

---

---

【悪用厳禁】  
モテる行動・会話・  
立ち居振る舞い20選

## 【外見・第一印象編】

### 1, 姿勢を正す

背筋を伸ばし、堂々とした印象を与える。猫背は絶対にNG。

### 2, 清潔感を意識する

髪・爪・肌・服・靴、全てを「整っている状態」に。

### 3, ハキハキと話す

聞き取りやすい声は明瞭さ、活発さといった第一印象に繋がる。

### 4, 口臭・体臭ケアを徹底

デート前は必ずチェック。匂いは印象を左右する。

### 5, 「初めまして」は必ず笑顔で

相手の緊張感、警戒心を解く。

## 6, 外見よりも内面を褒める

「その服素敵ですね」より、「その服〇〇さんの雰囲気にはぴったりですね」

## 7, 会話の“間”を恐れない

焦って見切り発車で話さず、余裕を持つことで安心感を与える。

## 8, ポジティブな話題を心がける

愚痴や不満はNG。相手の話す内容もポジティブに変換。

## 9, 共感を言葉で伝える

「わかります」「その考え方素敵ですね」と言葉でリアクション。

## 10, 自分の話は短く、質問を多めに

“話す<聞く”を意識。興味を持つ姿勢が信頼につながる。

## 【デート・立ち居振る舞い編】

### 1 1, 女性を待たせない

5分前行動で誠実さを示す。

### 1 2, エスコートを自然に

ドアを開ける、奥の席を譲るなど“気配り”を行動で見せる。

### 1 3, 店員への言葉遣いはいつもより丁寧に

礼儀正しさは最強の魅力。

### 1 4, 支払いはスマートに

奢る・割り勘などは話題にせず、「自然で余裕のある対応」を。

### 1 5, 別れ際&帰宅後に感謝を伝える

「今日はありがとう、すごく楽しかった」と笑顔で。帰宅後のLINEも。

## 【内面・マインド編】

### 16, 自分軸を持つ

相手に合わせすぎず、自分の考えに自信を持ち、大切にする。

### 17, 焦らず誠実に向き合う

「早く結果を出したい」よりも信頼を積み重ねる。

### 18, 女性を“選ぶ目”を持つ

自分は選ぶ立場であるという自覚を持ち、堂々とする。

### 19, 主人公マインド

自分の人生、自分が主人公。相手は脇役。

### 20, スイッチを入れる

普段の自分からスイッチを切り替えて、モテる自分を演出する。