

# 雄の誇り | 研ぎ澄ませ夜の主導権を取り戻す実践プロトコル (限定公開)

## **STEP1 | マインド面の回復**

一言:

夜の失敗を人格と結びつけるな。行動と結果を切り離せ。

夜の不調は、能力不足より先に「自尊心の折れ」で連鎖する。

失敗＝俺の価値、にしてしまうと、次の行動が止まる。

誇りは

行動を継続できる脳の状態から戻る。

今日の行動(3つ)

1. 自分に言葉を用意して、言い聞かせろ  
例:「評価をするのは相手、行動するのは俺。」
2. 失敗の定義を書き換えろ  
失敗＝人格×／失敗＝状況／経験○
3. 今日の“行動”を1つ実行(小さく)  
連絡1通、予約1つ、場に出る1回。小さくていい。できた自分を褒め続けろ。

雄は考えすぎると腐る、  
行動で回復する。

チェック(YES/NO)

- 今日、1つ行動した  
(YES/NO)
- 失敗を人格と切り離せた  
(YES/NO)
- 明日も続けられる行動サイズに落とせた  
(YES/NO)

## **STEP2 | 身体の土台を整える(睡眠・血流・下半身)**

一言

夜は習慣で決まる。整える順番を知れ。

心だけでも、体だけでも誇りは戻らない。  
土台が整うと、心が折れにくくなる。

“勝てる状態”を基本にしろ。

今日の行動(3つ)

1. 睡眠の固定(まず3日)  
起床時刻を固定する。睡眠は量より固定が効く。  
すぐにできなくてもいい。  
チャレンジし続けろ。
2. 酒の設計(ルール化)  
量・頻度・「勝負の日はどうするか」を決める。  
飲めないことは恥じゃない、  
自分の得意で勝負しろ。
3. 下半身の出力(最低ラインで継続)  
スクワット等を「少なくとも毎日」する。  
5回でいい、毎日続けろ。

勝てる日に勝て。  
負け癖をやめろ。

チェック(YES/NO)

- 起床時刻を固定した(YES/NO)
- 酒のルールを決めた(YES/NO)
- 下半身トレをやった(YES/NO)

ここまでは自分の世界だ。  
自分1人の判断・行動で完結する。  
覚悟を持って実行すればすぐにできる。

ここからは世界にエネルギーを出力する。  
自分以外に影響を与える。

全てが返ってくるわけじゃない。  
でも行動から得られる経験が何よりも重要なんだ。

## **STEP3-A | (パートナーなし)初動:連絡・誘い・主導**

一言

判断と行動を相手に預けるな。男が提案して楽にしろ。

主導権を持つのは悪い支配じゃない。  
相手の判断コストを減らす責任でもある。

男が決めるほど、女は楽になる。  
これは押しつけじゃない。配慮だ。

※俺はマッチングアプリはおすすめしていない。  
競争が激しすぎるし、何より経験値が積みにくい。

自分にできる戦いをしろ。

今日の行動(3つ)

1. 今すぐ連絡する(短く軽く)

例:

「久しぶり。元気してる？最近どうしてるかなと思って。」

2. 返信が来たら“提案形”で進める

✕ 行かない？ ○ 行こうよ。

例:

「そっか頑張ってるんだね。」

俺も元気だよ。久しぶりに飯行こうよ！肉でも食いながら話したいー。」

3. 日程と場所は2択で出す

「来週の〇〇と〇〇あたり考えてる。」

「場所は〇〇か〇〇かな。俺は〇〇の方行きたいかも。」

重要: 断られた場合は素直に引き下がれ。

タイミングが合わないことはよくある。

「そっか。残念。またタイミング合えば！」

これでいい。

また1ヶ月か2ヶ月後にメールするんだ。

可能性を残して次へ進め。

男が主導するのは、押しつけじゃない。

配慮だ。

チェック(YES/NO)

- 連絡を送った(YES/NO)
- 提案形で進めた(YES/NO)
- 2択を出せた(YES/NO)
- 物事にはタイミングがあると理解した(YES/NO)

## **STEP3-B | (パートナーあり)関係の再起動: 主導・安心・空気**

一言:

関係は放置で死ぬ。男が先に温度を戻せ。

夜の自信は、関係の安心と直結する。  
しかし焦って夜だけ戻そうとすると、余計に壊れる。

順番は「安心 → 空気 → 距離 → 夜」だ。

今日の行動(3つ)

1. 二人の時間を“提案”する(日時まで言う)  
「今週、〇曜の夜。二人で飯行こう。」
2. 空気を変える(場所を変える)  
散歩／外食／小旅行。  
まず空気作り。
3. 安心の会話を作る  
責めない。詰めない。結論を急がない。相手を安全にする。

関係性の温度は男が先に戻す。

チェック(YES/NO)

- 日時まで提案した(YES/NO)
- 空気を変えた(YES/NO)
- 安心の会話を作った(YES/NO)

## **STEP4 | 認知の拡大:連絡先が枯渇している場合**

一言

自分の外に出ていない男は、存在していないのと同じ。

受諾は“認知”からしか起きない。

数は質を伴う。

ただし、自分の得意を把握し継続できる形でやれ。

そして出会ったら必ず連絡先を聞け。

断られても、絶対にだ。LINEでもインスタでも。

これがないと次に繋がらない。

今日の行動(3つ)

1. 出る場所を1つ決める(継続できる場)  
例: 習い事／趣味コミュニティ／勉強会／友人の紹介が自然に起きる場/友人を誘っての飲み
2. 頻度を決める(週1など現実ライン)
3. 自分の得意/不得意な出会いの場を言語化して戦場を選ぶ  
例: 少人数が得意／会話が得意／落ち着いた店が得意 など

俺の場合は、

<得意>:

友人と2:2で女性への声掛け、

居酒屋での隣の席との自然な会話、  
ストリート1:1声掛け、  
会社の後輩と内緒の関係性

<苦手>:

友人と4:4合コン、マッチングアプリ、友人からの紹介、相席屋

だ。

得意戦場で、勝つまで続けろ。

チェック(YES/NO)

- 認知される重要性を理解した  
(YES/NO)
- 得意な「場」を考えた  
(YES/NO)
- 出会うの場と頻度を決めた  
(YES/NO)
- 出会った場合は必ず連絡先を聞く  
(YES/NO)

## **STEP5 | 行動できない人の正体**

一言

不安なのは成功体験がないだけ。

多くの男は「自信がないから行動できない」と思っている。

逆だ。

行動しないから、自信が生まれません。

自信は最初からあるものじゃない。

脳が「いける」と納得した時に後から付いてくる。

流れはこれだけ。

1. 根拠なき自信(最初はこれでいい)
2. 行動
3. 失敗(=経験)
4. 学習
5. 小さな成功
6. 脳が納得
7. 根拠ある自信

必要なのは根性じゃない。

継続できる環境と手段だ。  
小さな成功まで継続できれば、勝ちだ。

今日の行動(3つ)

1. 「勝てる行動」を1つだけ選ぶ(小さく)  
例:連絡1通/店を提案/出会い場を1つ予約/夜の街を散歩
2. 失敗確率を下げる“前提”を整える(まずは1つだけ)  
例:身嗜み/笑顔の練習/アイコンタクト/時間の余白/場所/当日の段取り
3. 行動のサイズを“明日もできる量”に落とす  
続かなければ自信は積めない。1回の爆発より、毎積み上げ。

勝つまで小さく刻め。負ける設計を捨てろ。

チェック(YES/NO)

- 勝てる行動を1つ選んだ(YES/NO)
- 失敗確率を下げる前提を1つ整えた(YES/NO)
- 明日もできるサイズに落とした(YES/NO)

## **STEP6 | それでも恐怖と不安が襲う人へ**

一言

まずは最初の草むらで、キャタピーとコラッタで経験値を稼げ。

一番おすすめの出会いは、友人と2人で出かけ、  
普通の飲み屋や夜の街で「一緒に飲みませんか？」と声をかけて 2:2 を作ること。

でも、それが怖すぎるなら、  
まずは 場と相手の難易度を下げろ。

目的は“成功”じゃない。  
対面コミュニケーションと場数の経験値を稼ぐことだ。

交際や結婚・子供の育児、ビジネスでも対面コミュニケーションはずっと使う。  
人と人が関わるこの世界では識字能力以上に大切なスキルなんだ。

友人といけない場合のおすすめは、  
個人で経営している  
出会いバー/婚活バー。

その他低難度の場(例):

- 小規模の交流バー/コミュニティ
- ゲーム・イベント等のオフ会
- 趣味の集まり(会って話す系)

自分のタイプの女性に会える確率は低くていい。  
まずは「人と話す」「女性と会話する」経験を積み。

その経験は、恋愛以外の人間関係にも効いてくる。

注意: 悪質な勧誘・困り込みには近づくな。

サクラや交際を匂わせた 不動産投資・ネットワークビジネス勧誘 に引っかかるな。

違和感が出たら撤退。主導権はお前が握れ。

今日の行動(3つ)

1. 低難度の場を1つ決める  
出会いバー／婚活バー／オフ会(ゲーム・イベント等)  
「実際に会って話せる場」を選ぶ
2. 頻度を決める(現実ライン)  
週1(鉄板)／2週に1回(忙しい人)／月1(最低ライン)
3. 地雷回避ルールを決める  
Google Mapsで「〇〇駅 婚活バー」を検索して口コミを見る  
投資／副業／ネットワークの匂いがしたら即撤退  
「困り込み」「次ここ来て」は全部切る

今日は勝ちに行かない。経験値だけ取りに行く。  
そんな日があってもいい。

チェック(YES / NO)

- 低難度の「場」を1つ決めた  
(YES / NO)
- 頻度を決めた(YES / NO)
- 地雷回避ルール(撤退条件)を決めた(YES / NO)
- 実際に対面で会話した  
(YES / NO)

## **STEP7 | 自信を後押しする“武器”①(環境オプション)**

一言

環境を変えろ。男は“場所”で強くなる。

雄の“武器”は色々ある。

服、金、体、会話、知識。

でも俺が優先順位の上位に置く武器がある。  
まず一つ目は「一人暮らし」だ。

「なんだ、そんなことか」  
と思ったかもしれない。

だが本題はここからだ。

一人暮らしは、“場所”で価値が決まる。

大事なものは、見栄を張った「部屋の広さ」でも「築年数」でもない。

結論はこれ。

広さや築年数より、立地で選べ。

<なぜ一人暮らしが武器になるのか>

一人暮らしは、提案と行動の幅を一気に増やす。

- 誘う／会う／帰る のサイクルが早くなる(=主導権が戻る)
- 「いつでも動ける男」になれる
- 空気を変える提案ができる(2軒目、軽い飲み直し、落ち着ける場所 など)
- 相手が安心して「YES」を出せる理由を、自然に用意できる

主導権を確保して、  
相手の判断コストを減らせ。

<住む場所のルール>  
(これだけ守れ)

おすすめはこれ。

都心・飲み屋街(自分の行動圏)から、タクシーで“3,000円以内”で帰れる距離。

※目安: 繁華街から 渋滞が少なければ7~8km前後。

理由はシンプルで、  
出会いの数(=試行回数)が増える  
からだ。

量は質を兼ねる。  
楽しい人生がいいだろ?  
人生を面白くしたいなら、量が取れる場所に行け。

数をこなした男だけが、  
自分の勝ちパターンを手に入れる。

<家具は最小でいい>  
(余計なものは捨てる)

オシャレな家具を揃えたがる奴がいるが、  
最初は要らない。

金も時間もリソースも無駄だ。

目的は家でダラダラすることだったか？

テレビでダラダラ映画を観たら、2時間溶ける。  
1人でも2人でもだ。

必要なのはこれだけでいい。

- ベッド(セミダブルかダブル)
- ソファ(できれば)
- ローテーブル(小さくてOK)

※ソファがあると“近距離”が自然に作れる。  
ニトリの2人掛けでも十分だ。

今日の行動(3つ)※該当するなら

1. 自分の行動圏(好きな繁華街)から「タクシー3,000円以内で帰れるエリア」を地図で3つ出す
2. そのエリアで「家賃上限」を決める(無理しないライン)
3. 条件を捨てる(優先順位は 立地>その他)と決める

チェック(YES/NO)

- 一人暮らしをするなら「立地最優先」でいくと決めた  
(YES/NO)
- タクシー3,000円圏内エリアを3つ出した  
(YES/NO)
- 家賃上限を決めた  
(YES/NO)

## **STEP8 | 自信を後押しする“武器”②(医療オプション)**

一言:  
選択肢を知れ。だが主導権は渡すな。

この2つ目の武器には、裏技的な要素がある。

世の中には、行動の初動や自信を支えるための「選択肢」が存在する。  
それを知っているかどうかで、ハードルは大きく変わる。

俺自身も、状況に応じて“この武器”を使ってきた。

武器の名前は、一般に「ED治療薬」と呼ばれるものだ。  
代表例としてバイアグラ(成分名:シルデナフィル)系がある。

そして重要な事実がある。  
バイアグラはファイザー社がつけた商品名だ。  
特許が切れていて、同じ有効成分であるシルデナフィルのジェネリックも存在する。

つまり今は、選択肢が増えた時代なのだ。

ただし、ここから先は少し大人の話をする。

- 医療は自己判断で突っ込むな。
- 持病がある、服薬中、心臓や血圧に不安がある場合は特に、必ず医師に相談しろ。
- 体質や相性、禁忌や副作用がある。用量や使い方は医療の判断領域だ。

この章は「薬を煽って売る」ために書いていない。  
“選択肢として知っておく”ために書いている。

## 5年間の取捨選択の"解"(俺の体験談)

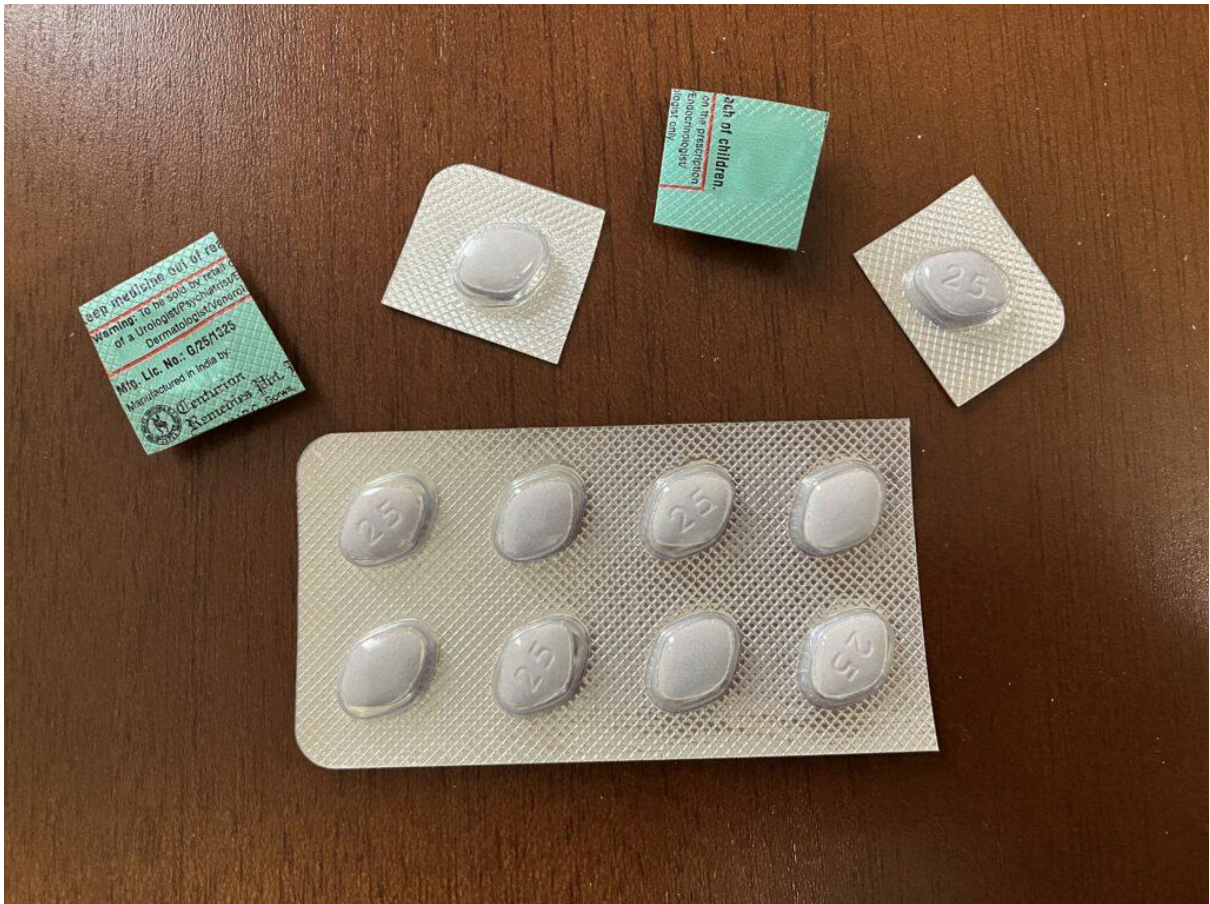
正直、世の中には選択肢が多すぎる。  
俺もいろいろ試した。

- 医療機関処方シルデナフィル
- ファイザー社のバイアグラ
- カマクラ(シルデナフィル)
- シアリス
- レビトラ

色々使った上で、俺が最終的に落ち着いたのは、  
シルデナフィル系の中の一つだ。

理由はシンプルで、  
価格と実用性のバランスが良くて、継続しやすかったからだ。

具体名を出すと、俺が長く使っているのは(センフォース 25mg)。  
※ただし誤解するな。これは「全員これにしろ」じゃない。俺の体験談だ。  
俺は医者じゃない。



俺が使ってる実物の写真



使ってるのはセンフォース 25mg

ちなみに、俺はピルカッターで半分にして使う時が多い。  
価格も半分になるしな。

俺が言いたいのは  
“武器の存在・選択肢を知って、  
不安を減らして、夜の主導権を自分に戻す”という考え方だ。

薬は体質や併用薬でリスクが変わる。  
だからこそ、まず医療機関で相談し、  
安全確認した上で自分に合う形を作れ。

夜が本当に楽しくなるぞ。  
だがそれは「薬のおかげ」だけじゃない。  
主導権を取り戻した男になるからだ。

今日の行動

1. 夜に自信がない場合は、“武器(医療の選択肢)がある”ことを理解する  
(受診・禁忌・併用の注意。必要なら医師に確認)
2. 使う/使わないの判断基準を決める(状況ベース)  
例:不安が強い日／関係を壊したくない日／大事な局面の日 など
3. 使うなら「生活改善」とセットで運用する  
主役はあくまで、睡眠・酒・血流・会話だ。

チェック(YES/NO)

- 前提(注意点)を理解した(YES/NO)
- 使用基準を決めた(YES/NO)
- 「生活改善」とセットだと確認した(YES/NO)

## 最後に

最後にしておく。

雄の誇りは、  
痛みを伴う経験にこそ宿る。

苦難を避けるな。

女も、仕事も、誇りも。  
どれかを諦めるな。

貪欲であれ。  
全部取りに行け。