

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

6.復縁活動中のNG行動

7.復縁を始める時にぶつかる壁

8.交際期間が短い場合

9.もっとも復縁が難しいケースとは？

10.どうして既読無視になるの？

# 【 6 】 復縁活動中のNG行 動





今回は、「復縁活動中のNG行動」

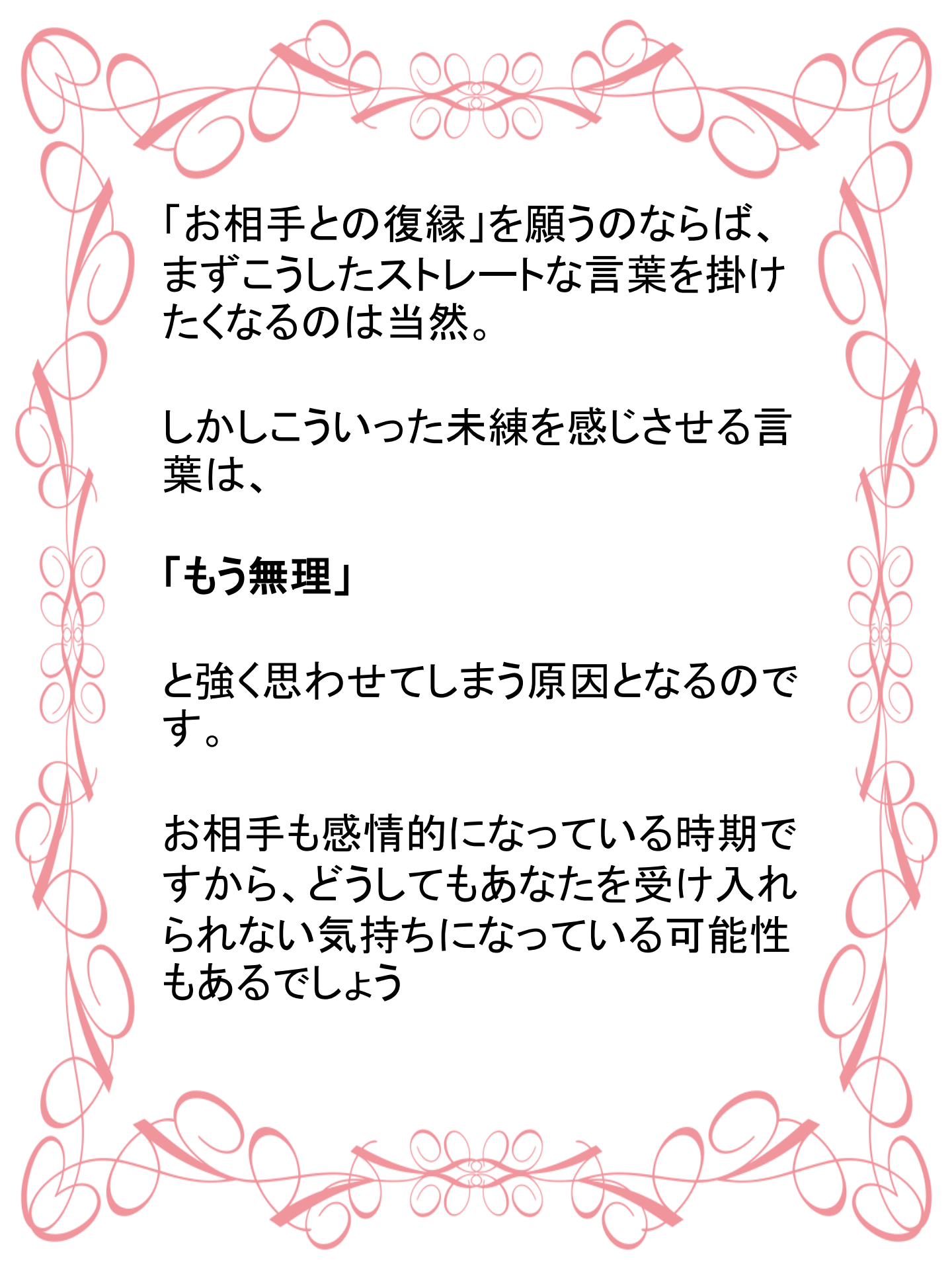
こちらについて書かせて頂きます。

別れてしまったお相手に未練がある場合、あなたはどのような行動に出ますか？

「好きだから別れないでほしい」  
「ダメな部分を治すから戻って来てほしい」

このような言葉で説得に入る方が多いのではないのでしょうか。

私もよくお気持ちは分かります。



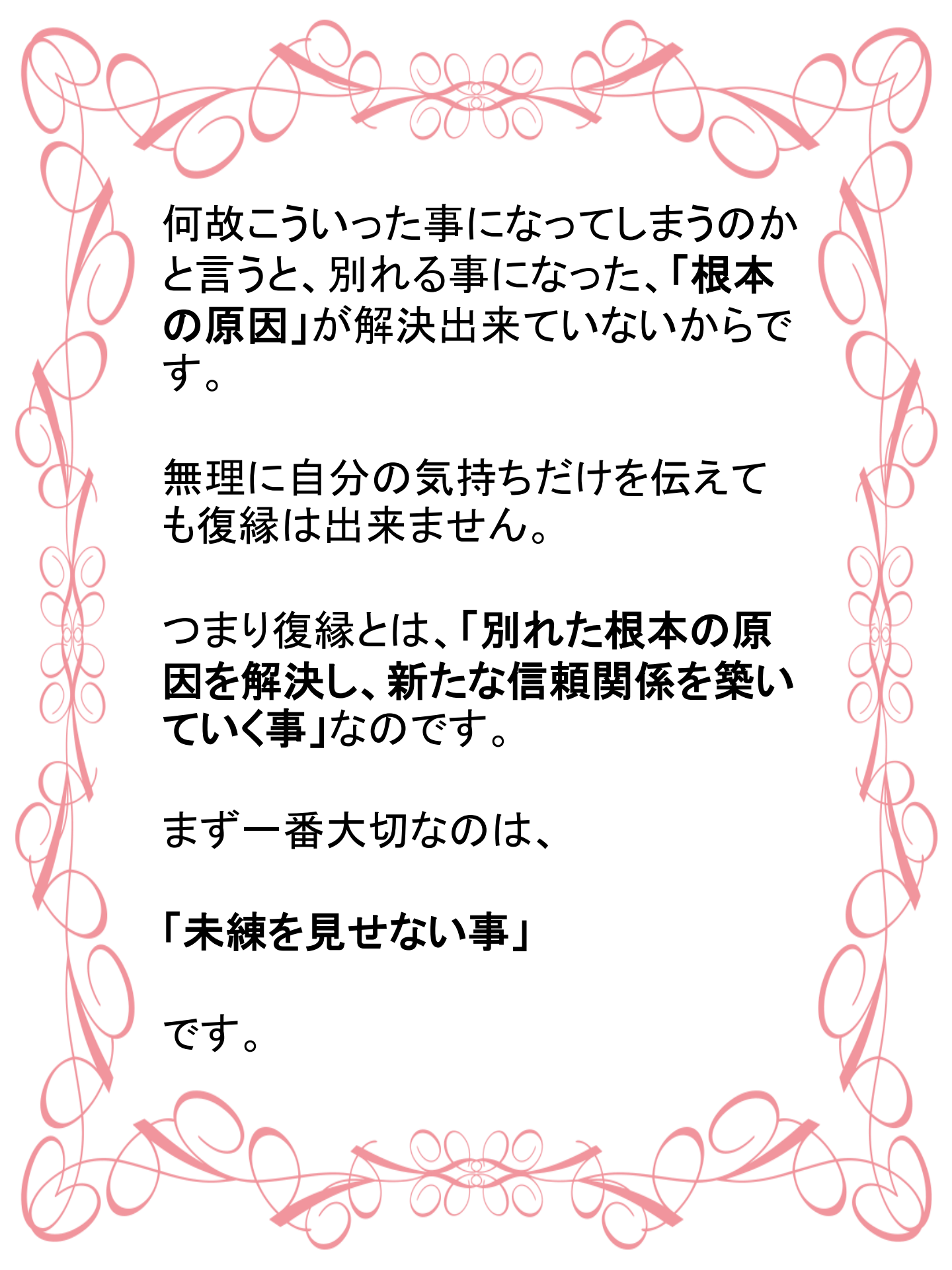
「お相手との復縁」を願うのならば、  
まずこうしたストレートな言葉を掛け  
たくなるのは当然。

しかしこういった未練を感じさせる言  
葉は、

**「もう無理」**

と強く思わせてしまう原因となるので  
す。

お相手も感情的になっている時期で  
すから、どうしてもあなたを受け入れ  
られない気持ちになっている可能性  
もあるでしょう



何故こういった事になってしまうのか  
と言うと、別れる事になった、「**根本  
の原因**」が解決出来ていないからで  
す。

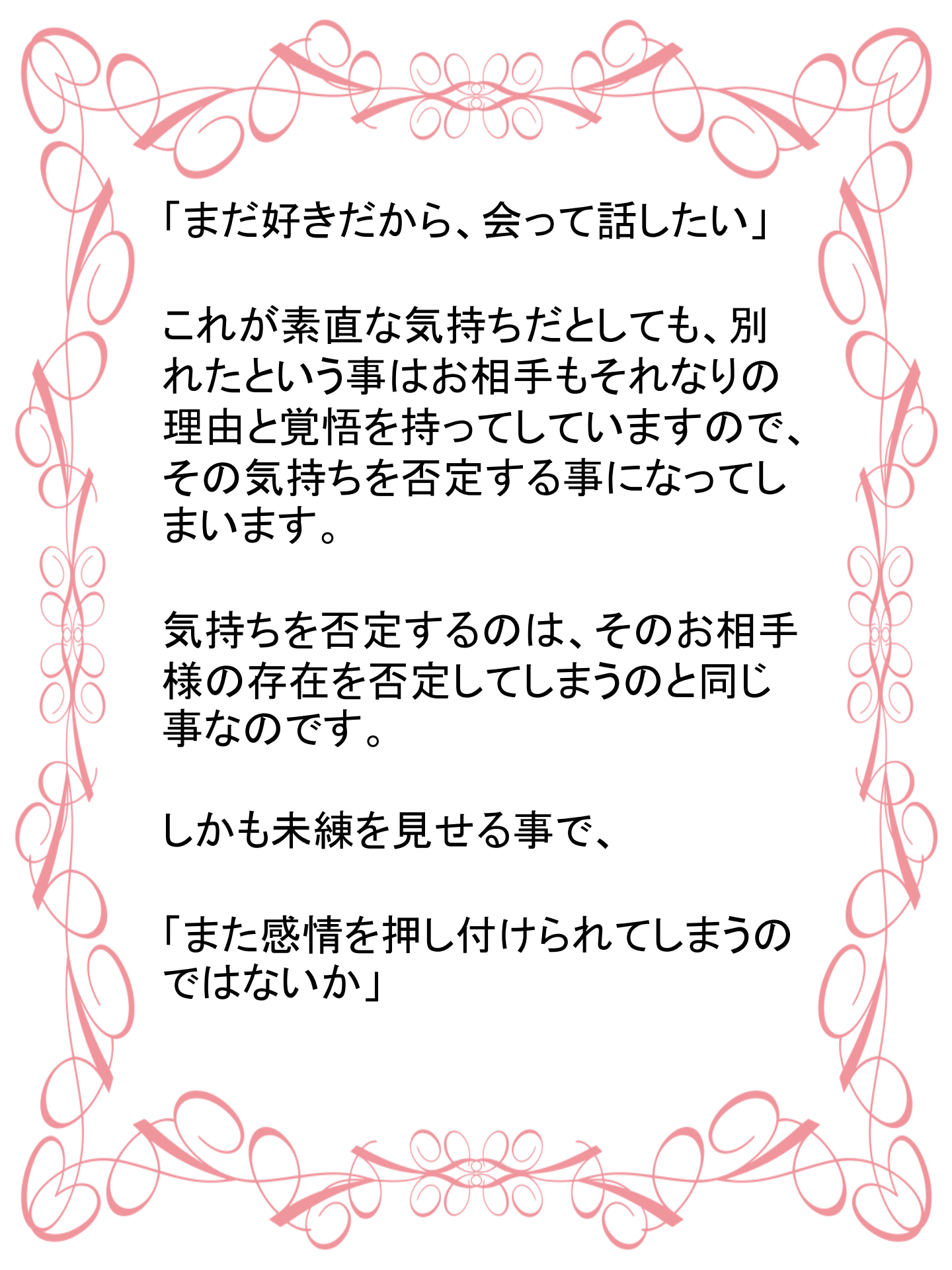
無理に自分の気持ちだけを伝えて  
も復縁は出来ません。

つまり復縁とは、「**別れた根本の原  
因を解決し、新たな信頼関係を築い  
ていく事**」なのです。

まず一番大切なのは、

**「未練を見せない事」**

です。



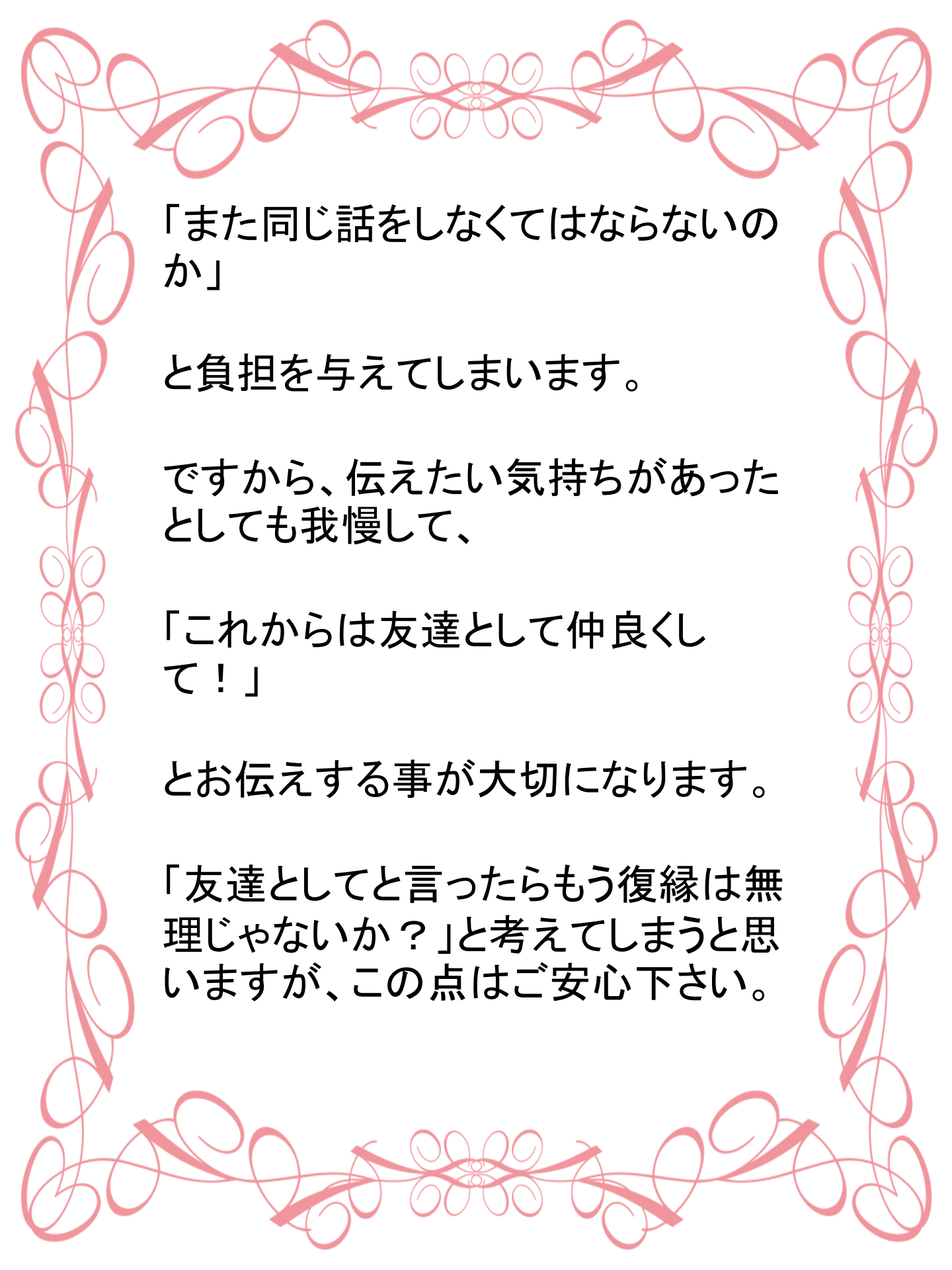
「まだ好きだから、会って話したい」

これが素直な気持ちだとしても、別れたという事はお相手もそれなりの理由と覚悟を持ってしていますので、その気持ちを否定する事になってしまいます。

気持ちを否定するのは、そのお相手様の存在を否定してしまうのと同じ事なのです。

しかも未練を見せる事で、

「また感情を押し付けられてしまうのではないか」



「また同じ話をしなくてはならないのか」

と負担を与えてしまいます。

ですから、伝えたい気持ちがあったとしても我慢して、

「これからは友達として仲良くして！」

とお伝えする事が大切になります。

「友達としてと言ったらもう復縁は無理じゃないか？」と考えてしまうと思いますが、この点をご安心下さい。





友人関係というのは、

- ・距離が近い
- ・気軽に接する事が出来る

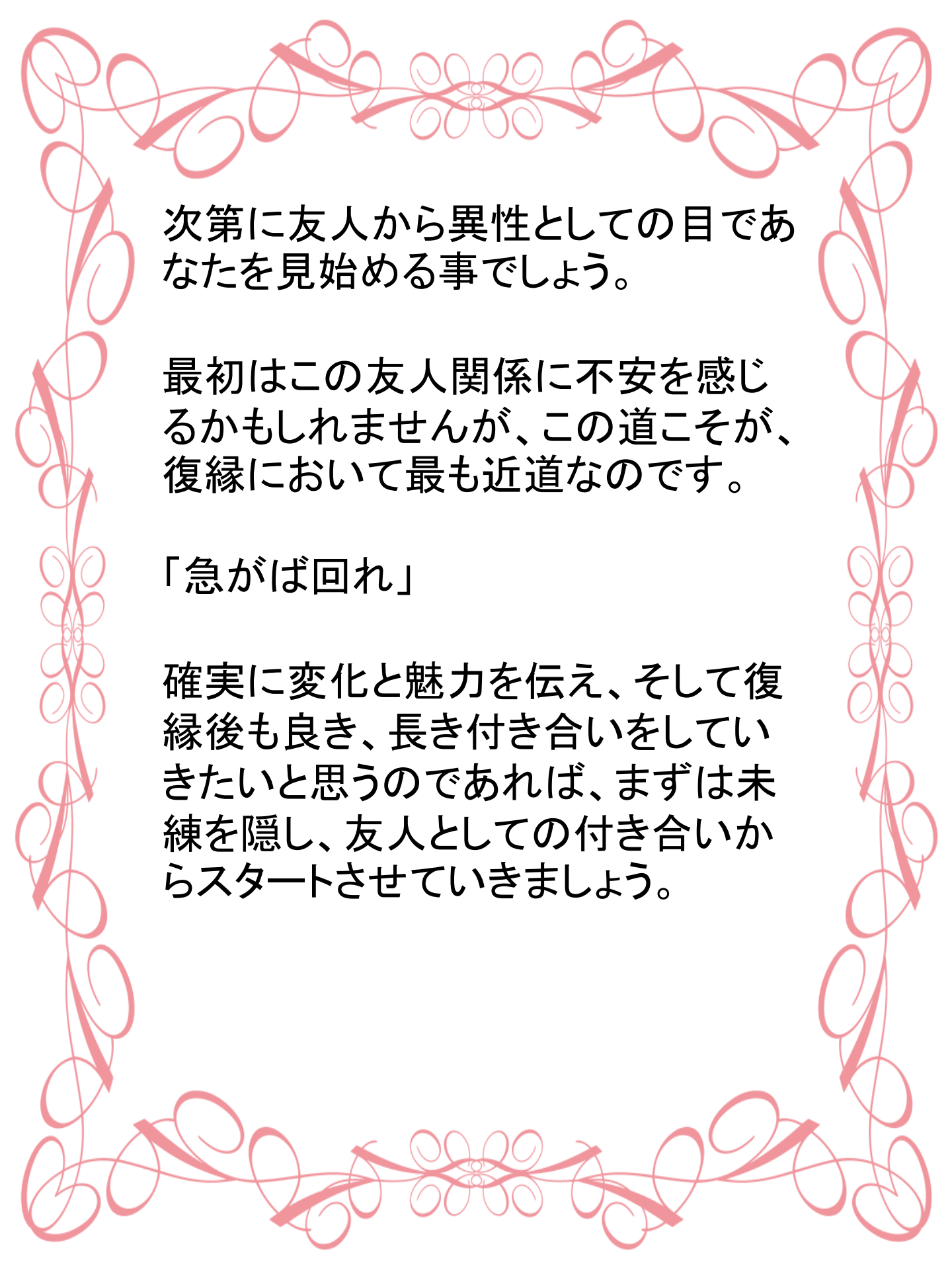
といった好条件が揃っております。

しかも、「変化や魅力を伝えるチャンスも多い」というメリットまであります。

自分磨きによって付けた変化や魅力を見せる事で、

「今までとは違う」

とだけ思っていただけ、



次第に友人から異性としての目であ  
なたを見始める事でしょう。

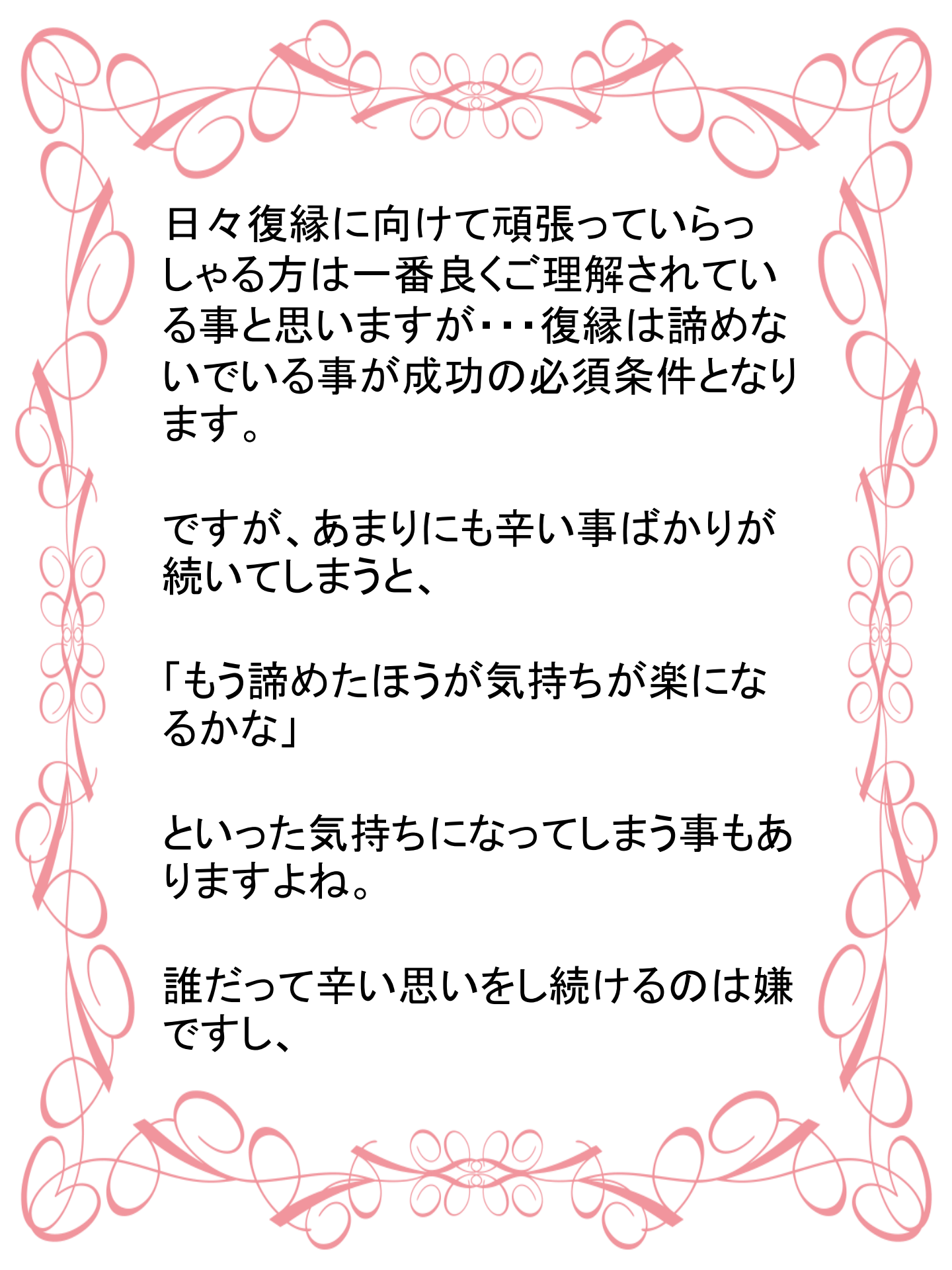
最初はこの友人関係に不安を感じ  
るかもしれませんが、この道こそが、  
復縁において最も近道なのです。

「急がば回れ」

確実に変化と魅力を伝え、そして復  
縁後も良き、長き付き合いをしてい  
きたいと思うのであれば、まずは未  
練を隠し、友人としての付き合いか  
らスタートさせていきましょう。

【 7 】  
復縁を始める時に  
ぶつかる壁





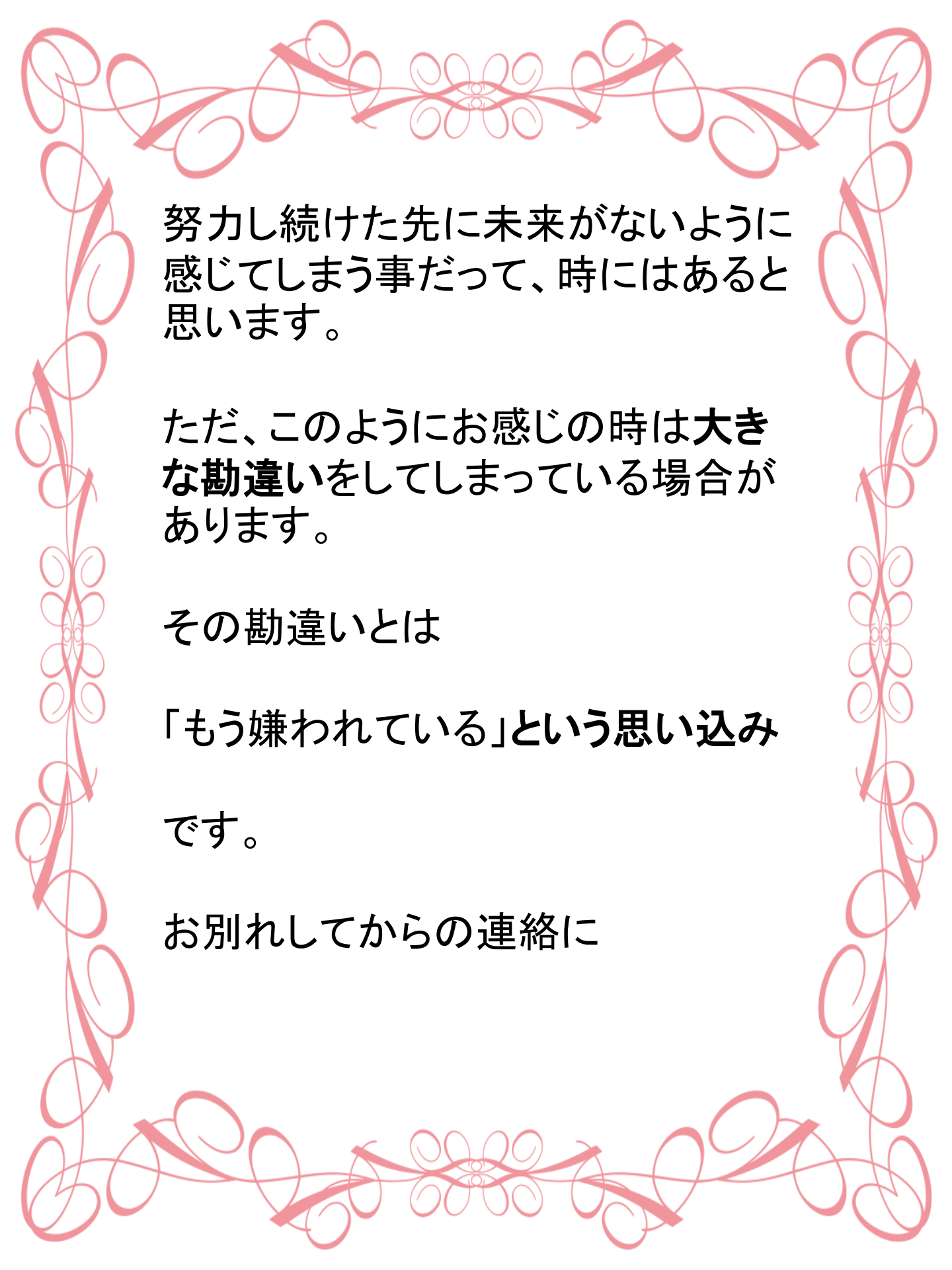
日々復縁に向けて頑張っている方は一番良くご理解されている事と思いますが・・・復縁は諦めないでいる事が成功の必須条件となります。

ですが、あまりにも辛い事ばかりが続いてしまうと、

「もう諦めたほうが気持ち楽になるかな」

といった気持ちになってしまう事もありますよね。

誰だって辛い思いをし続けるのは嫌ですし、



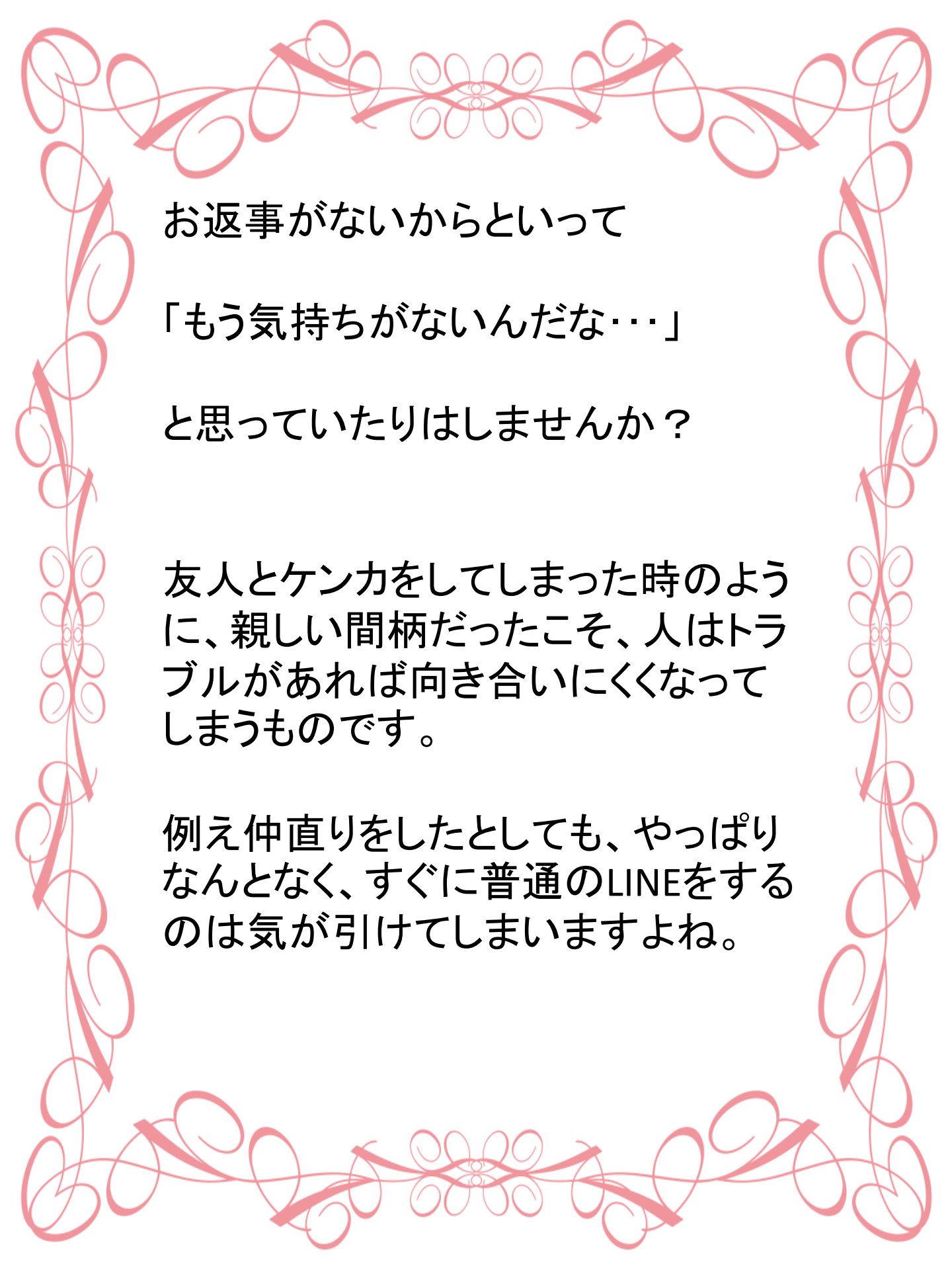
努力し続けた先に未来がないように  
感じてしまう事だって、時にはあると  
思います。

ただ、このようにお感じの時は大き  
な勘違いをしてしまっている場合が  
あります。

その勘違いとは

「もう嫌われている」という思い込み  
です。

お別れしてからの連絡に



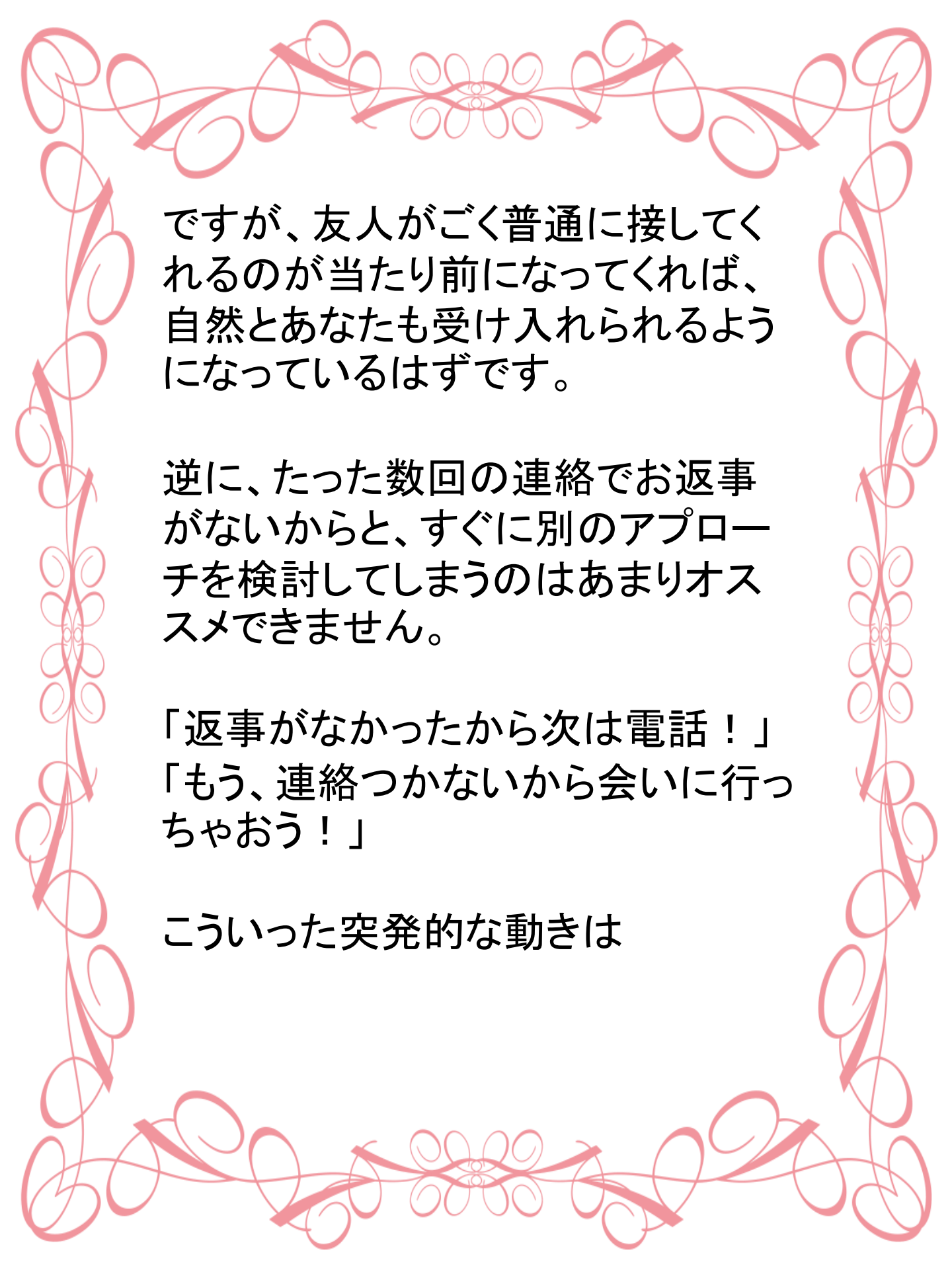
お返事がないからといって

「もう気持ちがないんだな・・・」

と思っていたりはしませんか？

友人とケンカをしてしまった時のように、親しい間柄だったこそ、人はトラブルがあれば向き合いにくくなってしまうものです。

例え仲直りをしたとしても、やっぱりなんとなく、すぐに普通のLINEをするのは気が引けてしまいますよね。



ですが、友人がごく普通に接してくれるのが当たり前になってくれば、自然とあなたも受け入れられるようになっていくはずですよ。

逆に、たった数回の連絡でお返事がないからと、すぐに別のアプローチを検討してしまうのはあまりオススメできません。

「返事がなかったから次は電話！」  
「もう、連絡つかないから会いに行っちゃおう！」

こういった突発的な動きは



お相手のペースを無視する事になり、

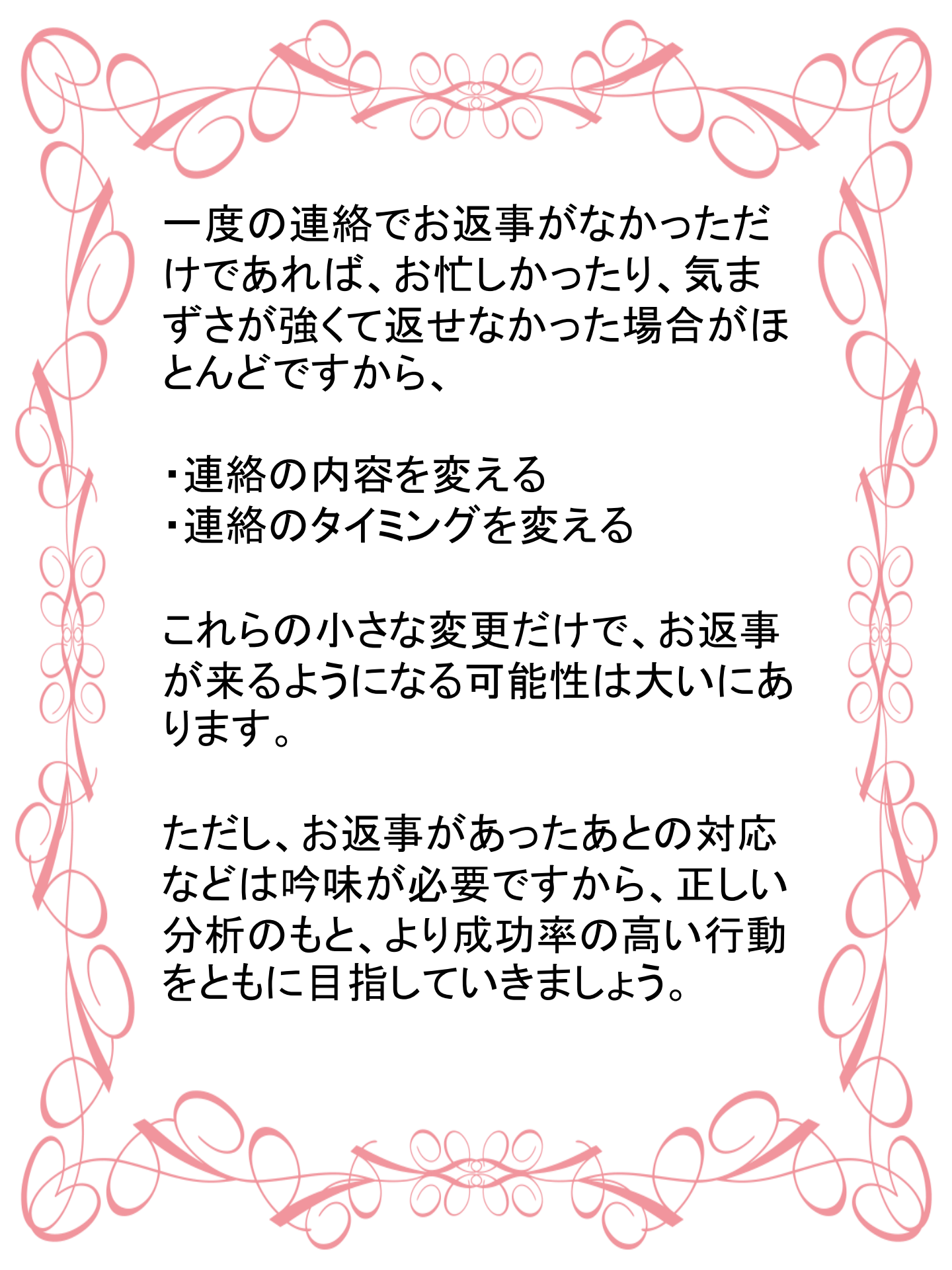
「なんだか、アレコレと必死だな・・・」

と、マイナスなイメージを持たれてしまうことにもなりかねないのです。

復縁婚で有名となった田村敦さんの奥様も、一時期は徹底して田村さんからのご連絡を無視していたそうですよ。

これをする！と決めたのであれば、  
継続して行っていきましょう。





一度の連絡でお返事がなかっただけであれば、お忙しかったり、気まぐさが強くて返せなかった場合がほとんどですから、

- ・連絡の内容を変える
- ・連絡のタイミングを変える

これらの小さな変更だけで、お返事が来るようになる可能性は大いにあります。

ただし、お返事があったあとの対応などは吟味が必要ですから、正しい分析のもと、より成功率の高い行動をともに目指していきましょう。

「自分だけが頑張っているような気がする…」

「もう成功する気がしなくなってきた…」

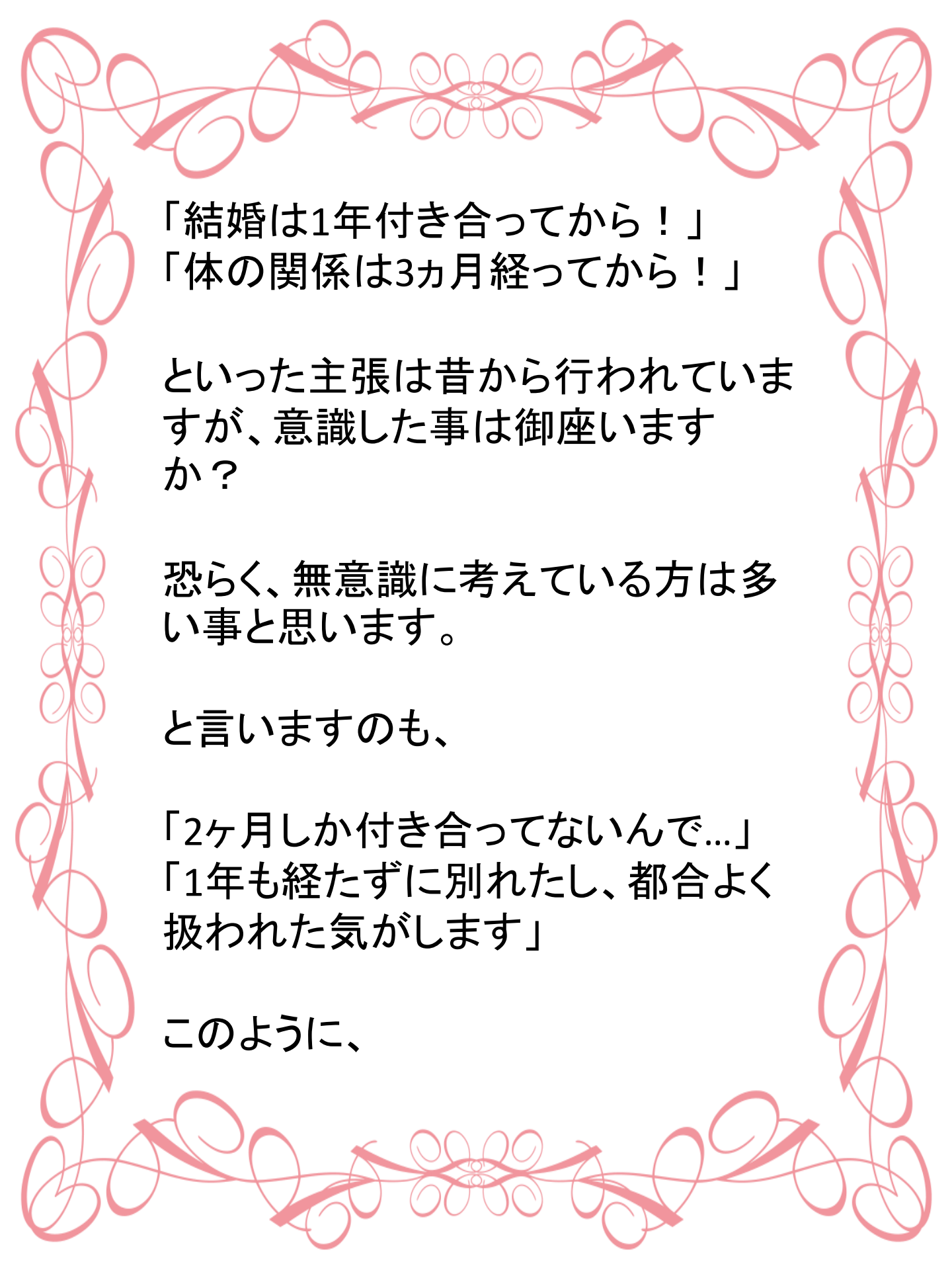
「すごくそっけないのに、他の人にはやさしく接しているのを見ると、気持ちがないように思える…」

そんな風を感じてしまうのは、復縁を目指すうえで誰もがぶつかる壁です。

それらを乗り越え、復縁を成功されている方は実際にたくさんおられます。乗り越えられる力は誰にでも備わっていますからね。

# 【 8 】 交際期間が短い場 合





「結婚は1年付き合ってから！」  
「体の関係は3カ月経ってから！」

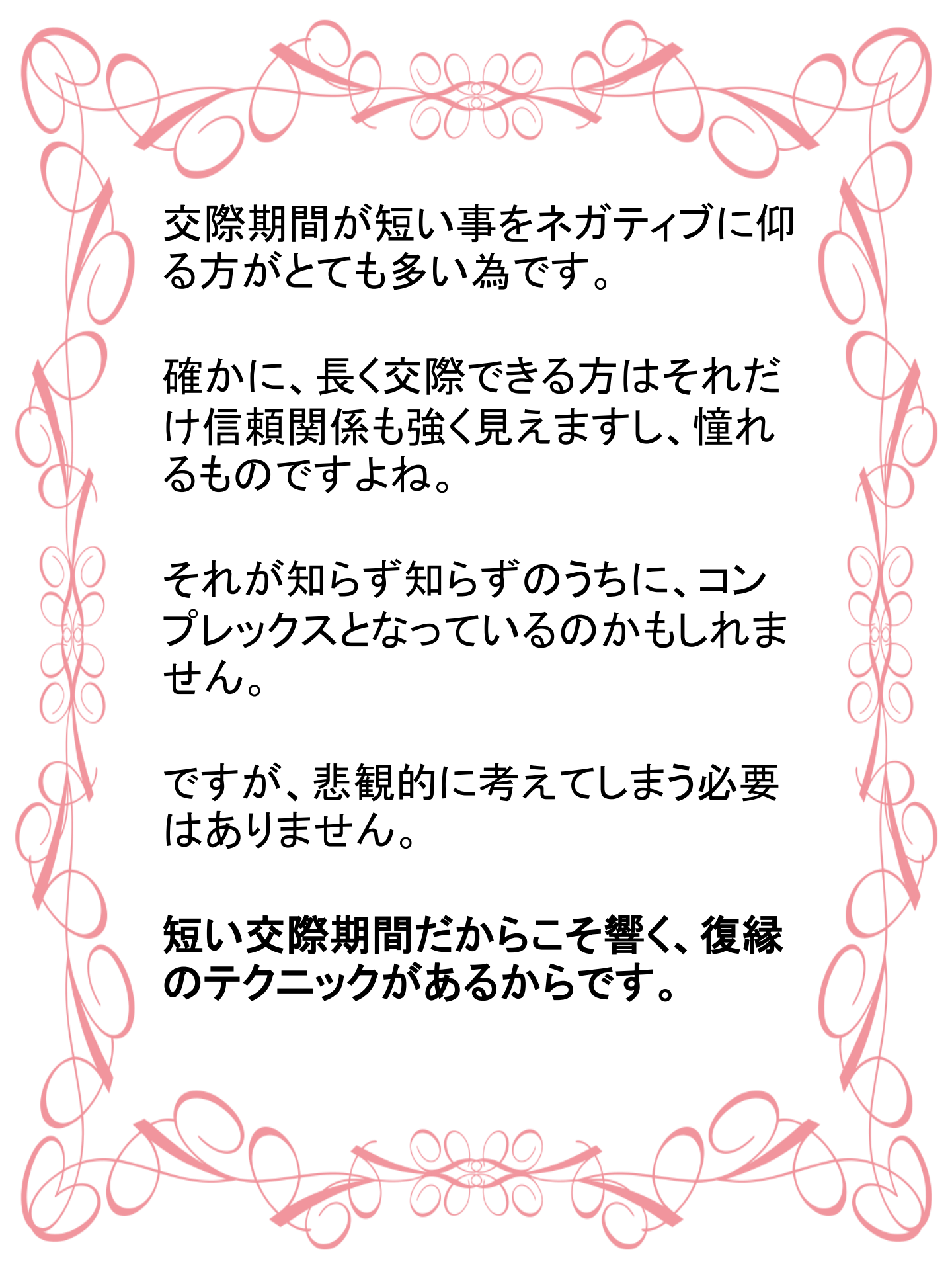
といった主張は昔から行われていますが、意識した事は御座いますか？

恐らく、無意識に考えている方は多い事と思います。

と言いますのも、

「2ヶ月しか付き合っていないんで...」  
「1年も経たずに別れたし、都合よく扱われた気がします」

このように、



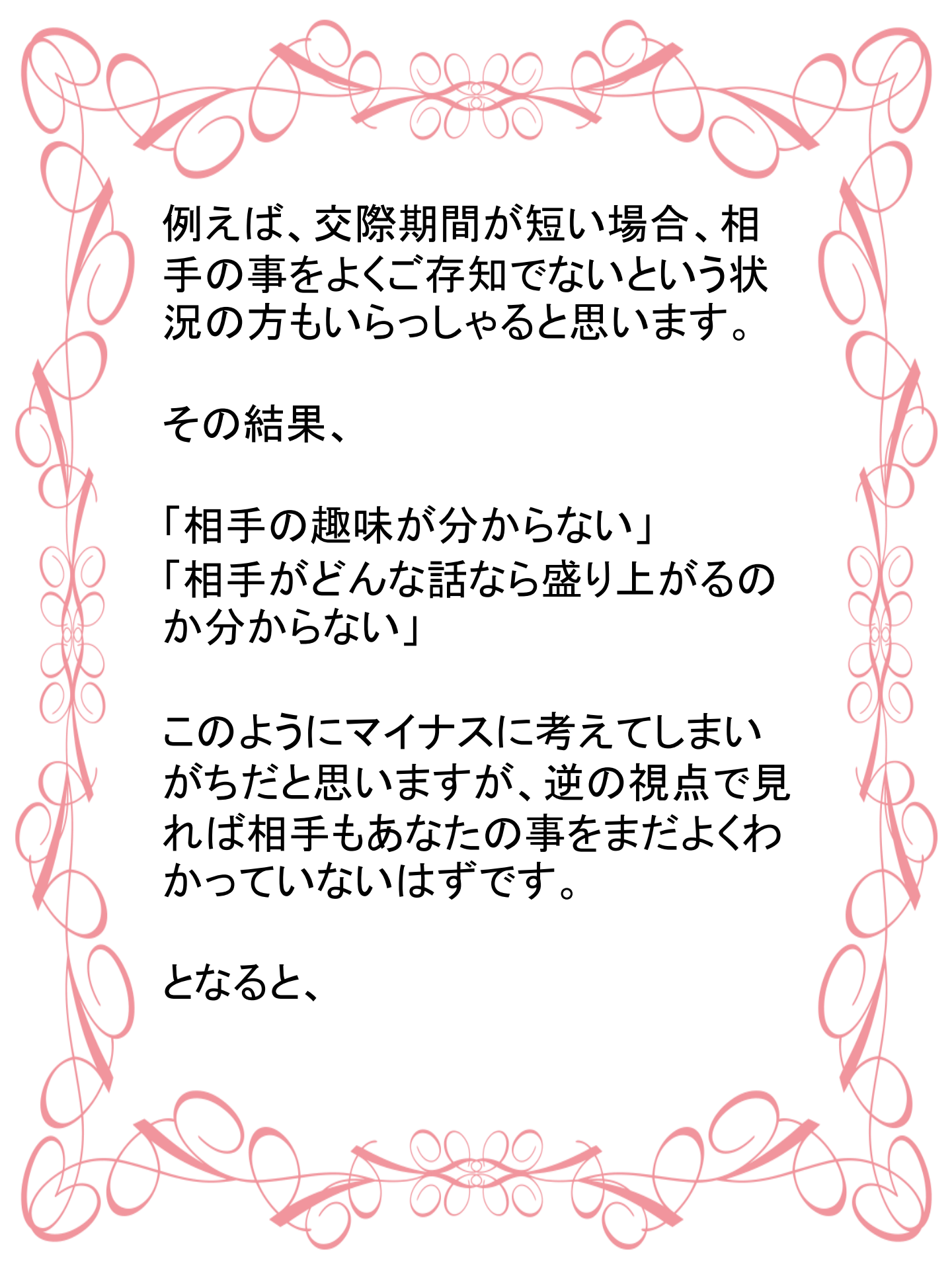
交際期間が短い事をネガティブに仰る方がとても多い為です。

確かに、長く交際できる方はそれだけ信頼関係も強く見えますし、憧れるものですよ。

それが知らず知らずのうちに、コンプレックスとなっているのかもしれませんが。

ですが、悲観的に考えてしまう必要はありません。

短い交際期間だからこそ響く、復縁のテクニックがあるからです。



例えば、交際期間が短い場合、相手の事をよくご存知でないという状況の方もいらっしゃると思います。

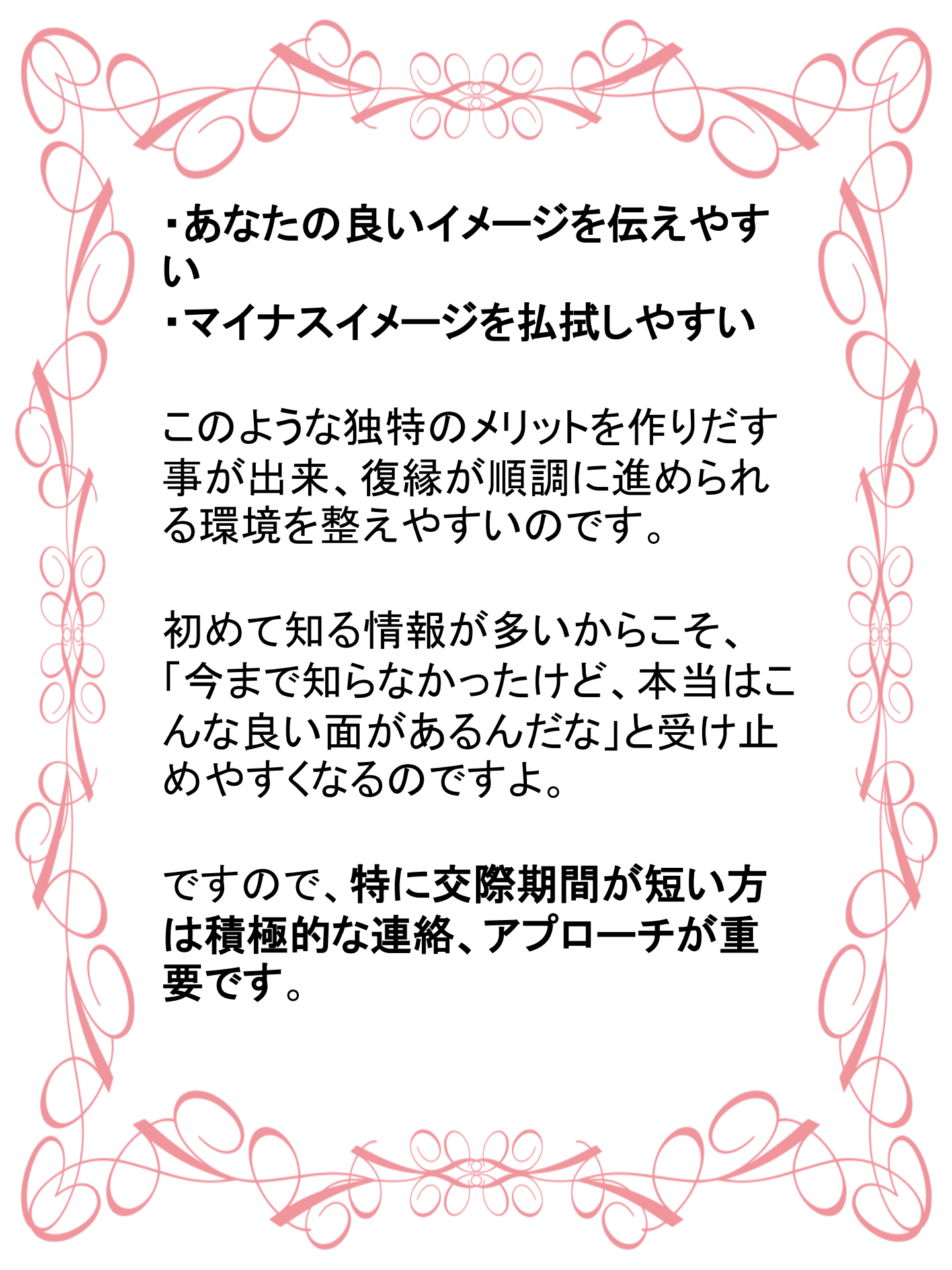
その結果、

「相手の趣味が分からない」

「相手がどんな話なら盛り上がるのか分からない」

このようにマイナスに考えてしまいがちだと思いますが、逆の視点で見れば相手もあなたの事をまだよくわかっていないはずですよ。

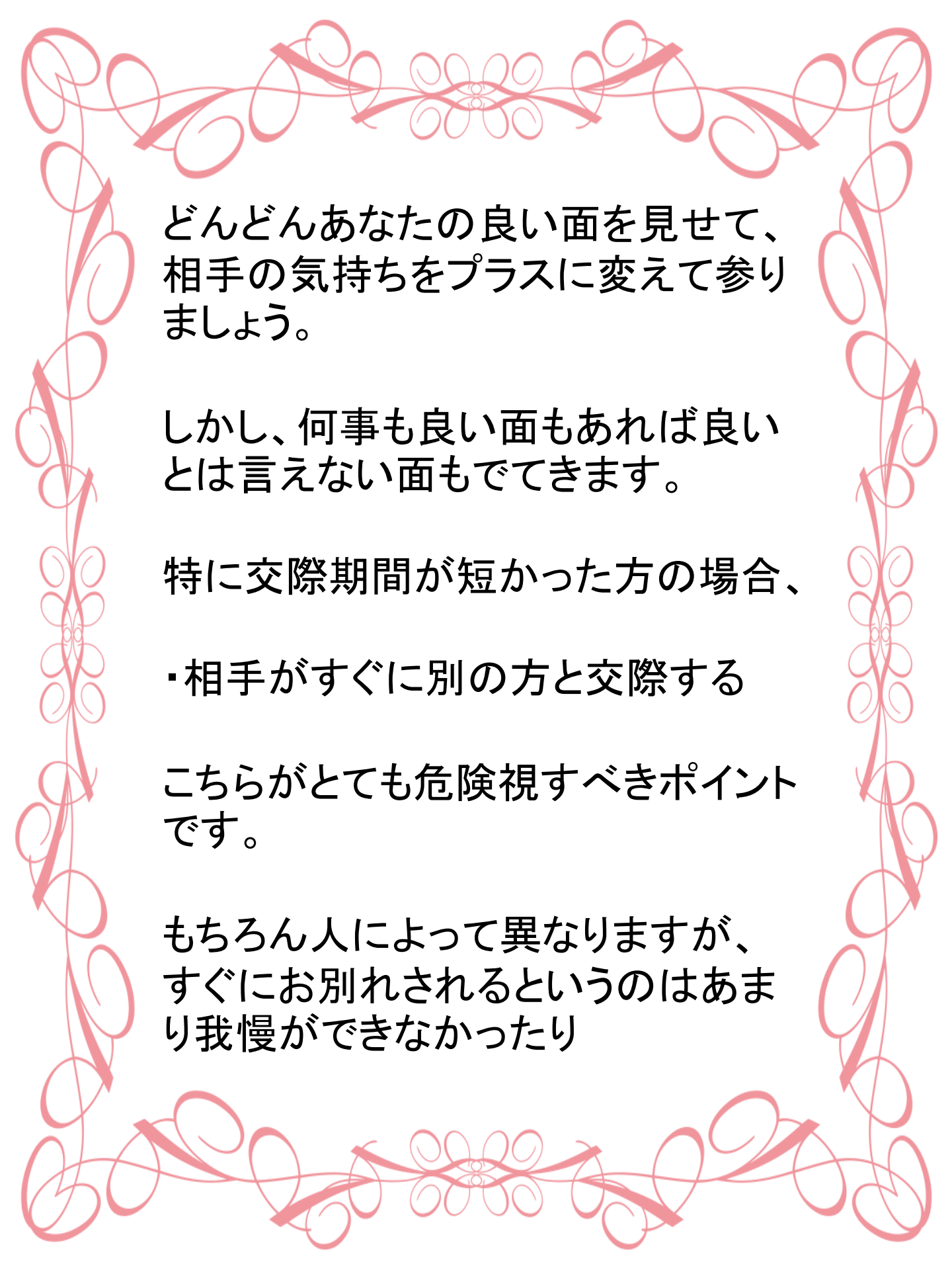
となると、

- 
- ・あなたの良いイメージを伝えやすい
  - ・マイナスイメージを払拭しやすい

このような独特のメリットを作り出す事が出来、復縁が順調に進められる環境を整えやすいのです。

初めて知る情報が多いからこそ、「今まで知らなかったけど、本当はこんな良い面があるんだな」と受け止めやすくなるのですよ。

ですので、特に交際期間が短い方は積極的な連絡、アプローチが重要です。



どんどんあなたの良い面を見せて、  
相手の気持ちをプラスに変えて参り  
ましょう。

しかし、何事も良い面もあれば良い  
とは言えない面もでてきます。

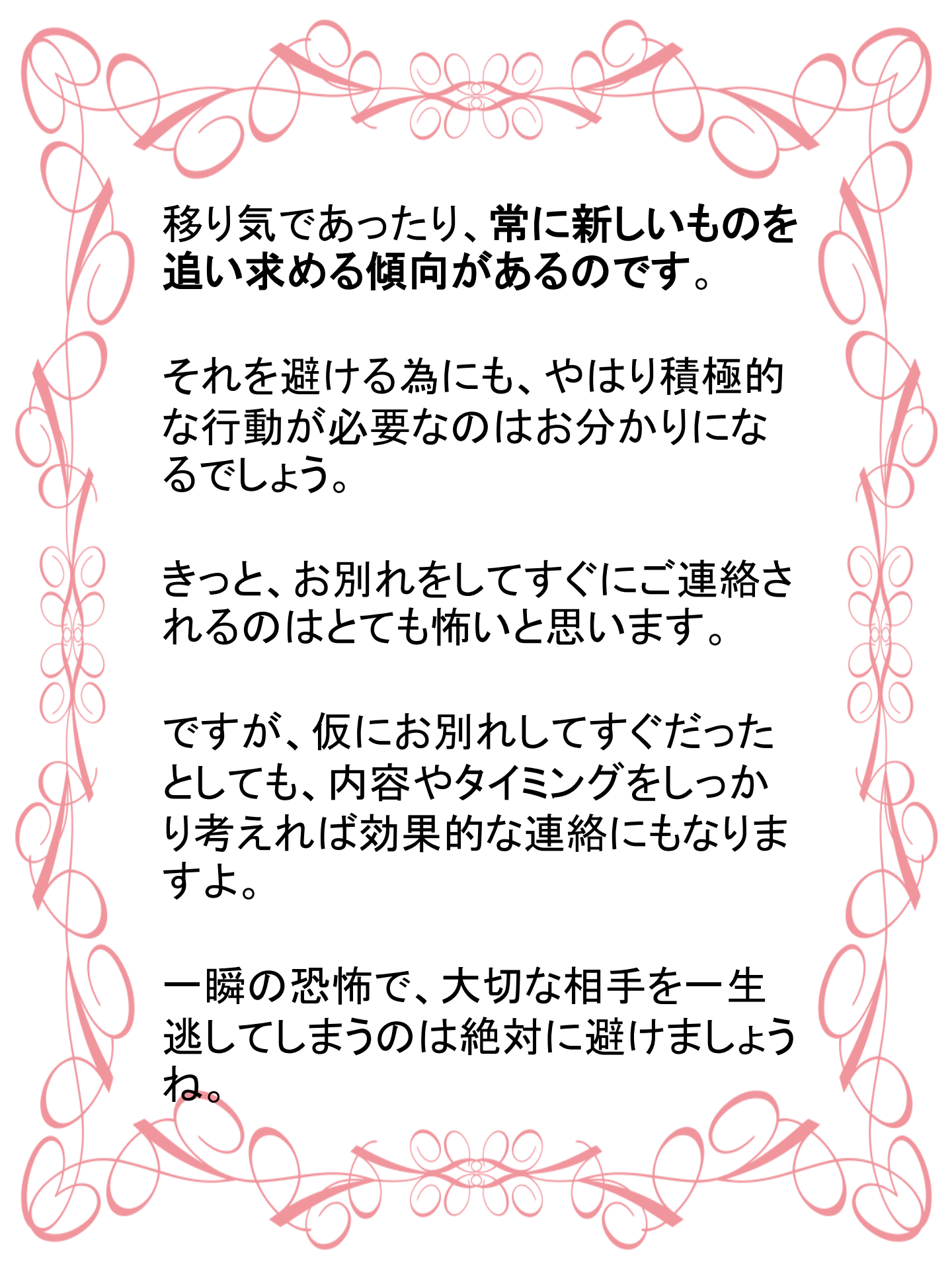
特に交際期間が短かった方の場合、

- ・相手がすぐに別の方と交際する

こちらがとても危険視すべきポイント  
です。

もちろん人によって異なりますが、  
すぐにお別れされるというのはあまり  
我慢ができなかったり





移り気であったり、常に新しいものを  
追い求める傾向があるのです。

それを避ける為にも、やはり積極的  
な行動が必要なのはお分かりにな  
るでしょう。

きっと、お別れをしてすぐにご連絡さ  
れるのはとても怖いと思います。

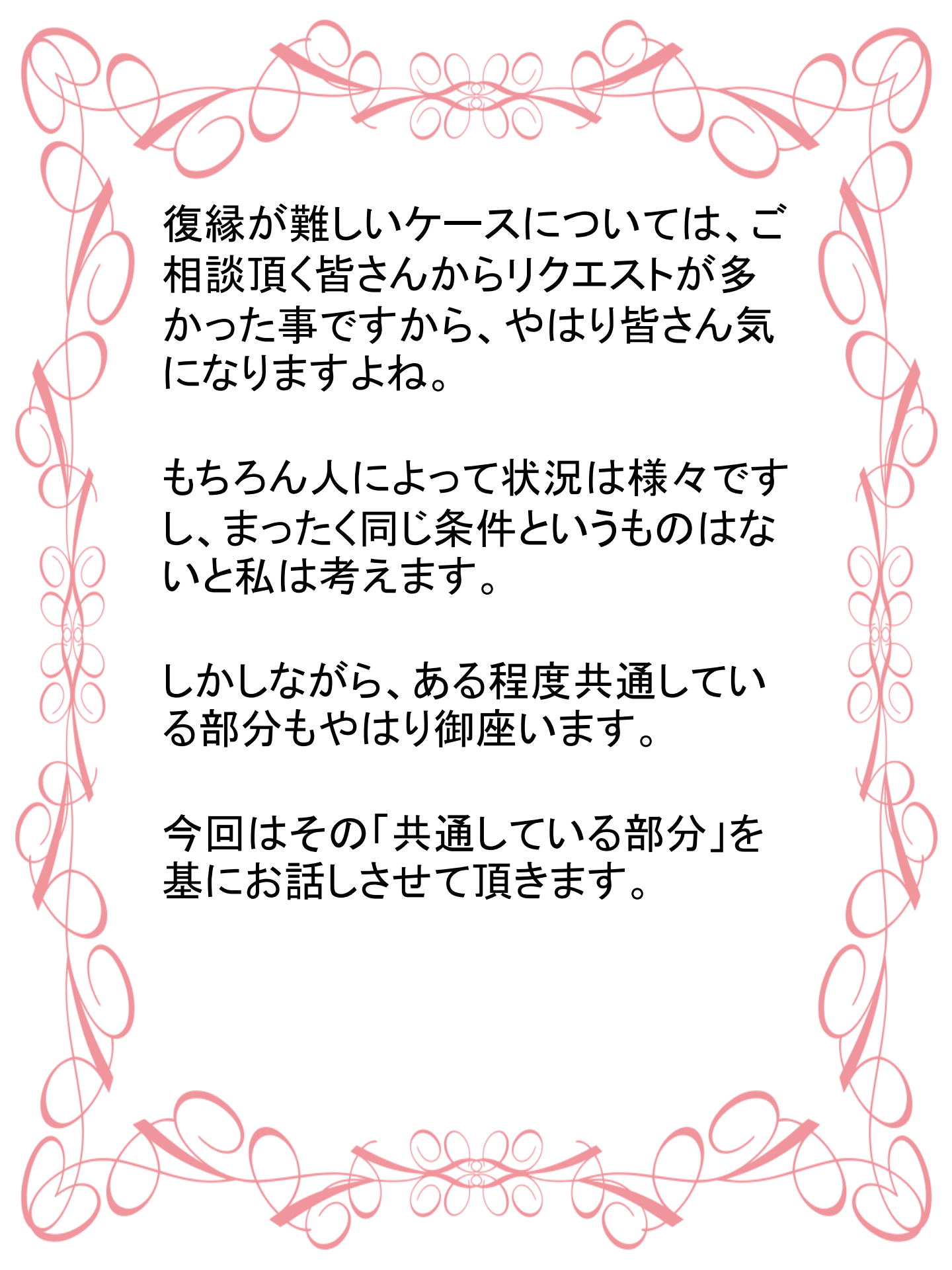
ですが、仮にお別れしてすぐだった  
としても、内容やタイミングをしっか  
り考えれば効果的な連絡にもなりますよ。

一瞬の恐怖で、大切な相手を一生  
逃してしまうのは絶対に避けましょ  
うね。

【 9 】

もっとも復縁が難しいケースとは？





復縁が難しいケースについては、ご相談頂く皆さんからリクエストが多かった事ですから、やはり皆さん気になりますよね。

もちろん人によって状況は様々ですし、まったく同じ条件というものはないと私は考えます。

しかしながら、ある程度共通している部分もやはり御座います。

今回はその「共通している部分」を基にお話しさせていただきます。

## 【 9-1 】

# 警察や第三者が絡 んでしまっている ケース

当事者間だけの問題でない事が  
多くなかなか難しいケースですね。

それも「既に警察から警告があっ  
た」等複雑にからんでいるケース  
はどうしても時間がかかる場合が  
多いです。



しかしながら、

- ・相手への行動をこれまでとは全く違う方向性にシフトした

こうした極端な行動から一気に状況が好転したご相談者様がいらっしゃいました。

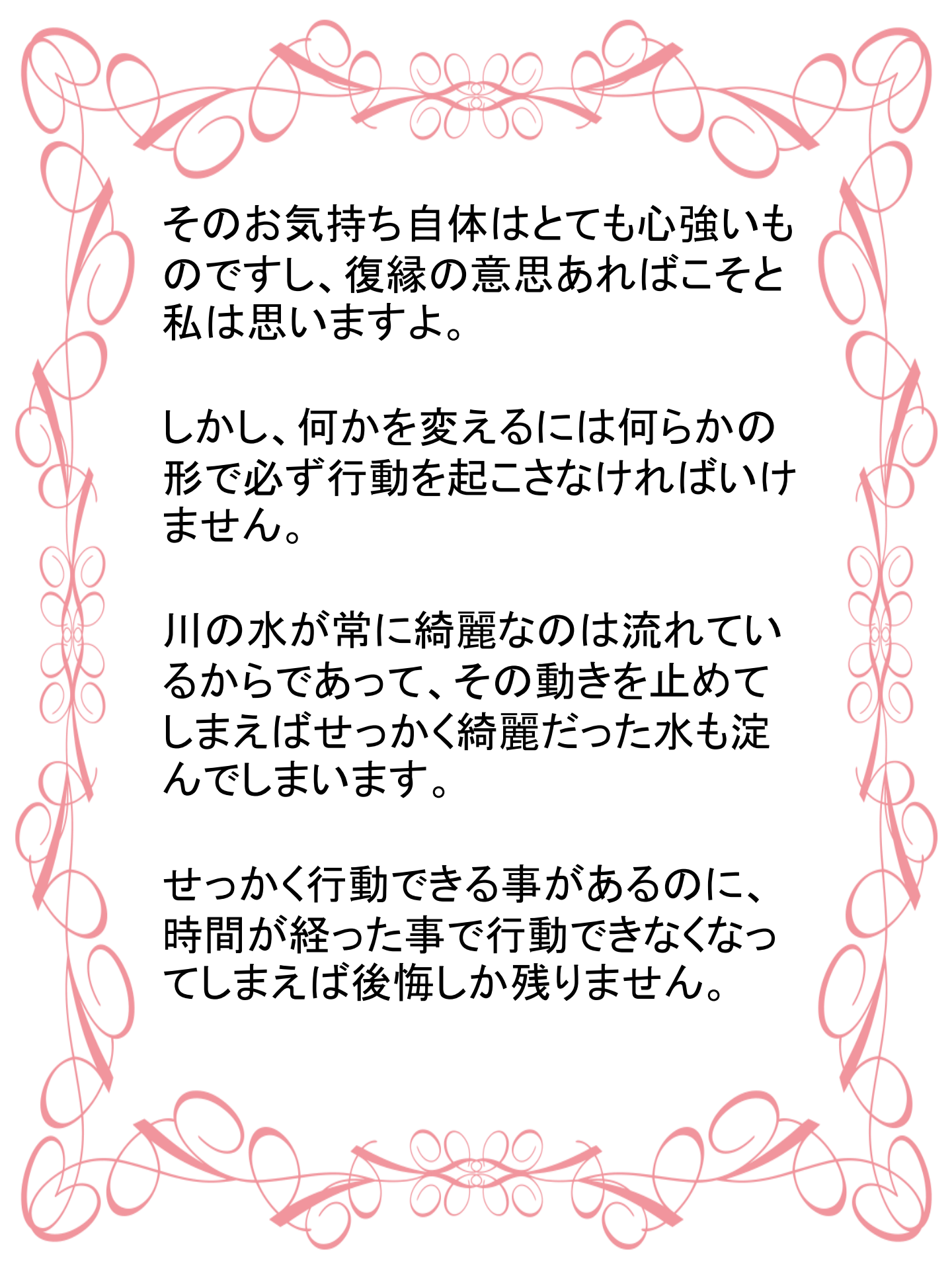
なので、決して復縁には不可能ということではありません。

## 【 9-2 】

# 動く事をためらって しまうケース

こちらは「行動できる事や復縁への意思があるにもかかわらず、具体的に動くのが怖い」と考えてしまい、なかなか行動を起こせないケースですね。

特に女性に多い傾向があるのですが、それも「絶対に失敗したくない」というお気持ち故でしょう。

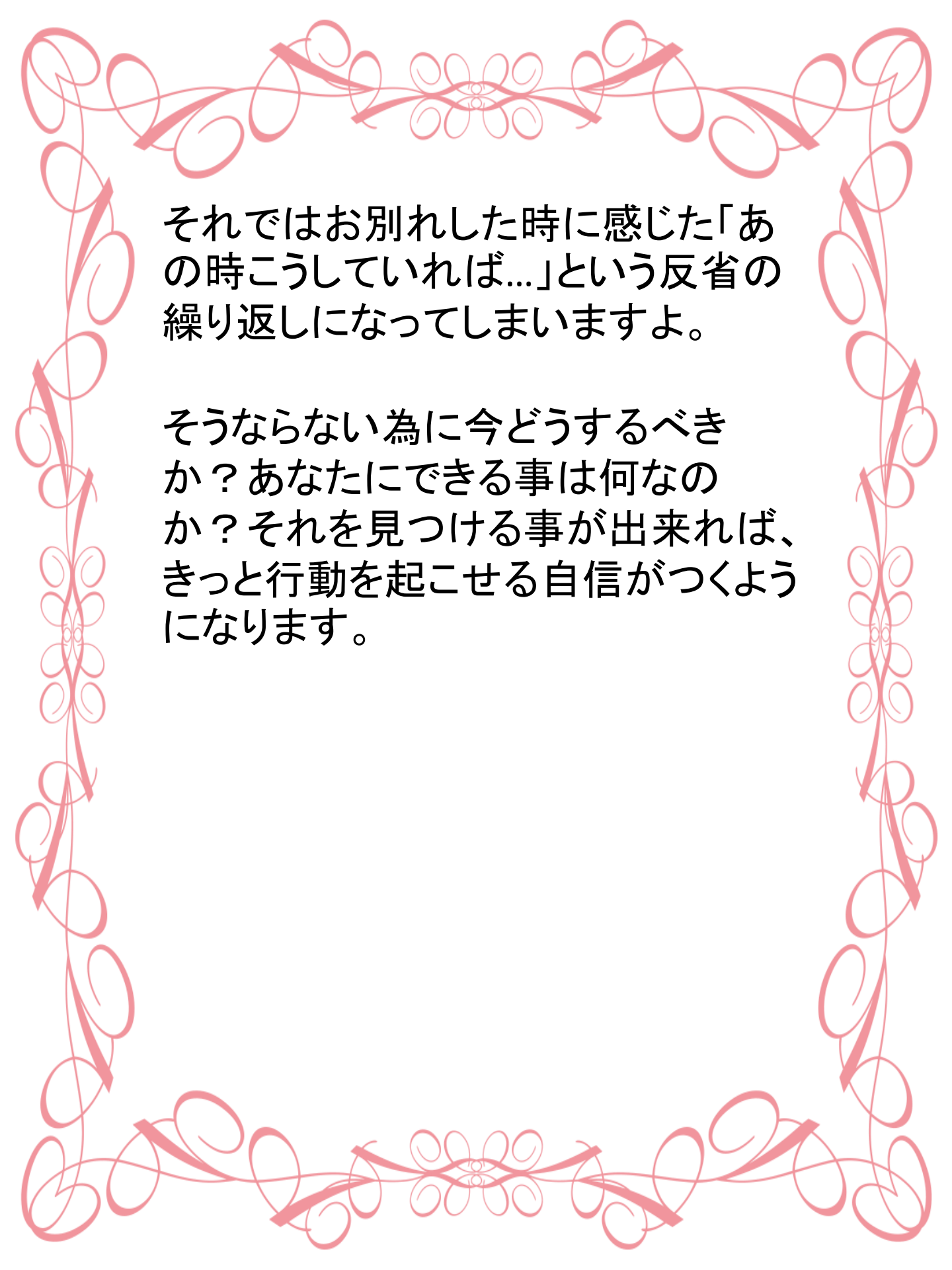


そのお気持ち自体はとても心強いものですし、復縁の意思あればこそと私は思いますよ。

しかし、何かを変えるには何らかの形で必ず行動を起こさなければいけません。

川の水が常に綺麗なのは流れているからであって、その動きを止めてしまえばせっかく綺麗だった水も淀んでしまいます。

せっかく行動できる事があるのに、時間が経った事で行動できなくなってしまえば後悔しか残りません。



それではお別れした時に感じた「あの時こうしていれば…」という反省の繰り返しになってしまいますよ。

そうならない為に今どうするべきか？あなたにできる事は何なのか？それを見つける事が出来れば、きっと行動を起こせる自信がつくようになります。



# 【 10 】 どうして既読無視に なるの？





ご相談の中で

**【既読無視をされる】**

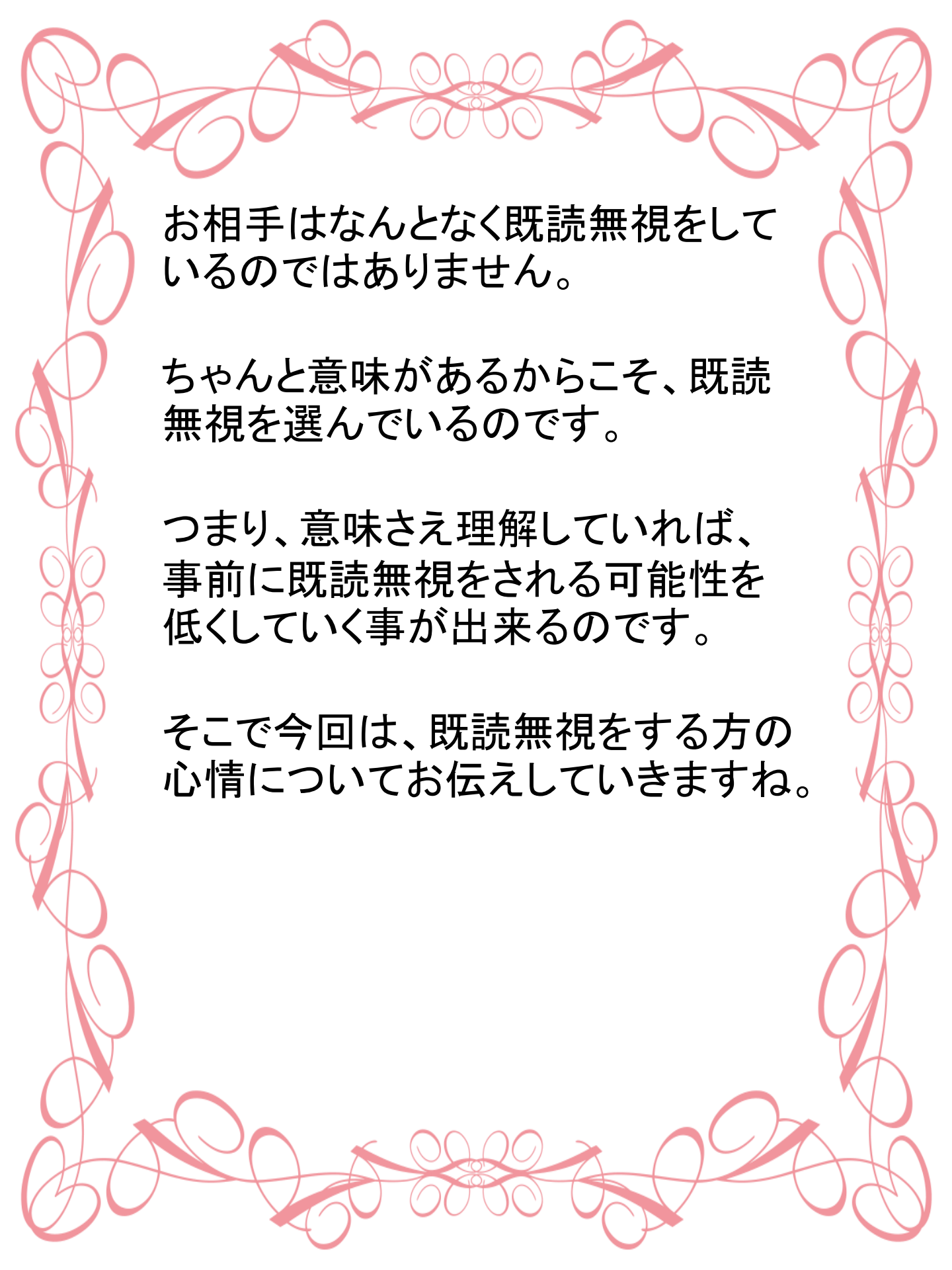
という話をよく耳にします。

「いい感じでやり取りしてたのに途中から返信が来ない！」

「久し振りに連絡したのに既読無視された...」

このように、やり取りが出来ている、出来ていないに関わらず既読無視をされるケースがあるのです。

「なんで返信してくれないの!？」と疑問が膨らむと思いますが

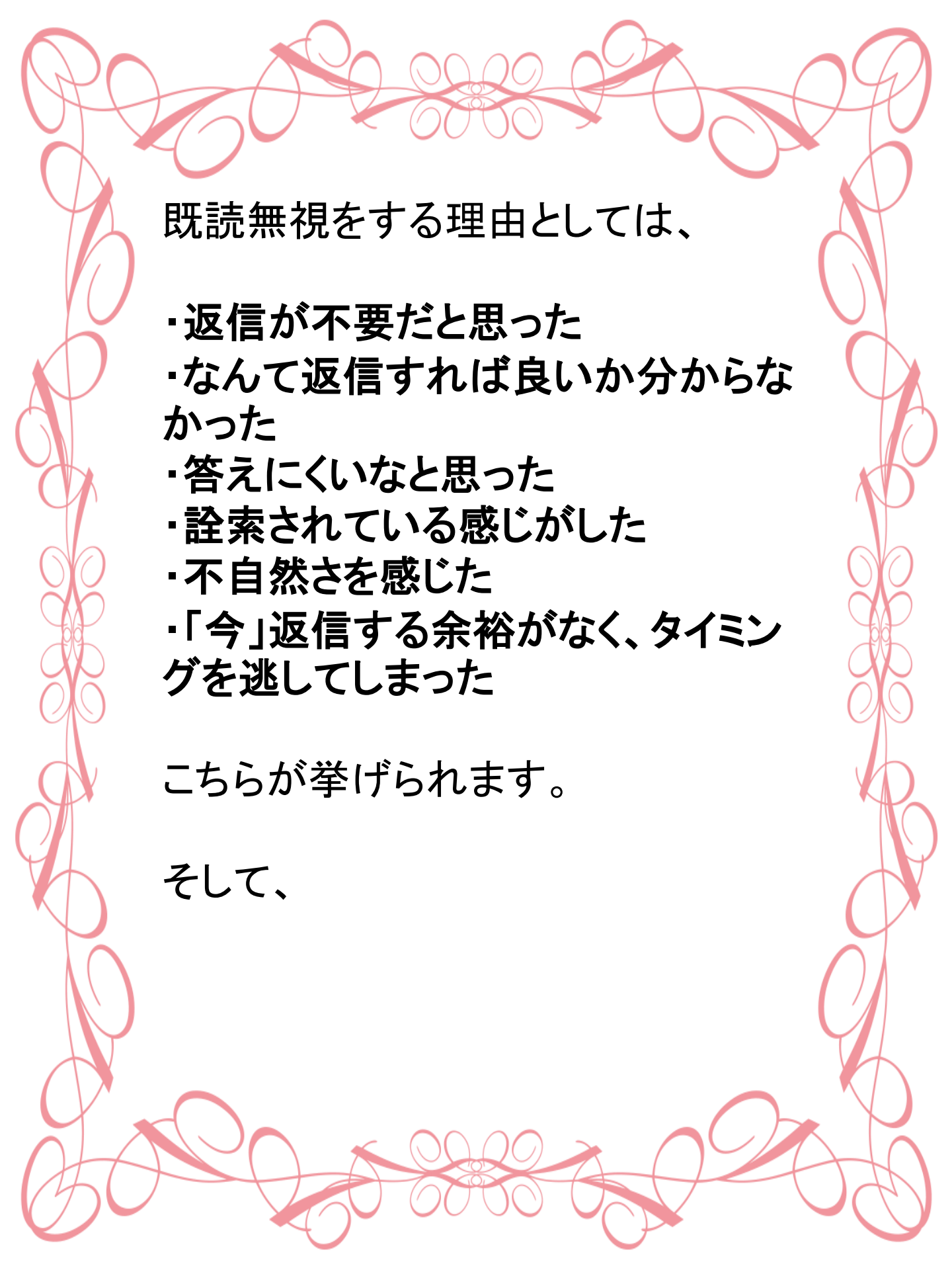


お相手はなんとなく既読無視をしているのではありません。

ちゃんと意味があるからこそ、既読無視を選んでいるのです。

つまり、意味さえ理解していれば、事前に既読無視をされる可能性を低くしていく事が出来るのです。

そこで今回は、既読無視をする方の心情についてお伝えしていきますね。



既読無視をする理由としては、

- ・返信が不要だと思った
- ・なんて返信すれば良いか分からなかった
- ・答えにくいなと思った
- ・詮索されている感じがした
- ・不自然さを感じた
- ・「今」返信する余裕がなく、タイミングを逃してしまった

こちらが挙げられます。

そして、



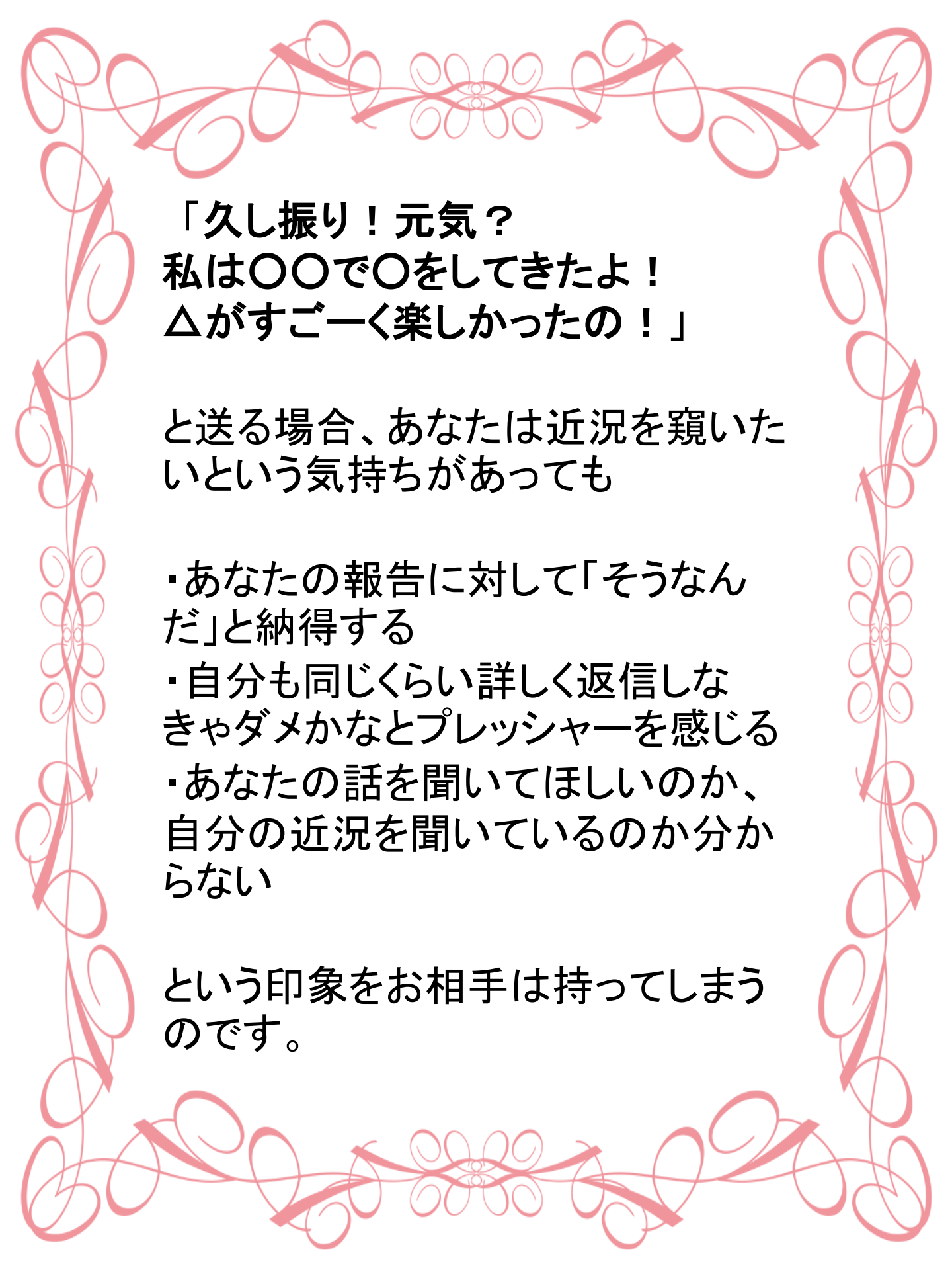
理由を2つに分けると

- ・あなたが既読無視を引き起こしているケース
- ・お相手が既読無視を引き起こしてしまったケース

に分類されます。

**あなたが既読無視を引き起こしているケースについては、あなた自身が送った内容を振り返っていく必要がありますよ。**

例えば、

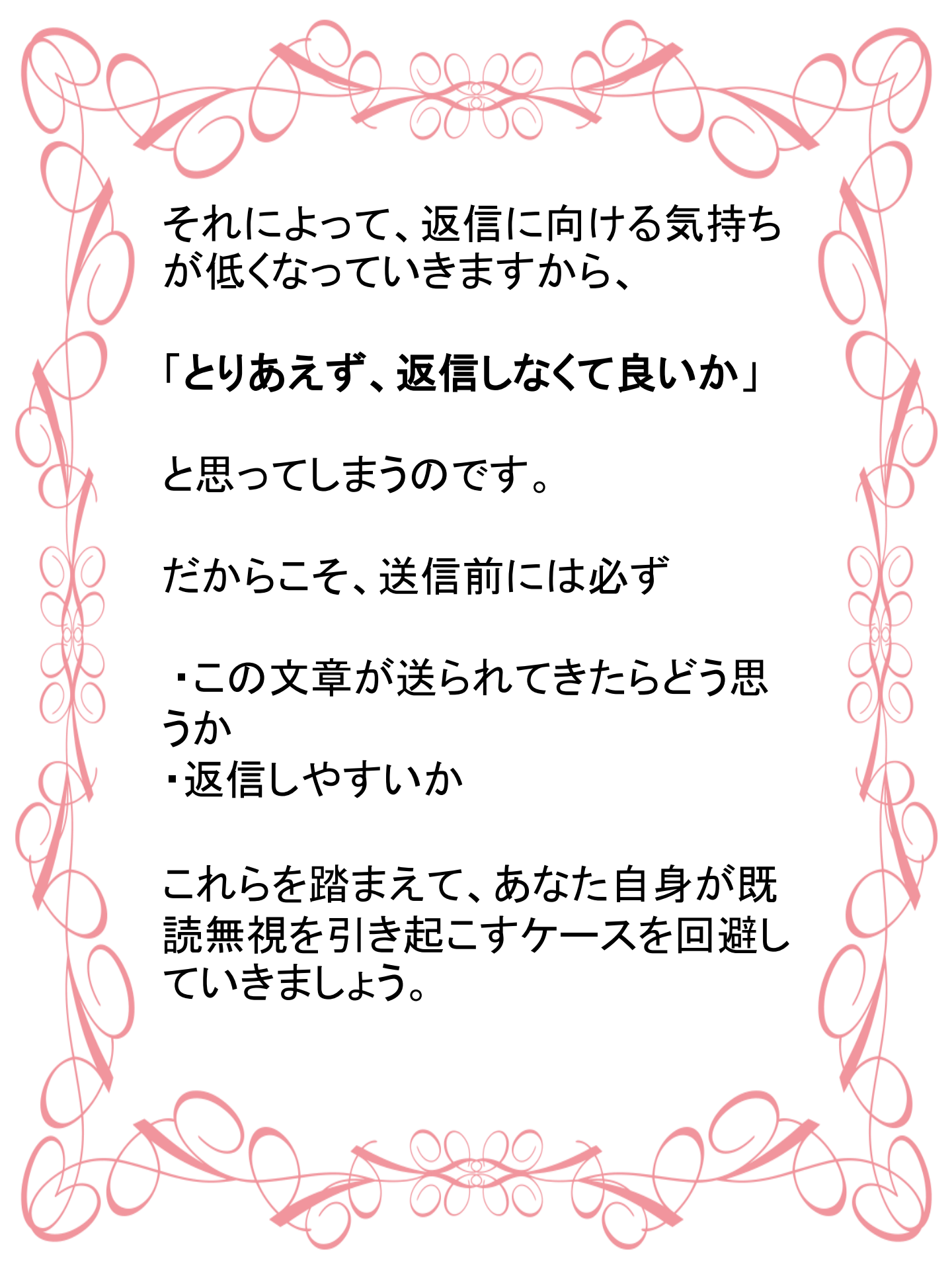


「久しぶり！元気？  
私は〇〇で〇をしてきたよ！  
△がすごーく楽しかったの！」

と送る場合、あなたは近況を窺いた  
いという気持ちがあっても

- ・あなたの報告に対して「そうなん  
だ」と納得する
- ・自分も同じくらい詳しく返信しな  
きゃダメかなとプレッシャーを感じる
- ・あなたの話を聞いてほしいのか、  
自分の近況を聞いているのか分か  
らない

という印象をお相手は持ってしまう  
のです。



それによって、返信に向ける気持ち  
が低くなっていきますから、

「とりあえず、返信しなくて良いか」

とってしまうのです。

だからこそ、送信前には必ず

- ・この文章が送られてきたらどう思  
うか
- ・返信しやすいか

これらを踏まえて、あなた自身が既  
読無視を引き起こすケースを回避し  
ていきましょう。

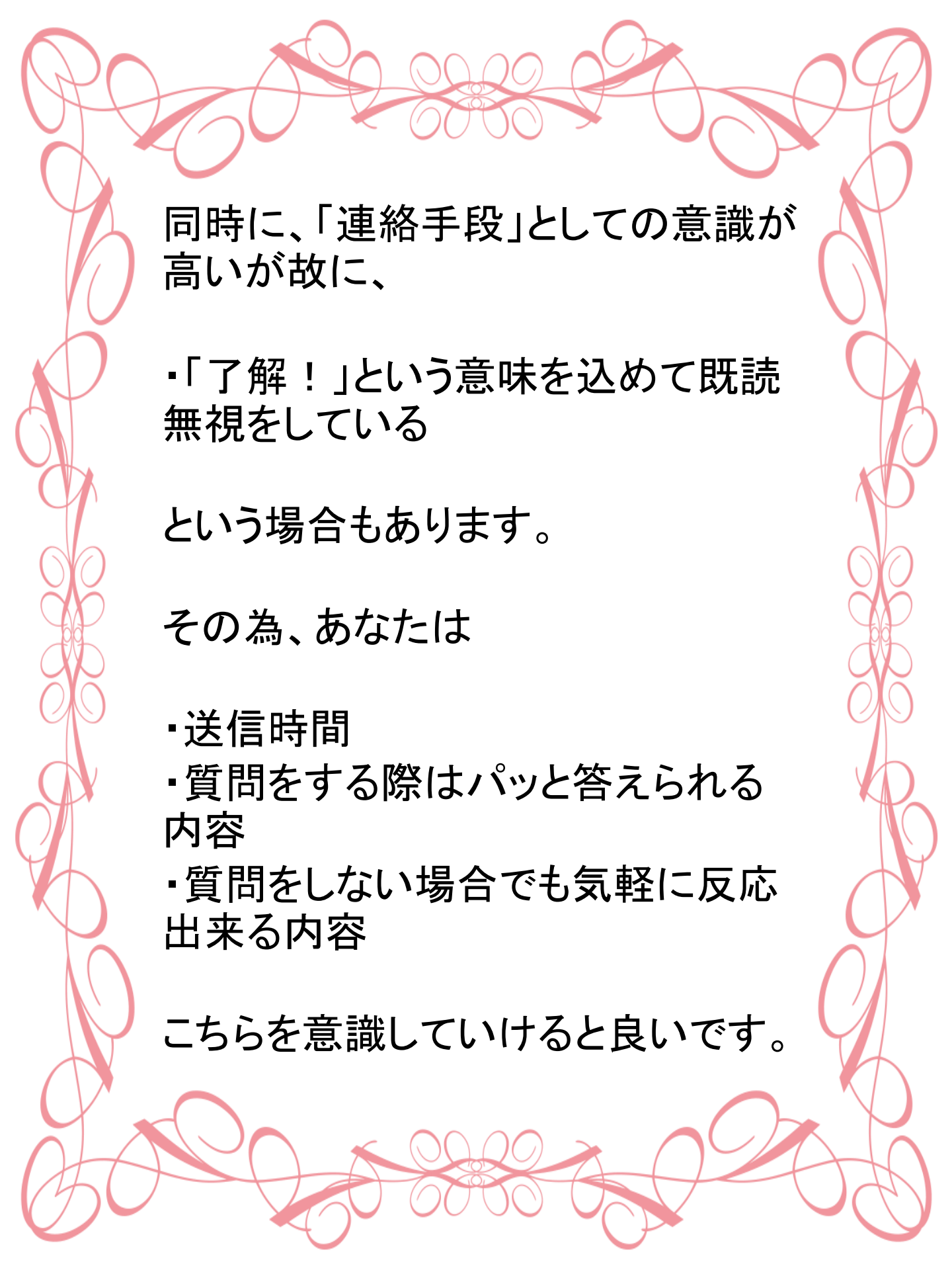
そして、お相手が既読無視を引き起こしてしまったケースについては、

- ・既読はつけたものの、丁度仕事に戻る時間だった
- ・あとで余裕を持って返信しようと思っていたら、そのままになってしまった
- ・そもそもやり取りに対する意識が薄い

こちらが挙げられます。

特に、男性は1度に複数の事を行う事が難しい傾向にありますから、優先すべき事が他にあると必然的に後回しになってしまうのです。





同時に、「連絡手段」としての意識が高いが故に、

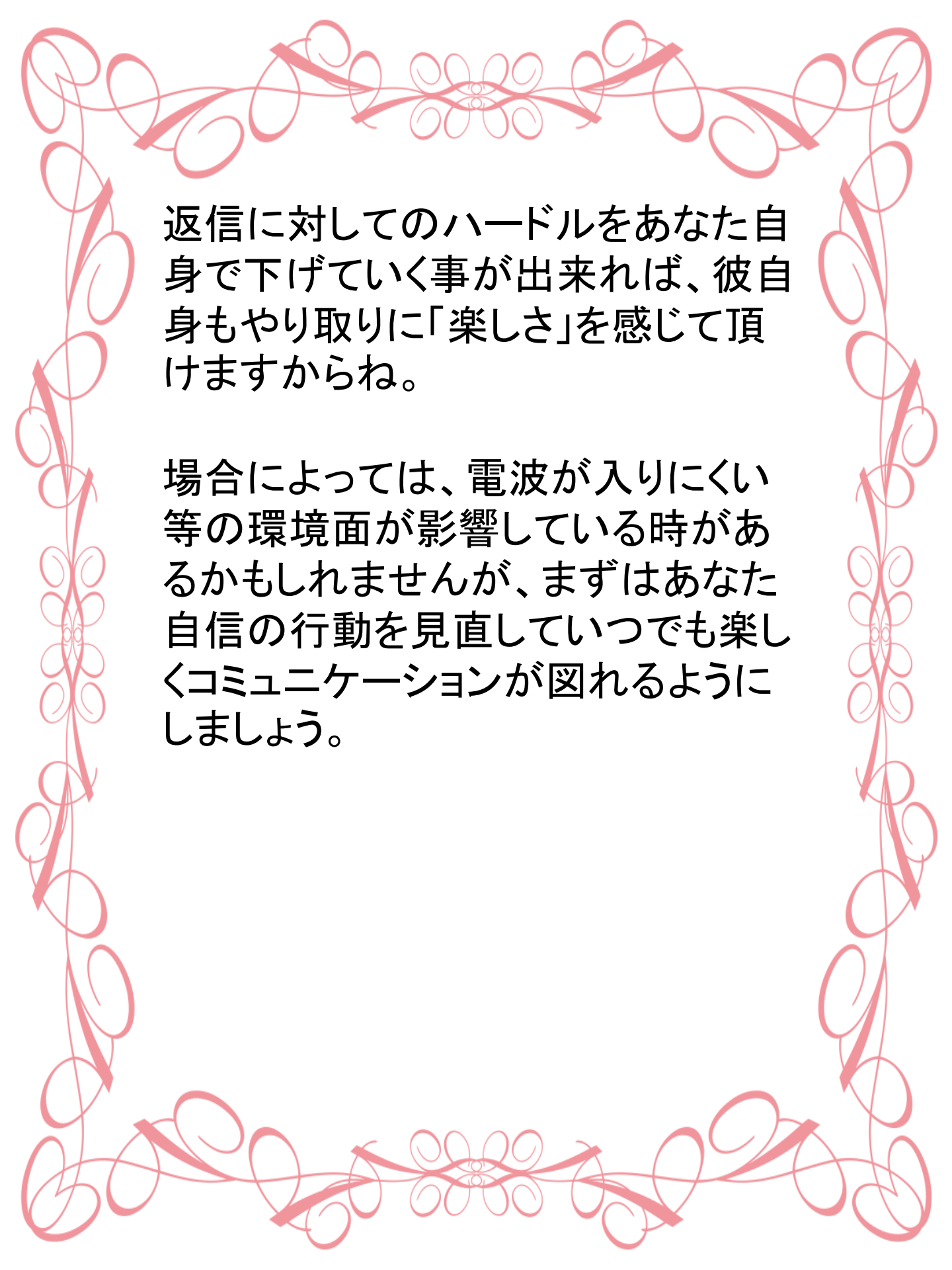
・「了解！」という意味を込めて既読無視をしている

という場合もあります。

その為、あなたは

- ・送信時間
- ・質問をする際はパッと答えられる内容
- ・質問をしない場合でも気軽に反応出来る内容

こちらを意識していけると良いです。



返信に対してのハードルをあなた自身で下げていく事が出来れば、彼自身もやり取りに「楽しさ」を感じて頂けますからね。

場合によっては、電波が入りにくい等の環境面が影響している時があるかもしれませんが、まずはあなた自信の行動を見直していつでも楽しくコミュニケーションが図れるようにしましょう。



**絶対復縁宣言**

あの愛をもう一度

小野田ゆうこ