

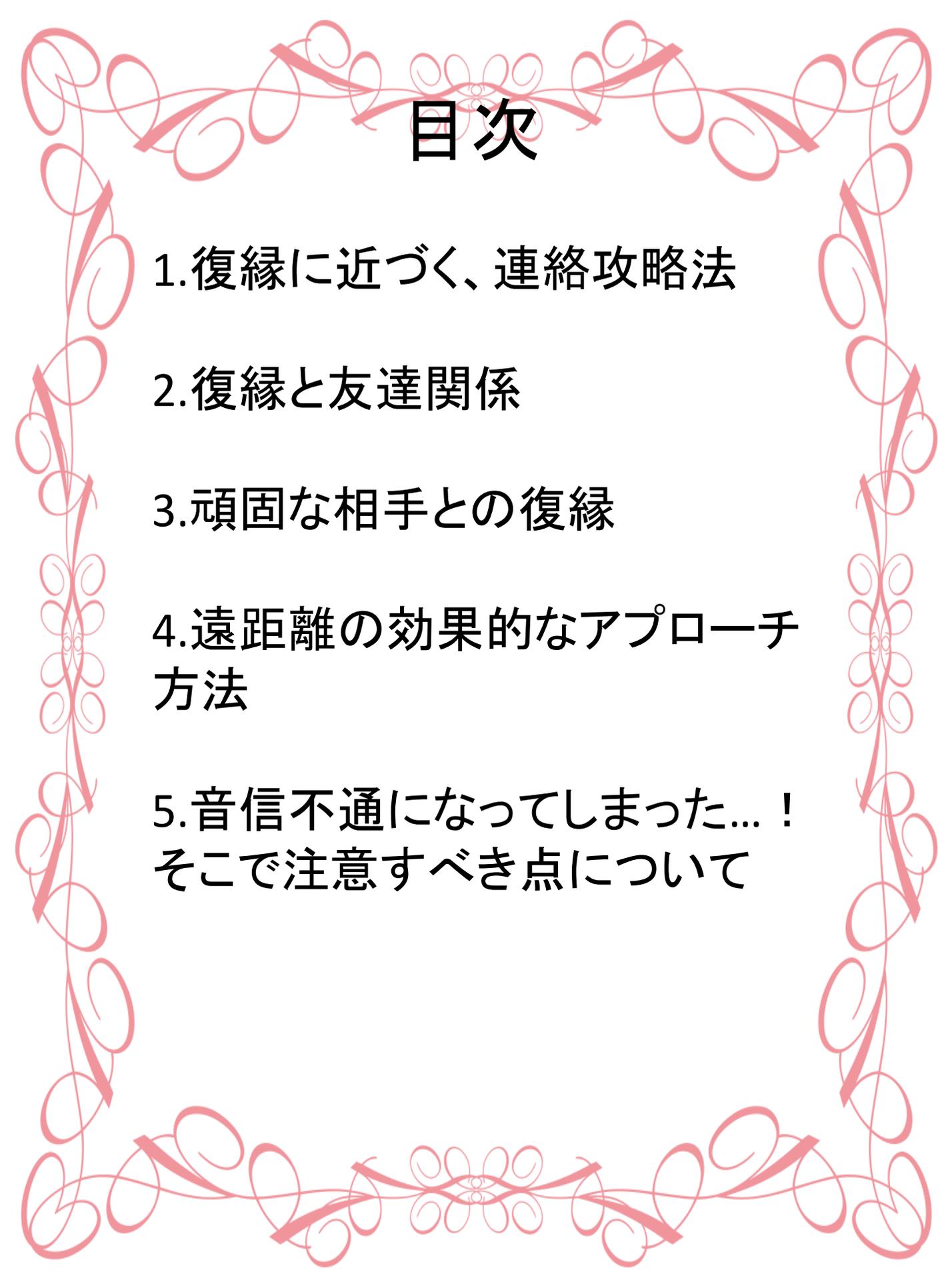
本気の人こそ読むべき完全版復縁マニュアル

あの **愛** を
もう一度

小野田ゆうこ

～復縁応用編～

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。

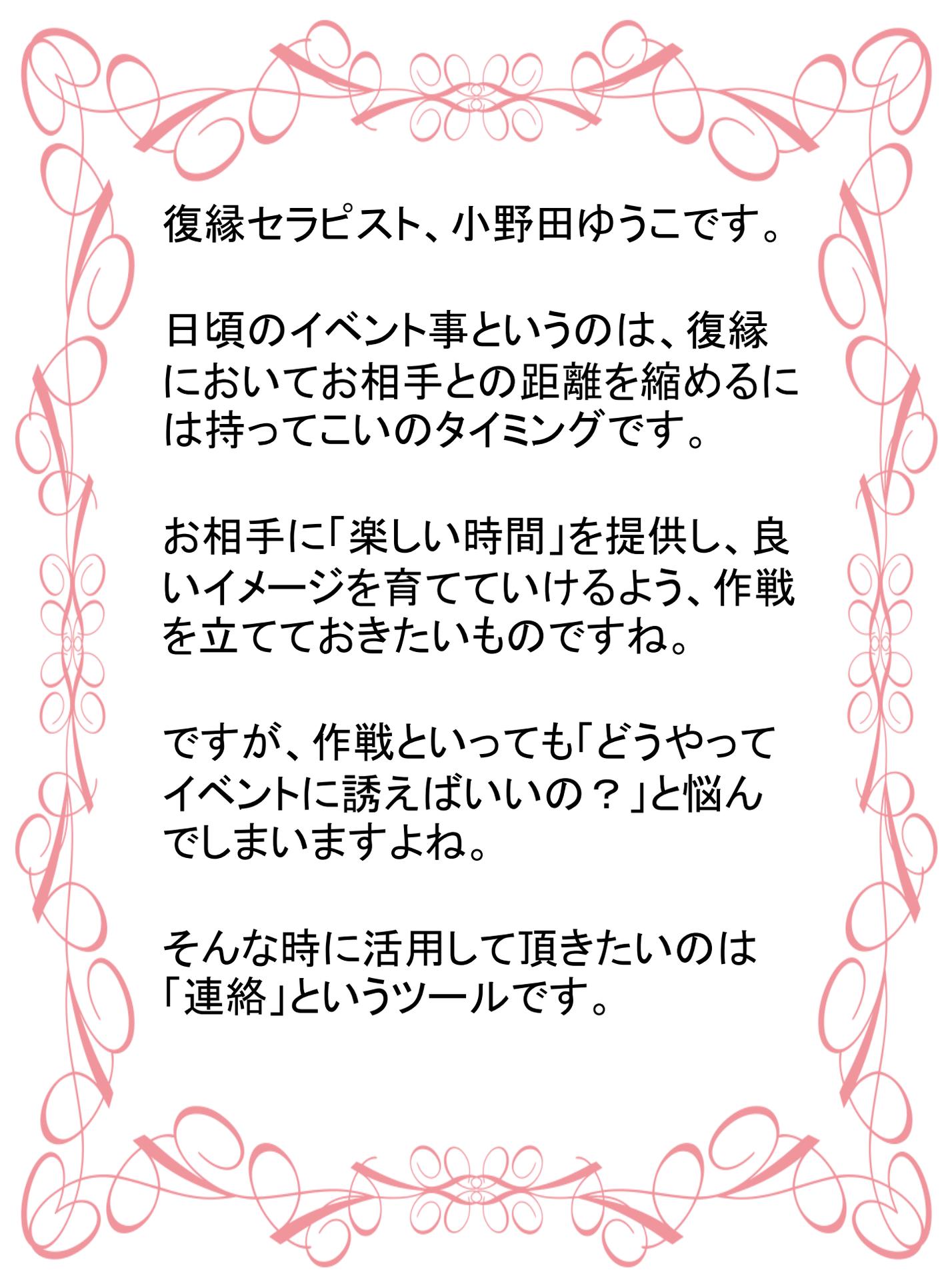


目次

- 1.復縁に近づく、連絡攻略法
- 2.復縁と友達関係
- 3.頑固な相手との復縁
- 4.遠距離の効果的なアプローチ方法
- 5.音信不通になってしまった...！
そこで注意すべき点について

【 1 】 復縁に近づく、連絡 攻略法





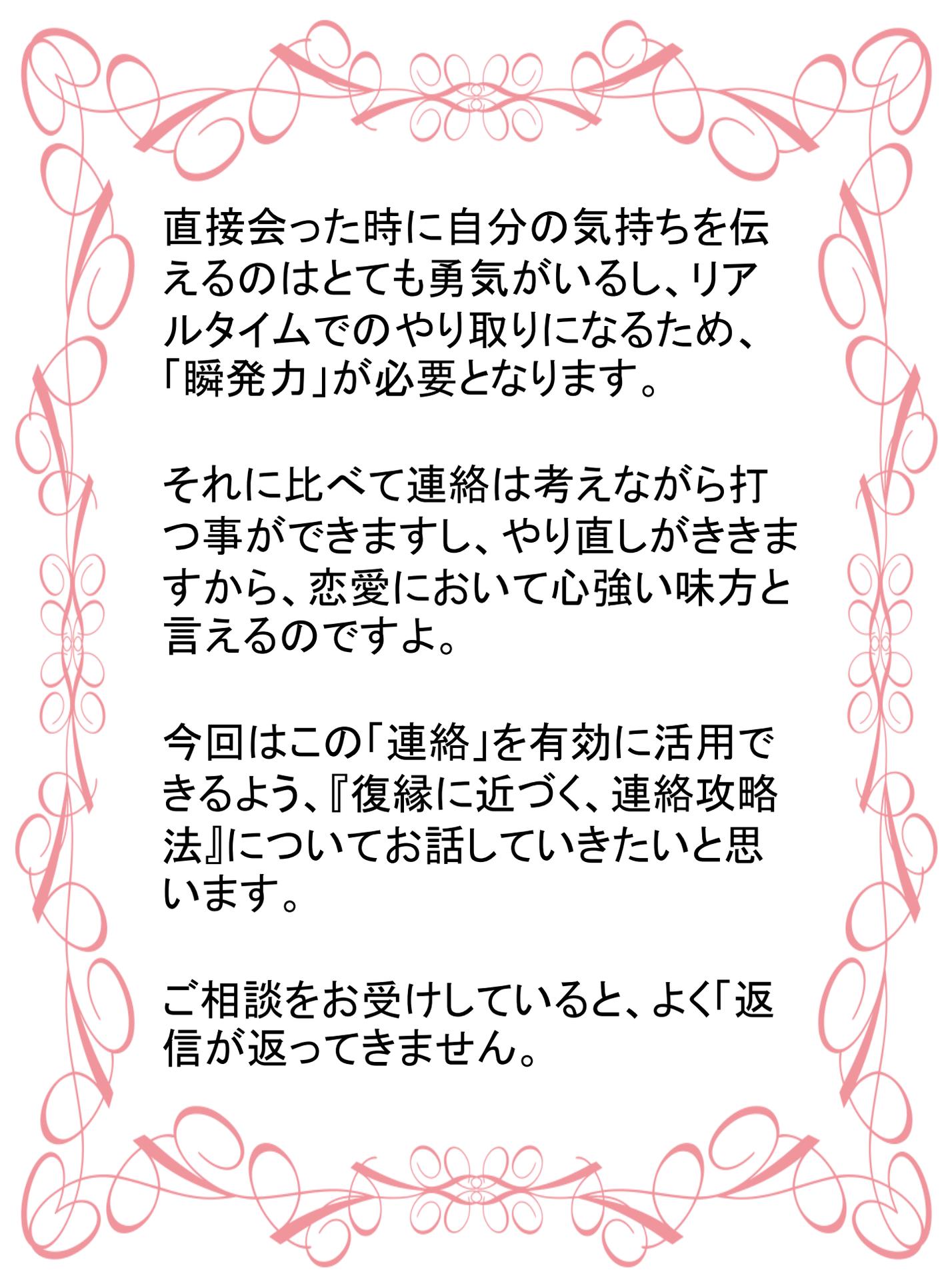
復縁セラピスト、小野田ゆうこです。

日頃のイベント事というのは、復縁においてお相手との距離を縮めるには持ってこいのタイミングです。

お相手に「楽しい時間」を提供し、良いイメージを育てていけるよう、作戦を立てておきたいものですね。

ですが、作戦といっても「どうやってイベントに誘えばいいの？」と悩んでしまいますよね。

そんな時に活用して頂きたいのは「連絡」というツールです。

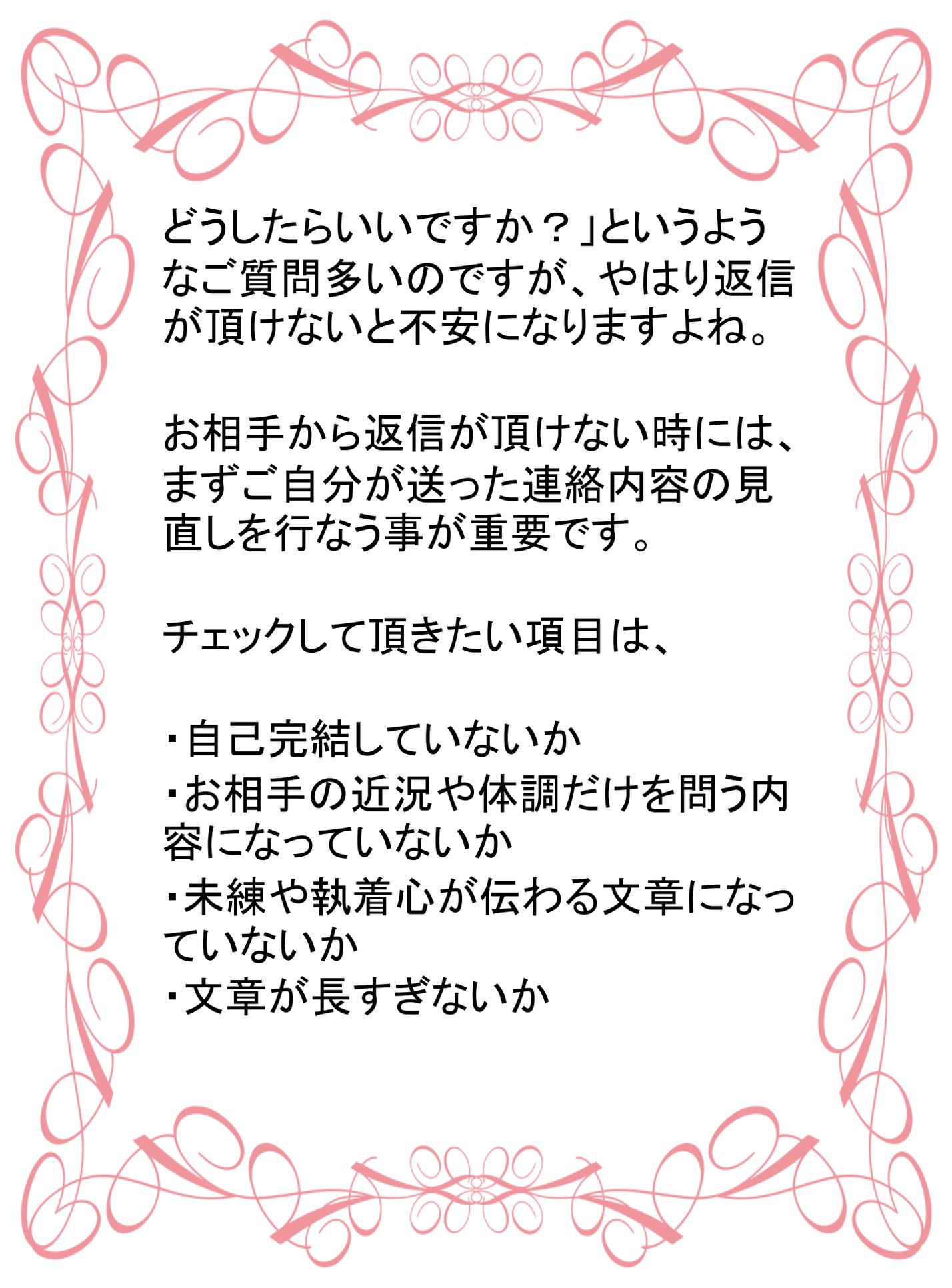


直接会った時に自分の気持ちを伝えるのはとても勇気がいるし、リアルタイムでのやり取りになるため、「瞬発力」が必要となります。

それに比べて連絡は考えながら打つ事ができますし、やり直しがききますから、恋愛において心強い味方と言えるのですよ。

今回はこの「連絡」を有効に活用できるよう、『復縁に近づく、連絡攻略法』についてお話していきたいと思います。

ご相談をお受けしていると、よく「返信が返ってきません。

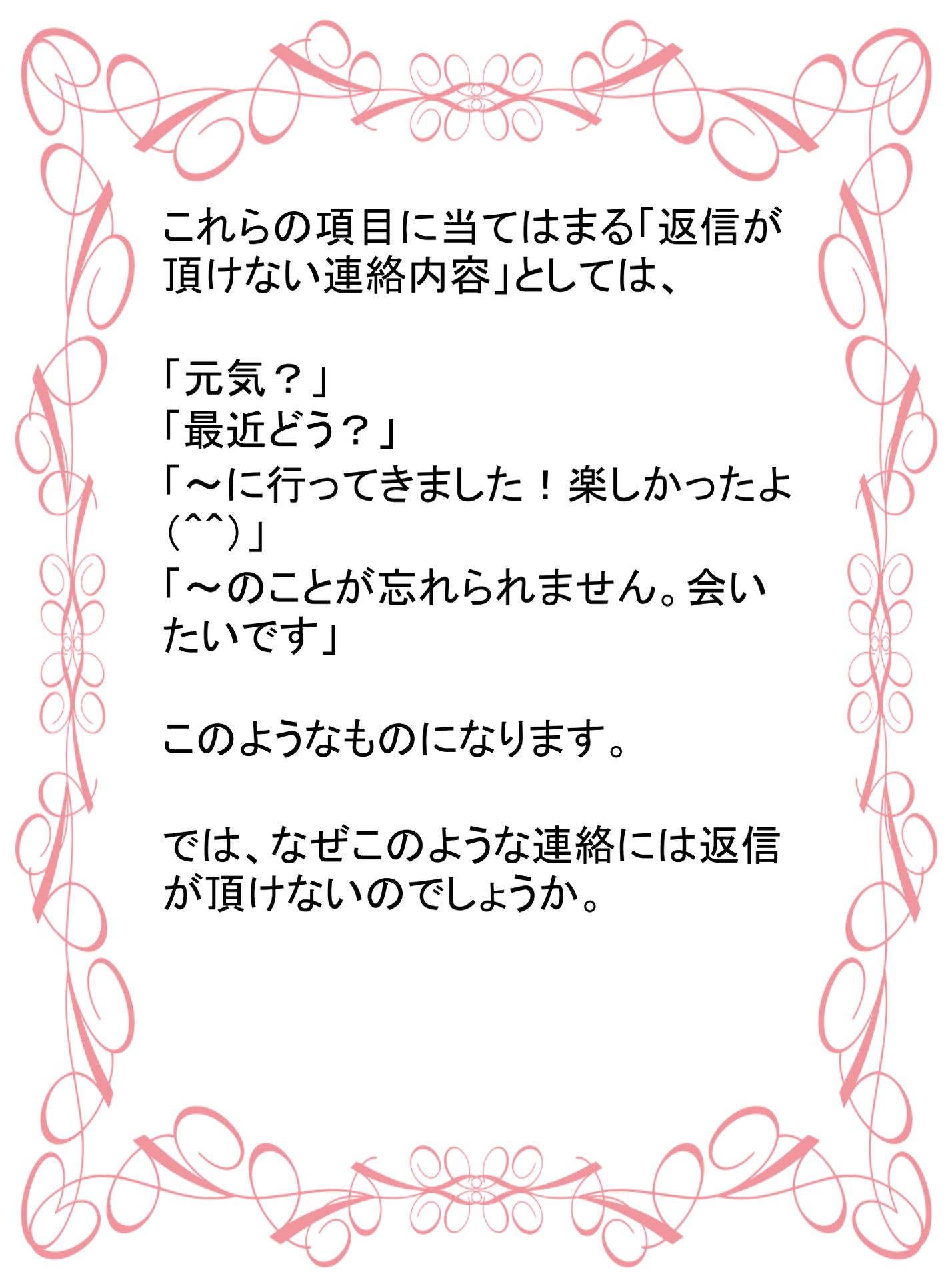


どうしたらいいですか？」というよう
なご質問多いのですが、やはり返信
が頂けないと不安になりますよね。

お相手から返信が頂けない時には、
まずご自分が送った連絡内容の見
直しを行なう事が重要です。

チェックして頂きたい項目は、

- ・自己完結していないか
- ・お相手の近況や体調だけを問う内
容になっていないか
- ・未練や執着心が伝わる文章になっ
ていないか
- ・文章が長すぎないか



これらの項目に当てはまる「返信が
頂けない連絡内容」としては、

「元気？」

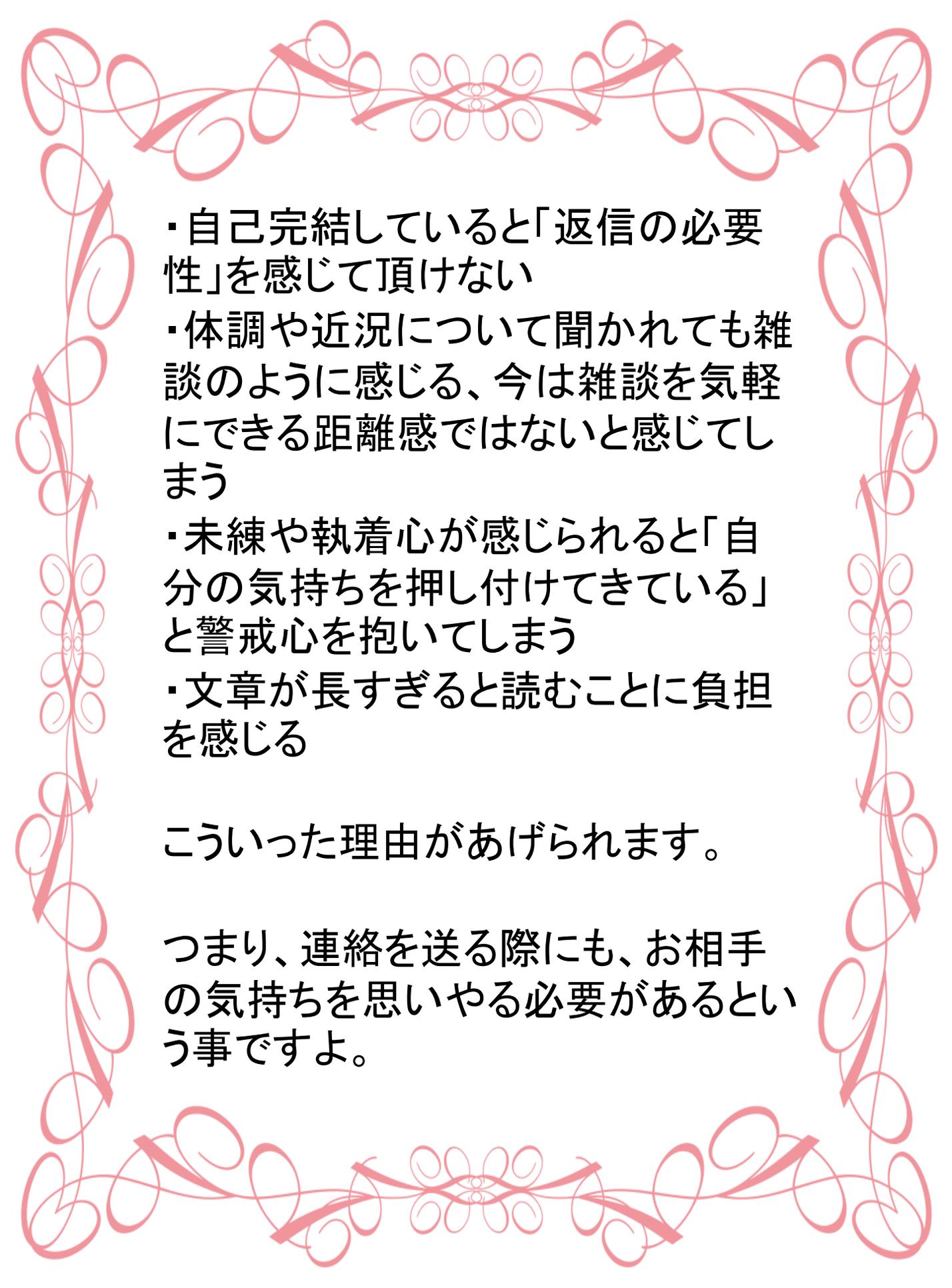
「最近どう？」

「～に行ってきました！楽しかったよ
(^^)」

「～のことが忘れられません。会
たいです」

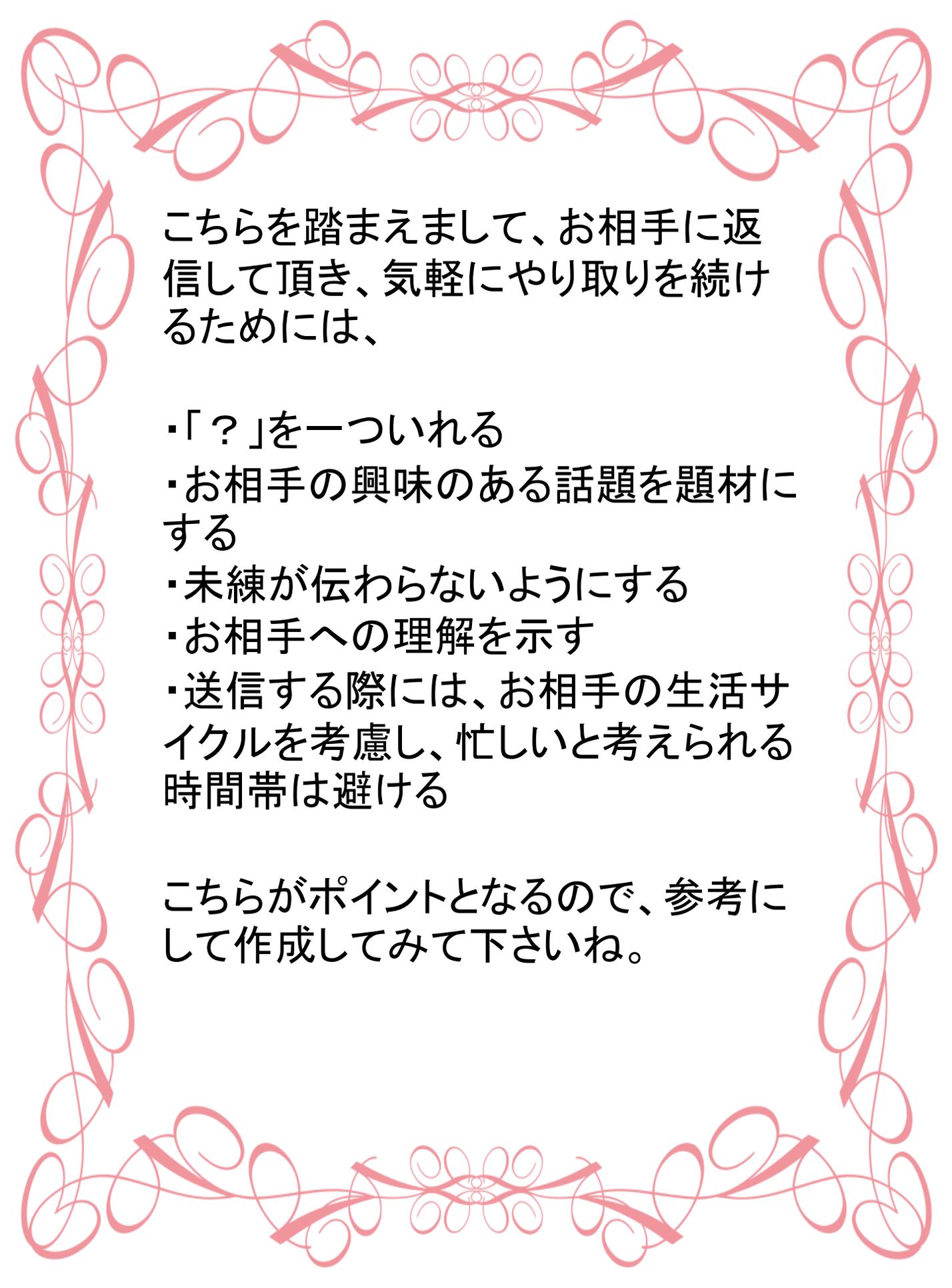
このようなものになります。

では、なぜこのような連絡には返信
が頂けないのでしょうか。

- 
- ・自己完結していると「返信の必要性」を感じて頂けない
 - ・体調や近況について聞かれても雑談のように感じる、今は雑談を気軽にできる距離感ではないと感じてしまう
 - ・未練や執着心が感じられると「自分の気持ちを押し付けてきている」と警戒心を抱いてしまう
 - ・文章が長すぎると読むことに負担を感じる

こういった理由があげられます。

つまり、連絡を送る際にも、お相手の気持ちを思いやる必要があるという事ですよ。



こちらを踏まえまして、お相手に返信して頂き、気軽にやり取りを続けるためには、

- ・「？」を一つ入れる
- ・お相手の興味のある話題を題材にする
- ・未練が伝わらないようにする
- ・お相手への理解を示す
- ・送信する際には、お相手の生活サイクルを考慮し、忙しいと考えられる時間帯は避ける

こちらがポイントとなるので、参考にして作成してみてくださいね。

例と致しましては、

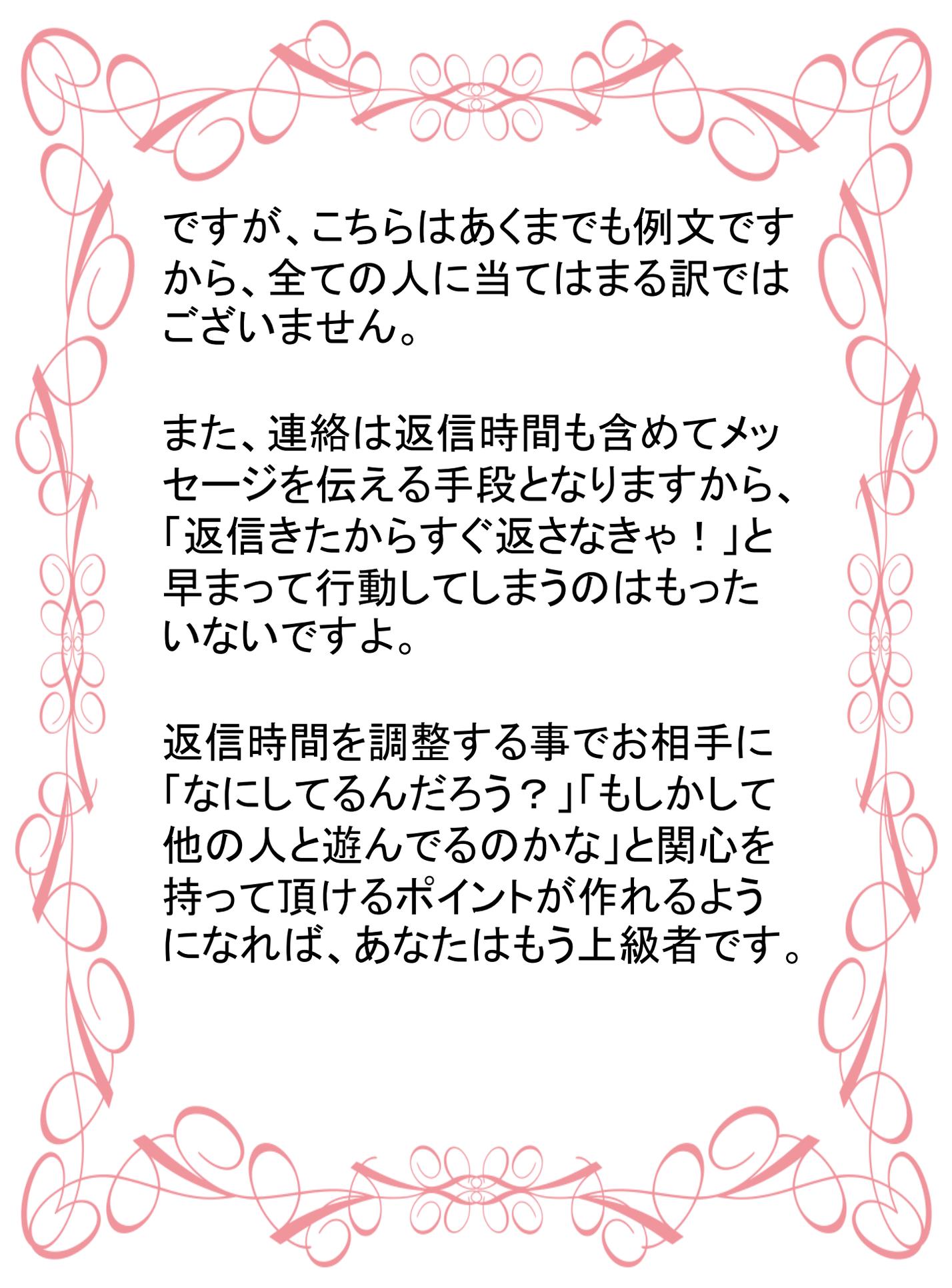
「お疲れ様！

実は、テニスを始めようと思ってるんだけど、初心者にお勧めのサークルとか教室ってある？

周囲に詳しい人がいないから、教えてもらえると助かります♪

暑くなってきたけど、体調崩さないようにね☆」

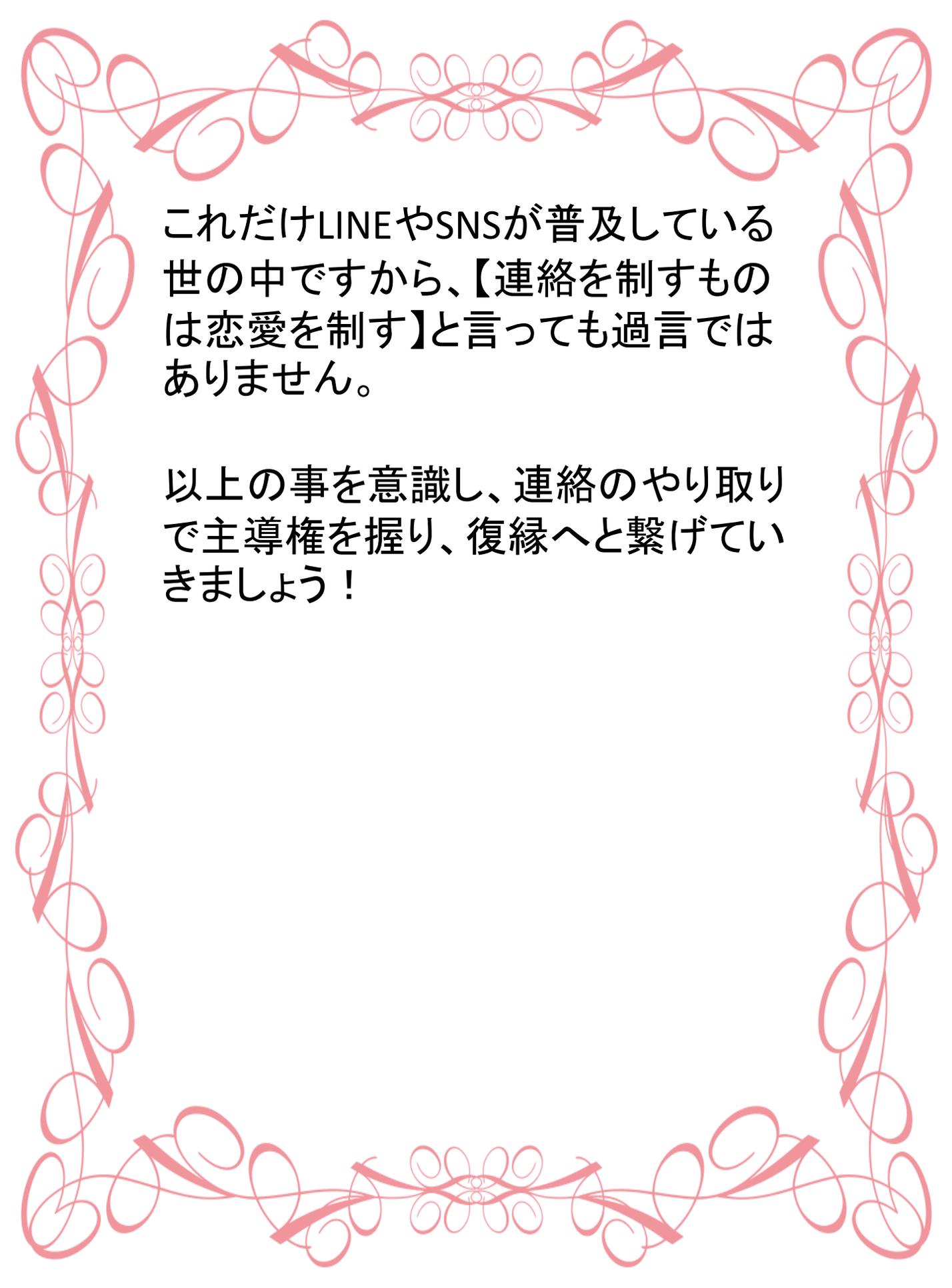
この場合ですと、「周囲に詳しい人がいない」と表記し、「お相手だからこそ相談した」という意図を伝えていくのもポイントとなりますよ。



ですが、こちらはあくまでも例文ですから、全ての人に当てはまる訳ではございません。

また、連絡は返信時間も含めてメッセージを伝える手段となりますから、「返信きたからすぐ返さなきゃ！」と早まって行動してしまうのはもったいないですよ。

返信時間を調整する事でお相手に「なにしてるんだろう？」「もしかして他の人と遊んでるのかな」と関心を持って頂けるポイントが作れるようになれば、あなたはもう上級者です。

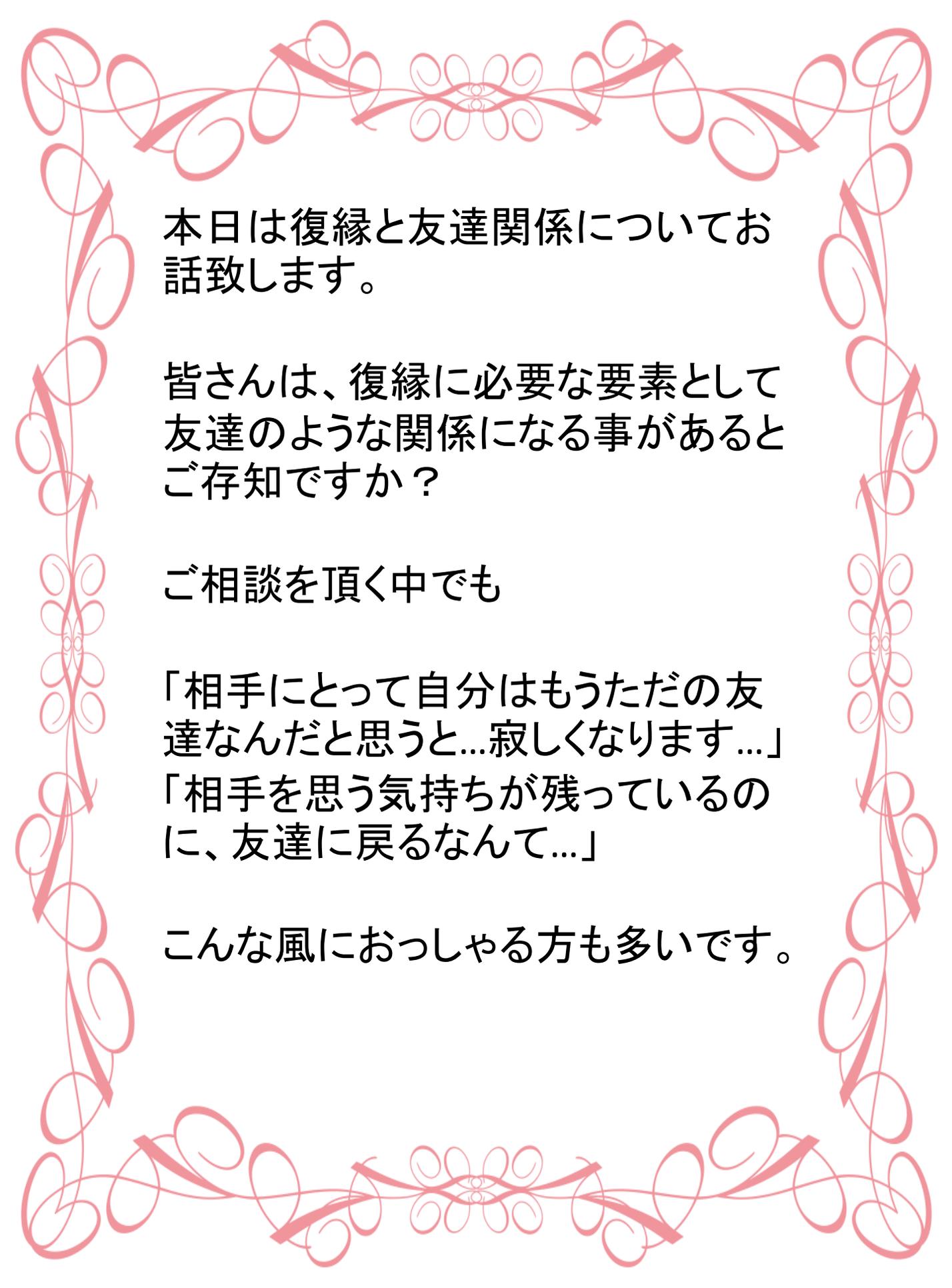


これだけLINEやSNSが普及している世の中ですから、【連絡を制すものは恋愛を制す】と言っても過言ではありません。

以上の事を意識し、連絡のやり取りで主導権を握り、復縁へと繋げていきましょう！

【 2 】 復縁と友達関係





本日は復縁と友達関係についてお話致します。

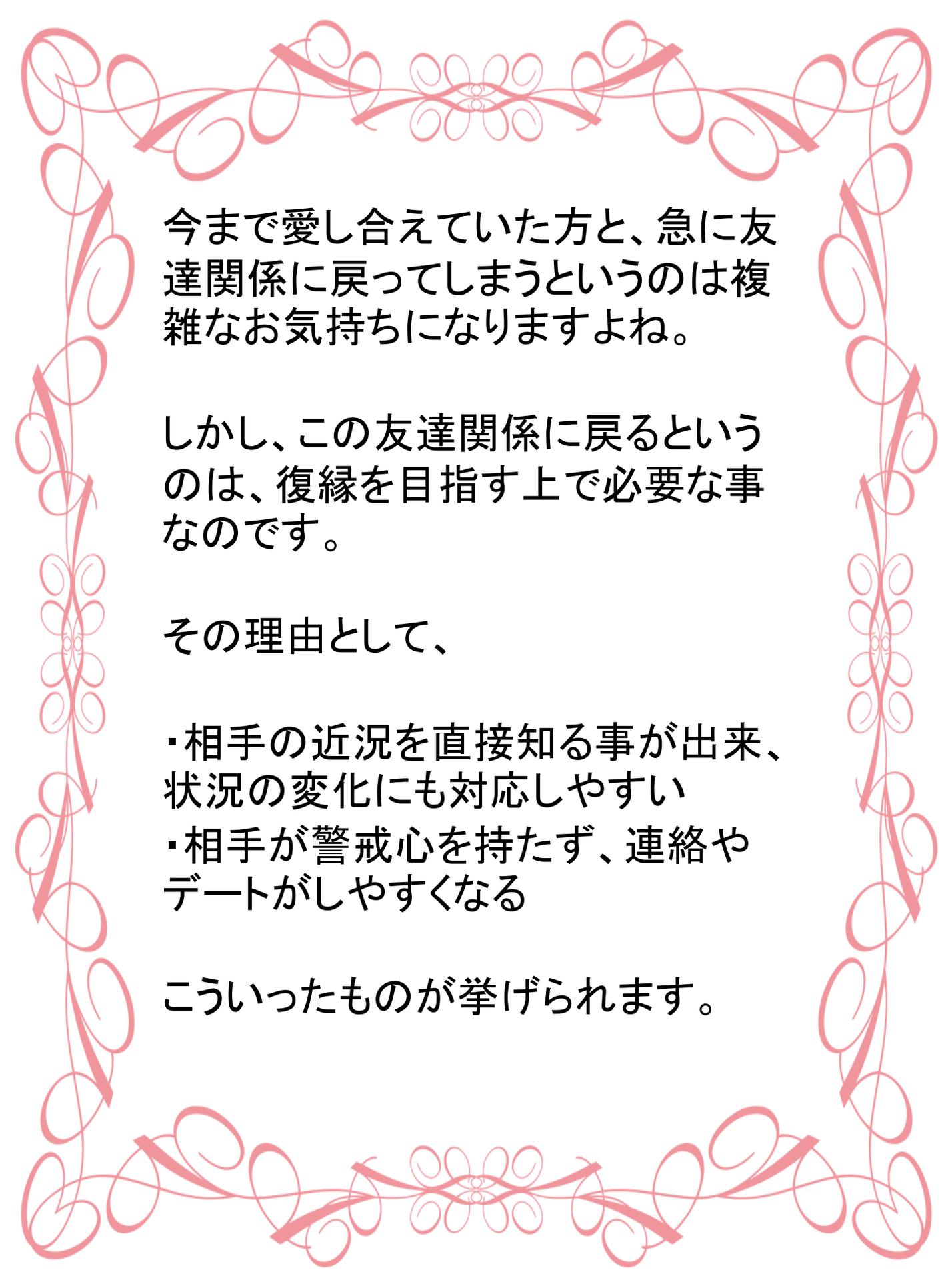
皆さんは、復縁に必要な要素として友達のような関係になる事があるとご存知ですか？

ご相談を頂く中でも

「相手にとって自分はもうただの友達なんだと思うと...寂しくなります...」

「相手を思う気持ちが残っているのに、友達に戻るなんて...」

こんな風におっしゃる方も多いです。



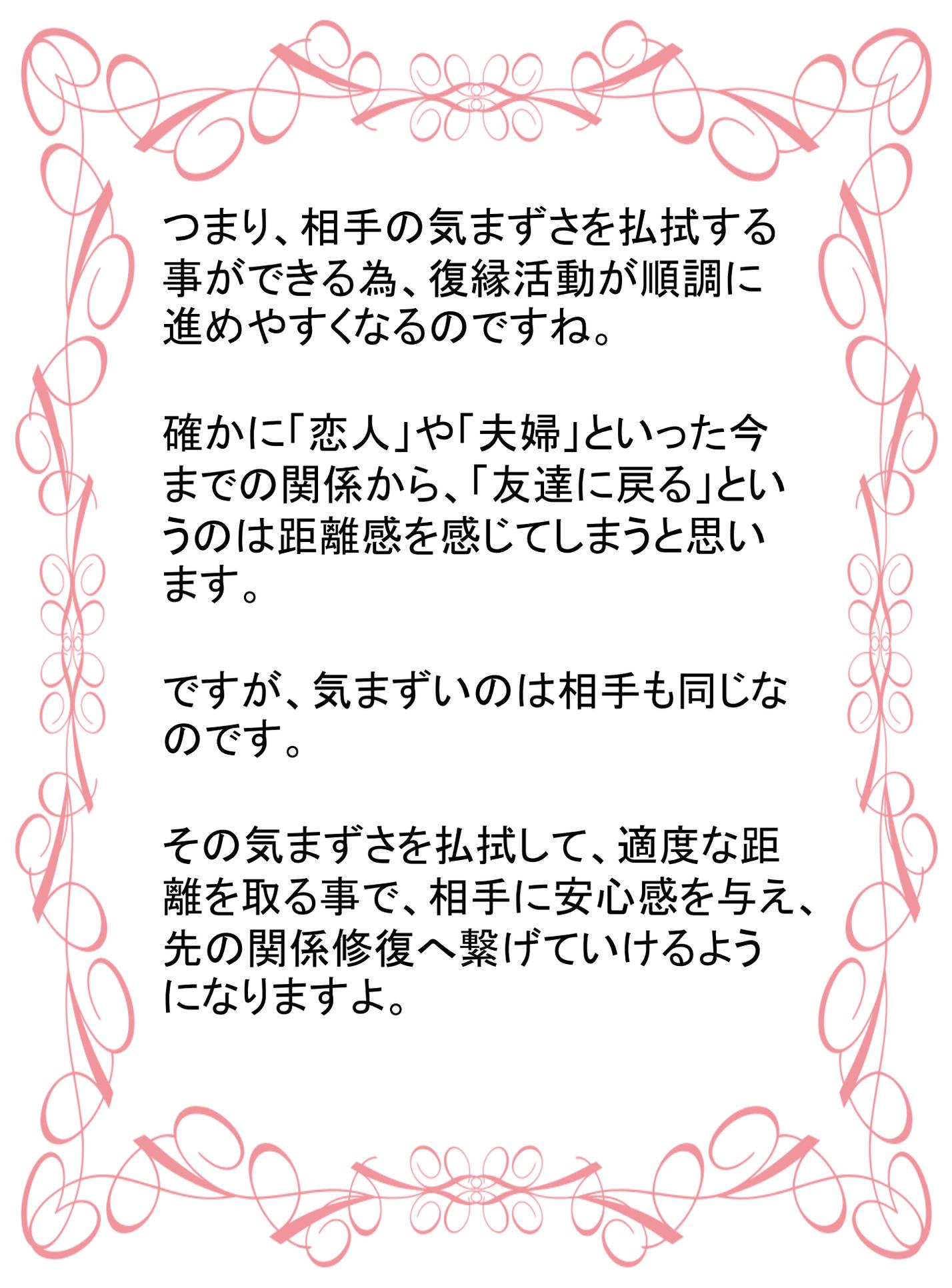
今まで愛し合えていた方と、急に友達関係に戻ってしまうというのは複雑なお気持ちになりますよね。

しかし、この友達関係に戻るとするのは、復縁を目指す上で必要な事なのです。

その理由として、

- ・相手の近況を直接知る事が出来、状況の変化にも対応しやすい
- ・相手が警戒心を持たず、連絡やデートがしやすくなる

こういったものが挙げられます。

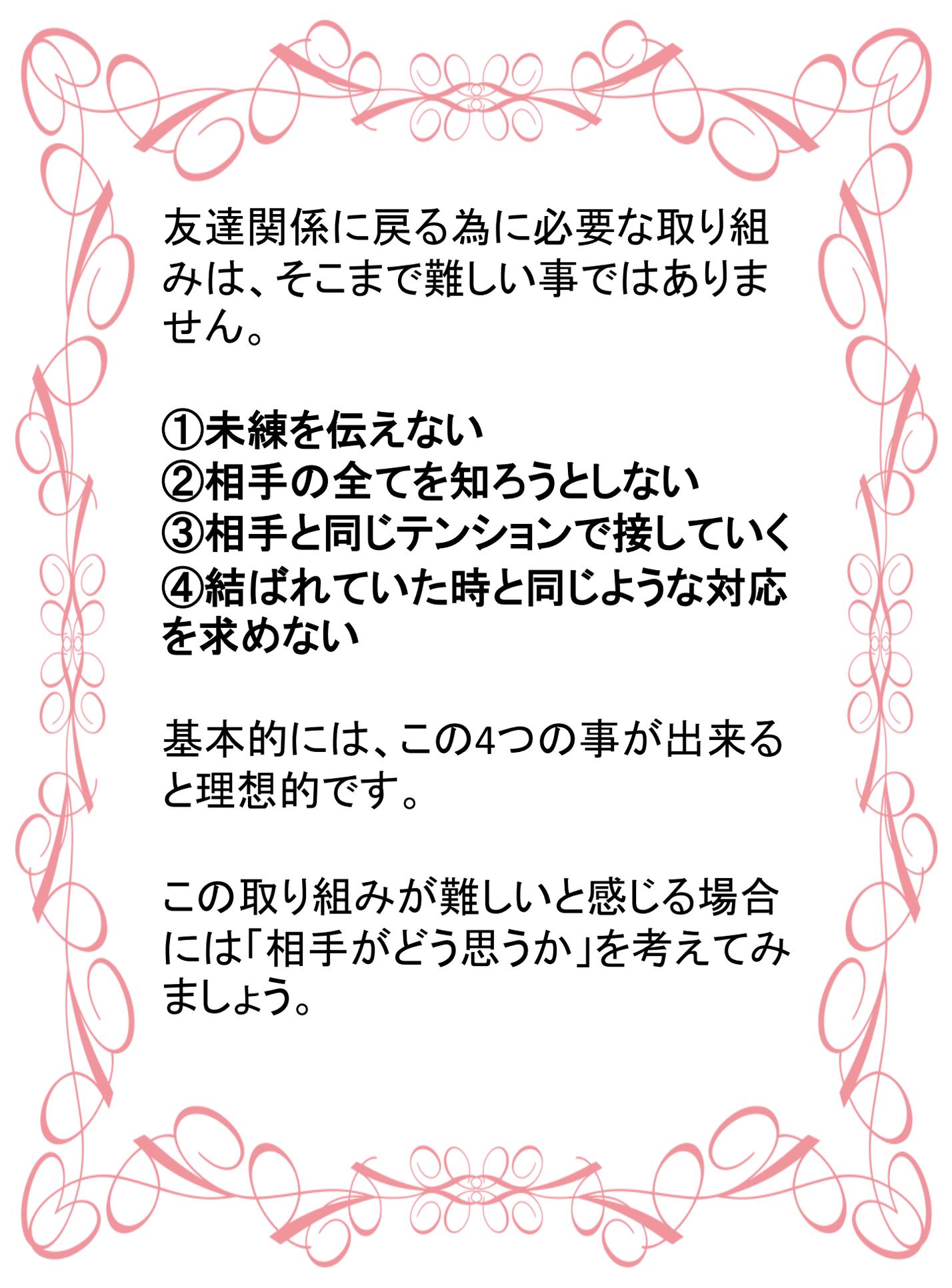


つまり、相手の気まずさを払拭する
事ができる為、復縁活動が順調に
進めやすくなるのですね。

確かに「恋人」や「夫婦」といった今
までの関係から、「友達に戻る」とい
うのは距離感を感じてしまうと思
います。

ですが、気まずいのは相手も同じな
のです。

その気まずさを払拭して、適度な距
離を取る事で、相手に安心感を与え、
先の関係修復へ繋げていけるよう
になりますよ。

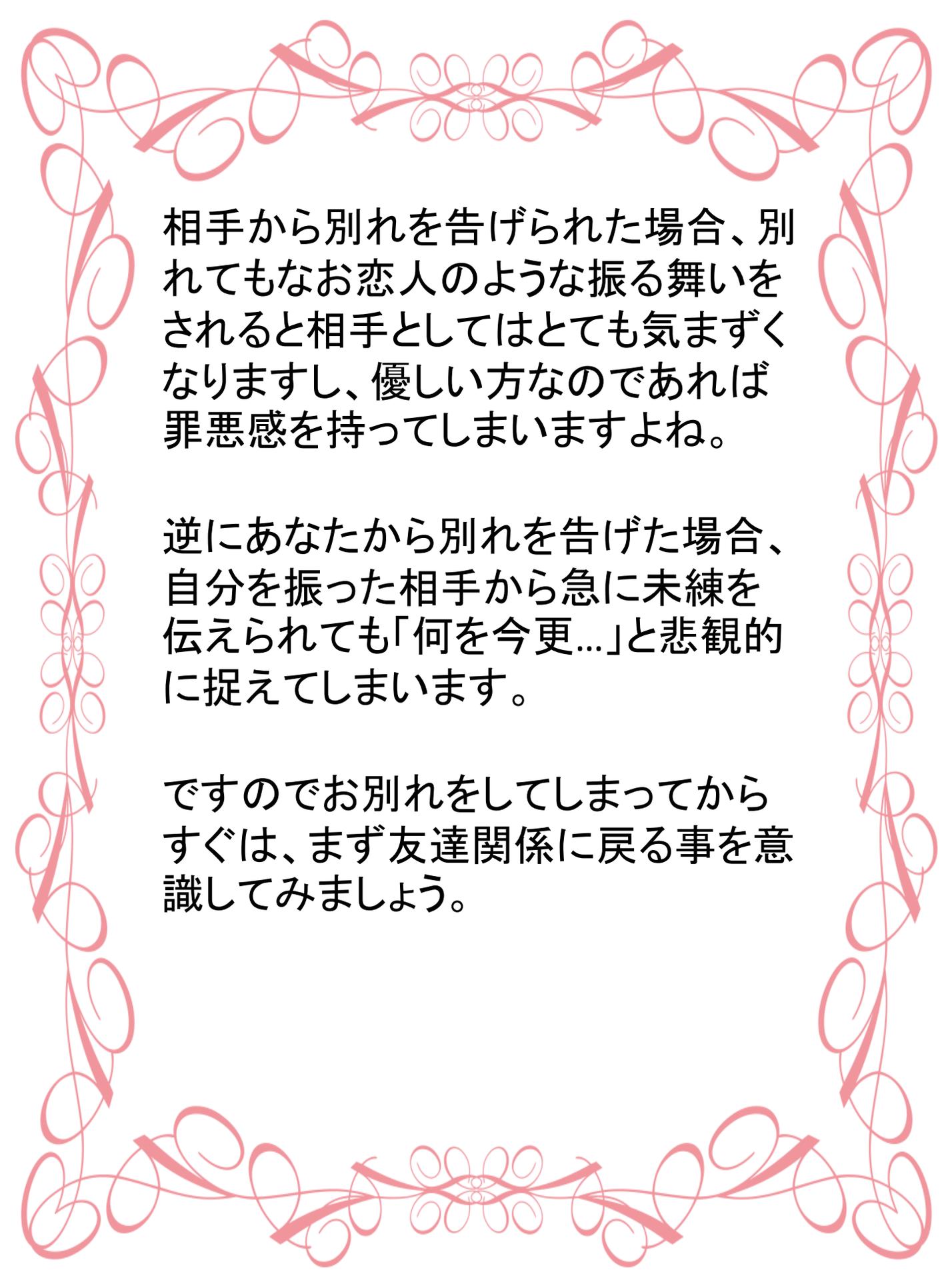


友達関係に戻る為に必要な取り組みは、そこまで難しい事ではありません。

- ①未練を伝えない
- ②相手の全てを知ろうとしない
- ③相手と同じテンションで接していく
- ④結ばれていた時と同じような対応を求めない

基本的には、この4つの事が出来ると理想的です。

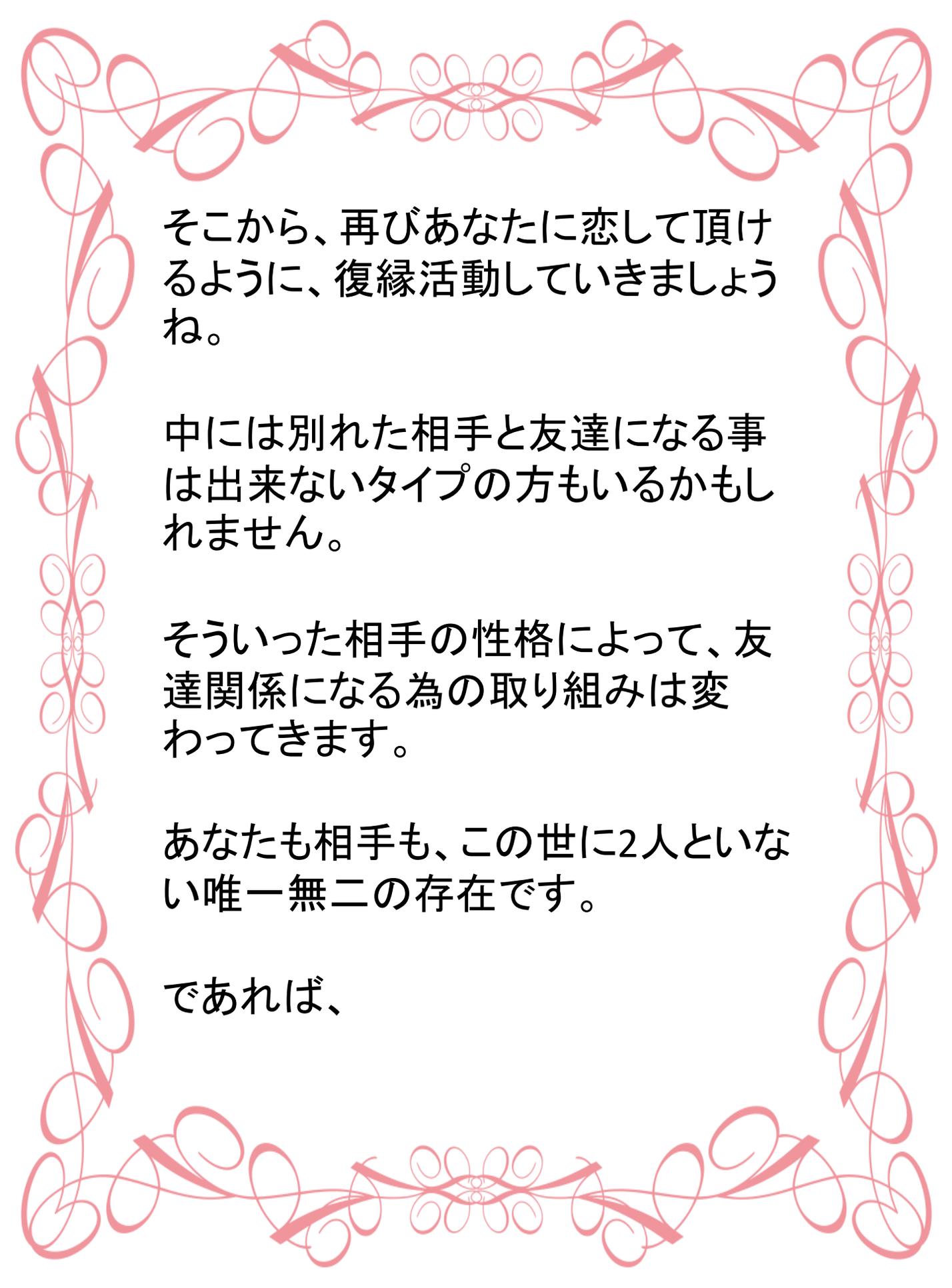
この取り組みが難しいと感じる場合には「相手がどう思うか」を考えてみましょう。



相手から別れを告げられた場合、別れてもなお恋人のような振る舞いをされると相手としてはとても気まづくなりますし、優しい方なのであれば罪悪感を持ってしまいますよね。

逆にあなたから別れを告げた場合、自分を振った相手から急に未練を伝えられても「何を今更…」と悲観的に捉えてしまいます。

ですのでお別れをしてしまってからすぐは、まず友達関係に戻る事を意識してみましょう。



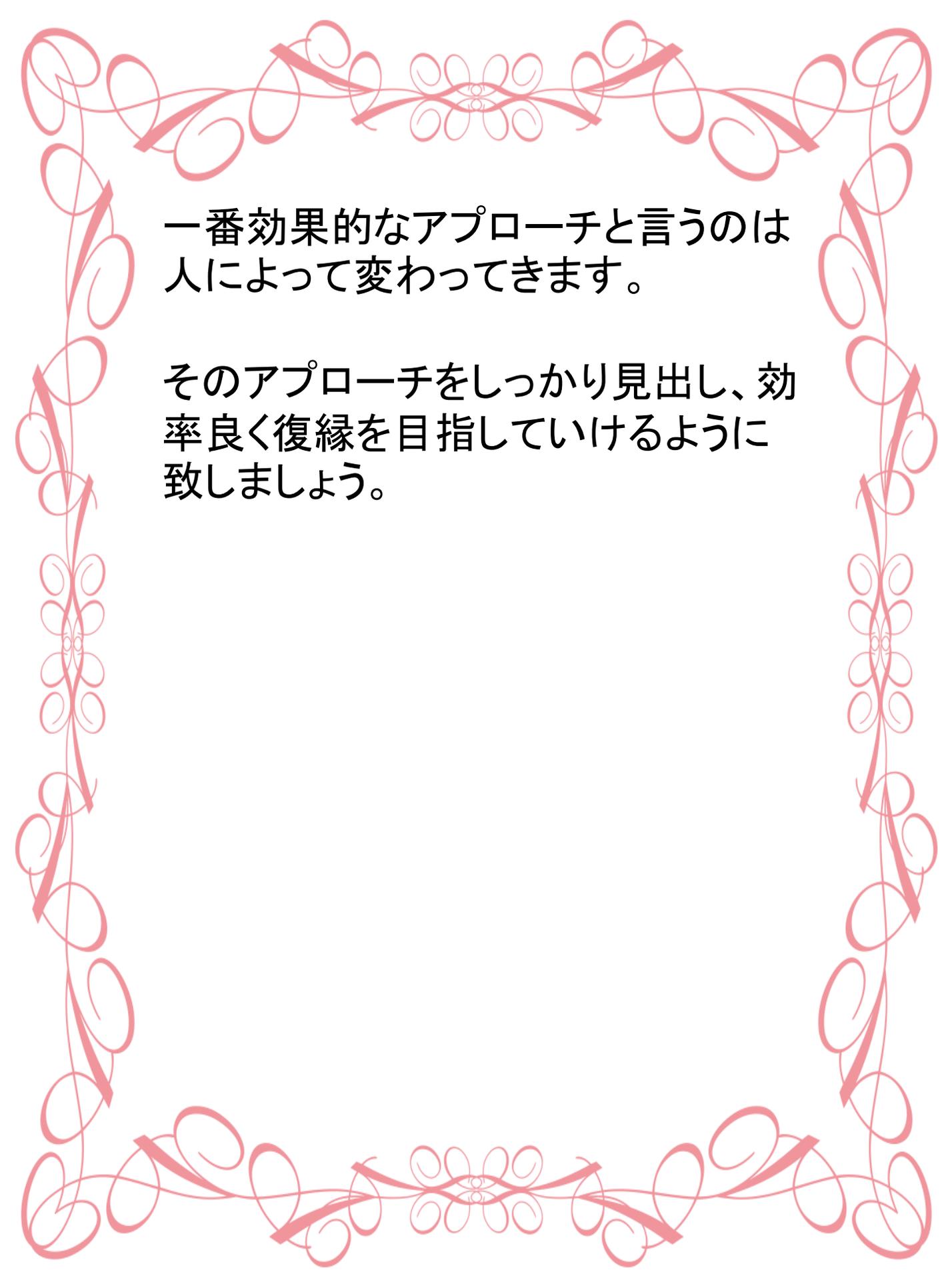
そこから、再びあなたに恋して頂けるように、復縁活動していきましょうね。

中には別れた相手と友達になる事は出来ないタイプの方もいるかもしれません。

そういった相手の性格によって、友達関係になる為の取り組みは変わってきます。

あなたも相手も、この世に2人といない唯一無二の存在です。

であれば、

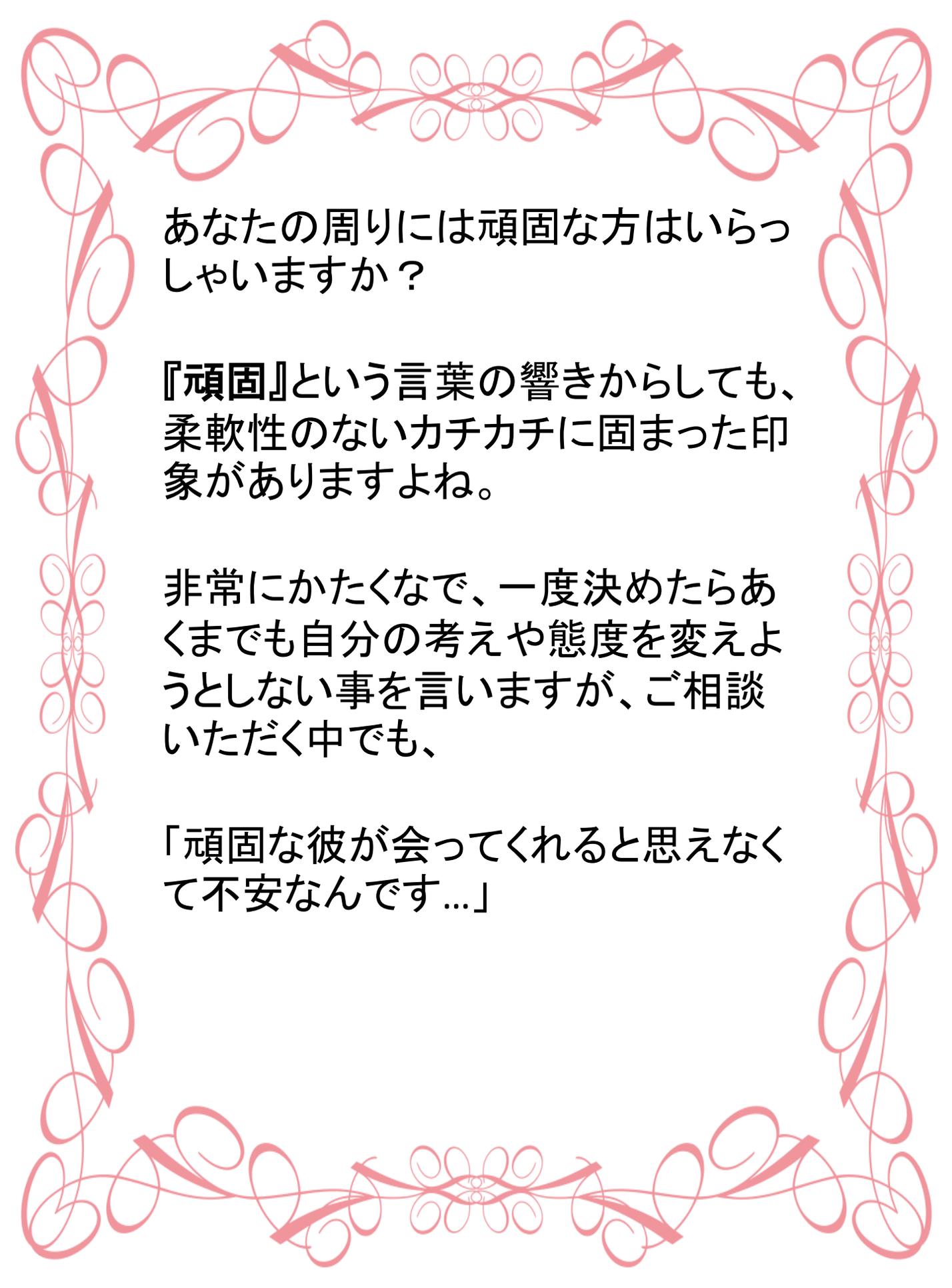


一番効果的なアプローチと言うのは
人によって変わってきます。

そのアプローチをしっかりと見出し、効
率良く復縁を目指していけるように
致しましょう。

【 3 】
頑固な相手との復
縁



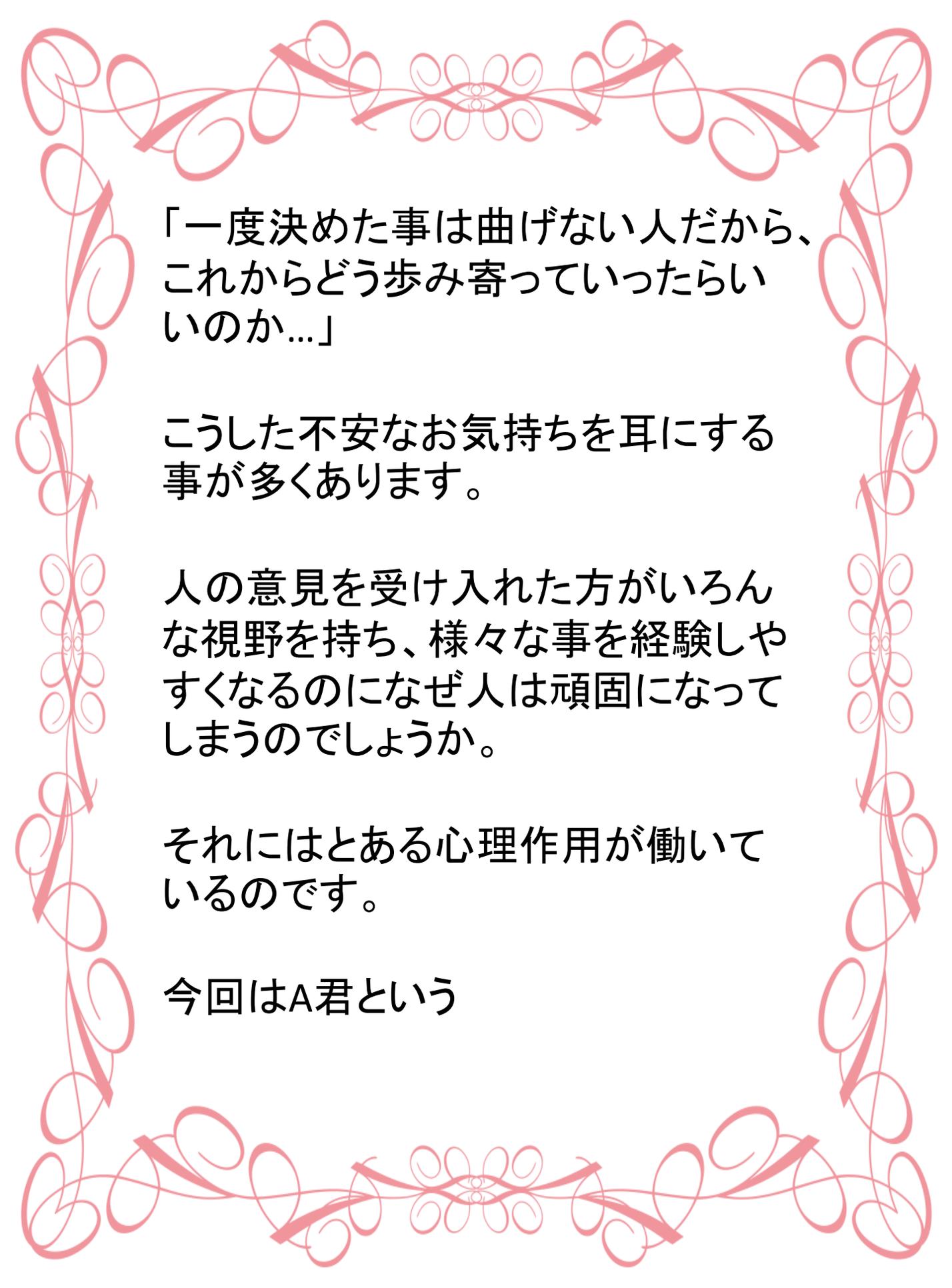


あなたの周りには頑固な方はいらっしゃいますか？

『頑固』という言葉の響きからしても、柔軟性のないカチカチに固まった印象がありますよね。

非常にかたくなで、一度決めたらあくまでも自分の考えや態度を変えようとしない事を言いますが、ご相談いただく中でも、

「頑固な彼が会ってくれると思えなくて不安なんです…」



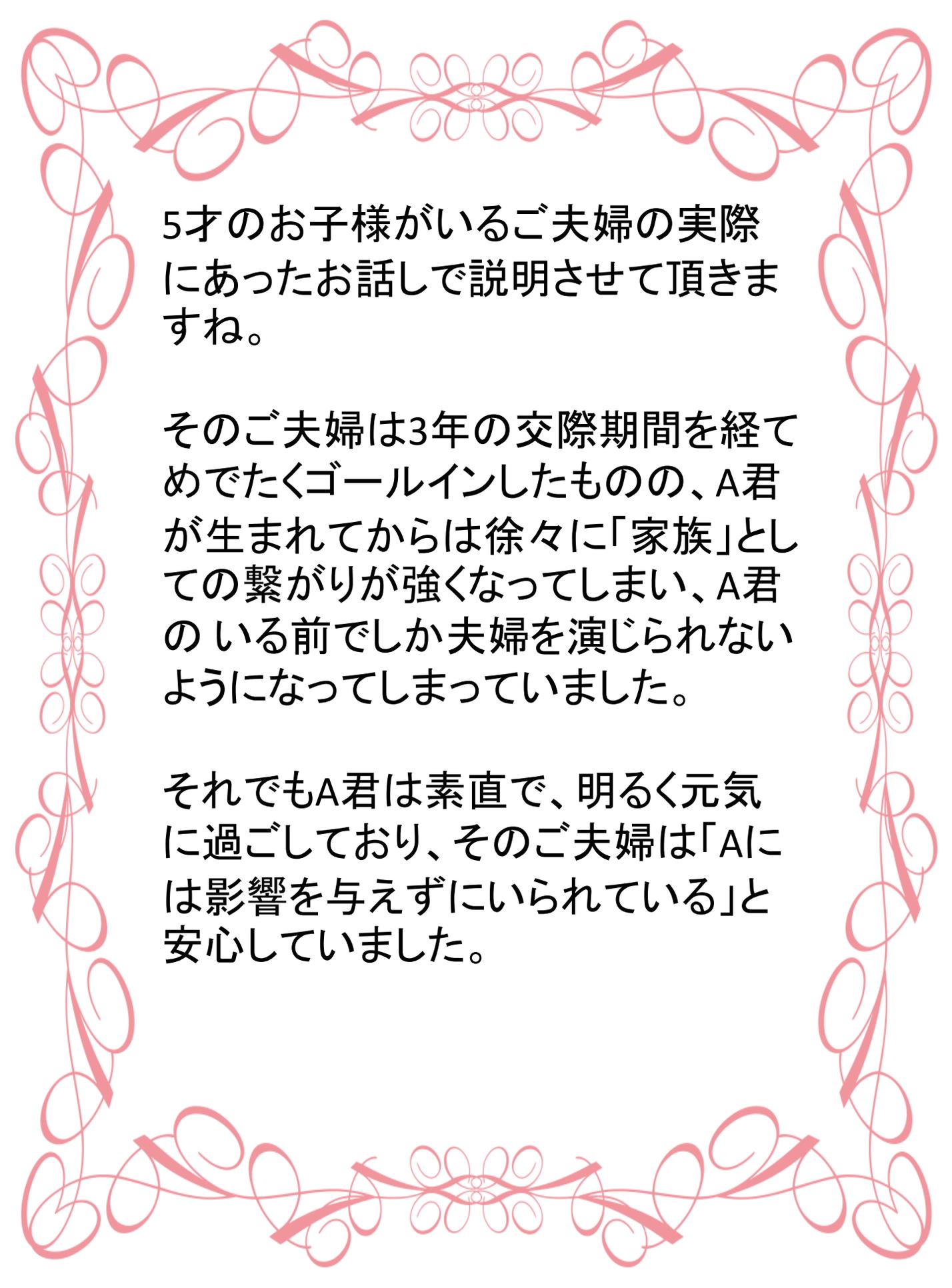
「一度決めた事は曲げない人だから、
これからどう歩み寄っていったらいい
のか...」

こうした不安なお気持ちを耳にする
事が多くあります。

人の意見を受け入れた方がいろん
な視野を持ち、様々な事を経験しや
すくなるのになぜ人は頑固になって
しまうのでしょうか。

それにはとある心理作用が働いて
いるのです。

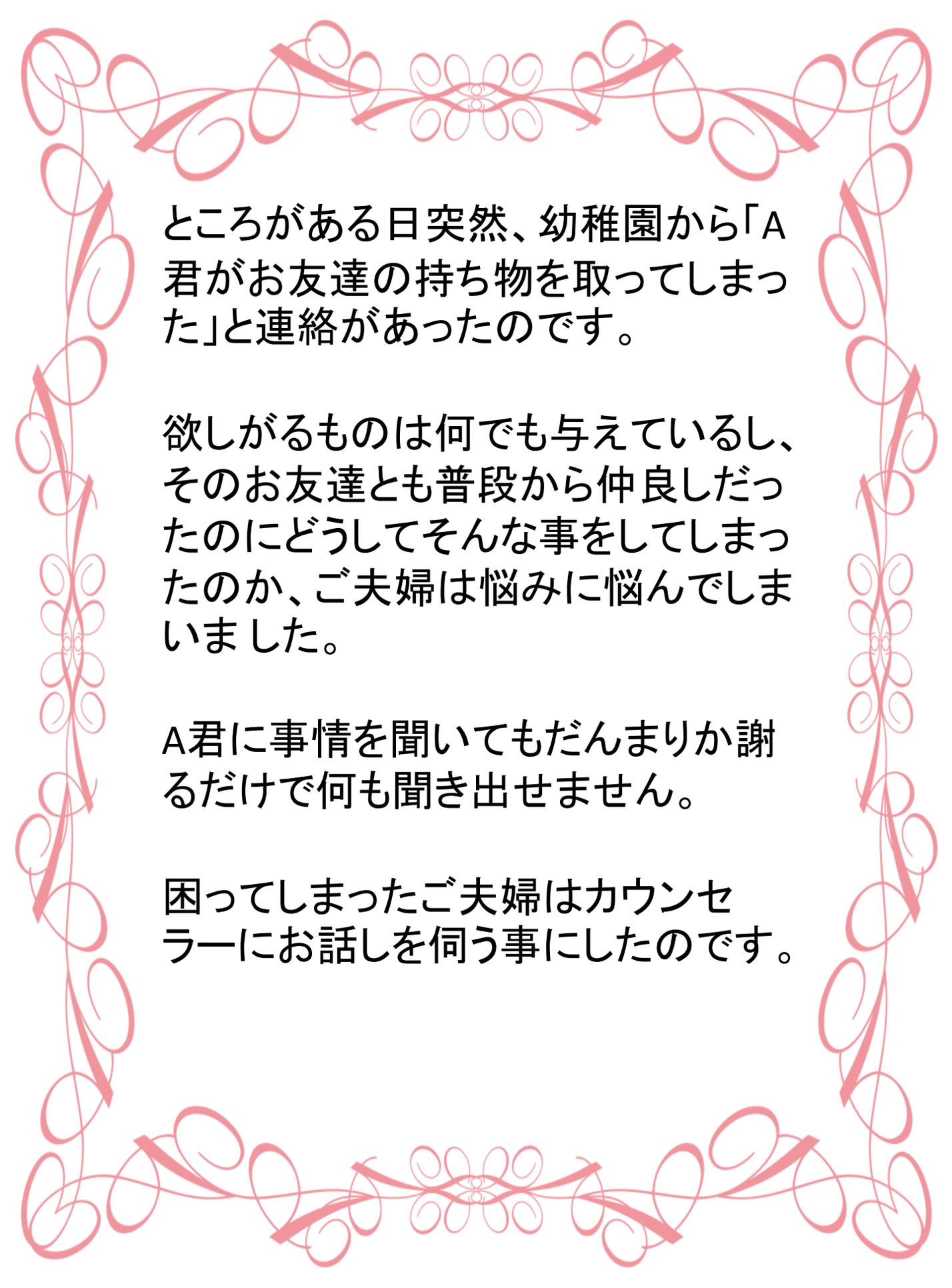
今回はA君という



5才のお子様がいるご夫婦の実際
にあったお話しで説明させて頂きま
すね。

そのご夫婦は3年の交際期間を経て
めでたくゴールインしたものの、A君
が生まれてからは徐々に「家族」とし
ての繋がりが強くなってしまい、A君
のいる前でしか夫婦を演じられない
ようになってしまっていました。

それでもA君は素直で、明るく元気
に過ごしており、そのご夫婦は「Aに
は影響を与えずにいられている」と
安心していました。

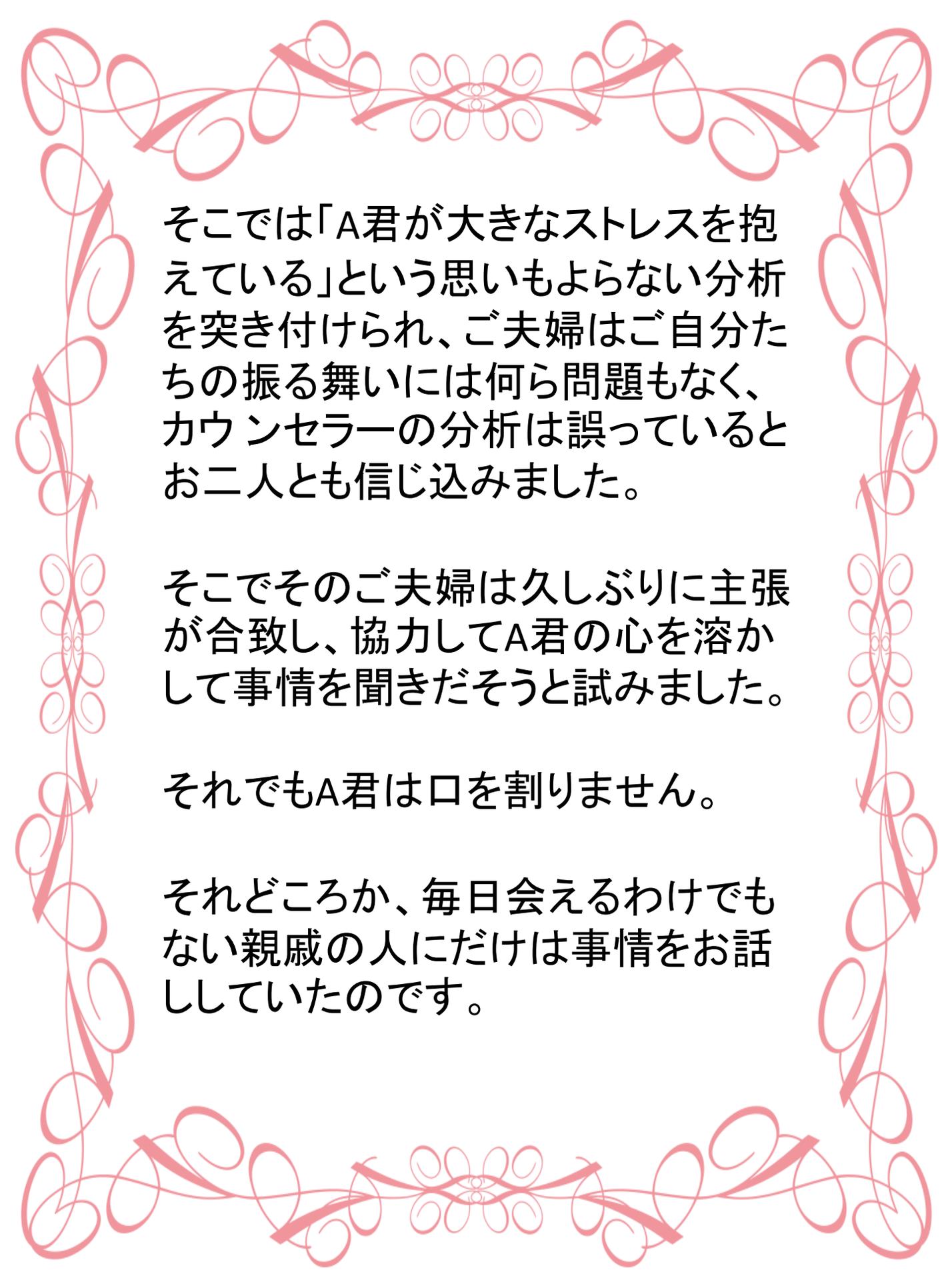


ところがある日突然、幼稚園から「A君がお友達の持ち物を取ってしまった」と連絡があったのです。

欲しがるものは何でも与えているし、そのお友達とも普段から仲良しだったのにどうしてそんな事をしてしまったのか、ご夫婦は悩みに悩んでしまいました。

A君に事情を聞いてもだんまりか謝るだけで何も聞き出せません。

困ってしまったご夫婦はカウンセラーにお話しを伺う事にしたのです。

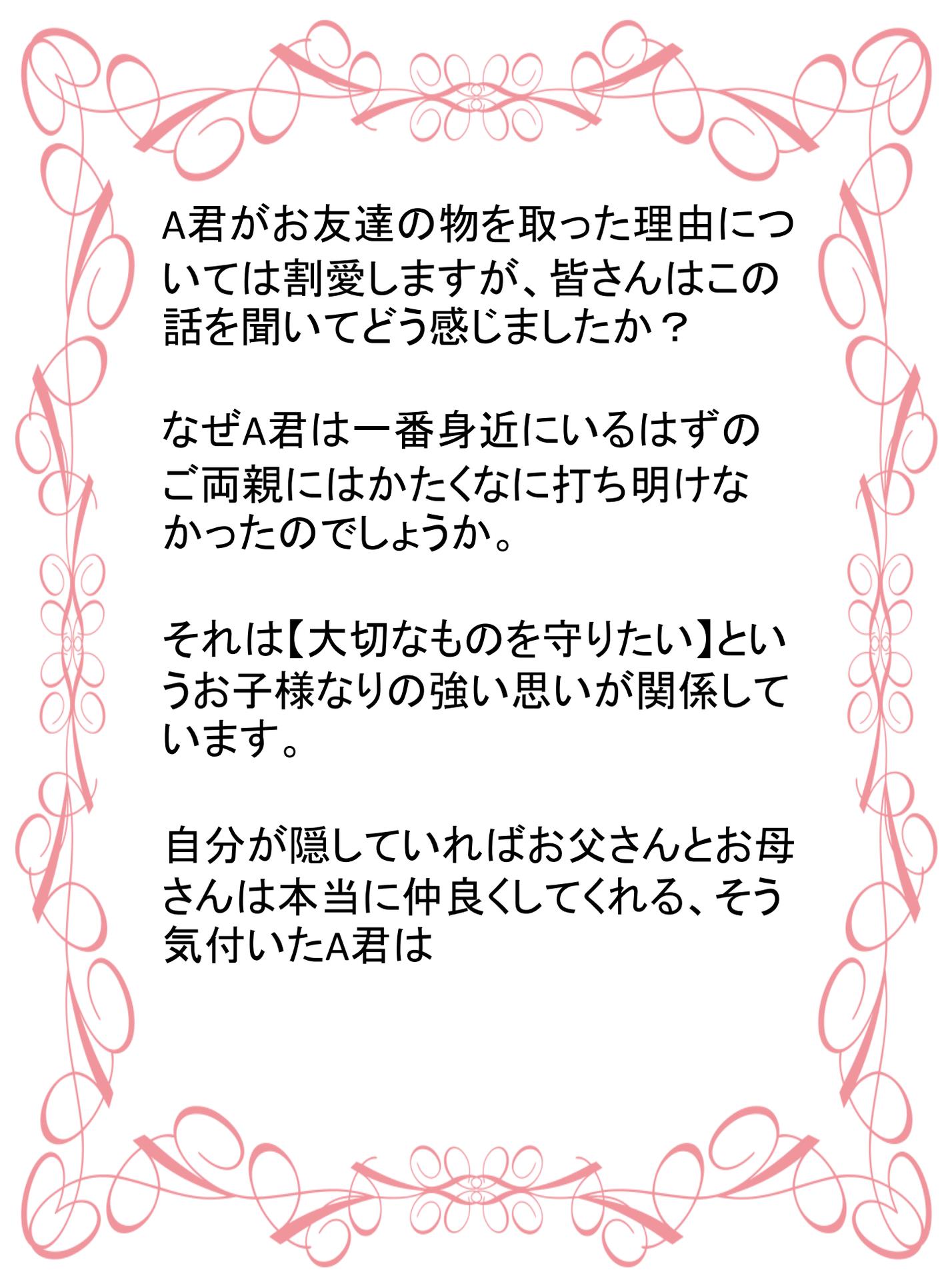


そこでは「A君が大きなストレスを抱えている」という思いもよらない分析を突き付けられ、ご夫婦はご自分たちの振る舞いには何ら問題もなく、カウンセラーの分析は誤っているとお二人とも信じ込みました。

そこでそのご夫婦は久しぶりに主張が合致し、協力してA君の心を溶かして事情を聞きだそうと試みました。

それでもA君は口を割りません。

それどころか、毎日会えるわけでもない親戚の人にだけは事情をお話ししていたのです。

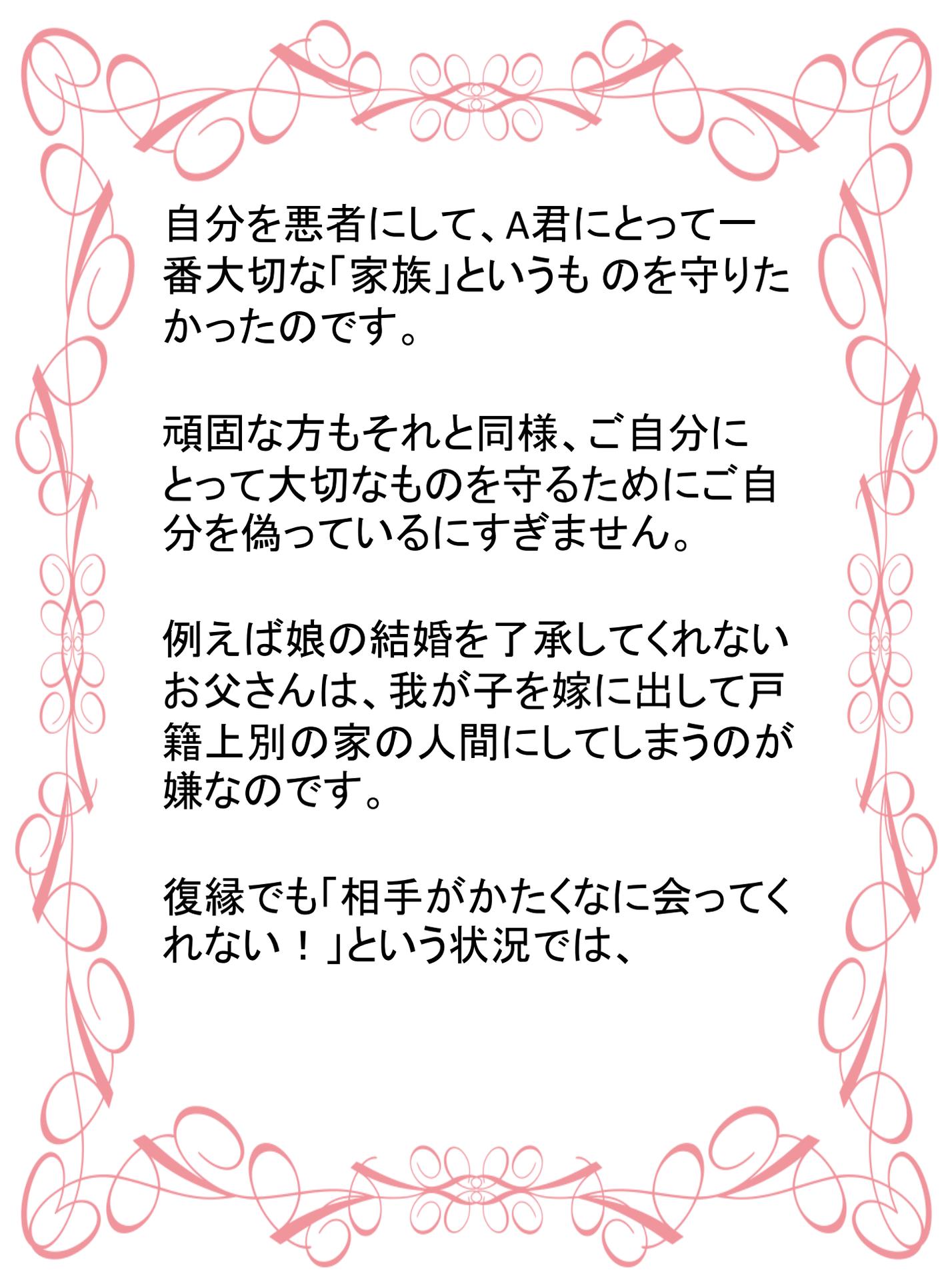


A君がお友達の物を取った理由については割愛しますが、皆さんはこの話を聞いてどう感じましたか？

なぜA君は一番身近にいるはずのご両親にはかたくなに打ち明けなかったのでしょうか。

それは【大切なものを守りたい】というお子様なりの強い思いが関係しています。

自分が隠していればお父さんとお母さんは本当に仲良くしてくれる、そう気付いたA君は

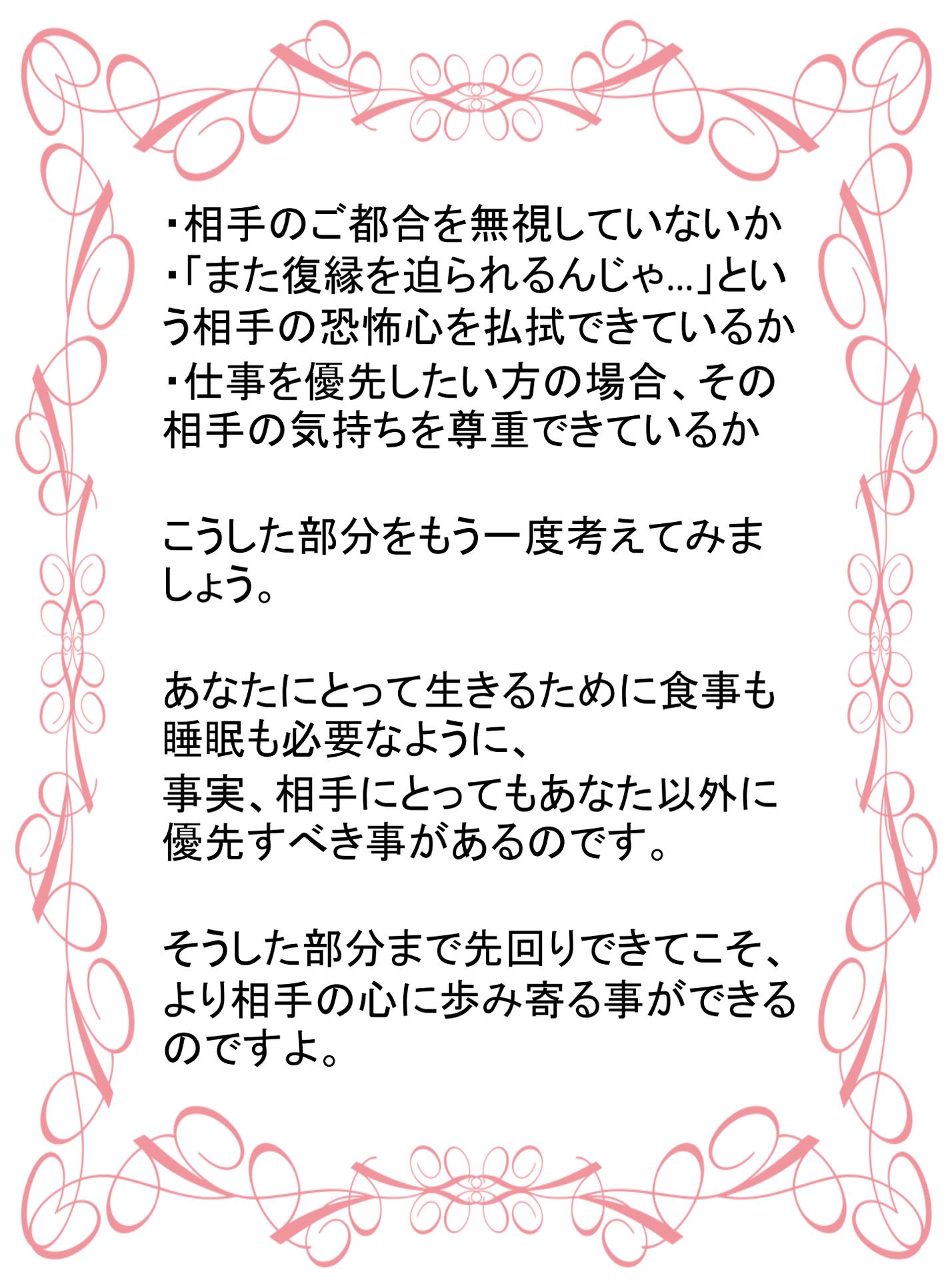


自分を悪者にして、A君にとって一番大切な「家族」というものを守りたかったのです。

頑固な方もそれと同様、ご自分にとって大切なものを守るためにご自分を偽っているにすぎません。

例えば娘の結婚を了承してくれないお父さんは、我が子を嫁に出して戸籍上別の家の人間にしてしまうのが嫌なのです。

復縁でも「相手がかたくなに会ってくれない！」という状況では、

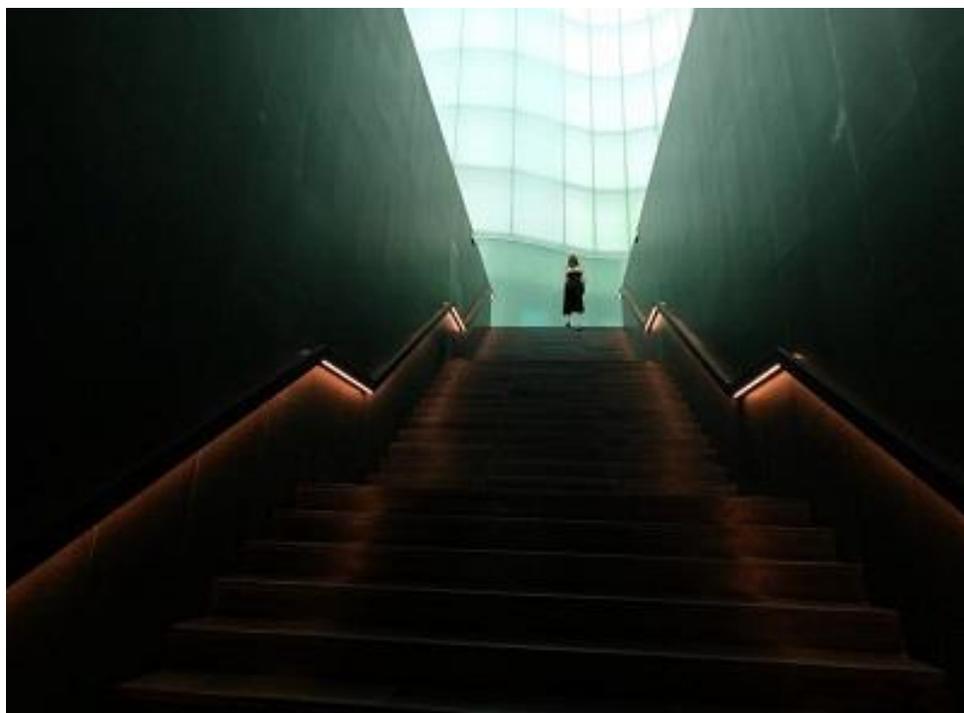
- 
- ・相手のご都合を無視していないか
 - ・「また復縁を迫られるんじゃない...」という相手の恐怖心を払拭できているか
 - ・仕事を優先したい方の場合、その相手の気持ちを尊重できているか

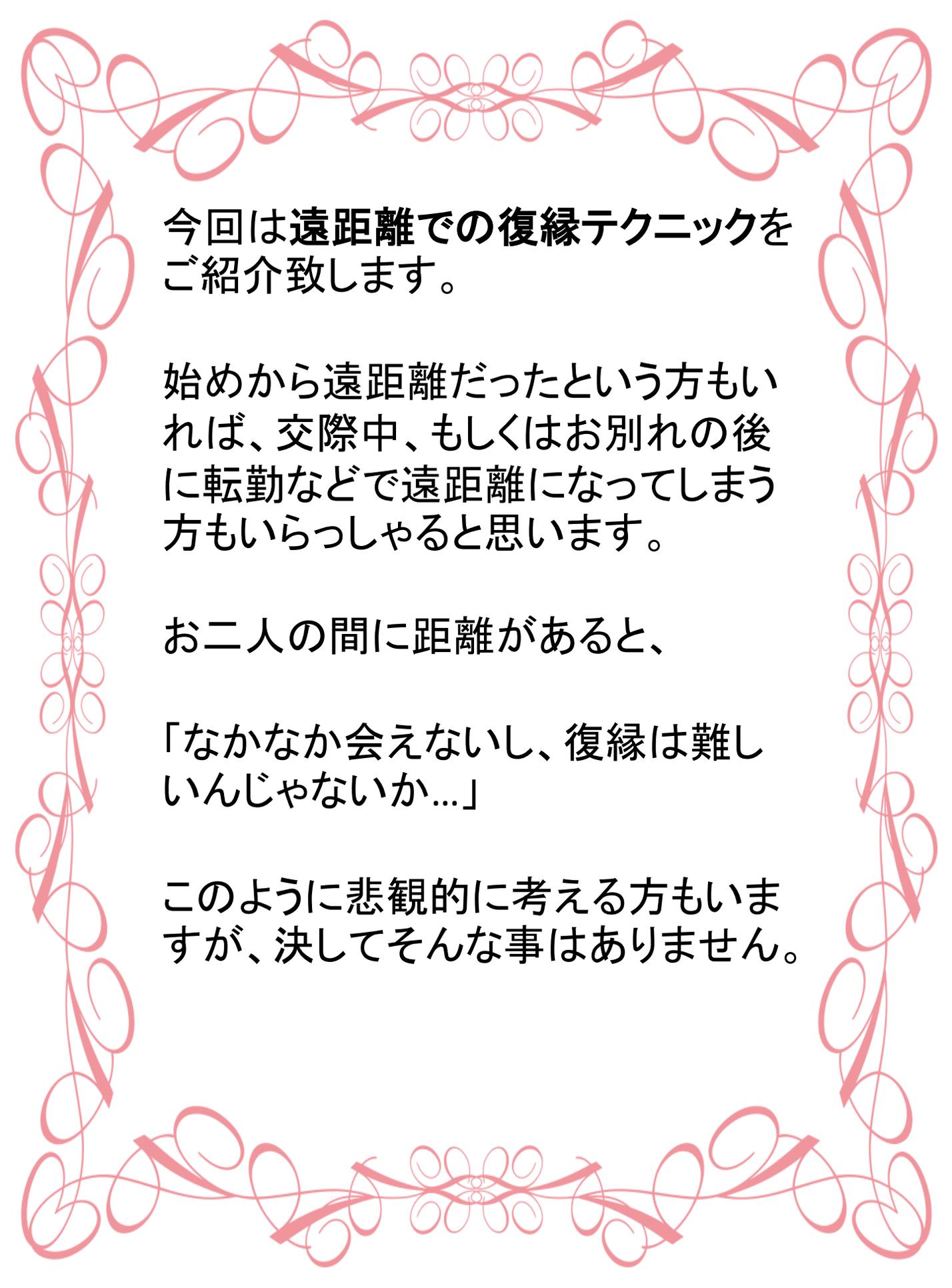
こうした部分をもう一度考えてみましょう。

あなたにとって生きるために食事も睡眠も必要なように、
事実、相手にとってもあなた以外に優先すべき事があるのです。

そうした部分まで先回りできてこそ、
より相手の心に歩み寄る事ができる
のですよ。

【 4 】 遠距離の効果的な アプローチ方法





今回は遠距離での復縁テクニックをご紹介します。

始めから遠距離だったという方もいれば、交際中、もしくはお別れ後に転勤などで遠距離になってしまう方もいらっしゃると思います。

お二人の間に距離があると、

「なかなか会えないし、復縁は難しいんじゃないか...」

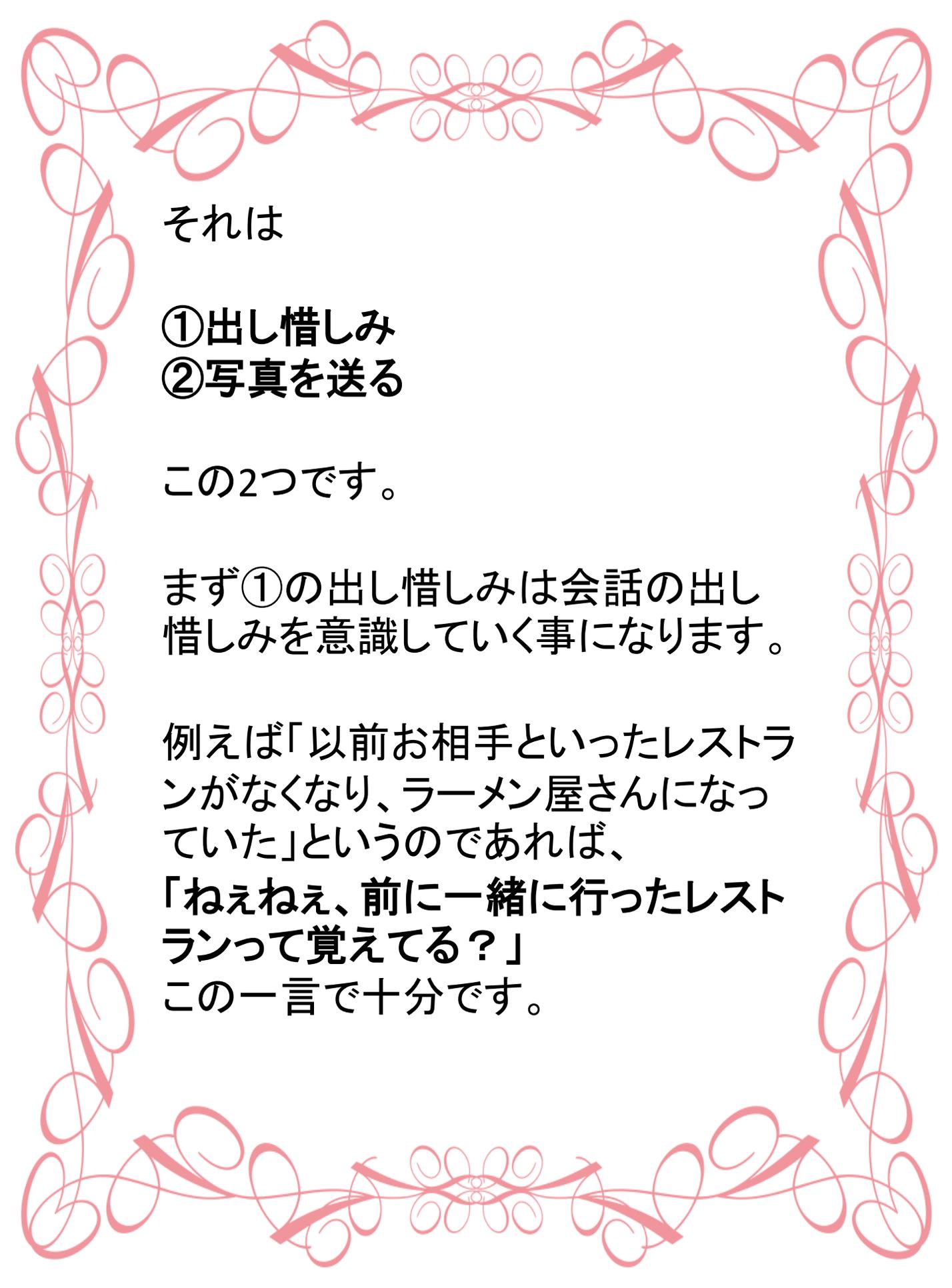
このように悲観的に考える方もいますが、決してそんな事はありません。

復縁における遠距離のメリットは、

- ・違う地域の情報をそれぞれ持てる為、話題が広がりやすい
- ・なかなかお会いできない分、お会いする事の価値が非常に高い
- ・連絡がメインになるため失敗しにくい
- ・「一緒にいる事のありがたみ」をお互い実感しやすい

こんなにもたくさんあるのですよ。

このメリットを活かすテクニックは、2つ御座います。



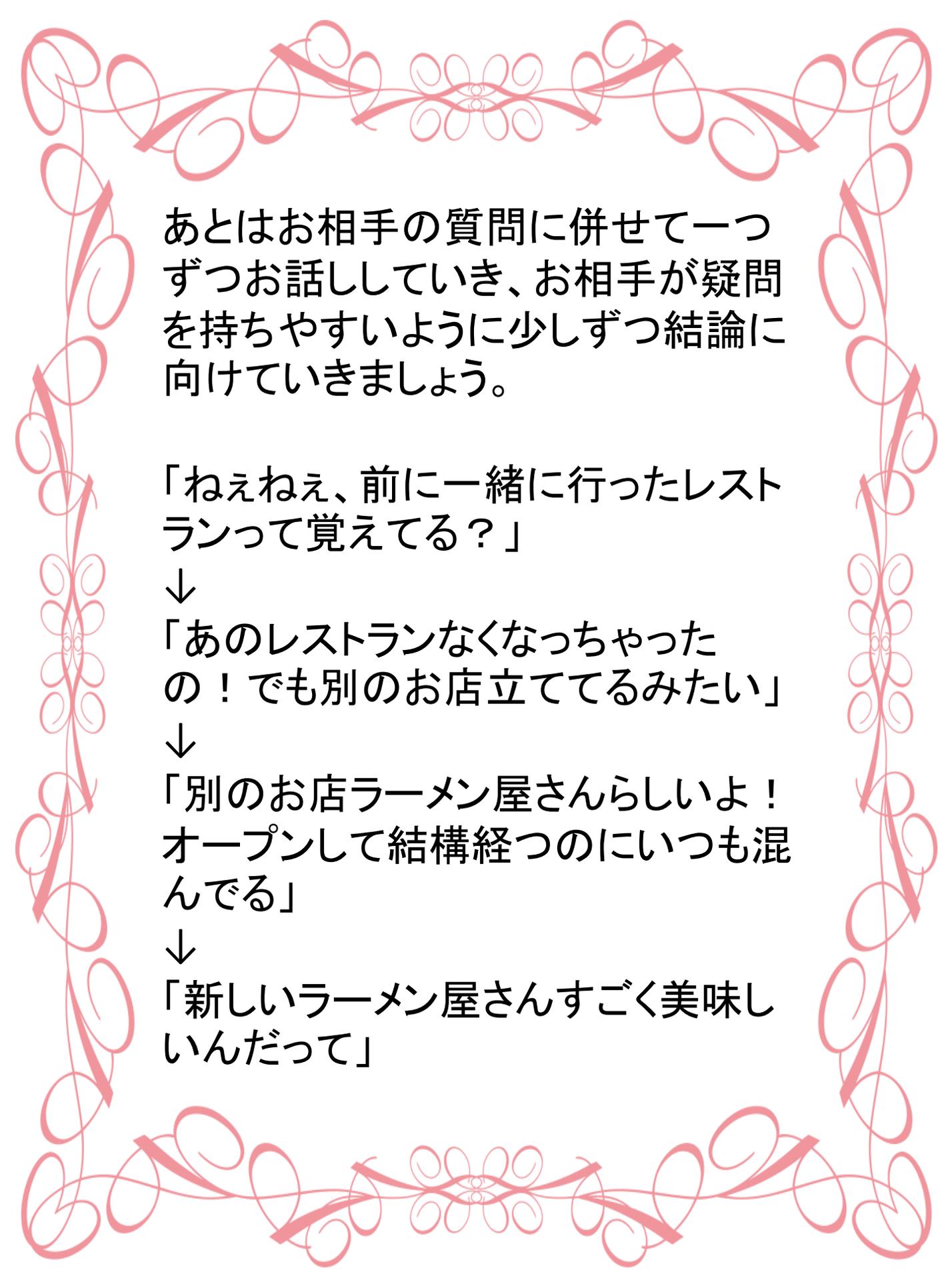
それは

- ①出し惜しみ
- ②写真を送る

この2つです。

まず①の出し惜しみは会話の出し惜しみを意識していく事になります。

例えば「以前お相手といったレストランがなくなり、ラーメン屋さんになっていた」というのであれば、
「ねえねえ、前に一緒に行ったレストランって覚えてる？」
この一言で十分です。



あとはお相手の質問に併せて一つ
ずつお話ししていき、お相手が疑問
を持ちやすいように少しずつ結論に
向けていきましょう。

「ねえねえ、前に一緒に行ったレスト
ランって覚えてる？」

↓

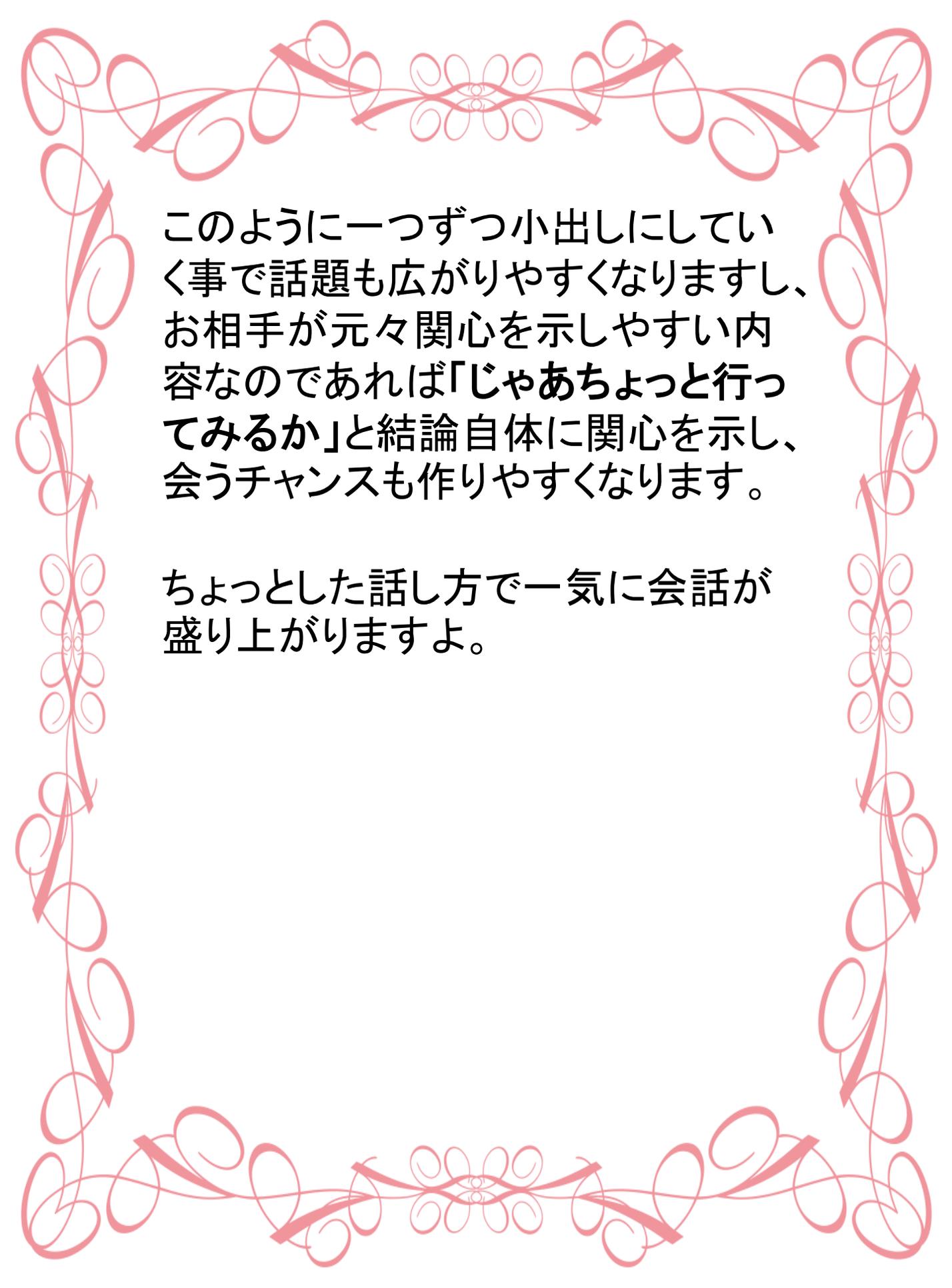
「あのレストランなくなっちゃった
の！でも別のお店立ててるみたい」

↓

「別のお店ラーメン屋さんらしいよ！
オープンして結構経つのにいつも混
んでる」

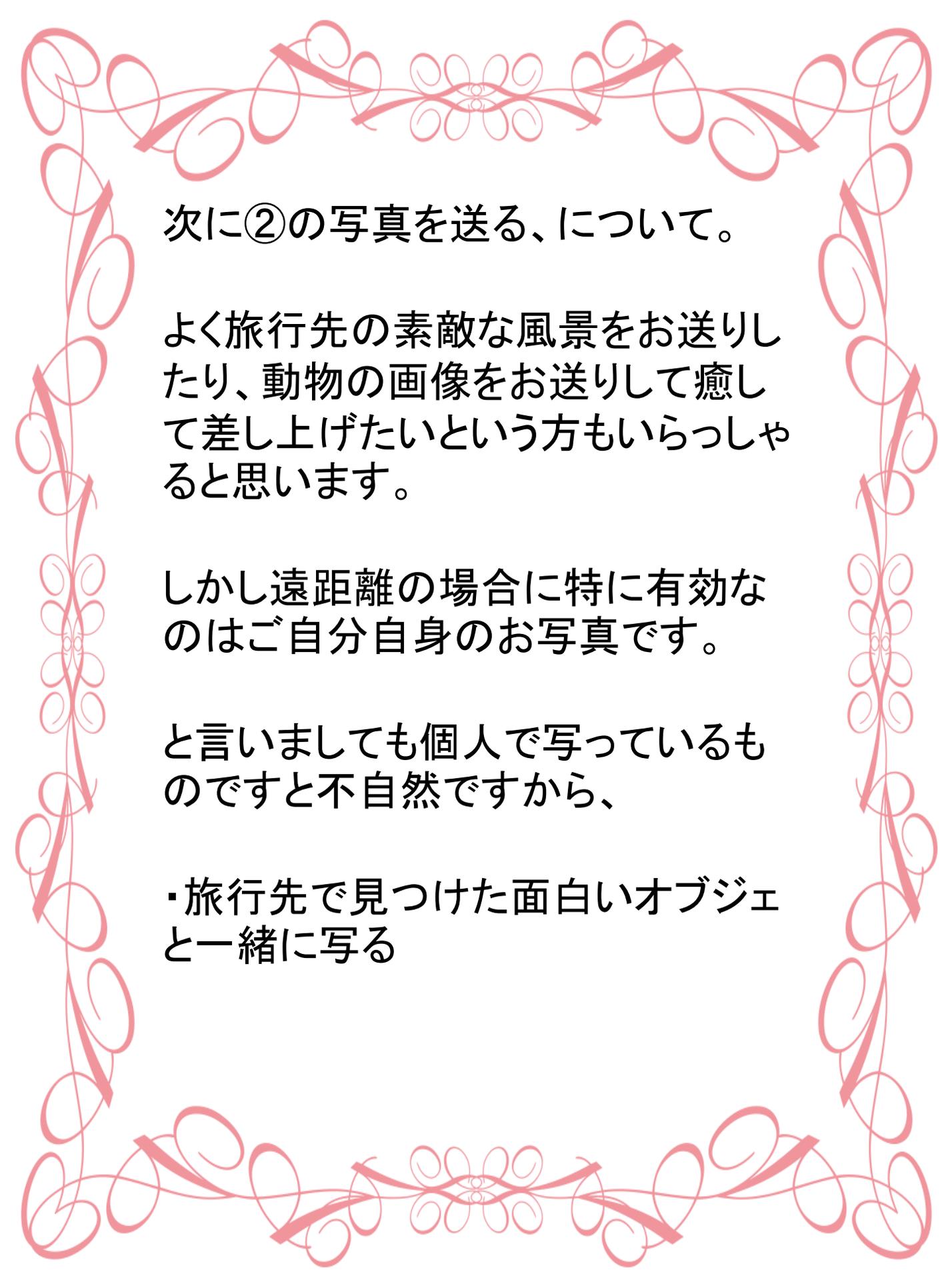
↓

「新しいラーメン屋さんすごく美味し
いんだって」



このように一つずつ小出しにしていく事で話題も広がりやすくなりますし、お相手が元々関心を示しやすい内容なのであれば「じゃあちょっと行ってみるか」と結論自体に関心を示し、会うチャンスも作りやすくなります。

ちょっとした話し方で一気に会話が盛り上がりますよ。



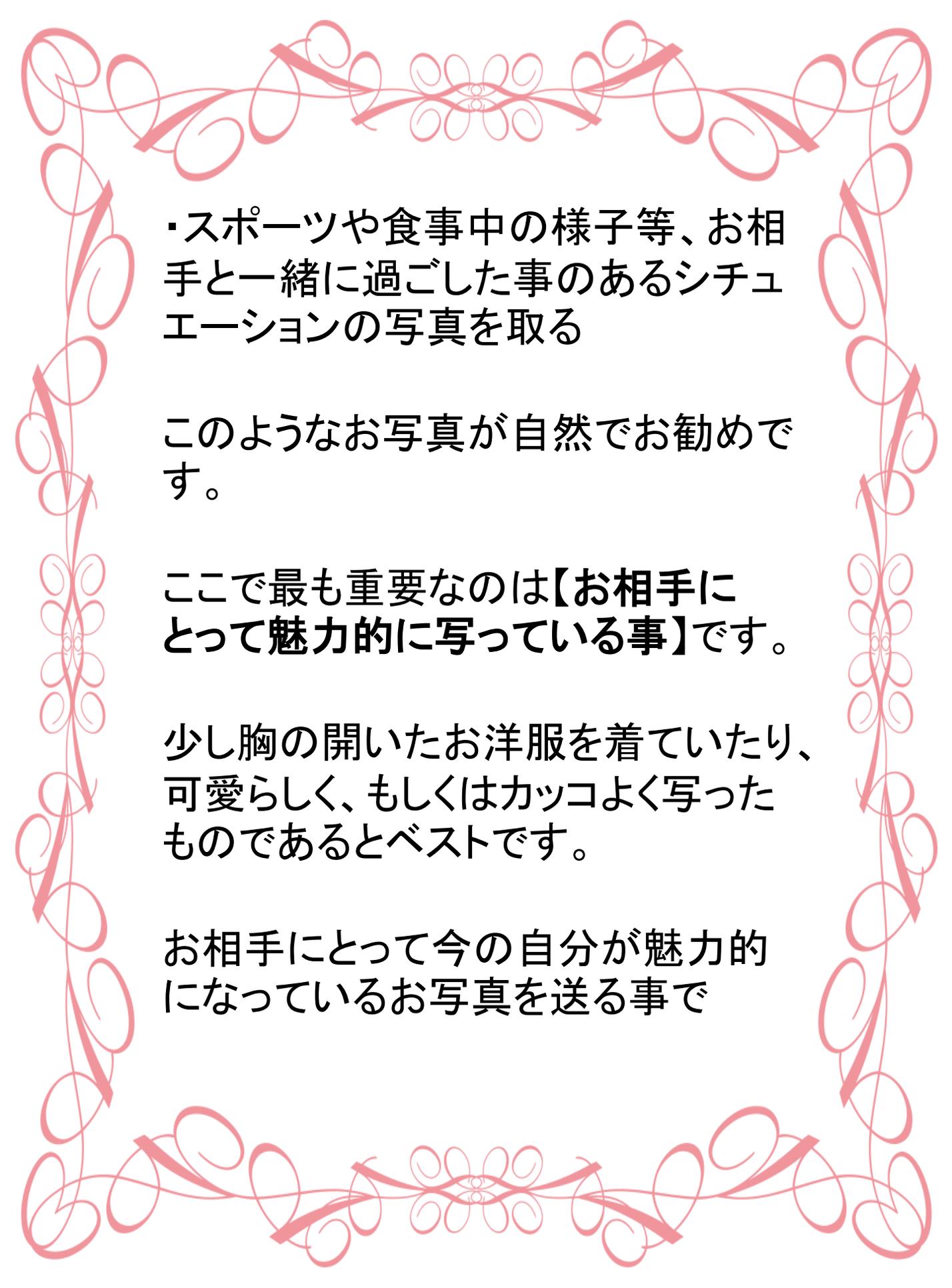
次に②の写真を送る、について。

よく旅行先の素敵な風景をお送りしたり、動物の画像をお送りして癒して差し上げたいという方もいらっしゃると思います。

しかし遠距離の場合に特に有効なのはご自分自身のお写真です。

と言いましても個人で写っているものですと不自然ですから、

- ・旅行先で見つけた面白いオブジェと一緒に写る



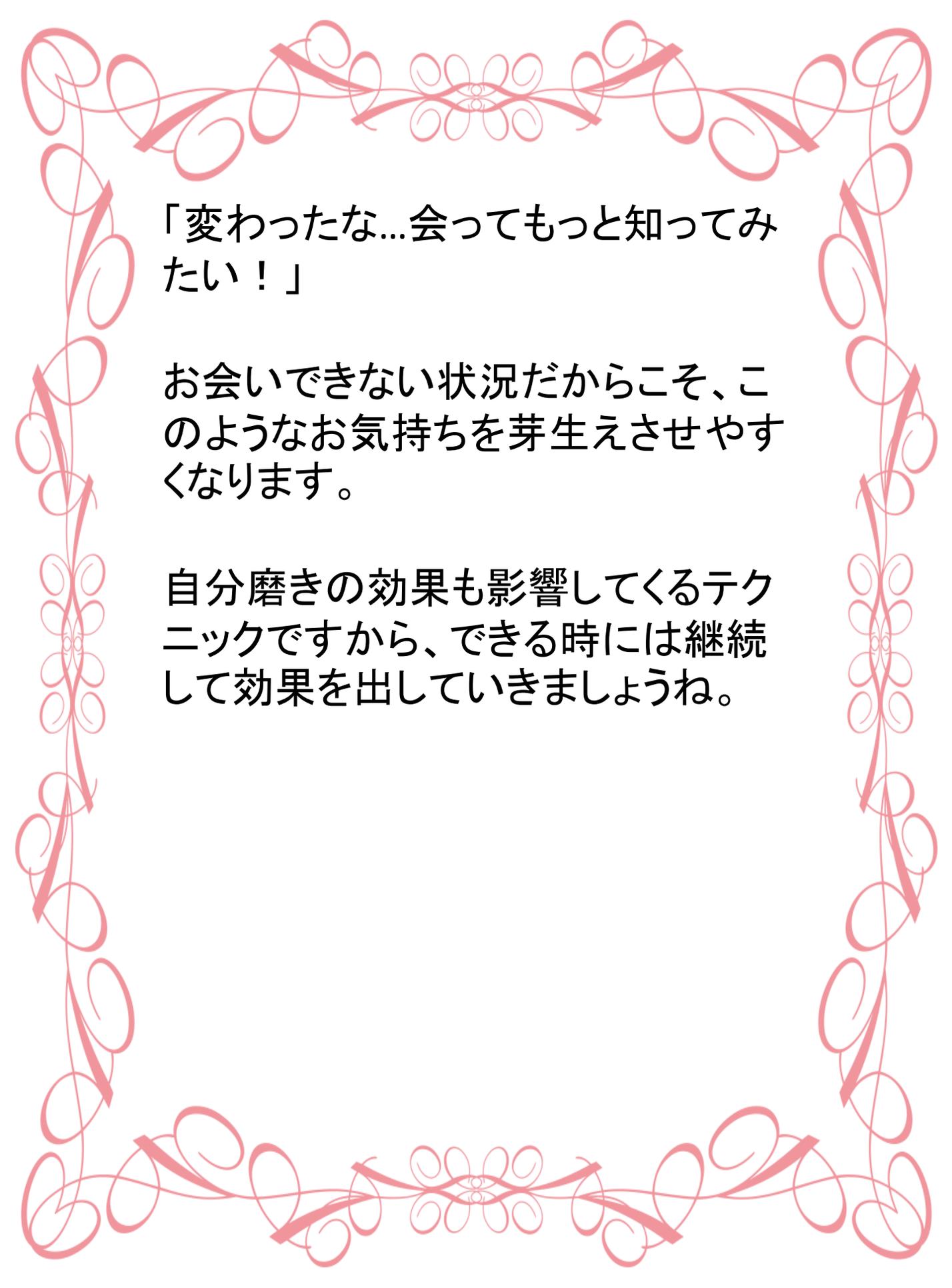
・スポーツや食事の様子等、お相手と一緒に過ごした事のあるシチュエーションの写真を撮る

このようなお写真が自然でお勧めです。

ここで最も重要なのは【お相手にとって魅力的に写っている事】です。

少し胸の開いたお洋服を着ていたり、可愛らしく、もしくはカッコよく写ったものであるとベストです。

お相手にとって今の自分が魅力的になっているお写真を送る事で



「変わったな...会ってもっと知ってみたい！」

お会いできない状況だからこそ、このようなお気持ちを芽生えさせやすくなります。

自分磨きの効果も影響してくるテクニックですから、できる時には継続して効果を出していきましょうね。



絶対復縁宣言

あの**愛**をもう一度

小野田ゆうこ