

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

16. 復縁を成功へ導く思考について

17. 復縁成功者と諦めてしまう人の決定的な違いとは？

18. 思考の歪みに気付き復縁に近づく方法

19. 復縁に対して罪悪感を抱いている方へ

20. 復縁における大きな「間違い」とは？

**【 16 】**  
**復縁を成功へ導く**  
**思考について**





復縁だけでなく恋愛においても、

- ・お相手様に依存してしまって不安が止まらない
- ・お相手様の事ばかり考えてしまって何も手につかない
- ・他の事が全く手につかない

といった感情を抱く方も多いのではないのでしょうか？

お気持は分かります。

恋は盲目。

そういった感情を抱くのは当然の事。

どうしてそういった感情を抱くのかと  
いうと、

「お相手様を愛しているから」

このように感じる方も多い事でしょう。

愛情があるからこそ信頼したい、そしてそれ相応の行動をお相手様には取って欲しいと思ってしまうのです。

自分自身の予想通りにいかないからこそ、

- ・返信が無い時
- ・素っ気無い時

などに腹が立ってしまうのです。

理解は出来ます。

が、

それは本当に愛情なのでしょうか？

私は、苛立ちや不安というのは、好きという感情だけでなく、**本人の弱さ**があるからだと考えております。

そしてその弱さは、自分自身への自信の無さから来るものです。

「こんな自分が、愛されるはずが無い」

どこかでこう思っているからこそ、そうした感情が生まれてしまうのです。



その感情は、

「きっと上手くいかない」  
という前提を作り出し、結果的に、  
「どうせ上手くいかないんだ」

このように考えるようになってしまいます。

こう考えない為には、

「俺なら、私なら、出来る」

と前向きな思考を持つ事が大切になります。

ここまで読んで精神論だと思ってしまう方もいらっしゃるかもしれませんが。

ですが実際に、私にご相談頂けて復縁を成功させた方の多くは、始めはネガティブな思考でした。

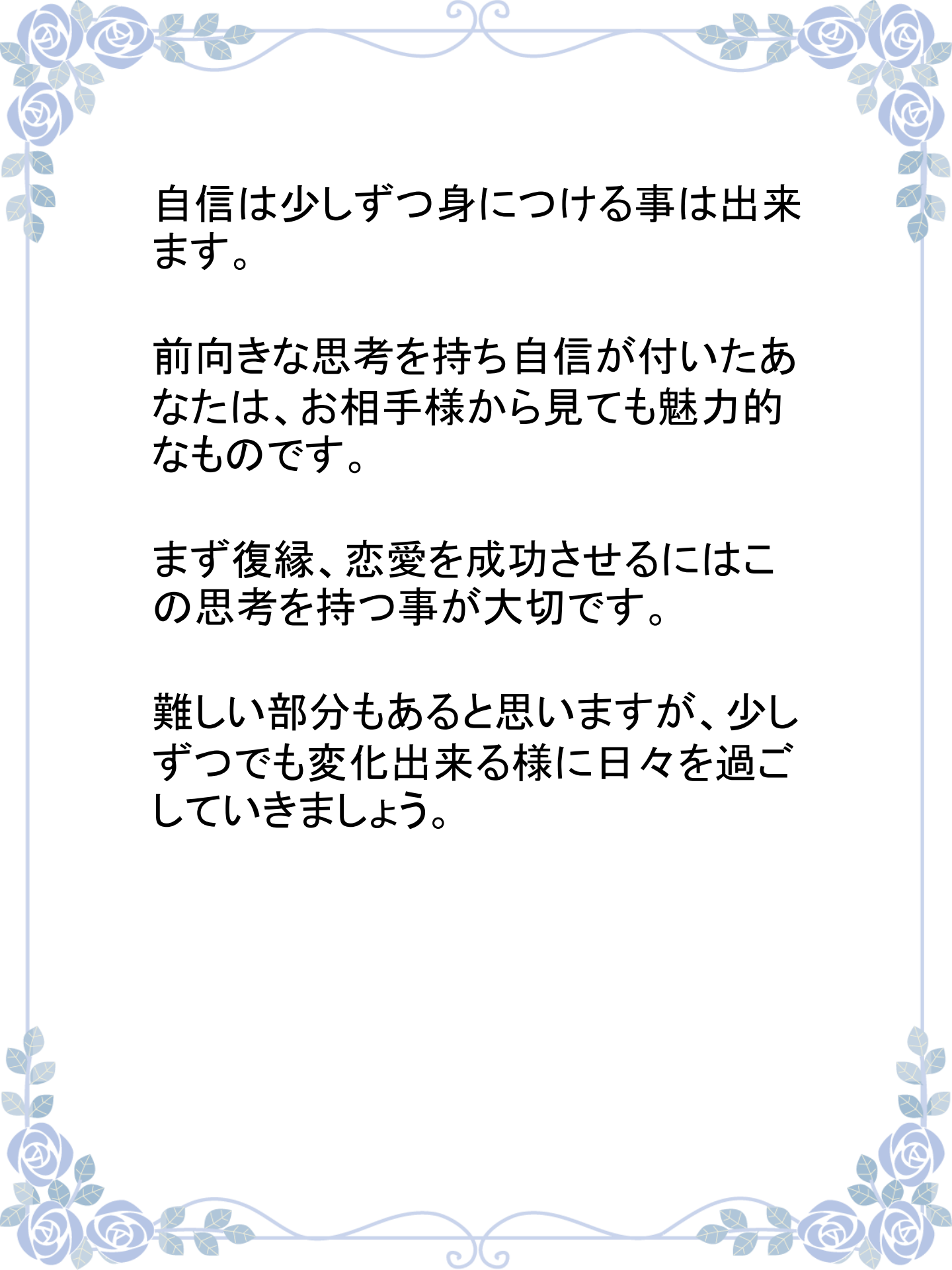
しかし復縁活動中、徐々に前向きな思考を持つ様になり、自分に自信を持てる様になっていきました。

- ・仕事で成果を上げ周りから評価される
- ・何か自分で立てた目的を達成させる
- ・誰にも負けない特技を持つ

など、自信の付け方は人それぞれ。

完成させるなどで達成感を得られますから、





自信は少しずつ身につける事は出来ます。

前向きな思考を持ち自信が付いたあなたは、お相手様から見ても魅力的なものです。

まず復縁、恋愛を成功させるにはこの思考を持つ事が大切です。

難しい部分もあると思いますが、少しずつでも変化出来る様に日々を過ごしていきましょう。

**【 17 】**  
**復縁成功者と諦めて  
しまう人の決定的  
な違いとは？**



あなたは復縁を目指す上で、

「全然進展しない...」

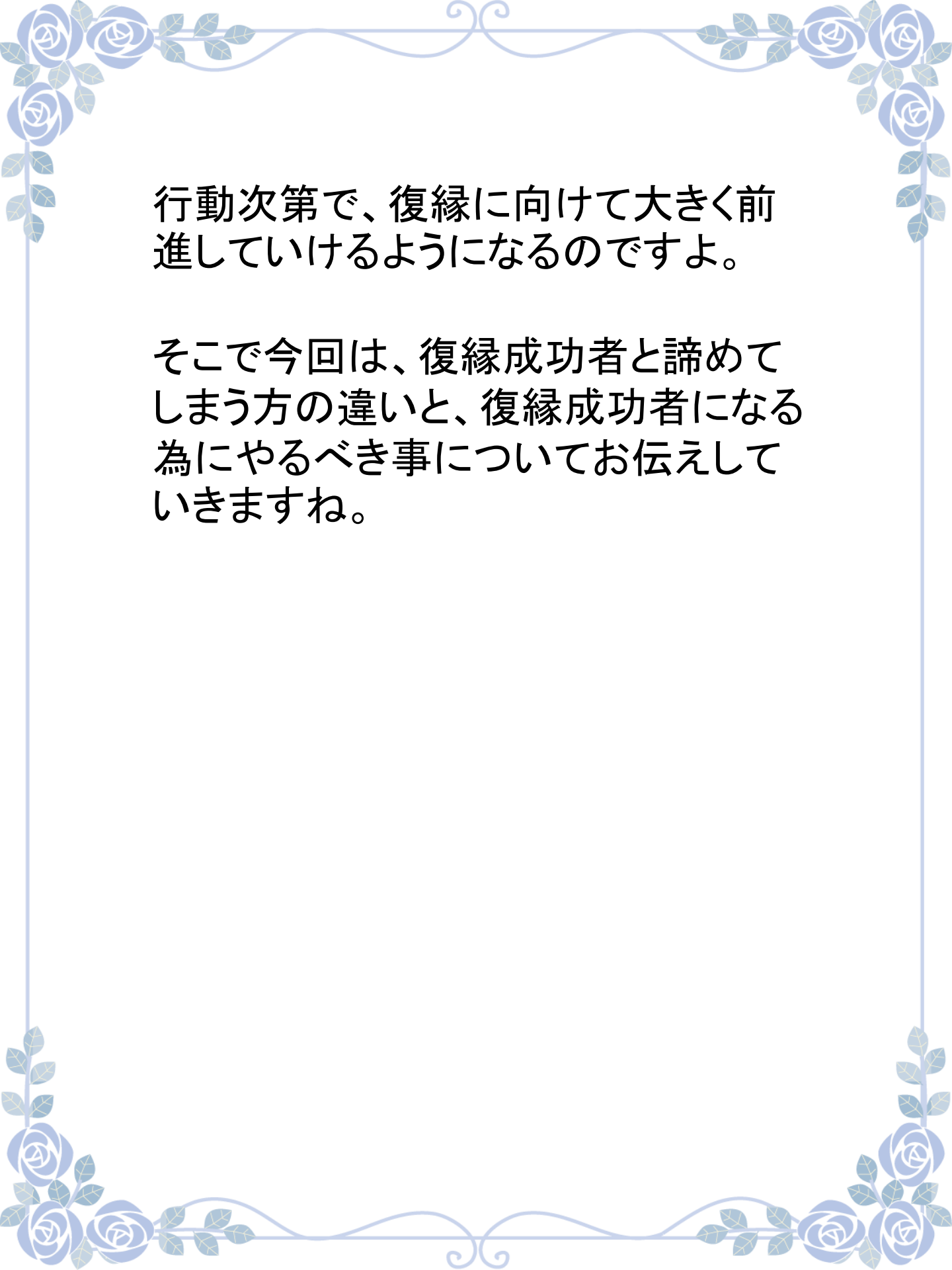
「もうだめだ...諦めようかな...」

と思った事はありませんか？

想定外の出来事があったり、思っているような反応が無かったりすると、「諦める」という方向に目を向けてしまいますよね。

ただ、「諦める」と考えてしまった後の行動によって、復縁成功に繋がる道は大きく変わっていくのです。

つまり、「諦めようかな」と思っていたとしても、



行動次第で、復縁に向けて大きく前進していけるようになるのですよ。

そこで今回は、復縁成功者と諦めてしまう方の違いと、復縁成功者になる為にやるべき事についてお伝えしていきますね。

## 17-1

# 大きな違いとは？

復縁成功者と諦めてしまう方の大きな違いは、

**【自分に合った行動が出来ているか】**

こちらになります。

諦めてしまう方の傾向として、

- ・感情的に行動してしまう
- ・相手の反応を見ずに行動してしまう
- ・ひたすらマニュアル通りの行動をする

こちらが挙げられます。

あなたとお相手に合った行動ではなく、あなた本位の行動をしてしまう事で結果として、

- ・相手との距離が更に空いてしまう
- ・「もう無理」と強く思われてしまう
- ・これまで出来ていた連絡が出来なくなってしまう

このような

デメリットに繋がってしまうのです。

つまり、デメリットをあなたが作ってしまい、結果として

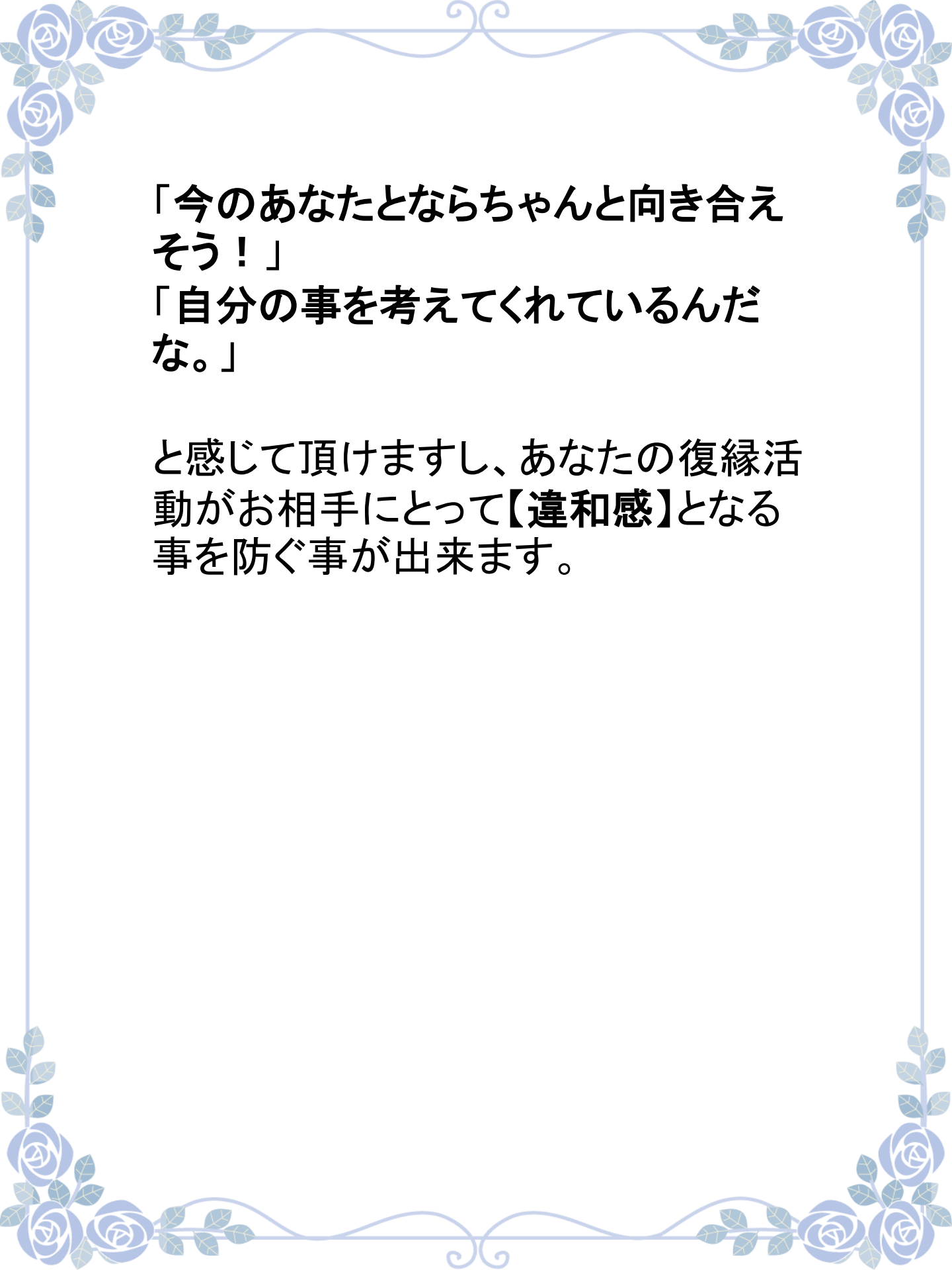
**「諦めなければいけない状況」**

に至ってしまうケースが多いです。

反対に、あなたとお相手の状況をしっかり見極めながら

- ・冷静な判断
- ・お相手に合わせた行動
- ・臨機応変な行動

こちらが出来れば、



「今のあなたとならちゃんと向き合え  
そう！」

「自分の事を考えてくれているんだ  
な。」

と感じて頂けますし、あなたの復縁活  
動がお相手にとって【違和感】となる  
事を防ぐ事が出来ます。



## 17-2

# 復縁成功者になる 為にやるべき事 は？

上記で、

【自分に合った行動が出来ているか】

がポイントだとお伝えさせて頂きましたが、行動と言っても様々なものがありますよね。

そこで重要となるのが

- 
- ・行動プラン
  - ・マニュアルの活用

こちらになります。

どうしても、お相手の「今」の反応が気になるからこそ、復縁までの「過程」に目を向けられない場合もあるかと思いますが、行動プランを立てる事で

- ・自分の立ち位置が明確に分かる
- ・故に、曖昧な行動を避けられる
- ・万が一、予定通りではなくなっても「どうしよう」と困る事が少なくなる

これらのメリットに繋がります。

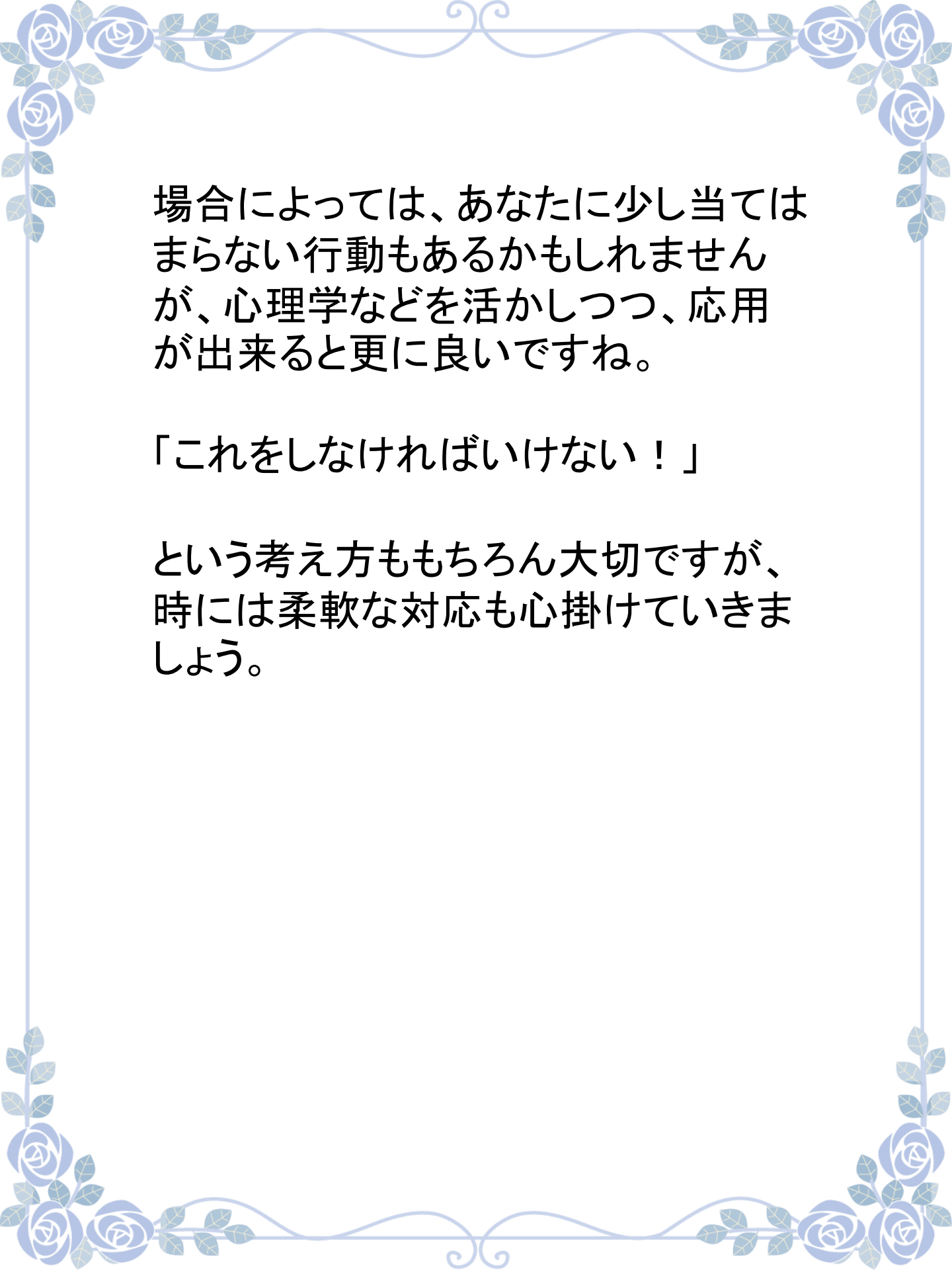
プランがあるからこそ、

「次は〇〇をする為に、今は〇をやらなければいけない」

「今回は〇が出来なかったけど、次の〇〇の予定を変更すればどうにかなりそう！」

このように考える事が出来ますし、臨機応変に復縁に向けた行動が出来るようになるのですよ。

また、復縁のマニュアルもありますが、プランとお相手の状況に合わせて1番合うものを取り入れていく事で、より復縁の可能性を高める事が出来ます。



場合によっては、あなたに少し当てはまらない行動もあるかもしれませんが、心理学などを活かしつつ、応用が出来ると更に良いですね。

「これをしなければいけない！」

という考え方ももちろん大切ですが、時には柔軟な対応も心掛けていきましょう。

【 18 】  
思考の歪みに気付  
き復縁に近づく方  
法





私たちには瞬時に浮かんでくる考えのクセがありますよね。

その考えは人それぞれ違うものですが、この状況や出来事に対して瞬時に浮かんでくる考えを『自動思考』と言います。

例えば、

**「相手に送ったメールの返信がない」**

こんな時、瞬時にどんな考えが浮かびますか？

- ・嫌われているかもしれない
- ・何か不快な事を言ってしまったかな
- ・つまらない内容だったかも
- ・忙しいのかな

など、とっさに浮かんだ考えが『自動思考』です。

この自動思考の違いで、ネガティブかポジティブかが大きく分かります。

ネガティブな自動思考を持っていると無意識で、

- ・追って連絡をしてしまう
- ・返信が来ない事に対して相手を責めてしまう
- ・感情をぶつけて未練を伝えてしまう

といった感情をコントロール出来ない原因にもなってしまいますのですよ。

ここで自分自身が認知しないといけないのは自動思考が歪み思考になっていないかです。

よくある歪みの例としては、

## ■白黒思考

「完璧でないから、私はダメなんだ」

と物事に対しての白黒を極端に分けてしまう



## ■悲観的思考

「私はどうせ嫌われている。誰にも好かれたい」

と上手くいくはずがないと未来の事を悲観的に考えてしまう

## ■他人の考えを邪推する

「あの人はこう思っている」

「あの人はやる気がない」

など相手の考えを決めつけてしまう

## ■義務的思考

「～しなければならない」

「～するべき」

このように考えて出来ない自分を責めてしまう

## ■ラベリング

「自分は退屈な人間だ」

「あの人は異性関係にだらしない」

など自分や身近な人にネガティブな偏見を持ってしまう



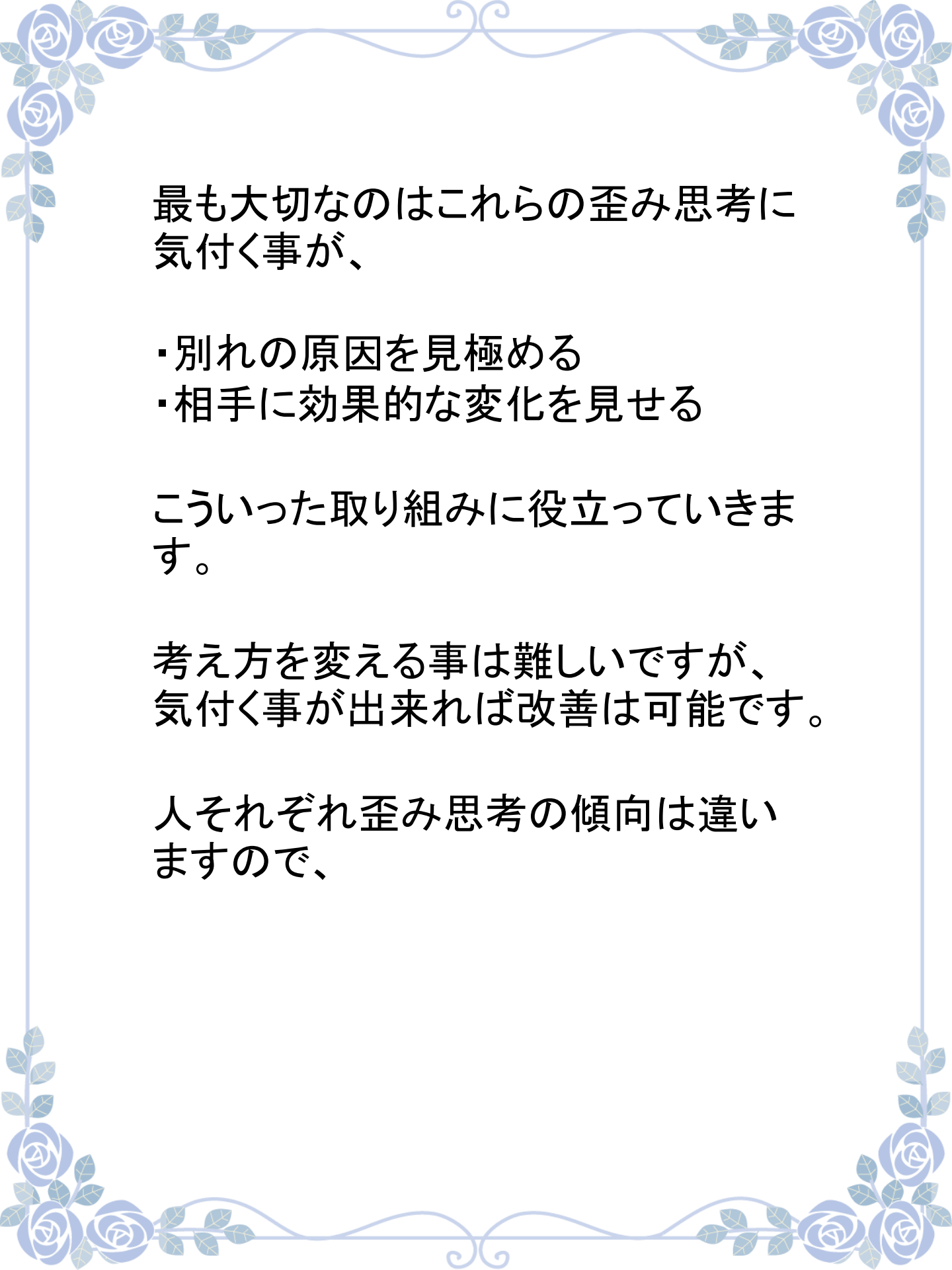
## ■ 過小評価

「私はいつも失敗する」

「人とうまく話せない」

など成功した事を忘れてうまくいかない事ばかりを考えてしまう

当てはまると感じたものがありましたか？



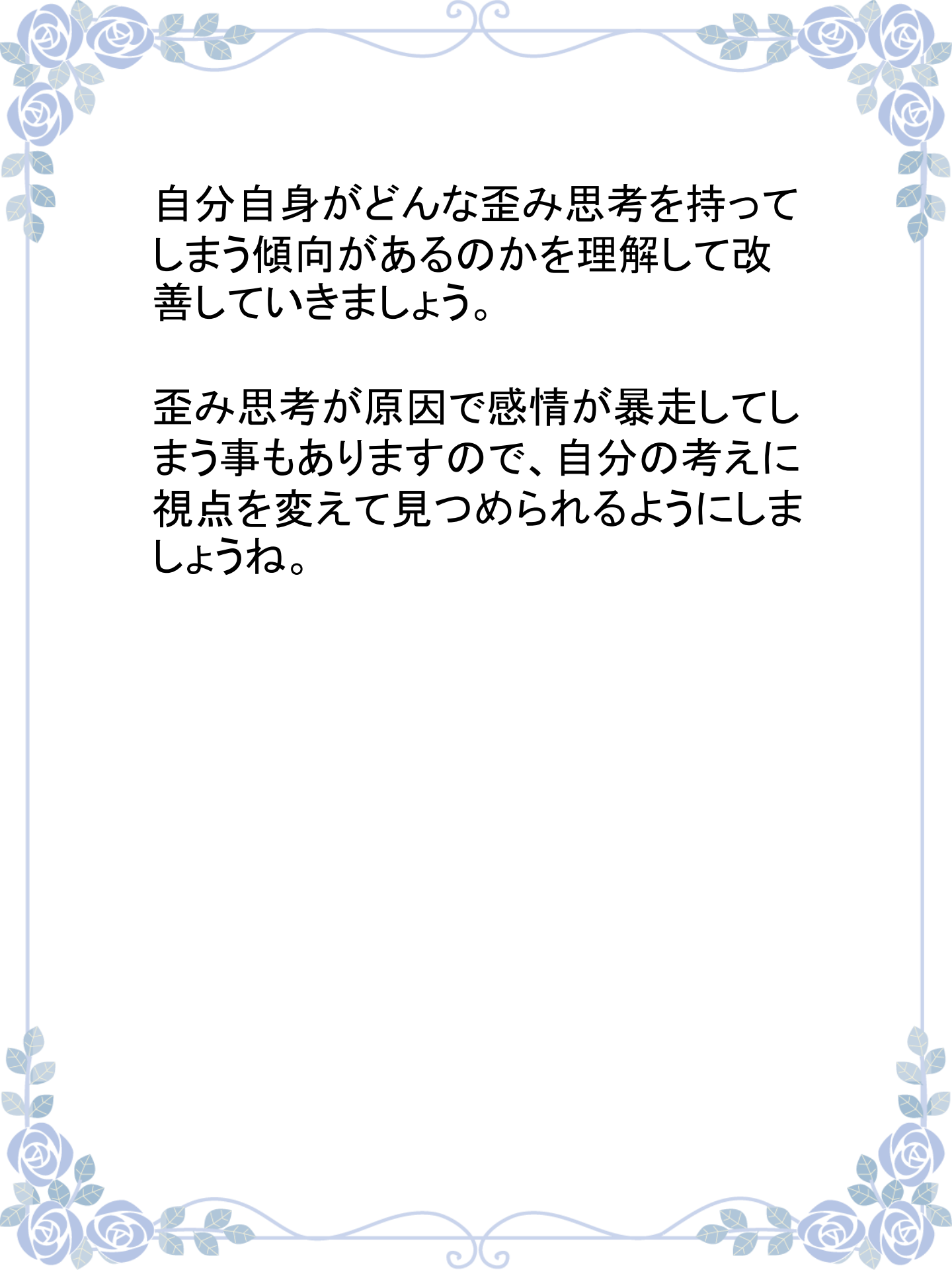
最も大切なのはこれらの歪み思考に  
気付く事が、

- ・別れの原因を見極める
- ・相手に効果的な変化を見せる

こういった取り組みに役立っていきま  
す。

考え方を変える事は難しいですが、  
気付く事が出来れば改善は可能です。

人それぞれ歪み思考の傾向は違  
いますので、



自分自身がどんな歪み思考を持って  
しまう傾向があるのかを理解して改  
善していきましょう。

歪み思考が原因で感情が暴走してし  
まう事もありますので、自分の考えに  
視点を変えて見つめられるようにしま  
しょうね。

**【 19 】**  
**復縁に対して罪悪  
感を抱いている方  
へ**





最近ご相談を頂く中で、

「復縁を諦めた方が相手の為なんじゃないか」

「あんなにひどい事をしたのに復縁を願う資格なんてない」

「周りから反対されるから復縁はいけない事なんだって感じています」

という声を多くお聞きするようになりました。

復縁を望むのは悪い事ではないのかという事や

いけない事のように感じてしまう方も多いようです。

私は復縁は決して悪い事でもいけない事でもないと考えています。

それは、実際に復縁をして

- ・より信頼関係が強くなった
- ・結婚にまで至って幸せに過ごしている

という報告も多く頂くからです。

しかし、アドバイスでもお伝えする事がありますが、復縁はあなたの気持ちだけでは叶える事は出来ません。



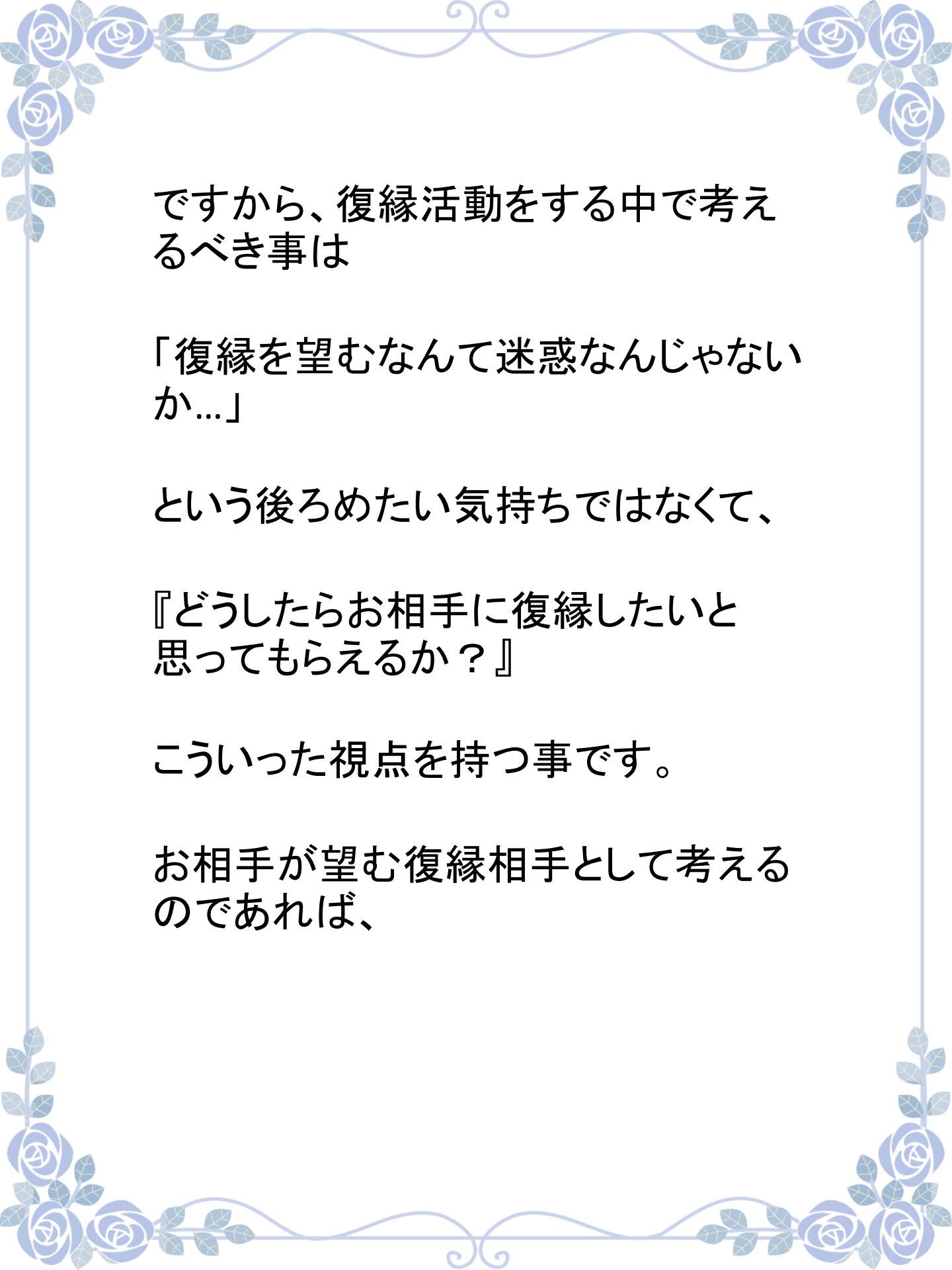
更には、復縁を望んでいない相手に対して無理に復縁を迫るのは良くない事です。

お相手の気持ちを無視しての行動は復縁に限らず、信頼関係を壊すきっかけになってしまいます。

それでも、もしお相手が復縁を望んでいるのであれば...

果たして、復縁は悪い事、いけない事なのでしょうか？

お互いに復縁を望むのであれば、それは新しい絆や信頼関係に繋がりますから良い事ですよね。



ですから、復縁活動をする中で考えるべき事は

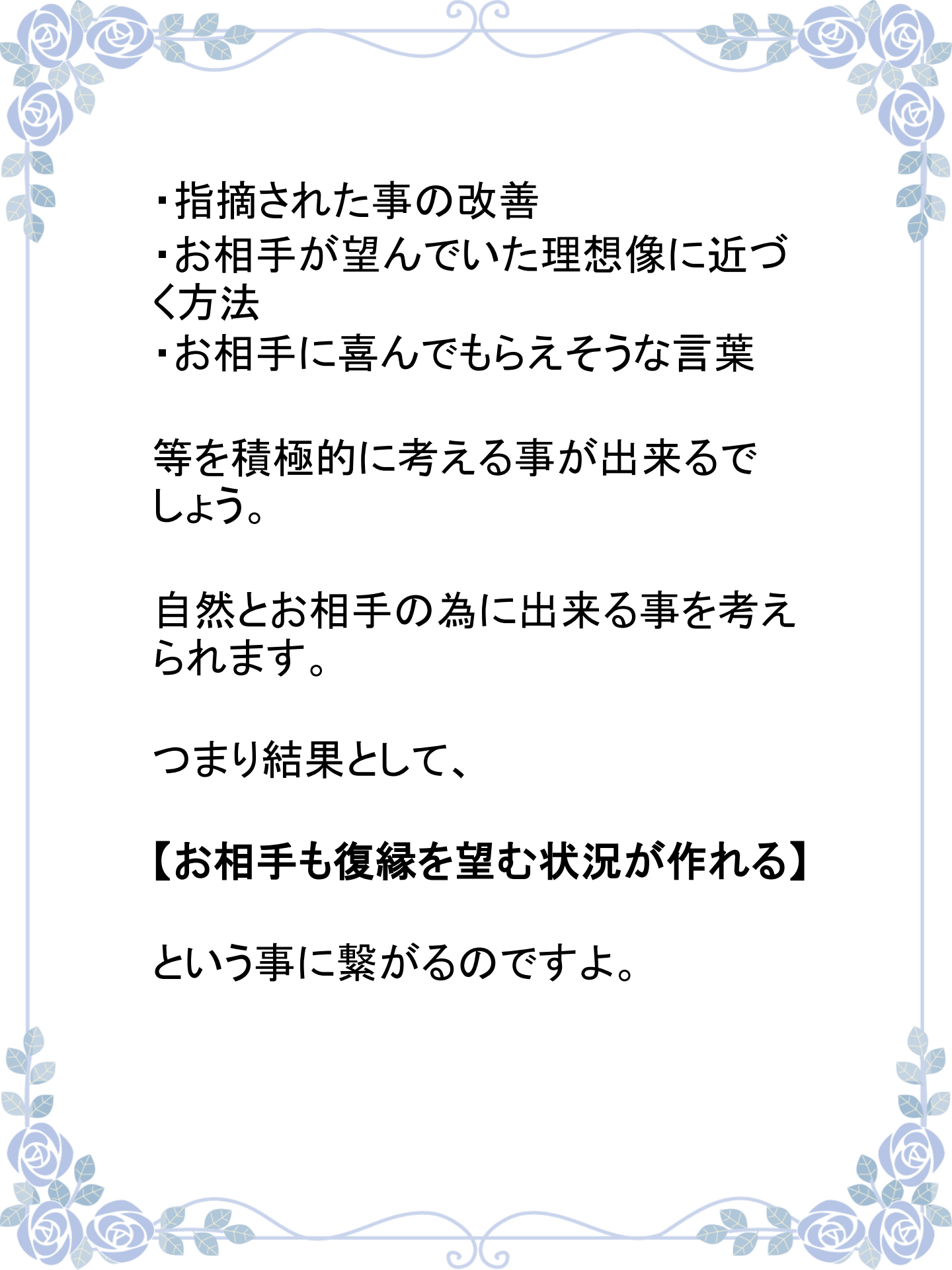
「復縁を望むなんて迷惑なんじゃないか...」

という後ろめたい気持ちではなくて、

『どうしたらお相手に復縁したいと思ってもらえるか？』

こういった視点を持つ事です。

お相手が望む復縁相手として考えるのであれば、

- 
- ・指摘された事の改善
  - ・お相手が望んでいた理想像に近づく方法
  - ・お相手に喜んでもらえそうな言葉

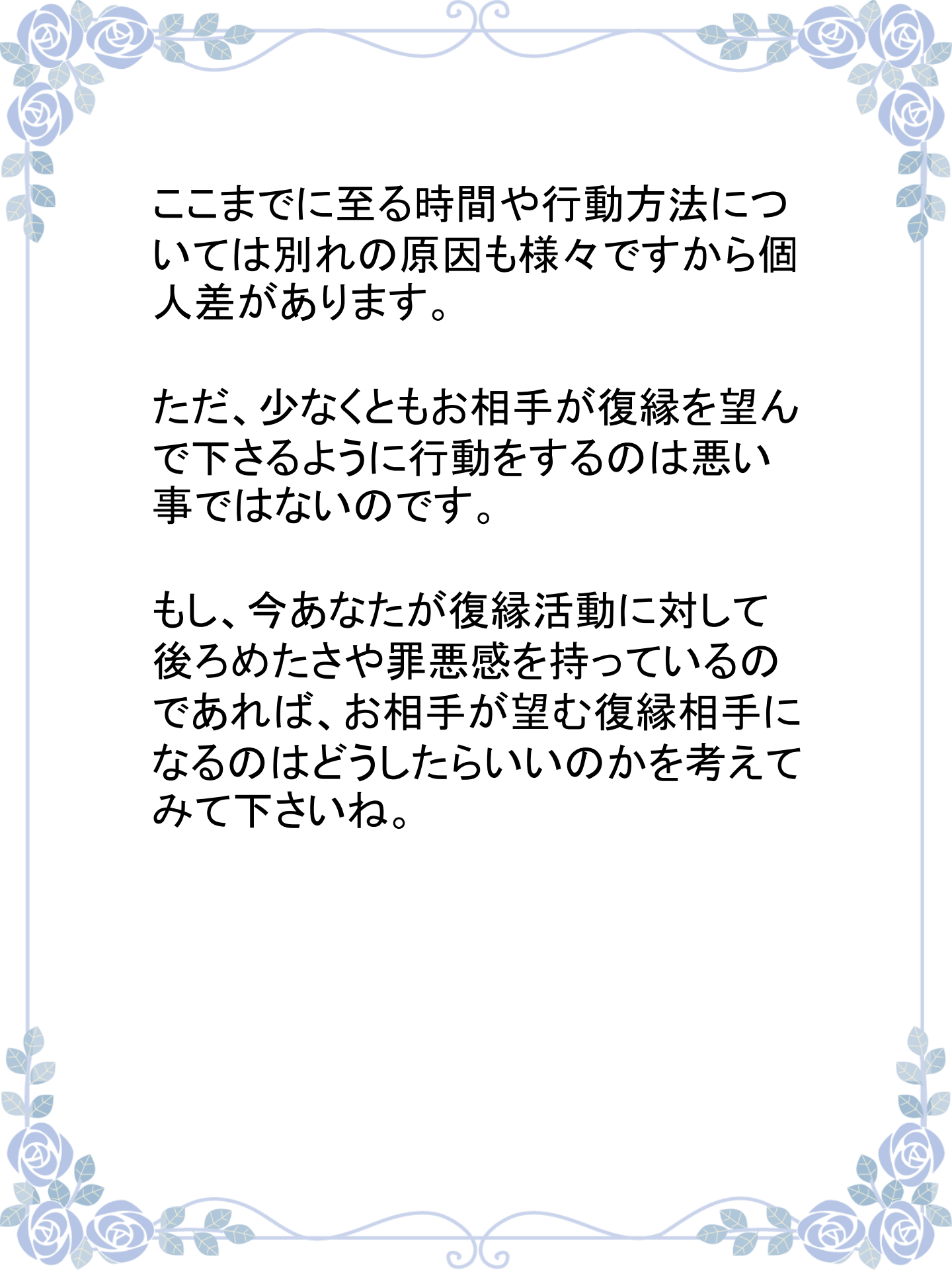
等を積極的に考える事が出来るでしょう。

自然とお相手の為に出来る事を考えられます。

つまり結果として、

**【お相手も復縁を望む状況が作れる】**

という事に繋がるのですよ。



ここまでに至る時間や行動方法については別れの原因も様々ですから個人差があります。

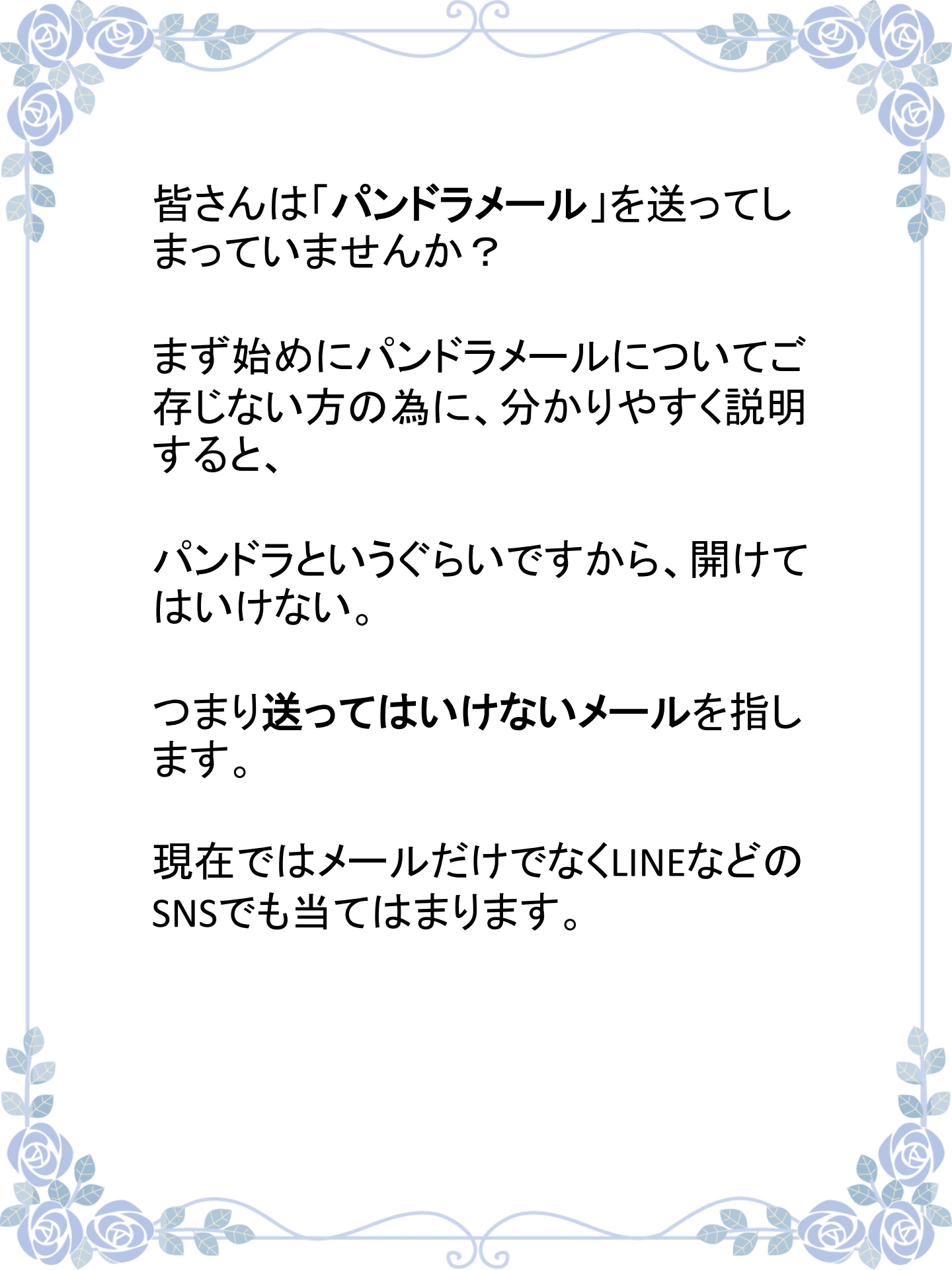
ただ、少なくともお相手が復縁を望んで下さるように行動をするのは悪い事ではないのです。

もし、今あなたが復縁活動に対して後ろめたさや罪悪感を持っているのであれば、お相手が望む復縁相手になるのはどうしたらいいのかを考えてみて下さいね。

【 20 】

復縁における大きな「間違い」とは？





皆さんは「パンドラメール」を送ってしまっていないですか？

まず始めにパンドラメールについてご存じない方の為に、分かりやすく説明すると、

パンドラというぐらいですから、開けてはいけません。

つまり送ってはいけませんメールを指します。

現在ではメールだけでなくLINEなどのSNSでも当てはまります。



相手に別れたいと言われているのに、  
一方的に気持ちを綴ってしまう。

連絡が取れない相手に対して毎日取りとめのない内容を送る。

一度別れを受け入れたのにやっぱり別れたくないと駄々をこねてしまう。

等々、状況に応じてパンドラメールは無数に存在します。

もしかしたら「身に覚えがある！」と  
思っている方も居るかもしれませんね。

そんなパンドラメールを送ってしまった場合は、早急なフォローが必要になります。

フォローと言ってもただ単に取り消しの内容を送れば良いわけではありません。

分かりやすい例で言えば、

「一度別れを受け入れたのにやっぱり別れたくない駄々をこねてしまうメール」

このケース。

フォローする為に、



パンドラメールの後に

「さっきのは嘘。ごめんね」

このように送ってしまうと、言っている事が2転3転している事になり、受け取った側としては「精神的な不安定さ」を感じてしまいます。

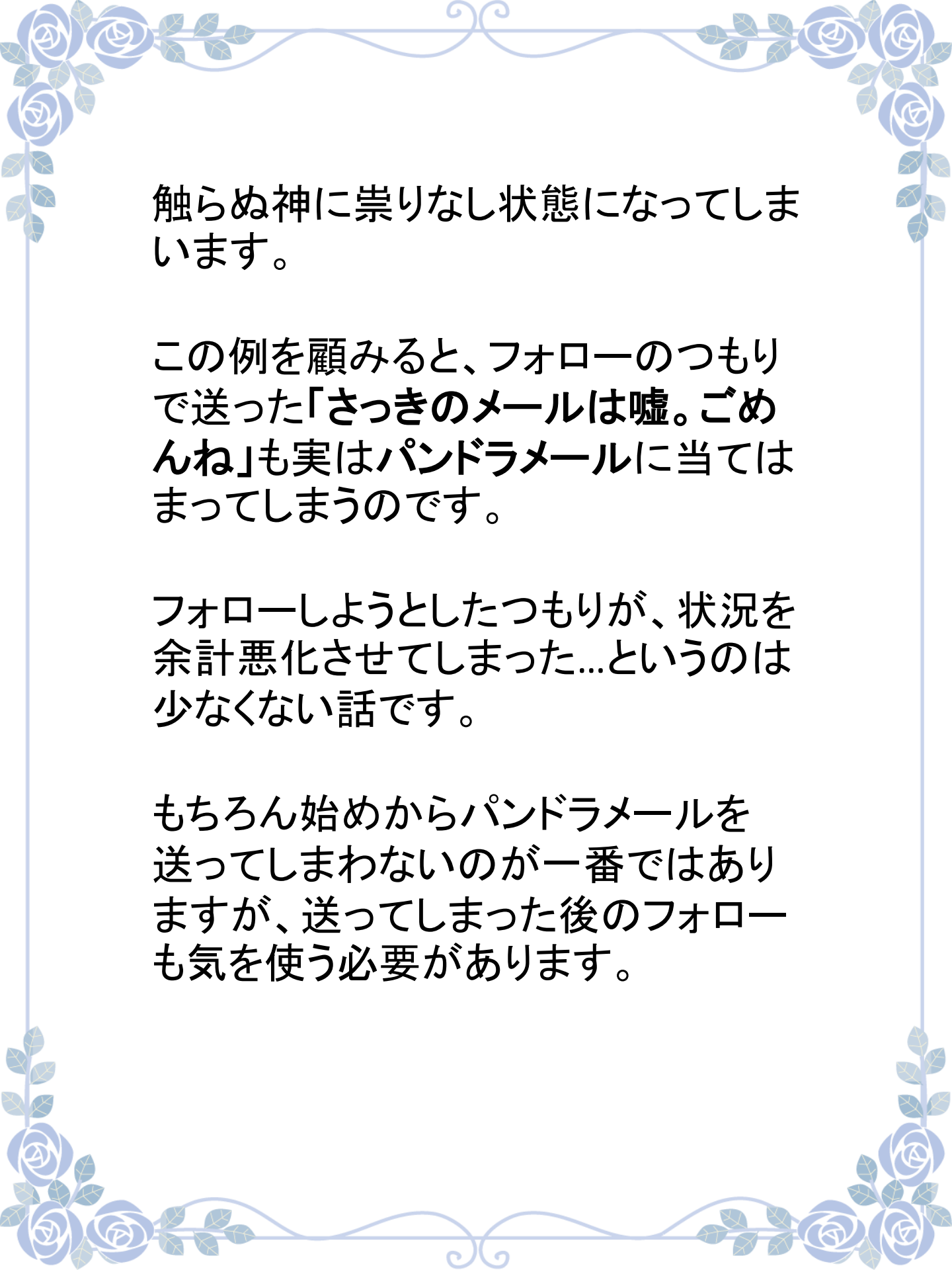
そうすると、

「関わるのは辞めよう...」

「優しくするとまた別れたくないって言われそう」

「振りまわされると困るからそっとしておこう」

このように



触らぬ神に祟りなし状態になってしま  
います。

この例を顧みると、フォローのつもり  
で送った「さっきのメールは嘘。ごめ  
んね」も実はパンドラメールに当ては  
まってしまうのです。

フォローしようとしたつもりが、状況を  
余計悪化させてしまった...というのは  
少なくない話です。

もちろん始めからパンドラメールを  
送ってしまわないのが一番ではあり  
ますが、送ってしまった後のフォロー  
も気を使う必要があります。

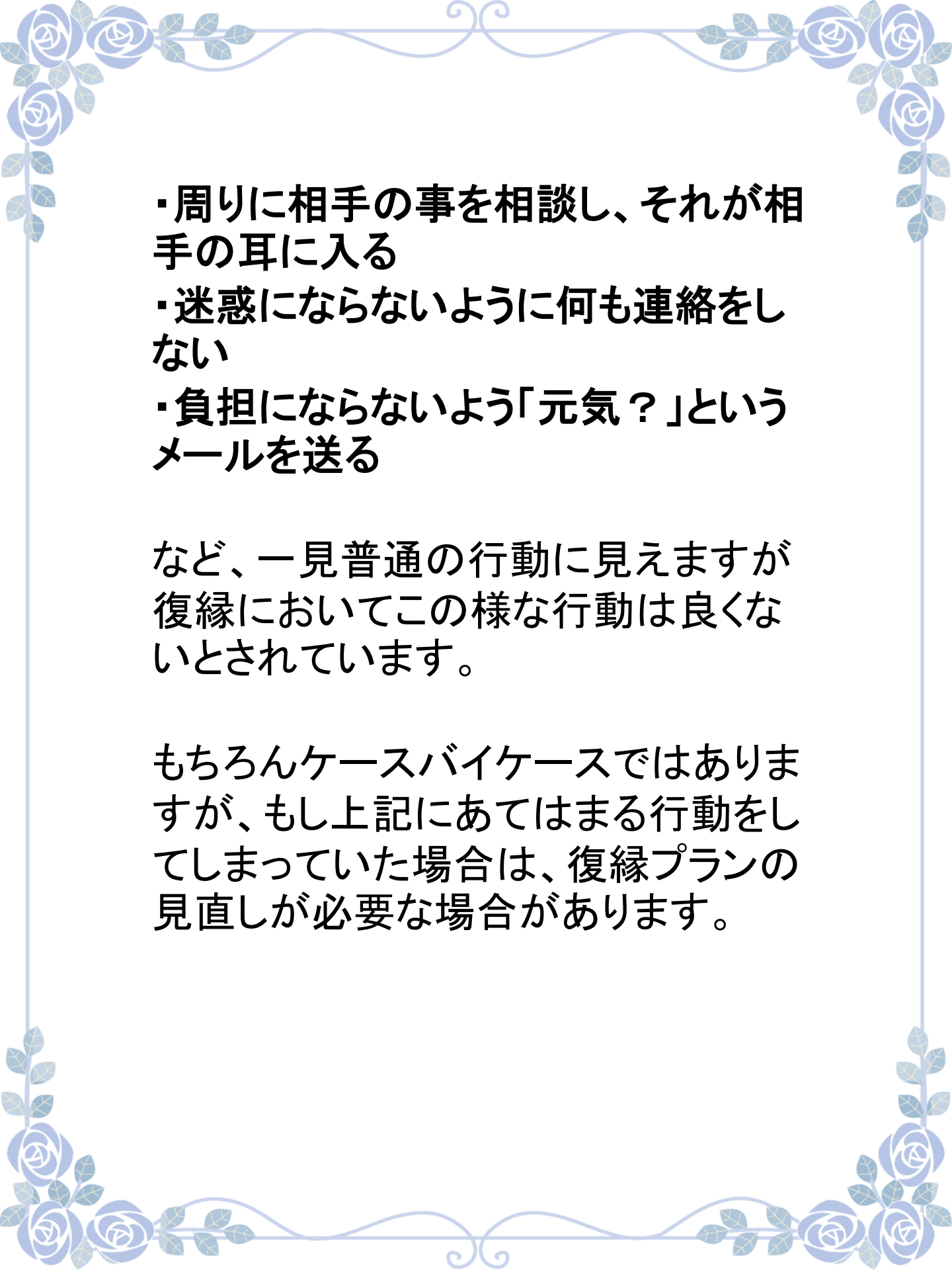
良かれと思っていた事が実は復縁の妨げになっていたという事は大変ショッキングですよ。

自分の手で復縁を遠ざけてしまっているのだとしたら...

今すぐ辞めるべきであり、適切なフォローをする必要があります。

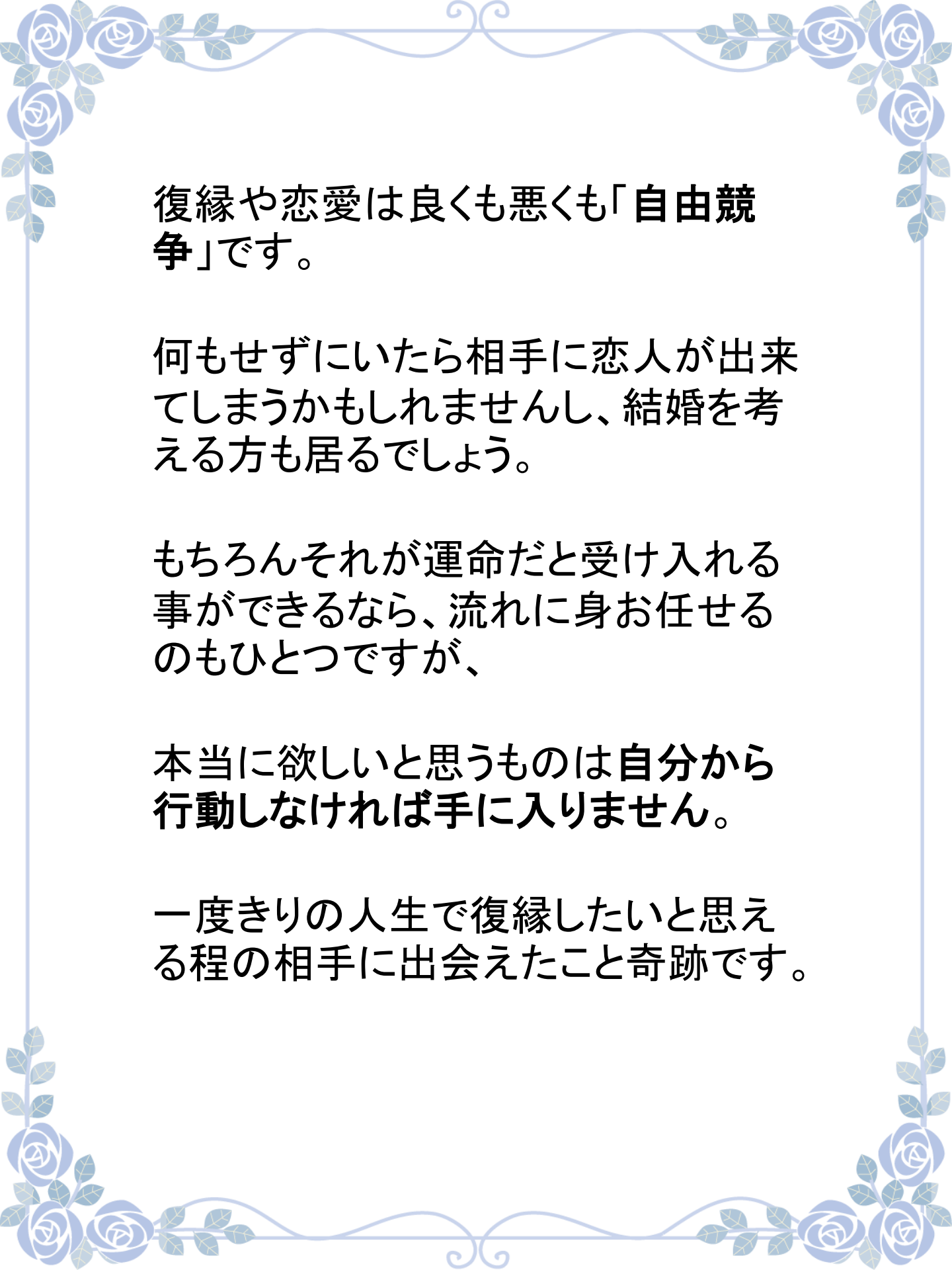
例えば、間違ったフォローもそうですが、

- ・自分の気持ちを伝える
- ・お付き合いしていた時の態度と変わらず接する

- 
- ・周りに相手の事を相談し、それが相手の耳に入る
  - ・迷惑にならないように何も連絡をしない
  - ・負担にならないよう「元気？」というメールを送る

など、一見普通の行動に見えますが復縁においてこの様な行動は良くないとされています。

もちろんケースバイケースではありますが、もし上記にあてはまる行動をしてしまっていた場合は、復縁プランの見直しが必要な場合があります。



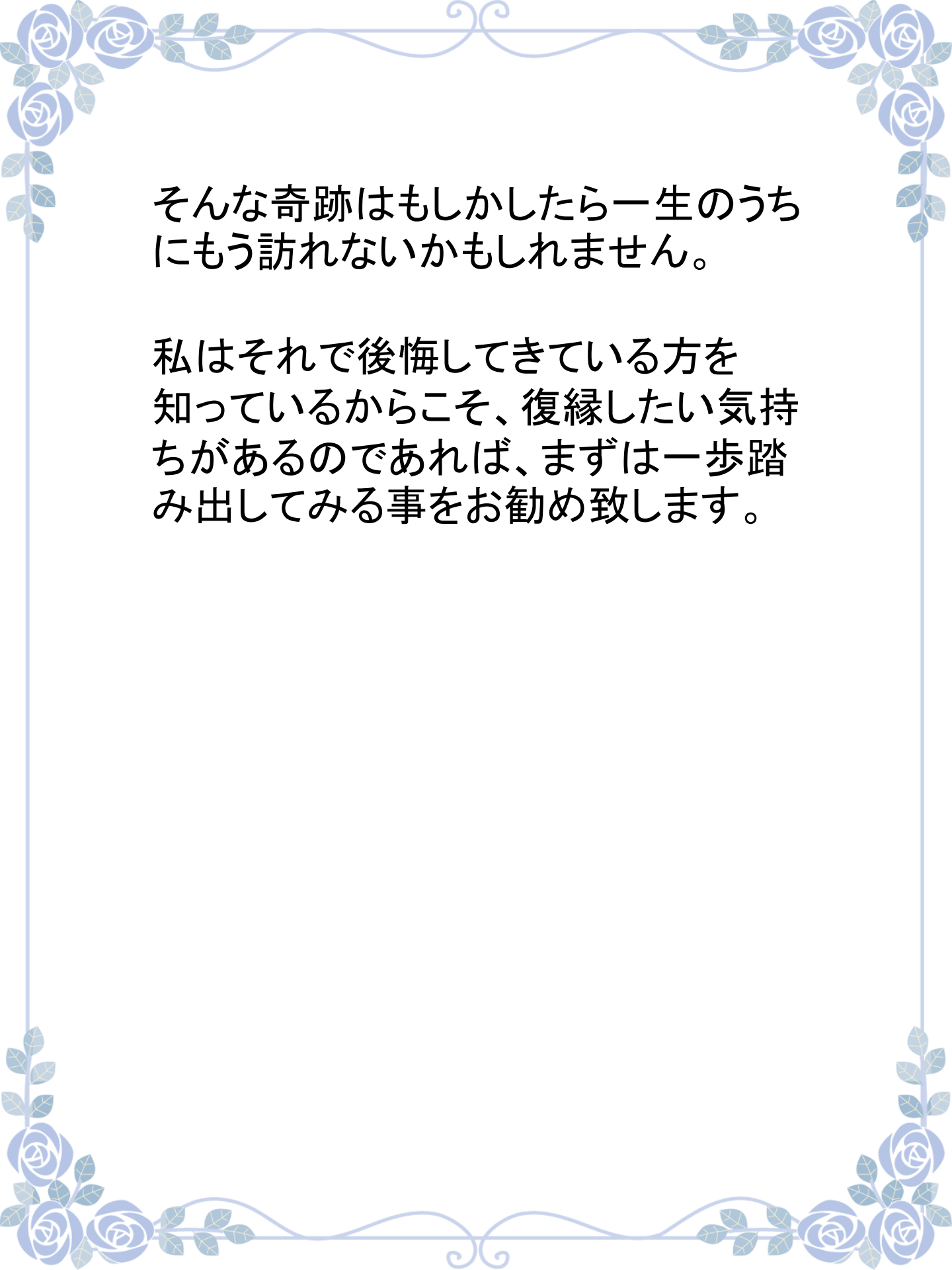
復縁や恋愛は良くも悪くも「自由競争」です。

何もせずにいたら相手に恋人が出来てしまうかもしれませんし、結婚を考える方も居るでしょう。

もちろんそれが運命だと受け入れる事ができるなら、流れに身お任せるのもひとつですが、

本当に欲しいと思うものは自分から行動しなければ手に入りません。

一度きりの人生で復縁したいと思える程の相手に出会えたこと奇跡です。



そんな奇跡はもしかしたら一生のうちにもう訪れないかもしれません。

私はそれで後悔してきている方を知っているからこそ、復縁したい気持ちがあるのであれば、まずは一歩踏み出してみる事をお勧め致します。



**絶対復縁宣言**

あの**愛**をもう一度

小野田ゆうこ