

『史上最強の恋愛講座～絶対に失敗したくない恋愛に役立つ11の法則～』

ココロオフィス 根本裕幸

<http://nemotohiroyuki.jp/>

男女関係のカウンセリングをずっとやってきた私の一つの集大成。

幸せな恋をするために、これを知っておくと役立つ、という法則を11個ご紹介。

でも、頑張ることを求めているわけではありません。

ただ、気付くだけ。

ただ、意識を変えるだけ。

ただ、見方を変えるだけ。

だから、できるだけリラックスして、楽しみながら、面白がりながらご参加ください。

決して真面目に取り組んではいけません。

適当に、ふーん、そうなのか～って聞き流すくらいがちょうど潜在意識に留まっていい感じなのです。

1. これだけは知っておきたい男女の違い

「男は火星人、女は金星人。星が違うんだから全然違う生き物。」

だから、すれ違って当然だし、自分の基準で相手を当てはめたら、おかしいことになってしまう。

「私、どっちかというスカート派。でも、彼は全然スカート履いてくれないの」みたいな問題が非常に多く発生している。

もし、彼がスカート履いてデートに現れたらどうします??それはそれであり?? (笑)

つまり、私と彼は全然違う生き物だってことを意識しましょう。

自分が〇〇だ、と思っても、彼にとっては違うかもしれないし、悲しくなったり、寂しくなったり、むかついたりしたときに、「あれ?ほんとうにそうかな?」って冷静に見つめ直してみるのが大事。違う生き物なんだから、愛情表現だって当然違うのです。

● 女は言葉を大事にする。男は言葉が苦手。

・何度も吟味してその言葉の意味を探るのは無意味。

・表現力は5～10倍女性の方が豊か。だから、女性の感性で男性の言葉を分析するとずれが生じてしまう。

● 男を理解するキーワード。「恥」「罪悪感」「めんどくさい」

・男は女性に比べてずっとシャイである。だから、すぐに逃げてしまう。

・男性の行動のベースには罪悪感がある。

・男性が恋愛に割けるエネルギーは多くない。

● 男は頭で納得することが大事、女は感情で納得することが大事。

・男性は思考的、女性は感情的。男は頭で納得すれば気持ちで納得してなくても行動する。だから、嫌なことでもしなきゃいけないから、と行動する。けれど、それは決してネガティブなものではない。褒めてあげるのが良い。感謝するのが良い。

・一方、女は気持ちで納得できないと動けない。だから、動くまでに時間がかかる。けれど、動き出したら止まらない。逆に、男は頭で納得したら動けるので、動き出しは早い。でも、気持ちが付いてこないと途中でダメになってしまうこともある。感情が行動を支配しているのは男女とも同じ。

● 女はしゃべって気持ちを整理する、男は一人になって気持ちを整理する。

・何かあったとき、女性はそれを誰かに話して共感してもらいたい、と思う。だから、分かち合いの中で安心感を持つ。これも感情ベースに生きている女性の特徴である。

・男性は、そういう時、一人になって思考する。そして、論理的に理解することで気持ちを整理する。だから、気持ちを人に話すのは苦手だし、人に話すことでかえって混乱してしまうことも多い。

2. え？ 親との関係が恋愛に影響するの！？

● 大人の男のモデルは父親、大人の女のモデルは母親

● お父さん、お母さん、どんな性格の人？そして、どんな親子関係だった？また、夫婦関係はどうだった？

- ・人間関係の基本はこの父、母、自分の関係性の中で学びます（きょうだいはいちおう少し大きくなってから影響を受ける）。
- ・異性の親との関係が恋愛する上でのベースとなります。
- ・同性の親との関係から愛し方を学びます。
- ・両親の夫婦仲から、パートナーシップとは？を学びます。
- ・さて、あなたの両親からあなたはどんな影響を受けているでしょうか？

● 両親を助けたかった。愛したかった。

- ・子どもたちは無条件で両親を愛します。どんな親であっても嫌いになれません。
- ・両親に愛されるため、ではなく、愛することを私たちは頑張ってやってきました。
- ・あなたが両親に愛を与えたとして、受け取ってもらえたでしょうか？それがあなたの恋愛の初期値になります。

● 親との距離感はどうでしたか？

- ・母親と近く、その分、父親と距離のある女性は、異性を遠くに感じやすいです。
- ・父親と近く、その分、母親と距離のある女性は、いわゆるファザコンですが、父親との結びつきが強ければ強いほど、恋愛をすることに罪悪感を持ちやすくなります。

●親を許す、自分を許す。

- ・あなたのお父さん、お母さんはどんな風に人を愛する人ですか？そして、あなたはそこからどんな愛し方を学びましたか？
- ・お父さんがお父さんでよかったこと、お母さんがお母さんでよかったことを見つけて見ましょう。
- ・同じ意味でもありますが、お父さん、お母さんにそれぞれ感謝できることを100個以上見つけましょう。

3. 恋に振り回されない私になる方法～地に足着けて恋をするための大事な大事な心がけ～

●私は私。今の私で十分幸せになれる」「完璧じゃない私のままで生きて行く

●恋をすると相手の気持ちが気になってしまう。どう思われてるのか？嫌われないか？

そう思うのは「自信がない」から。仕事では自信があるのに恋愛だとどうして？という経験値かもしれない。仕事は毎日。でも、恋愛は？？？

●自信 = 経験 × 自己承認。

- ・たくさん恋をしよう、たくさんデートをしよう、たくさんセックスをしよう。それがあなたの「自信」に繋がる。
- ・そして、自分の魅力、価値を受け取ろう。ちゃんと自分の頑張りを認めよう。

●あなたの魅力を受け取るワークを試してみる。

- ・あなたの周りの女子（男子）、どんな魅力を持った人が多い？
- ・今までお付き合いした異性にどんなところを褒められた？どんなところを好きになってもらった？

●自分が与えられるものに価値を見る。「ない」という見方を卒業し、「ある」という世界の住民になろう。

- ・あなたはどんな風にパートナーを愛してあげたい？
- ・あなたのパートナーになる人はどんなお得がありますか？
- ・あなたの憧れの女子（男子）ってどんな人ですか？

●完璧でない自分でOK。今の自分で必ず幸せな恋ができる。

- ・「正解主義」を手放そう。
- ・「理想の私」を手放そう。
- ・「恋愛マニュアル」を手放そう。
- ・今の自分で勝負するしかないことを知る。それで十分うまく行く。
- ・あなたの不完全さはパートナーに助けさせてあげる要素。
- ・あなたの弱さがパートナーの強さになる。

4. 理想のパートナーを見つける方法、出会う方法

●理想のパートナーの条件を見つけてみる。

- ・こういうパートナーがいい、という条件を書き出してみましょう。こういうことをしたいな、こういうことをしてあげられる人がいいな、ということも忘れずに。
- ・そんな人いるの？というレベルでOKです。
- ・自分がどんな恋をしたいのか？どんな結婚がしたいのか？を明確にすることは「今」を生きる上での選択肢をたくさん与えてくれるもの。

●その理想のパートナーに相応しい女性（男性）は？

- ・それがホントの自分自身かもしれません。

●その理想のパートナーと一緒にいるシーンを常にイメージしてみましょう。

●そんな未来のために、今、できることって何だろう？？

5. 恋愛上手な人は距離感の達人～好きな人にちゃんと近付ける方法～

●待つ時代はもう終わりました（涙）

- ・自分から近づく、という意識が大事。

●あなたは好きな人ができたとき、気になる人ができたとき、どんな風に近づきますか？

- ・1対1よりも2対1の方が相手は心を開きやすい。
- ・直接会う、電話、ラインなどのネットツール。あなたが得意なもの、苦手なものはどれ？
- ・短時間で共通点を何個見付けられるか？→相手の興味やライフスタイルを引き出す質問が大事。

●自分を見ている状態（自意識過剰）だと、相手との距離がよくわかりません。だから、距離感がうまく取れません。

●相手ばかりを見ていると、自分の位置がわかりません。だから、距離感がうまく取れません。

●自分のことも意識して、相手のことも意識できる、そういう余裕が持てることが「大人」。

- ・だから、相手の話を聴く。その話に合わせた話題を振る。が基本。（だって男はコミュニケーションが苦手だから）
- ・「自信」を付ける。地に足を着ける。
- ・「今、自分にできることを一生懸命しよう」で気持ちを落ち着かせる。「できることしかできない」と自分に言い聞かせる。
- ・距離感を「感じる」ということ。
- ・実践してみましょう。

● 自信を付けること＝今の自分にあるものに価値を見ること。(→3. 恋に振り回されない私になる、参照)

● 男性は思考的で感情が苦手。だから、ストレートに気持ちを表現することが大事。

- ・「気になります」「好きになってもいいですか?」「本気になっちゃいそうなんですけどいいですか?」という言葉は有効。
- ・分かって欲しい、気付いて欲しい、察して欲しい、、、は苦しい。

● 相手に追いかせさせる女になるには?

- ・自分が夢中になれるものがあること。趣味、仕事でもいいし、ファッション、オシャレ、ライブ、など「自分の世界」をはっきり持つこと。

男性は「自分を見てくれていない」と思えば追いかけてたくなるし、「自分の知らない世界」を持っている彼女には惹かれるもの。また、「自分のものにならない女」にとっても魅力を感じやすいもの。

6. 与え上手は受け取り上手～恋がうまく人が自然とやっているマナー集～

● 与える、受け取る、は「愛する」の同義語。

● 与えるとは「相手が喜ぶことをしてあげて、それが自分にとっての喜びである」ということ。

- ・与える上手な人＝モテる秘訣その1。
- ・見返りを求めているのは「与えている」ことにはならない。
- ・「○○するから△△してね」とか「○○してあげたのに△△してくれない」というのは「取引」。
- ・相手が喜ぶことをしてあげているのに自分は幸せでないとき、それは「犠牲」という。
- ・あなたは相手の好きなこと、好きなもの、どれくらい知っていますか?
- ・あなたは今まで出会った人にどんな風に愛を与えてきましたか?
- ・あなたは隣の席の人をどんな風に喜ばせてあげることができるでしょうか? (=何を与えられますか?)

● 受け取るとは「相手の思いを感謝と共に受け入れること」。

- ・受け取り上手な人＝モテる秘訣その2。
- ・「ありがとう」は受け取る言葉。どれくらい素直に、そして、心から感謝ができるだろう?
- ・愛がそこにあったとしても、あなたが受け取れなければ、ないも同じ。
- ・今まであなたの周りの人はどんな風にあなたを愛してくれただろうか?

● 「与える」と「受け取る」は同時に起こる。

- ・関係性を改善したいとき、自分が依存側にいるときは「与える」から、自立側にいるときは「受け取る」から始めるのが基本系。

7. 心と心に架け橋をかけるポジティブコミュニケーションとネガティブコミュニケーション

●ポジティブコミュニケーション

- ・嬉しい、楽しい、大好き、ありがとう、といった気持ちや愛情、感謝を伝えること。
- ・魅力や価値、素晴らしいところを伝えること。
- ・ポジティブな意味でのお願いごと。

例)「今日中にお部屋の掃除をしてくれたら嬉しいなあ」「沖縄に一緒に行きたいなあ！」

- ・良かったこと、嬉しかったこと、面白いこと、など、ポジティブな気持ちにさせること。

●ネガティブコミュニケーション

- ・辛い、寂しい、苦しい、ごめんなさい、などの気持ちを伝えること。
- ・相手に直してほしいこと、自分が嫌なこと、苦痛に感じていることなどを伝えること。
- ・ネガティブなお願い事をする秘訣。「5つ褒めてから1つ直してほしいことを言う」「気分を害させて申し訳ないんだけど・・・」「(毅然と)私、こういうのダメなんです。」等々。
- ・ネガティブなことを伝えるのに勇気を感じるのはあなたが優しいいい人だから。でも、我慢していても状況は好転しない。勇気を出して伝えたい。そのためには「自分を信じる」「自分を守る」という意識が大切。
- ・「正しさの争い」は避けたい。Win-winになれる伝え方を工夫する。「私は」を主語にすることを忘れずに。

●例題1)「既読スルーが多い彼。どんな風に言ったら返信してくれるようになるでしょうか？」

- A. どうして返事してくれないの？不安になっちゃうじゃない。
- B. ちゃんと読んだら返事するようになってお母さん教えてくれなかったの？
- C. 読んだら「読んだよ」だけでも返してくれたら嬉しいな。
- D. (相手が返信するまでひたすらスタンプを連打する)
- E. それ以外。

●例題2) レストランでのマナーが悪い彼。どうしたら大人の作法を身に着けてくれるでしょうか？

- A. こういうところではじっとして。音を立てないように。こぼしちゃダメじゃないの。
- B. マナー教室にちゃんと通って。そうじゃないと私、恥ずかしいじゃない。
- C. もっとあなたはジェントルマンな人だと思ったんだけどなあ。
- D. あんなに仕事ができる素敵あなたなのに、マナーが悪いなんてもったいないよ。
- E. それ以外。

8. 知っておくと役立つ浮気の心理～浮気しやすいマインド、浮気されやすいマインド～

●浮気の原因

- ・ネガティブな感情を補うために浮気をする（寂しい、退屈、むかつく、レス、幸せになってはいけない、など）
- ・調子に乗って浮気する（俺ってモテるかも・・・など）
- ・虎の威を借る浮気パターン（妻<夫+愛人）
- ・先に浮気したのはどっち？パターン（癒着）

●浮気が教えてくれること

- ・もっと女らしく（男らしく）なりましょう。
- ・もっと自分らしさを取り戻しましょう。
- ・愛を受け取る／与えることを学びましょう。
- ・本当にしたいことをやりましょう？

●浮気の予防について

- ・与えることと受け取ることにベストを尽くす。
- ・愛情を伝える。
- ・ポジティブコミュニケーションとネガティブコミュニケーションのバランス
- ・自分らしくあること＝自信を付けること。
- ・私は私、相手は相手。癒着を手放すこと。

9. パートナーがいる人ばかりを好きになる理由ってなんだ？

●ナンバー2理論

- ・自分だけを見てもらうのが怖い、自信がない、とナンバー2が実は楽だ。選ばれなくても当然で、リスクも少ない。

●自信がない私

- ・あなたはどれくらい自分の魅力、価値を見えていますか？もし、あなたがダイヤモンドだとしたら？
- ・しっかりと自分の価値、魅力を受け取りましょう。
- ・自分を大事にしてあげましょう。
- ・では、あなたが普段心がけている「自分を大切にすること／自分を愛すること」は具体的に何？

●ひどい失恋や離婚のあとは不倫に走りやすい。

- ・恋はしたいけれど、もう傷つくのは嫌だ、という思いから、リスクの少ない三角関係を選ぶ。

●リハビリ男（女）くん。

・しばらく恋をしていなかった人が「手に入らない相手」を好きになるけれど、結果的にうまく行かないケース。

●エレクトラ・コンプレックス（エディプス・コンプレックス）による三角関係問題。

- ・私たちの初恋は全員「不倫」であった。同性の親と競争して、異性の親を取り合った。
- ・その競争の勝者は「奪う経験」を再現し、敗者は「選ばれない経験」を再現する。
- ・両親との関係性を見つめ直していこう。

10. セックスはハートを直接結びつける大切な儀式

●あなたは誰からセックスを学びましたか？

・ちゃんとセックスについて学んだ、という自覚はありますか？

●あなたの愛情を表現する行為であり、パートナーの愛情を受け取る行為がセックス。

- ・ハートレベルのセックス、という意識。
- ・愛情をしっかりと感じる場。

●アイコンタクトやただ触れ合うだけのセックスも重要。

・どれくらい触れあいに時間を割いているでしょう？

●セックスは龍のエネルギーであり、天と地を結びつける行為。お互いのエネルギーを量子レベルで交換する行為。

●身を委ねることはできますか？

- ・スポーツ的なセックス、あるいは、競争心溢れるセックスになっていませんか？
- ・恥ずかしさに負けて自意識過剰になっていませんか？

●セックスもケンカもないパートナーシップは危険。

・知らないうちにお互いの間に溝ができていませんか？

●自分で自分をちゃんと愛してあげてますか？

・ヴィーナスタイムとかセルフプレジャーと呼ばれるオナニー／マスターベーション。自分の体を愛してあげる大切な行為です。自分を知るために、また、男性が愛しやすい自分になるために、ぜひ採り入れてみてください。

1 1. かけがえのない関係を築く信頼／サレンダー／コミットメント～おバカな私が最強説～

●信頼

- ・信頼する、もまた、愛する、の同義語。
- ・相手をよく知ること。期待のフィルターを外して、相手をきちんと見る勇気。覚悟。
- ・パートナーシップは「競争」や「正しさの争い」をする場ではないのだが・・・。
- ・「この人も大人なんだから、ちゃんと自分がしていることは分かっている」という意識が、対等性を作り、相手の価値を見ることができる。
- ・「この人なりに愛してくれているんだろう」という「愛の前提」を持つことで、相手の愛し方に気付けるようになる。
- ・自分ができるところをしよう、という意識で行動をすること。

●サレンダー（委ねる）

- ・流れに身を任せる、ということ。
- ・身を委ねること。コントロール（支配）を手放すこと。
- ・「これからどうなるかは分からないが、彼を信じて、委ねて見よう」
- ・信頼して待つ、ということ。
- ・これは自分を信頼する、ということ。つまり、ベストを尽くしていることを自己承認していること。

●コミットメント

- ・私は彼と幸せになる。という意識。
- ・私は成長し続ける、という意識。
- ・自分のパートナーとして、彼（彼女）を選び続ける、ということ。
- ・選択があって初めて自由であり、コミットメントができる。
- ・選択がない状態は「執着」になる。
- ・つまり「別れる」「付き合う」という選択肢があって初めて選択可能である。

●おバカ（アホ）な私

- ・幸せは勘違いである。騙されていても、嘘を付かれていても、それに気付かなければ幸せである。
- ・完璧主義を手放そう。
- ・ダメな私、弱い私、できの悪い私を許そう。「それが私なの。愛してね」とお願いしよう。
- ・「私は私、あなたはあなた」の線引きをしよう。
- ・好きな人のことで、パートナーのことで悩むのはそれだけ自分が愛しちゃってるから。こんな人を愛するなんて、私っておバカだね、という領域。
- ・私は恋に生きる女、恋がないと生きていけないの、ということを知る。

●恋は素晴らしい。

- ・恋が与えてくれるものって何？改めて、恋の素晴らしさを考えてみましょう。
- ・愛する人がいる幸せ、喜びを感じよう。

●あなたは今のままで十分素晴らしい。

これだけ相手のことを考えられる人、これだけ一生懸命な人、これだけ与えられる人っているだろうか？
不器用だったり、恥ずかしかったり、頑張りすぎたりしてしまうけれど、本当に素晴らしい要素をいっぱい持った人。
世界に70兆の人がいるけれど、あなたはあなた一人。
かけがえのない存在であり、ここにただ存在しているだけで価値がある。
何も足さなくていいし、何も引かなくていい。
実は私は、今のままで完璧。
今の私で十分幸せになれるし、十分素敵な恋ができる。
それを自分で自分に許可するだけ。
私は素敵な恋をいっぱいするのにふさわしい人。

★セミナーのアンケートはこちらからどうぞ。（ご案内メールにもリンクが張っていますのでそこからご記入頂けます。）



<https://goo.gl/vh4gUq>

講師の紹介：根本裕幸（ねもとひろゆき） 心理カウンセラー／セミナー講師／作家。

1972年9月6日生まれ。おとめ座。A型。一白水星。

1997年より神戸メンタルサービスにて心理学やカウンセリングを学び、2000年よりプロカウンセラーとして活動。2001年よりカウンセリングサービスの企画・運営に参画、神戸メンタルサービスにて講師・トレーナーを担当した後、2015年3月独立。フリーのカウンセラー／講師として活動を開始。

現在は大阪を中心に東京、名古屋、福岡で面談／電話カウンセリングを行うほか、心理学講座／問題解決セミナー／ヒーリングセミナー／ランチ会等のワークショップを開催する実践派であり、「3か月先まで予約の取れないカウンセラー」として紹介されている。

カウンセリングやセミナーでは、恋愛や結婚などの男女関係、対人関係やビジネス心理、家族関係、性格改善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。

著書に「人間関係がスーッと軽くなる 心の地雷を踏まないコツ・踏んだ時のコツ(2016)」(日本実業出版)、「愛されるのはどっち？(2015)」、「こじれたココロのほぐし方(2014)」、「頑張らなくても愛されて幸せな女性になる方法(2013)」(リベラル社編集、星雲社発行)、「こころがちよぷり満た足りる50のヒント(2009)」、「『女子校育ち』のための恋愛講座(2003)」、「本当に愛されてるの？(2003)」(以上、共著、すばる舎)、また、監修として「男と女の離婚格差(2007)」(石坂晴海著、小学館)、「なりたい私を作るキラキラ習慣(2013)」(リベラル社)、「心理カウンセラーが教える「聞く」技術(2015)」(日本文芸社)がある。

anan(マガジンハウス)、AERA、AERA KIDS(朝日新聞社)、美ST(光文社)、CLASSY(光文社)、LEE(集英社)、週刊ポスト(小学館)、週刊女性(光文社)、毎日新聞、読売新聞などの新聞・雑誌などへの寄稿・取材を始め、テレビやラジオへの出演・企画協力なども多数。

◆個人のブログ：<http://nemotohiroyuki.jp/>

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掲載中。

◆Facebook：<http://www.facebook.com/nemotohiroyuki/>

◆Twitter：<http://twitter.jp/nemotohiroyuki>



◆連絡先：ココロノオフィス E-mail：info@cocoronooffice.jp (根本宛にお願いします)

※ 本テキストの無断転載・転用を禁じます。