「すなわち愛情というものはそのためにかけた時間に換算される。時間をかけて選んだり調べたり作ったりという手間、その手間に見合ったものを自分も返されることを期待する」

（海野つなみ「逃げるは恥でも役に立つ」第14話より）

バレンタインデーは昔から、男女の愛の行事である。日本は例によって特殊で、女性が男性に、チョコレートを贈る日とされている。ドイツなど欧米では、男性が、奥さんや交際している女性に花などの贈り物をする。最近では、女性も旦那さんや交際している男性に贈り物をすることも多い。

少なくともドイツでは、シングルの人にとってバレンタインデーは昨日と変わらないただの1日に過ぎない。しかし日本のバレンタインデーは、男にとって、「チョコレートをいくつもらえるか」という超客観的基準により自己評価の変更を余儀なくされる恐るべき1日である。女子の皆様には明白なように、男はアホである。なんとなく自分はイケてる気がして、自分はモテるという妄想を持て余している。そのため、チョコレートの数、という誰の目にも明白な絶対評価は、残酷な現実を男に突き付けることになる。もちろん、「そもそも、チョコレートの数え方は任意である。つまり、分子数で数えてもいいはずである。10ｇのチョコレートをもらったとして、そこに5ｇの脂質と5ｇの糖質が含まれているとし、脂質は全て飽和脂肪酸、糖質は全てスクロースであると仮定、アボガドロ数が6.0かけ10の23乗であるとすると……含まれる分子数は2かけ10の22乗個!つまり、俺がもらったチョコレートの数は（ほぼ）無限！」などと高校化学を間違って応用して逃げるとこまで逃げても良いが、ほとんどの男にとってバレンタインデーは、自己評価を下方修正せざるをえない日であろう。

なぜなら、チョコレートをもらえない男は、本当にもらえないからである。

人間同士のネットワークは複雑系の枠組みにあり、スケールフリー、べき乗則に従う性質を持つ。つまり、男は、チョコをたくさんもらえる少数の男と、全然もらえないたくさんの男に分類される。このべき乗則というのは、自然界を貫く世界の真理であり、変えることはできない。なので、バレンタインにチョコレートをもらえないストレスを元から断とうとする能動的コーピングは難しそうだ。

では、ストレスの受け止め方を変える受動的コーピングはどうだろうか。チョコをもらえなかったことを肯定的に捉え、「リア充が生活習慣病に一歩近づく中、オレは相変わらずstay fit!これを勝ちと言わずしてなんと言えば（白目）」。チョコレートは比較的健康によい食品であり、チョコレートをとらない肯定的な理由を見つけるのは難しい。

このように、受動的、能動的コーピングのどちらも通用しない場合、海外へ逃げるしかない

……となりそうだが、少し待とう。コーピングが上手くいかない場合、往々にしてスキーマ（一般的認知。車、エビフライ、学園生活、セレブ、こういった言葉について、具体的ではないけどパッと知識・印象が浮かぶでしょ？それのこと）の歪みが存在する。この歪みを是正することにより、受動的コーピングが上手くいくのみならず、能動的コーピングまで可能になることもある。

今回の場合、「バレンタインデー」。これはどういう日のことだろうか。

「女性が意中の男性にチョコレートを贈る日」

もしそう答える男性がいたら、それはスキーマの歪みである。ほとんどの場合バレンタインデーは、女性がお世話になった周りの人たち（女性含む）にチョコレートという贈り物をする日であり、いわゆる義理チョコが大部分を占める。つまり、なぜ多くの男性がチョコを全くもらえないかというと、そもそも彼らが女性に何もしてあげてこなかったからである。何もしてあげてないのに、女性が自分に好意を持ち、バレンタインデーという社会的文脈がふんだんに含まれる日に、告白と同義のチョコレートをくれる、ということを想定しているから何ももらえないのである。自分は安全な場所にいて、女性にだけリスクを背負わせているからダメなのである。あ、なんか自分で書いてて辛くなってきたんだけどどうしたらいいこれ。

ということで、男性の皆さんは周りの女性に優しくしましょうということである（白目）。「チョコをくれたらホワイトデーに倍返しします！」と宣言してもいいかもしれないが、それでチョコをくれるような短期投資型の女性は何か怖いので、身近な人と日頃から信頼を築いていくのが一番だろう。そうして、あなたの彼女への貢献度が円換算で総額10,000円を超えれば、500円くらいの既製品チョコレートくらいは「まぁお世話になってるし、コレあいつにも買っとくか」と思ってもらえるかもしれない。思ってもらえないかもしれないけど。

思ってもらえなかった人は、ドイツで気楽なバレンタインを過ごすとよい。歓迎である。