

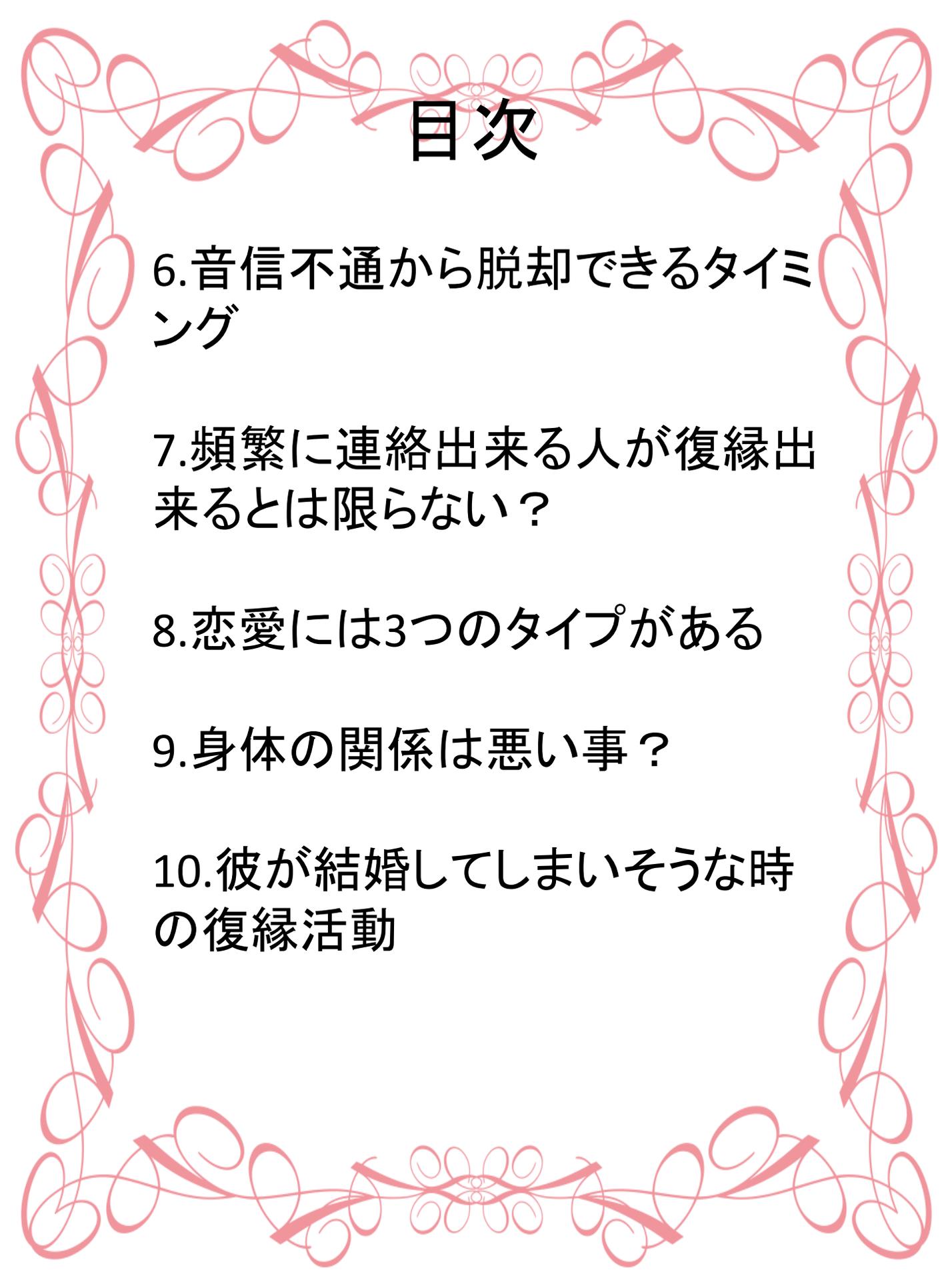
本気の人こそ読むべき完全版復縁マニュアル

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

6.音信不通から脱却できるタイミング

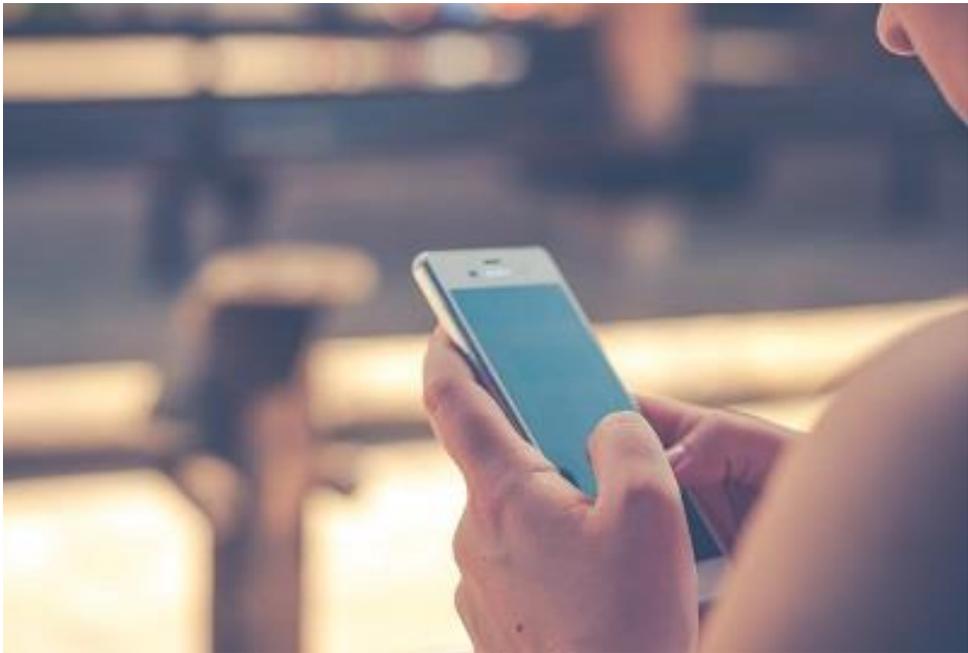
7.頻繁に連絡出来る人が復縁出来るとは限らない？

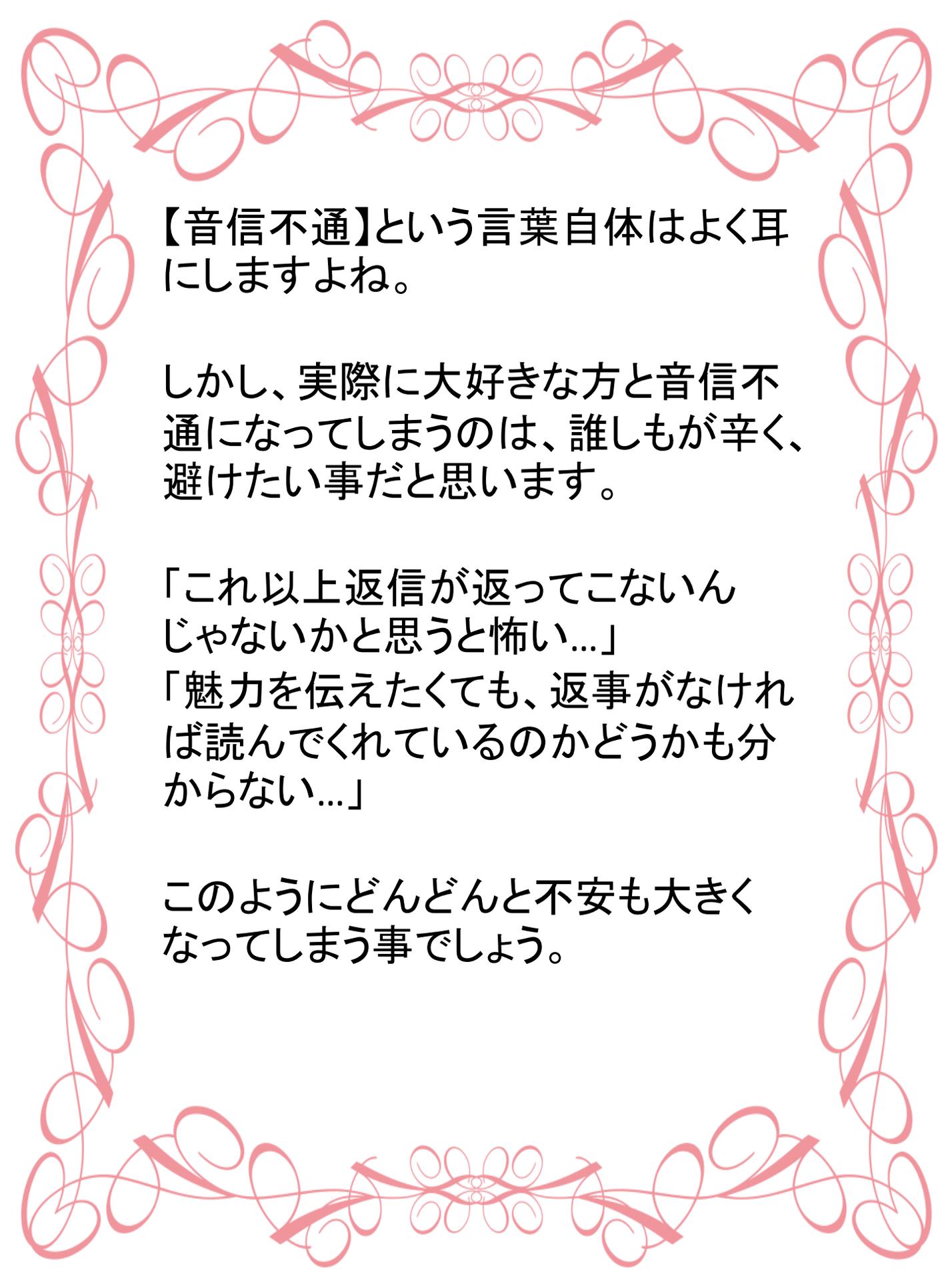
8.恋愛には3つのタイプがある

9.身体の関係は悪い事？

10.彼が結婚してしまいそうな時の復縁活動

【 6 】 音信不通から脱却 できるタイミング





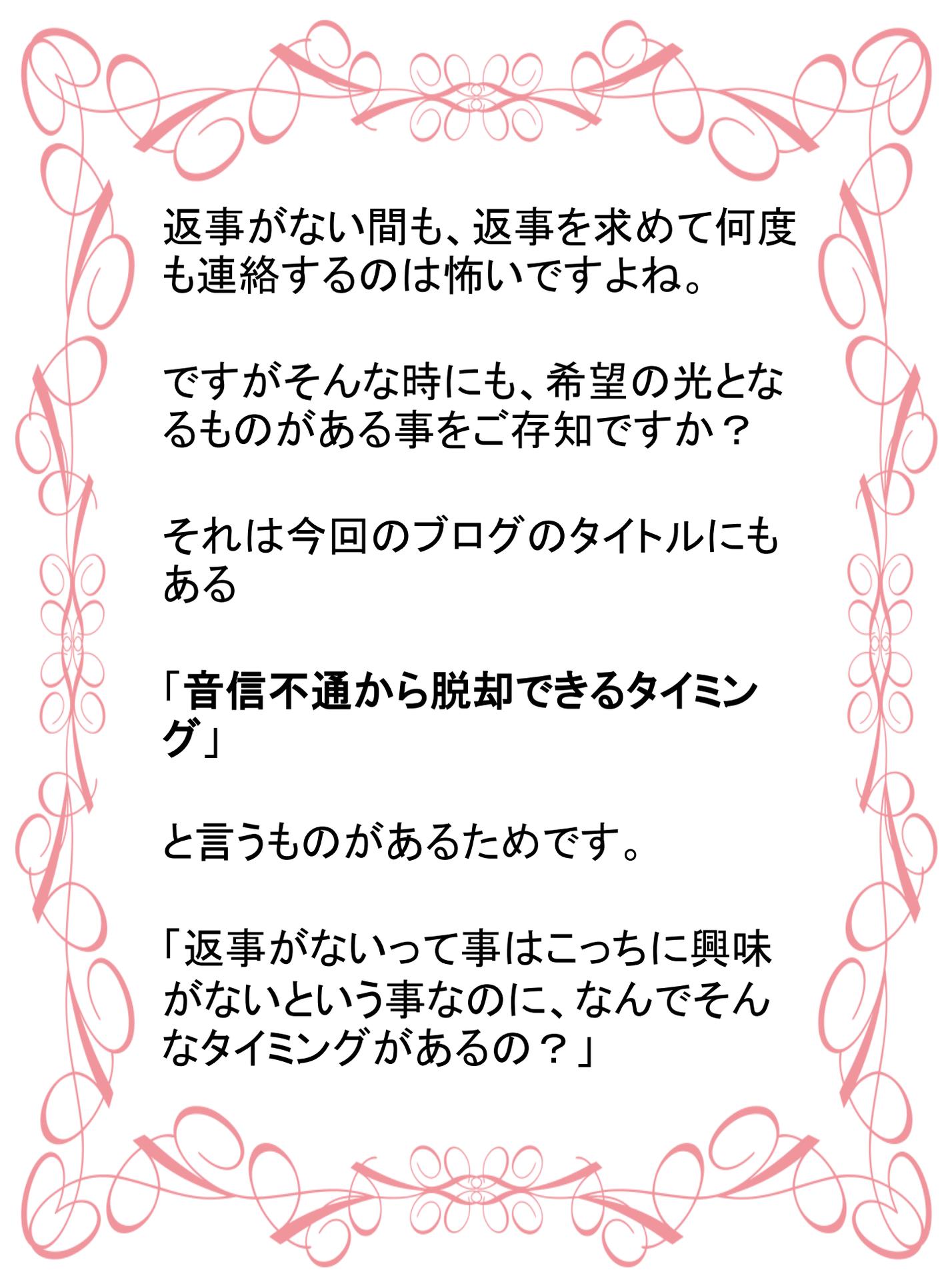
【音信不通】という言葉自体はよく耳にしますよね。

しかし、実際に大好きな方と音信不通になってしまうのは、誰しものが辛く、避けたい事だと思います。

「これ以上返信が返ってこないんじゃないかと思うと怖い...」

「魅力を伝えたくても、返事がなければ読んでくれているのかどうかも分からない...」

このようにどんどんと不安も大きくなってしまいう事でしょう。



返事がない間も、返事を求めて何度も連絡するのは怖いですね。

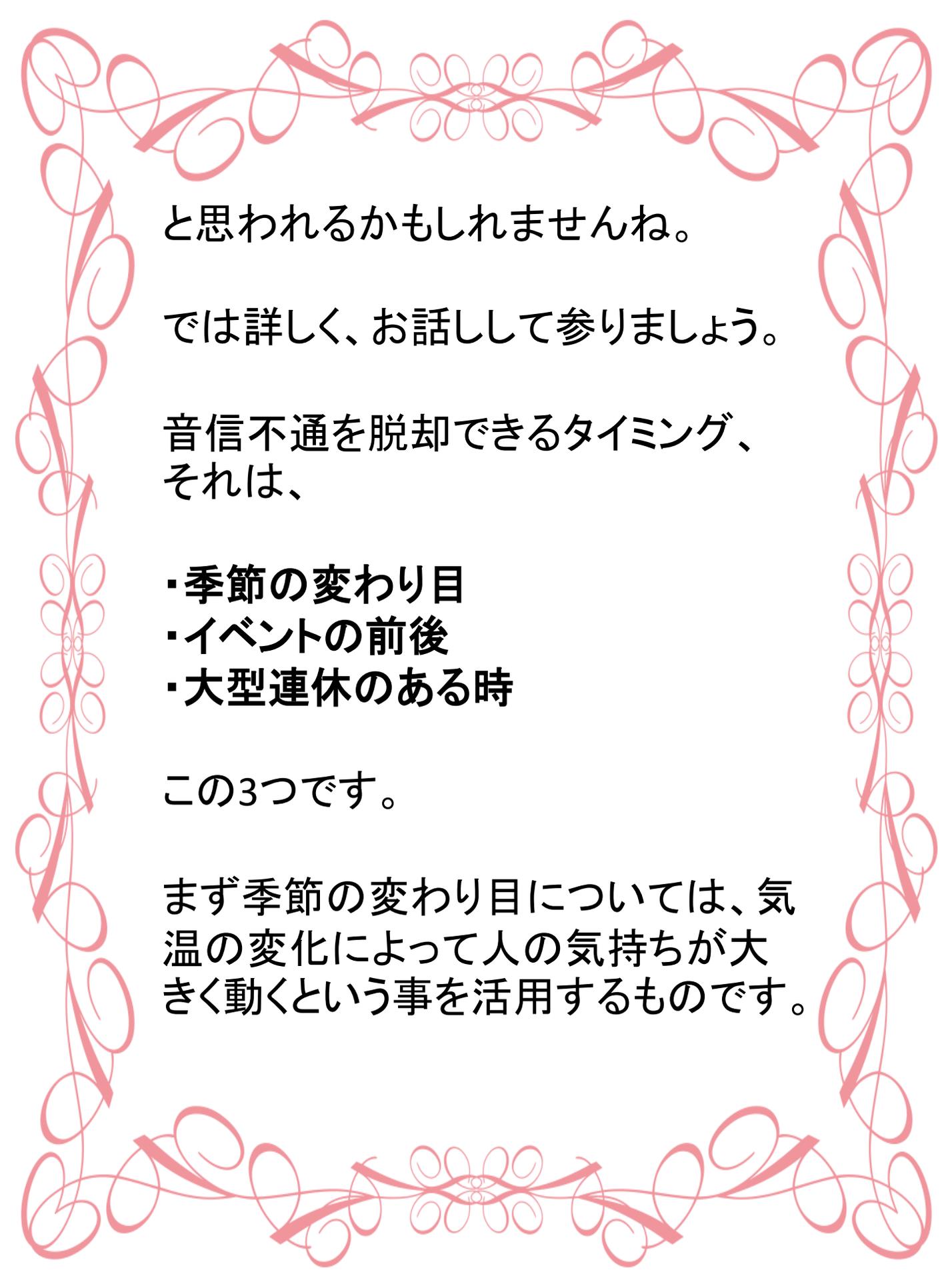
ですがそんな時にも、希望の光となるものがある事をご存知ですか？

それは今回のブログのタイトルにもある

「音信不通から脱却できるタイミング」

と言うものがあるためです。

「返事がないって事はこっちに興味がないという事なのに、なんでそんなタイミングがあるの？」



と思われるかもしれませんがね。

では詳しく、お話しして参りましょう。

音信不通を脱却できるタイミング、
それは、

- ・季節の変わり目
- ・イベントの前後
- ・大型連休のある時

この3つです。

まず季節の変わり目については、気温の変化によって人の気持ちが大きく動くという事を活用するものです。

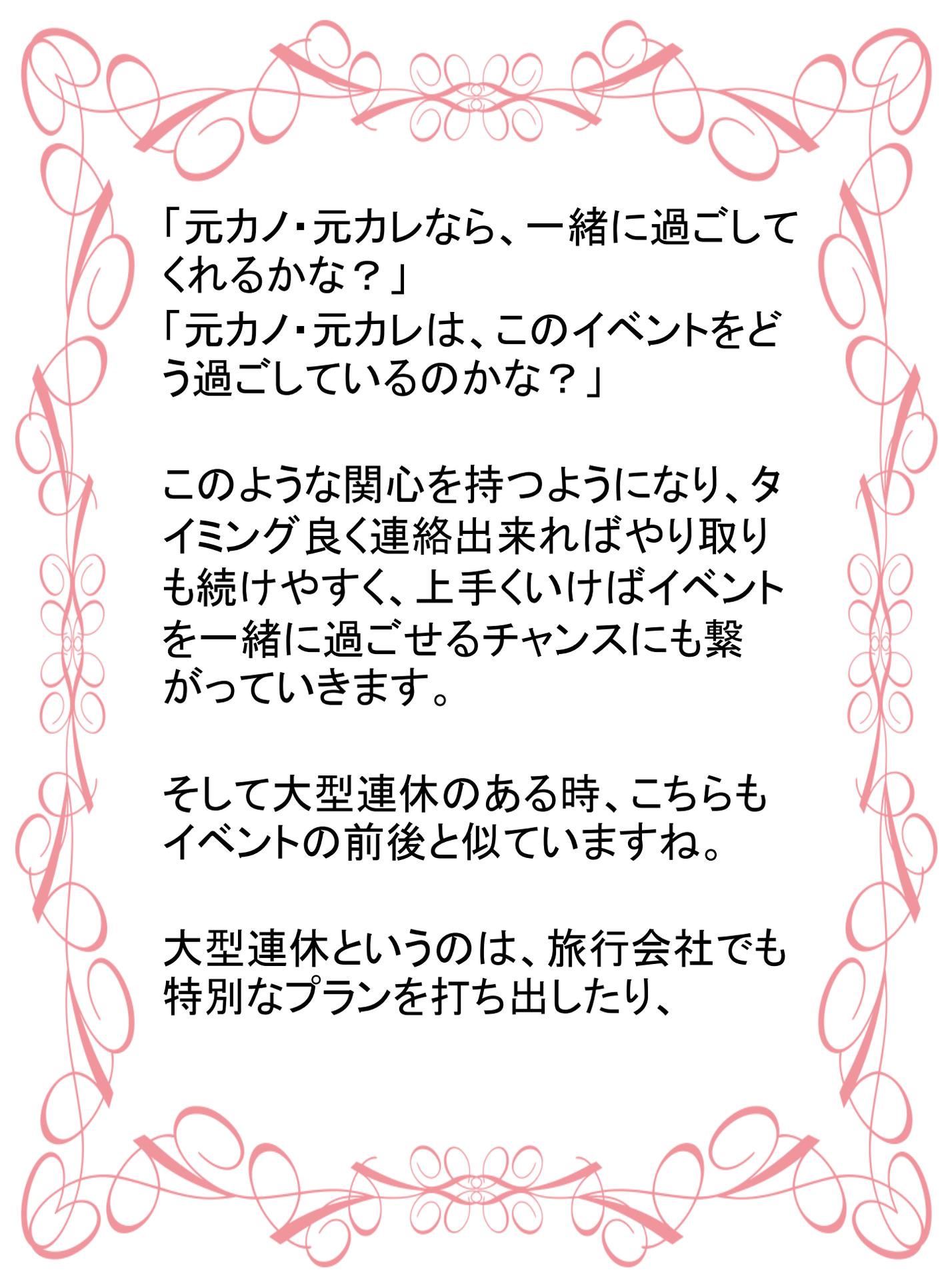
寒くなってくると人恋しくなりますし、暑くなると楽しい事をしたい気持ちになるので、恋愛や異性へと意識が向きやすくなるのです。

次にイベントの前後、こちらは、

- ・周りの恋人が楽しそうにしている
- ・ご友人が恋人とイベントを過ごすようになり、一人の時間が増えてしまう

このようなキッカケから寂しさを感じるようになっていきます。

そのような時に、一番身近な存在として【元恋人】の事を思い出すようになるのです。



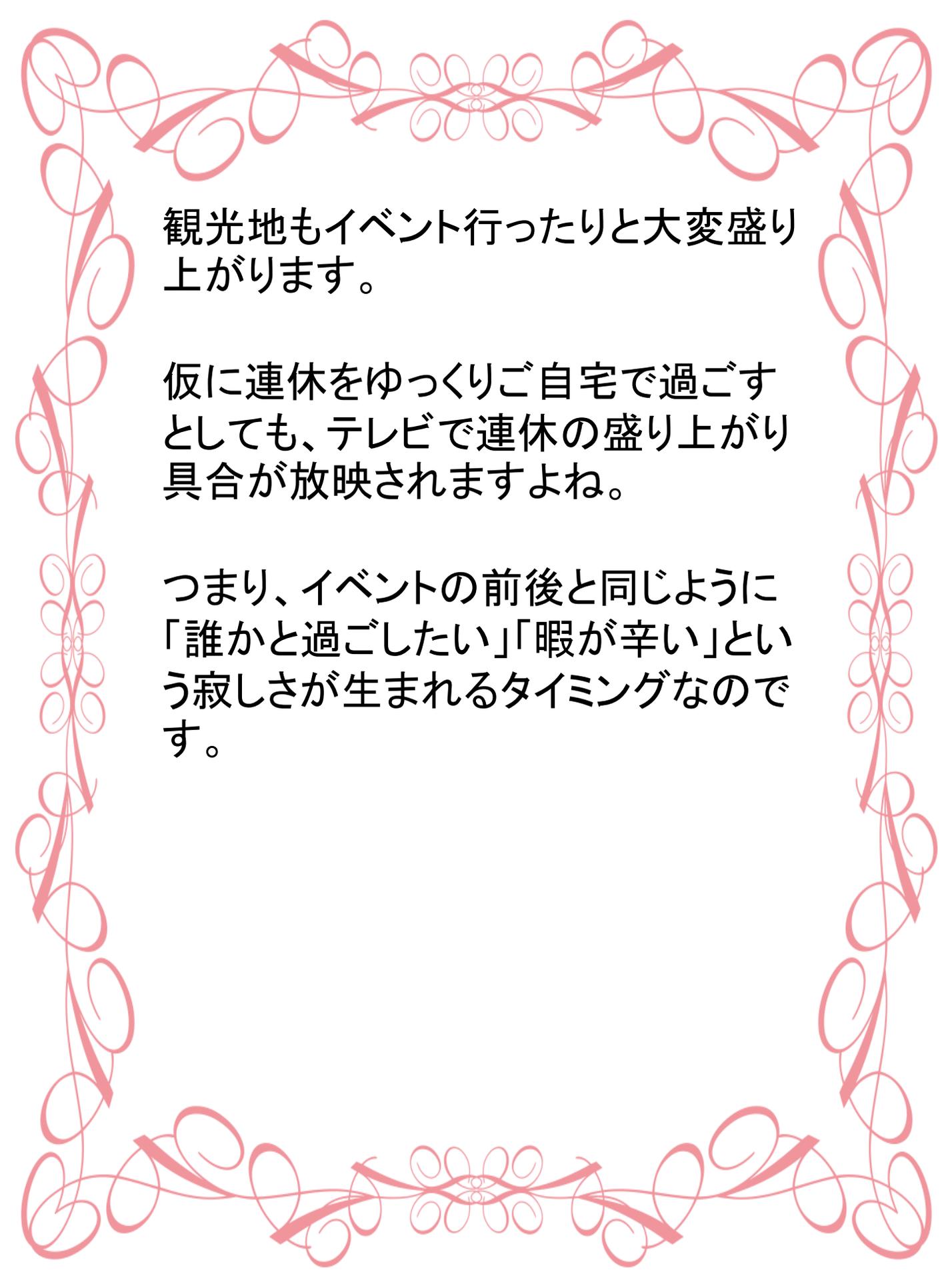
「元カノ・元カレなら、一緒に過ごしてくれるかな？」

「元カノ・元カレは、このイベントをどう過ごしているのかな？」

このような関心を持つようになり、タイミング良く連絡出来ればやり取りも続けやすく、上手くいけばイベントと一緒に過ごせるチャンスにも繋がっていきます。

そして大型連休のある時、こちらもイベントの前後と似ていますね。

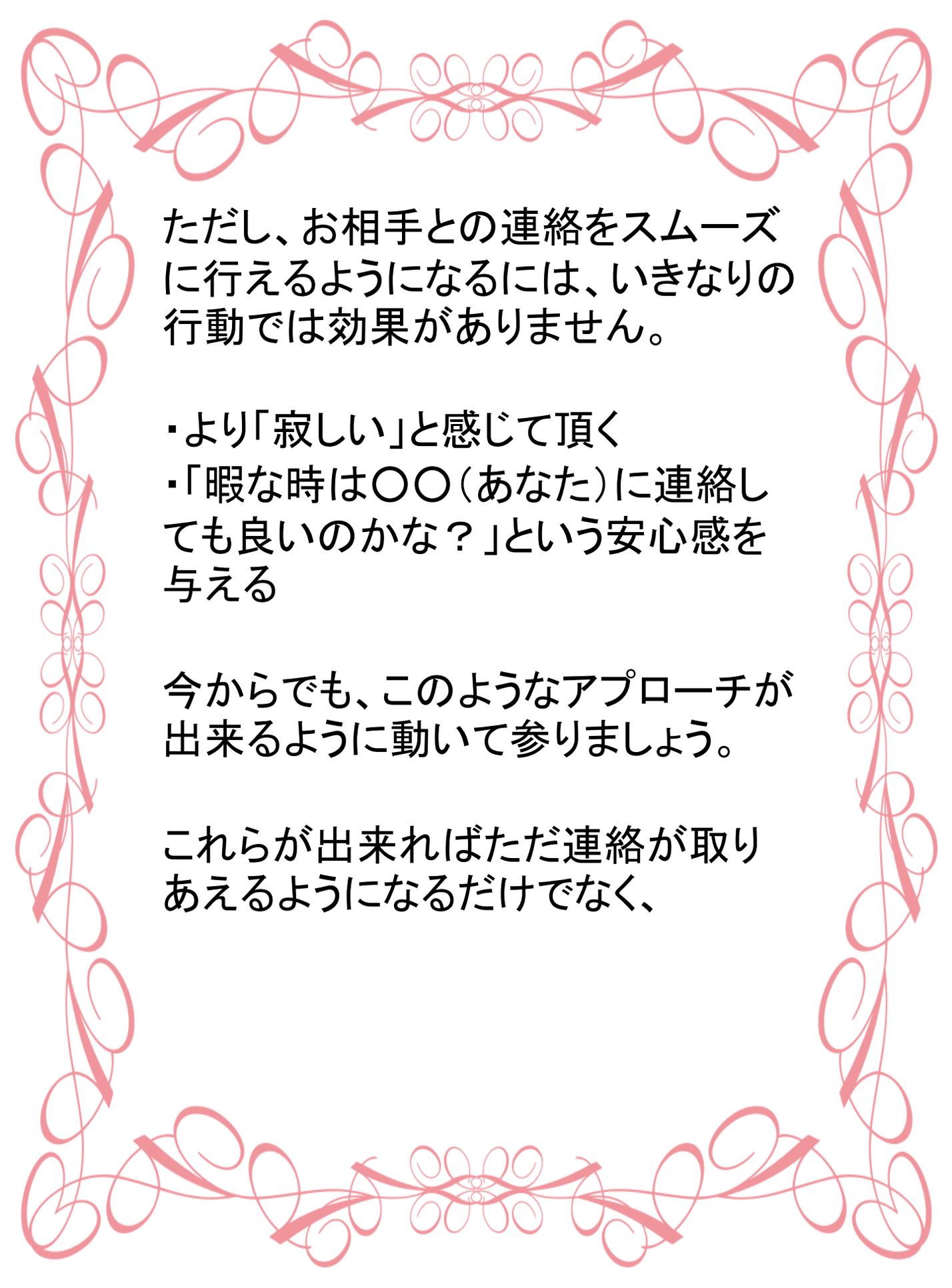
大型連休というのは、旅行会社でも特別なプランを打ち出したり、



観光地もイベント行ったりと大変盛り
上がります。

仮に連休をゆっくりご自宅で過ごす
としても、テレビで連休の盛り上がり
具合が放映されますよね。

つまり、イベントの前後と同じように
「誰かと過ごしたい」「暇が辛い」とい
う寂しさが生まれるタイミングなので
す。

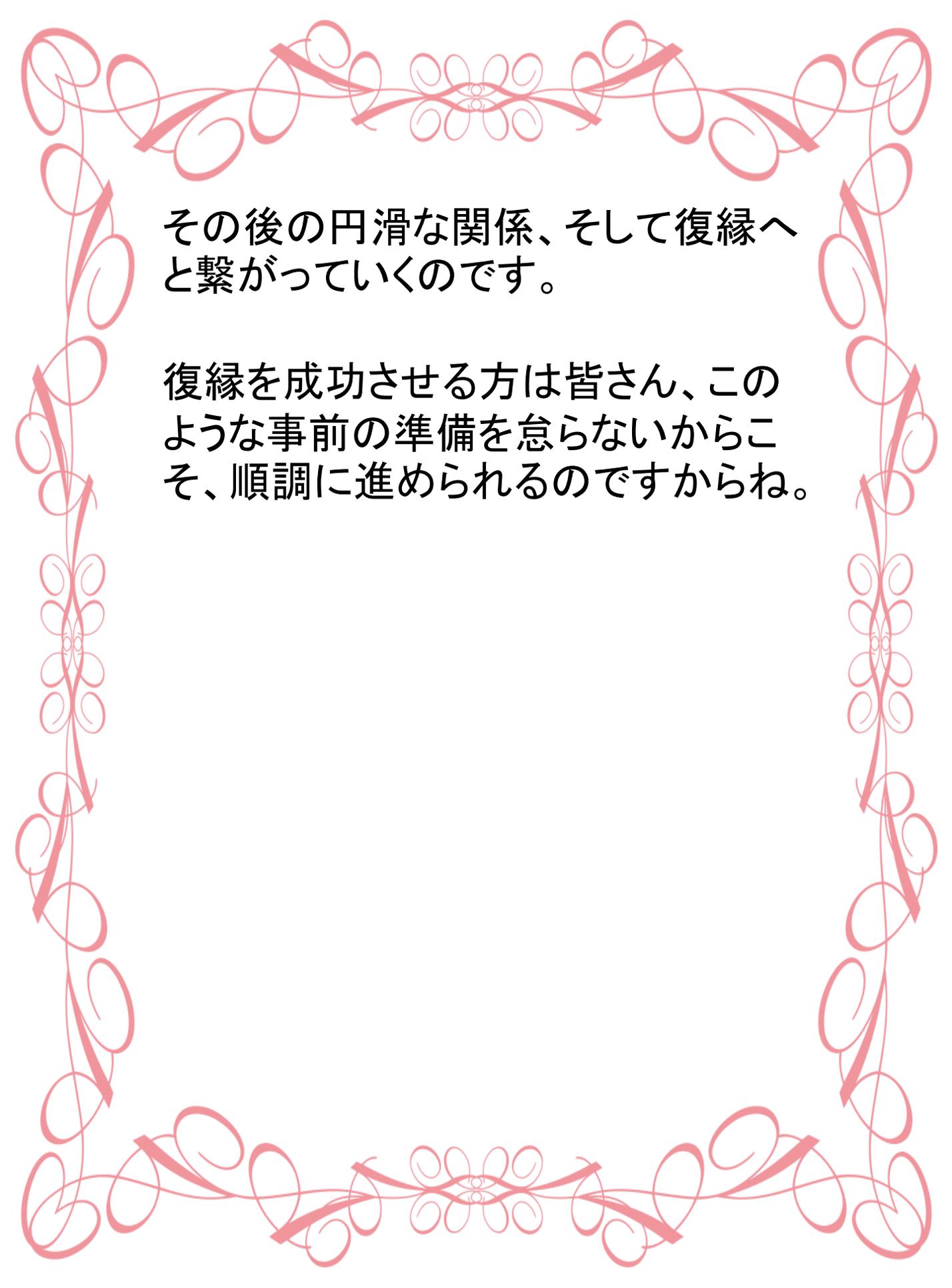


ただし、お相手との連絡をスムーズに行えるようになるには、いきなりの行動では効果がありません。

- ・より「寂しい」と感じて頂く
- ・「暇な時は〇〇(あなた)に連絡しても良いのかな？」という安心感を与える

今からでも、このようなアプローチが出来るように動いて参りましょう。

これらが出来ればただ連絡が取りあえるようになるだけでなく、



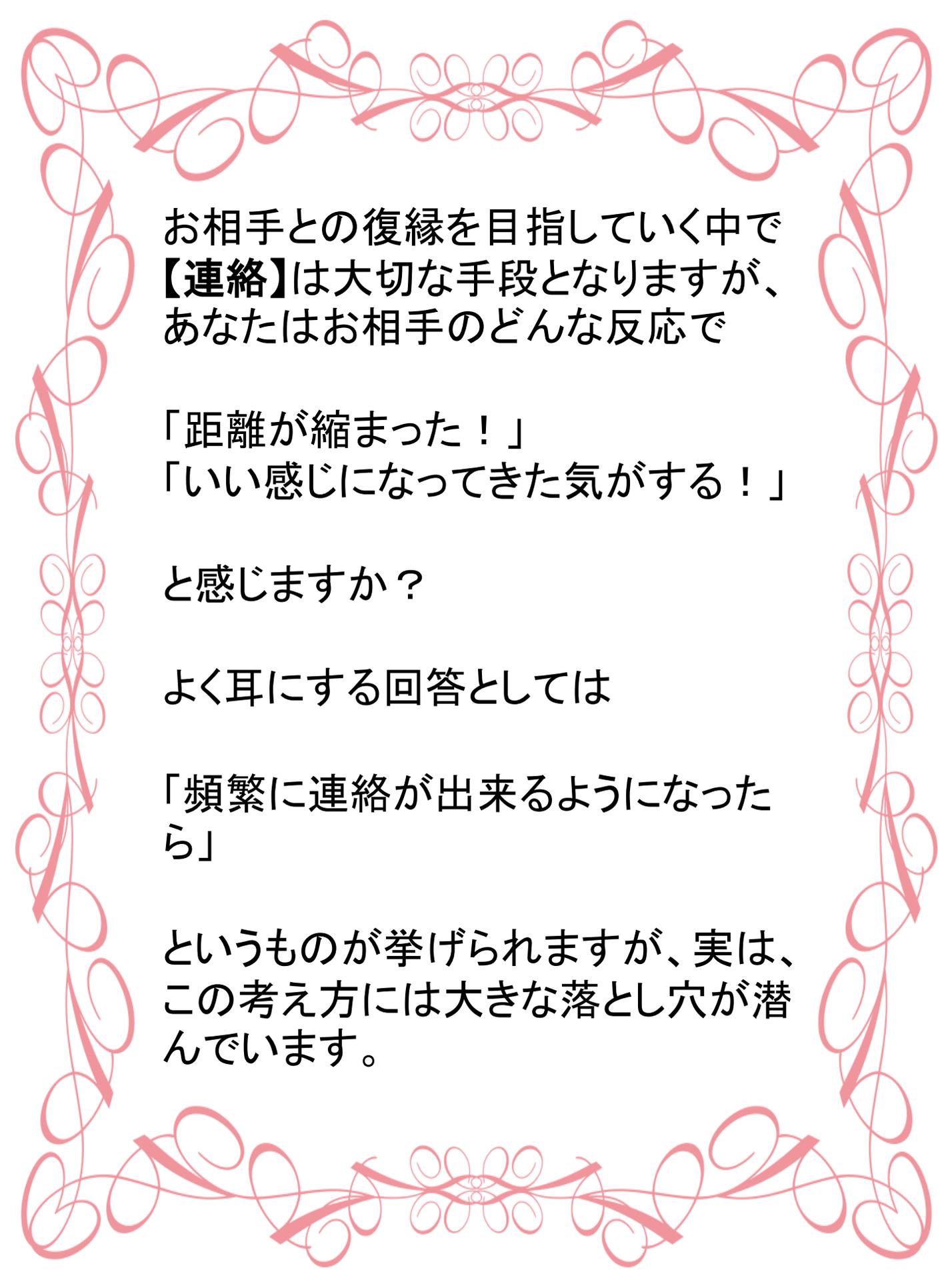
その後の円滑な関係、そして復縁へと繋がっていくのです。

復縁を成功させる方は皆さん、このような事前の準備を怠らないからこそ、順調に進められるのですからね。

【 7 】

頻繁に連絡出来る
人が復縁出来る
は限らない？





お相手との復縁を目指していく中で
【連絡】は大切な手段となりますが、
あなたはお相手のどんな反応で

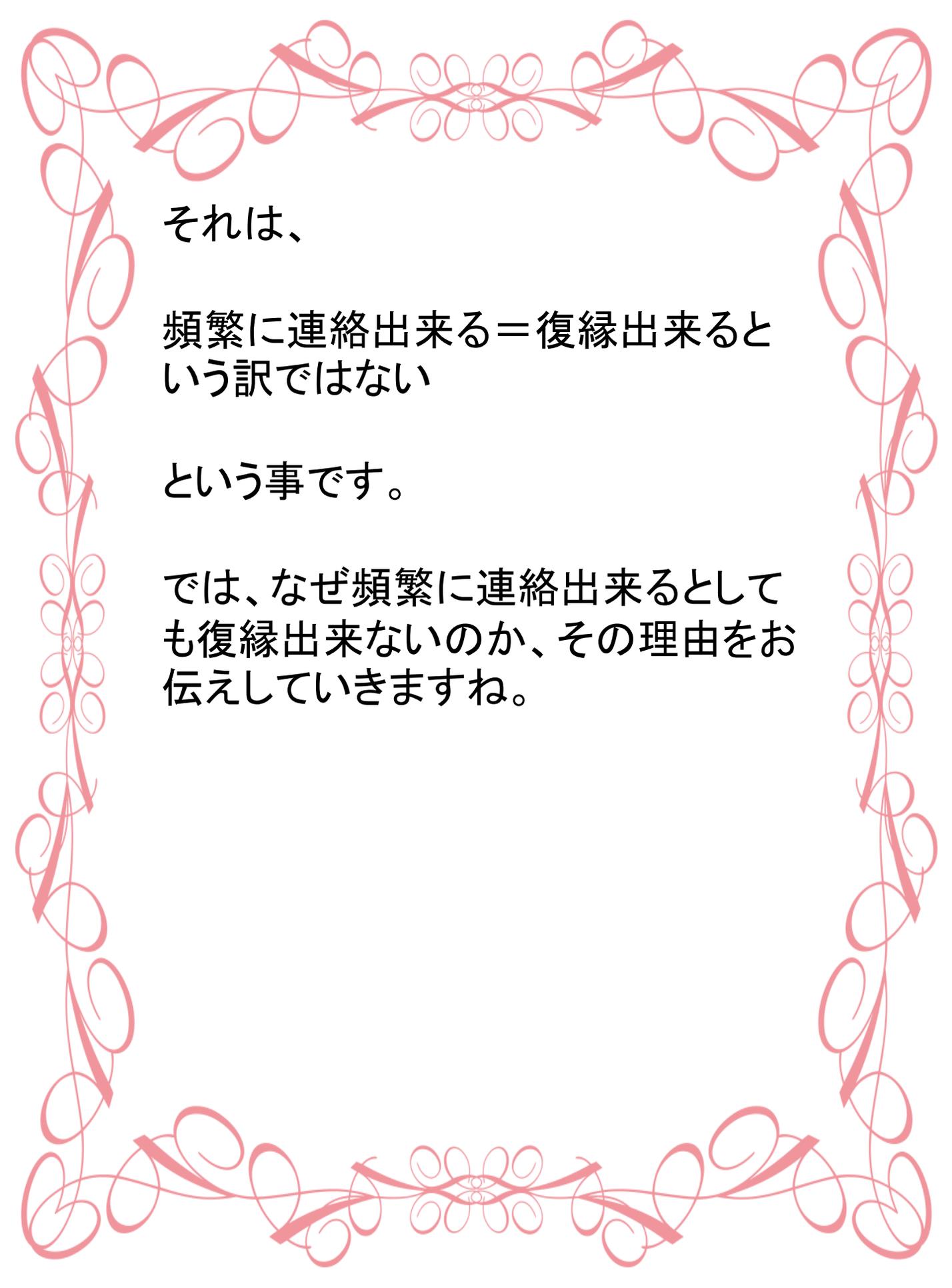
「距離が縮まった！」
「いい感じになってきた気がする！」

と感じますか？

よく耳にする回答としては

「頻繁に連絡が出来るようになったら」

というものが挙げられますが、実は、
この考え方には大きな落とし穴が潜
んでいます。



それは、

頻繁に連絡出来る＝復縁出来るという訳ではない

という事です。

では、なぜ頻繁に連絡出来るとしても復縁出来ないのか、その理由をお伝えしていきますね。

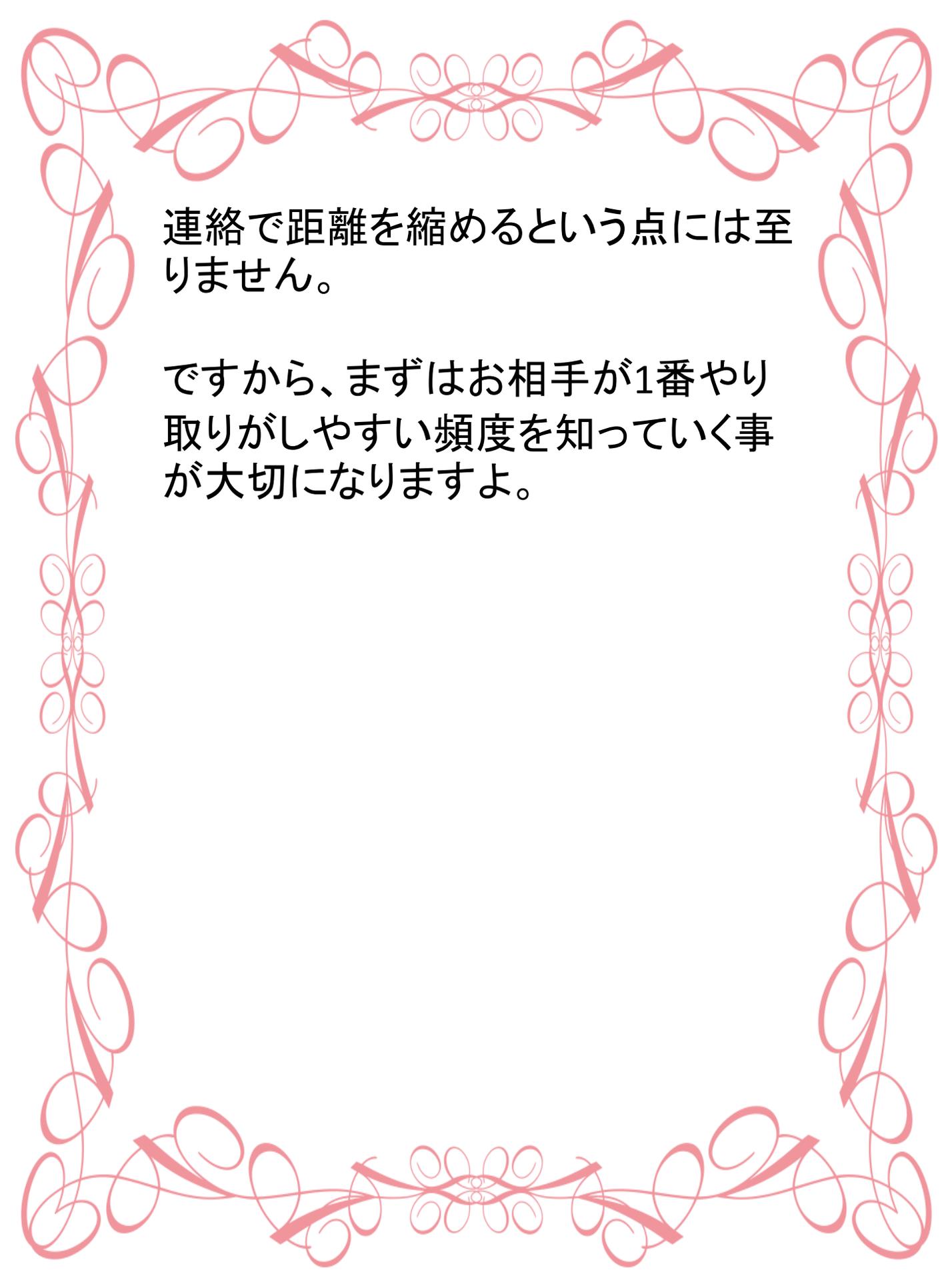
【 7-1 】 連絡頻度

大好きなお相手とたくさんやり取りが出来たら、それはもちろん嬉しい事ですね。

ただ、お相手の中で

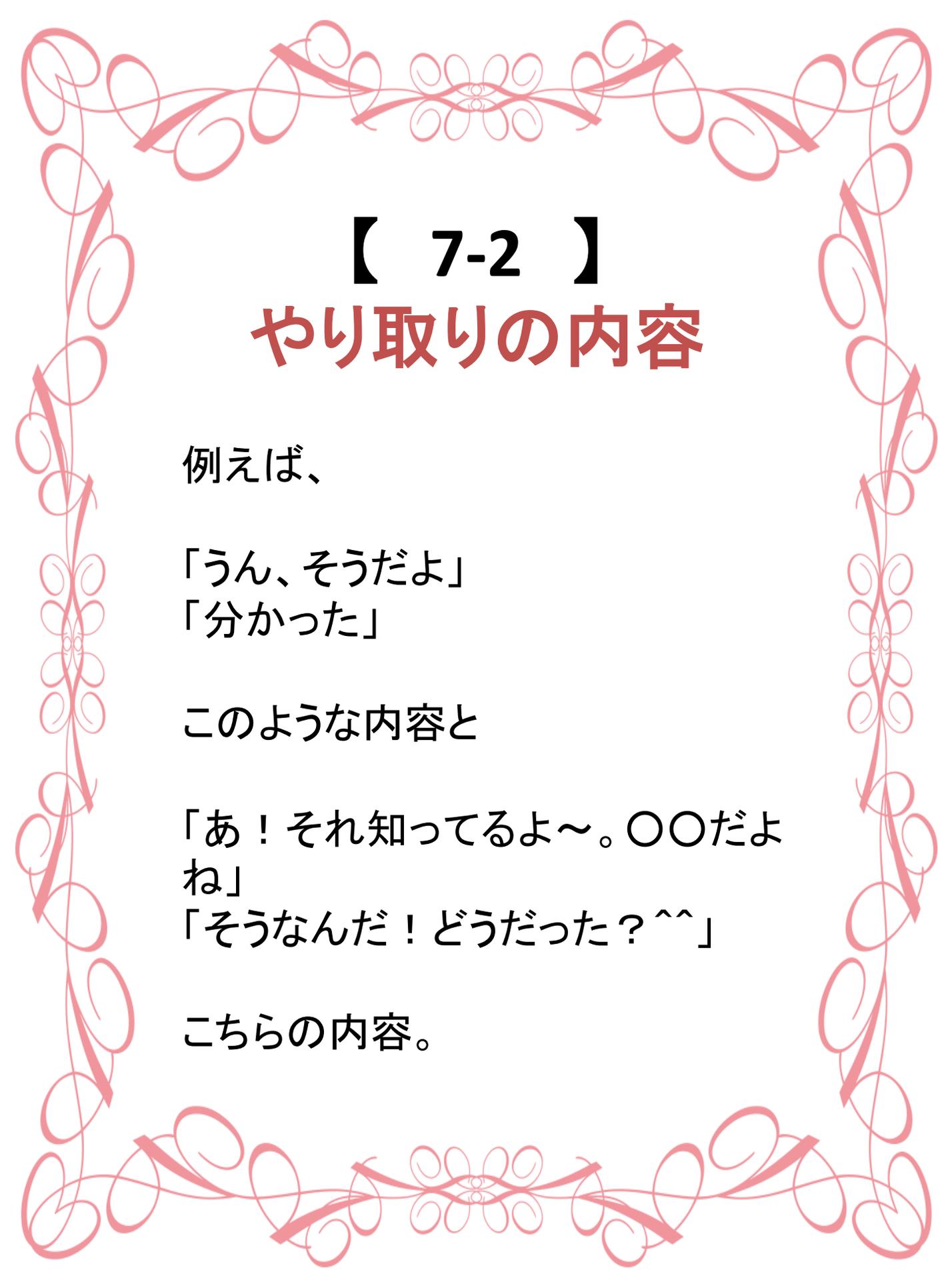
- ・連絡が来たら返さなきゃいけないと思っている
- ・とりあえず時間があるから返している

このような部分があれば、



連絡で距離を縮めるという点には至りません。

ですから、まずはお相手が1番やり取りがしやすい頻度を知っていく事が大切になりますよ。



【 7-2 】 やり取りの内容

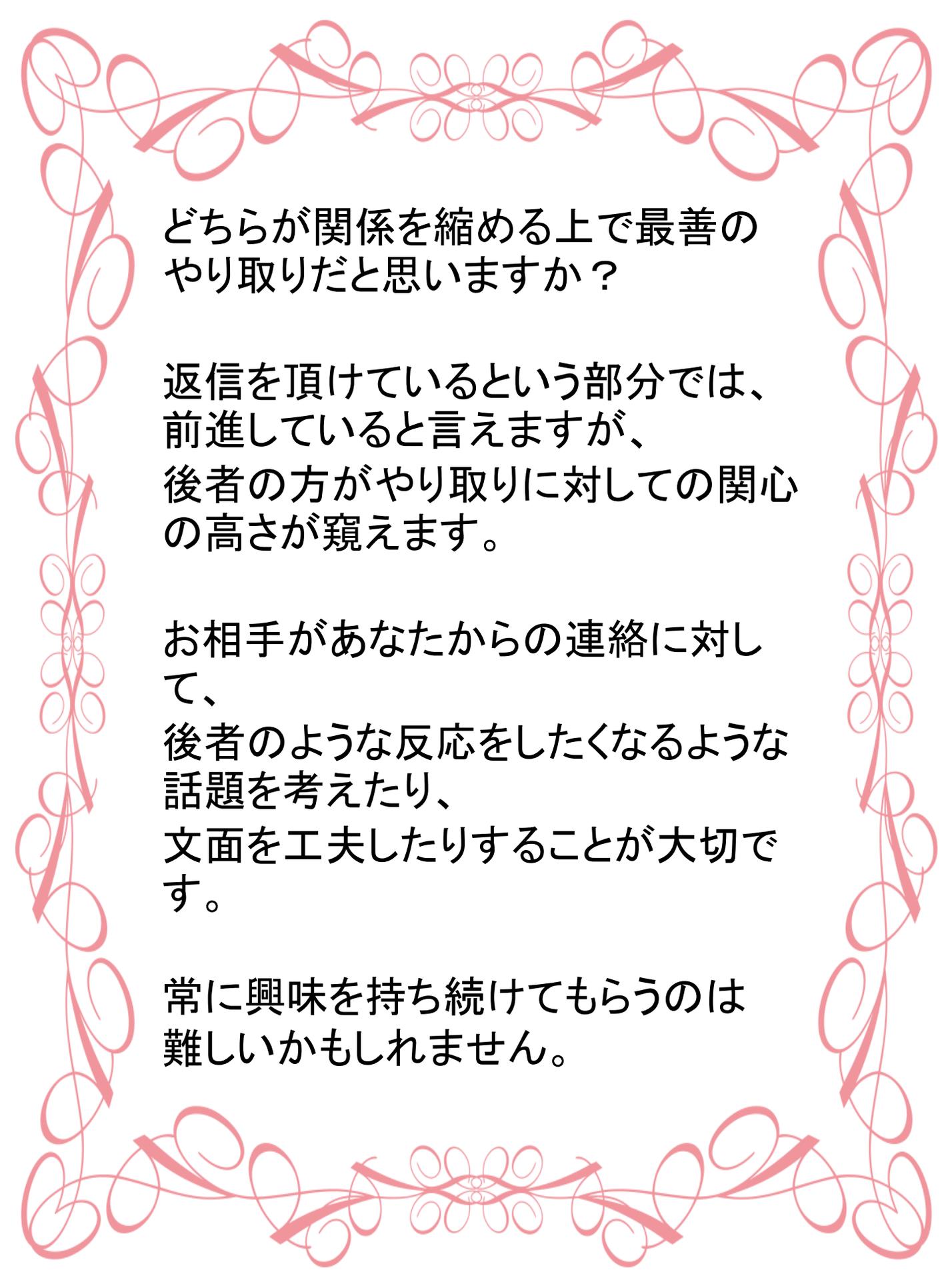
例えば、

「うん、そうだよ」
「分かった」

このような内容と

「あ！それ知ってるよ～。〇〇だよ
ね」
「そうなんだ！どうだった？^^」

こちらの内容。

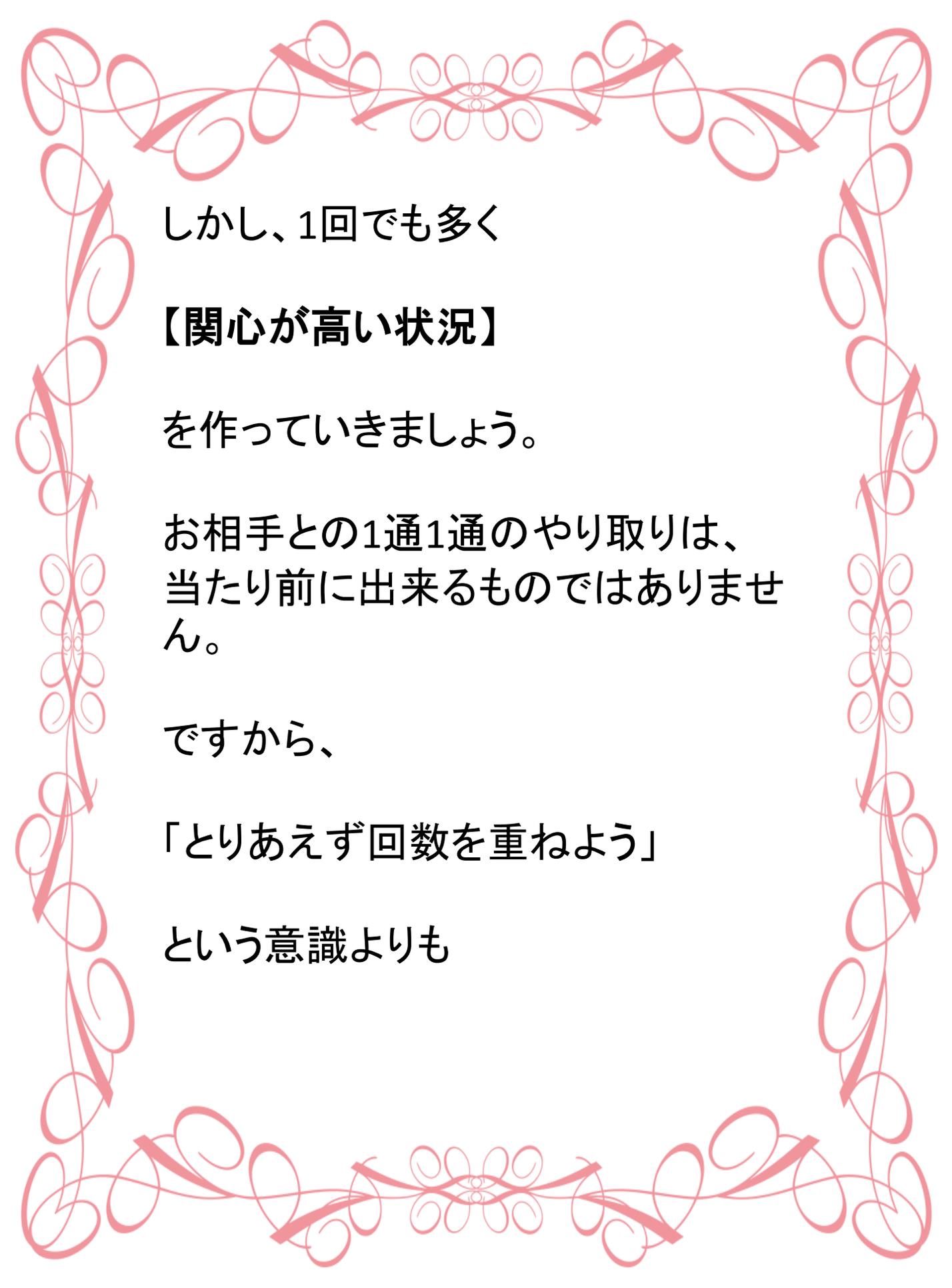


どちらが関係を縮める上で最善のやり取りだと思いますか？

返信を頂けているという部分では、前進していると言えますが、後者の方がやり取りに対しての関心の高さが窺えます。

お相手があなたからの連絡に対して、後者のような反応をしたくなるような話題を考えたり、文面を工夫したりすることが大切です。

常に興味を持ち続けてもらうのは難しいかもしれません。



しかし、1回でも多く

【関心が高い状況】

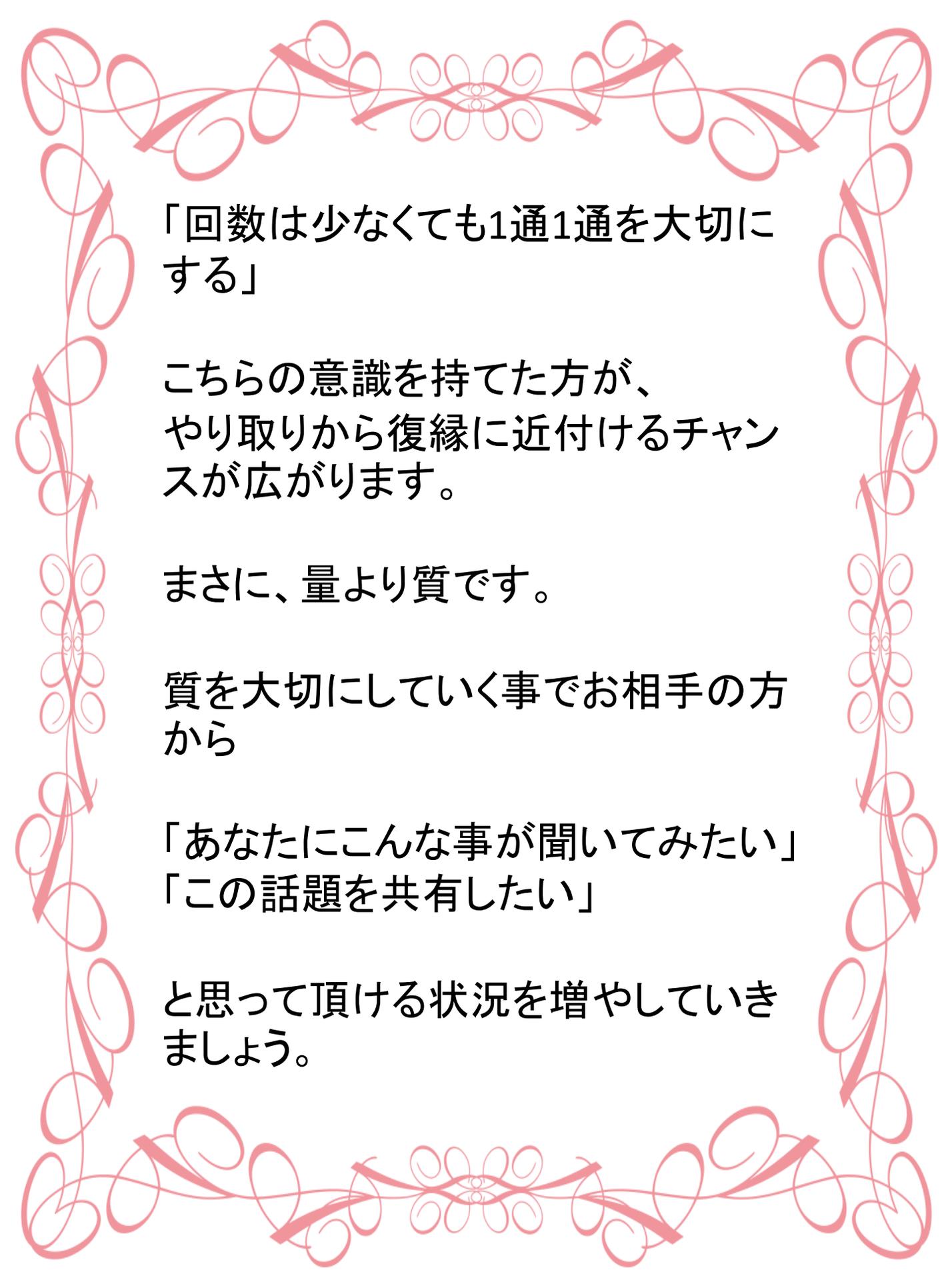
を作っていきますよう。

お相手との1通1通のやり取りは、
当たり前前に出来るものではありません。

ですから、

「とりあえず回数を重ねよう」

という意識よりも



「回数は少なくとも1通1通を大切に
する」

こちらの意識を持てた方が、
やり取りから復縁に近付けるチャン
スが広がります。

まさに、量より質です。

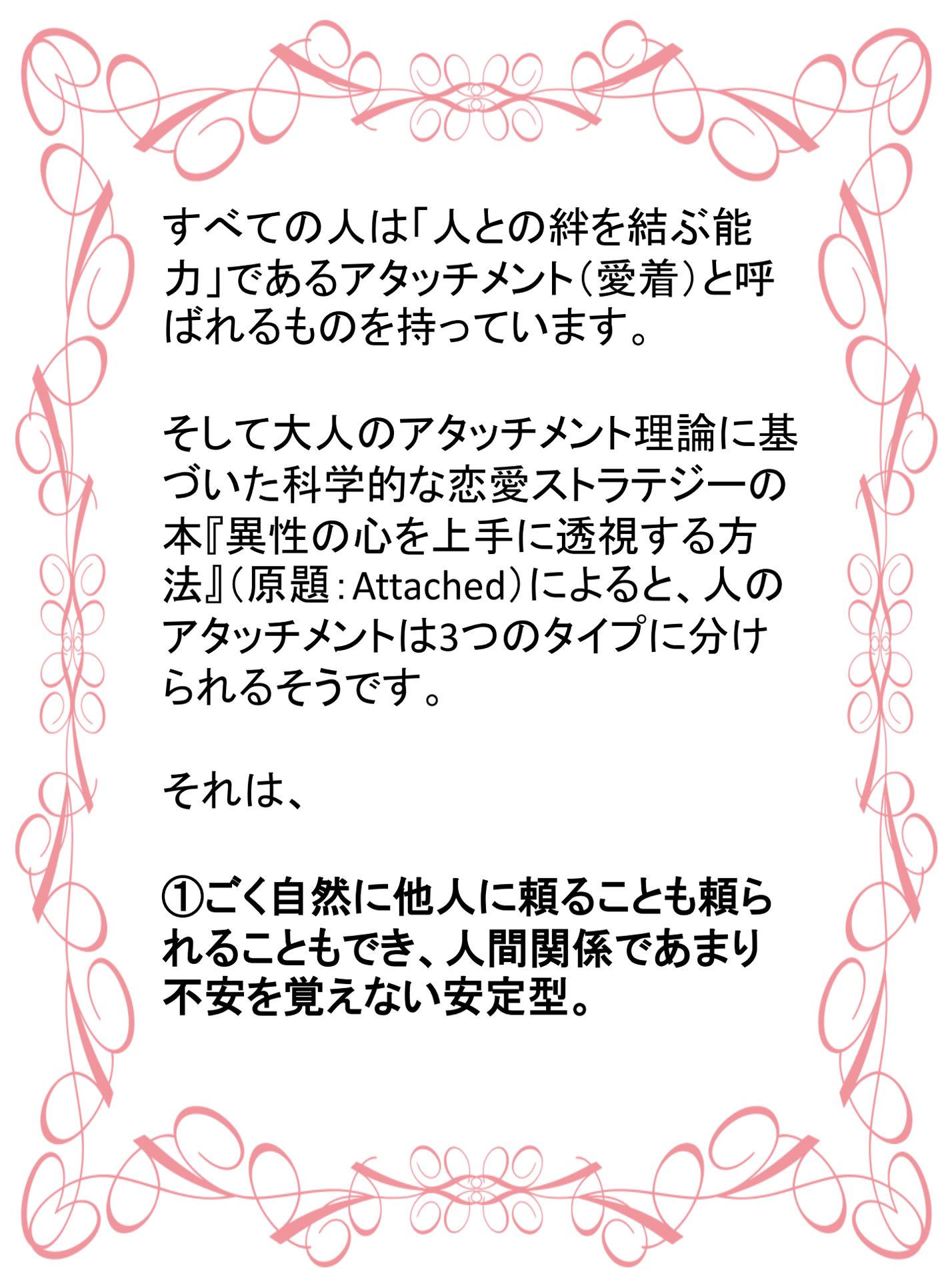
質を大切にしていける事でお相手の方
から

「あなたにこんな事が聞いてみたい」
「この話題を共有したい」

と思って頂ける状況を増やしていき
ましょう。

【 8 】
恋愛には3つのタイプがある



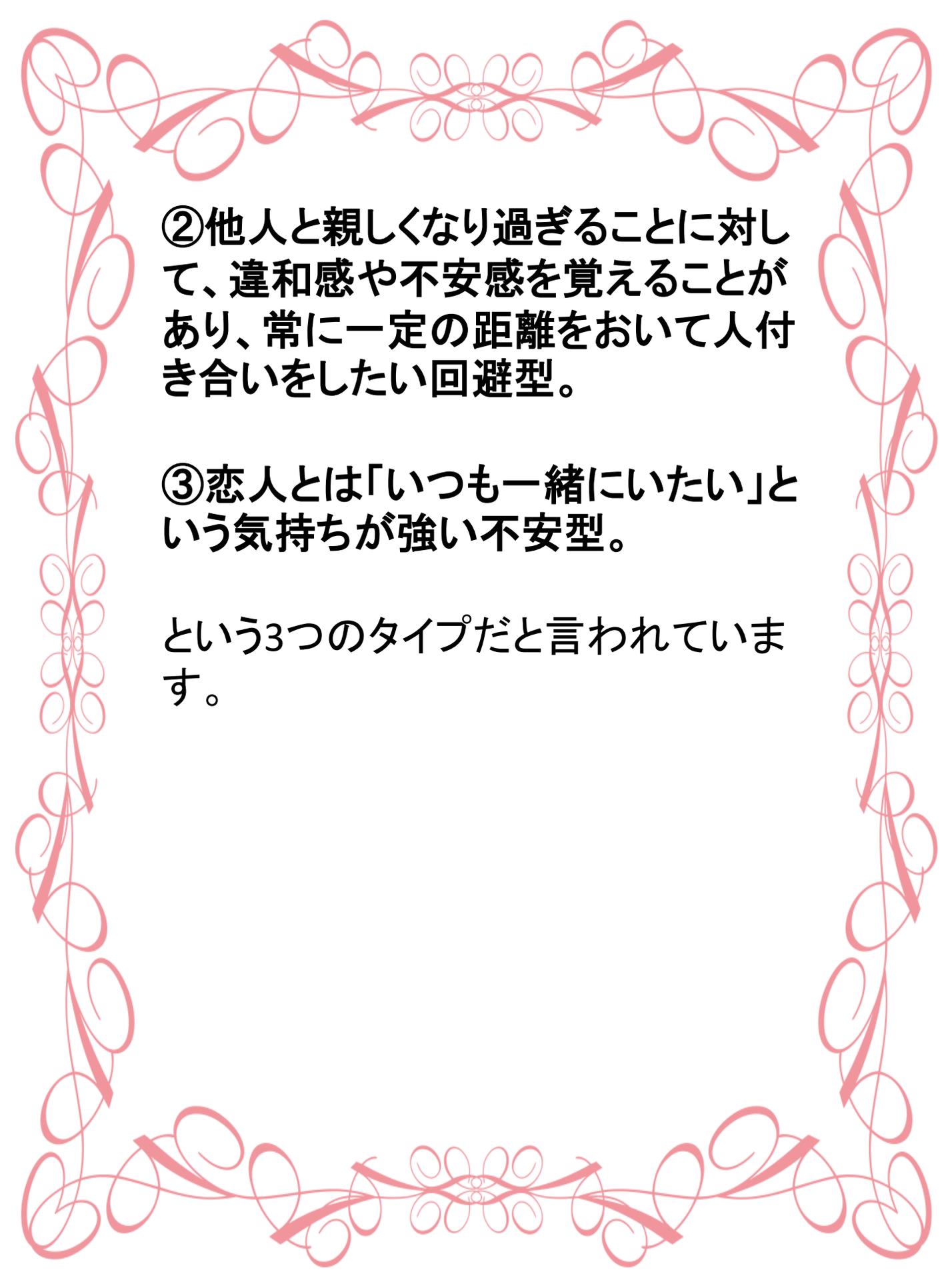


すべての人は「人との絆を結ぶ能力」であるアタッチメント(愛着)と呼ばれるものを持っています。

そして大人のアタッチメント理論に基づいた科学的な恋愛ストラテジーの本『異性の心を上手に透視する方法』(原題: Attached)によると、人のアタッチメントは3つのタイプに分けられるそうです。

それは、

①ごく自然に他人に頼ることも頼られることもでき、人間関係であまり不安を覚えない安定型。



②他人と親しくなり過ぎることに対して、違和感や不安感を覚えることがあり、常に一定の距離をおいて人付き合いをしたい回避型。

③恋人とは「いつも一緒にいたい」という気持ちが強い不安型。

という3つのタイプだと言われています。

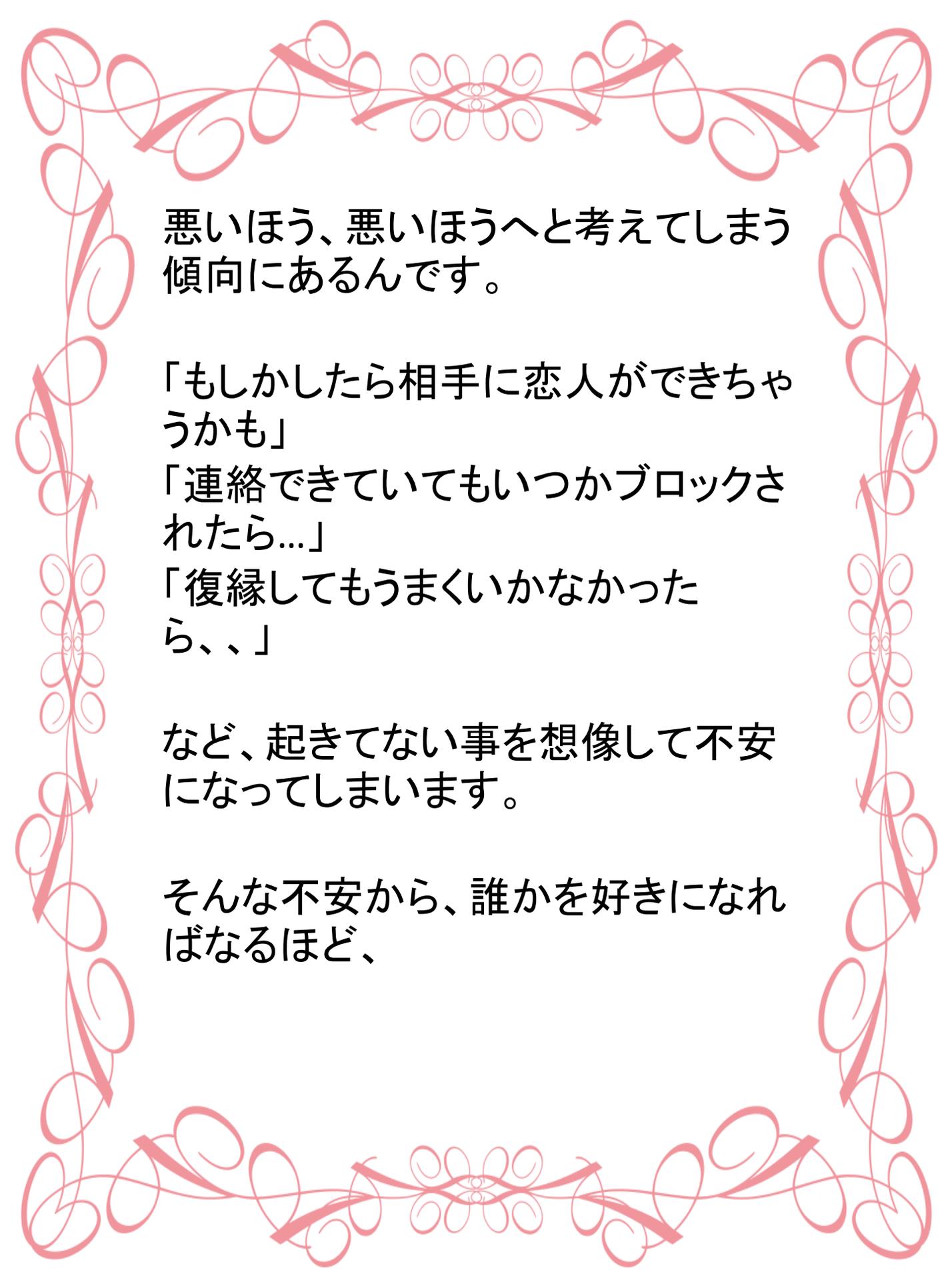
【 8-1 】

あなたはどのタイプ？

自分がどのタイプなのか、客観的に考えてみましょう。

実は、復縁活動をしているほとんどの人が不安型だと言われています。

不安型の人というのは、何か良くないことが起きるんじゃないかと、いつも



悪いほう、悪いほうへと考えてしまう
傾向にあるんです。

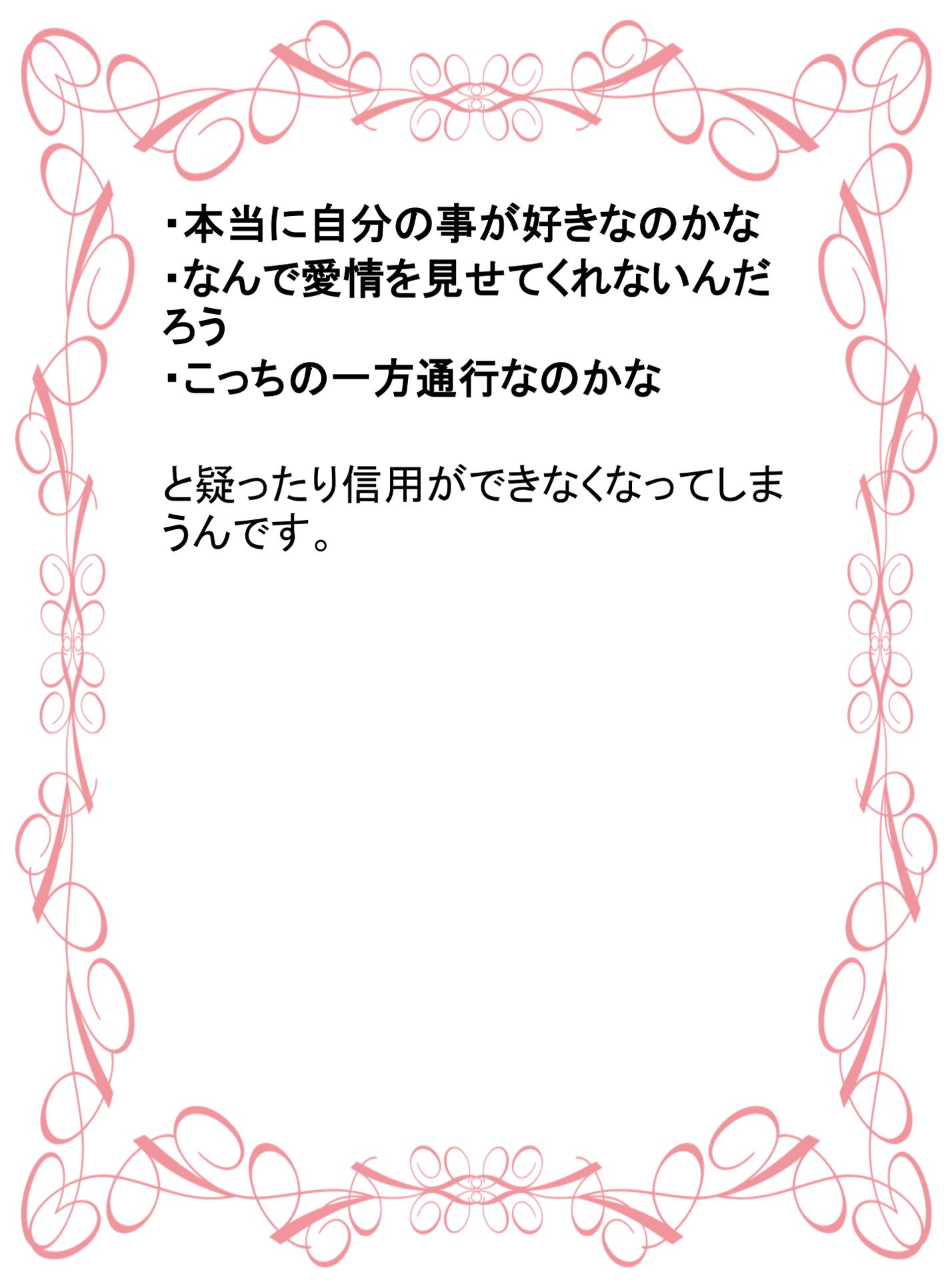
「もしかしたら相手に恋人ができちゃ
うかも」

「連絡できていてもいつかブロックさ
れたら...」

「復縁してもうまくいかなかった
ら、、」

など、起きてない事を想像して不安
になってしまいます。

そんな不安から、誰かを好きになれ
ばなるほど、

- 
- ・本当に自分の事が好きなのかな
 - ・なんで愛情を見せてくれないんだろう
 - ・こっちの一方通行なのかな

と疑ったり信用ができなくなってしまうんです。

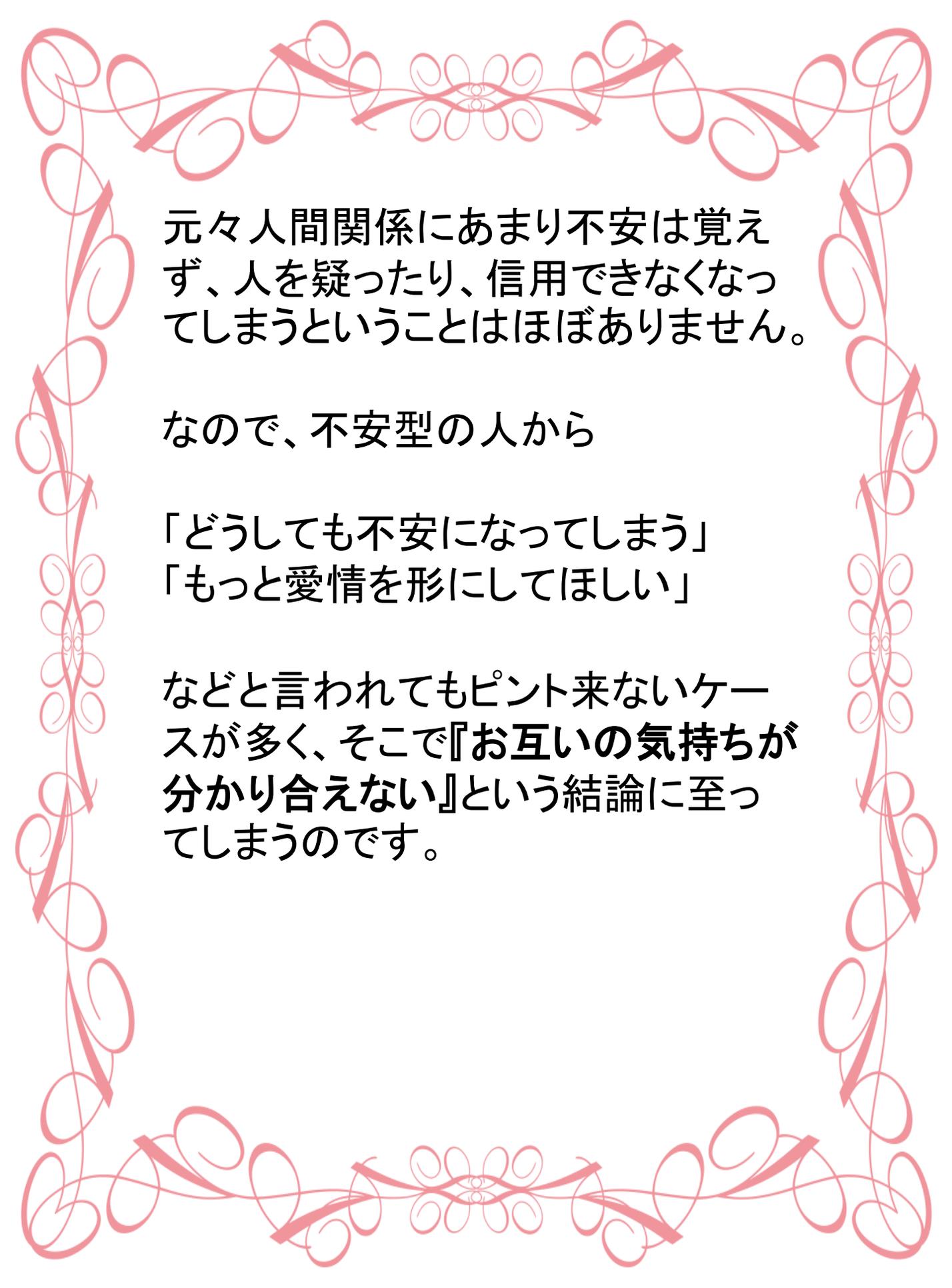
【 8-2 】

お相手はどのタイプ？

一方で、相手はどのタイプでしょうか？

復縁活動をしている方の相手は、ほとんどが「安定型」だと言われています。

安定型は、恋愛においても、お互いのプライバシーを尊重しながら、バランスのとれた関係性を保つことができるというのが特徴です。



元々人間関係にあまり不安は覚え
ず、人を疑ったり、信用できなくなっ
てしまうということはほぼありません。

なので、不安型の人から

「どうしても不安になってしまう」
「もっと愛情を形にしてほしい」

などと言われてもピント来ないケー
スが多く、そこで『お互いの気持ちが
分かり合えない』という結論に至っ
てしまうのです。

【 8-3 】

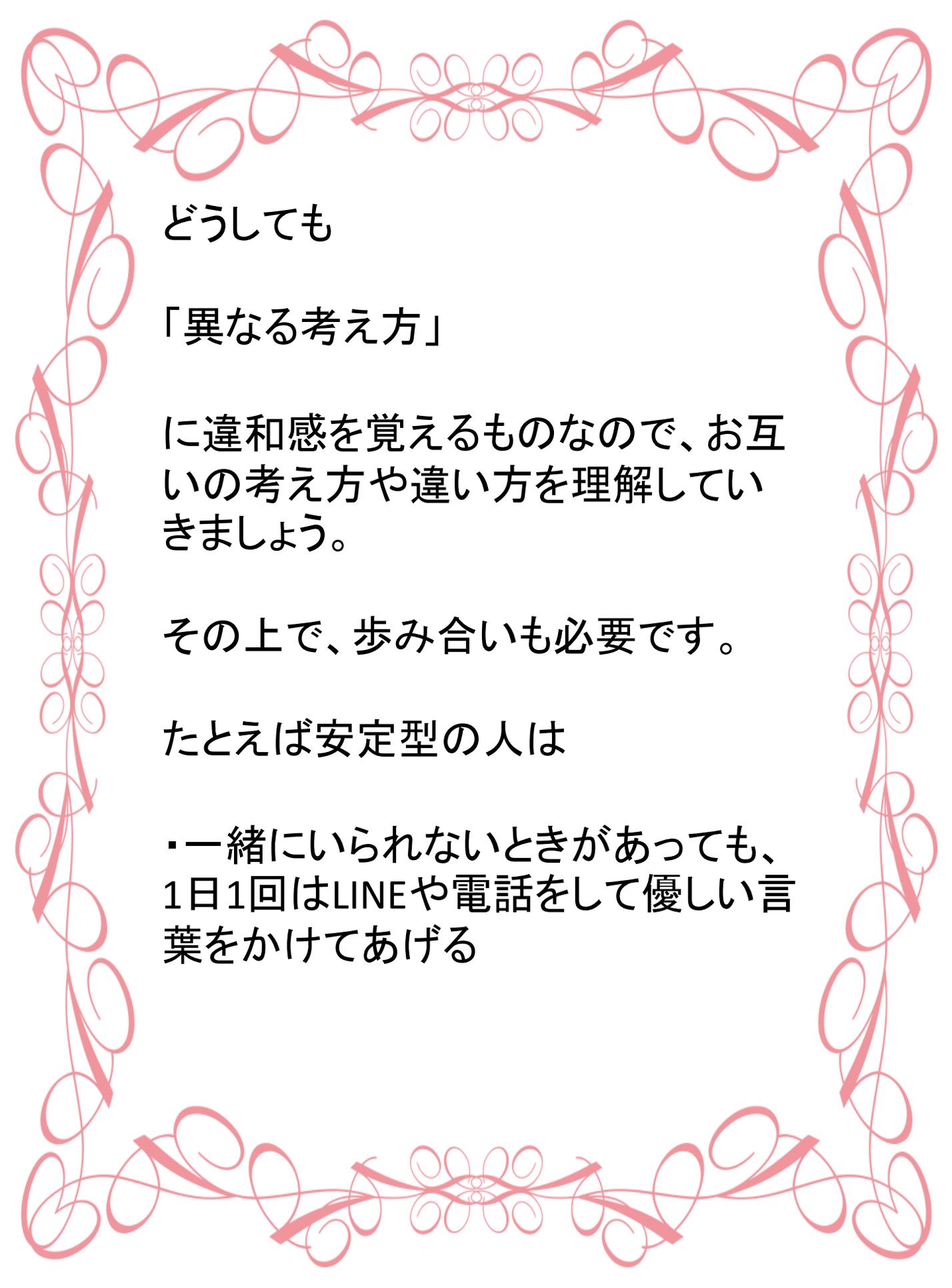
不安型 × 安定型 = 相性が悪い？

では、不安型と安定型の人には相性が悪いのでしょうか？

実は、そんなことはありません。

まずは、お互いの考え方が違うということを先に理解する事が大切です。

基準が自分になると



どうしても

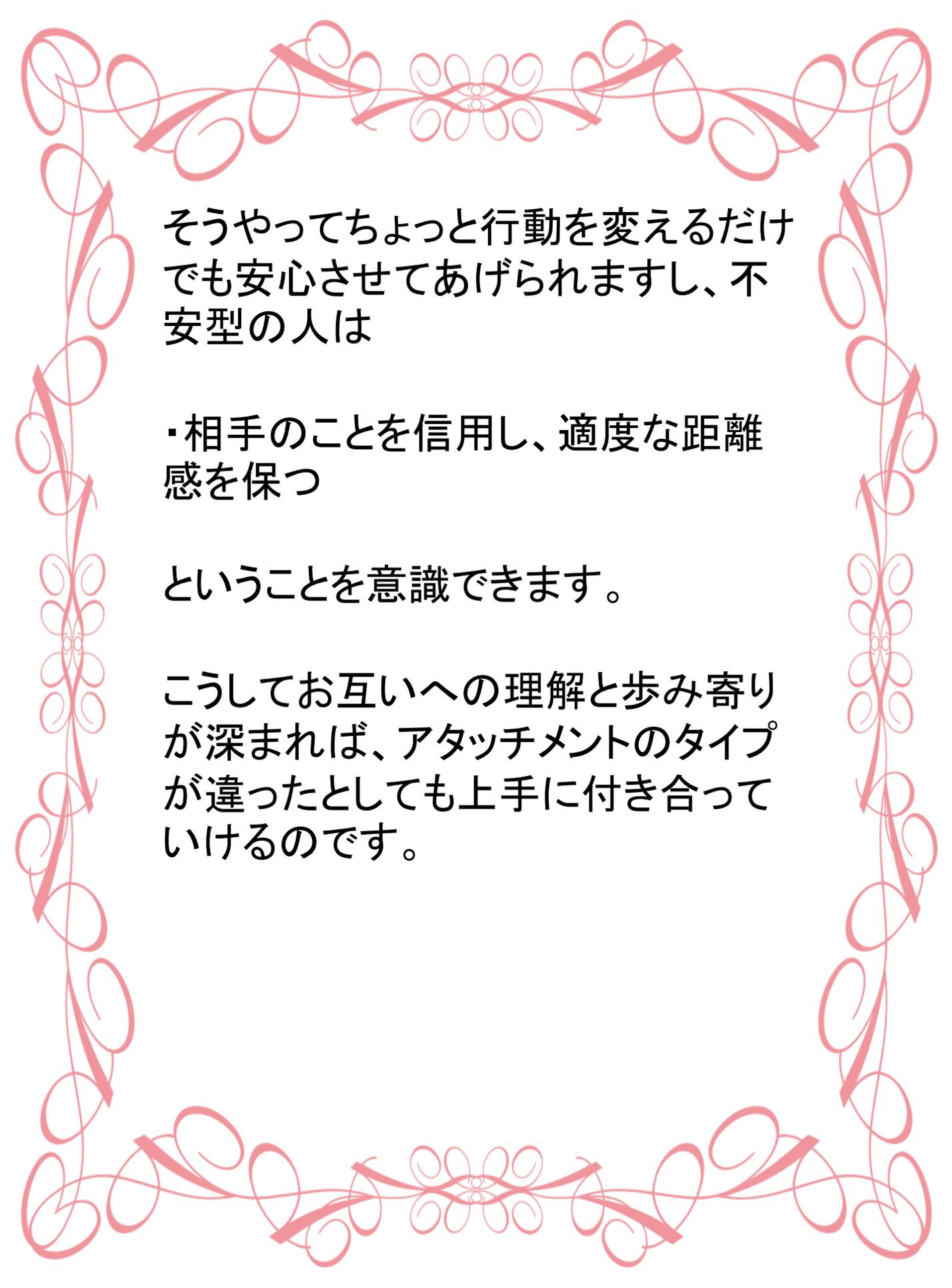
「異なる考え方」

に違和感を覚えるものなので、お互いの考え方や違い方を理解していきましょう。

その上で、歩み合いも必要です。

たとえば安定型の方は

- ・一緒にいられないときがあっても、1日1回はLINEや電話をして優しい言葉をかけてあげる

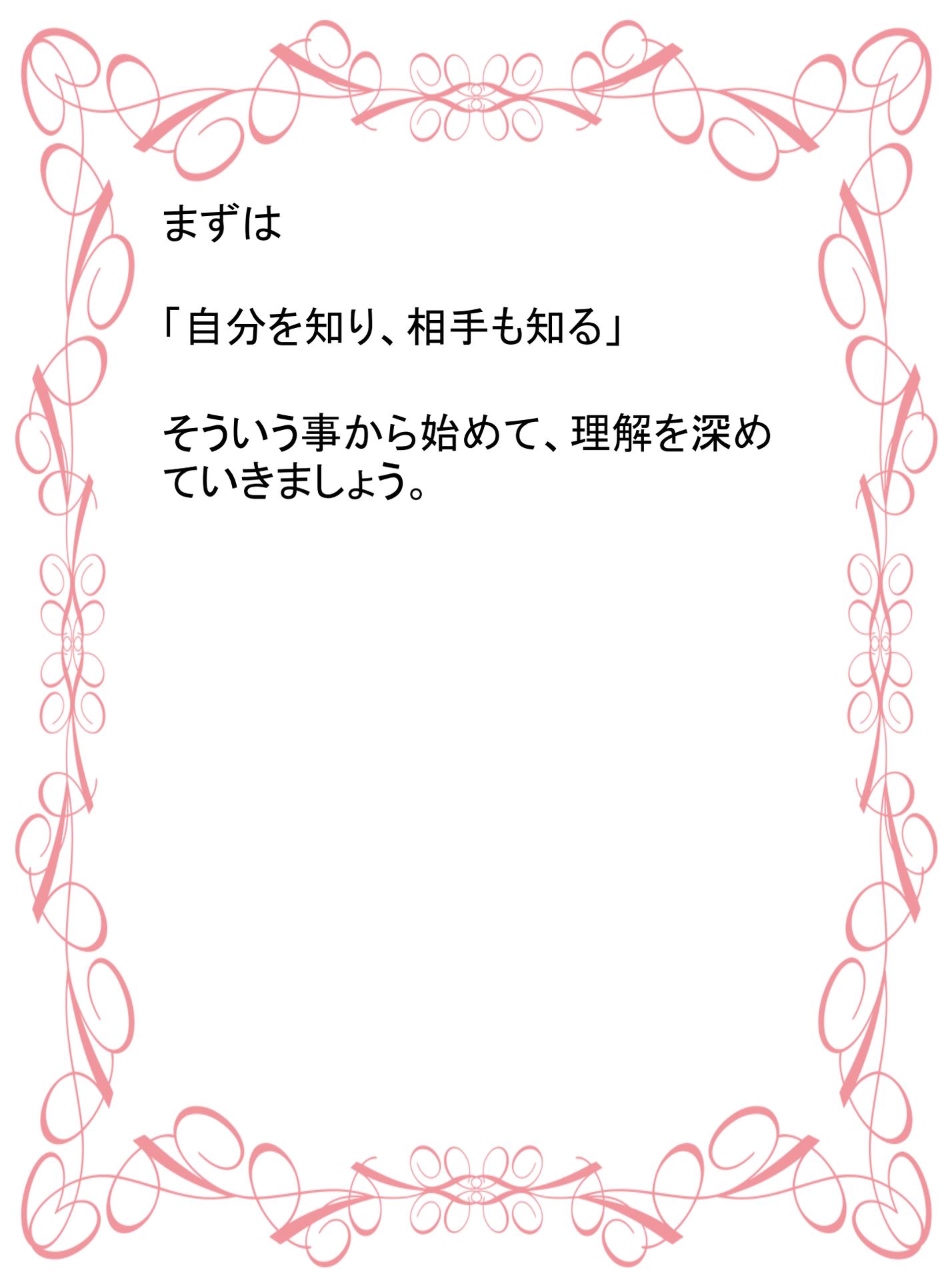


そうやってちょっと行動を変えるだけでも安心させてあげられますし、不安型の人

・相手のことを信用し、適度な距離感を保つ

ということを意識できます。

こうしてお互いへの理解と歩み寄りが深まれば、アタッチメントのタイプが違ったとしても上手に付き合っていけるのです。



まずは

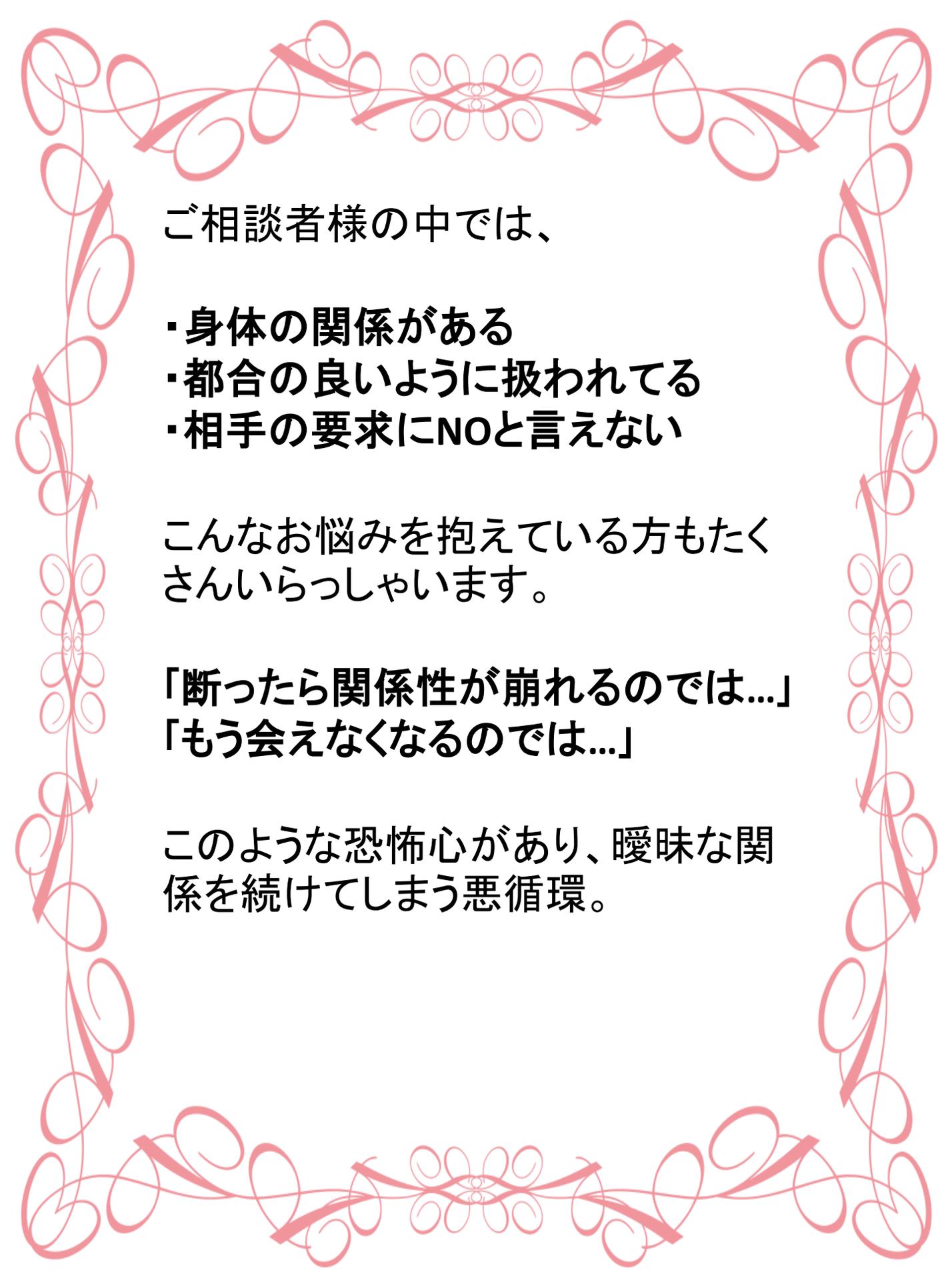
「自分を知り、相手も知る」

そういう事から始めて、理解を深めていきましょう。

【 9 】

身体の関係は悪い事？





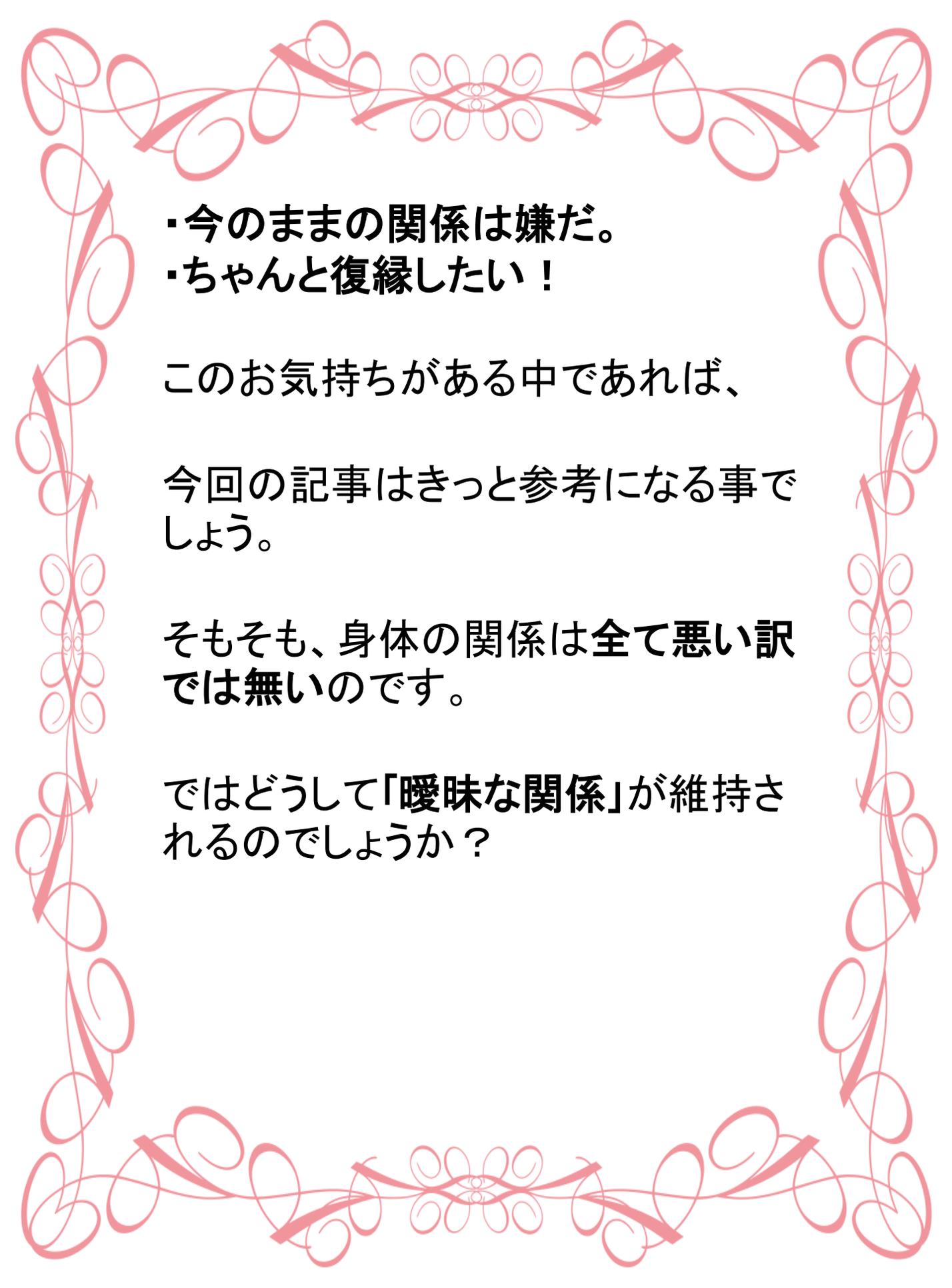
ご相談者様の中では、

- ・身体の関係がある
- ・都合の良いように扱われてる
- ・相手の要求にNOと言えない

こんなお悩みを抱えている方もたくさんいらっしゃいます。

「断ったら関係性が崩れるのでは...」
「もう会えなくなるのでは...」

このような恐怖心があり、曖昧な関係を続けてしまう悪循環。

- 
- ・今のままの関係は嫌だ。
 - ・ちゃんと復縁したい！

このお気持ちがある中であれば、

今回の記事はきっと参考になる事でしょう。

そもそも、身体の関係は**全て悪い訳**では無いのです。

ではどうして「曖昧な関係」が維持されるのでしょうか？

【 9-1 】

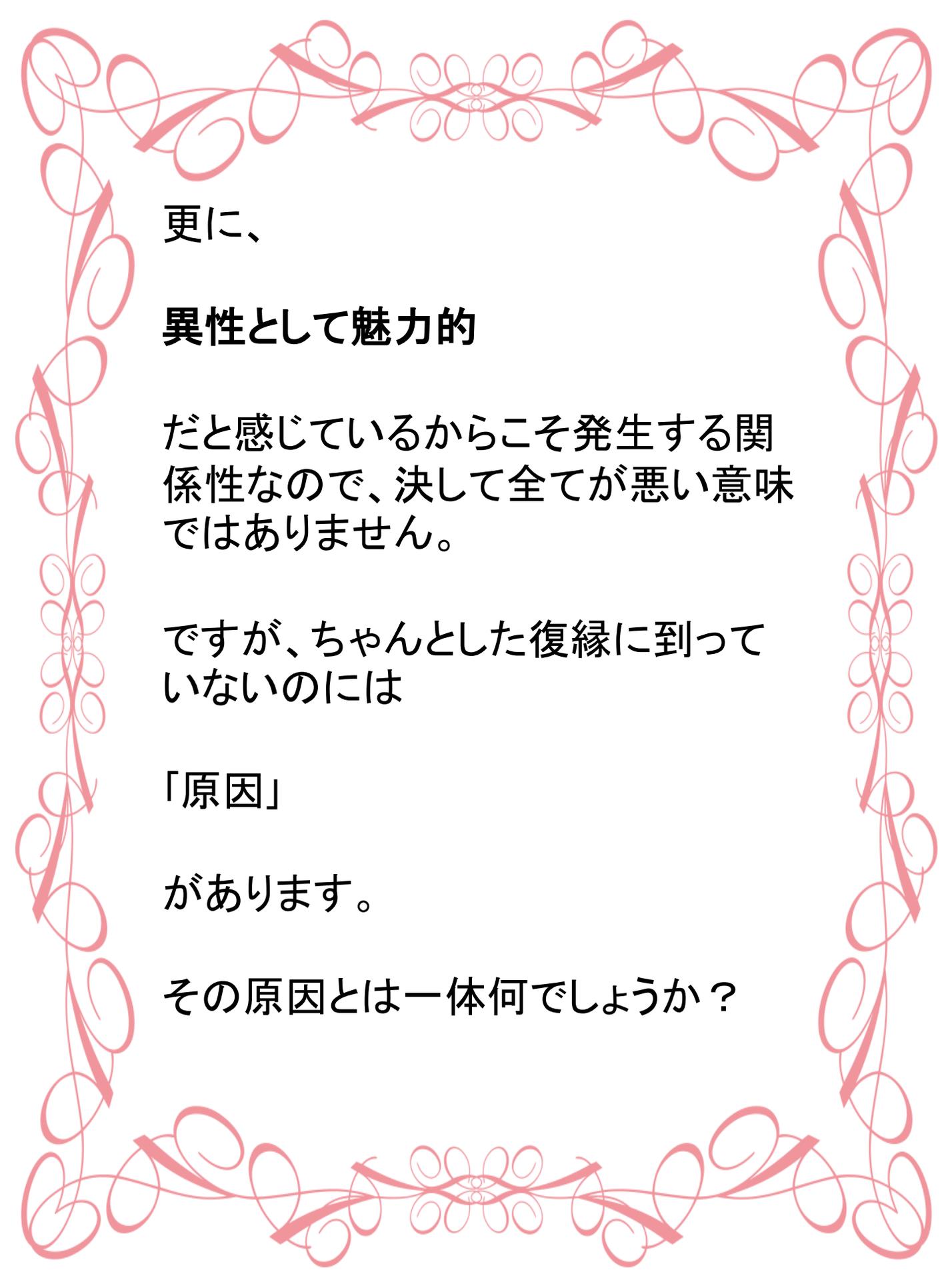
身体の関係になる理由

身体の関係になる理由として、

「お相手に好意が伝わっている」

こちらの理由がまず挙げられます。

お付き合いしていた仲であれば、
合意の上で関係を結ぶ事も安易
なのです。



更に、

異性として魅力的

だと感じているからこそ発生する関係性なので、決して全てが悪い意味ではありません。

ですが、ちゃんとした復縁に到っていないのには

「原因」

があります。

その原因とは一体何でしょうか？

【 9-2 】

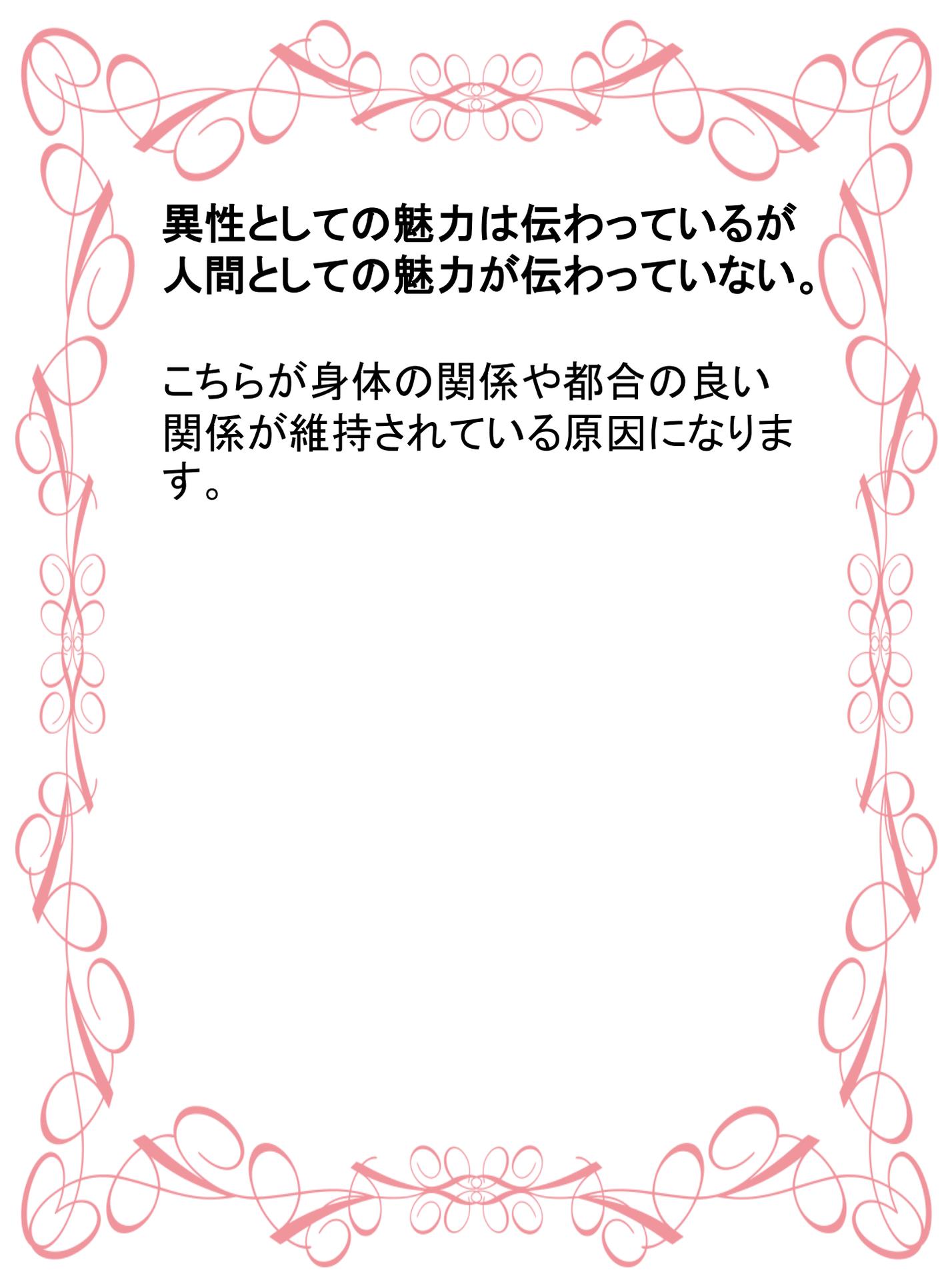
「人間性」を魅せていく

身体の関係と言う深い関係でも、
復縁できない原因として

1. 同じ繰り返しを起こすと感じている
2. 付き合う「メリット」が少ない
3. 人間性の魅力が伝わっていない

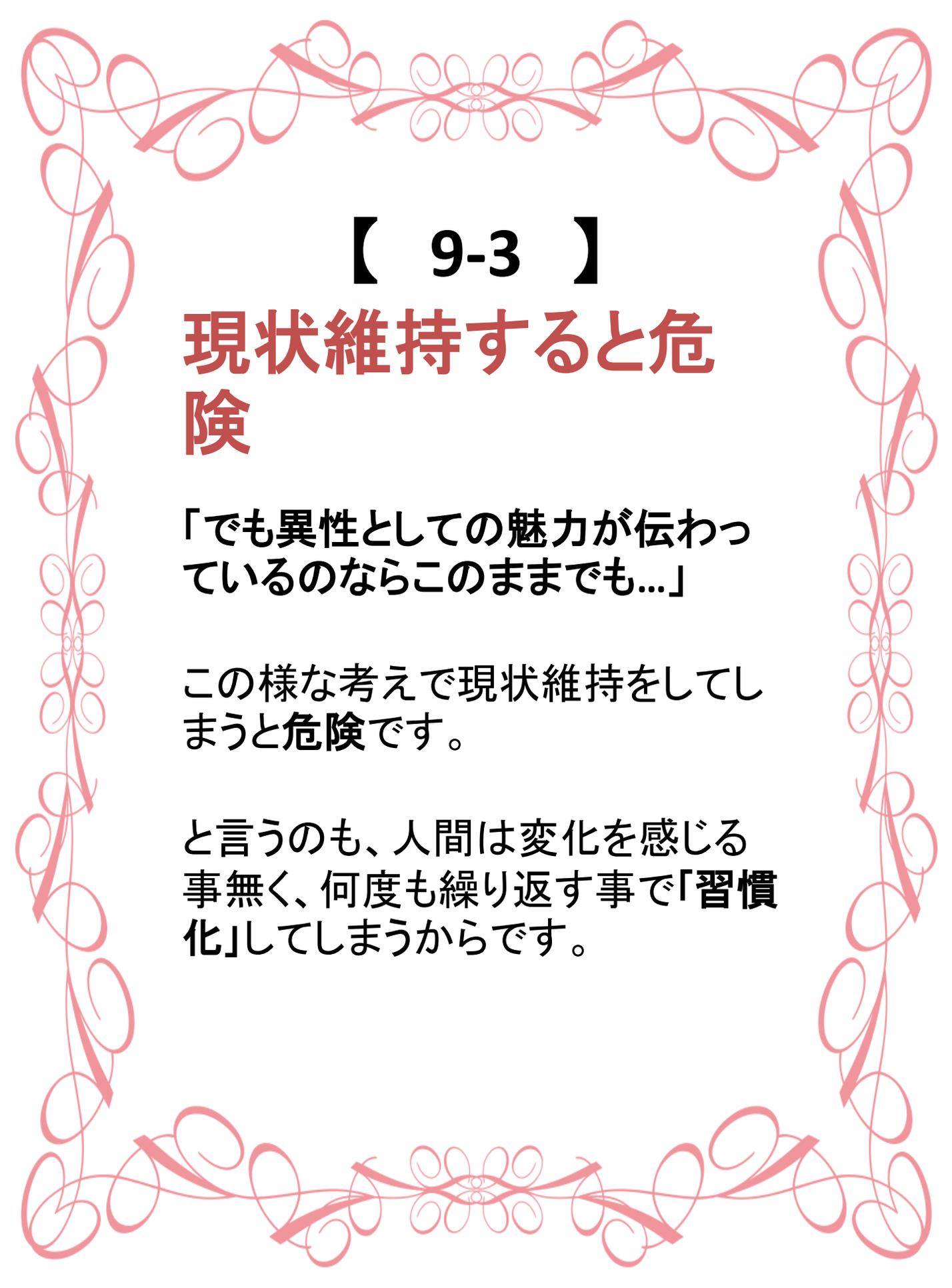
上記の3つの原因が主です。

統合して言うと、



異性としての魅力は伝わっているが
人間としての魅力が伝わっていない。

こちらが身体の関係や都合の良い
関係が維持されている原因になります。



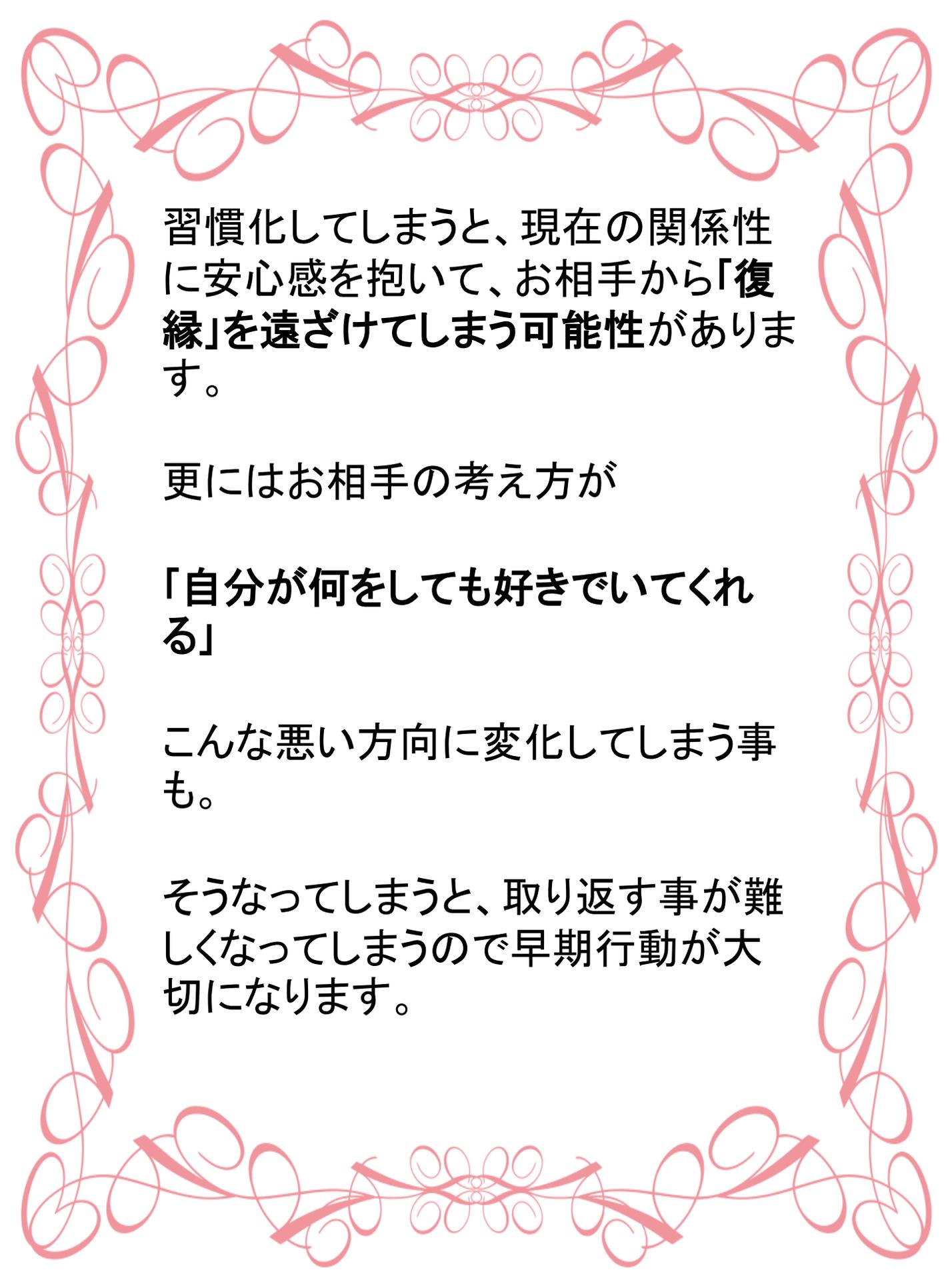
【 9-3 】

現状維持すると危険

「でも異性としての魅力が伝わっているのならこのままでも...」

この様な考えで現状維持をしてしまうと危険です。

と言うのも、人間は変化を感じる事無く、何度も繰り返す事で「習慣化」してしまうからです。



習慣化してしまうと、現在の関係性に安心感を抱いて、お相手から「復縁」を遠ざけてしまう可能性があります。

更にはお相手の考え方が

「自分が何をしても好きでいてくれる」

こんな悪い方向に変化してしまう事も。

そうなってしまうと、取り返す事が難しくなるので早期行動が大切になります。

なので例えば、

- ・別の異性の影を感じさせる
- ・相手の知らない魅力を付ける
- ・会話の中で相手を褒める
- ・思い切って食事やデートに誘う
- ・別れの問題点が改善した所をみせる

このような形でお相手に「変化」を見せていくことで

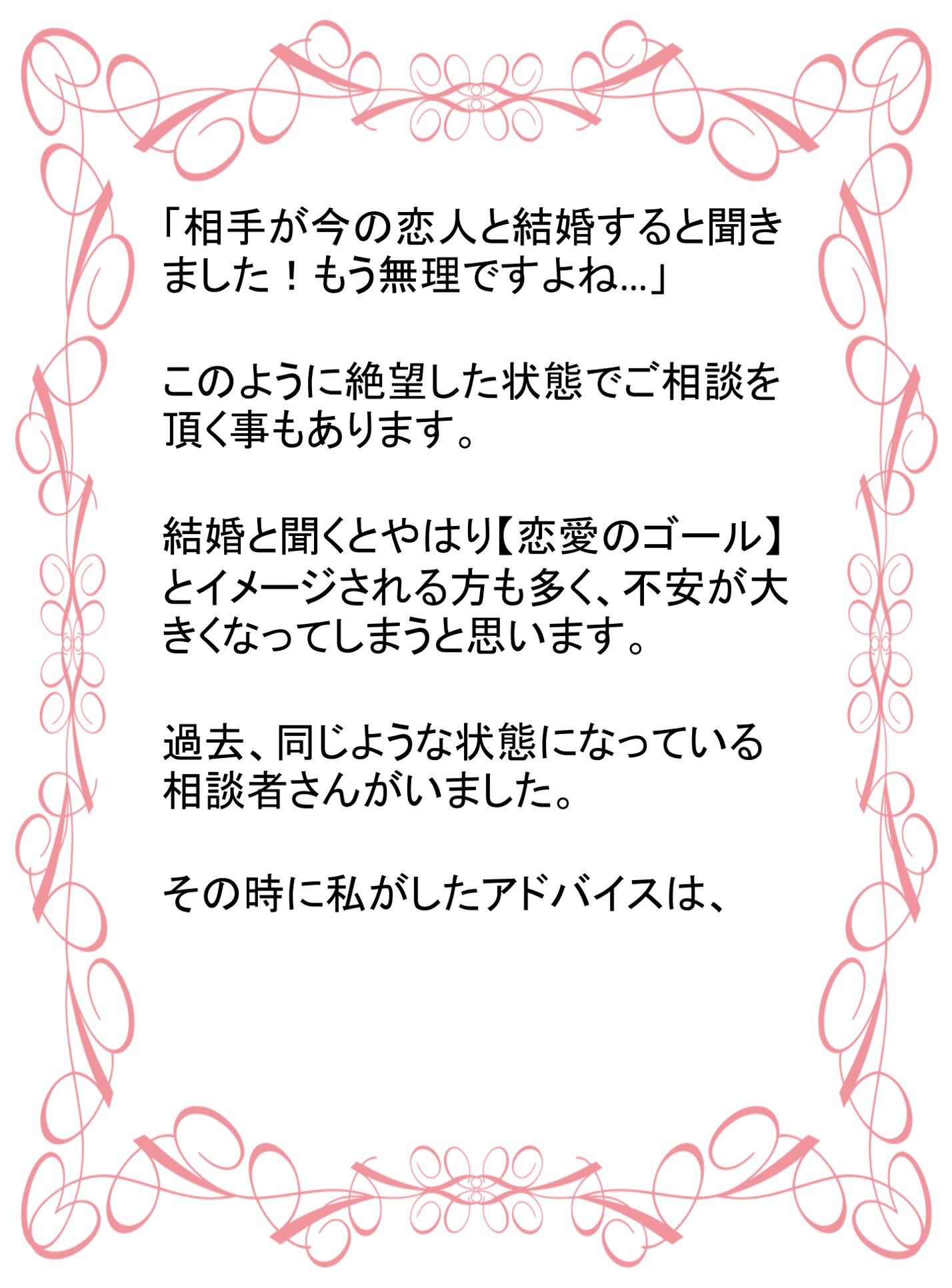
「もう一度付き合ってみたい」
「今なら同じ繰り返しにならない」

このようにお相手の考え方も変化していきますよ。

【 10 】

お相手が結婚して
しまいそうな時の復
縁活動





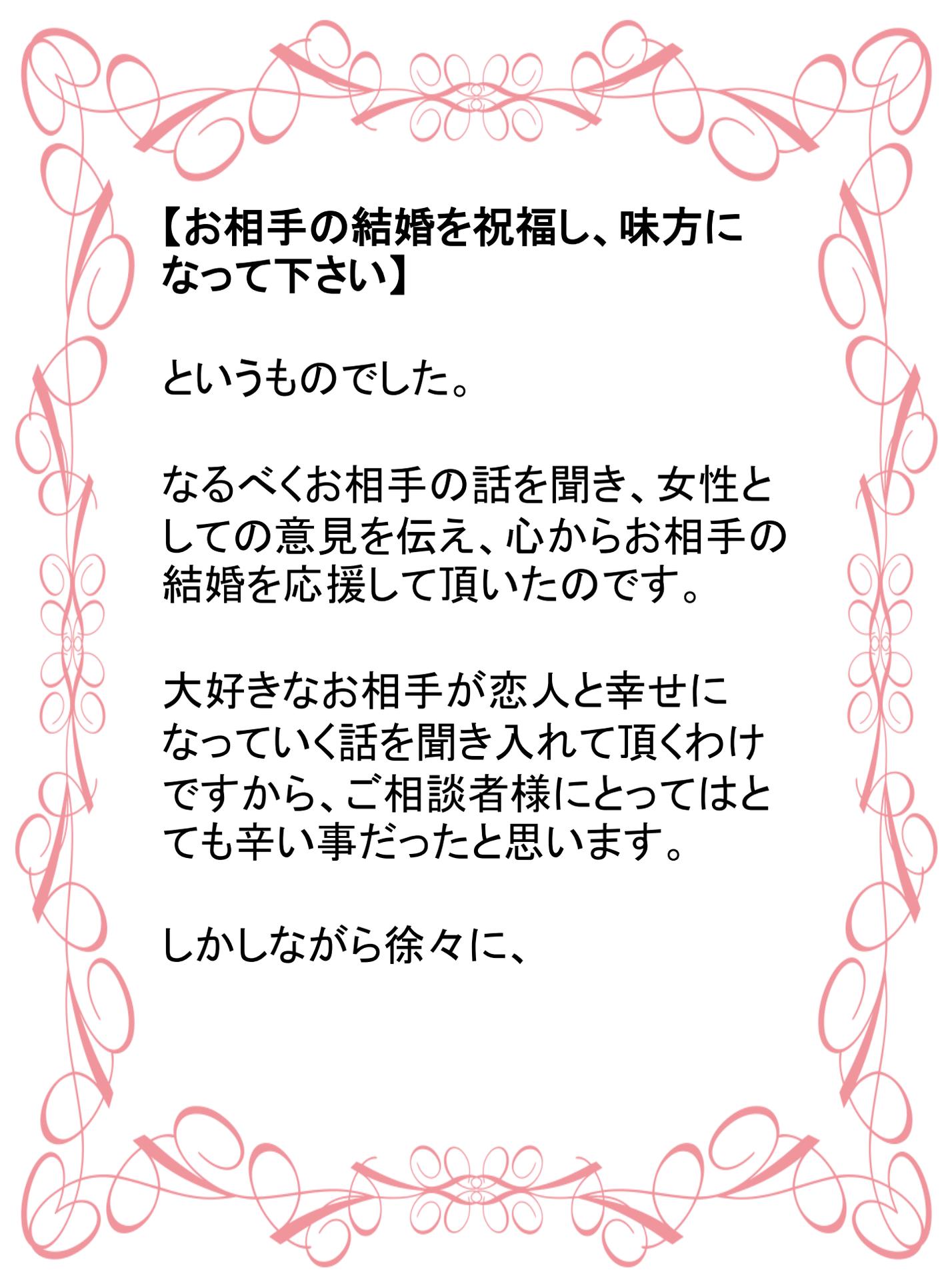
「相手が今の恋人と結婚すると聞きました！もう無理ですよね...」

このように絶望した状態でご相談を頂く事もあります。

結婚と聞くとやはり【恋愛のゴール】とイメージされる方も多く、不安が大きくなってしまおうと思います。

過去、同じような状態になっている相談者さんがいました。

その時に私がしたアドバイスは、



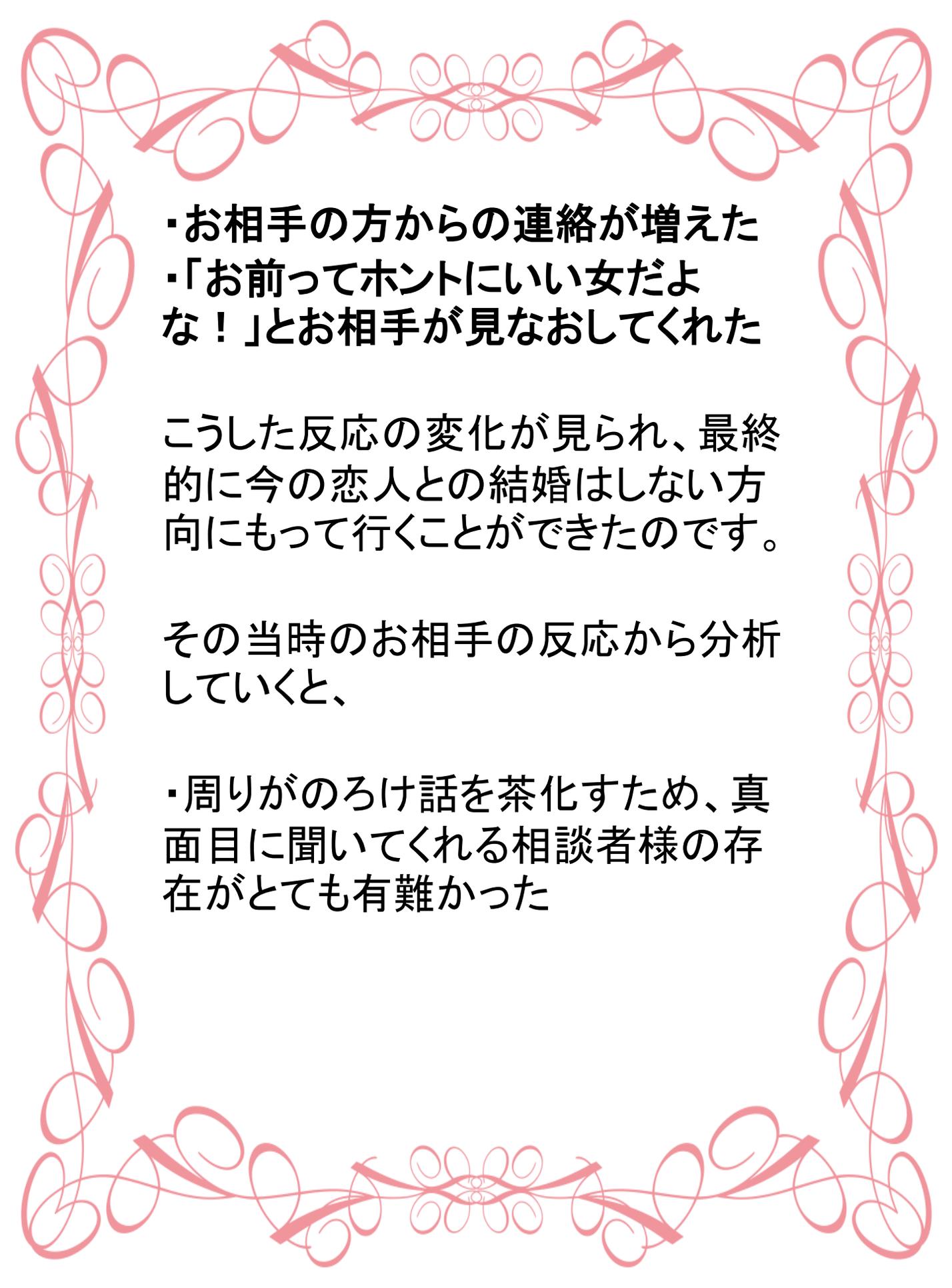
【お相手の結婚を祝福し、味方になって下さい】

というものでした。

なるべくお相手の話を聞き、女性としての意見を伝え、心からお相手の結婚を応援して頂いたのです。

大好きなお相手が恋人と幸せになっていく話を聞き入れて頂くわけですから、ご相談者様にとってはとても辛い事だったと思います。

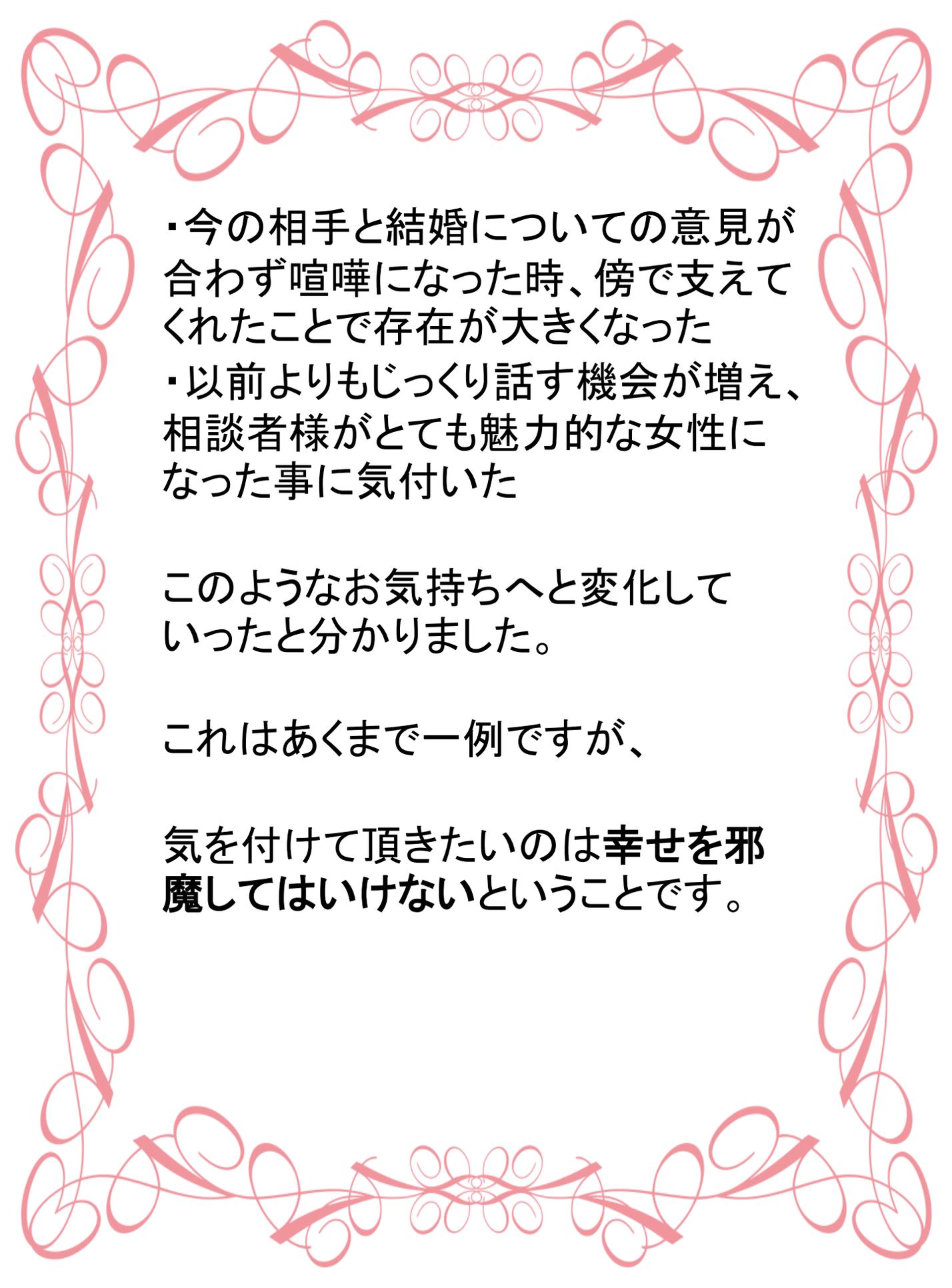
しかしながら徐々に、

- 
- ・お相手の方からの連絡が増えた
 - ・「お前ってホントにいい女だよな！」とお相手が見なおしてくれた

こうした反応の変化が見られ、最終的に今の恋人との結婚はしない方向にもって行くことができたのです。

その当時のお相手の反応から分析していくと、

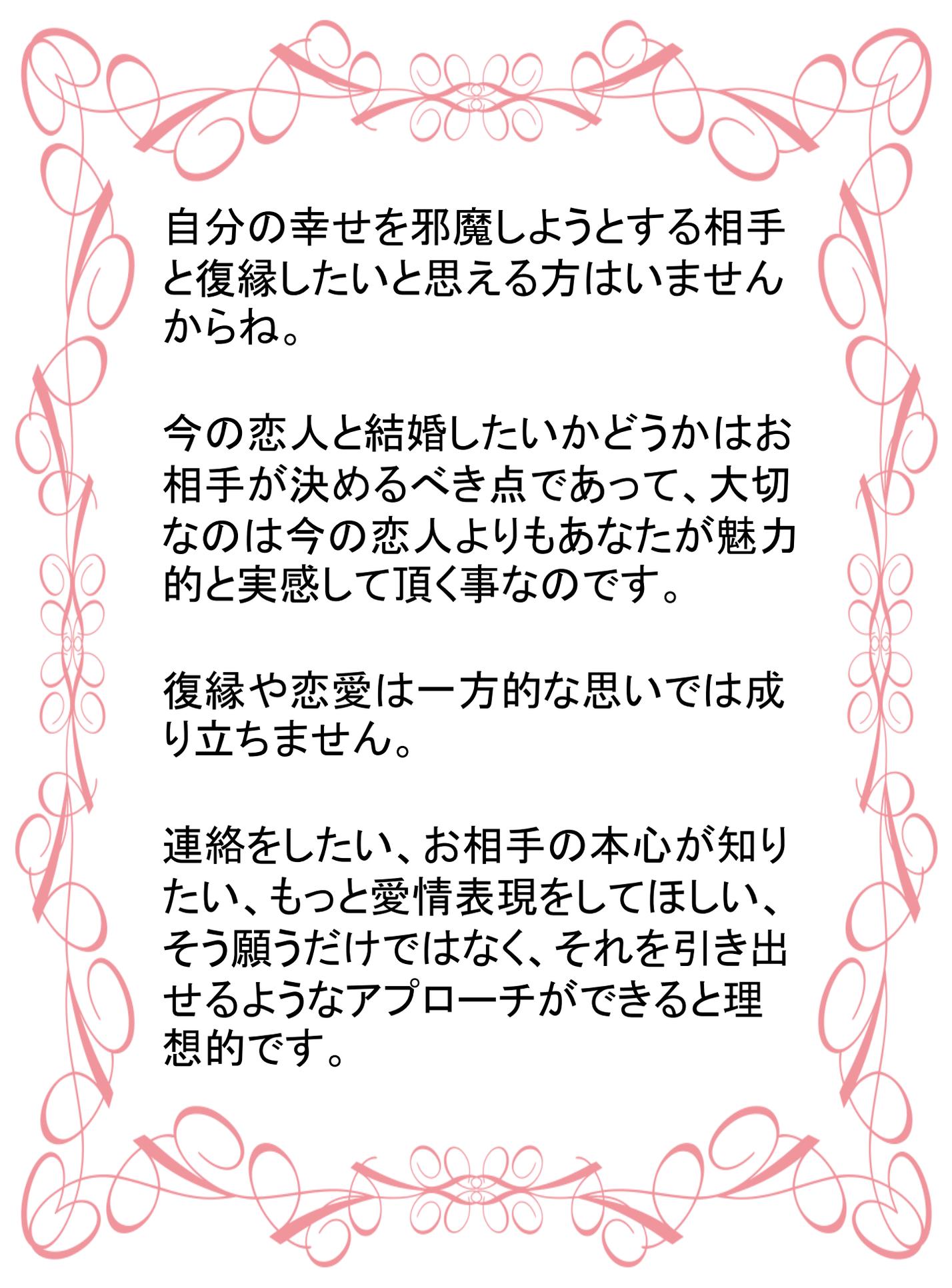
- ・周りのがのろけ話を茶化すため、真面目に聞いてくれる相談者様の存在がとても有難かった

- 
- ・今の相手と結婚についての意見が合わず喧嘩になった時、傍で支えてくれたことで存在が大きくなった
 - ・以前よりもじっくり話す機会が増え、相談者様がとても魅力的な女性になった事に気付いた

このようなお気持ちへと変化していったと分かりました。

これはあくまで一例ですが、

気を付けて頂きたいのは**幸せを邪魔してはいけない**ということです。



自分の幸せを邪魔しようとする相手と復縁したいと思える方はいませんかからね。

今の恋人と結婚したいかどうかはお相手が決めるべき点であって、大切なのは今の恋人よりもあなたが魅力的と実感して頂く事なのです。

復縁や恋愛は一方的な思いでは成り立ちません。

連絡をしたい、お相手の本心を知りたい、もっと愛情表現をしてほしい、そう願うだけではなく、それを引き出せるようなアプローチができると理想的です。



絶対復縁宣言

あの**愛**をもう一度

小野田ゆうこ