

## 【はじめに】

「誠実な男性がモテる」とはよく言われますが、実際には「誠実なのに伝わらない」「いい人止まりで終わってしまう」と悩む男性が後を絶ちません。

特に 30 代後半～40 代にかけて、恋愛や結婚に慎重になっている時期は、“言葉にならない信頼感”が女性にとって非常に重要な要素になります。

そして何より、女性が「この人となら結婚しても大丈夫」と思えるかどうかは、短期間のドキドキではなく、“日常の安心感”の中で育まれるものです。

本レポートでは、誠実さを“伝わる力”に変えるために必要な 5 つの行動習慣を解説します。

「恋愛や結婚において信頼される男性」とはどういう人物なのか、具体的な行動レベルで整理していきましょう。

---

## 第 1 章 | 誠実さとは“空気”で伝わるもの

誠実さとは、言葉だけではなく“空気”として相手に伝わるものです。実は多くの女性が、「この人は信頼できそう」という感覚を“直感”で捉えています。

その正体は、表情・態度・声のトーン・話すテンポ・間の取り方・相手の目をどう見るかなど、非言語的な要素の積み重ねです。

そしてそれは、自分が無意識に選んでいる“ふるまいのパターン”からにじみ出ているのです。

誠実な男性ほど口数が少なく、奥ゆかしいために、自分の良さが伝わらないまま終わってしまうことがあります。

「誠実＝控えめ」であるがゆえに、気づいてもらえない。これは非常にもったいないことです。

大切なのは、自分の誠実さを“過不足なく伝える努力”です。

たとえば、

- ・話すスピードを相手に合わせる
- ・相手の話を最後までさえぎらずに聞く
- ・リアクションをやや大きめに返す
- ・LINE でも、やや柔らかい文体を心がける

こうした細やかな振る舞いが「安心感」として伝わり、やがて「この人となら穏やかに暮らせそう」と思われるのです。

---

## 第 2 章 | 行動習慣①:「小さな約束」を守り続ける男

小さな約束を軽んじない人は、信頼されます。

たとえば、

- ・「今日中に LINE 返すね」
- ・「来週また連絡するね」
- ・「〇時に待ち合わせしよう」

これらの何気ないひと言を、丁寧に守ること。

それだけで、あなたの誠実さは強く印象づけられます。

「でもそんなの当たり前じゃないか」と思うかもしれませんが。

確かにそうです。でも、だからこそ“大多数が当たり前を雑に扱っている”とも言えるのです。

人は、言葉よりも“行動の一貫性”に信頼を感じます。

「こう言っていたけど、やっぱり後で変わった」  
「連絡すると言っていたのに、何も来ない」  
こうした体験の積み重ねは、不信の温床になります。

誠実さは、派手なアピールではなく、些細な行動で伝わるもの。

だからこそ、「当たり前のことを、ずっと丁寧に続けられる人」が、最後に選ばれるのです。

---

## 第3章 | 行動習慣②:感情ではなく“状況”を共有できる男

誠実さは、自分の“感情”ではなく“状況”を冷静に共有できるかどうかにも表れます。

たとえば、仕事で疲れている時。

・「もうムリ」「最悪だった」  
→これは“感情”のぶつけ方。相手を疲れさせる原因になります。

・「今週は会議が重なって、かなりハードだったんだ」  
→これは“状況”の共有。相手が心配や共感をしやすくなります。

誠実な男性は、自分の弱さや状況を隠しません。  
ただし、それを“相手にぶつける”のではなく、“相手に共有する”姿勢を大切にしているのです。

これは、「自分のことを相手に知ってもらおう」という誠意の現れでもあります。

「自分のことをちゃんと伝えてくれる」  
この実感が、女性の中に「この人とは長く付き合えそう」という安心感を育てていくのです。

---

## 第4章 | 行動習慣③:相手の“生活リズム”に配慮できる男

誠実な男性ほど、相手の生活リズムや状況に配慮した行動をとります。

忙しい相手に毎日連絡を求めたり、突然の誘いをしたりするのは、“自分都合”な接し方。

それよりも、  
「今週は忙しそうだったけど、来週少し落ち着くかな？」

「時間できたら、またゆっくり話そうね」

といった“思いやりのある引き方”ができる男性は、誠実な印象を与えます。

配慮とは、我慢することではありません。

「相手のペースに、自然に合わせられる感性」を持っているということ。

誠実さは、相手の“状況を思いやる余白”に宿るのです。

---

## 第5章 | 行動習慣④：“察する”のではなく“聞ける”男

よく「空気を読む男がモテる」と言われますが、それだけでは足りません。

誠実な男性は、きちんと“聞ける”人でもあります。

たとえば、相手の元気がないとき。

- ・無理に励ましたり、アドバイスしたりせず
- ・ただ「大丈夫？」と一言だけ聞いてあげる

このひと言が、女性の心に深く届くことがあります。

また、相手の価値観や大切にしていることを“勝手に推測せず”、本人に確認する姿勢も誠実です。

- ・「○○って、苦手だったりする？」
- ・「いつもならどうする感じ？」
- ・「こういうの、どう思う？」

こうした聞き方ができる人は、相手の世界を尊重している証拠。

“聞ける男”は、自然と信頼され、“安心して話せる存在”になります。

---

## 第 6 章 | 行動習慣⑤:「一貫性」のある行動を選べる男

感情によって態度がブレないことも、誠実さの大きな要素です。

たとえば、

- ・気分で連絡頻度が変わる人
- ・忙しいときだけ雑になる人
- ・好意を示したかと思えば急に冷たくなる人

こうした“一貫性のなさ”は、不安を生みます。

一方で、どんなときも態度が変わらず、  
「いつでもあなたに対して真摯であろうとする人」には、安心感が宿ります。

- ・忙しくても、丁寧な一言を添える
- ・予定が変わったら、すぐに連絡する
- ・気分が落ちていても、挨拶は欠かさない

こうした“ブレない誠実さ”は、自分軸を持っている証でもあります。

「この人は、結婚してもちゃんとしてくれる」  
女性がそう感じるのは、一貫性のある行動の積み重ねからなのです。

---

## 【終章】“誠実さ”は未来を変える力になる

誠実さは、ただの“性格の良さ”ではありません。  
それは、“人生を共にできる人”としての信頼を積み重ねる力です。

特に結婚相手として選ばれる男性には、  
「感情よりも信頼」「一時的な盛り上がりよりも安心感」が求められます。

誠実な人ほど、報われにくい恋愛を経験してきたかもしれません。

でも、自分の良さを諦める必要はありません。  
必要なのは、“ちゃんと伝わる形”に整えていくことです。

自分を偽らず、誠実なまま、相手と向き合う。  
その姿勢が、最後に“本当に愛される男”をつくるのです。

---

## 【巻末特典】

### ✓日常で「誠実さ」を伝えるための7つの言い換えフレーズ集

1. 「時間ある？」 → 「今、少しだけ話せるかな？」
  2. 「大丈夫？」 → 「無理していないか心配になって…」
  3. 「会いたい」 → 「あなたの笑顔を見ると落ち着くんだ」
  4. 「好きだよ」 → 「一緒にいると心が穏やかになる」
  5. 「何してるの？」 → 「ふと気になって連絡しちゃった」
  6. 「怒ってる？」 → 「もしかして、気分を害したらごめん」
  7. 「任せて」 → 「しっかり支えるから安心してね」
  - 8.
- 

### ✓好印象 LINE テンプレ 3 選 | 丁寧・誠実・程よい距離感

■例①

「今日もお疲れさま。無理せず、ゆっくり休んでね。また落ち着いたら話せたら嬉しいな。」

■例②

「ふと思い出して連絡しちゃった。〇〇さんの話し方、ほんとに落ち着くんだよね。」

■例③

「次に会える日が、楽しみのひとつになってる。無理のないタイミングで教えてね。」