



love control

# THE PIECE

---

パートナーと切っても切れない絆を構築する恋愛法則

## ◎著作権侵害にご注意下さい

- 「THE PIECE」（以下、本書と表記する。）の著作権は株式会社Sensitivityにあります。本書のすべての内容は、日本の著作権法、及び国際条約によって保護されています。
- 株式会社Sensitivityが事前に書面をもって許可した場合を除き、本書の一部、または全部を、あらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイル、ビデオ、テープレコーダー等）により複製、流用、転載、転売することを固く禁じます。
- 著作権の侵害につきましては、著作権法第119条などの罰則がありますのでご注意ください。第119条 次の各号のいずれかに該当する者は、5年以下の懲役若しくは500万円以下の罰金に処し、またはこれを併科する。

1. 著作者人格権、著作権、出版権、実演家人格権又は著作隣接権を侵害した者（第30条第1項（第102条第1項において準用する場合を含む。）に定める私的使用の目的をもって自ら著作物若しくは実演等の複製を行った者、第113条第3項の規定により著作者人格権、著作権、実演家人格権若しくは著作隣接権（同条第4項の規定により著作隣接権とみなされる権利を含む。第120条の2第3号において同じ。）を侵害する行為とみなされる行為を行った者、または第113条第5項の規定により著作権若しくは著作隣接権を侵害する行為とみなされる行為を行った者を除く。）

2. 営利を目的として、第30条第1項第1号に規定する自動複製機器を著作権、出版権または著作隣接権の侵害となる著作物または実演等の複製に使用させた者。

## ◎本書使用による同意書

本同意書は、本書を購入した個人または法人（以下、甲と称す）と株式会社Sensitivity（以下、乙を称す）との間で、本書の使用に関する一切の関係を適用します。本書を甲が受け取り、パッケージを開封した場合には、本同意書に記載されたすべての事項に同意したものとみなします。

**第1条（本同意書の目的）** 甲は、本同意書に基づき、乙が著作権を有する本書に含まれる情報（ノウハウ、テクニック等）を使用することができます。

**第2条（知的財産侵害の禁止）** 甲は、本書に関するすべての知的財産権が乙に帰属することを承諾し、その権利を侵害しないことを約します。甲は、乙の書面による事前許可が得られない場合は、以下の行為を行ってはけません。特に本書を他者に貸与、譲渡、販売、公開することを固く禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社及び関連組織（販売店、代理店等）においてのみ、本書に関する情報を使用できるものとします。

- (1) 本書の複製、転写、転載、改ざん、部分使用
- (2) 本書の内容の一部または全部に関する出版、講演、広報活動
- (3) 本書の内容に関して取材を受ける行為
- (4) 本書の内容に関して不特定多数人に告知する行為
- (5) その他、前各号に該当するおそれのある行為、またはこれに類する行為

**第3条（損害賠償）** 甲が本同意書の第2条に違反した場合、甲は乙に対し、その違約金として、違反件数と販売価格を乗じたものの10倍の金額を払うものとします。また、甲が本同意書に反した行為、または不正、違法な行為によって乙に損害を与えた場合は、甲は乙に対し損害賠償の請求を行うことができるものとします。

**第4条（責任の範囲）** 乙は、甲に対し、本書の情報の使用により発生した一切の損害について責任を負わないものとし、損害賠償の義務もないものとします。

**第5条（本同意書の変更）** 乙は、本同意書の内容をいつでも変更、追加、削除できるものとし、文書、電子メールによるお知らせなど乙が適当と考える方法により甲に通知します。本同意書の内容の変更がなされたことの通知を甲が受け取った後に、甲が本書の使用を継続する場合は、本同意書の変更を承諾したものとみなします。

**第6条（裁判管轄）** 本同意書に関して訴訟の必要が生じた場合には、乙の所在地を管轄する地方裁判所を第一審の管轄裁判所とします。



## THE PIECE 目次

<b>Capter1.KIZUNA の恋愛心理学</b> .....	16
なぜ好きになり・別れるのか? .....	18
恋愛関係の3段階説 .....	24
依存と自立の恋愛心理学.....	33
性的相補佐.....	44
パーソナルとエモーショナル.....	53
恋人とあなたで一人 .....	58
<b>Capter2.愛憎 Mind Set</b> .....	63
パートナーを大切にしよう! .....	70
二人の間にあるものは全て二人の責任 .....	77
相手は相手・自分は自分.....	84
大事なものは心のキズナ .....	89
素直な気持ちを言えるようになろう! .....	93
鏡の法則.....	97
心だけは誰にも縛るコトができない... ..	102
僕らには、必ず“別れ”が訪れる.....	107
<b>Capter3.何でも乗り越えられるキズナを構築する方法</b> .....	113
脳内麻薬大量分泌中 .....	114
ホームとアウェイの法則.....	118
男が求めるもの・女がもとめるもの .....	126
デートの頻度&場所について .....	134
できるなら、ホームは一緒に開拓しよう。 .....	141
前・中・後の法則 .....	144
キズナを構築するためにやったほうがいい事.....	155
関係性を構築するキッカケを作る強力な5つの技 .....	160
あいさつ.....	163
感謝と謝罪.....	165
愛情表現.....	169
名前 .....	172
ボディータップ&スキンシップ .....	174
親密度を高める会話術 .....	177



相手に理解されていると感じさせる方法 .....	187
感情を代弁し気にかける.....	190
感情の抑揚に合わせ相槌を変化させる。 .....	193
医者を使う、相手に理解されていると思わせる方法 .....	196
エピソードを振り返り話題を振る .....	199
相手の尊厳欲求を満たし特別視される方法.....	202
感情的に頼っているコトを伝える。 .....	205
褒める・認める .....	207
<b>Capter4.関係の亀裂を利用しキズナを深める方法 .....</b>	<b>211</b>
幻覚が見えなくなる瞬間... .....	213
喧嘩は不要なのか？ .....	218
修復は必ずしも“解決”ではない .....	222
パワーストラグルを悪化させる2つの要素.....	227
パワーストラグルを軽減させる基本知識 .....	233
あなたの意見は主語に「私」を.....	237
工夫するだけで簡単にできる指摘の極意 .....	240
相違に理解を示し関係性を深める方法 .....	242
不安を解消しながらお互いを深く理解できる方法 .....	246
相手があなたの要求を飲みやすくなる伝え方.....	251
永続する問題・解決できる問題 .....	254
正しい妥協と謝罪の秘訣.....	261
話し合いは目的を持つコトが大事 .....	263
相違を通じて共に生きる .....	267
<b>Capter5.終わりを始まりに変える一発逆転法 .....</b>	<b>269</b>
デッドゾーンは終わりではない。 .....	270
別れたいの言葉に秘められた2つの心理 .....	275
3段階 別れの極意 .....	280
ビジョン型の話し合い .....	285
別れの話し合い .....	291
別れが訪れたら... .....	297
最後に... .....	300



## おめでとうございます。

いきなり何だ?と思うかもしれない・・・でも、この教材を手に行しているという事は、あなたには彼女や彼氏がいるということだと思ひます。

今、あなたと恋人がうまくいっているのか、うまくいっていないのかはわかりませんが、少なからず恋人がいる事は素晴らしい事ですね!

たぶん、多くの人は僕の教材を手に入れて恋人ができた!って言う人がほとんどだと思ひますが、とにかくおめでたですね。



子供ができたわけではないですが(苦笑)

今まで彼女ができなかった!モテなかったあなたに彼女ができた。  
または、好きな異性と付き合うことができた。

これほど素晴らしい事はありません。  
今までと違う世界を見たのですから・・・

しかし、僕のメルマガでも常に言っている事なんですが、付き合っただからと言って HAPPY!  
結婚したから HAPPY!なんていうのはありえないわけです。

そんな都合よく世の中はできていません。

付き合えば付き合う前よりも・・・大きな障害がうまれます。  
結婚すれば結婚する前よりも・・・大きな障害がうまれるのです。

そもそも、恋愛は幻想みたいなものに近いです。



これは、他の教材でも言っている事ですが、そもそも恋愛というのは錯覚的な部分が影響をしているので、あなたがどれだけ「好き！」と思って付き合っても「幸せ～！」って思ったとしても、それが永遠と続くわけではありません。

というか・・・ほとんどの方が続かないのではないのでしょうか。

僕自身も何度もそういう経験ありましたし。  
よく言いますよね。

「片思いをしているほうが楽しいよ。」

「恋愛と結婚は別だ！！」

「付き合う前が一番楽しい。」

「結婚は地獄の修行だよ。」

とかなんとか・・・。

こういうのを聞くと「恋愛には夢も希望もねーなあ～」って感じるかもしれませんが、そう思うのも無理はないかもしれませんがね。

でも、実際、ある程度モテると言われる人でも付き合ってからや結婚してからはテンでダメ！ってというのは普通によくいます・・・。僕が知る限り9割くらいはそうじゃないかと・・・。

本当の意味で心でつながっている幸せな関係の人はそうはいません。

喧嘩や憎しみ合いをしたり、仮面夫婦・仮面カップル、  
そもそも好きじゃないのに一緒にいるとか普通にいるんですよ。

で、僕自身も当然ですが沢山の出会いと別れを経験してきました。  
失望をしたこともあれば、憎んだ時もありますし・・・  
好きなのに全然うまくいかないこともありました・・・  
逆に浮気をしたこともあるし、浮気をされたこともあります。



ハッキリ言ってモテるとか付き合うよりも大変だったと・・今は思います。  
やはりそれは、「より親密な関係」になるからにほかなりません。

自分の生活に大きく影響を及ぼすわけですから、  
当然、それだけ感情があらわになるのです。

争いがおこったり別れに恐怖をしたり不安になったり・・  
退屈してしまったり・・正に人間の喜怒哀楽があらわになるわけです。

よく、恋愛マスターとか言っている人がいますが、そういう人達でさえ  
モテていたり彼女ができるところまではいけますが、それ以上の親密な  
関係になることはなかなかできません。

ただ「異性を動かす」だけではダメですから・・  
ただ「体裁だけを整える」だけではダメですから・・

キズナはテクニック（やり方）だけでは構築できやしないのです。

3つのルール（<http://mens-stage.com/freecontentsu/repo/saigo.pdf>）でも言いましたよね。

「思いを行動に表わしてこそ意味があるのだ・・・」と。

付き合う程度なら、テクニックでも全然うまくいきます。

大事なのは相手が何を感じるのか？ということですから、  
あなたが好きであろうが好きでなかろうが軽い気持ちで恋人は作れはします。

でも、長期的に考えればそれだけでは続きはしないのです。  
好きでもない人、興味もない人とずーっと一緒にいる。

僕はそんなことは耐え切れません。  
「無」じゃないですか。



それなら、辛い、悲しい、嬉しい、楽しいと思える感情を感じて生きているほうが僕にとってはずっとマシだと思うし生きているって実感がわくと思うんですよね。

きっと、この教材を手に入れているあなたは「うんうん」と思うのかもしれませんが。

「好きな気持ちって大事ですよね！」って。

でもね……

だからと言って「好きな気持ち」だけでうまく行くわけがないのも事実でもあります。なぜなら、その気持ちを持っている、いないも大事ですが、その気持ちが相手に伝わるようになっていなければ意味がないからです。

屈折して伝わってしまっただけでは意味がないのです。

そして、多くのカップルが別れる原因が実はこの「伝え方」に問題があったりします。関係性を構築していくとはどういうことだ？どうすればいいんだ？って事を知らないのです。

だから、別れる事になる。

僕の講座に参加している方は、僕がテクニック系の教材を作ることに意義を感じていないというのは既にご存知だと思います。

だから、基本的に特典として他の教材とセットで作っていますしね。

なので、今回の教材を作ることも実を言うとかかなり悩みました……構成を考えて執筆して完成するまでに数か月はかかるので結構大変だし……。特にテクニックになると多様性がなくなるので、かなり頭を使うんですよね。

本質を出来る限り外さないように具体的なテクニックを教えるのって（苦笑）



しかし、以前作ったテクニック系の教材とかが非常に評判で、

「アリアスさんは具体的なテクニック系とかの教材を作りたくないって言っていましたが、アリアスさんなら他の教材とは全く違う角度で書いてくれるって信じてました！し、実際本当に他を圧倒するくらい勉強になりましたよ！」

「この教材は、しっかりと原理原則などの抽象的な概念を踏まえながら実践的な方法論を教えてくれるので「だから駄目だったんだ！」「ここが私ができてなかったことだったんだ！」とすごい府におちました！これまでいろんな教材を買ってきたんですが、抜群の内容です！！」

「これまでいろんな教材を勉強してきたんですが、言ってる事はわからないでもないんですが、なんかシッカリこなくてボカされてるような気がしていたんですが、アリアスさんの教材を読んでこれまで学んできたテクニックやノウハウの意図、そしてボカされていた部分が明確にわかりました！」

などなど・・・

喜びの声を山ほどもらったことで、役に立つ人がいるんだと・・・またはテクニックを通じてやり方を通じて僕の本心に伝えたい事が、なんとなくでも伝えられているんだという事がわかったのもあり・・・味をしめたのもあり（笑）更に、恋人ができてからの教材を作ってほしいという声もありました。

しかも、

彼女が出来てからの教材が世にほとんど出ていない。  
夫婦関係の教材もいくつか買って見たけど小手先のものでしかない。

という現状の中で、作るしかないかなあという結論が出たので作ることにしました。  
本当はあれなんですよ・・・僕は感性が優れていてアーティストタイプなので  
こういうロジカル的なものを作る時ってすごい頭使うんですよ。

無い頭を（苦笑）



その癖、評判が想像以上にいいのは未だに不思議ではありますが、必要なら役立つのならば一肌脱いでやろうと思って作ってみました。  
まあ、一般的に販売されていないってのを見ると売れるか不安ですけど（笑）

でも、どうせなら楽しみながら書いていきたいなと思いますので是非おつきあいください。  
僕のことですからそこらにある恋愛教材とは一味も二味も違うものになると思います。

何だかんだ言って自画自賛ですけど（笑）  
ただ、いつも言ってますが、結局はあなたが魅力的になることが大前提ですからね。

どれだけやり方を学んだってその意図とあなたの意識、あなたの成長なくして関係性が成長するなんてことはありえないわけですから。

結局、お互いが幸せである関係を作るためには、恋人を幸せに導くためには・・・

- ・あなたが幸せである背中を見せていくか？
- ・あなたが恋人に寄り添い幸せを一緒に見つけていくか？

しかないわけですから。

そのためにあなたの成長、進化は当たり前重要です。  
なので、決して小手先のテクニックとしてこの教材を学ばないようにしてください。

もちろんそうならないように僕も気を付けて原理原則からマインド・・・。  
テクニックはそれをやる目的と相手の心理などを踏まえて・・・

あらゆる角度で

- ・理想の恋愛関係を実現する方法
- ・深い関係性を構築する秘訣
- ・冷めた気持ちを復活させるために出来る事
- ・成長する関係とはどのような関係か？
- ・恋人同士のイザコザを超える方法



などなどをステップバイステップでわかりやすく具体的に解説していきます。

一文字も逃さぬように最後まで味わいながらご覧になってください。自分に当てはめながら感じながら全力で読んでください。僕も手を抜いていないのであなたも手を抜かないように。

もちろん、読みやすいように毎度の事、ラフなタッチでお届けしますね。

では、よーいドン！！



## ごあいさつ

って言ったらスタートするんだよ（苦笑）

というくだらない事をいまだに言っているアリアスです。

既にご存知の方も結構多いのでわざわざ自己紹介するのも面倒なんですけど、僕のことを知らない方も時々僕の教材を手に入れている人もいますので、そういう方は僕のプロフィールでも見ておいてください。

(<http://osu-bu.com/arias.html>)

あなたが、恋人と一緒にいたいっていうように、やっぱり何を学ぶか？と同時に誰から学ぶか？って大事ですし。

一応、僕は教えるのはうまいほうだと言われてて、他の教材を買って全く結果が出なかった人が結果を出しましたあ！とか普通にもらいますし、今まで学んだテクをどう使えばいいのか初めてわかった！とかもよく言われます。

あれですよ。

同じ教科書を使っても先生によって全然理解度が変わるとか。

僕自身、バカだったからこそ僕でもわかるように解説できるのか・・・は、わかりませんがとにかく今回も張り切って書いていきます。

それですね。

今回の教材のテーマは、主に「恋人との絆を作るための方法」です。

間違っても「体裁だけを整えて表面上で付き合う為の方法」ではありません（笑）





よく、こういう恋愛系の教材は「浮気をやめさせる方法」とか「別れない方法」とか「結婚する方法」とかそういった悩みや欲求をより強く刺激するもののほうが売れるんですけどね。

そりゃそうだ（苦笑）

僕達人間にとって強い悩みや欲求ほど人を動かすものはありません。  
しかし、結局その道でさえも“関係性を深める”ことでしか解消ができないのです。

例えば、あなたの彼氏や彼女が浮気をしたとします。

その際に、浮気をやめさせる方法を学んだとしましょう。例えば、結婚している人だと「財布を握る」「経済的に負担を与える」とかをすれば、浮気をしなくなるというのがあったとしましょう。

確かに効果がないわけではありません。

しかし、こんなことをしてもそれ以上の気持ちがなければ、また浮気をします。  
結局、浮気をさせないためには「あなたともっと一緒にいたい」という気持ちをいかに高めるのか？そしてあなた自身も高めるのが最も重要なわけです。

いつも言ってるのでしつこいようですが、結局、**相手は相手の理由**でしか動かないのです。  
※何度も言っていますが相手の都合で動かすわけではありませんのでご注意を。

しっかりと二人の間にキズナを作っておけば

- ・ 浮気をするしないではなく = 浮気をしてそれを乗り越えられる関係
- ・ 別れる別れないではなく = 別れてもまたつながる関係
- ・ 飽きる飽きないではなく = 飽きない関係にさせていく関係

を作ることができるのです。いいですか？



土台があって初めて強固な建物を作ることができるように、より高い次元でキズナという土台を作っていく過程がなければ、何をしても頑張っても我慢をしても・・・ちょっとした地震がおこればすぐに崩れてしまいます。

この教材は、まさにそんなキズナを作る具体的な手法をあなたにお教えします。

もちろん！！僕はその程度で終わる男ではありません（爆）

一応、今回も具体的手法まで教えるわけなので、メール講座では基盤となるこの教材を元に浮気をさせない方法、浮気をしたときの対処法、喧嘩の乗り越え方、などなどお届けしていきます。

是非、楽しみながら学んでください。

僕は今、あなたが結婚しているのか？付き合っている相手がいるのかはわかりません。また、あなたがどれだけの恋愛経験値があるのかもわかりません。

喧嘩をしているのかもしれませんが。  
なんか、うまくいかないなぁと思っているのかもしれませんが。

世の中に同じ恋愛の形はありません。

しかし、「より充足感をお互いに感じられる関係になりたい！」というのはわかります。

実際、僕自身もこれまで色々な恋愛をしてきました。  
いろんな女性と付き合い、色々な付き合い方をし、色々な事がありました。

浮気をしたこともされたことも...喧嘩もしました。

リストカット癖のある女性と付き合いもあったこともあるし、性に対して恐怖心を抱いている女性と付き合いもあります・・・。また、色々な男女の間にはいったこともあります。  
もちろん、その間に沢山絶望しました。



俺は結婚なんてできないんじゃないか！  
自分は女を不幸にする男なんじゃないのか？！

なーんて自分を責めたこともあるし、相手を責めて  
傷つけたことも山ほどあります。

諦めた事もあります。

しかし、諦めず理想の恋愛関係は何か？というのを追い求め続けたのです。

そうして僕はやっとこさ見つけたのです。

「キズナ」を。

そして、今初めて思えるのです。  
数ある運命の出会い、奇跡の出会いと別れがあって今の自分がいるのだと。

今回の教材は正に僕の経験を詰め込んだ恋人や夫婦間で  
キズナを構築する方法の集大成なのです。

とはいえ、基本的にこういった状況別の教材を作る時は当然ながら、具体的な手法に  
偏りがちになるし、僕自身、テクニック系の教材というのは実を言うとあまり書く際に  
ワクワクしないんですよね。

面白くない（苦笑）

実際、こういうテクニック系の教材を僕はあまり好みません。  
なぜなら、テクニックというのはどうしても、そこに思いがなければ  
小手先になってしまいがちですから・・・。

TRANS CONTROL も、だから特典としてつけてたわけですし・・・。  
しかし、関係性を構築するための方法というのは、どこを見渡しても販売  
されていないので僕が書くしかないだろ！って思って執筆をしたわけです。



とは言っても、僕の教材を手にした人は僕がただのテクニック系教材を教えるだけの事をしないのは知っているはず（ニヤリ）

ということで、是非楽しんで学んでください。

たぶん、かなり長くて全部使いこなせないかもしれませんが、使いこなす必要性は全くありません。

あなたにとって必要だと思えるものをいくつかピックアップするだけで、もっと言えばマインドをちょっと意識するだけでも大きく変化があるはず（ニヤリ）

是非、この教材を通じてキズナを育めるあなたに進化しよりよい関係を構築して行ってください。

幸せだとお互いに思い合える関係になるために全力を尽くして僕のメソッドを詰め込みました。

何ものにも代えがたいキズナを手に入れる方法を・・・

あなたはそういう関係を構築できるようになりたいですか？

もちろん NO とは言わせません（爆）

ならば、（と言って言わせていますが（苦笑））手を抜かず最後まで一字一句逃さないくらいの本気度で真剣に読み行動をし、トライアンドエラーを繰り返してください。

では、本当に・・・いってみましょう（笑）

**ARIAS**



love control

# THE PIECE

---

パートナーと切っても切れない絆を構築する恋愛法則

## *Chapter.1*

KIZUNAの恋愛心理学



## なぜ好きになり・別れるのか？

なぜ、あれほど好きだったのに・・・あれほど燃えるような恋をして結ばれたのに・・・なぜ、僕達は別れるのだろう。

好きだったのになぜ別れを告げられるのか？

好きだったのになぜ別れたくなるのか？

あれほど興味を抱き好意を抱き、恋をして付き合ったものがはかなく消えていくのはなんでだろうか・・・。

好きになる気持ちが消え失せていくこと。

好きになるほど別れを告げられること。

あれほど好きで付き合ったにもかかわらず結婚したにも関わらずなぜ関係が冷え切ってしまうのか？そして別れたくなり別れたいと思われるのか？

不思議に思いませんか？

でも、別に僕からしたらなんらおかしいことではありません。

そして、僕が知る限りどんなモテる男女だろうが恋愛経験値が少なからうが実はほとんどの男女に別れは訪れることになるわけです。

「いや、でもまだ結婚してる人のほうが多くない？」

って思うかも知れませんが、実際、一人当たり付き合っている人数を平均すりゃ5人くらいはいくんじゃないかなあって思います。

つまりほとんどの恋愛は終わりを迎える確率のほうが多いんですよ。

出会いがあればそれだけの別れがあるように、付き合えばそれだけの別れがあるわけです。





「あれ？いいなあ！」って思っても付き合えば気づいたら  
「なんか違うな・・・」「面倒くさいな」「好きじゃなかった！」  
って別れるほうが明らかに多いんですよ。

それが普通なわけです。

そして、これはモテル人とかモテない人とか関係なく  
ほとんどの人がブツかる障害なわけです。

実際、「俺は女にモテモテだぜえ～！」って豪語している男で実際  
告白とかされたり経験人数が多かったり、コンビニに行くかのごとく  
女性を口説き落とす天才とかも付き合ったら全然うまくいかない・・・  
結婚を考える女性はほかの男に奪われる。

なんてことを延々と繰り返している人もいたりします。  
まあ、個人的にそれってモテルって言うていいのかな？

って思いますけど（爆）

まあ、そんなことはどうでもいいんですが、ハッキリ言って付きあう前よりも  
難易度が高いのは間違いないんですよ。

**関係性は浅いほど簡単で深いほど難しいものですから・・・**

付き合う程度ならば、ある程度錯覚を利用して洗脳したりマインドコントロール的  
なことをすればいいわけですから、なんとかなったりするんですよ。

だって僕らは自分の意志だけでは生きていないのだから  
誰かの意思の影響を必ずうけるものだから。

だから、テクニックだけでもある程度モテルとか付き合う程度の事はできると思います。  
でも、やっぱりそれじゃ駄目だしうまくはいかないわけです。



と、言いながらこの教材でもテクニックを教えるわけですが（爆）

ただ、ご存知の通り僕の教材はただのテクニックではなく、その意図や相手の心理までもとらえたモノなのでたぶん大丈夫かなあとは思いますがね。

結局見た目で恋人を選んで失敗するのも一緒ですよ。

人はともに時間を過ごし関係を構築しなけりゃ相手の本質は理解できやしないのですから。

付き合いって「こんな人だとは思わなかった！」とか普通にありますし好きだからって付き合い続けることができるわけじゃありません。

大事なのは気持ちをいかに行動で表現するのか？

なわけです。

あなたがどれくらい好きで付き合い合ったのか？好きでいて別れたくないのか？なんていうことは関係ありません。

**大事なのはその気持ちをいかに伝わりやすくするか？です。**

でも、それがうまくいかないから別れるわけです。好きであるほど引き止めようとするほど別れ、好きだからこそ嫌いになるのです。

憎しみ合い傷つけあい苦しめあうわけです。

意味不明です？

いや、全然意味不明でもありません。普通の事なんですよ。



でも、好きな気持ちが冷めていく・・・  
冷めた気持ちが突然復活する・・・  
好きになるほど引き止めるほど逃げていく・・・  
疲れたら突然追いかけてくる・・・

コロコロと変わるわけです。  
で、疲れて別れる・・・

またはそれで傷ついて裏切られて「もう恋愛なんてくだらねえ～！」って  
なって恋愛から離れていく人も結構いたりするんですよね。

でも、多くの人がなぜこんなことがおこるのか  
不思議と理解できていないんですね。

何も知らずして恋愛をしてしまっているんです。

だから、多くの方は自分が傷ついたとか裏切られたとか、あいつが悪いとか  
言って結局何も学ばずに別れまた同じことを繰り返すわけです。

違う相手で・・・。そんな男女を僕は死ぬほど見てきたし  
実際に僕自身もそうだったこともありますよ（爆）

中には、別れたならまだしも体裁だけを整えて、とりあえず一緒にいるけど  
周りからは仲良く見えるけど、裏では全然心が通い合っていない冷え切った関係で  
結婚したり付き合い続けている人とかもめっちゃいます。

ある意味こっちはこっちで辛いですよ。  
幸せなんて感じられるわきゃありません。

そもそも付き合う前っていうのは、錯覚をして好きになる場合が多いです。  
トランスコントロールでもいいましたよね。

恋愛感情っていうのは錯覚の部分が存在するんです。



だから、「恋愛と現実とは別物」みたいな考え方をしちゃうんですね。

- ・ 付き合う前と付き合った後
- ・ 普通の付き合いと同棲
- ・ 恋愛と結婚

これらは別みたいな。特に女性とかは・・・

正確に言えば違うんですが、そもそも付き合ってから変わったとか違ったり感じるのとは普通の事なんです。

だって付き合う段階で好きになるときは

- 「この人と一緒にいれば幸せになれる」という確信ではなく
- 「この人と一緒にいれば幸せになれるだろうなあ」な場合のほうが明らかに多いわけですから。

じゃあ、確信すればいいのか?! っていうと違いますが (爆)

だって、人は自分の尺度でしか世界を見れないし、人はそれぞれどれだけ似ていたとしても感覚レベルで一緒なんてことはあるわけがないのですから・・・  
そして、一緒の人は基本的に好きにはならないのですから・・・

付き合う前の段階のときめきなどには必ず錯覚の要素が存在するんです。

それにも意味があるのです。

そして、別れにも理由があるのです。

さて、ここではそんな男女の付き合った段階での、気持ちが冷めたり逆に好きなほどうまくいかなくなる理由や別れの原因を通じて、何をすればキズナを育み別れを超えていくことができるのか? について原理的なお話をしていきたいと思います。

僕はこれまでどの教材でも言っていますが重要なのは原理ですからね。



具体的なやり方なんてぶっちゃけどうでもいいです。  
自分で工夫をして自分なりにやればいいわけですから。

テクニックを学んでもノウハウを学んでも原理を理解していないと  
意図もわからず、結局間違った使い方をしてしまいますから・・

うまくいくわけがないのです。

ブツチャケ言って G★SPOT もかなり使えますよ。  
付き合うまでに重要だと思ってるかもしれませんが  
あの戦略は付き合ってから使えるんですよ。

なぜなら、根本的な人間の心理求めている欲求と満たされる思いに  
直結しているからなんです。

例えばですよ。付き合っていりゃ、より自分に関連してくるわけですから  
お互いに違う部分って当然出てくるわけです。

で、そんな中でキレて自分の思い通りに相手を動かそうとすりゃ  
相手は不快感を感じますよね。

キズナは瞬間的に切れるわけです。

しかし、一度相手を受け入れたうえで自分の意見を言えば・・(受容)  
少しは キズナは切れなくてもよくなったりします。

あれらは全て実は大事なのです。  
で、今回もすこーしだけいれみしました。  
「ちょっとだけよお～」って感じで (笑)

すごい重要で忘れてはいけないお話なので最後までご覧になってください。  
これを知らずに使っても誤って使ってしまうので。  
ということでいってみましょうか。



## ❦ 恋愛関係の3段階説 ❦

付き合っ「よっしゃ！GETしたぜ！これでHAPPYだあ！」  
と思っても、実際に付き合ってみたら別れるカップルのほうが  
明らかに多いはずですよ。

大体の人が、初恋で初めて付き合っ結婚してゴール！  
そして・・・そのまま一生を添い遂げる。  
何て人のほうが明らかに少ないですよ。

いくら、「こいつを幸せにするぜ！」ってなっても  
ある程度付き合っ「あれ？あの頃の気持ちはドコへ」  
と思っしまったり、逆に思われっしまう事も  
普通にあったりするんですよ。

まあ、「アリ？思っってたのと違うぞ！」ってのも沢山あります。

まるで、夢を追っかけて夢が実現しちゃっ「あれ？なんか違う」  
ってなるなんて普通にあり得るわけですよ。

まあ、テクニックオンリーで付き合うほどそうなる可能性もありますが（笑）  
で、この期間は人それぞれあります。

付き合っ半年ももたない人  
3年を超えられない人  
3年を超えたくらいから付き合ってるけど微妙な人

色々います。

でも、これっ別になんらおかしい事じゃなく、付き合う前の本気度に関係なく  
僕らの人間心理的に普通におこりえるものだということは覚えておきましょう。

123



恋愛感情はそのまま放置をすれば普通にタイムリミットを迎えるのです。

本気で好きで付き合ったから、私達は、俺達はずっと一緒にいるんだ！  
何てことはありませんし、逆にずっと友達として一緒にいて付き合ったから  
一生一緒に入れるんだ！というわけではないのです。

きっと今、あなたはこう思っているでしょう。

「そんなことはないっ！」と。

「この人は私にとって運命の人なんだから」と。

まあ気持ちはわかります。

でも・・・そんなことはあるのです。  
運命の人だと思おうが何だろうがあるのです。

まずはこれを受け止めないと何も始まりません。  
運命というキッカケを切り開くことなどできないのです。

いいですか？

無理してでも受け入れてください・・・じゃないと何もスタートしません。  
関係性を育むなんてことはできやしないのです。

弁護士になるぞ！って本気で思ってるから・・・って言って資格試験の勉強も  
せずに試験に合格できないように、ただ流れに任せ運命に任せても・・・  
別れるのがオチですよ。

人の気持ちはコロコロと変わるのです。状況や環境だけでなくあらゆるものに  
影響を受け揺さぶられて変わります・・・にも関わらず「絶対大丈夫！」なんて  
思っていると大変なことになりますよ。

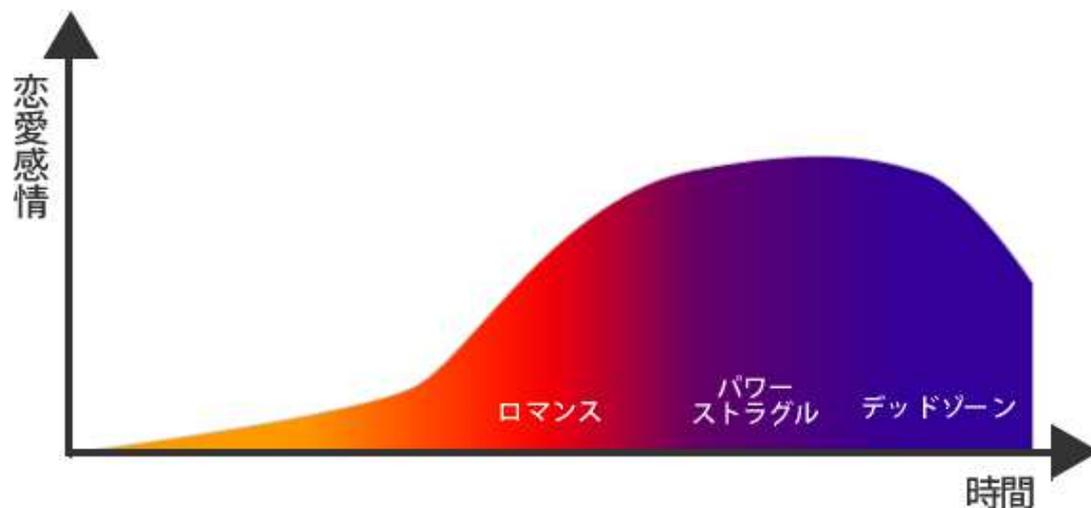


そこで覚えておいてほしいのが「恋愛関係の3段階説」です。

- 1 段階：ロマンス
- 2 段階：パワー・ストラグル
- 3 段階：デッドゾーン

知ってます？これは心理学的にも使われてる事なので知ってる人は知ってるかもしれません。

わかりやすく図にしてみました。



ほとんどの恋愛の場合、このロマンスの時期かロマンスに入る直前に付き合います。

この段階が一番楽しくてワクワクしてラブラブな時期で、これを超えるとお互いの欲が強くなってきて気に入らない部分が目立つパワーストラグルの段階にはいります。

お互いのことを知るのが楽しい時期ですね。

そして、、、ここを超えられないカップルはデッドゾーンに入り、一方が強烈に依存をし一方が強烈に関係性から逃れたいくなる段階に入ります。

このパワーストラグルとデッドゾーンの間が一般的に倦怠期と言われてます。



すごいわかりやすい例を出すとですよ、

あなたがコンビニでハマった超うまいデザートに出会ったとしましょう。  
で、めっちゃウマくてコンビニに行くたびに食べていました。

で、どんどんはまって行って、1週間の半分以上をそのデザートを食べたとします。  
すると、どんどん飽きてきて「あぁ～もう食べたくない」って思ったことって  
ないです？

また・・・

もし、このコンビニのデザートが超ハマってる時に人気爆発して  
売り切れになる店舗が続出したとしましょう・・・。

あなたはどうしてもどうしてもそのデザートが食べたくなくて  
必死に色んな店舗に行ってそのデザートを探した・・・。

こんな感じのこともあるのではないのでしょうか？

前者は、別れたいと思う側の心理で、もう一方は別れたくない  
引きとめる方の心理ですが、このようによく出来てるわけです。

「いやいや、コンビニのデザートと一緒にすなっ！」

って思うかも知れませんがね。

もちろん一緒！とは言いませんが似たようなものだと  
思って捉えてるとなるとな一くわかりますよね。

僕達人間は飽きる生き物だし失いそうになるとより感情に振り回される生き物なのです。

まあ、よく付き合う前は夜景に連れてったりするけど付き合ってから  
全然連れて行かないのと似たようなものでもあります。



ロマンスの時期は男は必死に女性を手にするために色々して  
女性は、好かれないがために必死に色んな事をして、お互いに  
自分をアピールします。

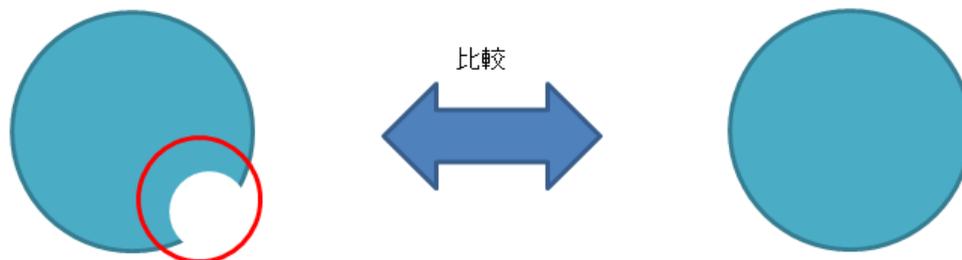
付き合ってから、一定期間は続くでしょう。

中には手にしてしまっただけで飽きる人とかもいますけど（笑）  
まあ、一発芸人みたいにドカーンと燃える恋愛は早く消えるのと一緒にの原理です。

短期間で付き合うほど不思議と冷めるのも早い。

例え、ゆっくりと時間をかけて関係性を育てて付き合ったとしても  
どれだけ「この人ならば！」とか強く思って付き合ったとしても  
人は慣れて飽きる生き物でもあります。

その時に相手のダメな部分が見えてくるのです。



人は不思議と掻けている部分に目がくのでこれは当然と言えば当然でしょう。  
求めて、更に求める・・・満たされなくても少しでも満たされようとする・・・  
僕達ってそういう生き物ですから。

こうして欲しいという理想と現実とに苦しむわけです。  
そうしてデッドゾーンになり別れたり、付き合えたとしても  
「仕方ない・・・そういうものだ。」と体裁だけの我慢をし  
そのまま結婚をして離婚になったりする・・・

なんてことになります。



で、ほとんどの恋愛関係はこのデッドゾーンまでに・・・  
またはデッドゾーンの段階を超えられないから別れることになるわけです。

倦怠期を超えられないわけです。  
例え付き合っていたとしても冷え切った関係のままになる場合も。

そして、ほとんどの人がここを超えられません。

更に問題なのは、年齢が年齢だからとか結婚をとりあえずしたいとか  
言って、超えてもいないうちに、または、超えられないままに結婚を  
するとかですね。

マジでこれはキツイです。

なかなか別れる事もできなくなりますし。

まあ、それだけ色々な女性と関わり経験値を積んでいたりすりゃ、それもアリですけどね。  
でも、多くのうまくいかない恋愛はこのデッドゾーンで終わりを迎えるわけです。

「でも、もしそうなら全員別れる事になるじゃないかあ～！」  
と思うのはまだ早いですよ（笑）

大事なのは、長く付き合い関係性を育む事。そのために

- 1. パワーストラグルやデッドゾーンまでにいかに関係性を育むか？**
- 2. パワーストラグルやデッドゾーンの時期をいかに超えるのか？**

なんですよね。

つまり、飽きないような関係性作りをできるのか？そういう時期をお互いがお互いの  
キズナを深めるものに変えることができるのかどうか？

この2つの選択肢の両方を意識して付き合う事なんです。



このパワーストラグルやデッドゾーンは、ほぼ必ず訪れる事になるのですが  
気づかない場合の人のほうが圧倒的に多かったです。

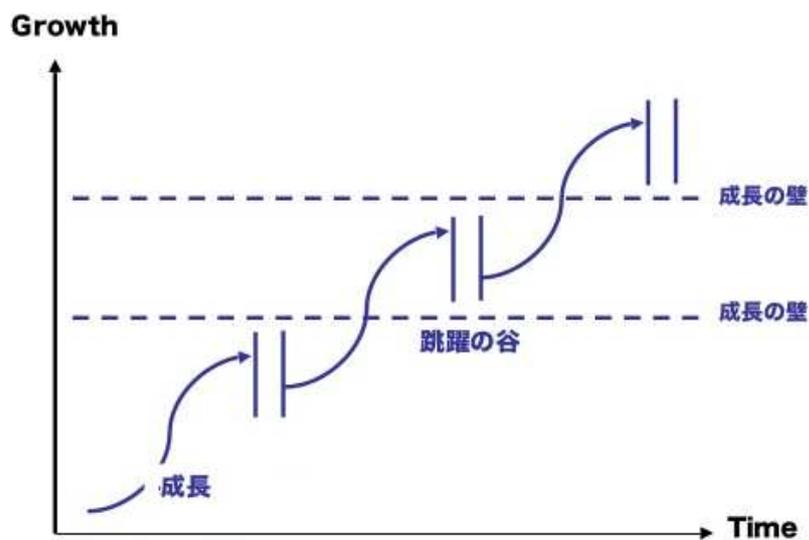
- 気づいたら振られていた・・・
- 気づいたら別れを告げられた・・・
- 気付いたら冷めていた・・・
- 気付いたらどーでもよくなっていた・・・

なんてなって「え？聞いてないよお～」ってことも普通にあります。  
または逆に自分自身が冷めていたっていうものもあります。

でも、気づいたら気づいたで結構大変だったりしますし避けたいもの。

ただ、僕らが常に意識すべきなのはこの時期を超えるだけの  
関係性をいかに構築し関係性を成長させるのか？  
デッドゾーンの時期をいかに超えていくのか？  
という事です。

そして、この段階を超えていくと関係性は成長をし始めます。  
二人の「キズナ」はより強くなるのです そう、こんな風に・・・





正確に言えば進化をするって感じですかね。

このように関係性が成長することで、お互いがお互いに関わるほどにより別れにくくなりキズナはどんどん深まっています。

付き合っただけでゴール！ヤッてゴール！なんてことはありません。  
自分が好きだから一生一緒に入れるわけありません。

付き合ったりするのは所詮1つのゴールでしかないのです。

結局僕がメルマガとかで言い続けているように、関係性を育むしか道はないのです。  
そして、関係性が育まれるほど僕らは、より高いレベルでお互いがお互いを好きであり幸福感、充足感を感じる事ができます。

実際、僕もそうでした。

そして、もちろん超えられず別れてしまったりしたことも結構あります。  
でも・・・僕は超えようとするたびに圧倒的に自分が成長していき自分自身も魅力的になっていきました。

大事なのは超えることです。

そもそも、恋愛感情というのは

- 1) . 魅力的だと感じられて
- 2) . 手に入れられそうという期待感があり
- 3) . 手に入らないかもしれないという不安がある。

からより強く感じられるものです。

でも、付き合っただけからは手に入ったという事で不安と期待がなくなりドキドキ感が薄れていって、あとは魅力的であり続けられるか？  
見ることができるのか？が大事になってくるんです。



ほとんどの場合はね。

でも、自分自身に自信を持てなかつたり何かを乗り越えた経験のない人にとっては「振られるかも?」「他の男にとられるかも?」とか考えてしまつて束縛しまくつて撃沈とか（苦笑）

になることもありますけどね。

または、あえて嫉妬させるくらいが丁度いいとか思い、そういった表面的な部分でしか相手の気を引き続ける方法を知らない人とかいたりするんですね。

まあ、僕も両方ともやりましたけど・・・  
効果がないわけじゃありません。

でもそれだけじゃやっぱダメで  
いつまでもつなぎとめるのも難しいわけです。

大事なのは、いかに3つの段階を超えるのか?  
成長しつづける関係になるのか?

であることはお忘れなく。  
とにかく今はこの3つの段階があることを覚えておきましょう・・・。

常に100%ハッピー!なんてことはあり得ません。

**大事なのはいかに二人の関係性を絆を構築し、2人で幸福度を高めていくことです。**

じゃあ、そのためには何が必要なのか?どの要素が大事なのか?  
について解説をしていきましょう。

## ✦ 依存と自立の恋愛心理学 ✦

さて、今からめちゃくちゃ簡単に彼女との関係を維持するための方法を紹介していきましょう。

すげー簡単です。

あなたが女性との関係において上の立ち位置を勝ち取り女性を依存させればいいのです。

ようはあなたが彼女との関係において自立をしている状態を作ってしまうわけ。どういうことをすればいいのかっていうと、彼女よりも自分の人生を優先するようになるだけです。

結構エグイやり方と言えば、罵倒などをして彼女の自己評価を低下させておいて、そこから自分の思い通りの行動をしたら軽くほめてあげるとい手法とかもありますね。

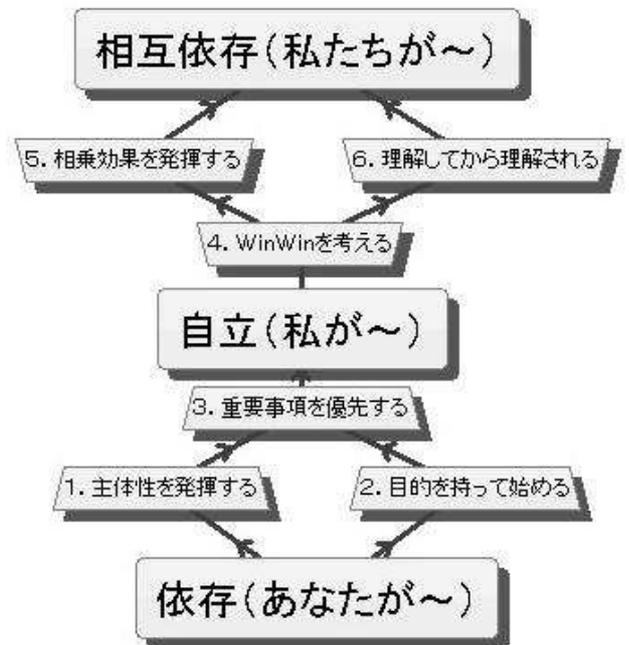
決断できないほど迷わせて決断をしてあげるとか・・・。

こういうちょっとしたことで依存をさせることができます。

で、恋愛においてこの依存と自立の関係は、ほぼほとんどの人が通ることになると思います。

例えば、恋愛感情というのは脳科学的に言えば脳内麻薬が分泌されている状態で、ずっと感じられるものではないものである場合がほとんどで必ず慣れが生じます。

刺激が少なくなるんですね。





そんな時に、あなたが自立の立ち位置とらずに依存の立ち位置  
彼女のいう事をとりあえずなんでも聞くようなタイプならば  
どちらが別れを言い出すのか？

そりゃ、彼女から別れを切り出されるわけです。

そしてあなたは彼女に言うでしょう。

「お願いだから別れないでくれ！」

「悪いところは改めるから！」

「お前の事が好きなんだ！」

と・・・しかし、一時期ハマりはしたけども飽きた食事をいくら  
お願いをされても、口に突っ込んでも、それは無理矢理なんとか  
しようとしている状態には違いないので・・・

「いやだぁ～～～！」って思うのは当たり前の話です。

でも、あなたは余計にムキになります。

ギャンブルで超おいしい思いをしたけど、負け続け始めた  
時のように。。。。

「もっと頑張ればなんとかなるんじゃないか！」と。

そうやってドツボに嵌っていくのです。

これはあなたが依存をし彼女が自立をしている関係になります。

これと逆のことをすればいいわけです。

つまり、彼女から「どうしてもあなたが必要なの」と言わせるためには  
あなたが自立をし彼女が依存をする状態を作ればいいわけです。



彼女との関係における主導権を握り、  
彼女の自己評価が下がっているとき（へこんでるとき）に自己評価をあげたり  
迷っているとき（混乱しているとき）に決断をしてあげたり、  
感状の起伏が激しい時ほど依存体質に近づきます。

まあ、これを意図的にやるなら「お前はダメなやつだな」  
っていうのをちらほらいれてあげればいいんですけどね。

正に暴力的 DV じゃなく精神的 DV とかは  
この流れと一緒にだったりします。

自分の立ち位置を上にし相手を下げる。

そんだけです。

で、ある程度関係がいい状態を作った時に  
「そんなことをするなら別れる！」とか言えば、依存は完了します。

ポイントは二人の関係においては楽しくしておいて  
あなたの個人的な部分にグチグチ言ってきたときに  
キレル！ってのが一番簡単な使い方ですね。

「俺とお前の時間はそれなりに作ってやってるのに、お前は俺のプライベートまで  
口出しをして縛りつけようとするのか！なめんなボケェ！！」

依存体質の女性はこれで、依存完了みたいなもんです。  
自立をすれば自ずとこれはできるはずです。

僕が依存をしちゃダメだよって言っているのは、こんな状態に  
男がなると完全に魅力がなくなっちゃうからなんですよ。



女の子の「お願いだから・・・あなたが必要なの。」って  
ちょっとかわいい部分ってあるかなあって思えるんですが、  
これが男なら・・・ダサいって思いませんか？

選択権を彼女が持っている。

そんな状態にしないようにするのが依存をさせるコツですね。

でも・・・残念ながらそんな事は小手先でしか通用しません。  
もちろん全く使えないってわけじゃなくて、効果はあると思いますよ。

でも、んな関係がながーく続けば彼女も疲れますよね。

「お願い~~~~」

「お願い~~~~~!!!」

「お願いっ~~~~~!!!!」

もはや最後には絶叫ですよ。

想像してみてくださいよ。

なんか疲れそうじゃないです？orか？

僕達人間って怒りだろうが悲しみだろうが感情が大きく揺さぶられても  
その状態を長く続けることってできないんですよ。

血管がはち切れちゃう！みたいな。

そんな依存と自立の関係をつづけてると必ず彼女が一気に  
クールダウンするときに訪れるんですよ。

誰だって苦痛を長く感じる事なんてできませんから。

「もういいや・・・」って思うんです。



もちろん、無意識でね。

で、先ほどの恋愛関係の3段階説のデッドゾーンやパワーストラゲルの段階は心理学的に依存と自立の心理的な働きであるとよく言われてるんですね。

まあ、僕的に言えば半分は正解で半分は間違いですが・・・。

すごくわかりやすく言うのですね・・・

「追いかければ逃げていく。」

「逃げれば追いかけてくる。」

とか聞いたことありませんか？

実体験した事がある人もいます。

彼女が別れたいって言ってきて、なんとか逃れようと色々するほど逆に彼女は離れて行って別れたいと言う・・・もう疲れそうになって諦めようかなあと思い始めた時に今度は「好きなの！」って言うてくる。で、寄りを戻してみたらまた別れを告げられる・・・みたいな（笑）

そして、大体自立している人が別れを言う立場。別れを言われる方が依存をしているという感じなはずです。

もし、あなたの彼女があなたに依存をしているのならば・・・別れ話をしたときにあなたに懇願をします。

「どうしても一緒にいたいのに！」

「あなたがいないと生きていけないの！」

「そうじゃないと私は死ぬ！」

と・・・

あなたは仕方なしに別れるのをやめて何度もこの繰り返しをします。



すると今度は彼女のほうがそんな関係に疲れてきて好きでいるのも引き留めるのもやめようしはじめるのです。

すると今度はあなたが依存をし始めるのです。

「やっぱりお前のことが好きだったんだ！別れないでくれ！」と。これがよくある典型的な自立の依存の関係です。

もちろん、ここまでいかに別れる場合も多々ありますけどね。そして、一般的には自立のほうが良しとされていて依存はダメだとされています。

僕も付き合う前段階でモテる程度ならば、男は依存よりも自立をしていたほうが圧倒的にモテるのは言うまでもありません。

でも、付き合ってからこの自立と依存の関係を続ける限りほとんどの確率で別れるか諦めて冷え切った関係になるのか？どちらかしかない場合がほとんどなんですね。

じゃあどうすればいいのか？というと相互依存に近づけていくのです。

コレ、たぶん僕のメルマガでチラッと話したはずですが、依存とか自立じゃ結局どちらが優位に立っているのか？という関係でしかないんですよ。

大事なのは僕が常に言っているように共に尊重し合い認め合える関係。お互いが自立をしお互いがお互いの足りない部分を他よりあえる関係。

ここに近づけていかなきゃいけないのです。

恋愛関係を成長させるとは相互依存関係に  
どンドンなっていくことなんです

自分が必要とされていると感じ相手もあなたという事で必要とされていると感じられる。



お互いがお互いの為に、自発的に行動をし  
お互いがお互いの為に、足りない部分を頼り  
助け合いがお互いに実感されている状態なんですね。

言葉にすると「めっちゃええやん」って思いますよね。  
また「そりゃ、そうなるために頑張ってるんだよ！」って  
思うかも知れません。

でも、実現はできないのです。  
だって簡単ではないから・・・

その理由は後でわかってくると思うのですが、今はとにかく恋愛関係というのは  
そのほとんどが、依存と自立の関係になる時が訪れるってことです。

最初はロマンスの時期だからドキドキワクワクして  
ときめきを感じて時間を過ごすことになります。

しかし、時間が経過するごとにどちらかが先に飽きが来るようになります。  
するとパワーストラグルの段階にはいり、どちらかが現状に満足せずに  
自立をし始めるのです。すると、もう一方が依存をし始めます。

自立は大体の場合が「俺が！私が！」と自分の人生を  
主体的に積極的にアプローチを書けるタイプ。  
よく言えば自分だけよければいいという行動が目立ちます

そして、依存は、「あなたが、お前が」と相手主体で  
消極的なアプローチをするタイプです。

なんとかしようと相手に合わせるような行動が目立ちます。

そして、ほとんどの場合



自立をしている人は依存をされる事に依存をし。  
依存をしている人は自立もできず相手主体で無理に合わせ  
自分の人生を相手に委ね振り回されるのです。

まあ、結果的に僕からいわせりや二人とも依存なわけ（笑）  
よく、小手先のテクニックで押して引けとかいうのってありますよね。

あれは、正によく出来ていて「あなたがどうしても必要なの！」  
って言っても別れを告げられている依存側が  
「もう疲れた・・・別れよ」とか言うと今度は自立側が自分の必要性を  
感じなくなって依存側に180度変わるわけです。

でも、所詮小手先なのでそんなことを繰り返し押しついたり引いたりばかりしていれば  
両方とも疲弊をして結局そこにキズナなど感じられるわけもないし、相互依存など  
できやしないのです。

自立側は大体「お前が自立しないと対等になれないだろ！」と自分の尺度でジャッジし  
依存側は大体「あなたは私の事を認めてくれない！頑張ってるのに！」と相手に否定や  
批判をされることを恐れます。

いつまで経っても抜け出せない泥沼劇場の始まりです（笑）  
・・・全然笑えません（苦笑）

んな関係性が続けば、そりゃ他の異性に認められようと浮気をして当然だし  
体裁だけ整えて一緒にいるという形にこだわってしまって仮面になっても  
何らおかしくありませんよね。

そんな中で浮気もできなきゃもはや本人は地獄。  
だって、表面上でも自分を認めてくれる人が一人も  
いないわけですから・・・。

とちょっと浮気や不倫を庇護してみましたが（笑）  
でも、それでも結局本当の意味で満たされる事はないんですけどね。



表面的な存在価値は感じられても心からの  
存在価値は感じられることはありません。

まあ、それはそれでいいかもしれませんが。  
若いならそうやって道を誤るのも全然ありですし。

この依存と自立の関係を意識するだけでもとりあえず別れなくする  
くらいの事なら確率を上げる事も不可能じゃありませんしね。

自立側に立てばいいわけですから（苦笑）

まあ、そりゃ小手先で使えば長続きはしないしステージが高い相手だったり  
もう好きでなくなるくらいの状態ならば通用しませんけどね。

大体、こういう小手先の技術にはまる人って言うのは、心の底から孤独で孤立を  
心から信頼できる人が一人もいないって状態の人の場合が多いんですよね（苦笑）

残念な事に・・・でも、そこから抜け出すためには  
依存とか自立とかの段階を超えなきゃいけません。

そもそも自立というのは、自分で立つことによっていかに  
誰かに自分が助けられてきたのかを実感するためにあるし、

依存というのは、助けられていることに気付くことで、  
相手に何かをしてあげられる力にするためにあるのです。

依存がいいとか自立がいいとかの争いに意味はないのです。

大体、自立ばかりを重要視する人ほど自分がいかに多くの人に助けられているのか  
に気づいていないし自分一人で生きることばかりに目が向きすぎて、感謝が  
できません。



本当に一人で生きているの？・・・

そうじゃないですよ。

依存をしている人は、自分が今してもらっている事よりもより多くのものを  
欲しがります・・そして相手に求め続けて自分が与えられていることに感謝が  
できないのです。

二人とも結局・・感謝ができていないわけです。

そのために、まずは自分自身が立ち自分がどれだけ相手に多くのことをしてもらっているのか？  
相手なりに自分のために何を考え、どれだけ相手なりに愛情表現をしようとしているのか？  
にもっと敏感になり感謝を伝えられるようになる・・満たされていることに気づく。  
のが最初の一步です。

もし、あなたがパワーストラグルやデッドゾーンの段階だと思うのなら  
これをやるだけでも十分効果があったりしますよ。マジで。

まるで魔法にかかったかのように関係が修復した人がめっちゃいますから。

僕は基本的に依存はダメ！ってことを言ってますが、依存している人は自分で最初の  
一步を進むことなく、誰かに何とかしてもらおうってしている人の事を言います。

でも、恋愛関係における依存と自立の関係は必ず  
逃れられるようになっておいたほうがいいですよ。

小手先で依存をさせるために自立をする。

っていうのもアリかもしれませんが、やはり最も大事なのはそういう関係に  
気づき自分で抜け出せるようになることですからね。



やはりマインド・・・すげー大事ですね。

そもそも恋人は味方なはず・・・にも関わらず主導権争いをしたって結局関係性が深まるわけないですよ。

奪い合って何が楽しいの？って感じです。

恋人はあなたの味方である。

例え、そう見えなかったとしてもですよ。

敵にしているのはもしかしたらあなたなのかもしれませんよ。

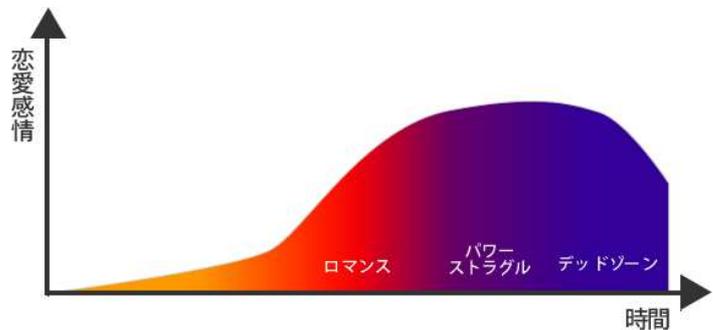
ただ、恋愛関係というのはこの依存と自立の関係になりやすいってことは覚えておいてください。忘れちゃうと、ついつい依存と自立の関係を交互にして、離れたら追いかけ、追いかけたら離れてって関係になってしまいかねません。

大事なのはこの依存と自立の関係をいかに相互依存関係にもっていくのか？です。ここに関してはあとで具体的に解説をしていくのでいいですが、恋愛関係にはこういう傾向があるってことは忘れないでくださいね。

## 性的相補佐

先ほどの図ですが、なぜ、ロマンスで始まった恋愛がデッドゾーンを迎えてしまうのか？がイマイチわかりにくいかもしれません。

そして、なぜ共存をするのではなく恋人同士が対立をするのか・・・



あれほど好きだったのに気づいたら争っているのか？

それは普通におこることなんです。  
何らおかしいことはありません。

その要因の1つが性的相補佐にあります。

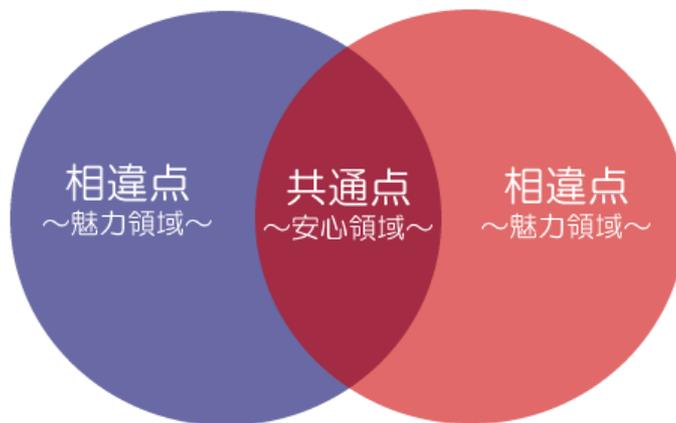
そもそも、僕達人間は同性だったとしても生まれや育ちも違っているのです、大事にしている事や価値観も違うのは当たり前ですよ。

僕とあなたが違うように。

それが男と女になれば当然その差も大きくはなります。

そして、このロマンスがおこるのもパワーストラグルがおこるのもデッドゾーンが訪れるのも・・・この「お互いの違い」が最大の原因になってくるわけです。

たぶん、僕の神々の恋愛の3つのルール (<http://mens-stage.com/freecontentsu/repo/saigo.pdf>)を見た人はわかると思いますがそもそも恋愛感情が生み出される為には



1. 共通点
2. 相違点
3. 受容

が必要になります。正確に言えば・・・

共通点に仲間意識を感じ、相手の相違点を受け入れる事で初めてあなたの相違点が認められ魅力を感じるわけです。

相違（違う）の部分がない人は恋をしないのです。

いや、恋の感情は生まれえないわけです。

もち、共通点も大事ですけどね。

僕達人間は誰しも完璧ではありません・・・もし、世の中のすべての人があなたならあなたは自分が誰かに必要とされているなんて感じられる事はないのですから・・・

人は違うから価値がある。

違うからこそ価値を交換できるわけです。

だから僕は常に受け入れましょう！ってことを言い続けているんですね。

それだけであなたの魅力は相手に伝わるのですから。



まあ、付き合う前とかは実はあまりここは気にしなくてもよかったです。  
なぜなら、“自分に直接関係するほど深い関係でなくても付き合えるからです・・・。

片思いだったりするわけですから、多少相手に気遣いもしやすいですし、  
ただモテたい程度の動機なら「どうでもいいや」って思ってるんで  
気にしない人多いんですよ。

付き合うって目的のためには余計なアドバイスとか相手に  
説教をしたりするとかしないくらいは我慢できますしね（笑）

でも、付き合ってからはいきません。  
一緒に生活してからはそうはいかないのです。

だって自分に直接影響があるわけですから・・・。

自分の尺度で相手をジャッジをしたり自分の正しさを強制したり  
要求をしたりしちゃうんですよ。

“自分と相手を無理に一緒にさせようとするのです”

すると当然争いが起こることになるわけです。  
また、そういう状態が嫌になって付き合う体裁や状態を  
維持しようとするほど

“相手に無理して頑張っ合わせて合わせようとするのです”

でも、無理に合わせているわけですから大体の場合うまくはいきません。  
例えば、束縛するな！と言ったって嫉妬心は消えずに友達と遊びに行くのに  
疑いの目で見てしまっ結局怒らせて嫌な空気になって・・・みたいなものです。

もし、こんな状態なのにもかかわらず形だけを求めて一緒になれば・・・  
もはやお互い無視をキメこみ関係性も育まず形だけが残るみたいな状態になるし  
結局わかりあえることもないでしょう。



そもそも大体の恋愛関係が終わるときってというのは  
好きになった部分（相違点）が嫌いになって別れるのですから。

付き合う前に「この人のここが好きだ！」と魅力を感じた部分が付き合ってから  
「この人のここが嫌い」に180度変わるのです。

自分と違うから魅力を感じていた部分が嫌いになるのです・・・  
でも、これを自覚できているわけじゃなく無意識的に感じて  
「こんな人だとは思わなかった！」となる場合もあるでしょう。

しかし、ここを受け入れなきゃ相手も受け入れてくれないワケ。  
受け入れなきゃ相手もあなたの相違（違い）を認めてくれないわけです。

違うからこそお互いの価値を交換できる。  
それができなくなっちゃうんですね。

よく、離婚理由とか恋人と別れた理由の第一位の“性格の不一致”というのがありますよね。

男性の場合	女性の場合
1位 性格の不一致	1位 性格の不一致
2位 異性関係	2位 暴力
3位 家族との折り合い	3位 異性関係
4位 浪費	4位 精神的虐待
5位 異常性欲	5位 生活費不払い



これ、正確に言えば性格の不一致（価値観の違い）ではなくて

- ・ 共通点という土台を育てていない。
- ・ お互いに相違（違い）を受け入れあえていない。

からなんです。



まあ、あれが間違っはいるわけではないんですが  
正確に言えば共通点ではなく相違を足りないものと感じるから  
不一致だと感じてしまっているんです。

でも、共通点をしっかり育んでいけば不一致と感じる部分も許せるわけですし  
受容がちゃんとできていけば違いを共に認め合うことができるんですよね。  
下手に相手に合わせて我慢をしても無意味なのですから・・・。

もっと根本的に言っちゃえば、1位以下のものも  
この3つができていないからなんです（爆）

さっきの3段階説で話した

- 1 段階：ロマンス**
- 2 段階：パワー・ストラグル**
- 3 段階：デッドゾーン**

ですが、最初のロマンスの時期はお互いがお互いに興味を持ち  
相手に自分を出せる共通点があったから相違点が強烈に魅力に  
感じられていました。

もう、一緒にいるだけで楽しくてドキドキワクワクしますよね。

しかし、ロマンスの時期を超えるとある程度慣れてきて、共通点も  
育んでいないので相違点が目立ちます。

しかも・・・その相違点を魅力ではなく至らないものとして捉える。  
お互いがお互いの至らない部分ばかりを見て否定や批判をし合い始めるのです。

これがパワーストラグルの関係性が崩壊する前兆の時期。

そして、そのまま関係性を改善せずに行くと・・・別れなくなったり、とりあえず  
形だけなんとかかすればとなったり、関係を諦めたりして心を通わせずに・・・



デッドゾーンの時期にはいるのです。

中にはデッドゾーンの時期を超えずに、ただ一緒にいて結婚するパターンとかも普通にあってしまいますけどね。

つまり・・・「受容・共通点・相違点」この3つがしっかりとできていれば、お互いを感じられることができれば、この3つの段階はクリアしやすくなるわけです。

パワーストラグルやデッドゾーンの時期を超えられるのです。そして、うまくいけば新たなロマンスを作ることできるのです。

結婚とか付き合うとかの形ではなくより高いレベルで。関係性を進化させられるわけですね。

もっとお互いに一緒にいたくなっていくし、どんどん相手の必要性や自分の必要性も感じられ浮気なんてしようとするのでさえ面倒になるようになっていきます。あらゆる困難を一緒に乗り越えられるのです。

でも、そこまでいくのは決して簡単ではありませんけどね。ただ、少しでも取り入れるだけでもずいぶん関係性が改善はしますし親しみをもっともっと感じられるようになります。

よく、心理学の世界では共通点をいかに育むのかが長期的な関係を構築する上では大事ですよということを言います。

恋愛感情というのは失われるから、いかにその段階で共通点を作っておくことが大事だと。

相違点が別れの原因になることのほうが多いから共通点を徹底的に意識しよう！  
そうすれば恋心よりも親しみが増すから別れにくくなる。



って考え方です。

実際、長く寄り添いあい続ける仲のいい夫婦っていうのは共通の趣味があったり最も離婚率の低い職業が夫婦で共にやる自営業であったりするんですが、共に人生を生きる環境がある（共通項）パターンが多かったりするデータがあるのは確かですからね。

でも、僕はちょっと違う捉え方をしています。

共通点という基盤を持ち相手の相違点を受け入れる事で相手も受け入れてくれる・・・そして、受け入れ合ったときお互いの違いが「自分の至らない部分を助けてくれている」ってお互いに感じ合える。

相違が魅力であり続けるんです。

違いがあるからこそ自分の価値を感じ相手の必要性を感じられる・・・魅力を感じ続ける事が可能になるんですね。

そして・・・お互いがお互いの為に魅力に磨きをかける。

ここまでくれば、とんでもなく強固なキズナを、そしてお互いがお互いに親しみを感じながらも恋心を感じ続けることも不可能ではないと思うし実際に僕はそうしてきました。

だから僕は奥さんに未だに恋してたりするんですよ（苦笑）

しかし、多くのカップルや夫婦っていうのは、共通点も育まずに相違点を自分のルールでジャッジしたり責めたりして自分と一緒にさせようとして関係性を自ら崩壊させます。また、なんとか関係を維持するために無理に合わせてストレスをためていたりします。

そんなんうまくいくわけじゃない！



って話なわけだし、もしこれでうまくいったって結婚したって  
幸せな人生だとはきっと思えないと思うんですよね。

幸せだと思おうと言い聞かせる人生みたいな（笑）

大事なのはそうではなく、互いの似ている部分をいかに育んだり育てたりしながら  
お互いの違いを受け入れあったり増やす事で魅力を感じやすくすることなんです。

それが、デッドゾーンやパワーストラグルを超えるポイントであり  
キツイ時期でさえも一緒に乗り越えようって力になるはずです。

でも、それがなきゃ・・・

お互いがお互いの足を引っ張っているように感じるだけ。  
好きでいようとするほどに疲れてしまうのです。

お互いが幸せを感じながらお互いが必要としあえて  
満たされるキズナを構築するカップルや夫婦になるために  
あなたがすべきことは3つです。

- ・ 共通点を育み土台を作り親しみを感じやすくし
- ・ 相手の相違点を受け入れ魅力を感じやすくし
- ・ あなたの相違点に磨きをかけていく。

まるでお互いが歯車のように、2人で1つのように  
感じられるように関係性を構築し続ける事です。

大事なのは

「お互いがお互いの親しみ度を高めながら、お互いが互いの違いを受け入れ  
魅力を感じあえるようにすること」

なんです。



お互いが冷めない関係になるようにするのです。

うまくできるようになるとロマンスの時期を継続的に続けることも可能になります。  
もちろんパワーストラグルやデッドゾーンの時期は定期的にあると思いますが  
それを超える度に関係性は成長・進化をさせることも可能になります。

実際にお互いの共通点と相違点を紙に書いたりして  
明確化させるだけでも結構効果あったりするので  
やってみてもいいかもしれません。

僕は頭の中で常にやってます。

それを、相手に伝えると更に喜ぶますよ（笑）



## 🧩 パーソナルとエモーショナル 🧩

僕は関係性を深めるという事をよく言ってるんですが  
一体深めるって何だ？って思った事ありません？  
恋愛における深みって何だ？質って何だ？

と・・・これをすごいわかりやすくすると、より関係が  
パーソナル（個人的）でエモーショナル（感情的）なものになるっ  
てことです。

たぶん、TRANS CONTROL を手に取った人ならパーソナルって言葉  
は知っていますよね。パーソナルというのはより個人的になるとい  
う意味です。

すごいわかりやすく言うと、物理的に言うと一緒にいる時に距離が近いか  
遠いか？どちらがパーソナルなのかと言えば近い方がパーソナルになります。

会話の内容で言えば、自分には関係のないありきたりの天気や他人の噂話の会話より  
親の事やお金のコトや愚痴とかのほうがパーソナルになります。  
より個人的になるほどパーソナルに近づくわけですね。



裏面：本音 本能 感情 感覚  
表面：建前 理性 論理 理屈

で、付き合ったり結婚したりするっていうのは、自ずと  
お互いがパーソナルに近づいていくことになりますよね。

そして、個人個人の価値観や考え方から感情的な部分にも触れる事になります。  
感情的に言葉を発したり、相手の行動で何か感情を感じたり、感情をブツけたり  
関係が深いほどしやすくなるのです。



そして、当然パーソナルに近づくほど・・・  
お互いの個人的な価値観や育ちや考え方や感覚的な部分が  
あらわになってきたりするんですよね。

感情的な痛みや喜びなどが出てきやすくなるんですよね。

例えば、同棲してから、新婚旅行で、結婚してから  
喧嘩が絶えなくなったとか相手のダメなところが  
目立つようになったとかって聞きますよね。

これは正にいい例ですよ。

パーソナルに近づいているからであり、そこから感情的になりやすくなっているからなんです。

つまり関係性が深くなるってのは、よりパーソナル（個人的）で  
エモーショナル（感情的）な関係になっていくことなんですよ。

もち、パーソナルじゃないことはどーでもいい！って  
わけではないですけどね。

さっき、共通点と相違点の話しましたよね。

あれが、物理的な側面からより感情的な側面が大事になるんですよ。  
特に女性は男と違って機能的な部分より感情的な部分を重要視します。

とりあえず話だけ合わせるなんてのはパーソナルになるほど無意味なわけ。  
だから小手先のテクニックだけじゃやはり通用しないんですけどね。

で、付き合うっていうのはパーソナルな部分やエモーショナルな部分  
に近づかずにはいられないというのは覚えといてください。

抵抗がなくなるんです。

付き合う前っていうのは、「個人的」な部分は基本的に出しません。



いきなり初対面で「実は私ちょっとHが好きなんだよね。」  
って言ったら女性としては困るように・・・

いきなり初対面で自分の給料を全公開なんてしませんよね。  
プライベートな部分を見せてしまうとそれだけ心理的に抵抗感を  
感じてしまうのが僕ら人間です。

つまり、

付き合ったり、同棲したり、結婚をするっていうのは、それだけで  
「自分自身を丸裸にする行為」になるわけですから自ずとパーソナルで  
エモーショナルにならざるを得ないんです。

より、建前よりも本音をなり、意識的な部分よりも  
無意識的な部分があらわになるのです。

付き合い前は「カワイイなあ」って思ってたところが  
自分自身に関係をしてくるから、怒りに変わりやすくな  
ったりするんですね。

「私とあなた」という関係が「私達」に近づいちゃうわけ。

だからこそ難しい（苦笑）

でも、このパーソナルでエモーショナルなレベルで関係を構築できるよう  
なるほど、当然・・・お互いのキズナっていうのは深まります。  
深まっているとあなたも相手も実感できるのです。

でも、それがなきゃ当然・・・上っ面だけの関係になります。

上っ面な会話、ビジネス的な関係だけじゃ恋人もあなたも  
満たされているなんて絶対に思えるわけがないのです。  
どこに関係性が育まれてるんだ？って話です。



だから、よりパーソナルでエモーショナルに相手との共通点を構築し  
相違点を受け入れる事ができれば・・・より関係は深くなるわけ。

あなた自身もより高いレベルで認められ尊重され  
愛情を感じられるようになるってことです。

もち、“だけ”じゃなく機能的な部分も大事ですけどね。

でも、あくまでパーソナルでエモーショナルが前提にあることは  
覚えておいてくださいね。

僕らは、

気持ちがあって初めて行動ができる生き物ですから。

心から受け入れられてないって思っているのに、相手を疑ってるのに  
それを無理にポジティブにとらえてみたって限界がありますからね。

だから、よりパーソナルでエモーショナルに近づいていく感覚をもっておいてください。

じゃないと関係性は深まりませんよね。

だから僕は常々、機能的な価値ではなく感情的な価値に重きを置きましょう  
ってことを口を酸っぱくして言ってるんです。

これを高めない関係は当然キズナも深くなることはありません。

そして、ここを高めない関係というのは「どんなことがあっても一緒に乗り越えていこう！」  
などとお互いに思えるわけないんですよ。

だから、自分自身と恋人との関係がパーソナルを重要視しているのか？  
してきたか？ってのはチェックし意識してくださいね。



つつい付き合ったり結婚したりすると、現実的な解決を先に考えちゃいがちですけど、そんなのを続けていたら・・・

仮面夫婦や仮面カップルになっちゃいますよ。

思っなくてもそういう関係性になっちゃうんですよね。

残念な事ですけどね・・・。

そんな関係は誰だって嫌なはずです。

形だけ整えてお互いのキズナ的なものが感じられないなんてありえないんです？  
そんなのを続けていたら、いつか絶対に離れることになりますよ。

一緒にいたいって思うほど離れていくなんて状態になったり  
確かに結婚してるし、付き合っているけど・・・  
何かが違う！ってなりますからね。

もちろん、この教材ではよりパーソナルでエモーショナルな部分に入っていくような  
方法論や手法が含まれてるのでお忘れないようにしてくださいませ。



## 恋人とあなたで一人

恋愛関係の3段階説に対する理解はちょっと深まってきた  
のではないのでしょうか？

なぜ、ロマンスの時期があるのか？  
パワーストラグルの段階が訪れるのか？

なんとなく一くわかってきたと思います。

そもそも、僕達人間は相手の事を100%感覚レベルで理解  
する事はできません・・だから基本的に相手を”知らない”わけ  
です。

相手の全てを知っているなんてありえない（笑）

そんな関係を構築する中でお互いがお互いを知ろうとする行  
為の中で共通項を探して心を開き相違点を自分には持ってい  
ない魅力だと感じる。※もちろん無意識化で・・

だからロマンスの時期が訪れるわけです・・そして、その時期を超えると  
当たり前になってくるので飽きやすくなり、よりパーソナルでエモーショナルな  
部分があらわになるので、相手と自分の違いが目につきどちらか？または両方が  
相手をジャッジをし始めパワーストラグルの段階に入る。

そして、どちらかが自立をし相手をジャッジしたり離れたたり  
依存をして引き留めたり相手の言うとおりにしたり・・

そこで、共通点も相違点の受け入れもないと  
依存と自立を抜け出さないとデッドゾーンにはいるわけです。





そしてその結果、、、

- ・ 別れ話が出てきて実際に別れるか？
  - ・ 体裁や自己中心的な寂しさを埋める為にとりあえず仮面の関係を維持する。
  - ・ または外部要因であるショッピングや浮気などをして誤魔化し満たされようとする。
- わけです。

いいですか？

よく、僕のもとには男女関わらず

- 「なんで、あいつはああなんだ！」
- 「浮気をするなんて信じられません！」
- 「別れを告げられました・・・」
- 「彼女が離れていきそうです・・・」

とかいう相談もめっちゃもらいますが、よくよく聞いていると  
ほぼ100%の人が

- ・ 自分を正当化し相手を否定・批判をしている行動をしている
- ・ 自分を誤魔化し体裁だけを重要視している
- ・ 共通点も全然育まずにただ一緒にいるだけ
- ・ パーソナルな話し合いとかを無視したり誤魔化したりする
- ・ 感情的に満たすよりも形だけで満たそうとしている

このどれか？または全部をやっているんですよね。

だから、結局付き合っても満たされるこたんてないし、  
いつか離れられるんじゃないかと裏切られるんじゃないかと  
恐怖を感じてしまったり、そんな関係性に嫌気がさし冷めてしまうんです。

でも・・・そうじゃないんですよね。

大事なことは。



そもそも、あなたと恋人は違うから価値があるんですね。  
違うから存在価値を感じられ必要とされていると感じ、必要とすることができる。

お互いがお互いを支え合えるのです。

にも関わらず僕からすりゃ、自分と相手と同じになれば！  
とか言っている人の気持ちはさっぱりわかりません。

だって、相手がもしあなたになれば  
あなたの存在価値って皆無になりますよね？

あなたは必要なくなるんです。

その結末は結局自分は何もせずダラダラとせんべいを食いながら  
ケツを掻きまくるクソ野郎に成り下がってしまうだけ。

で、恋人は必死に頑張り無理をしストレスをためて  
鬼畜のように働かされて奴隷かメイドになるだけです。

結局そこにキズナなどうまれません。  
そして、どっちも楽しくはない。

残念な事に。

まあ、僕的に言わせてもらえば、そんななんなのに  
付き合っているほうが不幸だなあって思うんですよね。

ならば、お互いがお互いを認め合い尊重し合い必要だと思ひ合える  
そういう関係を目指したほうが絶対にいいって思うし、それが、最大の  
恋愛関係を育む秘訣です。

そして、その関係性の上に結婚や別れない関係があるんじゃないかなと思いますよ。  
でも、不思議と多くの人は別れないコトや結婚とかそういうものが先行しています。



関係性を育むこと、関係性を成長させることよりも優先するんです。

ならば、自分の味方である恋人を意思を無視してもいいのか？  
いいわきゃないのです。

そして、その道は結局あなたのクビを締める事になるのです。  
楽しみが増幅し続ける関係になることなどできないのです。

冗談抜きでね。

だからあくまで僕らがやるべきことは、関係性を育むこと。  
関係性を成長させることだってことは覚えておいてください。

まあ、難しいのはわかります。

でも・・・だから僕は恋愛って成長できるものだって思っているんです。  
人間的な成長ができる唯一無二の場だと思ってるんです。

パワーストラグルやデッドゾーンは互いを成長させるのです。

そのためには、

**ロマンス期：今からしっかりと関係性を構築する事**  
**パワーストラグル：出来てないコトを今からやること**  
**デッドゾーン：これまでの関係性から学ぶこと**

これは絶対に必須です。  
そういう意識をもってこの教材を読んでもらえれば、きっとこの教材は  
あなたにとって大きな意味を持ち変化のキッカケになるはずですよ。

まずはこれらの原理原則は抑えておいてください。

じゃなきゃ、今自分が何をすべきかわからなくなりますので。



さて、以上が恋愛関係が崩れる原因、別れや仮面カップルや夫婦になる原因となるために最低限覚えておくべき原理原則です。

つまり、あなたが意識すべきことは

- ・恋愛関係は春夏秋冬の季節のように段階がある。
- ・依存と自立の争いがおこるようになる。
- ・その最たる原因は「共通点・相違点」からおこる
- ・よりパーソナルでエモーショナルな部分で。

っていうことを覚えておいてください。

ここをただ意識するだけでも全然関係は改善しますけどね。

でも、これを無視して「自分の思い通りに恋人を支配する」とか考えて行動していると・・・本当に他の男に奪われますよ。

マジで。

僕は本当に色々な恋愛関係を見せてもらってますけど隙だらけですよ。その気になればいくらでも好きにさせられるなあとか思いますもん。

結局、んなことをやってる限り何も手に入れられませんよ。

「ろくでもない女だ!」とか思うかもしれませんが、ほとんどの場合関係性がうまくいってないからなんですよ。

んな事言う暇があるなら今からでも恋人を最大の味方にしてください。あなたが敵対視をするのではなくあなたから味方になるのです。

それができるようになるほど・・・あなたの魅力は確実に高まりますよ。

頑張ってくださいね!!では、次にいきましょう!!



love control

# THE PIECE

---

パートナーと切っても切れない絆を構築する恋愛法則

## *Chapter.2*

愛憎マインドセット



## 愛と憎しみは紙一重？

僕は無料のラブコントロール

(<http://sensitivi.b15.coreserver.jp/mensstage/freecontentsu/main5.pdf>)

のレポートで好きな女性と付き合ったりモテるようになるためには相手をコントロールしようとする以前に自分をコントロールしなきゃダメだよ！といました。

そもそもどんなテクニックやノウハウを学んでもあなたの感情（マインド）が振り回されていればそりゃ使いこなせるわけないよね～！って話なわけです。

実際、僕自身はある時期から付き合いまでは、ほとんど感情に振り回されることがなくなりました。

僕の知り合いのモテる男も女性とかもそうです。異性に価値を与えてお金をもらっているホストやってた友人もキャバ上も付き合いまでは、自然体だったりします。

まあ恋愛マスターを語る人とかもほとんどそうですね。

じゃあ、そんな恋愛を完全にマスターしたんだからいい恋愛をしていてうまくいってるんだろうか？

と言われると実はそうではありません。うまくいかない人のほうが明らかに多いんです。

もちろん、一見形上はうまくいってる場合もあつたりしますがその裏側では泥沼の戦いが起こっていたり、気づいたら振られてたとか裏切られたとか・・・そんな状態だったりします。

なぜ、恋愛をマスターしているといわれる人達でさえ  
付き合ってからうまくいかないのか？結婚生活がうまくいかないのか？

「それは遊んでるからでしょ？」

とツッコミをいれてしまいがちですが、それもゼロではない  
かもしれませんが・・・本当の原因ではありません。

まあ、恋愛マスターとか関係なしに離婚率は年々高まっているし  
離婚していなくても良好な夫婦関係の人ってほとんどいないんですよね。

それはなぜかという答えは簡単で付き合う前よりも“親密”になるからです。

付き合う前や結婚する前というのは

「いかに結婚や付き合うというゴールに到達するのか？」

を考えているわけですから、多少のことも気にならないし、  
そもそも恋しちゃってるわけなんで盲目的に相手を好きになってるんですよね。

いくら「この人は運命の人だ！この人は違う！」

と思ってもです。

なぜなら、僕らはいいい時はいい部分しか見れないからでです。  
ロマンスの時期は盲目的に相手のいい部分のみを探そうとしますから・・・

でも、親密になるほど要求はどんどん強くなったり、逆に要求に  
無理に答えようと許容量以上にがんばったり我慢をしたりして  
しまうんです。

親密さというのは「より自分の人生に関連するということ」です。

ということは、芸能ニュースを見て不倫とか離婚とかを人事のように  
見ているのとは違って、自分の生活に関係してくるわけですから・・・  
より感情は動いてしまうんですね。



代表的な例で言えば、相手を束縛をしたりするとか？（笑）

これは、ひどい束縛になればもはや相手を自分の所有物だと認知しているからできることですよね。

携帯みたり、連絡を強要したり、  
プレゼントをほしいと要求したり、、、

もっとすごいものになると、  
仕事前、職場についてから、休憩中、トイレ休憩まで  
連絡をさせたりするとかね。

あと、着替えをさせるとかもありましたね。

これは人それぞれ好き勝手やればいいんですし、お互いが同意の上で心よく楽しくやってるならそれでいいんですが。。。。。

でも、親しいからこそ僕らはブツかる傾向があるのです。  
違う人間ですから。。

「なんであなたはいつもそうなの！（怒）」

「どうしてお前はそんなこと言うんだぁ！！（怒）」

とかも普通にありますよね。

まあ程度の差はあれど、付き合ったり結婚を  
すればほとんどが通る道なわけです。

そんな状態が負のスパイラルにはいっていくと、愛が憎しみになるのです。  
いや、正確に言えば本人的には最初は憎んでいないんですが、  
近いからこそ対立から自分が嫌われているとか憎まれてるとか  
思いやすくなり。。。



期待があるからこそ、ちょっとしたことで裏切られたと  
思いやすくなったり、怒りを感じやすくなったり、  
許せないと思いやすくなるんです。

=それが最終的に憎しみに変わるコトにもなるのです。

相手の反応や言動や行動に感情を振り回されやすくなるんですね。  
付き合う前はいくら片思いで好きだろうとも、いわゆる“他人”なわけですから・・・  
嫌われたって「まあ、仕方ないな」とは思いやすいんです。

中には思えない場合もあつたりしますけどね（苦笑）

でも、密接になるほど自分に関連をするわけですから  
それだけ感情は振り回されやすいのです。

自分がコントロール不能状態になるの  
これまで以上にマインドが重要視されるんです。

そして・・・

行きつくところまで行きついてしまえば、愛だったはずのものが  
最悪、憎しみ合う関係になつたりするんです。

当人たちは憎しみだと思っていなくても・・・です。

そこで、ここからは恋人だからこそ、夫婦だからこそ愛を憎しみの状態に  
しないためのマインドを解説しようと思います。

このマインドは、あなたの愛情を憎しみと取られないために、  
そして相手の愛情を憎しみと受け取らないためのものです。

これから色んな方法論を解説していきますが、それ前にまずは  
マインドを何とかしなくちゃいけません。



僕が常々言ってる

マインド8割・テクニック2割です。

そもそも、マインドの部分さえ何とかなれば  
テクニックなんて必要ないんですよ。

でも、逆にテクニックを使うためにはマインドは必須なんです。  
自分自身を上手に活用できるかどうかはあなたのマインドに  
かかっているのですから。

例え、笑顔で挨拶をしましょう！と言われても、あなたの  
感情が怒ってれば当然その感情はどれだけ嘘をついても  
表情や声のトーンなどで伝染しますから。

他人なら演技はできても近いほど演技はできませんしね。

僕らはコミュニケーションを言葉でしてるんじゃなく  
感情から出てくる全体的雰囲気ですしているわけですから・・・  
マインドは当然必須なわけです。

感情を振り回されている限り・・・  
本当の思いなんて伝わるわけがないのです。

にも、関わらずテクニックだけで頼りなんとかしようとしても  
結局感情というのは伝わってしまうのです。

そのためには自分自身のマインドを整えておかなきゃいけないんです。

自分をちゃんと操作しないとイケないんです。  
本当に伝えたいことをちゃんと伝えられるように・・・

もちろん完璧にできなくてもいいです。



でも、少しでも取り入れるだけでもずいぶん  
関係は良好になりやすくなるはずですよ。

実際、僕のメルマガ読者さんとかマインドを整え幸福度を高める  
講座に参加している人とかは（正式には違いますが）ちょっと  
意識を変えるだけで恋愛が劇的にうまくいった！

とか普通におこりますから。

なので、それくらい重要な事だと思って真剣に読んでください。

よくある恋人関係・夫婦関係における「もっているとうまくいきにくい考え」  
を改善し「こういう考え方をもつとうまくいきやすいよ」というもの。  
そして、日々意識することで見え方が変化するマインドセットを紹介します。

そもそも、自分の感情がすぐに外部から振り回され  
更にそんな日々を送っている限り自分で人生を創っていく  
ことはできません。

感情が振り回されると僕らのパフォーマンスは劇的に低下してしまいます。

絶望だけで希望を見つけ出すこともできなくなって  
どんどん負のスパイラルにはいつてしまう。

更に、それが相手のせいになったり自分を責める事になったり、  
そんな最悪な状態になりかねないのです。

本来は自分の感情をデザインできるようになるのがベストですが・・・  
まあ、そこまではこの教材ではできないので、この教材内のやり方に特化した  
マインドセットを解説していきます。

では・・・どうぞ！！



## 🧩 パートナーを大切にしよう！ 🧩

せっかく、付き合ったり結婚している相手がいるのならばその人は他の誰よりも大切にしたい方がいいです。

たぶん・・・これを聞いたあなたは心の中で「そうそう！そうだよねえ～」と  
思っているでしょう。

でも・・・

付き合ってから恋愛相談でたまーに  
悩みとセットで“相手の愚痴・自分を正当化”  
したメールがよく来るのですが...

あーしてくれない！こーしてくれないとかばかり  
自分はどれだけ頑張ってきた、自分はこんだけ大変だ！  
ばかりで相手の不平不満ばかり言ってる人がいます。

そして、「私はこれだけ相手の事を大切にしているのに！」  
「私はこれだけ好きなのに！」

的な事を言うんです。

果たして、そう言っているコト・思っている状態は相手のコトを大切にできている状態でしょうか？

一度考えてみてほしいのです。

いや、もちろん常に 365 日 24 時間常に何の不満もなく相手に愚痴を  
言いたい気持ちも感じなく生きるのはたぶん不可能ですよ。



でも・・・だからと言って常にそんな状態でいいのかと  
言われたらそんなわけがありません。

いつまで続けるの？と自分に問いかけてみて欲しいのです。

まあ、もつと言うと

- ・ 楽しくもない我慢や頑張りをして相手のために・・・
- ・ 自分だけ楽しんで相手の事はどうでもいいって思ってる・・・
- ・ 大切な人のはずなのに不平不満しか感じていない・・・

これでさえも大切にしているとは言えませんよね。

自分の思っているコトや感じているコトを辛さや痛みを押し殺し  
関係を維持させるために相手に合わせて体裁だけを整える。  
とりあえずの状態だけを整える。

あなたも、これをやってほしい！って思ってやってくれたとしても  
それが嫌々ならやってほしくはないですよ。

それと一緒にです。

別にそういう時もあるし、そういう癖がある人もいるのは確か。  
それも一種の好きだと言えらると思いますよ。

- 好きだから・・・相手にはもっとうまくやってほしい。
- 好きだから・・・別れたくないから形だけでも整えたい。
- 好きだから・・・心配になる。
- 好きだから・・・不満だって増える。
- 好きだから・・・心許せる人だから何をしてもいい。

わからないでもないし、僕もありますよ。  
かなーり減ってますけど。



でも、それが相手にとって大切にされていると  
感じる言動・行動になっているのか？  
を今一度考えてほしいのです。

大切にするのは、相手の心です。

そもそも、僕らは感情があって行動におこすものですから、相手の心を  
大切にできないとどうしてもあなたと相手の距離は離れてしまいます。

にも関わらず、相手を責め否定や批判し対立関係でいる中で

「私はあなたの事を誰よりも好きだ！」

「俺は誰よりもお前の事を思ってる！」

なんて言ったって伝わるわきゃないのです。残念なことにね。

喧嘩ばかり、または自己防衛ばかりして

「これだけ心配してるから好き！」「これだけ我慢してるから好き」

という理由は確かに一貫性があるように見えますよね。

でも、それは相手からすればそんな状態は大切にされてると思いにくいんです。

だって、そもそも頼んでもないのに

勝手に無理して頑張って、勝手にやっておいて

「なんでこんだけやってるのに・・・」

なんて見返りを求めたって・・・

「いやいや、じゃあやらなくていいよお～～」

ってなっちゃいますしね。

本気で言ってるならなおさら問題です。

つまりですよ・・・



僕らがしなきゃいけないのは、その気持ちをいかに体現化（具現化）  
するのかってことなんです。ちゃんと伝わるようにするのです。

「愛している」

のならば、相手が愛されてるって感じる行動をした時に言う。

「君のことを誰よりも大切にしている」

のならば、大切にされてるって感じたときに言う。

べきなんです。

それが出来ていないうちは、言う頻度は減らしたほうがいいですよ。

まあ、ひどくなると精神的・肉体的暴力を振るい脳を混乱させて、  
相手が間違ってると言いくるめ、「これだけお前が好きだから」とか  
言って安心感を与えて好きな感情を維持させるってのもありますが・・・

これは「大切にしている」とはやはり言えないですね。

まあ、それはいいんですが、僕が伝えたいのは大切にすることとは  
「共に生きている」とお互いが実感できるようにしていきましょう！  
ってことです。

同じ人間などこの世にいません。

だからこそ、その考え方や判断基準や愛情表現の仕方などは皆違うのです・・・  
それらに対立関係になったり心を閉ざしたりするんじゃなく  
一緒に考えて一緒に乗り越えていくんです。

「大切に出来ないことが問題じゃなくて大切にしていけるように  
心を行動を気をつけていくのです。」



別に争うなどか言ってるわけではありません。  
大切に出来ない時があるのは全然いいです。

だって、僕らは人間だから・・・

でも、そんなわかりあえない状態を続けることで、  
本当に相手を大切にできるのか？を常にチェックしてほしいのです。

大切にしたい関係を目指してほしいのです。  
それを体現してほしいのです。

にも関わらず・・・

大切にしているとか好きだという理由で相手を尊重もできない  
我慢や苦痛ばかり感じているなんておかしくないです？

なので、自分自身の行動と気持ちは定期的に注意をしたほうがいいですよ。  
僕らはつつい物事を「AorB」「AvsB」的に考えがちです。

勉強はするべきか？しないべきか？  
我慢すべきか？しないべきか？

こういう考え方を持っているとどうしても  
対立関係を作ってしまうんです。

だから、

**AとBを超えるCという答えを見つけ出すコトも大事な時がくるんです。**

そのためにはお互いの違いを楽しめるようになるコト。  
自分と違う人間がいるから自分の存在に価値があり、相手にも価値がある  
ということが最大の秘訣になると思います。

じゃないと、どちらか一方が支配する側、一方が支配される側にならなきゃ関係は維持できないんですよ。

いいですか？

この視点はなんとなくでももっておいてくださいね。

別に100%やらなくてもいいです。

でも、こういう視点を持てるようになると  
あなたはよりあなたらしく相手の役に立てるし  
相手もあなたの役に立っていると思う。

お互いが必要としあえるし、一緒に人生を創っていく事もできるんです。  
一人ではできなかったことが二人ならできるようになるんです。

そしてそれは、「一緒に人生を生きている」という強いキズナになります。

更にもう一つアドバイスをするならば  
相手のコトを受け入れられる人間になるためにも  
自分の世界から抜け出した場所で知人を作ってください。

「世の中全ての人が自分と一緒に」だと思っている限り自分を  
正当化しちゃいますから……

「常識」なんていうのは人それぞれ捉え方が違いますしね。

そういう違いを知ることはあなた自身の存在価値を明確にできますし  
色々な人と関わり色々な世界があることを知ってください。

相違が明確になるほど共通点も明確になります。



いつまでも同じような愚痴や文句を言うんじゃなくて、「大切に思える自分」  
「大切に思ってもらえるあなた」になってください。

これができるようになるほど、あなたが今の相手とうまくいかなかったとしても・・・  
次にはもっといい恋愛が、いいパートナーシップを構築できるようになりますよ。

## 二人の間にあるものは全て二人の責任

で、こういう事を言うと「じゃあ、私が悪いんですかあ！！」  
的な事をたまーに言う人がいます。

まあ、僕はあなたが悪いなんて一言も言ってない  
ですがそうとらえてしまう人がいるんですよ。

例えばですよ・・・

あなたは何の悪気もなく何の意味もなく自分の全く  
関係のない一切何の関わりもない人から何かを盗まれた  
とかならばあなたの責任は一切ありませんよね。

でも、仕事でリストラをされたとか、友達に裏切られたとか・・・  
ならば、それは少なからずあなたの責任はうまれちゃいますよね。

そー考えると、あなたが悪い部分があるのは確かだとも言えますが（笑）

何かが正しくて何かが間違っている・・・という前提で世の中を見えています。

そして・・・誰だって自分が間違ってるなんて思いたくない（笑）  
だから、誰かが悪いとジャッジをしてしまうのです。

でもね。

そもそも二人に関連することは全て“二人の責任”であることを  
常に心がけておかないと大切である相手を、一緒に生きていく相手を  
敵にしてしまうんです。

代表的な例をあげましょうか。



あなたのパートナーが浮気をしたとしましょうか。

昔は男性のほうが浮気をしていて、女性は影でコソッと浮気をしていたのかも  
しれませんが・・・最近では、男性も女性も同じくらい浮気をしている。  
したことがあると言っています。

で、浮気・不倫を相手にされるとあなたはきっと  
「相手のせい」にするでしょう。

ま、それは間違ってるわけではないかもしれません。

でもね。

果たして全て相手の責任だったのか？を考えてほしいんです。

「いや！浮気をするほうが悪いに決まってるじゃないですか！  
当たり前のコトですよ！！アリアスさんは男だから浮気をしたいから  
そーいってるんでしょ？」

とキツイツッコミをもらいそうですが（笑）  
若い頃はしてたんですが今はしてませんよ。

もちろんされたことも何度かありますし・・・  
初めての彼女には友達に奪われましたから。

まあ、あれはキツかった（爆）

相手や親友を責めまくったし憎んだし嫉妬・束縛もしたものです・・・

でも、そうさせたのは僕でもあると思うんですよね。  
自分は浮気をしたって思えないほどの男じゃないって  
ある時気づいたんです。



そもそもですよ。

浮気をしたいなんて思わないくらいあなたと一緒にいるのが楽しい！幸せ！  
って思えば浮気なんてしたいなんて思わないんですよ。

結局、浮気というのは潜在的な心理で言えば“不足感”があるから  
その不足感を埋めるために浮気をしているのであって、その不足感を  
感じてしまう関係を作ってる二人に責任があるんです。

もち、したほうも悪いですよ。  
でも、安易に相手が100%悪いなんて言えないんです。

更に問題なのは、本当は二人で生きていくものはずなのに、  
「相手が悪い」状態のままにして相手を無理に変えさせて自分は  
一切何も変えようとしなところですよ。

すると、

相手に責任を押し付け  
自分は何の責任もない。

という縮図をつくってしまうのです。  
果たして、これは共に生きているとお互い実感できるでしょうか？

もちろん・・・これは浮気だけに限りません。

デートをする時、一緒に生活をする時、あらゆる日常の中で、二人の間に  
ある部分に関しては二人の責任であることは絶対に忘れてはいけません。

浮気をしたのは相手が確かに悪いかもしれませんが・・・  
でも、浮気をしようという気持ちがあまれる  
関係を作ったのはお互いの責任のほうですよ。

相手のせいにして自分が全て正しい・・・

なんてのはまずありえません。

そして、二人の責任という考え方を持って日常から関われば当然、浮気でさえもしようと思えないくらいの関係にはなることができるはずです。

よりよくなる関係を作れるようになるはずです。

全てのコトは全て二人の責任。

- ・相手も悪い部分があつて
- ・あなたも悪い部分がある。

これを頭に入れておかないと二人で生きていくってできにくいのです。そして、あなたも成長せずにどんどん誰かに人生を振り回されることになりかねません。

そもそも人は無理に変えようとしたって変わりません。「変わって！」じゃ変わらないんです。

更にそこに「あなたが全部悪いんだから・・・」という要素が含まれれば余計に変わろうなんて思えない。

じゃあ、どうすれば変わるのかというと

- ・あなたが変わり背中を見せるか？
- ・相手を受け入れてあげるか？
- ・変わらざるを得ない状況を作るか？

なんです。



浮気ならば、

「やめてよ！もうしないで！！今度したら別れるから！」

よりも、

「あなたが浮気をするような関係を作った私にも悪い部分はある。

でも、私は1回、2回ならまだしも何度も繰り返されて耐えられるほど強くない。

だから・・・しちゃう可能性があるなら別れましょ。」

と言ったほうがやめる確率は高くなるんです。

でも、これを心からやるためには、二人の責任だということを前提に考えられているのか？が非常に重要になってきます。

だって「あなたが悪いんでしょ～～！」ってなるから。

まあ、相手のせいに常にするな！とは言いません。

我慢はいけませんから・・・でも、いつまで続けるの？

と自分に問いかけてほしいのです。

「でも、やっぱり二人の責任なんて思えないですよお！」

っていう声が聞こえてきそうです。

まあ、そりゃそうですよね。

自分が悪いなんて思いたくないし認めたくないし、明らかに相手が悪いと感じる時だってあると思います。

でも、それを乗り越えてもっといい関係になりたいのならば

「相手のせいとか自分のせいとかを超えて、痛みも傷も超えて二人で生きていくために、より深い絆を作っていくために相手だけのせいにせず自分の悪い部分を認めてみよう・・・」

と決めてほしいのです。

別に僕はあなたが悪いとは言ってません。

「共にいい部分があり悪い部分がある。」

それだけです。

だから、二人の間に出来事に関しては二人が関連するコトに関しては

“どちらかのせいにせず二人のせい”だと思っておいてください。

大切な人を敵にしたくないですね。

大切な人を味方にしたいですね。

大切な人を大切に思いたいですね。

そのためには、どちらかのせいにするんじゃなく

二人のせいにしないと何も変わりません。

「私はあなたを大切にしないけど私は大切にしたい。。」

まあ、それがいいならそれもいいでしょう。

でも「私達」という感覚は感じることはできません・・・

指輪やプレゼントなどのような・・・形だけのキズナしか感じられないんです。

そんなの勿体ないですよ。

そして、この二人の責任という考え方を持てるようになると、

変な異性にはまり込むことも少なくなります。



love control

## THE PIECE

「私男運ないわぁ～」とか「変な女に引っかかった！」

とか言う人はそもそも誰かに自分を幸せにしてもらおうとか思っている人に多い傾向がありますので・・・

なので浮気に関してはちょっと過激すぎたかもしれませんが、そこまではできなくても、他の部分、小さな出来事などからでいいので「二人の責任」であることは絶対に頭に叩き込んでおいてください。

## 🧩 相手は相手・自分は自分 🧩

二人の責任・・・という言葉が気に入って  
そうだなあとか思ったりすると、今度はその言葉を  
相手にそのまま使う人がいます。

喧嘩をしたとき、相手に責められてる時  
「まあ、二人の責任だから・・・」と。

例えば、あなたが浮気をしたときに  
「いや、それは二人の責任で君にも悪いところ  
があるんだから・・・」  
みたいなセリフを言い始めます。

これ、絶対にしちゃいけませんからね（笑）

これは、相手からすれば自分を守るために責任分散をし、  
責任転換をしているようにしか映りません。

「いや、その前にお前の悪いところを認めようよ！」

ってツッコミを入れられます。

浮気ならツッコミどころじゃすみません（汗）

「改善する気がない」って思われるだけです。

そもそも、二人の責任という考え方は、誰かのせいにしない気持ちを持ち  
自分に出来るコトで何かよりよくなるための方法を探す為に、そして・・・  
自分を責めすぎて自暴自棄にならないためにやることです・・・



・自分のどの部分が悪くて



・相手のどの部分が悪くて

この出来事は起こったのか？を客観的に見るためにやるんです。

にも関わらずこのセリフを相手に言おうって思ったのならば・・・  
そもそも、自分の行動や言動が相手にどういう影響を与えるのか？  
をよくわかってないってことになりかねませんよ。

たまーにこういう教材を読んで「確かに」とか思って相手に見せる  
人がいるんですが・・・コレ、関係が悪いときにやったらどう思われるか？  
わかりますよね。

「今、私達の関係が悪いのはあなたのせいなんだから、あなたから変わってよ！」  
と言われてるように見えるのです。

もし、関係性が凄い良好な時や、心の溝を埋めたときなら  
一緒に見れば「そうだよなあ」ってなりますけどね。

なので、この教材は心の溝が埋まっている時や  
お互いにキズナを強く感じている時に一緒に見れば  
かなり効果はあると思いますけどね。

ただ、基本的には二人の責任ではあるんですが、  
その関係性を変えるためのアプローチはあなたから！  
というのが基本であることは忘れちゃダメですよ。

あなたの人生はあくまであなたからしか変えられません。  
変化を加えるのはあなたから！です。

ここでもう一つ大事な考え方があります。

それが



- ・私は私
- ・相手は相手

という考え方です。

さっきは二人の責任って言ってたのに？って思いますよね。  
でも、これは非常に重要な考え方です。

よく、二人の責任というコトを言うと、何でもかんでも二人の責任だ！  
とか極端に考えてしまいがちですが、だからと言って・・・

- ・相手の仕事の事に対して口出ししすぎたり
- ・二人の間以外の場所で起こったミスの責任をかぶったり
- ・プライベートを詮索したり束縛したり

しろ！という意味ではありません。

例えば、付き合ってる相手がよく変な異性に好意をもたれ  
告白を迫られて悩んでいるとしましょうか・・・

そういう時に代わりに振るための返信をする。  
とかやっちゃう人がいたとします。

また、旦那が飲みに行って他の人に対して迷惑をかけて本人は  
何もしていないから奥さんとその家族で謝罪に行った・・・。

とか・・・これは「二人で人生を生きている」のではなく  
あなたが相手の責任を無理に負わされている状態・・・  
相手があなたに責任を負わせている状態・・・  
を作っているからです。

それならば、彼女がどう返信したらいいのかを一緒に考えたり・・・

旦那と一緒に謝りに行ってあげるから・・・というようにしたほうが  
まだ「二人で一緒に生きている」と感じやすいですね。

このように二人の責任だからと言って  
相手の全てのコトに責任を感じて  
しまう必要はないんです。

責任というのは、相手の責任を「代行」するコトではありません。

こんなことをしてしまえば、確かにその場は収まるかもしれませんが、  
相手はあなたが代わりに責任を背負ってしまうコトで逆に傲慢になり  
反省もすることもなくなっちゃいます。

さっきの浮気で言えば

「浮気したパートナーと浮気相手のコト」は二人で解決すべきであり、  
「パートナーとあなた」の事は二人で解決すべきことですよね。

にも関わらず、たまーに

浮気したパートナーと浮気相手の間にクビをツッコミ、荒らしまくっておきながら  
パートナーとあなたとの関係はぐちゃぐちゃな状態のまま放置する人がいます。

これ、やってる事が逆なのがわかりますよね？  
正に昼ドラの泥沼に入る典型的なパターンです。

この感覚を忘れないでください。

相手には相手の人生があり・・・  
あなたにはあなたの人生がある。  
その中に「私達」の人生がある。

という考え方をちゃんと持ってください。

仕事のことで話し合いをしているのならば、仕事をするのは相手なので相手の人生ですよね・・・でも、その仕事の会話をしている二人の関係は二人の責任になります。

あなたが集中するのは仕事じゃなく二人の関係なんです。  
二人の心の距離を近づけておくことなんです。

その上で、相手の仕事がよりよくなってくれば  
という思いがあるのは全然オッケーですよ。

大事なのは、心をお互いにつかみ合うことです。  
あなたが集中することは相手の心を常につなげておくことです。

そして、あなたの人生をあなた自身で幸せに生きることです。  
それができれば、相手の幸せと一緒に喜び合うこともできます。

そのために。

- ・自分が情熱をつぎ込めるものをもって人生を有意義に過ごす
- ・二人の関係に関係のないストレスは持ち込まないためにストレス発散をする。
- ・相手と自分の共通する部分（機能的&感情的）を探す
- ・誰かのせいにするだけでなく自分の悪い部分もちゃんと認める
- ・自分から現状を変える努力を試みる

これくらいのことはしておいてください。

こういったことを繰り返しおこなっていけば、あなたも相手もお互いのつながりをより強く感じられるようになり、お互いのどんどん成長できる関係になっていきますよ。

まあ、そのためにはまずはあなたが成長しなきゃ何も変わらないんですけどね。

love control

# THE PIECE

大事なものは心のキズナ

既になんとか気づいている人もいますが  
僕があなたに伝えたいのは心のキズナが大事だということです。

どれだけ、価値観や考え方、愛情表現や大事にしている  
ものが違っていても、お互いの心に亀裂を作る程度なら  
いいですが溝を広げ続けるようなコトはしないように  
してください。

CHAPTER1で恋愛関係には3段階あって、ロマンスの時期で  
一生を終えることはないって言いましたよね。

そして、パワーストラグルやデッドゾーンに入る時に  
必ずと言っていいほどお互いの相違点が目立ち対立関係  
になるのです。

つまり・・・恋愛関係や夫婦関係に亀裂はつきもの。

だということは覚えておいてください。

ただ、その最大の問題は相違点からくる争いや争いからの逃避が  
その亀裂を溝にし、溝をどんどん広げていってしまうところです。

例えば、

「仕事は結果が全てだ!」「人間関係が大事!」

という考え方は対立をしますよね。

一方は、とにかく売り上げをあげて上司から評価されて給料が上がれば  
それでいい!部下を駒として扱ってでも!と思っているけど、一方は  
いやいや、人間関係ができてなきゃ部下がついてくることはないし  
上司とも体裁だけの関係になっちゃうじゃん!

という主張でぶつかり合い亀裂がうまれるわけです。



そして、一方が自分の主張を正しいと言い、  
もう一方も自分の主張が正しいと言い、  
はたまた、一方がとりあえず話を合わせてストレスを溜め  
みたいな関係になって溝が広がるんです。

こんな日々が繰り返し繰り返し起こり、溝も埋めずに  
繰り返し繰り返しになってしまえば・・・。

その溝は埋めようがないくらいになる  
可能性もあるのです。

そして、その状態をより作ってしまうのは  
自分以外の世界観を認めないマインド  
から生まれてるんです。

さっき言いましたよね。

自分は自分・相手は相手と・・・

そもそも僕達人間は同じ人間はこの世の中にはいません。  
愛情表現も違えば仕事への取り組み方も違うし、物事を  
判断する基準だって違うんです。

それを自分は正しくて相手は間違っている！

という他者を認めない状態になるとどんどん心のキズナも  
失われていってしまうんです・・違うのはいいですが、その違い  
によって二人の心の距離が広がっていく。

ちなみに言っておきますが、これは心の話ですからね。

どれだけ、口では相手に従順であろうと相手が従順だろうと心の中で  
対立が起こっているのならば、、そこには亀裂や溝があるってことです。



そういう状態が積み重なれば・・・

- ・ 日常の相手とのかかわり方に表れたり
- ・ 行動として一緒にいる時間も減ったり
- ・ コミュニケーションに不和がうまれたり
- ・ 言いたい事がどんどん言えなくなったり
- ・ 争いのない程度の距離感を保ったり

なーんて状態になってしまうのですね。

そのためには、自分自身が 100%正しいワケではない  
という事を前提として持っておく必要があるのです。

相手は相手なりに正しい部分は必ず存在するのですから  
そこを認めてあげない限り争いは終わらないし  
あなたが認められることもないのです。

あなたにとって正しいは全然オッケーです。  
でも、相手にとってそれが正しいかなんてわかりやしないんです。

努力だけで生きてきた人が努力を無理に強要したって  
「やりたい気持ち」さえあれば、努力を努力と思わず  
やる人だっているんです。

皆違う・・・だから素晴らしいんです。

あなたが何人もいたってあなたの存在価値はありませんしね（笑）  
にも拘わらず相手を自分と同じ人間にしようなどとしても、何も  
生み出されることはないんですよ。

だから・・・やめましょう！と言っても簡単にやめられません。

## THE PIECE

だって、僕らは自分の尺度からしか世の中が見えないわけですから・・・  
近い存在だからこそ強く違いに反応をしてしまうのは致し方ありません。

だから、もし自分が正しいって思った時に！対立を生んだときに  
ちょっと考えてみてほしいのです。

「もし、相手に正しい部分があるとしたら・・・」

「もし、自分に間違った部分があるとしたら・・・」

と・・・。

これだけでも随分楽になるはずですよ。

まあ、本来は相手と自分の違いを最大限活かすことができるようになることがベストですけどね。  
「二人でならどんな障害も乗り越えていける」と思いながら一人では達成不可能だったことでさえも達成することも可能ですから。

でも、そのためにはまずは自分の正しさにとらわれない事が最初のステップです。  
これができるようになるほど「器の大きな人」「包み込んでくる人」って言われますよ。

 素直な気持ちを言えるようになろう！ 

よく、僕のコンテンツでは毎回違う表現で素直になるコトの重要性を説いています。

なぜなら、素直な気持ちが伝えられない人は人を素直にさせることができないからです。

で、こういう事を言うと

「すごいムカツクからムカツクって言ってるんだよ！」  
というような素直な気持ちを出す人がいますが、これは違いますからね。

そもそもムカツク気持ちの裏側には、自分に価値がないと思われたくないとか、そんな何か別の感情が隠れている場合がほとんどです。

まあ、冗談ならいいんですが（苦笑）

これはある意味自分自身に素直じゃないよね！とは思いますが  
とにかく自分の気持ちを素直に出せない人ほど深い関係性は構築しにくい  
傾向があるのは覚えておいてください。

自分を守ってくれない→なんで守ってくれないの！  
自分を褒めてくれない→なんで褒めてくれないの！

が素直じゃないですからね（汗）

これは、感情がただ振り回されてるだけです。

そうじゃなくて、そこに「さみしさ」や「辛さ」を感じたというのが  
本当の気持ちだったりするわけです。

僕らはつつい「言わなくてもわかるでしょ？」

的な事を言います。

素直な  
人ほど  
豊かな  
心も  
持ってる。



でも、人の気持ちっていうのはそう簡単にわかるもんじゃないです。  
子供でも悲しくても笑う事ができるくらいなんですから・・・

自分が出してる感情表現と本当に自分の中にある  
感情が違っているなんてザラなんです。

もちろん！初対面の場合は建て前で関わっているからいいでしょう・・・  
ある程度の仲になれば多少なりとも怒りだって出てきてもおかしくはありません。

でも、ずっと一緒にいたいって思える人ならば  
お互いの関係性を育むのならば素直な気持ちを伝えられる  
ようになっておかないと本当に相手に何を伝えたいのか  
わかりにくいし・・・

関係性を悪化させるコミュニケーションになって  
しまう可能性も高くなるのです。

時に喧嘩をすることもぶつかり合う事もいいでしょう。  
素直じゃなくても全然オッケーですよ。

でも、そんな事を続けても・・・関係は悪化するだけです。

「あなたと一緒にいられなくて寂しい」

↓

「なんで時間作ってくれないの？」

「お前には幸せでいてほしい。」

↓

「どーしてお前はいつもそうなんだ！」

みたいなやり取りをしていても意味がないんです。  
素直に自分の心を開きましょう・・・言葉で伝えましょう。  
更に言えば行動で示しましょう。



好きだよ・・「ちゅきちゅき～～」みたいにラブラブ感満載にするんじゃなく普通に言えるくらいが丁度いいですよ。

夜の生活の時だけ「好き」というとか・・  
こういう事をする「セックスしないと好きじゃない」  
って相手には見えますからね。

まあ、それはそれでアリと言えはアリですが、思った時に  
そして、行動したときにその気持ちを伝える事は非常に大事な事です。

何をしたのか？という嘘はまだいいです。  
でも、気持ちの嘘はつかない間柄のほうが確実にうまくいきやすいですよ。

そもそも・・嘘つかれる人や裏切られがちな人ほど  
気持ちの面で嘘をついたり、意図をごまかしたりする  
場合が多いですしね。

付き合うまでなら、ある程度ハツタリ八分  
でもいいかもしれません・・・

でも、長く関係性の質を高めたいって思っているのならば  
二人の心のキズナを作りたいって思っているのならば・・・

「気持ちだけは素直になったほうがいいです。」  
「言わなくてもわかるだろ！」じゃ伝わらないんです。

まあ、だからと言って毎回凹み弱っていて  
「ねえ～ねえ～・・助けてえ～」  
なんてのは微妙ですけどね。

でも、「ちょっと辛いかも？」とか程度なら別にオッケーですよ。  
関係性が深くなるという事はより感情的にパーソナルになるってこと。

love control

# THE PIECE

そのためには、まずあなたから素直になる。

自分の気持ちに今自分が素直になっているか？

本当は自分はどう思っているのか？

・・・これは常に自分自身に問いかけるようにしてください。

駄目な部分があってもいいんです・・・汚い事を思ってもいいんです。

でも、それを認めず隠してごまかすほうが問題ですよ。

🧩 鏡の法則 🧩

Copyright (c) Sensitivity, inc 2015 All Ri



鏡の法則というものをあなたは知っていますか？

これは「自分の心の中」にあるものが、あなたの  
現実を作るという考え方・・・

まあ、色んな自己啓発や心理学の専門家は色んな  
表現をしています。

信じてない人もいれば信じてる人もいたり・・・  
そんな法則なんですが、僕は基本的にこの考え方は  
もっておいたほうがいいって思ってます。

例えば・・・人を好きになってうまくいかない傾向が高い人ほど  
「人を好きにさせるコトは悪いコトだ！」的な事をいいます。

これって潜在的に「人を好きになるコトそのものがよくないコトだ！」  
と思っているようにも映りますよね。

つまり、この人は無意識的に  
人を好きになった時に悪いコトがおこった時と同じ行動を  
していたりする可能性が比較的高かったりするんです。

他にも、人の持つ可能性を信じていない人と信じている人では  
信じていない人のほうが裏切られやすく、人を成長させることが  
できなかったり・・・

まあ、自分の内に何が存在するのか？

によって現実は変わってくるという、なんともおかしな理論です。

で、こういうのを学んで「そうか！いいコト考えればいいんだ！」って  
前向きな言葉とかを使ったりしても・・・そもそも、この内というのは、  
あなたが潜在的に思っているコトなので、どれだけ表面を取り繕っても  
無意味だってことですね。

自分の内面に対して探求しない人や感情に振り回されがちな人はこの理論を実感する事はできないんですね。

まあ、それはいいです（苦笑）

ただ・・・これだけは伝えておきます。

自分の事を信頼していない人は他者を信頼できない・・・

自分の事を好きでない人は他者を好きになりにくい・・・

ってことです。

いや、正確に言うと

自分を信頼できない人は他者に信頼させるコトが難しい・・・

自分を好きじゃない人は他者に好きだと思われるのが難しい・・・

んです。

そもそも自分に自信を持つとか言うのは恋愛マニュアルでは定石的なマインドとしてよく出てるんですが、この自信がとってつけた見せかけの自信である場合。

付き合い前までは隠すことは結構たやすかったりします。

ハッキリでも人は建前でコミュニケーションができるんである程度は誤魔化せたりするんですよ。

でも、付き合いってからになると隠すコトが難しくなるんです。関係が近くなるほど、深くなるほど建前ではいられなくなり潜在的な部分が出てきやすくなるんですね。

自分が信頼できない人は親密になるほど相手を疑いの目で見ても疑わしいところをすぐに見つけてしまうんです。



自分の事を嫌いな人は、  
自分が嫌いな自分が好きなあなた  
という縮図を作り出すので、

相手の嫌いなところをすぐに見つけやすくなったり、  
自分の自信のなさから相手の言動や行動からすぐに  
感情を振り回されやすくなるんです。

友達と遊びに行くっていったのに異性だと  
奪われるかもしれないという恐怖に感情が揺さぶられ束縛  
「それ男？女？ いつ？誰と？どこに行くの？」

相手は異性と行くだけで二人の関係が悪くなるコトに  
恐怖をし異性と遊びに行くのも言えなくなり嘘をつく  
※この時点で相手を依存させたり好きな気持ちを高めて  
いれば異性と遊ぶコト自体がなくなる。  
「女友達と遊びに行ってくる・・・」

相手の行動や言動に無意識レベルで違和感を感じ信頼しなくなる  
常に疑いの言葉や行動が増えてくる・・・

その状況に対して嫌になり逃れるために  
浮気をされたり振られたりする。

これは、結構よくある浮気をされやすい人の  
典型的なパターンだったりするんですね。

ただ・・・100%自己信頼ができ自分が好きな人ってそうはいないんですよ（笑）  
下手すりゃそれは怠慢になったりしますから。

ただ、自分の事を好きでなかったり信頼できていない  
割合が高い人はうまくいきにくいんですよ。

相手の愚痴や文句が増え、いいところが悪く見え

相手を縛ろうとしやすくなり、要求が多くなる。  
自分の弱い部分を無理に隠しコミュニケーション能力が  
劇的に低下しやすくなる・・・

いいですか？

だから、自分を好きになりましょう！

なんて安易な事は言いませんよ。

でも、自分の事を相手の事をもっと好きになっていけるように  
意識的に自分の思考を感覚を好きな方に、信頼できるように  
もっていきましょうよ。

好きな人の好きな部分を探す。

好きな人に自分の好きな瞬間やいい部分を教えてもらう。

こういうちょっとしたことが大事です。

「俺のコト好きなの？」

「私のコトすきいー？」

じゃなくて、自分のいいところや相手のいいところ

好きだなあと思う瞬間を言葉にするんです。

※これはある意味疑ってるようにも映ります。

相手を好きになるほど、好きなところを発見するほど、相手のいいところを  
発見するほど・・・あなたもあなたが好きになりやすくなるし、そうすれば  
相手もあなたのいいところを教えてくれて好きなところを教えてください。

そうやって自分が自分を好きになるように。

相手が相手を好きになるように。



お互いがしていくんです。

それだけで全然違ってくるはずですよ。

まあ、ベストは一見悪いて思われがちなところを相手の素晴らしい部分として捉えられるようになれば最強ですけどね。

常識にとらわれず、悪い部分を武器にするとしたら・・・  
いい部分をもっと素晴らしくするとしたら・・・

探してみてください。想像してみてください。

そんなちょっとしたことが、あなたの確固たる自信につながっていきますよ。  
見せかけの自信じゃなく本当の自信をふやしていきましょう。

🧩 心だけは誰にも縛るコトができない… 🧩

よく、付き合っている人からの相談として嫉妬や束縛に関する相談がかなり多いんですが「束縛をするのはいいことか悪いのか？」とかよく騒がれていますよね。

あなたは どうですか？

- ある程度は必要だ。
- ないほうがいい。
- ガンガン必要だ！
- 怪しいならすべきだ！

・・・それぞれあるでしょう。

で、それはなぜかと聞くと色んな主張が出てくるわけですが僕のレポートを読んでいる人は基本的に「ないほうがいい」と思っているのは知っていますよね。

これは何故なら、一言で言えば“お互いの関係を良好にするコトに力を注いだほうがいい”と思っているからです。

束縛というのは、相手を縛り捕えたり制限を加えて行動の自由を奪ったりすることで恋愛で言えば、相手を監視し行動に規制などをすることを言いますよね。

ただ、結局どれだけ行動を抑制しても行動の自由を奪っても人の心だけは縛ることはできないんです。

逆に抑制をするほど縛るほどその呪縛を解こうとしたくなるのは人間心理としては当たり前の話だったりするし、束縛に嵌る人は心理的な痛みで行動や判断をしやすい傾向があったりするので





相手によっては有効だと思いますよ。

ただ、自由意志で充足感を感じられる恋愛ができにくいだけです。

束縛や束縛がいて思っている人ほど不足感を埋める恋愛をしがちなので、別にどっちがいいとか悪いとかじゃないんです。(不足しているものを埋めるというのは普通のことですしね。)

でも、それでも僕らの心は基本的に縛ることができないわけ。

そもそも束縛は相手を疑い裏切るという前提の行動なわけですから、相手を信頼していないという心理的影響を与えてしまいます。

“あなたのコトは信じられないから  
私はあなたを監視し管理をしている”

と相手には映ってしまうんです。

そして、束縛をする側は相手の疑わしいところを見つけるたび相手を責め、尋問するかの如く質問し、穴を見つけ、どんどん束縛の手を強めていくんです。

さて・・・質問です。

そういう事が繰り返される関係は果たしてより仲のいい関係になっていくコトができると思いますか？

たぶん、難しいと思うんです。

一応言っておきますが束縛っていうのは、他の異性の話だけじゃありません。

仕事だってそうだし、プライベートだってそう・・・趣味なども・・・

相手の行動を抑制し相手の自由を奪うという事全てにおいて束縛と言います。



どれだけ、「俺は束縛はしない。」

って口で言っても、その時の表情や態度や声のトーンが威圧的だったりすれば、それはそれで束縛になっちゃってますからね。

大事なのは、相手をしばりつけるしか選択肢がないあなたのマインドなんです。

別に束縛が悪いとはいいません。

でも、それしか選択がないと“奪われないための行動”しかできなくなりお互いがよりよい関係になっていくための行動ができにくくなるんです。

例えば浮気で言えばですよ。

「浮気をさせない」以前に「浮気をしたいと思わない関係」がどれだけ強いのかによって、結末は大きく変わってきますよね？

束縛がダメとは言いませんが、束縛以前に

「あなたと一緒にいて幸せだ！」

という前提がなければ束縛をするほど逆効果になっちゃうんです。

「一緒にいて楽しいと思えないし、自由を制限されるしそれなら一緒にいないほうがいいじゃないか！」

ってなるんです。

だから、この教材を読んでいるあなたは束縛をするかどうかはお任せしますが「相手を縛るコト」以上に「相手とあなたが一緒にいて楽しいと思える空間」を作るコトにフォーカスを当ててほしいんです。



いいですか？

そもそも、束縛や嫉妬って相手のコトが好きだからするものですよね？  
じゃあ、束縛や嫉妬をして疑ったり悲観したり絶望したりするんじゃなくて  
「それくらい自分は相手を好きになってるんだ」という喜びをもう少しでも  
感じたらどうよ？って思うんです。

「嫉妬する！ムカツク！」

じゃなくて

「嫉妬する！でも、それくらい好きなんだなあ。必要なんだなあ。」

こっちのほうが相手もあなたもうれしくない？って思いませんか？  
嫉妬をシライラを感じ束縛をし相手を疑い続けるなんて言うのは  
行き過ぎれば、「嫌いですよ」と受け取られかねませんよ。

冗談抜きで。

そもそも僕達人間が誰かを好きになったりするのには  
自由な意思でするもののはずです。

僕があなたに「あの人のコト好きになって付き合いなよ～」  
なんて言ったってあなたは勘弁してくれ！って思うように  
誰かに抑制されるものではないはず。

にも拘わらず、抑制をして好きを維持しようというのは  
やっぱり難しいんですよ。

だから、束縛はできる限り減らす方向に向かったほうがいいです。  
嫉妬心を相手の事を好きだとより実感する方向に向かったほうがいいです。

love control  
THE PIECE

あなたも幸せでしょ？そっちのほうが。

そういう事を繰り返し減らしていけば  
どんどん「自由意志」で何があっても何がなくとも  
乗り越えられるほどお互いに思えるほど好き同士の関係に  
なることも不可能じゃないはずですよ。

牢獄の中で好きと熱狂的に叫び合う仲じゃなく  
自然の中で好きとナチュラルに好きと思える仲に  
なっていけるはずですよ。

それに、体は奪われても「心だけは奪われない」関係を作っていけば  
タイムラグはあっても体も奪われない関係くらいになれますしね。

❦ 僕らには、必ず”別れ”が訪れ  
る.... ❦



よく、付き合いたいと思っている人は振られるコトを恐れ付き合っただけ好きな場合は別れることを恐れ結婚している人は離婚を恐れます。

確かに・・・別れは嫌ですね。

まあ、その理由が周りにどう思われるのか？とか  
ただ一人になるのが怖いとか、経済的にとかのほうが  
強いならば、別れても別にいいんじゃない？  
とも思ったりするんですけど（苦笑）

基本的に誰も別れは嫌ですね。

そして、付き合ったり結婚をしていたりすれば  
「別れの不安」を感じるコトって普通にあります。

それが何かは人それぞれですが、不安はあるはずですよ。  
まあ逆に「この人と一緒にやっていけるか？」って不安も  
あつたりしますけどね。

そして、その不安が別れの引き金を引いてしまう傾向があるのです。

別れの不安があるから疑い必要以上に愛情表現を求め、ちょっとしたコトで  
感情が振り回されやすくなり、相手の愛情を受け取れなくなってしまうんです。

「もしかしたら・・・この人好きかも？」

ってなるとどんどん好きになっていくように

「もしかしたら・・・別れちゃうかも？」

となるとどんどん不安にとらわれてしまい行動も  
おかしくなってしまうんです。

あらゆるコトを不安を前提にしか考えられないので  
「いかにこの不安を除去するか？」

に意識が言って相手を変えようとしはじめたり  
しちゃうんですね。

- 別れるコトを恐れ・・・相手に否定的・批判的になる。
- 別れることを恐れ・・・束縛や嫉妬をする。
- 別れるコトを恐れ・・・相手に無理に合わせてストレスをためる。
- 別れるコトを恐れ・・・相手の弱みを握ろうとする。
- 別れるコトを恐れ・・・過剰な愛情表現をする

などなど、不安からスタートさせているものは  
基本的に相手に対していい影響を与られません・・・  
過剰になるほど関係性は悪くなりあなたもどんどん  
辛くなっちゃいます。

でも・・・そもそもですよ。

僕らはいつかは別れるんです。

それが、付き合っていたのが別れるか？離婚をするか？はわかりません。  
もしかしたら、死別だってあるし突然何らかのどうしようもない事情で  
別れなければならない事もあるかもしれないんです。

極端ですかね？

でも、この考え方は凄い重要です。

よく、恋愛相談を聞いていて悪化する人を見ていると  
最初は、あーしてほしい！こうしてほしい！こうするべきだ！  
というようなコミュニケーションをし未来に不安を感じ・・・

というような愚痴や文句言って、別れの予兆になると  
今度は、せめて挨拶くらい、せめて会話くらい・・・  
とか言い別れるコトに不安を感じ・・・

そして別れたとしても

## THE PIECE

あの人のこういうところが悪かったから！それくらいはすべきだ！  
とか言ったり、もう二度と会えない事やチャンスがなくなるコトに  
不安を感じていたりするんです。

手に入れても失っても求め。

手に入れても失っても不安を感じる。

・・・いつまで続けるのでしょうか？

酷ければひどいほどその結末は「最悪な別れ」になるのです。

じゃあですよ。

“もし別れたとしてもお互いの関係が良好になるために  
今この瞬間を精一杯生きよう！”

って考えたらどうでしょう？

“不安にとらわれるんじゃなく不安を吹き飛ばすくらいの  
質のいい心のキズナのある関係を構築しよう！”

って考えていたらどうでしょう？

どんな選択をしどんな行動をどんな感情でしているのか・・・  
そしてその結果どういう結果を手に入れられるのか・・・。

“別れようとも思わない深いキズナで結ばれた関係”

を作れるのです。

確かに僕らの人生は未来は見えないわけですから不安を感じるのは当然です。  
でも、その不安にとらわれ不安を取り除こうとするんじゃなくて、不安だから  
よりよくなるための力として使ってほしいのです。

## THE PIECE

例え別れたとしても“あなたほど素敵な人はいなかった”と  
思わせるあなたになるコトに力を注いでください。

そうならば「別れたい」なんて自然と思わなくなりますよ。

僕らの人生に絶対なんて存在しません・・・絶対を証明してくれるものもありません。  
歴史書だって年々変わるし、今まで非常識だったものが常識に変わるなんてことはザラです。  
んな見えない未来に不安を抱くくらいならば・・・

「もし、そうなったとしても後悔しない人生」を選べばいいじゃないかなと思いますよ。まあ、  
要は別れの恐怖や不安に負けず避けようとするために力を注ぐんじゃなく、よりよい関係にして  
いくための力として使いましょうよ！ってことですね。

ということで、ここでは付き合ってから結婚してから  
おこりうる状況にマッチしたマインドについてお話しました。

これ、どれもかなり大事な事です。



別にこれが正しい！というわけではありませんが  
上手に行きにくい人が陥りがちなマインドなので  
参考にしてくださいね。

まあ、本来こういう感情的な部分の話は自分自身の内面をもっと  
見つめるために質問をしながら見つけていけば、あなたにとって  
最もベストで楽しみながらうまくいく心の在り方を見つけられたり  
するんですが・・・

教材ではそれが不可能なので  
一般的によく陥りがちなうまくいきにくいマインドと  
いうことで紹介しました。

まあ常にベストな状態は  
誰かの影響で簡単に幸や不幸を揺さぶられたりするような状態で  
なくなる自分自身の軸を見つけ、他者を受け入れられるようになり  
自分の幸せを周りに分かち合えるようになる・・・

そんな楽しさが楽しさを生み出す。  
喜びが喜びを生み出す。

そういう状態を作れるようになるのがベストですけどね。

ただ・・・そのために深い関係性を構築する中での感情の動きは  
確実にあなたを成長させてくれます。

自分の内面を知るコトで他者に対する理解が増し。  
他者の内面を知るコトで自己の内面を知ることができる。

そして、その深さが増すほど「幸福度」はどんどん高くなり



love control

# THE PIECE

自然体でなんでもうまくいかせることができるようになります。

まあ、まずは自分自身の状態をよりよくするコトですね。

言葉にとらわれず自分が常にこの瞬間、自分の調子をいい状態を増やす。  
ということが最も大事なことなのは覚えておいてください。

じゃないと、あなたはあなた自身を動かすコトができず  
衝動で何かに動かされ、思ってもない事を口にしたたり  
売り言葉に買い言葉になっちゃったり・・・

相手を傷つけたり、束縛したり自由を奪ったり支配しようとしたたり  
どんどん悪い方向に行ってしまいますよ。

あなたを操縦するのはあなた以外にありませんから。

どれだけテクニックややり方を学んでも内面がついてこなきゃ  
使いこなすことはできないってことは絶対に忘れちゃいけません。





## 脳内麻薬大量分泌中

恋愛感情はコカインをやってるかのごとく、狂ったように恋をしてしまうもので、実際に付き合った時に多くの場合このロマンスの時期を迎える事になり

Copyright (c) Sensitivity.inc 2015 All R





ます。

これは脳科学的にもよく言われていますけど  
恋愛中というのは、脳内麻薬が大量に分泌されていてその強さはコカインをキメてる時と同じ  
くらい  
とされています。

もうへべレケ状態。幻想を見ている状態です。

相手のいいところしか見えなくなり錯覚的に

「この人は運命の人だ！」

って思い始めてしまうんですね。

こんな事を言うと

「そんなことない！」

「俺のこの気持ちは脳科学では説明できないんだ！」

と、思うかもしれませんが・・・。

でも、運命の人で一生いるべき相手という意味でならば、

運命の人とも言えないわけでもないんですけどね。

まあ、そんなことはどうでもいいですが、片思いから付き合っていく中では  
体裁やただヤリタイ！だけで付き合わない限りは“脳内麻薬が分泌”されるわけです。

そして、その時期が正にロマンスの時期

僕は恋愛感情というのは錯覚の要素がありますよってことを言いましたが

正にその錯覚で女性はあなたを好きになるわけですね。

そして、あなたも女性を好きになるのは錯覚をしているわけです。

例えば美女を好きになって付き合った・・・顔が可愛い子や美女は

きっとこんな感じに素晴らしい女性なんだと錯覚をするわけです。

また、ちょっと話して笑顔で対応してくれた。

その笑顔を見て何て優しい子なんだ！とか。

でも、実際には誰だって持っている建前であなたを褒めてくれて  
笑顔で話してくれていただけで実際に付き合ったら鬼のような  
男を奴隷のように扱う悪女だった（汗）

なーんてことだってあります。

まあ、僕のメール講座や講座を受講している人はこの段階で付き合う  
何てことはそうはないと思いますけど、でも、それでも関係性が親密になる  
ってことは本音の中の本音にどんどん近づいていくことになります。

だから、付き合う前には見えなかった部分が  
付き合ってから見えるようになるなんてことは  
当たり前のようにおこるんですね。

でも、ロマンスの時期はそんなものはどうでもいいっていうほど  
脳内麻薬分泌中で完全にラリっている状態みたいなもの（苦笑）

周りが見えないほど夢中になる人もいるでしょう。

それほどこのロマンスの時期はテンションがあがるはずで  
特に付き合い始めとかはそうですよね。

正にロマンスです。

しかし、この時期をどう過ごすのかが非常に重要です。  
ロマンスの時期にいかに関係性の構築をするのか？

絆を作るのか？

ができなければパワーストラグルの時期や  
デッドゾーンを乗り越える事ができやしないのです。

だから、このロマンスの時期は非常に重要です。  
この時期をどう過ごすのかによってパワーストラグルの時期が  
軽くなる傾向があります。

ただ、恋をせずに付き合ったりしはじめると、ほとんどの場合は  
ロマンスの時期でさえも存在しなくなったりしますけどね。

その場合はゼロからロマンスの時期を訪れさせるために  
好きにさせるための方法を同時に学んだほうがいいかなあとと思いますけどね。

いかにこの時期に

- ・ 共通点
- ・ 相違点
- ・ 受容

ができているのが重要です。

いかにこの段階をしっかりと過ごすのが大事だってことは覚えておいてください。  
ということでロマンスの時期の過ごし方やノウハウを紹介していきます。

もち、全部やる必要はありません。ということでロマンスの時期にキズナを構築  
するための方法を解説していきましょう。

と言いたいところですが。

実は最初の段階のロマンスの時期は、付き合う際に女性の意思で  
あなたと付き合うという決断をしていれば、大体の場合は普通に  
過ごすことができたりします。

love control  
THE PIECE

なぜなら、ロマンスの時期だから（笑）

錯覚が強ければ強いほどロマンスは強くなりますから。

「じゃあ、いいじゃん！」

って思うかもしれませんが、当然ですが錯覚が強ければ強いほどロマンス時期を過ぎたときに現実を見るわけですから急激に冷めるのです。

瞬間湯沸かし器で熱された熱ほどに瞬間に冷却される一発芸人と一緒なのかもしれません。

「あれ？あのトキメいていた彼女はどこに？」

「あれ？あのトキメキの気持ちはどこへ・・・？」

ってなってしまうかねません。

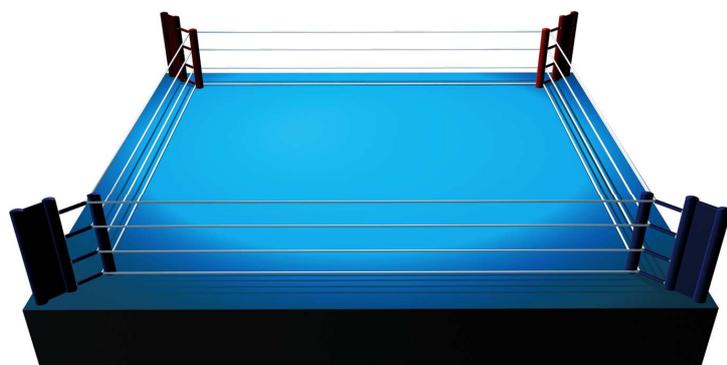
まあ、それはそれでいい思い出なのかもしれませんが、別れたくないならこの時期にキズナを構築しなきゃいけません。

これはある意味もし今関係性がよくないならその原因を見つけ出すキッカケにもなりますので必ず真剣に読み進めてください。

ある意味ここがキモの部分になるはずです。  
それでは、いってみましょうか！

## 🧩 ホームとアウェイの法則 🧩

もし、あなたに今帰る家がなかったとしたら・・・



毎日、どこかに飛んでいき日々違う場所で過ごすとしたら果たしてどう感じるでしょうか？

なんか聞いてみると

「毎日違うところで過ごして色んな場所に  
いって色んな景色を見れば自由でいいなあ」

的にも捉えることができますが・・・

逆に

「帰る家がない、、ってのもどうかなあ」

とも捉えることができるはずですよ。

じゃあ、こういう例はどうでしょう？

毎日毎日、新しい人とばかりあって親密な人とは会わない日々。  
はたまた、毎回同じ人とばかりしか会わず新しい出会いがない日々。

あなたは何を感じるでしょうか。想像してみてください。

・・・  
..  
.

さあ、いかがでしたか？両方のライフスタイルから感じる  
感情をしっかりと感じる事ができたでしょうか。

一応言っておきますが、これはどっちがいいというものではありません。  
例えば家にいると僕らは基本的にホッとしてリラックスできますよね。

まあ、家庭環境によっては・・・精神的・肉体的DVをうけてて  
家にいるほうが居場所がないっていう場合もありますが・・・。

逆に、どっかに遊びに行ったり旅行に行ったりすると  
ちょっとした緊張感やドキドキ感を感じますよね。



場所にもよりますが....

でも、リラックスできる反面そんな平坦な毎日が続けば、そんな毎日が当たり前になって退屈をしはじめます。

「なんか面白い事ないかなあ〜」って思いがちです。

また、逆に毎日が刺激的ならドーパミン出すぎで心休まるコトがなく精神的にストレスを抱えてしまうことになりかねません。

ここで僕が言いたいのは「どっちがいいのか？」という話ではありません。僕が言いたいのは「どっちも必要じゃない？」ってことです。

ただ、恋愛関係に置いてどちらに重点をおかなくてはいけないのかというところあくまで土台は家となるホームなのです。

アウェイではありません。

安心できる場所があるから、時々刺激的な事でも楽しめるわけです。

逆に刺激フェチの人はどんどんより強い刺激を外部に求めたりする人もいますが（爆）

でも、自分の居場所である安心できる場があればちょっとした刺激でもたのしく感じやすいんですよね。

別にこれは、持ち家を買いなさいとかマンションに住みなさいとかそういう話ではありません。

大事なのは“感情”です。

何を感じるのか？なのです。

よく、女性は婚活の際に相手の年収とかを気にする傾向がありますがこれは、心理的に言えば安心感を求めているからなんですよ。



僕らは機能を通じて快の感情を求め  
機能を通じて不快の感情を避ける生き物

根本的には、

ホーム：安心感

アウェイ：不安定感

を求めているわけです。

これは、あなたが自分自身で安心感だけ求めている！と口で言っても  
無意識的に不安定感を求めているし、どっちかだけ！を求めている  
なんてありえません。

そもそも、不安定があるから安心感を感じる  
安心感があるから不安なことにも飛び込めるわけです。

どれだけ大企業に勤めてもリストラがあるように、世の中に絶対 100%  
なんてないわけですから、どれだけ安定を求めたって不安定な要素は  
存在するわけです。

そういう意味では真の安定は自分でそんな状況を作れるようになる。  
ってことなんですけど・・・まあそれはいいでしょう。

ここで、僕が言いたいのはパートナーシップというのは  
この安定と不安定の要素がどちらも大事だってことです。

どちらかだけじゃ基本的には微妙です。

不安定だからこそ安定する場をより心地よく感じられるわけですし、  
安定感があるからこそ不安定な場や状況も楽しむコトができる。

この感覚を覚えておいてください。

で、あくまでパートナーシップの基盤は安心感にあると思っておいってください。

僕は自分の居場所がないと他に居場所を無意識的に探そうとする傾向があるので、お互いがお互いに安心感を感じられるようにしないと外部に安心感を求め始めますから。

それに、長期に渡って旅行に行っても、ホームシックになっても家に帰ってくるように、刺激的な浮気という火遊びをしても安心感があれば人は帰ってきたくなくなるんです。

正に家に帰るように（笑）

でも、だからと言って安心感だけじゃダメなわけで・・・

「当たり前なもの」に関しては感謝を忘れてしまい空気みたいな存在しないような感覚を感じるのです。

つまり、良好なパートナーシップを構築するのならば

- ・ 安心感（安定）
- ・ 不安定感（刺激）

の両極端の要素が必要になるんです。

これ、原理としてすごい大事だってことは覚えておいってください。

よく、付き合ってから釣った魚にエサをあげない男とかいるじゃないですか？  
「もう手に入れたから安泰だ！」的な・・・。

逆に、付き合ったんだから好き勝手わがまま言っていていいとかいう女性とか？  
で、あれがしたいこれがしたいと要求ばかりで・・・とか。

前者は安心感だけを与え、後者は刺激を与えている。

まあ、本当の安心感か刺激かは別ですが、原理的に言えばこれは一方しか感じていないのでよろしくは・・・ないわけです。

もちろん！これが悪いってわけではありません。

こういう状態で長続きするカップルや別れない夫婦もいますから。でも、少なからず二人の間でのキズナは強くなりにくいんですよね。

カップルや夫婦関係の問題は、  
ほぼ、この安心感と不安定感のバランスが崩れる  
ところからきているのです。

じゃあ、どうすればいいのか？

その具体的な方法とかテクについては、後でいくつか紹介していきますし、あなたなりに工夫をしていけばいいんですが、細かい事は抜いてここだけはハズしてはいけないことがあります。

それが・・・比率です。

本来は、安心感という土台の上に不安定感があるのが基本ですがあえて比率にするならば・・・

**安定感 7 : 不安定感 3** くらいの割合が多くの人にマッチすると思います。

若い人で付き合いたてとかな場合は

**安定感 5 : 不安定感 5**

とかもありです。

歳を重ねるほどこの比率は安心感寄りになっていく傾向があるのを覚えておいて、まずはこの比率に合わせて相手の反応を見ながら調整していくのがポイントですね。

まあ、とりあえず安定感7の不安定感3を意識してくればいかなあと思います。

そもそも恋愛感情というのは心理学的に言えばどんどん冷めていくのが定石です。

4年以上は続かないっていうのはさっきも言いましたよね。これは、なぜかって言うと極端に言えば人は慣れるからです。

恋愛感情というのは

- 1、新しく魅力的なもの
- 2、手に入りそうで
- 3、手に入らなさそう。

この3つの要素が必要だって言われています。

つまり、魅力を感じていて、そこに「●●そうだけど●●でなさそう。」という相反する要素があるほど強くなる傾向があるんですね。

これを当てはめれば

「●●そう（安心感）だけど●●でなさそう（不安定感）」  
という感じになるでしょうか。

まあ、理想系で言えば「二人の間では圧倒的な安心感を感じていて一緒に不安定な未来を創っていく」って状態だと思いますけどね。

まあ、それはいいです。

でも、少なからずこの相反する要素を付き合っている中や夫婦生活の中に

いかに取り入れて具現化していくのかが関係を深めてキズナを構築する上で必要不可欠だっことは覚えておいてください。

特にロマンスの時期にこの相反する要素と一緒に体験する事は非常に重要です。

誰もが大体の場合、パワーストラグルやデッドゾーンに近い時期が訪れるんですがその時に、安定感だけの関係だとどうしても、不安定なパワーストラグルやデッドゾーンの時期は乗り越えられないんです。

・・・耐えられない。

刺激が強すぎて恐怖や不安にあなたか相手が支配されちゃうんですね。

逆に不安定感だけだと、安心できる場がないためどんどん相手は自虐的になっていってしまうし、他に安心を感じられる場があればそこに逃げることになります。

だから、ロマンスの時期にこの安定感と不安定感をいかに楽しく過ごせるのか？が非常に重要になってくるわけです。

逆にこれがないなら・・・

あなたの存在は相手にとって「無」みたいなものです。

ここまできると本当の空気みたいな存在ですね（笑）

存在していないのと同じです。

いいですか？

大事なのはどちらか一方ではなく、両極をしっかりと意識して関係を構築していくってことです。

どちらかに偏っちゃキツイのです。



緊張感があるからこそ、リラックスをより強く感じられる。  
リラックスできるからこそ、緊張感のある場を楽しめる。  
わけです。

なので、しっかりとお互いの関係を客観的に見つめて意識をしてください。

具体的な方法論はこれからお話していきますが、方法よりも  
この原理のほうが圧倒的に重要です。

で、もう一つ覚えておいてほしい原理的なお話を・・・

## ♣ 男が求めるもの・女がもとめるもの ♣

そもそも、男と女は宇宙人くらい違う・・・  
だから男の感覚で女性と関わるのは違うし女の感覚で男と関わるのは違う。

という事が言われています。

まあ、男性と女性とでは恋愛感情を感じる流れも違いますからね。これは、男女で求めているものが違うからです。



いや、正確に言えば違うわけじゃなくて、優先度が違うって言ったほうが正しいかなあとと思います。

つまり求めている感情的欲求（ニーズ）がちょっと違うんです。  
これを知らないと「自分的には良かれと思ってやってる事」が全て「相手にとっては良くないと思われる」なんて最悪な事になりかねません。

「えっ！？いいと思ってやってるんだけど・・・」

って言ったって

「へ？そんなんいらないよお～！」

と言われる残念な状況になっちゃいます。にも関わらず

「自分は君の事を思ってやってるんだあ～～！」

「これだけ頑張ってるのにい～～～！」

なんてキレたって、「何でキレてんの？」ってなりかねません。

で、多くの方はここで何をしたのか？ばかり気をとられてしまいがちですけど何度も言ってるように僕らは感情の生き物ですからね。



何かを買ってあげたり、何かをしてあげたり、  
どっかに連れていく事が大事ではなく、相手に感情的な  
ニーズを満たしてあげることですからね。

もち、何かを買ってあげるたり、どっか連れて行ってあげるなあ！  
ってことじゃいすからね。

まあ、基本的な事なのでかるーく読んでおいてください。  
深く学んでもどーせ感覚的に異性を理解しきることは  
難しいですから。

よく、こういう男性心理・女性心理を学んで  
「どーせ男なんて」とか「まったく女ってやつは」  
とか言う人がいますけど・・・

そんな愚痴を言う為に異性の心理を学んでも意味ありませんからね。  
知識は「何のために使うのか？」が大事ですから・・・。

愚痴を言う為に使ってる限り、その知識を活用しきるコトなど  
出来やしませんので注意しておいてくださいね。

とは言っても、基本的すぎるほどの男と女の心理なんで  
具体的に学びたいなら色々な書籍を読んでみてくださいな。  
この教材では、そんなに具体的に学ぶ必要はないですしね。

じゃ、いってみましょう。

まずは、こちら↓の図

( <https://ja.wikipedia.org/wiki/%E8%87%AA%E5%B7%B1%E5%AE%9F%E7%8F%BE%E7%90%86%E8%AB%96> ) を見てみてください。

これ、僕のメール講座を読んでいるなら、既に見た事があると  
思いますがマズローの欲求五段階説というものです。



覚えてます？これ、結構人間の根源欲求だったりするので  
「この人は特に何を求めているんだろう？」って意識しながら  
会話をしたりすると結構その人の特徴がわかってきます。

で、マズロー的に言うと

男性は、尊厳欲求をより強く求める傾向があり、  
女性は、社会的欲求を強く求める傾向があります。

例えば、男は女性を見た目で選ぶ傾向が女性よりも強いんですよね。  
女性はどっちかって言うと見た目と言えれば内面から出てくる外見のほうに  
こだわってるような感じで、自分が尊敬できるか？この人の遺伝子が欲しいか（笑）  
的な尺度で男性を選ぶ傾向があるとか聞いた事ありますよね。

まずは、安心感を求めるのが女性の傾向です。

でも、男は「周りよりも自分が優れているか？」で女性を選ぶ傾向があります。  
美女のほうが周りに賞賛されるって思っているわけですね。

浮気とかも実はそうで、「より多くの女性に愛される男のほうが強い男」だと言  
うのが潜在的に植え付けられていたりします。

いや、もち本人は気づいていないし言葉にしませんよ。

でも、そういう傾向があるんです。

つまり「浮気をするほど俺は男として価値があるんだあ〜！すごいだろ？」  
的なアホな潜在的ニーズを持つのが男なんですな（笑）

「いや！違う！あんたはそうかもしれんけど俺はそういう男じゃない！」

って男性もいると思いますが、これは全ての男に言えるってことではないですよ。  
まあ否定せずに続きを見てくださいな（笑）それに僕も違いますし（爆）



他にも

- ・自分が認めない男に対して負けたくないという思いで好きになる。
- ・経験人数が多いほど男として価値がある。
- ・自信をもつためにモテたいと思う。
- ・何かにつけて「順位」を気にし「一番」になりたがる。
- ・他の男を否定して自分が凄いというアピールをする

とか、こういったものも尊厳欲求にあたります。

潜在的に「他の男よりも自分が優れていたい」という欲求を満たしたいんですね。

そして、他の男よりも自分のほうが優れていない事に対して恐怖や怒りを感じたりするんです。

下手すると女性よりも嫉妬深い（笑

特に、根本的に自分に自信のない男性ほどこれをやりがちだったり・・・  
なので、男には「賞賛・尊敬」をすると結構満足したりします。

付き合ってから「お前ってやつは本当にダメだな・・・」的なニュアンスをしたり  
相談したらすぐにアドバイスをしたがる男が多いのはそのためです。

で、ここに反発をしても意味なくて、アドバイスを聞くとか  
聞かないとかじゃなくて「その過程」が好きなんですよね。

アドバイスは聞かなくても

凄い！流石！

という言葉だけで結構満足するのが男なんです（爆

女性は今、これを見て「男ってバカな生き物だな」とすごーい冷たい視線が  
とんできそうですが・・・はい、バカでございます（男性代表）



まあ僕は今となっては両生類なんで、それだけじゃ  
喜びませんが、その要素は兼ね備えている部分があるのも確か。

しかし、女性は中心となる欲求が社会的欲求であり  
その上で尊厳欲求が満たされるというのが基本です。

つまり、共感・同調を求めるのが女性の傾向として高いってことです。

「なんだとお～2つも求めるなんて、なんてわがままな生物なんだあ！！」

と男性の方はこれを見てキレてるのかもしれませんが（さすがにそれはないか）  
マズロー的に言うと女性のほうが欲求の段階としては自然  
だったりするんです。

共感し仲間意識を高めないと、特別視できにくいわけです。

共感や同調というのは一体感を生み出すために必要な  
要素でこれがあるのかないのかで、関係の基盤って  
結構違ってくるんですよ。

よくある恋愛テクとかで女性にアドバイスをするのは基本的に  
ダメですよお～って言われてるんですが、それは、女性は  
共感や同調を求めているからなんですね。

女性「仕事で、この前、こういうことがあったんだけど・・・」

男性「それはお前が悪いんだろ～～～！！」

と頭ごなしに否定されても女性は感情的に満たされないのです。  
男としては何とかしたいってアドバイスをしてるつもりだったりしても  
それは女性からすれば受け入れられていない・一緒じゃない事で  
逆に心理的な距離が離れてる気がしてくるんです。

それがどれだけの的確なアドバイスだろうが。



別にアドバイスそのものが悪いわけじゃないんです。

先に共感してあげたり気持ちを汲んであげたりした後に  
アドバイスをサラッとしてみるだけで全然相手の反応って変わったりするんです。

そして、その後に更に尊厳欲求の部分

女性の場合は、「すごい！素敵！」みたいなとりあえず褒めとけ  
的な賞賛じゃなくて「君の○○なところに俺も助けられてるよ」  
という賛美に近い尊厳欲求の満たし方がベストです。

「すごい！」とか言われたって何がさ？

ですよ？

僕もこの単に「すごい」とかは気に入らない口です（笑）  
そもそもバリエーションが毎回同じだと男だって飽きますし  
何がどのようにすごいんだよ！ってツッコミをいれたいくなります。

なので、ここは注意しておいてください。

ただ、まずは共感からスタートするのがベターだっただけのは覚えておいてください。  
毎回絶対にしろ！とは言いませんが気をつけておいたほうがいいです。

それがあった上での尊厳欲求ですからね。

この基本的なニーズは基礎知識として覚えておいてください。

あと、他にも

思考の特徴としては、男性はシングルタスク（1つのコトにしか思考がいかない）  
女性はマルチタスク（複数の事を同時に処理できる）傾向があるので  
女性からしたら男性は「なんて不器用なんだ！」とか思いがちで  
男性からしたら女性は「言ってることがわからない」とか思いがちです。



なので、例えば家事をする時は

- ・女性は料理と洗濯とかを両方同時にできるので複数のことをやって
- ・男性は1つのコトを徹底してやるのが得意なんで1つのコトに集中をする

といいでしょう。

女性はどれも80点くらい出してくれますが、男性は1つのコトを120点まで出せるパフォーマンスがある傾向があります。

また、男性は目的思考で女性はプロセス思考という違いもあります。

分かりやすい例が、男は付き合う前には夜景に連れてくのに付き合ってから夜景につれていけなくなるとか（笑）

これは男ってというのは1つの目的のためにあらゆる手段を尽くす生き物で目的を達成してしまえば必要のない事はやらなくなるからですね。

でも、女性はプロセスが大事で目的までの手段にこだわるんです。つまり、付き合うまでにどういうプロセスを踏んだのかが重要だし、付き合ってから関係も当然大事なわけ。

だから付き合ってから、目的を達成した男は気が抜けたようになって手抜きが始まって、女性は「どっか連れてってよ」っていう争いがよくおこったりするわけですね（笑）

ただ、弱点はプロセスばかり見て目的を見失う傾向があったりします。

非常に面白いでしょ？

こんな風に男女って全然違うわけです。

あと、覚えておいてほしいのは男は安定よりも不安定を潜在的に求める傾向があるってことです。



女性は安定の上に不安定を求めています。

だから婚活の時に女性が収入を気にするのはお金が大事ではなく  
安心感が大事なんです・・・だから地に足がついてない状態で夢だけを  
追いかけて女性はどうも冷めていってしまうんですね。

ただ・・・

忘れてほしくないのはこの違いはあくまで一般論ですからね。

女性だって男性的な特徴を持っている人はいますし、男性だって  
女性的な特徴を持っている人もいますから・・・

ただ、個人的には両方とも鍛えたほうがいいと思いますよ。  
やっぱり究極はどちらも必要な時に行き来できるよう  
なるコトですから・・・

どちらにも理解を示せるようになるコトです。

それぞれいい部分と悪い部分があるので、臨機応変に使いこなせるよう  
になったほうがあなたのためにはいいかなあと思います。

鍛えれば身に着けられる能力ですしね。

まあそれはいいですが、男性と女性にはこれくらいの  
違いがあるってことはなんとなくでも覚えておいてください。

このマニュアルをあなたなりに使いこなすためにも、覚えておいて損はないです。  
このまま実践するんじゃなく自分に適した使い方をしたほうが絶対に効果的ですから。

この2つの原理を踏まえた上で続きを読んでいってくださいませ。



## 🧩 デートの頻度&場所について 🧩

よく、ネット上にはラブラブカップルや長く付き合っているカップルは、どれくらいの頻度でデートしてるんだろうアンケートとか

円満夫婦はどういうデートをしてるんだろうアンケート的なものってありますよね。

で、実際僕のところにもそういう相談とか質問が結構きたりします。



どこでデートをすればいいのか？  
どれくらいの頻度がいいのか？

まあ、これに関しては人それぞれですし、正しい答えなんてものはそもそも存在しません。

好き勝手すれば？

って感じですか。

それよりも大事なのはいかに関係性を構築していくのか？ですから。  
もっと大事なのは何があってもあなたのところに帰ってくるくらいのキズナを作っていく事の方が圧倒的に重要です。

なので、どれくらいの頻度が正しい？とかどこに連れていくのがいい？  
とかいうのは別に重要ではないんです。

相手が行きたいところにつれていけば・・・ってのも違いますからね。  
とは言っても一応指針というか、大事なポイントは結構あるので覚えておいてくださいね。



さっきの話に関係あるんですが、そもそも安心感という土台があって不安定感がある状態を作っていくっていうのはハズしてはいけません。

これをデートで具現化するのです。

例えば、頻度で言うと心理学的に言うと

「遠距離恋愛は長続きしにくい。」

とされています。

で、これは何故かと言うと「時間」と「距離」は心理的に影響をどうしても及ぼしてしまう傾向があるからです。

身体的に距離を縮める時間が少ないほどどうしても心理的な距離も離れやすくなる。  
物理的な距離が遠いほど心理的な距離も離れやすくなる。

のです。

これは最低限覚えておいてください。

つまり、出来る限り頻繁に一緒にいる時間を増やすのがベターです。

ただ、勘違いしてほしくないのが一緒にいればいいってわけではありませんからね。

よく接触頻度が多いほど人は人を好意的に思う傾向がある

とか言われてるんですが、接触頻度をあげると「感情が増幅する」のです。

例えば、嫌いだと認知している人と

一緒にいればいるほど「早くこの場から逃げ出したい！」

とか思いますよね。

でも、好意的に思ってるなあって人の場合は

「もっと一緒にいたい」

と思うわけです。



で、同時に頻度をあげるわけですから、小さな別れがあるので嫌いな人と「ああ〜やっと解放された！」となっていった好きな人と「もっと一緒にいたかったあ！」となる。

感情が増幅するわけです。

つまり、いくら頻度をあげたって関係性がよくなければ一緒にいるのがどんどん苦痛になっていってしまうんです。

だから、喧嘩をしている時は会わない方がいい！

ってわけではありませんけど・・・(苦笑)

ここに関してはパワーストラグルのところから解説していきますね。

とにかく、デートの頻度はある程度あったほうがいいです。

もし、同棲とか結婚をしているのならば一緒にいる時間は基本的に毎日一緒にいるので「生活」になってしまうので「デート」には当てはまりませんのでご注意ください。

で、一般的な平均で言うと多くのカップルの平均は週に1回～2回くらいと言われてるのでそれくらいのペースでいいんじゃないかなあって思います。

もし、結婚してたり同棲をしているのならば日常生活から抜け出し月に1回でも3か月に1回でもデート感を作っていくのもいいでしょう。

ただ、、、一定化しすぎないほうがいいかなあと思います。

特に付き合っている段階の場合は、よく言われてるマンネリ化しがちなんで頻度をちょっと変えてみたりするのも全然オッケーです。僕なんてたまにサプライズ的に会いにいったりしてましたし。



今でもサプライズ的に  
「そうだ！京都に行こう！」  
的なノリで行くときもありますし。

「ええ～～！」ってなりますがそういったものも  
結構楽しかったりしますよ。

大事なのはあまりにパターン化させない事です。

僕達人間は予定通りに物事が進みすぎると退屈感をどうしても感じてしまいますので  
頻度もちょっと工夫してみるといいと思いますよ。

僕の場合は2週間に1回会ったり、デートしたり、  
今のパートナーで言えば最初は遠距離だったんで  
半年に1回とかでもうまくいったので  
これには正しい答えはありません。

なので、一概に、時間と距離が離れると別れる！ってわけではないので  
もし、あなたが遠距離をしたりパートナーが出張が多いのならば  
ここは注意してくださいね。

**大事なのは“いかにこの時間と距離を超えるほどのキズナを構築するのか”です。**

そのためには、あなた自身の意思と相手との親密度を  
しっかり構築していくことが大事ってことですね。

なので、頻度は

- ・ある程度、頻度は保っているのか？を意識しながら
- ・パターン化していたらそれを時々崩してみる。

くらいの意識は持っておいた方がいいです。



これはデートの場所も一緒ですね。

さっきも言いましたが、基本的には

- ・安心感を感じる場（いきつけの店・共通の趣味・お互いの家・一緒の家）
- ・不安定感を感じる場（新しい体験・新しい場・新しい目標・新しいお店・初めての経験）

これをいかに取り入れていくのかがポイントになります。

環境から与えられる安心感と刺激をうまくとりいれてください。

なので、基本的には

### 安心感7：不安定感3 or 安心感8：不安定感2

という割合なんで、安心感をベースにして考えるか不安定感をベースに考えるかのどちらかをあなたなりに工夫してください。

例えば、仲のよい夫婦とかになるとラブホにたまに行くという人もいますが、これは心理学的に言えば滅茶苦茶いい事なんですよね。

いつも家で夜の営みをするのではなく、たまに違う雰囲気にするとか。

僕とかはキャンドルを使ったりして雰囲気を変えたり色々楽しんでるんであなたも是非、楽しんで工夫をしてみてくださいね。

本当にこの概念は色んなところで使えます。

- ・同棲している二人がたまに待ち合わせデートをしたり。
- ・普段仕事で忙しくて月に1回しか会えないから週に1回仕事終わりに顔見にいったり。
- ・遠距離だからスカイプ（ビデオ通話）で一緒に勉強したり。

場の力と頻度・・そして状況を考えて工夫をしてみてください。



方法なんてのは、考えたりアイデアを出せばいくらでも出てくるはずですよ。

できるならば、これはお互いで一緒に考えるのがベストですがロマンスの時期ならばあなたが楽しそうに提案したりすれば別に問題ないかなあと思います。

ただ、この割合はちょっと意識してみてください。

そもそも僕らは感情の生き物。

安心感行き過ぎれば退屈を生み出し、思考や感情が凝り固まってしまいます。でも、逆に不安定だとどんどん混乱して、常に新しい刺激が欲しくなってしまいます。

この安定感とか、不安定感の強い弱いは感情のふり幅のことなので、このふり幅は常に意識してください。

もちろん！これ！あなたのためでもありますからね。どうせ、一緒にいるのならば楽しみたいじゃないですか？

色々な感情を一緒に感じて共有をする事は非常に重要だしその積み重ねがどんどんお互いのキズナを深めてくれます。

一緒に同じ感情を感じるのです。

いや、正確に言えば

一緒に同じ体験をする感覚と新しい感覚を共有するのです。

これ、すげー大事なことで覚えて置てくださいね。

一緒にいろんな感覚を共有する事が多いほど、お互いへの理解が深まるし思い出は多ければ多いほど、お互いの好きを支えるだけの土台が作れます。



付き合っ放置。

結婚して放置。

にならないようにしましょうね。

これが全くないとパワーストラグルやデッドゾーンに入った時に  
あなたと相手を支えるものがない状態になってしまうし、一緒にいても  
心理的に一緒にいるって感覚は感じにくくなってしまいますからね。

まあ、別にそれでもいい！

ってならどーぞ好きに感じですが（爆）

ただ、こういうちょっとした部分が未来の、そして今のあなたの関係性を  
作っていくってことは忘れないでくださいね。



できるなら、ホームと一緒に開拓しよう。

ボクシングや野球なども一緒ですが僕はアウェイよりもホームのほうが能力を発揮できます。

日本人なら日本で試合をしたほうが応援があったり慣れ親しんだ場所なんでやりやすいですね。

リラックスできるのでちょっとした緊張感があつたとしても能力を発揮できるわけです。

なので、僕は恋愛に慣れていない・・・  
特に男性は付き合う前とかは、基本的にアウェイよりもホームでデートとかをしたほうがいいって言いましたよね。

自分の行きつけの店とか  
知り合いの飲食店とか  
よく見に行く夜景とか・・・

自分がリラックスできる環境に相手を入れたほうがあなた自身は能力を発揮できるんです。

だから TRANS CONTROL では自分のホームに相手をいれろ！  
っていうことを言いましたが・・・。

でも、付き合ってから基本的にはお互いがお互いのホームと一緒に構築したほうがいいです。

もち、相手の趣味をあなたの趣味にするのもいいし、(アウェイをホームに)  
逆にあなたの趣味に相手を巻き込んだりするのもいいし (ホームに相手をいれる)  
お互いにやってもいいですが・・・。



でも、これだと無意識的に、相手のフィールドとあなたのフィールドに  
一体感を感じにくくなっちゃうんですね。

例えば、よく彼氏が友達とばかり遊んでいて、毎回そこに呼ばれて  
皆で一緒に遊んでばかりでお互いの時間を持つことができない。とか・・・。

彼女は、そういう皆の場も嫌いではないけど、二人で  
心休まる場がない（二人の空間がない）と感じる。

で、そこで彼は彼女の行きたいところに連れていく。  
でも、彼は自分が行きたい場所ではないので楽しめない・・・。

別にこれは悪くないんですが、形として  
彼のフィールドと彼女のフィールド  
が別にある状態を作っているわけです。

これじゃあ一体感は感じにくいんですね。

この場合だと彼女があなたのフィールドを自分のフィールドだと  
感じられればいいんですが・・・確率としてはどうしても  
「連れられて行ってる感」を感じてしまいがち。

なので、出来る限りホームは二人で一緒に作ったほうがいいです。

そのため、一緒に色々な場所に行き、色々な体験をしながら  
自分たちにピッタリの場を探す事をオススメします。

二人で見つけ、二人で楽しみ、二人がいいと思った空間

これを作っておくとお互いがホッとできる場ができるんですね。

なので付き合ってから



- ・ 美味しい店探し（飲食店・飲み屋・趣味系・何らかの施設）
- ・ いい景色探し（夜景・ホテル・自然）
- ・ いい宿探し（カップルホテル・旅館・温泉・ホテル）
- ・ のんびりとゆっくりする場作り（部屋のインテリアや車内インテリア）

はしたほうがキズナも深まりやすいし、その後の二人だけの空間もシックリしやすいのです。

お互いにね。

ホームはお互いに開拓する！

まあ、個人的にはいくつかホームを開拓する段階で新しい場を探す事になるんで小旅行とかは凄いオススメですが・・・

まあ、それは人それぞれなんで相手の反応を見ながら自分の反応を確かめながら、楽しみながらやってみてください。

二人だけの安心できる空間を創っていきましょう。  
これ、すげー大事なポイントなんで覚えおいてくださいね。

よく、付き合ったりすると「手に入れたからいいや」とか「自分の幸せに相手を当てはめようとしたり」して、あれは嫌だ！とかこれは嫌だ！ってお互いになって結局二人が違う方向に見ていく関係を作っちゃう人がいますけど・・・

**ベストは**  
**二人ならばどんな嫌な事でも楽しめる！**  
**って関係を作ることです。**

なので、食わず嫌いせず好き嫌いせずに、お互いに楽しんで色々な体験をしたほうが、不安定な状況でも超えられるようになるし、ホームも作れるので是非試してみてくださいね。



## ❖ 前・中・後の法則 ❖

夜の生活がイキナリ行為のみだと女性は不満を感じる的な事をあなたも聞いたことはあると思います。

まあ、このレポートを女性の方が見ているのならば「そうそう！そうだよなぁ～！」って頷いているはずですが（爆）

前戯があり行為があり後戯がある・・・

この一連の流れを愛のあるセ●クスと言うんだぁ！的な（笑）でも、僕からすると普段の関係から始まるんじゃないの？って思うんですよね。



その日、一日の関係が悪ければ「一緒にいたい」「くっつきたい」とは思わないわけですから・・・

んな中でする夜の営みって・・・

そんなことを繰り返す日々って・・・

ある意味地獄ですよ。

まあ、それはいいです。ここで僕があなたに言いたいのは夜の生活と一緒に、デートも

- ・デート前
- ・デート中
- ・デート後

全部ひっくるめてデートだってことを忘れてはいけません。別に毎回そうしろ！とは言いませんが、ほとんどの人はこのデートは会えばデートだ！どっか連れてけばデートだ！とか思っている人が多すぎます（笑）



よく考えてみてくださいよ。

例えば、ちょっと高額な買い物をする時って結構前から色々調べたり写真を見たりして、時には悩んだりして欲しい！って気持ちを高めるじゃないですか？

で、頭の中でこの商品を使ったらどうなるんだろう？って想像してワクワクしてきて盛り上がって購入に至ると思うんですよね。

で、実際に購入する。

そして、使い倒して楽しんでもっとこうなったらいいなあとか買ったものに関連する商品を買ったり、もっといいものを買いたくなったりしたりしません？

あれとデートって一緒だと思うんですよね。

まあ、あなたに会う事そのものがデートって言うのも間違いではないし、あなたがどこにいてもどこに行っても、ディズニーランドくらい相手を楽しませられるなら、それに越したこともないですけどね。

でも、まあそこまでは無理だと思うので（苦笑）

これと同じ原理で、

デートならデートそのものじゃなく  
デートの前から全ては始まっているんじゃないの？と。

よく、カップルとかってどっちかがデートの計画を立てて一方は連れていくのみとか結構多かったですよね。

結婚しても、同じで、どっちかが子供の行きたいところを中心で考えたり・・・  
もう一方はその要望を聞くだけ。



一方の要望に一方が答える。

という形が多いんですよね。

別にそれが悪いとは言いませんが・・・こういう事を続けると・・・

無意識的にどちらかが

「相手に合わせてやっている」という状態を作るコトになってるので、我慢してるとか思い始める可能性がかなりあがってしまうんですよね。

まあ、相手が行きたいってところについていけば相手が喜ぶからとか、相手が何も自分の意見も主張もしないからという人がいますけど、この状況が続くとどちらか一方が上でどちらか一方が下という状態になり一体感って感じにくくなくなっちゃうんですよね。

感じ取れなくなってしまう。

じゃあ、どうすればいいのかというと  
二人でデートを創ってあげればいいのです。

例えばですよ。

「○○に連れてって！○○行きたい！」  
とかじゃなくて

「○○ってやったことある？やってみようよ！」  
「○○って食べた事ある？食べてみようよ！」  
的な提案をするのです。

提案をしたら、一緒に決めてあげればいいのです。  
どういうところが楽しそうか？どこが美味しそうか？  
を決めるのです。



ぶっちゃけ、決めなくてもいいです（笑）

一緒にこういう場所に行きたいね！こういうもの食べたいね！  
こういう事をしていきたいね！こういうのを使ってみたいね！  
という事を出来る限り日常から話すようにするんです。

すると、お互いにノリノリになってきます。

「食べたいなあ」「行きたいなあ」という感じの話題をして  
デートの日とかに行けばいいですね。

一緒に行く場所も考えてみる。

いきなり、相手が行きたい場所に行くとか  
自分のいきたい場所に連れてくとか一方が  
決めるんじゃなく二人で決めるんですね。

もし、相手が行きたい場所を言うてくるなら  
「じゃあ、どうせなら美味しご飯を食べようよ！」  
とかにして一緒に店を探せばいいですよ。

**大事なのは、一緒にデートを創っていくって感覚です。**

今ではネットがあるので一緒に考えるのってすごい楽ですよ。  
ネットで一緒に見て「ここよさそうだね」「綺麗そうだね。」  
とか決めていけばいいわけですし。

他にもデートの計画とかを一緒に練るとかもいいですよ。

例えばディズニー好きの彼女がいる男に、この二人で創ってくという  
概念を教えたんですが、彼は待つのが嫌いなんで、いかにすれば  
効率よく多く乗り物に乗れるのか？を考えない？



という提案をしたそうです。

彼はディズニーにはそれほど興味がなかったんですが、一緒に計画をしその計画と一緒に実行する事でディズニーが好きになっていったんですね。

そもそも、どこでデートをするのか？  
よりも誰とデートをするのか？のほうが  
大事じゃないですか。

それと一緒に、誰とデートをするのか？より  
どういう空気感（雰囲気）でデートをするのか？  
のほうが大事なわけです。

これ、すげー大事なことで覚えておいてください。

二人の間でどのような空気感が流れているのか？によって  
デートから感じる感情も、食べ物の味も変わったりしませんか？

そして、その空気感の流れが悪い循環が続けば  
カップルや夫婦がどうなるのかは想像できるはずですよ。

二人の間に、二人を取り巻く環境の空気感をいかによくするのか？  
そのために、このように一緒にデートを創って感覚は大事にしてください。

デートに行きたいと思う→デートをする  
デートに行きたいと思ってない→デートをする。

この違いは雲泥の差を生み出しますよ。  
もちろん、時々運よく楽しいこともあつたりしますが  
基本的にはこの流れはすげー重要です。



そして、デートではいかに同じ体験を共有するのか？  
を大事にしてください。

例えば、綺麗な景色を見て  
「綺麗だねえ～～」とお互いに共有する。

美味しい食事を食べて  
「美味しいね」とお互いに共有する。

こんなありきたりの事からでいいので一緒に共有するのです。  
「そんなくだらないコトで何が変わるの？」って思うかもしれませんが  
これは凄い大事な事なんですよ。

僕らは、基本的に“今この瞬間”を生きてはいるんですが、思考や感情的に  
今この瞬間をしっかりと感じ取って生きている人って少ないんですよね。  
頭の中で“過去”を引きずって“未来”を気にして生きているんですよね。

例えば、「これ言ったらどういう反応するのかなあ」とかって未来を見てますよね。  
「どーせこれを言っても・・・」とかは過去を見ていますよね。

このように僕らの脳は今この瞬間をあんまり生きてないし  
しっかりと感じきっていないんですよね。

そして、一緒の場にいっても一緒の事をしていても  
違う事を考えて感じていたりするんです。

これでは、一緒にいるんだけど心は違うところにいるわけです。  
そんな日々が頻繁に続けば・・・当然行動も離れやすくなって  
しまうんです。

だから、場を共有している事をより強く  
感じられるようにしてください。  
別にデートじゃなくてもいいですよ。



あらゆる場面でこれは有効な事なので覚えておいてください。  
よく、一緒にいるから大丈夫だろ！とか言う人がいますけど  
そうじゃないですからね。

ただ、一緒にいる＝親密になっている。

わけがないんです。

一緒にいる時間、共に過ごす時間で、いかに多くのものを  
より高いレベルで共有するか、なんです。

ただ、言葉にするだけでするので簡単ですよ。  
でも、すげー大事な事なんで覚えておいて下さい。

五感で共有したものを言語化するだけですよ。

あとは精一杯楽しんでくださいね。

せっかく共に過ごす時間・・・楽しまなきゃ意味ないし楽しいから  
お互いにまた一緒にいたって気持ちが高まりますから。  
最低限、これはマスターしておいてくださいね。

そして・・・

デートの後はその思い出をお互いに振り返ってみてください。  
これは遊びに行った帰りの車の中とか帰ってからの会話でもいいです。

僕ら人間の記憶というのは直後にいかに振り返るのか？  
によって強く脳に刻み込まれます。

例えば、授業ならば授業が終わった後い少し思い出すだけで  
記憶は強く脳に定着するんです。



これは、多少勉強法を学んだことがあるなら聞いた事がある話だと思いますが、“エビングハウスの忘却曲線”とかで有名なアレです。  
※知らない方は検索しちゃってください。

勉強をした後に復習をするのかしないのか？によって  
記憶の定着は変わるようにデートの記憶もより強く  
脳に刻み込んだほうがいいに決まっています。

「また行きたいなあ」

って気持ちが大きくなりますしね。

じゃあ、どうすればいいのかというとシンプルで、「こんな事あったよね」  
っていうデート最中に起こった思い出深い出来事を振り返るんです。

「楽しかったねえ〜。あの時公園で子供と一緒にハシャぐのをみて  
カワイいなあって思っちゃったよ。」  
「あの定員さん、なかなか態度悪かったよねえ〜！  
なんか嫌な事あったのかな？」

とか・・・一緒にいる時におこった出来事でインパクトに残った  
エピソードと感想を伝えるんです。

これで共感はより強くなります。

更に同時に、相手に感謝をしている部分とか相手の凄いなと思った部分を  
褒めたり感謝をする事で相手の尊厳欲求を満たしてあげると更に効果的です。

例えば、長時間運転してくれたのならば

「すげえよねえ〜。よくそれだけ長い時間運転に集中できるよね〜。  
私はそんなに集中力続かないよ。運転してくれたから凄い楽しめたよ。ありがとう！」  
という感じですね。



## 相手の凄いと思った部分+感謝

これによって相手は自分があなたの役に立っていて  
更に凄いなと思われている事によって、自尊心と特別感を  
より強く感じられるはずです。

「すごいよねえ～。よくそれだけ長い時間運転に集中できるよね～。私はそんなに集中力続かないよ。運転してくれたから凄い楽しめたよ。ありがとう！  
これなら私は次から女王様のように何もせずずーっと寝てドライブができるね。  
これからもよろしく！最高の運転手（爆）」

とあえて笑いをとってでもいいかもしれません（笑）

で、こういういい部分が見えてこないって言う人もたまにいますけど  
それは観察が足りていない証拠ですからね。

ちゃんと相手のいい部分にフォーカスをあててみてください。  
繰り返せばいい部分がどんどん育っていきますし、相手も  
あなたともっと一緒にいたい！って思いますよ。

・・・いかがですか？  
何となく流れは見えてきました？

デート前：興味・関心により行きたい気持ちを高め  
デート中：共感・共有により一体感を感じ  
デート後：記憶の刷り込み+褒めるにより尊厳欲求を満たす。

という感じですね。  
これがデートのベターな流れです。

絶対にこの流れじゃなきゃダメとは言いませんけど、この基本的な流れに  
則れば、他の要素をいれても大丈夫だと思いますよ。



大事なのは、いかに感情的に相手を満たすのか？です。

二人で一緒に生きているとお互いが感じ、自分は特別な存在だと感じられるだけで「この人といると楽しい！」って思いやすくなります。

更に「次はこういうところ行こうよ！」とか  
「楽しかったけど疲れたから今度のはのんびりしようよ！」  
という次への期待感や楽しみを与えられれば  
より効果的です。

基本的にはこの繰り返しですね。

その中で、新しい場と安心できる場を行き来して一緒により多くの  
感覚を共有し、よりお互いの素晴らしい部分をお互いに発見していけば  
それだけでキズナはより深まってると感じやすくなるんです。

あなた自身もこっちのほうが楽しい！って思えるはずなので  
精一杯デートそのものを楽しみながら相手との時間を楽しみながら  
相手を満たしてあげてください。

細かいテクニックとかは後で話していくんですが、これだけでも  
頭にいれておくだけでも全然関係性ってよくなりやすくなります。

一緒にいる時間で“お互いにあらゆる感覚を共有しシェアをする”んです。

でも、逆にこういうのを共有していないとキズナってどうしてもどちらかが  
弱くなってしまいうので注意してくださいね。

例えば、よく相手を自分に惹きつけるために使う方法として

- ・一緒にいる場所や時間はある程度決まっています（安心感）
- ・浮気の疑惑や不安、仕事の忙しさで、不安を与える（刺激・不安定感）

というのがあります。



これは、ある意味理に適っていて、原理的に言えば  
「あなたにハマらせる」ためには効果的な方法です。

もちろん通用しない相手もいますけど（苦笑）  
これはこれで原理的には効果はあるんですよ。

また、デート中にキレやすい人とかも一緒だったりします。  
普段は優しいけど、運転中はキレやすい・・・とか（笑）

でも・・・こういった関係は悪くはないし簡単ではあるんですが、逆に言えば  
二人の間のキズナって構築されにくかったりするんですよ。

だから・・・外部（行く場所・食べるもの・やるコト）で  
刺激を得られるようにしたほうが一体感をより強く  
感じやすくなるんですね。

本当はどこに行っても何をしても相手を楽しませられる環境を  
創れるようになる自分になることがベストですけど・・・

こういう部分をちょっと意識するだけでも関係って強くなりやすいですよ。

相手の新しい魅力にも気づきやすくなるし、より強く安心感やドキドキワクワク感を  
感じられるようになるし、相手を褒めれば自分も褒めてもらいやすくなるし、会話も  
弾みやすくなるので是非試してみてくださいね。

## 🧩 キズナを構築するためにやったほうがいい事 🧩

さて、ここまで基本的な原理とその原理を活用して  
もらうためにデートを事例にお話ししました。

これだけでも結構参考になるはずですが、  
ここからは具体的にパートナーシップを構築  
するためのあらゆる方法を紹介していきます。

で、まず最初に関係が良好なロマンスの時期  
だからこそ考えてほしい事があります。

それが、お互いが目指すべきパートナーシップのゴールです。

まあ、ゴールって言っても達成できなくてもいいです。  
こんな感じの二人でいたいねというのをより具現化するんです。

この教材は関係性が良好な時や関係性を改善して  
ロマンスの時期が再度訪れたときに一緒に見て一緒に  
考えてもいいと思いますよ。

これ、何のために作るのかっていうと  
"お互いがフェアな関係になるため"  
につくるんです。

そもそもマインド編でも言いましたが、多くのカップルや夫婦は  
主導権争いをよくしていて「どちらが正しくてどちらが間違い論」を  
したり、相手を自分の正しさでジャッジしたりしがちです。

本来は同じ方向を見て歩み寄っていくのがベストなんです、  
そういう瞬間は別の方向をむいてしまってるんです。





● ← あなた パートナー → ●

こんな感じです。

そして、そんな二人がお互いが自分を好かせるために  
そんな離れた方向を見ている二人が自分のほうに來い！と  
強制しようとするわけです。

こんなじゃキズナは構築できないのはわかりますよね？

そもそも僕らは全く違う人間で、言葉の解釈も価値観も思考パターンも  
違うわけですからお互いの違っているのは当然出てくるわけだし、  
全てが一致するなんて逆にありえません。

というか、そもそも僕らは違うからお互いが  
お互いの至らない部分を支え合えるわけですね。

でも、それってなかなかできない人が多いんです。

なぜなら、僕らは自分の主観でしか世界を  
見ることができにくい生き物だからです。

そんな状態でパワーストラグルの時期にはいったら・・・  
相手を受け入れたりそれを具現化することができない人は  
必ずと言っていいほど距離をどんどん広げてしまうんです。

そこで必須になるのが、ビジョンです。

これは凄い効果的なので是非創ってくださいね。

例えばですが、「年をとっても手をつないでるような関係でいたいなあ」と  
言ったときに相手が共感したとしたら、「あれほどの年齢になっても手をつなぐ  
関係ってどんな関係だろ」という事を考えて想像で創ってみるんです。



すると何ができるのか？

あなたと相手との間の理想とするパートナーシップ像が現れることになります。

更にもっとよくなるなら・・・って考えると更に効果的。

なぜ、効果的かというと、あなたでも相手でもないお互いが信仰する神様な存在ができるんですね。

パートナーシップの一番うまくいかない原因はお互いがお互いの関係において全く違う方向を目指し、更にタチが悪いのは、自分の方向をむかせるためにジャッジをしたり対立をしたりするんです。

だから、二人で中心となるものを作ったほうがいいワケ。

もち、全てにおいて一緒にすべきではないですよ。それぞれがそれぞれに自分のやりたいことややるべきことはあるのでそこまで干渉していたらキリがありません。

でも・・・お互いの関係において違う方向を見ていればほとんどのカップルや夫婦が対立をして争いを始めてしまうのです。

すると相手の弱みを握り相手よりも正論を唱えパワーの強いほうが勝つわけです。

勝ったほうは傲慢になり負けたほうはシクシクこない不快感だけが残る。

じゃあですね・・・そんな時に必要なのはお互いよりも上の存在を作る事です。よく、アメリカでは夫婦のカウンセリングとかあるんですが、あれはお互いに主観でしか話さない二人の間に客観視ができる人を挟むことによって関係を改善しやすくしているんですが、それを自分達で作るんです。



するとお互いに

「いかにここに進むために自分を成長させるのか？」

「いかにここに近づくために何を変えればいいのか？」

を考え始めます。

別にこれは実際に達成可能でなくてもいいです。

最初はフワフワした表現でもいいでしょう。

どんどん関わりの中で具体化していけばいいですから・・・

そして、できる限り浮気をしない関係というような機能的な要素じゃなく感情的な要素を含んだものにしてください。

浮気を例にすれば

「浮気をしない関係ってどんな関係か？」と

いう感じで創ってくといいです。

意図的に

あなた → ● ← あいて

を創っていくんですね。

するとどんどんお互いのキズナは深まっていると

お互いに感じやすくなるでしょう。

溝ができたときにも気づきやすく、パワーストラグルの時期に入っても

わざわざ「ビジョンはこれでしょ!？」みたいな事を言わなくても

相手の中で自分に至らない部分はあったんじゃないか？と勝手に

考えてくれやすくなります。

それに、「どーせ結婚なんて」「どーせ男と女なんて」という言い訳もしにくくなります。



お互いのビジョンのためにお互いの変化をしていく過程を繰り返すほどに固定観念は崩れて可能性も感じやすくなり、どんな障害も二人で乗り越える力になるんです。

そして、共に過ごす時間、共に乗り越えるごとにこのビジョンはよりシンプルかつ明確なものになっていくはずですよ。

共に同じ目的を目指し働きかける仲間。

この意識があるパートナーシップはやはり強力です！

よく、自営業と結婚するのって女性は嫌がる人が多いですが、一番離婚しにくい職業が夫婦で営む自営業なのはそのためですね。

共に同じ釜の飯を食べ、共に同じ獲物を狙う（笑）

そのためにそれぞれの能力をそれぞれが活かす。

共通点もあり、お互いの違いを活かす違いも自然に出てくるし同じ目的地があるわけですから同じ方向に向かうわけで一緒に歩みやすいんですね。

これはどんどんキズナを深めるために有効な方法なのでやったほうがいいですよ。

イキナリ「ビジョンを創ろう！」って言ったって無理だと思うのでロマンスの時期でお互いに共感と尊敬があるときにでも、一緒に見て一緒に楽しみながらワクワクしながら考えてみてくださいね。

## 🧩 関係性を構築するキッカケを作る強力な5つの技 🧩

さて、これからあなたに関係を構築し愛情を育みキズナを深める最高のキッカケを作るための方法を紹介していきたいと思います。

このスキルは、あらゆる状況であらゆる関係で使えるので必ず覚えて実践をしてください。

というか、これを実践できないのであるならばあなたと相手の関係はどんどん悪くなって当たり前だよ。

ってくらい重要なものです。

知りたい？

知りたいですよ。

でもね・・・実を言うとこれからお話するそのスキルを聞くと「そんな当たり前じゃん！」っていうものばかりです。

きっとそのスキルを聞いたら「は？何が最強のスキルだよ！」と僕を罵倒したくなるくらいの気持ちになるほど当たりの事でなんです。

じゃあ、実際に見て僕に当たり前じゃん！とツッコんでください（笑）これからお話する重要なスキルです。

- ・ あいさつ
- ・ 感謝と謝罪
- ・ 愛情表現
- ・ 名前
- ・ ボディータップ&タッチ





はい・・・どうぞ

「当たり前じゃん！」(笑)

まあ、これはよく聞くお話だし、パートナーシップどころか人間関係を構築する上ではもはや常識レベルのスキルです。

でもね・・・この当たりの事ができなくなっていくのが深い関係性の特徴でもあったりするんです。

例えば、「あれ」とか「これ」とか・・・僕達は何事にも慣れてくると毎回、細かいところまで意識的に考えたりするのが面倒になって脳内でショートカットをする機能があります。

車の運転とかもそうですよね。

最初は注意深く頭の中と五感で確認しながら運転していたんだけど、慣れくると考えなくても自動的に体が動くようになりますよね。

今、こうやってパソコンでタイピングをしている僕も今ではモニターだけを見ていますが、最初はキーボードとモニターの両方を見ているのです。

僕にはそんな素晴らしい能力を兼ね備えてはいるんですが、それが逆に仇になってしまう事もあるんです。

当たりに大事な事さえもショートカットをしてしまうのです(笑)

だから、これらは大事にしましょう！

はい終わり(爆)

で終わるほど、僕の教材は他の教材や書籍のように浅い内容ではありません。



ここでは、そんな当たり前のことを当たり前以上にやることで相手への影響を変えるだけの効果を生み出すくらいの秘訣というかポイントを紹介していきます。

できていないなぁと思うならば意識的に最初はやってください。

どうせ慣れてしまえば自然にできるだけの  
脳の機能をすでにあなたは持っているのですから（笑）

ということで1つずつ解説をしていきましょう。



## あいさつ

挨拶と言えはあれですよ・・・あれ。

そう、「おはよう」「おやすみ」「もしもし」「こんにちは」「こんばんわ」  
とかああいうやつです。

え？言うまでもなく知ってる？

そうですね（汗）舐めてました・・・すいません。

礼儀とか常識とかもはや当たり前のようになっていますよね。

でも、礼儀とか常識とかじゃなくって挨拶というのは「確認」のために  
行うもので、同時に相手とあなたのバロメーターを計る上で非常に有効な  
ツールでもあるんです。

例えばですよ。

電話に出たときにいきなり「そういえばさあ～」とかで始まるの  
ってなんか違和感を感じませんか？でも、「もしもし」を挟むだけで  
その違和感はグーンと薄くなるはずですよ。

もしもし・・・というのは「電話に出ていますよ」というお互いの確認のためにおこなうのです。

それと一緒に「おはよう」というのは、朝である事を  
言語を使ってお互いに共有しているんですね。

もちろん中には毎朝100%挨拶ができる状態じゃない人も  
いるので絶対にやれ！とまでは言いませんが、できる限り  
挨拶は気をつけて癖づけたほうが良いですよ。

挨拶をする事で「確認」ができるのと同時に、相手の状態の  
バロメーターを計るいい機会になります。

僕は、自分の感情の状態を確実に消す事はできません。  
いくら嘘をついたとしても、よく観察をしていれば  
表情や声のトーンや態度や反応に今の状態が反映されて  
いるんです。

すごいショックな時に、超楽しそうにはできにくいですね？  
楽しそうにはしていても、「楽しんでいる」ようにはどうしても  
見せられません。

挨拶というのは、その時のあなたや相手の状態を  
計測するバロメーターになるんです。

そして、もっと言うと、  
これは相手にあなたの今の状態を伝える手段でもあります。

よく仕事とかで、いつも笑顔で明るく！とか言いますよね。  
まあ、それはそれで大事ではあるし、一日の始まりのテンションを  
あげれば比較的1日のモチベも高く過ごせるのは確かではあるんですが・・

パートナーシップにおいては、  
**いつも同じテンション=どういう状態なのかわかりにくい。**  
という盲点があったりするんですね。

なので、できるならば相手にわかりやすくしてあげて  
同時に相手をよく挨拶で観察をするだけでも  
会話のキッカケになったりするんです。

とは言っても、怒りはあんまりオススメしません。  
特に「触らぬ神に祟りなし系」の関係の場合は（苦笑）

悲しみとか辛いとかなら相手に支えてもらえる可能性がありますが  
相手にストレスをブツけて当たるとロクな方向にいかないの・・

でも、状態はいいに越したことがないので基本的に明るくいきましょう！



## 感謝と謝罪

そして、次についつい忘れてしまいがちなのがコレです。

「ありがとう」「ごめん」「すまん（笑）」

当たり前の事ですがついついこれも忘れてしまいます。

そもそも僕らは、存在しているだけで  
誰かに迷惑をかけてしまうものです。

私は誰にも迷惑をかけていない！なんて人はいないはず。  
人は一人では生きていけないわけですから、必ず誰かに  
何かをしてもらっているはずなんです。

＝それが迷惑と受け取られているか？ or 迷惑だと捉えているのかどうか？

だけです。

仕事だって誰かに助けられてるだろうし、  
家庭でだって誰かに助けられてるだろうし  
会話をして気を紛らわす事だって誰かに助けられてる。

どれだけ自立をしようと、一人ぼっちで立っているわけではないのです。

特にパートナーシップでは当然お互いに何かを消費するものです。  
近くにいるわけですから、何かをしてもらおうだろうし何かをします。  
お互いの持っている何かを相手に消費をして交換してるんです。

そんな最も身近な相手に対して  
「感謝の気持ち」「申し訳ないって気持ち」  
を伝えないのは意味不明ですよ。

## THE PIECE

でも、ついつい僕らは当たり前になると忘れちゃうんです。  
傍にいてもらって当たり前だと思い、やっってもらって当たり前だと思い  
感謝の念、謝罪の念を忘れちゃうんです。

言葉にするのも忘れちゃう。

すると相手はどう思うのか・・・？

- ・ やっても感謝されないからやる気がなくなりやらなくなる。
- ・ 悪いと思ってないコトに対してこっちの気持ちを察しろよ！と思う。

みたいになりますよね。

だから、日常からちょっとしたことであっても感謝の気持ちを伝え  
謝罪の気持ちを伝えることは忘れない方がいいです。

ありがとうと言われるとまたやってあげたくなるし、ごめんなさいと謝られるとこっちのことを  
察してくれてるんだって思いやすくなります。

「掃除手伝ってくれてありがとうね！」

「今日なんか精神的に疲れてたんだけど一緒にいてくれてありがとう！」

「今日はちょっと忙しくてできないや。ごめんなあ」

「気づいてあげられなくてごめんね。」

とか・・・こういうのがあただけで日々の関係って  
よくなったりするんですよね。

それに、もっと言うと...この謝罪と感謝というのは日々言葉に  
しておかないと肝心な時に言えなくなっちゃうんですよ。

僕らって申し訳ないなあって思ったときに  
それが言えずに逆ギレをするみたいな時とか

感謝しないといけない時に感謝もできず  
そっぽを向いたりしちゃうじゃないですか。

普段から言ってないと肝心な時に出ないんですよ。

だから、日常からちょっとしたことで「感謝や謝罪」を  
伝える癖は必ずつけてください。

そして、出来る限り理由をつけられるなら  
つけたほうがいいです。

「〇〇してくれてありがとう！」

「〇〇できなくてごめんね！」

というように理由をつけて具体的に何に感謝をしていて  
何に申し訳ないと思っているのかを伝えてください。

いつも、ただ「ありがとう！」だと何に感謝されているのかわかりません（笑）

で、もっと言うと感謝や謝罪の度合によって  
声のトーンや表情などで表現を変える癖を  
つけてくださいね。

例えば、昔僕の知り合いに謝罪をする時に

「すいません<(\_)>」

とうい顔文字とセットに送ってくる奴がいたんですが  
毎回毎回これなんですよね。

普通の軽い事ならいいんですが、結構大変な時にこれを送られると  
「本当に申し訳ないと思ってるのかぁ！」ってツッコミをいれちゃい  
たくなっちゃうんですよね。



どれくらい申し訳ないと思っているのかがわかりにくいわけです（苦笑）

それならば

「ごめんちやい m(。・ε・。)m」→思っていないだろボケ！（笑）

「本当にごめーん！ m(。≥∩≤。)m」→もう、仕方ないなあ・・・

「ごめんごめん！ ム(∧-∧；)」→ごめんじゃないわぁ（笑）

というような謝罪のバリエーションがあれば

「ごめんなさい」

が本当に思ってるんだなあって思えるようになるんです。

文字媒体なので顔文字だと結構わかりやすいですね。

感謝も一緒に、ちゃんと相手に伝わるようにしていく

のがポイントです。

特に感謝は、相手に対してお礼を伝えるツールなので

頻繁につかうようにしてください。

そして、お互いの関係性をチェックするためにも客観的に

自分がどういう感じで感謝や謝罪をしてるのかも見てみると

いいと思いますよ。

日々の当たり前の事を当たり前せず、

当たり前になったものを置いてまた他を求めるんじゃなく

当たり前の事こそ感謝する癖をつけてくださいね。

じゃないと、相手はあなたがいてくれてありがたいなんて思えないし

あなたが相手に助けられているなんて思えませんよ。

お互いの必要性をより強く感じ成長させるために感謝や謝罪は

すごい大事なのでやってくださいね。



## 愛情表現

あなたは愛情表現をちゃんとしているでしょうか？  
まあ、これはしてるって言っても人それぞれ基準が違います  
のであなたはあなたなりに「している」というと思います。

「もう～超好き好き～～～」  
「俺は世界が滅んでも君の事だけは守るよ。」

という超ラブラブ感満載の愛情表現をする人もいれば

「・・・(言わなくてもわかってるだろ)」

的な愛情表現をする人もいるかなと思いますし、  
中にはお金を稼ぐことが愛情表現だと思ってる人もいれば  
嫌なことを我慢してやるのが愛情表現だと思ってる人も  
いるかなと思います。

まあ、それはあなたなりにやってくればいいですが、  
ここで僕が言いたいのは、愛情表現というのは

- ・相手に伝わる形にする事。
- ・行動をしてから言葉にする事。

この2つが兼ね備わっているのがポイントです。

これは詳しく話すと頭が混乱すると思うのでシンプルに話しますが

例えば、日常からあらゆることで、相手を否定や批判をしているのに  
喧嘩になって「帰る」とか言ったときだけ「好き」というとか・・・。

これ、相手に伝わる形をとってないのに、言葉だけが好きと言ってますよね。



また、事なかれ主義で普段からお互いに会話をせず夜の生活の時だけ「好き」とか言うとか・・・これは行動が伴ってないのに好きと言っているの、無意識的に何かが違うとを感じるんです。

まあ、この心理的作用を利用した恋愛テクとかもありますが基本的には「伝わる形」をとって「伝える」のが基本になります。

まあ、ある意味気持ちがわからないでもありませんよ。

例えば、相手がネガティブなのが心配で、なんとかしようと指摘をしそこから喧嘩になったとして、もともとは「好きだから心配」という気持ちがあったりしますからね・・・

もちろん伝わる時もありますが、そんなことばかりしてたら「好き」と言えば言うほど「好き」とは伝わりにくいのです。

そもそも「好き」というのは基本的に嬉しいときに使う言葉ですからね。

不快感満載で悲しみ満載で使う言葉ではありません。

たまにはいいですが、気をつけてくださいね。

そもそも、相手が「好きだなあ」と思ったときに「好き」というから伝わるわけですから。「ああ、面倒くさい」とつ時に「好き」と言われても伝わりにくいのです。

だから、お互いがお互いの時間を楽しく過ごせてる時は出来る限り、好きというのは言ったほうがいいですよ。

と言っても、普段から「好き好きい～」とかキモイって思う人もいると思うので、そういう人は



「あなたの〇〇なところ好きだよ。」  
「その表情すごい好きだなあ」  
「〇〇の時の〇〇な瞬間、かわいいなあって思ったよ」  
「そういう引っ張ってくれるところカッコイイなって思うよ。」

というように、好意的に思っている瞬間を

どこが好きなのか？

というように好意を伝えたほうがいいです。

これには、相手が喜ぶ効果もあるのですが、それ以上にあなたが前向きに相手の事を好きになる効果もあるし相手の好きなところがどんどん増えていく効果もあるので是非やってくださいね。

僕なんて、あれですよ。

奥さん「今日、あさりの酒蒸しにしようかなあ〜」（僕の好物）  
ぼく 「マジで？いいねえ〜！超かわいいねえ〜！美人だねえ〜！綺麗だねえ〜！」  
奥さん「あさりの酒蒸しがでしょ（冷たい目）」  
ぼく 「はい・・・すみません。」

こんなところでも、ちゃんとカワイイ！って言ってますから（爆）



## 名前

これは、ちょっとした裏話なんですけど・・・

僕はこうやってメルマガやレポートなどでコンテンツを配信しているんですが、名前があるのとないのとでは反応って全然変わってくるんですよ。

メールの返信の質や数や購入率まで変わるんです。

たかが名前をいれるか「あなた」を使うかの違いなんですけど、本当に驚くほどに変わります。

なので、このレポートも名前が自動的にいれればもっと真剣に実践してくれる人が増えるのかなあとか思ったりもしますが・・・

まあ、名前も非常に強力な武器だったりします。

そもそもですよ・・・

「あなた」「お前」→誰だよ！

って話じゃないですか。

もちろん、100%名前をいれると何か名前だらけになるんで、話しにくいのですが名前を呼び合ったほうがいいです。

それだけで「あなたに対して話してるんだよ。」というのが伝わります。

名前が無ければ、誰に話しているのかがなんとなくわかっていても、なんか自分の存在がないみたい、、、と無意識的に認知しやすくなってしまいます。これ、もち夫婦でもです。



「ママ」「パパ」は役割ですからね。

よく聞くじゃないですか？

「私は、母親でもあるけど私も一人の女なんだよお。」

とか・・・これって、女として見られてない気がするのかもしれませんが同時に、個人の一人の自分として見られている気もしていないんですよ。

名前を呼ぶだけで自分が見られている。

と感じやすくなるんです。

なので、名前は呼び合ったほうがいいです。  
お互いがお互いの存在を認知できるようになるのがポイントですね。

もちろん、「ちゃん」付けでも「呼び捨て」でも、それはお互いにとって呼びやすい呼び方でいいので、好きにしてくださいませ。

で、苗字よりも「名前」のほうがいいかなあとおもいます。

そーいえば僕の昔の彼女で僕の事を  
「パパ」って呼ぶ子がいたのを思い出して  
本当に彼女だったのか？と疑問がわいてきて  
しまいました（笑）

【注意1】 8歳年下の大学生なのでパパというほどの歳の差ではありません。

【注意2】 もちろん援助していたわけでもありません。

まあ、そんな事はどうでもいいですが（爆）呼び方1つで親密度も図れるので名前を呼び合うのはお互いがお互いを認知するためには結構重要なポイントですからね。



## ボディータッチ&スキンシップ

僕のレポートをいくつか読んだことがあるならば  
知っていると思いますが、よく僕は・・・

### "体の距離感が心の距離感"

という名言を言います。

で、これは非常に重要なポイントで僕らの感情は  
言葉よりも体のほうに表れやすく、更に肉体的な  
反応は感情にも作用をします。

つまり、肉体的な距離感が離れてるほど心も離れやすくなり、  
心の距離感が離れるほど肉体の距離感も離れやすくなるという  
傾向があるんです。

ちょっとわかりにくいです？

もっと簡単に言うと

心理的な距離が縮まってないのに、いきなり夜の生活をするのは難しいし、  
肉体的な距離が縮まってないのに、いきなり心の距離を縮めるのは難しいのです。

どっちがどっちだよ！って話になると思いますが、要は両方とも  
縮めていくってのが大事だってことですね。

よく、セックスレスで悩んでいるカップルとか夫婦は、大体は  
一方が悩んでいるわけですが、セックスレスをなんとかしようとして、  
普段はボディータッチもしてないのに、ベットに入った  
時だけ触ろうとするとかしちゃっていたりするんですよね。

しかも、心の距離も溝だらけなのに（笑）

いくら、結婚してても付き合っても相手からすればそれはセクハラに近い感覚を感じちゃうわけです。

そんな状態で拒絶されたからって凹んでも・・・  
今はそういう関係なんだから仕方ないんですけどね（苦笑）

それならば、普段から挨拶や感謝とちょっとした会話をしてボディータッチをして、手を繋いだり腕を組んだりしてスキンシップをしておけばいいのに・・・って話なわけです。

そもそもセックスはコミュニケーションです。

性欲を満たしたり寂しさを埋め合わせる手段としてだけに使っている限り本当の安心と安らぎのある快感は得られません。

まあ、ここに関してはいいですが、とにかく肉体的距離と精神的距離を埋めるためにボディータッチやスキンシップは非常に重要だという事を忘れてはいけませんよ。

そして、両方の距離が離れている状態ならばいきなり縮めようとするんじゃなく

会話の中で笑いが起こった時や共感したりツッコミどころにボディータッチをしたり寄りかかったりして精神的な距離感と同時に肉体的な距離感を少しずつ縮めていくようにしてください。

お互いの関係が良好な時には、その気持ち表現するために手を繋いだり腕を組んだり、ボディータッチをしたりとお互いの関係を具現化（愛情を形に）するようにしてください。

好きな気持ちや大切に思っている気持ちは表現をしないと相手には伝わりませんし、あなたが相手の事をもっと好きになるためにもこれは大事ですからね。

手をつなぐのが普通のカップルは、喧嘩をしても  
「手をつなぐ事」でお互いが分かり合いやすくなったり  
相手の気持ちを察しやすくなりますからね。

子供でも、何とかしてほしいときには子供に触れて  
わかってもらえるように言ってあげるだけで、いう事を  
聞いてくれやすくなったりするのと一緒ですね。

別にベタベタしろとは言いませんよ。

あくまで自然にお互いの距離が近い状態を作るのです。

できるならば、

手をつなぐ・腕を組む・ハグをする・キスをする

くらいは、お互いに挨拶程度にできるようになっておいたほうがいいですよ。

うちは大丈夫です！1日1000回くらいキスをします！

って人は、唇が腫れないように注意してくださいね。

何事もやりすぎは禁物です。

・・・と、以上お互いの関係を構築するためのキッカケを作るための強力な5つの技を紹介しま  
したがいかがでした？まあ、普通の事ですがどれも凄い大事だし、こんな当たり前の事がパート  
ナーシップの上では非常に重要です。

**当たり前こそ当たり前でないレベルでやる！**

それくらいの意識でやってください。もちろん、相手の反応を見ながら程度は調整していくのが  
ベストかなと思います。

## 🧩 親密度を高める会話術 🧩

よく、恋愛テクニックの教材では、  
「聞き上手がモテる」系のことが女性向けでも  
男性向けでも言われてたりします。

そして・・・僕の教材でも付き合う前などで言ってるんですが、  
これは何故かという一見、僕らって自分が話し始めるとつ  
いつい夢中になってしまっってそこに気づかないからなんで  
す。

「私はどっちかっていうと話さないタイプだから。」

という人でもです。

「えっ？」

って思います。

確かに全体的に聞き上手だったりする人や、自分から話題を振らない  
傾向がある人もいますけど、そういう人でも話し始めると夢中になって  
相手の反応を見ていなかったりしちゃうんです。

無意識でやってるのに気づきにくいんです。

だから、あえて「聞き上手がモテる」って言われてたりする  
要素もあったりするんですが、感情が振り回されやすい時ほど  
相手が感情的にふるまってる時ほど、、、意図的に聞き上手を  
意識したほうがいいです。

しかし、聞き上手も大事ではあるんですが、  
それよりも・・・



「何気ない会話で盛り上がる事が出来ること」  
ができるのが非常に重要になってきます。

つまり、くだらない話や日常の普通にあるものをいかに  
光り輝かせることができるのかがポイントなんですね。

そもそも、付き合うまでは基本的にそれほど時間がかかるわけでも  
ない場合がほとんどなので、付き合うってところに行くまでには  
ある程度会話って典型的なものでもいけたりしますから。

それにお互いを知らないから知りたいって  
気持ちもあるので会話って弾みやすいんですよね。

会う頻度が多くなるってことはそれだけ  
話題が減っていくし、知っているという前提が  
はいつてくるのでお互いに興味や関心を失い  
やすくもなる。

一緒の時間が多いほど会うほどネタ切れ状態になっちゃうんですね。  
話していてもあんま面白くないからどんどん会話がなくなっていく。

そして・・・

あなた「・・・・・・・・」

相手「・・・・・・・・」

とテレビの音だけが聞こえる。

「葬式か！」ってツッコミをいれなくなっちゃいます（笑）

とは言っても、無言だからってそれが「気まずい沈黙」でなければ  
お互いが作った空気感に浸るような沈黙ならそれはそれでいいですけどね。



そのためには、日常からしっかりと共有しお互いの存在価値を感じ合えるような関係になっているのが大前提ですが・・・

まあ、とは言え「沈黙」ばかりじゃやっぱり面白くはないですね。僕らは、何にでも慣れてしまう生き物なので下手すると

「話すだけ無駄だから・・・」

ってどんどん沈黙が当たり前になってきます。

んな中で常に会話を弾ませるためには、“新しい会話ネタ”を常にお互いが仕入れるか？それかありきたりの会話をいかに楽しむことができるようになるのか？がポイントになってくるんです。

これは会話だけにとどまりません。

でも、新しいものを毎日仕入れるなんてそうはできませんよね。

やるコトもそうだし、表現の仕方もそう・・・

ありきたりの日常をいかに輝かせる事ができるのか？  
が大事なんです。

そのためには、

- ・ありきたりの日常の中で素晴らしい部分・新しい事を見つけ
- ・好奇心を持ってあらゆる世界に興味を持ち
- ・日常の自分の幸福度を高め
- ・それを相手に分け与えられる表現ができるようになり
- ・相手との会話の中でその楽しみを拡大できるようになる。

必要があります。

ようは、ありきたりの事を楽しみ、その楽しみを誰かに分け与え相手を楽しませるようになる力が必要になります。



そのためには自分のステージを高め続ける必要がありますが・・・  
これだけでも、どんな絶望的な状況でも希望を見出すための力になるし  
この力を身につければゼロからお金を生み出すことも不可能じゃないです。

だって、ありきたりのものや何でもない日常で  
相手を楽しませる事ができるわけですから・・・

お金にならないわけがない（笑）  
しかもお金がかからない（笑）

と、ちょっと目が「\$」になってしまいましたが（笑）

とにかくいかに「当たり前を当たり前にしなさいか？」  
そして、ありきたりだからといって、どーでもいい会話ではなく  
いかにそのありきたりの会話の中で感情のやり取りをするのが  
大事なんです。

いいですか？

コミュニケーションはそもそも、言語のやり取りを通じて  
感情のやり取りをしています。

「マジでありえん。本当にロクでもない男だよな。」

という言葉も冗談っぽく言うのと真剣に言うのは違いますよね。  
もちろん！言葉も大事ですがそれ以上に感情が大事だという事は  
絶対に忘れちゃいけません。

ここに関してはテクにしちゃうと本当に細かく分類できすぎて  
収集がつかなくなっちゃうのでまずは基本は覚えておきましょう。

そのためには“雑談”をマスターするのが最も簡単です。



そもそも、ありきたりの会話・・・と言っても特に男性は  
そんな意味のない“結論のない会話”が苦手だったりします。

女性もたまにいますよね・・・苦手な人って。

特に男性は、何事にも結論をつけたがるので、  
結論が出るってことは同時に話が終わってしまうので  
次の会話のネタを探さなければなりません。

結論をつける会話はゴールが存在するので、その話題が終われば  
次のネタを探すまではどうしても沈黙になってしまいます。

こち亀みたいに1話完結みたいな（笑）

でも、ありきたりの会話は比較的“雑談”に近くもあり、途中で結論を  
出すのはいいですが、そこに安住せず（って言い方おかしい気もしますが）  
数珠つなぎのように会話を続けていく必要があります。

なので、まずは雑談の仕方のポイントについて紹介しときますね。

とその前に一応、

- ・オウム返し
- ・相槌

くらいは普段から癖づけてできるようになっておいてください。

えっと、まず雑談というのは会話のネタが会話の中から生み出されていき  
どんどん話題が広がったり変わったりしていく状態で二人で会話を創って  
いく感覚です。

なので、実際の会話中は何か考えて会話をすると

考える → 話す・聞く

という流れになってレスポンスが悪くなるのでポイントだけは覚えておいて癖をつけて無心でリラックスして挑んでください。

※挑むって時点で気合い入りすぎですが（爆）

これが最大のポイントです。

なので、会話中に「嫌われないように」とか「機嫌を損ねないように」とか「注目されたい」とか「褒められたい」とか感情が引っ張られてる感覚の時はなかなかできませんので注意してください。

そして、次のポイントはキーワードを拾う事です。

あなた「この前の土曜日に友達と一緒に服を買いに行ったんだあ〜！

そこでバーゲンやって超ラッキーだった！」

相手「そうなんだあ！楽しかったあ？」

あなた「うん！超テンションあがっちゃって……」

こんな感じで友達とバーゲンに行った会話が進んでいきますが、ある程度この話題が終わりを迎えたときに、キーワードを拾って話の流れを変えていきましょう。

相手「俺とかは古着とかが好きだからバーゲンあんまいかないんだけど、バーゲンってどれくらい安いの？」

このようにすると、「バーゲン」だけを拾っていく事で次にバーゲンの話題になるかそこから古着の話題にうつっていくわけです。

また、



相手 「友達と一緒に買い物も楽しいよなあ〜。俺も友達と古着屋めぐりとかするけど楽しいもんなあ〜。この前とかは・・・」

これは、「友達と一緒に」というキーワードから友達と一緒に買い物に行く楽しさの話になってますよね。

このようにキーワードを拾う事を意識するだけで会話は無限に続けることが可能になります。

ポイントは

キーワードから思い出される自分の思い出をイメージする。

ことです。

これができれば相手の話から雑談に持ち込むことは普通に可能です。

更に、相手に話す時も雑談になるように話題を振っていくと更に効果的です。

相手 「今度の日曜日何か予定あるの？」

あなた 「ああ、仕事だね。」

まあ、恋人同士や夫婦の場合は日常生活の中では雑談にしなくていいですが、一緒にいる時間が長い時などはここから雑談にもっていけるようにしたほうがいいですよ。

これもポイントは一緒に「キーワード」をどれだけあなたの話にいれていくのかがポイントになります。

相手 「今度の日曜日何か予定あるの？」

あなた 「ああ〜、今度の日曜日は「いい男といい女とは」というコラムの資料を作らなくちゃいけなくてさ・・・」



というようにすることで、

- いい男といい女
- コラム
- 日曜日に仕事をする

というキーワードが出てくるので相手も話題を作りやすいし  
あなたも会話の展開をある程度予測できるようになり・・・  
更に後に自分から話題を振ることもできるようになります。

相手に質問をしてあげやすくするようにするのです。

NLP 的に言うと、聞いてほしい部分のキーワードを少しだけ  
声量を大きくすると、無意識的に強調されてる部分に引っかかって質問を  
してきやすくなったりすることもできたりしますよ。

まずは、この基本を覚えておいてください。

- キーワードを意識して相手の話を聞く
- できる限りキーワードを盛り込んで相手に話題を振る

これができるようになるだけで、雑談はいくらでもできるようになるはずです。

また、これでもネタが切れてしまったり話題を振れないなら

- 今目の前にあるものをネタにする（このエビフライおいしそうだね。）
- 近況の相手の話題を振る（1週間前に仕事で悩んでいた事を聞いてみる）
- 自分のここ最近の面白かった話をする（今日、コンビニに行ったら超面白い人がいてね・・・）

ここを意識するだけで会話を途切れさせず  
雑談の流れを作ることもできるようになるはずです。



そして、その間に

### ・疑問をブツけてみたり

「え？それってどういう意味なの？」

「あなたにとっての適当って何パーセント？」

「わさびってチューブのわさびと本当のわさびって中身違うのかな？」

こんな感じで会話の中で出てきたものを相手に質問としてブツけてみてください。相手の事もより深く理解できるようになるし、二人の中で共通の疑問を作る事でよりお互いのキズナは深くなると感じられるでしょう。

※ちなみにわさびのチューブはわさび大根です（ちょっとした小ネタ）

### ・ツッコミをいれたり

「そりゃないでしょ！」

「なんでやねん！」（ベター）

「ええ～！20%って少なすぎだろ！」

「わさび大根も知らんのかい！って知らないか（笑）」

というように会話をする中で必ずツッコミどころはあるはずですし、逆にツッコミをいれやすいようにしてみるのもいいかもしれません。

### ・あえて過剰に表現をしてみたり

「お前ってやつはなんで掃除しないんだあ～！俺に掃除をさせるつもりかあ～（笑）」

「適当は0%！って何もしね～のかよ！」

「わさび大根知らんのかい！小学生でも知ってるよ！ねえ～僕（小学生に話しかけるフリ）」

過剰に表現をする時は怒りも笑いもどちらでもいいですが、怒りの時は特にあえてやるコト、楽しんでやるのがポイントです。

まあ、これくらいのポイントを取り入れるといいかなあと思いますよ。

ありきたりな会話が盛り上がっている状態ならばこんな感じでいいでしょう。



何よりも楽しんでくださいね。

「ありきたりの日常をいかに楽しむか？楽しませるか？」

はかなーり重要ですからね。

あと、困った時には“ゲーム”とかにするとかも有効です。

例えば、相手が武将が好きならば

・武将言い合いゲーム（武将しりとり）

というように相手の好きなものを使って  
簡単なゲームを作ったり

・妄想人生エピソードゲーム

というように、誰かの人生を勝手な妄想で  
エピソードを一緒に創っていったり。

というのも面白いですね。

別に何かが必要なわけでもなく、今の状況をいかに楽しい方向に  
変えていくのか？もっと楽しくするためにはどうしようか？  
を考えてくださいね。

「なんかいいことないかなあ〜」とか「面白い話して」とか  
本当に意味不明なんで絶対に言わないように。

もっと言うと思うだけでも NO です。

面白くするんです！！

## ✦ 相手に理解されていると感じさせる方法 ✦

あなたと相手は果たして同じ人間でしょうか？  
同じ生まれ育ちで同じ価値観で、同じ目的に対する手段をとり同じ事を大事にし同じ高騰をしているのでしょうか？

いいえ・・・違うはずです。

そもそも男と女という性別からくる脳の仕組みも違えば  
五感の何が優位に立っているのかも違えば、思考のパターン  
でさえも違うのです。

それを無理矢理一緒にしようとするのは言語道断ですが、  
それ以上に、相手を全ての面で理解できるわけがないのです。

にも限らず僕らはつつい思っちゃいます。

「なんで、わかってくれないのか・・・」  
「どうして、理解してくれないのか・・・」

と...、でも、僕はそんな人にはこういいます。

「じゃあ、あなたはわかってるんですね。わかっているってことは  
相手にわかってもらうための道も見えてくるんじゃないでしょうか？」と。

更に続けます (爆)

「っていうか、そもそも自分自身の事でさえもわからないのに  
自分と違う他人の事なんてもっとわからなくね？」と。

もち！言葉には出しませんよ・・・頭の中でツッコミをいれちゃうんですよね。  
まあ、これは自分も言ってしまう事があった時に自分にもツッコミを  
いれてしまったりすることもあるんですけどね (笑)





だから完璧に「わかってる!」「理解している!」という  
なんて事はありません。

もっと言うんですよ。

僕らは成長をする生き物ですから価値観や考え方とかは  
環境などによって変化をしていきます。

だから「この人の事は私が一番わかってる!」と思っても  
時間が経てば「わからなくなる」こともありえるわけです。

そして、面白いように「わかってる!」って言葉にするほど  
相手は「わかってない!」となったりします。

そーじゃなくて大事なのは「わかろうとするコト」です。  
「理解はできないけど理解しようと努めること」「なんです。

それが相手に「わかってくれてる・・・」感じさせるポイントです。  
もっと言うとなんか「わかってなくても」構わないのです。

自分の存在を認知してくれるだけでいいのです。

「だから〜。厚焼き玉子は砂糖醤油だって言ってるだろ!何でわからないんだ!!」  
「わかるわけがないじゃん!砂糖なんて邪道だあ!!」

これってどうしようもないですよ。

でも、

「そうなんだあ〜。食べた事ないからわからないけど美味しいの?」

とえば多少は変わってくるはずですし、相手に好奇心を持てば  
違いも楽しくなってくるはず。



大事ななのは

「理解してるか、わかっているのか？」

じゃなくて

「理解しようと好奇心をもって関わるコト」です。

いいですか？

ここを前提として持っておいてください。

これを前提にするから、違っていたとしても柔軟に対応ができるし  
「どーせこの人は」という前提がないので、今目の前の相手をしっかり  
観察できるからわかってくるんですね。

「わかってるわかってる」

なんてどーせわかっていないコトの方が多いです。

ここを意識するだけでも相手がこれまでも「理解してくれている」  
って思ってもらえると思いますよ。

ということで！早速いくつか方法論を紹介していきましょうか。



## 感情を代弁し気にかける

会う頻度が多くなれば多くなるほど、  
僕らはどうしても相手の顔を見て話す事をしなくなって  
しまったりしがちですがちゃんと顔を見ましょうね。

相手が何を考えているのか？本音は何なのか？

を知るためには相手の表情を見るってのは必須です。  
どれだけ言葉では「大丈夫！」って言っても、その言葉の  
裏には辛いけど、苦しいけど、という感情が隠されてる  
事って普通にあるんです。

それですね、もちろん相手をちゃんと観察することは大事ですが、  
それを相手に言葉で表現をしてあげる事も大事です。

例えば、朝の挨拶とか・・・

普段は挨拶の時は笑顔で「おはようお～～」という感じなのに  
何か辛そうな表情で「おはよお・・・」みたいな。

そんな時に。その表情を代弁して  
「何かあったの？」  
というように気にかけてあげましょう。

これをすると相手は  
「ちゃんと自分を見てくれている」  
と感じるのです。

付き合ったり結婚したりすると、感情というのは比較的表に出やすいので  
わかりやすい傾向がありますが、相手の本音の部分、無意識的な部分を  
ちゃんと気づいてあげることは凄い大事なんですね。



これは気にかけるだけで全然オッケーですからね。

「どうしたの？」

「いや・・・何も・・・」

とかなっても

「なんで言わないんだあ～～～！」

と感情的になる必要もないです。

本当は言えるほうがいんですが、まだ言いたくない段階だったり内容によっては、言う事であなたを傷つけることになりかねないとか色んな理由があつたりするんで繰り返し気にかけてあげればいいかなと思いますよ。

でも、気に掛けるだけでも凄い威力があります。

「ちゃんと自分を見てくれている」事によって存在価値を感じます。

これをレベルアップさせていくと会話の中に取り入れる事も可能になってきます。

「最近仕事どうなの？」

「う～ん、、、普通だよ。」(テンションダウン)

「大変かもしれないけど無理しないように頑張ってるね!」

さっきまで会話が盛り上がっていたのに仕事の話振ったらテンションが下がったのなら、仕事の事でなんか色々抱えている可能性が非常に高いですよ。

その本音の部分(潜在的な部分)を代弁してあげるんです。

「大変かもしれないけど・・・」の部分ですね。



このように相手の言葉ではなく、感情にフォーカスすることによって相手はあなたに理解してもらっていると無意識的に感じる事ができるのです。

更にここに

「いつもありがとう」

とか付け加えると、あなたの為に頑張ろう！あなたのお陰で頑張ろう！って尊厳欲求も満たされてなお効果的だったりします。

そんなに難しくないのです是非ためしてみてください。

そもそも僕らの本音は言葉よりも表情や目、声のトーンなど、または反応に隠れていたりしますので、しっかりと相手を観察してくださいね。

言葉だけ聞いてても本音は見えませんよ。



感情の抑揚に合わせ相槌を変化させる。

慣れてくると相手の話を聞くときに、つつい聞いているフリをして  
実は聞いていないなんてことは普通にあることです。

「ねえ～聞いてないでしょ！」

とキレられちゃいます（笑）

まあ、僕の場合は仕事をしている時とかに話かけられる  
事もあるので・・・確信犯的に聞いているフリをしちゃて  
それをネタに使ったりしてますけどね。

「うんうん！マジ！本当にいい？？？」（全然会話と噛み合っていない反応）

「コラッ！！」

「すいませ～ん！」

みたいな（笑）

でも、聞ける状況の時は聞いたほうがいいし、聞いているという  
合図は送った方がいいです。

そのために、相槌やうなづきやオウム返しは必須ではあるんですが  
これらをもっと活用をすることで「聞いていますよ」「理解を示そうとしますよ」  
という合図を送ってあげられるんです。

その簡単な方法が冒頭にあるように「抑揚に合わせて相槌を変化させる」です。  
例えば、「今日、スーパーで白菜がなんと！50円だったんだよお！」と  
超嬉しそうにしている時に

「ふーん」よりも「おう！それは安いね！」よりも「おう！それは安い！よかったねえ！」  
のほうが共感をしていることが伝わりやすいですね。



ここで注意してほしいのが語尾の部分！

「今日、スーパーで白菜がなんと！50円だったんだよお！」

「おう！それは安い！よかったねえ！」

声のトーンが一緒になってるのがわかるはずです。

さっき、僕らの感情は表情や声のトーンに表れるって  
いいましたよね。

つまり、声のトーンを合わせる事によって“感情を共有”しているんです。

=あなたの感情を理解していますよ！

というメッセージを無意識的に送っているんですね。

このように、話でも聞くときは相手の感情の抑揚に合わせていくと  
理解されているって強く感じるすることができます。

「今日さ～、仕事で上司に無理難題を押し付けられてさあ～（テンションダウン）

営業に100件行ってこい！って言われてね。（更にテンションダウン）

ほとんど断られてさあ～（更に更に！テンションダウン）

でも、そーいえば、優しいお客さんがいてね・・・（ちょっとテンションが上がってくる）

ならば、相手のトーンに合わせて「うんうん」「そうなんだあ」「あらあ～」

というように相槌をしながら合わせていくだけです。

簡単ですよ。

ここで、面白いのが時々こういう事をやっていると

「あ、なんか元気がなくしちゃったかなあ」

と自分でいい部分を探したりしはじめる事があるんですよ。

何も言わなくても勝手にテンションをあげてくれる（笑）

面白いですよ。



まあ、ネガティブな話題ってあんまり聞いてて心地いいもんじゃないですけど、最初はある程度聞いてあげたほうがいいです。

途中で「そんな事ばっか言ってるから！あんたはダメなのよ！」

なんて言ってばかりだと、理解されているなんて思わないどころか否定されることによってどんどん居心地が悪くなりますから。

それなら、ある程度聞いて理解を示してる事を行動で表現した上で・・・

発散させてあげる→ なんかストレスたまってるなら今度どっか旅行いこうよ！  
徹底的に乗る → そうだね。それは辛いねえ～。私も辛くなってきたよ。  
話を逸らす → まあ、気にしすぎても仕方ないからね。・ところでさあ～・・・  
罵倒する（爆） → そんなんで凹むなあ～～！（冗談っぽく）でも、凹むよね。

ここで大事ななのは、最初に理解を示している事、聞いている事を相手の感情を感じている事で表現するってことです。

それだけで、随分今までとは違うはずですよ。

こんな感じで、慣れてない人は、まずは相手の話を聞いている時とかは表情や声のトーンから読み取れる感情に合わせて相槌などに抑揚をつけてみてください。

会話もより楽しくなりやすくなり、否定や批判的な事を言ってもこれだけでマイルドになるはずですよ（笑）



## 医者が使う、相手に理解されていると思わせる方法

話せばわかる・・・みたいな事を言ったりする人がいますが  
僕らって同じ言葉でも解釈は違うし、相手の言ってる事を  
聞いたからって同じ体験をしているわけじゃないので  
いくら聞いていたって「本当にわかってる！」とはなかなか  
言えないんです。

まあ、そもそも理解しきれないんですが（笑）

仕事でどれだけ大変だったか？

とかいう話を聞いても、どれくらい大変かなんてわかるわけが  
ないし、体の痛みもどれくらい痛くて辛いのかなんてわかるわけがないんですよ。

生理痛とか男にはわかりませんよね？

まあ、僕と頻繁に関わる女性と違って高確率で生理痛が軽くなるって不思議な  
現象がおこったりするんですが、それでも僕は生理痛の辛さはわかりません。

それを理解しろ！わかれ！って言われても・・・ねえ（笑）

じゃあ、僕がこのレポートをどれだけ頭を使い苦勞をして作ってるのか  
わかるのかぁ～～～！！！！って話になっちゃいますよね。

または、知ったかぶりをするしかありません。

でも、これをやっちゃうと「どうせわかってないくせに」ってなります。  
もう、どうすればいいんだよぉ～～～！！！！ってなっちゃいます（笑）

んな話し合いは無駄ですしお互いの距離を遠ざけてしまうだけです。

じゃあどうすればいいか？



それは、医者のようにどんな感覚かを聞けばいいのです。

お医者さんって問診でこういう事聞きますよね、  
「どんな痛みですか？重い感じ？針にさされた感じ？それとも・・・」  
みたいにどういう病気を診断するために「痛い」を  
より理解しようとしているんですね。

これを使うのです。

「やっとレポート完成した！！いやぁ大変だったけどいいものができたな！」

ならば

「大変ってどういうところが一番大変だった？」

「うんとね。方法論って良い部分と悪い部分があって、これを書いたらこういうメリットがあるけど、同時にこんなデメリットがあるから・・・とかあるからどうやって書いてあげたら使いこなせるか？とか考えて何度も何度も書き直したところが一番大変だったかなあ〜。」

というように大変というキーワードを拾って質問すると  
どういう部分が大変だったのかを教えてくださいませんか。

でも、これじゃあ感覚的には理解できないわけです。  
なので、そこを共有するために・・・

「それって、例えば、二人の人を好きになってどっちもいいところが  
あって悪いところもあるけど、どうしょお〜！的に悩む感じ？」

というに、自分の過去のエピソードや自分で理解できる例から  
似た大変さを引っ張り出してきて投げかけるんです。

これ、理解しようとしているのがわかりますよね。  
更に、あなた自身も相手をより理解できるのがわかるはずです。  
別にこれは違っていても構いません。



違っていたら、相手が教えてくれますしね。

「あぁ～近い！どっちかって言うと一人の人に決めてるんだけど  
でも、なんかもう一人の人に引っかかりがある感じかなあ」

というように。

まあ、ここまでは難しかもしれませんが、  
相手の言っている感覚を自分の感覚に置き換えてフィードバックする。  
というのは非常に有効だし、あなた自身も相手の感覚を  
なんとなく理解できるようになります。

ようは、似た感覚、似た感情を探すのです。

これがあるだけで理解されているって感じやすくなります。

さっきの話題なら、乗り越えて完成した喜びでやってもいいですよ。

このように、相手と似た感覚や似た感情を探す事はより深い関係になる上でも  
相手のことがわからない・・・なんて状態にならないためにも非常に効果的な  
方法なので、是非活用してくださいね。



## エピソードを振り返り話題を振る

例えばどれだけ聞いているという合図を送っても  
本当に聞いているとは思えないんですよね。

そこで僕らが相手の事を理解している  
聞いてくれていると確認する方法として

「覚えているか？覚えていないか？」を  
結構重要視したりします。

例えば、誕生日とかって覚えてないと、自分の事なんて  
どうでもいって思っているように感じたりするのは正にコレなんですよ。

まあ、僕は誕生日は覚えても今日の日付を忘れちゃって  
結果的に誕生日を忘れてるって状況になったりするタイプですが（爆）

仕事が仕事なのでこれは仕方ないですが（と言いつくをするダサイ男）

ただ、そもそも誕生日そのものを忘れられる人とかって  
覚えやすいようにしてあげてない可能性もかなり否めないですが（笑）

それはいいですが、とにかく「覚えている事」を伝える事は  
相手に対して「自分の話を聞いてくれている」＝「理解してくれている」  
というように感じやすくなります。

これは別にどんな内容でもいいんですが・・・

- **あなたが記憶に残ったエピソードトーク**
- **相手の感情が高まった時の内容**
- **二人で一緒に何かを共有した思い出**

などを使うのがベターですね。



例えば・・・

仕事でうまくいかず悩んでいたのなら

「この前仕事でうまくいかないって言ってたけど  
うまくいく兆しは見えてきたのお？」

友人と旅行に行くと言ってたのなら

「この前友達と旅行に行くって言ってたけど  
楽しかったあ？」

二人でデートをしたのなら

「この前、海に言ったの楽しかったよねえ！また行こうね！」

というように話題を振るのです。

これは、相手の話をちゃんと覚えていますよという合図になり  
気持ちだけでも共有するキッカケにもなりますし、相手との思い出を  
共有しているという合図にもなります。

更に、これを効果的に使うとするなら

「この前、仕事でうまくかないって言ってたけど  
うまくいく兆しは見えてきたの？心配してたよお」

というよに、

話題の振り返り→相手を思いやる自分の気持ち

をセットにすると更にベストですね。

自分にはちゃんと見ていてくれて思いやりを持ってくれている人がいる。

これは僕らにとって大きな力になりますよね。



・・・このようにちょっとした事を意識するだけでも  
相手はあなたに理解されていると感じやすくなります。

何度も言いますが相手の事を完璧に理解などできやしません。  
そして、理解される事なんていうのはありません。

大事ななのは

「理解しようとする意識を持ち行動する」  
ことを続ける事です。

「どーせこんな人だろう・・・」

「どうせこいつはこうだろう・・・」

みたいな決めつけをしないようにしましょうね。

それは半分正解ですが、もしかしたらそういう方向に  
もっていつているのはあなたなのかもしれませんからね。

理解を示そうとするだけで相手は理解してくれたって思いますし  
相手もどんどん成長しやすくなります。

前向きになれるのです。

それに、新しい体験などを一緒にすると新しい相手の素晴らしいところも  
見えてきやすいのでもっともっと相手を知っていく、理解を示していくことが  
できるようになれば、一緒にいるのもどんどん楽しくなるはずですよ。

違いをより具体的に理解できれば、似ているところも見えてきます。  
違いをより具体的に理解できれば、あなたも相手もお互いの必要性  
というのをより強く感じられますから。

理解を示すから理解をされる・・・これ大事なんで覚えておいて下さいね。



## ✦ 相手の尊厳欲求を満たし特別視される方法 ✦

さて、ここまで社会的欲求（共感・共有）によって  
相手と一体感を感じられるための方法をいくつか紹介  
してきましたが・・・

それだけでは、「他と一緒に」となってしまって  
どうしても、あなたと一緒にいる意味、自分である意味  
を感じられなくなっちゃいます。

この世の誰にも自分の存在を必要とされていない  
なんてちょっと辛くないですか？

それは相手も一緒なわけですし、  
「もっと私の事を注目してくれえええ」  
なんて言ったってしてくれるわきゃありません（笑）

そのためには・・・まずあなたから相手を認め尊重することが  
スタートになるんです。

「してくれえ～」じゃしてくれないのです。  
あなたからやるからこそ、相手からしてもらえるのです。

それですね・・・そのためには「相手の素晴らしい部分を見つける」  
「自分と違う部分に感謝する」事が最低限必要になります。

そもそも、僕らは意識的か無意識的には相手と自分と一緒になければ  
いけないような感覚を持っているんですが、そうじゃなくしてお互いが  
違うからこそ一緒にいる価値があるわけです。

必要とし、必要とされるのです。





この状態をお互いに作るためにも、そして何よりも  
自分にとって相手は必要な人だということを感じてもらい  
あなた自身のことも必要な人だと思ってもらいましょう。

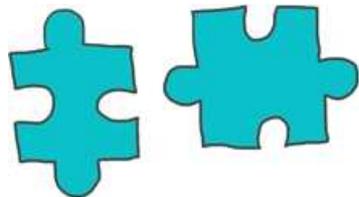
また、この違いを認め褒めるというのをやると  
面白い事に自然と「私とあなたは違いますよ」という  
部分も無意識的に伝わるので・・・

「私はあなたの思い通りに動くわけではありませんよ。」

ともってもらうことができ、丁度いい刺激になるというか  
丁度いい塩梅のドキドキ感がうまれたりするんです。

でも、一緒になければならぬ。  
という前提でいると、好きで付き合った部分が嫌いになる  
という不思議な現象がおきてしまうのです。

そんな状態が続けば、、、



お互いの違う形を組み合わせることはできないんです。  
あなたと一緒に同じ形にしようとしたってそんなのは不可能なわけです。

にも拘わらず相手を否定や批判し自分と一緒にしようとするコトを続けりゃ・・・  
どれだけ相手が合わせてくれようとも心の距離はどんどん離れていってしまうんです。

だって必要ないわけですから・・・そして気づいたら  
「あれ？うまくいったはずなのに別れを告げられた・・・」  
ってことになりかねません。



尊厳欲求が満たされないというのは  
“別に自分じゃなくてもいいじゃん！”という  
状態を創ってしまうのです。

だから、あなたでなければいけない。  
あなたが必要である。

ということをいかにあらゆる形で伝えていくかが  
ポイントになってきます。

ちなみに、上のセリフをそのまま言っても微妙ですからね。  
これを言わせようとか言ってる人とかって、嫉妬や束縛を  
強く感じやすい人が多い傾向があるような気がしますが（笑）

ここまでやっちゃうと、相手は調子に乗りやすくなったり  
逆に、頼るなあ！となって自立しろ的なことを言われたり  
しやすくなります。

大事なのはいかに間接的に伝えるのか？です。  
いや、正確に言うなら言葉で伝えるんじゃなく  
感覚として伝わるようにするんです。

「あなたがいないと生きていけない・・・」

ってある意味

「あなたがいないと私死ぬから・・・」

的にも聞こえますからね（笑）

これで関係が悪けりゃ「自殺をさせないために一緒にいる」って状態を創りかねません。  
まあ、そこまでの人はいないかもしれませんが、どちらにしてもいかにこの尊厳欲求を  
満たしていくのかは非常に重要なので繰り返し読んでくださいね。



感情的に頼っているコトを伝える。

つつい僕らは相手に何かをしてもらう事に対して  
しか感謝を伝えませんが、それだと相手は

「●●をすれば」→「感謝される」

というベルを鳴らせば、エサだと思って寄ってくる  
パブロフの犬状態（条件反射）になったりします。

つまり、何かをしなければ感謝されないと相手の中に  
植え付けてしまいかねないのです。

でも、慣れてくるとその条件反射に飽きてしまうし

「どーせ●●しておけばご機嫌だろ！」的に思われるのも微妙ですよ。

何かをすることで感謝をするなら何かしなければ感謝されないのが根本的にあなたや相手は  
「何かをしなければ」で行動をしなけりやいけなくなっちゃいます。

そうなるとストレスを貯めて「こんだけやってやってるんだから！」とか  
言い始めたり、「とりあえずこれだけやっとならば」みたいな状態で  
何かをしはじめることになりかねません。

もちろん！何かをしてくれたことに対する感謝はしたほうがいいです。

何かをしてくれたことよりも

「何かをしてくれようとしてくれた気持ち」

に感謝をしたほうがいいです。

なぜなら、僕らはそもそも気持ちがあるからこそ  
行動をおこすわけですし、何かをしようって気持ちを持ってくれた事に  
感謝をしてくれるのならば、次は何しよう！って思えるし・・・



あなたが求めているものは何だろう？  
って考えてくれたりするんですよね。

まあ、ベストは

「してくれたこと」×「してくれようとした思い」  
に感謝をすることですね。

これは何をしているのか？っていうと相手の思いと  
行動をセットで感謝をしていますよね。

もち、何かをしてくれたことじゃなくても普通に使えますので  
このように「思い」をくみ取る意識は常に持つておいてくださいね。

そして更に・・・

もっと言うと「いかに相手に感情的に頼っているのか？」を  
セットに伝えるとなお効果的です。

例えば、

「この前、ドライブに連れてって来て仕事のストレスが発散できた」

「今日、一緒にいてくれてなんかホッとした。」

「なんか気持ち楽になったよ。」

という感じで、**相手と共にした時間で何を感じたのか+感謝**を伝えるのです。

これを伝えると相手に感情的に頼っているという事が伝わるので、  
より強く相手は“自分の存在価値”を感じられるようになります。



## 褒める・認める

よく、相手を褒めましょう！とか恋愛のテクとかでは  
言われていますけど・・・セミナーとかのワークで  
褒めてみてください！という皆・・・

「すごい！可愛い！」

「やる男だねえ～」

「超カッコイイ！」

みたいなことを言ったりするんですよね。まあ、場の影響もあったりするのですが・・・  
あまりのボキャブラリーの少なさに逆に驚きました（爆）

実際に個別コーチングとかしてても、いいところって何です？  
って聞いても、ありきたりの事しか言えないんですよね。

優しいところ！とか（笑）

かわいい or かっこいい！とか（笑）

まあ、悪いとはいませんが褒める力がかなり低いんだなあというのは  
マネージャー時代から色々な人を見ていて感じていたんですよね。

さっき、男が求めるものと女が求めるもので、男はとりあえず軽く  
褒めておけばいいっていうのは言いましたけど、だからってなんでも  
「すごい！」「カッコイイ！」とか言うと飽きられますけどね。

もし、「すごいね」とか「可愛い！」「カッコイイ！」「偉い！」  
とかを使うのならば、そう思った瞬間に使うのがベストです。

**何かをした→すごい！**

なら、何がすごいのかはわかりやすいですよね？  
大事なのは相手に「何が？」が伝わるようにするコトですからね。



そもそも、何がすごいかわかってないと“何の根拠もない自信”しかつきませんし、あなた自身も相手の素晴らしい部分をよくわかってないんでキズナもどうしても弱くなりがちなんです。

言語化する能力は非常に重要ですよ。

そこで褒めるポイントをいくつか紹介していきます。

### ■考え方（価値観）を褒める

「その前向きに物事を考えようとする姿勢って本当に素敵だよ。」

「物事をそうやって熟考してリスクをなくそうって考え方好きだよ。」

「誰かのために何かをしてあげたいっていう思いはいつも感心させられる。」

### ■能力を褒める

「洗濯と料理をすとかそうやってマルチタスクで物事ができるのってすごいよね。」

「文章で誰かを感動させるのって本当に尊敬するよ。」

「その発想力って本当に凄い！って毎回思うよ。」

### ■行動を褒める

「マッサージすごい上手だね。」

「そうやって気にかけてくれるの本当に凄いよね。」

「長時間運転をするその集中力ってすごいよね。」

このように、褒める箇所を工夫するだけでも全然印象が変わりますよね。

特に価値観を褒めるのは“人格肯定”になるので効果的ですよ。

さらにさらに！

もっと効果的にしたいのならば「褒める」より「認める」

をしたほうがいいですよ。

そもそも褒めるっていうのは、どっかで相手を下に  
見てるように伝わりやすい傾向があったりするんですよね。

もちろん！上のやり方をするだけで  
褒めてることにはなりません。

たまーにですが、「自分にできるコトをやった時」  
「自分がやってほしい事をやった時」にしか褒めない  
人がいるんですよね・・・。

自分よりも優れてる事とかを褒めるわけなのでどうしても  
上から目線的に褒めるというのもあるんですけどね。

なので、褒める時は

- ・自分よりも優れてる事
- ・相手が自覚していない事
- ・みんなが褒めない部分

を褒めるといいかなぁと思いますよ。

あっ！話がそれましたね。

えっと認めるでしたね。

認めるというのは、同じ立ち位置で相手を尊重することを言います。  
褒めるとちょっとしか変わりませんが、非常に効果的です。

やり方は簡単。

**“私はこうだけど、あなたのココは凄いよね”**と伝えるだけです。

「私って結構、色々考えてすぐに行動できないからかもしれないけど  
その前向きに物事を考えようとする姿勢って本当に素敵だなあって思うよ。」

みたいな感じでいいです。

すると、無意識的に“私とあなたは違う”と伝わるし  
相手も自然とあなたの素晴らしいところを言ってくれ  
やすくなるんですよ。

そして、相手の長所を伸ばすキッカケになるんです。

更に関係も良好になって一石二鳥も三鳥もお得（笑）

まあ、もちろん「とりあえず褒めておけばいい」とか「褒めなきゃ」  
じゃなくて、そう思った時に伝えてくださいね。

これは数稽古しかないし、あなた自身が  
日々の楽しい部分や素敵な部分を探す  
癖がつけば普通にできるはずですよ。

好きな人、大切な人の素晴らしいところを探せば探すほど  
もっともっと好きになれるので是非！



love control

# THE PIECE

---

パートナーと切っても切れない絆を構築する恋愛法則

## *Chapter.4*

関係の亀裂を利用しキズナを深める方法



## 幻覚が見えなくなる瞬間...

さて、先ほどのチャプターでは、恋愛が最も熱くなる時期であるロマンスの間でいかに関係を構築していけばいいのか？について話しましたがそもそも、ロマンスの時期は当たり前のように楽しいものです。

でも、いかにこの時期に関係性を構築するのが大事ではあるのですが・このロマンスの時期が終焉を迎えるのが早い人がいたりします。

これは、恋によって今までは素敵だと、素晴らしく見えていた相手の側面が悪い側面が見えてくるからです。

そして、その悪い側面のほとんどが”お互いの相違点”なんです。

違う部分が互いに許せなくなるんですね。

そうなるとお互いがお互いの違う側面ばかり見て

「あなた」VS「相手」

という構図を作り出してしまいます。

これはほぼ確実に訪れます。

だって僕らは全く同じ人間になることは不可能ですから・・・  
距離が近づけば近づくほどこの不和はおこって当たり前なのです。

そして、僕が毎回面白いなあと思う不思議な現象なんですけど、付き合ってるカップルや夫婦とかで相手の悪い部分の話を聞いていたりすると、そのほとんどは好きだった部分だったり、その部分によってお互いが付き合うことができたりしているんですね。

つまり、僕らは相違に恋をし相違に苛立ちを感じやすいのです。





例えば、すごーいわかりやすい例で言うんですよ。

誰もが羨む美女なのにも関わらず、人懐っこいところに惚れたと  
しましようか・・・でも、付き合ってから、そんな人懐っこさで  
色んな男と仲良くするところに嫉妬をし束縛をいはじめた・・・とか（笑）

男らしく引っ張ってってくれるところに惚れたんだけど、付き合ってから  
こっちの意見も聞かずに自分のやりたい事しかやらない彼に対して  
自分は大切にされていないと思い始め喧嘩ばかりになった・・・とか。

正に好きな部分が嫌いになっているのがわかりますよね。

もちろん、程度があるのはわからないまでもないですが、  
好きになった部分をやめさせようとする力が働きがちだったり  
するんですね。

非常に面白い（笑）

でも、これは仕方ないんです。

魅力だと思っていた部分の悪い側面と一緒にいる事によって  
どんどん見えやすくなっていく・・・それが恋愛ですから。

そして、その悪い側面は距離感が近いほど  
より強く、より大きくお互いに見えやすくなります。

付き合ってから・・・愛情表現の違い。  
結婚をしてから・・・生活の違い。  
子供がうまれてから・・・人生の生き方の違い。

というように、どんどんお互いの違いが明らかになっていくんです。  
今まで幻想だったものが現実になる過程で「こんなはずじゃなかった！」  
と思うようなことが沢山おこってくるんですね。



そこで行われるのが“主導権争い”です。

パワーストラグルというのは主導権争いの事でこれはどんなカップルも夫婦も必ずと言っていいほどおこるものです。

どれだけラブラブカップルでも、誰もが羨む夫婦関係でも・・・

必ずいつかは訪れるもの。

または頻繁に訪れるもの。

僕らは誰もが自分にとって正しい部分があり大切にしている事  
ってあるもので、それは相手も一緒です。

誰だって自分が間違っているなんて考えたくない。

ただ、絶対的に僕達は完璧ではないので100%正しい  
なんてことはありえないんですよ。

誰もがいい部分があれば悪い部分があるように、相手もそうだしあなたもそう。  
メリットがあればデメリットがある“正負”が必ず存在します。

にもかかわらず、僕らはどこかで自分が正しい事を証明するため主導権争いを  
はじめます・・・または主導権争いに持って行ってしまうのです。

世の中には同じ人間なんていません。

だから、これは関係が深くなるほどおこるのは  
当たり前の話なんです。

でも、僕らは気づきません。

「俺のほうが正しい！」

「私のほうが正しい！」

をついついやってしまうんです。



でも、そんなことを続けていれば当然、相手もあなたも  
どれだけ好きであろうが、「お互いの関係」が悪ければ  
その関係から嫌いな感情が湧き出てくるのです。

僕は言いましたよね。

相手を好きならば、お互いが好きでいられる関係を作れ！と。

相手が好きだからと言って主導権争を続けても意味がないのです。

よく、付き合った後や結婚した後に、相談をもらいますが、そのほとんどは  
ひとくりにすると・「いかに自分が主導権を握ればいいのか？」  
という質問が多かったりします。

男性的で言えば、いかに相手を依存させればいいのか？相手がいう事を聞かないか？  
女性的で言えば、いかに自分が間違っていないか？いかに自分が我慢してるか？

が多いですが、んな事を繰り返している限りキズナは  
はぐくまれる事は・・・本当にあるのか？

ないのです。

逆に溝は広がってしまうのです。

相手を依存させて自分のいう事を聞かせて・・・

果たして相手は自分の意思であなたを好きになっていけるでしょうか？  
なれないし、というか依存させるコトに依存してるのは本人ですし（笑）  
いう事を聞かせなければ好きでいさせられないわけですし。

自分が間違っていないと唱えてそれを我慢して・・・

果たして何かが変わるでしょうか？自分の幸福度はあがるでしょうか？  
何も変わらないし、大切な相手が間違ってるってなって嫌いになるし  
我慢したってどちらにしても感情は伝わるわけですし。



結局何も変わらないんです

だからって、パワーストラグルの時期にはいると  
もうダメだぁ〜ってわけではありません。

ほとんどの場合必ず訪れる事になるのですから・・・

大事なのはこのパワーストラグルの時期をいかに続けないのか？  
パワーストラグルを超えていくのか？なのです。

なので恐れなくてください。

超えていくことができればお互いのキズナはどんどん深まっていきます。

しかし、このパワーストラグルの時期を続け悪化させると  
自然とデッドゾーンにはいつてしまうのです。

そこで絶対に必須になるのが、“修復しようとする意欲”です。  
そして、その気持ちが相手に伝わるようにするコトです。

自分の主張を通すよりも相手の主張を優先するよりも  
お互いの関係性を優先できるかどうか？

なんです。

それが、このパワーストラグルの時期を超える為に必須の要素だど  
いう事は覚えておいてください。

もちろん、成功させる事は大事ですし、このチャプターでは  
そんなパワーストラグルの時期を超えるための方法論をいくつか紹介していきます。

が、あくまで意欲が大事なものは覚えておいてくださいね。



ここは真剣に読んでください。

じゃないと、取り返しのつかないコトになりかねません。

ロマンスの時期は別にこれと言って考えることなんてしなくても  
ある程度は楽しめると思うし楽しい方向に向かいやすいですが  
パワーストラグルの時期はそうはいきません。

多少なりとも痛いですから。

でも、それを超えていく事があなたがより成長をし魅力的な人間になり  
お互いのキズナをより深めることになるので、一文字も逃さぬように  
目を血眼にして読み漁ってくださいね。

ではいってみましょうか！

## ✦ 喧嘩は不要なのか？ ✦

パワーストラグルというのは、お互いの相違点を何とかしようとしてうまれる主導権争いの状態のことを言います。

他のレポートでもこのレポートでも僕は関係性を育むことが大事だよってことを言ってますよね。

つまり....

あなた→ ● ←相手

この状態をいかに作っていくのが大事だって言っているはずですよ。

しかし、僕ら人間は“完璧に一緒”でなんてありえません。そのため、近づいていくほどに距離が縮まるほどに同時に・・・

### あなたと相手の違い

も明確になっていってしまうんです。

例えば、付き合っている時ならば“お互いの愛情表現の違い”というような事が喧嘩の原因になりがちですが、

結婚前になると“結婚という目標に対する意思と行動の違い”という事が喧嘩の原因になり、

結婚をしてからになると“生活に対するお互いの考え方や価値観”が喧嘩の原因になり、子供が生まれると、“子供の育て方（人生の生き方）”が喧嘩の原因になっていくのです。





つまり、親密になるほど距離が縮むほどに  
お互いの違いがどんどん明らかになっていくのです。

そもそもどんな人でも違いは存在しますよね・・・

生まれも育ちも DNA も価値観も判断基準も思考法も物事の捉え方も  
言葉の解釈も違うわけですから、このパワーストラグルは訪れます。

あなたと相手の違いによって「あなた VS 相手」

の縮図が自動的に生み出されるんです。

相手を自分と同じようにしようとはじめます・・・  
もっと言うと相手を自分の枠に当てはめようとするんです。

で、こういう話をすると時々  
「じゃあ、この縮図が訪れにくい相手を選べばいいんだ！」  
とか思ったりします。

まあ、確かに（笑）

それはそれでいいし、実際にそういうパワーストラグルの  
状態が一切訪れない相手もいたりするんですが・・・  
それはそれで危険だったりします（苦笑）

この人という快適だから結婚しよう！で結婚をしたとしても  
僕ら人間は必ず違いは存在しちゃうからです・・・。

だから、パワーストラグルが訪れたときに  
逆に耐性がないので超えられない可能性が高くなるんでしょうね。

「この人だ！」って確信するほどその確信が裏切られた時に  
ドン引きしたり興ざめするみたいな（笑）  
期待値が高いほどその期待が裏切られた時の絶望感はハンパないのかもしれない。



そこで、編み出された技が週末婚とかですよ。

出来る限りぶつかり合う事を避けるために、一緒にいる時間を減らしお互いに干渉しないようにしていくという何とも奇抜なアイデアです。

これはこれでアリですよ。

でも、関係性が深くなることは当然ありません（汗）  
溝が大きくなっていく可能性のほうが高いんですね。

まあ、悪いってわけではありませんが。

「ええ～、、そんなん嫌だあ！！」

って思うかもしれませんが、まあ仕方ない。  
もし、本当に親密でキズナのある関係を作りたいのならば  
あなた自身がパワーストラグルを超えられる自分になることです。

それができれば、お互いの違いを  
お互いのキズナに変えられるようになります。

ちなみに、僕も未だにパワーストラグルはありますよ。  
でも、普通のカップルや夫婦よりもかなり少ないし  
毎回それを超えているので引きずるものもありません。

超える度にキズナは深くなっていると感じられ  
自分自身もどんどん成長していくのです。  
そして...相手も成長してくれています。

更に、このパワーストラグルを超える事ができるようになる  
お互いに「見えない未来に挑む力」が湧いてくるようになります。



よく、僕らは未来に確証を得たいって思いますよね。

そもそもわからないのに・・・

例えばお金儲けをしたいのならば「絶対に儲けられる」って  
確信を得ないと動かないみたいな・・・でも、パワーストラグルを  
乗り越えられれば超えられるほど「私達なら何があってもきっと大丈夫！」  
と思えるようになるのです。

そして、あなたが自ら積極的にパワーストラグルを超えられるようになると  
例え、今の恋愛や結婚がどうしてもダメになったとしても、  
「私ならば、今の恋愛が、もしダメでもきつともっと幸せになれる」  
と思えるようになるんです。

まあ、今別れることを考える必要はありませんけどね（笑）  
でも、確実にあなたの人間としての器は大きくなるはずですよ。

相違を修復できるようになるのですから・・・

これはもちろん仕事や人間関係にも大きく影響をします。

自分と相手との違いを尊重し合えるようになるってことは、違うからこそ  
感謝をすることができ、相手の足りない部分を埋めて助け合うこともでき  
自分だけでは出来ない事もできるようになるんです。

これ、すごいですよね？

喧嘩は必ずしもお互いの関係を崩壊させるものではありません。  
ただ、その状態を続けお互いの溝を作り出し広げ続け、溝を埋める気がなくなるコト、  
修復する気がなくなると・・・デッドゾーンに入る可能性があがるんです。

だから、喧嘩がいいとか悪いとかではなく修復させる力をつける事が  
大事だってことは覚えておいてくださいね。



## 🧩 修復は必ずしも“解決”ではない 🧩

まず、修復に関する考え方でこれだけは覚えておかなければならないことがあります。

それは、修復というのは必ずしも“問題を解決”する事ではないということです。大体、パワーストラグルの状態には必ずと言っていいほどどちらかが「問題」と思っているものが存在しているはずです。

例えば、

- ・相手の愛情表現がないように見える。  
(好きと言わない・電話もしてこないなど)
- ・家事を手伝っても1つのコトしかしない
- ・一緒にいる時間にラインばかりしてる

などなど、何らかの問題がありそれを解決しようとして、話し合いをする事によってパワーストラグルはおこります。

では、例えば一方が家で掃除をしていてあなたは出かけたとします・・・。  
しかし、帰ってきたら家を出たときよりも逆に散らかっていた！としましょう。

そして、それが何度か繰り返された。

その時にあなたは「綺麗にするはずが汚くなっている」という問題に直面し、もし、こんな日々が続けば自分が掃除をする事を考え疲れた日々を送ることを想像し問題を拡大していきます。

どんどんその問題をなんとかしようとしはじめます。

コレ、普通の事ですよ。

そこで、この問題を解決しようとして相手を変えようとしています。





そこで、ほとんどの人がやりがちなのが、、、

「なんでこんな汚しているんだあ！！」  
「こうすればいいでしょ！なんでできないの？」  
「本当にあなたは雑な人間なんだから・・・」  
「私がどれだけ大変な思いしてると思ってるの？」  
「次やったら●●だからな。」

というように、相手を強制的に動かそうとしたり  
責めたり人格否定をおこないます。

そういう事をされると・・・  
言われた側は最初は謝っても、どんどん

「だって仕方ないじゃん。」  
「でも、あなただって・・・」  
「そこまで言う必要ないんじゃないの？」  
「お前が気にしてるならお前がやれよ！」  
「はいはい・・・やりますよ・・・」  
「なんで、そんなことばかり言うんだあ！！！」

というように自己防衛や逆ギレ、逆に相手の悪い部分を責めたり  
適当に返事をしてやらなかったりなどしていき過激になっていくのです。

ここで問題なのが過激になって互いの  
人格否定にまで酷くなってしまう事なのです。  
そして、人格否定だと感じやすくなる。

そもそも、ただの掃除だけの問題だったのが拡大して行って人として問題だ！  
ところまで膨張していってしまう・・・そうなるとお互いの精神的な溝は  
どんどん広がっていってしまうんですね。

人格否定とは“存在している意味がない”



と言ってるようなものですから・・・  
ただの掃除が人として生きている価値がないまで  
行ってしまうってすごいですよね（笑）

あなた→ ←相手 が あなた VS 相手

になるんです。

じゃあ、更にこの状態の問題は問題が余計に解決の方向に向かない事なんですよ。  
返報性の原理と言って僕らは“好意には好意を”悪意には悪意を”という心理が  
あって、相手からもらったものを返そうとするんです。

あなたが相手を否定をすれば相手も否定的な感情がうまれるんです。

そうなる例え最初は聞いていたとしてもどんどん嫌な感情だけが  
残ってしまいどんどん聞きたくなくなってしまい、いつか爆発をおこしてしまうのです。

で、こういう状況でほとんどの人がするのが  
パワーゲーム（主導権争い）なんです。

この時に自立と依存の関係が自動的にうまれます。

僕は日常から、自分の人生は自分で変えていきましょう！って事を  
日常から言ってるんですが、これを自立ととらえてる人がいます。

まあ、半分は間違ってます。

確かに、人間関係だって誰かのせいにして愚痴ばかり言い続けるなら  
自分から何かを変えられるようになったほうが言いが決まっていますから・・・

ただ、そもそも自立っていうのは“自分で立つため”というよりも  
自分で立つ事によっていかに自分の身の回りの人が自分を助けてくれるのか？  
を学ぶためにあるのですから・・・。



そもそも完全なる自立などありませんし。

更に、ことパートナーシップにおいては

“自立と依存というように分類する関係を続ける事”

がよくないです。

パートナーシップは、相互依存（助け合う事・支え合う事）によって成り立っているわけですから、依存とか自立とかに分類しちゃうほうが問題なんですね。

もち、自分の人生は自分の責任として自立をしたほうがいいにきまっていますよ。

仕事など、パートナー以外の関係でストレスや愚痴を家庭に持ち込む事だってできるだけやめたほうがいいしお互いがよりよい人生を歩んでいたほうがいいに決まっています。

ただ、二人の関係においては別です。

どちらかが依存しどちらかが自立をしている関係が強化されるほど溝はどんどん深まっています。

で、大体この自立と依存の関係はコミュニケーションを見ればわかったりします。

依存：自己弁護・不平不満・逃避

自立：非難・侮辱・逃避

まあ、どっちもどっちであったりするんですが（苦笑）自分はどちらかのウエイトが高いかどうかで判断するといいです。

で、こういう状態が続くと・・・

更に問題なのはお互いこういう衝突をする状態を回避しようと逃避をしはじめたりしてしまいます。



衝突しないように無視をし始めたり、関わらないようにしたり、とりあえず言う事を聞いたりして衝突を回避しちゃうんですね。

自分が怒ってる状態に疲れたり傷つくのを恐れて・・・

もち、そういう事も大事な時もあったりするんですが、基本的にはこういう状態が続いたり増えれば増えるほど…当然溝は余計に広がります。

精神的なつながりが切れちゃいますからね。

そこで大事なのは、お互いの相違を受け入れあう事です。解決するのではなくお互いに解消をするのです。

解決ってというのは、「問題をなくす事」ですよ。

でも、これをするとなんかどちらかがどちらの主張に従う事になるので必ずそこに精神的なモツレがうまれる可能性があります。

**大事なのは精神的なモツレなくすこと・・・解消をするコトです。  
これをした状態で解決ができるものを解決し解決できないものは  
解決をしなくていいのです。**

これがパワーストラグルを乗り越える最大の秘訣です。

僕らはそもそも違う生き物なので対立や衝突は当然避けられません。  
でも、その衝突でお互いの心のキズナを失い溝を作らない事が最も大事でありそれができてしまえば解決できるものとできないもので分ければいいんです。

もちろん解決も早くなるしどちらかが心理的なストレスを抱えなくてもよくなります。  
全てをあなたの思い通りにするなど不可能ってことは覚えておいてくださいね。



## 🧩 パワーストラグルを悪化させる2つの要素 🧩

このパワーストラグルの状態は、距離感が近いほど  
起こりやすいというのは先ほどもお話ししましたね。

どうでもいい人は本人のいない場で愚痴って  
関わらないようにすればいいですが、身近である  
ほどそれはできにくいし、...

自分に関係しているって感じやすいですから・・・

で、この状態に頻繁になりやすいカップルや夫婦・・・  
更にひどくなっていくには主に3つの特徴があります。

- 1) . 二人の関係と関係ない部分に対して口出しをする
- 2) . 日常生活で否定や批判、ストレスを貯める習性がある。
- 3) . 機能的な価値観のルールが多すぎる

こういう傾向があるほどパワーストラグルを頻繁に引き起こし  
悪化させる可能性があるんですね。

1の場合は二人の関係以外の事・・・例えば、仕事やら趣味やら  
友達関係などの事に口出しするほどおこりやすくなるってことです。

例えば、仕事の愚痴を聞いて  
パートナーに説教をしたりアドバイスをしたり・・・

友達と遊んだ話を聞いていつ？どこで？誰と？と尋問したり・・・

こういう自分と相手の間柄に関係のない話題に対して  
指摘をしたり否定や批判をするほどパワーストラグルの  
状態になりやすいってのは覚えておいてください。



そして2つ目は、

普段から誰かの否定や批判ばかりしている人や、二人の関係以外でストレスを貯めこみやすい人も外のストレスを無意識的に持ち込むので比較的パワーストラグルをおこしやすい傾向があるのも忘れないように（苦笑）

だから、日々できる限り楽しい人生を生きる事は意識しましょう。

更に最後に・・・

機能的な価値観のルールが多すぎる人ほどおこりやすいです。

これはちょっとわかりにくいのでわかりやすくすると、

「ああでなければならぬ・・・」

「こうであるべきだ！」

というのが多いかどうかですね。

例えば、ドライブは車を運転しているほうが偉いとか思ってる人って基本的に運転中に王様のようにふるまい、自分の聞きたい曲を聴き飲み物は助手席の人がとってくるべきだ！的なルールを持っています。

そういうルールを持っている人は・・・当然助手席の人がジュースをとってくれないと怒りはじめたり、「これ聞きたい！」とか言われてもイラッとするわけです。

ここで問題なのはジュースをとるとか音楽を聴くとかじゃなくそういう細かい事に対してキレることによって、問題点が喚起されそこで助手席側の人逆ギレをすることによって・・・お互いの関係性に亀裂がはいることなんですね。

でも、もしこういうルールを持っていないならば・・・



イラッとすることは減るわけなので、音楽くらいでキレることなく相手が聞きたいだろうなあって思う曲を選曲してあげることができれば相手の意思を尊重してあげることができます。

また、「今日はストレスがたまってるからこれを聞かせてくれえ〜！（笑）」

と感情的にならずに感情を知的に伝えていう事もできますよね。すると、助手席のほうも「まあ、仕方ないなあ」って思うしまたは、「ええ〜〜私もこれ聞きたいよお〜〜！」ってなります。

要は・・・選択肢の幅が広がるんです。

でも、ルールがあると逆に選択肢の幅は狭くなってしまいます。そこで感情が振り回されてしまい、お互いに感情的になりパワーストラグルがおこってしまうのです。

パワーストラグルの本当の問題は、「問題を解決できる or できない」

事よりも、問題からくる感情の揺さぶり・・・そしてその感情をいかにコミュニケーションで表現しているのかが重要になるのです。

関係性をいかに形に（具現化）しているのか？なんです。

例えばさっきの5つの要素

**自己弁護・不平不満・逃避・非難・侮辱**

あなたと相手とのコミュニケーションでこの5つの要素のどれかが含まれている場合はパワーストラグルは加速します。

例えばですね・・・



<不満>

A「部屋を掃除するって言ってから、もう何日も汚いままで。」

B「給料はもっと高くないの？大黒柱なんだからなんとかしてよ。」

<非難>

A「なんでお前は、俺の予定よりも友人を優先させるんだ！何度言っても同じことを繰り返すなんて、お前は俺を馬鹿にしているのか！？」

B「洗濯物をやってって言ったわよね！？どうして毎回忘れるの？？？あなたもいつもそうだわ！！本当にあなたって適当なのね！」

<侮辱>

A「何回も何回もしつこいんだよ！いい加減にしろ！！他に何の能力もないくせに、自分のことを棚にあげて、人を怒らせる能力だけは飛びぬけて高いやつだな（バカにした笑い）」

B「言ってくればやるって？？？これまで何度も言ってきたけど、あなたはやったことなんて一回もないじゃない！？（バカにしたように）言葉が通じないんだったら、今度は紙に書いておいておくわ！なんなら漢字は使わずに、ひらがなで書こうか？フン！（にやけた笑い）」

<自己弁護>

A「僕が忘れているときは、きちんといってくれよ。君が言ってくれないから、僕は忘れてしまうんだ。」

B「皆そうよ。私ばかりが出来ていないんじゃないって、出来ない人のほうが多いの。」

<逃避>

A「・・・（無視）」

B「わかったわよ！私が悪いんでしょ！？私が全部悪いんだったら、私がいなくなれば全てが解決するじゃない！？そうすればいいんでしょ！！！！」

パートナーとのイザコザがあった時を思い出してみてください。

身に覚えありません・・・？

多分、ほとんどの人が経験あるでしょう。

で、ほとんどの人はこの状態になるのが嫌で、ぶつかり合う事を

恐れ逃避をしまはじめてしまうのです・・・

でも、それは溝を広げるだけなんです。



正に・・・“臭いものに蓋をして誤魔化してる状態”を作ってしまうんです。

逃避は実は溝を広げてしまうんです。  
キズナなんて感じられません。

そして・・・もつと言うと男性ほど逃避癖がある場合が多いです。  
キレて無理矢理終了させたり、とりあえず謝ったりするのは  
大体の場合は逃避しちゃってる状態です。

もち、男性が比較的多い傾向があるだけで  
女性だって逃避癖がある人もいますよ（笑）

典型的なパターンとしては、女性が何が伝えたいのかわからないような  
複雑なことを言って、男性はそれを聞いて興奮をする・・・  
そして言い合いになり男性は逃避する。

とか、男性がいきなり興奮状態になって・・・  
というパターンとかもありますね。

なので、逃避は出来る限りしないようにしましょう。  
あ、女性諸君は絶対にこれをパートナーに言っちゃダメですよ。

「逃げるの??」とか（笑）

非難っぽくなっちゃいますから。

この教材はあくまであなたが学び実践するためであり、教材を使って  
相手を責めたてるためにあるわけではありませんので。

ここまではいいですか？



まあ、パワーストラグルを悪化させる2つの要素は

- ・あなたの感情
- ・コミュニケーションの仕方（自己弁護・不平不満・逃避・非難・侮辱）

にあるという事は覚えておいてください。

そして、、、解決をするのではなく、まずは二人の関係に溝を作らないコト。  
その上で解決できるかどうか？解決するならどうしていけばいいのか？  
を考えるのが基本です。

そもそも、頭ごなしに受け入れられてない言葉を聞けば  
誰だってバトリたくなるものですから・・・

大事なのは、お互いの違いを心から受け入れ合い認め尊重し合い  
その前提でどうすればいいのかを考える事だってことは覚えて  
おいてくださいね。

心から！ですよ！

ただ、心から！ってイキナリは難しいと思うので、  
まずはこの教材の内容を実践するところから始めていきましょう。

でも・・・近づいていてくださいね。

これができるようになり極めていくと、解決などしなくてもお互いの相違を  
お互いに活用し二人がつながる感覚を感じながら一人では創造できない未来を  
創ることだって可能になったりしますよ。

それでもパワーストラグルはありますけどね（笑）でも、パワーストラグルがおこるほどにキズ  
ナはより深まりお互いが満たされながら未来の可能性を広げることだって可能にすることがで  
きるほどあなたも成長するはずです。なのでやり方だけに囚われずあなた自身を高めることは絶  
対に忘れないでください。



## ✦ パワーストラグルを軽減させる基本知識 ✦

まず、パワーストラグルを軽減させるための基礎的な法則というか知識を話していきますが、まずこれだけは覚えておかなければいけないことが・・・

“人は受け入れないと受け入れようとしない”

という事だけは絶対に知っておいてほしいです。  
これは、関係性が浅い場合などの場合は当たり前のように感じますよね。

イキナリ、不機嫌そうな顔で否定的な事を言われたら誰だってイラッとするものです。

嫌な感情+嫌な言語+嫌なランゲージ

これがセットになっていれば、もはやその人には近づこうとしないはず。  
でも・・・それよりも友達がいない事に痛みを感じてる場合には近づくこともあるかもしれませんが（笑）

でも、気分のいいものではありませんよね。

だから・・・基本的には相手を受け入れるように相手に感じさせてあげることは必須なわけです。

まあ、ちょっと厳しめの表情でビクッってしてもらって、その後に笑顔で好意的に話す事によって感情を揺さぶるっていうのもアリですが（笑）

そんな事はどうでもいいのですが基本的に最初から否定・批判をするような事をしてしまうと微妙なわけです。



で、これはほとんどの方は初対面の人とかある程度仲のいい人というように、前提としてある程度の距離をとってる人にはできるわけです。

まあ、中にはできない人もいますけど（苦笑）

テレビのニュースを見てキレてるとか・・・。  
関係ないのにキレてどうすんの？ってツッコミをいれてしまいますけど。

逆に距離がありすぎて遠慮なくキレられるのかもしれませんが（笑）

が、近い人に対してもこれをやってしまいがちなんですが、難しいと思うし常にやってほしいと思わないんですが、受け入れる事をしないとパワーストラグルは超えにくいっていうことを覚えておいてください。

ここで、大事なのは相手の選択肢とか行動とかを受け入れる必要はないって事です。

**相手の感情を受け入れるのです。**

もっと言うと、悪気があって誰かに迷惑をかけようとして相手は行動をしているわけではない。

ということを受け入れるのです。

そもそも、僕らは思いに対する手段は皆違います。

例えば、「仕事をする」という事でも、真面目にコツコツと的確にやる人もいれば、重要な部分だけは抑えておいて後はそれほど力を入れない人もいます。

マニュアルに当てはめると能力を発揮する人もいればマニュアルから突き抜けたほうが能力を発揮する人もいます。



こうやってマニュアルを創る時に、ただ「これをやりなさい」「これをやるな」と書く人もいれば意図や原理を含めた上で「これをやったほうがいいよ」と書く人もいますよね。

つまり、同じ目的であろうと手段は違うのです。

話す事で伝える人もいれば書く事で伝える人もいる。

皆、手段は違うのです。

愛情表現も違えば、重要視している部分も違う。

性質も違えば、思考回路も違う・・・。

それが時に間違っている事もあるかもしれませんが・・・

悪くするためにやってる人は少ないはずです。

で、パートナーシップの主導権争いで一番恐ろしいのがその手段から相手の思いを勝手に決めつけるところなんです。

例えば

「電話が少ない」→「この人は私の事を大切にしていない」

「ボディータッチをしてこない」→「この人は私の事が嫌いなんだ」

「家事を手伝わない」→「家庭の事を何も考えていない」

「忘れ物をしてしまう」→「迷惑かけたくてしてるんだ」

みたいな・・・相手の行動から“思い”を勝手に自分の尺度で判断し相手をジャッジしてしまうことなんです。

行動に対して「これは私は嫌だな」と言うなら  
まだしも相手の人格的な部分まで否定してるんですよね。

だから、受け入れるのは「相手の思い」なんです。



手段は別に100%受け入れる必要はありません。

これを意識できるだけで、かなり感情が振り回される事は  
少なくなるし、知的に会話をすすめることもできます。

もし、どうしても我慢できず爆発をしても・・・

「ダメだダメだ・・・相手の思いを勝手にジャッジしちゃ！」

って一度冷静になることも可能ですよね。

だから、この“受け入れる”という姿勢は忘れないようにしてください。

そうすれば

「なんであなたはいつもそうなの！！」

じゃなく

「一体この人は何を思ってその選択をしたんだろう？行動をしたんだろう？」

と疑問に変わるはずです。

疑問が湧いてきたら、相手に興味を抱きやすいので、  
そのまま質問ができるようになりそうですよね。

これができるようになると、今度は相手があなたを責めてきて、

「きっと私を責めたいわけじゃないし人格否定をしたいわけじゃないんだな・・・」  
というように感じられるようになりますよ。

そうなれば「まずは興奮状態を抑えてあげる事」を先にしようと自然とじはじめるはずですよ。  
もち、100%できなくてもいいのでこれは常に頭に叩き込んでおいてくださいね。  
ということで！！これを踏まえて続きを読んでいってください。



## 🧩 あなたの意見は主語に「私」を... 🧩

パワーストラグルの時期にはいるとコミュニケーションとして悪気がなくても、相手に対しての要望や希望を相手を責める形で伝えます。

代表的なセリフが

- ①「あなたは、なんで掃除もできないの？」
- ②「お前は、いつも俺に電話をしてくない・・・俺の事が好きじゃないんだ！」
- ③「あなたは、運転が荒すぎる！もっと助手席の事を考えてよ！！」

とかですね。

これは何が相手に伝わっているのかわかりますか？  
“相手の悪い部分を指摘している”状態になっているわけです。

この中で一番タチが悪いのが②ですね。

相手の気持ちまで勝手に決めつけて否定をしているので相手はより委縮をしたりキレたりしやすくなってしまいます。

そもそも、こういう言葉を使う時は・・・  
あなたが相手に対して何らかの要望がある時ですよ。

つまり、こうして欲しい・でもしてくれないという状態の時に使うのですが、そもそもこれらを重要視しているのは相手ではなくあなたですよ。

にも関わらず「あなた」「お前」という相手をから始めて話しているわけです。

これじゃあ、伝わるわけがありません。



“あなたは・・・(ネガティブ)”

は基本的に相手にとっては不快を生み始めます。

“あなたは、本当に私にとって大切な人！（ポジティブ）

ならば喜ばれますけどね。

ならば

「私は、もう少しだけでも積極的に家事に参加してほしいと思ってる。」

「私は、たまにでいいからそっちから電話があると嬉しい。」

「私は、もっとあなたとのんびりとした空間にいたいから、ゆっくり運転してくれると嬉しい」

というように伝えたほうがやってくれやすくなるし  
相手にとっての心理的ストレスもかなり軽減されま  
快くやってくれやすくなるんです。

自分はこうしてくれたほうが（やってほしいコト）+嬉しい（感情）

自分はこうしてくれないと（やってほしくないコト）+悲しい（感情）

ですね。

非常に簡単ですが相手の反応は劇的に変わるのはすぐわかるはずですよ。

そもそも、前者は「ああしてくれない」「こうしてくれない」と文句を言ってる  
ようなもので「相手はじゃああなたは何をしてくれるの？」ってなり  
もはや交渉になっちゃうんですね。

交渉ではキズナは作れません。

しかし、この後者の場合は「じゃあ、わかったよお～！これやってあげるから！」ってなったと  
しても、お互いの関係に亀裂はうまれにくいんですよね。こういった事を続けていくと更に相手  
は根本的に何を求めているのかわかってきやすくなりますのでお互いを知る機会にもなりま  
すよね。



ただ、「私はこれを買ってほしい！」みたいな  
物的に相手が負担が大きいものの場合効果は薄いですからね。

それならば、  
「これが欲しいなあ」  
のほうがいいですね。

このように言葉の使い方1つで印象がかなり変わるのわかりますよね。

まあ、ここまではやらなくてもいいですが、基本的に  
相手に対して指摘をしてしまいがちな時には

「私はこうしてほしい！」  
「私はこれは嫌だ！」

というように伝える癖をつけてください。

重要なのは、●●をしてもらう事 or してくれない事よりも、  
そこからお互いの関係に溝を作らないようにすることです。

まずは「やってあげたい」  
まずは「しないほうがいい」

って思ってもらうことが大事。  
その後に行動がついてこない、無意識で心理的な負担が  
大きくなっていってしまいますよ。

## ❦ 工夫するだけで簡単にできる指摘の極意 ❦

「始めよければすべてよし！」  
という名言があるように、はじめというのは非常に重要です。

普段の生活も朝の調子が良ければよいほど日中の調子も良くなる傾向があるように始めてというのは大事です。

挨拶が大事だと先ほどのチャプターでは言いましたね。  
で、これは会話そのものでも言えます。

出だしの会話はかなり重要なんですね。

さっきの

自分はこうしてくれたほうが（やってほしいコト）+嬉しい（感情）  
自分はこうしてくれないと（やってほしくないコト）+悲しい（感情）

というのも一緒ですよ。

出だしがよければ、後も良くなる傾向があるのです。  
相手を指摘する際に使えるのがコレです。

褒める（感謝する） → 指摘（改善点） → そうすればもっと良くなる！

指摘したい部分を挟み込んで目立たなくしよう！  
というイヤラシイ手法・・・じゃないですよ（笑）

もちろん、そういう効果があるのも事実ではあるんですが、  
これをやると褒められてる・認められてる気持ちを持ったまま  
前向きに改善を自らしてくれようとしやすいんです。





例えば・・・

「いつも、俺の傍にいてくれてありがとな。会えるだけで元気になるからすげー感謝してるよ。ただ、たまに悩むときとかあると一人で引きこもって連絡がなくなるのは寂しいなあって思うんだ。たまに余計なアドバイスとかしちゃうからかもしれないけど・・・  
今度からはちゃんと聞くから、少しでも言ってくれともっと俺らの関係ってよくなるし俺も嬉しいんだ。」

とか・・・

「お風呂掃除手伝ってくれてありがとう！凄い助かる～！ただ掃除道具もしまってくれともっと助かるし、美味しい食事を作ることに私は集中できるなぁ～～！」

とか・・・

「いつも、仕事してくれて支えてくれて本当にありがとうね。ただ、仕事でストレスを貯めてまで頑張っほしくないからあんまり頑張りすぎないでね・・・。そして・・・そのストレスを私にブツけて関係が悪くなるのは嫌だし（笑）私はあなたと一緒に楽しい時間を過ごしたいから、たまには休んでね。」

などなど、最後のはちょっと変化球的な表現ですが  
こんな感じで間に挟むと柔らかく伝わるのがわかりますよね。

指摘をする時はこのように、ハンバーガーのように指摘（具）を  
パンとパン（プラスの言葉）に変えましょう。

じゃないと、ただの指摘になっちゃいます。

僕らは、いい結果・よりよい結果・より嬉しい感情を求めていますよね。  
それは、あなたも相手も一緒ですから癖にしてくださいね。

この伝え方をするだけで、相手はより喜んで改善してくれますよ。

もちろん！心を込めてですからね！！



## 🧩 相違に理解を示し関係性を深める方法 🧩

相手との溝を埋め始めようと話し合いを始めると  
お互いの相違がより明確化して感じるようになります。

そして、さっきも言ったように相違は完全に  
理解しることができません。

例えばですね。

### 「セックスは愛情の印」

だと思っている人にとって、セックスをしないという事は  
お互いの関係に溝ができていると感じたりするんですね。

まあ、これはある意味で事実だとは思いますがよ。

でも、そのセックスをする気がおこるかどうかというのは  
心のつながりがもてるかどうかにも関わってくるわけで・・・。

セックスをしないから愛情がないんじゃなく、  
セックスをしたいと思わない愛情を感じあえない関係性  
だからセックスをしていない可能性もあるわけです。

んな中で

「なんでセックスしてくれないの！！私は愛されてない！」  
的な会話をしたって

「お前が悪いんだろ！」的な事が返ってきやすいし  
すると、「あなたが悪いんですよ！」的な会話になるんです。

また、「そうじゃないよ！」って言っても「じゃあ、なんでしてくれないの？」  
というように・・・そして、**自己弁護・不平不満・逃避・非難・侮辱**の嵐（笑）



もっと小さなところから言うと・・・

「家事を手伝ってくれない・・・だからあなたは私を家政婦みたいに思ってるんでしょ？」

「マジでありえん！そんな服着るなんて信じられん！」

「なんでため息つくの？私といるのが嫌なんでしょ？」

などなど・・・こうやって会話をすすめていくと  
かならずお互いの主張にズレが生じてしまうんです。

相手が何を考えているのか？わからなくなるんです。

愛情表現1つとっても、その表現の仕方は違いますし、  
家庭を大事にするという思いもその表現の仕方は違います。

で、ここでほとんどの人が手段や思いを一緒にしようとするんです。

好きだから＝恥ずかしくなる。

好きだから＝積極的になる。

家庭の為に＝仕事を頑張る

家庭の為に＝家事をちゃんとする。

とか・・・それぞれ大事にしているものが違うものを  
一緒にしようとしちゃうんですね。

で、「なんでそんな事を言えるの？」「は？ありえんし」

というようになるんですね。

でも、これって最初から相手の主張に対して批判や否定を行ってるわけです。  
そこで、僕が使う魔法の言葉があります。

それが「俺にはわからないけど・・・」「私にはわからないけど・・・」

という言葉です。



このセリフを入れると相手の主張に対してジャッジするような事がなくなり、相手の事を知ろうとする質問が出てくるんですよね。

さっきのチャプターの「それって●●みたいな感じ？」という自分の経験に当てはめて質問をすることもできます。

更に使いたいのが

「それは何のために？」  
というセリフです。

これは、強力ですよ。

そもそも、僕らが何らかの行動をするときや選択をする時ってなんらかの目的があってその選択をして行動をするものです。

**“何かのために・・何かの発言をし選択をし行動をしているんです”**

でも、僕らって相手の発言や選択や行動に対して勝手に「意図」を読み取ってしまいがちなんです・・だから、まずは「意図」を知ってください。

「何のためにしているのか？」

が分かれば意外と相手は悪気があってやっているわけではないのが分かるし、手段はその後に一緒にかんがえれば良いと思うんです。

お互いのためにどうすればいいのか？

相手のためにどうすればいいのか？

を考えるんです。

すると言葉が変わってくるんですよね。



「本当にマジで人としてありえない！」じゃなくて、  
「私にはその考え方って自分さえよければいいって感じちゃって  
わからないんだけど・・・それは何のために大事にしてるの？」  
「じゃあさ、こういう考え方・やり方もあるのかもね。」

というように、アドバイスや説教や罵倒的なやり方ではなく  
あなたの1つの提案として伝わるようになるんです。

そして、相手も

「そうかあ〜なるほど！それいいね！」  
というようにもなりやすくなるんです。

理解しきれないコトを伝えて理解を示しているんですね。

だから、相手は否定や批判をされてるんじゃなくて、「どうしたらいいのか？」  
「どう考えたらいいのか？」って一緒に考えてくれるように写るんです。

そして、提案も聴いてくれやすくなります。

かなり上達すると

「君と話しているとすごいやる気になる。」  
「一緒にいて楽しいって思う」  
みたいに思ってくれやすくなります。

ちなみに女性の話を聞く際は、+α！出来る限りアドバイスっぽくしないように  
まずは徹底的に聞いて共感をしてあげると効果的ですよ！



## 不安を解消しながらお互いを深く理解できる方法

話し合いや言い合いをしていると、どうしても  
会話の内容から感情的に・・・

「こいつ、俺の事信じてないんじゃないか？」  
「好きじゃないのかな？」  
「そんなに私は酷い人間なのかな？」

というように感じてしまう事が出てくると思います。



例えば、部屋のインテリアをどうしようかを考えていて  
お互いの主張をしているだけなのにも関わらず・・・

会話の内容からくる、話し合いの仕方次第でなんか人格否定  
をされてるとか感じちゃうわけです。

逆にあなたが相手に感じさせてしまってるかもしれません。

どうしても近い人間で一緒にいたいって思ったり好きだったり  
大切にされたいって気持ちがあるので、そういう人から言われる言葉って  
ネガティブなニュアンスが含まれていると感じやすいんですね。

好きという前提がどうしてもあるんでちょっとした否定に反応をしやすくなるんです。  
好きと相手の言葉の乖離で余計に感情は揺さぶられるんですよ。

なので、会話をしている不安を感じたり相手の気持ちに  
疑問を抱いたりしてしまう傾向があるんです。

だから、いかに日常から出来る限り

- ・お互いがお互いを好きだと感じられるようにする関係作り
- ・お互いがお互いを信頼・尊重・尊敬している関係作り

は根本として必要なんです。



でも、それでもやっぱり瞬間的に不安になったり  
感情が揺さぶられたりしちゃう事ってあると思うんです。

そういう時に

「なんで、そんな事を言うんだあ～～！」  
的な事を言っても逆に火に油を注いじゃう事にも  
なりかねません。

「でも、そう思っちゃうものは仕方ない！」

というのはわからないでもないんですが、ここで大事なのは、論理的な部分  
（何をするか？どう考えるか？）という部分と、感情的な部分に関しては  
ちゃんと分けて話さないといけないってことです。

つまり、会話中に相手が自分の事を嫌いなんじゃないか？  
信頼してくれてないんじゃないか？って疑問に思ったら・・・

「なんでそんな事を言うの？」

じゃなく

「私はその言葉を聞いてこう感てしまった。」

という事を普通に伝えてあげるのです。

「なんか、その言葉って俺の事を否定しているように聞こえるんだけど違うの？」

という感じですね。

このように感情の事を言葉にすると、相手の感情的に興奮するんじゃなく  
普通のトーンで話してくれやすくなるし、大体の場合・・・  
「そうじゃないんだよ」という事を言ってくれます。



なぜなら、そもそも相手はあなたの事を否定しようとしていたり、信頼してなかったり、悪口を悪気があって言おうとしているんじゃなくコミュニケーションの流れ（場の環境）がそうさせてしまっている場合がほとんどなんですよ。

感情的に興奮してる時って止められないじゃないですか。

謝ることなんてしたくないし、どンドン口が勝手に相手を罵倒とかしてしまう・・・そんな事をしたいわけじゃないんだけど、暴走列車は止まらない状態なんです。

しかし、この“気持ちを伝える・気持ちから疑問をぶつける”というのをやると「そういうつもりじゃなかった！」って言いやすいし、そもそもお互いの存在を否定したいわけじゃなく、お互いのどちらかが悪いわけじゃなくコミュニケーションの仕方が悪かったんだってなりやすいんですよ。

今の二人が作り出した会話の流れがただ悪かっただけ！

ってなるんです。

これをレベルアップさせていくと

「ええ～！なんか今の言い方、私の事を認めずに悪いところしかないみたいに聞こえるんだけどお～～～！超ショック！」  
「ああ～、そういうわけじゃないよお～！ごめんごめん。」

的にユーモアたっぷりに言えるようになりますよ。

そして、もう一つ。



僕はこうやって教材やメールやブログを書いたり  
する仕事をしているんで、よく思う事があるんです・・・  
同じ教材を読んでも捉え方って皆違うんですよね。

例えば、「自信を持とう！」って僕が言ったとして・・・  
その自信の定義って人それぞれ違うんですよね。

Aさんは「自信というのはオレは何でもできる！って思っているコト」  
Bさんは「今、例えできなくても自分ならできるようになるという可能性を信じるコト」  
Cさんは「とにかくハッキリでもいいから強気に自信満々な様」

みたいに、それぞれイメージしている自信って違うんですよね。

これと一緒に僕らの言葉って定義が違っていて  
会話の中で1つの定義が違う事でカオスな展開に  
なったりすることがあるんです。

「やっぱり自信が大事だよな！」

って聞いて

「なんかこの人の自信って私と違うんだよなあ～」

って感じたりしたまま会話を進めれば・・・どうなるか想像できません？  
自信の定義が違うからそもそも会話がチグハグになっちゃうんです。

もし、そういう時があるならば、相手の定義を知るコトをしてください。  
「そもそも思いやりってどういう事？」みたいに・・・

すると、相手の事がもっとわかるようになるので、  
「この人はこういう意味で言ってるんだな」  
って理解が深まります。



もし、定義を合わせたほうがいいなら合わせればいいのです。

「私は、あなたにはそういうハッタリのような自信なんて持たなくても  
既に素晴らしいところ沢山あるじゃない？無理に自信をもとうとしなくても  
あなたは自信をもっていいと思うし、それが本当の自信だって私は思うんだ。」

というように...定義を合わせればいいんです。

まあ、ここまではしなくてもいいかなあとは思いますが、  
会話のズレって時々こういう定義のズレからおこってる  
場合があるので知るだけでも随分心理的なストレスが  
軽減され溝を作りにくくなると思いますよ。

別に一緒にする必要はありませんので。

問題なのはその定義1つの違いから溝が広がっちゃう事です。

こういった言葉の定義が違っただけでもお互いの違いを知ることができるので  
相手をより理解するためにもたまーに意識してみてください。

**道徳的な考えを僕らは大事にしている**

**=だから相手は傷つけてはならないと、悲しませてはならないと  
好きな人の事は信じたほうが良いという道徳心から**

**「そんな事思っていないよ」と言ってしまうのです。**

**っていうかあなたもそうですよね。**



## 🧩 相手があなたの要求を飲みやすくなる伝え方 🧩

関係の溝ってというのは、お互いの感情が反対側に向かうほどおこってきます。

### あなた VS 相手

という縮図になるほどお互いの亀裂は溝になり、どんどんその溝は広がっていってしまうんです。

なので、あなたから相手に対して否定的や批判的な反応がくるような会話を振る時には、この溝を作らないように相手とコミュニケーションを取るようにしないとけません。

もちろん、これはあなたから話を振るだけじゃなく、話し合いの中であなた自身の主張をする時にも活用できます。

例えば、相手が仕事に行きたくないと言ったら、愚痴を言って時々サボってしまう時に、なんとか行かせようと・・・

「仕事に行くのは当たり前でしょ？」

「いい加減、仕事いけよ！」

「なんで仕事いかないの？」

「仕事を適当にするような人は嫌い！」

とか相手を責めたてようとしちゃうと、言ってることはいくら正しくても相手は感情的に「自分を否定されている」「信じてくれてない」とか「上から目線で言われている」事に対して感情的になりがちなんですよね。

これは出だしの悪い会話の代表例ですね。

でも、どうしてもそういう言葉が出ちゃう時ってあると思うんです。そういう時には必ず入れてほしい要素があります。





それが「意図」です。

つまり、どんな意図をもってその主張をあなたがしているのか？です。  
例えば、結婚をしたいけどする気配がなかったとして・・・

「なんで結婚するって言ってくれないの！」

「いつになったら結婚するの・・・私達。」

みたいなことを言いがちですよ。

で、これを意図だと思っている人が多いんですが、これは相手にとっては自分を追い立てているだけで、本当は何を意図して言っているのかがわかりにくいんです。

あなた視点を使って相手に要求をしている伝え方ですからね。

すると相手は「結婚できない理由」を無意識化で探し始めちゃんです。  
じゃあ、どうすればいいのかっていうと“あなた視点の感情を伝える”  
のです。

凄いわかりやすく言うんですよ。

「結婚の話が進まない事に私は凄く不安を感じているの・・・」

「いつ私達って一緒になれるかわからなくて怖かって思ってるの・・・」

というように伝えるのです。

自分が何についてどう感じているのか？を伝えるのです。

原理的にはさっきのやつと一緒にですよ。

すると相手は、「自分の行動で相手をこう思わせている」と感じ  
しっかりと相手が何を思って言っているのかがわかるのです。



これは、言い合いとか話し合いが悪化しても使えます。

「ごめん・・・なんか上手に伝えられなくて・・・  
ただ私は結婚の話が進まない事に私は凄い不安を感じているだけなの・・・」

と伝えれば亀裂がはいっている程度なら簡単にその場の  
空気感が変わりやすくなるはずですよ。

意図というのは「何を思って」という動機の事を言うんです。  
「どんな事をしてほしい」は意図ではありません。

これは、相手の話を聞くとともに意識してみると相手の言葉に振り回されず  
何が伝えたいのか見つけやすくなるはずですよ。

「なんかグチグチ言ってるけど、何が伝えたいんだろう・・・」

って途中でよく観察することによって

「ああ、もしかしたら過去の俺の恋愛の話を聞いて自分の事が好きじゃないか？  
不安なのかもしれないなあ」

とか感じられるようになります。

それだけで、なんとなく一く気持ちわかりませんか？

寂しい、辛い、苦しい、という感情って誰でも共感できるものですから  
このように意図を聞く事によってわだかまりってすごい簡単に  
溶かすことができるようになりますよ。

超、大事なことなので意識してやってみてくださいね。

## ✦ 永続する問題・解決できる問題 ✦

対立状態を作るパワーストラグルには解決できる問題と解決できない問題が必ず存在します。

全てを解決しようとしても仕方ないんです。

例えば、掃除ができない主婦がいたとします。  
旦那が仕事に出て家に帰ってきたら、めちゃくちゃ散らかっていた・・・だから、話し合い一緒に片づけをしてキレイにしてまた次の日に仕事に出た・・・

でも、また帰ってきたら違う意味で元通り（笑）

そして、旦那はこの問題を解決しようと必死に奥さんに掃除をしてもらおうと案を出したり、はたまたやる気がないと思ってやる気を出させるために罵倒したりする。

でも、奥さんはやる気はあるって言ってもやらない。  
やっても毎回、逆に汚くなくなっている・・・。

果たしてこの問題は解決するのか？

そう・・・

するのです（爆）

話の流れ的に「しない」という感じだったかもしれませんが、確かに「妻に綺麗に掃除をさせる人間にする」という問題は解決しませんでした。

でも、結果的に綺麗に掃除をするという事はできたのです。  
もちろん旦那さんは、多少は手伝いはしますが最初の頃よりもずっと楽になったそうです。





意味、わかりませんか？じゃあ具体的に説明していきましょう。

そもそもこの奥さんは、  
掃除や片づけをしてくれる人間ではなかったのです。

じゃあダメじゃん！

って思うかもしれないんですがダメではないんです。

実は彼女は日本の50万人近くの人がある要素を持ってるであろう  
ADHD（注意欠陥・多動性障害）と言って集中力や衝動をコントロールする  
脳に障害があったのです。

もちろん、このADHDは症状としては色々で  
強さもバラバラだったりするんですが・・・

彼女の場合、状況に応じて臨機応変とかができにくく  
全体を俯瞰して何をすればいいのか？がわかりにくい  
更に、部屋がゴチャゴチャでも気にはなりにくいという  
特徴を持った脳の持ち主だったんです、

「お風呂を見てきて」と言っても、お風呂がいっぱいになっても  
「もし、お風呂がいっぱいだったらお風呂を止めておいて」という  
言葉がないとお風呂は止めようと思わないのです。

まあ、他にも神経過敏やアスペルガー症候群など色々あるんですが  
そんな彼女に対して「掃除をしろ！」なんて言ったってできる  
わけがないわけです。

でも、ADHDとも知らない二人はこの問題を解決しようとして  
お互いの関係に亀裂と溝を作ったこともあったんでしょうが・・・



それをお互いの違っている特性として認める事で  
掃除や片づけができるようになっていったんです。

彼女は明確で具体的な指示があれば「やれた」のです。

そこで、この夫婦がやったのは  
初めに●●をして、次に●●をして・・・  
という指示を冷蔵庫に貼るところから始め  
今では結果的に掃除ができるようになったんですね。

つまり、「掃除をする人間にしようとする」という問題は解決できなかったのですが  
相手の特徴とは何か？を考えるコトによって結果的に「掃除ができるという状況」を  
作り出したんです。

相手の特性や特徴を解決するんじゃなく  
相手の特徴を使って解決をしたわけですね。

永続的に解決できない問題は解決せずに、解決できる問題に取り組んだのです。  
これは非常に重要な事です。

もし、ここで旦那さんが奥さんの人間として認めず否定をし  
人を変えようとしてしまえば、それは当然「人格否定」になってしまい  
奥さんはきっと「私は生きている価値がない人間」だと感じてしまい  
確実にお互いの関係性に溝はできるんです。

でも、これは脳の障害の話じゃ・・・

とか思う事例かもしれませんが、僕らって大小関わらず脳的な能力も  
そーだし性質的に何が得意かっていうのは人それぞれ違うんですね。

例えば、僕はこれまで1000人以上の人材を育成してきましたけど、  
視覚から覚えるのが得意な人、聴覚から覚えるのが得意な人・・・  
体感を通じて覚えるのが得意な人、言語から覚えるのが得意な人・・・



と覚え方1つでも得意な覚え方って人それぞれ違っていたし、

物事を考える時に、全体像を瞬間的につかめる人もいれば  
1つの事からしか考えられない傾向がある人もいました。

人はそれぞれ違うんです。

そういったものを無理に変えようとするほとんどの  
場合解決なんかできるわけがないんですよ。

だから、ここで考えなきゃいけないのが  
「何を問題視しているのか？」  
なんです。

この問題を相手という人間を変える方向じゃなくて  
相手という人間の特徴をいかに活かして、一緒に考え  
ゴールを目指すのか？に費やしたほうがいいです。

一体何を考え、どういう事が苦手で、どういう事が得意なのか？  
出来るコトと出来ないコトを知って理解を示し、違う解決策を作るんです。

もちろん！解決なんかしなくてもいいものもありますよね。

お互いの違いを理解しその違いを受け入れ認め合い  
一つのユーモアのある特徴としてとらえるんです。

これができるようになると「永続する問題」と「解決できる問題」を  
明確にわかるようになるので結果的に解決ができるようになるんです。

じゃあどうすればいいの？

って思うかも知れませんが、これは相手を受け入れる気持ちをもって  
興味をもって質問をしてちゃんと観察することが大事です。



もち、勝手な決めつけは駄目ですよ。

で、ここでのポイントは

「相手がこの時に何を感じ、何を考え、どうしてそれをしたのか？」  
を聞いて相手の脳ミソの中を解き明かしていくことです。

すると見えてくるんです。

相手が悪気があって何かをしているわけではないってことが。  
そして、解決できる問題と解決できない問題が見えてくるんです……。

そうしたら

「こうやってみたらできるかもね！」

という提案ができますよね。

もちろん、そこに相手の動機が必要ですが（苦笑）  
それも、永続する問題と解決できる問題にわかるんです。

「天邪鬼だから「やれ！」と言われるとやりたくなくなる。」

ならば、相手にやるメリットを伝えて

「やってくれたら嬉しいけど忙しいならいいからね。」

というように伝えるとやってくれたりするんです。

解決できない部分を解決するんじゃなく  
解決できる部分だけに取り組むのです。

それだけで、夫婦の溝は埋まるしゴールが  
達成する確率も高まってきます。

すると……もっと不思議な事が起こります。

相手の解決できない永続的な問題も解決していくんです。



例えば、さきほどの掃除ができない奥さんの話ですが、彼女はだんだんメモを見なくても掃除ができるようになってきています・・・これは、何故かという僕らの脳の習性である“習慣化”“慣れ”が作用し始めたんです。

毎日同じパターンで行動を繰り返すことで臨機応変ではなく習慣化によってある一定パターンを記憶し、ある程度できるようになってきたんですね。

結果的に彼女は、どんどん掃除ができる人間になってきてるんです。

すごくないです？

このお話から僕が伝えたいのは、否定をするときや肯定をするときは出来る限り・・・

“部分的にする”

ということです。ついつい人は相手を否定するときや肯定するときに全体的に言ってしまうがちです。

例えば、「すごい！」だけとか（笑）  
否定なら「あなたって人間は」になりやすい。

このように全体を言うんじゃなく、しっかりと部分化する癖をつけてください。  
「この人のこういうところがすごいスキ」「こういうところに問題を感じている」  
こういう伝え方をするだけで、自分の長所を伸ばし短所を減らそうとか特徴として捉えようって感じてくれやすくなるんです。

もちろん！これはあなたもですよ。

あなた自身も部分的に悪い部分があればよい部分もあります。  
それでいいんですよ。



相手の事を認めるコトで自分を認めるコトができるんです。

これ、すげー大事な視点なんで忘れないでください。

パワーストラグルの時期は普通は嫌な状況かもしれませんが  
この時期ほどお互いを理解しあうキッカケはありません。

相手を変える解決の仕方ではなく

相手そのものの特性を活かしていく解決をしてください。

それだけで、

関係性の溝は埋まり解決の確率もかなり高まります。

そして、そこまで一緒に共に生きてくれるあなたを  
手放そうなどとは思えなくなるんです。

いいですか？

これは具体的にこうすればいい！というものは無いですが、これこそが  
最も重要です・・・そして、これまでのノウハウややり方を実践してれば  
必ずできるようになるはずですよ。

応援してますよ！！



## ✦ 正しい妥協と謝罪の秘訣 ✦

たまーにこういう事をいう人がいます。  
「妥協した人生なんて嫌だ!!」と・・・

確かに人生において妥協はしないほうが  
いいように思えますよね。

妥協をし、我慢をし、疲弊をするくらいならば  
自分の人生を楽しめないのならば、生きている  
意味はないように感じるのもわからないでも  
ありません。

でも、だからって妥協をせず自分の思い通りのコトだけ  
をし誰の意見も受け入れないのならば・・・その行きつく先は  
ただの暴君になり誰ともつながりを持つこともできなくなって  
しまいます。

妥協をし我慢をし自分の思いを抑え込んで生きて  
ストレスだらけの人生を生きるような妥協はしないほうが  
いいとは思いますがね。

**大事ななお互いの溝を作らないような  
妥協をするということです。**

もちろん、その過程で「なんで私ばかり我慢しなきゃ」「なんで俺ばかり我慢しなきゃ」  
とか思ってしまう場合もあるかもしれませんが、でも、その先にお互いのキズナが深く  
なるのならば、お互いが尊重できるのならば、その妥協はしたほうがいい事だと  
僕は思うんです。

**そもそも、妥協とはどちらかが我慢し無理をするコトじゃなく  
お互いの溝を埋めてお互いの相違を活かすために使うべきです。**



- yes
- no
- maybe



そのためには先ほどもチラッと出てきた

- 部分否定
- 部分肯定

を必ず意識できるようにならないといけません。

つまり、この部分は私は嫌だけど私にもこういう悪い部分があるな。

その分相手は、こういう素晴らしい部分があり私にもこういう素晴らしい部分がある。

というように全否定にならないようにしてほしいのです。

そもそも僕らは同じコトをし同じ考えを持ち、  
同じ価値観を持つ必要性はないんです。

パートナーシップというのは、違う二人が1つの未来を  
一緒に創っていくためにあるもの・・・だから違っていて  
なんらおかしい事はないし違ってすることに意味があるんです。

妥協とは・・・相手と一緒にいる。

ことじゃないです。

妥協というのは・・・相手と自分の違いをいかに活かすのか？

なのです。そのために、今までやっていたことをやめる必要があるかもしれません。  
今までかたくなに固執していたものを捨てなければいけないかもしれません。

でも、その先に「分かり合える未来」があるのです。

これを忘れないでくださいね。

そして、この部分否定や部分肯定ができるようになると  
自然と「ありがとう」と「ごめんね」が言えるようになります。



例えば、

「掃除をしろ！って君の話も聞かずお前を知ろうともせず無理矢理させようとして  
ごめん。いつも、君は僕のために必死にがんばってくれようとしてたのに・・・  
本当にありがとう・・・」

というような言葉が自然と出てくるはず。です。

これは部分的に否定ができるからできるようになること。  
全部が相手が悪いなんて状態にしているのは絶対に言えません。

話し合いや言い合い対立をしてしまった時には  
その度合いが高い場合には必ず「ごめんね」「ありがとう」と  
言えるようになるだけでわだかまりはかなり取れます。

どっちも悪いですからね。

相手が謝ってくれなくても、仲直りしてからなら・・・  
「でも、あの時のあの言葉は傷ついたな」  
というように言えば相手から謝ってくれるはずですよ。

だから、自分のどの部分が相手に悪い事をしたのか？

これを言えるようになることは非常に重要です。

これだけで、相手には「あなたが全部悪い」とは思わないし、あなた自身も凹まなくてもいい。  
そして、お互いに悪い部分を出し合うこともしやすくなるはず。です。

## ❖ 話し合いは目的を持つコトが大事 ❖

よく、お互いの溝が広がって行ったり問題が大きくなっていくと「話し合い」をするパターンが多いですね。

特に女性に多いのかな？

でも、この話し合いが無駄に終わるコトってないです？  
話し合いをするほどどんどん泥沼に嵌っていくコトってないです？

これは、お互いの目的が食い違っているからです。  
例えば、掃除をしてもらうための話し合いをあなたがしたとしましょうか・・・コレ、うまくいきません。

なぜなら、

相手は、掃除ができるわけがない・やる気がない。  
あなたは、掃除をさせたい。

という「対立」の関係が出来上がるからです。

対立をしている限り話し合いは平行線になって、その平行線の状態のもどかしさや相手の対応に対していらだちを感じて、自己弁護・不平不満・逃避・非難・侮辱のコミュニケーションをしてしまうのです。

いくら話し合いをしても意味がないんです。

そういう場合は目的を二人にとってベストな目的にしてください。

例えば、掃除ならば相手は掃除をしたいとは思っている・・・  
でも、できないのならば「どうすれば掃除ができるのかを考える話し合い」をしないといけません。





掃除をしたいと思っていないのならば

「どうすれば部屋を二人の力で綺麗にできるのだろうか？」

「どういう部屋が二人にとって快適か？」

を考える話し合いをするのです。

そもそも、主題が違えば話し合いは変わるのです。

より、お互いにとってベストに近づいていくためには？

そういう観点の話し合いが出来ないのならば、話し合い

なんていうのは無駄に終わってしまいかねないんです。

だって、ほとんどの話し合いは

「自分の欲求を相手に満たしてもらうには？」

「自分の悩みを相手に解消してもらうためには？」

をもとにしているのですから。

それじゃ、相手は受け入れようもないんです。

だって、相手にとっては負担しかないわけですから・・・。

だから、あくまで

「二人の未来にとって何を選択すべきか？」

「あなたにとってより快適な日々を送るためにはどうすればいいのか？」

という目的をもって相手と話さないといけません。

「今日は●●のためにどうすればいいのか話し合いをしたいんだけど・・・」

から始めれば特に問題はありません。

相手にとっても必要だと感じたり、相手にとってメリットがあり、

痛みが緩和するならば積極的に話し合いをするはずですよ。

「話したくないなあ～」 「どうせ責められるんだろうなあ～」

ってなれば話し合いには応じたくなくなって逃げ始めますから・・・。

あくまで二人のため！ でないとはいけませんよ。



実際、こういう目的をもった話し合いをするだけで  
離婚危機から逃れたとか浮気をやめてくれたとかもあるくらい  
強力な方法なので覚えておいてください。

あと、いくら目的がしっかりしていても、やっぱり  
感情的になって興奮しちゃったりするコトも  
あるんですよ。

これは仕方ないです。

が、そんなんを続けると対立状態になりかねないですよね・・・。  
そういう場合は「このパターンはやめよ！」とか  
「ちょっと感情的すぎるからちょっと外の空気吸わない」  
というように冷静になれるようにするんです。

それだけで会話の流れってかなり変わったりします。

打ち明けられなかったことが自然に言えるようになったり  
優しく話せたりしたりするんです。

これ、本当に重要なんで覚えておいてください。

感情的になったら・・・ホッとする場を作る。

これ、仕事で疲れたときに伸びたりしてから気合いを入れるみたいなもので  
かなり効果があるので、感情的になった時に忘れてしまいがちですが  
思い出してやってくださいね。

あなたの気持ちもそれだけで軽くなるはずですよ。



## 相違を通じて共に生きる

パワーストラグルの時期に入るとお互いの相違が目立ちはじめます・・・そして、その相違がお互いの関係に亀裂を生み溝を広げていってしまうのです。

でも、この時期こそお互いの違いを知り乗り越えるチャンスでもあります。

そして、乗り越えることができれば更にお互いを知りまたロマンスの時以上のキズナを感じ、友情にも似た感情をお互いに感じるができるでしょう。

そして、それはお互いにどのようにしていけばどのように分かり合っていけば、共に人生を作ることが出来るのかを体感でわからせてくれるのです。

全く違う人間が一緒に人生を生きていける支えになるんです。

この支えがあるかどうか？は非常に重要です。  
相違を無視して結婚した二人と、相違を乗り越えた二人ではキズナの深さは全然違います。

見えない未来を生きる力が違うんです。

超える二人ほど、当然見えない未来に対してコミットできるんです。  
どんな不安の中でもどれだけ最悪な状況の中でも二人でならば乗り越えていけるって思えるんです。

だから、、、パワーストラグルの状態から逃避をせずキズナを切らさずに向き合ってください。



どちらかを正当化させるんじゃなく否定するんじゃなく、  
共に生きるための道を見出すのです。

そして、この時期を超えれば超えるほどお互いに

違うからこそ素晴らしい・・・

違うからこそ助けてもらえる・・・

違うからこそ自分を必要としてもらえる・・・

違うからこそ支え合うことができる・・・

と思えるようになってくるはずですよ。

だから、逃避せずに何度も何度も繰り返し読んで実践してください。

もちろん100%できなくてもいいですよ。

感情的になってもいいですからね。

我慢していたって結局ストレスがたまるだけですから。

自己弁護・不平不満・逃避・非難・侮辱

をしたいなら思いっきりやってもいいです。

でも、それじゃ何も解決しないどころか関係は悪化するだけなんで  
自分の心に問いかけてくださいね。

「本当にこんなコトを繰り返していいのか？」って。

相手から変わってくれる事を望むんじゃなく、あなたからお互いの関係が  
よりよくなるために行動をしましょうね。



love control

# THE PIECE

---

パートナーと切っても切れない絆を構築する恋愛法則

## *Chapter.5*

終わりを始まりに変える一発逆転法



## デッドゾーンは終わりではない。

一緒にいるとどうしても別れの不安は訪れるコトになります。  
でも、それは当り前の話です。

好きだからこそ付き合いたい

と同時に

好きだからこそ嫌われたくない。

という思いが出てくると一緒に一緒にいたいって思いには  
離れるのが怖いっていう気持ちが出てくるのは普通だからで  
す。

でも、そんな離れたくないという思いがお互いの関係に溝を  
極限まで広げてしまうコトになったりすることも多々あります。

これまで、僕は恋愛や結婚の一般的な流れに沿ってお話してきました。

ロマンスからパワーストラグル・・・そしてデッドゾーンへと。

このデッドゾーンの段階では、正に一緒にいたいという思いと  
別れたくないという思いがぶつかりあうことになるでしょう。

デッドゾーンというのは、正にその別れと一緒にいられる状態の境界線です。

信号機で言うところの黄色信号から赤信号に変わる手前ですね。  
心理学的に言うと「一生懸命やってきたけど、もう何をやっても無理ではないか？」  
という心理状態のことを言います。

恋愛で言うと倦怠期に近いですね。





会話がなく「二人でいる意味もわからない状態で惰性で過ごしている」とか喧嘩ばかりになり「こんな二人が一緒にいて何の意味があるのか？」と  
思ったりとかそういう絶望や諦めの気持ちが出てきている状態です。

でも、そんなデッドゾーンの中でほとんどの人は  
それでもまだ対立を始めたりします。

相手「別れたい」  
あなた「別れたくない」

という対立を・・・

あなた→●←あいて

というお互いの間に愛情を作らずに

あなた VS あいて

という縮図を作り関係性の溝をどんどん広げていってしまうんです。

そんな状態ではあなたも相手もストレス情愛になってしまって  
一緒にいるのがどんどん苦しくなっていってしまいます。

更に最悪なのは、その状態のまま倦怠期をそのままにして惰性でお互いに  
一緒にいることです・・・ある意味我慢強いて僕は尊敬しますけど（苦笑）  
溝を放置したまま一緒にいると今度はお互いに役割だけ演じようとするんです。

代表的な夫婦の例で言えば

お父さんという給料をもってくる役割とか、家事をする役割みたいな・・・  
ロボットのようにお互いが、ただただ延々と役割を演じているんです・・・

とりあえずこれをやっておけばいいだろ的な（笑）

一応言っておきますが、別にこういう役割をするのが  
悪いって言っているわけじゃないですよ。

ちゃんと心の交流があればいいです。

お互いに共に生きている・つながりを感じるって実感があればいいですよ。  
コミュニケーションがあって一緒に共有しているならいいですよ。

でも、そうでないのならただの役割ロボットになってしまいます。  
当然、そんなじゃお互いがただの「働き蜂」「めいど」みたいに  
思えてきて「何してるんだろ・・・」とか思っちゃいますよね。

そして、その役割を演じるコトを  
「愛」とか言ったって・・・

相手からすれば、「そんな当たり前のコトでしょ？」って話になります。

お互いに役割にはまり役割を演じてるのですから・・・。

ここまで見てもらえばデッドゾーンは決して別れるとか離婚するとか  
そういったものではありません。

「二人がお互いのキズナを構築する事を諦めた状態」

これがデッドゾーンなのです。

あなたとの関係に諦めを感じ燃え尽き、絶望をしているんです。

その上で

- ・別れる
- ・別れずに義務感で役割を演じる

どちらかを選択するかはわかりませんが、どちらにしてもお互いの関係に疲弊しているんですね。

そんな中で、まだまだ対立を続けてしまったり、放置をすればもっともっとお互いの関係の溝は広がっていくんです。

いいですか？

大事なのはお互いの関係性の構築です。

こういう場面の時ほどここに力をいれないといけません。そもそも、この状態になってからの成功率は格段に下がってしまいますからね。

にも関わらず今までのように「対立」「無」の状況を作っていりゃそりゃ「お互いの関係性の溝」はどんどん広がっていきましょいどちらかが爆発すりゃ終わってしまうのです。

「別れたくない！」「一緒にいたい！」のはわかりますがこれって、ある意味、以前使っていて飽きて「もういらないや」って商品をセールスマンがまた売り込んでくるようなものです。

「前も買ってくれたじゃないですか！！」（一生一緒にいるって約束したじゃない！）  
「飽きたから買わないなんて酷い！」（飽きたから捨てるの？酷い！！）

みたいな（笑）

そもそも僕らは感情の生き物・・・  
その気持ちを無理矢理変えようなんてほぼ不可能なわけです。

相手からすれば嫌がっている状態を無理矢理させているようにしか見えないんですよ・・・更にひどくなると相手の弱みを握って一緒にいようとかしちゃう。

もう、ここまで来ればあなたは相手から見れば敵です。

いいですか？

これが多くの人がやってしまう引き留める方法です。

- ・相手の気持ちを否定する。
- ・対立をやめようとしなない。
- ・相手に要求ばかりする

この3つがそろってしまえばもはや関係性は修復するどころか終わってってしまうことになりかねません。

あなた的には相手をどれだけ思っているのかを伝えているつもりでも、相手からすれば「自分の事を傷つけてくる・憎まれている」というようにしか見えないんです。

好意的ではないのです。

ということで、ここでは、相手に好意的に思われデッドゾーンを乗り越えて関係性を構築するための方法について紹介していきます。

最後なのでしっかりとついてきてくださいね。



## ❖ 別れたいの言葉に秘められた2つの心理 ❖

まず、別れという言葉はないけどデッドゾーンに入り込んで  
いるなあという方は、とにかくロマンスの時期にやったほう  
がいい！って僕が言っている簡単なこと（あいさつ・気に掛  
ける）くらいのところからスタートさせればいいかなあと思  
いますが・・・

別れたいと相手に言われていたり、  
他の人のところに行きそうになってる場合は、

この「別れたい」「無理かも」という言葉に含まれる意図を  
知るところからスタートさせてください。

それは、

- ・この関係が続けば別れたいって思っているか？
- ・もう本当にあなたといるのがうんざりで別れたいと言ってるか？

です。

別れたいって言葉を聞いてすぐに、「この人は別れるつもりなんだ！」と  
受け取って感情的になっちゃ相手がどういう意図で言ってるのかは  
わからないまま終わってしまいますし、対立の関係がひどくなるだけです。

だから・・・まずは、どちらの意味で言ってるのかをまずは把握する必要があります。

たぶんほとんどの場合は、最初らへんの別れたいとかもう無理かも・・・  
って言っても前者である場合がほとんどだと思います。

でも、多くの方は

「こういう関係なら・・・別れたい！」

の別れたいに反応をして引き留めちゃうんですね。





でも、それをやっても何もよくなる方向にはいきません。  
というか、本当に別れたいって思っていたとしても、「別れ」に  
フォーカスを当てている限りうまくいきはしませんよ。

本当にやらなきゃいけないコトは「こういう関係」  
というのを解き明かしよりよい関係に、お互いか  
あなた自身が成長することなんです。

じゃないと、

「この関係なら別れたい・・・」の関係がそのままなわけですから  
「別れたい」だけが残ってしまうことになり別れるんです。

この基本は絶対に覚えておいてください。

なのに、必死に引き留めようと余計に束縛したり、過度に好きだから一緒にいて！  
とか、夫婦なら慰謝料とか子供を武器にして引き留めようとしたりしても・・・  
お互いの溝は広がるばかりです。

だって、**好きだから＝相手との関係の溝が広がる。**

状態を作っているわけですから・・・。  
そりゃ、絶望はどんどん大きくなってしまっただけなんです。

好きとか愛とかいう言葉を使った攻撃にしか見えないんです（汗）

笑えないですよ。

だから、そういう場合は一見デッドゾーンに見えるかもしれませんが  
パワーストラグルの状態に近いので、このチャプターは見ておいた方が  
いいですがパワーストラグルのほうに比重をあててください。



じゃあ、後者の場合は・・・どうか？

え～～～・・・

ご愁傷さまです・・・(涙)

と感ずるかもしれませんが、悲観することもないかもしれませんが、  
もちろん！どうなるかは僕は約束はできませんよ。

でも、可能性が限りなくゼロに近づいているだけであって  
チャンスがないわけではないんです。

というか、絶望なんかしていたら  
希望なんて与えられませんし  
あなたの人生もよりよくはなりません。

ここまでくるほどの関係性を作ってしまった自分を反省して  
うまくいけばラッキー、ダメでも次の恋愛に活かすために、  
次にもっと深い絆を作れるようなあなたになるために  
出来る限りのことはしましょう。

その意識があるだけで成功率はグイーンとあがりますよ。

さて、このデッドゾーンを超えるために必要なのは

“小さな希望”“小さな可能性”です。

もちろん、大きいコトに越したことはないんですが、相手はどっちにしても  
あなたとの関係性に対して心の溝の広さに対して別れたいと思っているわけ  
ですから、これが埋まる希望があって可能性があるのならば、気持ちが少し  
あなたに向いてきます。



そして、そのために効果的な方法が

“別れてもあなたと関わっていきたくて思ってもらふコト”

です。

「ええ〜〜〜じゃあ別れるんじゃない！」とか思うかもしれませんが  
そもそも、相手はあなたと離れたい・会いたくないから別れるわけです。

じゃあですよ。

別れたと思わないようにするためには、少しでも「会いたい・離れたくない」  
って思ってもらえばいいわけですね。

実は「別れる or 別れない」というのは重要ではないんです。

そもそも、付き合う時も「この人ともっと一緒にいたいな」とか  
「会えないなんて嫌だなあ」って思うから好きになっていって  
付き合うという現実がついてくるわけです。

つまりですよ！・・・その逆をすればいいんです。

そこで、代表的な心理学テクとして使われてるのが・・・

- ・別れのカードを出したものが主導権を握り自立の立ち位置を取れる。
- ・別れのカードを出せないものが主導権を握れず依存の立ち位置になる。

というやつです。

聞いた事ありません？

よく、モテるとか言われる人は相手を自分に引き留めるためにこの手法を使います。



押して引け！みたいな（笑）

「俺は、お前のコトが好きなんだ！」とか言って  
「なんでお前は俺の言うことを聞けないんだ！」と罵倒し  
それでもいう事を聞かないと  
「別れる！！」  
とか言うんですね。

すると相手は  
「いやあ～別れないでええええ～！」  
と言うコトを聞く。

という相手を依存のどん底に陥れる手法ですね。

でも、これも繰り返しやっていたら効果は薄くなるんですけどね。  
だって、自分の思い通りに相手を動かそうとしてるから・・・

依存させればいいんだよ！

的な浅い考えを持っている人がよくやりがちな方法です。

「酷い！」「相手を操るなんて！」「なんてイヤラシイ！」

とか思います？まあ、確かに（笑）  
僕からすれば浅すぎてちゃんちゃらおかしいです。

でも、ここから学べることは実を言うと非常に大きくて、使う意図をしっかり  
理解していれば、非常に有効に使えるツールになるんですよ。



### 🧩 3段階 別れの極意 🧩

まあ、本来はデッドゾーンに陥るほどに  
関係性を崩壊しないのにこしたこてありません。

お互いの関係が良好になるのならば、頑固にならず  
お互いの関係をどんどん悪化させるようなコトは  
しないほうがいいに決まっていますよ。

でも、やっぱりどうしてデッドゾーンには  
陥ってしまうこともあるならそれはそれで  
しょうがないです。

と・・・こんなコトをかける僕は既にデッドゾーンを  
何度となくクリアしてきたタイプだってことですが（笑）

ただ、これまでのコンテンツをしっかりと客観的に見て  
お互いがいかに苦しめ合う関係を作ってきたのか？  
そして、そこを助長していた部分が自分にもあるというコトは  
必ず理解してください。

こんな状態になっても未だに「だって相手が・・・」  
なんて言ってるようなら、きっと何をやっても無駄です。

あなたが悪いわけではなく、あくまでお互いが悪い・・・  
でも、あなた次第で変えることはできたんだろう。

という心理状態を作ってくださいね。

もちろん！心からですよ。

まあ、できないなら仕方ないですが（汗）





さあ、勘のいい人はタイトルを見て「なんで？」って思っている人もいますか？

デッドゾーンを超えるのに「別れる？」って（笑）

意味不明ですよ。

ただ、少なからずこのやり方には「別れるコトになるかもしれない」という覚悟がない人はやりきることができないんですよ。

そもそも、このやり方は「お互いにとってよりよい人生って何だろうかを考えよう」という目的でやるからです。

相手が本気で心から別れたいと思っていれば、別れるコトになるし別れたくないのならば別れない・・・だけの話です。

さっき僕は言いました。

“別れても良好な関係になるコトを目指そう！”と。

それをするためには  
別れたい VS 別れたくない  
という対立を超えて

「二人は本当に別れたいのか？それとも一緒にいたいのか？」  
「どちらがお互いの人生にとっていい選択なんだろうか？」

を一緒に考えるんです。

もちろん、その話し合いの間では「相手の別れたい」主張を必ず受け入れないと何も話は進みません。

でも、実はこれが相手が別れたくないと思ってもらえる状況を作ることにもつながるのです。



どういう事か？

さっき僕は、モテる人達が相手を引き留めるためにやる方法として

STEP 1. 好きだという主張をする

STEP 2. 罵倒をし相手を言うとおりに動かそうとする

STEP 3. いう事を聞かないと別れをほのめかす

というのをやって自分が上の立ち位置をとるように  
無意識的にもっていつているんです。

でも、これに乗ってしまうと自立と依存の関係は  
どんどん強化されていつてしまうのです。

この状態から逃れるためには

「別れる」VS「別れない」

という対立をやめることが最初の第一歩なんですね。

テクニックとして「別れる」を武器にするような  
タイプの人面白いように、別れるって武器を相手が使い始めたら  
逆に依存のほうに向かったりするんですけどね（笑）

まあ、それはいいんですが「別れる vs 別れない」土俵で話し合いをするんじゃなく  
「私達は一体どこにいきたいのか？」そのために「お互いの為に別れたほうがいいか？」  
という土俵にもっていくのです。

じゃないと話が平行線のままに終わってしまいます。

無視とか無関心とかも一緒ですよ。ね。  
心の溝が広がっていつて埋めようがない状態でも  
これは使えるんです。



まあ、そのためには「別れる」を受け入れないといけないので  
出来ない人もいるかもしれませんが・・・

出来ないなら出来ないんでいいとは思いますがよ。  
仮面・対立・心の溝しかない夫婦やカップルになりたいなら  
それはそれでアリだとは思いますがから。

ただ、もし本気で何とかしたいならここを受け入れないといけません。

これができるようになると、

相手は、「別れ」を武器に使えなくなり「別れ」をより強く実感をし  
あなたと真剣に向き合わないとマズイ！と思ってくれます。

これまで全く無関心だった対応が一瞬で  
変わる確率が極端にあがるんです。

もし、別れたいって本気で思っていたとしても  
その気持ちが揺らぎやすくなり、揺らがなくても  
「自分の気持ちを理解しようとしてくれる」  
状態を作ってあげることができるんです。

嫌いになって憎しみ合って、どうでもいってなって別れるコトはなくなり  
その後に関わる機会があればまた復活もできる可能性が高くなるんです。

対立をやめるんですね。

そのためには、

- ・相手に選択をさせてあげるコト。
- ・あなたの気持ちは伝えるコト。
- ・あくまでお互いの為であるスタンスは外さないコト



これだけは守ってください。

そして、その方法は主に2つあります。

- 1つ目が、「どういう関係でありたいのか？」という前向きな部分の話し合いをするか
- 2つ目が、「お互いにとって今どこに向かうのか？」をいう後ろ向きな部分の話し合いをするか。

です。

これ、どちらからでもお互いの関係の溝を修復し  
超えた先にお互いの関係のビジョンが鮮明に見える  
傾向があるので覚えておいてください。

ただ・・・向かっている先が違う場合は・・・  
もうダメな可能性も高いのでその覚悟は持っておいて  
くださいね。

それは、今までのあなたと相手との関係性の溝があまりにも  
広がっていたのでどうしようもないです。

でも、少なからず悪い関係のまま終わるコトはなくなるはずです。

では、具体的にステップバイステップで解説をしていきましょう。

## 🧩 ビジョン型の話し合い 🧩

これはつまり、どういう関係性でいたいのか？から話し合いをすることです。

そもそも、目指すべき場所が全く違う心の溝が限界まで広がっている二人が一緒にいてもお互いにとっていいことって皆無ですよ。

まあ、経済的にとか一人であるコトの寂しさがある程度で人生がよりよくなるコトはありません。

つまり、この段階の主題は  
「あなたはどのような関係を望んでいる？」  
という話し合いです。

切り出し方は

「私は今、顔を合わせても挨拶もしない、会話もない一緒にいるけど一緒にいるような気がしないようなこの夫婦生活が続くのはよくないと思っているんだよね。  
でも、私はあなたのコトがわからないから・・・  
だから二人がどのような関係になりたいのかあなたに聞きたいんだけど・・・」

というような感じでいいでしょう。

“このままじゃダメだと思っている+相手のコトを知りたい+目的”

この3つを入れておけば特に問題はないかなあと思います。

ちなみに、ここまでに挨拶くらいはし合えるくらいの関係を作るくらいはしておいてください。

じゃないと話し合いにも応じてくれない可能性も高いので・・・





もっと、成功確率を高めたいならば、二人の関係性を少しでも作っておいて支えを作っておくとなお効果的です。

そしたら最初のステップは

相手の話を徹底的に聞く事です。

聞くって言っても、質問をしてくださいね。

これまでのノウハウをちゃんと見ているのならばできるはずですよ。

「あなたはどのような二人でいたいと思うの？」

「そりゃ、こんな葬式みたいな家じゃなくあったことが言えるような家でいたい。」

「例えば、どんな感じがいいの？」

「帰ってきたら笑顔で迎えてくれてご飯が用意してあって・・・」

「私にはちょっとわからないんだけど、じゃあ、それを私が凄く嫌々仕方なくやっていたとしたらどう？」

「それは嫌だね。」

みたいな感じですよ。

で、こういう話し合いをする時ついやってしまいがちなのが自分の願望や欲求を相手に求める事を言うことです。

「俺の言うとおりにやってくれればいい！」とか（笑）

そういう時は

「でも、それが私がどうしてもやりたくない気分で嫌々やっていたとしたら？」

「それは嫌・・・」

みたいな・・・もちろん、解決できる問題ならば解決する方向と一緒に考えてもいいですよ。



ただ、絶対に

「なんであなたはいつもそうやって自己中なの！（怒）」

みたいなことは言っちゃダメです。

禁句です。

この話し合いはお互いが求めているものを理解し合うための話し合いで、もし完全に乖離しているのならば、見つけれないなら一緒にいてもお互いに辛いですから・・・

否定をしても意味がありません。

それに否定をしては相手が本当に求めているものが何か？というコトが理解できなくなってしまいます。

そうやって、色んな角度で話し合いをしていって相手が求めているものをあらゆる角度で聴いていって理解を示そうとしてください。

わからないものは、「例えば・・・」  
自己中ならば、「それでこっちが嫌なら」

とようにしていけばいいです。

もし、途中で相手が尋問みたいに感じてきたら、常に  
「私はあなたが何を求めているのかもっと深く理解したいの？」  
と言えば話してくれます。

そういわれたり逃避されそうなら、あなたの声のトーンや表情や反応が悪い状態なので一度水を飲んだりトイレ行って深呼吸でもしてきてください。

そうやって話していくと



「お互いが気持ちよく快適な場でいたい」  
ようなニュアンスが出てくればベストです……。  
別に出てこなくてもいいですが（笑）

もっと簡単にやるなら

「俺は自分の思い通りにやってくれればいいんだ！」

ならば、

「あなたがやりたいってことを私も喜んで受け入れてくれる関係になりたいんだ」

というように「こういう関係になりたい」というように  
変換するのが最も簡単な方法ですね。

「じゃあ、そういう関係になるために私達はどうしよう……」  
と持っていてもアリかもしれません（笑）

ただ、これは最終手段として残しておいた方がいいです。  
それまでは、徹底的に「相手は一体どういう関係を求めているんだろう」  
というコトを理解するために話し合いをしましょう。

もちろん、その間に相手の言っているコトで  
「じゃあ、なんで私と一緒にいるんだろ？」  
って思えるような発言も言うと思います。

その時は  
「え？それって今の私達の関係とは違うよね。じゃあ何で私といるの？」  
というように言ってあげるといいです。

そもそも、僕らって自分が本当は何を求めているのかなんて言うのを  
理解できていません……だから、感情的になる必要性はないんです。



あくまで、相手の求めているビジョンをなんとなく理解するためにやってることは忘れずに。

そうやって聞いて言って共通点が見えたら後は楽です。

「私達、求めているもの一緒じゃん！」

ってあなたが思えばその時点で絶望の中に希望を見出すコトになります。

あとは、

「私もそういう関係になりたい・・・今私達はそれとは真逆に進んでいると思うの。  
だから、どっちが正しいとか間違いとかそういうんじゃなくてお互いにそこに向かう為にお互いにやっていけないかな？」

というような一言を言えればいいです。

つまり、

STEP 1、目的を伝える

STEP 2、ビジョンを理解するために聞く

STEP 3、共通点を見つける

STEP 4、ビジョンのためにお互いの関係を見直そう

という感じでやればいいです。

また、逆に「私はこういう関係がいい」というコトをあなたが伝えてもいいです。  
ただ、ここで絶対にはずしてはいけないのが“相手の視点”です。

「私は、できるならばあなたにも楽しく生きてほしいし共有をしたいって思ってる・・・。  
苦しいときは何でも言い合って支え合いたいって思っている・・・。  
まだ、今はできてないけど、一緒に笑って一緒に泣けるような関係でありたい。」



みたいに、お互いにとって「いいな」と思えるようにするのがベストです。  
これが出来ないってことは相当相手を観察してないってことですが（笑）

相手とあなたとの絶望的な関係の中に  
希望を作り出すつもりでやってください。

「でも、あなたがそういう関係になりたくないから仕方ないけど・・・」

というセリフをつけるとなおベストです。  
自然と、相手に「別れ」を予感させるので効果的です。

更に更に

「私はあなたとそういう関係を作っていけたらいいなって思ってる！」

と言えれば、私はあなたが好きだけど目指すべき道が違えば別れるしかない。  
というのが伝わるのもっと効果テキメンになるはずです。

コレ、無意識的に「私達のために一緒にいるべきか？ 離れるべきか？」  
という話題になっているのがわかりますよね。

「私はあなたとこういう関係になりたい！」

「でも、あなたが違うならば別れる！」

と言っているわけですから。

すると、相手は相手が自ら選択してくれるので、その後にあなたが考えればいいんです。  
もし、ここでわかりあえたら、あなたから「部分的に謝罪」をすれば、相手も謝罪を  
してくれるはずですよ。

## ❖ 別れの話し合い ❖

この話し合いは、「私達は別れたほうがいいのか？それとも別れなくていいのか？」という目的をもってしてください。

今のこの状況のままだと私達は憎しみ合い恨み合う・・・または、コミュニケーションもなく心の溝を作ったまま一緒にいることになると思っ

ている。実際、あなたは別れたいと思っているんじゃないか？他の人のところに行きたいと思ってるんじゃないか？

と思っている・・・というあなたの思いを伝えて二人は別れたほうがいいのかどうかを一緒に考えるのです。

ここで、まず覚えておいてほしいのが

**“相手が別れを選ぶのなら別れてもいい”**

**“私はできるならば一緒にいる道を模索したい”**

というスタンスを持つておくことです。

正に、押しと引きがはいつてますね（笑）

そもそも、押して引くっていうのは、自分の意思を伝えて相手の意思は相手に委ねるために使う物なんですよ（笑）

テクで使っても意味がありません。

「別れる」→「別れないでえ～」のために使うんじゃなくて、お互いの為にどういう道を選んでいくのかを一緒に考えるために使うんです。





「こういう状態が続くのならば共に傷つけあう」  
「この関係のままにいるなら二人の溝はどんどん広がっていく」  
から、それならばお互いのために  
「別れましょう！」

というニュアンスを伝えるんです。

いいですか？

別れるか別れないかは最重要項目ではありません。

この話し合いは「お互いのためにどういう道がベストか？」を考えるのです。  
そこで、常に意識しなければいけないのがお互いの関係性の溝を埋めること。

機能的（物理的側面）はどうでもいいです。

例えば、「子供がいるから別れるわけにはいかない。」っていうのは  
わからないでもないですが、それは「子供に夫婦仲が悪い部分を見せるなら  
別れて距離を持ったほうが仲良くできるならそっちのほうがいい。」という  
選択もありますし、

「経済的に」という理由であれ、そんなものはあなた次第で何とかしようと思えば可能でもあるんです・・・ちゃんと綺麗に別れられれば相手からの援助も可能だとも思いますしね。

「どちらかが正しくどちらかが間違い」  
「お互いのためじゃなく一方のためだけ」

そういう状態で別れるから後々面倒なことになるんです。

ここで機能的側面にあなたが揺さぶられているようじゃ、  
しっかりとした話し合いが出来ないので注意してください。



「浮気をしないで！」じゃなくて、  
「浮気をするもしないもあなたの自由！でも、私はそういう事で精神的に疲れるのは嫌だし浮気が原因で喧嘩を続ける関係も嫌！だから、続けるつもりならば、別れましょう。」

でいいんです。

まあ、本当は浮気をする or しないっていう主題はあんまりオススメはしませんけどね。

「浮気なんてしたいと思わない関係をどう作っていけばいいのか？」

を考えたほうがずっと楽しいしお互いのキズナも作れます。  
やめさせようという考えから出てくる話は相手にとってもあなたにとっても苦しい選択になりますしね。

まあ、それはいいです。

具体的にやることはそれほど難しくはありません。

1. 私はあなたと出来るならば一緒にいたいと思ってる。
2. でも、●●な状態ならば別れないともっとお互いが嫌いになってしまう。
3. あなたがそれでも●●な状態をいつまでも続けたいなら別れてもいい。
4. あなたはどうしたいの？

という流れでいいと思います。

この●●なところに、嫌な状態とその状態から感じるあなたの気持ちをセットにして伝えてあげるのがポイントです。

例えば・・・



私達、最近会話もなくお互いに無関心で一緒に生活をしているようで全然一緒に生活していないように私は感じるんだよね。

(自分の主張は自分はこう思っていると伝えるのがポイント)

私は、できるならばあなたのコトが好きだから一緒に生きていきたいって思ってる。

もちろん私が悪い部分もあるのも確かだけど・・・でも、こんな会話もない生活リズムも違ってすれ違ってばかり、話し合いをしても平行線・・・

こんな状態がこれからも続くと思うと絶望を感じてしまうの。

あなたがそれでもいいって思っているのならば、この状態でいいって思ってるなら、それは私にとってもあなたにとってもよくない事だと思うから別れるしかないのかなあって思うの。

あなたはどう思ってる？

というように聞いてあげればいいでしょう。

別れ話を言われた場合はこんな感はいかがでしょう？

別れたいって言ってたけど、私は別れたいとは思ってないんだけど・・・  
あなたがどうしても別れたいならば仕方ないと思ってる。

これまで、どうしても別れたくないって思って、あなたの話を拒絶して、ちゃんとあなたの話を聞くことができなかったのは悪いって思ってる・・・ごめんなさい。  
でも、あなたが別れたいって思ってるのに否定をしても仕方ないよね・・・

だから、あなたがどうしても別れたいって思っているのか教えてくれないかな？



- 相手の主張を受け入れ
- 自分の気持ちはちゃんと伝え
- その上で相手の選択をゆだねている

言葉が出ているのはわかるでしょうか？

これをする「別れちゃうじゃん！」って感じてしまうかもしれませんが  
そーではなく、この言葉にはしっかりと相手の話を聞きますよという  
メッセージが含まれているんです。

相手を受け入れているコトが伝わり  
それだけで相手は自分が認められたような  
感覚を感じるんです。

そのような状態では・・・別れるのは実をいうと逆に難しくなるんです。

ただ、当然ですが、この時に相手が「手遅れ感」を感じているのならば  
難しいですが・・・でも、少なからず悪い関係で別れるという  
最悪な状態は避けられるはずです。

そして・・・相手が別れたいって言った理由もなとなーく見えてくるんです。

もちろん、自己弁護や批判的な事を言うのはやめて最後まで聞いてあげてください。

部分的に謝罪をし、それでもやっていきたいとは思ってる・・・  
「どうする？」と聞いてあげれば相手は自らの選択で選んでくれます。

聞いていて納得がいかないなら、私的には納得できないけど  
あなたがそう思っているのなら仕方ないよね・・・。

というように常に相手を受け入れる姿勢と自分の主張をちゃんと見せてください。  
じゃないと、せっかくの話し合いが全て悪い方向に向かってしまいますからね。



すごい力があると思いますが頑張ってください。  
どちらの方法も相当疲れますから・・・

でも、あくまで目指すは  
“たとえ別れたとしても良好な関係を構築できるようにするコト”  
ですからね。

綺麗にわかれることができれば、それだけ復縁の確率は  
高くなりますし、例え別れたとしても連絡を取り合う事も  
可能になります。

大事なのは、心の溝をお互いに作らない事なんです。

デッドゾーンを超えられる確率も極端にあがり、よりよい関係を構築する  
キッカケにもなり、もしダメだったとしても別れたとしても・・・  
寄り戻すチャンスも訪れやすくなります。

その間に原因を知り自分を成長させればいいですから・・・。

- ・心の溝を放置して、体裁だけで関係を維持させる。
- ・心の溝を広げて、最悪な状態で別れる。

これだけはしないでくださいね。

あ、もちろん、それが悪いわけじゃないですよ。  
もし、そーしたいのならばしてもいいですから（笑）

別れて離れてももとに戻りたいって思わないならいいんですよ。  
お互い傷つけあって憎み合って別れることもアリです。

ただ、必ずその恋愛から、その夫婦関係から学べるコト、成長するコトだけは探してください。  
じゃないと、また違う相手と違う形で似たような関係を創ってしまいかねませんから。



## ❦ 別れが訪れたら… ❦

ということで、デッドゾーンについては以上になります。  
もし、ここで別れることになったとしても……。

このやり方ならば綺麗に別れるコトができて  
あなた次第でやり直すキッカケをつかむことも  
できないわけじゃありません。

僕はよく、復縁をしようっていう人にこういう事を言います。

「これまでの関係でダメなのに、そのままいるのならば  
もっとダメになるのは当たり前の話……だから新しい  
更に良い関係を構築できるあなたにならないと復縁は  
難しいよ。」

と……。

もちろん、軽い状態での別れならばそれほど大変革は必要はないと思いますよ。  
ただ……ふつうの別れの場合はあなたが成長しない限り寄り戻すことは  
そう簡単にできるもんじゃないんです。

だから……あなたが成長しましょう。

成長するポイントはこの教材を読めばある程度わかるし、メール講座で更に具体的な  
ノウハウやマインドを紹介していくのでそこから学んでくださいね。

もし、その自分を成長させている間に新しい恋ができたのなら……  
それはそれでいいですね。

傷が残っているのならばしっかりと  
自分で自分をケアしてあげてくださいね。



マインドがダメだと全てがダメになります。

別れてすぐに寄りに戻そうと迫る・・・  
なんてことをしかねません。

もちろん、相手はその気がありそうならいいですが、相手の気持ちも察することなく自分の要求だけを伝えるなんてしないでください。

余計に状況は悪化するだけです。

強く迫られる＝嫌悪感

を強めるだけです。

ちょっと距離を置いてこの教材を読み自分を磨いてください。  
自分が至らなかったことを他人に対してできるようになってください。

冷却期間を置くのです。

綺麗に別れてるなら連絡をしてもいいとは思いますが。  
ただ、冷却期間というのは、悪い記憶を消し良かった記憶だけを残すために必要な期間でもあるので数週間から数か月くらいおいてもう一度アタックをしてもいいでしょう。

凹んでも傷を抱えてもいいですが、ずーっとそんな状態を続けてもあなたは成長できません・・・だから、ある程度休息をとってまた再スタートを切ってください。

過去から学びよりよい未来をつかむために。

駄目だったから「私は生きている価値がない」  
「この人がいないと生きている意味がない」じゃないんですよ。



もちろんそう思う事自体はいいです・・・でも、いつまでも  
そんな思いにとらわれて自分を自分で不幸にするようなマネは  
絶対にしないでくださいね。

あなたがあなたを幸せにしてあげてるのです。  
そして、それができて初めて相手を幸せにできるようになっていく。

これは忘れないでくださいね。

結局あなたのステージを高めれば何でもうまくいかせられますから・・・

応援していますよ！

という事で、このチャプターは以上で終了したいと思います！



## 最後に…

さて、いかがでしたでしょうか？

内容は実践できそうなものもあればできにくそうなものもあつたりすると思います。  
もちろん全てにおいて100%完璧にやれるようになる必要はありません。

そもそも、僕達人間はみな誰もが違っているものです。

そして、恋愛関係や夫婦関係というのは、  
その相違をより強く感じるものでもあるんです。

その違いをいかにお互いの力に変えるのか？

それが僕は恋愛の最大の醍醐味なんじゃないかって思うんです。  
付き合ったり肉体関係を構築する程度ならそんなに難しくはありません。

ある程度の催眠とか洗脳技術とか、そーいったものを  
勉強し素直に実践すればある程度は可能と言えれば可能  
ですしね・・・。

まあ、それを相手を騙すために使っても結局キズナは  
構築なんてできやしませんしね。

深い関係性、質の高い関係を構築できるようになれば  
浅い人間関係なんて大したことなくなくなり人間としての  
魅力は格段に高まるはずですよ。

この教材ではそのキッカケとなるコンテンツを教えました。  
全部やらなくても一部取り入れるだけでも十二分に効果は発揮  
できるはずですよ。



love control  
THE PIECE

僕は今あなたがどういう状況でどんな人と付き合ってるのか？  
はたまた結婚しているのか？など知りません・・・そして、この教材を  
読んであなたがどうなるのか・・・もわかりません。

ただ言えるコトがあります。

この教材はあなた次第でしっかり取り入れれば、今までよりもいい恋愛が  
できるようになるあなたになるコトはお約束できます。

さあ、実践する準備はできましたか？  
読み終わった今からが本当のスタートです。

この教材であなたは、親密な関係というのとは一体どういうものなのか？  
一体どうすれば心のキズナを作り、一体どうすれば亀裂や溝を埋めるコトが  
できるのかを学び、その時にあなたのマインドが非常に重要だ！  
ということなどを学びました。

あとは実践するのみです。

もしかしたら、あなたは漠然と「一緒にいたい」「別れたくない」と  
思ってこの教材を手に入れているのかもしれない。

もちろんその気持ちはあなたを行動に駆り立てる  
大事な大事な感情です。

でも・・・大事なのは  
「お互いがお互いに一緒にいたい」という気持ちを育むコトなのです。  
「好き」→一生一緒にいる！  
わけじゃないんです。

いくらその気持ちがあろうが、気持ちを育み成長させなきゃ  
結局、ココロの溝から僕らは別れてしまうのです。



いいですか？

「好きな気持ち」をいかに形にし愛情を育てていくのが大事なんです。  
ハッキリいってそれ以上に大切なものはありません。

だから気を抜かず自分を成長させるつもりで、  
もっともっとお互いに愛情をあふれさせる関係になるために  
この教材を活用してください。

もし、うまくいかないなあと思う時に読み直してください。  
失敗したのならばこの教材を見て反省し次に活かしてください。

傷だけを残し諦める恋愛だけはしないでください。  
何も学ばず成長せず形だけの体裁だけの関係は構築しないでください。

過去から学び成長する関係を、より幸福を感じられる関係を目指してほしいのです。

そのためにはこの教材のやり方はあくまで一つのネタ程度しかないかも  
しれませんが確実にあなたの役には立てるでしょう

別に別れるコトがあってもいいし  
ミスをして失敗することもアリです。

そうやって僕らは学ぶのですから。

だから諦めず”幸福な人生と一緒に歩むパートナー”と  
そうなれる関係を作れるあなたになってくださいね。

応援していますよ！！

是非、あなたからの喜びの声、気づきの声をお待ちしてます！では！！

ARIAS



追伸：実はまだまだあります。

この教材は既にご存知かと思いますが、男女が付き合い関わる中で起こりうる心理的原理から良好な関係を構築し、障害を乗り越える基本的なコンテンツをお届けしました。

でも、実を言うとまだまだ効果的なテクは  
かなりあってこの教材では基礎的なものだけを  
徹底的に解説をした形になっています。

そこで、この教材では

実践ベースで身に付けてもらうための講座と  
追加のテクのレポートをメールでお届けしていきます。

やっぱり大事なのは「使いこなすコト」ですから。  
そして最も効果があるのは「あなたなりに活用する事」です。

そのために、この教材では1ヵ月ちょっとくらいですが  
メール講座でコンテンツをお届けしていきます。

ハッキリ言いますがテクニックなんて本来は必要ありません。  
どんな方法を使おうがあなたのあり方（マインド）がしっかりしていて  
他者を受け入れる器が大きければ何をやってもうまくいきます。

自分が伝えたい事を受け入れられる形で伝え、  
相手の気持ちを察知したり相手も知らない部分を引き出せたり  
することができれば、何をすれば？なんて  
無限に出てきますしね。

でもあくまでこの教材は「やり方を知りたい！」「どうすればいい？」という  
問い合わせがあまりにも多かったので作ったのです。



人によっては行動を変えるコトでマインドも変わる可能性もありますしね。

一応そこらへんに関してもあなた自身の魅力を高めるヒントも  
メール講座でシェアしていければと思ってます。

なので、この教材はこれでは終わりではありません。

ということで・・・

またメール講座でお会いしましょう！！

ちなみにこのメール講座は読者の方と一緒に  
作っていくイメージでやっていきます。

なので遠慮なくメールで質問や疑問などを送ってください。  
シェアする価値のあるものは何らかの形でコンテンツとして  
提供していきますので。

あと、もちろん何らかの変化や気づきがあったのなら  
喜びの声などあれば、遠慮なんて全くいらないので  
送ってきてくださいね。

僕も全力で喜びます！

それでは、またお会いしましょうね！！

でわでわ！！