

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

16.相手の「忙しい」の本音とは？

17.「恋愛に対する価値観」は男女で大きく違っている！

18.男性の「可愛い」女性の「かっこいい」

19.復縁に効果的な褒め方・逆効果な褒め方

20.また好きになってもらう、とっておきの秘密

【 16 】 相手の「忙しい」の 本音とは？





こんにちは、小野田ゆうこです。

「復縁したい相手が忙しい人」

というご相談者様も多いのではない
でしょうか？

ただ単に忙しいと言っても実は場合
によって違った意味があるのです。

それを知る事によって、どういうアプ
ローチが効果的なのかが分かって
きますよ。

相手はどうだったかな？と考えなが
ら読んでみてくださいね。

【 16-1 】

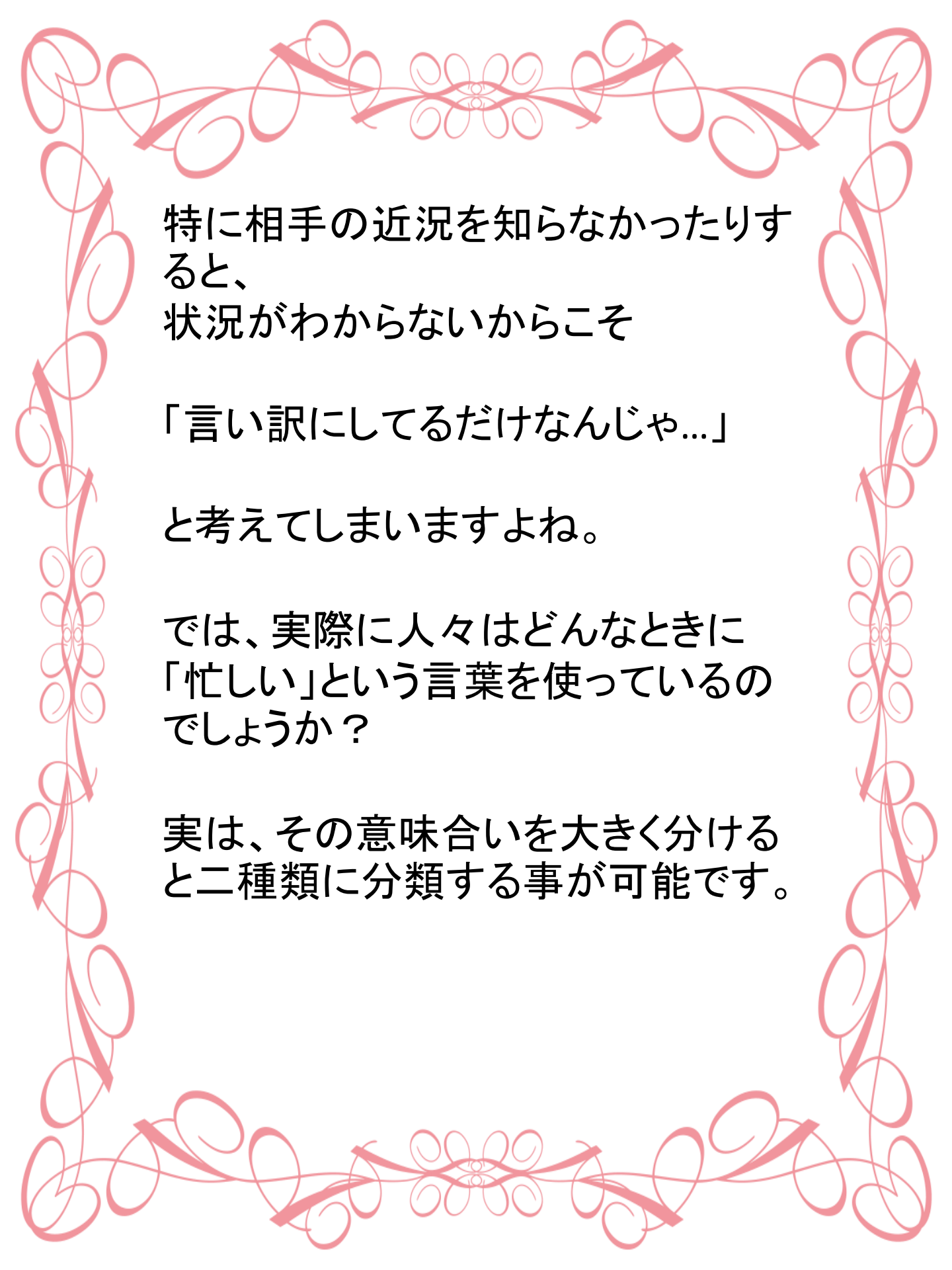
「忙しい」には二種類ある

付き合っている人や、自分が復縁したい相手から何度も

「忙しい」と言われると、

- ・本当に忙しいのかな
- ・絶対に私に会いたくないんだ
- ・やり取りが面倒なんだろうな

などと、マイナスに捉えてしまう場合も多いと思います



特に相手の近況を知らなかったりすると、
状況がわからないからこそ

「言い訳にしてるだけなんじゃ...」

と考えてしまいますよね。

では、実際に人々はどんなときに
「忙しい」という言葉を使っているの
でしょうか？

実は、その意味合いを大きく分けると二種類に分類する事が可能です。

【 16-2 】

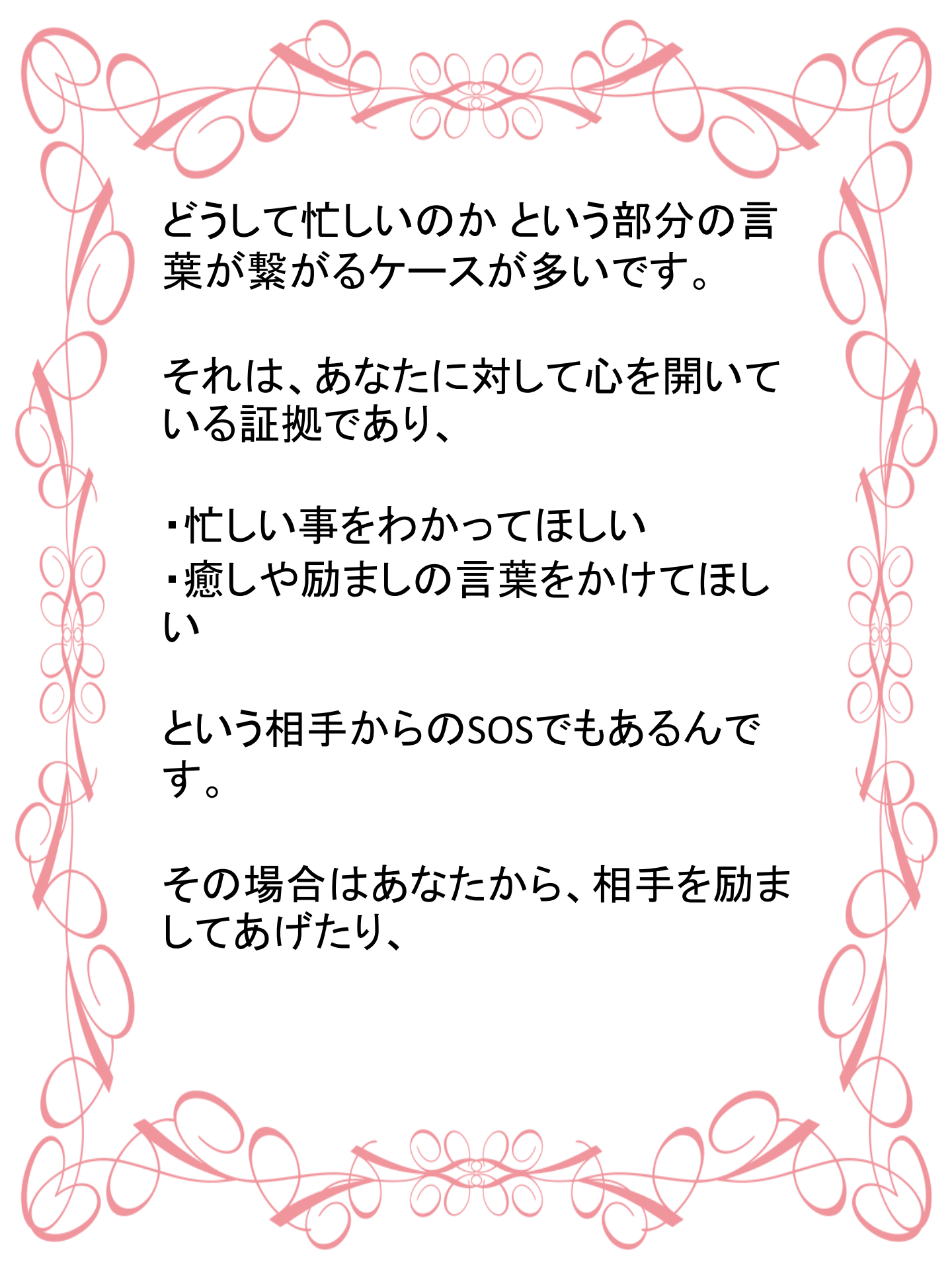
ただ単に予定が詰まっている

もちろん、物理的に仕事やプライベートな予定が立て込んでいて、忙しいと言っている場合もあります。

その場合は、忙しいと言ったあとに

「今日も残業だったんだよね。」
「最近飲み会が多くてさ。」

などと、具体的に



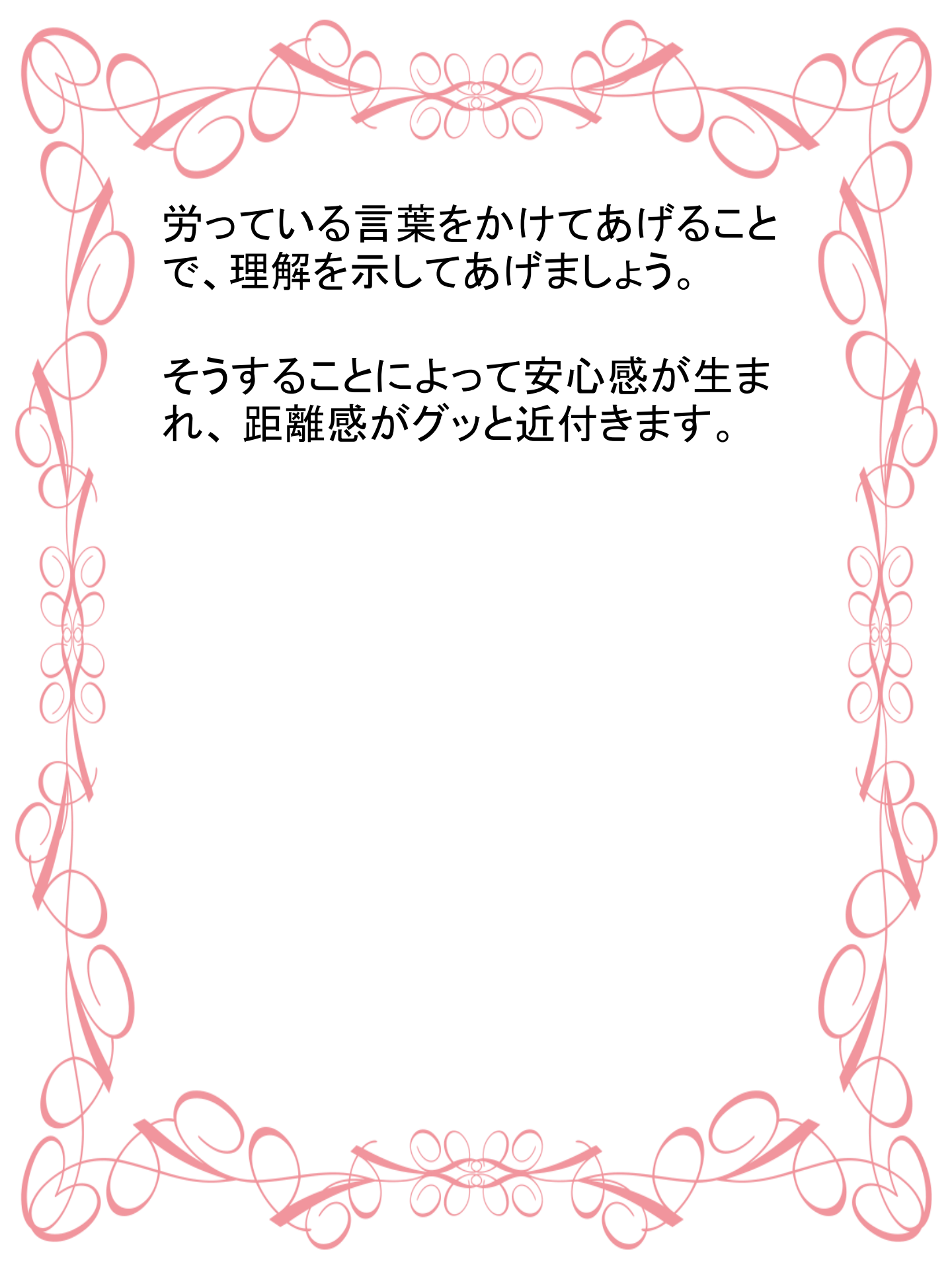
どうして忙しいのかという部分の言葉が繋がるケースが多いです。

それは、あなたに対して心を開いている証拠であり、

- ・忙しい事をわかってほしい
- ・癒しや励ましの言葉をかけてほしい

という相手からのSOSでもあるんです。

その場合はあなたから、相手を励ましてあげたり、



労っている言葉をかけてあげること
で、理解を示してあげましょう。

そうすることによって安心感が生まれ、
距離感がグッと近付きます。

【 16-3 】

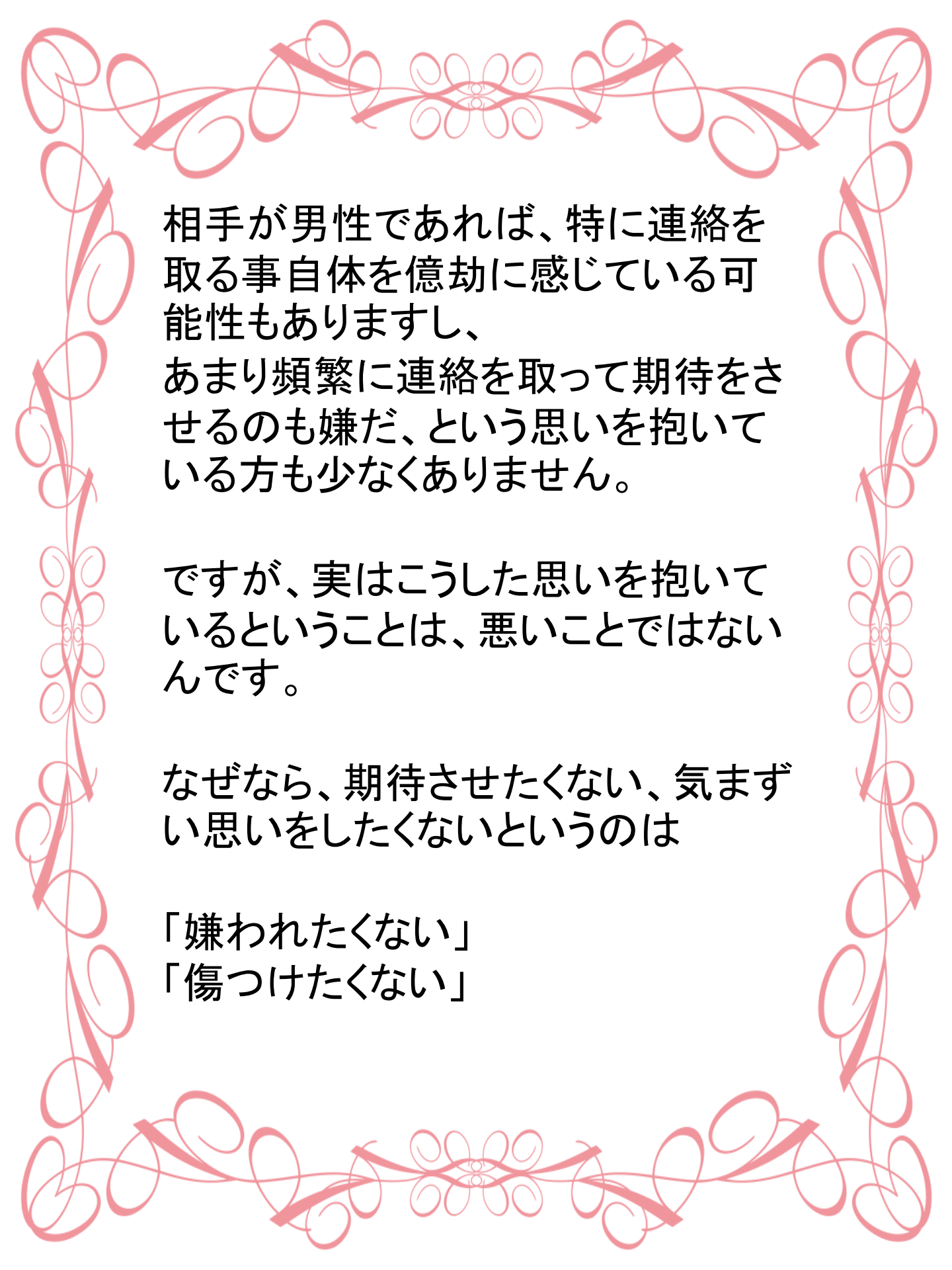
言えない本音を「忙しい」に込めている

本当は仕事の予定やプライベートの用事など何もないにも関わらず、忙しいと伝えるケースもあります。

例えば、

- ・頻繁に連絡を取ることが苦手で億劫
- ・期待をさせたくない
- ・気まずい思いをしたくない

といった状況のときです。

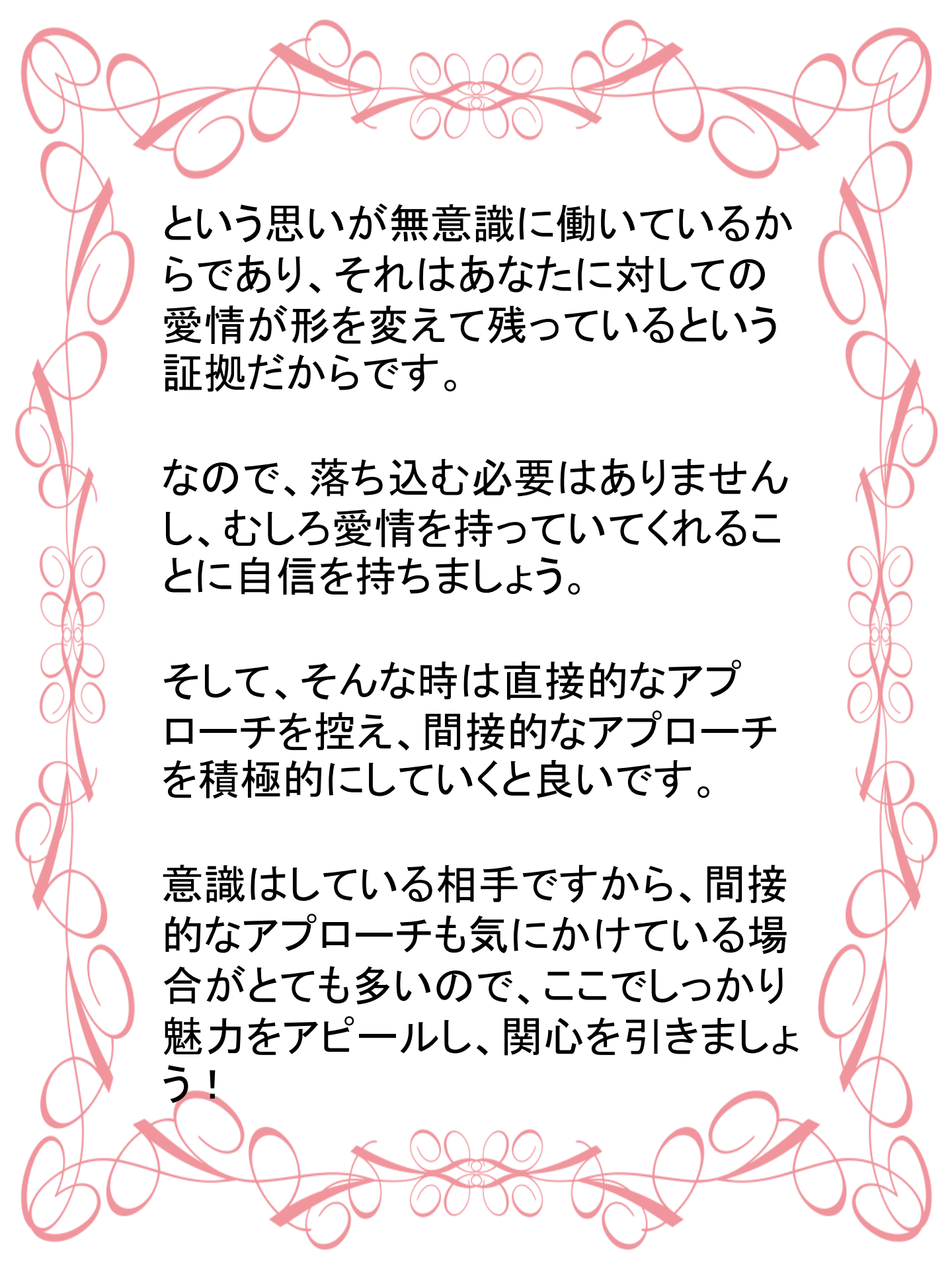


相手が男性であれば、特に連絡を取る事自体を億劫に感じている可能性もありますし、あまり頻繁に連絡を取って期待をさせるのも嫌だ、という思いを抱いている方も少なくありません。

ですが、実はこうした思いを抱いているということは、悪いことではないんです。

なぜなら、期待させたくない、気まずい思いをしたくないというのは

「嫌われたくない」
「傷つけたくない」

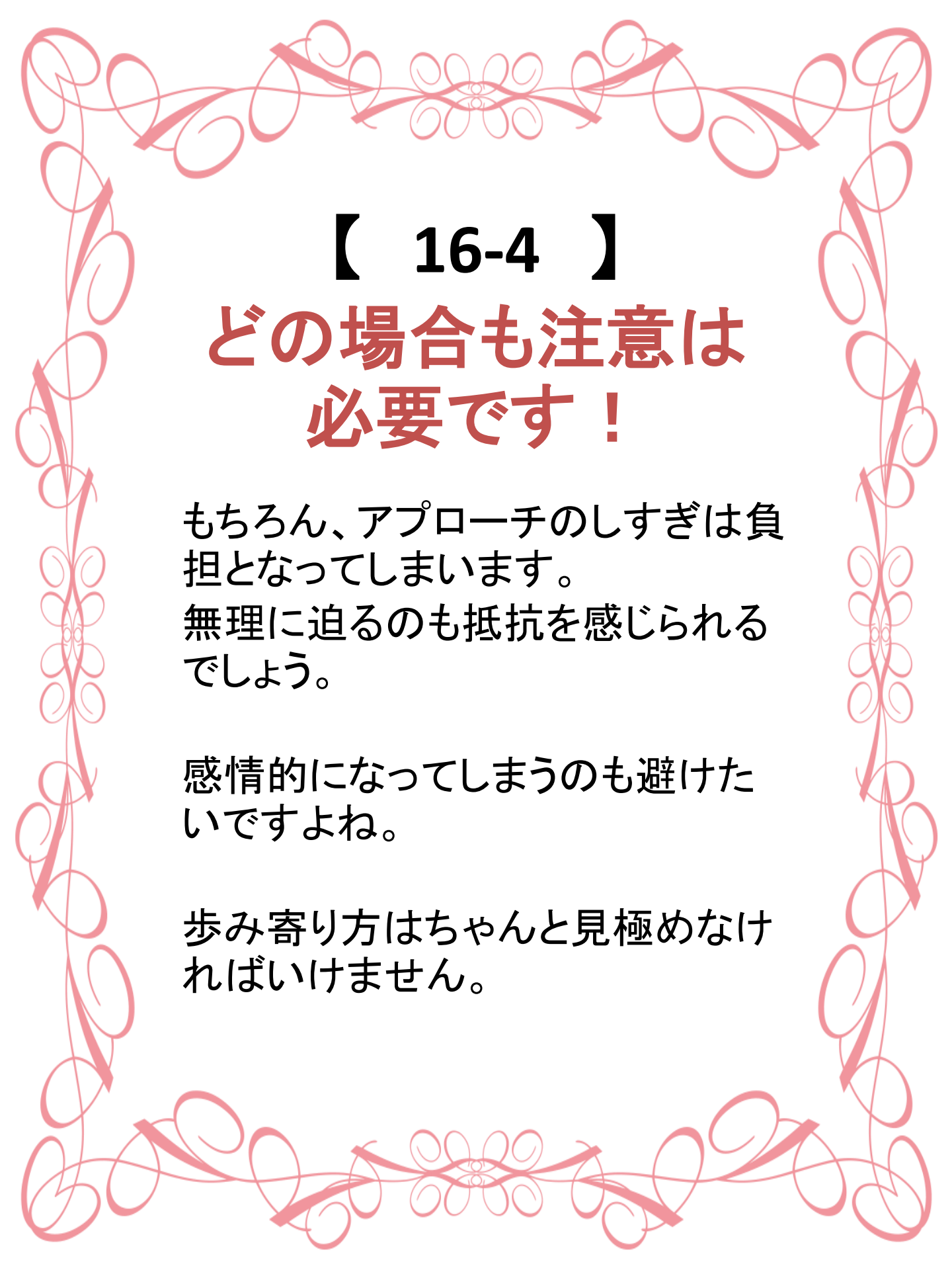


という思いが無意識に働いているからであり、それはあなたに対しての愛情が形を変えて残っているという証拠だからです。

なので、落ち込む必要はありませんし、むしろ愛情を持っていてくれることに自信を持ちましょう。

そして、そんな時は直接的なアプローチを控え、間接的なアプローチを積極的にしていくと良いです。

意識はしている相手ですから、間接的なアプローチも気にかけている場合がとても多いので、ここでしっかり魅力をアピールし、関心を引きましょう！



【 16-4 】

どの場合も注意は 必要です！

もちろん、アプローチのしすぎは負担となってしまいます。

無理に迫るのも抵抗を感じられるでしょう。

感情的になってしまうのも避けたいですね。

歩み寄り方はちゃんと見極めなければいけません。

「返信を求める感じは出さない方がいいかな？」

「週1くらいで連絡を送るのはどうだろう？」

「どのくらいのペースでSNSに投稿しよう？」

そんなふうにも、今できることを全て思い浮かべてみてから、

・なにをどのタイミングで行うべきか

冷静に考えていきましょう。

【 17 】

「恋愛に対する価値観」は男女で大きく違っている！





今回は、男女の恋愛に対する価値観の違いについてです。

恋愛力、復縁力を上げるには、なんと言っても「男女の違いを知る」事が重要です。

男女の違いを知るだけで、

- ・喧嘩をした時
- ・悩みを話された時
- ・他愛のないLINEをする時
- ・浮気がばれた時、された時

など、全ての状況において正しい行動を選択出来ます。



その為に

「男女で違う、恋愛の価値観」

についてお話していきましょう。



【 17-1 】 男性の場合

まず、男性は

「恋愛＝ゲーム」

という認識をしています。恋愛を本能的にゲームと捉えているんですね。そもそも男性は「狩猟本能」が備わっているために、

「追いかけてたい！」

という欲求が強い生き物。



そんな男性は、

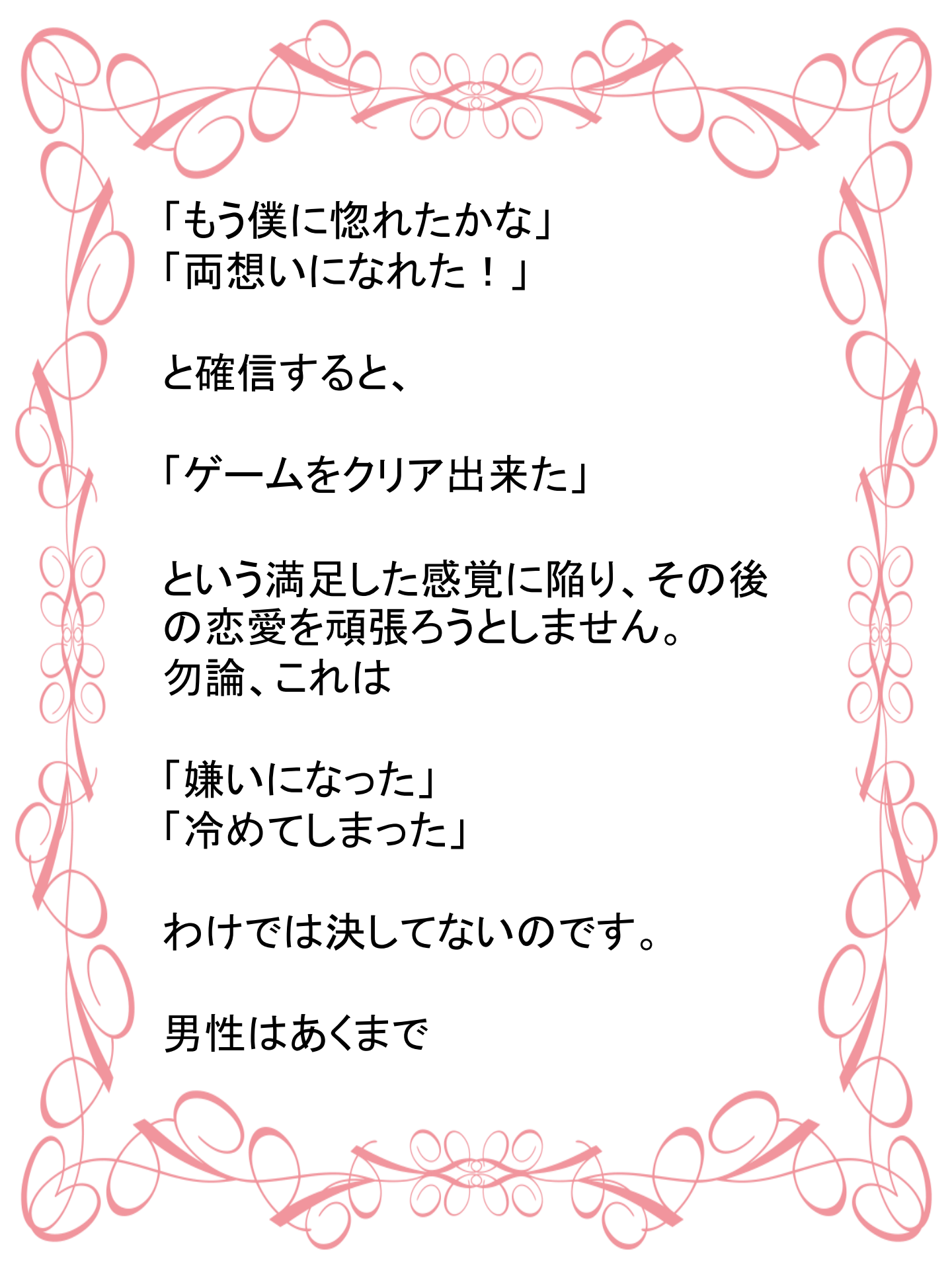
「いかに好きな女性を自分のものにできるか」

こちらに着眼し、恋愛をします。だから最初は、

- ・慣れないLINEやメールも頑張る
- ・ちょっと高級なお店を予約する
- ・一生懸命に会話をしようとする

こういったアプローチを意中の女性に仕掛けます。

その過程の中で、



「もう僕に惚れたかな」
「両想いになれた！」

と確信すると、

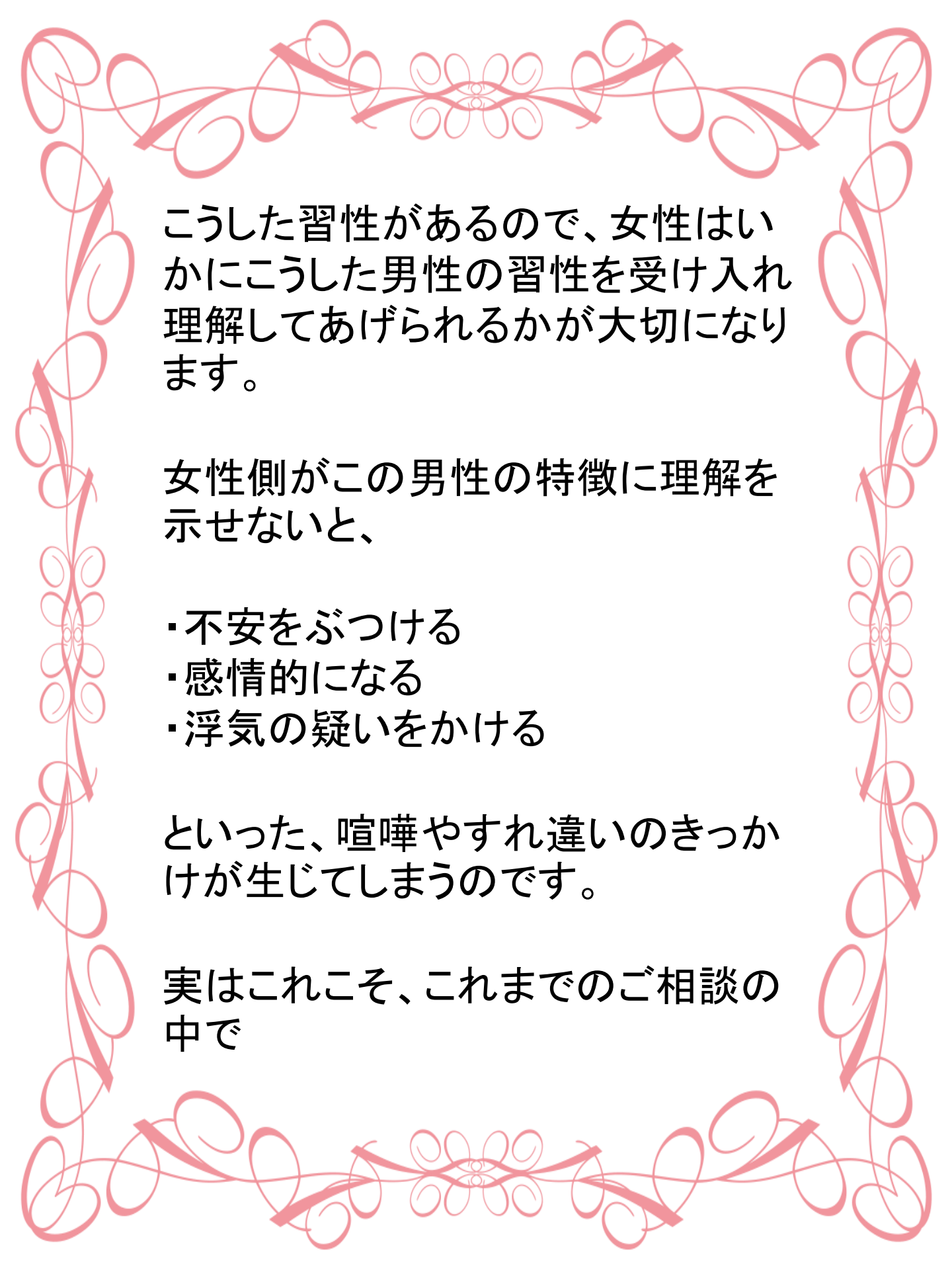
「ゲームをクリア出来た」

という満足した感覚に陥り、その後の恋愛を頑張ろうとしません。
勿論、これは

「嫌いになった」
「冷めてしまった」

わけでは決してないのです。

男性はあくまで



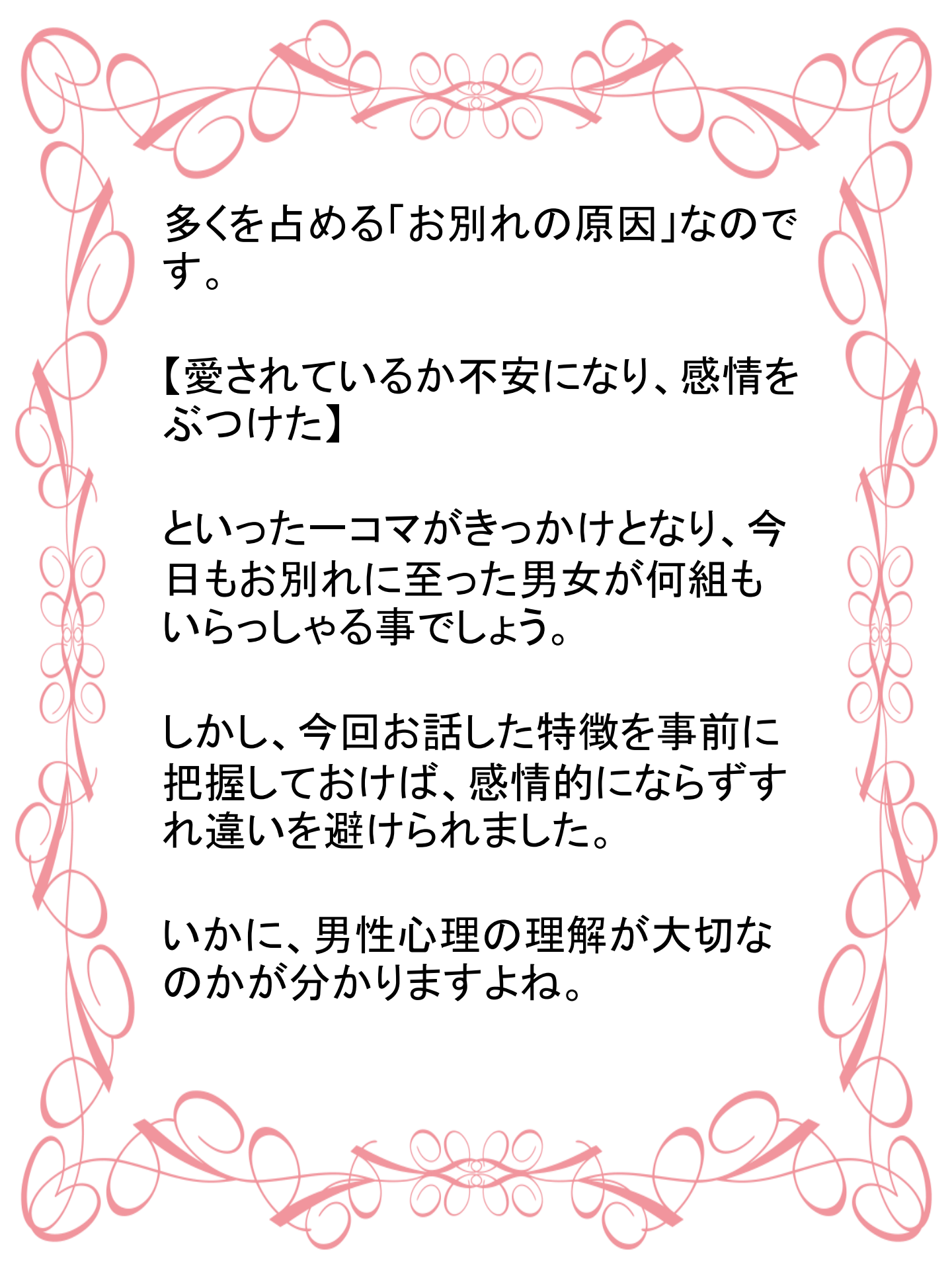
こうした習性があるので、女性はいかにこうした男性の習性を受け入れ理解してあげられるかが大切になります。

女性側がこの男性の特徴に理解を示せないと、

- ・不安をぶつける
- ・感情的になる
- ・浮気の疑いをかける

といった、喧嘩やすれ違いのきっかけが生じてしまうのです。

実はこれこそ、これまでのご相談の中で



多くを占める「お別れの原因」なのです。

【愛されているか不安になり、感情をぶつけた】

といった一コマがきっかけとなり、今日もお別れに至った男女が何組もいらっしゃる事でしょう。

しかし、今回お話した特徴を事前に把握しておけば、感情的にならずすれ違いを避けられました。

いかに、男性心理の理解が大切なのが分かりますよね。



【 17-2 】 女性の場合

女性は、ずばり

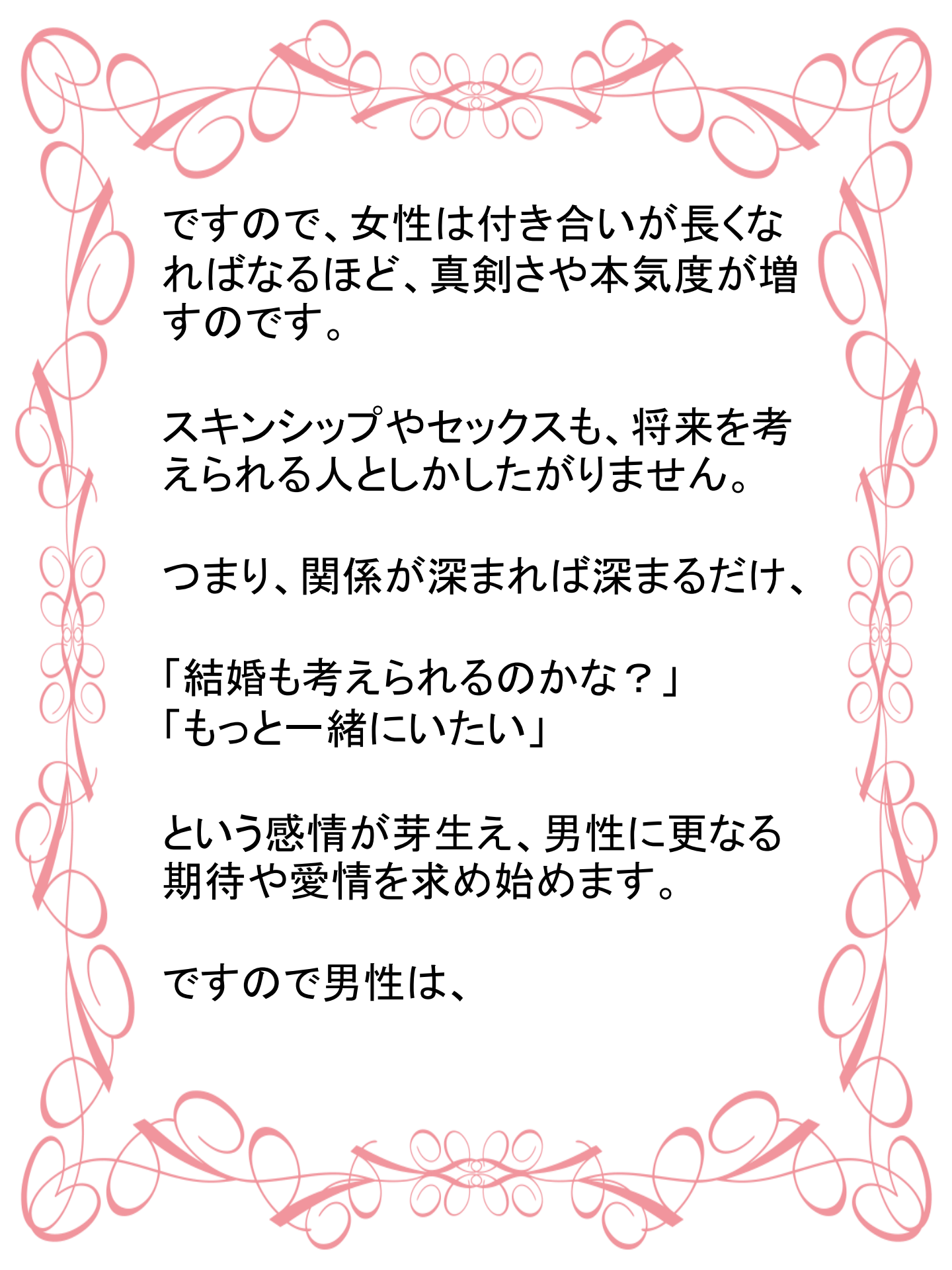
「恋愛＝結婚」

です。女性は男性よりも物事を現実的に考えている、という事ですね。お付き合いをする中で

「彼との結婚」

「彼との将来」

を頻繁に意識します。



ですので、女性は付き合いが長くなればなるほど、真剣さや本気度が増すのです。

スキンシップやセックスも、将来を考えられる人としかしたがりません。

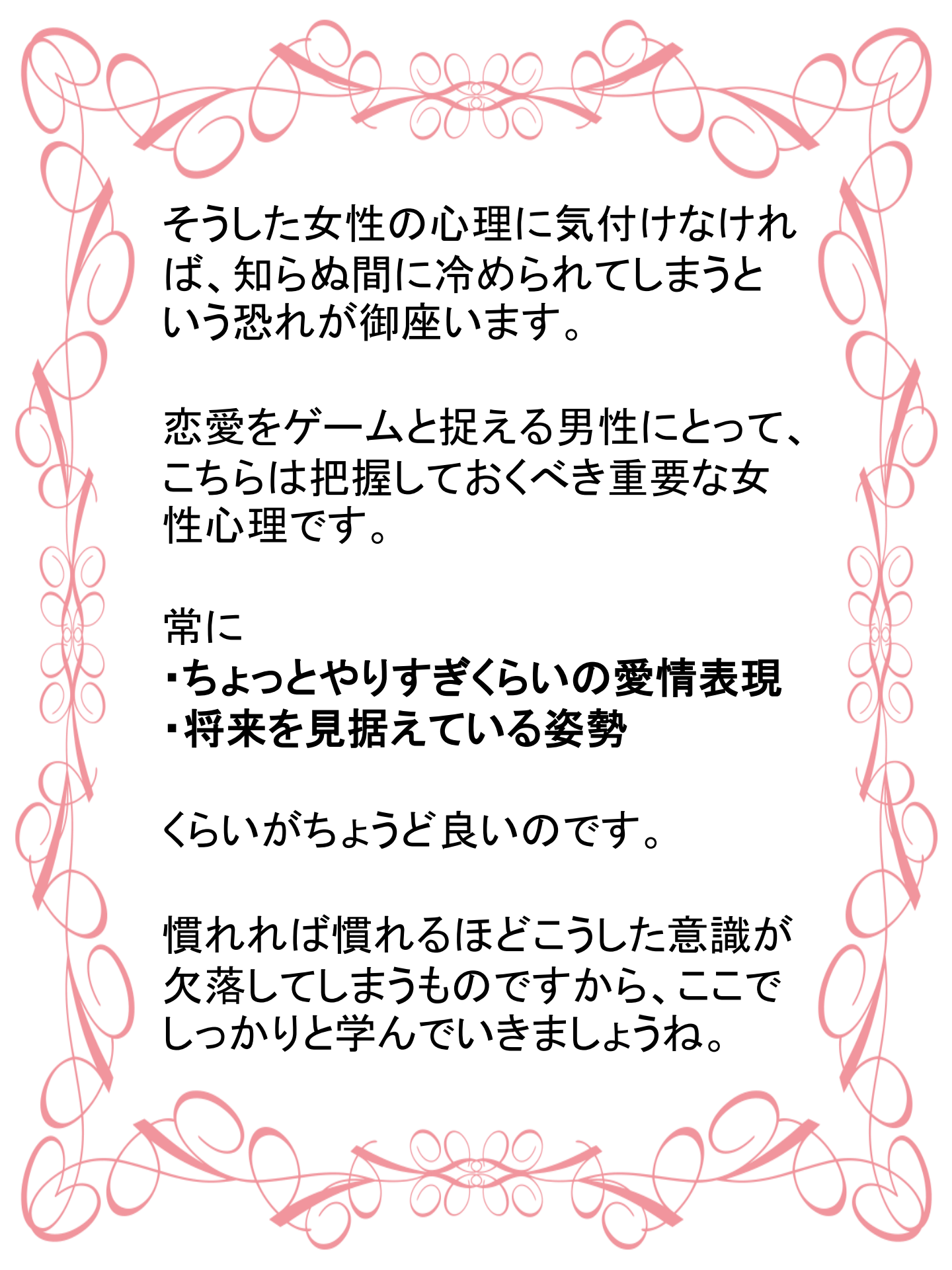
つまり、関係が深まれば深まるだけ、

「結婚も考えられるのかな？」

「もっと一緒にいたい」

という感情が芽生え、男性に更なる期待や愛情を求め始めます。

ですので男性は、



そうした女性の心理に気付けなければ、知らぬ間に冷められてしまうという恐れが御座います。

恋愛をゲームと捉える男性にとって、こちらは把握しておくべき重要な女性心理です。

常に

- ・ちょっとやりすぎくらいの愛情表現
- ・将来を見据えている姿勢

くらいがちょうど良いのです。

慣れれば慣れるほどこうした意識が欠落してしまうものですから、ここでしっかりと学んでいきましょうね。



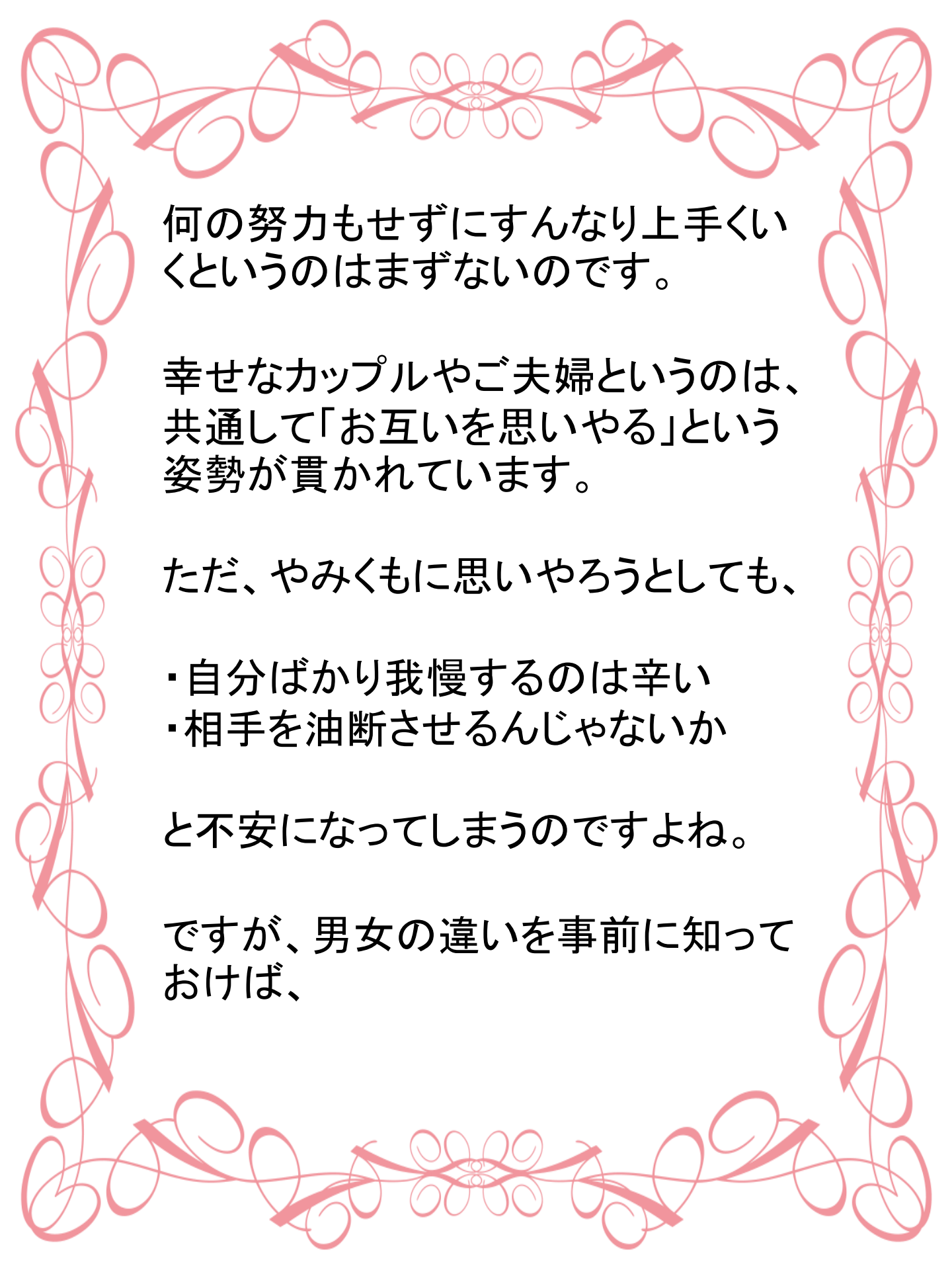
以上が、男女の差でした。

異性の恋愛に対する価値観を把握すれば、あらゆる障害や困難を未然に防ぐ事が可能です。

それが今回、お分かり頂けたかと思います。

加えて、「そもそも男女はすれ違うようにできている」という事実にも気付けた方はいらっしゃるのではないのでしょうか？

恋愛をゲームと捉える男性と、
恋愛を結婚と捉える女性が、



何の努力もせずになんまり上手いくというのはまずないのです。

幸せなカップルやご夫婦というのは、共通して「お互いを思いやる」という姿勢が貫かれています。

ただ、やみくもに思いやろうとしても、

- ・自分ばかり我慢するのは辛い
- ・相手を油断させるんじゃないか

と不安になってしまうのですよね。

ですが、男女の違いを事前に知っておけば、



そうした不安も払拭されるはずです。

つまり、男女の差を知るというのは、
お相手との距離を縮めるだけでなく、

「自分の心を平穏に保つ」

事にも繋がる知識となり得るのです
ね。

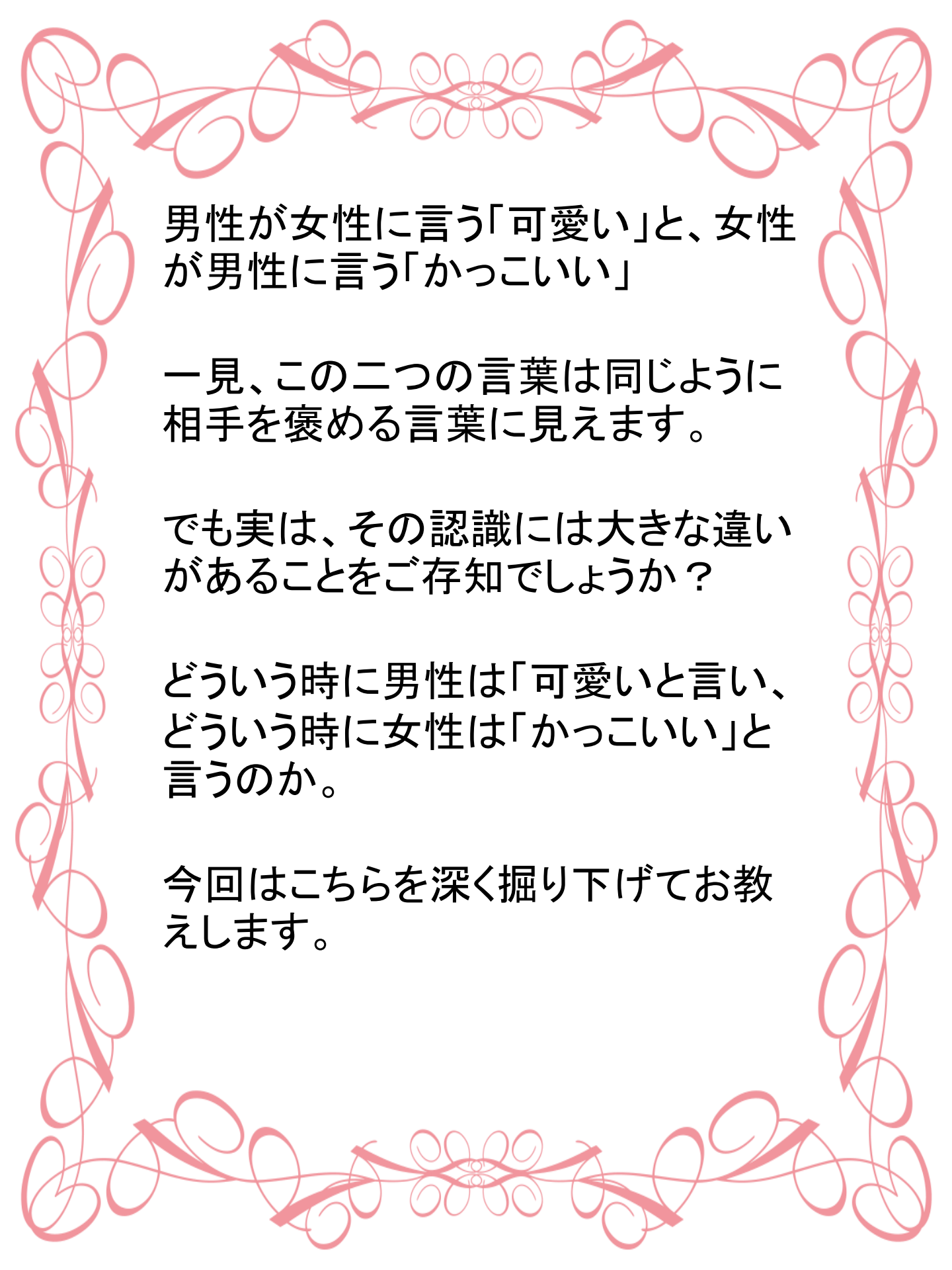
テクニックも大切ですが、自分の心
が満たされる事もまた同じくらい大
切です。

ちょっとずつ男女の違いを知り、前
進していきましょう。

【 18 】

男性の「可愛い」女
性の「かっこいい」





男性が女性に言う「可愛い」と、女性が男性に言う「かっこいい」

一見、この二つの言葉は同じように相手を褒める言葉に見えます。

でも実は、その認識には大きな違いがあることをご存知でしょうか？

どういう時に男性は「可愛い」と言い、
どういう時に女性は「かっこいい」と言うのか。

今回はこちらを深く掘り下げてお教えします。

【 18-1 】

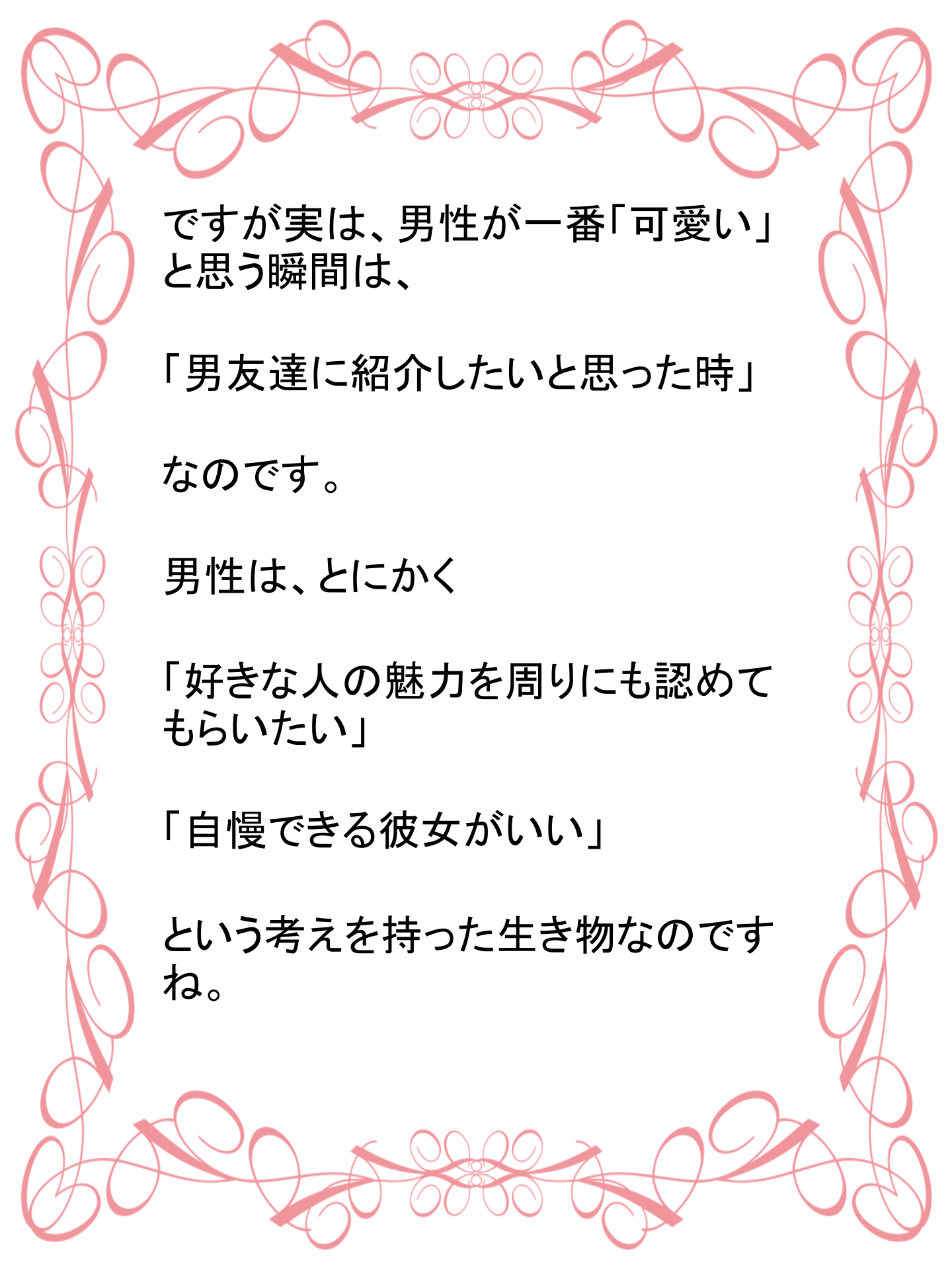
男性の言う「可愛い」

男性は、どういう時に女性を「可愛い」と言うかご存知でしょうか？

- ・容姿の良さに惹かれた時
- ・仕草や振る舞いにキュンとした時
- ・ギャップを感じた時

等、思い付きましたよね。

もちろん、それらも正解です。



ですが実は、男性が一番「可愛い」
と思う瞬間は、

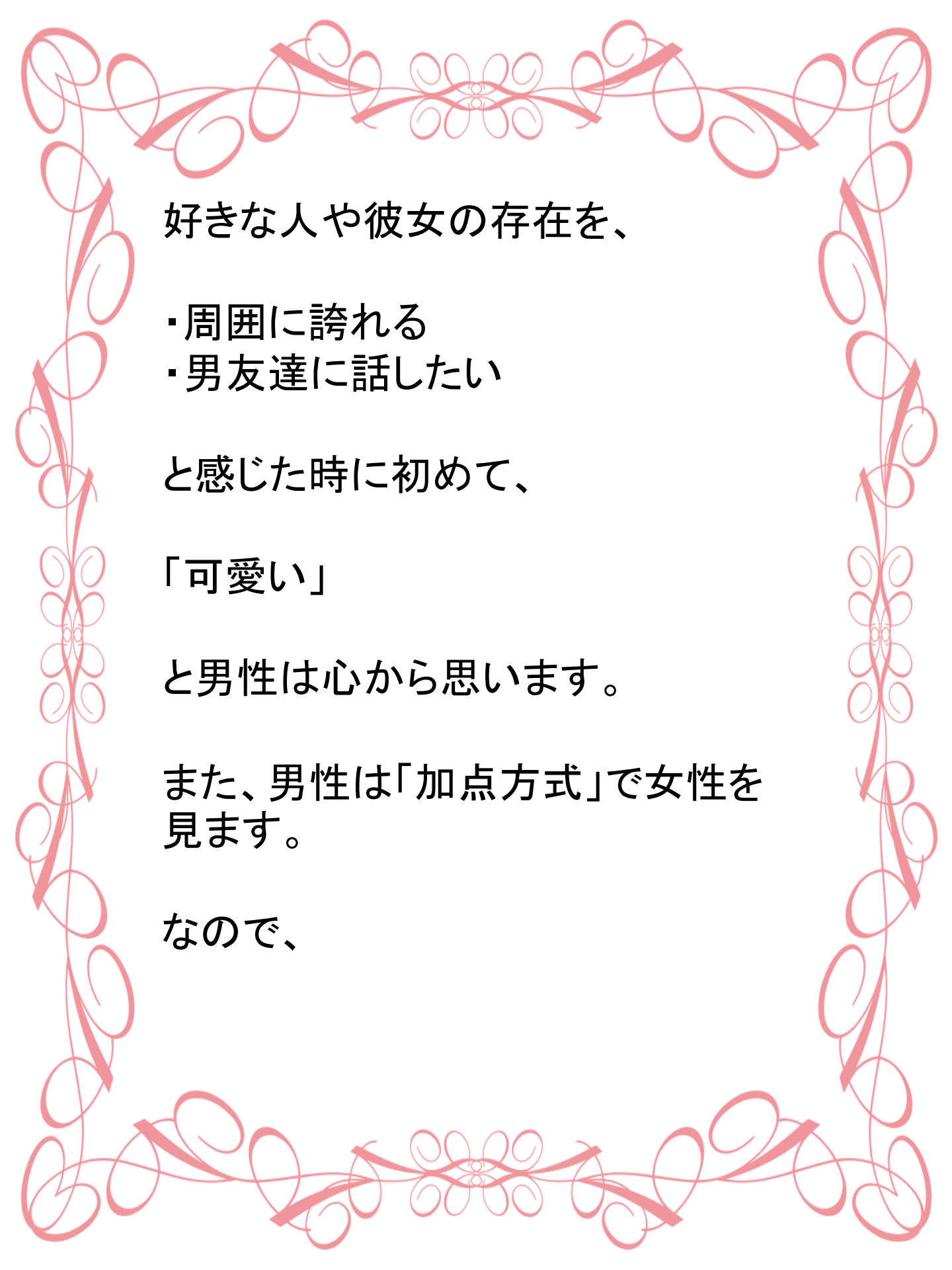
「男友達に紹介したいと思った時」
なのです。

男性は、とにかく

「好きな人の魅力を周りにも認めて
もらいたい」

「自慢できる彼女がいい」

という考えを持った生き物なので
すね。



好きな人や彼女の存在を、

- ・周囲に誇れる
- ・男友達に話したい

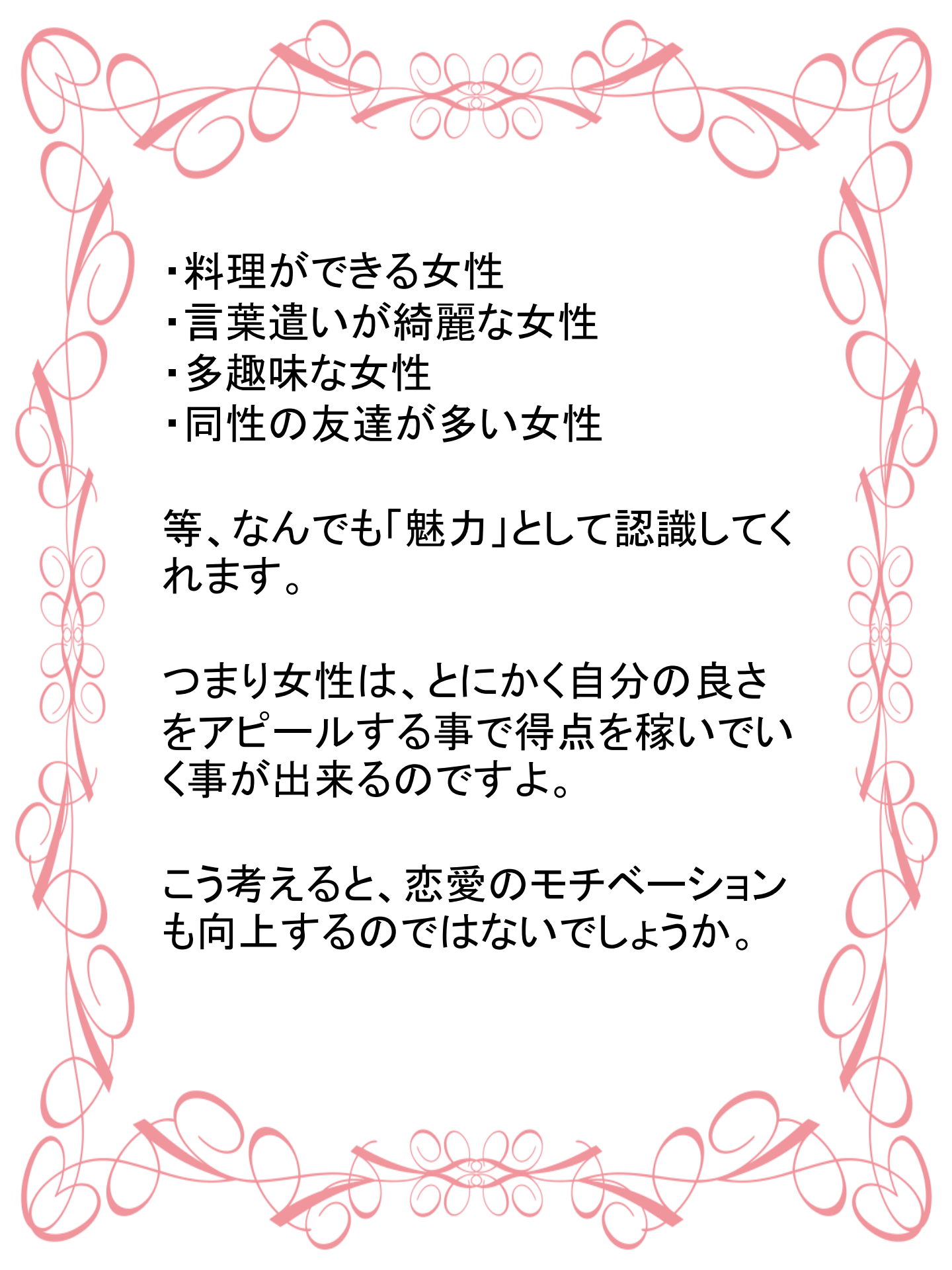
と感じた時に初めて、

「可愛い」

と男性は心から思います。

また、男性は「加点方式」で女性を見ます。

なので、

- 
- ・料理ができる女性
 - ・言葉遣いが綺麗な女性
 - ・多趣味な女性
 - ・同性の友達が多い女性

等、なんでも「魅力」として認識してくれます。

つまり女性は、とにかく自分の良さをアピールする事で得点を稼いでいく事が出来るのですよ。

こう考えると、恋愛のモチベーションも向上するのではないのでしょうか。

【 18-2 】

女性の言う「かっこいい」

では、女性の言う「かっこいい」はどうでしょう。

男性と違って、女性にとっての「かっこいい」は、

「十人十色で複雑」

と言えます。

つまり簡単に言えば、



「フィーリング」というわけです。

「容姿が良いから」

「性格が良いから」

といった、簡単な理由では説明できない要素が、女性の「かっこいい」には含まれているのです。

そのために女性自身、なぜその男性が好きなのか？言葉で説明出来ない事もあります。

また、



女性は男性と違い

「減点方式」

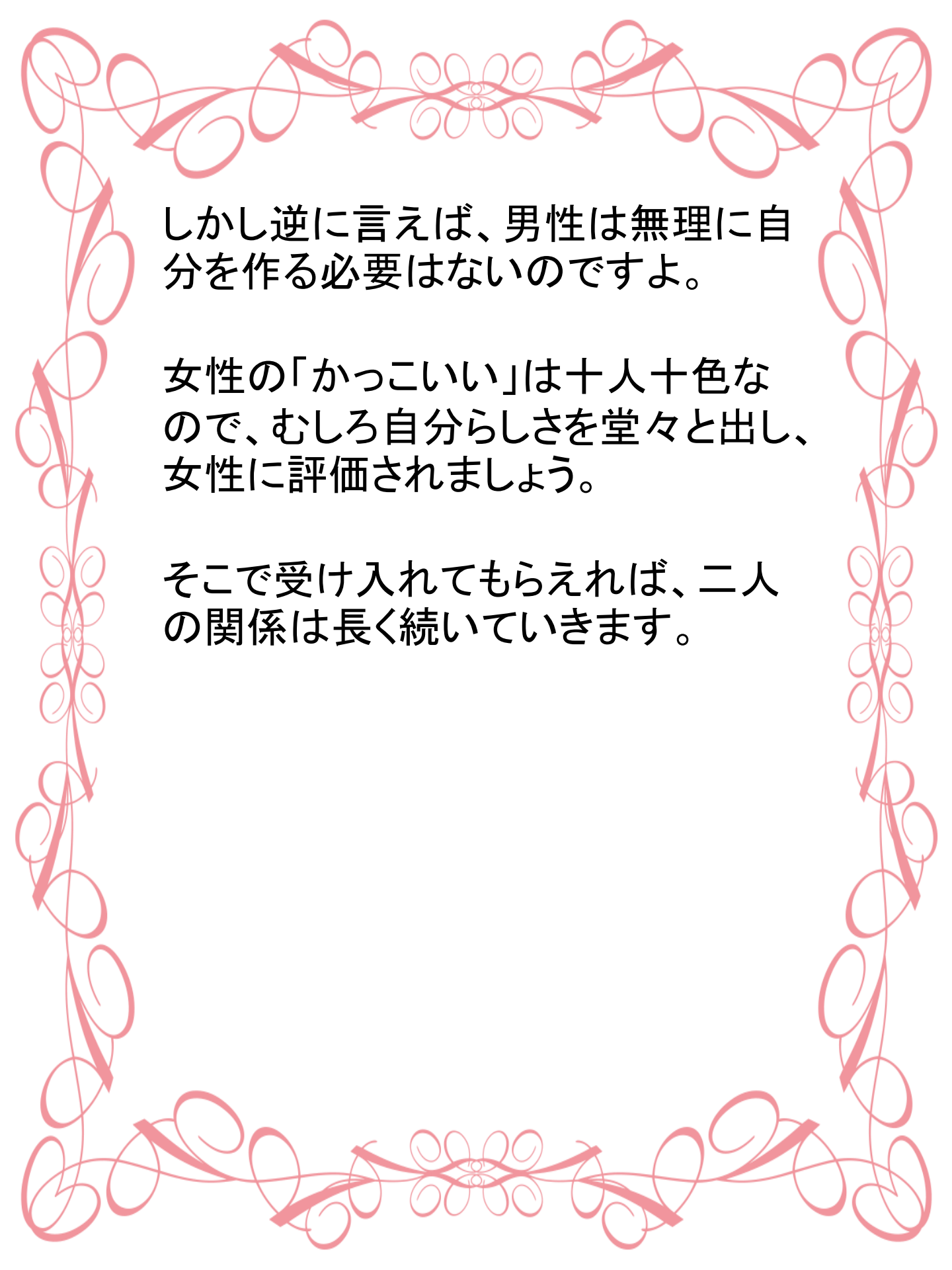
で男性を見ます。

ですから昨日まですごく仲が良かったはずなのに、

「今日になって急に冷たくされた」

といった事もあり得るのが女性なのです。

どこで減点されるか分からないのが、怖い所かも知れません。



しかし逆に言えば、男性は無理に自分を作る必要はないのですよ。

女性の「かっこいい」は十人十色なので、むしろ自分らしさを堂々と出し、女性に評価されましょう。

そこで受け入れてもらえれば、二人の関係は長く続いていきます。

【 18-3 】

男女の差を知って、 接し方を変える事

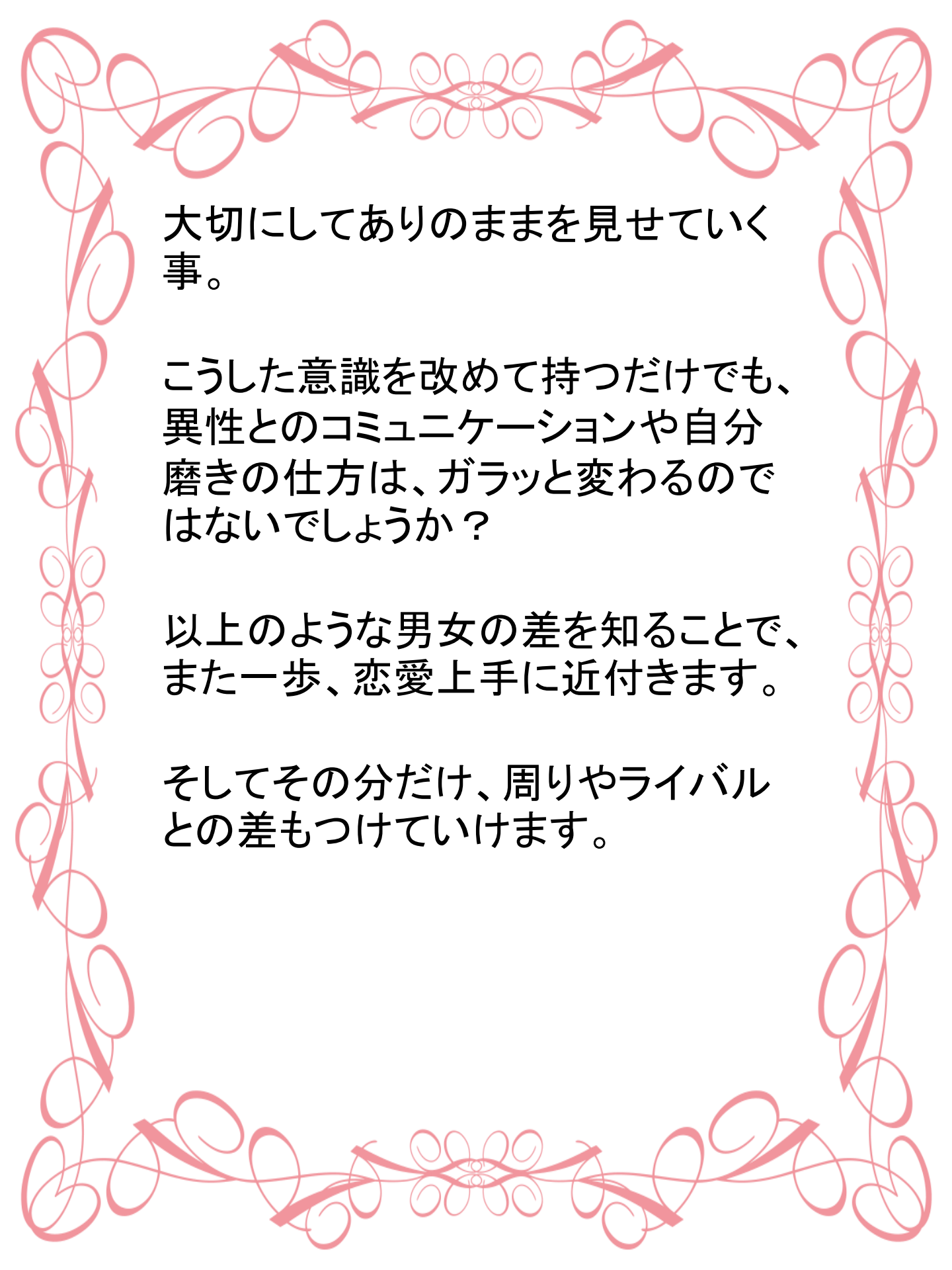
男性は「周りに誇りたい」という気持ちから、

そして女性は「フィーリング」から、

好きな気持ちを抱くというのを今回は知れた事と思います。

女性とはとにかく自分の良さをアピールする事、

男性は自分らしさを

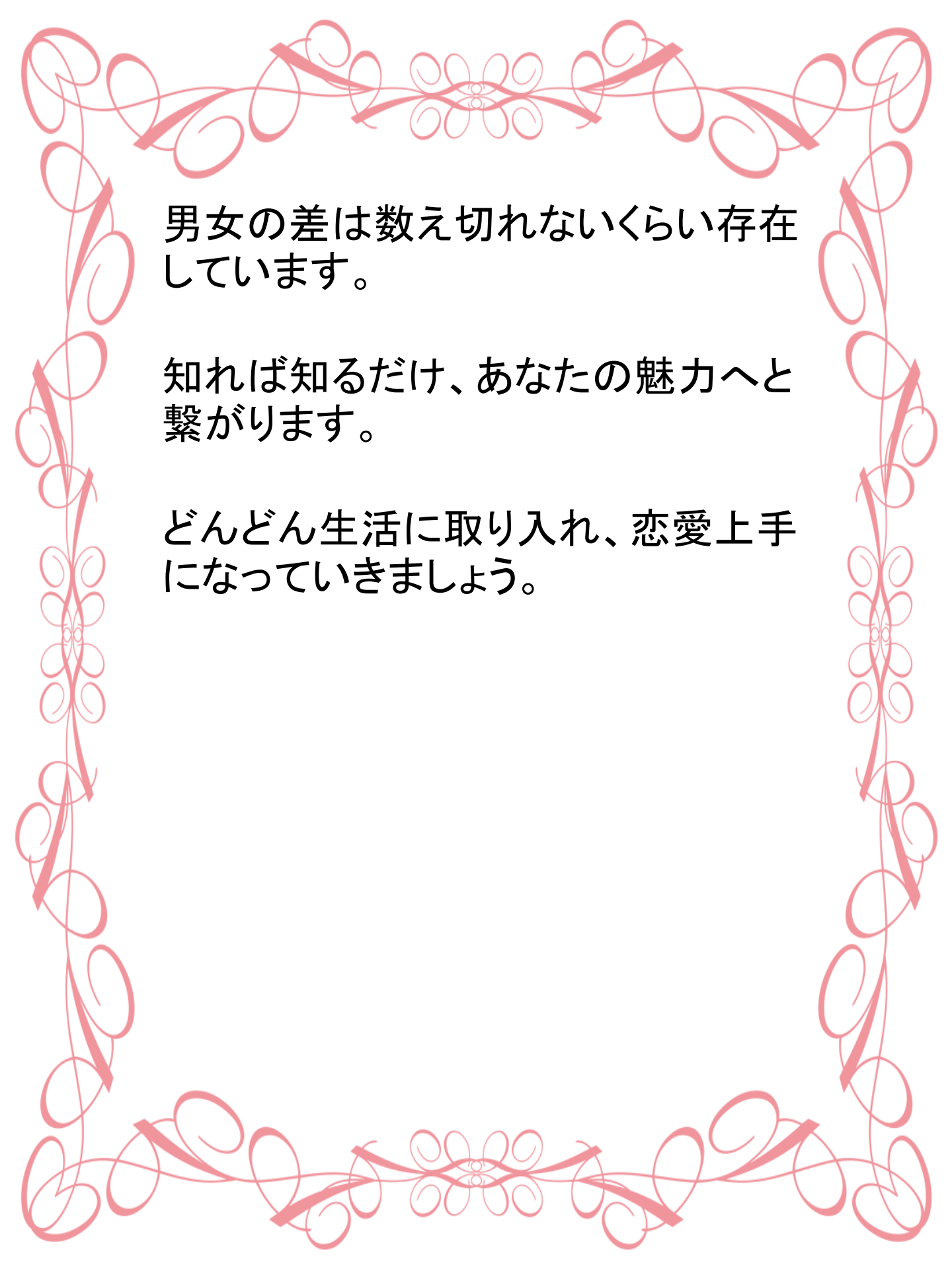


大切にしてありのままを見せていく事。

こうした意識を改めて持つだけでも、異性とのコミュニケーションや自分磨きの仕方は、ガラッと変わるのではないでしょうか？

以上のような男女の差を知ることで、また一步、恋愛上手に近付きます。

そしてその分だけ、周りやライバルとの差もつけていけます。



男女の差は数え切れないくらい存在しています。

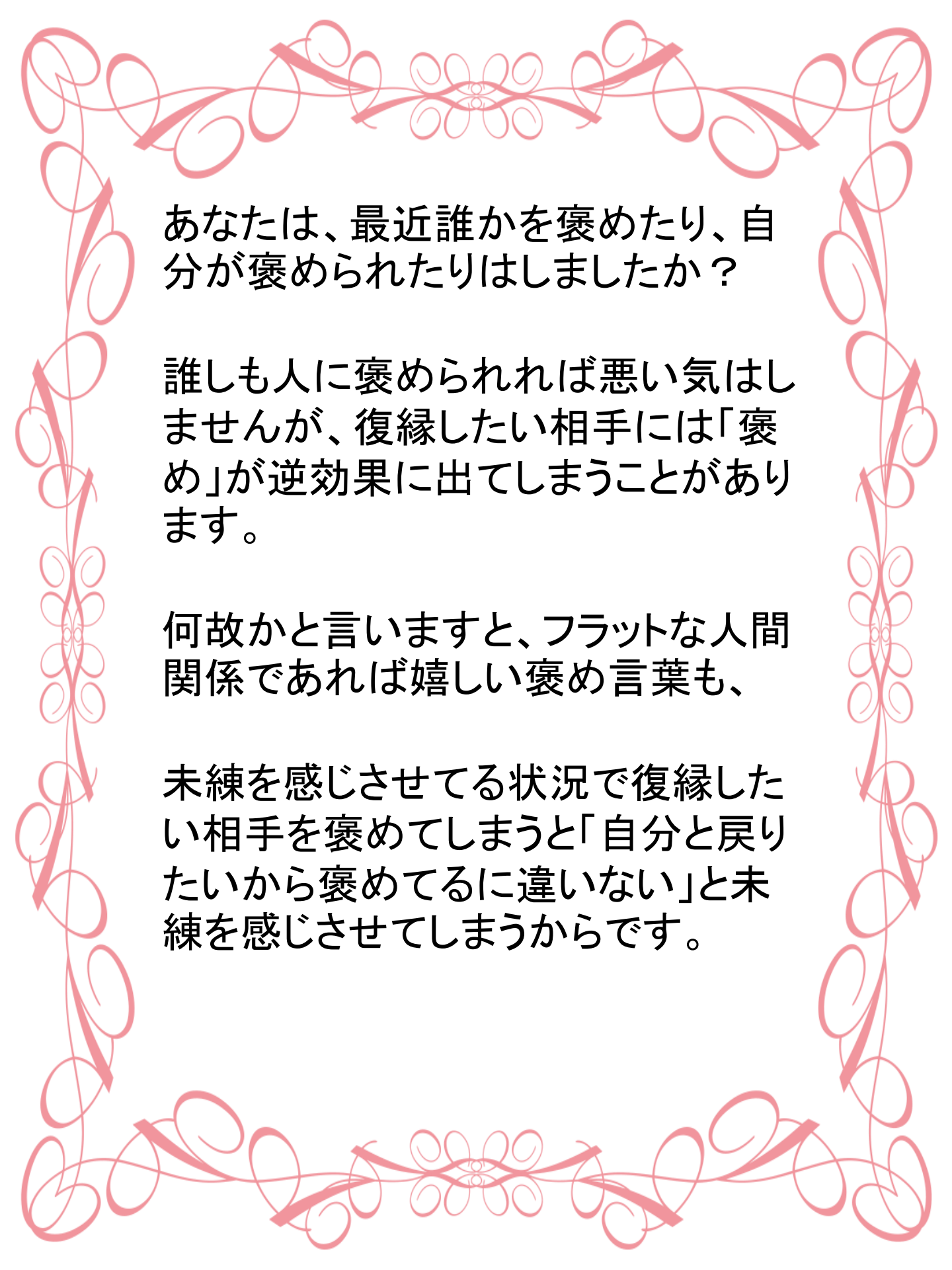
知れば知るだけ、あなたの魅力へと繋がります。

どんどん生活に取り入れ、恋愛上手になっていきましょう。

【 19 】

復縁に効果的な褒め方・逆効果な褒め方



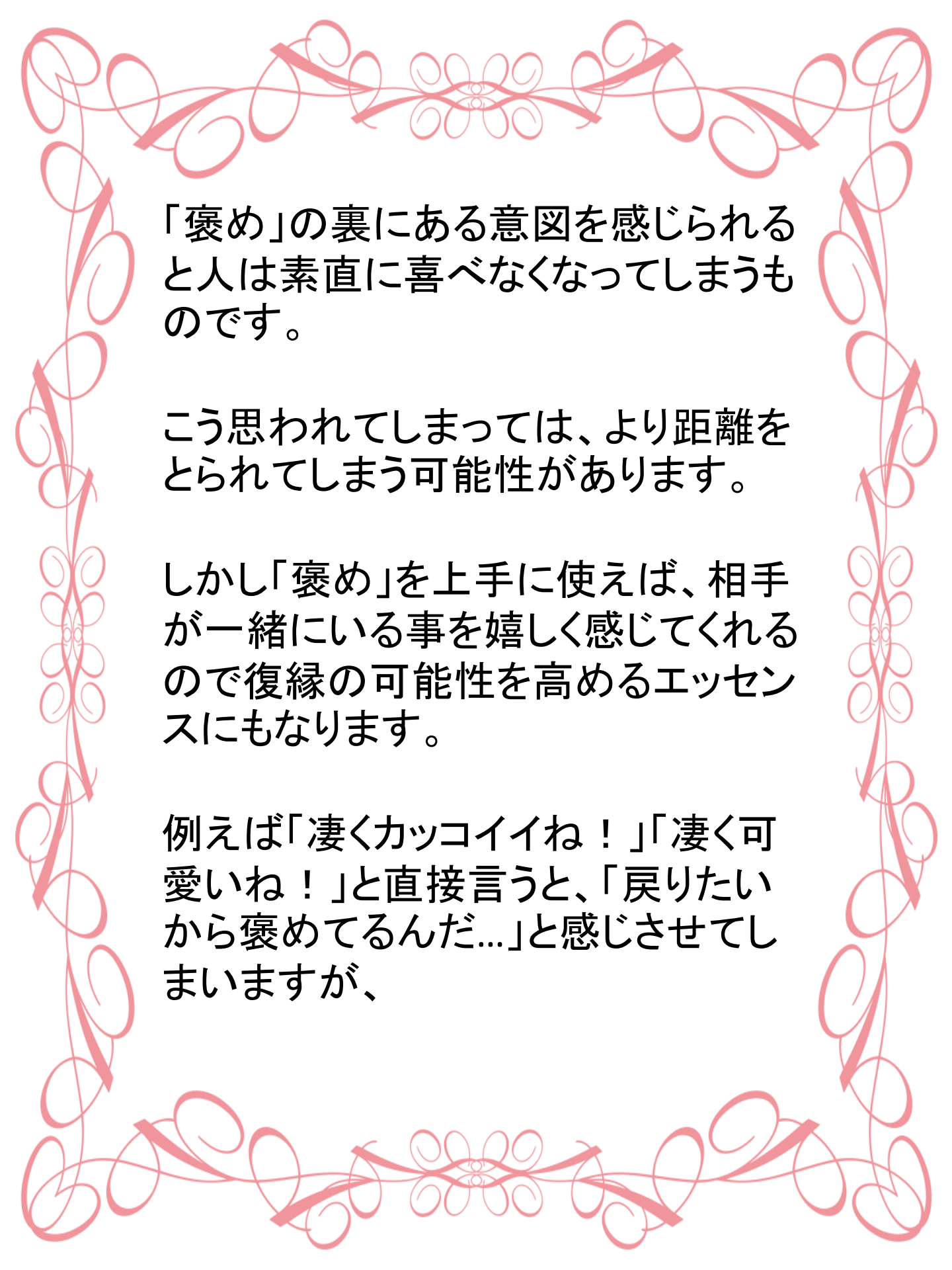


あなたは、最近誰かを褒めたり、自分が褒められたりはしましたか？

誰しも人に褒められれば悪い気はしませんが、復縁したい相手には「褒め」が逆効果に出てしまうことがあります。

何故かと言いますと、フラットな人間関係であれば嬉しい褒め言葉も、

未練を感じさせてる状況で復縁したい相手を褒めてしまうと「自分と戻りたいから褒めてるに違いない」と未練を感じさせてしまうからです。

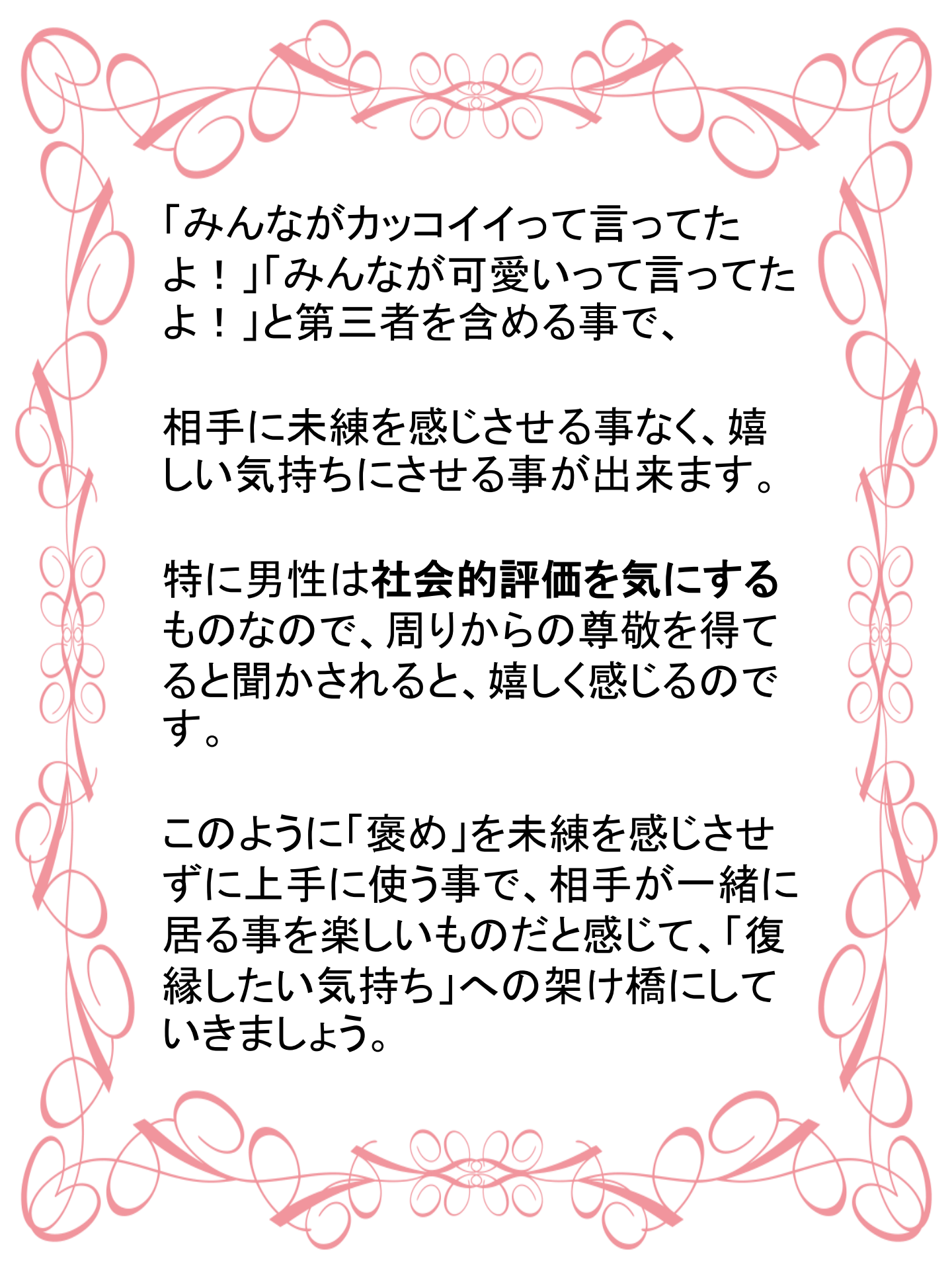


「褒め」の裏にある意図を感じられると人は素直に喜べなくなってしまうものです。

こう思われてしまったら、より距離をとられてしまう可能性があります。

しかし「褒め」を上手に使えば、相手と一緒にいる事を嬉しく感じってくれるので復縁の可能性を高めるエッセンスにもなります。

例えば「凄くカッコイイね！」「凄く可愛いね！」と直接言うと、「戻りたいから褒めてるんだ...」と感じさせてしまいますが、

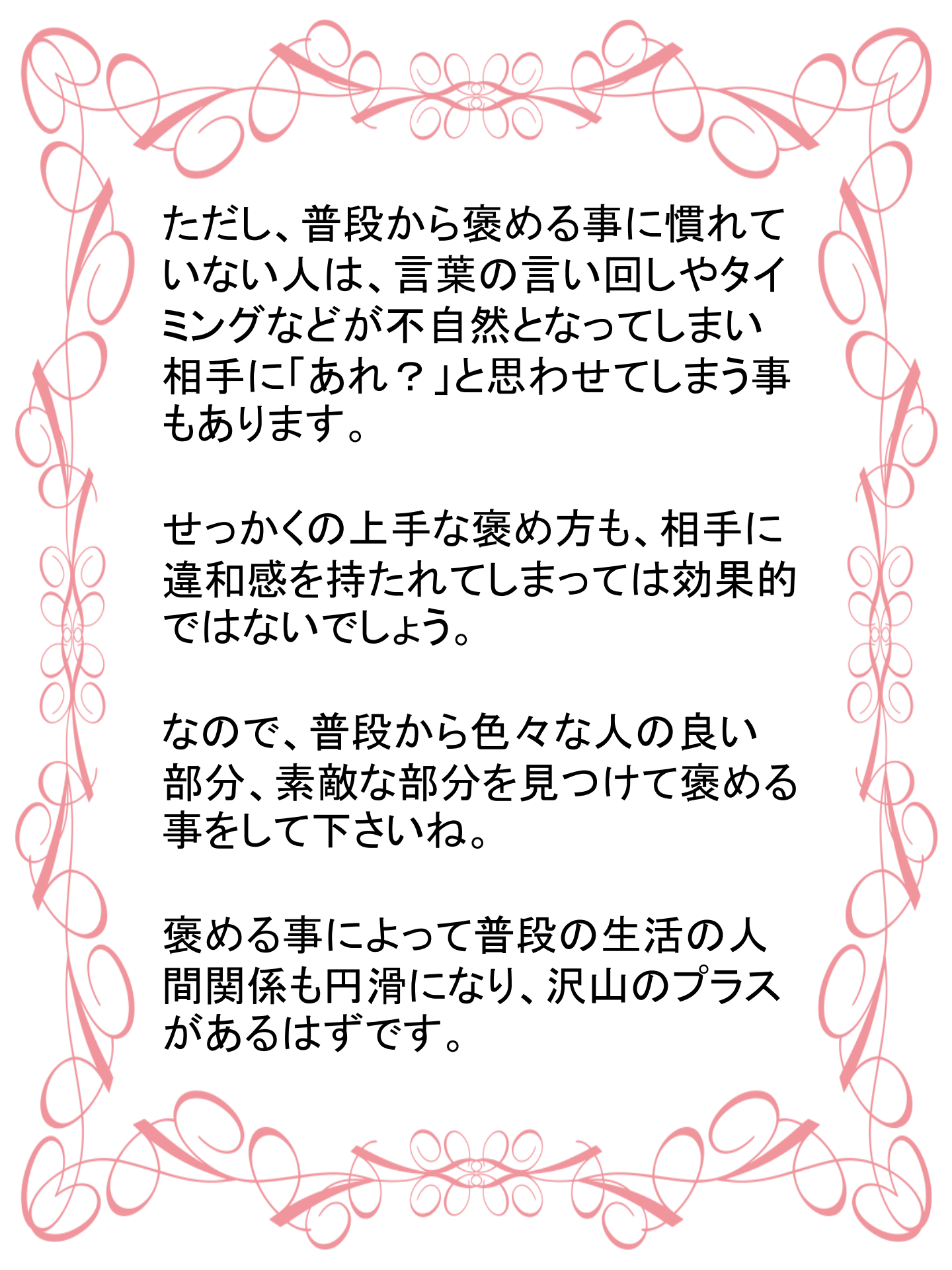


「みんながカッコイイって言ってたよ！」「みんなが可愛いって言ってたよ！」と第三者を含める事で、

相手に未練を感じさせる事なく、嬉しい気持ちにさせる事が出来ます。

特に男性は**社会的評価**を気にするものなので、周りからの尊敬を得ると聞かされると、嬉しく感じるのです。

このように「褒め」を未練を感じさせずに上手に使う事で、相手と一緒に居る事を楽しいものだと感じて、「復縁したい気持ち」への架け橋にしていきましょう。

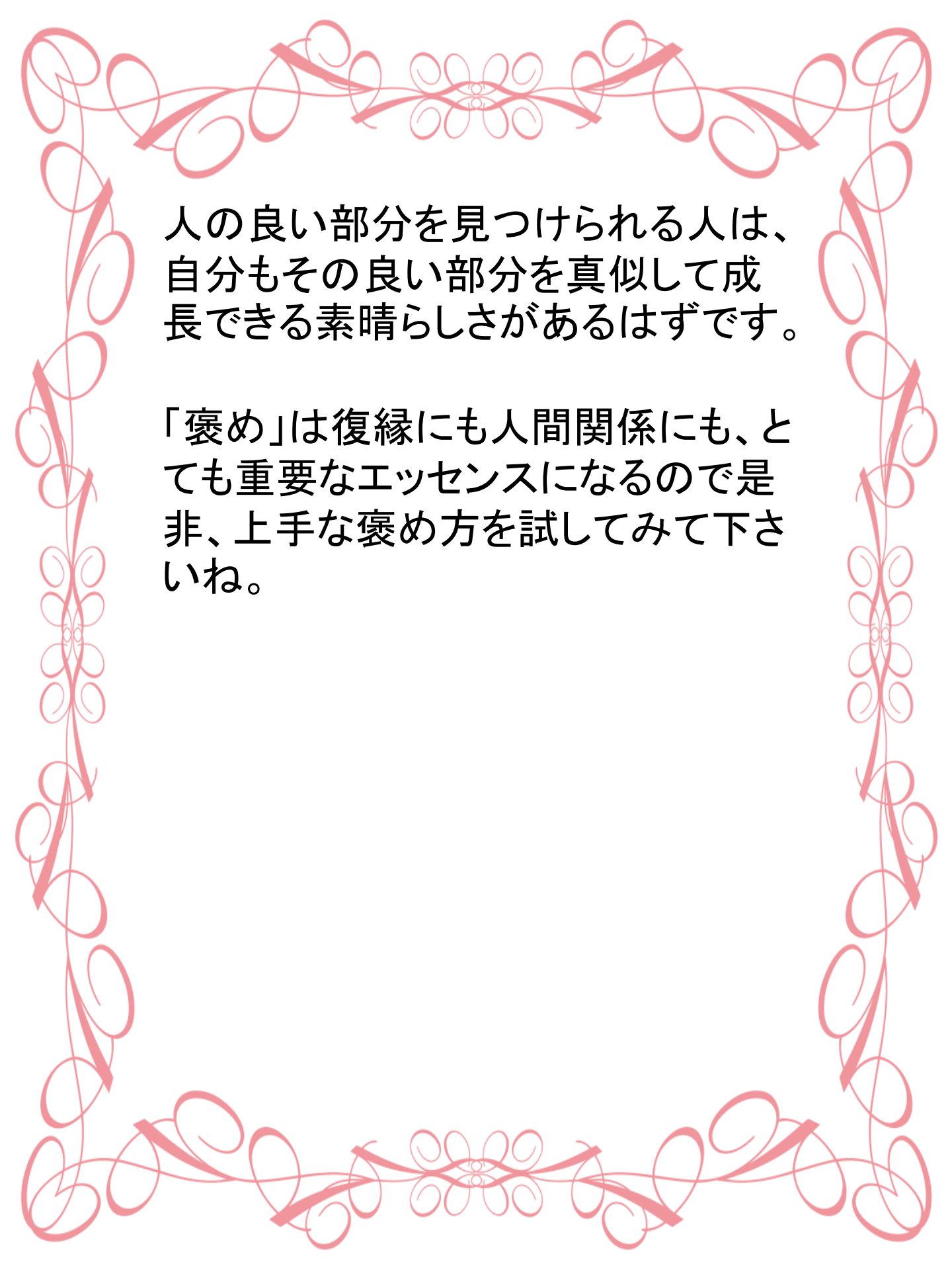


ただし、普段から褒める事に慣れていない人は、言葉の言い回しやタイミングなどが不自然となってしまう相手に「あれ？」と思わせてしまう事もあります。

せっかくの上手な褒め方も、相手に違和感を持たれてしまっっては効果的ではないでしょう。

なので、普段から色々な人の良い部分、素敵な部分を見つけて褒める事をして下さいね。

褒める事によって普段の生活の人間関係も円滑になり、沢山のプラスがあるはずです。



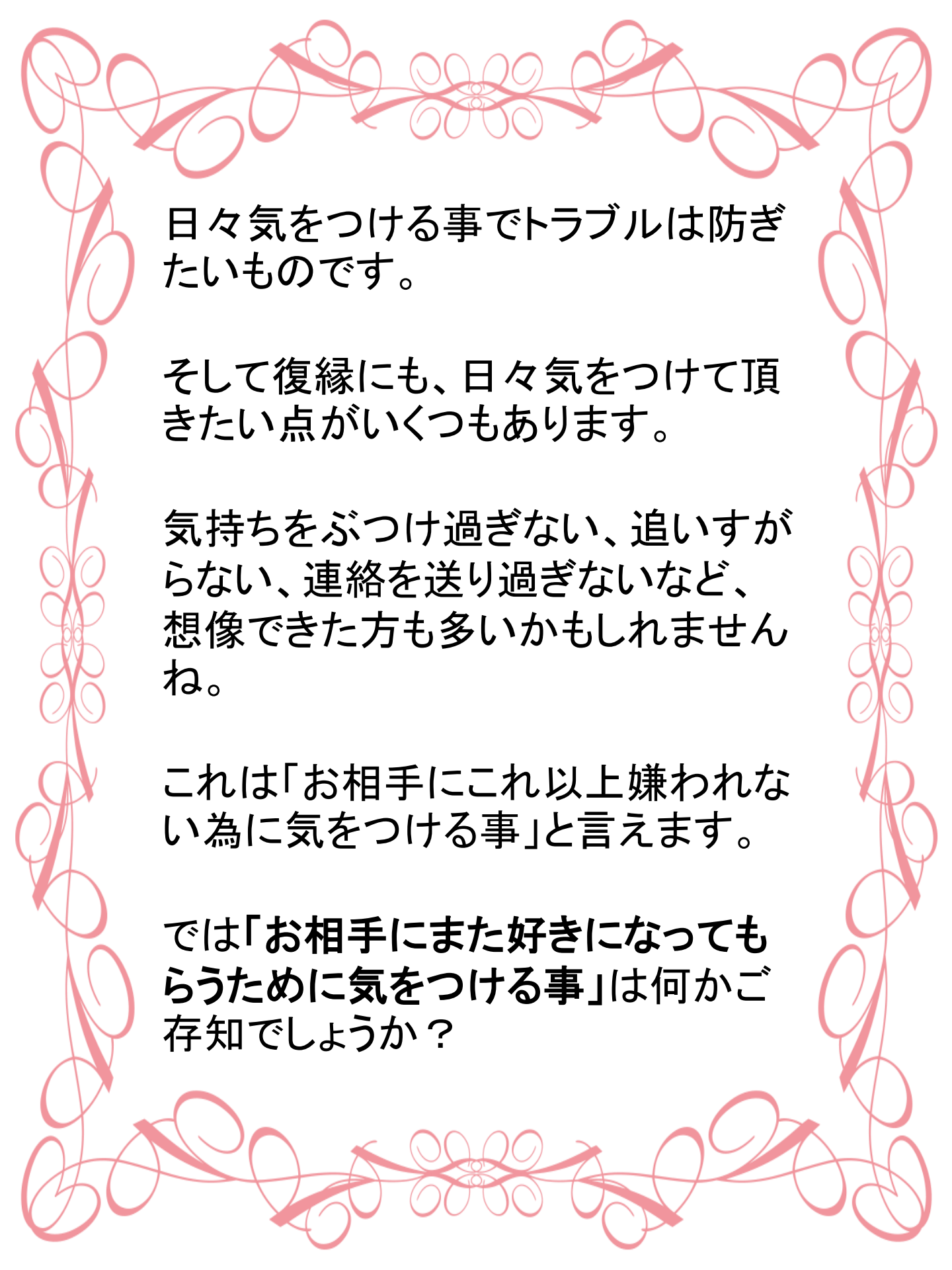
人の良い部分を見つけられる人は、
自分もその良い部分を真似して成
長できる素晴らしさがあるはずです。

「褒め」は復縁にも人間関係にも、と
ても重要なエッセンスになるので是
非、上手な褒め方を試してみてください
いね。

【 20 】

また好きになっても
らう、とっておきの
秘密





日々気をつける事でトラブルは防ぎたいものです。

そして復縁にも、日々気をつけて頂きたい点がいくつもあります。

気持ちをぶつけ過ぎない、追いつがらない、連絡を送り過ぎないなど、想像できた方も多いかもしれませんね。

これは「お相手にこれ以上嫌われない為に気をつける事」と言えます。

では「お相手にまた好きになってもらうために気をつける事」は何かご存知でしょうか？

【 20-1 】

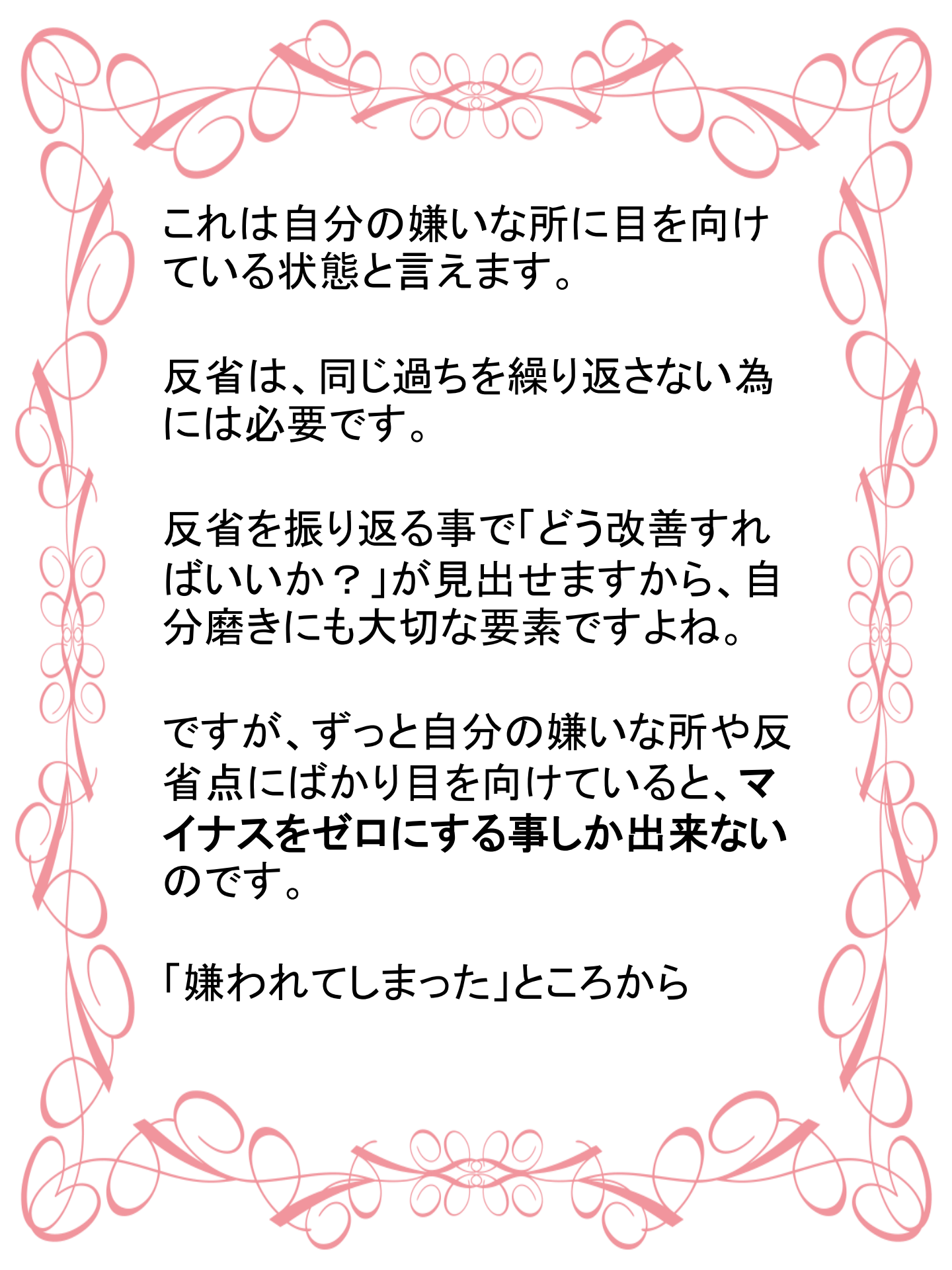
嫌いはあまり気にしない

別れてしまった後は、

「何でこんなことしちゃったんだろう...」

「自分でも分かってるのに、我慢できなかった...」

こういった、自分の過ちを振り返り、後悔される事がほとんどです。からね。



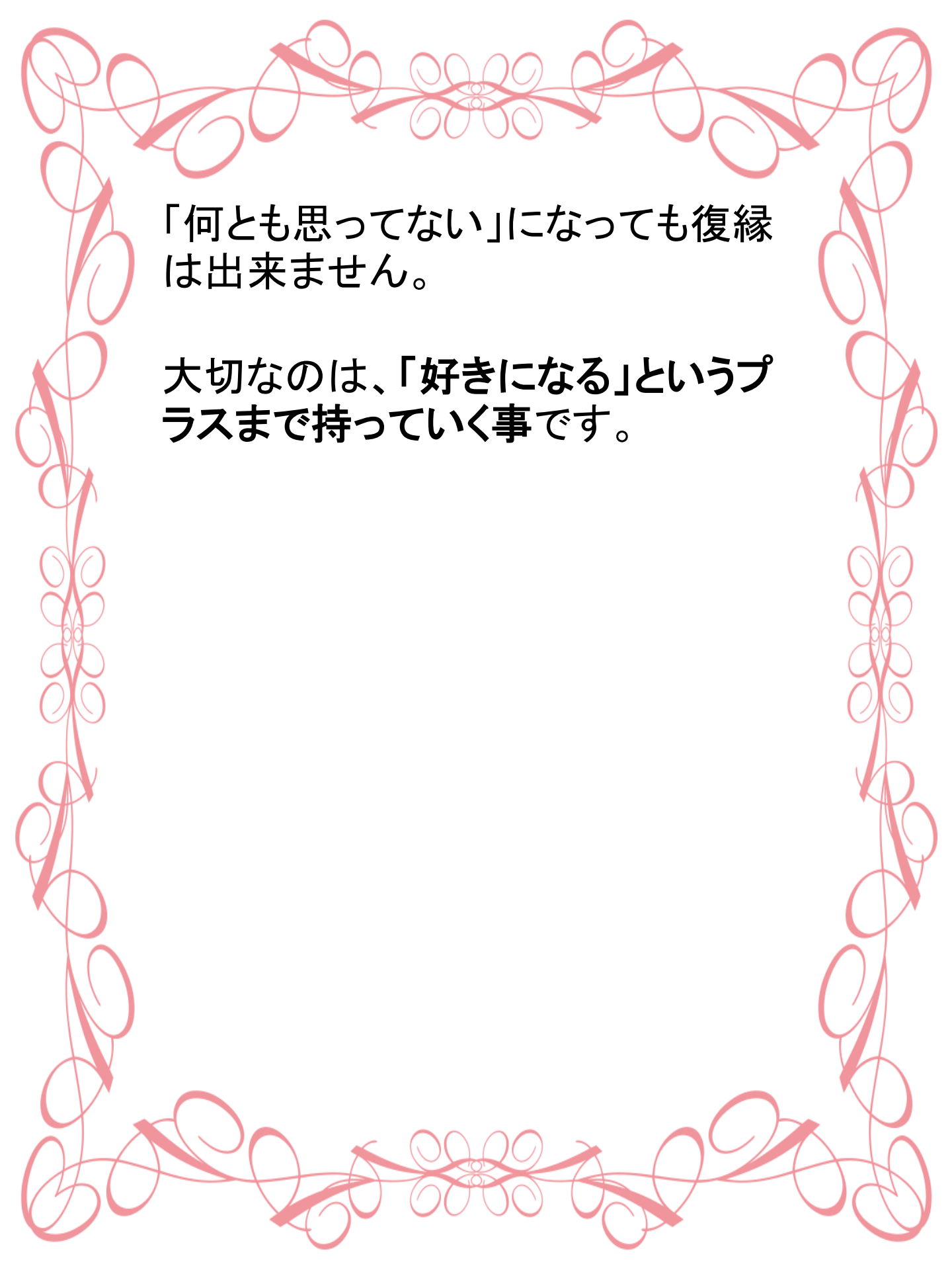
これは自分の嫌いな所に目を向けている状態と言えます。

反省は、同じ過ちを繰り返さない為には必要です。

反省を振り返る事で「どう改善すればいいか？」が見出せますから、自分磨きにも大切な要素ですよ。

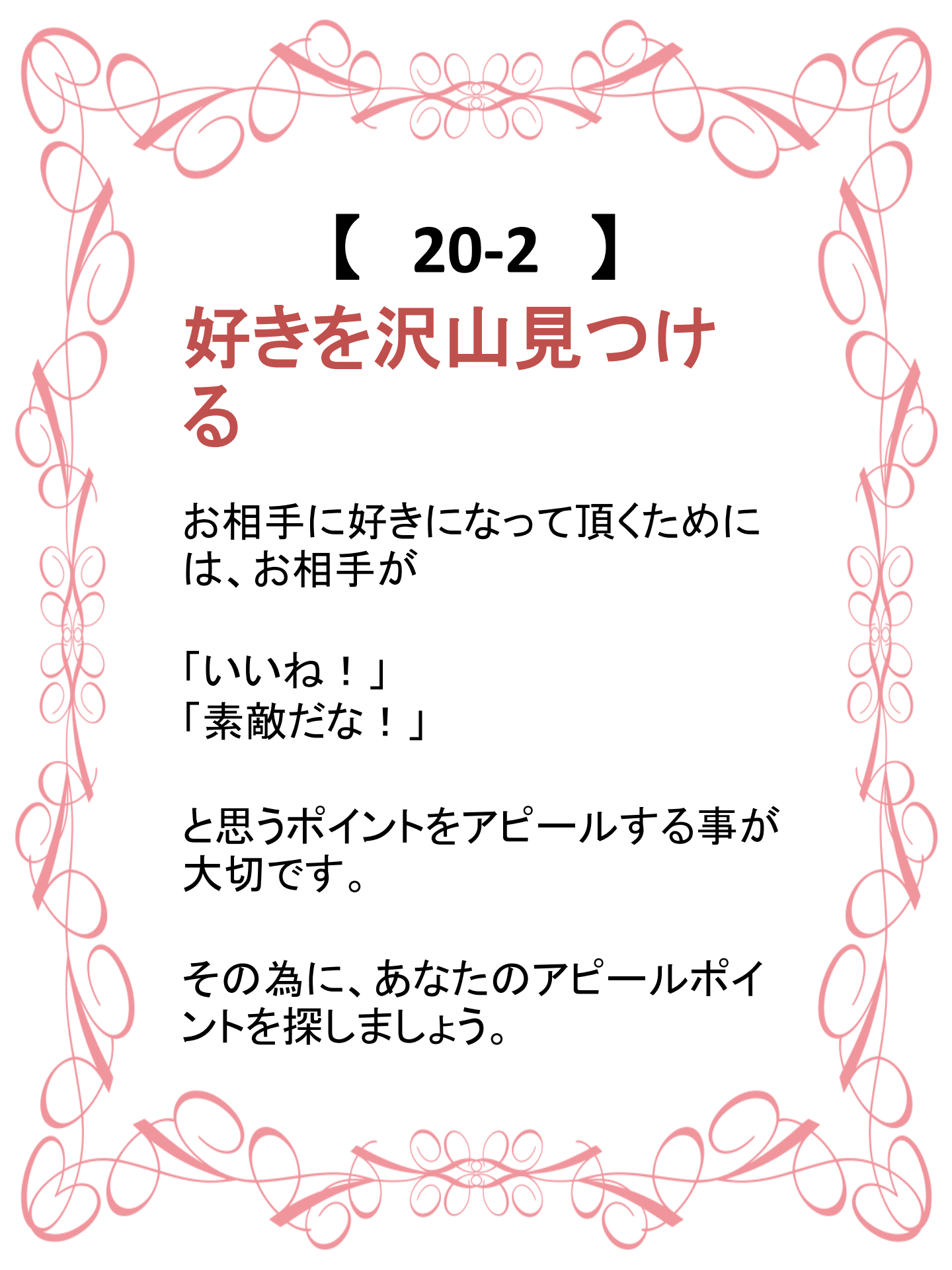
ですが、ずっと自分の嫌いな所や反省点にばかり目を向けていると、マイナスをゼロにする事しか出来ないのです。

「嫌われてしまった」ところから



「何とも思っていない」になっても復縁
は出来ません。

大切なのは、「好きになる」というプ
ラスまで持っていく事です。



【 20-2 】

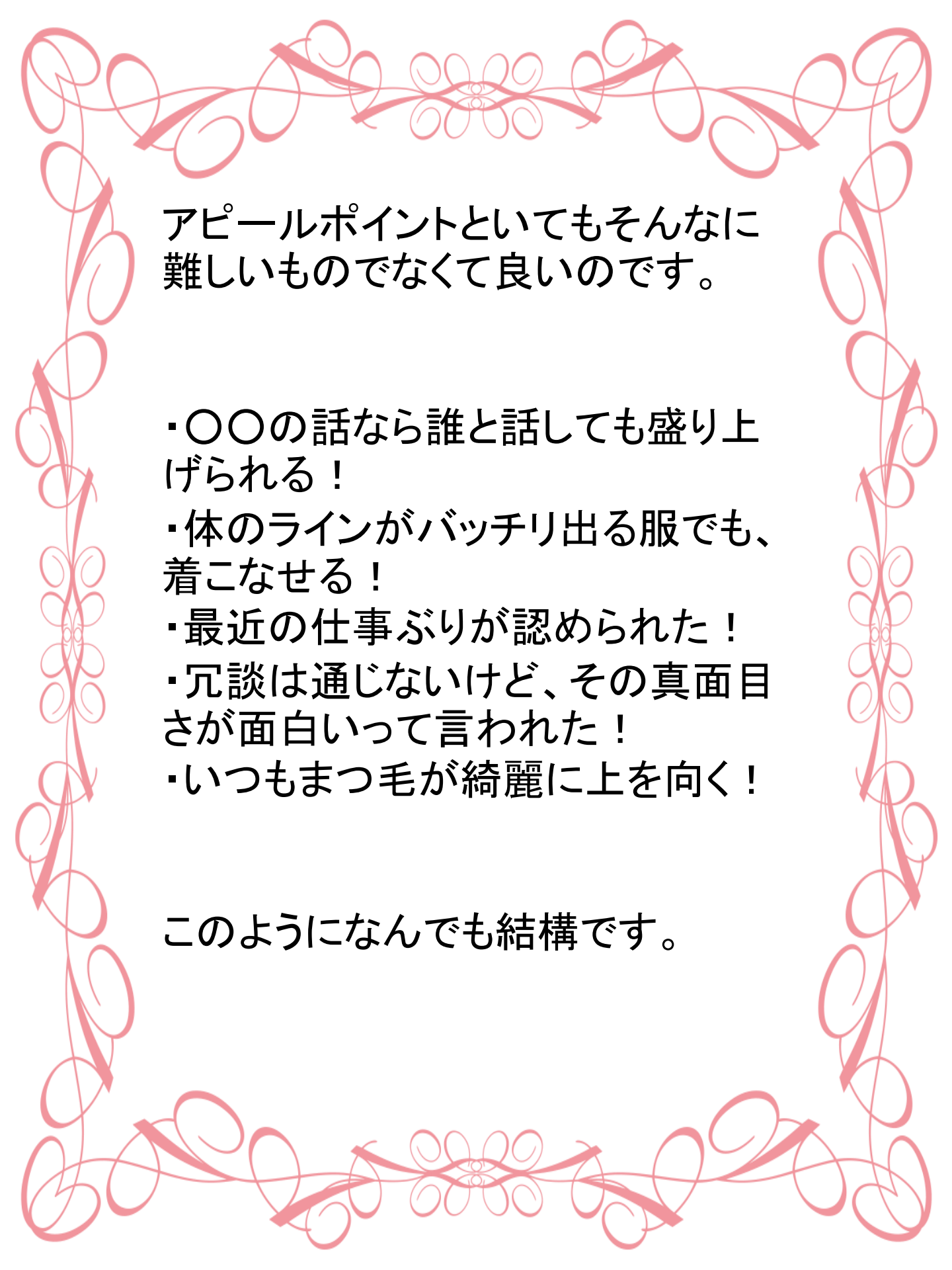
好きを沢山見つける

お相手に好きになって頂くためには、お相手が

「いいね！」
「素敵だな！」

と思うポイントをアピールする事が大切です。

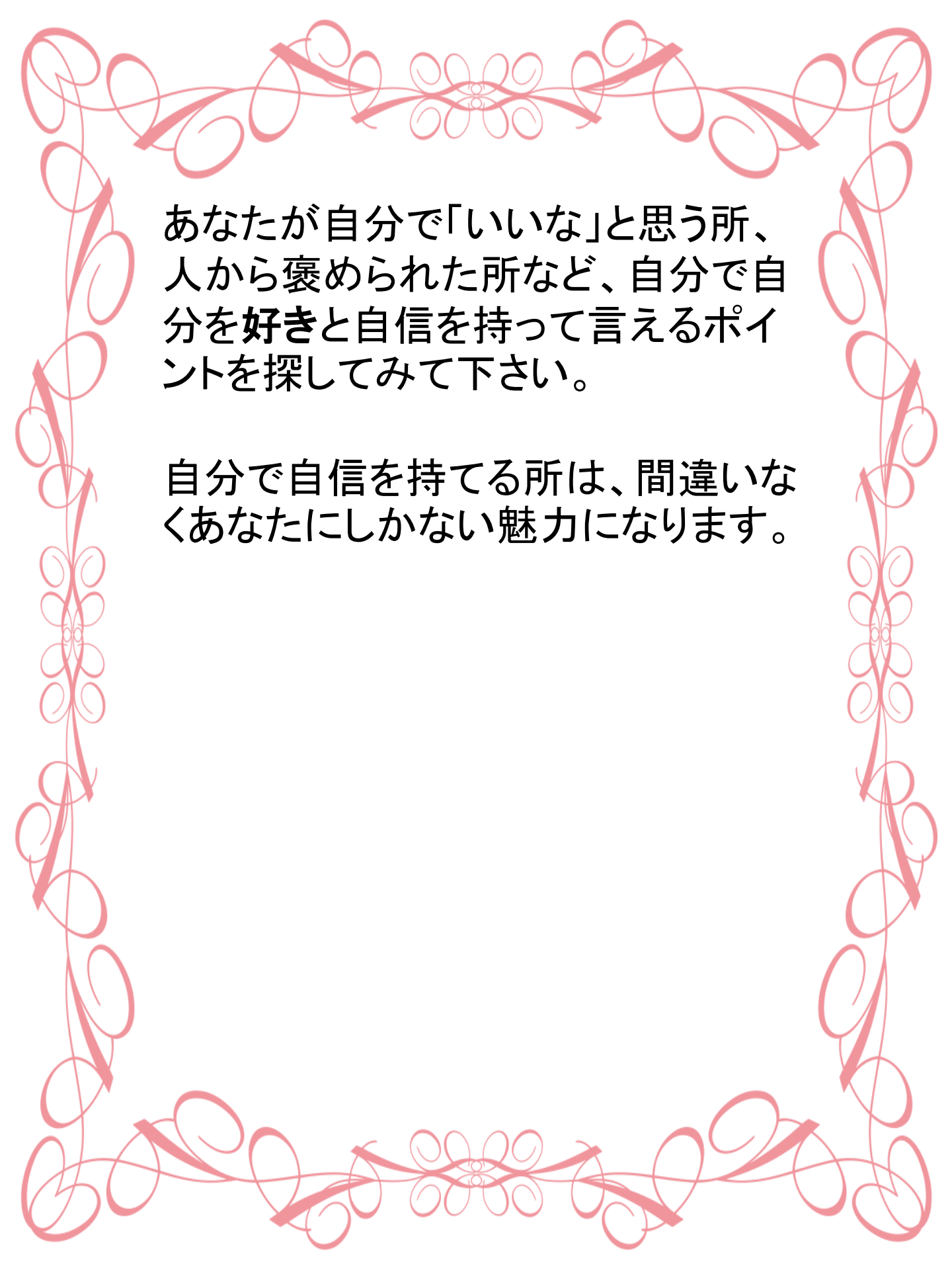
その為に、あなたのアピールポイントを探しましょう。



アピールポイントといってもそんなに
難しいものでなくて良いのです。

- ・〇〇の話なら誰と話しても盛り上げられる！
- ・体のラインがバッチリ出る服でも、着こなせる！
- ・最近の仕事ぶりが認められた！
- ・冗談は通じないけど、その真面目さが面白いって言われた！
- ・いつもまつ毛が綺麗に上を向く！

このようになんでも結構です。



あなたが自分で「いいな」と思う所、
人から褒められた所など、自分で自
分を好きと自信を持って言えるポイ
ントを探してみてください。

自分で自信を持てる所は、間違いな
くあなたにしかない魅力になります。

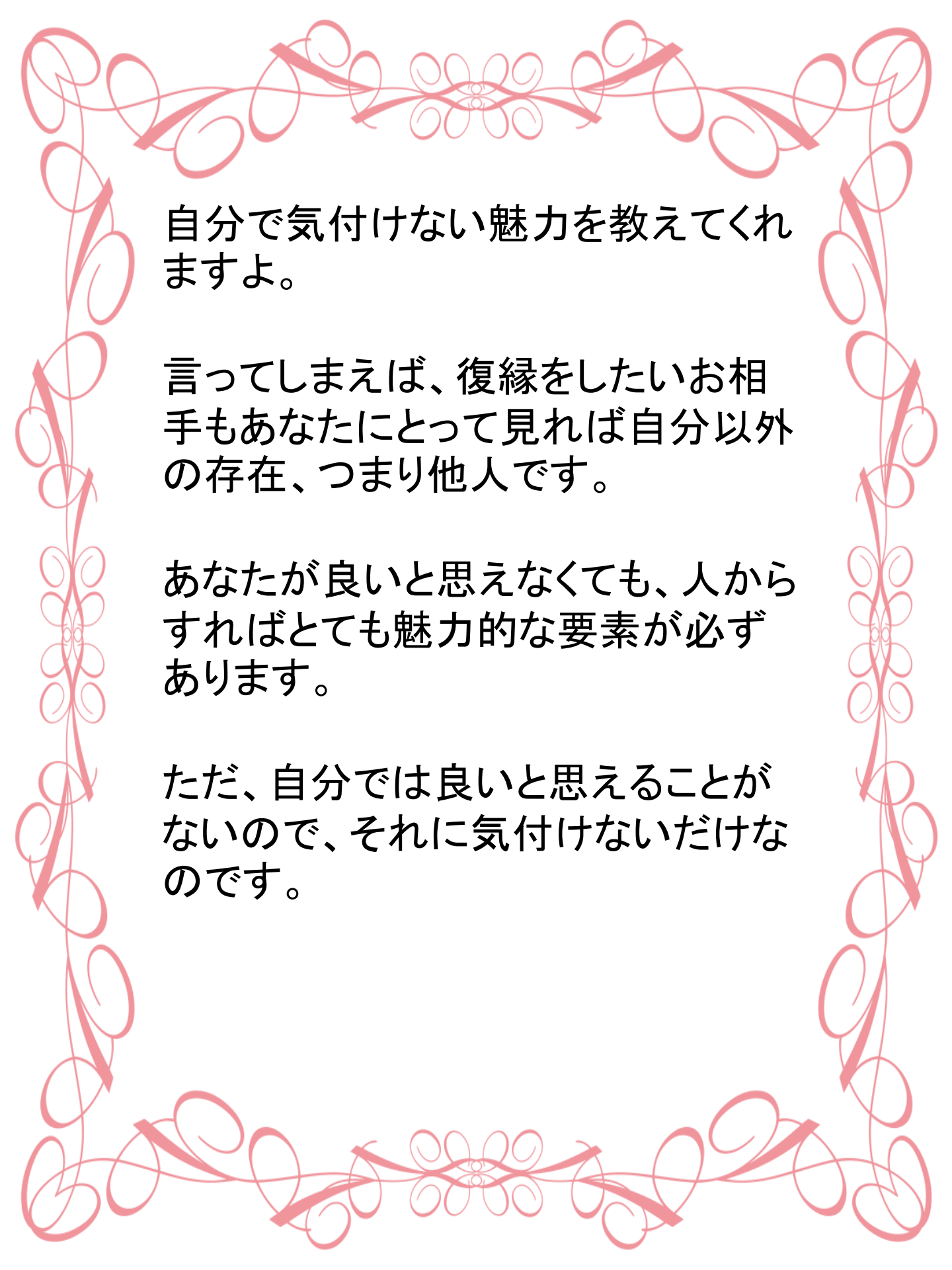
【 20-3 】

好き探しは意外に 難しい？

自分の事ながら、あまり自分自身の「良い所」を考える機会がありませんよね。

それに、自分自身に全く自信を持ってない「好き」を見出せない方もいらっしゃるでしょう。

そんな時は、第三者に話しを聞いてみましょう。

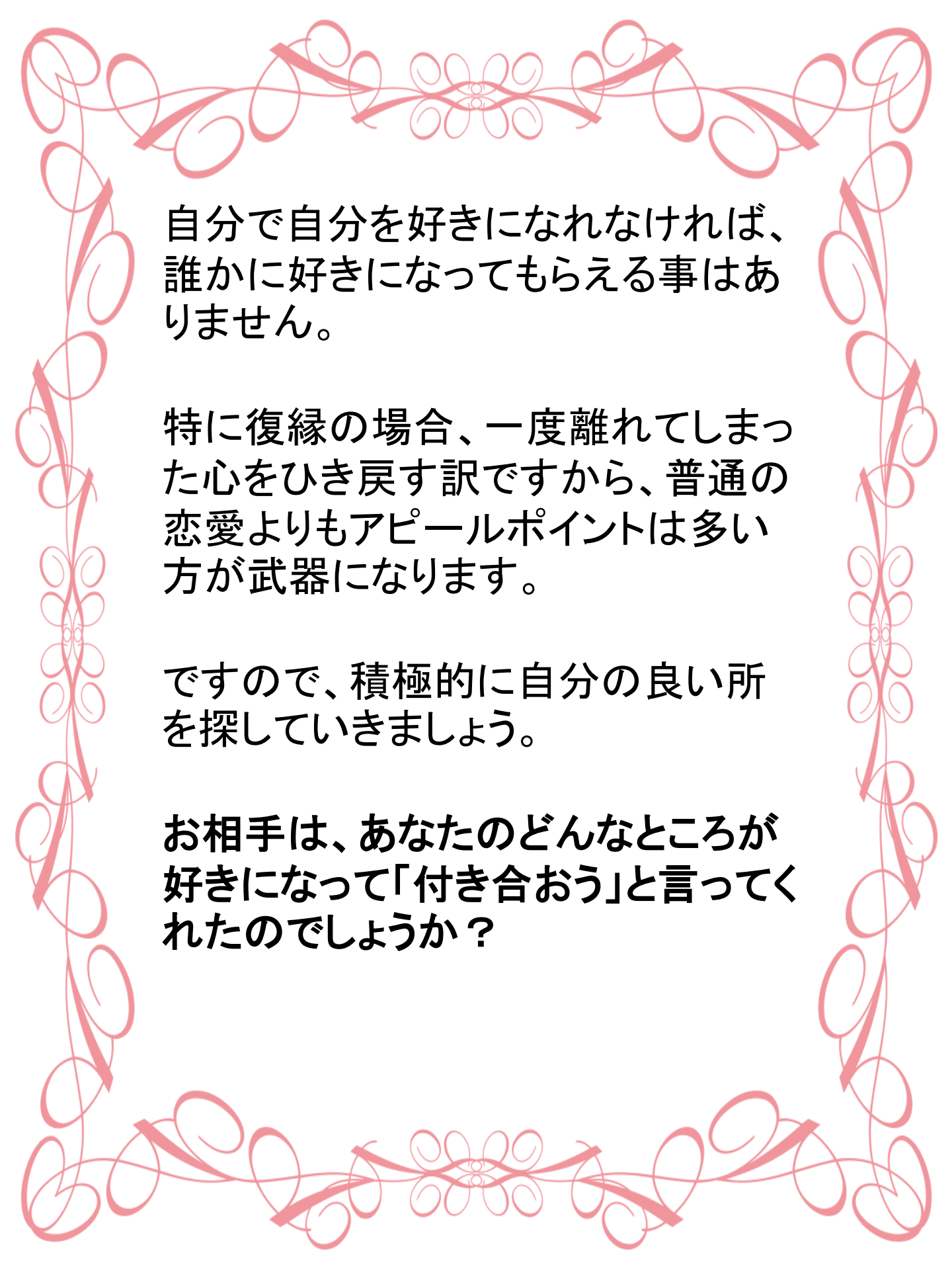


自分で気付けない魅力を教えてくださいますよ。

言ってしまうえば、復縁をしたいお相手もあなたにとって見れば自分以外の存在、つまり他人です。

あなたが良いと思えなくても、人からすればとても魅力的な要素が必ずあります。

ただ、自分では良いと思えることがないので、それに気付けないだけなのです。

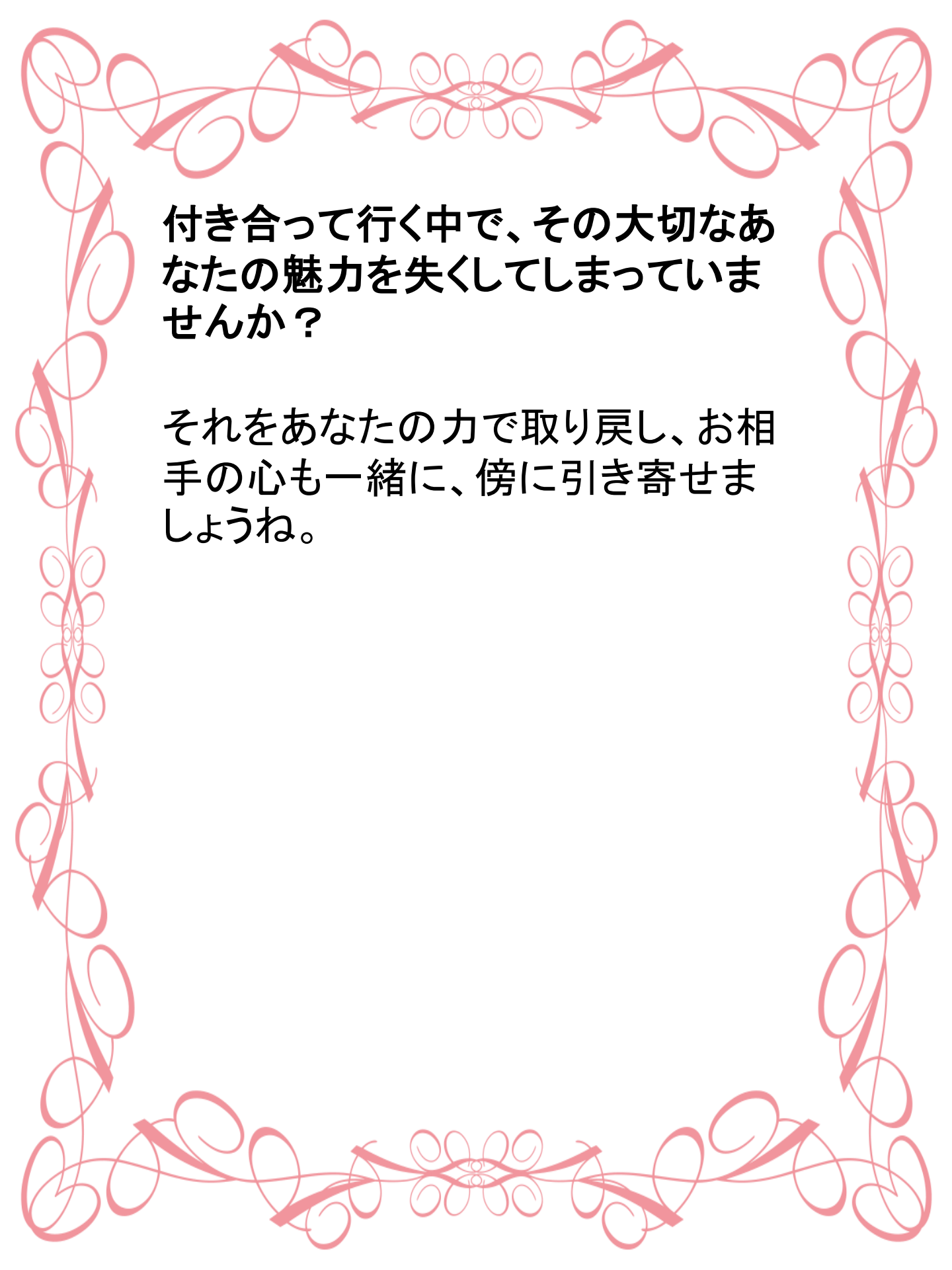


自分で自分を好きになれなければ、誰かに好きになってもらえる事はありません。

特に復縁の場合、一度離れてしまった心をひき戻す訳ですから、普通の恋愛よりもアピールポイントは多い方が武器になります。

ですので、積極的に自分の良い所を探していきましょう。

お相手は、あなたのどんなところが好きになって「付き合おう」と言ってくれたのでしょうか？



付き合っていく中で、その大切なあなたの魅力を失くしてしまいませんか？

それをあなたの方で取り戻し、お相手の心も一緒に、傍に引き寄せましょうね。



絶対復縁宣言

あの**愛**をもう一度

小野田ゆうこ