

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

～復縁マインド編～

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.復縁心理テスト

2.ブロックする心理とは？音信不通が続く事の原因

3.復縁を叶える為に引くタイミングの重要性

4.【男女別！】恋愛に何を求めているのか

5.結婚願望がない方へのアプローチ

# 【 1 】 復縁心理テスト





## 【心理テスト】

「自由を奪われた動物」

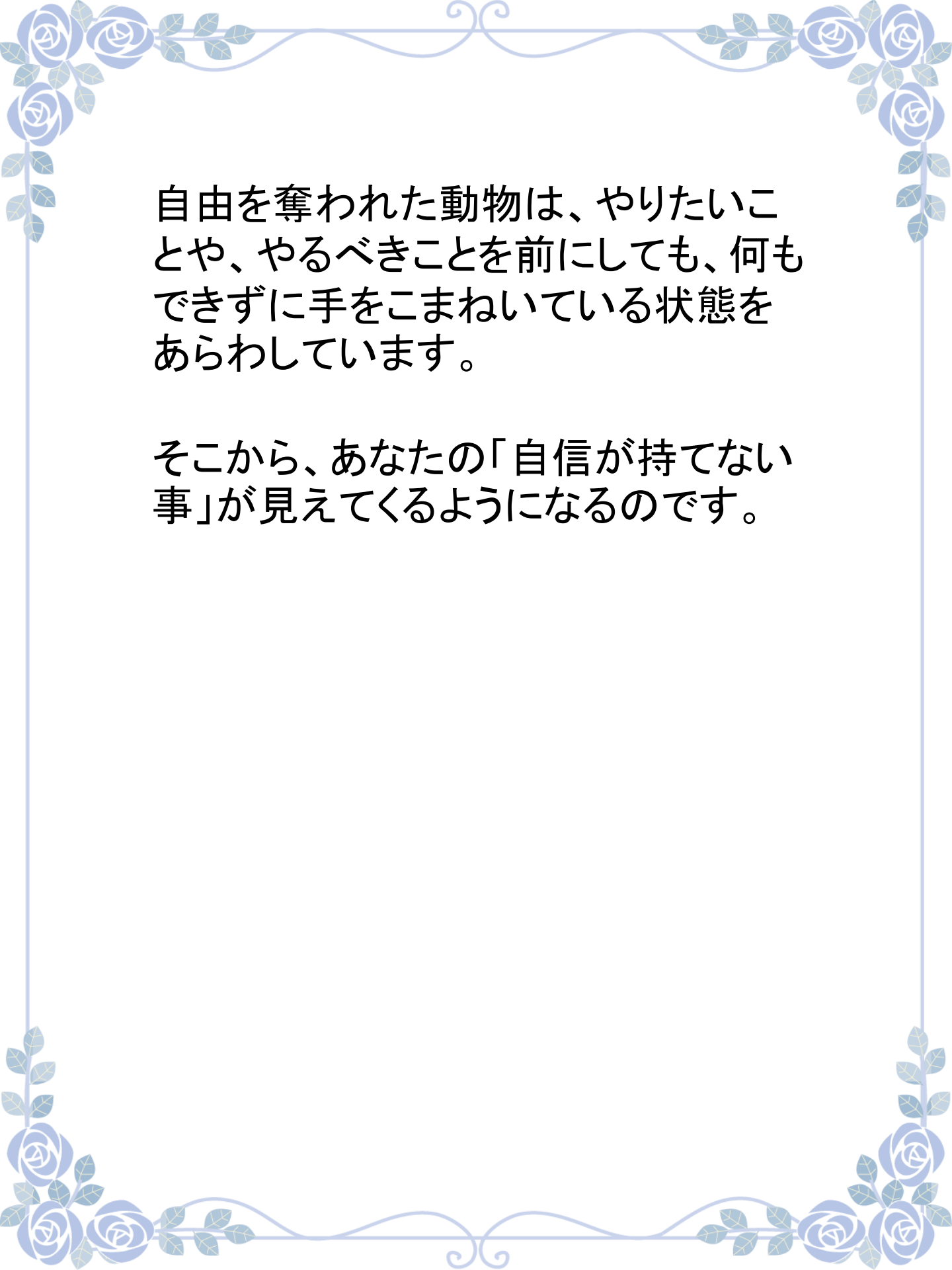
と聞いて、思い浮かぶのは次の4つ  
のうちどれですか？

A:かごの中のオウム

B:くさりにつながれた犬

C:オリに入れられたライオン

D:ガラスケースの中のカメ



自由を奪われた動物は、やりたいことや、やるべきことを前にしても、何もできずに手をこまねている状態をあらわしています。

そこから、あなたの「自信が持てない事」が見えてくるようになるのです。

A:かごの中のオウム  
「人とのコミュニケーション」に自信が  
持てない

オウムはしゃべる鳥。

かごの中に入れられ自由を奪われたオウムは、コミュニケーションがうまくいっていないことを象徴しています。

あなたは、人と円滑なコミュニケーションをとることに自信が持てなくなってしまうっていませんか？

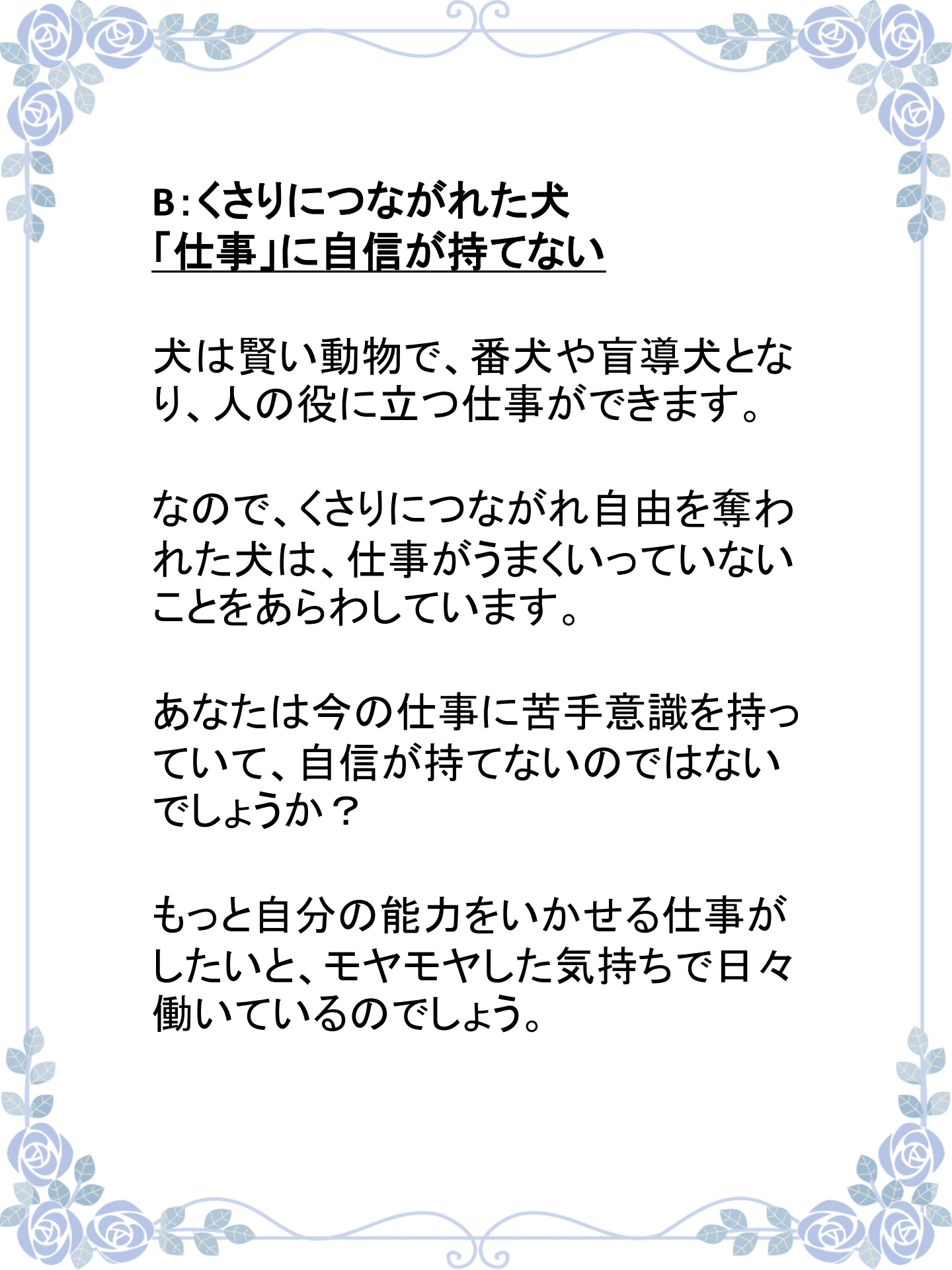
話したいことはたくさんあるのに、それをうまく表現できなくて、もどかしい思いをしているのではないのでしょうか。



大丈夫。

あなたの周りには、そんなあなたも理解してくれています。

うまく喋ろうとしなくていいので、ありのままのあなたを見せていけるようにしましょう。



## B:くさりにつながれた犬 「仕事」に自信が持てない

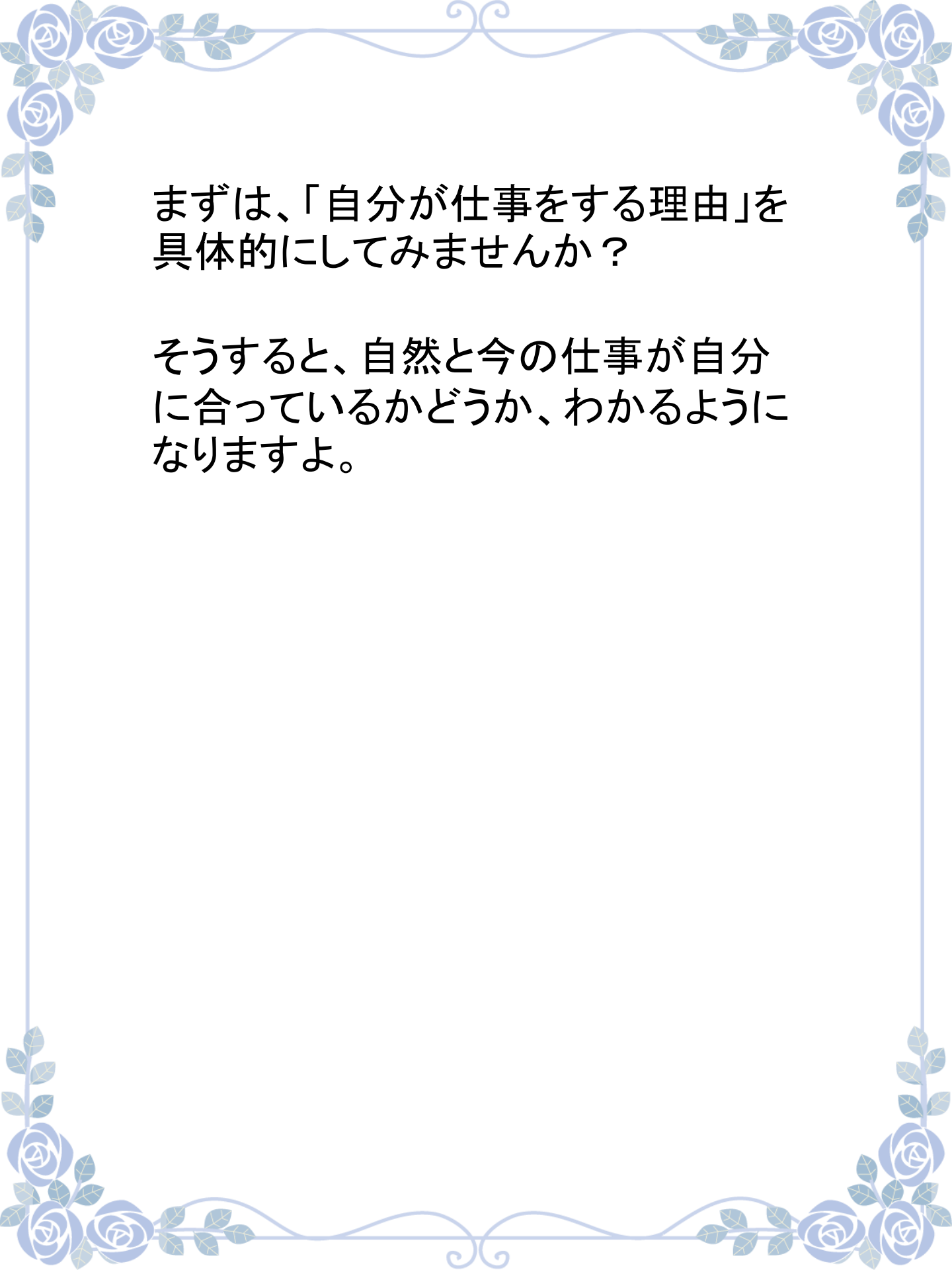
犬は賢い動物で、番犬や盲導犬となり、人の役に立つ仕事ができます。

なので、くさりにつながれ自由を奪われた犬は、仕事がうまくいっていないことをあらわしています。

あなたは今の仕事に苦手意識を持っていて、自信が持てないのではないのでしょうか？

もっと自分の能力をいかせる仕事がしたいと、モヤモヤした気持ちで日々働いているのでしょうか。





まずは、「自分が仕事をする理由」を  
具体的にしてみませんか？

そうすると、自然と今の仕事が自分  
に合っているかどうか、わかるよう  
になりますよ。

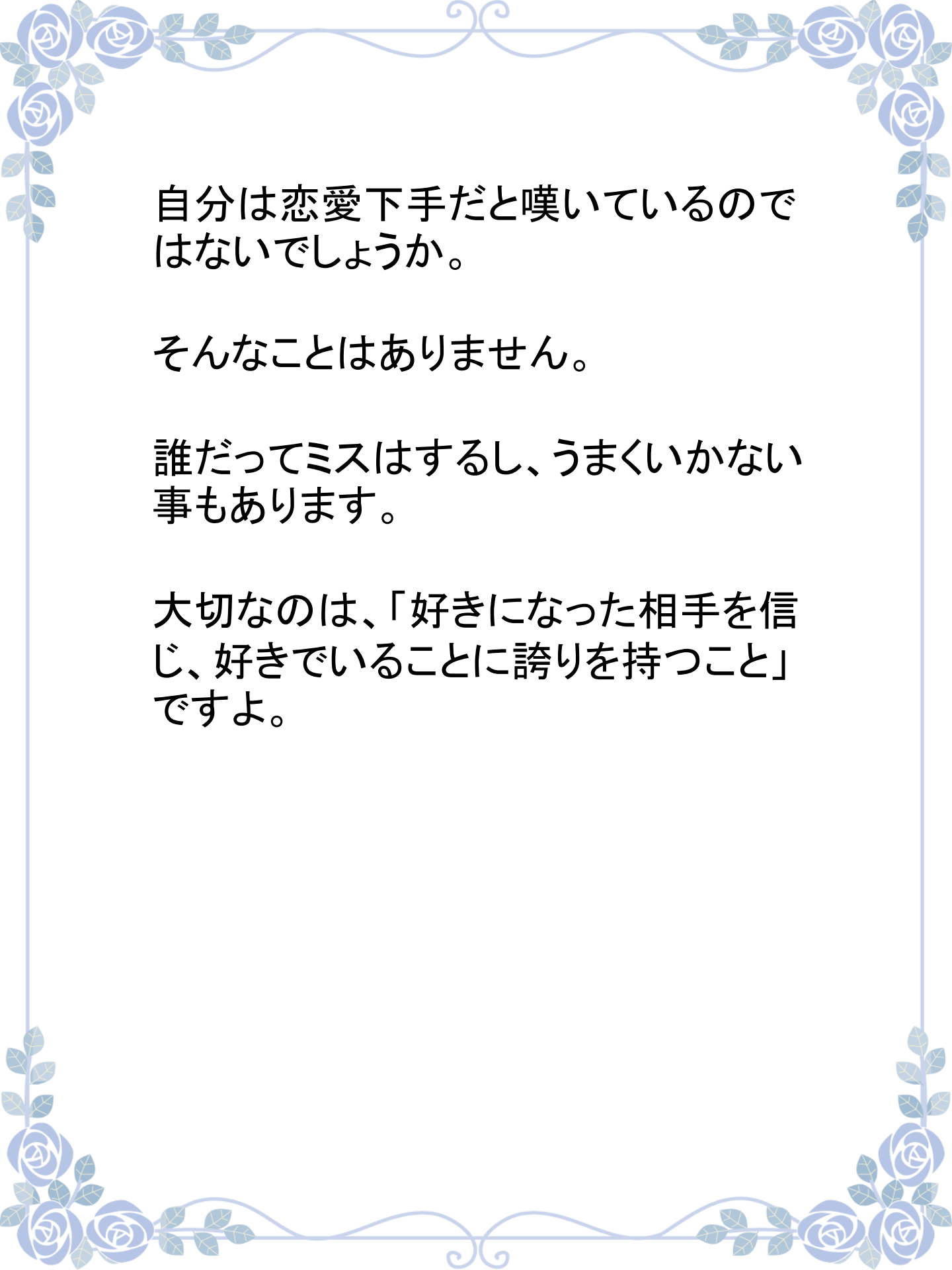
## C:オリに入れられたライオン 「恋愛」に自信が持てない

激しい気性のライオンは、情熱の象徴。

オリに入れられたライオンは、恋愛に情熱を傾けられていない状態をあらわしています。

あなたは恋愛に自信が持てないと思っていますようです。

好きな人に思いをうまく伝えられなかったり、あるいは恋人と楽しく交際ができないと悩むことが多く、



自分は恋愛下手だと嘆いているのではないのでしょうか。

そんなことはありません。

誰だってミスはするし、うまくいかない事もあります。

大切なのは、「好きになった相手信じ、好きでいることに誇りを持つこと」ですよ。

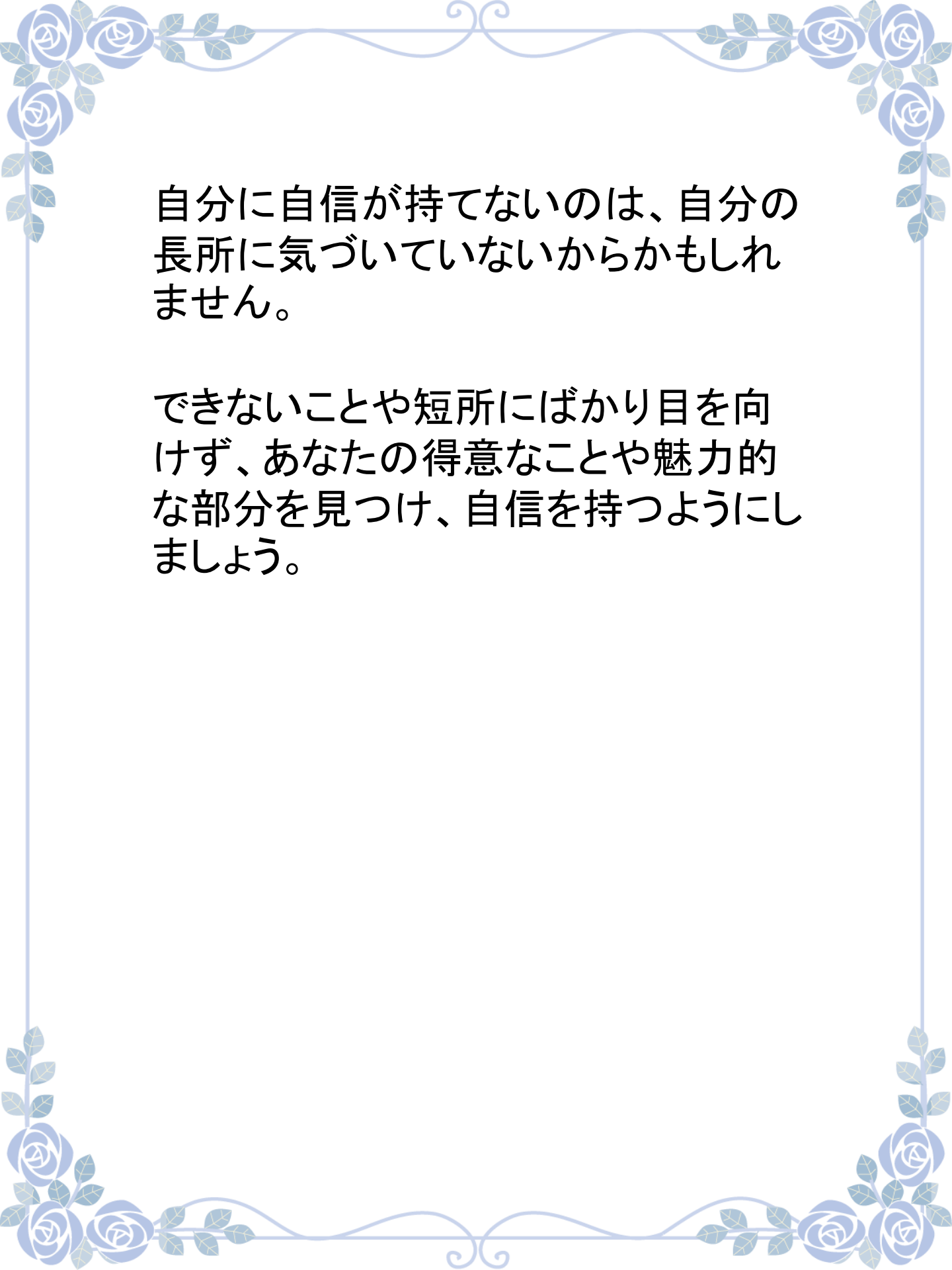
## D: ガラスケースの中のカメ 「外見」に自信が持てない

カメは、固い甲羅で自分の身を守っています。

ガラスケースに入れられたカメは、誰にも見られず静かに暮らしたい気持ちの象徴。

あなたは自分の外見に自信が持てないと思っているようです。

もっと痩せていればとか、もっと鼻が高ければよかったなどと、外見にいろいろとコンプレックスがあり、あまり人前に出たくない気持ちなのでしょう。



自分に自信が持てないのは、自分の長所に気づいていないからかもしれません。

できないことや短所にばかり目を向けず、あなたの得意なことや魅力的な部分を見つけ、自信を持つようにしましょう。

# 【 2 】

## ブロックする心理とは？音信不通が続く事の原因



お別れした後、お相手に久々にLINE  
したらずっと既読が付かずに不安に  
なった事はありませんか？

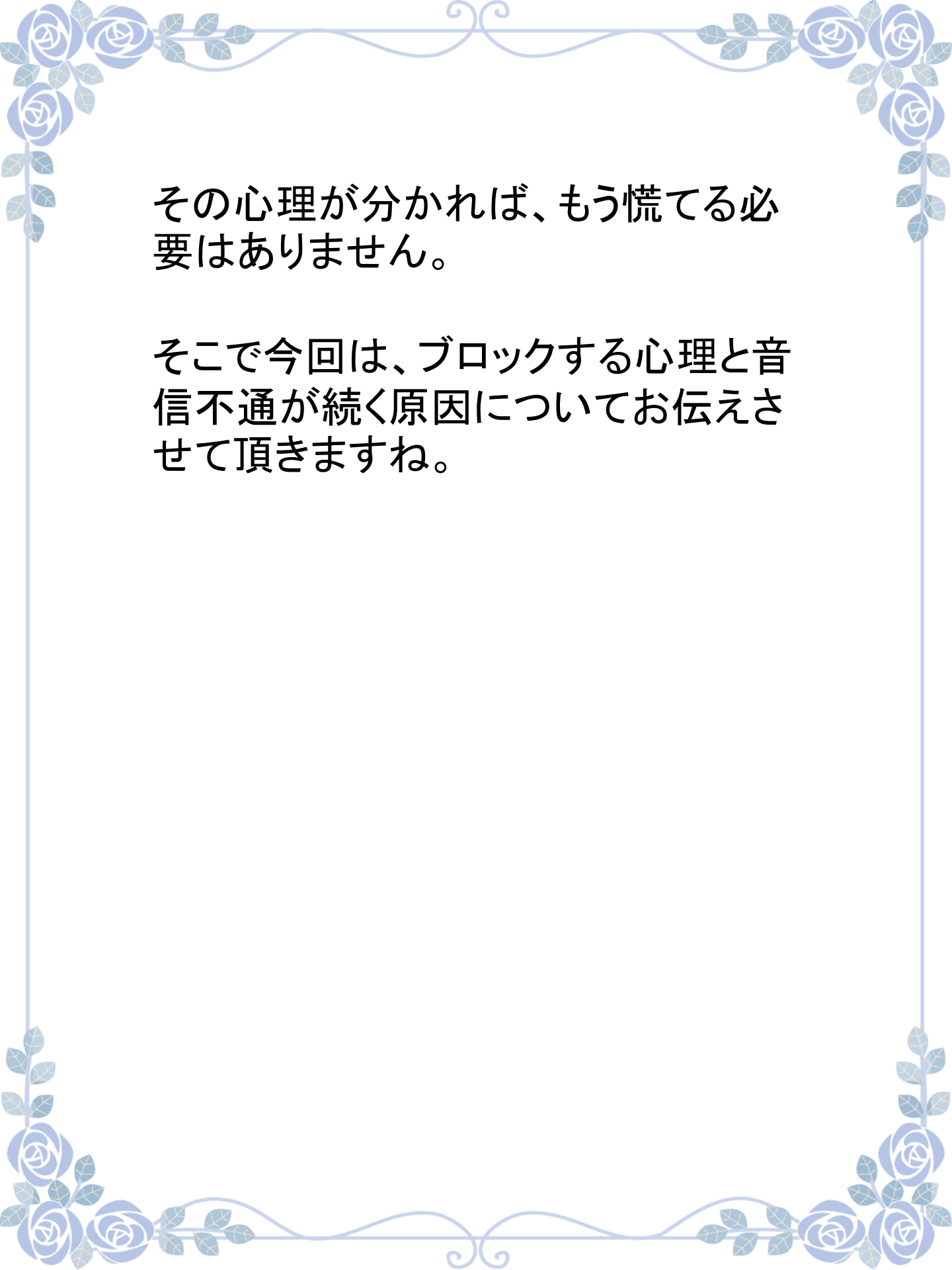
勇気を出して連絡したのに、実はブ  
ロックされていた...という事も実は珍  
しくないのです。

「もしかして新しい恋人が出来たのか  
も...」

「もう私の事嫌いになっちゃったのか  
な」

と気持ちも焦ってしまう事でしょう。

ただ、ブロックするという行動の裏に  
はお相手の心理が関係しているの  
です。



その心理が分かれば、もう慌てる必要はありません。

そこで今回は、ブロックする心理と音信不通が続く原因についてお伝えさせていただきますね。



## 2-1

# ブロックする心理とは？

ブロックする主な原因として、

- ・お相手からの返信が無いのに、しつこく連絡してしまった
- ・感情的なメールを送っていた
- ・お相手の気持ちにも余裕が無い

このように、相手がブロックをする理由イコールお別れの理由という事が多いのです。

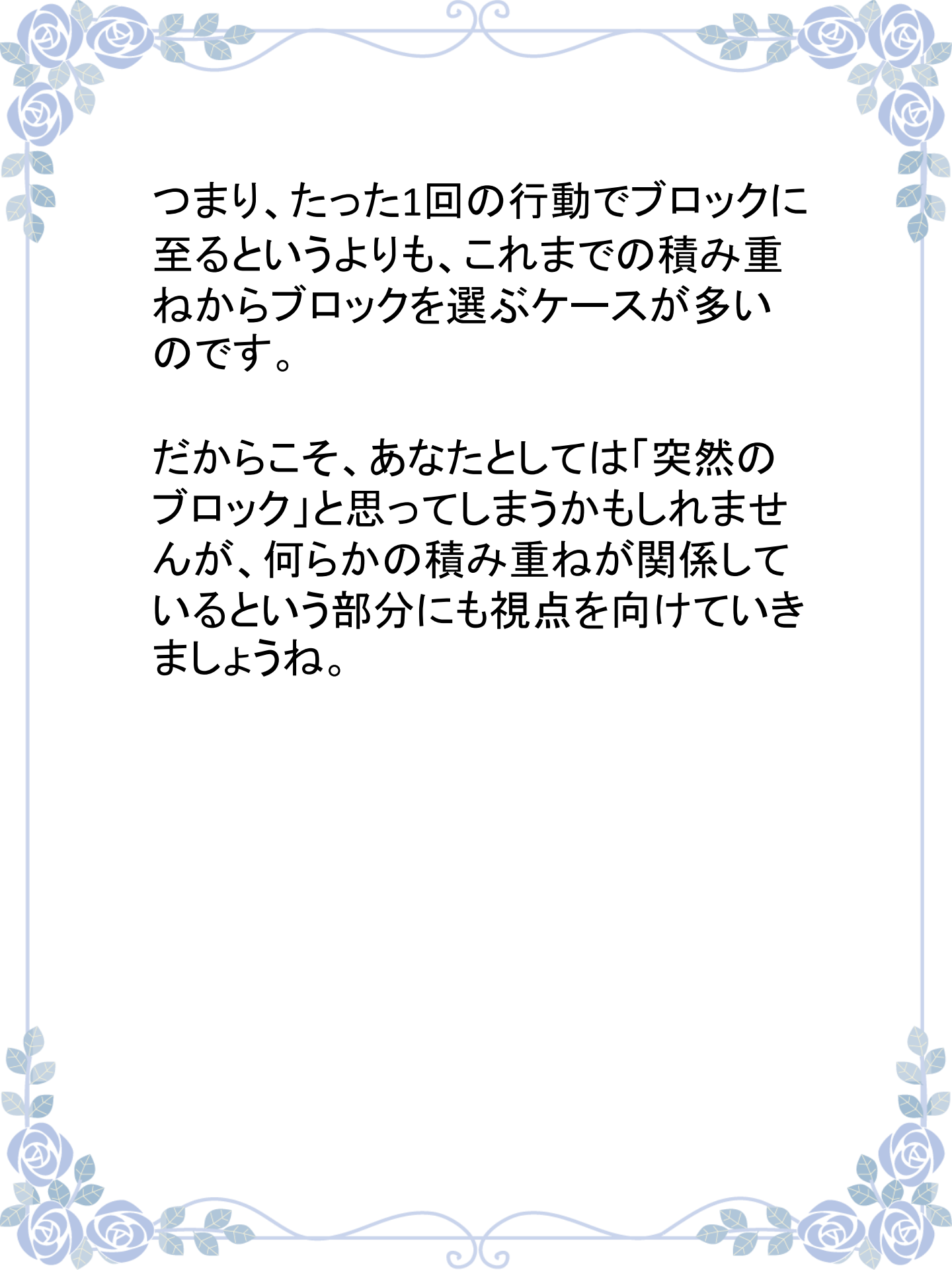
そして女性はメールをコミュニケーションのツールとして捉えますが、

男性は連絡を取る為の只のツールと捉える傾向があります。

その為、仕事が忙しいお相手であれば、

- ・忙しくて余裕がなく気持ちの余裕を失くす
- ・連絡の優先順位が下がり、返信のタイミングを逃す
- ・返信が出来ていない罪悪感が出る
- ・更に連絡が来てプレッシャーに感じる
- ・プレッシャーから逃れる為にブロックをする

という事もあるのですよ。



つまり、たった1回の行動でブロックに至るというよりも、これまでの積み重ねからブロックを選ぶケースが多いのです。

だからこそ、あなたとしては「突然のブロック」と思ってしまうかもしれませんが、何らかの積み重ねが関係しているという部分にも視点を向けていきましょうね。

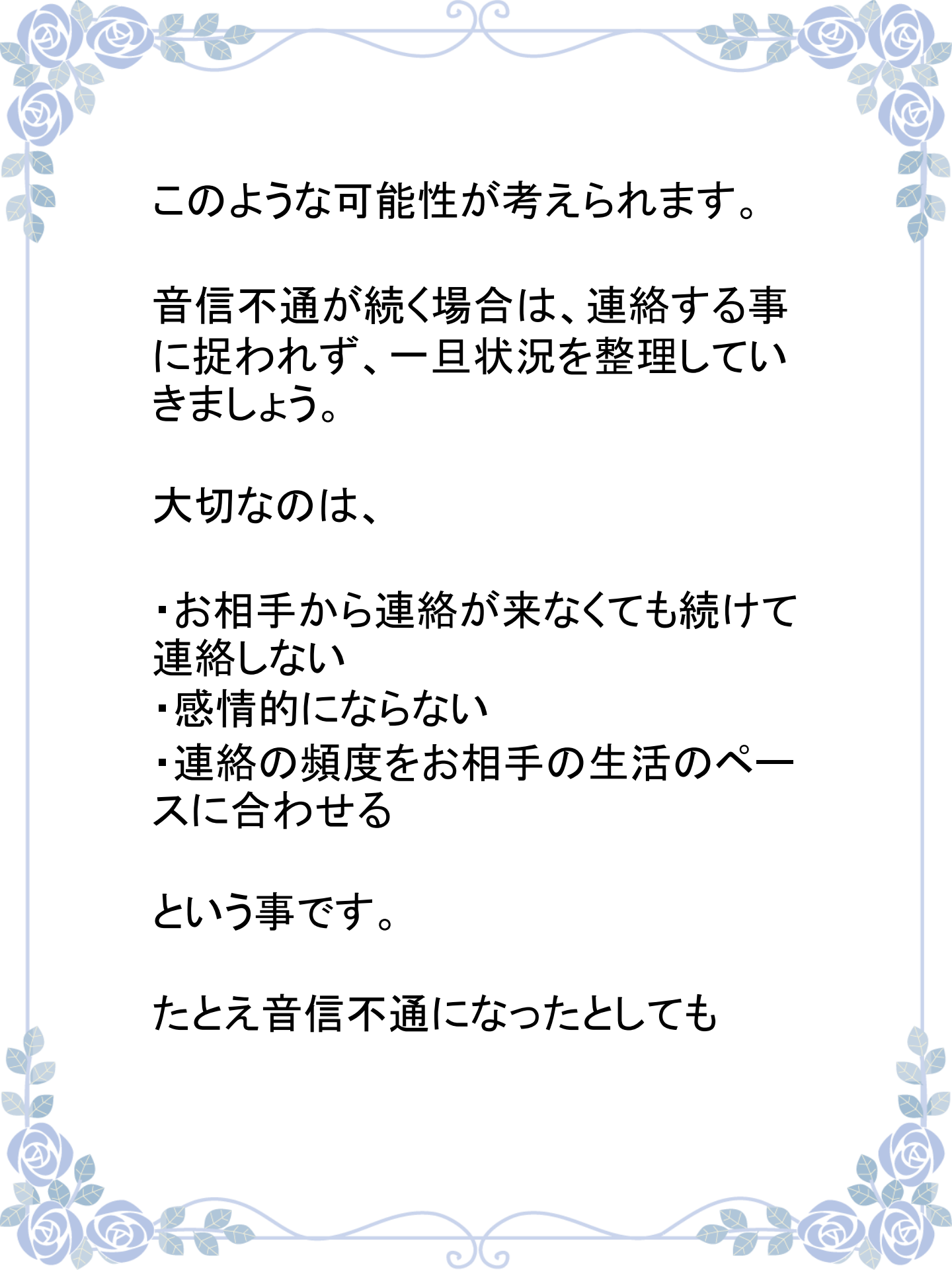
## 2-2

# 音信不通が続く事 の原因

上記でお伝えしたように、男性はメールを連絡を取るツールとして捉えている部分が多いのです。

その為、

- ・今は一人で過ごしたいという気持ちがある
- ・他に熱中しているものがある
- ・感情的な連絡が来たらどうしようと不安を抱えている
- ・プライドが高く未練があると思われ  
ないようにする



このような可能性が考えられます。

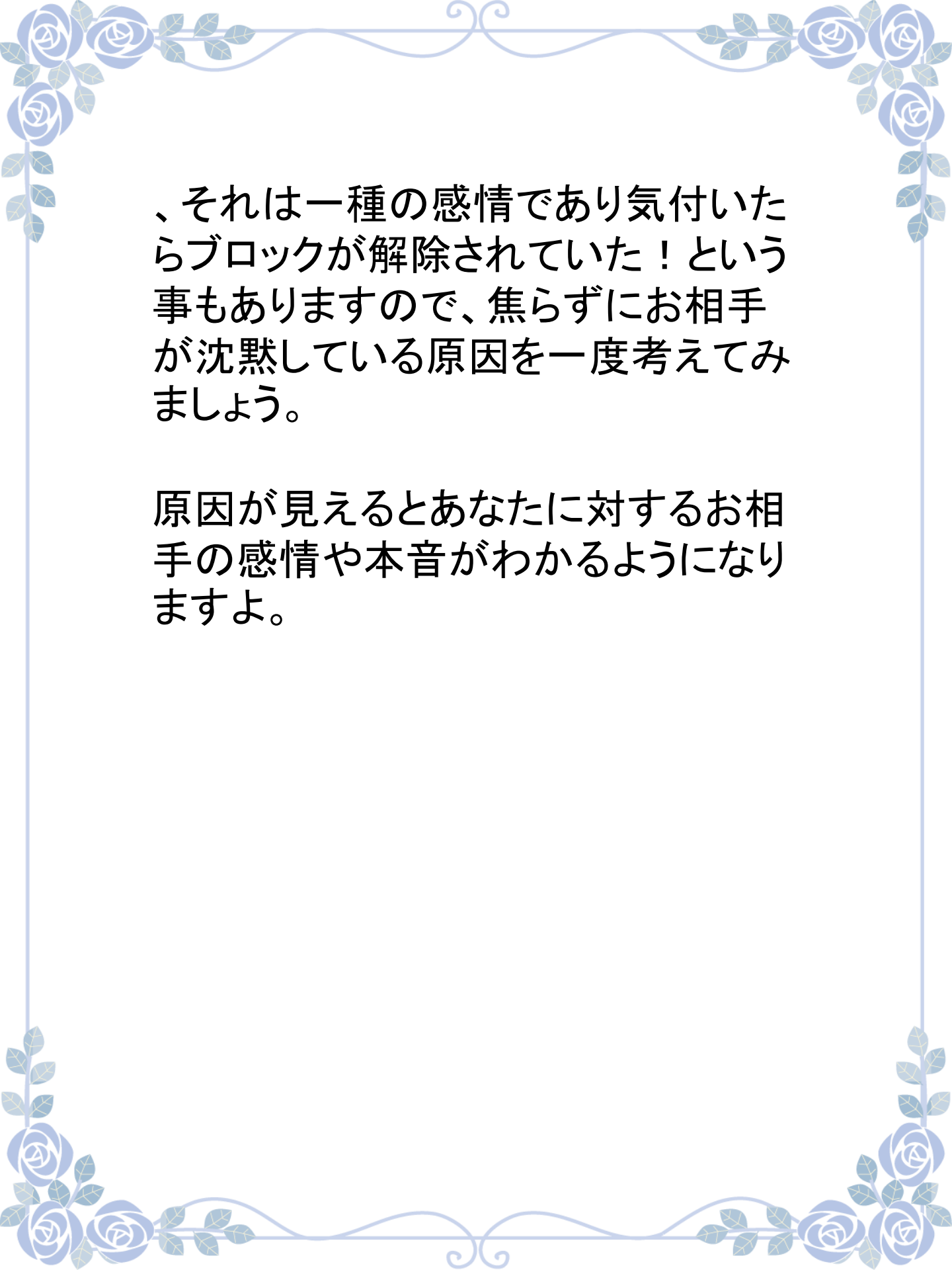
音信不通が続く場合は、連絡する事に捉われず、一旦状況を整理していきましょう。

大切なのは、

- ・お相手から連絡が来なくても続けて連絡しない
- ・感情的にならない
- ・連絡の頻度をお相手の生活のペースに合わせる

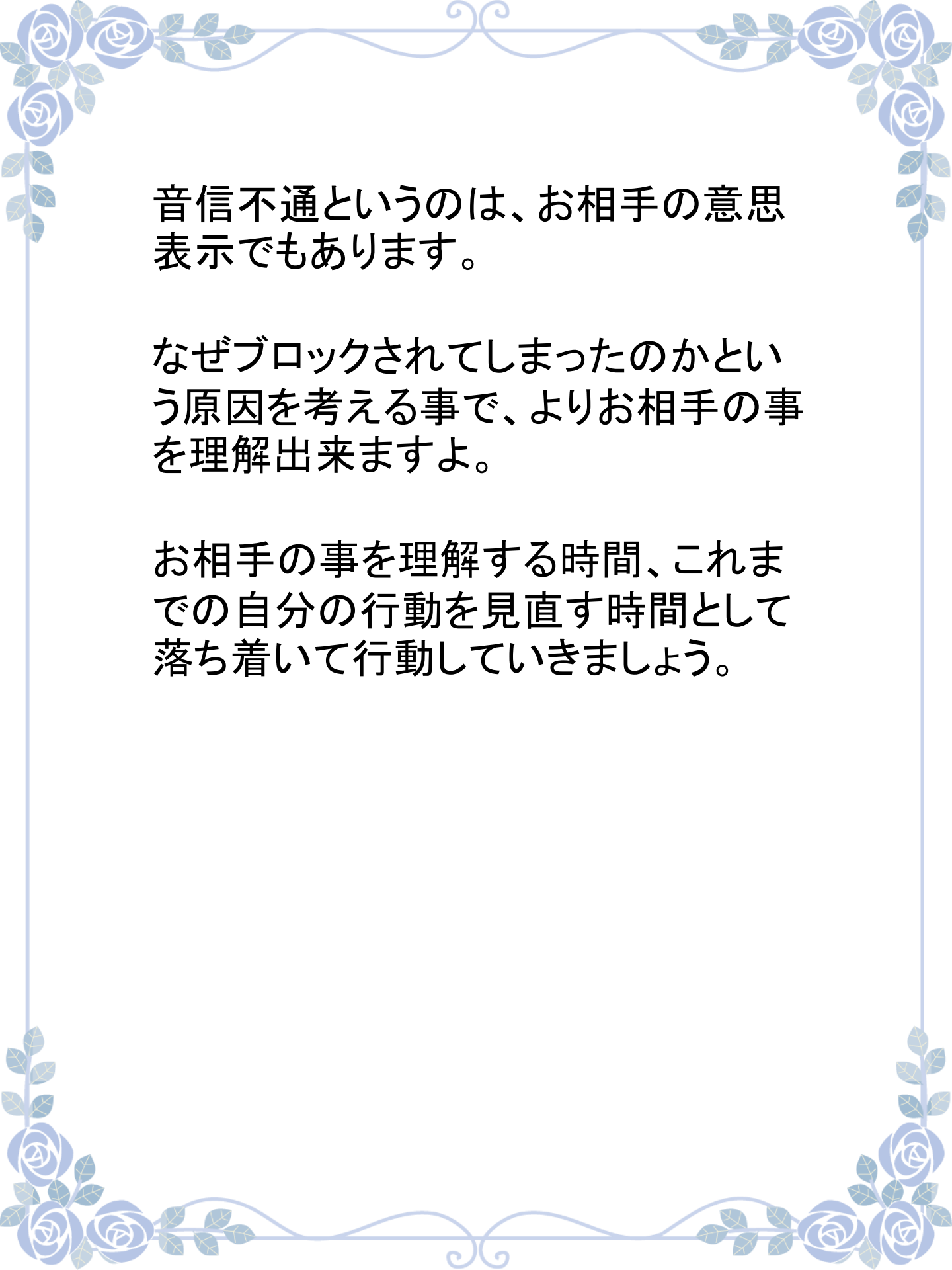
という事です。

たとえば音信不通になったとしても



、それは一種の感情であり気付いたらブロックが解除されていた！という事もありますので、焦らずにお相手が沈黙している原因を一度考えてみましょう。

原因が見えるとあなたに対するお相手の感情や本音がわかるようになりますよ。



音信不通というのは、お相手の意思表示でもあります。

なぜブロックされてしまったのかという原因を考える事で、よりお相手の事を理解出来ますよ。

お相手の事を理解する時間、これまでの自分の行動を見直す時間として落ち着いて行動していきましょう。

# 【 3 】

## 復縁を叶える為に 引くタイミングの重 要性





アドバイスをさせて頂く中で行動をする事の大切さをお伝えする事が多いのですが行動力に加えて、

- ・行動を控えるタイミング
- ・自制する精神力

と言った引き際も同じように大切です。

引き際というと復縁を諦めるタイミングと捉えてしまうかもしれません。

しかし、そうではなく復縁活動の戦略のひとつとして引くという事なのですよ。

相談を頂く中で、復縁活動の行動力を間違えて捉えている方がいらっしゃいます。

例えば、

- ・お相手にメールをひたすらに送り続けなければならない
- ・会う事が出来ればどうにかなるから、何としてでも会いたい

このような考えに固執してしまうとお相手の都合を無視した行動に走ってしまう事になるので注意が必要です。

もし、このコラムを読んで下さっている中でこのような考えに当てはまるのであれば冷静に状況を見極めましょう。

- ・お相手が忙しい状況ではないか
- ・一方的な感情を押し付けていないか
- ・別れの原因となった行動を続けていないか

これらの点を見直して間違った行動をしていないかどうか客観視出来るようにしていく事が重要です。

これが出来ない状態であると

「お相手が忙しいにも関わらず何度も連絡をしてしまった」

「不安が強くなりすぎて家まで訪ねてしまった」

「駅で待ち伏せをしてしまった」

「共通の友達から未練が伝わってしまった」

という復縁活動に不利な状況になってしまうのですよ。

確実に復縁を叶えるにはステップが必要です。

**1、嫌悪感や警戒心を取り除く**

↓

**2、気まずさを解消する**

↓

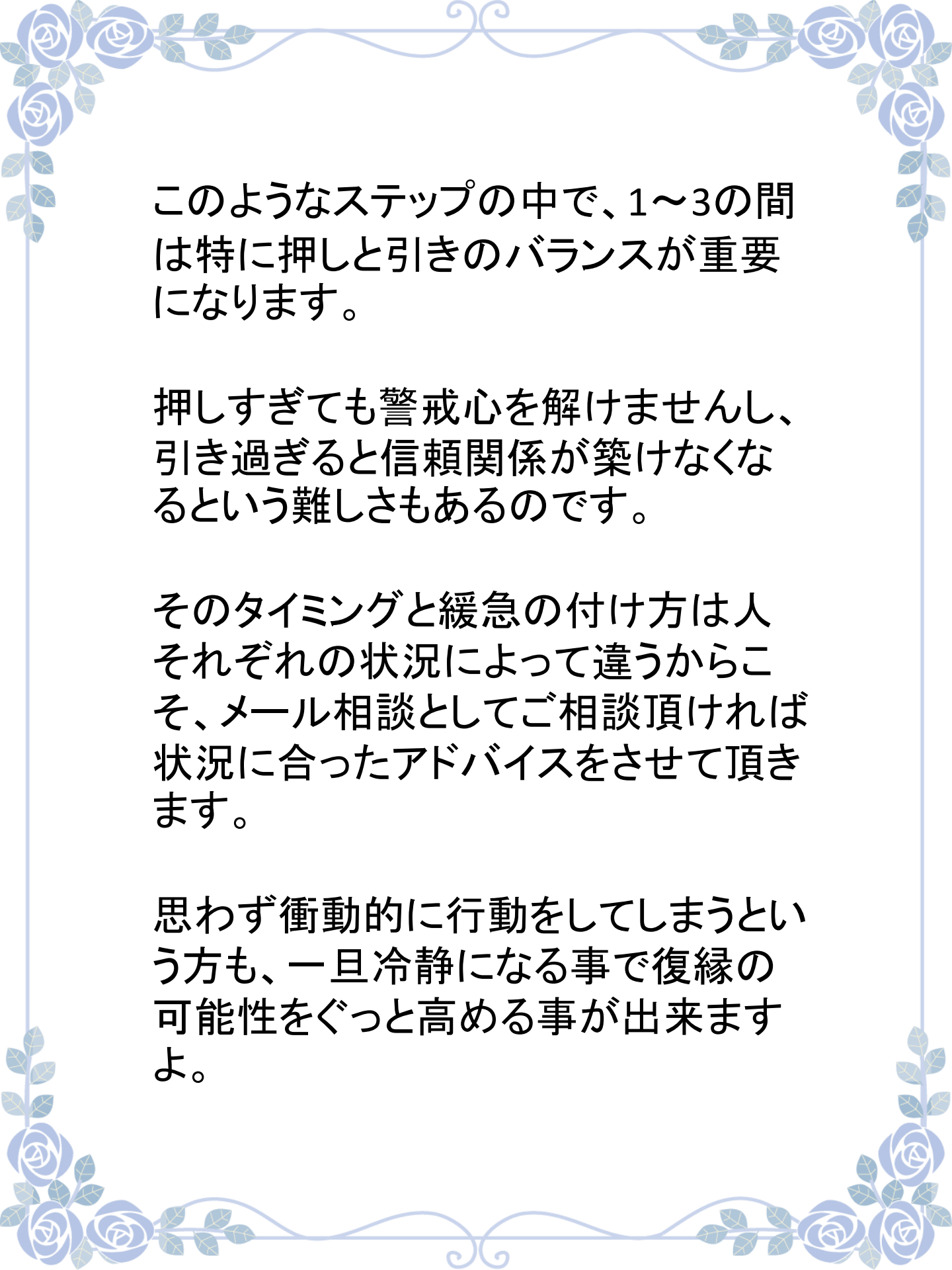
**3、ご友人としての信頼関係を築く**

↓

**4、お相手に関心や興味を持ってもらう**

↓

**5、別れのイメージを払拭して付き合い合いたいと思わせる**



このようなステップの中で、1～3の間は特に押しと引きのバランスが重要になります。

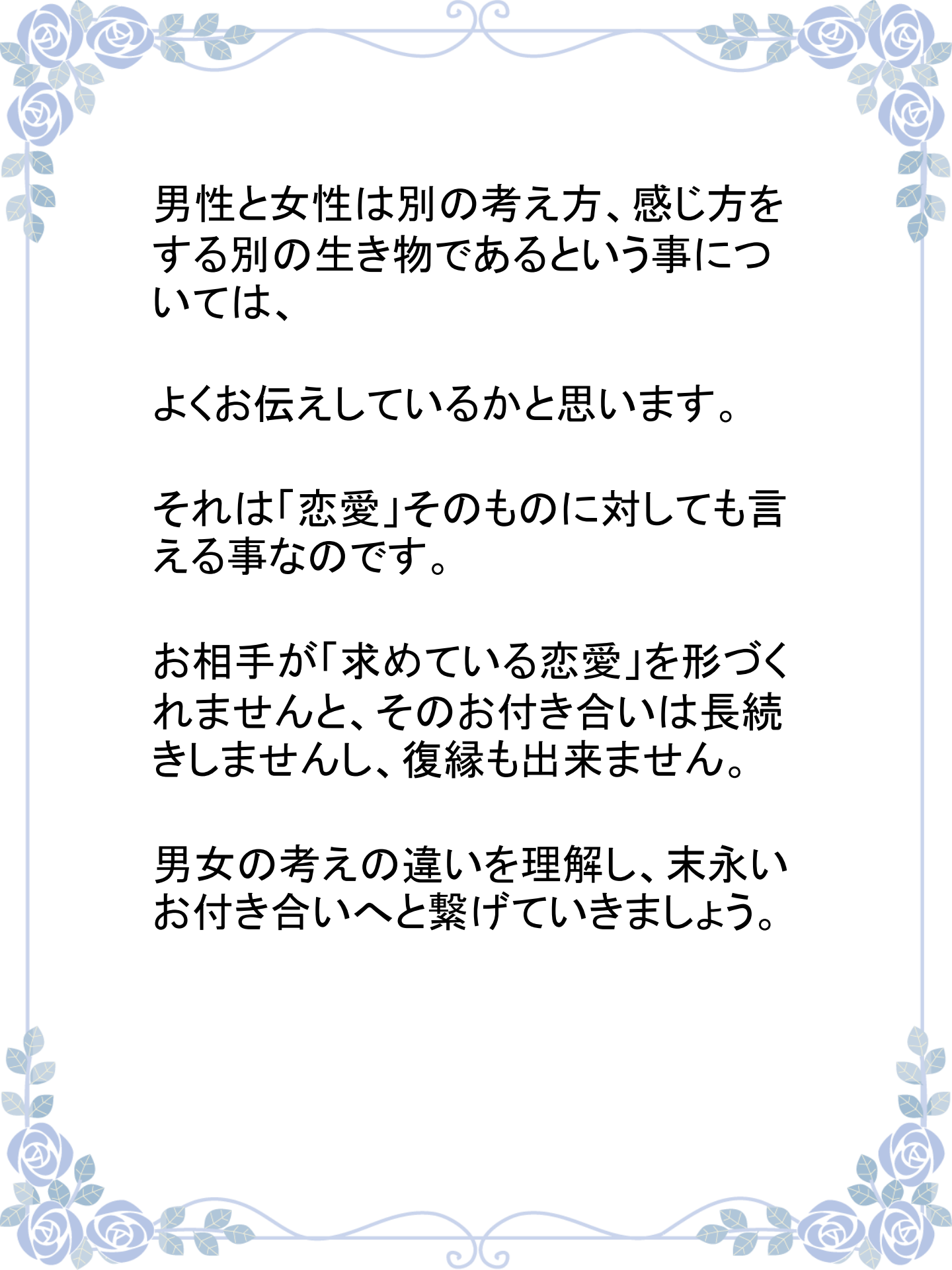
押しすぎても警戒心を解けませんし、引き過ぎると信頼関係が築けなくなるという難しさもあるのです。

そのタイミングと緩急の付け方は人それぞれの状況によって違うからこそ、メール相談としてご相談頂ければ状況に合ったアドバイスをさせていただきます。

思わず衝動的に行動をしてしまうという方も、一旦冷静になる事で復縁の可能性をぐっと高める事が出来ますよ。

**【 4 】**  
**【男女別！】恋愛に  
何を求めているの  
か**





男性と女性は別の考え方、感じ方を  
する別の生き物であるという事につ  
いては、

よくお伝えしているかと思います。

それは「恋愛」そのものに対しても言  
える事なのです。

お相手が「求めている恋愛」を形づく  
れませんか、そのお付き合いは長続  
きしませんし、復縁も出来ません。

男女の考えの違いを理解し、末永い  
お付き合いへと繋げていきましょう。

## 4-1

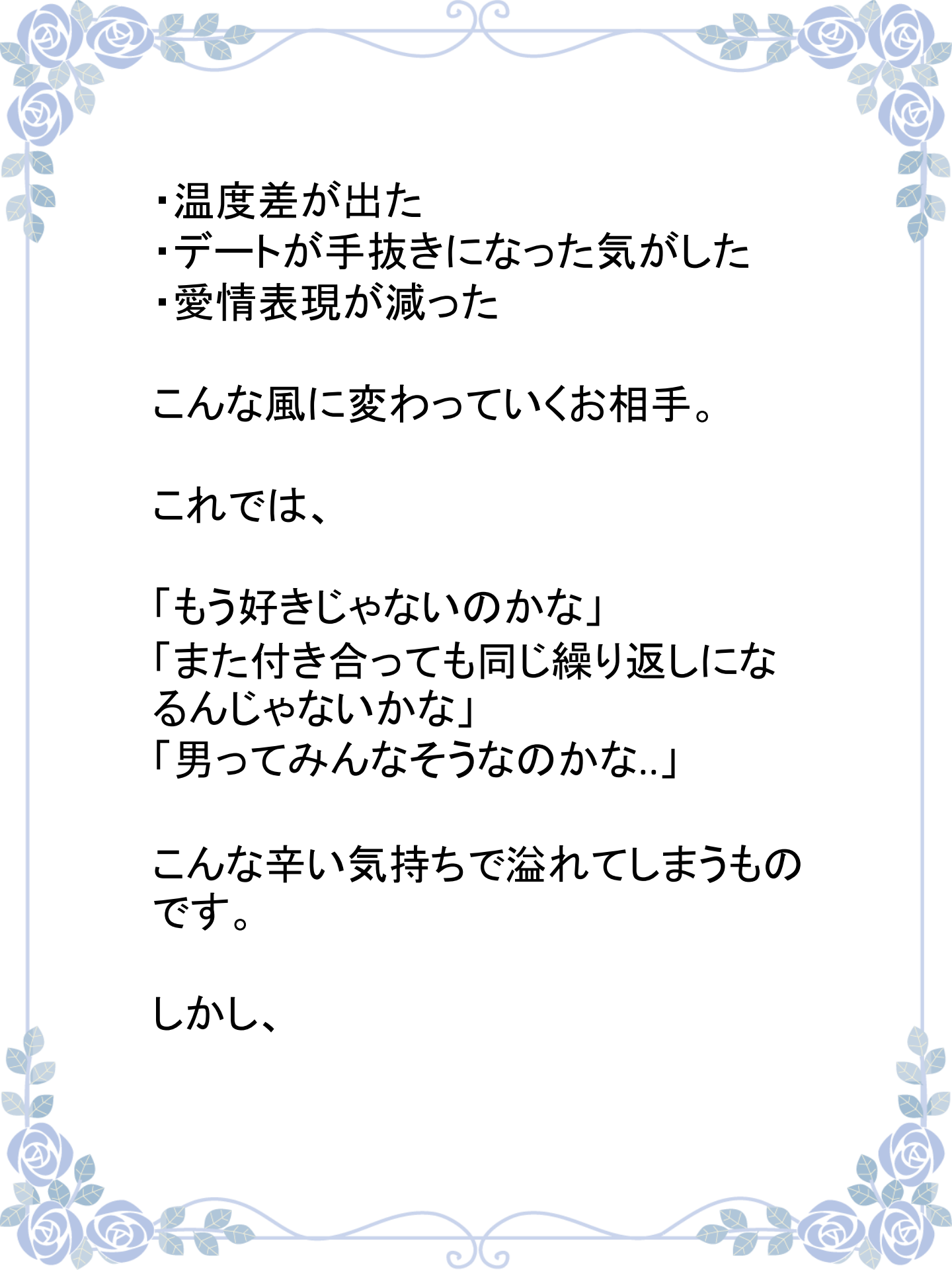
# 男性は「リラックス」 を求める

「付き合い始めた途端、お相手の熱  
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..」

こんなお声をよくいただきます。付き  
合い当初は幸せいっぱいだったもの  
の、時間が経過していくにつれて



- 
- ・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

こんな風が変わっていくお相手。

これでは、

「もう好きじゃないのかな」

「また付き合っても同じ繰り返しになるんじゃないかな」

「男ってみんなそうなのかな..」

こんな辛い気持ちで溢れてしまうものです。

しかし、

ここで注意しなければいけないのは、

「男性に悪気はない」

ということです。

男性が恋愛で大事にしている価値観は、

「彼女とリラックスできる日常」

なんですね。

「まったり過ごしたい」

「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。

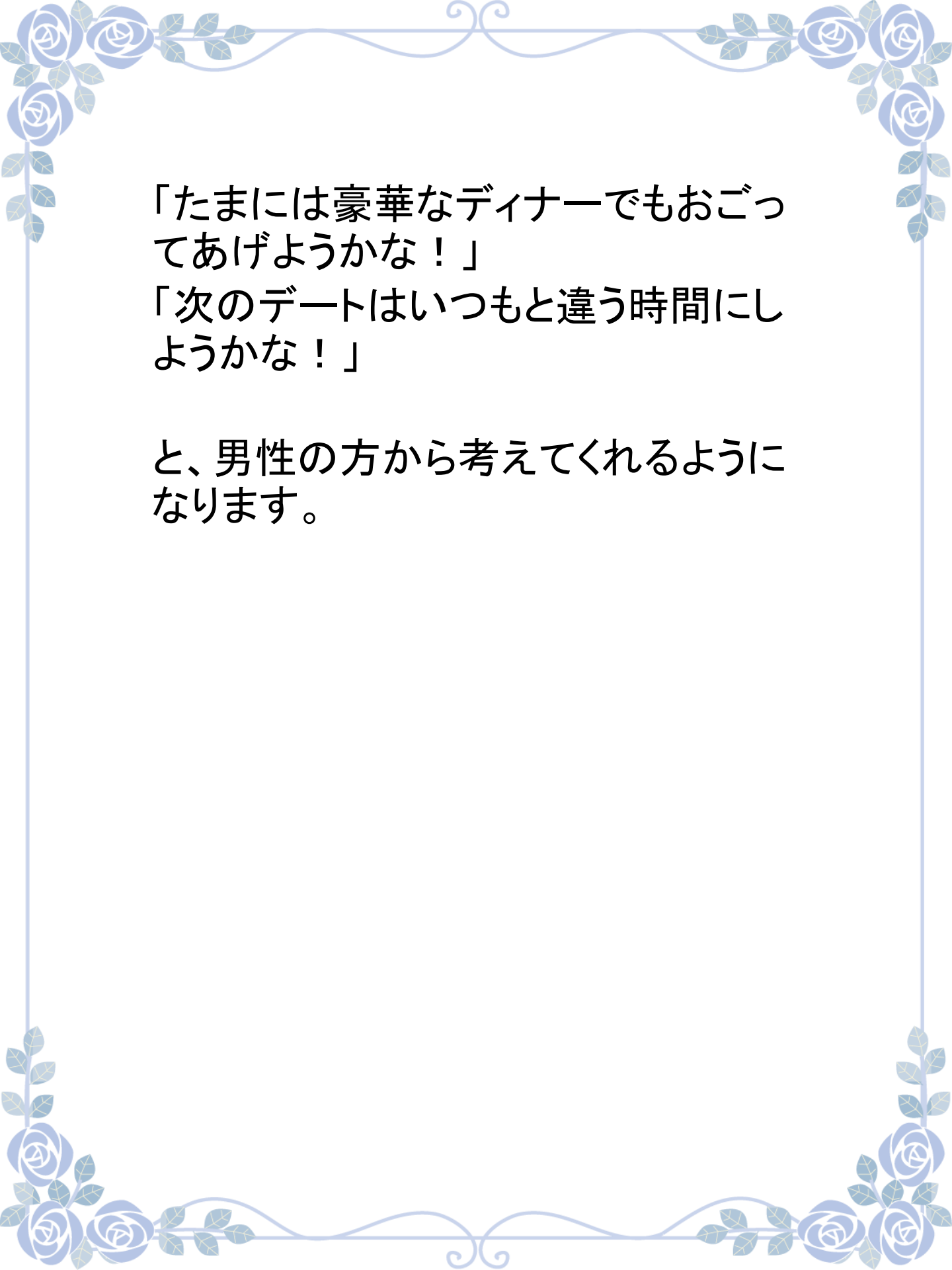
だから女性は、そんな疑いや不安を抱えず、

「今日は私、手料理つくってあげるよ！」

「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)」

こういった「インドア」「ゆったりできる時間」を提供してあげると、男性は恋愛に前向きになります。

ずっと男性に合わせていくのは辛いですし疲れてしまいますが、このように振る舞える女性は男性からも長く愛されるようになるので、



「たまには豪華なディナーでもおごってあげようかな！」

「次のデートはいつもと違う時間にしようかな！」

と、男性の方から考えてくれるようになります。

## 4-2

# 女性は「新鮮さ」を 求める

一方で女性は「男性と真逆」です。

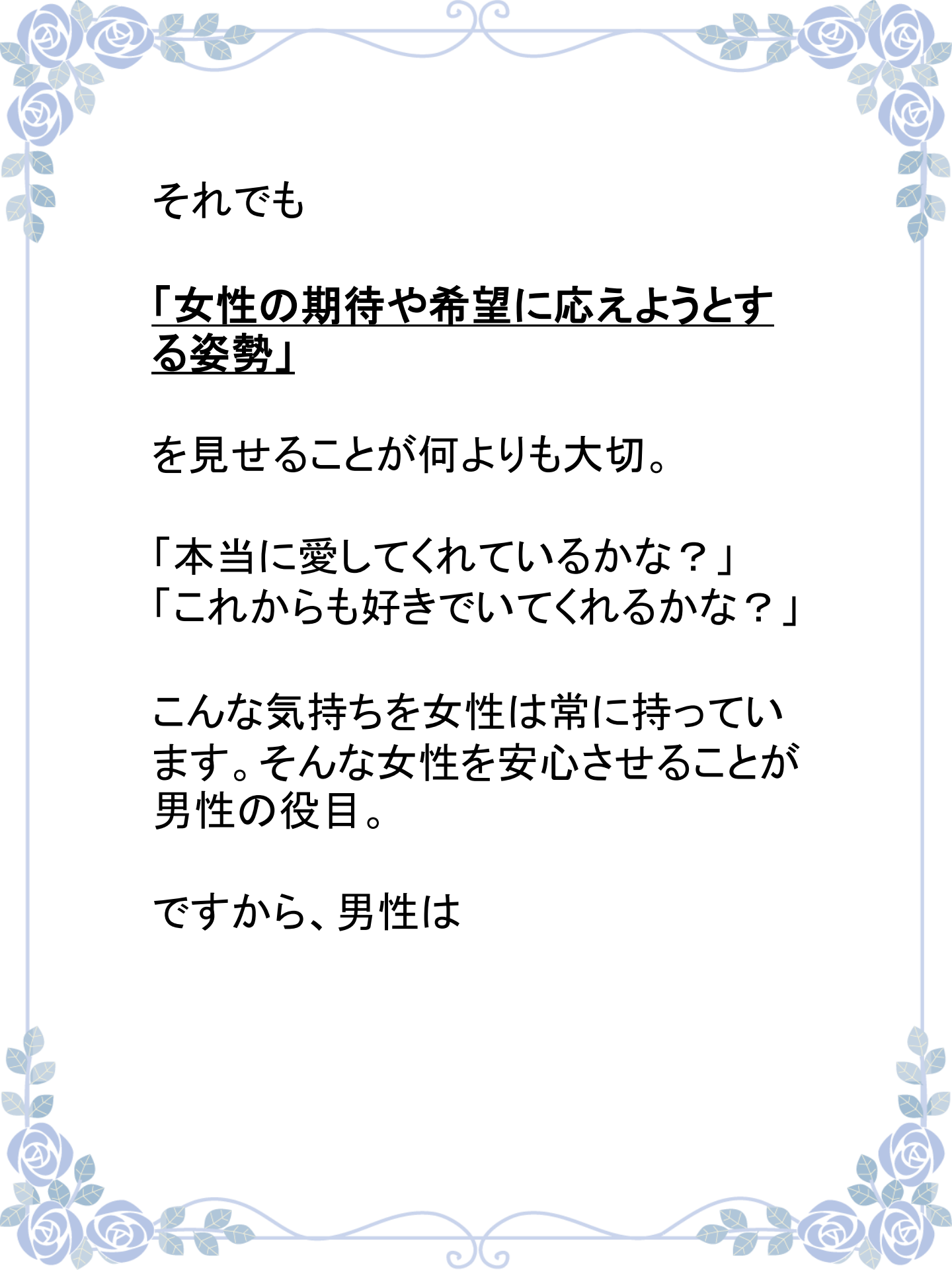
付き合いが長くなるにつれ、

「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。

常に女性の期待や希望に応えようと  
するのは難しいですが、



それでも

「女性の期待や希望に応えようとする姿勢」

を見せることが何よりも大切。

「本当に愛してくれているかな？」

「これからも好きでいてくれるかな？」

こんな気持ちを女性は常に持っています。そんな女性を安心させることが男性の役目。

ですから、男性は

女性に対して

「来月の記念日、〇〇でも行こうか！」

「来週は××の誕生日だったよね。ちょっと早いけど、これプレゼント！」

こうした先回りした気遣いや提案がとても大事です。

**「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。

## 4-3

# 男女がすれ違うの は仕方がない

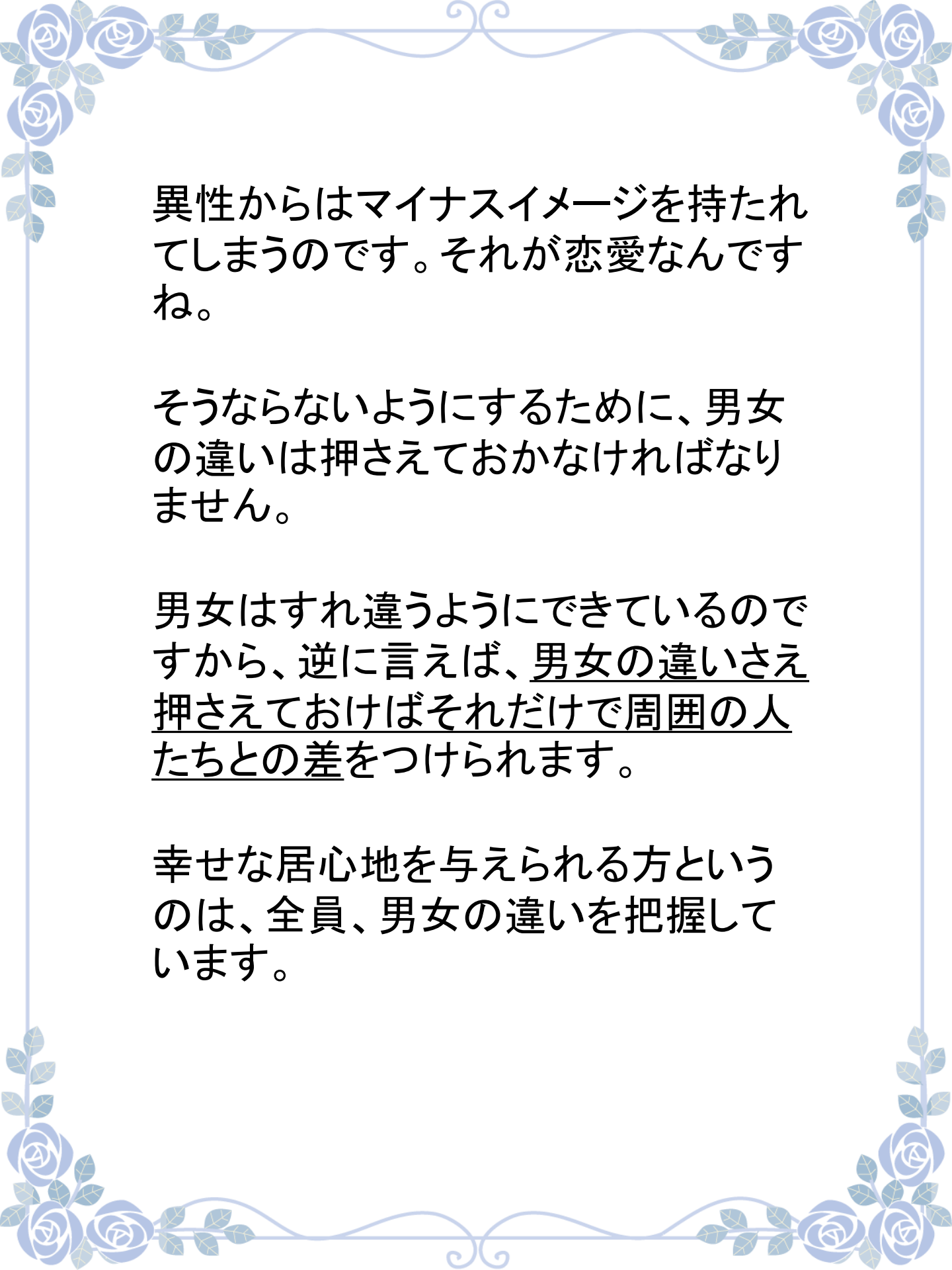
「リラックスを求める男性」と  
「新鮮さを求める女性」

そもそもすれ違わないはずがありません。

だからこそこうした違いを把握していなければ、

「特に悪気がなくても」  
「悪いことをしたつもりがなくても」



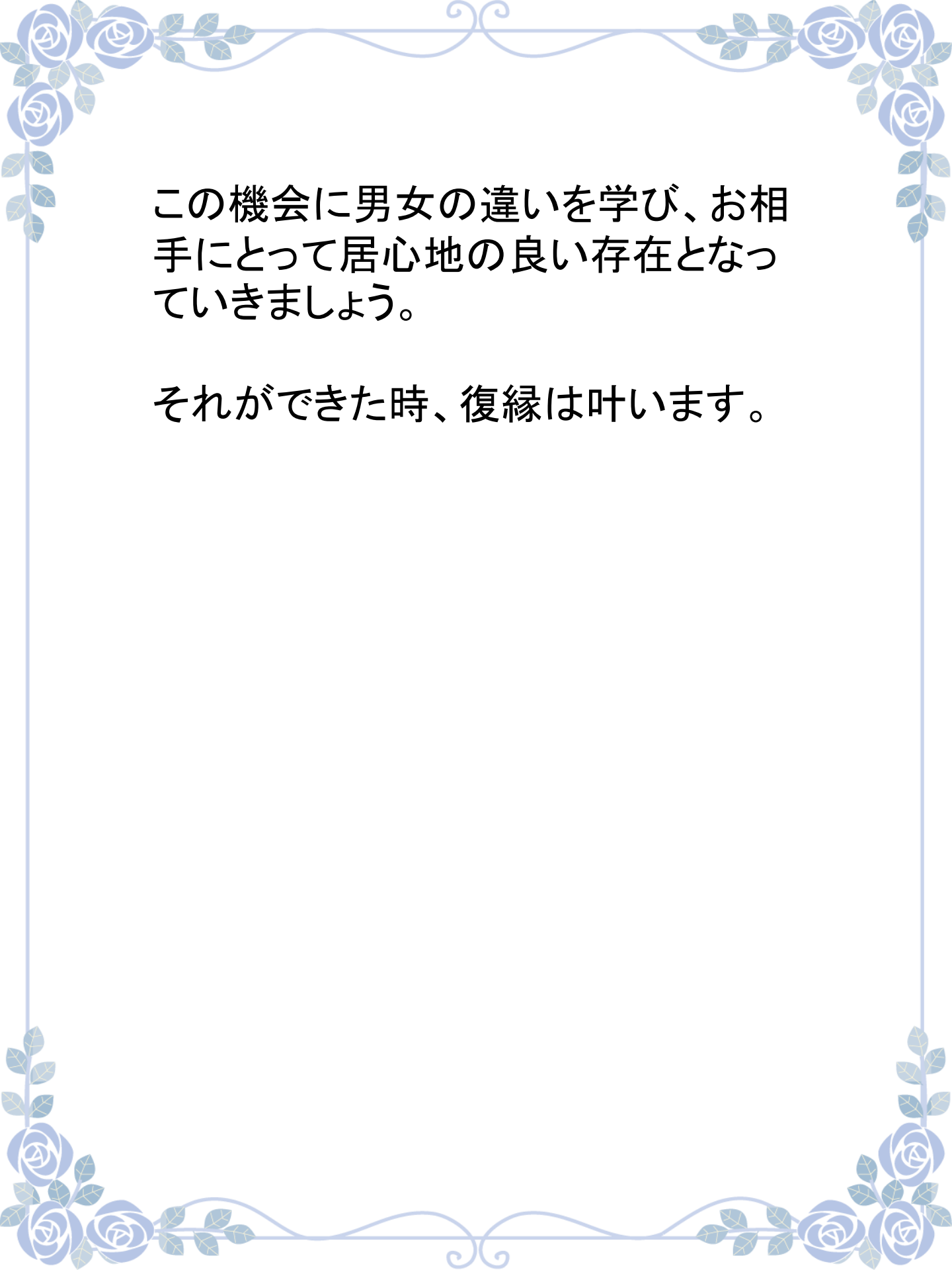


異性からはマイナスイメージを持たれてしまうのです。それが恋愛なんですね。

そうならないようにするために、男女の違いは押さえておかなければなりません。

男女はすれ違うようにできているのですから、逆に言えば、男女の違いさえ押さえておけばそれだけで周囲の人たちとの差をつけられます。

幸せな居心地を与えられる方というのは、全員、男女の違いを把握しています。

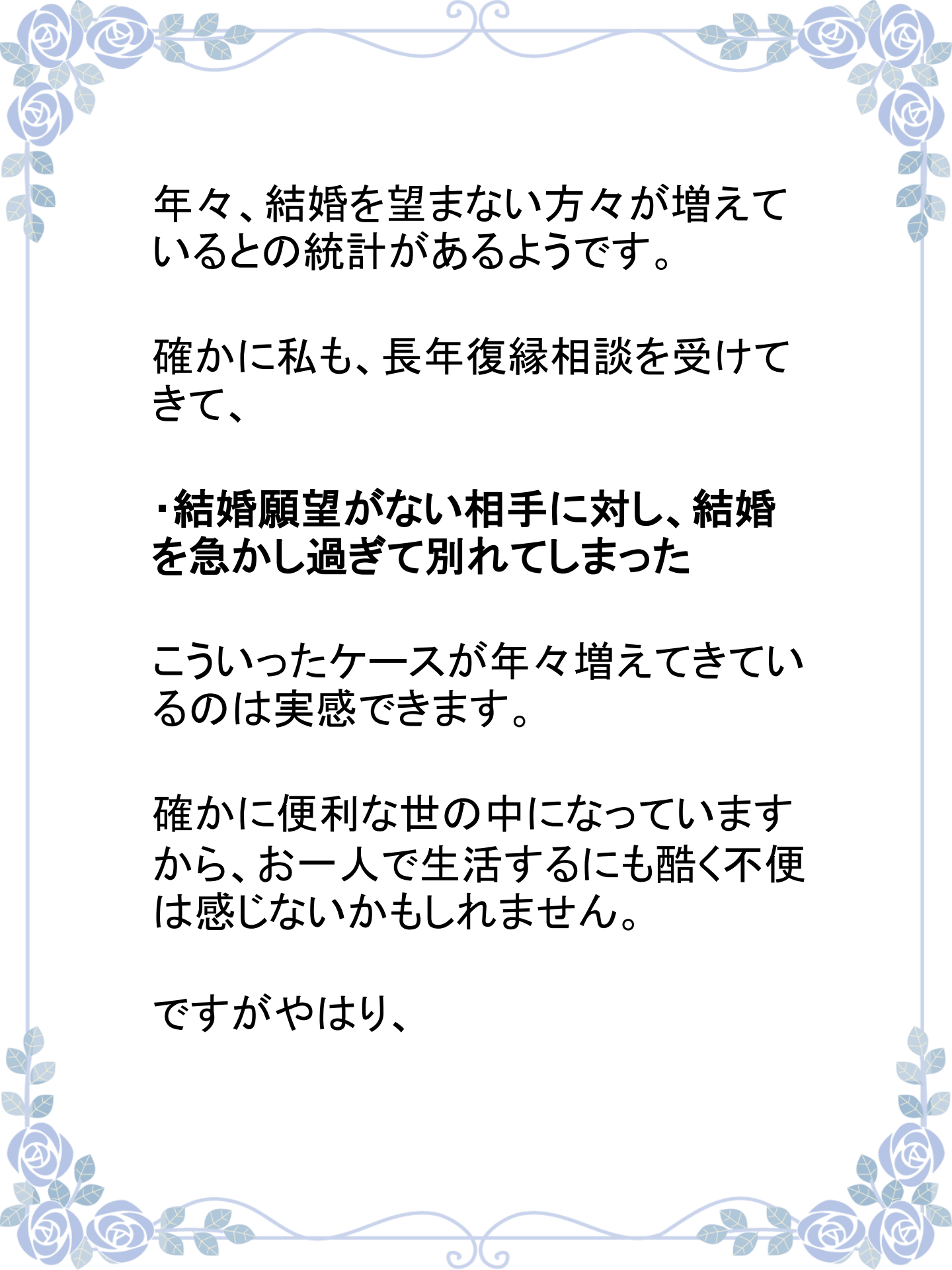


この機会に男女の違いを学び、お相手にとって居心地の良い存在となっていきましょう。

それができた時、復縁は叶います。

# 【 5 】 結婚願望がない方 へのアプローチ





年々、結婚を望まない方々が増えているとの統計があるようです。

確かに私も、長年復縁相談を受けてきて、

**・結婚願望がない相手に対し、結婚を急かし過ぎて別れてしまった**

こういったケースが年々増えてきているのは実感できます。

確かに便利な世の中になっていますから、お一人で生活するにも酷く不便は感じないかもしれません。

ですがやはり、

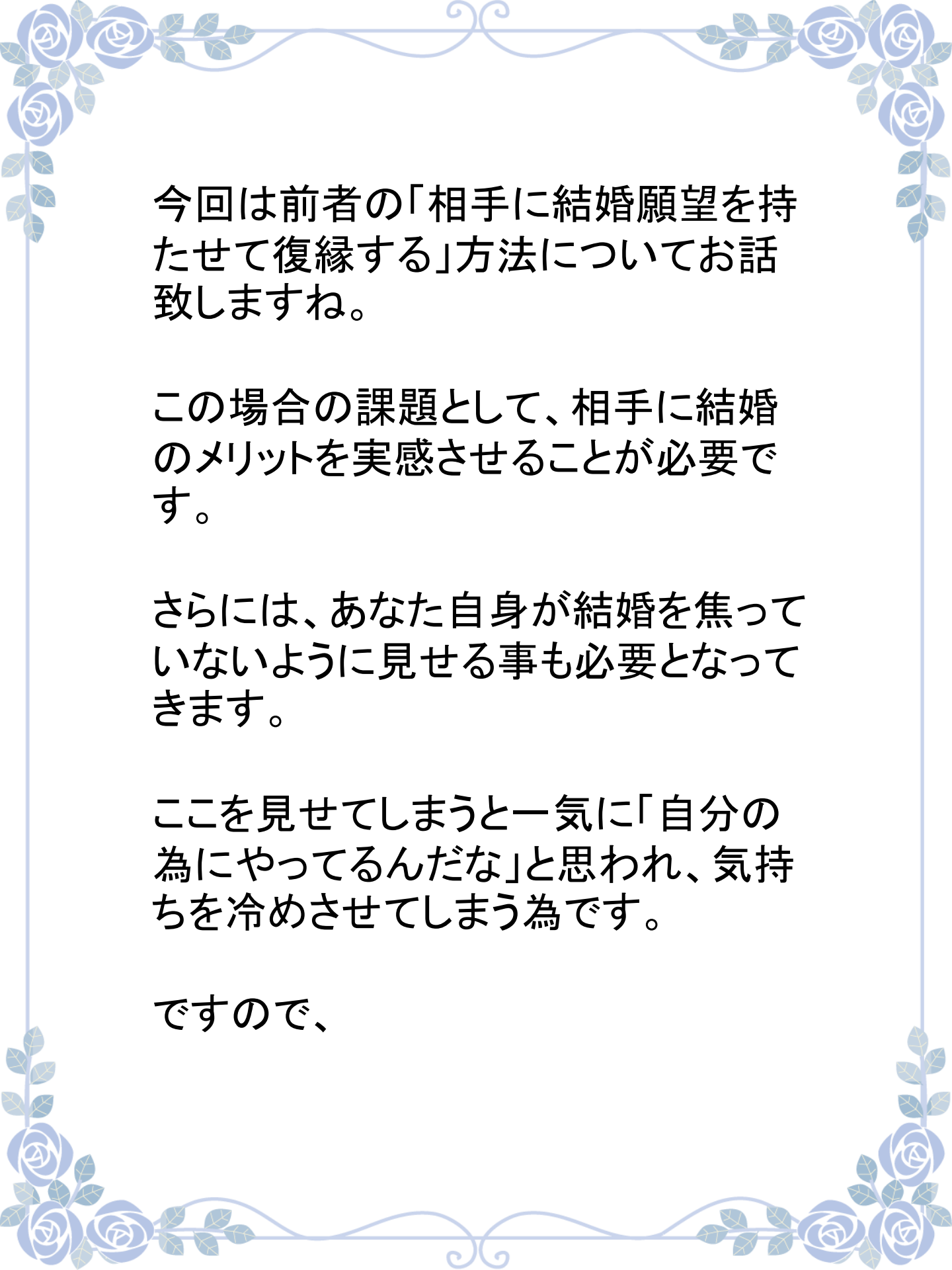
愛する人と一生を共にしたいと願うものでしょう。

結婚を夢見る方が、結婚を望まない方との復縁を目指す場合、復縁の先に結婚を見据えるかどうか大きなポイントです。

もっと簡単に言えば、

- ・相手に結婚願望を持たせて復縁するか
- ・結婚願望がないまま、復縁するか

このどちらを選ぶかによって、アプローチが変わるという事です。



今回は前者の「相手に結婚願望を持たせて復縁する」方法についてお話致しますね。

この場合の課題として、相手に結婚のメリットを実感させることが必要です。

さらには、あなた自身が結婚を焦っていないように見せる事も必要となってきます。

ここを見せてしまうと一気に「自分の為にやってるんだな」と思われ、気持ちを冷めさせてしまう為です。

ですので、

「自分のことは度外視し、相手にとって結婚は良いものだ」と感じさせる

という事ですね。

一例を挙げますと、

相手が常に自信を感じていないところを、結婚すれば埋め合わせられる

これは「上司に認められない」と仕事で嘆く相手に対して、

「男性の同僚から同じこと言われていたよ。昔の人って固定観念強いから『家庭も持てない若者が～』とかって思うんだって><その辺誤解されていそうだし、良い人はいるって一応言っておけば？」

このようにお伝えすると、始めのうち  
は取りつくろう為に上司に嘘をついた  
としても、その上司と親しくなる事で  
「古い固定観念」に染まり、結婚を意  
識しやすくなってきます。

人によって、

- ・自信がないところ
- ・自身のなさを解決する為に出来る  
手段

こう言った部分は異なりますから、あ  
くまで一例としてお考え下さいね。

結婚に関する価値観が合わなくても、



復縁を諦める必要は御座いません。

お二人が求めあっていた時間があり、  
今終わってしまったように、必ず人の  
気持ちは変わるからです。

もちろん、頑固な相手であれば時間  
はかかってしまうかもしれません。

ですが、一生を共にしたいとまで思え  
た相手ですから、何もしないまま諦め  
てしまうのは勿体ないですよ。

あなたも、そして相手も幸せになれる  
よう、復縁活動に臨みましょう。



**絶対復縁宣言**

あの**愛**をもう一度

小野田ゆうこ