カウンセリングサービス・心理学ワークショップ

『男と女の心理学講座』

カウンセリングサービス
根本裕幸
http://blog.livedoor.jp/cs_hiro/

今回はどどーんとストレートなテーマを選んでみました。
カウンセリングで最も多いパートナーシップの問題。
どうにも理解できない女心と、どうにも受け入れがたい男心。
恋愛から夫婦関係に至るまで、様々な角度から“パートナーシップ向上大作戦”を展開してみたいと思います！
しかも、パートナーシップは人間関係（対人関係）のもっとも基本的な形ですから、パートナーシップを学ぶことは、同時に人間関係を良くするスキルを磨くことにもなるんです。
そこで、皆さんの知りたい“パートナーシップに関する疑問・質問”を受け付けます。
聞いて見たいこと、教えて欲しいあの人の深層心理など、皆さんの周りを探してみてください！
カウンセリングでの経験や実例を紹介しながら、また、その中で役立つ実習を試してみながら、自分を磨いてみましょう！

●今回のテキストは予め皆さんから頂いていましたＱ＆Ａ集です。カウンセリングでご相談を頂いたときの切り口になるポイントをご紹介させて頂きました。また、よくある傾向を元に簡単なアドバイスも付けさせて頂きました。皆様の参考になりましたら幸いです。

●今回のワークショップは、皆様から頂きました質問や疑問を元にレクチャーし、実習を組み立てていきます。そのため、予め内容が決まっているわけではありませんが、皆さんがパートナーシップをより親近感を持って学んで頂けるかと思います。

（最終更新日：2007/1/5）

目　次

Q．好きな男性がぜんっっっぜん出来ない理由…そして、どうすればパートナーが出来るのか… Q．好きな人がなかなかできないんです。その理由とどうしたらいいのか？が知りたいです。	p3
Q．告白しても「そもそも眼中に無かった」「え、そんな事言われても」…てな感じの反応で、最初から恋愛の対象にされていないようです。かといって、ナンパするような度胸や根性や話術も無いし、そもそも誰でも良いわけではないし…。どうしたら良いんでしょう？（男性より）	p4
Q．気になった人がどうしたら振り向いてくれるか？どう、自分をアピールしたらいいのか？	p5
Q．どうしたら愛され上手になれるのか教えてください。パートナーがいる人たちの恋愛のコツって？	p5
Q．私はいつも遊ばれてしまうというか本気になってもらえないのです・・・。どうしてなのかが知りたいです。	p6
Q．相手に好意を持っても、その相手が自分をみてくれなかったらなんとかあきらめようとしてしまいます。自分に自信があったらあきらめずにすむのでしょうか？	p7
Q．「好きだけど付き合えない」という男性の心理が知りたい。（＝からだが目当てなだけ？）	p8
Q．いつも本当の「自分」を出すことができないのはどうして？	p9
Q．彼氏に「重い」と言われました。原因は、私が彼に依存していたこと・束縛しすぎていたことなどです。	p10
Q．愛情と執着の違いは？愛情を持ってるって言いながらも執着心が薄い人の考え方が知りたいです。	p10
Q．ふだんからも弱音や本音をがまんして強く耐えるタイプの人で、時々、吐きだすように「本当はくるしいんだ…」などぽろっということがあります。彼が安心できる場所になりたいのですが、何ができるのでしょうか。	p11
Q．気持ちが離れていった彼とやり直したい！	p12
Q．不倫（浮気）する心理。どうしてそんなことをしたのか理解できません・・・。	p13
Q．浮気クセのある主人を口だけの反省でなく、きちんとした行動を示してもらい、もう一度信頼したい。気持ちを改める方法を知りたいです。また、心身疲れきった自分自身の癒し方も知りたいです。	P14
Q．なかなか夫のことが受け入れられません。頑なに抵抗してしまうのはどうしてなのでしょうか？	p15
Q．もっと女を磨けといいますが、どうやって磨いたらいいのでしょうか？	p16
Q．男性性の強い私が、どうすれば女らしくなれるのか… Q．男性性と女性性について掘り下げて聞いてみたいです。（私は女性だけど男性性が強いみたいで、なかなか恋愛がうまくいきません）	P16
Q．男性の方が「受け取りベタ」の自立型の人、多い気がするんですよね・・・。いかがでしょう？	P17
Q. 人に「甘える」と言う言葉をよく耳にするのですが、これはどういうことを指しているのでしょう？	p18
Q．男性は仕事優先、女性は恋愛優先と言うが、その通りと思うのですが、じゃどうしたらいいんだ？	p18
Q．女性が男性を好意的（逆の立場についても）に思っている時は、仕草や言動等何らかのサインで分かると聞いたことがありますが、具体的にはどのようなところで感じ取ることが出来るのでしょうか？（男性から）	p20
Q．好きな人に会いたいという感情を消し去る方法について。	p20
Q．自分は男性ですが、自分の男性性を良い面も悪い面も、どう受け止めてれば（閉じ込めないようにすれば）いいのか、ずっとわからないでいます。	p21
Q．「尽くさないと愛されない」と思い、セックスの時も割りと自分が相手に尽くしているのに、男性側はワンパターンだし、ささいな態度で「私は相手の体を気持ちよくさせてればいいんだ、相手もそれを望んでいるんだ」とつい思ってしまいます。こんな考え方の癖を少しでも解消できたらいいなと思っています。	p22

Q．好きな男性がぜんっっっぜん出来ない理由…そして、どうすればパートナーが出来るのか…
Q．好きな人がなかなかできないんです。その理由とどうしたらいいのか？が知りたいです。

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

よくこんな切り出し方をします。

「そもそも男は好き？それとも、好きな人がいないのはおかしい、とか、今の年齢で恋の一つもないのは変だ、とか、そういう風に感じたりしませんか？」

好きな人が“欲しいのにできない”のは寂しいことですが、“本当はいらない”というケースもあるんですね。ある種男に絶望しているというか、そもそも期待はずれというか、そういうケースも少なくないです。「欲しいのにできない」と頭では思っていても、潜在意識の中で「本当はいらない」と思っていたら、やっぱり好きになれないんですね。

【意識レベルへの質問】

- 恋愛でとても辛い思いをしたことがありますか？裏切られたり、信じられなくなったり。
  →もし、当てはまるのならば、心はまだまだ痛いのかもしれません。次の人を受け入れる十尾ができていないのかも。痛みを癒して恋するハートを蘇らせましょう！
- 忘れられない人がいますか？大恋愛した人。うまくいかなくて片思いでもずーっと思い続けた人。
  →もし思い当たるのならば、心の中でまだ引きずっているのかも・・・。私達の心に時間の観念はありません。１０年も経つのに・・・と思っても忘れられない人はざらにいるものです。
- 人を好きになって困ることってありますか？怖いことってありますか？
  →もし思い当たることがあれば、どうして怖いのかな？どうして困るのかな？と心を探ってみましょう。心の中に気付かないトラウマが隠れてるのかも。癒しが必要ですねー。
- 恋愛よりも優先しているものってありますか？例えば仕事とか趣味とか・・・。
  →自分の中で優先順位が低いと出会いの機会も逃します。ちょっとこのバランスを変えてみるのもいいかもしれませんね。

【潜在意識への問いかけ】

- （女性は）お母さんはお父さんのこと、どういう風に扱ってましたか？
  （男性は）お父さんはお母さんのこと、どういう風に扱ってましたか？
  →親から受ける影響を見てみましょう。あなたが女性で、お母さんがいつもお父さんの愚痴を言ってると男性に対して、どうしてもいいイメージで見られなくなります。そんなお母さんやお父さんを許してあげられると、異性に対するイメージを変えられます。
- 「男（女）って○○よね」の○○に当てはまる言葉を 10 個見つけてみよう。ネガティブなものはどれくらい入ってますか？
  →知らないうちにネガティブなイメージを持ってしまっているとしたら、なぜだろうって考えてみよう。心の内側にある傷に気付けるかもしれません！そしたら、痛みを解放してあげるのみ！
- 「男（女）なんていらねーぜ」と思っているとしたらなぜ？
  →けっこう過去のトラウマが出てくることが多いですねー。気付かないうちに私達は傷ついているものです。
- 付き合うこと、結婚すること、子どもを作ることに抵抗を感じているとしたらなぜだと思いますか？
  →異性へのネガティブなイメージだけでなく、「私はまだ子どもだから」と低い自己評価が現れてくることもあります。

Q．告白しても「そもそも眼中に無かった」「え、そんな事言われても」…てな感じの反応で、最初から恋愛の対象にされていないようです。かといって、ナンパするような度胸や根性や話術も無いし、そもそも誰でも良いわけではないし…。どうしたら良いんでしょう？（男性より）

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

男として見られていない感じがすると、それは悔しいし、寂しいし、辛いですよね。
最初から恋愛の対象になる人ってどんな人だと思いますか？
男らしいとか、かっこいいとか、かわいいとか・・・。
でも、いろんな方にお会いして、最初から恋愛対象だった人とお付き合いする人って意外に多くないんです。
一緒にいて、徐々にお互いが見え始めていると、当たり前ですけど男は男の部分が、女は女の部分が見えてくるようになります。そうするとその部分から恋心が芽生えたり、なんとなく付きあおうっか、という雰囲気になったり。
特に男として自信がない方は（女として自信がない方も）、ちょっと距離を縮めるのが早すぎる傾向があるんです。気になる人ができたとき、今までの経験から「ああ、どうせ今回もダメだろうな。どうせ男としては見てもらえないんだろな」と思ってしまうので、タイミングを違えてしまうんです。
つまり、不安で自信がない分だけ、自分の気持ちに振り回されてしまうんですね。
そのとき見失うのは相手の女性の気持ちです。相手がどんな気分なのか、自分に対してどんな印象を持っているのか・・・そうした配慮よりも、自分の気持ちにばかり目が行ってしまうんです。
そうすると、土足で相手の心に踏み込むようなことをしてしまうんですね。
だから、あなたにとっては変なたとえかもしれませんが「マナーを学ぶ」ということも大切かもしれません。
初めて訪れる家の玄関をいきなりガラガラ開けて、靴も脱ぎ散らかして、家の人が出てくる前に上がったりしないでしょう？ピンポン鳴らして名前を名乗って、静々と玄関を開けて・・・。心と心の近づけ方でもそういう配慮が必要なんです。
恥ずかしかったり、怖かったり、自信がないと、つい、そうした無礼を働いてしまいます。
気になる人ができたら、まずはその人の気持ちを考える癖をつけて見ましょう。そのとき、自分に都合のいい思い込みは捨てて。もし、女友達がいらっしゃるのならば、相談してみてもいいですよ。餅は餅屋、ですから。
女心が難しいよなー、分からないよなー、という方には、まずは女友達を作ってみることをお勧めしています。
そして、大事なのことは腐らないこと。
どうせダメだろなーって腐ってネガティブになると、その雰囲気がもう色んなところに出てきます。
例えば、「全然彼女ができないんですよー。恋愛対象としてみてもらえないんですよー」という方で、ファッションに気を使ってる人って少ないかもしれません。もう、どこかその辺から「俺は男としてダメですから」って諦めてしまってたり。ファッションに気を使えば彼女ができるわけではないのですが、女性の多くはファッションに興味ある方多いですよね？そうすると、なんで恋愛対象として見られないか？というと、単純に「センスがちょっと・・・」となってることもあるんですね。それはすごく勿体無いこと。もし、あ、俺のことかも・・・と思ったら、ファッション誌を買うなり、ちょっとオシャレな店で一式見繕ってみたりすることも大事です。ダイエットしてから・・・とかはいいですから、今のあなたに合うアイテムをまずは身に着けてみましょう。
また、恋愛対象としてみられないケースでは、女性からまるで女の子同士のように見られてしまう場合も多いです。男性性が全然発揮できずに、女性性ばかりが目立ってしまうような場合。
これはあなたの中の男性性が一番のキーポイントです。男らしさ。どうでしょうか？ちょっと敬遠してしまうような感じでしょうか？

男性性を伸ばす方法は色々あるんですけど、キリッとした表情や雰囲気を作るには仕事がどうしても避けられません。
自分が夢中になれる仕事、頑張ってやろう！と思える仕事はありますか？
もちろん、今の仕事がそうじゃないからって転職しようと思わなくてもＯＫです。今与えられている仕事をより一生懸命取り組んでみるんです。今よりツーランクくらい上のレベルを目指してみるんです。
より高いレベルの仕事をするにはどうしたらいいんでしょう？このテーマをもって真剣に考え始めるだけで、あなたの雰囲気や表情はすぐに変わり始めてます。
つい愚痴をこぼしたり、上司の悪口を言ったりしてしまいそうですが、今は修行中、成長期と位置づけて、そこはぐっと忍耐して、レベルアップすることに意識を向けてみましょう。
もし身近にそうした高い意識を持って仕事をしている人がいたら、その人を観察してその考え方や姿勢を学んだり、また、お近づきになって直接助言をもらったりすることもお勧めです。
そうして少し時間はかかるかもしれませんが、男性として自信を身につけていくこと、それを目標にしてみましょう。
ファッションと仕事という、ちょっと「ええー」と思いやすい提案だったかもしれませんが、ぜひご一考下さい！

Q．気になった人がどうしたら振り向いてくれるか？どう、自分をアピールしたらいいのか？

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

アピールするのは自分の長所・魅力ですよね？時に欠点を猛アピールしてしまう方がいます（潜在的に自己嫌悪が強い方です）。まずは相手が振り向いてくれるくらいの輝きを自分に与えてあげましょう。下手なテクニックを使うと、うまくいっても必ず綻びがでます（演技は長く続かないし、相手に裏切られたような気持ちを与えてしまいますから）。だから、自分自身で勝負するために、自分磨きが大切です。
そして、次は相手を知りましょう。直接コミュニケーションをとるのが一番いいのですが、友達や同僚などに聞くのも大切。相手の好きなもの、大切にしていることを知り、共感してあげます。これは「与える姿勢」といい、相手を喜ばせてあげようと思う気持ちです。これがないと大人の恋愛はうまくいく確率が低くなりますね。
そして、振り向かせるというか、心理的な距離を縮めるために勇気を出して近づくことが大切です。これは怖いことですが、待っていても来てくれる確率ってとても低いんですよね。だから、女性でも自分から近づくことが大事なんです。
そのために、自分磨きをして、自信をつけておくのがいいですよね。
自分の魅力、輝きを知ることはとても大切なのです。

Q．どうしたら、愛され上手になれるのか、教えてください。パートナーがいる人たちの、恋愛のコツって何でしょうか？

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

愛され上手になるには・・・あなたが愛したくなる人ってどんなタイプなのかなあ？って想像してみてください。
かわいい感じの人がいいでしょうか？それとも男らしい人？助けたくなる人？
ここからもいろんなことが分かってきます。例えば、そのイメージされる方々の年齢層は今の自分と近い世代も入ってますでしょうか？それが極端に年の離れた恋愛対象になる年代と離れていたら、ちょっと問題かもしれません。なぜなら、もし、あなたにパートナーができたとき、その相手が「愛したくなる人」ではないのかもしれませんから（だから、パー

トナーが出来にくい場合もあるんです)。もし、その場合は、自分と近い年代の人たち（恋愛対象となる年代の人たち）に近づいてみることが大切です。そして、怖がらずに彼らの魅力や価値を見てあげましょう。愛してあげたくなるくらいに。

また、もし、身近に愛したくなるようなキャラクターの人がいたら、もう少し積極的に接してみるといいです。それが例え、甥っ子とか、後輩とか、大先輩とか、おじいちゃんとかでも全然かまいません。

愛され上手になるには、まずは自分が愛し上手になること・・・。そんな意識を持ってみてもいかがでしょう？

そして、何より大切なことは、どう自分自身を愛するか？ということ。例えば自己嫌悪が強くて「私なんてみんなに愛されるわけがない」と無価値感に陥ってると、周りの人たちがあなたを愛してくれていても、それが受け取れなくなります（そして、誰も私を愛してくれない、という思いに至ります)。だから、自分自身をどう愛してあげるのか？それが今のあなたのメインテーマになるかもしれません。

自分を愛するには・・・これもまた深いテーマですが・・・輝ける自分と出会うこと、そのためには、本当にシンプルに、あなた自身が楽しいこと、嬉しいことに日常どれだけ関われるか？というところに行き着きます。趣味でも仕事でも人間関係でも、今よりもっと楽しもう、喜ぼう、たくさん笑おう、という思いを大切にしてみてください。

Q．私はいつも遊ばれてしまうというか、本気になってもらえないのです・・・。どうしてなのかが知りたいです。

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

意地悪な見方を一つ。

もし、「本気になってもらいたくない」とあなたが望んでいるとしたらなぜでしょうか？

「本気になられたら困る理由」を探して頂いてもいいです。

例えば、本気になられたら「相手を受け止める自信がない」とか「きっと嫌われてしまう」とか、そういう“怖れ”が心の中に隠れていると（これは誰にでもあるものです)、相手を本気にさせないように自分を飾ったり、あるいは本気にならないだろう相手を選んでしまうようになります。

本当のあなたは自分の価値や魅力が見つからず、自信を失ってしまっているのかもしれません。

だとしたら、それはなぜなんだろう？どうしてそんなに自分のことが嫌いなんだろう？って考えてみてください。

例えば､あなたが世間に向かって｢私のことを本気で愛さないでください！｣と言ってる図をイメージしてみてください。

どんな気持ちがこみ上げてくるでしょうか？

まずは自分と向き合うこと。自分の価値や魅力をきちんと知ることからはじめてみましょう。

そして、そこをクリアしたら、今度は相手をしっかり見つめてみましょう。

相手から口説かれたとしても、もし、あなたがその人を自ら望んで選んだとしたら、何が目的だったのでしょうか？

もしかしたら、あなたは相手の心の中にある傷に気付き、助けてあげたいと思ったのかもしれません。

自分でも役に立つと思ったのかもしれないし、その不器用な生き方をかわいいと思ってしまったのかもしれません。

その相手を無意識にでも“選んだ理由”について理解を深めると、逆に自分自身が気付いていなかった才能や魅力を発見できるでしょう。

Q．相手に好意を持っても、その相手が自分をみてくれなかったらなんとかあきらめようとしてしまいます。自分に自信があったらあきらめずにすむのでしょうか？

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

僕の答えは「Ｙｅｓ」です。
恋愛に対してどんなイメージがあるでしょうか？
「私の恋愛は・・・・・・」
の「・・・」を１０個ほど考えてみてください。
例えば、「きっとうまくいかない」「失敗する」「振り向いてもらえない」などなどネガティブなイメージは出てきませんか？もし、「うまくいかない」と思っていると、ついつい、いい出会いがあっても、相手が好意を寄せてくれても、「うまくいかない」方向にレールを敷いてしまうものです。（もちろん、無意識にね）
さて、そのエクササイズの続き。
「きっとうまくいかない」と思っているとしたら、こう思ってみましょう。
「私の恋愛がもしうまくいったら、どんな気分になるだろう？？？」
想像できないかもしれないし、気持ち悪くなるかもしれません。でも、そこを見つめてみることがとても大切。逆にわくわくしてきたり、気分がよくなってきたら、あなたはもう恋をする準備が出来ています。自分に大丈夫！と言ってあげましょう。
一方、カウンセリングではもう少し深い視点で、この問題を見ていきます。
それは「どうしてそういう思いを持つようになったのかな？どうして自信がないのかな？」という部分。自分自身を女性（男性）として否定してしまっていると、うまく行くものも潰してしまいます。よく伺うのは「過去に失恋をして、その痛みを引きずっている」「親から否定されていたので自分にはちっともいいところなんて無いと思ってしまっている」「いじめられたことが原因で、自分のことが大嫌いになってしまった」などです。そうすると、今抱えている「自信がない」という原因を見つめなおすこと（例えば、私を酷い目に合わせた、あの男と、もう一度心の中で向き合ってみること）で、その自分の痛みを癒し、観念を変えていくことができるのです（自信を持つことを自分に許せるようになります）。

Q.「好きだけど付き合えない」という男性の心理が知りたい。（＝からだが目当てなだけ？）

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

いろんな可能性があります。

・　おっしゃるように、体だけが目当て。セックスがしたいだけ。

→でも不器用な言い方ですよね。もう少し詳しく伺ってみないとはっきり言えませんが。もし、何度もセックスだけの関係を続けていて、それが自分としても苦しいと思えるのならば、彼のことが好きでもいったん身を引くのが大切ではないでしょうか。あなたの心も傷つきますし、何より、「こいつはそういう女だ」と認識されて、今後恋愛感情が彼の方に芽生えたとしても、軽く見られたり、不信感を持たれたり、苦しくなります。

・　恋愛よりも他に興味があるものがある。

→仕事や趣味など、恋愛以上に興味がある場合にも、こういう言い回しをするでしょう。ある意味優しさと言えますけど、このケースは心が苦しいですね。彼の行動を見て、何か夢中になっているものがある場合、そこにとても情熱を燃やしている場合はこのケースに当てはまると思ってもいいでしょう。でも、あなたがそういう何かに夢中になっている姿に惚れてるケースもあって、分かっても自分の気持ちがどうしようもない場合もありますね。じっくりと自分の幸せを見つめていきましょう。（彼を待つ、というのも一つの選択肢です）

・　付き合えるほど好きではない、という意味

→「かわいいと思うけど、妹のようにしか思えない」とか「友達としてはいい奴だけど、女としては見れないんだよね」なんていう場合です。恋愛感情がないわけではないのですが、まだ十分に熟していない場合ですね。

・　本当は好きではないけれど、直接は傷つけると思うので婉曲に断っている。

→これは男性がよく使う手です。直接「好きではない」と言ってしまうと、相手が傷つくと思い、また、自分が悪者になるのも嫌なので、婉曲的な言い回しで断ろうとします。これは相手にしてみれば「優しさ」です。彼が無骨・不器用な感じで、かつ、恋愛にあまり慣れていない場合によくあるケースだと思われます。現時点では成就する可能性は低いと思いますので、いったん身を引くのがお勧めです。

・　自分は恋愛すべきでない、君の彼氏にはふさわしくない、などの個人的事情がある

→過去に大失恋などをして女性不信に陥っていたり、自分に厳しく、自己評価が低すぎる場合。まるで修行僧のようにストイックに生きようとしていて、自分をちっぽけに扱っていると、せっかく素敵な人が近づいてきてくれても受け取れません。まだまだ自分は未熟者だから恋愛などおこがましい、とか、自分には女性を幸せにしてあげる力が無い、と思っています。気長に、辛抱強く彼を励ましてあげたり、価値を見続けてあげることが大切でしょう。でも、こういう人の傍にいると、あなた自身も自分に対して厳しくなってしまうので、あなたは天使のように、楽に、自由に生きることが求められるんです。彼のお手本になれるように。

・　完ぺき主義者で、付き合う／付き合わないはきちんと区別したい。

→でも、そうは言っても心は恋愛を、体はセックスを求めていて、よって、付き合っているような状態かもしれません。ずるずると関係を続けてしまったりします。女性側としては「私は都合のいい女？」という疑念がいつも付きまといますよね。彼も自分の気持ちを見るのが怖いようです。実のところ、彼はとても恥ずかしがりやで怖がりさんなのかもしれませんよね。私達は自分自身を表現することがとても下手です。そんな彼の内面を見てあげることが大切です。そうすることで彼の心を開いてあげることもできるようになるでしょう。

・・・という風に多種多様な見方が出来ます。こういう疑問や不安は恋愛には付き物ですが、自分ひとりで判断しないってことがとても大切です。特に自分に自信がなかったり、不安になったりすると、すぐに「自分の都合が悪いほうに（うまくいかないように）」決め付けてしまったりするものです。できるだけ人に相談してみましょう。

Q．いつも本当の「自分」を出すことができないのはどうして？

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

本当の「自分」ってどんな自分だと思います？
ここでたいていは、いいイメージの自分と、悪いイメージの自分に分かれます。悪い部分を出せない理由の一つは「嫌われる」と思ってしまうから。大切な人の前では、嫌な自分を出して嫌われるのが怖くて、つい強がったり、繕ったりしてしまうもの。でも、そうして自己嫌悪しているところを隠していると、相手がどれだけ愛してくれても「私のこの部分（＝嫌いな部分）を見たら、きっと逃げ出すわよ」と、愛情を受け取れなくなってしまいます。
もう一つの理由は相手を汚してしまうから、という思いから。自分が毒である、という罪悪感が強いタイプは、自分のネガティブな部分は相手を傷つけたり、汚してしまうような気がして見せられなくなります。どちらも、自分を許すこと、が目標になります。ちょっと勇気が要りますね。でも、相手との信頼関係を築くためにも、自分と向き合い、成長するためにも、大切なことですね。（こういうネガティブな部分は隠していても、ケンカなどの際に出てしまって、後で更に嫌な気分を味わうことが少なくないのです。だから、早めに出しちゃったほうが楽ですよね）
さて、いい自分を出せないということもよくあるんですね。それは「怖い」こともあるですが、一番は「恥ずかしい」から。本当の自分を見せるというのは、いわば、自分の巣の部分、裸の部分を見せるような感覚になりますから、とっても恥ずかしいし、自信がなくなってしまうんです。特に思春期以降、私達は人目をすごく気にしながら生きています。だから、羞恥心は本当に強いんですよね。
そのため、ちょっと恥ずかしさを超える練習をしていきましょう。例えば、自分のその恥ずかしさよりも、パートナーを大切に思うこと。恥ずかしさよりも、幸せになることを選択すること。そういう心がけでも変わっていくものです。パートナー（あるいは好きな人）を心に思い浮かべて、しっかりと相手を見つめてみます。どんな気持ちがするか、味わいます。そして、「好き」とか「愛している」とか、愛の告白をたくさんしてみましょう。相手の素晴らしいところ、素敵なところも伝えてみましょう。ちょっと照れますが・・・でも、すごく大事なこと。
もし、付き合っていたり、結婚していたりする場合は、感謝の気持ちも伝えてみましょう。告白や感謝、魅力を伝えるコミュニケーションはすごく恥ずかしいけれど、相手との溝を埋め、壁を崩して見晴らしをよくしてくれます。付き合いが長ければ長いほど、これはなくなってしまうもの。ぜひ、お勧めです。

Q．彼氏に「重い」と言われました。原因は、私が彼に依存していたこと・束縛しすぎていたことなどです。「重い女」からどうすれば抜け出すことができますか！？

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

「重い」のは自分の「思い」なんですよね・・・というお話をよくさせていただきます。
例えば、「～して欲しい」という思いは、即、重たく相手にのしかかる場合も少なくありません。（これは代表的な束縛語ですね）恋愛をすれば、相手に求めるもの、何とかして欲しいと思うものはたくさん出てくるものです。女性ならば、甘えたくなったり、お姫様のように扱って欲しかったり、自分のことを一番に見てほしいし、ヒロインになりたいし・・・と特に恋愛に対してはいろんな夢や希望を持つものです。
一方男性は女性に比べて、そんなにたくさんの恋愛に対する希望は持っていません。よって、恋愛に対する姿勢や思いは、自然と女性の方に比重がかかることが多いんですよね。
もし、彼から「重たい女」といわれたら、とてもショックで傷ついてしまうものです。でも、そのままでは関係性はうまくいきませんね。「重い女」を卒業するには、いかに「軽い女」（別に尻軽女というわけじゃないです）になるか？という点につきます。どうしたら、そうなれるかというと、まずは、我慢しないことだったりします。思いが重たくなるには、かなりの時間「思い」を熟成していることが多いんですね。相手に気を使ったり、嫌われないかどうか顔色を伺ったり、犠牲や我慢を重ねてませんか？もし、思い当たる節があるのならば、まずは自分の素直な気持ちを探してみましょう。特に「彼に言いたいけれど、言えない気持ち」に着目してみるといいですね。素直になると、同じメッセージでも「軽く」相手に届きやすくなります。そうすると、相手は「かわいいなー」とか「無邪気だなあ」と受け取りやすくなるんですね。
ただ、これもまた難しいところで、というのも、そもそも自信がなかったり、嫌われる不安が強かったり、私なんてどうせ愛されないわ、という無価値感があったりする、その心理的背景がポイントなのです。どうしてそんなに自分をちっぽけに扱ってしまうのか？というのが一つのカギですね。
その場合、特に異性の親との関係（女性の場合はお父さん）がキーポイントになることが多いです。例えば、お父さんが仕事人間で距離がある場合、女性であるあなたは男性との距離感をとても遠くに置きがちになります。それが今の彼氏との関係性に影響してることも多いのです。
そして、そうしたお父さん（お母さん）との関係性を見つめなおし、もう一度、心理的な距離を修正する（癒す）ことによって、男性に対する意識や接し方も変えていくことができるんです。
さらに、その上で、「大人の女性になる」（つまり自立して独り立ちする）という目標を設定しましょう。これはある意味勇気が要るチャレンジで、イメージしにくいものかもしれませんが、自分に自信を持ち、輝き、そして、自由に自分を表現するにはとても大切な要素です。今仕事を持っていらっしゃるのならば、まずは、仕事に一生懸命取り組むこともお勧めです。

Q．愛情と執着の違いは？愛情を持ってるって言いながらも執着心が薄い人の考え方が知りたいです。

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

執着と言うとちょっと重たいイメージがしますが、このご質問の意図としては、もっと自分に対して愛情を示して欲しい、ということで宜しいでしょうか。
私達は愛されることに自信が持てないので、「愛されてる」という実感を持つために、ある程度束縛されたくなります。

逆にその束縛でもって愛情を測ってしまうこともあるかもしれませんね。
この辺は「愛情を感じるツボ」の違いが大きく影響してきます。
例えば、小さい頃から放任主義の親元で育った方は、「愛することというのは自由にすること」と知らず知らずのうちに学びます。そうすると、好きな人や大事な人ができたときは、できるだけ相手の自由に、好きにさせてあげようと思います。逆に親から過保護な感じで育てられた場合には相手との距離もできるだけ近く、かつ、多少は束縛があるのが愛情だと思ってみたりします。
もちろん、それだけでなく、親からの束縛があまりにきついために、愛情を感じられず、愛することとは自由にしてあげること、と放任主義に変わることもよくあることです。
・・・と言う風に、私達が愛情だと感じるツボは人それぞれまったく違った観念があるんですね。
だから、相手からの愛情に不満を感じたり、もっとこうして欲しいのに何でしてくれないのかな？と思ったときには、相手のツボをチェックしてみる必要があるんです。
これは相手の愛情を受け取るためだけでなく、相手に自分の愛情を誤解させないためにも非常に大切なことです。
例えば、放任主義の彼と束縛主義の私が付き合っているとすると、彼は自由にすることが愛情だと思っているので私は少々物足りないというか、寂しさを感じます。もっと束縛してよ、と思います。また、私は当然彼をもっと束縛しようとしますね。「今週末は何する？今度の休みはどこに旅行に行こうか？」などと。でも、それは彼からすると重たかったり、窮屈だったりするかもしれません。でも、私としてはそれは愛情のつもりでまったく悪気はないので、相手のその窮屈さを否定してしまいます。いわば一人合点というか自己満足なんですね。そうするとお互いが好きなのに空回りしてしまい、うまくいくものを破壊してしまうことになりかねません。
相手の愛し方に疑問を持ったとき、それは相手の愛し方を学ぶとき、そして、相手なりの愛情表現を学ぶ時期だと思ってくださいね。

Q．ふだんからも弱音や本音をがまんして強く耐えるタイプの人で、時々、吐きだすように「本当はくるしいんだ…」などぽろっということがあります。でも、それ以上つっこむと「貝」になってしまいます。彼が安心できる場所になりたい、安らげる相手になれるようにしたいのですが、何ができるのでしょうか。

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

自立的に生きれば生きるほど、自分に厳しくなって、人に頼ることができなくなります。だから弱音を吐くことはもちろん、顔で笑って心で泣いて、と笑顔を崩せなくなってしまう人だっているくらいです。もし、あなたの彼がそういうタイプだとしたら、「本当は苦しいんだ」と言えるってことはだいぶ心を許しているんじゃないかと思うんです。私としては全然物足りない、全然役に立ってない、と思うかもしれませんが、実際はどうでしょう？そう言える相手がいるだけで、彼はちょっと安らかになっているのではないでしょうか？
その先を言って欲しい、聞かせて欲しい、そして、楽になって欲しい、そう思うのも愛情ですが、でも、彼にも準備が必要です。だから、急かさずにちょっと待ってあげて欲しいんですね。彼の準備ができるまで。待つことは凄く忍耐力を要しますし、例えば体のこととか、仕事のこととか色々心配になってしまうかもしれませんが、でも、それも彼を愛する一つの方法だと知ってください。
彼の準備が整うまで、じっと傍に寄り添ってあげる・・・。
そういう気持ちで接してみてはいかがでしょうか。

そして、きっと、もうやってらっしゃると思うんですが、彼がより安らげる環境を作ってあげることも大切なサポートです。間接的なサポートも大事なんです。優しい言葉をかけてあげる、にこっと笑ってあげる、温かいお茶を淹れてあげる、柔らかい香りで部屋を満たしてあげる、そして、何よりも彼の前であなた自身が安らいでいること・・・それが最大のサポートになるのではないでしょうか？
人は意識しなくても、疲れたときには休みたくなります。抱えきれないものを心にいっぱい詰め込んでいたら、それを吐き出したくもなります。そういう時、無意識にそれができる場所を選ぶものです。
皆さんも疲れて休みたいときにクラブに行って踊りまくりたいとは思わないでしょう？
そういうことを私達はもっと無意識的にしています。自立している人は感情をシャットアウトしているので、特にそうした「本人は気付いてないけど」的な行動が多くなるんですね。
だから、そういう居心地のいい場所をあなたが作ってあげたとしたら、彼は癒されたくなったり、安らかになりたいときに、きっとあなたのところへ来てくれるようになります。
自分が思う十分なサポートはまだまだできないかもしれませんが、でも、今できないことは何もないんです。
そして、自分のその優しさや愛情に自信を持ってくださいね。

Q．気持ちが離れていった彼とやり直したい！

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

セカンドチャンスを目指したいんですよね？
今はどんな状態でしょうか。青天の霹靂の出来事で日々涙が出て止まらないのでしょうか？「ああ、やっぱりな・・・」とどこかで気付いていたことでしょうか。それとも少し時間が空いていて「やっぱり彼がいいな」と思い始めたところでしょうか。
まずは彼のことを追うことをやめて、自分の足できちんと立つことを目指してみます。
彼から距離を置くと、もう二度と会えないんじゃないか？縁がないんじゃないか？と思ってしまうかもしれません。
でも、そのまま追い続けると、どうしても彼はもっと逃げたくなってしまいやすいんです。
それにここが辛いところなのですが、焦ってよりを戻しても以前と変わっていなければ、やはり同じ結果になりやすいんですね。だから、自分を変えよう！新しい自分に生まれ変わろう！という、そういう気持ちが大切なんです。
見捨てられたり、振られたり、そうした「被害者的立場」に立つと、どうしても「待ち」「受身」になりやすいんです。
分かっちゃいるけどやめられない・・・くらい、こうした態度は改めにくいものです。
だから、まずは「どんな女になって、彼とやり直したいか？」といった目標を立ててみます。
このときのポイントは「彼が気に入る女になる」ことではありません。
自分らしさ、自分の魅力を前面に出した姿を作り上げてみます。
そして、その目標に向かって自分を磨いていきましょう。そうすると、あなたに新しい光が宿り始めます。
その輝きでもう一度彼を引き寄せることができるんです。
そう、目標は「もう一度、彼を惚れさせてみせる！」そのくらいの気概を持ちたいものですね！

Q．不倫（浮気）する心理。どうしてそんなことをしたのか理解できません・・・。

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

不倫（浮気）のご相談はとても多く頂きます。
パートナーが浮気してることが判明するとショックで頭が真っ白になったり、どうしていいのか分からずに途方にくれてしまう場合も多く、眠れない、食べれない、具合が悪い、などの身体症状に結びつくこともあります。
カウンセリングの中では「どうしてなのか？」を考える前に、自分自身を休めてあげることを最優先にしています。もう十分考えすぎて疲れ切っている事が多いですからね。
「自分自身を見つめましょう」「自分を取り戻していきましょう」とお話しするのですが、自分を見失ってしまうと、状況は変わらないどころか、どんどん辛くなっていきます。特に感情的になって相手を責めてしまったり、泣き崩れたりする逆効果なんですよね。（なぜかというと、相手には大きな罪悪感が眠っているから。そうと見えなくても、そうと自覚していなくても、これはとても大きな問題ですね）
もちろん、そうと分かっていても、辛いし、不安だし、怒りもあるのでやってしまうものですが、逆に言えば、そういう部分から解消されることをまずは大事にします。それは浮気の問題が解決してなくても十分可能なことです。
さて、そうして自分を取り戻していくと、自然とどうして相手が浮気をしたのかが見えてくることがあります。
・・・自分が十分良い妻（夫）でなかった。
・・・相手に甘えすぎていた。
・・・夫婦というよりは親子になっていた。
・・・セックスをずっと拒否していた。
・・・結婚したことで気が緩んでいた。
・・・いい妻（夫）でいようと、我慢に我慢を重ねていた
・・・元々自分に自信がなく、うまくいかないと思っていた
・・・相手をいつも責めてしまっていた
・・・自分には相手はふさわしくないと思っていた
などなど本当にたくさんの理由が見えてきます。
一方、浮気する側も最初からそのつもりで浮気することは少なく、気が付けば・・・というケースが圧倒的に多いようです。そして、そこで抱える罪悪感は、強ければ強いほど表には出ず、潜在意識にもぐりこみます。だから、浮気したことを責めて開き直ったり、逆切れしたりする場合、心の奥ではすごい罪悪感を抱えていることが少なくないのです。（信じられないかもしれませんけどね）
そして、この辺からは耳の痛い話なのですが、浮気の問題はどちらかが一方的に悪いというよりも、どちらにも同じだけ責任があるんですね。社会的には相手が悪いと言われますが、それでは問題は解決しないのです。自分にも責任がある、と見つめなおせたときに関係性の改善に着手できます。つまり、自分自身を変えていくことができるようになるのです。

★★★この問題についてはホームページの心理学講座でも多数扱ってますので、ぜひご一読下さい！
3.浮気の心理学～不足原則～
48.浮気の心理学２～パートナーシップに潜む意外な罠～
110.バランスの法則～パートナーシップの見えない繋がり～
119.二人で作る土壌～美しい花を咲かせるために～

１８１浮気の心理学～夫婦の浮気問題の解決に向けて　女性編～
２３７パートナーシップの落とし穴～うまくいかない競争の罠～

Q．浮気クセのある主人を口だけの反省でなく、きちんとした行動を示してもらい、もう一度信頼したい。気持ちを改める方法を知りたいです。また、心身疲れきった自分自身の癒し方も知りたいです。

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

浮気を繰り返されてだいぶ辛い思いをされてきたんでしょうね。
恨み辛み憎しみなどの強いしんどい感情は今も心を支配しているでしょうか？
そんな中でももう一度ご主人を信頼したいというのは凄いチャレンジだと思います。
普通は「もういらん」と三行半を突きつけることも多いんですが、あなたがそれをしないのはどうしてなのでしょう？
子どものこと？経済的なこと？それとも他に理由はあるのでしょうか？
これはちょっと残念なお知らせかもしれませんが、信頼というのは自分自身の選択によってなされるものです。
特に浮気のケースでは、「相手が気持ちと態度を改めてくれたら信頼してもいい」というお話をよく伺うのですが、そこをもうちょっと突っ込んで、「じゃあ、それをどうしたら証明できますか？」とお聞きすると、答えに詰まってしまうことも多いんです。「ちゃんと愛情を表現してくれて、そういうのが１年、２年も続いたら、信頼できるかも」と思うかもしれません。でも、実際に彼がそうしてくれたとき、本当に素直に受け取れるでしょうか？「あたしの顔色を伺ってしてくれるんじゃないか？自分が求めたから嫌々やってるんじゃないか？」と信頼どころか猜疑心が強くなることが多いんです。そして、そんな状態に我慢ができないご主人がやはり浮気の歴史が繰り返されたりするんです。
つまり、待ちの姿勢だったり、責任を相手に押し付けたりしていると、欲しいものが手に入ったとしても（この場合はご主人の愛情）、素直に受け取れないんですね。
そこでは重たい腰をあげて自分から態度を改め、自分を変えていく意欲がとても大切です。
もし、そういう気持ちがなかなか持てずに被害者で居続けてしまうと、幸せはどんどん逃げていってしまいますよね。
「あなたが悪いんだから！あなたに傷つけられたんだから！」という責める態度は、責められる側としては居心地悪いはずですから逃げたくなります。拘置所に高い塀や鉄格子がはまっているのは罪人はほうっておくと逃げ出してしまうからですよね？罪をきちんと償わせようと思えば、ああした装備が必要になってしまうんです。だとしたら、ご主人を責め続けるということは、そうして拘置しない限り、むしろ自分から逃げさせようとしてしまう行為に等しいんです。
だとしたら、離婚するかどうかは別として、まずは自分自身が自立することも一つのアイデアです。
浮気の問題をご主人に押し付けず、夫婦の問題として捉える。夫婦の問題は５０／５０で、お互いに責任があります。
海外の女性カウンセラーはもっと手厳しく「なぜ、あなたはご主人が浮気するくらい放っておいたの？」って言われるそうです。もちろん、それはちょっと直球過ぎて痛すぎる話ですが、５０／５０というのは、自分がこの問題を解決できることを示しています。
カウンセリングを通じて分かってきたのですが、浮気の問題はほんと紙一重で、タイミングや機会がずれていたら、立場が逆転していることが少なくないんですね。たまたまご主人が浮気する側、奥さんが浮気される側になっただけだったりするんです。とても信じられないことかもしれませんが、つまり、浮気の問題が生まれる背景には、そうした夫婦の状態にあったということなんですね。本当に彼が奥さんに満足していて、奥さんがご主人を十分だと感じていたら、他の女性や男性が入り込む隙間はないはずですから。
とすれば、この問題はご主人だけの問題ではなく、自分自身の問題でもあるのです。

浮気されたとき、ショックに打ちひしがれる心の片隅で「あたしが十分じゃなかったからかもしれない」とか、何かそういう思いはありませんでしたか？
ちょっと勇気は要りますが、まずはそうやって自分自身を見つめてみること、そこから始めてみるのがお勧めです。
もちろん、自分を責めたり、自分を拘置所に入れるってことではないです。今回のことで何を学んで成長すればいいのか？を能動的に考えてみることが大事なんです。
そうして、自分で自分の心をきちんと見つめてあげること、そうすることで不思議と心は安らいでいくものです。なぜかというと、ご主人に振り回されている間中、私の心は痛むばかりできちんと持ち主（＝私）に振り向いてもらうことはほとんどなかったと思いますから。だから、疲れすぎてしまうんです。
ご主人との関係性については、その後に見つめていっても十分に間に合います。
だから、まずは自分を最優先に見つめてあげることにしませんか。

Q．頭では分かっているのに、なかなか夫のことが受け入れられません・・・。頑なに抵抗してしまうのはどうしてなのでしょうか？

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

頭で分かっているのに体が動かないときってよくあります。
心理学ではこんな風に見ます。
「もし、本当は望んでないとしたらなぜ？」
私達には理性があり、思考がありますから、社会常識や周りの様子などから“分析して”“どうすべきか”という結論を出します。“どうしたいのか？”ではなく“どうすべきか？”なのです。「頭で分かってるのに・・・」という部分は、そんな風に思考的な分析結果であることが多いんです。
でも、私達の行動は心がつかさどります。頭では「右に行こう」と思っていても、心では「左に行くべ」と思っていたら、体は左に進みます。理性的になることは悪いことではないのですが、心を無視し、感情との繋がりを切ってしまうと、こういう「頭で分かっていても・・・」という状況によく陥るのです。だから、その体の反応を信頼してみることをまずはお勧めするのです。で、「もし、本当はしたくないとしたら？」って心に聞いてみるんですね。でも、理性的になりすぎている分だけ、すぐに心は答えを返してくれません。しばらく、根気強く問いかけ続けることが大事なんですね。
そして、ご主人のことを受け入れらない・・・ということは、あなたはご主人に対して怒りを強くもっているのかもしれませんね。我慢していること、犠牲してること、たくさんありませんか？
その感情が大きすぎて、受け入れることができないのかもしれません。じゃあ、まずはその感情を解放してあげましょう。怒りを認め、流してあげるんです（それはご主人に怒りをぶちまけるということではないですよ！）。犠牲してしまう行動を変え、自分のことをもっと優先し、大事にしてあげられるように気長にチャレンジしていきましょう。そして、自分自身を許し、そんなご主人を許し、というプロセスを経ていくと、徐々にご主人に対しても心を開けるようになります。
そうして、心が準備できれば、自然と体も付いてきてくれるようになります。
よく「考えるより感じましょう」と提案しています。自分の心、気持ちに素直になれるといいですね。

Q．もっと女を磨けといいますが、どうやって磨いたらいいのでしょうか？

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

「こんな女になれたら素晴らしいな！」ということをたくさん探してみましょう。
いわば、目標設定なのですが、もっと大胆に、広く、自由にイメージを膨らませてみます。そして、次に「そういう自分になること」を自分に許そうと思ってみてください。この辺で、徐々に違和感というか、抵抗を感じ始めるかもしれません。「自分はそんな風にはなれないよ」とか「どうしたらそんなのになれるわけ？」なんて風にね。その抵抗を感じたら「それくらい私は魅力的になることを怖れているんだな」と思ってみてください。自己嫌悪や自信のなさなどが感じられるかもしれません。でも、ここが出発点になります。気落ちする必要は全然ありません。
でも、ここで「うわー、いいなー、すばらしいなー」と心が素直になれたら、そのヴィジョンをしっかりと自分の内側に納めてあげます。（これはイメージやってみるのが効果的です）

また、あなたの周りの輝いている人、魅力的な人っていませんか？その人に近づくことで、あなたの魅力をアップすることができます。近づく、ということは、その人と仲良くなること、話をしたり、一緒にいる時間を増やしたりすること、です。また、その人を真似てもいいでしょう。ファッションや考え方、ものの見方など、最初は模倣でいいんですよね。それが消化されてくると自分のものになります。
そして、恋愛はあなたを磨く特効薬になるでしょう。誰かを好きになること、魅力を感じることは私達をイキイキとさせてくれます。また、仕事でも趣味でも夢中になれるものがあると、自然と私達は輝き始めるものです。恋でも趣味でも何かに夢中になっているときの私達は、とってもエモーショナルです。感情が絶えず動き、様々な思いをめぐらせてくれます。いわば、心が非常に活性化されている状態で、それが精神的にはもちろん、肉体的にも充実感や若さを感じさせてくれるのです。
そして、人とのかかわりの中で、自分自身の魅力や価値を認めていく、受け取っていくことが自分に自信を与え、輝かせてくれるものです。
人を磨くのはやはり人だと思います。今のあなたに与えられている人間関係をより良くしようと試みることが、自分磨きになりますね。

Q．男性性の強い私が、どうすれば女らしくなれるのか…
Q．男性性と女性性について掘り下げて聞いてみたいです。（私は女性だけど男性性が強いみたいで、なかなか恋愛がうまくいきません）

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

シンプルな見方をすれば、男性性が強いということは、自立して、自分の生き方をきちんと持てているのかもしれません。それをまずは十分に認めてあげるのはいかがでしょうか？
でも、そんなあなたが女性性に意識を向け始めるのは素晴らしいことです。でも、同時に自分がとても弱くなるように感じて抵抗を感じてしまうものかもしれませんね。実は女性だけでなく、男性にとっても女性性って大切なエネルギーです。緊張を和らげ、安らぎをもたらし、感受性を広げ、直観力を高めてくれます。だから、男性性と女性性のバランスを整え

ることが今のあなたの本当の目的なんだと思います。
男性性が強いとなぜ恋愛がうまくいかないかというと、同じく男性性が強い男性とは競争になってしまい、どちらかというと「負けてなるものか！」というライバル意識を持ってしまいます。一方、男性性の弱い男性に対しては頼りなさと同時に退屈を感じるので、あなたの心の中に居る女の子が満足してくれないんです。
じゃあ、どうしたら女性性が高まるか？というと、あなたが感じる「女らしさ」にまずは取り組んでみることです。でも、それを見つめてみると面白いことが発見できたりします。それは、女性性を抑圧してきた分だけ、その「女らしさ」がすごく幼かったりするんですね。とてもファンシーで中学生や小学生くらいの女の子のイメージが出てきたりするんですね。
だから、大切なのは「大人の女」ということ。
あなたの周りにお手本になるような人はいませんでしょうか？
その人と繋がってみること（相談したり、話をしたり、教えてもらったりすること）で、あなたの中に女性性のエネルギーを許してあげることができます。
また、人だけじゃなくても、女性性の強いものに触れてみる、接してみることもお勧めです。自然ならば、海や温泉、小川や月の光など、もちろん、ぬいぐるみとかでもかまいません。
なお、男性性の強い女性は（当たり前ですが）元々女の子ですし、自立しているので、その気になれば簡単に女性性を自分に許すことが出来るようです。だから、自分でもびっくりするくらい早く変化が訪れますので、焦らず、慌てず向き合っていきましょうね。ただ、そこに抵抗がとてもある場合は、お母さんとの関係を中心に家族関係を見つめなおしてみるといいかもしれません。例えば、お母さんがすごく弱いタイプで、そんな母親を嫌ってきたとすると、あなたにとって女性性は自分の弱さを示すシンボルになっています。その場合は、お母さんとの関係性を見つめ直すことで、女性性を自分に許しやすくなるでしょう。

Q．男性の方が「受け取りベタ」の自立型の人、多い気がするんですよね・・・。いかがでしょう？

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

はい。男性の方が多いですよ。
というのは「男の子なんだから」と幼い頃から自立することを求められますし、ヒーロー戦隊ものなどの影響もあって、独り立ちすることが社会的にも求められています。
その分、感情を抑圧（切って）しているので、繊細な感覚は苦手なんですね。
自立するということは「何でも一人でやる」ことに意義を持つわけで、よって、男性の方が女性よりも自給自足の生活にあこがれたりもするんですね。誰にも迷惑をかけない生活というのは理想的に見えるのかもしれません。
それゆえに、誰かに何かを与えてもらう、というのはとても苦手な行為で、恥ずかしかったり、惨めに感じたりするものなんです。（＝受け取りベタ）
ただ、こういう部分は昨今は女性にも多く見受けられますし、時には男性以上に自立して受け取りベタな女性が増えたように思います。
そういう自立的な男性（女性）の場合は、柔らかい女性性があると、より自分の幅を広げることが出来ます。感受性を磨いたり、ちょっと一息入れる時空間を作ってみたりしてみると余裕が生まれ、発想にもより柔軟性が生まれるでしょう。

Q. 人に「甘える」と言う言葉をよく耳にするのですが、これはどういうことを指しているのでしょう？

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

自立的な方というのは何でも「自分ひとりでやる」ことを由としてしまい、人をあてにすることや頼りにすることに抵抗を感じてしまいます。そして、パートナーシップでも自己完結してしまったり、独りよがりな恋愛を繰り返してしまったりすることが少なくないんですね。

そして、甘える、というのは、さらに相手に依存するようなイメージを持ちますから、もっともっと抵抗が強くなってしまい、毛嫌いしてしまうところが出てくるんです。その言葉、態度、また、甘えん坊な人を見るだけでも吐き気がしたり、嫌悪感が強く出てきてしまう方もいらっしゃいます（とっても自立的な方に多いと思います）。

というのも、「甘える」というのは、全面的に相手に身を任せてしまう感覚を伴います。自分の弱さもを相手に委ねてしまう感覚は、まるで肝を取られるような恐怖心として感じてしまうのかもしれません。

ところが、この感覚に任せることが出来ると非常に温かく、柔らかく、優しい安心感に包まれます。そして、まるで、優しく、慈悲深いお母さんに抱かれているような、力強い腕で全面的に守られているような安堵感も感じることが出来ます。

この感覚というのは、意識上はどうであれ、私達みんなが潜在的に求めているものなのかもしれません。例えば高級ホテルで、ちょっとお洒落なカフェで、エステやマッサージルームで、受ける贅沢な、かゆいところに手が届くサービスにその「甘えたい願望」が反映されている点を見ても、そのことが窺い知れるのではないでしょうか。

もちろん、甘えすぎて、全面的にパートナーに頼り切るのは問題です。でも、それを怖れるあまり、まったく甘えられないとお互いに独立しすぎて、接点が少なくなってしまうのではないでしょうか。先ほど書きましたように、自立的な方は甘えることがタブーになってしまっていて、例えばパートナーができても、彼（女）に甘えることができなくなってしまいます。カウンセリングの中でも「どうやって彼に甘えていいのか分かりません」とか「甘えるって何？って考え込んでしまうんです」というご相談をよく頂きます。

人によって程度は異なりますが、甘え方を学ぶ場合は「猫」を見てみると分かりやすいかもしれません。彼らの接し方、甘え方は、自立的な生き方の中にも、とても分かりやすく勉強になる点が少なくありません。

より実践的には、今パートナーがいらっしゃるのであれば、まずは何か一つでもいいので相手に頼ってみること、何かをお任せしてみることをお勧めします（今日はどのレストランに行くかを選んでもらうことも効果的ですよ）。

また、パートナーがいない、という方、あるいは、いてもすぐには甘えられない、という方は、友達や先輩、親、兄姉など目上の人に何かを頼ってみてもいいでしょう。場合によっては彼らに「あたしって甘えられないんですよね・・・」と相談を持ちかけることが「甘える」ことに繋がったりもするんですよ。

甘えるばかりなのも問題ですが、適度な甘えはお互いの関係をより良くする潤滑油でもあります。

さあて、今からどんな風に甘えてみようか、ちょっと考えて見ましょう。

Q. 男性は仕事優先、女性は恋愛優先　と言うが、その通りと思うのですが、じゃどうしたらいいんだ？と悩み中です。

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

うちの彼は焼肉が好きだけど、あたしはお寿司の方が好き、とか、彼はレゲエにはまってるけど、あたしはＪポップの方がやっぱり好き・・・のように、この問題を趣味・嗜好の違いとして捉えられないのは何故だと思います？

「そんなの、決まってるじゃない！」と思いたいところを、敢えて何故？って考えてみてくださいね（^^）。
仕事に限らず、「土日はサーフィンばかりしてかまってもらえない」とか「休日はサッカーに出かけてしまってつまんない」とかそんな趣味ばかりに走るパートナーを持つ女性からもよくご相談を頂きます。
たぶん、仕事優先なのが嫌なんじゃないと思います。逆に仕事を投げ打ってあたしばかりを見てくれる男性はどうか？というと、それもちょっと・・・って気分ではありませんか？きっと「ほどほどに・・・」という感じだと思うんですよね。
仕事優先な彼で何が困っているのでしょうか？そこをよく見つめてみませんか？
「一人で過ごす時間が長くて寂しい」「あたしのこと、本当に必要なのかわからなくて不安になってしまう」
「私が彼女（妻）で本当に良かったのか？役立ってるのか？そう思うと自信がない」
「もっと愛情を示して欲しい。一緒に居るときくらいは仕事のことを忘れて私に夢中になって欲しい」
そんな不安や寂しさ、無力感などが隠れているのかもしれません。
その気持ちを一生懸命我慢して、もっと振り向いてもらえるように色々サインを送って、でも、我慢の限界に達して
「もー！！仕事とあたしとどっちが大切なのよ！！」
とケンカを吹っかけて、彼を困らせた挙句、自分も酷い自己嫌悪・・・。そんな悪循環からは抜け出したいですよね？
例えば、彼が仕事の夢中なのはどうしてなのか、そこを理解してみることも大事です。彼の気持ちに寄り添うように、自分の思い込みやあらゆる判断を手放しながら。そうすると、例えば彼の心からはこんな声が聞こえてくるかもしれません。
「一生懸命仕事して成功して、そうすれば彼女にも楽をさせてあげられる。もっといい思いをさせてあげられる」
「仕事が面白くて楽しい。こんな仕事にめぐり合えて人生は素晴らしい！」
「とにかく今は仕事で一人前になって会社からも認めてもらって、将来は起業して頑張りたい」
そうした彼の本音に接してみて、そこでもし付いていけない・・・と感じるのならば、潔く手放すことも大事です。
彼の成功に、あたしが邪魔者になってしまうのも気持ちいいことではないでしょう？（それは逆も真なりで、あたしの幸せに彼が邪魔者になってしまうことでもありますね）
一方、彼のそうした夢を応援してあげたい、またはかっこいい！と思えるのならば、付いていく価値、サポートする価値はあります。でも、すぐに結果は求めないであげるのも愛情ですよ。僕もそうですけど、男性はとかく鈍い人が多いのでなかなかそういう女性の思いに気付けません。何度も言われて、何年も一緒にいてもらって、ようやく「あっ」と気付くことが多いんです。恐竜並みの鈍感さなのです。
でも、「そんな彼のことばかり考えて尽くしてバカみたい。もっとあたしのこと大事にして欲しいし、あたしのこともちゃんと考えて欲しい」って思うでしょう？（自分のことばかり考えてごめん、と自己嫌悪しながら）
そういう時は、彼の本音も分かりつつ、自分のわがままだと謙虚になりつつ、寂しさや愛情を伝えていくことも大事だし、ある意味「あたしなしでは生きていけない」くらい、彼を助ける、彼を愛することにあなたが夢中になってもいいんです。
プライドを捨てて、ね。そんな尽くす女はバカだ、とか思うかもしれないけれど、仕事でも恋愛でも「バカ」になったもの勝ちなんですよ。夢中になって「大好き大好き！」って。彼が仕事を好きなのと同じくらい彼のことを好きになる勇気、ありますか？好かれるのではなく、好きになる。愛されるのではなく、愛する。その方向に舵を向け始めたら、きっとあなたの意識も変わっていくでしょう。
もし、この思いに駆られたら、「何か手放すものがあり、もっと彼を愛する時期なんだ」と心に誓ってみてください。

Q．女性が男性を好意的（逆の立場についても）に思っている時は、仕草や言動等何らかのサインで分かると聞いたことがありますが、具体的にはどのようなところで感じ取ることが出来るのでしょうか？（男性からのご相談）

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

例えば、気のある男性に対して女性は「上目遣いで話をする」とか「声のトーンが落ち着いた感じになる」とか「髪の毛を多く触る」とか、あるいは「ポートワインを飲んだら今夜はＯＫというサイン」とか言われることがありますね。でも、イライラしてるときも髪を触りますし、視力が悪い女の子は必然上目遣いになることが多いだろうし・・・うーん、なかなか「これぞ！」という普遍的な方法はないと思います。
でも、こういう伝説？伝承？がたくさんあるということは、それくらい相手の真意を知りたい！という思いが強いんでしょうね。やはり女心は難しいもの・・・かもしれません。
僕としては、そうした「これは絶対！」という方法、アプローチはないと思っています。逆に言えば「人それぞれ」なので、その人のことをよく「観る」ことが大事ではないかと思っているんです。
例えば、好きになると冷たく振舞う女性、男性は少なくありません。でも、その冷たさのどこかに「こっち振り向いてよ」とか「恥ずかしいんだから」とか、そういう仕草が隠れていることもあります。その仕草とは、こちらがその冷たさを真に受けて「えっ？」と反応してしまったときにビミョウに戸惑う様子だったり、冷たく突き放したはずなのに、また向こうから連絡してきたり、そういうちょっと「あれ？」と思う部分に隠れてたりします。
それこそ、よく相手のことをよく観てないと難しいと思うんです。
でも、私達はよく好きになったり、恋愛モードに入ると、自信のなさ、怖れ、恥ずかしさ、自己陶酔、自己中心的などの要因から「自分のことばかり見て、相手を見失う」ということをよくやってしまいます。だから、相手が出すサインが分からなくなってしまうんですね。わかりやすい例えをすれば、男性は彼女と「どうしたらホテルに行けるか？」ばかりを考えてしまい、会話をおざなりにしたり、やたら酒を勧めたりしてしまうんです。彼女が楽しんでいるのか？お酒がすきなのか？などには全然意識が向かないわけです。
もちろん、経験を積めばそういうことって少なくなっていくんですが、でも、結婚した後にはまたそういう傾向が強くなるんですよね。「俺は夫だから」とか「あたしは妻なんだから」とその座に胡坐をかいてしまう人も多いんです。（「釣った魚にはえさをやらない」ってことです）
だから、普遍的なサインというものはなくて、その人それぞれだから、その人をちゃんと観て、そして、自分なりに学んでいく、そういう意識がより相手の好意を高める秘訣にもなると思います。
試しに今パートナーがいらっしゃる方は、彼女（彼氏）が出すサインについて考えてみてください。
また、パートナーがいない方は今身近にいる異性の出す心のサインは何かなあ？って目で観察してみてください。
その目を養うことこそ、サインをきちんと受け取ってあげるトレーニングになると思いますよ。

Q．好きな人に会いたいという感情を消し去る方法について

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

こういうリクエストをされるということは・・・好きな人はいるけれど報われない、とか、振られてしまった、とか、好きになってはいけない人を好きになってしまった・・・という背景があるんですよね？

好きな人には会いたいものです。それは否定しても抑圧されるだけでなくなるものではありません。
会いたいのに会えないと思うと、私達の心は好きな分だけ張り裂けそうになります。それもコントロールはできません。
だから、そこを否定するのは意味がないばかりか逆効果になるのです。
多くの人はそうやって無理やり押さえ込んで心に傷を付け、後々の恋愛に悪影響を残してしまいます。
だから、会いたいと言う感情を持つことが許されないのならば、それを消すのではなく、もう十分と思うくらいまで今の気持ちに素直になることが大切なのです。とっても逆説的なのですが。
もちろん、それではすぐには消えないし、むしろ、強くなってしまいます。
でも、膿を出し切るかのように、思い切ってその感情を増幅させるんです。
「会いたい。でも、会えないんだ」という好きな気持ちと悲しい、辛い気持ちをどんどん感じてしまうんです。
そうすると涙が出てきたり、怒りが出てきたり、絶望したりします。でも、そこで涙を流した分だけ、怒りを解放した分だけ、会いたい気持ちは楽になっているはずです。
でも、そこで恨みがましく、あるいは欲求に満ちた感じでやると解放されずに留まってしまうんです。ここが難しいところ。だから、できるだけオープンにしてみることが大事なんです。
一人で抱え込まずに友達とかカウンセラーに泣きついてもいいんですよね。で、いっぱい話しを聞いてもらってください。
するとあら不思議、心が軽くなってきます。
もちろん、頭で理解することも大人な私達には大切なことですから、どうして会えないのか？会ってはいけないのか？という気持ちをきちんと考えます。そして、理屈でまずは理解することも大事なんです。
感情と理屈。この二つのバランスを取りながら、この感情に向き合っていくと、自然と「手放す」ことができるようになります。
ただ、これは非常に難しいことで、すぐにはできません。だから、失敗しながら、うまく行かない思いも含めて、泥まみれになるような気持ちで取り組むことがいいんです。
「やっぱりあかんかったよー」て友達に泣きついたり、「また執着が出てきましたー」ってカウンセラーに愚痴を言ったり、そういうことも大事。
でも、そういう時間を繰り返していくと、その先に新しい目標が見えてきます。
「もう一度、恋をしてもいいかな」って思えるようになったり。
いけないからと無理に消し去るのではなく、辛いけれどきちんと向き合って、そして、手放す（卒業する）ことを目標にされてはいかがでしょうか？
抽象的な答えかもしれません。また具体的には個人的に聞いてくださいね。

Q．自分は男性ですが、自分の男性性を良い面も悪い面も、どう受け止めてれば（閉じ込めないようにすれば）いいのか、ずっとわからないでいます。（男性からのご相談）

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

どうして男性性を閉じ込めてしまったのかも興味あるところですね。何かしんどいものをたくさん見てこられましたか？
男性性にも女性性にも、どんな人にもモノにも良い面、悪い面はあります。だから、それをどう受け入れ、生かしていくのか？が僕達に与えられているテーマだと思うんです。
いい面はいいですけど、悪い面は否定・拒絶・コントロールしてしまいがちですよね。それは関係性の悪化を招きますので注意したいところです。

さて、あなたの周りで男性性を上手に使ってる方はいらっしゃいませんか？（出来れば男性がいいのですが・・・）
もし、そういう方がいらっしゃいましたら、ぜひ、その人とお近づきになってみてください。傍になかなか近づけない人だとしたら、その人に興味を持って色々情報を集めてください。
芸術のレッスンが「模倣」から始まるのと同じで、男性性の良い面も悪い面も受け入れたいと思えば、そういう人に近づくことが一番の学びになるんです。
いきなり悪い面から学ぶのはハードルが高すぎますから、できれば良い面を感じさせてくれる男性に近づいてみるといいと思います。もし今見つからなくても、あなたにとって憧れの人を探し続けてみてください。
また、男性性の長所（力強さ、信頼、たくましさ、持続力、忍耐力、機敏さ、優しさ、包容力、賢さ、責任感等々）を生かすためには何か興味のある仕事に没頭してみることもお勧めです。仕事というのはまだまだ男性社会の色合いが濃いですから、そこに身を投じてベストを尽くすことで自然と男性性の良い面、悪い面を受け入れることができるはずです。何か目標があるのならば、そこに向かってみてもいいでしょうし、目標が見つからなければ、とにかくそれを探すことに一生懸命になってみてもいいでしょう。これを何とかしたい！！という熱い思いはありますか？もしその熱さを感じられたならば、それが男性性の長所の一つですから、まずは一歩クリア、といったところでしょうか。

Q.「尽くさないと愛されない」と思い、セックスの時も割りと自分が相手に尽くして（バリエーションを増やしたり）いるのに、男性側はワンパターンだし、ささいな態度で「私は相手の体を気持ちよくさせてればいいんだ、相手もそれを望んでいるんだ」とつい思ってしまいます。こんな考え方の癖を少しでも解消できたらいいなと思っています。

＞カウンセラーの根本はこんな風に見ます

無価値感がテーマなのかもしれませんね。自分に女としてもっと自信を許してあげることが大きな目標かもしれません。
女としての自信が全くないとはいえないものの、でも、突っ込まれるとちょっと引いてしまうところはありませんか？
そして、「尽くさないと愛されない」と思うようになったのはどうしてなのでしょうね？
どこかで犠牲や裏切り、愛されなかった経験など辛い目にあってこられましたか？
もし、そういう経験があるのならば、その心の痛みに目を向けてあげることも大切なアプローチです。
きっとあなたは愛することが上手で、与えたい人なんだろうな、と思います。だから、セックスのときも頑張ってしまうのではないでしょうか？（セックスに現れるパターンを見れば、その人の愛し方のパターンがよく分かります）
でも、犠牲と愛の境目といいますか、その境界線を越えて、つい、一方通行な愛情になってしまっているのかもしれません。もしそうならば、「引く」ということを覚えるのもいいですね。「受け取る」と言いますか。
頑張りすぎると犠牲になってしまって、相手への不満は感じる一方で、その愛情を受け取れなくなってしまうんです。
我慢した分、「あたしはこれだけしてあげたんだから、あなたもちょっとくらいはお返ししてよね」と思ってしまいがち。
だから、あなたにとっては与えることには自信をもって、受け取る側に回ることも大切なんだ、と思ってみてください。
いっそ「こんなあたしと寝ることができるんだから、あなたは幸せな男よね」と思えるくらいにね。
それから、もう一つ、受け取るといっても急には難しいと思いますので、ちょっと過激なアプローチも一つご紹介します。
それは、相手に「ごめんなさい。参りました」と言わせるくらい与えつくす、ということ。
もっともっと気持ちよくさせてあげる、相手をコントロール不能に陥らせるくらい責めてしまう、なんてのもお勧めです。
（もちろん、これはセックスに限りませんが・・・）

「私は相手の体を気持ちよくさせてればいいんだ」ってちょっと卑屈な気持ち、悲しい、寂しい気持ちの台詞でしょう？
そうじゃなくて、「ならば、あたしのプロ級のテクニックをごらんあそばせ！！」的な思いを持つのも大事なことなのです。そのためにはもっとあなたがセックスを楽しむ必要があるし、精神的にももっと相手を愛する必要があるんです。
でも、このアプローチは「与えつくす」ということで、いわば、彼からの見返りを期待しなくなるところまで達します。
「あなたからの愛よりも嬉しいけれど、あたしはあなたを愛することが何よりも嬉しいの！」という境地です。
そのとき、あなたはどんな気分になってると思いますか？どれだけの幸せを感じてると思いますか？
彼が何も変わらなくても、自分自身が変われば、そこまでの境地に至れるわけです。
（もちろん、そこまで行くプロセスでは当然彼の態度も変わってくるものですけどね）
だから、あたしの愛情に自信を持って彼に向き合ってください。卑屈になりそう、悲しみに負けそうになったら、また一歩彼に与えつくそう！と思ってください。
参考になりましたら幸いです。

講師の紹介：根本裕幸（ねもとひろゆき）

カウンセリングサービス所属の心理カウンセラー／セラピスト。
神戸メンタルサービス（http://www.healing.ac）にて心理学やカウンセリングの手法を学ぶ。
ボランティア・カウンセリング・グループ“カウンセラーズ・グループ”や、カウンセリングサービスの設立に主力メンバーとして参画。
現在は大阪を中心に、東京、名古屋、福岡で面談カウンセリングを行うほか、電話・インターネットによるカウンセリング、心理学講座／ワークショップの講師を担当。神戸メンタルサービスやカウンセリングサービス主催のグループセラピーではトレーナーも勤めている。また、企業や団体向けの講演会や研修も行う。

カウンセリング／セラピーでは、恋愛や結婚などの男女関係、職場での対人関係やビジネス心理、家族関係など幅広いジャンルを得意とし、分かりやすい切り口での問題解決プロセスを提案すると同時にハートフルなセラピー（心理療法）を提供している。
また、妻とともに日本では数少ない夫婦カウンセラーとして活躍中で、年間 1000 本以上のカウンセリングをこなす実践派である。（※現在妻は育児中のため、カウンセラーとしての活動を休止しています）
著書に「本当に愛されてるの？」「『女子校育ち』のための恋愛講座」（共にすばる舎）があり、anan（マガジンハウス）、AERA（朝日新聞社）ほか、雑誌などへの寄稿も多数。
カウンセリングサービスのホームページ（http://www.counselingservice.jp/）では心理学講座や無料相談コーナーなー、コラム、心理テストなどの無料コンテンツを精力的に執筆している。
個人ページはこちら（http://blog.livedoor.jp/cs_hiro/）。日々のコラムや気付き、簡単な心理学講座など、心の関する情報を好評連載中！また、カウンセリングやワークショップスケジュールも随時ご確認いただけます！

◆連絡先：カウンセリングサービス　／　神戸メンタルサービス（資）
カウンセリングのご予約・お問い合わせは・・・06-6190-5131 / 06-6190-5613
執筆・講演・研修等のご依頼・お問い合わせは・・・06-6190-5611
（電話受付時間：12:00～20:30　月曜日定休日。月曜日が祝日の場合は翌日））
Fax：06-6190-5612
E-mail：info@counselingservice.jp（根本宛にお願いします）

〒141-0001　東京都品川区北品川 5-12-9
〒564-0052　大阪府吹田市広芝町 9-31-404

※　本テキストの無断転載・転用を禁じます。