

## 『非常識な復縁のすすめ』

恋愛力アカデミー 瀬川隆徳

はじめに

女性たちが自分らしく自信を持ち、輝きに満ちた人生を歩めるように。

本当に大切な男性と結ばれるように。

私はそういう思いで恋愛に悩む女性向けに「恋愛力アカデミー」を立ち上げました。元カリスマホストという経歴を活かし、恋愛のコーチとして、たくさんの塾生さんたちに恋愛コミュニケーションメソッドを伝え、直接相談にも乗っています。

本書では、恋愛コミュニケーションの中でも、「復縁」を実現するためのメソッドをお伝えしたいと思います。「何年たっても別れた彼のことが忘れられない」「別れた彼と復縁したい」「別居中の夫との仲を修復したい」復縁を望む女性はたくさんいます。しかし、復縁は周りに反対されることが多いため、断ち切れない彼への思いを抱えたまま、行動できずにいる方が多いのです。その結果、誰にも相談できずにひとりで悩み、ネガティブな思考に陥ってしまう女性もたくさんいます。自分自身を責め続け、自信を喪失し、傷心の末、仕事もプライベートも全てがうまくいかなくなることさえあります。

復縁で悩んでいる女性に、私は「もう悩まずに、行動すればいい」といいたいです。周りが反対するからといって、復縁を諦める必要など全くないのです。あなたが復縁を望んでいるなら、復縁の道へ邁進するべきです。愛する人を簡単に諦めることなんてできませんよね。それでいいのです。私の復縁メソッドを実践すれば、復縁は技術的に可能です。恋愛コミュニケーションの原理原則を理解し、正しい手順で進めることで、彼との関係を修復することができます。

「別れた彼のことが忘れられないけど、連絡していいものか分からない」「連絡をしてみたけど、無視された」こんな悩みをお持ちではありませんか？男性の心を動かすコミュニケーションの取り方を知らなければ、ひとりで思い悩んだ末に、間違った方法を取ってしまい、さらに復縁を遠ざけることにもなりかねません。しかし、私のメソッドと出会ったからには、もう思い悩む必要はありません。復縁に向け、恋愛コミュニケーションメソッドを実践すれば、彼との仲を修復することができ、あなたはもっと自分らしくポジティブに生まれ変わることができるのです。

私はこれまで、恋愛コミュニケーションメソッドを実践したことで、いきいきと前向きになり、さらに魅力的に変わった女性たちをたくさん見てきました。恋愛だけでなく、人間関係全体が前向きなものになった方、短期間で結婚相手を見つけられた方もいらっしゃいます。コミュニケーションの取り方を変えるだけで、あなたも未来を切り拓くことができます。

かくいう私も復縁を経験したひとりです。破局を乗り越え、お互いの大切さを再認識し、

再び結ばれた二人は、お互いをさらに深く理解することができます。私自身、以前付き合っていた頃よりも良好な関係を築くことができていると実感しています。きちんと手順を踏んで実現された復縁であれば、二人の信頼関係はさらに強固なものとなるのです。

私が提唱している恋愛コミュニケーションメソッドは、私の20年間のホストとしての経験から導き出されたものです。私は大学中退後、ホスト業界に約20年身を置き、1万人もの女性を接客してきました。1ヶ月目から5年間連続ナンバーワンをキープし、その後はホストクラブの経営を行ってきました。ホスト業界で実績を上げた経験をもとに、長年にわたりホスト向けの指導を行ってきた経験もあります。

ホストは、自分自身が商品です。お客さんに好きになっていただき、指名され続けなければなりません。1万人ものお客様と接する中で、男女間のコミュニケーションについて研究を重ね、恋愛コミュニケーションのメソッドを体系化しました。そのメソッドを恋愛に悩む女性のために構築し直したものを伝授する場が「恋愛力アカデミー」です。本書では、その一部の復縁メソッドについてご紹介しています。

この恋愛コミュニケーションメソッドの特徴は、実践に即していることです。ホストとしての実体験によって導き出されたメソッドであるため、すぐに行動に移せる内容となっています。中には一見、非常識と思われるような原則もあるかもしれませんが。否定するのではなく、まずは受け入れ、トライしてみてください。そうすれば、すぐにこのメソッドの効果を実感していただけると思います。これまで、多くの女性に愛し愛される幸せを運んできた確かなメソッドです。

男の心理はそう難しいものではありません。恋愛コミュニケーションの原理原則を学び、練習を重ねれば、意中の彼に好かれることも可能なのです。本書を読み始めたあなたはすでに変わり始めています。復縁を成功させ、好きな男性に愛され、あなたも彼を幸せにする恋愛関係を手に入れましょう。私がコーチとなり、その理想の未来へと導きます。

ここで、私が主宰する「恋愛力アカデミー」の受講生の声を一部抜粋してご紹介します。恋愛コミュニケーションを学び、実践することで、ポジティブに成長を遂げた女性たちです。あなたはどのような未来を望みますか？想像しながらお読みください。

「『相手を愛するには自分から』という事を教わり、自分を愛し受け入れるようになってきました。」

「あんなに悩んでいた復縁もあっさり叶えることができたし、新しい彼氏もできたし、本当に敬一さんに会えてよかったです。」

「私が受講して一番感動したことは、『コミュニケーションにはルールがあり、すべては受

「け取る側に任される』のだという点に気が付いたことです。」

「自分のことが大嫌いだったこの私ですが、今では『私、実は思ってるより素敵な女だよ  
ね?』と思えることも増えてきました。」

「講義を通して最も学んだことが、『男女の脳の違いと、コミュニケーションにはルールが  
ある』ということでした。同じ言葉を話していながらも、男女では捉え方がこんなに違う、  
私の何気ない一言が男性のプライドを傷付けていたのだと目からうろこでした。」

「相手を変えようとするのではなく、自分をコントロールする大切さに気が付きました。敬  
一さんから教わったことで、できることをコツコツと続けていった結果、職場での人間関係  
に変化が起きました。後輩から恐がられ、近寄りがたい厳しい先輩と思われていたのですが、  
井上メソッドを活用しただけで、男性の後輩から恋愛相談を受けるようになり、相槌や反応  
を変えただけで、苦手だった上司とも打ち解けることができました。」

「半年間学んだことは本当に大きくて、今の自分を作ってくれています。今まで付き合った  
人に対して態度や言葉がどうしてだめだったのか、何が正解なのかが明確に分かり、直すべ  
きところが分かりやすく学べました。学校では学べないことを学ぶことができ、本当に感謝  
しています。」

「実は講座の後、私のことを一番大切に思ってくれる素敵な男性と出会い、お付き合いをし  
まして、交際1ヶ月の今なのですが、この度結婚することになりました!!2月14日に入  
籍します。こんなに早くよい人に出会い、そして愛されているという自信が持てたのは、敬  
一さんにたくさん教えてもらったおかげです!」

いかがでしょうか?自分に自信を取り戻し、前向きに人生を歩み始めた人、人間関係がプ  
ラスに転じた人、スピード結婚が決まった人、それぞれに前向きな変化が訪れています。恋  
愛コミュニケーションメソッドを学び、受講生一人ひとりが行動を変えることで、確実に成  
果を上げてきました。

次は、あなたの番です。復縁の技術を学び、ポジティブな人生を手に入れましょう。

## 目次

はじめに

### 1 章

復縁のルールとマインド

#### 5 つのルール

あなたは何も変わらなくていい  
怯えている彼を安心させる  
感謝の内容ならしつこくメールしてもいい  
男友達 5 人を練習台にする  
白黒はっきりさせない

#### 5 つのマインド

ドアノブはあちら側にしかない  
あなたの人格ではなく言動を嫌いになっただけ  
彼との関係がどんな状態でもやり直しはきく  
ライバルがいる方があなたは勝てる  
ほとんどの人は過去の経験にとらわれている 90 対 10 の法則

### 2 章

復縁成功への手順

#### 手順 1 友達に戻る

謝罪と感謝のメールを送る  
謝罪と感謝のメール例

#### 手順 2 メールのやり取りをする

恋愛の 5 ステップ「したのりす」  
メールは相手を承認するためのツール  
あなたが彼の心の支えになる  
ねらい目は誕生日メール

#### 手順 3 会う

忍法目線ずらしの術

#### 手順4 会話する

あなたの話はしなくていい！徹底的に聞く  
会話を盛り上げる話題は「としこの法則」  
相手を喜ばせる会話術「すなおの法則」

#### 手順5 復縁する

別居中の旦那さんが自然と戻ってきた

### 3章

復縁をたぐりよせるテクニック

彼の周りのキーパーソンを味方に付ける  
彼に彼女が出来たら応援する  
カラダは許してもいい  
興味がなくても彼の趣味に付き合う  
相手から追いかけさせる「振り子の法則」

### 4章

復縁を目指すあなたに贈る「おくすり言葉」

相手を徹底的に承認していれば、復縁は可能  
どうしてもつらいときのための「おくすり言葉」  
男はいくつになっても6歳児  
あの人は人間として生きるのが一回目  
恋愛は4コマ漫画ではなく、長編映画である  
あなたが彼を選んであげている  
ドラマの主人公はあなた  
男は優先順位が一番上にしか気が回らない  
今まではウォーミングアップ、本番はこれから

おわりに

## 1 章

### 復縁のルールとマインド

最初に、復縁に取り組む際の原理原則を伝授します。それぞれ 5 項目の「ルール」と「マインド（心構え）」を常に意識するように心がけてください。このルールとマインドを踏まえた上で、2 章では具体的な復縁の手順を説明します。

#### 5 つのルール

1. あなたは何も変わらなくていい
2. 怯えている彼を安心させる
3. 感謝の内容ならしつこくメールしてもいい
4. 男友達 5 人を練習台にする
5. 白黒はっきりさせない

#### 1. あなたは何も変わらなくていい

復縁を願うあまり、女性は彼に対し「私が悪かったところを全部直すから」という発言をすることが多々あります。これを読んでいるあなたにも心当たりがあるかもしれません。彼のことを思うがゆえの言葉なのかもしれませんが、この発言は、復縁を遠ざける言葉です。彼は「何度もそういわれてきたのに、直るはずがない」と思うだけなのです。

女性が彼にすがりつくことにより、二人の間に上下関係ができることも男性は嫌がります。男性はそういった自分の気持ちを細かく伝えることはしないので、「そんなことしなくていい」と一言で片付けてしまいますが、その裏にはこういった気持ちが含まれているのです。

失恋によって傷ついているあなたに最初に伝えたいのは、彼に振られ、失恋したからといって、あなた自身は何も変わる必要はないということです。「自分のどこが悪かったのだろう」と考えがちですが、そういった思考回路は断ち切ってください。「私が悪かったんだ」と繰り返し考えることは、自分を自分で傷つけることにつながります。あなたはそのままでもいいのです。自分を変えようとする必要は全くありません。

#### 2. 怯えている彼を安心させる

復縁で重要なのは、相手に安心感を与えることです。彼に振られた後、再び彼と連絡を取るとは、女性にとって勇気が必要なことかもしれません。ときには、強い恐れを感じることもだと思います。しかし、実際は、あなた以上に彼の方が怯えている場合がほとんどだということを理解してください。彼は言葉で表すことはありませんが、自分があなたを振ったことについて、あなたから責められるのではないかと、怒られるのではないかと、罵られるのではないかと怯えています。そのため、あなたからのメールや LINE を開くのさえ恐くなって

いることが多いのです。このことを理解し、彼に「安心感」を与えることをいつも意識しなければなりません。

彼は、あなたから責められることだけではなく、復縁を迫られることも恐れています。この不安を取り除いてあげるためにも、「あなたとのことはもう吹っ切れている」ということをきちんと彼に伝える必要があります。実際には吹っ切れていなくても構いません。最優先にすべきは、彼の安心感です。「今は前向きになれている」と伝える前と後では、彼のあなたへの反応が変わるのを実感できることでしょう。復縁のファーストステップは彼の不安を取り除き、安心してもらうことだと覚えておいてください。

### 3. 感謝の内容ならしつこくメールしてもいい

復縁へ向けた具体的な最初のアクションは、彼へ「謝罪」と「感謝」のメールを送ることです。このメッセージによって、彼に安心感を与え、さらに喜んでもらうことで、復縁への土台を作ります。

「謝罪」のメールで重要なのは、破局の原因をきちんと相手に伝えることです。彼の気持ちを考え、自分の言動を振り返って謝罪します。あなたのコミュニケーションの取り方などが良くなかったのか、自分の言動を客観的に反省できれば、彼は「分かってくれた」と安心できます。このステップが復縁には欠かせません。

「感謝」のメールでは、彼と付き合っていたことで、具体的にあなたにプラスに働いていることを伝えます。エピソードを具体的に伝えた上で、彼との経験が自分の役に立っていることを伝えましょう。（「謝罪」と「感謝」のメールについては、2章で詳しくお伝えします。）

彼からの返事がない状態だと、そのままメールをしてもいいのか躊躇する方も多いと思いますが、感謝のメッセージなら、いくら送ってもかまいません。付き合っている当時、彼に伝えていなかった感謝したいポイントはたくさんあるはずです。それらの感謝のポイントをきちんと言葉にして伝えましょう。言葉にして相手に伝わったことだけが相手にとっての真実になります。

最初のメールでは、謝罪と感謝をセットで伝え、その後のメールでは、感謝を伝え続けることがポイントです。これを実践することで、急に彼から返事が来るようになったケースを私はたくさん見てきました。彼を喜ばせる基本は、相手への感謝なのです。

### 4. 男友達5人を練習台にする

復縁に向けて行動を開始すると同時に、重要なのは、「彼との復縁」という本番へ向けた「練習」です。復縁のための恋愛コミュニケーションメソッドを本書で学ぶだけでは、使いこなすことはできません。恋愛コミュニケーションメソッドを身に付け、実際に男性を喜ばせるためには、必ず場数が必要になります。

私は、最低5人の男友達で練習するべきだといっています。友達、同僚、家族、コンビニの店員でもかまいません。相手は誰でもいいのです。このルールを実践すると、本命の彼だ

けに集中することがなくなるので、心に余裕が生まれることを実感できると思います。「5人同時進行」だなんて、少し非常識に聞こえるかもしれませんが、このルールを実践しなかった人で、復縁を成功させた人を私は知りません。その5人と恋愛をする必要はありません。あくまで、相手を喜ばせるコミュニケーションを身に付けるための実践練習です。

## 5. 白黒はっきりさせない

女性は男性との関係について、白黒を付けたがるものです。ここで理解してほしいのは、大人の男女関係において、付き合っているのか、付き合っていないのかをはっきりさせる必要はないということです。特に復縁では、付き合っているのかいないのか白黒を付ける必要は全くありません。

「私たちって、もう付き合ってるよね」という女性の言葉に対して、うっとうしいと感じる男性も少なからずいます。この言葉はご法度なのです。目指すべきは、気が付いたら二人の距離が縮まっていて、自然と付き合っていたという状況を作ることです。「気が付いたら」「いつの間にか」「自然と」付き合っていたというのがポイントです。彼にとって一緒にいて居心地のいい相手になれば、彼にとっての会いたい人となり、一緒に過ごす時間は自然と増えていきます。「彼氏」「彼女」という言葉で相手を定義するなんてナンセンスです。大切なのは、気持ちを通わせて、相手を喜ばせ、また会いたいと思わせることです。

## 5つのマインド

1. ドアノブはあちら側にしかない
2. あなたの人格ではなく言動を嫌いになっただけ
3. 彼との関係がどんな状態でもやり直しはきく
4. ライバルがいる方があなたは勝てる
5. ほとんどの人は過去の経験にとらわれている 90対10の法則

### 1. ドアノブはあちら側にしかない

彼から別れを告げられたとき、彼はあなたと距離を置こうと心のドアを閉めます。二人の間のドアが閉ざされてしまったとき、再び開けることができるのは彼だけだということを覚えておいてください。ドアノブは彼側にしか付いていないのです。

彼ともう一度やり直したいという思いのあまり、ドアを蹴破ろうとしたり、チャイムを鳴らしまくっても全くの逆効果です。彼はますます自分の部屋に閉じこもり、あなたの前に現れることはないでしょう。彼を心地よい気分させ、彼からドアを開けて出てこようという気にさせる必要があります。

### 2. あなたの人格ではなく言動を嫌いになっただけ



彼から別れを告げられ、自信を無くしている人もいるかもしれません。破局を迎えたとき、あなたに理解してほしいのは、彼はあなたの人格を嫌いになったわけではないということです。もともと、彼はあなたのことが好きだったのです。関係がうまくいかなかった原因は、男女間でのコミュニケーションのすれ違いです。

理解してほしいのは、彼に振られたことによって、あなたの人格が否定されたわけではないということです。あなたのコミュニケーションの取り方が適切でなかっただけなのです。見直すべきは、あなたの人格ではなく、コミュニケーションの取り方なのです。相手を喜ばせるためのコミュニケーションができるようになれば、以前うまくいかなかったのが嘘のように、良好な関係を築くことが可能です。

### 3. 彼との関係がどんな状態でもやり直しはきく

恋人関係も人間関係のひとつです。知人から友人となり、異性として意識し始め、恋人になり、婚約者、生涯の伴侶へとステップアップし、男女間の関係は深まります。一度破局したなら、もう一度友人の段階に戻り、やり直せばいいのです。

どんなにあなたが復縁を望んでいるからといって、人間関係のステップを無視し、彼に復縁の意思を示すのはご法度です。まずは、何でも話せる親友のポジションを目指しましょう。一度うまくいかなかったからといって、もう二度と元に戻れないということはありません。時間をかけて人間関係を再構築していけば、以前よりもさらに強い信頼関係で結ばれた二人にもなれます。

### 4. ライバルがいる方があなたは勝てる

例えば、あなたが腕時計を 10 本持っていたとします。10 本の時計があれば、その中からあなたにとってのベストワンを決めることができます。しかし、腕時計を 2 本しか持っていなかったとしたらどうでしょうか。比較対象が少ない場合や、比較対象がない場合、気に入ってはいるけれど、もっと他に自分が気に入るものがあるかもしれないという心境になるのが人間です。比べる対象がないので、これが自分のベストだといいい切ることができないのです。

彼に彼女がいる状態は、あなたとの比較対象を彼が持っている状態といえます。あなたが復縁のコミュニケーションメソッドを学び、習得したなら、その彼女に負けるはずがありません。彼女が彼との付き合いの中で、コミュニケーションの地雷を踏むのを待っているだけで、あなたが選ばれる確率は高まります。彼に彼女がいるならば、あなたは彼女に勝つことだけにフォーカスすればいいのです。

### 5. ほとんどの人は過去の経験にとらわれている 90 対 10 の法則

私たちが自信を無くしたり、不安になるのは、過去のネガティブな経験の影響を受けているためです。現在や未来のことに対する感情や考えの 9 割は、過去からの影響によって形

成されるものだといわれています。これを 90 対 10 の法則といっています。

彼から別れを告げられ、メールを無視され続けたとき、あなたはその現実をどのようにとらえるでしょうか。「もう復縁できる確率はない」「彼に嫌われた」と決めつけ、ネガティブなとらえ方をしてはいませんか。彼がメールに返信をしないのは、あなたのことを拒絶しているからとは限りません。仕事が忙しいのかもしれないし、自分から別れを告げたにもかかわらず、やり直したいなんて身勝手だと思っているのかもしれないかもしれません。友達として付き合いたいけれど、あなたに期待させてはいけないという思いから返信ができないでいるのかもしれないかもしれません。ネガティブな理由だけではなく、あらゆる可能性が考えられるのです。

あなたを襲う不安は、あなたのこれまでの経験がもたらすものにすぎないのです。そう考えられるようになると、冷静さを取り戻すことができ、少し気持ちが楽になりますよね。ネガティブな感情を断ち切ることも可能になります。この 90 対 10 の法則を理解するだけで、自分のことを客観視することができるようになり、視野も広がるのです。

## 2章

### 復縁成功への手順

1章で復縁メソッドの原理原則である「ルール」と「マインド」についてお伝えしました。それらを踏まえながら、2章では、具体的な復縁の手順に沿って、それぞれのステップの注意点をお伝えします。失敗しがちな例も交えながらお教えしますので、まずはしっかりと理解し、これまでのあなたの言動を見直してみましょう。コツさえつかめば、男性を喜ばせ、思いのままに操ることは簡単です。そのためのスキルを伝授します。

#### 手順1 友達に戻る

復縁のマインド3の「彼との関係がどんな状態でもやり直しはきく」でお伝えしたように、人間関係で失敗したときは、また友達からやり直せばいいのです。マイナスに触れた関係をまずはゼロの状態にし、そこから友人に戻り、何でも相談できる親友のポジションを目指します。

元彼女だからといって、友人に戻ることなしに、恋人関係に戻ることは不可能です。あなたが一方的にやり直そうと迫っても、彼はさらに心を閉ざしてしまうだけで、逆効果です。一度別れたなら、友達からやり直しです。

#### 謝罪と感謝のメールを送る

マイナスの関係をゼロに戻し、友達からやり直すときに最初にするのは、破局の原因をあなたなりに分析し、それに対する反省の気持ちをきちんと相手に伝える「謝罪」のメールを送ることです。謝罪したあとは、彼への感謝を伝えることも忘れないでください。彼と付き合っていたことで、具体的にプラスに働いていることを伝えましょう。

まず、謝罪、そのあとに感謝です。復縁をしたいと思い立ったなら、最初のアクションはこの謝罪と感謝のメールを送ることです。あなたも実際に彼へのメッセージを作ってみましょう。メール例を挙げながら説明します。

#### 謝罪と感謝のメール例

〇〇さん、ありがとう。

あなたと付き合っていたときのことを勝手ながら、いろいろと考えていました。思い返してみると、私は自分のことを理解してもらおうとするばかりで、あなたのことを分かろうとしていませんでした。

あなたは忙しい中でも時間を作ってくれていたのに、私はそのことを理解していなかったよね。あなたはいつも私のことを考えていてくれたのに、いつの間にか私はそれが当たり前だと思ってしまっていました。今更ながら、本当にごめんなさい。そして、ありがとう。

自分のことを分かって欲しいとあなたにいうのではなくて、口数が少ないあなたのことをもっと思いやり、理解しようとするべきでした。

今、私は、資格の勉強を頑張っています。難しくてくじけそうになることもあるけど、あなたの何にでも一生懸命だった姿を思い出すと、私も頑張ろうと思えてきます。本当にありがとう。

忙しいと思うので、返信は気になさらないでください。

いかがでしょうか。こういったメールをもらって嫌な気持ちになる人はいないと思います。ポイントは、暗い雰囲気を出さないことです。今はもう明るく前向きになれているというのを伝えましょう。少しでも落ち込んでいて、重苦しく暗い雰囲気を出すと、彼は一気に引いてしまいます。メール例の組み立て方を参考に、内容を考えてみましょう。彼とのお付き合いの中で、自分の至らなかつた点を冷静に考え、真摯な姿勢で伝えることが大切です。最後の返信を求めない心遣いも彼の警戒心をほどくことにつながるの、おすすめです。

気を付けてほしいのは、タブーワードである「やり直したい」「友達になろう」とは絶対にいわないこと。彼はまだあなたに怯えているということを忘れないでください。一方的にあなたの気持ちを伝えるのはタブーです。

彼にとって居心地のいい関係を作ることを目指しましょう。彼に安心してもらい、自然と友達になり、いつの間にか恋人に戻っていたというのが理想です。たとえあなたが彼のことを吹っ切っていないとしても、謝罪と感謝のメールでは、明るく元気に自分らしく毎日を過ごしていることを伝えるべきです。それが彼の安心感につながるのです。

復縁のルール 3 「感謝の内容ならしつこくメールしてもいい」に則って、彼から返事がなかったとしても、感謝のメールは送り続けて問題ありません。感謝のメールは約一週間に一度程度送ることをすすめています。そうして、彼の心がほどけていくのを待ちます。復縁のマインド 1 「ドアノブはあちら側にしかない」でお伝えしたように、彼からドアを開けたくなる状況を作るのです。

ここで、復縁を成功させたいなら絶対にいってはいけない地雷ワードをお教えします。この言葉は復縁を遠ざけると思っていてください。恋愛コミュニケーションでご法度の言葉でもあります。

#### 復縁を遠ざける地雷ワード集

- ・私が悪いところを直すから
- ・もう一度やり直したい
- ・友達に戻ろう
- ・私たちって付き合ってるの？

- ・私と仕事どっちが大事なの？
- ・どうして私のこと分かってくれないの？

## 手順2 メールやり取りをする

彼へのメールでは徹底的に相手を承認することを目指します。「相手を承認する」とはどのようなことでしょうか。私は、相手のことを否定せず、相手を楽しませ、喜ばせるコミュニケーションを取ることが相手への承認となると伝えています。相手にスポットライトを当て、相手を喜ばせるためのコミュニケーションが相手への強い承認となるのです。そのことを頭に入れて読み進めてください。

## 恋愛の5ステップ「したのりす」

相手からのメールの返事が来るようになったら、より実践的な恋愛コミュニケーション術を身に付ける必要が出てきます。そこで、私があなたに伝授するのが「したのりす」の法則です。これは、私がホスト時代にたくさんのお客様とコミュニケーションを取る中で、相手に自分のことを好きになってもらうには、いくつかの段階を踏んで、コミュニケーションを取る必要があると気付いたことから生み出された法則です。

- し：承認
- た：楽しい
- の：能力
- り：リスペクト
- す：好き

男女間のコミュニケーションがこの「したのりす」の手順を踏んでいるかどうかで恋愛関係になれるかが決まります。この順序でコミュニケーションを取ることによって、好意を持ってもらうことができます。

この5つのステップの中で、最も重要なのは、「承認」です。相手を徹底的に承認するのは、人間関係の80%はこの承認ができていないかで決まるといっても過言ではありません。誰も、自分のことを肯定してくれない人、認めてくれない人のことを好きにならないですよね。相手のことをそのまま承認することは、よい人間関係を作るベースとなります。

「楽しい」というのは、「一緒にいて楽しい」「価値観が合う」と相手に感じてもらう関係を作ることです。徹底的に承認を繰り返していれば、心を開いてもらうことができ、その人にとっての「一緒にいて楽しい相手」となることができます。

そういう状態になったら、今度は自分が持っている何らかの「能力」を相手に示していきましょう。持っている資格、これまでの仕事の実績、時には年収だったり、住んでいる場所

かもしれません。女性らしさという点でいうと、家事の能力、細やかな気遣いなどもアピールしたいポイントです。

次が「リスペクト」です。誰かのことを好きになるとときには、必ず相手への尊敬の念がベースにあります。尊敬できない相手のことは、最初から恋愛対象になりません。ここでアピールするのは、仕事や家事などの能力ではなく、人のために志を持って取り組んでいることです。家族を大切にしていることやボランティア活動などもいいと思います。自分のためではなく、人のために取り組んでいることを相手に伝えることによって一目置かれる存在となれるのです。

こうして、「したのり」をクリアして初めて「好き」の状態にたどり着きます。

### メールは相手を承認するためのツール

一度だめになった人間関係をやり直すには、もう一度相手のことを徹底的に承認し、相手に安心感を与える存在になる必要があります。メールでも徹底的に相手を承認することを目指しましょう。

ポイントは、どれだけ相手のことを思いやったコミュニケーションを取れるかです。自分のことではなく、相手のことにスポットライトを当てたコミュニケーションを取ることが大切です。

彼が受け取ってうれしいメール、彼への承認となるメールとは、どのような内容でしょうか。例を挙げて説明します。

「今、資格試験の勉強をしています。なかなかうまくいかないけど、あなたが何事にも一生懸命だった姿を思い出すと頑張れるよ。ありがとう。」

「今日は体が疲れていて、会社を休みたいと思ったけど、あなたがいつも頑張っていた姿を思い出したら、私も頑張らなきゃと思えたよ。ありがとう。」

彼のおかげで、今、自分は前向きに頑張れているということを伝えます。あなたが失恋を乗り越えたことも伝わり、さらに、彼がしてきたことが今のあなたの役に立っていることが伝わります。

「あなたに教えてもらったレストランに友達を連れて行ったら、すごく好評だった。あなたってやっぱりセンスがいいよね。ありがとう。」

彼と付き合っていた頃のことを具体的に書くことがポイントです。彼のいいところを具体的なエピソードとともに伝えることを意識してみてください。

「営業先にあなたと同じ年の人がいたんだけど、身だしなみも言葉遣いも全然できていなかった。あなたがいかにできている人だったか実感したわ。なんか、うれしくなった。」

この例のように、誰かと比較した上であなたがナンバーワンと伝えてあげるのは、男性にとって圧倒的な承認となります。男はヒーローになりたい生き物です。自分をヒーローにしてくれる女性のことを好きになり、彼女にし、妻とするのです。

### あなたが彼の心の支えになる

「したのりす」の法則で一番重要なのは承認だとお伝えしました。しかし、実際は、相手を承認することができている人はほとんどいません。ですから、あなたが徹底的に相手を承認するコミュニケーション術を身に付ければ、復縁はかなり近くなります。

相手への承認があるからこそ、尊敬が生まれます。そして、尊敬があるからこそ、好きという気持ちが生まれます。うまくいっている男女関係には、お互いへの深い承認と尊敬があります。相手に絶対的に承認されているという安心感が男女関係には必須なのです。

相手を承認し続けるメールを続けていると、以前は返信がなかったメールにもだんだんと返事が来るようになります。彼があなたに対して、「自分のことを理解してくれている」と感じている証拠です。男性にとって、自分のことを無条件に承認してくれる女性の存在はとても重要な意味を持ちます。ほとんどの男性は、外の世界では打ちのめされ、負けていることがほとんどです。自信を失っているのです。そんなときに心の支えになってくれるのが自分のことをナンバーワンにしてくれて、承認してくれるあなたです。そんな存在を好意的に思わないはずがありません。

あなたほど彼のことを認めてくれる人はいないので、彼はどんどんあなたに自己開示してくれるようになります。彼があなたと会って話がしたいと思うようになるタイミングは人それぞれですが、承認のメールを続けていれば、そのときは必ずやってきます。1年後かもしれないし、メールのやりとりを始めたらすぐかもしれません。焦らずに、彼のタイミングを待ちましょう。

### ねらい目は誕生日メール

彼へメールを送るタイミングで、逃してはならないのが、誕生日です。メールをする口実ができ、感謝を伝えやすいですね。他のメッセージに埋もれてしまわぬよう、誕生日当日ではなく、数日前に送りましょう。

メッセージ例を挙げますので、参考にしてください。

「当日忙しいでしょうから、先にお祝いのメッセージを送らせてね。誕生日おめでとう。あなたの何事にも一生懸命な姿に、私はいつも励まされています。

この前も、後輩の悩みを聞いていたら、あなたの口癖が自然と出てきました。あなたがいつも私に自信をくれていたように、後輩にも自信を持ってもらうことができました。本当にありがとうございます。素敵な一年となることを祈っています。」

誕生日のメールでも、基本は通常の感謝のメールと同じです。相手が自分の役に立っているという内容のメールを送るだけでいいのです。ほとんどの人が自分のいいたいことだけをいっていて、相手に喜んでもらおうという感覚がありません。そのことに気付き、相手を喜ばせようと改善するだけでも大きな成果が上がると思います。コミュニケーションメソッドを実践し、相手を喜ばせることの心地よさを知ったなら、あなたはもう無敵です。

しかし、いざとなるとできない人も多いものです。そこで大事なものは、やはり練習です。「5人同時進行」のルールを守り、男性を喜ばせるコミュニケーションの練習をしましょう。

### 手順3 会う

当たり前ですが、恋愛は会わなくては先へ進みません。あなたのよさが実際に会って話をするだけで10割伝わるとすると、電話で7割、メールだと3割まで落ちます。メールのやりとりだけでは、復縁は先へは進みません。ここでは、メールのやりとりから、彼と会う約束を取り付けるための方法をいくつか伝授します。

### 忍法目線ずらしの術

私は、恋愛力アカデミーで「デートの誘い方15パターン」を塾生のみなさんに伝授しています。その中のひとつで、基本中の基本である「忍法目線ずらしの術」をご紹介します。

この戦術のポイントは、デートという名目ではなく、目的はあくまで別にあると彼に思わせることです。デートではないという言い訳があると、彼は動きやすいですね。「仕事の相談があるんだけど、聞いてくれないかな」「新しくできたレストランがあるんだけど、今度みんなで行こうよ」「情報交換しようよ」「甥っ子の誕生日プレゼントを買いたいんだけど、付き合ってくれない？」など、彼が言い訳にしやすい話題を選ぶといいでしょう。

ある恋愛アカデミーの生徒は、意中の彼が保険の営業マンだったため、友達で保険に興味がありそうな人がいたら、あなたのことを紹介したいから、最初に私から友達にどう説明したらいいか教えてほしいとあって会う約束を取り付けました。顧客を紹介してくれようとしている彼女の申し出を断る理由はありませんよね。彼と会うためには、こういった「大義名分」を作ることが必要なのです。

### 手順4 会話する

会う約束を取り付けたら、次は会話です。好きな人との会話となると、何を話していいのか分からず、焦ってしまう人も多いかもしれません。そこで、すぐに試せるとてもシンプルな会話術をお教えします。簡単なコツさえ押さえていけば、誰でも相手に好意をもってもら



うことができるのです。

### あなたの話はしなくていい！徹底的に聞く

会話で一番重要なポイントは、とにかく聞くこと。目安としては、一時間一緒にいたら、半分の30分以上は相手に話させることです。人は自分のことを話している時間が長いと、相手が自分のことを分かってくれたと感じます。徹底的に聞くことは、相手への承認となるのです。

会話には「一人称」「二人称」「三人称」の3パターンがあります。自分の話をしているときは、一人称の会話、天気やニュースの話などの雑談は三人称の会話です。彼との話の中では、二人称の会話を行うことを意識してください。彼にスポットライトを当てた会話が続けば、彼はとてもいい気分になり、あなたのことをますます好きになります。聞き上手こそ好かれるのです。

### 会話を盛り上げる話題は「としこの法則」

聞き上手は、すなわち、聞き出し上手です。大事なものは、質問力です。そういわれても、何について質問したらいいのか、どんな話題を持ち出したらいいのか悩みますよね。そこで伝授したいのが、とても簡単な会話の法則、「としこの法則」です。

「としこ」の「と」は「得意なこと」、「し」は「仕事」、「こ」は「好物」です。彼の特技がサッカーなら、サッカーの話題を持ち出すなど、相手の興味のあることを引き出し、質問を重ねて会話を広げていきます。

彼と久しぶりに会い、あなたが何を話したらいいのか分からないように、彼も何を話したらいいのか不安に思っています。あなたが彼の興味のあることについて質問をすることで、彼が自分のことについて話す許可になります。誰でも、好きなことだったら話やすく、楽しいですよね。「趣味は何ですか」「スポーツされていたんですか」「サッカーをやっていたんですか」と好きなことについて質問を重ねることで、彼が自分の好きなことに興味を持っていてくれると分かると、さらに話しくなります。

人は、基本的に自分以外の人には興味がない生き物です。自分のことしか考えていません。普段の生活の中では、自分に興味を示してくれる人なんてほとんどいません。そんな中で、圧倒的に自分に興味を示してくれる女性のことを好きにならないわけがないのです。人は誰でも、相手が自分に興味を示してくれるとうれしいものです。彼は楽しくなってどんどん話してくれるようになります。そうすると、「あの子と一緒にいると楽しい」と思ってもらえるようになるのです。

### 相手を喜ばせる会話術「すなおの法則」

彼の興味のある話題で会話が進み、あなたもどんどん質問を重ね、彼に楽しんで話してもらえようになりました。盛り上がった会話の中で、さらに彼に喜んでもらうための法則を

ご紹介します。

「すごい」「なるほど」「おもしろい」の3ワードの頭文字をとって「すなおの法則」です。これらの3ワードは、日本語でもっとも短い承認を表す言葉です。基本的には、相手に話させ、最後にあなたがこの3ワードのいずれかでクローズさせます。

では、「としこの法則」と「すなおの法則」を使った会話例を見てみましょう。

#### 会話例

あなた「〇〇君、サッカーしてたっていったよね。ポジションはどこなの？」

彼「ボランチ。」

あなた「ボランチってどういうポジションなの？」

彼「ポルトガル語で『舵取り』っていう意味だよ。ゲーム全体を組み立てる役割のポジションなんだ。」

あなた「なるほど。だからいつも〇〇君はリーダーシップを取ってるんだね。」

彼「一番運動量の多いポジションでもあるよ。」

あなた「すごい！〇〇君、今でも体鍛えてるもんね。」

#### 手順5 復縁する

ここまできたらいよいよ最後のステップです。ポイントは、二人の関係に白黒付けようとしないこと。どうしても白黒付けたい場合は、相手からいつてくれるのを待ちましょう。やり直したいと思っけていても、あなたからはいつてはいけません。男性は基本的にハンターです。なかなか手に入らない価値の高いものを手に入れたいという本能があるのです。

二人の関係で、大切なのは「付き合っている」という言葉ではありません。気が付いたら一緒にいることが多い、自然と付き合っていたという状況を作ることを目指しましょう。彼に「この子といるとやっぱり楽しい」と思わせることができたなら、自然と二人の距離は縮まっています。

#### 別居中の旦那さんが自然と戻ってきた

「恋愛力アカデミー」の生徒さんから、別居していた旦那さんが家に帰ってきたという報告を受けたことがあります。彼女の旦那さんは、仕事もろくにせず、借金まで作っていました。そんな彼に変わってほしいと、彼女は妻としてアドバイスをしていたつもりでしたが、そのことが旦那さんを追い込むことになっていたようです。自分のことをもっと分かって欲しいと旦那さんに求め、彼を思いやることもなくなっていた状態だったため、彼は家を出てしまったそうです。

旦那さんに戻ってきてほしいと、彼女は恋愛力アカデミーで学び、旦那さんのことを徹底的に承認していきこうと決め、行動し始めました。途中で彼に意見をしたくなることもありま

したが、ぐっところえ、「そういうこともあるよね」「無理しないでね」というような承認の言葉をかけるようにしたそうです。旦那さんへのコミュニケーションの方法を変えてから半年後、旦那さんが家に帰ってくるようになりました。本当に自然と戻っていったそうです。

女性は男性に自分たちの関係を保証する言葉を求めがちです。自分の不安を解消してほしいと、相手に「付き合っている」という言葉を求めてしまうのです。この状態は、やはり自分中心の考え方で、コミュニケーションの矢印が自分に向いている状態です。自分ではなく、彼の不安を解消したい、彼に喜んでほしいと相手を思いやることができると、彼はあなたに心を開き、復縁もきつとうまくいきます。

### 3章

#### 復縁をたぐりよせるテクニック

2章でお伝えした復縁の手順にプラスし、さらに実践的なテクニックをいくつか伝授します。復縁を確実にたぐりよせ、ときには復縁を早めるテクニックです。応用編として、ぜひ実践してみてください。

#### 彼の周りのキーパーソンを味方に付ける

私が「恋愛力アカデミー」で教えている「恋愛48手」という恋愛戦術のひとつに「360度」というものがあります。彼に影響力のあるキーパーソンをあなたの味方に付けることで、彼の中のあなたの評価を高めるという戦術です。親友、両親、上司など、信頼している第三者の意見には人は影響されやすい傾向があります。そういった信頼している人があなたのことを彼にすすめてくれたとしたら、「やっぱりあの子しかいない」と彼の中での最後の一押しとなることもあります。

彼の周りのキーパーソンに良い印象を持ってもらうため、彼と会うだけではなく、彼の親友も交えて会うようにしたり、お土産を彼の上司やご両親の分も用意するなど、彼と同じくらい彼にとってのキーパーソンを大切に扱うことを心がけましょう。彼の親友にあなたのことを「あの子やっぱりいい子だよ」「あの子しかいないんじゃない」と言ってもらえるようになったら、復縁はもうすぐ目の前です。

結婚を見据えているなら、なおのことこの戦略は有効です。結婚となると、二人だけの秘め事ではなくなり、社会的な契りとなるからです。周りの人が認めてくれたという事実は思っている以上に彼との関係にプラスに働きます。

#### 彼に彼女が出来たら応援する

意中の彼に彼女ができたとき、あなたならどうしますか？離れていってしまうのではないかと不安になり、応援できない人がほとんどではないでしょうか。彼に新しい彼女ができたとき、応援できるかどうかで、その後の展開が大きく変わります。こういった場面でも必要なのは、相手への絶対的な承認なのです。

ホストをしていたとき、お客さんが他のお店に行ってしまうということがよくありました。焦った私は、お客さんに「他の店には行くな」といったところ、そのお客さんたちはみな私のもとを去り、戻ってくることはありませんでした。そこで、私はその逆をやってみました。お客さんが通っているお店のことを応援しました。「〇〇ちゃんが気に入っているホストだったら、すごい人なんだろうな。今度一緒に行きたいな」というように、相手の行動を徹底的に承認することを意識しました。そうすると、最終的には私の店にだけ来るようになったんです。

彼が好きな人のことを応援することは、間接的に彼のことを承認していることになりま

す。反対に、彼が好きな人のことを否定すると、彼は自分のことまで拒絶されたような気持ちになるのです。

彼に新しい彼女ができたと焦ってしまう気持ちは分かりますが、そこで、新しい彼女のことを悪くいってはいけません。徹底的に承認しましょう。そうすることで、あなたは彼の恋を応援する友達のポジションを取ることができ、彼は彼女のことと相談してくるようになります。彼のことを深く理解してくれていて、かつ、新しい彼女との交際を応援してくれる人は少ないため、あなたが適役となるのです。彼の一番の理解者である親友のポジションは何があっても守り抜かなくてはなりません。

相談が来るときは、たいてい、新しい彼女がコミュニケーションの地雷を踏んだときです。以前のあなたのように、彼女が彼のことを責め、自分のことを優先したときです。相談を受けた後、彼は、いったんは彼女の元に戻るかもしれませんが、彼女がその後も地雷を踏み続けた場合、結局はうまくいかなくなります。そんなとき、心に浮かぶ存在があなたなのです。そうなったら、なし崩し的に復縁してもいいでしょう。

彼から相談されたとき、あなたが彼女のことを否定するような発言をすると、彼はその彼女とよりを戻す可能性が高くなります。彼女のことを悪くいわれると、逆に彼女のいいところを探そうと意識が向くからです。これは、人間の脳のバランスを取ろうとする特性です。彼に彼女ができたときは、彼女のことと全て承認して、彼女が地雷を踏むのを待つ。これが最善の方法です。

### カラダは許してもいい

「カラダは死守しました」なんていう女性が多いですが、大人の恋愛において、付き合いがなければ、カラダの関係は許さないなんていうのは、ナンセンスです。カラダも、優しさ、心遣い、料理などと同じあなたの魅力のひとつだと考えてみてください。

男性があなたに体の関係まで求めているということは、復縁がかなり近付いているというサインです。そんなときに頑なに拒否されると、男性は最後の最後で受け入れてもらえなかった、拒絶されたと思ってしまうのです。

かといって、どんなときでも抱かれろといっているわけではありません。私は目安として、1週間に2回程度、彼からたわいもないメールが来るようになった、彼から2回以上デートに誘われた、多少無理してでも時間を作ってくれるようになったという条件のいずれかを満たしていれば、カラダを許してもいいといっています。

彼があなたに好意を持ち、深い関係を望んでいるのだったら、「付き合っている」という言葉がないからといって、カラダの関係を拒否する必要はどこにもありません。

### 興味がなくても彼の趣味に付き合う

人は自分と同じ意見の人を常に探しており、そういう相手を好きになります。これはモテの大原則です。誰かを好きになったときのことを思い出してみてください。あなたと何かし

らの共通点がある人のことを好きになったことがほとんどではないでしょうか。人は相手と自分の間に共通点があることによって、自分のことを分かってくれているという感覚を持てるからです。そういう人に好意を持ち、心を開いていきます。

そこで、共通点を作り、心を開いてもらうためのテクニックとしてお伝えしているのが、彼の趣味にあなたも付き合ってみることです。そうすることで、彼の世界に入り込むことができ、ぐっと距離が縮まります。本当は関心がなくてもいいのです。一度だけでもいいからトライしてみましょう。彼の気持ちが近づくのを感じられると思います。彼に興味について教えてほしい、自分もやってみたいというのは、彼に会うための大義名分にも使えます。

### 相手から追いかせさせる「振り子の法則」

彼と会うようにはなったが、なかなか復縁にまで手が届かないというとき、使ってみてほしい上級テクニックをお伝えします。人の感情が揺さぶられるときの心理的な理論として、人の感情は、振り子のように「快」と「不快」に振れ、その振れ幅が大きいほど人の感情は高ぶるというものがあります。彼と接しているとき、「快」の感情を与えるのはもちろんですが、意図的に少しだけ「不快」を与えることができたなら、彼は一気に不安になり、あなたのことが気になって仕方がなくなるのです。

例えば、それまでは彼の話に興味津々で聞いていたのに、急に無関心、無感情な受け答えをしてみることもテクニックのひとつです。感情表現を抑えたり、しないというテクニックです。こういったちょっとした「不快」をほんの少し与えることで、「快」に触れたときに中毒性が出るようになります。

このテクニックは、私がホストクラブでスタッフに教えてきたことです。このテクニックによって、相手の感情を操るからこそ、素人には負けない接客ができるのです。この相手に追いかせさせるテクニックは、難易度は高いですが、二人の関係がなかなか先へ進まないとき、うまく使えば絶大な効果を発揮できます。

## 4章 復縁を目指すあなたに贈る「おくすり言葉」

### 相手を徹底的に承認していれば、復縁は可能

ここまで読み進めてくださった方はすでにお分かりだと思いますが、男女の別れは、「なんで俺のこと分かってくれないの？」「あなたこそなんで私のことを分かってくれないの！？」という自分の都合や感情中心のコミュニケーションによるすれ違いが原因になっている場合がほとんどです。相手のことを思いやり、承認し、喜ばせようという意識のないコミュニケーションに陥れば、二人の関係はギクシャクし始めて当然です。

私はこの本の中で、相手を徹底的に承認しろといい続けてきました。相手をそのまま受け入れ、承認することができれば、復縁は8割成功に向かっていくといっても過言ではありません。いいたいことがあっても我慢し、相手を承認し続けるなんて、奴隷のようだと思う方がいるかもしれません。そういうときは、相手のいいなりになっているのではなく、喜ばせているのだと考えてみてください。相手を安心させ、喜ばせるコミュニケーションは、相手の幸せに繋がっています。その喜びを与えているのはあなたなのです。相手への承認は、二人の関係を好転させ、あなた自身の幸せにもつながります。

私は女が男を育て、育てられた男が女を守るとするのが理想だと思っています。しかし、大半の女性は男性を育て、幸せにするどころか、自分が幸せになりたいと相手に求めるばかりです。そんなマインドで幸せが訪れるわけがないと思いませんか。復縁を叶える人、恋愛で幸せになれる人は、「幸せになりたい」と思っている人ではなく「幸せにする」という心構えができていく人なのです。求めるよりも、まずは与える人になることが必要です。

### どうしてもつらいときのための「おくすり言葉」

最後に、復縁を成功させたいけど、「どうしてもつらい！」というときのための「おくすり言葉」をみなさんに贈ります。彼の言動にイライラしてしまうこともあるでしょう。なかなか関係が深まらないことに焦りを感じることもあるでしょう。それでも心が折れないように、彼のことを否定せず承認を続けられるように、どうしても苦しいときは、これから贈る言葉を思い出してください。成功した人の共通点は成功するまでやり続け、諦めなかったことです。苦しいときを一緒に乗り越え、復縁を成功させましょう。

### 男はいくつになっても6歳児

彼と話していると、どうしてもイライラすることがあると思います。「どうして私のこと分かってくれないの？」といたくなる気持ちも分かります。「こんな人を承認しないといけないのか！？」と怒りが湧いてくることもあるでしょう。そんなときは、こう考えるようにしてください。男はみんな6歳児なんだと。姿形は大人かもしれませんが、心はみんな幼い6歳児なんです。みんな自分のことを認めてほしくてたまらないんです。6歳児だと思うと、たいがいのことは許せると思いませんか。6歳児の子どもがわがままや屁理屈をいった

り、約束を守らなかつたり、怠けてばかりだとしても、しょうがないと思いますよね。怒りが湧いてきたときは、このマインドセットを使ってみてください。

### **あの人は人間として生きるのが一回目**

男はいくつになっても6歳児なんだと考えても、イライラが止まらないときの対処法をご紹介します。人間を含めたすべての生物は、死んだ後、またこの世に生まれ、何度も生まれ変わる輪廻転生の考え方があります。その考え方をベースに、「あの人は人間に生まれたのが1回目なのね」と考えてみてください。突拍子もない話に聞こえるかもしれませんが、これが結構効果を発揮するんです。人間に生まれたのが8回目の人と、初めて人間に生まれた人では差があるのが当たり前のような気がしてきませんか。「5回目の私が彼を理解してあげなきゃ」と考え、彼を許しましょう。このマインドセットを上から目線を通り越して、「神から目線」といっています。

### **恋愛は4コマ漫画ではなく、長編映画である**

彼と結ばれたいという思いが強いあまり、焦りを感じ、どうしても落ち込んでしまうことがあると思います。そんなときは、恋愛は、起承転結でオチがある4コマ漫画ではなく、長い紆余曲折を経て、ハッピーエンドを迎える長編映画だと考えてみてください。先は長いかもしれませんが、いつかはきっと結ばれると信じ、視野を広く持ちましょう。彼の言動でいちいち悲しんだり、傷付いたりして、一喜一憂するのはやめましょう。

### **あなたが彼を選んであげている**

一度破局を経験し、復縁を願っている女性の中には、無意識に自分のことを卑下している人も少なくありません。「彼に選んでもらいたい」という一心で、彼と向き合っていると、「彼は本当に私を選んでくれるのか」という不安な気持ちになることもあるかもしれません。そんな風に自信が無くなりかけているときは、「彼に選んでもらっている訳ではない、私が彼を選んであげているんだ」とマインドチェンジを行いましょ。う。「彼のことを全て受け入れているこんないい女他にはいない」と思っているんです。

### **ドラマの主人公はあなた**

ドラマの主人公はいつだってあなたです。つらいことがあったときは、ドラマの主人公になった自分を想像してみてください。脇役に困難は訪れません。主人公だからこそ、山あり谷ありのストーリーを生きているのです。スポットライトを浴びているのはあなたです。こうして視点を変えることで、少し気が楽になりませんか？

### **男は優先順位が一番上にしか気が回らない**

男は優先順位が一番上のことにしか集中できない不器用な生き物です。仕事に力を入れ



なければならない時期のときは、仕事に集中し、あなたのことを放っておくこともあるでしょう。でも、それはあなたのことが嫌いになったわけではないのです。男性は女性のようにマルチタスクで処理ができないだけなのです。仕事が一段落したら、あなたのもとに必ず戻ってきます。

仕事が最優先になっている彼に決断してはいけないのが「私と仕事、どちらが大事なの？」という言葉です。あなたがすべきなのは、彼の仕事を応援することです。解決できたとき、応援してくれたあなたに自然と目が向きます。安心してください。

### **今まではウォーミングアップ、本番はこれから**

本書で恋愛コミュニケーションの基礎を学んだあなたは、今から生まれ変わります。たとえ、今までの自分に満足していなくても、今、この瞬間からリセットできるのです。人生はこれから。今までの人生はウォーミングアップだったのです。うまくいかないと思うときは「本番はこれから！」と気持ちをリセットしてみてください。

## おわりに

相手を幸せしたいという考え方をベースに、相手を喜ばせるコミュニケーションができるようになれば、復縁は必ずうまくいきます。幸せになるためには、相手の幸せを一番に考えることです。復縁だけではありません。あなたが受け取る側から与える側の人間になることで、人間関係全体がうまくいき、人生が好転し始めます。

本書で私が伝授した復縁の方法は、私が主宰する恋愛力アカデミーのほんの一部です。卒業生の中には、本書で紹介したルールとマインド、復縁の手順、そしてコミュニケーションメソッドのテクニックを守って、復縁を叶えた人もいれば、スピード婚約を果たした人もいます。中には、復縁活動を通じて他の彼ができた人もいます。

ゴールは、あなたが幸せになることです。そのための手段が復縁でも、新しい彼でも良いのです。つらいことや悲しいこともあります。それを乗り越えることで、人として成長するのが恋愛の素晴らしさです。本書のメソッドを実践している時点で、皆さんはもう勝ち組なのです。私は、コミュニケーションの取り方を見直すことで、前向きな生き方ができるようになり、自信を取り戻した女性をたくさん見てきました。あなたにもきっとできます。

恋愛は長編映画です。付き合うまでよりも、付き合ってからの方がずっとずっと長いのです。お付き合いをして、結婚に至り、結婚生活を送るという二人の長いストーリーを幸せなものにするか、不満でいっぱいなものにするかは、コミュニケーションの取り方次第といっても過言ではありません。復縁を成功させるだけではなく、パートナーと長く幸せな関係を築きたいと思っているなら、ぜひ学んでほしいのが恋愛コミュニケーションです。男女の関係がうまくいかないのは、そのほとんどがコミュニケーションの問題です。私はこれからも「恋愛力アカデミー」を主宰し、幸せな恋愛をして、幸せな結婚生活を手に入れる女性を増やしたいと思っています。本書でご紹介した以外にも、数多くのコミュニケーション術を伝授しています。

あなたが恋愛によって、さらに満ち足りた幸せな人生を歩み始めるお手伝いしたいと思います。

瀬川隆徳