

本気の人こそ読むべき完全版復縁マニュアル

あの **愛** を
もう一度

小野田ゆうこ

～復縁基礎編～

絶対復縁宣言で絶大な人気を誇る
復縁セラピスト「小野田ゆうこ」が
5年間書き続けてきたコラムから
人気があるものだけを厳選、抜粋し
再構成した完全版復縁マニュアル。

目次

11. 焦りからありがちな連絡失敗例

12. 返事がない＝興味がない？

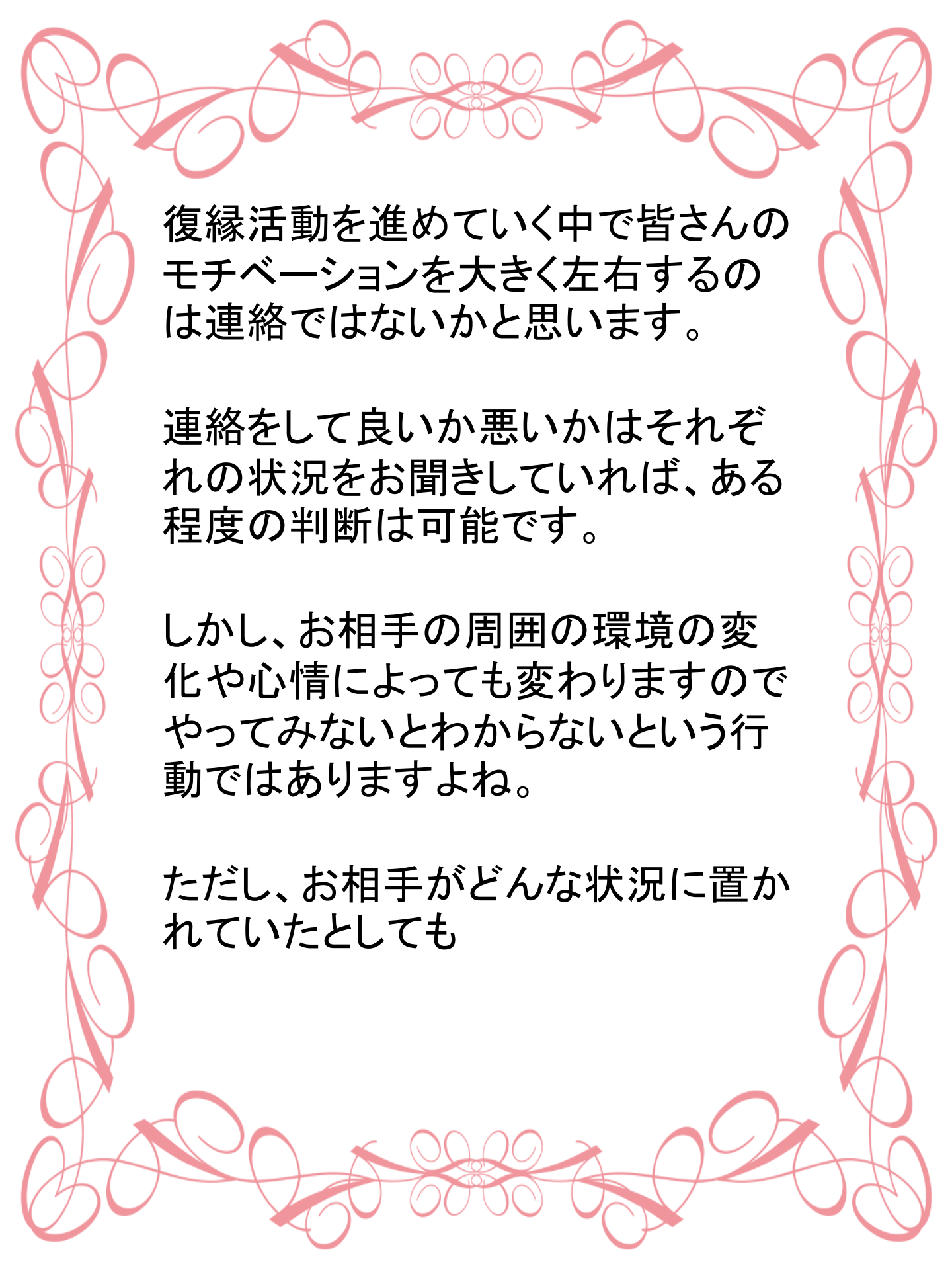
13. 音信不通のケースに多い理由とタブー行動

14. 状況が悪化するケースについて

15. 男女が異性に求めるものの違い

【 11 】 焦りからありがちな 連絡失敗例



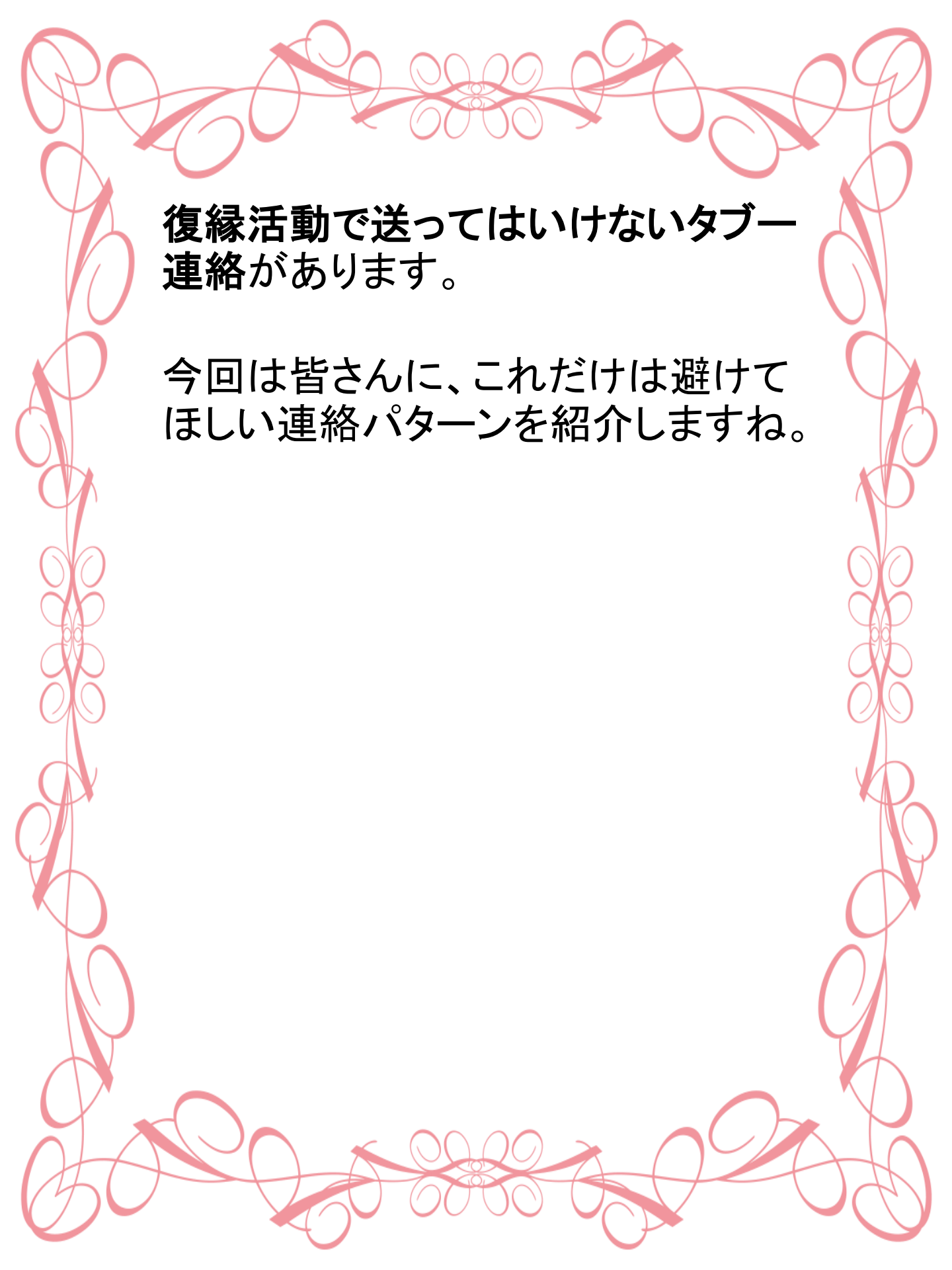


復縁活動を進めていく中で皆さんのモチベーションを大きく左右するのは連絡ではないかと思います。

連絡をして良いか悪いかはそれぞれの状況をお聞きしていれば、ある程度の判断は可能です。

しかし、お相手の周囲の環境の変化や心情によっても変わりますのでやってみないとわからないという行動ではありますよね。

ただし、お相手がどんな状況に置かれていたとしても



**復縁活動で送ってはいけないタブー
連絡があります。**

今回は皆さんに、これだけは避けて
ほしい連絡パターンを紹介しますね。



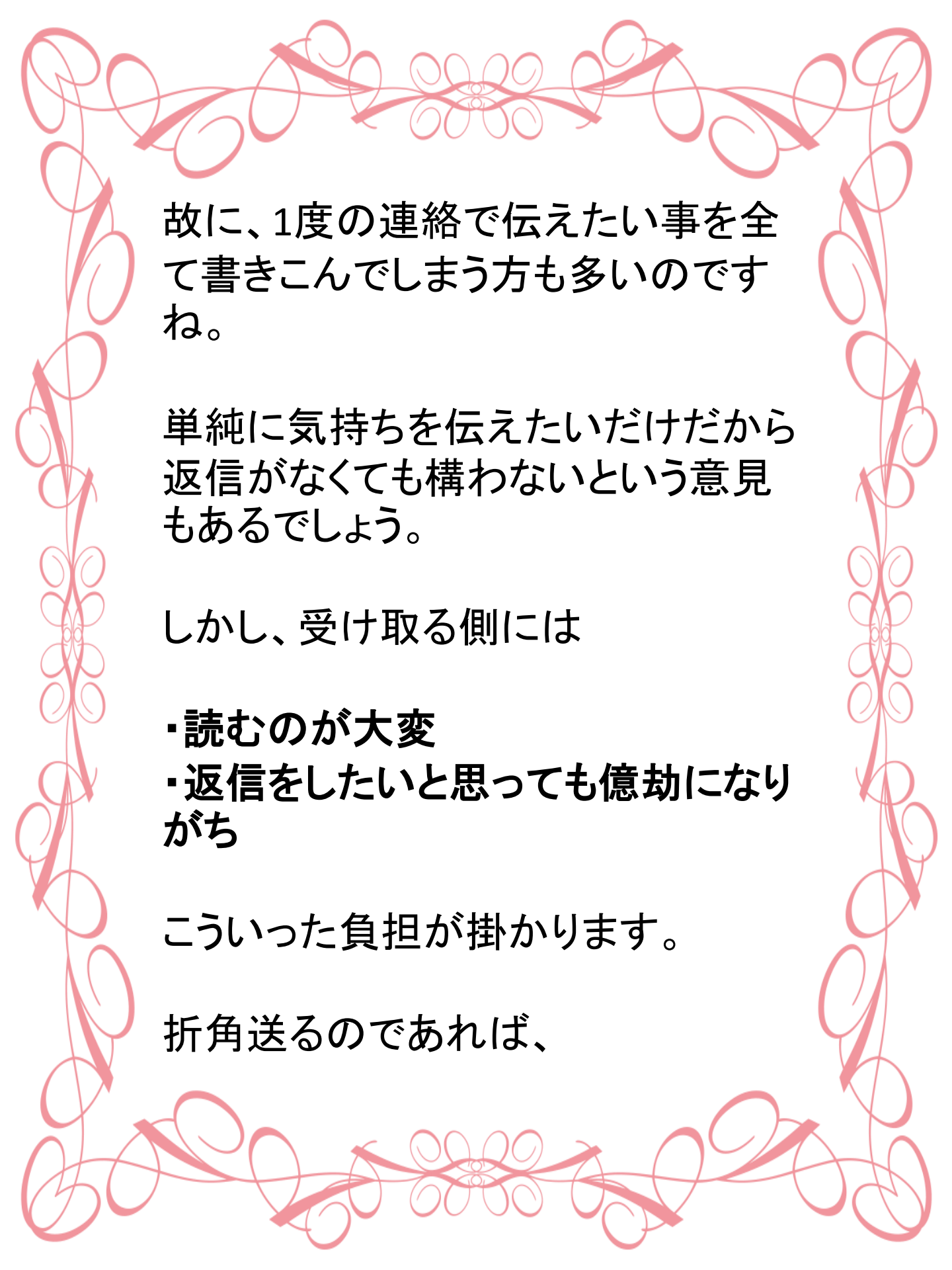
【 11-1 】 長文を送る

こちらは別れたばかりでお相手に謝りたい気持ちや縋りたい気持ち
が強い方がやっけてしまいがちなパ
ターンです。

多くの方は、復縁をする時には

・連絡の頻度は減らさないといけ
ない

という事は理解できていると感
じます。



故に、1度の連絡で伝えたい事を全て書きこんでしまう方も多いのですね。

単純に気持ちを伝えたいだけだから返信がなくても構わないという意見もあるでしょう。

しかし、受け取る側には

- ・読むのが大変
- ・返信をしたいと思っても億劫になりがち

こういった負担が掛かります。

折角送るのであれば、



返信をしやすい連絡を考えましょう。

とは言っても、どの位がお相手にとって長文なのかはわかりませんよね。

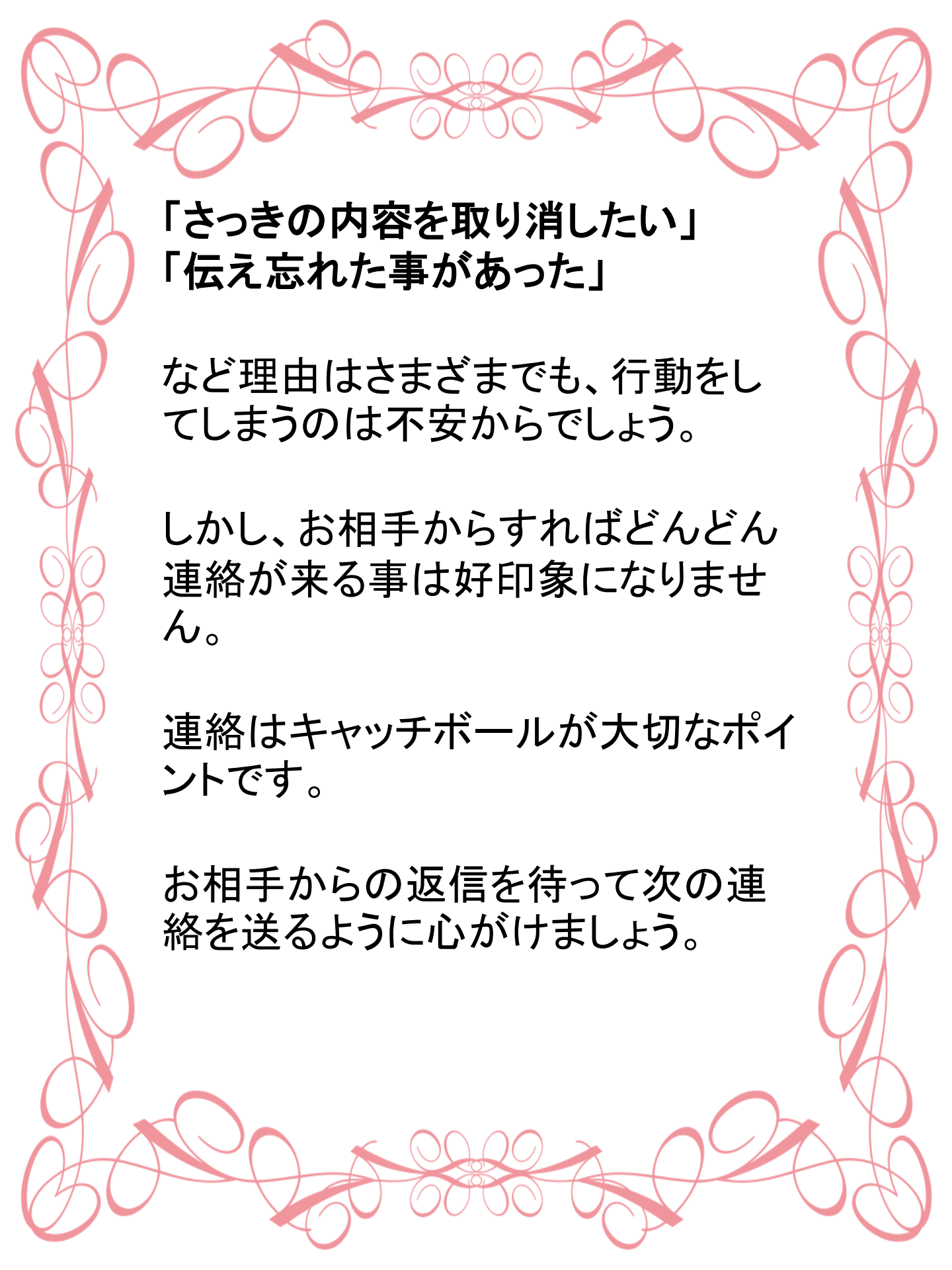
目安としては5行以上になる連絡は長文になると考えた方が良いでしょう。

【 11-2 】

返信が来る前に再度送る

お相手に連絡を送ってみたものの、返信がない事から不安や焦り、送った内容への後悔などでもう一度連絡を送ってしまうというパターンです。

こちらは比較的状况が良い方であっても、やってしまいがちな失敗ですね。



**「さっきの内容を取り消したい」
「伝え忘れた事があった」**

など理由はさまざまでも、行動をしてしまうのは不安からでしょう。

しかし、お相手からすればどんどん連絡が来る事は好印象になりません。

連絡はキャッチボールが大切なポイントです。

お相手からの返信を待って次の連絡を送るように心がけましょう。

【 11-3 】

お相手の様子を伺う内容を送る

恋人同士や仲の良い関係であれば

「何してるの?」「元気?」

等の連絡をきっかけに楽しくやり取りができる事もあるでしょう。

しかし、



関係性が変わっている場合には

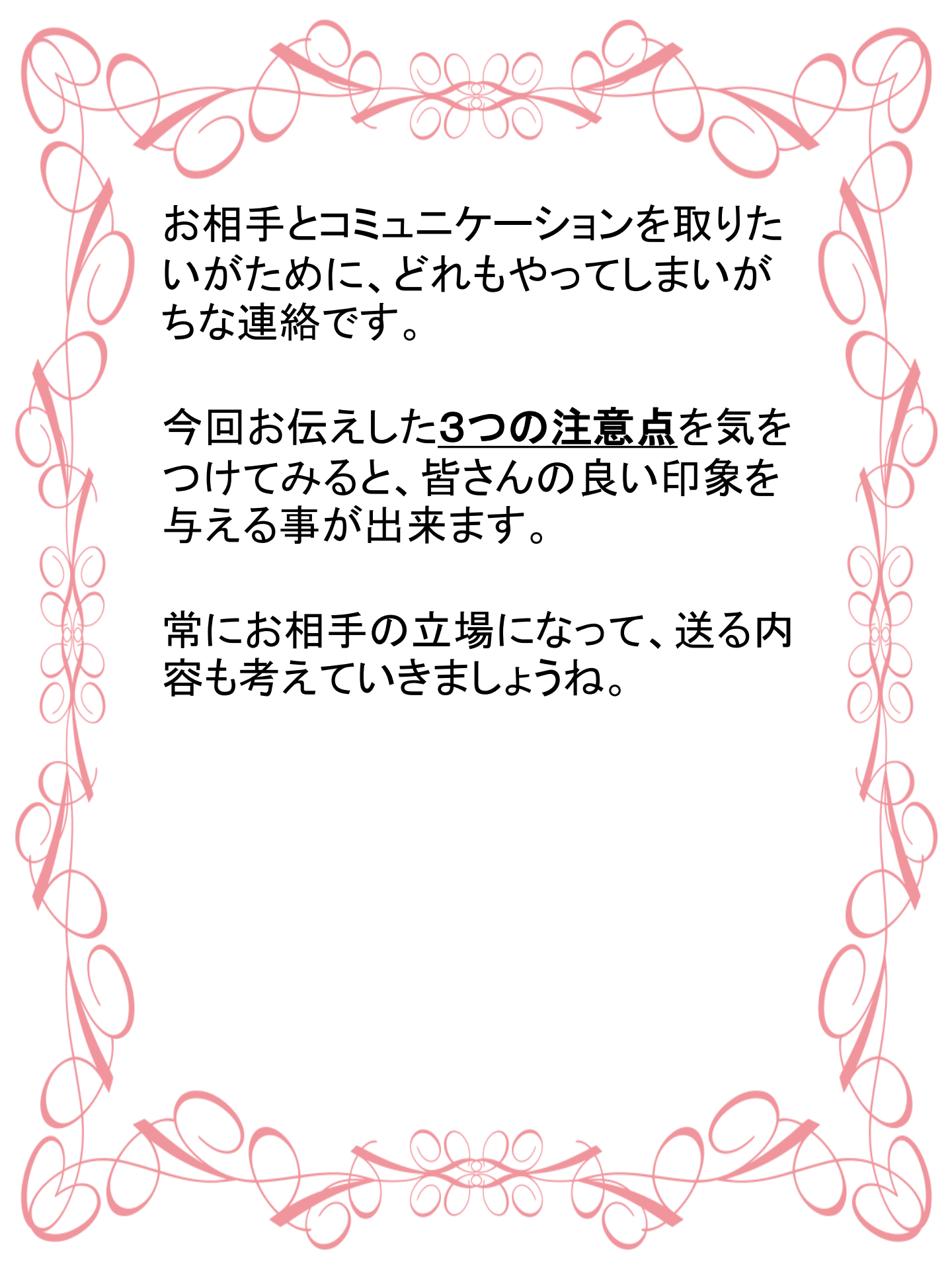
- ・距離感が近いと思わせて警戒させてしまう

という印象に繋がってしまいます。

お相手からコンスタントに返信を頂けている状況ではない場合は特に

- ・用件を簡潔に伝える連絡

という意識で文章を作成していきましょう。



お相手とコミュニケーションを取りたいがために、どれもやってしまいがちな連絡です。

今回お伝えした3つの注意点を気をつけてみると、皆さんの良い印象を与える事が出来ます。

常にお相手の立場になって、送る内容も考えていきましょうね。

【 12 】
**返事がない＝興味
がない？**





大好きなあの人に連絡をすると、

「返信が欲しい」

「メールを長続きさせたい」

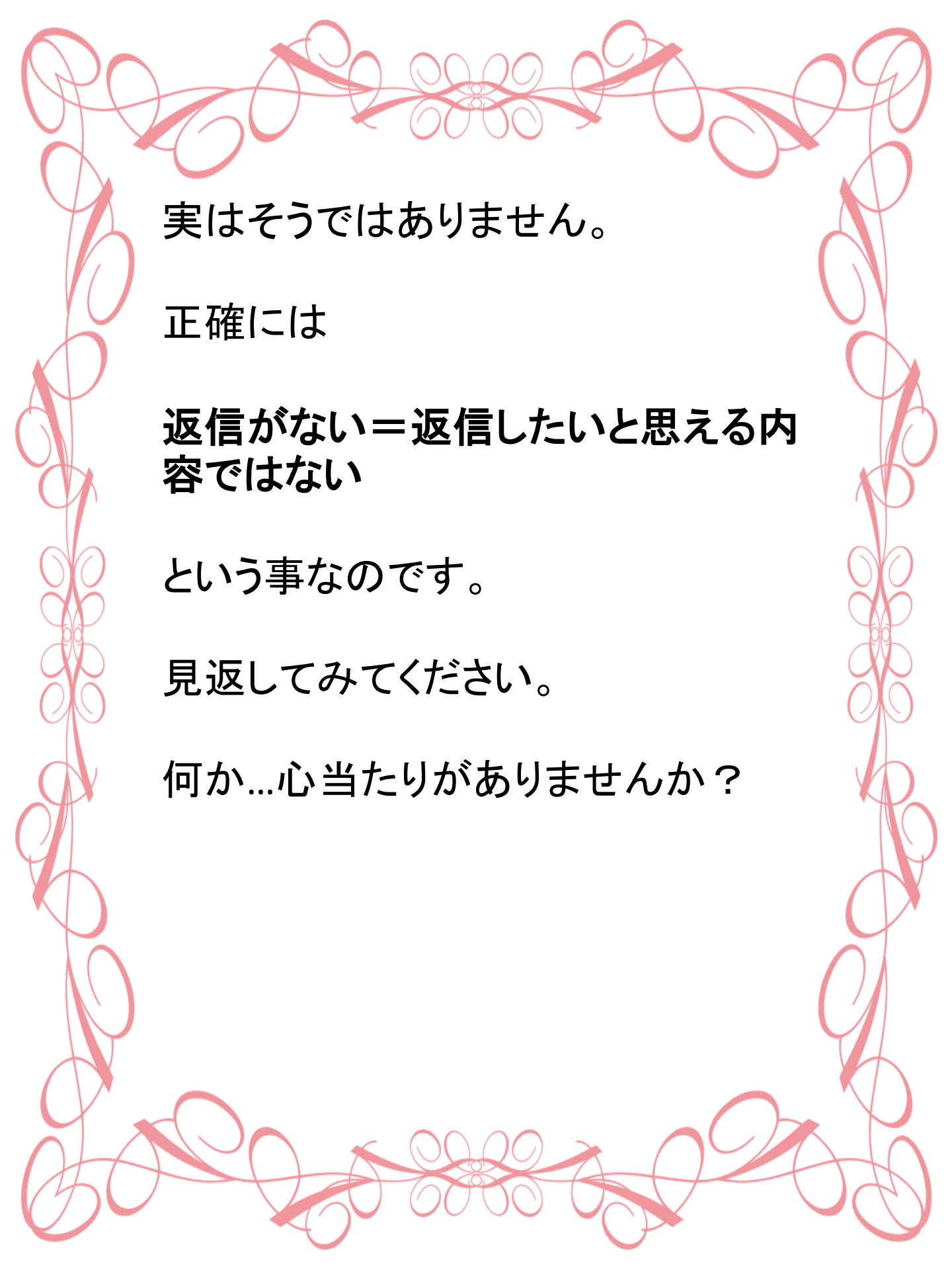
という思いが芽生えますよね。

ですが、

- ・既読になってるのに返信が来ない
- ・既読にもならない
- ・返事が来ても素っ気ない

といった経験をしたことがあるのではないのでしょうか。

そうなると、「相手から嫌われてる」と感じてしまうかもしれませんが、



実はそうではありません。

正確には

返信がない＝返信したいと思える内容ではない

という事なのです。

見返してみてください。

何か...心当たりがありませんか？

【 12-1 】

「返事待ってるね」 は逆効果

どうしても返信が欲しいときは、気持ち焦ってしまいますよね。

そんなときに良くやっけてしまいがちなのが、

- ・一度の連絡に複数の質問を入れる
- ・「返事待ってるね」と書いてしまう

こうした行動です。



ですが、上記のような連絡は

「返信がほしい」

という気持ちがダイレクトに伝わるため、逆効果となってしまいます。

【 12-2 】

返信したくなる連絡 をする

返信をもらうためには、強要をしないようにしましょう。

自然と「この人に返事をしたい」と思わせるような内容が大切です。

例えば、連絡の最後に

「お返事はいつでもいいので、無理しないでくださいね」

このような内容があると、



「気遣いが出来る優しい人だ」

という印象を与える事が出来、相手はあなたに対して返事をするという行為を自然と行えるようになります。

【 12-3 】

返信する理由を作る

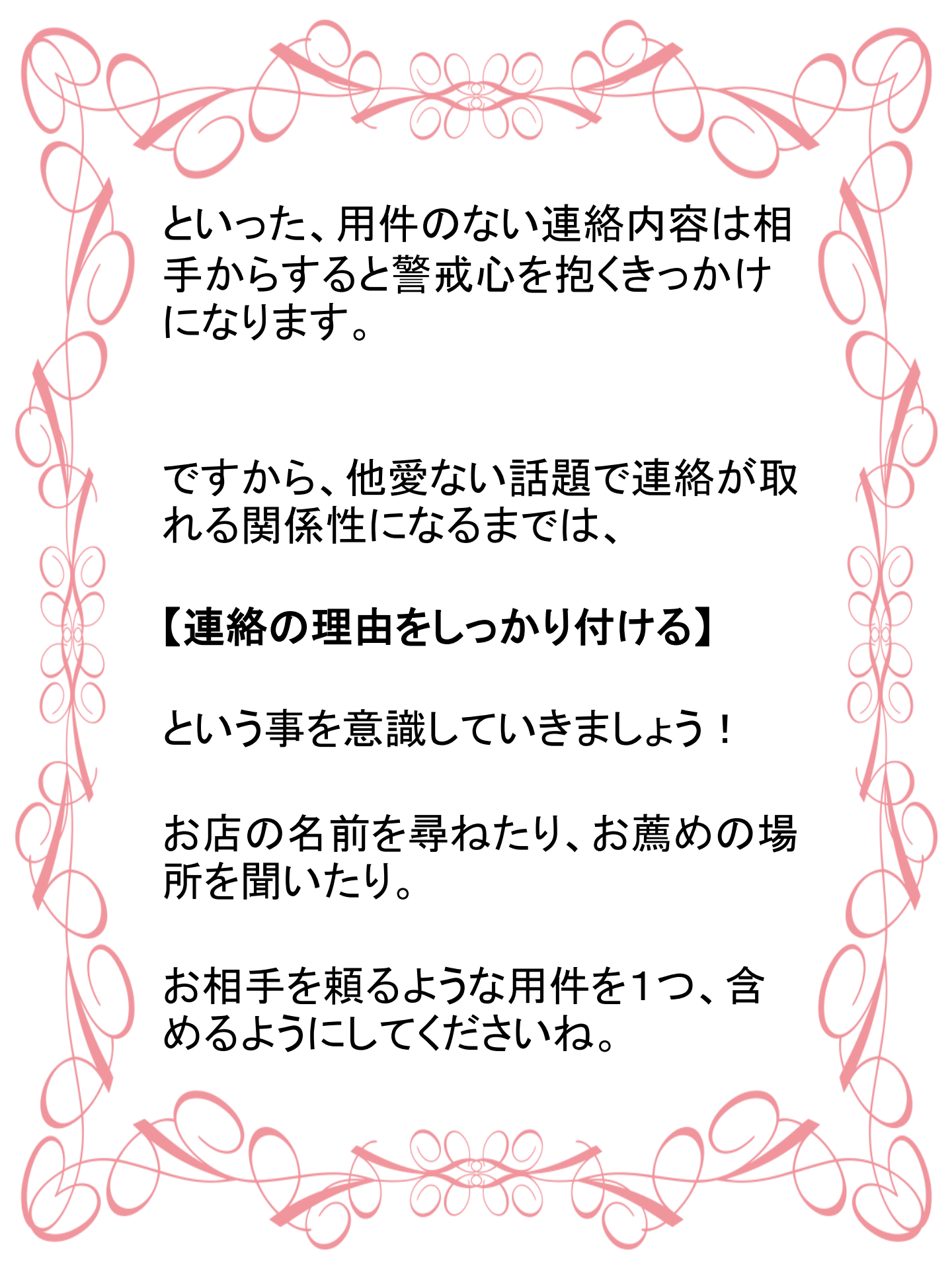
まだ関係性が深まっておらず、相手との距離感を測りかねているときは警戒心が強い状態です。

なので、

「今日ラーメン食べにあって美味しかったんだ」

「今日は最新の映画を見てきたの」

「昨日からずっと新しいCDを聞いてるよ」



といった、用件のない連絡内容は相手からすると警戒心を抱くきっかけになります。

ですから、他愛ない話題で連絡が取れる関係性になるまでは、

【連絡の理由をしっかり付ける】

という事を意識していきましょう！

お店の名前を尋ねたり、お薦めの場所を聞いたり。

お相手を頼るような用件を1つ、含めるようにしてくださいね。

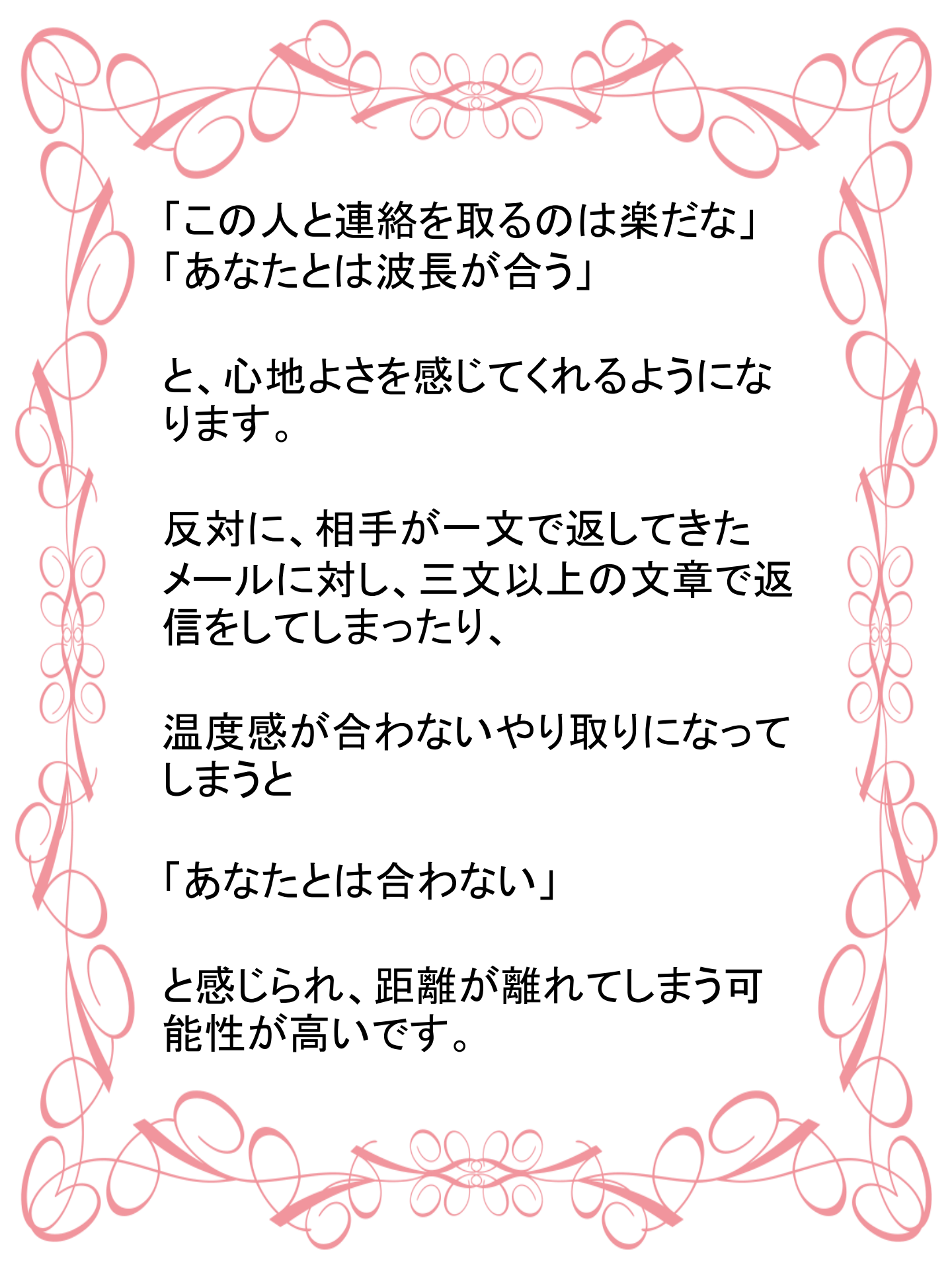
【 12-4 】 癖を真似る

相手とやり取りをしていると、だんだんと癖が見えてきます。

- ・よく使う絵文字や顔文字
- ・改行のタイミング
- ・文字分量

このような癖を、少しだけ真似てみましょう！

そうする事によって、相手は自然と親近感を抱き、



「この人と連絡を取るのとは楽だな」
「あなたとは波長が合う」

と、心地よさを感じてくれるようになります。

反対に、相手が一文で返してきたメールに対し、三文以上の文章で返信をしてしまったり、

温度感が合わないやり取りになってしまうと

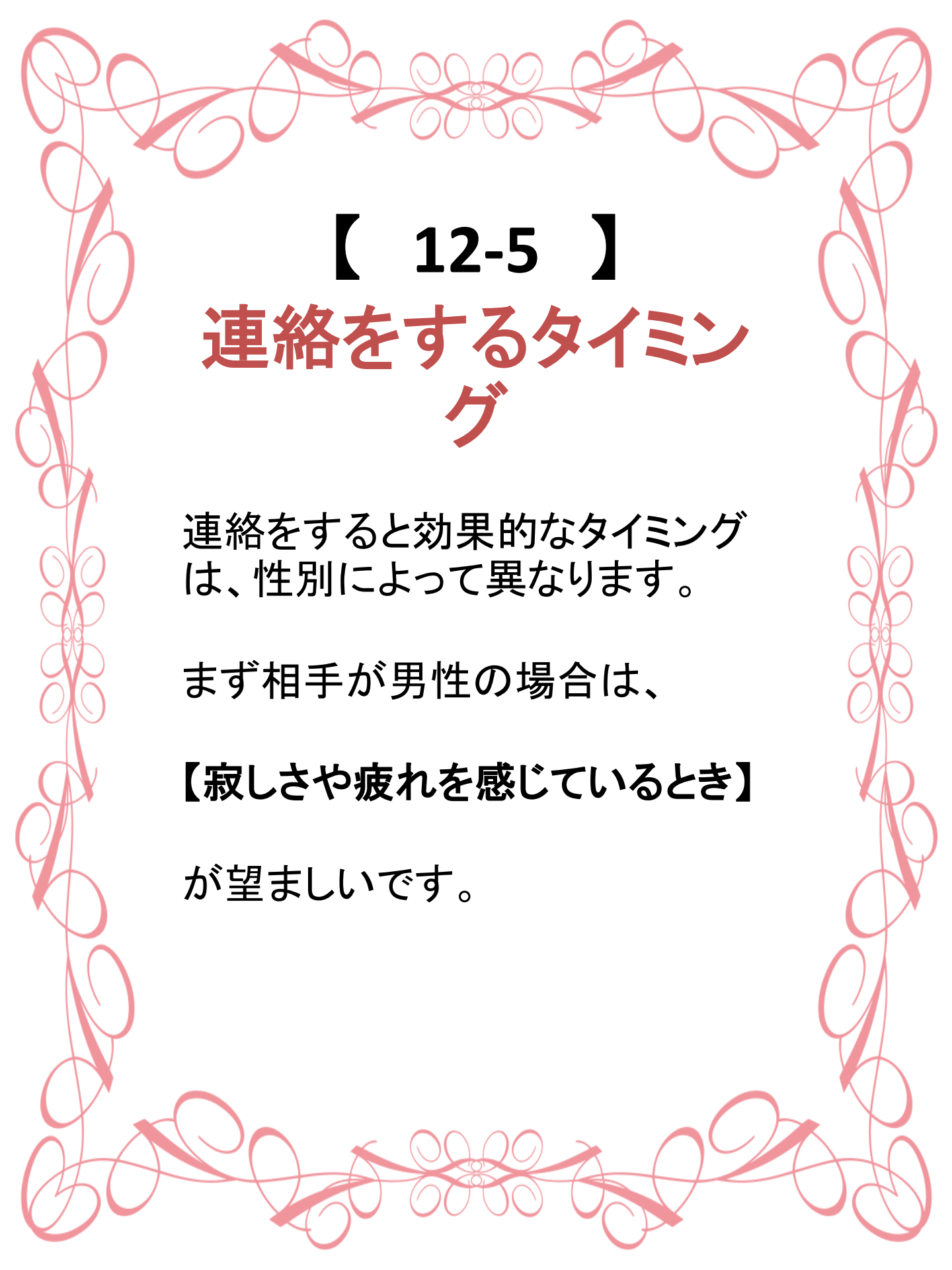
「あなたとは合わない」

と感じられ、距離が離れてしまう可能性が高いです。



【相手に合わせる】

こちらを、忘れないようにしましょうね。



【 12-5 】

連絡をするタイミング

連絡をすると効果的なタイミングは、性別によって異なります。

まず相手が男性の場合は、

【寂しさや疲れを感じているとき】

が望ましいです。



たとえば、

- ・仕事から疲れて帰る、帰宅途中
- ・次の日に仕事を控え、憂鬱な夕方
- ・連勤が続いた日の夜

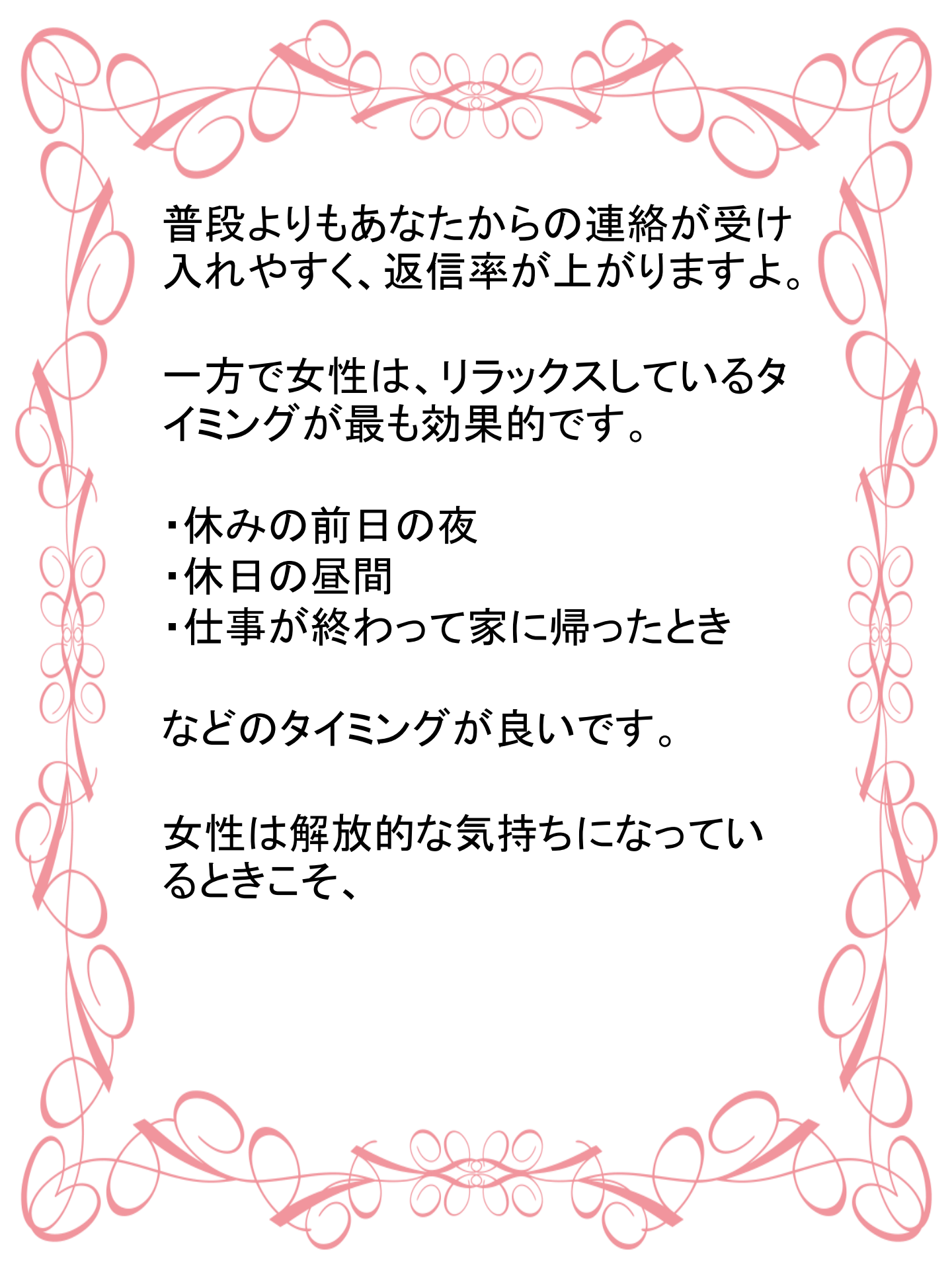
こんなタイミングがお薦めです。

というのも、男性は疲れを感じているときに女性から連絡があると、

「この人に癒してほしい」

「甘えたい」

という欲求が強くなるため



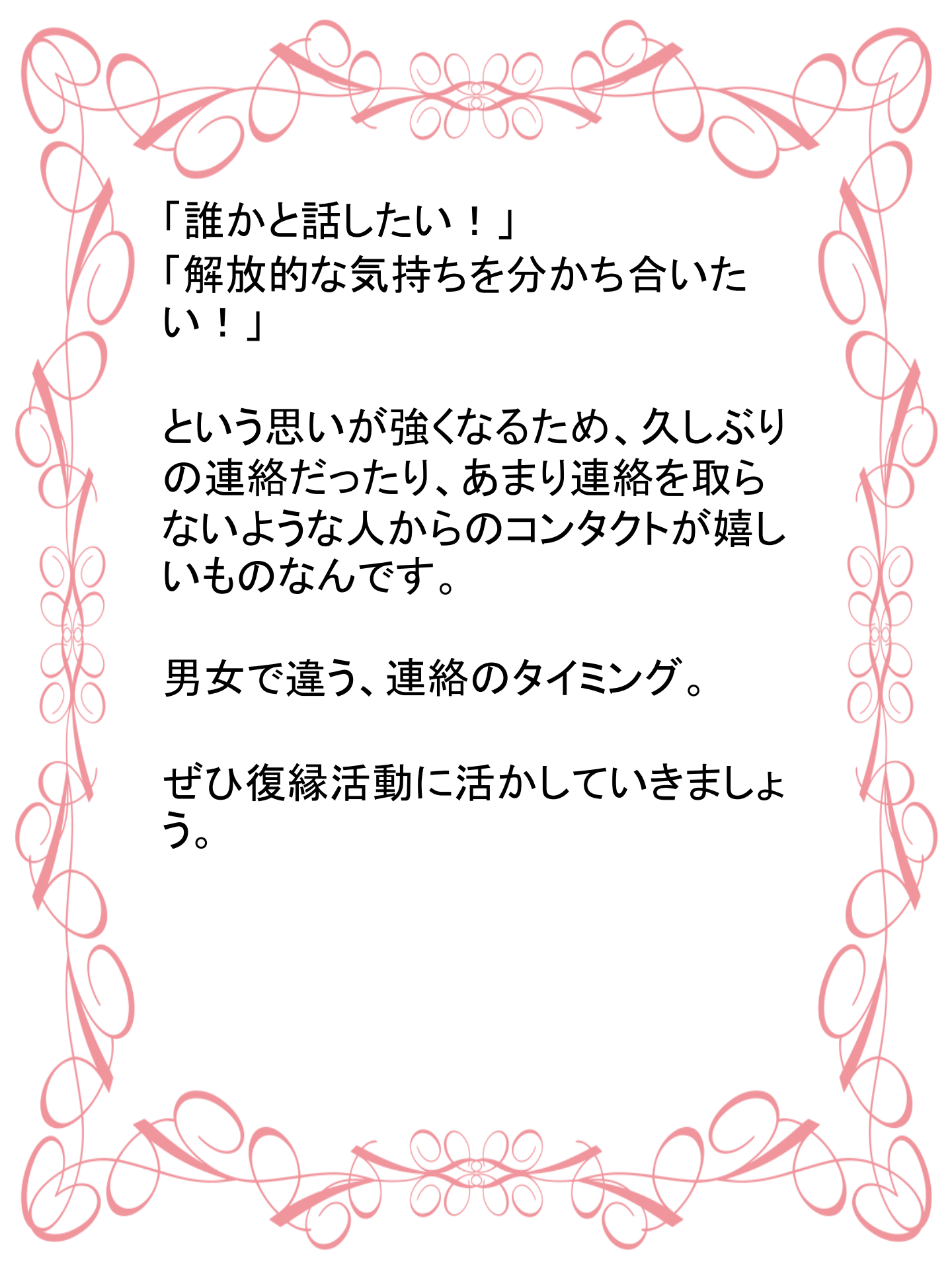
普段よりもあなたからの連絡が受け入れやすく、返信率が上がりますよ。

一方で女性は、リラックスしているタイミングが最も効果的です。

- ・休みの前日の夜
- ・休日の昼間
- ・仕事が終わって家に帰ったとき

などのタイミングが良いです。

女性は解放的な気持ちになっているときこそ、



「誰かと話したい！」
「解放的な気持ちを分かち合いた
い！」

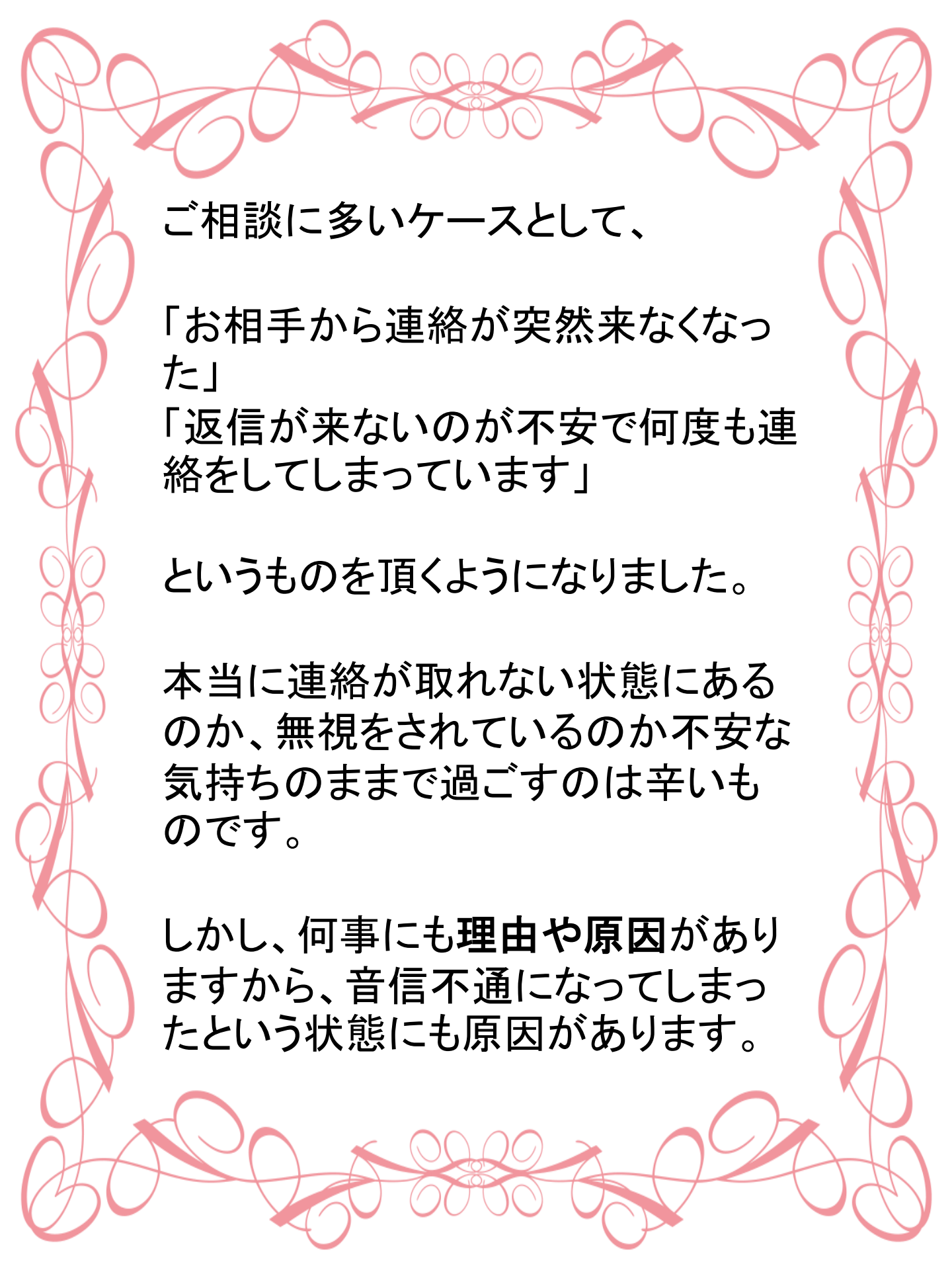
という思いが強くなるため、久しぶりの連絡だったり、あまり連絡を取らないような人からのコンタクトが嬉しいものなんです。

男女で違う、連絡のタイミング。

ぜひ復縁活動に活かしていきましょう。

【 13 】
**音信不通のケース
に多い理由とタブー
行動**





ご相談に多いケースとして、

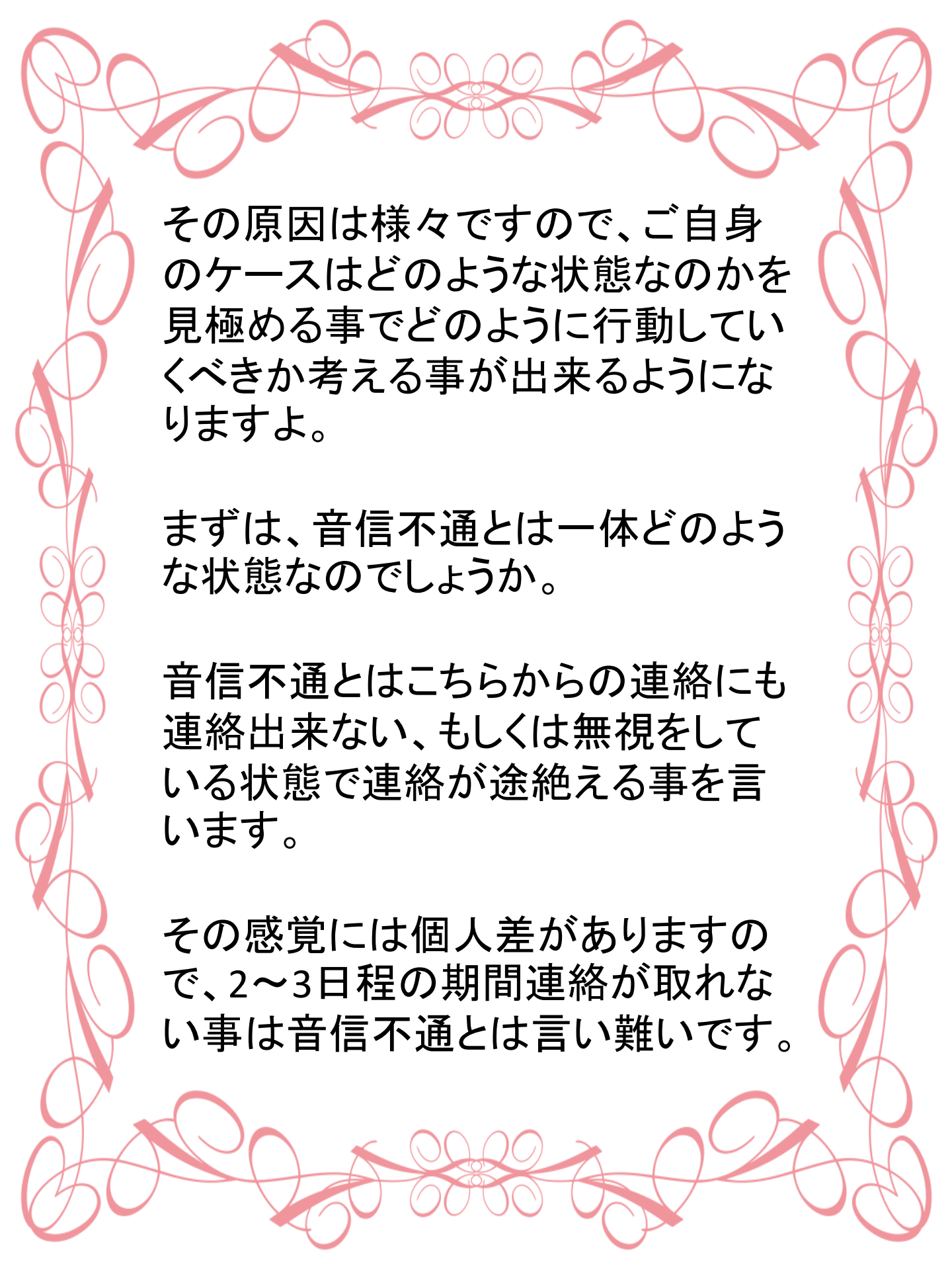
「お相手から連絡が突然来なくなった」

「返信が来ないのが不安で何度も連絡をしてしまっています」

というものを頂くようになりました。

本当に連絡が取れない状態にあるのか、無視をされているのか不安な気持ちのまま過ごすのは辛いものです。

しかし、何事にも理由や原因がありますから、音信不通になってしまったという状態にも原因があります。

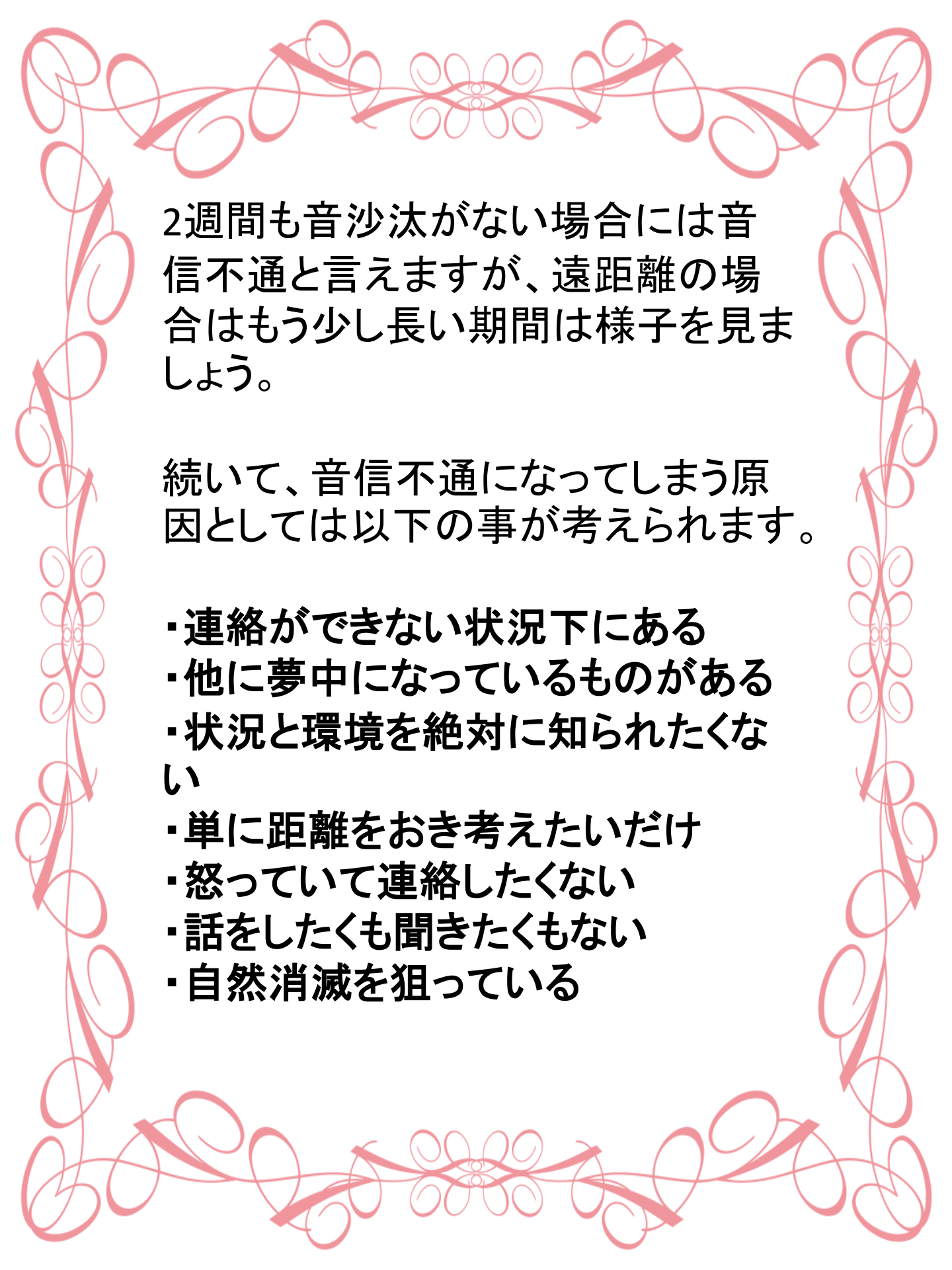


その原因は様々ですので、ご自身のケースはどのような状態なのかを見極める事でどのように行動していくべきか考える事が出来るようになりますよ。

まずは、音信不通とは一体どのような状態なのでしょう。

音信不通とはこちらからの連絡にも連絡出来ない、もしくは無視をしている状態で連絡が途絶える事を言います。

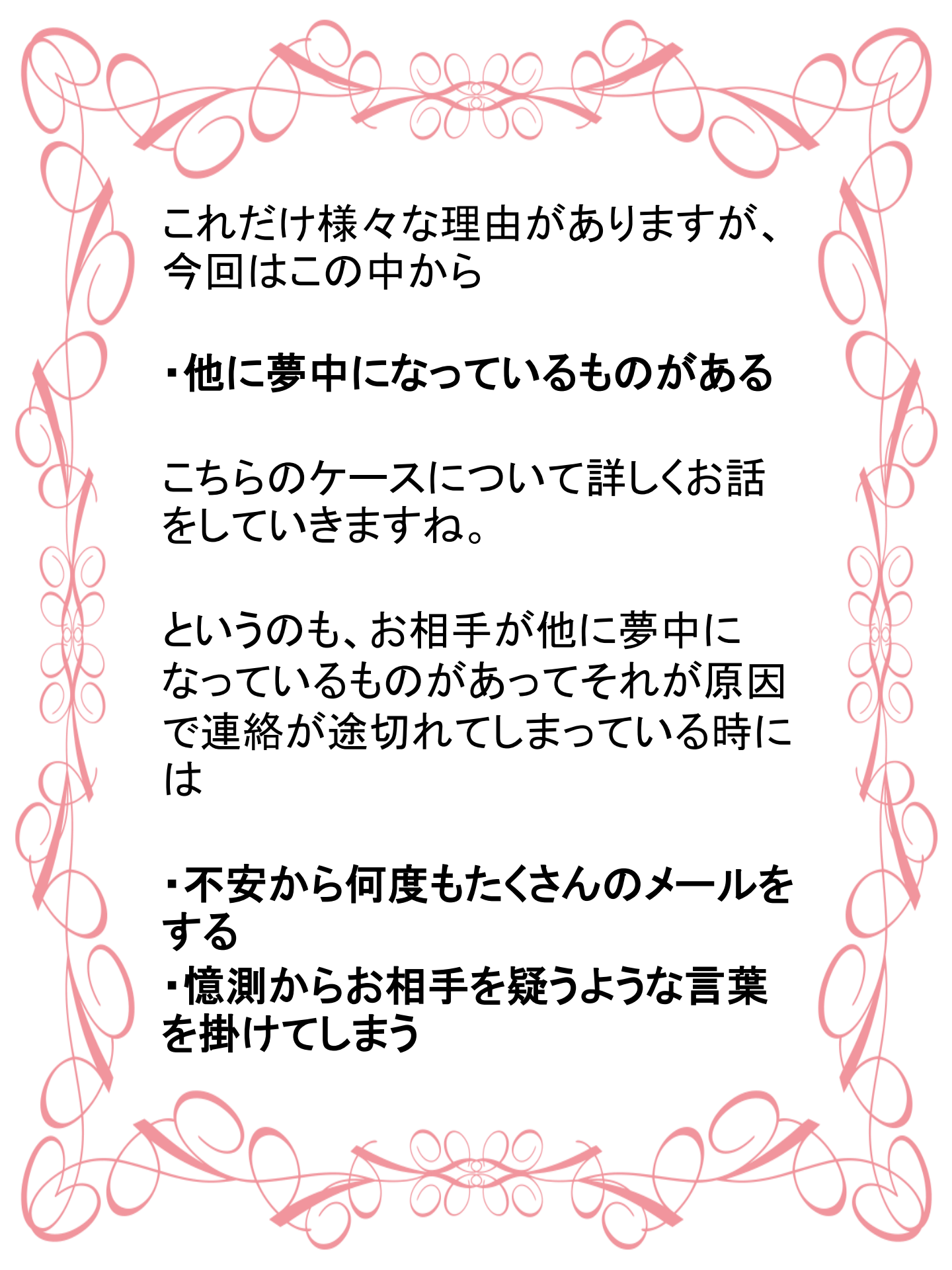
その感覚には個人差がありますので、2～3日程の期間連絡が取れない事は音信不通とは言い難いです。



2週間も音沙汰がない場合には音信不通と言えますが、遠距離の場合はもう少し長い期間は様子を見ましょう。

続いて、音信不通になってしまう原因としては以下の事が考えられます。

- ・連絡ができない状況下にある
- ・他に夢中になっているものがある
- ・状況と環境を絶対に知られたくない
- ・単に距離をおき考えたいだけ
- ・怒っていて連絡したくない
- ・話をしたくも聞きたくもない
- ・自然消滅を狙っている



これだけ様々な理由がありますが、
今回はこの中から

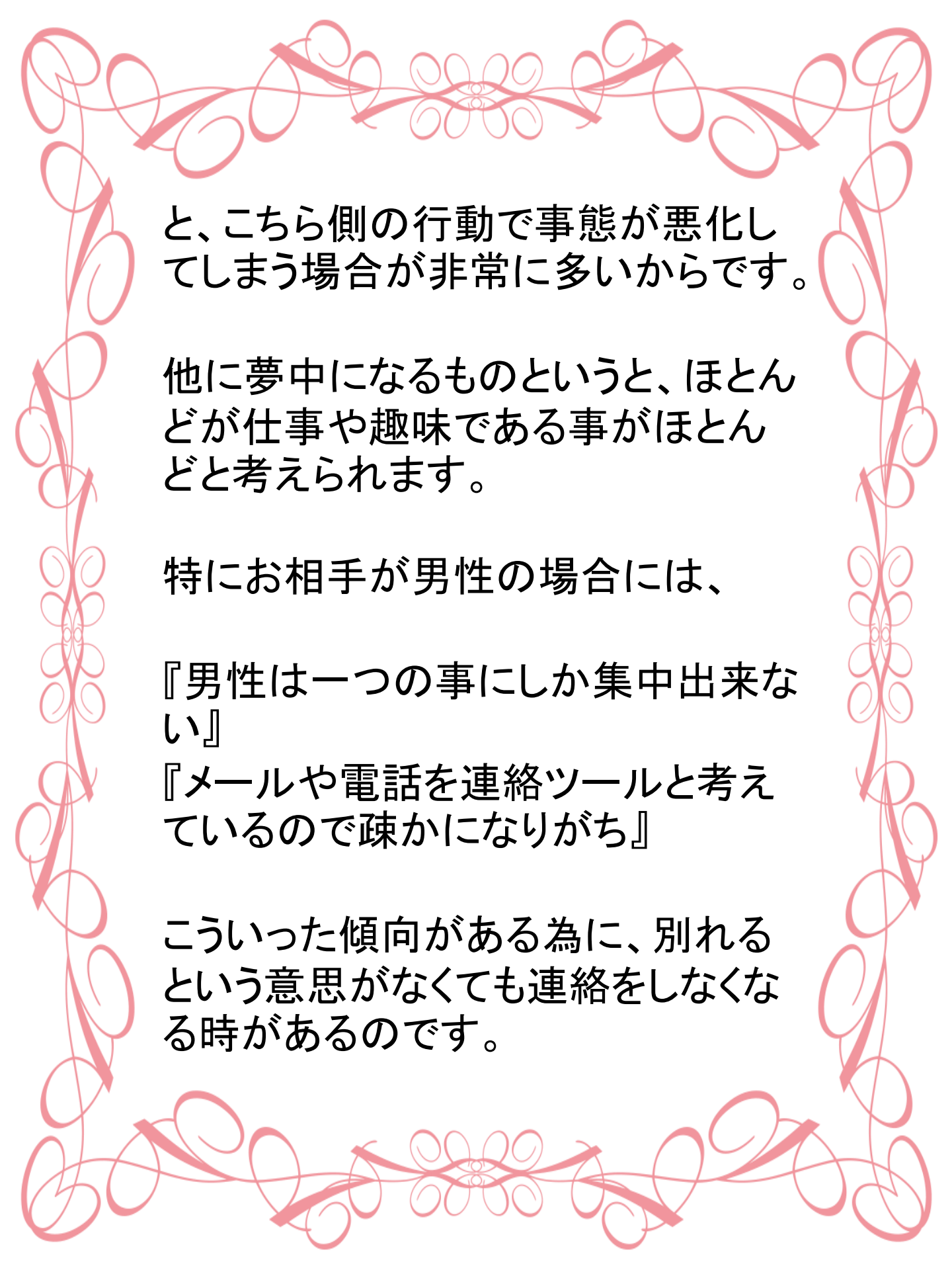
・他に夢中になっているものがある

こちらのケースについて詳しくお話
をしていきますね。

というのも、お相手が他に夢中にな
っているものがあってそれが原因
で連絡が途切れてしまっている時に
は

・不安から何度もたくさんのメールを
する

・憶測からお相手を疑うような言葉
を掛けてしまう



と、こちら側の行動で事態が悪化してしまう場合が非常に多いからです。

他に夢中になるものという、ほとんどが仕事や趣味である事がほとんどと考えられます。

特にお相手が男性の場合には、

『男性は一つの事にしか集中出来ない』

『メールや電話を連絡ツールと考えているので疎かになりがち』

こういった傾向がある為に、別れるという意思がなくても連絡をしなくなる時があるのです。



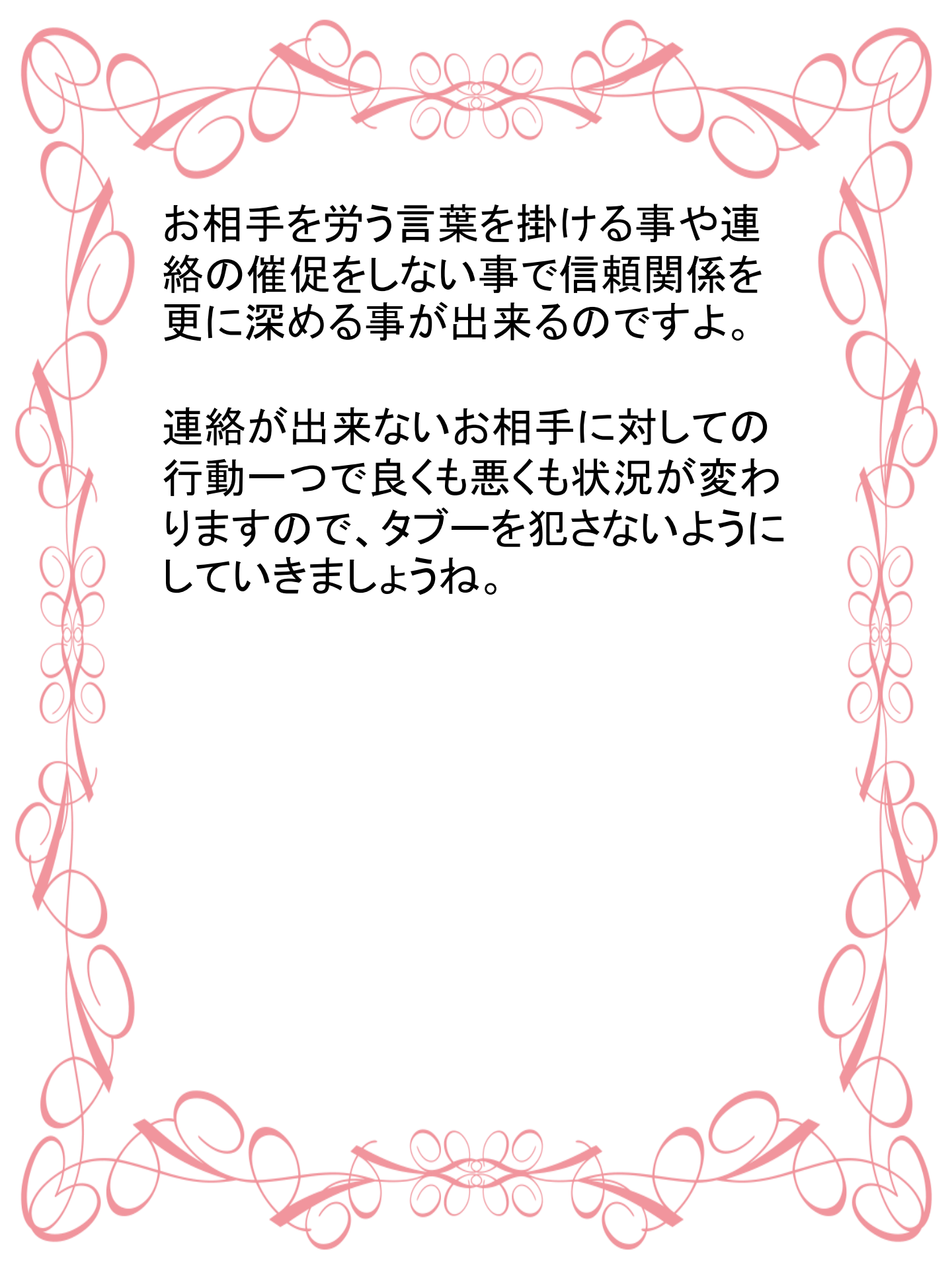
そのほとんどが

- ・大きな仕事を任されている
- ・新しい環境に移ったばかり

等のプレッシャーが掛かる状況にある状態です。

そのような状況の中で、もしたくさんのメールや電話をしてしまうと追い込まれて仕事や夢中になっている事に集中する為に別れを決断してしまう事があります。

ですから、そういったケースの場合には返信を求めず

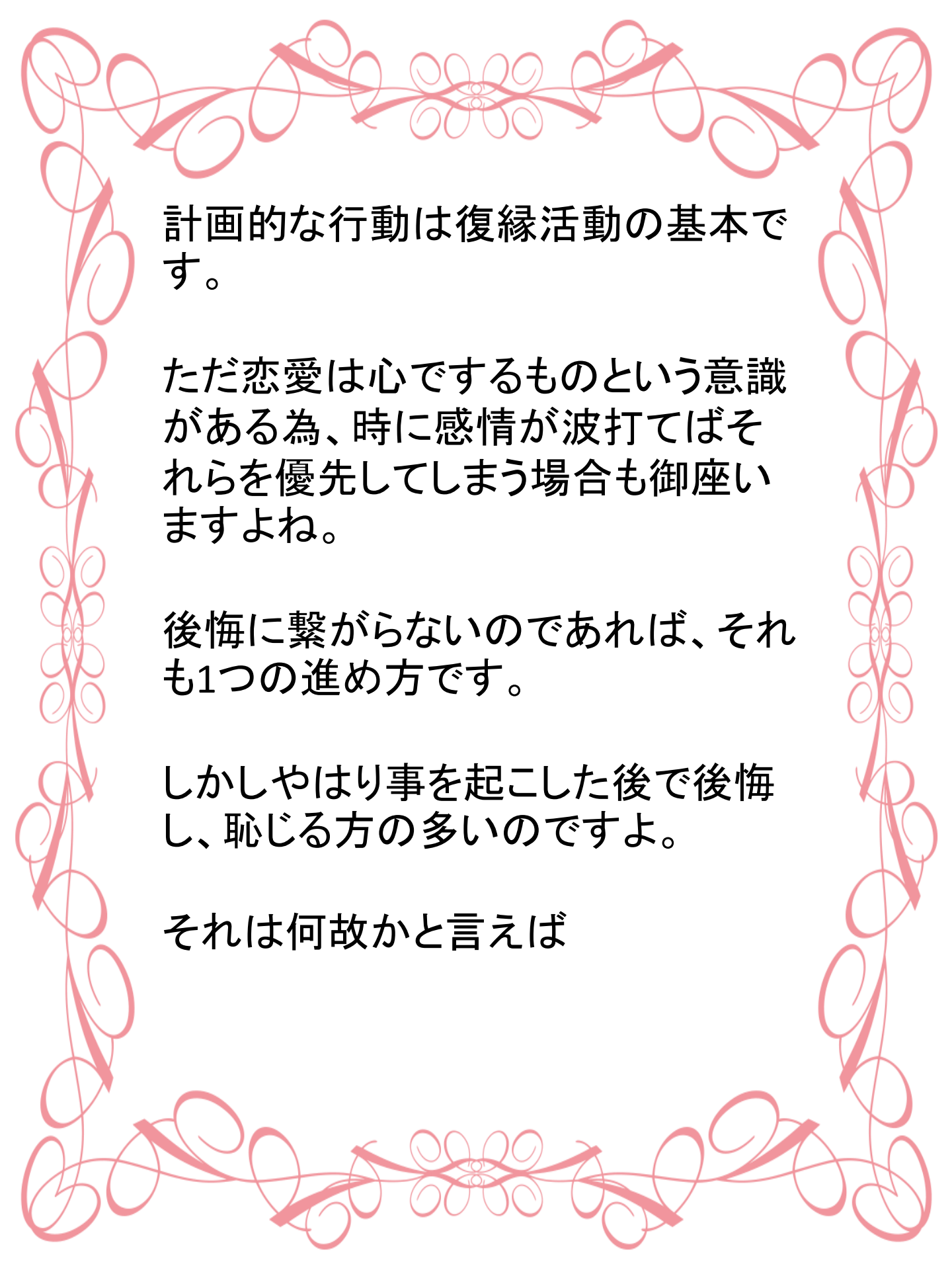


お相手を労う言葉を掛ける事や連絡の催促をしない事で信頼関係を更に深める事が出来るのですよ。

連絡が出来ないお相手に対しての行動一つで良くも悪くも状況が変わりますので、タブーを犯さないようにしていきましょうね。

【 14 】 状況が悪化する ケースについて





計画的な行動は復縁活動の基本です。

ただ恋愛は心でするものという意識がある為、時に感情が波打てばそれらを優先してしまう場合も御座いますよね。

後悔に繋がらないのであれば、それも1つの進め方です。

しかしやはり事を起こした後で後悔し、恥じる方の多いのですよ。

それは何故かと言えば

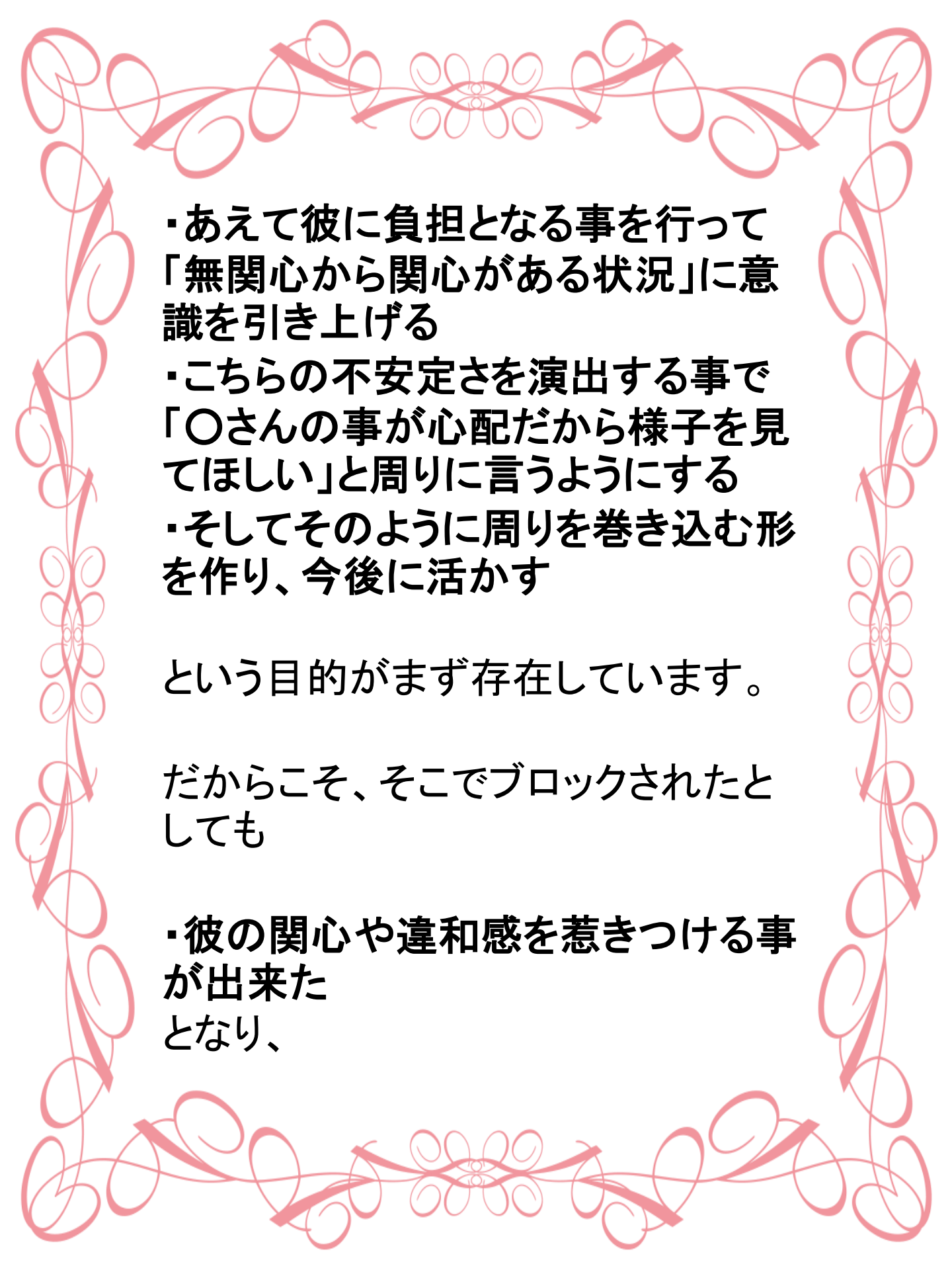
・計画して実行した事の失敗は原因
や理由を分析する事でカバー出来
る

・しかし勢いでした失敗は取り返さな
い

と痛感するからです。

例えば、感情にまかせてLINEで何通
も連絡を続けてブロックされたら致し
ましょう。

これが計画されたものであれば

- 
- ・あえて彼に負担となる事を行って「無関心から関心がある状況」に意識を引き上げる
 - ・こちらの不安定さを演出する事で「〇さんの事が心配だから様子を見てほしい」と周りに言うようにする
 - ・そしてそのように周りを巻き込む形を作り、今後に活かす

という目的がまず存在しています。

だからこそ、そこでブロックされたとしても

・彼の関心や違和感を惹きつける事が出来た
となり、



これは求めた効果が出たという事。

またLINEが断たれた事が失敗だったとしても

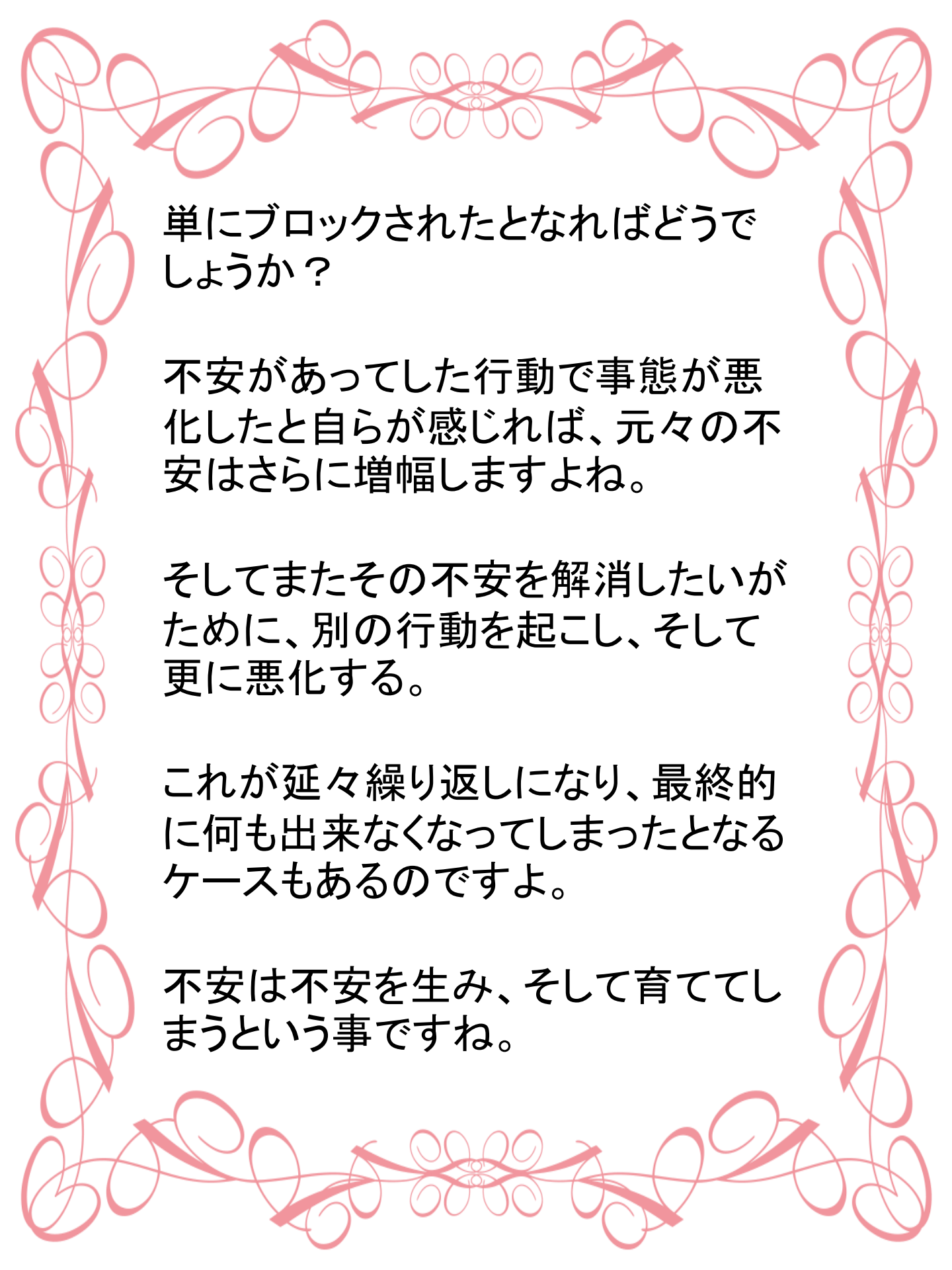
一度大きくなった関心があると分かる為、やや時間をおいて再度他の連絡手段から連絡すれば、

「そこまで連絡してくるならいっそ会おう」

と言わせる事も可能となってきます。

ただこれは全て予め、起こりうる事を洗い出して想定した上での事です。

では感情的に連絡し、



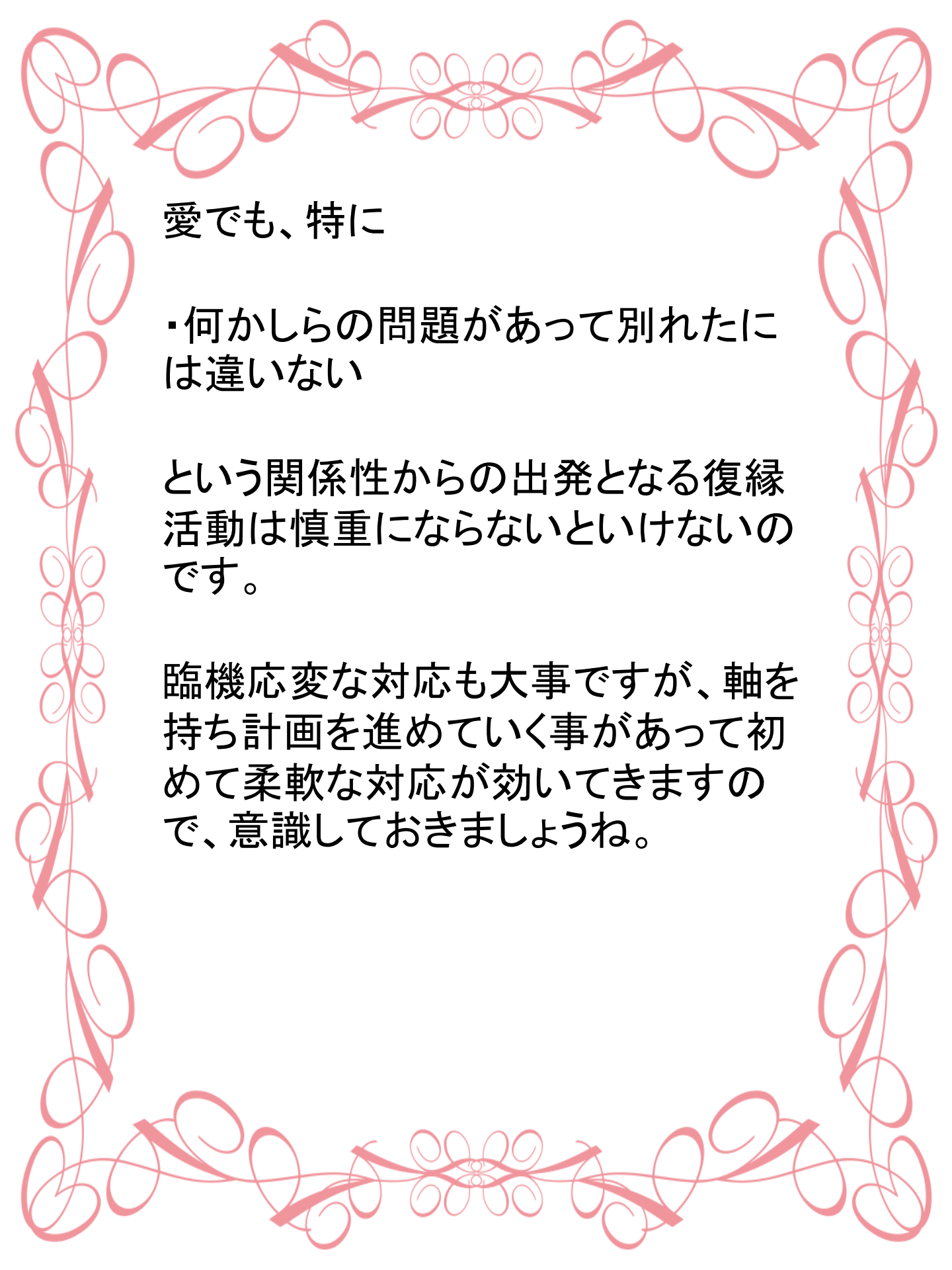
単にブロックされたとなればどうでしょうか？

不安があつてした行動で事態が悪化したと自らが感じれば、元々の不安はさらに増幅しますよね。

そしてまたその不安を解消したいがために、別の行動を起こし、そして更に悪化する。

これが延々繰り返しになり、最終的に何も出来なくなってしまったとなるケースもあるのですよ。

不安は不安を生み、そして育ててしまうという事ですね。



愛でも、特に

・何かしらの問題があって別れたには違いない

という関係性からの出発となる復縁活動は慎重にならないといけないのです。

臨機応変な対応も大事ですが、軸を持ち計画を進めていく事があって初めて柔軟な対応が効いてきますので、意識しておきましょうね。

【 15 】
男女が異性に求めるものの違い



「付き合い始めた途端、彼の熱が冷めた気がする..」

「昔はいっぱいアプローチしてくれたのに、今は全然..」

こんなご経験がある方は多くいらっしゃるのではないのでしょうか？

付き合い当初は幸せいっぱいだったものの、時間が経つにつれて

- ・温度差が出た
- ・デートが手抜きになった気がした
- ・愛情表現が減った

など、不安や不満が溜まっていく事はよくあります。



しかし、恐れる事はないのですよ。

なぜならそれは

「愛情が減ったわけではないから」

です。

【 15-1 】

男性は「安心」「癒し」を求める

男性は、

「彼女とリラックスできる日常」

を重んじます。

「ゆったり過ごしたい」

「二人でゆっくり雑談したい」

実はこうした願望が、付き合っていく中で膨らんでいくのです。

だから女性は、そんな彼に疑いや不安を抱えず、
「今日は家で一緒に料理でもしようか！」

「お互い疲れたし、明日はゴロゴロしながらまったりしようね(笑)」

このような提案をする時も作ってあげると、男性は喜ぶでしょう。

すると、男性は心に余裕ができ、
「たまには奮発して旅行でも連れていこうかな？」

「来週は3ヶ月記念日だし、ちょっといい感じのお店でも予約しておこう！」

という風に、自発的に与えてくれるように動きますよ。

【 15-2 】

女性は「新鮮味」「ときめき」を求める

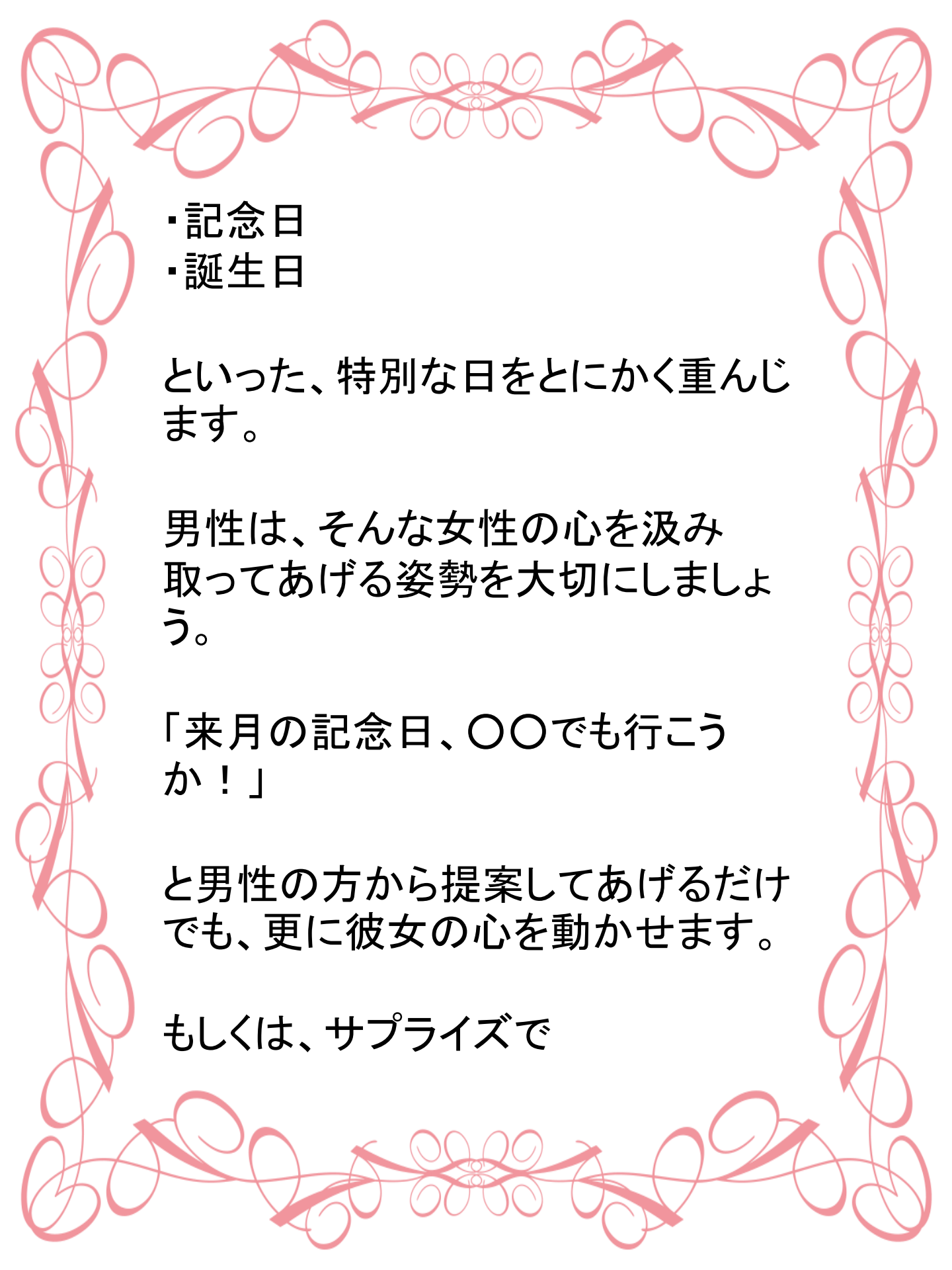
女性は、男性と真逆です。

付き合いが長くなるにつれ、

「もっといいデートがしたい」
「素敵なお店に行きたいな」

という願望が膨らんでいきます。

ですので、

- 
- ・記念日
 - ・誕生日

といった、特別な日をとにかく重んじます。

男性は、そんな女性の心を汲み取ってあげる姿勢を大切にしましょう。

「来月の記念日、〇〇でも行こうか！」

と男性の方から提案してあげるだけでも、更に彼女の心を動かさせます。

もしくは、サプライズで



「来週は××の誕生日だったよね。
ちょっと早いけど、これ！」

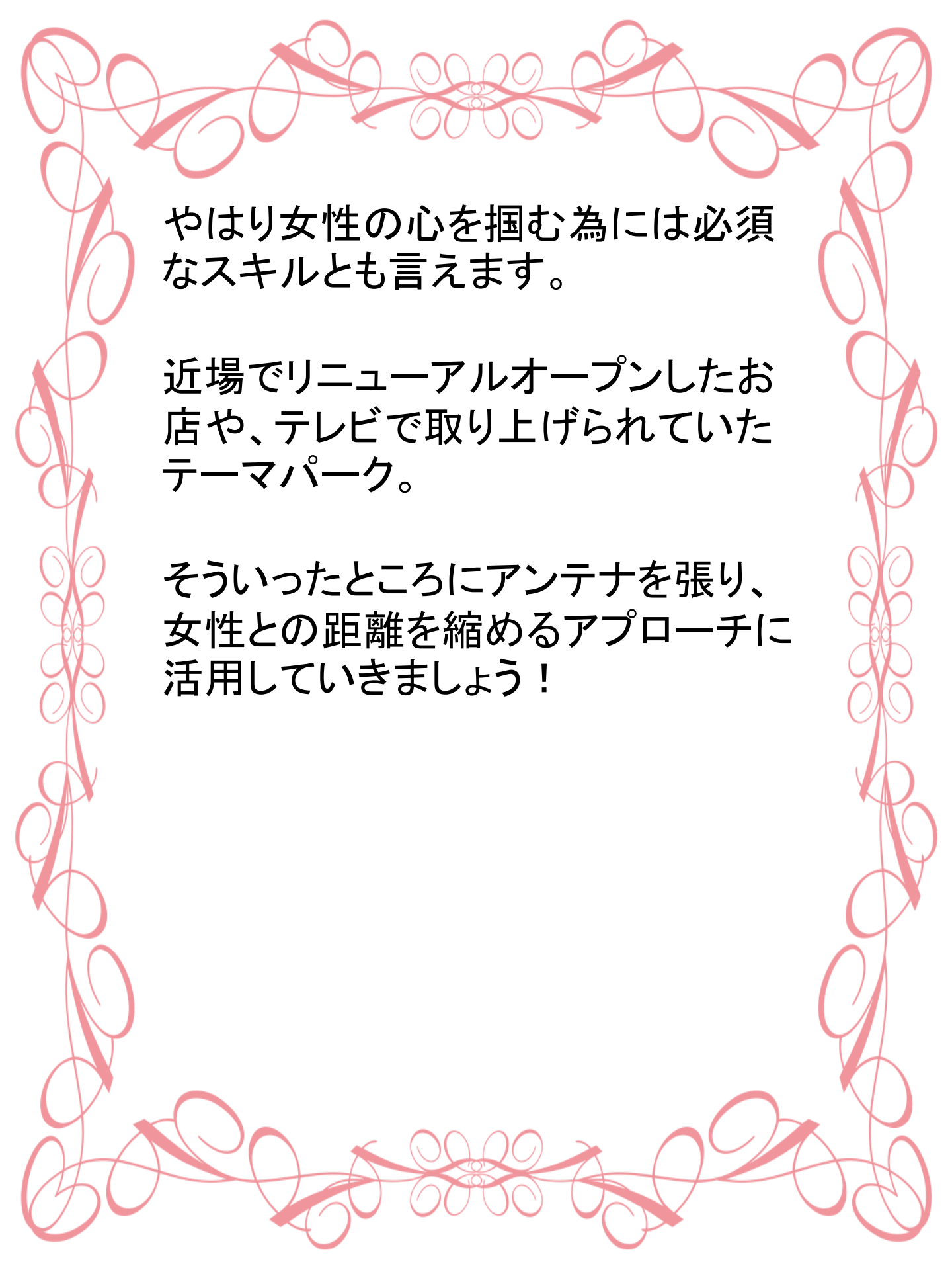
とサラッとプレゼントを渡してあげたりするの、大変喜ばれますよ。

「常に新鮮な時間を共有する」

女性と一緒にいる時はいつもこの言葉を意識しましょう。

それだけで、女性の前での振る舞い方や仕草は劇的に変化します。

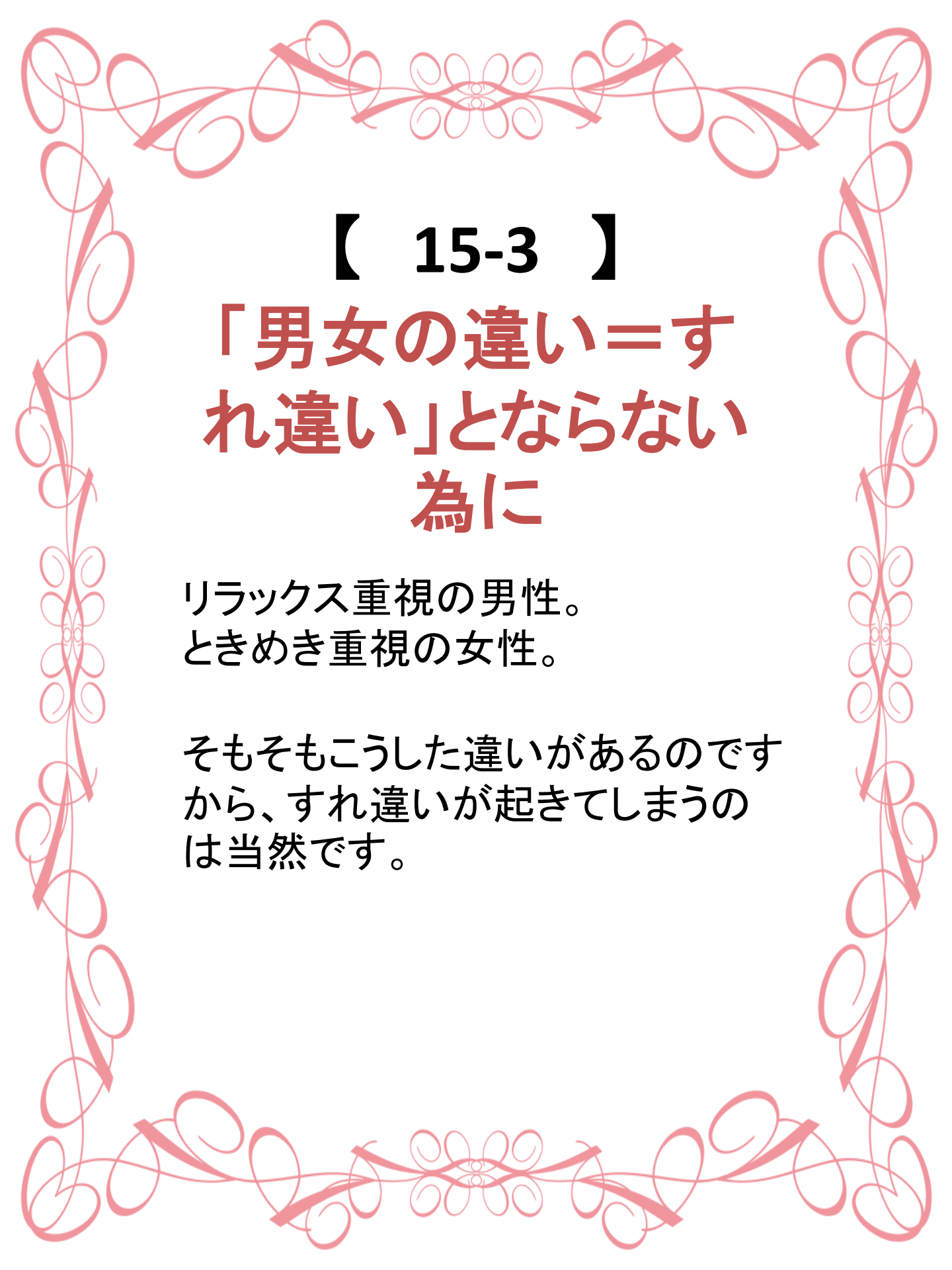
リラックスを重んじる男性にとっては少々難しいかもしれませんが、



やはり女性の心を掴む為には必須なスキルとも言えます。

近場でリニューアルオープンしたお店や、テレビで取り上げられていたテーマパーク。

そういったところにアンテナを張り、女性との距離を縮めるアプローチに活用していきましょう！

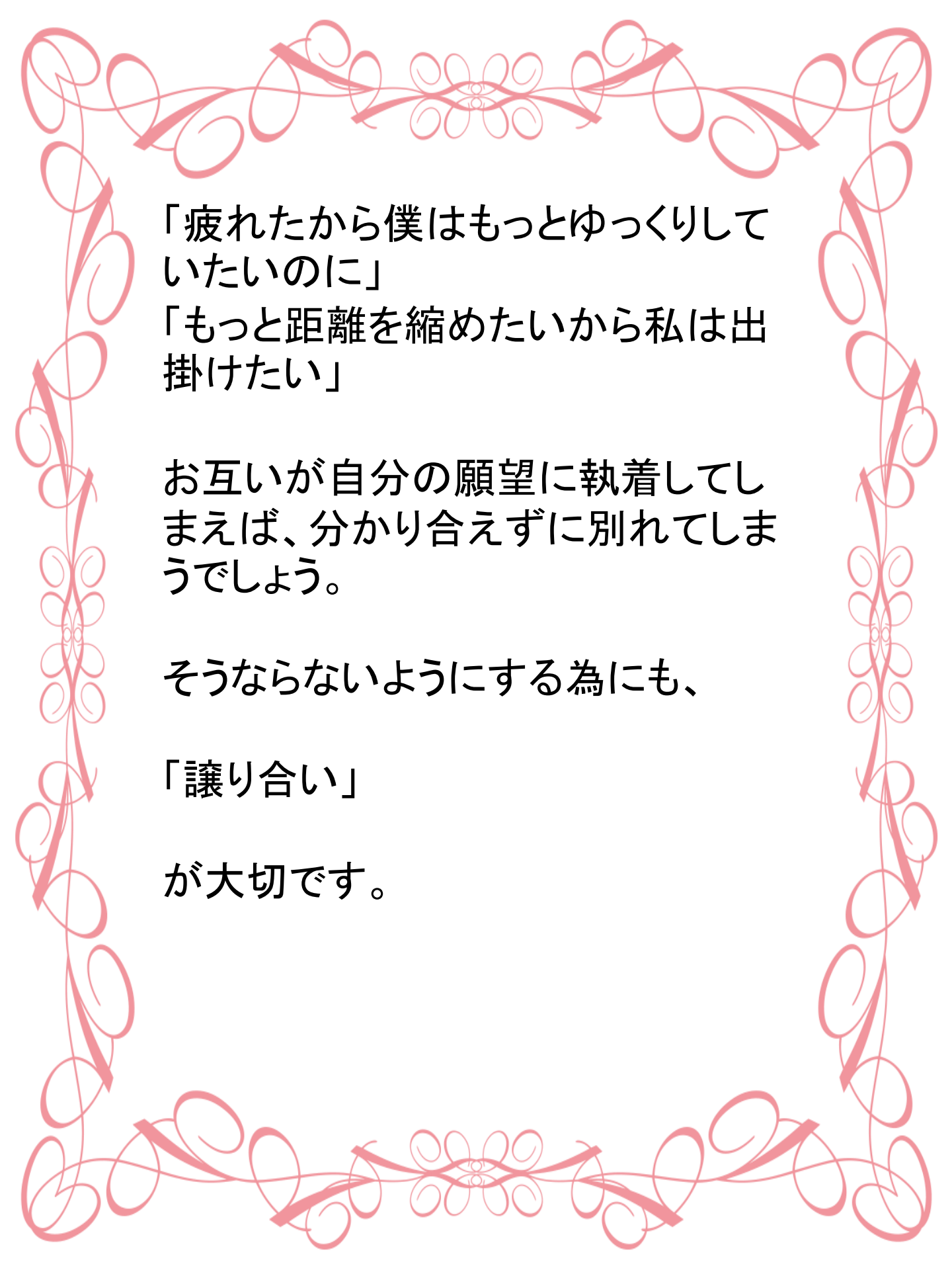


【 15-3 】

「男女の違い＝すれ違い」とならない 為に

リラックス重視の男性。
ときめき重視の女性。

そもそもこうした違いがあるのです
から、すれ違いが起きてしまうの
は当然です。



「疲れたから僕はもっとゆっくりして
いたいのに」

「もっと距離を縮めたいから私は出
掛けたい」

お互いが自分の願望に執着してし
まえば、分かり合えずに別れてしま
うでしょう。

そうならないようにする為にも、

「譲り合い」

が大切です。

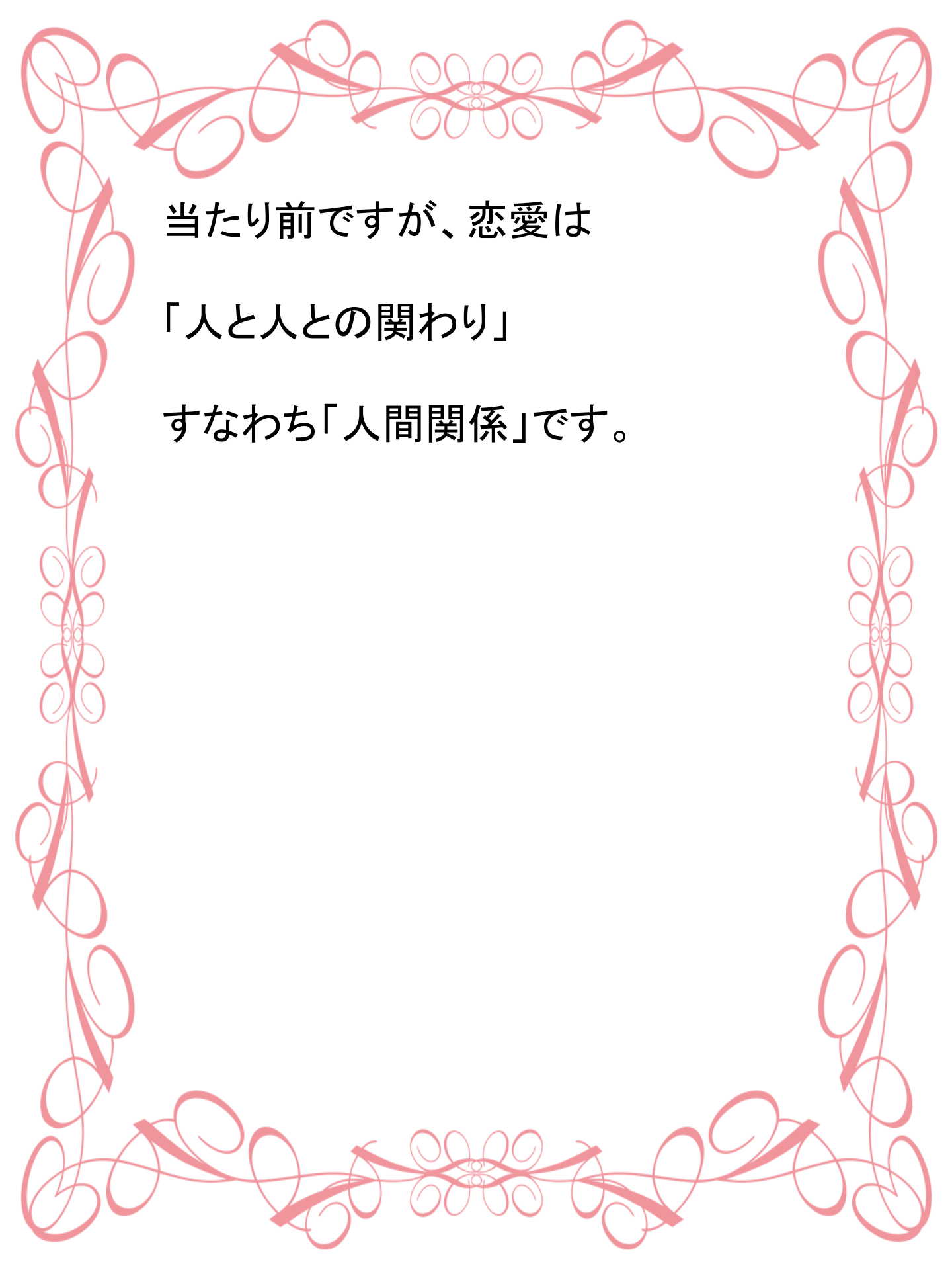


そしてその譲り合いをする為には、

「男女の違いを知る」

事が一番です。

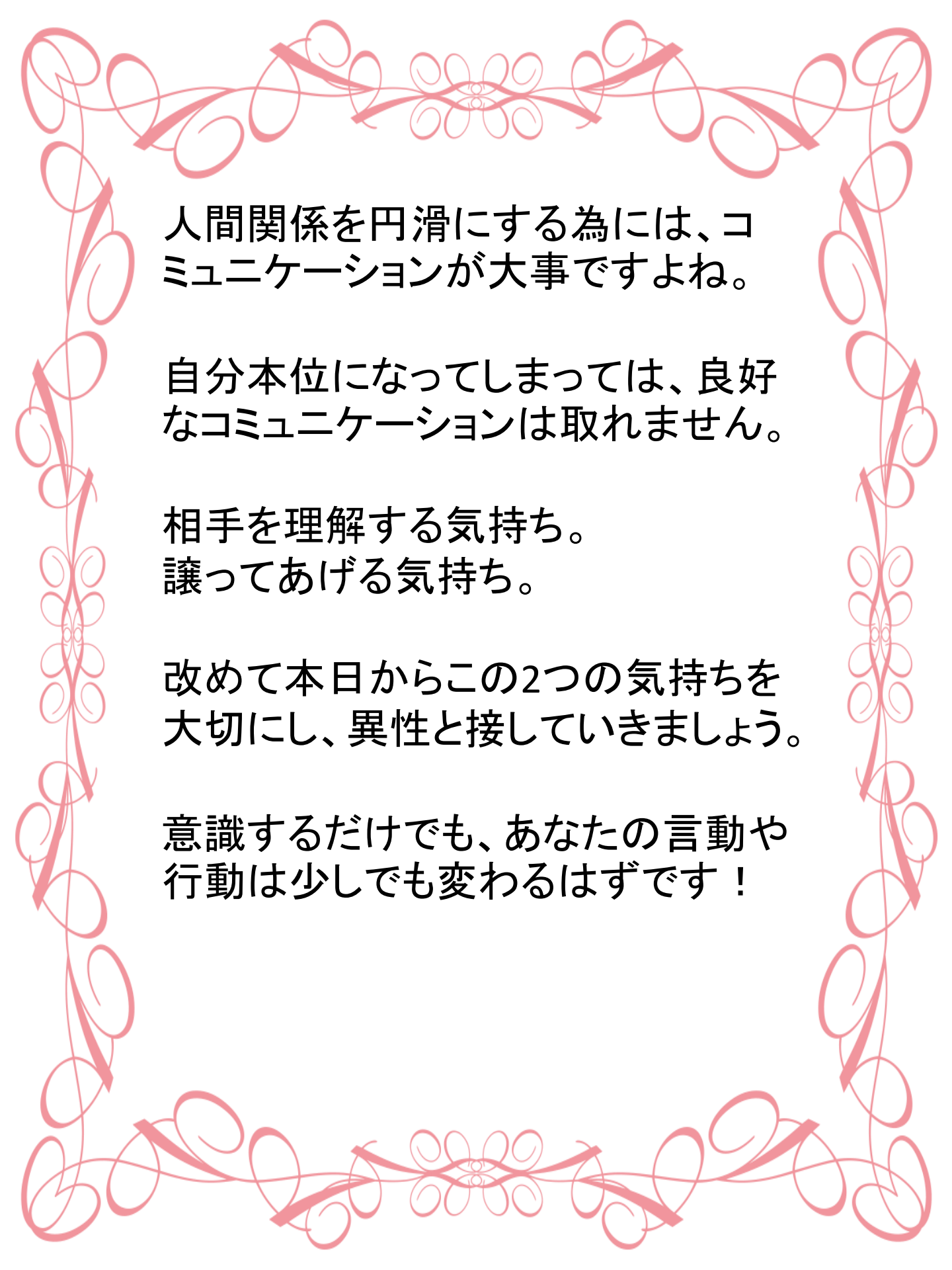
少しずつ学び、お相手との時間を大切にしていきましょう。



当たり前ですが、恋愛は

「人と人との関わり」

すなわち「人間関係」です。



人間関係を円滑にする為には、コミュニケーションが大事ですね。

自分本位になってしまっっては、良好なコミュニケーションは取れません。

相手を理解する気持ち。
譲ってあげる気持ち。

改めて本日からこの2つの気持ちを大切にし、異性と接していきましょう。

意識するだけでも、あなたの言動や行動は少しでも変わるはずです！



絶対復縁宣言

あの**愛**をもう一度

小野田ゆうこ