

まず

モテ

より始めよ

「男の **20** 代の生き方」の教科書

モテ大学

総長 **ハナ**

恋愛

仕事

お金

教養

哲学...

人生で大切なものには「順番」があった！

元・ナンパ師、現・2社の経営者の著者が語る
男としての人生を楽しみきるための
「後悔しない20代の過ごし方」決定版！

noteで

12万 PV

2,500 スキ

著者の最新作

未来を先取りして、

人生をズルく攻略せよ！

まず**モテ**より始めよ

～「20代の男の生き方」の教科書～

第0章：みんな、イイ男になってほしい

通過儀礼

第1章：まずモテより始めよ

- ー男を磨く順番
- ー時間資産と体力資産

第2章：読書力向上委員会

- ー1 から 100 まで読書だ
- ー「30分→10」の法則
- ーインプットは最強の処世術

第3章：「デキる男」の仕事術

- ーゲンカイを知っているか
- ー意地でも効率化するのだ
- ー「要領のいいひと」

第4章：知的体力の付け方

- ー嫌われる勇気があるか？
- ー哲学のインストール
- ー肩書きを先につけるチカラ
- ー目的思考の A さん、非目的思考の B さん

第5章：センスを磨いて

- ーシゴトが出来る人がシゴトに向けてる熱量
- ー幅広い「謎の知識」がモテに直結する
- ー豊穡な言語な海にただ浮かべ
- ーエッセンシャルな経験をケチるな

第6章：ナンパ&モテ攻略

- ー見た目向上と恋愛工学入門
- ーモテに関する絶対必要な投資
- ーポストコロナ時代に「家力」を鍛えろ
- ー経験人数を50人爆増させるTIPS
- ーキャンタマ枯れるまでセッ●スを楽しむ
- ー30代でナンパ引退を考える時

第7章：お金と投資の基本戦略ー複業時代どう生きたいか

- ー誰でも出来る最強のキャッシュ産出
- ー節約が生んだ悲劇
- ーこれだけでOK！投資術

第8章：20代への遺言

自分にとっての20代は、ボーナスステージだった。

- ✓ 生物としての「体力」がある
- ✓ 【L】健康状態も優良【L】
- ✓ 全てが新鮮な驚きに満ちていて、何をするにもキラキラとした「モチベーション」があふれるほどに湧く

体、心の両面で、輝いていた。

そう出来たのも、非モテ極めし10代を送ってしまった「涙の後悔」を反動にできたから、だと思う。

10代の過ごし方は最低だった。

顔はひどいニキビヅラで身長も170以下。太く、手入れされてない眉はナマコのように、それを支えるのはヒョロヒョロの体…

顔の形はまるでホームベース、姿勢は猫背。口を開いても、喉の奥の方からこぼれ出るこもった声は、短いレジ台を挟んだ先にいるコンビニ店員にさえ、届かなかった。

そうした自分の「コンプレックス」の相手をするのに忙しく、本当に相手すべき「他者」に興味を持つことが出来なかった。

つまり、10代でこなしておくべき「発達課題」を、攻略することが出来なかったのだ。いわゆる「コミュ障」の出来上がりだ。

コミュ障を患っていたせいで、貴重な青春時代に「恋愛」をすることができなかったのである。

女性経験？

もちろん、童貞。

しかし、こんな自分も、20歳から潮目が変わってきた！

大学デビューを果たした私は、20歳になってようやく、初めての彼女が出来たのだ。

同じ大学・同じサークルの女の子で、元ギャル出身の、小柄で可愛い子。

ウエストは細く、胸はCカップ。

彼女が私の童貞を卒業させてくれた。

私は、30歳まで童貞を貫いた男に送られるという幻のジョブ「魔法使い」になることを避けることができた。いまだにその道程にいる、童貞の仲間達に少しばかりの申し訳無さを感じながらも。

童貞を卒業した日、それはもう、晴れやかな気持ち！万能感！浮かれた僕はその日、教習車のスピードを出しすぎて、仮免試験に落ちた。

ヨシ、ここから、人生が挽回できる！楽しみだ！

・・・しかしその一方で、私の背後からは、くろぐろとした雷雲が忍び寄っていた。

そう。童貞を卒業できたはいいが・・・

そうした「他者とのつながり」の中で、世間感覚を急激に身に付けていった私は、次なる「発達課題」としての「厳しい現実」に直面するのだった。

それは、

「20歳で童貞卒業？おそすぎる」

「コミュ障でやってきたの？もっと人生楽しめたでしょ」

「華の10代はもう、何があっても帰ってこないよ」

こうした言葉たちのことである。

これは、誰が言ったわけでもない。

理性や世間感覚のついてきた自分こそが、自分に対してぶつけてきた言葉だ。

こうして私は、またコンプレックスの相手をする必要に迫られてしまった。

まーた、コンプレックス、お前か。何回も来るなあ。

たとえば20歳の私が、受け入れられなかった「現実」の一つとは、小柄で可愛らしい、Cカップの彼女が経験してきた『過去』だ。

人生で初めての彼女、それも相当に可愛い。

一生、一緒にいたい。

お互いの誕生日には、貧乏な学生ながらできる限り最大のプレゼントをしあい、多い時は一日に7回もセッ○スをした。

しかし彼女は、なんと彼女は、私が初めてではないのだ。

そりゃそうだ、こんなに可愛いんだもん！

中学、高校の時代から、恋愛してきているに決まっている。しかも、元ギャルと言うからには、「経験豊富」かもしれない。

そうして、もやもやとした「嫉妬心」にかきたてられ、私は彼女の過去を聞き出してしまった。

過去に経験、5人。

私は0人。

彼女は、5人。

この事実が20歳の私には何とも衝撃的で、後頭部を大きな石でガツン！と殴られた気分だった。

あまりにもショックだった。

もちろん彼女は、何も悪くない。どんな過去があろうと私は、全てまるごと愛さなければならない。それが男というものだ。

しかし、激しい嫉妬心は、抑えきれなかった。

束縛なんてしたくないけど、不機嫌になる自分を抑えられなかった。

これは一体、どうすればいいんだ・・・

私は10代の頃から、「友達に相談して解決する」というたぐいの問題解決手法を経験していない。

「友達に相談する」って難しすぎる。

そんな訓練は積んでいない。自然にできる人、すごすぎる。

困りに困った私は、救いを求めて、インターネットに頼った。

当時の時代背景は、2008年。

まだ「初代iPhoneが出たばかり」という時代で、AmazonもKindleもないし、Twitterもnoteもない。

SNSといえばmixiだけだったが、リアル友人との繋がりしかない。

そこで、当時の私が頼ったのは、「Yahoo!知恵袋」だ・・・笑

昨今ではその回答品質や民度をバカにされがちであるが、当時は「困ったら知恵袋」だったものだ。

そして何を隠そう、この私も「困った時の知恵袋」に救われた1人である。

「嫉妬がツライなら、辛くないまでやるしかない。」

「ただし、絶対バレるなよ。」

今にして振り返れば、このたった2行のアドバイスが、私の20代を、大きくいい方向に導いてくれた。

そうか、やるしかないんだ！そりゃそうだ！

未来は、現実は、「この今」の自分の行動によってしか変わらない。

そんなアタリマエのことも見えなくなるくらいに私は、視野が狭くなってしまっていた。

そうして、名も知らぬ”チエリアン”に貰ったこのメッセージに勇気づけられた私は、「嫉妬心からの解放」「弱い自分からの脱却」「過去にケリをつける」旅に、出ることになったのだ…

まあ、シンプルに言うと、いろんな子とセッ○スをした。

するとどうだろう、2人、3人、4人と積み重ねていく中で、たしかに「ツラさ」が軽減していく。

そして「5人」「6人」と経験し、彼女に追いつき、追い抜くと…

もう彼女に対して「嫉妬」をすることがなくなっていた。

もちろんこれは、「単純に経験人数のおかげ」というだけではないかもしれない。

単純に、それだけの女の子と経験するためには、自分の人間的魅力を高める必要もあるから、その中で自己成長をした、という要素も大きいのかもしれない。

しかし、細かいことはどうあれ、「チエリアン」の言う通りに、「辛くないまでやる」ことのパワーを私は、この時、思い知ったのだ。

そして結局、大学生のうちに20～30人と遊んだ。

中学、高校の同級生（それも好きだった子だ）と、年末の同窓会で会った時には、居酒屋を2人で抜け出してセッ○ス。

「びっくりするほどカッコよくなったね」なんて言われながらね。

他にも、1週間泊まり込みで東京の企業にインターンに行った時は、福岡の大学から来た同じチームとして1週間働き続けた博多美人と、打ち上げのあとセッ○ス。

チームメンバーのひとりが有名私大の大学院生で、夜中でもキャンパスに入れると言うから、その機会をありがたく頂戴したのだ。

キャンパス内で、5人のチームメンバーのみで行った2次会から、2人で抜け出して、明らかに怪しまれている中、自分と縁もゆかりもない大学構内での夜中の行為は…背徳感も含めて、非常に興奮した。

その他にもある。

私は大学を1年休学したので、その機会を使ってバックパッカーを

した。

その中でも、貧乏旅行でアメリカを放浪していたときのこと。

「一度くらいはラスベガスに」という思いがあって、夜行バスに揺られて現地へ乗り込んだ。

全くお金はないから、宿にしたのは、建築以来一度も掃除されていないんじゃないかというような、キッツイボロ宿だ。

しかし面白いのは、たまたまガソリンスタンドで隣り合わせた、当時28歳、仕事で来ているという、オペラ歌手のお姉さんとの出会い。

年は7つほど上。

私はその時点でのアメリカ放浪歴は2ヶ月に及んでおり、レンタカーの扱いもガソリンの入れ方もお手の物だったから、純粋な親切心でいろいろと教えた。

ほんの数年前まで、人の目を見て喋ることすら出来なかった私なのに、たった2ヶ月で思考がアメリカナイズされており、知らない人に

話しかけるなんて、何とも思っていなかった。

私のダサすぎる過去を踏まえずに、そのガソリンスタンドでの状況だけを切り取ると、「21歳と若いのに2ヶ月アメリカ放浪の行動力・クルマも扱えて生命力もある・それも親切で、外交的だ」と見えたのであろう。

お姉さんは私に、大きな関心を示した。

「奢るから、私が泊まっているホテルのレストランで飲もう！」そう告げられた私は、当然その話に乗った。何より、美人だ。たしかに私は、年上とも「やって」みたかった。

話してみると、偶然、日本での住んでいるところが「大阪府大阪市某区」まで一致して、飲んでいる時も話題は弾みに弾んだ。

そして、最高級ホテルの部屋に半ば押し込まれ、貧乏宿からも脱出でき、そして何より、オペラで鍛えられた喉や口による物凄くビブラードのきいた「ワザ」を堪能したものであった・・・。

こうして私は、「辛くないまでやるしかない」という”チェリアン”

の助言にマジレスしたことにより、大いに貴重な体験を積んだ。

そしてある時、気づいたのだ。

あれ？コンプレックスが、いつの間にか、なくなっている・・・。

そう。見た目が最悪で、コミュ障で、過去も暗いというコンプレックス。

その全てが、「いまここ」にもうないのである。

前述したような「刺激的なセッ○ス」という果実が欲しいから、私は、四の五の言わずにシークレットブーツを履いた。

眉毛サロンに行った。化粧水と美容液と乳液を塗った。

髪の毛を染めた。服を買った。

こじらせていた頃の私が、「男が色気づくなよ」と毛嫌いしていた一式だ。

あの「すさまじく甘美な果実」を前にしては、そんな内向きでつまらないことなんて、もう、マジで言っていられないのだ。

だから、行動した。

もちろんたくさん失敗もしたが、修正して再度、行動した。

全ては、果実が欲しいからである。

動機はどうあれ、行動によってしか現実は変わらないものだが、私は偶然にも最高の「動機」と出会い、行動したことで、自分で自分にかけてきた呪いから開放されたのだった。

なお、交際していた彼女とは4年の交際後、別れてしまった。遊びがバレたからだ。

“チェリアン”との約束の2つ目、「ただし絶対バレるなよ！」を、私は、守ることが出来なかった。

後悔した。涙した。

もともとは、この大好きな彼女を、真の意味で愛するためだった。

そのために、自分が成長する必要があった。

そのためだけに取り組んできた活動だったはずなのに。

手段と目的を取り違え、欲に溺れてしまった。

果実を追いかけ、それが罪になってしまうというのは、神話の世界の話ではない。あれは現実の物語だ。

その後何年も、何年も、引きずった。

でも、そんな私の涙と裏腹に、その間にも私はモテており、下半身ドリブンな行動を続け、経験人数は100人の大台に乗せていた…

そうした原体験を元にしながら、20代前半の私は、恋愛攻略に全力を尽くした。果実、果実、果実！どうやらこれがオスの本能なのだ。

徹底的に本能にマジレスしてみることにした。長い人生、そんな経験があっても面白いじゃないか。

そうして、大学生の頃は出来なかったけれど、23歳、社会人になってからはナンパに取り組んだ。

ありとあらゆる手法を使った。

- ・ストリートナンパ
- ・クラブナンパ
- ・バーナンパ
- ・イベントナンパ（街コン、パーティ）
- ・ネットナンパ（Tinder、その他マッチングアプリ全般）
- ・SNSナンパ（Twitter、インスタ、facebook）
- ・店員さんナンパ（居酒屋、スタバ、アパレル、歯医者）
- ・通勤中の朝ナンパ…

「出会えない」と思っていたのは、己が限界を決めていただけであり、世の中には「出会いのない美女」というのはたくさんいた。

そこに、「私といういい男」を差し出してみるだけだった。

ご賞味あれ、という具合に。

そうすると、「家と職場を往復しているだけ」「職場には女性下おじさんしかいない」という彼女たちは、なんと私との出会いを喜んでくれるのだ。

この経験は、私にとってまた新しい学びを与えた。

自分目線で言えば、正直言って私は、「目の端に写ったあの可愛い子のお尻に突っ込めたら幸せだなあ」だけだった。

だけど、相手目線で言えば、なんと、「ハナくんといういい男が、出会いを作り出してくれたおかげで、抱いてもらえて私はハッピー」だったらしいのだ！彼女たちは毎度、感謝を伝えてくれるのだ。

たしかに私は、のちのちに恋の修羅場になったりしたくないから、「交際を匂わすようなテイスト」は一切取らなかった。

誘い文句は、「お茶行こう」「あそぼう」「うちきて」。

だから、彼女たちを「騙したり、嫌な気分させたりする」ような

付き合いとは無縁だった。いつだって、自分のスタンスは明らかにさせた上で、私を賞味するのかどうか、彼女たちの意志を優先した。

しかし、だからこそ、確かにある「そういう出会いを楽しみたい」女の子のニーズとマッチしたらしいのだ。

若さを持って余す彼女たちだって、そんな経験、してみたいものである。オペラのお姉さんが、旅先で私のことを「つまみ食い」してみたかったのと同じように。

女の子だって、僕らと同じ、ヒト科ヒト目の生物なのだから。

結局、32歳になって10個下の嫁と結婚するまでに私は、500人もの経験人数を積み重ねた。

それはつまり、500人の女の子の幸せをクリエイトしたということだ。

500人の女の子たちは、気分良く次の日を過ごしただろうから、接客や友人関係にも好影響は及んだはずだ。

その幸せの波及効果は、もうスゴイことになる。これはこれで、一つの社会貢献だと思うのだ。（真剣に）

そうして私は、「幸せって、こんな自分でも、クリエイトできるんだ」と自信を持つに至った。

それがわかった私は、30代になり、不動産の会社を一社と、コンサルティングの会社を一社立ち上げることになる。

やることは、ナンパと全く同じだ。

まずは「いい出会いがない」と悩む顧客に対して、「こんな私がいいますよ」と、出会いをクリエイトする。

そして、「私は（私の商品は）、こんなに美味しいです。ご賞味いかが？」と提案する。

そうして「乗った！」という顧客と私がマッチングし、なにも行動しなかったら「ゼロ」だったこの世界に、「+2」の幸せを作っているのである。それが、2社ともに共通する、私の仕事の本質である。

ああ、そうだったのか・・・

すべては、モテから始まった。物事の本質は、通底しているのだ。

20代のうちにモテを攻略すれば、その後の人生もゴキゲンに順調なのである。

それがこの著書のタイトルである。

『まずモテより始めよ』～20代の男の人生の教科書～

大して人生経験も長くない33歳の私が、人生を語るのはおこがましいかもしれない。

しかし今から記す内容は、過去への絶望と、500+1人との幸せという、陰陽両極端の経験をした男の、ひとつのリアルな学びである。

それを語ることで、あなたに「ほんのわずかでも」変革を感じてもらい、行動してもらいたい。

そしてその行動を通じて、あなたの先にいる女の子や友人、家族や

仕事仲間まで、さらに幸せが波及してゆくことを願う。

もちろん、その幸せの分け前なんて、いらないよ。あなたが独占して下さい。それはあなたがクリエイトした、あなたの幸せです。

それでも優しいあなたは、分け前を還元することを考えてくれるかもしれないけれど、それなら分け前に変えて、**Amazon**レビューを、**★5**で書いてほしい。笑

レビューを書くつもりで、本文を読んで、キリトリして欲しい。

これは、今の私にしか書けないだろう。以後、過去の記憶は薄れてしまうし、それ以上に、今後「これを書きたい」とはもう思わないはずだから。

なぜなら、もう今の私は、嫁との幸せな家庭運営と、立ち上げた2社の運営に忙しいのだ。今の時点でもう私は十分すぎるほどにモテたし、過去などとっくに振り切って、13年も先の地点にいるのだ。

それでもこれを「今」記して、いま路頭に迷っている青年が、僕のように膨大な時間をかけずに、2~3年で効率よく「男として成長」できるのだとしたら、書いてよかったな、って思えるよ。

「モテ」を語るだなんて、ツツパっていた頃の自分の日記を見るようで、なんとも小っ恥ずかしい。しかし、あえて筆を執ろう。

私は、13年前の、絶望の淵に立っていたあの頃の小さな私に向けて、書く。

私を導いてくれた“チェリアン”への感謝を込めて、今度は私が、あなたの運命を変える”キンドラー”になれることへの、願いを込めて。

2022年3月

モテ大学総長 ハナ

第0章:みんな、イケ男になってほしい



通過儀礼



なれたら良いとは思いますが
なにをするのか...

こなすべきことは
確実に存在する。



思うに、人には、年代別にこなすべき「通過儀礼」がある。

「それをこなさなきゃ、人として正しく成熟していけない」というもの。

もちろん近代文明社会においては、紋切り型の人生観というのは必要なくなった。

男はかくあるべし！なんて、かなり古い。

だけどね。

「後からやりたくなっても遅い！！！」というものなら、これは死ぬほどあるよ。

これらを、「いい男を目指す男」にとっての現代版の通過儀礼と捉えたい。

20代のうちに、ちゃんとやることやって、楽しみながら成長してきて。

そして、30代で差をつけるイイ男になってほしい！

そういう願いを込めた書籍を、いまから書きたくる。

想像してみてください。

いま30代の子持ち・既婚男性が、経験人数を増やしたい！と急に思い立ったとて。

夜からクラブにインして。（それも18歳からエントリーOKとかの若向けクラブ）

ヘルニアもちだから立ってるのは辛いし、バーカウンターに寄り掛かるしかできない。

しかも、血液も悪いからビールもなしで。

そんなヤツが、朝5時～7時まで女のケツばっか追い続けられるだろうか？（まあ、ここまで私みたいに体ボロボロとは限らないがw）

しかも、姪っ子みたいに年が離れている女の子に、「おっさんくん

な」とか罵られながら...

キツイな。

...いやまてよ。でも実際、おるよな。

そういうオッサン。

いや別に！何かを志すのに遅いことなんてない！

だから、別に彼は悪くないし、むしろ同じ30代としては「頑張っ
てほしい」とエールを贈りたくなる。

でも同時に「なんで今？」とも頭をよぎる。

20代でやることやってなかったから、今ンなって巻き戻してやりた
くなっちゃってんだらう。

だって今から、制服下校チャリンコデートなんて出来ないのは、明
らかなんだけど。

クラブでの女遊びも、これとまったく同じなんだよ？ってことが、意外と知られていない。

20代のうちにやることやってなかったら、ろくな事にならない。

そしてこれは、クラブ遊びだけじゃない。

- ・ 読書^[L]_[SEP]

- ・ 勉強^[L]_[SEP]

- ・ ナンパ&モテ

- ^[L]_[SEP]

- ・ センス磨き^[L]_[SEP]

- ・ お金と投資の勉強^[L]_[SEP]

- ・ 仕事術

- ^[L]_[SEP]

- ・ 知的体力の付け方

- ^[L]_[SEP]

- ・ セッ●スを楽しみきる

あらゆる分野で、こなしておくべきことはある。

もちろん、頑張ってたけど、全然必要なかったな〜ってことも多いけどね。



ハナさん 🇺🇸 モテ法則の理論化

@hananote_hana



返信先: @hananote_hanaさん

20代でやって失敗だった自己投資(モドキ)

- ・ 睡眠短縮
- ・ 全部外食
- ・ 生活外注
- ・ 集合型セミナー
- ・ ブランド品購入
- ・ 高級革靴スーツ
- ・ すぐタクシー乗る事
- ・ やれない女への粘り
- ・ ネットナン(ステージによる)
- ・ TOEICスコア(仕事による)

「立派な自己投資だろ」って顔して寄ってくるから注意。いらん 😊

午後5:11 · 2020年3月3日



41



返信



リンクをコピー

2件の返信を読む

私の経験を元に、

- ・やるべきこと
- 【L
SEP】・やらなくて良いこと
- 【L
SEP】・その順番

明らかにしていこう。

きっと、華の20代を過ごす指針になるよ。

まとめ

- ・「後からやりたくなっても遅い！！！」というものなら、これは死ぬほどある
- ・やるべきこと、やらなくて良いこと、その順番というものは存在する
- ・読書、勉強、ナンパ&モテ、センス磨き、お金と投資の勉強、仕事術、知的体力の付け方、セッ●スを楽しみきるなど、今しかできない

こと。

第1章:まずモチより始めよ



一男を磨く順番



仕事、金、勉強、ナンパ
趣味、恩返し、資産形成…
ああ、とりあえず全部やろう！

まあ待て。
まず、モテより始めよ。



通過儀礼は確実にある。

更には、順番もある。

それがこの書籍の主題、「まずモテより始めよ」だ。

これが何より大切に、今後の人生単位で明暗を分けると言ってもいい。(本気だ)

仕事がんばることも金稼ぎも、社会的に評価されたいというモチベ

ーションも、それらは全て、たいへん見上げたことだ。

確かに、こういうもの全くなしに、「女は抱けるけどアホ」の男には、全然魅力を感じないな。

いつか死ぬ時、誰かが弔事を読んでくれると思うけど、

なあ。なんで死んじゃったんだよ！ [SEPISEPI]

お前は、アホだけどイイ女抱いてさあ！

[SEPISEPI]1時間で3人食った時もあったよなあ！

あのパーティもお前のおかげだよ。 [SEPISEPI]

あと、シュプリームのスニーカーかっこよかったよなあ...

こんな弔事、なんか嫌だよね。嫌すぎる。

だから「女だけ抱けるけどアホ」なんて嫌だ。

モテも仕事も、両輪ころがして、高速でぶっ飛ばせれば一番いいと思うんだ。

それは自己満足にもなるし、社会にもいい影響を与えるし、実際、今の自分よりもイイ女も抱けるようになるからさ。

ただし、大切なのは順番だ。



ハナさん  モテ法則の理論化
@hananote_hana



知り合いの経営者が言ってたこと。

「自分の周り含めて、金持ち達はカネである程度の女不足を解決できてしまう。だから頭を使わなくなり、さらにモテない。結果、何歳になっても女に飢えている。」

はっきりわかんだね。男が成長すべき順番は「まずモテから始めよ」。ダサい権力者にならないために。



PuANDA @shoichirosm

モテないことを解消したい一心で、仕事を頑張り、お金や権力を手に入れようとするのはいい。
でも、お金や権力が手に入ったら、それを使って女をどうこうしようとしてはいけない。

モテ・カネ・地位の三権分立 independants.site/archives/697

午前11:11 · 2019年12月12日



57



返信



リンクをコピー

Twitterでいま起きていることを見てください

結局俺たちは、

- ・美味しいモンを満腹に食えて^[L]_[SEP]
- ・イイ女を抱けて
- ^[L]_[SEP]・スヤア...と気持ちいい睡眠を摂る

これが一番したいことなんだけど、妙にその欲求を抑え込んで、先に仕事や金稼ぎに打ち込んだりしちゃうことがある。

そして招くのは、仕事では成功したのに、恋愛市場ではてんで売れない自分...という、自意識との不協和だ。

仕事と金で成功しているぶん、自由にカネは使えるから、夜の店にお金を吸い取られていく。

なんのために頑張ってたんだっけね？

え、しかもさ！

金と仕事のために、華の10代、20代を全てつぎ込んだりしたのか！

え〜…。

もう、制服下校デートも、クラブでの女遊びも出来ひんよ。

いや逆にさ。

制服デートもクラブでの女遊びもしてきたヤリチン男は、あらゆる意味で「経験力・生存能力・コミュニケーション能力」はあるから、そこから金とシゴトをやっても、成功できそうだけど。

さあ、もうわかったね。

20代でやらなかったせいで後悔すること、ってのは、確実にある。

また、順番というものはある。

そして、時間は、万人に平等に、容赦なく流れていく。

- ・時間は万人に平等に流れていく
- ・女抱けるけどアホ、にはなってほしくない
- ・まずモテより始めよ、そして教養も深めていこう。

一時間資産と体力資産



20代での取り組みが大事で、
そして**順番がキモ**だったこと、
わかりました！

では次に、**正しい順番で**
成長するためのHow toを
紹介しよう。



20代でやるべきことはあるし・順番もある！ということを知って
もらえたようで良かった。

次に思うのは、じゃあ何すればいいのさ！ってことだよな。

それは焦らないでくれ、第2章～第7章で具体的にじっくり説明していこう。

この章では、その手前として、全体に共通する大切な考え方をインストールしていくよ。

いきなりだけど、「資産」って言葉の意味はなんだろう。

資産ってことばから、何を想像する？

「金融資産」とか、「資産性あるからなあ、Apple製品には」みたいな言葉かな。

じゃあ資産とは、値段がつくもの？ 誰かがいいと言ってくれるもの？ まあ、いろいろ出てきただろうけど、辞書によるとこうだ。

資産とは、会計学用語であり、財務会計および簿記における勘定科目の区分の

一つ。会社に帰属し、貨幣を尺度とする評価が可能で、かつ**将来的に会社に収益をもたらすことが期待される価値**のことをいう。

なるほど、**将来的に自分に収益をもたらしてくれるもの**、という意味だな。

さてじゃあ、30代になると痛感する、**20代が強力に保有している資産**を紹介しよう。

見落とされがちなんだが、それは「**時間資産**」と「**体力資産**」だ。

これはどんな金持ちでも権力者でも、あとから金や力で手に入れることはできない、**今の君が確実に有している貴重な財産**。

そして将来、確実に君にリターンをもたらしてくれるもの。

シゴトや家庭での責任も少ないから、**時間はたくさんある**。

そして、**そこまで体もガタきてないだろうから、体力もある**。

今しか持っていないこの貴重な財産の使い方を、しっかり考えてほしい。

時間があるから、六本木から家まで2時間、歩いて帰るわ！タク代もったいないし！

好みの子と、毎日3時間の暇電してる！たまに寝落ち電話！こんどデートできそう！

こういう時間の使い方をしては、パーだ。

そんなふうに浪費したら、残る時間は、忙しくなってしまう30代の俺たちと変わらない（またはそれ以下）じゃないか！

せっかく無条件で有している優位性を捨てよってからに。

- ・今は貴重な時間があると「自覚」して^[SEP]
- ・その時間をちゃんと有益に使って
- ^[SEP]・将来への種を植えまくる

ってことが必要だよ。

だから、時間を無駄に使っていいなんてことはない、ちゃんと節約意識が必要だ。

たとえば、例え少々家賃が上がったとしても、都心駅に住むことによる

- ・通勤時間減少^[SEP]
- ・あらゆる移動時間減少
- ^[SEP]・女の子を家に搬送する時間の短縮

などを考えるべきだ。

お金と時間でどっちをとるか、なら絶対時間だ。

時間への投資は、お金の形でもちゃんと還ってくる、むしろ倍になる、と思ったほうがいい。

(まあ、キャッシングで借金してまでタクシーに乗るとかはやりすぎ)

あと、体力資産。

体力は、もう今後イマ以上に向上することは、絶対はない。

生物学的に、絶対はない。

ああ～今日ダルいから、寝てよう...zzz

そうじゃないんだよ、来年、再来年はも～っとダルくなるぞ。

身を持って証明する。私は30代になって血液の数値も悪くなったし、夜はまぶたが強制シャットダウンするし、腰はヘルニアだ。笑

だからこそ今、眠い体に鞭打って、多少無理してもやるのだ。

30代になったら、朝までクラブで泥すする、なんて無理なのだ。

ココから先の章すべてにおいて、

・時間は効率的に使うのだ！

 ・体力は今のうちに無理してでもやるのだ！

これを念頭に置いてほしい。

まとめ

- ・時間資産、体力資産に意識的になろう！
- ・時間は効率的に使うのだ！
- ・体力は今のうちに無理してでもやるのだ！

第2章:読書力向上委員会



ー1 から 100 まで読書だ



本、避けてきたんですよね…

さあ、最強の自己投資、
読書の世界に飛び込もう。



人類が、チ●コを葉っぱで隠していた時代から、ここまでに発展したのは、本による「知恵の継承」が行われてきたからだ。

これは間違いない事実であって、本を読まないということは「人類の発展に逆行する」ようなモノだ。

それでもいいなら、止められないけども。

でも私は、何かの縁で出会えた君に、「女抱けるけどアホ」になんてなって欲しくないし、「女も抱けないシアホ」ならもう、ヤバいと思う。

本を買って読んでいる読者のあなたに対しては、今さら本の重要性を語る必要もないと思うが、買う・読むと言った行動に移せている人は、そこまで多くないのが現実だ。



ダン中尉

@danchui777



鼻のすけさんのおススメを見て、自分も使い、後々、自分も職場の人とかに勧めてるってケースが多々ありましてねww

新たに2冊今買いましたw



ハナさん  モテ法則の理論化 @hananote_hana

返信先: @hananote_hanaさん

多くのビジネス本は、結局「やれ」としか言ってないんだけど、

- ・嫌われる勇氣
- ・48のwhy (厚切りジェイソン)
- ・自分の中に毒を持つ (岡本太郎)

の3冊は、「自分のコントロールできることだけに注力し」「情熱を注いで」「やれ」と教えてくれる。

めちゃオススメしたい。
僕は3周ずつ読みました。

午後1:30 · 2020年1月18日



2



返信



リンクをコピー

このように買いました、というツイートを貰えると大変なモチベーションになるんだけど、これまで10人くらいから貰っただけだ。

わざわざ言ってくれる人は10%くらいだと仮説すると、オススメを見て買ってくれた人は、100人くらいか。

5000人のフォロワーに対して100人だから、2%くらい。

なんとなく理論値とも合うな。

学びを得たとて、行動できる人は2~5%くらいだと言われている。

そして、行動した人だけが成功するんだね。

本、読もうよ。

今から本読むにあたってのハードルを、ぶち壊していくからさ。

※お金がないとかいう初歩的な話なら、Kindle Unlimited登録で読み放題のものだけでも読んで欲しい！なんぼなんでも、市販の新書を1冊買うよりも安い、980円の月額費用くらいは出せるはずだ。

- ・ 行動する2~5%の男になろう
- ・ 人類の進化に逆行するようなことを行ってはいけない
- ・ 本読むにあたって感じているであろうハードルをぶち壊していこう

ー 「60分→10」の法則



**本、長くて飽きちゃって...
読み切る体力がないんです。**

**1,000冊読むには、月10冊。
3日に1冊。
一言一句読んでると思うか？**



本を読めない人の悩みは、

・眠くなってしまう

[[SEP]]・活字を集中して読むのが苦手だ

[[SEP]]・ページを開く一歩目が重い

こんなところだろう。

いや、俺たちは最低でも1,000冊読まなきゃいけないのにさ！

ページすら開けないなら、そりゃ無理だ。

だけどね、眠くなるからと言って、君がダメな人間なわけじゃない。

じーっと文字を集中してみたら眠くなるのは当たり前だ。

だって、紐にぶら下がる5円玉をじーっと眺めていたら眠くなる、あの現象と同じことをしているからだ。

だから「読み方」を変えればいいという話なんだ。

あとね、じーっと一言一句追ってたら、普通の本でも読み終わるのに4～5時間かかるのが普通だろう。

3日で1冊読むと考えると、毎日1～2時間本のために時間取れる人って、まあいないだろう。

私だって、そんなことしてない。

じゃあどうしているのか？

それは、**60分**で読み切っているんだ。



ハナさん モテ法則の理論化
@hananote_hana



月10冊×12ヶ月×10年=1,200冊。

20代で本読んでおけば、30代で「4桁」もの差になる。

「月10冊も読めないよ！」

いや、できる。「目的決めて、絶対30分で読む」と決めておけばいい。感想を即Tweetすれば、記憶もできる。

10時間もかけて黙読したって、ど～せ翌週には全然覚えてないんやから。



ハナさん モテ法則の理論化 @hananote_hana

もし新社会人に戻れるなら

- ・お誘いには、ハイかYESで答える
- ・面白くなかったら二回目は断る
- ・面白ければ主催に名乗り出る
- ・残業歓迎で全力で仕事する
- ・頑張れる限界も知っとく
- ・iDeCoとNISAやっとく
- ・保険勧誘全部スルー
- ・夜の店は行かない
- ・ナンパしまくる
- ・筋トレの習慣
- ・月10冊読書



午前11:30 · 2020年3月30日



18



返信



リンクをコピー

[Twitterでいま起きていることを見てください](#)

60分なら、3日で1冊読むために、1日20分。

これで、一気にイケそうな気がするだろう？

- ・ 電車通勤中^[L]_[SEP]
- ・ 湯船に浸かりながら
- ^[L]_[SEP]・ 食後にコーヒー飲みながら

こういう時間で20分は絶対に作れるからね。

いやでも...、60分で読むって何ですか？！

君はこう思ったかも知れない。

そうだよな、速読とか出来ないから4～5時間かかるし、眠くなるって悩んでるんだもん。笑

しかし、60分で読むためには、秘訣がある。

それは、「目的思考」だ。

これに行き着くまでは、色々な速読法を試してきたよ。

- ・後頭部の10cm上にみかんがあると想像して、そこから眺めよう
- ・漢字だけ追え
- ・目次をじっくり噛み締めろ
- ・右上から左下まで斜めに読んでみよう

みたいなの。

だけど、どれも本質的ではなかった。

というかこんな読み方で「読めてる」なんて、マジでウソつけ〜笑笑 って感じだ。

「速読術」という商品売るために言ってるパフォーマンスだろ？
もうわかってるぞ。

パフォーマンスをする人のことは置いておいて、本来「本を読む」ということは、「自分に足りないと自覚した知識を得よう」という明確な目的があるはずなんだ。

その目的に関わらない部分（例えば、なくても理解できるような例文とか、既に知っていることとか、著者の過去語りとか。）を、省いて読む。

ただそれだけでいいんだ。まあ、前書きに書いたような過去の話在省かれるのは個人的には寂しいけれど、仕方がない。笑

逆に、

ここは目的にかなう！！

というページにバシッと出会ったら、そこは一言一句熟読すればいい。すべきだ。

それ以外は、容赦なく1ページ2秒とかで飛ばしてもいいくらいだ。

そうやって緩急をつければ、従来とは大きくスピードの変わった読書体験が可能だろう。

最初は20分で読み切ってしまうって何も頭に残らなかったとか、120分かかってしまったとかあるだろうけど、MAX60分に調整していこう。

60分があまりにしんどかったら、まずは、75分～90分程度から始めても良い。とにかくMAXの時間を決めることだ。

そして、読んだことから10点、ピックアップして

- ・ ツイートする^[1]
- ・ 人に話す

どちらかの方法でアウトプットしよう。

アウトプットするから覚える。

なぜならそれは自分の言葉であって、責任を持たなければいけないから。

だから、1冊あたり10個アウトプットしよう。

10というのは科学的根拠はないんだけど、私のこれまでの経験に基づき、効果があると思える実感値だ。

ツイートする場合は、「〇〇の本で学んだこと10個 ①～ ②～」と箇条書きで140文字に要約してもいいし、あるいは自分で自分にリプライのツリーを重ねる形で140字×10投稿（連ツイと言う）をしてもいい。

一度それをやれば、忘れにくくなる。逆にアウトプットしなかったら、悲しいくらいに忘れていくからね。

線引いたって、ドッグイヤー（ページ折るやつ）したって、もう明日には忘れていく。

60分で読む→10個アウトプット！

これが、読書体験を最大効果効率化する、**60分→10の法則**だ。

読む方法は、色々なスタイルがあるだろうけど、自分にはiPhoneで読むのは、ちょっと向いてなかった。

でも、iPadならサクサク読めた！

Kindleリーダーは軽いし電池も最強だから、旅行用に良いけれど、ちょっと反応が遅いよな…

まあ、これは色々試してみてもよ。

このKindle本みたいに、スマホに最適化されて読みやすい本が、今

後主流になってくるのは、時間の問題だ。

まとめ

- ・ 60分で本を読み切ることを念頭に置く
- ・ そのための「目的思考」を重視する
- ・ 10個アウトプットして、責任を持たなければいけない「自分の言葉」にしてしまう

ーインプットは最強の処世術



なるほど〜...！
そのやり方をすれば、
めっちゃできそうです！

**インプットが加速すると、
驚くほどに世界が変わるよ。**



さあ、読書の方法がわかったね。

それを実践してほしいから、その先の世界を見せてみよう。

まずひとつは、「インプットが最強の処世術」ということだろうな。

人は共通点に親近感を持つだろう。

ビジネスシーンでも、故郷が同じだったとか、同じマイナースポーツしてたとか、ウイスキーの知識レベルがバチバチに合うとか、たったそれだけで急激に和める。

ということは、インプットしまくれば、知識が膨大に膨らんでいく

わけだから、誰と話したって共通点を作れるんだ。

私の場合も、インプットとして

- ・バックパッカーで世界を旅した^[SEP]
- ・バイクで日本一周もした
- ^[SEP]・1000冊の本も読んだ、500人の女遊びもした、起業もした...

ということで、多くのインプットがあるので、誰と会っても共通点を瞬時に作り出せる。（まず出身地にバイクで行ったことある、はもう確定的に一つあるしね。）

女性との和みにおいても「出身地×仕事×年齢」くらいならビッグデータが脳内にあるので、共感だってあるあるボケだって、言いたい放題だ。

ビジネスでもナンパでも、そうやって距離が詰められるなら、話が早いのだ。

結局はすべて、WIN-WINになりましょうという話なんだから、さっさと仲良くなれるこの力はぜひ、活用しよう。

更に、そのアポでも知らないことをどんどん教えてもらえれば、成果出しでありながら、インプットにもなるだろう？

成長の無限ループだ。



ハナさん  モテ法則の理論化

@hananote_hana



アポで知らない話題が出てきたら、妙にカッコつけて知ったかぶりせず、「それなに？教えて！」って聴けるの、結構大事なスキルだね。

- ・ その知識は次のアポでも活きるし
- ・ シンプルに知的好奇心を満たすし
- ・ 傾聴されると相手も嬉しいもん

同じルーティンの繰り返しで飽きてきてるなら意識してみて。

午後1:09 · 2019年2月13日



[Twitterで会話をすべて読む](#)



39



返信



リンクをコピー

[1件の返信を読む](#)

それに、ちゃんと聞ける男は、可愛いと思ってもらえるもんだよ。

まとめ

- ・インプットは最強の処世術
- ・知らないことはどんどん教えてもらおう
- ・その知識は次への投資にもなる

ーヤれるかどうかは「比喩の多寡」



**インプットしまくればいいのか！
他にコツはありますか？**

これは、有力な具体的コツを
紹介しておきたいと思う。



インプットを加速させるコツ、それは「**比喻**」だ。

知らない話に出会った時に、言葉も意味もわからないし、「ほーん」とか言ってたらただ流れていってしまい、身につかないだろう。

物事を理解するためには、なにかに例えたりして、納得する必要があるんだ。

例えば、パソコンの性能を素人に説明する時にも、

- ・メモリは●●積んでて[1]
- ・CPUには▲▲があるから...[1]
- ・HDDはなんと◆TBもあって...

とか言ってたら、相手には何も伝わらないから、

「作業するための机」がメモリと呼ばれるもので、机って広いほうが効率いいやん？そして、このパソコンの机はだいぶ広い！

って説明しなきゃいけないよな。

そしてこのスキルは、自分が相手に説明するときだけじゃなくて、相手から知らない話を聞いたときにこそ使える。

私がやってる化粧品販売はね、ラインナップは敢えて複雑になってるけど、結局売れる商品は●●が8割なの。迷う時は、とりあえず基本線を抑えるセット買いしとく！みたいなお客さんがおおくて。

みたいな話を聞いた時に、

それって例えば、マクドでメニューがわざと見にくくされて、ついついセット頼んじゃう的な？

みたいに確認できれば、

そう、それぞれー！笑 今度からそうやって説明する！笑

って相手にアハ体験を与えられるし、自分の記憶にも刻まれる。

ということは、インプット量が増えていくし、共感レベルも上がっていくということだ。

それってつまり、最短距離で仲良くなるってことだし、それはつまりヤレるってことだ。笑

比喩が上手ければヤれる！

こう言っちゃっても、いいよな。

風が吹けば桶屋が儲かるみたいな遠回しな話だけど、マジでそう言っても過言でもないよ。 ←というこれも比喩だ。

そして比喩をするためには、たくさんの知識が必要で、それはやっぱり読書からスタートするんだね。

さあ、本の世界に飛び込もう。

まとめ

- ・ 比喩の多寡がコミュニケーション成果を決める
- ・ 相手の知らないことは比喩で伝えるべきだし、その逆もしかりだ
- ・ 比喩するためのネタ仕込みを日常で頑張るようにしよう

第3章:「デキる男」の仕事術



ーゲンカイを知っているか



よっしゃ！
僕、読書、します！

うむ、いい心がけだ！
次は、20代の仕事術。



次は仕事について考えていくんだけど、基本的にサラリーマンについての話をしていくね。

今の日本はとっくに

・働き方改革時代

〔L〕〔SEP〕・複業時代

〔L〕〔SEP〕・在宅勤務時代

に突入して、ゲンカイまでモーレツに働くなんて時代ではなくなっ

た。

でもだからこそ、「ゲンカイ」を知っていることが強みになる。

- ・体力の限界値（どこまで頑張れるか？）
- ・絶対にこれからは逃げたいと思える嫌なこと
- SEP・全力出したとて、会社員には報酬に上限がある

これらを知っていたほうが、今後の成長のモチベーションと、推進エンジンになるんだよ。

なんとなく、ぼんやり仕事をしていると、いずれ仕事はなくなって、貧しくなるだろう。

とはいえ、すぐにはそんな時代なんか、こんでしょ～

と誰もが思っていた。

だけどポストコロナ時代はもう、まったくわからないな。

そうなっちゃった時に頑張ろうと思っても、

- ・どこまでやったら体と心を壊すか知らない^[SEP]
- ・何をやりたくないかを知らない
- ^[SEP]・頑張りがいのある分野を知らない

みたいなところから始めたら...悲惨だよ。

だから、ゲンカイまで、いまのうちにやってみよう。

大丈夫。

最初に言ったように、今の君は「体力資産」があるんだ！

とりあえず全力注いでやりゃいいよ。

(もちろん、壊れてしまったらもう治らないから、ギリギリアウトを感じたら即座に逃げるように)

とはいえ、会社でのシゴトも、減ってきている世の中だね。

満足に残業もさせてもらえないから、残業代の面でもしんどいな。

会社でやるのが特になら、複業やればいい。

というか、余りある体力使って、複業をやるのがめっちゃいいと思ってるんだけどね。

なぜならそれは、ヒゲ脱毛やクラブエントリーfeeに使えるので、「モテ」を加速させるから。

この著書の趣旨は、「まずモテより始めよ」ですが、ゲンカイまで仕事していいんですか？

そうだ。

その2つを両立させるんだ。

え、でも時間が...

時間は、心配するな、ある。

このツイートのとおりだ。



ハナさん  モテ法則の理論化
@hananote_hana



20代の時間の投資配分としては、

- ・勉強2割
- ・仕事6割
- ・遊び6割

くらいがいいと思う。

仕事は、基礎体力作りも含めて、オーバーワーク気味に働いて限界を知っておく。

40%くらいオーバーしてるけど、そこは若さで補って、寝ずに遊ぶ。オッサンになって女遊びしなくなったりすると、悲惨だから。。

午後6:18 · 2019年11月8日



 33  返信  リンクをコピー

ちょっとくらいオーバーしても、若さで頑張ってくれ。

まとめ

- ・ゲンカイを知っておこう。

・何が楽しくて、何をやりたくないのか。そして、会社員の給料だけでは限界があるということも併せて知ること。

・ちょっとくらいオーバーしても若さで乗り切ろう。

一意地でも効率化するのだ



ゲンカイまで働いて…
疲れ果てました…

ゲンカイを知ったこと、
素晴らしいことだ。



よし、限界を知ったことはよかった。

「ここまでならやれる」という基準を持っておくことは大切だ。

次に、効率化について、意地でも徹底しよう。

細かな1秒1秒を減らしまくるんだ。

- ・ショートカットキーは全暗記^{[L][SEP]}
- ・PCスペック、通信環境改善^{[L][SEP]}
- ・ブラインドタッチ完全習得

こんなものは当たり前だ。

- ・時間術に関するスキルを習得^{[L][SEP]}
- ・問題解決力を学ぶ
- ^{[L][SEP]}・交渉術を学ぶ

こんなものも、言われずにこなす。

- ・使わないキー（Insertキーなど）を物理的にくり抜く
- ^{[L][SEP]}・単語帳に500語登録し、文章爆速入力
- ^{[L][SEP]}・取引先にはLINEを聞いてしまう

そこまで?!と思えるようなことでも、1秒をへらすことに命をかける。

ハナのキーボードは、使わないキーをくり抜きまくっているから、「ぶっこわれてない?!」ってよく驚かれるが、誤タッチが減るだけでもそうとう変わる。



なにがなんでも、効率を高めまくれ。

そして、前の章で感じた「ゲンカイ」と同じレベルのシゴトをした時に、どれだけの時間がかかるか知れ。

たぶん、効率化を極めた後なら、毎日22時までやってたシゴトも、16時に終わるようになってびっくりするはずだ。

そして、浮いた時間に何が入ってくるか、注意深く観察せよ。

新しいものは、スキマがないと入ってこない。

- ・浮いた時間で読んだ雑誌から複業ネタを知るかも^[SEP]
- ・お茶室でぼんやりしてたら美人同僚のLINE聞けるかも^[SEP]
- ・別のフロアに行ったら、新しい成果のチャンスに会うかも

楽しそうじゃないか。

なお、「せっかく開けた隙間」は、迂闊にしていると、またシゴトが入ってきてしまう。

いらんシゴトを押し付けられそうになったら、ぶん投げかえしていい、あるいは「アップアップ感」を出して、上司に気遣われるくらいでいこう。

- ・細かな1秒を減らすことに命をかける
- ・徹底して時間術を学び、工夫をこなし、余裕を生むこと
- ・生まれた余裕に何が入ってくるか？注意深く観察すること

ー「要領のいいひと」



おお〜...
仕事術、もっとありますか？！

仕事術を圧倒的に高める
書籍を教えよう。



キーボードをくり抜く、とか、かなり具体的だったけど、もう少し大きな視点での仕事術を紹介しよう。

①GTD (= Getting Things Done)

はじめてのGTD ストレスフリーの整理術

www.amazon.co.jp

3,980円 (2020年11月19日 23:07 [詳しくはこちら](#))

Amazon.co.jpで購入する



「終わらせる」ことに超特化したスキル。

「タスクを貯めない」という快適さに、もう病みつきになると思うよ。

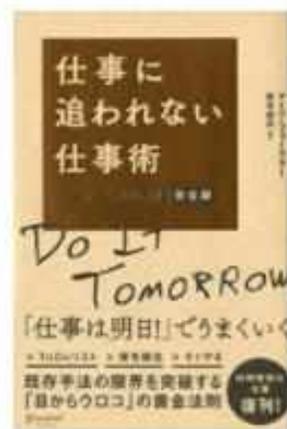
②マニャーナの法則 (=明日やろうの法則)

仕事に追われない仕事術 マニャーナの法則・完全版

www.amazon.co.jp

1,568円 (2020年08月04日 15:03 [詳しくはこちら](#))

Amazon.co.jpで購入する



GTDの派生。

一晩寝かせたら、いつの間にか終わってる仕事も多いのだ。

③嫌われる勇気

嫌われる勇気——自己啓発の源流「アドラー」の教え

www.amazon.co.jp

1,633円 (2020年11月19日 23:08 [詳しくはこちら](#))

Amazon.co.jpで購入する



自分のタスク、相手のタスクを切り分けて、自分のできることだけやれば何もストレス貯まらない。

④自分の答えの作り方

自分の答えのつくりかた—INDEPENDENT MIND

www.amazon.co.jp

1,760円 (2020年09月20日 01:08 詳しくはこちら)

Amazon.co.jpで購入する



自分の答えを持っていれば、たとえそれが間違っているとしても、考えてアウトプットしたという立脚点はあるわけだから、とにかく自己成長に繋がられる。

何も考えずに言われたままやってるだけでは、多分死ぬまで仕事はつまらないままだ。

⑤超！時間術

週40時間の自由をつくる 超時間術

www.amazon.co.jp

1,535円 (2020年10月07日 23:17 [詳しくはこちら](#))

Amazon.co.jpで購入する



時間をコントロールすることなんか出来ないことは前提とした上で、できることを全てやってしまおうという、これも1秒を生み出すスキル。

「要領のいい人」という人は、「要領よくある (=楽できる)」ために全力を注ぐものだ。

本気でグ～タラを愛している人は、やること先延ばしするだけの「なんちゃってグ～タラ野郎」のことはバカにしている。

本気で愛しているなら、本気でグ～タラするために、本気で学んで・改善しようとするのだ。

そこで、こういう本を読んで、大切なことを先にインストールして

おこう。

まとめ

- ・ 仕事術は歴史で洗練されたものが多い、古典でも全然いい
- ・ 要領よくやる人は、要領よくやるためにめっちゃ頑張るものだ。それで、サボる時間を生むようにしている。

第4章:知的体力の付け方



一嫌われる勇気があるか？



河童君

読書術、仕事術
わかりました。

さあ、どんどん行こう。
次は知的体力の付け方。



知的体力をつけることは20代の重要課題だと思う。

ある意味で失うものなどないし、体力と時間で何とかカバーできた20代までと違って、30代とは責任感とか、「決め」なきゃいけないとか、知的体力が必要なフェーズだ。

ここで考えるのをやめた大人達が、グチグチ言いながら定年までボロ雑巾のように使われ・家庭でも居場所なく生きていく。

そういう大人が、悲しいほどに多いことは、君は知っているだろう。

知的体力をつけていくために最も大切なのは、基礎となる哲学のインストールだ。

そして、その基本は「嫌われる勇気」に尽きる。

この本を読んだことがまだないなら、これは今すぐ読んでほしい。

仕事でも、恋愛でも、筋トレでもお金稼ぎでも何でも。

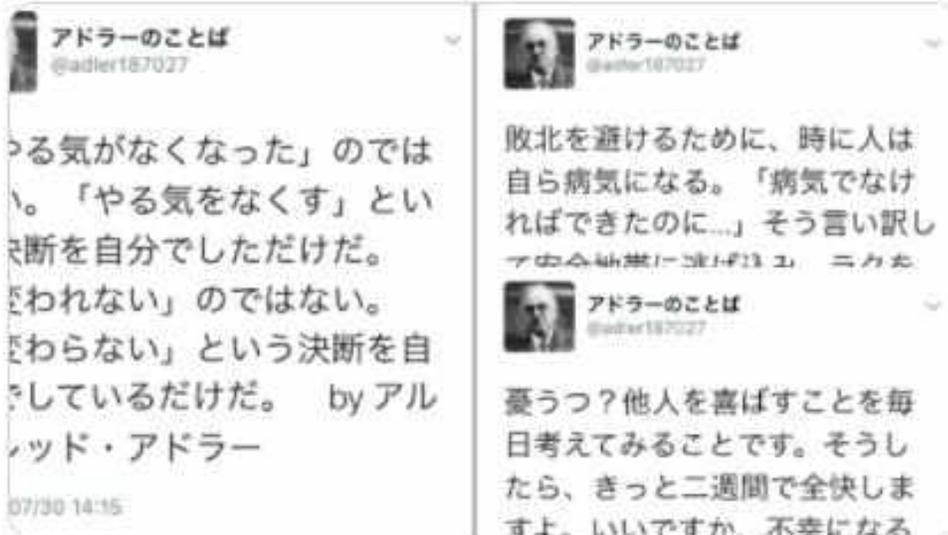
全ては、アドラー心理学に基づくと知る。



ハナさん モテ法則の理論化
@hananote_hana



嫌われる勇気のメインテーマでもあるアドラー心理学の創始者、アルフレッド・アドラーの名言たちは、ぐうの音も出ないほどの火の玉ストレートなんだよな。たまに見返すと、もっとやる気出さなきゃなって思う。



午後6:44 · 2019年11月22日



Twitterで会話をすべて読む

63 返信 リンクをコピー

この本の一節、「コントロールできることだけに注力する」というこの一言を学ぶだけでも、日々のストレスが大きく軽減するからね。

そうして、心と体と時間に余裕がある状態で、浮いたそれらを活か

すべく、更に勉強に投資していく。

ここから先の章で「哲学」を紹介していくが、まずベースとして必要なものはこれなんだな、と知ってほしい。

まとめ

- ・全ての哲学の基礎に「嫌われる勇気」を据えてみるのはどうか？
- ・コントロールできることだけに注力する
- ・変われないのではない。変わらないという決断を自分でしているだけだ。

一哲学のインストール



嫌われる勇気、
読みました！！！！

さあ、ベースを身に着いたら
「モテるイイ男」になる
人生哲学をつけていこう。



「コントロールできることだけに注力する」必要性がわかったかな。

これは、裏を返せば「コントロールできることは死ぬ気でやれよ」という意味だ。

それは、

- ・仕事（ただし影響の及ぶ範囲）

筋トレ

・読書

ナンパ（「相手の反応・判断」以外は全て）

・生活の見直し

とかなだね。

逆に、

・ナンパで声掛けして、それが成功するかどうか

・なんかいつも機嫌悪い上司

・天気、電車の遅れ、ウイルスの蔓延

こういった、自分ではどうにもコントロールしようもないことに怒っても、とにかく意味がない。

そのことを前提に、手法論を学ぼう。

①自分の中に毒を持って

自分の中に毒を持って—あなたは“常識人間”を捨てられるか (青春文庫)

www.amazon.co.jp

146円 (2020年11月21日 09:40 [詳しくはこちら](#))

Amazon.co.jpで購入する



この本の中で、もっとも好きなフレーズはこれだ。



ハナさん  モテ法則の理論化
@hananote_hana



安全な道と危険な道で迷った時。
それは危険な道に飛び込むべき。

なぜなら心が真に行きたいのは、
危険な道だから。安全で行きたいなら、そもそも迷わ
ない。

岡本太郎。すごい効く！

自分の判断に使えるのはもちろん、彼女と別れようか
悩んでる～とか、転職しよかな～とか、相談受ける時
にも便利👍

午後9:11 · 2019年7月14日



17



返信



リンクをコピー

Twitterでいま起きていることを見てください

迷った時点で、心が本当にやりたいのは、危険なことのほうなんだ
よな。

たとえば、声掛けするかどうか、という逡巡をしている自分を考え
てみてほしい。

超具体的だね。

声かけたい、と思ったのは間違いないんだけど

・ガン無視されたら怖い

[L
SEP]・通行人に笑われないかな

[L
SEP]・下手したら通報されないか？！

怖いよなあ～～～。本当に、怖い。

しかしこのとき、「怖いからってやめちゃダメだぞ」、ってことをしっかりと教えてくれる本なのだ。

命を爆発させるんだ。

②48のwhy



ハナさん モテ法則の理論化
@hananote_hana



返信先: @hananote_hanaさん

◆ ナンパに効く読書 ◆ TOP10

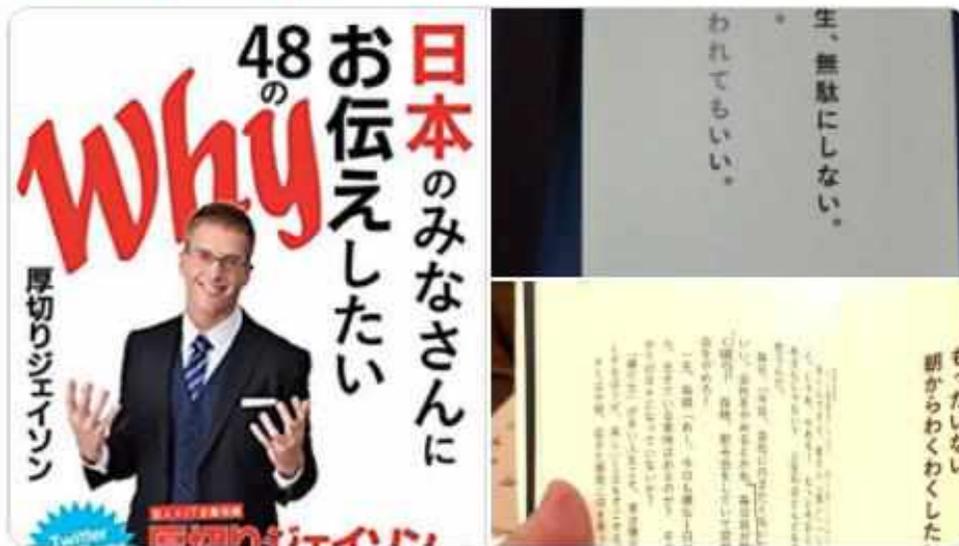
◎ 「日本の皆さんにお伝えしたい48のwhy」 厚切りジエイソン

芸人より前にIT企業取締役なのは有名。アクティブね。

日本人の

- ・自らキャップしがちな点
 - ・1個しかできないと思いつむ点
 - ・～ねばならないに縛られてる点
- に喝！勇気もらえるよ。

amzn.to/2NwOryy



午後0:44 · 2019年2月27日



♡ 6 返信 リンクをコピー

2件の返信を読む

特に芸人とかビジネスマンとして厚切りジェイソンが好きというわけではないんだけど、この本は神だと思った。

「アメリカ流の成功哲学」を「日本人でも成功できるように」書いてくれていると考えればいい。

アメリカ発の自己啓発本で、日本語にも翻訳されているものってあるけど、日本人とは前提が違うもんね。

その点、この人が言うならリアルだよな。

・ [SEP] ・ [SEP] ・

こういったような、ある意味で「●●マインド」と言ってもいいような、基礎となる哲学（＝行動原則）があれば、いちいちの判断に迷わない。

たとえばさ、声かけだけじゃなくて、転職とか、引っ越しとか、不動産投資をしたいとか、

「こわい！でも、迷ってる！」

みたいなことは、これからナンボでもある。

その時に、岡本太郎の言葉を思い出せば、勇気になるよな。

もしくは、同じように怖がってる人を勇気づけたりも出来る。

このように、勇気づけてくれるものをどれだけ沢山、自分の背中に宿せるか！

そこに意地をもってほしい。

もちろん、ハナ流のマインドを学びたいという気持ちも歓迎だ。

「ハナマインド」と呼ぶべき、恋愛に効くマインドの有料note (10,000円で販売中) の無料モニターを、募集している。↓

10,000円で販売中大ヒットnoteの

無料モニター



まとめ

・コントロールできないことは無視する=コントロールできることは全力注げよ、という意味

・●●マインドとも言える、判断軸を自分にインストールしておくが楽だ

・危険だ！と迷った時は、そっちにいくべきだ。とかね。

一肩書きを先につけるチカラ



よっしゃ。哲学もわかった。
ナニモノかになっていきます！

いい心がけた。
そのためのコツ。



なりたい自分を思い描いたなら、そうなった自分を具体的に想像しよう。

そのための方法を具体的に紹介すると、「肩書きを先につけること」がとてもいい。



ハナさん  モテ法則の理論化

@hananote_hana



20代のうちに何としても身につけて欲しい習慣

- ・自分で限界を決めない
- ・自分の未来を信じる
- ・継続の力を信じる
- ・目標を紙に書く
- ・肩書きを先に

特に、肩書きを先につけるチカラは大きい。

まだ童貞だとしても、「@爆速声掛けナンパ師」でも何でもいいから、なりたい自分の肩書きをつけてよ。



さとし@爆速声かけナンパ師 (盛り上げ達人)

@UOspgA3DtfKVc9X



ラベリングして、「自分はこうだ！」と言ってしまう事は確かに大きい。

自分を新しい枠に当てはめて考えるようにすると、その立場から考えるようになる。



ハナさん  モテ法則の理論化 @hananote_hana

20代のうちに何としても身につけて欲しい習慣

- ・自分で限界を決めない
- ・自分の未来を信じる
- ・継続の力を信じる
- ・目標を紙に書く
- ・肩書きを先に

特に、肩書きを先につけるチカラは大きい。

まだ童貞だとしても、「@爆速声かけナンパ師」でも何でもいいから、なりたい自分の肩書きをつけてよ。

[twitter.com/hananote_hana/...](https://twitter.com/hananote_hana/)

午前10:28 · 2020年3月11日



3



返信



リンクをコピー



ハナさん  モテ法則の理論化

@hananote_hana



おお、早速@マーク以降がカッコいい感じになってますね！

そうです、24時間ものすごいパワーで処理をし続ける脳の力。

肩書きがついている状態の自分でいられれば、その肩書きに反する行動を取るのがむしろ気持ち悪くなって、実際に肩書きに近づいていきます。

成長とは、実はこういう順番ですね。

 さとし@爆速声かけナンパ師（盛り上げ達人） @UOspg...
ラベリングして、「自分はこうだ！」と言ってしまふ事は確かに大きい。

自分を新しい枠に当てはめて考えるようにすると、その立場から考えるようになる。 [twitter.com/hananote_hana/...](https://twitter.com/hananote_hana/)

午前10:44 · 2020年3月11日



Twitterで会話をすべて読む

22/2/16時点では、この方は@爆速声かけナンパ師をつけてくれているが、そんなものは呼吸するようにできる！という状態になったら、更に変えていくんだらうね。

たとえば、「100人斬りナンパ師（あと23人）」みたいに。

どんどん成長していくのは、いいことだ。

肩書きがついているのに、「そうじゃない自分」というのは極めて不快だ。

その状態を解決するべく、脳は、24時間解決策を考え続けるらしい。

お風呂とか寝る前とか、リラックスしてる時に答えが浮かぶ、アレだ。

その力を使おう。

さあ、どんな肩書きをつけるか？

考えてみてほしい。

メールで相談してくれてもいいよ。

まとめ

- ・肩書きを先に付ける力を知ろう
- ・肩書がついているのにそうじゃない自分は不快
- ・そこで、脳が24時間勝手に考えてくれるという力を使う

一目的思考の A さん、非目的思考の B さん



**勉強もOK、哲学もOK
だけど肩書きが見つからない...**

肩書きが見つからないなんて、困ったことだ。

肩書きは、「なりたい自分」そのものだよ？

「なりたい自分がない」なら、いったいどこに行くために頑張ってるんだ？

...そういう、「ただのノウハウコレクター」が、想像を絶するほど多い。

実際、恥ずかしげもなく暴露すると、自分も20代の頃はそうだったと思う。

無目的的にもがいてしまっていた。

実は、めっちゃシンプルなはずなんだけどな。



ハナさん  モテ法則の理論化

@hananote_hana



- ・ 美味しいものを食す
- ・ イイ女を抱く
- ・ 気持ちいい睡眠を取る

結局はこの3つをやりたいだけなんだけど、俺達はなぜか、遠回りばかりしたがる。

午後5:21 · 2020年3月28日



 24  返信  リンクをコピー

[Twitterでいま起きていることを見てください](#)

一方で。

最初から目的を持って行動を積み重ねた男は、誰にも理解をされなかったとしても、今ではとんでもないところにいるものだ。



ハナさん  モテ法則の理論化
@hananote_hana



返信先: @hananote_hanaさん

そういえばもう5年くらい前、セミナーとか行きまくって会社を辞めて起業した奴のことを「アイツ怪しい何かハマっておかしくなっちゃったよな」とか、同期皆と言ってたわ。

めっちゃ孤独を感じただろうけど、いまや年収数千万の社長だもんな。

凡人は、理解できない人を、排除したくなるからさあ。

午前10:55 · 2020年2月9日



13



返信



リンクをコピー

[Twitterでいま起きていることを見てください](#)

しかし、目的を持って積み重ねるって、いったい行く先（＝目的）を、どうやって見つければいいのか？

そうだな、そもそもどこに向かいたいかを決めるためにも、知識が必要だ。

考えてもみれば、子供の夢がYoutuberなのは、これは仕方ない。

Youtuberかプロ野球選手か先生かパン屋さん、くらいしか職業を知らないんだから。

つまり、「どこに向かいたいかわからない」というのも、知識がないだけかもしれない。

じゃあ、知見を広げまろうよ。

そして、「生きがい」を見つけるんだ。

そのための「知見・センス増強」を次の章から語っていこう。

さあ、ここまで読み進めてくると、やるべきこと・知りたいことが
どんどん繋がってきたんじゃないか？

いまの気持ちを大事にして欲しい。

レビューを書くなら、その「気持ち」じゃないだろうか？笑

まとめ

- ・ノウハウコレクター、自己啓発コレクターというミスは往々にして存在する

- ・結局は何がしたいのか？よく考えること

- ・何があるのか、どうなれば正解なのか、知識が増えていけば考えられることも増えるんじゃないか？であれば、知識とセンスを磨いていかねば！

第5章:センスを磨いて



ーシゴトが出来る人がシゴトに向けてる熱量



なりたい自分のビジョン...
まだぼんやりです。

簡単じゃないが、
必ずできる。



センスを磨くことについて考えていこう。

この知識の多さ、幅の広さは、「なりたい自分」を見つけることに必ず効くし、そういう「知識と経験が謎に豊富」な男はモテるものだ。



ハナさん  モテ法則の理論化

@hananote_hana



これはズルくモテる秘訣ですが、女の子に手っ取り早く「教養ありそう」と思わせるためには「本からの引用という『一流の素材』に、自分の体験という『オリジナルソース』をかける」といいです。これなら誰でも出来るのに、「知識も経験も深いスゴイ人」に見えます。知的に尊敬さすればまあやれます。

午前9:57 · 2020年4月1日



53



返信



リンクをコピー

[Twitterでいま起きていることを見てください](#)

さあ、この章でもこれまでと同じように、ベース作りから。

つまり、「センスを磨くための土台作り」からいこう。

それはやはり、余裕と時間を生み出すことだ。



ハナさん  モテ法則の理論化

@hananote_hana



できる男になってモテたいと思う男達よ、「仕事ができる」人ほど「シゴトが全て」とは全く思っていないことに、早く気づかなきゃいけない。

午後5:35 · 2020年3月30日



15



返信



リンクをコピー

仕事ができる人はなぜできるかと言うと、他所でセンスを磨いているからだ。

実は、仕事自体を頑張っているわけでは、全然ないんだよ。

そうして他所で磨いたセンスで、更に「仕事ができる」ようになる。

そしたらまた余裕が生まれて、更にセンス磨きに再投資...

このループだ。

これを長い目で見れば、複利のチカラで、指数関数的に大きな差が開いていく。

そして、そのように実力と実績を身に着けたTOP5%の男が、上位30%の女を独り占めする、ということはもう痛いほどに知っている現実だろう。

この法則に気づいたなら、「仕事行って・飲んで・寝る」だけの日常のヤバさに早く焦らなきゃいけない。

今はあんまり目に見えた差がなくても、10年経てばエグい差になるよ。

それが、「20代が華の期間であり・30代になって損するなよ」と伝えまくっている背景。

この章の結論としていいたいのは、「仕事ばかりするなよ」ということ。

第7章でも話題に出すけれど、「雇われ仕事ばかりに時間を使って、自分のための時間が残っていない」というのは、黄色信号の激し

い点滅サインだ。

まとめ

- ・ 余裕を生んで→次の自分へ再投資。この流れを続けていくこと。
- ・ そうしないと、いつまでもTOP30%未満の女しか抱けない、マジで。
- ・ 未来に繋がる20代を送ってほしいと願っている。

一幅広い「謎の知識」がモテに直結する



センス磨き
やるぞ〜〜!

嬉しい効用はたくさんある。



読書して、センス磨いて、女遊びを続ければ、幅広い謎の知識がついていく。



ハナさん  モテ法則の理論化

@hananote_hana



5年前くらいの非モテ脱皮活動で、一番効果が実感できたのは「大量インプット」だね。

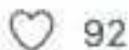
- ・ナンパブログ全読み漁り
- ・ビジネス本、恋愛本100冊
- ・ヒューマン系映画を週3本
- ・最低週5はアポ
- ・アポでは「それ何？教えて！」

次第に知識が広くて深い「何者」感が出てきて、成果出て、自信に繋がっていく。

午後3:38 · 2019年7月7日



[Twitterで会話をすべて読む](#)



92



返信



リンクをコピー

高学歴がモテる・高年収がモテる・マッチョがモテる・肌綺麗な人がモテる...というのはすべて、「種としての生きていく力がありそうだから」だろう。

女の子というのは、（男もそうだが、）本能の部分ではおしべとめしべで考えるものなのだ。

そして、ヒト科ヒト目のヒトは、知識で生きてきたのだから、知識があればモテるね。

そこで、知識を身につけるために、読書をしようということは口酸っぱく言ってきたが、更に、

- ・ 映画を見る
- ・ 音楽を聞く
- ・ 美術館、博物館、個展
- ・ ブログを読み漁る
- ・ 一流の食事をする
- ・ 自炊、DIY、なんでも作ってみる
- ・ 流行りの遊びに乗っかる
- ・ 一流のホテルに泊まる

...などなど、あらゆる分野に興味を持ってやってみよう。

およそ全ての趣味と呼ばれるもの、専門雑誌が存在するようなものは、それを楽しんでいる人がいるから成り立っている。

本屋に売っている本には、すべて、かならず、読者がいるのだ。

だから絶対に、おもしろポイントを含有しているんだ。

それを面白がれない、というのは「面白がる能力が欠如しています」と表明するようなものだからシンプルにやめたほうがいい。

まずはやってみる、という手数の多さは、知識を広げるために重要なことだよ。

(とはいえ、この著書を手にとってくれている君は、十分に手数が多いいサイドの人間だ。手数を増やしなよ、というアドバイスは、手数が少ない人には皮肉にも届かないんだ。)

ちなみに、どうしてもいいニュースを読んではいけないよ。

ゴミみたいな情報が溢れている。

意地でもゴミはシャットアウトしよう。

不要なフォロー（目安、100人以上はフォローしすぎだ）とか、寝る前にSmartNews、裏垢女子にいいね、5ch...

まとめ

- ・ 読書だけじゃない、あらゆる分野に興味を持って飛び込んでみよう
- ・ 含有しているおもしろポイントを見つけるぞ！という意識で取り組むべきだ。
- ・ あと、ゴミはシャットアウトしよう。

一豊穡な言語な海にただ浮かべ



**センス磨き、
ほかにもありますか？**

次は、「コトバのセンス」についても注目していこう。

恋愛も、仕事も、「見た目→コトバ」の順で人の評価は進む。

見た目なんてものは、大切だがステップで言うと「ゼロ」だ。

本当にこれから鍛えていかなければいけないのは、コトバだ。

なので、ここでは更に、ビジネスや友人関係等も含めた、大きな視点での「コトバのセンス」向上を考えよう。

①漫才から学ぼう

例えばこのネタとかも、元は霜降り明星のネタだったりする。



ハナさん 🇯🇵 モテ法則の理論化

@hananote_hana



カラオケで10分前の電話。

🧐📞 「はい、はい...。はい。あ、ちょっと待ってください」

🧐 「なあ。」

🧐 「え、なんて言ってた？」

🧐 「楽しんでますか〜っ？てさ。」

🧐 「え?! 嘘でしょ?w」

🧐 「そろそろ告白ですか〜っ?て」

🧐 「早く電話戻って! 😓」

店員さんに迷惑にならない程度にね。

午後4:15 · 2018年12月22日



22



返信



リンクをコピー

[Twitterでいま起きていることを見てください](#)

動画を見て、息遣いを学ぶのもいいと思うが、文章で習得するほうがコトバの暗記としては効率がいい。

例えば、ダウンタウンのコトバは、全盛期の頃は芸術そのものだった。

「松本人志 名言」などで少し調べれば便利なブログがあったりするから、隅から隅まで読んでみるといい。

②詩集から学ぼう

詩、というのもいい。

短い言葉やフォーマットで、余白・空白を持って伝えること。

そういう表現が必要なシーンも、恋愛にはあるだろう？

つむじ風、ここに 있습니다 (新鋭短歌シリーズ1)

www.amazon.co.jp

1,870円 (2020年04月01日 16:25時点 [詳しくはこちら](#))

Amazon.co.jpで購入する



汚れっちまった悲しみに...

www.amazon.co.jp

1,120円 (2020年11月21日 09:42 [詳しくはこちら](#))

Amazon.co.jpで購入する



詩とか、マジで無理！という人にも、とっつきやすいものを選んでみたよ。

③ ラジオを聞く

ラジオというのは、映像がない分、コトバが100%となる。

それでコンテンツが成立しているなんて、めっちゃスゴイことだから、聞いてみれば良いと思うよ。

好きな芸人のラジオなら、なんでもいいけどね。

ハナも近い将来やりたいな、と思っている。

• [SEP] • [SEP] •

そして、①～③で得たコトバを、きちんとメモして、使うこと。

ハナは当時、ルーズリーフにメモして持ち歩いていたよ。

スーパーや薬局でバイトをしていたけど、レジが暇な時、そのルーズリーフを眺めて暗記していた。笑

今の時代なら、アプリでなんとでも出来るだろう。

まとめ

- ・ 豊穡な言語の海に浮かんで、全身からコトバを吸収してみよう
- ・ 詩集、ネタツイ、ラジオ、漫才。教材はたくさんある
- ・ 覚えたものは、かならず使う。使うために覚えてるんだから。そのために、ちゃんとメモをしておくこと

ーエッセンシャルな経験をケチるな



**コトバ探求の旅
やる気わきました！！**

**ここで1回、
バランス取っておくよ。**



コトバの大切さをわかってもらえたようで良かった。

念の為言っておくが、「コトバにできないもの」はもっと大切だぞ。

人間にとっての3大欲求とか、5感とかに関わる、エッセンシャルなもののことだ。

- ・感動する体験
- ・美味しすぎるご飯
- ・楽しすぎる感情
- ・快適すぎる空間...

こういうモノに触れられるチャンスが来たなら、多少カネがかかろうとも、全力でツッコめ。

食べログ一位の、会員しか来れない高級料亭いく？3万円だけど。

こう言われた時に、うっ...てちょっと思うだろうが、カネは後からなんとでもなるから、絶対にいけ！

人間にとって、自分にとって、エッセンシャルな部分で、

- ・何が本能的に最高で^[L]_[SEP]
- ・何を絶対に避けたいのか

知っておくことで、今後の判断の軸になるだろう。

それができるのも20代の特権だ。

30代以降で、小さな子供もいて学費どうすんの！ってなってるのに、親父だけ3万円のメシ食うなんて、やれないからさ。

まとめ

- ・コトバの次は、コトバにできないものも知っておくこと
- ・感動する体験^[L]_[SEP]・美味しすぎるご飯^[L]_[SEP]・楽しすぎる感情^[L]_[SEP]・快適すぎる空間...
- ・今後の判断の軸となるものを増やしていくのだ

第6章:ナンパ&モテ攻略



一見た目向上と恋愛学入門



河童君

仕事も、哲学も。
読書も、センスも。
僕、いい男かもです。

待て。
モテないと、全く意味がないぞ。



さて、ここまでをこなしてきたことで、だいぶ「イイ男」っぽくなってきたんじゃないか。

でもいつだって忘れちゃいけないね、「モテ」が一番最初に大事なんだ。

まず見た目に関しては、絶対に言い訳するな。

1000冊本を読んだって、青ひげ・ニキビ・モヤシ男は、たった一人の女も捕まえられないよ。

厳しいようだが、見た目が悪い男は、極めて弱者であり、何もしなければただ苦しいだけの世界だ。

だからさっさとこなす。

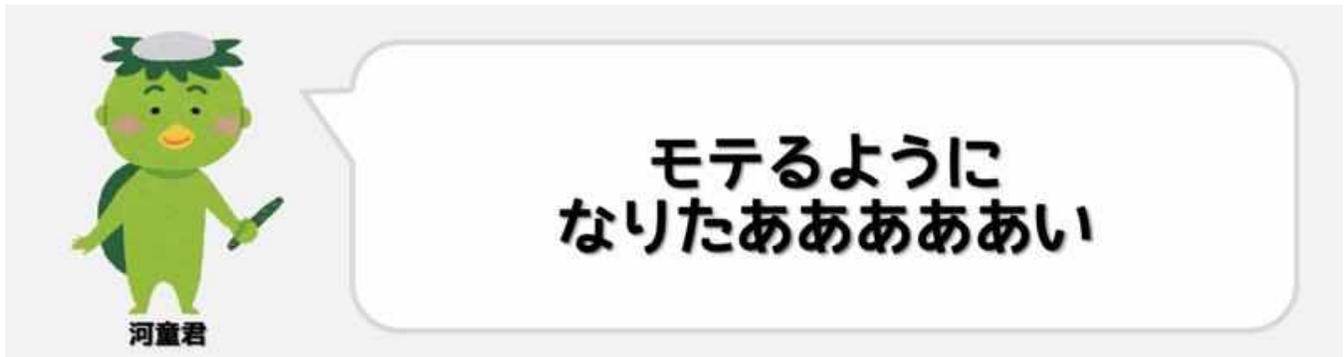
悩むなら、私に相談してくれたらいい。[メール](#)でも[LINE](#)でも、とりあえず駆け込み寺として使ってくれていい。

プライバシーも絶対に守る。料金も求めない。写真を送ってくれたら、客観的に今の点数を採点して、改善ポイントをお伝えしよう。

まとめ

- ・モテがいちばん最初に大切だ、ということを常に念頭に
- ・見た目向上はさっさとこなす、こんなものは足切りラインだ

一モテに関する絶対必要な投資



モテに関して、最低限絶対に必要な投資を並べ立ててみよう。

◆マスト

- ・ヒゲ脱毛
- [SEP]・ジム
- [SEP]・ホワイトニング
- [SEP]・月1の美容室
- [SEP]・自分に合う教材
- [SEP]・美肌[SEP]
- ・プロテイン
- [SEP]・合コン、クラブエントリー、Bar代

◆ウォント

- ・歯列矯正

【L】
【SEP】・レーシック【L】
【SEP】

・体毛脱毛【L】
【SEP】

・流行っている教材

【L】
【SEP】・サプリ

【L】
【SEP】・マッチングアプリ月会費

◆完全不要

・高いブランド物

【L】
【SEP】・高すぎる美容院【L】
【SEP】

・著者を信用できない教材

・相席屋、キャバクラ

【L】
【SEP】・女におごる酒、メシ、タクシー

マストのものだけでも最低限、取り組んでほしいと思うよ。

逆に言うと、こういうエッセンシャルなところだけ抑えておいたら、さっさと実際の恋愛市場に飛び込むべきだ。

大学受験でも、模試やら過去問を解かずに永遠にターゲット1900をやっていたって、何にもならないだろう。

実践の中で反応を確かめていき、必要なものはなにか？ちゃんと考

えて、次の手をうっていくべきだ。

考えるのが苦手なら、コンサルを受けたっていいと思う。やるのは「自分」なのだけど、いつまでも動けないようなら、多少の強制力はあったほうが良い。

あとね。

まさに今、本を買ってもらっておいてなんだが、教材を**100万円以上**読んでいるなら、それはちょっと読みすぎだ。

確かに読書は無制限に、際限なくお金をかけていいと思っているんだけども、ことナンパについては、**学び以上に実践のほうが大事だ**。

勉強としては、最初の60~70万円くらいまでは効果的（=それは自分のケツを叩くという意味も含む。後に引けなくさせる。ライ○ップの会員費用くらいまではOKだろう、というイメージだ。）だけれど、その先の効用は逡減していくだろう。

また、ハナの場合は、志に基づく熱血で、君に骨太な情報を伝えたいと願っているけれど、不届き者の情報発信者も世の中には多いから、それを見分ける目は持っておいてほしい。

そして、「いい情報」を得るのは素晴らしいことだが、更に必要なのは、行動だ。

だって、早くいい女のケツに、チ●コ挿れたいでしょうよ。

そのために情報収集はじめたんでしょう？

まとめ

- ・必要な投資をしっかりと見極める
- ・特に、不要なものに投資しすぎるとろくな事にならない
- ・ノウハウコレクターにならず、ある程度までいけば実践をつもう

一ポストコロナ時代に「家力」を鍛えろ



クラブ、バー…
禁止されましたね。

正直これは、
自分自身未体験の世界。



う〜ん、困ったよな。

ナンパにモロに影響が出る世界が到来した。

正直、これまでの恋愛プレイヤー全員にとって、未体験な世界だ。

いま安全なナンパと言えば、3密を避けたストナン（＝ストリートナンパ）、ステナン（＝ステルスナンパ）。

あるいは、不特定多数の人と触れ合うことはないアプリから直接家、とかになるだろうけども。

ストナン、ステナンは初心者には強度が高すぎると思うし、アプリには成長がないんだよな。

まあ、だけど！

そんなことを言っても仕方ない（これぞ、コントロールできないこと）だから、今できるナンパを考えよう。

まず、人混みはありえないよな。

その時点で、出会い箱は、当面ないだろう。

アポで居酒屋ってのもないだろうな。

たぶんこれからのゴールデンルートは、「3密を避けた出会い→家アポ」じゃないかなと思っている。

女の子が直家（＝居酒屋などを挟まず、最初から直接家に呼ぶこと）なんて出来ない！という世界が、一転して変わってもおかしくないし、むしろ家のほうが安心だよ、という世界になる。

仮に「家はちょっと…」という場合でも、店には入らず、散歩をする→気づいたら家ついたよ、という感じになるかなと思う。

お金も時間もかからないし、30分で家への搬送を決める練習にもなる、と捉えようよ。

そして、搬送先の「家力」を向上させるのはどうだろうか。

・料理

 ・インテリア

 ・オシャレなグッズ

 ・映画

 ・ガジェット

この辺を揃えてみるとかさ。

たとえば、料理を振る舞ってあげて、プロジェクターでNetflixみて、コーヒーもおしゃれな茶器使っていてあげる、みたいな。

syunkonカフェごはん 4 (e-MOOK)

www.amazon.co.jp

817円 (2020年04月02日 10:49時点 [詳しくはこちら](#))

Amazon.co.jpで購入する



料理や喫茶で女の子を喜ばせる。

そんなデートをデザインしてみたらどうだろうか？

あと、インテリアについて学ぶのにオススメしたいのは、InstagramのアカウントやRoomclipなどのSNSもあるが、個人的にはムック（= MAGAZINE BOOKのことだ）がイイと思う。

雑誌というのは、センスが凝縮されている。

前の章でも語った、センス学習も兼ねてやっちゃうんだ。



ハナさん  モテ法則の理論化
@hananote_hana



情報収集するなら「まずネット」が当たり前の時代だけど、雑誌の凄みを知っておきたい。

雑誌は、

- ・レイアウト
 - ・キャッチコピー
 - ・雑誌のカラーを出す言葉遣い
- めーっちゃこだわり抜かれてる。

新着性、多様性、網羅性はネット。
専門性、教養性、センスは紙媒体。

午前11:30 · 2020年3月31日



13



返信



リンクをコピー

[Twitterでいま起きていることを見てください](#)

気に入ったページに付箋を貼っておくと振り返りやすいしね。

RoomClipで見つけた 大人のナチュラルインテリア (扶桑社ムック)

www.amazon.co.jp

2,970円 (2020年11月14日 01:10 [詳しくはこちら](#))

[Amazon.co.jpで購入する](#)



実践! 男前インテリア [雑誌] エイムック

www.amazon.co.jp

367円 (2020年11月20日 16:30 [詳しくはこちら](#))

[Amazon.co.jpで購入する](#)



リノベーションでかなえる、自分らしい暮らしとインテリア LIFE in TOKYO (エクスナレッジムック)

www.amazon.co.jp

1,760円 (2020年04月02日 10:42時点 [詳しくはこちら](#))

[Amazon.co.jpで購入する](#)



女の子と一緒に眺めるのも、結構楽しいからさ。

古本で買えば、そんなに高くないから。

あと、家の状態は、女っ気を敢えて出すという作戦もあるが、ハナの好みとしては、「本当に気に入っている子しか入れないよ、君が随分久しぶりだ」のテイストなので、掃除にも気を使う。

こんなふうに、いろいろやりようはある。

居酒屋で飲むだけがデートではないから！

出来ないなら出来ない、その状況を踏まえて（そしてそれは万人共通なんだから仕方ないし）、配られたカードで最強の手を出し続ければいい。

で、立地はちゃんと大規模駅でね。

インテリアより料理より、なにより立地が大事だよ。

まとめ

- ・ デートの形に唯一の解というものはない
- ・ 家力の向上&ストナン、ステナンがこれからの時代の主流になる
- ・ 家（特に立地）に拘ることが成果に繋がる

一経験人数を 50 人爆増させる tips

経験人数は、薬。



経験人数が少ない頃は、感情の振れ幅が大きかった。

- ・ 一個一個の結果に浮き沈みしSEP

- ・ドタキャンには悲しんだり怒ったり
- ・自信なんてまるでなかった

経験人数が少ないことは、男の体に本当に悪いから、さっさと数を重ねてほしいと思う。



ハナさん  モテ法則の理論化
@hananote_hana



経験人数が0～9人の時は、

- ・彼女の過去に激しく嫉妬したり
- ・青春時代にガリ勉で遊ばなかったことを後悔したり
- ・猿みたくセックスにがっついたり

もう大変だった。

- ・30人を超えて、ネガティブが消え
- ・50人を超えて、自信がつき
- ・100人を超えて、絶対モテるでしょと断定されるようになった。

午後2:25 · 2019年5月13日



Twitterで会話をすべて読む



167



返信



リンクをコピー

3件の返信を読む



ハナさん  モテ法則の理論化
@hananote_hana



返信先: @hananote_hanaさん

ほんと、経験人数1桁の時は、やたら落ち込んでたんだよな。劣等感とか、大事な時期を逃してしまった後悔とかで。

やたら泣いてたし、怒りなのか後悔なのか分からん言葉を、ノートに書き殴ってた。

数が増えるにつれて、その苦痛は和らいでいった。数打ちに否定の声もあるけど、数は、絶対に大事だ。

午後2:42 · 2019年5月13日



 20  返信  リンクをコピー

[2件の返信を読む](#)

だけど...いきなりストナンでそれをやろうたって、無理だ。

野球やるぞ！と意気込んで、いきなり150km/hのバッティングセンターで練習するか？って話だ。

強度が強すぎる。

だから最初はネトナン（＝ネットナンパ）で行けばいいと思う。

そしてどんどん自身をつけていこう。

順番はこうだ。



ハナさん  モテ法則の理論化
@hananote_hana



出会う女性の質を高める順番

ネットナンで3人抱く
↓
合コンで3人抱く
↓
クラブ（コンビ）で5人抱く
↓
バー（コンビ）で10人抱く
↓
リアル（社内・同窓会等）
↓
バー（ソロ）
↓
スト（ソロ）
↓
日常ステナン

内向型人間は「いきなり気合でストナンノック！」とかやっちゃダメ。絶対続かんから。

午前11:21 · 2020年3月24日



Twitterで会話をすべて読む



64



返信



リンクをコピー

4件の返信を読む

少しずつ強度を上げていって、どんどん自信を身に付けていくこと。

まとめ

- ・ 経験人数を増やすことは一番の薬。
- ・ ネットナンから始めていけばいい
- ・ ただしいつまでも安住せず、強度を高めていくこと。

一キャンタマ枯れるまでセックスを楽しむ



太宰先生

女遊びこそが
男の愉しみだろ？

セツ●スに関しては、もうやりたいことは全部やろう。

好きなAVのジャンル、憧れていたプレイ。

経験を積みれば積むほど、

- ・あ、こうやったら中イキするのか！[SEP]
- ・キスうまいねって言われるようになった！[SEP]
- ・うまさを褒められた！

こういった楽しさが増えてきて、ますます辞められなくなるけど。

長く楽しみ続けるためには、自分本位のセツ●スじゃなくて、ちゃんと相手を気持ちよくさせるということを学ぶといいね。



ハナさん  モテ法則の理論化
@hananote_hana



これ凄い！昨日2人に試したけど、2人ともになんか今日ヤバかった...って言われた。

男ならやっぱりバックのスキルアップせないかん。
「G○ポット経由～ポ○チオ行き」



午前8:00 · 2019年12月1日



 96  返信  リンクをコピー

[Twitterでいま起きていることを見てください](#)

本もいいけど、これに関してははしみけんの動画を見たら、よりいい

と思うな。

そして、体の相性がいい人に出会ったら、是非にキープして。

めいいっぱいエロを楽しんでほしい。

ー30代でナンパ引退を考える時

**判断する時は、
くるよ。**



いつまでもナンパをし続けたいと思うかも知れないし、もう飽きた！と思うかも知れない。

それは、誰にもわからないし、いまの君自身にもわからない。



かげろん
@Cnfl5BXcd5WnB0K



返信先: @hananote_hanaさん

初コメ失礼します！

「後からやりたくなっても遅い理由」と「20代がボーナスタイムである理由」教えて頂けたら嬉しいです！

鼻のすけさんの言葉を、「特に気を遣わなくてもデフォルトで見た目のキレイさ（健康状態）を維持できるから」と解釈しました。

午後8:36 · 2020年3月30日



♡ 1 💬 返信 🔗 リンクをコピー

1件の返信を読む



ハナさん  モテ法則の理論化
@hananote_hana



返信先: @Cnfl5BXcd5WnB0Kさん

- ・見た目の綺麗さ、健康状態
- ・生物としての体力
- ・新鮮な驚きに基づくモチベーション
- ・女性側の出会いフェイズとのマッチ性
- ・家庭や仕事での責任が少なく集中可能
- ・高め合える仲間

など...

言いだせば、きりがありませんね 😊

もちろん、「モチベ」とかは30代以降でも、努力で何とかなるとしても。

午後9:01 · 2020年3月30日



♡ 💬 返信 🔗 リンクをコピー



かげろん

@Cnfl5BXcd5WnB0K



返信先: @hananote_hanaさん

ご丁寧な回答ありがとうございます！

思いの外、あるんですね！

個人的には、20代を丸々経験に費やして、30代前半で25歳程度のS級と結婚したいと考えてましたが、考え直すことも視野に入れます！

午後9:10 · 2020年3月30日



♡ 1 💬 返信 🔗 リンクをコピー

[1件の返信を読む](#)



ハナさん モテ法則の理論化

@hananote_hana



返信先: @Cnfl5BXcd5WnB0Kさん

経験に投資するは、全く正しいと思います。

30代前半になった時、鬼陰さんの価値観がどうなるかはわかりません(1,000人斬りまでいきたいor落ち着いたいきたいor起業したい、...)が、「20代に戻れないこと」だけは確かです。

何を指すにしても、30代以降羽ばたくためには、20代での頑張りにかかっています。

午後9:15 · 2020年3月30日



♡ 4 💬 返信 🔗 リンクをコピー

[1件の返信を読む](#)



かげろん

@Cnfl5BXcD5WnB0K



返信先: @hananote_hanaさん

将来の自分の価値観が変化して、30代前半からルート変更するにしても、今から経験を積んでレベルアップしないと次のステージには行けないということですね！男磨きします！

地方で孤独にナンパしてたので、鼻のすけさんのコメントで力が湧きました！感謝しかありません！

ありがとうございますm(____)m

午後9:30 · 2020年3月30日



2



返信



リンクをコピー

Twitterでいま起きていることを見てください

だけどもあ、ナンパ師の元祖といわれる「THE.GAMEの主演・ミステリー」の名言によると「ナンパ師のゴールは、このゲームから卒業することだ」とのことだから、基本線は引退するんだろうな。

たしかにさ、もう十分遊んだなら、別に形の幸せを追い求めるのは、とっても正しいと思うよ。

順番は合ってる。

結婚して子どもも生まれてから、女遊びしたくなるなんて真逆だからさ。

(この価値観については、アポで女の子にもよく伝えていた。遊んでそう～wとか言われたときにもね。)

最後、この子に決めると思ったその時は、よく慣れ親しんだ恋愛ハウトゥを捨てなくちゃいけない。

理由はわかるね。

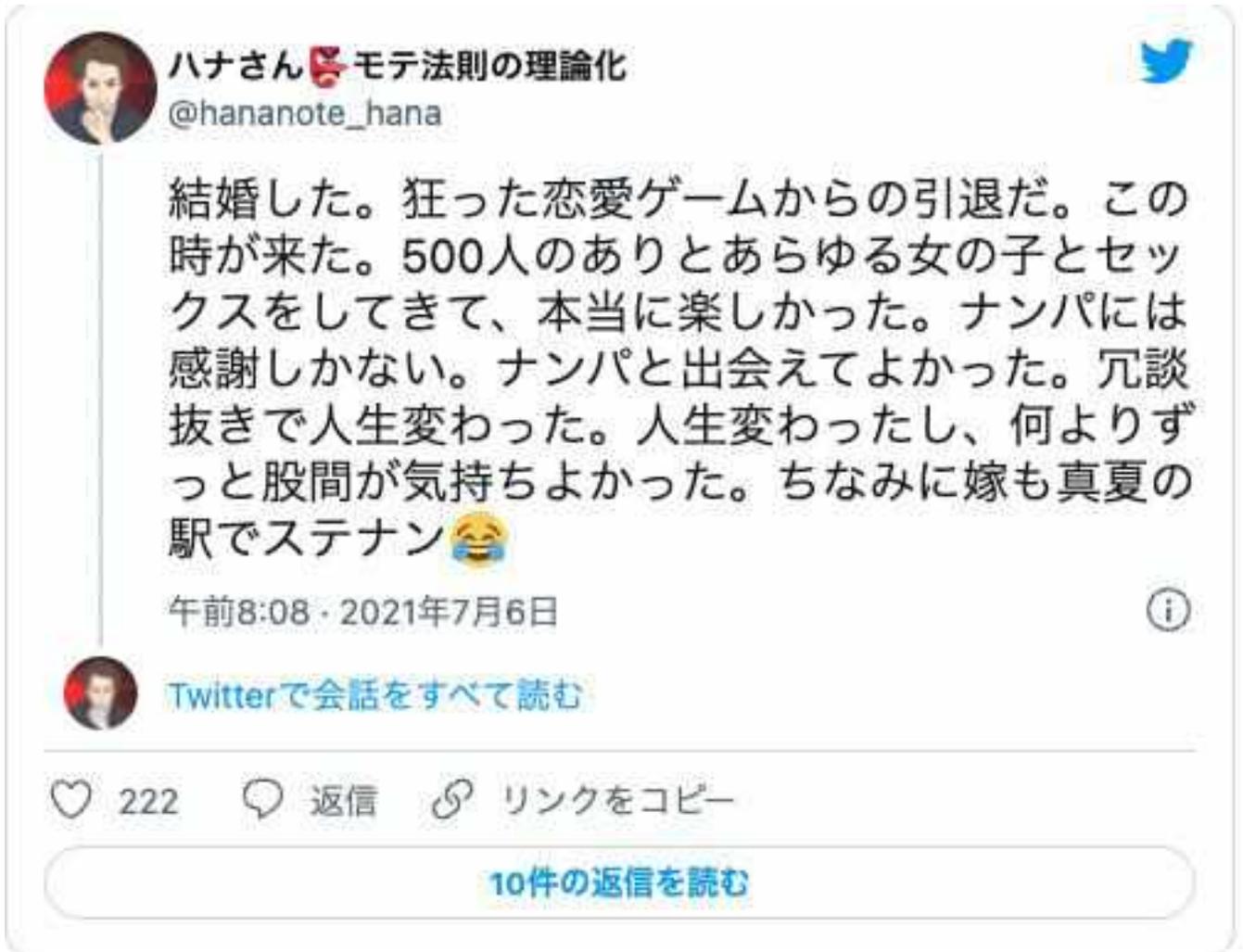
それは、恋愛学は、「ただ一人を選ぶ」という「非モテコミット」を明確に否定するわけだから、当然に、『ただ一人を選ぶことができなくなっちゃう』んだよ。

ハナは最後の最後、恋愛ハウトゥをすべて捨てて、結婚ができた。

「ふつうのおとこのこ」に戻ったのだ。

結婚は、いいですよ。想像の1000000倍もね。

ファミリーイズライフ。



The image shows a screenshot of a Twitter post. At the top left is the user's profile picture, a circular icon of a woman. To its right is the name 'ハナさん' followed by a red verified badge and the text 'モテ法則の理論化'. Below the name is the handle '@hananote_hana'. In the top right corner of the tweet area is the Twitter bird logo. The main text of the tweet is in Japanese, discussing marriage as a retirement from a dating game and expressing gratitude for a partner. Below the text is the timestamp '午前8:08 · 2021年7月6日' and an information icon. At the bottom of the tweet area is a link 'Twitterで会話をすべて読む'. Below the tweet area are icons for likes (222), replies, and copying the link. At the very bottom is a button to read replies.

ハナさん  モテ法則の理論化
@hananote_hana

結婚した。狂った恋愛ゲームからの引退だ。この時が来た。500人のありとあらゆる女の子とセックスをしてきて、本当に楽しかった。ナンパには感謝しかない。ナンパと出会えてよかった。冗談抜きで人生変わった。人生変わったし、何よりずっと股間が気持ちよかった。ちなみに嫁も真夏の駅でステナン 😊

午前8:08 · 2021年7月6日

[Twitterで会話をすべて読む](#)

♡ 222 💬 返信 🔗 リンクをコピー

[10件の返信を読む](#)

まとめ

- ・いつか引退を考える日は、かならず来る
- ・その時、後悔しなくて済むように、しっかりと経験を積んでおく

- ・恋愛学を捨てなければいけない時も、来る。

第7章：お金と投資の基本戦略—複業時代どう生きたいか



一誰でも出来る最強のキャッシュ産出



モテも勉強もお金がいるけど
お金の知識も、全然なくて...

カネを稼げることは魅力だし
知識がないと損するぞ。



お金が全然ないんだな。

まあ、20代は全然それでいいよ！

自己投資しまくってくれ。

わかるよ、女のケツを追いかけるのにもカネがかかるよな。

だから貯金なんかなくていい。

だけど、ヒゲ脱毛とかクラブエントリー費とか書籍代とか、大切なことに注ぎ込むお金がないなら、それは問題だ。

本当はサッサと複業に取り組んでもらえたら理想だけど、そう簡単にあれもこれも出来ない、とも思う。

だから、誰でも出来る最強のキャッシュ算出方法を教えよう。

それが「節約」だ。

- ・禁煙^[L]_[SEP]
- ・買い食い→おにぎり
- ・スマホ→格安SIM
- ^[L]_[SEP]・保険→解約^[L]_[SEP]
- ・車やバイク→売る^[L]_[SEP]
- ・ブランド物→メルカリ
- ^[L]_[SEP]・ガジェット→全部中古
- ^[L]_[SEP]・家電→ジモティー^[L]_[SEP]
- ・家具買いたい→DIY^[L]_[SEP]...

なにも、毎食モヤシ生活なんてしなくていいが、ちょっと一瞬やる

だけで年間にしたらめっちゃ変わる、というものがある。

これくらいは、せめてやろうよ。

↑すべてやるだけで、月10万円くらい浮くんじゃないか。

まとめ

- ・誰にでも出来る最強のキャッシュ生産は、節約
- ・だけど、お金がないがログセの人ほど、低所得者ほど、なぜか格安SIM（特に楽天モバイル）に変えないのだ
- ・積み重ねたら、年間でとんでもない額になるのに、そうやって先を考える習慣がないからかも知れない。

一節約が生んだ悲劇



よっし、節約！
頑張るぞ～～！

気をつけてね、くれぐれも。



節約をすることはいいことだが、行き過ぎはよくない。このツイートをみてほしい。



ハナさん 🍷 モテ法則の理論化

@hananote_hana

返信先: @hananote_hanaさん

とある20代男性の節約の体験談。

- ・水筒持参
- ・タクシー乗らない
- ・筋トレは体育館

等、固定的にかかる「消費」を削りまくったことは素晴らしいので、是非見習いたい👏

だけど20代で合コンもデートも捨てて、本当に後悔せんのか...？

あと「女の子と話さない」に至ってはもう節約と全然関係ない🙄



～25歳で不動産を買うためやったこと～

水筒持参
定期圏内で動く
合コンにいかない
タクシーに乗らない
昼は豆腐とナッツだけ
筋トレは地元体育館
女の子と話さない
デート誘わない
勉強は図書館
ペットと会話
実家帰省

25歳で、プラスのキャッシュフローを生む不動産を買ったことはスゴイと思うが、これは行き過ぎた節約だと考えている。

微妙に見切れているが、この後に「支出削って、誘惑断ち切つて。。合コン生きたかったぜよ。。」と続く。

なんだ、後悔タラタラじゃないか。

そうなんだよ、合コンに行くなんて、20代でしか出来ないんだよ！！

それを節約だ...として捨てているから、こうやって後悔しているんだ。

「まずモテより始めよ」をここでも痛感するね。

不動産は30代でも40代でも買えるけど、20代でのがした女性経験、合コン経験は、あとから積み重ねることは出来ない。



ハナさん  モテ法則の理論化

@hananote_hana



結局はいい女とやりたいだけの癖に

- ・ 仕事で成果を出して評価される
- ・ 経済的に成功して自由に金使う

とか、やたら遠回りする奴の多いこと。

そしてモテから始めず、他の分野でなまじ成功したせいで膨らんだ自意識は、恋愛市場で全く売れない自分に耐えられない。

→夜の店と女に搾取される流れ。

午前8:09 · 2020年3月26日



18



返信



リンクをコピー

まとめ

- ・ 不動産も、仕事も、財形貯蓄も、いつでも出来るが、恋愛力向上だけは、20代以降にはやりようがない。

ーこれだけで OK！投資術



なるほど…
お金の理解、だいぶ進みました。

あとは、積立をやってこう。



日本銀行券を貯めることには、あまり意味がない。

「利回り」で考えた時に、「貯金」というのは最悪のカスの一手だからだ。



ハナさん  モテ法則の理論化
@hananote_hana



20代に勧めるお金の考え方

- ・日本銀行券は貯めるな
- ・少額でも積立投資をしろ
- ・残りは全額自己投資に使い
- ・自己投資は死んでもケチるな
- ・投資、消費、浪費の違いを知れ
- ・「投資」は時間が味方すると知れ
- ・「消費」の固定額を意地でも減らせ
- ・「浪費」にちょっとは、悔しいと思え

早いうちに。

午後5:43 · 2020年3月23日



Twitterで会話をすべて読む



128



返信



リンクをコピー

4件の返信を読む

だから、『貯金するくらいなら全力で自己投資していいよ』ということを重ね重ね伝えてきたつもりだ。

だけど、「資産形成」(≠貯金)というものをある程度やっていれば、もう少し、30代になった時に楽できる。

例えば、給料から勝手に引き落とされるようにしておいて、知らない所で勝手に利回りよく運用してくれる(=投資していなければ、そのままお金が税金として亡くなっていくだけ)なら、やらない理由がないじゃないか。

だけど一方で、預けたお金がどうなっているかな?!とドキドキし続けるのも、よくない。

だから、本当に無視できるレベルでコツコツと貯めていくのがいい。

絶対的に成功するための用語は、

・ドルコスト平均法

 ・つみたてNISA

 ・S&P500

このあたりになる。

一言でいうと、

毎月3万円ずつ、つみたてNISA口座に自動引き落としで、
S&P500投資信託かっつけ！

という事になる。

20代で始めておけば、30代で結構嬉しいレベルのお金が溜まってるよ。

たとえば25歳から始めたとしたら、 $3万円 \times 12ヶ月 \times 5年 = 180万円$ のお金を注ぎ込み続けるわけだけど、それに「+」の値上がり分、配当再投資ぶんもあるからね。

そして「いまや」というタイミングで、それらの株を見せ金にして不動産を買う、あるいは現金化→不動産に、ということを進めていくのが最も効率がいいと確信している。

そのあたりは、今後また別の本を書こうと思う。

まあ、投資は自己責任でちゃんと勉強してからね。

まとめ

- ・日本銀行券を貯蓄する必要はないと考えるが、投資をスタートしておくことは良いことだ。勉強の意味でも、貯蓄の意味でも。

- ・コツコツコツコツ、時間の流れのパワーを知れることにも。

第8章:20代への遺言



20代という華の期間の過ごし方で、人生そのものがまるっきり変わる。

これは間違いなく変わるものだと思う。

童貞から500人斬りまで達成して、自己肯定感が爆発的に高まった実

体験に基づくから、間違いないと断言するよ。

だから君も、いい20代にしてほしい、

でもね、過ごし方に正解・不正解なんてないんだ。

誰がジャッジするものでもないし、自分が満足できることが全てだ。

ただし、不正解はなくても、「過ち」というものは存在する。

過ち、なんて怖い言葉だね～。

しかしあえて明言すると、唯一の過ちとは、「流されてきた・あんまり自分で考えてなかった・知らなかった」というものだ。

意識的であろう。

意思をもとう。

意識的に、強い心を持って選んだ上であれば、どれも正解だ。

でも、子どもがYoutuberになりたい比喻をしたように、知らなきゃ
選びようもないよな。

そのための「考える武器」を与えたつもりだ。

君の「決断」の役に立てば、こんなに嬉しいことは他にない。

ここまで読んでくれて、ありがとう。

以上です。

ここまで3万字、よく読んでくださいましたね～。

本当に、もう感謝しかありません。

是非とも、いいモチライフにして下さい。

報告、楽しみにしています。

あと、この画面を最後まで進めていけば、レビューの画面が出てきます！

そこで、よかったら★5を押して下さい(^^)

それだけで、レビュー完了になります。

さらに、文章まで書き込んでくださったら、ハイパー喜びます！！

【追伸】

さらに「よっしゃ、恋愛攻略するぞ！！」と思って意気込んでいる方へ、お得なご案内です。

10,000円で販売している「恋愛の教科書」note（3.5万字）の、無料モニターを募集しています！！

登録は[こちら](#)から。

（上限数に到達したらリンクを非活性に変更しますので、予めご容赦

下さい。リンクが押せる状態でしたら、まだ大丈夫です！)

期間限定！先着100名様

1万円の「男の恋愛の教科書」有料noteの

無料モニターに参加する！

非常識なモテ法則



一番書きたくなかった
「恋愛の教科書」
経験人数30人以下へ

note
販売数累計
4桁突破

Twitter
フォロワー
5,000人！

非常識なモテ法則 ～経験人数30人以下の
ための恋愛の教科書～

♡ 31



ハナさん@モテるx資本主義

2020年6月12日 16:57



¥10,000



今後とも、よろしく申し上げます！

モテ大学総長 ハナ