

## 井上敬一 バファリン 55 理論(女性版)

- 1.彼がお手洗いから出てきたらハンカチを渡してあげる。
- 2.レストランなどの大きな額のお会計は彼に出してもらい、ランチやお茶などの小さな額は自分が払う。もしくは払おうとする。
- 3.彼の大好きなアニメや漫画のことを「教えてくれる？」と質問する。
- 4.彼へのお土産だけではなく、プラスアルファ、彼の周りの人へのお土産を持っていく。  
(彼が近く会う親しい人や訪問する方へ向けて)
- 5.男性と居るときに「あ～、しあわせ～！」と三回は言う。
- 6.ディナーの際には大袈裟に褒める。「美味しい！雰囲気がいい！よくこんなところ知ってるね！」
- 7.同い年の男性と比べて「やっぱりあなたが一番ね！」と伝える。
- 8.男性の過去の実績や武勇伝を驚きながら聴いてあげる。また、尊敬の眼差しも忘れずに。
- 9.彼が道に迷っている時に決して「迷った？」とは伝えず彼の横で機嫌よくしておく。彼が迷ったと認めたとしても「こっちの道の方が発見があってむしろいいわ！」と伝えてあげる。
- 10.会うたびに彼の得意分野で最低ひとつは教わり、彼を先生にしてあげる。
- 11.彼の渾身のギャグには誰よりも笑ってあげる。
- 12.「あなたって本当は誰より優しい人ね」と折りに触れて言う。
- 13.「こんなの(こんな人)初めて！」を連発する。
- 14.こっちを向いて欲しい、話を聞いて欲しい、ツッコミを入れる場合などには必ず、膝か肩に手を置く。
- 15.ペットボトルの蓋は「固いから開けてもらっていい？」と開けてもらう。開けてもらったら笑顔で「ありがとう、助かった！」と伝える。
- 16.待ち合わせして遠くから彼に気付いた時は、笑顔で手を振って喜びを表現する。
- 17.彼が夢や目標が叶うことを誰よりも信じ込み「あなたなら絶対にできる！」と常に伝えてあげる。
- 18.髪を切った時には気付いてもらうのを待たず「髪切ったの、似合うでしょ！」と天真爛漫に伝える。(男は大抵気づかない)
- 19.「あなただから言うんだけど、、」と秘密を打ち明ける。
- 20.声が好き、体型が好き、考え方が好き、などを伝える。(あるがままを認める)
- 21.彼の仕事や趣味、活動などの場があれば、「見たい～」伝える。本当に見れるようであれば行く。  
(彼が活躍できるところを見てあげる)
- 22.他の人が呼ばないオリジナルのあだ名をつけて呼ぶ。
- 23.1回目に会う時と2回目に会う時は、服装や髪型をガラッと変える。
- 24.彼が仕事がハードだったり、徹夜が続いていたりしたら「大丈夫？」よりも「スゴイね！」を多めに伝える。

25. ランチやディナーではやっぱり取り分けてあげる。
26. 好きなタイプを聞かれた時は、「毎回違うから分かんない」と彼に可能性を残してあげる。
27. 彼に女性のタイプを聞いたあとは「わたし頑張ろうっと！」と小声で言うておく。
28. 彼の話は大きく頷きながら笑顔で聞く。
29. LINE の返信がきたら「返信もらえて嬉しい！」と言付け加える。
30. 大勢でいる時は、他の人の話も嬉しそうに聞きながら、質問は彼だけにする。
31. 3D(でも、だって、どうせ)というネガティブ発言は決してしないで、3Y(やる！ やれる！ やりたい！)というポジティブな発言を。
32. 料理は基本すべて食べるようにする。もし残したら「もったいないことしてゴメンなさい」と食事に向かって可愛く謝る。
33. 自分が今興味を示していることや、学んでいること、学びたいことは積極的に伝えて向上心を見せる。
34. 男の下ネタには拒否もしないがガッツリ乗ることもなく、恥ずかしそうに対応する。
35. 実際にあなたがそうであるかは別として、とにかく上品な言葉を使う。
36. 家族や友人、同僚の愚痴や悪口は絶対に言わない。代わりに感謝していることを伝える。
37. 男性を学歴や年収、職種や肩書きでは判断していないとさり気なく伝える。(男性に安心感を与える)
38. レストランでメニューが出たらすべて任せるのではなく「これ食べたい！」とひとつはオーダーする。(男性の連れて来た甲斐がある)
39. セックスが終わった直後は、彼から近付いてくるまで自分からはベタベタしない。
40. 他の人の意見やアドバイスに疑いや否定的な態度は示さず「そうなんだー」と素直に聞き入れる。
41. ブログや SNS の投稿も、彼と会っている時と変わらず明るく前向きであること。間違っても愚痴や不平不満だらけの投稿は止めて、こうあるべき！ という主張もしない方がいい。
42. 2 回目のデートでは、今度は映画が見たい、和食が食べたい、水族館に行きたい、などと具体的に伝え、彼がすべてプランニングする負荷を和らげてあげる。もちろん連れて行ってくれたら誰よりも喜ぶことを忘れずに。
43. 彼が身体が弱っている時や、仕事でのトラブルがあった時は心配してもいいが、「大丈夫？」よりも「大丈夫だよね！」を多めに言って信頼を伝える。見事立ち直った時は「さすが！」を忘れずに。
44. 彼の発言や行うことに反対するのではなく、「やってみたら」という寛容さを示す。
45. 自分のコンプレックスを隠すよりも自己開示しむしろそれを笑い飛ばしている。(彼も自己開示しやすくなる)
46. 彼が自分とは違う考えや価値観を持っていたら議論することなく「そういう考えがあって面白いね」と伝えてあげる。

- 47.家の電球は彼に取り替えてもらう。また、彼が直せそうな家具や電化製品は直してもらう。(彼をヒーローに)
- 48.彼の親友や上司に会う機会があれば、彼と同様に大切な知人として扱う。
- 49.彼がカッコいいと思っている人や、尊敬する人の話が出た場合は「あなたに似ているわね」と伝えてあげる
- 50.彼が誰かに対して怒っている場合は、「私が殴ってきてあげる！」と言う。
- 51.「いつか幸せにする」と彼が言ってきたら、「私もう幸せよ」と伝える。
- 52.手を肩をマッサージしてあげる
- 53.彼が勧める本や音楽を訊ね、翌週までにそれを読む、或いは聴いてきて彼に素晴らしかったとフィードバックする。
- 54.毎回会って 10 秒以内に彼の身につけているものをひとつ褒める。
- 55.5 回目のデートは「ピクニックにしよう！」と伝え練習しておいたお弁当を作っていく。