒的非モテから

マッチングアプリを開始

マッチングアプリいいね数

3ヶ月で

全国1位

3ヶ月で withいいね9999+

1ヶ月で ペアーズいいね500+

1週間で タップル1000いいかも

1週間で Tinder1000マッチ

1ヶ月で 東カレ5000マッチ



恋愛系 YouTuber

井上 | マッチングアプリ全国1位



フォロー

井上 | マッチングアプリ全国1位

@inoue_matching

マッチングアプリいいね数全国1位 | アプリ攻略法やモテる為の有料級情報を発信 | 【井上式マッチングアプリ完全攻略講座】運営 | with全国1位9999+ | ペアーズ全国1位500+ | タップル1週間で1000いいかも | Tinder1週間で1000マッチ | 東カレ1ヶ月で5000マッチ | 受講生の声▷ #井上式アプリ攻略

📍 ↓マッチングアプリ完全攻略 豪華21大特典プレゼント x.gd/EA5fn

📅 2022年1月からXを利用しています

209 フォロー中 2.1万 フォロワー

▼井上さん公式LINE(タップでLINEに飛びます)▼

— あなたの人生が変わる —

井上式マッチングアプリ攻略

Contents 01

井上式マッチングアプリ
完全攻略講座

受講生 実績

- 受講生実績を詳しく見る •

Contents 02

自己紹介



井上 井上式マッチングアプリ
完全攻略講座 主宰

- 井上について詳しく知る •



X (旧Twitter)



Instagram



YouTube

▼井上さんコンサルホームページ(タップで飛びます)▼

井上式 マッチングアプリ 個別相談会

参加者限定豪華3大特典

- 特典01** 自分史上最高へ
外見改善
完全攻略
【永久保存版】
- 特典02** 裏創るだけで
いい数増増
アプリ別
プロフィール文章
テンプレート
- 特典03** 今この瞬間に人生を変える
井上人生逆転
ストーリー

■ 著者たかきへのご意見等はこちらから

▼たかきX(タップでXに飛びます)▼

170人の女性と出会って獲得した恋愛ノウハウ

「普通の男」を 目指すのがモテへの近道

非モテがペアーズで大逆転



恋愛本ベストセラー作家



プロフィールを編集

たかき | 恋愛本ベストセラー作家

@takaki_Renai

【非モテ男子からの脱却】170人の女性と会った僕がそのコツ教えます！ | 非モテ
▶いいね500+の彼女 ▶1年後結婚 | 恋愛本ベストセラー作家 | Kindle 出版印税25
万円超え | アドバイスした3人に2人が結婚 | 無料相談は公式LINEから | 最短1ヶ月の
恋愛攻略法を知りたい方はフォロー必須

📍 本の購入者限定プレゼントは公式LINEから

🔗 lin.ee/dWHCzg7

📅 2024年12月からXを利用しています

231 フォロー中 872 フォロワー

▼たかき公式LINE(タップでLINEに飛びます)▼

友だち 募集中

**LINE公式アカウント
はじめました!**

最新情報をLINEで配信中!
メッセージを受け取るには、公式アカウントを
友だち追加してください。