



ふくえん
元カノと復縁したい男が
人生すべて成功する

超実践的 7 ステップ

永峰 あや

目次

まえがき

第1章 復縁の2つの成功法則

成功法則1 自分の問題と向き合い変化し成長する

失敗する人 自分の問題と向き合わない「心のフカ
ンシヨー」男

成功する人 自分の問題と向き合い、成長する「目
的論」男

成功法則2 相手を心から理解し、思いやりを与える

失敗する人 自分に都合の良いイエスを引き出そう
とする「搾取」男

成功する人 元カノの気持ちを理解して、思いやり
を与える「ギブギブ」男

第2章 彼女が彼氏と別れるの理由

【彼女が彼氏に別れを切り出す10の理由】

- 理由1 セックスが嫌だから
- 理由2 自信のなさ・コンプレックスを改善しないから
- 理由3 嫉妬・束縛をするから
- 理由4 連絡の頻度が減ったから
- 理由5 じっくり話を聞いてくれないから
- 理由6 「ありがとう」「愛してる」など愛情表現をしなくなったから
- 理由7 外見・容姿を指摘するから
- 理由8 結婚を真剣に考えてくれないから
- 理由9 価値観が合わないから
- 理由10 他に好きな人ができたから

第3章 確実に復縁成功する7つの超実践的ステップ

【確実に復縁成功する7つの超実践的ステップ】

- ステップ1：「痛みの感情」を鎮めて冷静になる
- ステップ2：「冷却期間」をとる
- ステップ3：「愛のキズナ」を見直す
- ステップ4：元カノの「別れる理由」を自覚する

ステップ5：元カノの「愛のヒーロー」に生まれ変わる

ステップ6：元カノの心を引き寄せる「連絡のとり方」

ステップ7：女の「プロセス主義」を大事にしてアプローチする

あとがき

まえがき

本書では、心理学とカウンセリングのエッセンスを応用して、あなたと別れた恋人が、再び、新しい「愛のキズナ」を育むための具体的な方法とステップについてわかりやすく書いた本です。

世の中には、たくさんの復縁本や復縁教材があります。一般の男性自らが「復縁した」という体験をもとに作成した復縁メソッド、復縁コンサルタントを自称する人が推奨する復縁教材などなど…。

それらとは違って、本書は、心理カウンセラーの立場から、あなたが、別れてしまった恋人と、再び「強い信頼と愛情でつながった『絆（キズナ）

ナ) の関係』を築くことができる実践的手法」を解説したものになります。

そして、何よりも強調したいのは、本書の目的は、別れた恋人と「復縁」することよりも、大切な人へ心からの関心を向けて、相手が望んでいるものを与えられる男性に変わる「自己成長」にフォーカスしたものだということです。

「愛の反対は無関心」とは、マザー・テレサの有名な言葉で、人が愛を語るときによく使われているものです。

ですが、私のカウンセリングの実践から見えてきたのは、「元カノのことを愛しているので復縁したい」という男性の大半は、実は、「愛」ではなく「無関心」を動機に、復縁しようと画策し、失敗するという現実です。

「愛」とは…相手へ心からの関心を向けて、
相手が望むものを与えることです。

元カノの気持ちに配慮せず、『自分に関心を
向けてもらうこと』のみを要求する態度は、
まさに、「愛」ではなく、相手への「無関心」
に他なりません。

一方、復縁成功しているひとは、失恋をキッ
カケに、『自分に関心を向けてもらうだけの
態度』を改善し、相手が望んでいるものを与え
る愛のヒーローに成長しています。

ですから、「元カノとよりを戻せばそれで
いい」という自分都合の目先の利益はわきに
置いてください。

そして、どうぞ、他人に認められることばかり
求めているダメな自分を変えて、あなたの資
力の全てを使って思いやりや優しさを与えら

れる愛のヒーローになることに全力を注いでください。

まだ、私のことを知らない方々へ、自己紹介をかねてお伝えします。

私は、累計2万人以上の悩める方々のカウンセリングをしてきました。

精神科病院の勤務を経て、カウンセリングルームを開業し、電話相談やカラーセラピーなどの「こころの問題解決業」をかれこれ10年以上営んできました。

心の病、自殺企図、恋愛関係、親子関係、夫婦関係、浮気・不倫問題、トラブル、将来の不安など、本当に多岐に渡ります。

それらの悩みを抱えた、相談者ひとりひとりとじっくり腰を据えて向き合い、寄り添ってきました。

また、このような個別カウンセリングはもちろん、恋愛や生き方に悩む男性の自己成長プログラムや、心理カウンセラーやメンタルヘルスの向上を目指す人たちを育成するカウンセリング講座なども実施し、ある程度の期間をかけて、その人それぞれのプロセスを見守り、支えてきました。

「自分を必要とし、大切にしてくれる人」がいる。

このような人が身近にいることによって、あなたは「自分の居場所がある」、「自分の存

在が社会の中で認められている」という感覚を持つことができるのです。

このような「親密な関係」は、「会社で嫌なことがあったから、早く彼女に会いたいな」という安全基地のような、「仕事で疲れたけど、彼女と話したら元気が出た。明日からがんばろう！」という出撃基地のような…。

あなたの存在をまるごと包み込んでくれる「ふるさと」のように、勇気づけ、しあわせをもたらしてくれるものです。

人間は誰しも失恋を経験すると、混乱し、不安にかられ、希望を見出せなくなってしまう。それは、恋愛という「親密な関係」が人間が生きるうえでとても大きな存在だからでしょう。

もしあなたが、「復縁をうまくいかせたい！」、「自分の支えとなり、相手の勇気となるような親密な愛情関係を築きたい！」という思いがあるなら、何も特別なことをする必要はありません。

私のこの本を読んで、復縁に最も効果的なステップを学んで実践すればいいのです。

この本を読めば、あなたは自信に満ち溢れた魅力的な男性に成長し、元カノとの復縁をうまくいかせることができます。

それではちょっと、お堅いまえがきになりましたが、スタンドアップ！

ドン底から愛のヒーローに生まれ変わり、元カノをしあわせにしてあげましょう。

第1章 復縁の2つの成功法則

あなたが復縁成功するためには、当然ながら、復縁できた人の「思考」「感情」「行動」のパターンを取り入れ、血肉化することが必要です。ここでは、3つの復縁成功法則を、「復縁できた人」と「失敗した人」の特徴を比較しながらお伝えしていきます。

成功法則 1

自分の問題と向き合い変化し成長する

私のカウンセリングの経験上、自分の問題と向き合わず、元カノの心につけ込んで、相手の愛情を利用しようとする人は、復縁に失敗しています。一方、自分の問題と向き合い、変え

るための努力をして、成長した人は復縁成功しています。それでは、両者を比較しながら、復縁の成功法則について具体的に解説しますね。

失敗する人 自分の問題と向き合わない「心のフカン ショー」男

私が累計2万人以上の恋愛相談を受けてきた中でわかってきたのは、

「心の不感症」男は絶対に復縁できない
ということです。

私が「心の不感症」男と呼んでいるのは、「他人の心につけ込んで、相手の愛情を利用したり、

コントロールすることを平気でしてしまう人達」
のことです。

「心の不感症」の人たちは、「自分はダメな人間だ」という『自信のなさ』や、「本当に僕を愛してくれる人なんていない」「嫌われたくない」という『不安』や『さみしさ』を埋めるために、あるいは、「僕のことを認めてほしい」という『承認欲求』を満たすために、恋人を不健全に利用します。

ハッキリ言わせていただくと、「自己肯定感が低い」のに、「見栄」という名のプライドが高い。

「僕が～してあげたんだから、君も～してくれて当然だろ」という、ギブ・アンド・テイクの「損得勘定」でしか行動できない、思いやりと共感に欠けたうんこヤローって感じです。

実際にあった相談から「心の不感症」の男性を例に挙げてみましょう。

カズオさん（31才、仮名）は、自分に自信がなく、彼女を試すために「俺のこと本当に好きなの？別れたほうがいいんじゃない？」と心にもないことを何度も言ってしまっていました。

ある日、それを聞いていた彼女は、とうとう我慢できずに「がんばっても信じてくれないから別れたい」と、カズオさんに別れを告げてしまいます。

彼女を失ったことで、さらに自信のなさ、不安や恐怖が増大したカズオさんは「やり直したい」と何度も彼女に迫りましたが、もう後の祭り。

彼女の心は凍りつき、解凍するには何ヶ月も年月を要す状態でした。

こういった「心の不感症」発言はカズオさんだけでなく、私の相談ポストに寄せられるメールで、これでもか！というぐらい目にしてきました。

例えば、

- ・彼女が、いつも遊んでいる友達の中に元カレもいて…。嫉妬して、何度も怒ってしまい、「束縛されてキツイから別れたい」と言われてしまいました…。でも、彼女がいないと不安で夜も眠れないからなんとか復縁したいです。

- ・「もっと痩せて女らしい格好して」「僕の好みのタイプになって」と言っていたら、突然泣きだして別れを告げられました…。僕としては、彼女がいないと困るから復縁したいです。

・ 僕のことを好きなら、何でもしてくれて当然
と思って、いろいろお願いしてたら、「わがま
まに疲れた…距離を置きたい」と言われてしまっ
た。でも、彼女がいないと苦しくて仕方がな
いからなんとか復縁したいです。

などなどです。

このように「心の不感症」ヤロー（口が悪
く失礼！）は、自分の自信のなさ、不安、さ
みしさを埋めるために、相手の女性の心をコ
ントロールしたり、行動を制限したり、復縁
を迫ることを当然のようにします。

言うならば、「生身の人間」である女性を
「モノ」のように扱ってしまうのです。

(引用)

女が過去の性体験を喋ったときに耳を塞ぐ男は「同感能力を欠く」ので除外せよ。(中略)

第二に、「君にはその髪型は似合わない」「君に似合いの服はこれだ」と言ってくる男は「女を似合いのアクセサリとして見る男」だから除外せよ。

第三に、「そろそろ母親に会わせたいと言う男」や「母親役をさせたがる男」は「母親の価値観を無自覚に内面化したマザコン」だから切り捨てよ。

『どうすれば愛しあえるの 幸せな性愛のヒント』

KKベストセラーズ(宮台真司・二村ヒトシ)

相手の女性からしてみれば、どんなに思いやりを持って接しても疑われる、自由なはずの時間や行動範囲が制限される。

挙句の果てに、自分の問題と向き合わず、間違った行動・言動や、性格の歪みを変えようともせず、「復縁したい」と迫ってくるのですからたまったもんじゃありません。

もし、あなたが、このような「心の不感症」ヤローだったら絶対に復縁できないので、いますぐ卒業しましょう。

成功する人

自分の問題と向き合い成長する「目的論」男

一方、失恋をキッカケに、自分の自信のなさや不安と向き合い、変化するための努力をして、成長した男性は復縁成功しています。

まず、このような男性は、彼女を失ったことで、これまで彼女の愛情を利用することで穴埋

めしていた、自分の自信のなさや不安に、改めて気づき、目を向けます。

そして、「今回の『別れ』は、僕が自分の問題と向き合うために起こったんだ」と捉え、自分の力で、自信のなさや不安を克服するために行動します。

その結果、彼女からの承認や愛情がなくても、「僕は僕なんだ」と自己肯定できる男になり、これまでとは逆に彼女に対して思いやりや愛情を注ぐことができるようになるので、復縁成功するのです。

トランスパーソナル心理学の視点からいうと、このような『彼女との別れ』などの困難な出来事から、人生を変える大切な意味を見出し、成長していく在り方を「目的論」と言います。

つまり、「目的論」で考え、行動できる男性は復縁だけでなく、自分の悩みや問題を解

決して、人生のすべてを成功させることができるのです。

トランスパーソナル心理学とは、『心理学第四の潮流』と呼ばれる最も新しい心理学のことで、諸富祥彦は、次のように説明しています。

(引用)

それは、この人生のすべての出来事には意味がある。

ーたとえばそれが、不治の病、人間関係のもつれといった否定的な出来事や、単なる偶然としか思えない出来事であってもそこには意味があり、私たちに何か大切なことを教えてくれている。

『トランスパーソナル心理学入門

人生のメッセージを聴く』

諸富祥彦（講談社現代新書）

「目的論」とは、私たちが人生で抱えるさまざまな問題には、その背景に何らかの「意味」や「目的」が潜んでいると捉え、自分の抱えている問題や悩みときちんと向き合うことを通して、その「意味」や「目的」に気づき、自分なりの成長、人間的な成熟をなしていく、という「在り方」のことです。

私たちは、人生が何事もなく運んでいると、それはすべて自分の力によるものであるかのように、錯覚してしまいます。

しかし、この人生には、さまざまな苦難が待ち受けています。

例えば、

- ・彼女に突然振られてしまった
- ・そのショックで夜も眠れなくなり、落ち込みが激しく、何もやる気が出ない

- ・ さらに、元カノに新しい彼氏ができてしまった…悲しみとショックで死にたい
- ・ そんな最中、もともとウマが合わなかった上司との関係が悪化した
- ・ 仕事にも集中できないし、恋愛も人間関係も何もかもうまくいかないし死にたい

こうした、自分には解決できそうもない悩みや問題は、確かに辛いものではあります。

けれども、同時に、それときちんと向き合うならば、私たちに大切な何かを気づかせてくれるし、教えてくれる「教師」「先生」のようなものになりうると「目的論」では考えます。

人生のすべての出来事には「意味」があり、「目的」があって起こっている。

彼女との別れや、人間関係のうまくいかなさのような、起こらないなら起こらない方がいい

い出来事にも、実は、必然的な意味が潜んでいる。

すべては、僕が気づくべきことに気づき、学ぶことを学んで自己成長していくことができるよう促してきている…。

そんな風に「目的論」では考えます。

例えば、私のカウンセリングを受けたヨシキさん（仮名・37歳）は、自分の身に起こった出来事を「目的論」で捉え、問題と向き合い改善した結果、元カノと復縁されました。

カウンセリング開始直後、ヨシキさんは「彼女に突然振られてしまって…。なんとか復縁したいけどどうすればいいですか？」と、非常に焦っていました。

私は、ヨシキさんに「今回の、彼女との別れという出来事の中に、あなたの人生にとって、大切な意味や目的を含んでいるとしたら、どんなメッセージや意味があると思いますか？しばらくの間、自分の心と対話してみてください」と問いました。

ヨシキさんは、私からの提案に対して、半信半疑で実践することを渋っていました。

しかし、3日後に、次のようなメールをくださいました。

「これまで、僕は、自分が効率よく目的を達成し、良い評価を得ることだけを考えて生きてきました。他人を、目的達成のための道具ぐらいにしか思っていませんでした。でも、今回の別れで、彼女がどれだけ自分に思いやりを持って接してくれていたかに気づきました。こんな僕に、優しく、尽くしてくれたからこそ、彼女がいないことが本当に辛いです。今回の彼女と

の別れは、僕に、他人を出し抜いて勝つことよりも、思いやりを持って協力すること大切さを気づかせてくれました。仕事のクライアントや、友人、家族、そして彼女に対して、思いやりを持って、接していきたいです。僕は、本当に、自分勝手に、おごった人間でした。とても恥ずかしいです」

と、彼女との別れという出来事から、人生を変える、大切な意味を見出すことができました。

ヨシキさんのように、目的論の考え方をすると、とてもパワフルに、問題解決や自己成長することができます。

そして、自分自身の問題と向き合い、自己成長した延長線上に、もれなく別れた恋人との復縁という結果がついてくるのです。

『私たちが人生で抱えるさまざまな問題には、その背景に何らかの「意味」や「目的」が潜んでいる』と考える。

『自分の抱えている問題や悩みときちんと向き合うことを通して、その「意味」や「目的」に気づき、自分なりの成長、人間的な成熟をなしていく』と考える。

他の人が抱えていない「この、彼女との別れという出来事」が、ほかの誰でもない「この私」に、「人生のちょうどこの時」に起こったのには、やはりどこか「必然的な意味」があり、「目的」が潜んでいる。

あなたも、こんな風に考えて、自分の問題と向き合い自己成長し、元カノと復縁することを目指してください。

成功法則 2

相手を心から理解し、思いやりを与える

「駆け引きして元カノの気を引く」といった、男性目線の恋愛サイトが推奨する復縁テクニックを使って、自分に都合の良い結果を引き出そうとする男は、おもしろいぐらい元カノに嫌われています。

一方、元カノの思いや気持ちに寄り添って、望んでいることを与えてあげようとする男は、復縁成功しています。

それでは、両者を比較しながら、復縁の成功法則について具体的に解説していきます。

失敗する人

自分に都合の良いイエスを引き出そうとする

「搾取」男

「女性と一緒にいる写真をSNSに投稿して、元カノの嫉妬心をあおって復縁する」「元カノに何通かLINEを送って親しくなったら、逆にそっけなくして気を引く」などなど。

男性目線の復縁サイトや復縁本を真に受けて、復縁テクニックを使おうとする男性は、復縁できません。

このような男性は、元カノから「この人は自分が好かれることに必死で、全然、私のことをわかってくれない」とますます嫌われます。

例えば、テツヤさん（仮名・43歳）は、上記のようなテクニックを使うように、とある復縁業者にアドバイスされ実践していました。

しかし、元カノから「あなたと関わると疲れるから、今後一切連絡してこないで」と怒られ、電話以外のすべての連絡手段をブロックされ音信不通になってしまいました。

なぜ、このような「男性目線」のマニュアル化された復縁テクニックが元カノから嫌われるのか？

これらに共通しているのは、「相手の女性から、男性であるあなたにとって都合のいい結果だけを引き出すテクニックでしかない」からです。

例えば、「メールの返信がほしい」「会って話がしたい」「復縁する」という、あなた都合の「YES」を引き出すことのみを目標にしているということです。

このような復縁テクニックを追及するようになった男性は、一番配慮すべき目の前にいる元カノの「気持ちや人間性」を視野に入れません。

さらに悪いことに、

「この言葉は正しいのか、それとも間違っているのか？」

「どのような手順が正しいのか、この順番ではダメなのか？」

「復縁までの段階を、正しく進められているか？」

「どれぐらいの時間を置いて返信するのが正しいのか、この時間の間隔は良くないのか？」

と、正解探しに終始するようになってしまいます。

そして、その男性の行動範囲は狭まり、細かくなってしまい、心も体もガチガチに硬くなる始末…。

その結果、元カノに対して何のアクションも起こせなくなったり、あるいは、ガチガチで中途半端な振る舞いをして「最低！」と、相手にされなくなってしまうのです。

なので、元カノの気持ちを配慮せずに、復縁テクニックを使って自分都合の「YES」を引き出そうとするのは絶対にやめましょう。

成功する人

**元カノの気持ちを理解して、思いやりを与える
「ギブギブ」男**

一方、

- ・元カノが、何が嫌で別れようと思ったのか？
- ・元カノが、何を思い、何を望んでいるのか？

すなわち「元カノの気持ち」を理解して、望んでいることを、具体的な言葉と行動で与えることができる男性は復縁成功しています。

2万人以上の恋愛カウンセリングを実践してきた私だからこそ断言できるのは、多くの女性達が最終的に男性に惚れるのは、笑わせてくれる！スマートなエスコート術といった恋愛テクニックではありません。

収入が高い、プレゼントをたくさんくれる、といった経済力でもありません。

引き締まって男らしい体型や、イケメンな顔でもありません。

女性達が男性に求めているのは、「私の気持ちや、私という人間をわかってほしい」という「理解」です。

元カノは、あなたに自分の気持ちを理解してもらい、望んでいることを具体的な言葉や行動で与え、満たしてくれることを求めているのです。

「私が今、何を感じているのか」「私が、あなたに、何をされて嫌だったのか」「私が、あなたに、本当は、何を望んでいるのか」という元カノの気持ちをわかってあげる。

そして、

「それはつらかったね…」と、仕事がうまくいかず悩んでいる元カノの気持ちに寄り添いながら、共感のメッセージを送ってあげる。

「本音を聞かせてくれてありがとう」と、自分への気持ちを語ってくれた元カノに、感謝を伝える。

「夜道は危ないから今日はもう帰ろう」と、もっと話したい！という自分の欲求はぐっところえて、駅まで送ってあげる。

やさしさ、安らぎ、情熱、洞察力、ユーモアなど、あなたの中にある全てのものを使って、元カノに表現し、与えてあげる。

そうすれば、「復縁するぞ」と鼻息荒く意気込まなくても、自然と元カノがあなたのことを好きになってくれます。

先ほどのテツヤさんにも、自分にとって都合のいい結果を得ようとすることはやめて、「元カノの気持ち」を理解して、望んでいることを、具体的な言葉と行動で与えるようアドバイスしました。

テツヤさんは、元カノと出会ってから別れに至るまでの経緯をじっくりふりかえり、どれだけ自分が相手を傷つけ、苦しめていたかということに気づきます。

そして、ブロックされた1ヶ月後、思い切って元カノに電話し、次のように伝えました。

「『嫌われたくない』という自信のなさから、愛情があるのかどうか試すような言動をしたり、酒を飲んで責めたりして本当にごめんな。お互いに仕事してるのに、家事を任せきりで、お礼の言葉も言わなくて悪かった。何度も『好きだよ、大丈夫だよ』と言って、励ましてくれたり、仕事の愚痴を聞いてくれてありがとう。俺の方こそ、もっとマメに連絡したり、感謝を伝えたりすべきだったと反省してる。こんな俺を、今まで支えてくれてありがとう」

このようなテツヤさんの言葉に、元カノは
「今まで私がしてきたことが、やっと報われた
気がしたよ。付き合ったことは無駄じゃなかった
と思えてよかった」と肯定的な返事をくれました。

相手の気持ちを理解して、望んでいることを
与えれば、少しずつ心を開き、信頼してくれる
ようになります。

ぜひ、あなたも、思いやりを与えるギブギブ
男になるようにしてください。

第2章 彼女が彼氏と別れる10の理由

もし、復縁したいのであれば、元カノが、なぜあなたと別れたいと思ったのか？つまり「別れる理由」について自覚する必要があります。

「別れる理由」について自覚することで、あなたは2つの効果を得ることができます。

一つは、別れる理由を自覚すること＝元カノの気持ちをわかってあげること、なので、元カノの被害者感情を軽減することができます。

二つ目は、別れる理由を自覚することで、元カノが嫌がることはせずに「求めていること」

を与えられる男に変化するので、自然と、相手の心身を満たし、復縁できます。

第2章では、多くのケースに共通する、「彼女が彼氏と別れる10の理由」について説明します。

この章で説明した「別れる10の理由」を踏まえて、次の第3章のステップ4『元カノの「別れる理由」を自覚するワーク』に取り組むと、より深く元カノの気持ちが理解でき、復縁に向けて、着実に進めることができます。

それでは本題です。

私の恋愛カウンセリングにおいて、「彼氏と別れようかどうか悩んでいる」「彼氏に『別れたい』と言っているのに、別れてくれません」

「彼女に振られて辛いです」「別れた彼女と復縁したいです！」という男女の声を集計した結果、彼女が彼氏と別れる理由は、主に次の10個になりました。

【彼女が彼氏に別れを切り出す10の理由】

- 理由1 セックスが嫌だから
- 理由2 自信のなさ・コンプレックスを改善しないから
- 理由3 嫉妬・束縛をするから
- 理由4 連絡の頻度が減ったから
- 理由5 じっくり話を聞いてくれないから
- 理由6 「ありがとう」「愛してる」など愛情表現をしなくなったから
- 理由7 外見・容姿を指摘するから
- 理由8 結婚を真剣に考えてくれないから
- 理由9 価値観が合わないから
- 理由10 他に好きな人ができたから

女性が彼氏と別れたいと思う理由は一つではなく、いくつかの理由が積み重なり、別れを決意するケースが大半です。

次に、上記の10の理由の詳細をひとつずつ説明していきます。

複数当てはまることを予測しながら、第3章のステップ4であなた自身の別れの理由を明確化にするとときに活用してください。

理由1 セックスが嫌だから

女性からの恋愛相談で、言葉を振り絞るように、小声で、やっとの思いで訴えられることが、「彼氏とのセックスが嫌だから別れたい」ということです。

次の、どれか一つでも当てはまるものがある
れば、残念ながらアウトです。チーン。ご愁傷
様。

【女性が嫌がる15のセックスプレイ】

- 1 「今日はセックスしたい気分じゃないから…」と断ると不機嫌になる
- 2 セックスを断ったにもかかわらず、無理やりする
- 3 コンドームで避妊をせずに、ナマで挿入する
- 4 痛いだけなのに、イクふりをしないといけない
- 5 髪を撫でる、抱きしめる、オッパイやクリトリスの愛撫などの前戯なしに、いきなり男性器を挿入する
- 6 男性だけ先にイって勝手に満足している
- 7 精液を飲ませる、

- 8 顔射する
- 9 お掃除フェラをさせる
- 10 潮吹きさせようと必死になる
- 11 「奥まで」「イクまで」とフェラチオを要求する
- 12 やたら体位を変えて試す
- 13 アナルセックスをする
- 14 体中をべちょべちょ舐めてくる
- 15 執拗な言葉責めをしてくる

では、なぜ、多くの男性が、女性が嫌がるセックスをしてしまうのでしょうか？

それは、アダルトビデオをお手本にして、生身の女性とのセックスにのぞむからです。

しかし、アダルトビデオは、男性が喜ぶ「商業用」に作られたもので、実際の女性であれば嫌悪し、心身ともに傷つく行為が大半です。

例えば、よく、A V女優さんが、男優さんに、激しく膣をかきまわされて、「イクイクイクイクいっちゃう…」と白目をむいて、絶叫しながら、エクスタシーに至り、大量の水を放出する「潮吹き」というプレイがありますよね。

上記の【女性が嫌がる15のセックスプレイ】にもリストアップされていますが、実は、「潮吹き」は、世の男性達を喜ばせるために、A V女優さんが撮影前に、8リットル以上の水を飲んでがんばっているからこそなせる演技パフォーマンスです。

「潮吹き」の水を、「愛液」と勘違いしている男性がけっこういますが、膣を激しくこすることで、尿道と膀胱が刺激されて尿が吹き出しているにすぎません。

「潮吹き」をしても、女性は、全く気持ちよくありません。

女性がきもちよくもなんともない、「潮吹き」パフォーマンスをアダルトビデオでは演出するのは、男性が「視覚的」に、「目で見て」女性がイッたことを確認して、欲求を満足させるためです。

男性が「イク」ときには「射精」するので、イッたかどうかは「白い液体が出た」ことで、「視覚的」にわかります。

しかし、女性が「イク」ときは、男性のように射精しないので、（透明の愛液で濡れていても、イクときにそれがドバツと吹き出すことはない）イッたかどうかは、「視覚的」にわかりづらいです。

だから、あえて、男性から女性がイッたことが目で見て、わかるように、いっぱい水を吹き出している「潮吹き」表現を使うのです。

女性が作る女性のためのA Vメーカーの元専属俳優で、女性から圧倒的な人気を誇るA V男優の一徹さんは、メディアのインタビューに対して次のように回答しています。

(引用)

男性向けは、女性をイカせたい、というファンタジーが強いですね。特にリアルなセックスでもやりたがる人が多い「潮吹き」は、それが視覚的に分かるし、男性の射精にも似ているので、共感しやすいんです。

「俺はこの人をいかせることができた。モノにした」という支配欲が満たされるファンタジー。

「潮吹き」は良くも悪くもA V業界の画期的な発明なのですが、現場ではほとんどの女優さんが苦痛に感じていて、見ていて気の毒になるほどです。

つまり、「潮吹き」はプロフェッショナルなAV女優の紗倉まなちゃんだからできることであって、一般女性にできる技ではないのです。

「潮吹き」以外の女性が嫌がるセックスプレイも、一方的に男性の支配欲のみを満たす偏ったものです。

また、社会的に「女性が性的なことを積極的に話したり、性に関して奔放であることはよくない」という通念があるため、「セックスに関して彼氏に話せない」と思っている女性が多いです。

「彼氏のこと好きだし、嫌われたくない…」という思いから、望まない妊娠や性病になるまで我慢してしまう女性も少なくありません。

今後は、あなただけの思い込みではなく、会話を通して、お互いの感じ方や好みを伝え合いながらセックスするようにしましょう。

理由2 自信のなさ・コンプレックスを改善しないから

あなたの自信のなさ・コンプレックス・不完全さを埋める代用品として彼女の愛情を搾取していると、彼女は「重い」「都合のいいように利用されている」と感じ、別れを切り出します。

あなたを含め、一般的に、人は、親の期待、世間体、学歴・収入などを気にして、外界に合わせているうちに、自分らしさを見失い、痛みの感情やストレスが蓄積されていきます。

- ・ 親に「ダメだ」と否定されないように、顔色をうかがい、期待に応える良い子になる
- ・ 「普通」というレールから外れるのが怖いから就職活動する
- ・ 友達から嫌われないようにキャラを演じて、自分の価値観を歪める

など、このような過程で、無意識のうちに、

- ・ 「僕は本当にやりたいことがわからない、自分がない人間だ…」
- ・ 「俺は何をやっても思うような結果が出せないダメな人間だ…」
- ・ 「私は他の人に比べて、能力が低く、人間的な魅力もない…」
- ・ 「他の人に嫌われるのが怖い…」
- ・ 「人見知りで、他者とのコミュニケーションがうまくできない…」

など、自信のなさ・不安・孤独・劣等感・欠乏感などが蓄積されます。

そこに「救世主」として現れるのが、「恋愛関係」つまり「彼女」という存在です。

彼女が、「好きだよ」と優しく愛情を注いでくれているうちは、あなたの自信のなさ・不安・コンプレックスなど不完全な感覚の全てが満たされます。

しかし、彼女があなたのニーズを満たし損ねた時、覆い隠していた、自信のなさ・不安・コンプレックスがどっと溢れ出し、それを彼女のせいにします。

- ・「俺より女友達を優先するなんて、本当に俺のこと好きなの？」
- ・「上司にダメ出しばかりされる。お前も、本当は俺のこと、ダメな奴って思ってるんだろ！」
- ・「僕のこと責めてるの？結局、僕が悪いってことね」

などと、彼女を責めたり、あたたのペースに引き込んだりして、相手からの愛情や思いやり、承認を引き出そうと不健全に利用します。

このように、一方的に搾取され続けた彼女は、心身ともに疲弊し、別れを切り出します。

彼女は、あなたの自信のなさ・コンプレックス・不完全さを埋める代用品ではありません。

人間であれば、誰だって自信のなさやコンプレックスがあるものです。

このような自分の弱さを認めてこそ、真の強い男といえます。

今後は、自分の弱さや問題に向かいあい、しっかり改善していくようにしましょう。

理由3 嫉妬・束縛をするから

彼氏に不安・嫉妬の感情をぶつけられたり、時間や行動の自由を制限する過度な束縛をされると、女性は、心が傷つき、心身ともに疲弊するため、別れを告げます。

例えば、

- ・「なんで、他の男と話すんだよ！」とキレル
- ・「他の男と話してる時、やたら笑顔だよね。誘ってるの？」と嫌味を言う

- ・「僕以外の男と、LINEするなんてひどくない？本当に僕のこと好きなの？」と拗ねる

など、自分の嫉妬の原因を彼女のせいにして、批判的な言葉を浴びせれば、相手は傷つきます。

あるいは、

- ・他の男性と話をしたり、メールのやり取りをしないよう強制する
- ・他の男性がいる飲み会やレジャーの場に行くことを禁じる
- ・胸元が見えない、膝が隠れるような服装をするよう強制する

など、行動を制限されると、彼女は窮屈さと重圧で、心身ともに疲弊します。

何よりも、このような束縛は、彼女を「彼氏から信頼されていない」という思いにさせます。

女性にとって、愛する相手から信頼されていないことほど悲しいことはなく、関係を継続させることが困難になります。

また、彼女に対する恋愛感情があれば、嫉妬するのは当然で、嫉妬すること自体は悪いことではありません。

逆に、全く嫉妬しなければ、「本当に私のことが好きなの？」と、疑われかねません。

あなたがおさえるべきことは、彼女の行動・言動は、あなたの嫉妬を引き起こす「刺激」にはなっても、「原因」にはならないということです。

嫉妬の感情が湧き起こる「原因」は、あなたの心の内側にある「本当に必要としていること」が満たされていないことにあります。

今後は、嫉妬を彼女のせいにするのではなく、自分の感情に責任を持つように改善していきましょう。

そして、嫉妬の感情のおおもとにある「本当に必要としていること」を明確にして、彼女に伝えるようにしましょう。

例えば、

〈感情に責任を持つ〉 君が他の男性と話しているのを見て、嫉妬したし、不安になった

〈必要としていることを明確にする〉 なぜなら、僕だけのことを好きでいてほしいから

〈具体的に伝える〉 もしよければ、僕とのデートを、2週間に一回から1週間に一回に増やしてもらえないかな？

このように、嫉妬の感情に責任を持ち、必要としていることを明確にして、彼女に伝えられるようになれば、復縁の可能性がぐっと高まります。

理由4 連絡の頻度が減ったから

女性は、彼氏からの連絡が付き合う前より減ると、自分に対する愛情がなくなってしまったのかもしれない…と不安になります。

そして、「もっと連絡してよ！」と彼氏に不満を訴えたり、「嫌われたくないから自分ひ

とりでなんとかしよう…」と不安を我慢して、さみしさを解消しようとしています。

しかし、彼氏が何の対処もせず、連絡の頻度に変化がないと、彼女のさみしさが限界に達します。

その結果、「私ばかり頑張っているのに報われない。何をやっても愛されないなら別れよう」となってしまいうのです。

男性にとってLINE・メール・電話は、単純に「連絡のための道具」です。

男性は、特に連絡することがなければ、メールや電話をしません。

一方、女性にとってLINE・メール・電話は、「お互いの気持ちをわかちあうためのコミュニケーション」です。

女性にとって「連絡頻度＝愛情」なのです。

今後は、相手のことを愛していれば、何かしら連絡を取るものだという女性心理を理解して関わるようにしましょう。

理由5 じっくり話を聞いてくれないから

女性は、彼氏に自分の話をじっくり聞いてもらえないと「愛されていない」とまで感じてしまいます。

女性は、誰かに（特に、パートナーである彼氏から）、自分の話をじっくり聞いてもらい、気持ちをわかってほしいと望んでいるのです。

女性は、日常の仕事や人間関係で感じた、うれしい、悲しい、つらい、さみしい、イライラした、心地よいといった感情を、共感的

に聞いてもらうことで、彼氏の自分への愛情を実感します。

しかし、男性はそのような女性心理が理解できず、彼女の問題を解消して楽にしてあげようと考え、アドバイスや解決策を与えます。

ただ親身になって「わかるよ」と感情移入して聞いてほしいだけの女性にとって、男性のアドバイスや解決策は、余計に落ち込ませたり、イライラさせたりと彼女を追い詰めます。

男性にとって女性の話は、あいまい、遠回しで、聞くに堪えないのは、内容（事実）よりも、内容の背後にある感情を伝え、理解を求めているからです。

今後は、アドバイスより共感がほしい女性心理を理解して関わるようにしましょう。

理由6 「ありがとう」「愛してる」など愛情表現をしなくなったから

女性は、男性が具体的な言葉で「ありがとう」「好きだよ」「愛してる」と愛情表現をしてくれないと、「愛されていないのね」と不安になります。

繰り返しになりますが、女性にとって、日々の会話・メール・電話などのコミュニケーションは、「お互いの気持ちをわかちあう」ためのものです。

女性は、コミュニケーションがあって、初めて愛情を伝い合えると考えます。

一方、男性にとってコミュニケーションは、「情報伝達の道具」です。

男性同士の会話の大半は、仕事・政治・趣味などに関する情報伝達であって、うれしい・さみしい・悲しい・つらいとなどの気持ちのわかちあいは一切されません。

私のカウンセリング中、多くの女性が「付き合う前は、あんなに好きだって言ってくれたのに…。今は全然言ってくれません」と嘆きます。

付き合う前の男性は、「好きって言わないと、付き合ってもらえない」と思って、意中の女性を振り向かせるために、会話という道具を使っているにすぎません。

しかし、意中の女性と付き合えると、男性は、「付き合っているんだし、わざわざ彼女の気を引くことをしなくても大丈夫だろう」と思って、「ありがとう」「好きだよ」「愛してる」といった愛情表現をしなくなります。

この愛情表現の減少を、女性は、「もう私のことを愛していないのね」と解釈し、不満・不安・さみしさに耐えられず、別れを切り出すのです。

今後は、照れくさくても、めんどくさくても、「ありがとう」「好きだよ」「愛してる」と言葉に出して伝えるようにしましょう。

理由7 外見・容姿を指摘するから

社会の中で、男性は「強さ」「知性」「経済力」があることが男らしさとして求められ、女性は「美」「従順」「家庭的」であることが女らしさとして求められます。

女性は、容姿の美醜が社会的評価に直結するため、自分の顔・体型・服装について指摘されることに敏感です。

そして、男性は、女性を性愛の対象として評価する際、「美しいかどうか」という「美」を基準にする傾向が強いです。

例えば、女性向けの雑誌やウェブサイトには、「愛されメイク」、「LOVE恋に効くファッション」など、男性に理想的に映る服や化粧品が推奨されています。

特集ページには、イケメン大学生やビジネスマンが登場し、「こんな女性がいい！」と、好感のもてる女性像について、あれやこれや語っています。

このような事情から、女性は、日頃から、男性の視線を意識して、膨大な時間とお金を、肌や体型磨き・メイク・服装・アクセサリーなどのおしゃれに費やします。

しかし、自分の楽しみとして外見磨きやおしゃれをするのではなく、男性目線にむりやり自分を合わせようとすることは、女性を疲弊させます。

そんな最中、あなたから、

- ・「もっと痩せたほうがいいんじゃないの？」
- ・「最近、肌荒れひどくない？女の子なんだから、気をつかいなよ」
- ・「俺、パンツよりスカートのほうが好きだな。髪もロングにしてよ！」

と、外見や容姿について指摘された彼女は…。

- ・「彼に好かれるように、がんばることに疲れしました。別れたいです」

- ・「会うたびに、ダイエットしろとか言われて…。これ以上傷つきたくないから別れます！」

- ・「一生懸命おしゃれしてるのに、彼氏にダメ出しされてばかりで…。もう顔も見たくないです！」

と、あなたの容赦ない指摘に、身も心も擦り減らし、別れを告げるのです。

今後は、彼女の容姿・外見について指摘は絶対にしないようにしましょう。

そして、例えば、

- ・「前髪、少し短くした？とても似合ってるね」

- ・「ピンクのネイル、春らしくて素敵だね」

- ・「今日の靴、とてもおしゃれだね」

など、彼女の好みを尊重し、髪型・服装・小物・ネイルなどを褒めるようにしましょう。

「ちょっとした変化」を褒めることが、女性を喜ばせるコツです。

理由8 結婚を真剣に考えてくれないから

男性にとって、恋愛は楽しくても、結婚、妊娠、出産、子育ては想像しづらく、他人事と感じてしまう人もいます。

一方、女性にとって、「恋愛と結婚・妊娠・出産・子育ては直結している」のです。

結婚・出産を真剣に望んでいる女性は、彼氏がそれに対して明確な決断ができず、答えを先延ばしにしていた場合、将来が見えず不安になり、別れを切り出します。

女性は、「子供を産む性」であり、母子ともに健康的に出産できる年齢にも制限があります（※日本産婦人科学会によると、35歳以上の初産婦は高齢出産と定義されています）。

そして、女性は、結婚すると、出産、仕事を休業、育児、職場復帰などライフスタイルが大きく変化します。

このような事情から、多くの女性は、例えば、

- ・ 27歳までに結婚したい
- ・ 28歳までに子供を産みたい
- ・ 育児休業を1年間とって、2年程度職場復帰してから第二子を出産しよう

と、恋愛・結婚・出産・キャリアに関して、具体的なビジョンを持っています。

しかし、彼氏が結婚について、いつまでも煮え切らない態度でいると、彼女のライフステージ全体が崩れてしまいます。

場合によっては、子供を産み育てたいという望みを、断念しなければならないということもあります。

また、社会的に、結婚＝女性のしあわせという風潮があります。

例えば、職場に同じ30歳の独身の男女がいた場合、男性よりも女性のほうが、周囲から「まだ結婚しないの?」「もう30歳なんだし、早く結婚して子供産まないとダメよ!」など、強い風当たりを受けます。

このような周囲の心ないプレッシャーに、女性は、「結婚していない自分はダメだ」と、

不安や劣等感を強め、「早く結婚しなければ
ならない」と焦ります。

なので、彼氏が結婚について真剣に考えてく
れず、先延ばしすると、「この人の決断をいつ
までも待ってられない」と別れを告げるの
です。

なので、女性という「性」の特性、「社会的
役割期待」から発生する心情を理解すること
が大切です。

これからは、今、現在の関係性だけでなく、
彼女との結婚・出産に関して配慮できるよう
になりましょう。

理由9 価値観が合わないから

私のカウンセリングでも、多くの男女が「価値観が合わないから別れたい」といいます。

一般的に、人は、仕事に対する考え方が同じ、趣味が同じなど、価値観が合うと、互いを承認しやすく、親近感も高まります。

しかし、人間は十人十色。育った環境がそれぞれ違うので、価値観が合わない部分が当然出てきます。

特に、日本は「同調圧力」が非常に高い社会です。

「みんなと同じ」は良いこと、「みんなと違う」は悪いことという、暗黙のプレッシャーがあります。

そのため、恋愛関係はもちろん、すべての人間関係において「価値観の違い」が発生した

際に、対処法がわからず、関係を壊してしまいます。

例えば、

- ・話し合いで彼女を論破し、自分の価値観のほうが正しいと認めさせた
- ・彼女の価値観を馬鹿にしたり、悪いものと決めつけ批判した

など、お互いの「価値観の違い」を尊重し、違いから発生する事象に柔軟に対応できないと、どちらかが別れを切り出すという結末になってしまいます。

「価値観の違い」が発生した時に、

- ・彼女に嫌われたくないから、自分の考えを歪めて無理やり相手に合わせてきた

という対処をする人がいます。

これは、一見、違いを尊重しているようですが、自分の価値観をないがしろにし、かつ、相手の価値観に対する心からのリスペクトではなく、「嫌われたくない」という回避的な動機のため、うまくいきません。

「あなたが何を考えているかわからないから別れたい」「何でいつも私に合わせてばかりで、本音を言ってくれないの？信頼してくれてないなら別れましょう」となってしまうのがオチです。

必ずしもあなたの善が、彼女の善になるとは限りません。

今後は、あなたの善が、彼女の悪になり得ることは前提で、とりあえずお互いの意見を全て投げ出してみる。

そして、それぞれの「正しさ」を丁寧に取り扱いながら、自由に価値観や感情を交流させ、最終的に、多様な意見を取りまとめ合意形成をはかるようにしていきましょう。

理由10 他に好きな人ができたから

彼氏よりも魅力的な男性が現れると、女性は、両者を比較検討した結果、あなたに別れを切り出します。

例えば、「福山雅治と同じぐらい顔がカッコ良い！」「孫正義と同じぐらい年収が高い！」「金太郎と同じぐらい力が強い！」などなど、他の男性が、あなたより何十倍も魅

力的だから別れを切り出し、乗り換えるというわけではありません。

- ・「彼氏よりマメに連絡をしてくれる」
- ・「彼氏よりじっくり話を聞いてわかってくれる」
- ・「彼氏は外見や服装をけなしてくるのに”かわいいね”と褒めてくれる」

など、他の男性が、これまで挙げた、「別れの9の理由に当てはまらない健全な男性だから」ということにすぎません。

- ・（あなたはしてくれないけど）他の男性は、私が「求めていること」を与えてくれたから
- ・（あなたはするけど）他の男性は、私が「嫌がること」をしないから

だから、彼女は、他の男性が好きになり、
あなたに別れを切り出したのです。

今後は、なぜ彼女はあなたに別れを告げた
のか？その理由を自覚して、改善していきましょ
う。

第3章 確実に復縁成功する7つの超実践的ステップ

ここからは、別れた直後から、再び連絡を取りはじめてアプローチし復縁するまでに、あなたがすべき具体的な行動を、7つの超実践的ステップとして説明していきます。

【確実に復縁成功する7つの超実践的ステップ】

ステップ1 「痛みの感情」を鎮めて冷静になる

ステップ2 「冷却期間」をとる

ステップ3 「愛のキズナ」を見直す

ステップ4 元カノの「別れる理由」を自覚する

ステップ5 元カノの「愛のヒーロー」に生まれ変わる

ステップ6 元カノの心を引き寄せる「連絡のとり方」

ステップ7 女の「プロセス主義」を大事にしてアプローチする

この7つの超実践的ステップを熟読し、日常生活の中で、ひとつひとつ、順番に行動に移していけば、無理なく、自然に復縁成功というゴールに到達することができます。

なので、焦らず、じっくり、行動を積み重ねて、元カノとの復縁を実現させていきましょう。

ステップ1 痛みの感情を鎮めて冷静になる

「突然別れを告げられて、ショックで苦しい…」 「このまま復縁できなかったらどうしようと不安でしかたない…」 「とにかく元に戻りたいと焦ってしまう…」 「孤独でさみしい…」 愛する人と別れた後は、本当につらいですね。

まず、復縁するためには、別れによってあなたの心に生じた、ショック、不安、怒り、恐怖、焦り、悲しみ、さみしさなどの「感情」を沈めて、冷静になることが必要です。

なぜなら、このような「痛みの感情」に囚われていると、視野が狭くなり、目の前の現実をありのまま見ることができません。

その結果、復縁成功からそれた、間違った行動をして失敗してしまいます。

アメリカの心理学者のジョン・グレイは、「愛する人との別れ」について次のように述べています。

(引用)

愛する人と別れて感じる苦しみやむなしさは、想像をはるかに超えて大きい。悲劇的な死、離婚、恋人との破局のような別れのあとには、心が切り裂かれる思いをする。

『だからあなたは今でもひとり』

ジョン・グレイ (小学館文庫)

ジョン・グレイの言葉からもわかるように、実は、『彼女との別れ』という出来事は、『大切な人との死別』と同等の心的ダメージを与えるものなのです。

なので、「想像以上に、自分はショックを受けて傷ついているんだ」と受容しましょう。

自分の「痛みの感情」を受容することが、
冷静になることへの近道です。

よく、「早く前向きにならねばならない」
「女々しいから泣いてはならない。男らしく
強くなれないと」「過去の恋愛を引きずって
いて、何になるんだ？いい加減、前に進もう」
と、『頭』で考えて、『心』にあふれる苦しみ、
不安、悲しみなどの「痛みの感情」を抑え込
もうとしたり、排除しようとしたりする人が
います。

しかし、このような「思考」で「感情」を
ねじ伏せようと対処するやり方は、かえって不
安や恐怖を増大させてしまいます。

心のスピードは、頭のスピードよりもずっと
遅く、例えば、頭で考える思考のスピードが「光
速」だとしたら、心にあふれてくる感情のスピー
ドは「音速」です。

あなたの頭は、「復縁のためにがんばろう」
「過去を忘れて新しい恋愛をしよう」と準備が
できて前に進みたがっていても、一方の心はそ
う簡単にはいきません。

心の「痛みの感情」をうまく癒すには、そ
れなりの時間と正しい対処法が必要です。

なので、私が運営する復縁アカデミアが推奨
する、「痛みの感情」への正しい対処法を3
つ紹介するので、実践して、冷静になりましょ
う。

対処法1 ハート・レスキュー

誰でもいいので、「失恋してものすごく傷ついているんだ」と助けを求め、自分のショック、不安などの感情をひたすら吐き出し、受け止めてもらいましょう。

ハートレスキューは次の3つの手順で実践してください。

【ハート・レスキューの具体的な手順】

- ①誰かに助けを求める
- ②あなたの感情をひたすら吐き出す
- ③ただ受け止めてもらう

ハート・レスキューを実践する上で、大切な3つのポイントがあります。この3つのポイントを守って実践しないと、かえって「痛みの感情」が増し、冷静になれないので注意しましょう。

【ハート・レスキューの3つのポイント】

①彼女と別れたことに対する「①怒り、②恐怖、③不安、④混乱、⑤さみしさ、⑥悲しみ」の6つの感情にフォーカスして、吐き出す

②自分の感情にどっぷり浸る（※話を聴いて、受け止めてもらう友人に「新しい恋愛にいくべきだ」「もっと～すべきだ」などのアドバイスや解決策の提案は一切しないで、ただ、ひたすら聴いてほしいと伝える）

対処法2 ヒーリング・レター

元カノにぶつeketakute mo、ぶつけられない感情、わかってもらいたい思いを「元カノ宛の手紙」として書きます。

手紙は、紙にペンで手書きしてもいいし、パソコンの文書ファイルで作成してもいいし、スマホのメール機能に作成してもオッケーです。

ここでも、ハート・レスキューと同じように、「①怒り、②恐怖、③不安、④混乱、⑤さみしさ、⑥悲しみ」の6つの感情にフォーカスして書くのがポイントです。

また、注意してほしいのは、実際に元カノに送りつけてはダメということです。

書き終わった後は、自分の胸の中で、手紙（あるいはパソコン・スマホ）を抱きしめましょう。

苦しいあなたの感情を、あなた自身が抱きしめてあげる感覚で、ギュッと抱きしめます。

あなたのありったけの思いを込めて、本気で実践すると、痛みの感情がより早く癒され、冷静になることができます。

対処法3 ムーヴィー・ウォッチング

次の5つの映画の中から3つを選んで、あなた自身の体験と映画のストーリーを重ねあわせながら、映画鑑賞しましょう。

【感情の痛みを鎮め、勇気を与えてくれる映画5選】

- ・『グレート・ディベーター～栄光の教室～』
- ・『フリーダム・ライターズ』
- ・『イエスマン』
- ・『40歳の童貞男』
- ・『ショーシャンクの空に』

ムーヴィー・ウォッチングを実践する上で、次の3つのポイントを守ると、大きな効果が得られます。

【ムーヴィー・ウォッチングの3つのポイント】

- ①あなたひとりの部屋で、明かりを暗くして、映画館のような雰囲気にして鑑賞する
- ②自分が主人公になったつもりで、どっぷり感情移入して見る
- ③他のことをしながら観てはいけません。他のことは一切せずに、集中して映画を堪能しましょう。

「感情」がわかる共感力こそ復縁の武器

「理性的でクールであること」「論理的で思考力があること」こそ「男らしい」と育てられてきた男性は、女性に比べて、自分の「感情」を大切にしない傾向があります。

その傾向から、「自分のネガティブな気持ちなんて、他人に話せない」「手紙を書くなんて面倒くさい」「早く復縁できそうなことをやろう」と、この「冷静になる」ステップをすっ飛ばす男性が多いです。

しかし、この自分の「痛みの感情」と向き合い、対処する、「冷静になる」ステップを手抜きしないことが復縁成功の鍵です。

なぜなら、この「冷静になる」ステップは、女性たちが好きな男性に望む、「私の気持ちをわかってほしい」という『共感』する力を磨くトレーニングになるからです。

女性は、男性から愛され、大切に扱われたいと願っています。

そして、日々のコミュニケーションを通して、男性から理解され、なぐさめられ、自分の行

動は正しいと認めてもらうことで、「愛されている」と実感します。

そうやって心が満たされたと感じられた時に、女性は「彼のことを愛そう」と思うのです。

逆の言い方をすると、嬉しい、さみしい、不安、落ち込んでいるなど、女性の気持ちに共感してくれるコミュニケーションが無ければ、彼のことを愛そうとは思わないということです。

もし、あなたが、元カノと復縁したい！と願うのであれば…この機会に、じっくり自分の「痛みの感情」と向き合い、対処して、「冷静になる」ステップを実践する。

そのプロセスを経ることで、もれなく元カノが望む「共感力」も身につけて、しあわせな未来への布石を打っていきましょう。

なので、3つの対処法のすべてを、がっつり
取り組むようにしてくださいね。

ステップ2 冷却期間をとる

元カノと一切接点を持たない、冷却期間を最低3ヶ月とりましょう。

冷却期間をとる目的は3つあります。

【冷却期間の3つの目的】

- ①元カノの「被害者感情」、あなたの「罪悪感」「挫折感」といった「痛みの感情」を沈静化させるため
- ②「何をされて嫌だったのか？」「何を思い、何を望んでいたのか？」という、あなたに対する元カノの気持ちを理解するため
- ③自分の問題点を改善し、元カノの気持ちを理解する。そして、相手が望んでいることを、

具体的な言葉と行動で与えることができる男性に成長するため

別れは「突然」ではない…

小田和正の『ラブ・ストーリーは突然に』は、みんなのジョーシキ、カラオケの定番です。

しかし…「別れ話は突然に」ではないんです。

私のカウンセリングの経験上、彼女に別れを切り出された男性は、みな、口をそろえて「突然、距離を置こうと言われた」「まさか別れを告げられるなんて、青天の霹靂です」と言います。

しかし、大半の女性は突然、別れを切り出したりはしません。

女性からの恋愛相談で一番多いのが、「彼氏とうまくいっていないから、別れようかどうか悩んでいる」という、「現在つきあっている彼氏との関係」についての相談です。

女性たちは、平均すると、私のカウンセリングを受ける3～6か月ぐらい前から、別れようかどうか悩みはじめたと言います。

人によっては、1年以上別れようかどうか悩んでいるという場合もあります。

なので、元カノは、突然、あなたのことが嫌になったのではなく、ずっと以前から何らかの理由で、好ましくない気持ちを抱いていたと受け止めてください。

男性が彼女の「別れたい」のサインに気づかないワケ

なぜ、男性は、ずっと以前から「別れたい」と悩んでいる彼女の気持ちに気づくことができないのでしょうか？

それは、恋愛において、男性と女性とでは、重要視するポイントが違うからです。

男性は、好きな女性を「自分のものにする」に力を注ぎ、女性は、好きな男性との「日々の関わりあい」に価値を置きます。

一般に、男性は「競争」に勝ち、「自らの力」だけで「目標達成」することが「男らしさ」とであると育てられます。

なので、好きな女性と付き合う前は、『好きな女性を自分のものにする』という「目標達成」するために頑張ります。

男性は、好きな女性を彼女にするというゴールを達成するために、マメにLINE（メール）や連絡をしたり、熱心にデートのプランを練ったりして、『手間』をかけます。

しかし、付き合うことができ、目標が達成されると「お互いに好きなことはわかり合っているから大丈夫だろう」という過信から安心し、彼女に対して以前より『手間』をかけなくなります。

一方、女性は、身近な人との「関係」を大切にし、「協調」することが「女らしさ」であると育てられます。

女性是他者との「共感」を大切にし、ものごとを「一緒に共有」していく「プロセス」を大切にします。

女性にとって、ゴールに到達することはそれほど重要ではないので、男性のように付き合えたから目的達成！満足！とはなりません。

むしろ、「プロセス」を大切にする女性は、恋人同士になった後の、日々のメールやデートの会話で、どれだけお互いの気持ちがわかちあえるか（共感）を重視します。

スラムダンクの安西先生は、「あきらめたらそこで試合終了ですよ…」とおっしゃっていましたが…。

それにかぶせて、復縁アカデミアのあや先生は申す。

「女性との付き合い（結婚生活も含め）には試合終了はない！手を抜かずに、手間をかけ続ける!!」ってな。

あなたが、彼女と付き合いえたから試合終了！とうたた寝している間に、彼女の不満・不安・さみしさが積もってしまった。

うたた寝しては、彼女の「不満があるから別れたい」のサインに気づけるはずありません。

男性は付き合う前に力を注ぐ、女性は付き合った後のプロセスを大事にする

このように恋愛において、女性と男性とは、重要視するポイントが違うため、あなたは彼女の「別れたい」のサインに気づけなかったのです。

と、したときに。だな！

元カノのあなたに対する「好ましくない気持ち」を、『コップに入った水』に例えてみると、「冷却期間」を置く必然性が理解できます。

あなたは、おそらく、「元カノの心のコップの『3分の1』ぐらい、僕への『好ましくない感情の汚水』がたまっているだろう。だから、少し説得すれば、汚水が減り、すぐに愛液で溢れるだろう。ぐっしっしー」と考えるでしょう。

しかーし、実際の彼女の心のコップには、3ヶ月～1年以上前から、あなたへの怒り、悲しみ、イヤ！などの「感情の汚水」が溜まり続け、別れた今は、それらが溢れ出してどうにもならないっ！という状態なのです。

今、あなたが元カノと接点を持てば、「感情の汚水」はどんどん増え続けるだけです。

元カノの心のコップの汚水が減り、あなたのことをもう一度受け入れるスペースができるまで、冷却期間を置きましょう。

ステップ3 「愛のキズナ」を見直す

さあ、ここからは、冷却期間中に、

- ・「何をされて嫌だったのか？」 「何を思い、何を望んでいたのか？」 という、あなたに対する元カノの気持ちを理解する
- ・自分の問題点を改善し、元カノの気持ちを理解する。そして、相手が望んでいることを具体的な言葉と行動で与えることができる男性に成長する

ために取り組んでいきます。

「愛」は『感情』でも『承認欲求』でもなく…

あなたと元カノが別れに至ったのは、どうしてでしょうか？胸に手を当てて、じっくり感じてみてください。それは…

二人の『間』に「信頼関係」、すなわち「愛の絆（キズナ）」が築かれていなかったからです。

多くの人が、「恋愛」を「好きという『感情』」と思い込んでいますが、それは間違いです。

例えば、オーストリアの社会学者であるマルティン・ブーバーは、「愛」について次のように述べています。

（引用）

私たちは愛ではないものを愛と勘違いしており、愛は心の中に宿る感情（心理現象）だとあやまった認識に

縛られている。そのために、いつまでたっても世の中に本当の愛が姿を現すことがない。

『ブーバーに学ぶ

「他者」と本当にわかり合うための30章』

齊藤啓一（日本教文社）

つまり、ブーバーは、「恋愛」とは「好きという『感情』ではない」と言っているのです。

あるいは、「僕のことを認めてほしい」という「承認欲求」を「愛」と勘違いしてしまっているケースが大半です。

だから、人がよく「愛」と呼んでいる「恋愛関係」の大半は、最初の「幸福期間」が過ぎると、「僕以外の他の男と話すなんて許せない」「僕のこと好きだったら、他の何よりも僕を優先して当たり前だろう」などと、「愛情一憎悪」「優しさ一攻撃」のはざまを、振り子の

ように行ったり来たりするだけのものになり、
壊れてしまうのです。

**「愛」とは『相手へ心からの関心』を向けて
『与え合う』もの**

「愛のキズナ」とは、

お互いが、相手に対して心から「関心」を向けて、
（良い部分も悪い部分も含めて）ありのままを「尊重」し、自分のあらゆる能力を使って相手の望んでいることを「与え合う」積み重ねによってできる信頼関係

です。

日々、お互いが、『相手に「関心」を向け』
て思いやり、具体的な行為や言葉で、相手を喜
ばせる「与え合い」をしていれば、深く、強い
「愛のキズナ」ができます。

ドイツの社会心理学者のエーリッヒ・フロム
は、「愛」について次のように述べています。

(引用)

愛は能動的な活動であり、受動的な感情ではない。そ
のなかに「落ちる」ものではなく、「みずから踏みこ
む」ものである。愛の能動的な性格を、わかりやすい
言い方で表現すれば、愛は何よりも与えることであり、
もらうことではない、と行うことができる。

『愛するということ』

エーリッヒ・フロム（紀伊国屋書店）

しかし、多くの人が、例えば、「彼女がどれだけ自分を好きでいてくれるか」「彼女が僕だけを見て、認めてくれているか」「彼氏が、私のさみしさを埋めてくれているか」など、『自分にしか関心がない』状態で、相手の愛情や思いやりを「搾取する奪い合い」になってしまっているから、「愛のキズナ」ができず、壊れてしまうのです。

愛のキズナを見直す「年表作りのワーク」

これまでの、あなたと元カノの関係性は、互いに、相手に「関心」を向けて思いやる「与え合い」だったのか？それとも、互いに自分にしか関心がない「搾取する奪い合い」だったのか？

二人の関係がどのようなものだったのか？を把握するために、愛のキズナを見直す「年表作りのワーク」をしましょう。

このワークの目的は次の5つです。

【愛のキズナを見直す「年表作りのワーク」の5つの目的】

- ①二人の間には「愛のキズナ」が築かれていたのか？「搾取する奪い合い」になっていなかったか？を明確にする
- ②本当に復縁するだけの価値がある関係なのか？改めて、復縁を目指すか、やめるかを明確にする
- ③お互いの、どのような価値観や行動が、信頼関係を壊していたか？を明確にする

④お互いの、どのような価値観や行動が、「愛のキズナ」を築くことに貢献していたか？を明確にする

⑤もし、復縁するのであれば、自分のどのような価値観や行動を大切にし、どのような部分を改善すれば「愛のキズナ」が作れるのか？を明確にする

ワークをすることで、この5つが明確になれば、将来的に、あなたにとっても、元カノにとっても、最良の関係を築くことができます。

次の手順で、元カノとの、出会い～別れを切り出されるまでの「自分の体験」を振り返り、年表を作りましょう。

【愛のキズナを見直す年表作りのワークの手順】

①紙を用意して、年表の枠を作る。左から、「いつ」「どのような出来事だったか」「どのような体験だったか」の順に3分割する

②元カノと出会った頃→元カノと付き合っている最中→元カノとすれ違いはじめ、別れを切り出されるまでの記憶の振り返り、書き込む

「どんな場で出会ったのか？」

「元カノのどんなところに惹かれたのか？」

「デートではどんなふうに過ごしたか？」

「元カノはあなたにとってどんな女性だったか？」

「あなたは元カノにとってどんな男性だったか？」

「付き合っているときの印象的な思い出は？」

「元カノの態度や言動にどのような変化があったか？」

「どのようなすれ違いや喧嘩があったか？」

「お互いの生活にどのような変化やストレスがあったか？」

「楽しいことはあったか？」

「つらいことはあったか？」

などについて振り返りましょう。

例えば、次のように記載してください。

いつ？：初めて出会った日

どのような出来事だった？：自分の友人主催の合コンで出会った

どのような体験だった？：彼女の笑顔が可愛くて、ずっとドキドキしていた

そして、年表作りが完成したら、その年表を参照にして、このワークの5つの目的のうち、次の3つのことを明確にしましょう。

【「愛のキズナを見直した年表」から見極める3つのこと】

①二人の間には「愛のキズナ」が築かれていたのか？「搾取する奪い合い」になっていなかったか？について、年表を見ながら、振り返り、書き出す

②本当に復縁するだけの価値がある関係なのか？改めて、復縁を目指すのか、それとも辞めるのかを、年表を見ながら、振り返り、書き出し、方向性を決める

③自分や元カノの、どのような価値観や行動が、「愛のキズナ」を築くことに貢献していた

か？を、年表を見ながら、振り返り、書き出す（※ここでのあなたの価値観や行動は、今後の復縁や新しい恋愛をする際に、取り入れ、活かしていくようにしてください）

ステップ4. 元カノの「別れる理由」を自覚する

もし、復縁したいのであれば、元カノの「別れる理由」について自覚する必要があります。

元カノの「別れる理由」について自覚することで、あなたは2つの効果を得ることができます。

一つは、元カノの別れたい理由を自覚すること＝元カノの気持ちをわかってあげることなので、元カノの被害者感情を軽減することができます。

二つ目は、別れたい理由を自覚することで、元カノが嫌がることはせずに「求めていること」を与えられる男に変化するので、自然と、相手の心身を満たし、復縁できます。

次の3つの手順を実践して、元カノの「別れる理由」を自覚し、復縁へのゴールに向けて、着実に進めていきましょう。

【元カノの「別れる理由」を自覚するワーク】

- ①紙とペンを用意する（パソコンやスマホなど、文字を打ち込む機能があるものでもオッケー）
- ②紙に「元カノが別れたいと思った理由は？」とテーマを書く
- ③先ほど作った「愛のキズナを見直す年表」を参考にしながら、元カノが表現していた自分に対する「不満」「ネガティブな感情」「要求」を振り返り、全て書き出す

第2章でも述べたように、女性が彼氏と別れる10の理由もおさらいしてみましょう。

【女性が彼氏と「別れたい」と思う10の理由】

- 理由1 セックスが嫌だから
- 理由2 自信のなさ・コンプレックスを改善しないから
- 理由3 嫉妬・束縛をするから
- 理由4 連絡の頻度が減ったから
- 理由5 じっくり話を聞いてくれないから
- 理由6 「ありがとう」「愛してる」など愛情表現をしなくなったから
- 理由7 外見・容姿を指摘するから
- 理由8 結婚を真剣に考えてくれないから
- 理由9 価値観が合わないから
- 理由10 他に好きな人ができたから

大きな理由が一つではなく、小さな理由がいくつも積み重なり、別れを決意する女性が大半です。

10の理由のうち、複数当てはまることを予測しながら、自分の別れの理由を明確化してください。

ステップ5. 元カノの愛のヒーローに生まれ変わる

あなたが、元カノと確実に復縁成功するために、相手の愛情を奪う搾取男から、思いやりを与える愛のヒーローに生まれ変わらしましょう。

ここでは、「あなたが目指すべき元カノから愛される男性像」と「愛のヒーローに成長する4つの男磨き」を紹介します。

あなたが目指すべき元カノから愛される男性像

私の、2万件以上のカウンセリング実践から見えてくるのは、女性が好きな男性に求めているのは、

- ・その男性特有の『人間的魅力』

- ・「私のことをわかってくれる」という、『共感的な理解』

の2つです。

女性は男性の『人間的魅力』に惚れる

まず、女性は、オリジナルの『個性』、つまりその男性の内側から沸き起こってくる「人間的魅力」に惚れます。

例えば、

- ・「夜道は危ないから」と、逆方面なのに駅まで送ってあげるような、好きな女性を危険から守りたいという『やさしさ』

- ・仕事のトラブルでピンチな時でも、デート中は目の前の彼女に集中して話を聴いてあげられる『安定感』
- ・女性からはもちろん、誰からも、「なぜか一緒にいるとリラックスする」と言われるような『安らぎ』
- ・生理前で体がむくみ、心が不安定になって落ち込む彼女のつらさを、あたかも自分のことのように気遣う『繊細な感受性』
- ・「他人から嫌われようと僕は僕だから」といった『独特の考え方』
- ・気の利いた言葉がけができる『ユーモア』

などなど。

その男性の持つ「人間的魅力」に女性は魅かれ、付き合いたくなるのです。

日本の哲学者の森岡正博は次のように述べています。

(引用)

男であれ、女であれ、人間として成長しようとする姿、夢を追い求めようとする姿は、とても魅力的なものである。恋愛に必要なのは、この種の人間的な魅力である。

『草食系男子の恋愛学』

森岡正博（メディアファクトリー）

「ブルブルブルブル（震える音）もう我慢できねー！僕に魅力があったら、振られてないっつーの！」

というあなたの心の声が聞こえてきそうです。が、ちょっと頭を冷やして考えてみてください。

「人間的な魅力」とは、「その人の持ち味」ということです。

どんな人間でも、「その人なりの持ち味」を持っています。

顔がイケメンじゃなくても、学歴がなくても、収入が低くても、会話下手でも、すべての人は、独自の「持ち味」を持っています。

自分の「持ち味」に気づいて、それを素直に伸ばしていけば、あなたオリジナルの「人間的な魅力」となって、元カノの前で開花させることができます。

そして、情熱、安らぎ、やさしさ、洞察力、知識、ユーモアなどなど、あなたの中に開花しているものの全てを使って、元カノに表現し、与えてあげる。

そうすれば、「復縁するぞ」と鼻息荒く迫らなくても、自然と元カノがあなたのことを好きになってくれます。

女性は好きな男性に『共感的な理解』を求めている

次に、女性が好きな男性に求めているのは、「私の気持ちや、私という人間をわかってほしい」という「共感的な理解」です。

アメリカの心理学者のジョン・グレイは自身の著書で次のように述べています。

(引用)

女性にとって、ただそばにいてくれて、親密にしてくれて、感情を共有してくれることがどれほど大切かということを、男性は直観的にまったく分かっていない。

女性がいちばん求めているのは、自分の話を聴いてくれる誰かがそばにいるということなのである。

『ベスト・パートナーになるために』

ジョン・グレイ（三笠書房）

女性は、「私が今、何を感じているのか」
「私がこれまでどんな思いで生きてきたのか」
「私が、何が好きで、何が嫌いか」などなどを
「わかってくれること」、「理解してくれること」
を求めているのです。

逆に、女性は好きな男性のことを「理解したい」とも思っています。

「あなたが今、何を感じているのか」「あなたがどんな思いで仕事をしているのか」「あなたが、何が好きで、何が嫌いなのか」などなど、女性は、あなたという人間を「わかりたい、理解したい」と望んでいるのです。

「彼が私のことをわかってくれた」そして、
「私も彼のことを理解できた」という状態。

つまり、女性は、お互いの気持ちを「共感」し、「わかりあい」を積み重ねることによって、「愛しあっている」と実感するといえます。

それでは、あなたが目指すべき方向性が明確になったところで、それを実現するために、次の4つの男磨きをしていきましょう。

男磨き1 自分の問題点を改善する

元カノの「求めていること」を与えられるよう改善する、元カノが嫌がることはしないよう改善することができれば、自然と元カノの心身を満たす男性になれるので、復縁できる可能性が高まります。

これまでのワークで作成した「愛のキズナを見直す年表」と「彼女の別れたい理由」を参考にして、自分の問題点を改善しましょう。

【自分の問題点を改善する男磨きの手順】

- ①自分や元カノの、どのような価値観や行動が、信頼関係を壊していたか？という問題点を書き出す
- ②元カノとの関係を壊してしまう、自分の問題点に対する改善策を思いつく限り書き出す
- ③書き出した改善策を、どんどん、実行する

男磨き 2 自分的人間的魅力を開花させる

先ほど、女性は、好きな男性の「人間的魅力」、つまり特有の「持ち味」に惹かれ、付き合いたくなるとお伝えしましたよね。

「あや先生…！自分の魅力を発揮して、好きなあのこの愛のヒーローになりたいです…」

そうそう、その勢いです！

目的に向かって取り組む情熱、包み込むようなやさしさ、安らぎや安定感、洞察力、明晰性、考え方、感受性、リーダーシップなどなど。

あなたが「俺には人間的魅力がある！」「僕の持ち味はこれだ！」と自分の強みを自覚できていれば、自信を持って元カノにアプローチすることができます。

次のワークを実践して、あなたの人間的魅力を自覚し、その魅力を最大限に生かして、復縁を成功させましょう。

【自分の「人間的魅力」を開花させるワーク 1】

①ノートとペンを用意して、あなた自身が、自分の魅力だと思うことを、すべて書き出す

②「自分の魅力とはどんなところだろう？」
「自分の良いところは？」「長所は？」、これだと誇れることを、自分の心に問いかけながら書き出す（※他人と比較せず、あなた自身が、自分のこんなところが好きだ！と思うことを書き出しましょう）

③自分の魅力が明確になったら、日常生活のすべての場面で、自分の人間的魅力を活かしながら、他人を喜ばせる行動をする

例えば、次のように書き出してみましょう。

【人間的魅力の書き出し事例】

- ・ 約束や時間を守る律儀なところ。
- ・ 我慢強く、粘り強く、課題に取り組むことができる。
- ・ ラーメン、焼肉、イタリアンなど、おいしいものが大好きで、グルメにくわしい。
- ・ のんびり屋で、他者に安心感や癒しを与えることができる。

自分の「人間的魅力」を知るためには、他人に聞いてみるのもいいです。

「他人のことならわかるのに、自分のことはわからない」ということは、私を含め、多くの人が感じることだと思います。

他の人に、あなたの印象や雰囲気について、どのような人物に見えるかについて、質問してみましょう。

【自分の「人間的魅力」を開花させるワーク 2】

- ①身近な家族、友人に、あなたの印象や雰囲気について、どのような人物に見えるかについて、質問してみる
- ②「バーでたまたま会った人」「偶然、相席になった人」など、身近ではない、初めて会った人に、あなたの印象や雰囲気について、どのような人物に見えるかについて、質問してみる
- ③「もしかして、これって自分の魅力かも？」
と思えるものがあったら、日常生活のすべての

場面で、それを意識しながら、他人を喜ばせる行動をする

自分ではわからないけれど、他の人は気づいている「まだ見ぬ、あなたの人間的魅力」について知ることができます。

また、「やっぱり、自分って、他人からみても○○なんだ！」と、改めて自分の人間的魅力について確信することができ、オリジナルの持ち味を発揮しやすくなります。

男磨き 3 自分のネガティブスキーマを自覚する

私のカウンセリングの経験から見えてきたのは、大半の「元カノと復縁したい」と望む男性は、「自己肯定感」が低く、「ダメな自分を

認めてほしい」という「承認欲求」が強い傾向がある、ということです。

つまり、自信のなさやコンプレックスを自分で改善できないから、相手の女性を束縛したり、復縁することで、自分の心の安定を保とうとするのです。

もしかして、あなたも身に覚えがありすぎて胸が痛い…と思っているのではないのでしょうか。

しかーし、だな、こんなクソバッキー男のままでは絶対に復縁できないので、しっかり自己肯定できて、思いやりを与えることができる愛のヒーローになる男磨きをお伝えします。

実は、その人の、自信のなさやコンプレックスは、幼少期から大人になるまでに作られ

た、18個の「ネガティブな考え方」、心理学の専門用語でいうと18の「早期不適応スキーマ」が影響しています。

スキーマ（深いレベルの思考）とは、その人なりの「物の見方」「価値観」「信念」「思い込み」「理想（…すべき）」のことです。

例えば、

「自分は誰にもわかってもらえない」

「私は愛されない人間だ」

「自分はダメな人間だ」

「人なんて信じないほうがいい」

「人に嫌われたくない」

「自分の素直な感情を出してはならない」

…などといった、過去から現在に至るまでの、親、学校の先生・友人など、「人との関わり

合いの中で作られてきた深い思いや価値」のことです。

臨床心理士の伊藤絵美は「早期不適応スキーマ」について次のように述べています。

(引用)

「スキーマ」という概念自体は、発達心理学や認知心理学といった基礎心理学で構築されたものであるが、ヤングは、人生の早期に形成され、形成された当初は適応的であったかもしれないが、その後のその人の人生において、むしろ不適応な反応を引き起こすスキーマを「早期不適応スキーマ (early maladaptive schema)」と名づけた。

『スキーマ療法入門

理論と事例で学ぶスキーマ療法の基礎と応用』

伊藤絵美編著 (星和書店)

あなたが、18ある「ネガティブな思考（早期不適応スキーマ）」のうち、どれに囚われているのか？

それを自覚すれば（認知が変われば）、行動も変わるので、

- ・ 自己肯定感が高まる
- ・ 自分のネガティブな思考に左右されず、ありのままの元カノがわかるようになり、相手の心理に寄り添いながらアプローチできる
- ・ 仕事の集中力が高まり、成果が出る
- ・ 他者の気持ちに配慮した、思いやりのあるコミュニケーションができるようになり、対人関係が良くなる

などなど、復縁はもちろん、仕事も、対人関係も、人生のすべてがうまくいくようになります。

それでは、「ネガティブスキーマを自覚するワーク」を実践していきましょう。

【ネガティブスキーマを自覚するワーク】

①ノートかスケッチブックを用意して、年表の枠を作る。左から、「いつ」「どのような出来事だったか」「どのような体験だったか」の順に3分割する（※パソコンで同じように作成してもオッケー）

②0歳～20歳までの「いつ」「どのような出来事だったか」「どのような体験だったか」を細かく書き出して、自分の「人生の年表」を作る

③年表作りが全て完了したら、じっくり読んで、「僕って、たくさんの体験をして、一生懸命生

きてきたんだなー」と自分を抱きしめる感覚で味わう

④次に記載する、18のネガティブスキーマを参照に、自分の早期不適応スキーマを明らかにする

【18のネガティブスキーマ（早期不適応スキーマ）】

1 見捨てられスキーマ

（「人は自分を見捨てていく存在だ」「自分はいつも人に見捨てられる」というスキーマ）

2 不信・虐待スキーマ

（「人なんか信じてはならない」「うっかり信じたらひどい目にあうにちがいない」と、他者に向けて「不信」の目を向けるスキーマ）

3 「愛されない」「わかってもらえない」スキーマ

（「人は自分を愛してくれない」「私は人に愛される存在ではない」「誰も私のことを理解しようとしてくれない」「私の気持ちは誰にもわかってもらえない」というスキーマ）

4 欠陥・恥スキーマ

（「自分は人間として欠陥のある存在だ」「自分は根本的にダメな人間だ」という「自分は欠陥人間だ」というスキーマに、「そういう自分は人間として恥ずかしい存在だ」という「恥」の感覚が合わさったスキーマ）

5 孤立スキーマ

（「自分は変わり者だ」「自分は誰とも似ていない」「自分は変人だ」「自分は誰とも交われない」と考えるスキーマ）

6 無能・依存スキーマ

（「自分は無能だ」「自分はできない人間だ」と自らを「無能である」と感じるスキーマ）

7 「この世には何があるかわからないし、自分はそれらにいつも簡単にやられてしまう」スキーマ

（「自分の身に、いつ、どんな恐ろしいことが起きてもおかしくない」という思い、そして、「そんなことが起きたら、自分は弱いからそれに太刀打ちできない」が合体したスキーマ）

8 巻き込まれスキーマ

（「誰かの考えが自分の考え。誰かの感情が自分の感情」「あまりにも他者と一体化しているので、自分が何者だかわからない」「自分は自分を生きていない」といったスキーマ）

9 失敗スキーマ

（「自分は何をやっても失敗してしまう」「やったって、どうせ失敗する」というように自分の

行動をことごとく「失敗」に結びつけて考えてしまうスキーマ)

10 服従スキーマ

(相手に「嫌われたくない」「見捨てられたくない」「攻撃されたくない」と思うあまりに、自分の欲求や感情はさておいて、相手に服従してしまうスキーマ)

11 自己犠牲スキーマ

(「自分よりも相手を優先するのは当然のこと」というスキーマ。相手の喜びを増やし、相手の悲しみを減らすために「自分が何とかしなければならない」と感じる)

12 「ほめられたい」「評価されたい」スキーマ

(このスキーマの背景には、「他人から評価されれば自分はOK、されなければダメ」「自分の価値は他人からの評価次第」といった思い

がある。それが「褒められたい」という思いとして結びついたスキーマ)

13 否定・悲観スキーマ

(人生や物事の否定的な面ばかりを捉え、悲観するスキーマで、いわゆる「マイナス思考」のこと)

14 感情抑制スキーマ

(例えば、「怒りを感じてはならない」「楽しんではいけない」といった特定の感情を抑制するスキーマ。また、「感情を感じてはならない」と、感情全般を抑制しようとするスキーマ。

「人に自分の感情を知られてはならない」感情を外に出すことを抑制するようなスキーマ)

15 完璧主義的「べき」スキーマ

(物事に取り組む際に、非常に高い基準を設定する。その基準をクリアするよう「できる限りに努力すべきだ」「手抜きしてはならない」と追い詰めていくのがこのスキーマ)

16 「できれば罰せられるべき」 スキーマ

（人生には「うまくいかなかった」「失敗してしまった」ということがたくさんある。このスキーマを持つ人は、「そういう場合、人は罰されるべきだ」と信じている）

17 「オレ様・女王様」 スキーマ

（「自分は他人と違う特別な存在だ」「他人が守るべきルールでも、自分だけは破っても良い」「他人より優位に立ちたい」「自分がやりたいようにやるために、他人を利用しても構わない」というスキーマ）

18 「自分をコントロールできない」 スキーマ

（「やりたい時にやりたいことをやりたいようにやりたい」「欲しいものは今すぐ欲しい」「我慢したくない」「心ゆくまでダラダラしたい」というスキーマ）

年表の書き方事例を下記に記載しますので、参照してください。

- ・ **いつ？**： 0～3 歳

- ・ **どのような出来事だったか？**： 父、母、私、妹、の 4 人家族。父は仕事が忙しかったが、土日は家にいて遊んでくれた。母は専業主婦で、私の養育は、母が中心に行っていた。

- ・ **どのような体験だったか？**： はっきりと記憶がない。母がきっちりとした人であったが、自分は、割と自由に過ごしていたように思う。父の転勤で横浜から三重に引っ越したが記憶にない。

- ・ **いつ？**： 4 歳

・ **どのような出来事だったか？**：妹が生まれる。母が入院中、父も仕事で忙しかったため、祖母の家に1週間ほど預けられる。

・ **どのような体験だったか？**：母と長く離れることが初めてで、とても寂しかった。

また、人生の年表を作るときには、次の3つのポイントを意識しましょう。

【人生の年表を作るときのポイント】

①20歳以降の出来事は、「特に印象に残っている体験」があれば、書き出す

②傷つき体験も、しあわせ体験も、印象に残っているものは全て書き出す

③同時に、しあわせスキーマも、自分オリジナルの名称をつけて、明らかにする

男磨き4 「共感力」で元カノの気持ちがわかる男になる

元カノが求めている、「私のことをわかってほしい」という望みを叶える、共感的な理解を示せる男になるために「共感力」を磨きましょう。

共感とは、相手の気持ちをありのまま受け止めて、理解することです。

「ぜんぜん連絡くれなくてさみしい」「今日、あなたに会えて本当にうれしい！」「私が気にしていることを、わざわざ指摘してムカつく！」などなど。

このような、相手のさみしい、うれしい、心地よい、激怒、混乱、不安、悲しいといった様々な感情を、ありありと感じ取ることを共感といいます。

その人の体験や感情は、その瞬間に生まれた、世界でたったひとつのものです。

もしあなたが未体験の、わからない感情であったとしても、そのかけがえのない感情に敬意を持ち、相手の心を丁寧に思い描くよう努力すれば、十分想像が可能です。

その営みが共感なのです。

中国の哲学者は、共感について次のように述べています。

これを聞くに耳を以てすることなく、これを聞くに気を以てせよ。聞くは耳にとどまり、心は符にとどまる。気なる者は虚にして物を待つ者なり。ただ道は虚に集まる。

莊子は、「心を空（カラ）」にして、自分という存在すべてで聞くことこそ共感だと言っているのです。

「心をカラにする」とは、「相手に対する先入観や決めつけを持たない」ということです。

つまり、先入観や決めつけを排除し、相手の表情・姿勢・動きを見て、話の内容や声のトーンに注意深く耳を傾けながら、全身で聞くことが「共感」なのです。

元カノが求めている「共感力」を磨くために、家族、友人、職場の人など身近な人はもちろん、婚活パーティー、合コンなどに出かけ、たくさんの女性に、次の「共感力を高める5つの傾聴術」を実践しましょう。

【共感力を高める5つの傾聴術】

- ①相手と話をする前に、心臓のあたりに「ハート（こころ）」があることを意識しながら、3回深呼吸して、心に相手の気持ちを受け止めるスペースを作る。
- ②相手の呼吸と、自分の呼吸を合わせながら、「うん、うん」「なるほど」とあいづちをして、ただ、ひたすら話を聴く。

③相手のさみしい、うれしい、心地よい、激怒、混乱、不安、悲しいといった様々な「感情」に意識を向けて、ただ、ひたすら聴く。

④自分の意見や、アドバイスは一切言わず、ただ相手に寄り添いながら、話終わるまで、ただ、ひたすら聴く。

⑤相手が、心の中にあるものの全てを理解されたと感じ取れるまで、十分な時間と心のスペースを用意して聴く。

ステップ6 元カノの心を引き寄せる連絡の取り方

あなたが、3ヶ月の冷却期間が経過し、愛のヒーローに成長したと実感できたら、元カノに少しずつアプローチしていきましょう。

復縁アプローチを成功させるたった1つの原則と3つのタブー

ここからの段階で最も大切にしてほしいこと、復縁を成功させるたった1つの原則は、

- ・元カノに対して、心から「関心」を向けて、（良い部分も悪い部分も含めて）ありのままを「尊重」し、自分のあらゆる能力を使って相手の望んでいることを与えてあげること

です。

逆に、次の3つのタブーをしてしまった人は、必ず失敗しているので、絶対にしないように注意してください。

【復縁アプローチの3つのタブー】

①元カノの気持ちを理解しようとせず、「連絡がほしい」「復縁したい」など、自分にとって都合のいい「イエス」を無理やり引き出そうとする

②自分のこれまでの努力や、成長を、元カノに認めてもらおうと「承認欲求」をむき出しにする

③過去に対する「罪悪感」や「後悔」、「復縁できないかも…」という未来に対する「不安」の感情を、元カノにぶつける

「記憶の達人」になって元カノの心を開く

さあ、いよいよ元カノにアプローチの第一歩！連絡をとりはじめていきましょう。

女性は、「いつも自分『だけ』のことを見ていてほしい」とう願望があり、どんなささいな事柄であっても、「自分に関することを『覚えてくれている』男性」に親しみを感じ、心を開きます。

ドンドンドン、ドーンドン、ドンドンドン、ドーンドン

「なっ、なんですか？この音は？どんどん大きくなってますよ…ブルブル」

と、おしっこをチビってしまったかもしれませんが。うふふ（笑）これは、太鼓の達人！ではなく、「記憶の達人」の出番の音です。

つまり、太鼓の達人！ではなく、「記憶の達人」とは、元カノに関することを覚えておき、その覚えていた事柄をメールや会話で伝える技術です。

次に、「記憶の達人」の3つのテンプレートを紹介するので、あなたも、元カノのことを心に思い浮かべながら、贈る言葉を考えて、実際に伝えてみましょう。

【「記憶の達人」の3つのテンプレート】

- ①「去年の今頃、風邪ひいてたよね。今年は風邪をひかないようにあったかくして過ごしてね。」と元カノにメールする
- ②「仕事が忙しいと、いつも頭痛になってたよね。年度末で、忙しい時期だから、絶対に無理すんなよ！自分を大事にな！」とLINEで伝える
- ③「久しぶり！この間、スタバのラテで新作が出たよ。そういえば、○○ちゃんが好きだったなーって思い出して。もしよければ買ってみてね。」とメッセージしてみましょう。

誕生日メールにこだわる想像力のないクソ男

復縁のアプローチとして、「元カノの誕生日におめでとうメールをしよう」と意気込む男性は多いです。

ですが、誕生日のような一般的なことなく「あなただけが感じて、覚えていること」を元カノに伝えると効果大です。

それをされた元カノは、「私と一緒にいないときも私『だけ』』を『特別』に気にかけてくれていたんだ」と、あったかい気持ちになり、あなたへ好感を持つようになります。

こんな風に、じわりじわりと、女性心理を満たし、彼女を振り向かせちゃってくださいね。

元カノに相談・頼みごとをして手助けしてもらう

女性は、自発的に他者を手助けすることを大事にします。

よく「女の子は下の子の世話をよくしてくれるから、安心」「お姉ちゃんが下の子の面倒をみてくれるから次の子を産みなさいよ！」という声を聞きますよね。

これは、男性とは違い、女性に、「他者の世話・手助けをする」という性役割が期待されているからです。

なので、元カノに対して、思い切って相談・頼みごとをして手助けしてもらいましょう。

次に、「相談・頼みごと」アプローチの事例を2つ紹介します。

あなたも、2つの事例を参考にしながら、元カノとのLINE・電話・実際に会って食事した際に、どんな相談・頼みごとをすればいいかを思い浮かべながら、実践しましょう。

【「元カノ『だけ』にしかできないこと」を手助けしてもらおう】

- ・「実は、職場の後輩のことで悩んでてさ。新卒の女の子なんだけど、ミスを訂正するとふてくされて言うことを聞いてくれなくて……。男の後輩の扱いには慣れてるけど、女の子だから難しいんだよね。もしよければ、どうしたらうまくいくか、女性目線のアドバイスもらえないかな？」

「元カノにしか解決できない」というニュアンスを入れて相談し、張り切って、気持ち良く手助けしてもらうことがポイントです。

「もしよければ」という一言を入れると、押し付けがましさは軽減され、元カノの状況に配慮していることが伝わります。

【「元カノが得意なこと」を手助けしてもらう】

- ・「実は、再来週の金曜日、大事なお客様と飲みに行く予定なんだ。オシャレで、店の雰囲気や味にもこだわりがある人で。どこか○○ちゃんのオススメのお店を教えてくださいませんか？お店のセレクトに関して、○○ちゃん以上

に信頼できる人がいなくてさ。忙しいのにごめんね。よろしくお願いします！」

「オシャレで美味しい店をたくさん知っている」という「彼女の得意な分野」に関して相談すると、元カノのやる気が高まります。

「元カノ以上に頼りになる人がいない」という特別感を出すことによって、さらにやる気が高まり、気持ちよく手助けしてもらえます。

返信や手助けへのお礼を「理由」に食事に誘う

元カノが久しぶりに返信してくれたことや、手助けしてくれたことのお礼を「理由」に食事に誘ってみましょう。

【メールの返信や電話に出てくれたお礼を「理由」に誘う】

・「そっか！元気そうで安心したよ。なんか、久しぶりに明るいメッセージをもらって逆に僕が元気をもらったよ。もしよければ、一緒に食事に行かない？今日のお礼っていうか、もしよければ、〇〇ちゃんが好きだったパンケーキ、ご馳走させてよ」

【頼みごとのお礼を「理由」に誘う】

・「この間は相談にのってくれてありがとう！〇〇ちゃんに教えてもらった通りに、後輩の言い訳や気持ちを丁寧に聞いてあげたよ。そうしたら、『今までごめんなさい。これからは

頑張ります！』と前向きに受け入れてくれたよ！
○○ちゃんのアドバイスのおかげで、俺のストレスもなくなったし、後輩からも信頼されるようになって、本当に嬉しいよ！もしよければ、親身に相談にのってくれたお礼にご飯をご馳走させて！」

復縁コミュニケーションの9対1の法則

元カノとの信頼関係を深めて、デートの誘いにOKしてもらうためには、復縁コミュニケーションの9対1の原則をしっかりおさえましょう。

結論から言うと、「実際に対面しての会話」のほうが、「LINE（メール）」や「電話」よりも、お互いの気持ちが伝わりやすいです。

なので、「電話」や「実際に対面しての会話」を積極的にするようにして、関係を深める、デートに誘うようにすることが復縁成功のコツです。

コミュニケーションには、

- ・ 実際に対面しての「会話」のやり取り
- ・ 相手の顔が見えない「電話」でのやり取り
- ・ 文字情報だけの「LINE（メール）」のやり取り

など、いくつかの形式があります。

これらのコミュニケーションの中では、2種類の情報がやり取り、交換されています。

【コミュニケーションの中の2種類の情報】

- ①言葉のやりとり（言語情報の交換）
- ②言葉以外のやりとり（非言語情報の交換）

1つ目の言語情報は、文字として記述できるコトバのことをいいます。

2つ目の非言語情報は、声のトーン、顔の表情、体の姿勢や動き、その場の環境の中で起こることすべてを言います。

例えば、「お礼にご飯ご馳走するからどうかな？」という言葉は、文字として記述できる言語情報になります。

そして、男性が「お礼にご飯ご馳走するからどうかな？」という言葉をお話している時の、弾

んだ声のトーン、笑った表情、堂々とした姿勢は、言葉以外のやりとり、非言語情報になります。

コミュニケーションの中では、この2つの情報が発せられています。

そして、その情報量の比率は、言語情報は1割以下、非言語情報は9割以上です。

つまり、人は、コミュニケーションにおいて、文字として記述できる言葉よりも、声のトーン、表情、姿勢や手の動きから、相手の気持ちや思いを推測し、受け取っているということです。

そうしたときに、当たり前ですが、実際に対面しての会話のほうが、LINE（メール）や電話よりも伝わりやすい、となるわけです。

なので、

- ・元カノとLINEのやりとりができるようになったら、電話に切り替えて、会話する機会を増やす

- ・電話できるようになったら、実際に対面して、会って話をする機会を増やす

を、どんどん実行して、「愛のキズナ」を深めていくようにしてください。

ステップ7 女の「プロセス主義」を大事にしてアプローチする

元カノと連絡が取れるようになり、食事に行けるような間柄になったら、どんどんアプローチしていきましょう。

恋愛は女にとってトーナメント戦、男にとってワンマッチ戦

「よっしゃー！元カノと連絡が取れるようになったから一気に攻めるぜ！」

と鼻息荒くするヤカラが大半ですが…。

ここからの復縁アプローチで注意してほしいことは、女性の「プロセス主義」を大事にしながらか進めていくということです。

この女性の「プロセス主事」を大事にしてアプローチしていけば、自然と二人の信頼関係が深まったタイミングで告白すれば、復縁できます。

それでは、女の「プロセス主義」について詳しく説明します。

多くの男性は、元カノと接点を持つことに成功したら、「一気に」「ピーク！最絶頂」に恋愛感情が盛り上がります。

一般に、男性は「競争」に勝ち、「自らの力」だけで「目標達成」することが「男らしさ」とであると育てられます。

なので、『元カノを自分のものにする』という「ゴール達成」のために一気に畳み掛けます。

「元カノからLINEの返信があったし、絶対にいける！これはもう復縁したも同然だな！」

復縁アプローチでよくある失敗が、上記のように1回返信があったり、少しでも接点を持てると、男性特有の、「所有欲」や「支配欲」がムクムクと立ちのぼってきて、「元カノとは一度付き合っていた間柄だからすぐにうまくいく」という錯覚におちいり、すぐに告白して振られてしまうパターンです。

このような男性目線のアプローチだと絶対にうまくいかないのです、元カノの気持ちに寄り

添いながら、女性目線で進めていくことが重要です。

女性は、身近な人と自分との「関係」を大切にし、人々のあいだの「共感」や「和合」を大切にし、ものごとを共有（シェア）していく「プロセス」を大切にします。

男性とは違い、女性にとって、ゴールに到達することはそれほど重要ではありません。

むしろ、「プロセス」を大切にする女性は、日々のメールやデートの会話で、どれだけお互いの気持ちがわかちあえるか（共感）を重視します。

「彼がネイルを褒めてくれて嬉しい！」

「一緒に見た桜がとてもきれいだった！」

「愛想のない店員にムツとしたら、彼がフォローしてくれた！」

「仕事の愚痴を、丁寧に聴いてなぐさめてくれた！」

など、日々、男性といろいろなことを共有していく「プロセス」で、ゆっくり、徐々に恋愛感情が高まります。

「プロセスというのが、いまいちピンとこない…」とあなたは思ったかもしれません。

そうですね。

私が男性たちと話していて感じるのは、男性は「いろいろなことを共有していくプロセス」が苦手なのかなーということです。

わかりやすく言うと、女性にとって、恋愛は
「1回きりの勝負、ワンマッチ戦」ではなく、
「何度も戦いを重ねていくトーナメント戦」
ということです。

「この人と一緒にいると、安心できるし楽しい」

→「また会いたい」

「この人とLINEしてると、リラックスできて
しあわせ」

→「また会いたい」

「この人に話を聞いてもらうと、悩みが楽になる」

→「また会いたい」

このように、デートや連絡を重ねていき、最終的に「付き合いたい」と恋愛感情が高まっていく感じです。

明確に、簡潔な言葉で告白する

そして、もし、二人の信頼関係が深まり、元カノがあなたに恋愛感情を抱いているなと感じたら、

- ・「君のこと好きだからつきあってほしい」
- ・「しあわせにするからつきあいたい」

と明確に、簡潔に告白しましょう。

- ・「もう二度とさみしい思いはさせないから」
- ・「もう前みたいな思いはさせないから」

という、以前のつきあいに対する言葉をいれるとなお良しです。

さあ、ここまで、数々の苦難をくぐりぬけて、よく頑張ってきましたね。

復縁…おめでとうございます！

あとがき

多くの男性が、「不安で苦しいから復縁してほしい」「復縁して、もう一度自分を認めてほしい」など、元カノの気持ちに配慮せず、『自分に関心に向けてもらうこと』のみを要求する態度で復縁を迫り失敗しています。

一方、復縁成功しているひとは、失恋をキッカケに、『自分に関心に向けてもらう』『無関心』な態度を改善し、元カノへ心からの関心に向けて、相手が望んでいるものを与える愛のヒーローに成長しています。

今回、ここまで長い文章を最後まで読んでくださったあなたは、本気で自分を変えて、元カノをしあわせにしたいと思っているはずです。

ぜひ、7つの超実践的ステップを行動に移し、
好きな女性の愛のヒーローになって、愛のキズナを築いてくださいね。

感謝と愛を込めて
永峰あや

プロフィール

永峰 あや

(株式会社ラブアカデミア代表／恋愛相談師)

1981年2月21日生まれ。神奈川県横浜市出身。立教大学文学部日本文学科卒。日本福祉教育専門学校卒。

13年間で累計2万人以上の人々の、恋愛・心・仕事・人間関係・自己実現などあらゆる悩みを解決している「人を救う」プロフェッショナル。

通常、こういった指導者の中には、正しい手法を知らない場合や実績がない場合が多い中、この実績は圧倒的。

来談者中心療法・認知行動療法・潜在意識・マインドフルネス・プロセスワーク・オーラソー

マ等を用いて、相談者の内面に変化を起こすことで問題を解決することを得意としている。

また、相談者自身が、相手の心に入り込むことで、人間関係や仕事、恋愛、親子関係などの問題を解決し、人生を好転させる指導も行う。

《ストーリー》

「自分は汚れ」というトラウマ、泥沼化した母との関係、失恋などが積み重なり、メンヘラヤリマンに。

さらに問題飲酒によってあらゆる人間関係が破堤し、自分を生き直すために、横浜から沖縄に逃走。

大学、専門学校卒業後、24歳から、日本最南端の精神科病院の精神保健福祉士として、統合

失調症、うつ病、アルコール依存症などの精神疾患を抱える患者、そして家族の心のサポートに従事する。

人権侵害が日常茶飯事の現場、医者を頂点としたヒエラルキー組織、上司のパワハラに抵抗し、戦うも、現状は変わらず、さらに、自身のメンヘラヤリマン症状が悪化。

そんな最中、サポートしていた精神障害者社会復帰施設の入所者同士の殺人事件に遭遇。

絶望に追い詰められていた時、殺害された女性の魂の導きによって「光輝く手」に象徴される啓示的な夢をみる。

さらに、先輩カウンセラーに『夢のワーク』をしてもらい、ハイアーセルフと対話。自身の生き方を、他者と「戦う生き方」から、「調和する生き方」へと、180度転換させる。

その後、オーラソーマカラーケアシステムと出会い、学びを深める中で、「精神科病院に長期入院、自殺という最悪な事態を未然に防ぎたい！これまでとは違うフィールドで、多くの人の心の支えになりたい」と思うようになる。

そして、6年間勤務した精神科病院を退職し、「その人らしく、自由に生きられるようにサポートする」「その人が、大切な人と対等に協力し合う『愛のキズナ』を築けるようにサポートする」ことを目的に、カウンセリングルームディライト（DELIGHT）を開業。

そんなこんなで「こころの問題解決業」をかれこれ10年以上営み、心の病から、恋愛、夫婦関係、親子関係、その他の人間関係、仕事、自己実現など、累計2万人以上の相談を受け、解決する。

現在は、ポジティブヴィッチとして、酒と下ネタと沖縄の海と大切な人との関わりを謳歌しながら、個別カウンセリングはもちろん、

- ・恋愛や生き方に悩む男性の自己成長プログラムの実施
- ・心理カウンセラーやメンタルヘルスの向上を目指す人たちを育成するカウンセリングプログラムの実施
- ・ポッドキャスト健康ランキング第1位を獲得の人気番組「マジで女を虜にするヤバい恋愛心理学」の配信

など精力的に活動中。

2016年8月出版の『引き寄せはもう古い！誰でも好きな女性と付き合える15のセルフカウンセリングワーク』はAmazon文化人類学・民俗学ランキング1位を獲得。

同年11月出版の『一瞬で心がつながる技術 パノラマコミュニケーション』は「恋愛だけでなくあらゆる人間関係に応用できるコミュニケーションスキル」として、幅広い層から支持される。

2017年6月出版『真面目男子が確実に彼女を作る24のモテ作法～30歳から始める恋活・婚活ゼミナール～』は、Amazon文化人類学・民俗学ランキング1位を獲得。『新時代の恋愛バイブル』として多くの男性に支持されている。

《所有資格》

精神保健福祉士（国家資格）

オーラソーマカラーケアシステムプラクティショナー（英国ASISCT認定資格）

産業カウンセラー（日本産業カウンセラー協会認定資格）

《永峰あや公式メディア》

◆ウェブメディア

「ラブアカ～僕らの恋愛アカデミア～」

「復縁アカデミア」

◆Podcast

「マジで女を虜にするヤバい恋愛心理学」

◆YouTube

「恋愛相談師永峰あやチャンネル」