ずっとずっと続く恋愛の育て方

もう大切な人がいなくならない人生へ

裏テーマ：続けないという選択

恋愛は続かせることが目的じゃない

誰にも左右されず自分の意思で選ぶことができる

うんこまん

マックのマスタードソースよりケンタッキーのマスタードソース

伯方の？

ニップレス

空白多めにしてあるから、たくさんメモって
自分だけのテキストを作ってね！

愛してるの言葉じゃ足りないくらいに？

おちんちん

キョウノバンメシナニニシヨ

すき焼きってうまくね？

おぽこぽこ

恋愛の準備

ヒト・モノ・コトの断捨離

恋愛を楽しめる余裕を作る

ノートとペンはあなたよりあなたを知っている

一生のパートナー

食事と睡眠は十分ですか？

インスタントばっかだったらメンタル落ちるの当たり前

大切な人がいなくならない恋愛の大前提

恋愛とは手段である

恋愛で何を得るかはあなたの自由

世界は機嫌と同じ色になる

受け取り方はすべて自分しだい

ご機嫌リストを10個書き出そう！

ちょっとめんどくさくてエネルギーが必要なことができちゃうくらい
(皿洗い、ストレッチ、髪乾かす、買い物とか)

男が生きている理由

女性を守りたい5歳児

駆け引き＝演技

いつまでその役を演じ続けるの？

世界はあなたを中心に回っている

だから愛される、人が集まるのが当たり前

男心を理解しようとするなかれ

一生、わかる日なんてないんだから

自信があれば人生はうまくいく

どんな私でも愛される

わたし改革 ３つの柱

・自分と向き合う

・お母さんと向き合う

・彼と向き合う

自分と向き合う

あなたってどんな人ですか？

・好きなところ、自慢できること、得意なこと
・嫌いなところ、ダメなところ、苦手なこと

10こずつ書き出してみよう！

嫌いな自分に降参する

認められない自分さえ認めてあげる

小さな幸せに気づける心と体の余裕を持つ

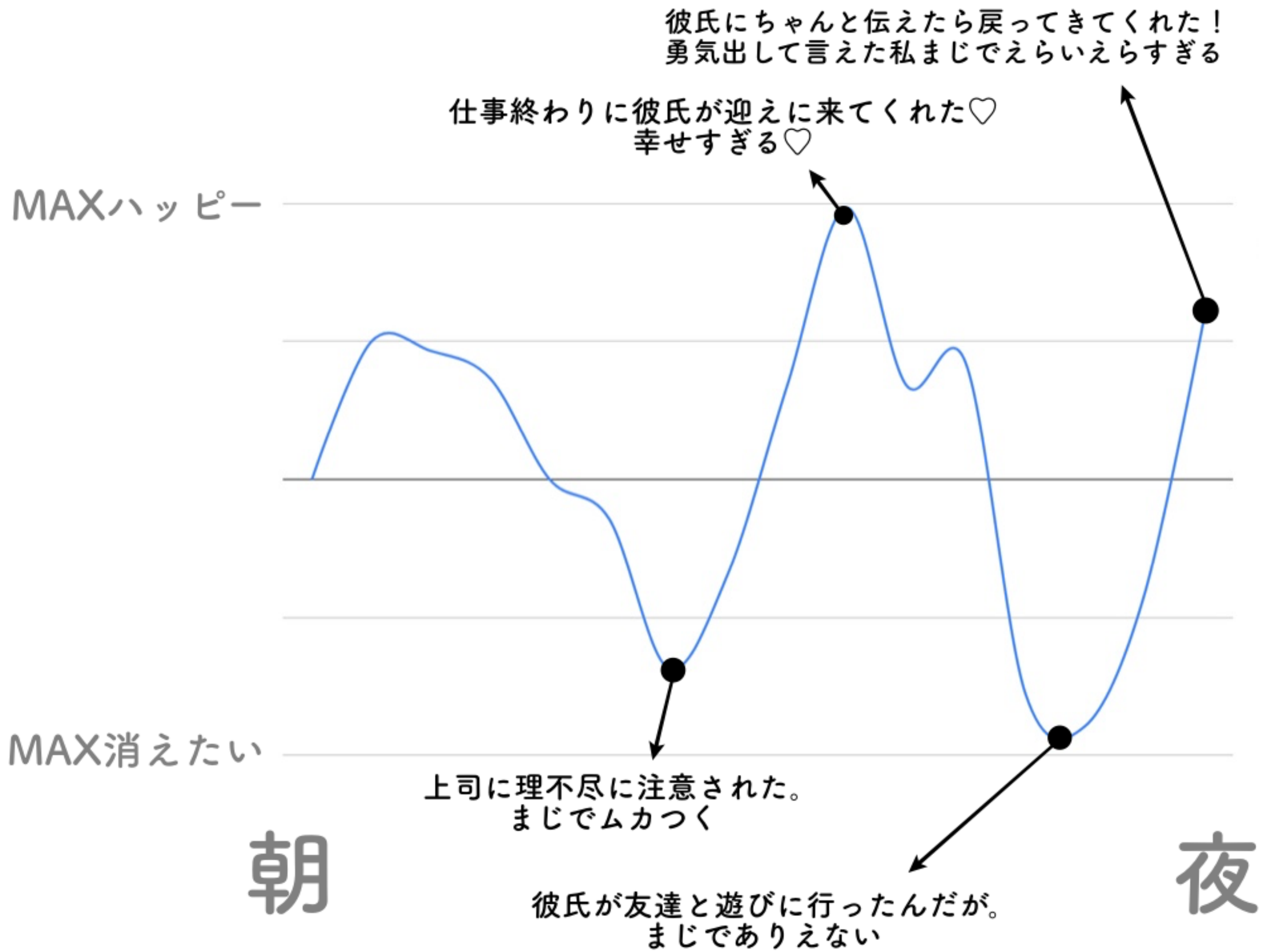
立ち止まって深呼吸をする

ネガティブな感情はワルモノなんかじゃない

世界で一番のあなたの味方

どんな時にどんな感情を感じますか？

1日10分の感情グラフ


彼氏にちゃんと伝えたら戻ってきてくれた！
勇気出して言えた私まじでえらいえらすぎる
仕事終わりに彼氏が迎えに来てくれた♡
幸せすぎる♡
MAXハッピー
MAX消えたい
上司に理不尽に注意された。
まじでムカつく
朝
夜
彼氏が友達と遊びに行ったんだが。
まじでありえない

まずは1ヶ月やってみる

感情を味わうクセをつけよう

超ハイレベルなセルフカウンセリング

てっちゃんが生み出したほんとノート

ほんとノートの3つの目的

◆正しいコミュニケーション
◆感情の消化
◆考え方、捉え方を変える

ほんとノートの手順

① ネガティブな感情を感じた出来事

② ①の出来事に対して感じた感情の種類（現状把握・認識）

③ ①の出来事に対してなぜ②の感情を感じたのかを掘り下げる（カウンセリング）

④ ③で掘り下げた中から思い込みや自分ルールを見つける。
そして書き換える（捉え方・考え方を変える）

⑤ 思い込みや自分ルールが書き変わった自分なら
①の出来事をどう捉えるかをもう一度考えてみる（捉え方・考え方を変える）

⑥ ④で書き換えた思い込みや自分ルールを体感でき、
物理的に1週間以内に実行可能な行動を決める（体感して腑に落とす）

具体例

彼が私にスキンシップを求めてこなくて、
私には魅力がないんじゃないかと悲しくなった

①出来事：彼がスキンシップを求めてこない

②感情：悲しい、不安

③掘り下げ

（彼がスキンシップを求めてこないことがなんで悲しいの？）

私に魅力を感じなくなってしまったと思うから

(魅力を感じなくなるとなんで悲しいの?)

私じゃなくて他の女性へいってしまうから

女として見られてないから

（他の女性へいってしまうことがなんで悲しいの？）

大好きな彼と別れることになってしまうから

④書き換え

スキンシップがない＝魅力を感じていない→魅力を感じていないとは限らない

魅力がない＝他の女性のとこへ行ってしまう→他の女性のとこへ行ってしまうとは限らない

魅力がない＝女として見られてない→女として見られてないとは限らない

《題材》
彼が私にスキンシップを求めてこなくて、
私には魅力がないんじゃないかと悲しくなった

④書き換え（＋気づいたことあれば）

魅力を感じていない→魅力を感じていないとは限らない

他の女性のとこへ行ってしまう→他の女性のとこへ行ってしまうとは限らない

女として見られてない→女として見られてないとは限らない

⑤捉え直す

なんでスキンシップを求めてこなくなったんだろう

⑥行動

今週末に彼に会うから、勇気出して聞いてみる→話し合い6ポイント

コツ・ポイント

①《出来事》
・客観的事実のみ書く
・感情は入れない
・出来事の3日以内にやる
・急に思い出した昔の出来事は暇なだけだからほんとノートはやらない。7種の感情で詳しく解説

②《感情》
・感情の名前だけを書く
・名付けるのが難しかったらニュアンスが近い感情でOK
・自分の中で一番大きい感情を③で掘り下げる

③《掘り下げ》
・イケメン彼氏Q君とやりとりをするイメージ（幼稚園児に質問してあげるイメージ）
・横に広げる質問ではなく感情を縦に掘る質問をする（なぜそれがその感情に繋がるのか？）
・詰まったら、「何に対して」の感情なのか？（言葉なのか行動なのか態度なのか）をもう一度、明確にする
・終わりのタイミングは「そっか。私はこう感じてるんだ」ってなんかしっくりきた時
・質問は頭を使って考える。（なれないと難しい）
・答えは思い浮かぶことを心が反応するままに書く
・自分を責めるような質問をしない

④《書き換え》
・自分の当たり前を疑って思い込みや自分ルールを探す
・思い込みや自分ルールは一つとは限らない
・動詞＝動詞になっている場合が多いので、動詞≠動詞に書き換える

《書き換えの例》
スキンシップがないのは私に魅力がないから
↓（動詞＝動詞に変換）
スキンシップがない＝私に魅力がない
↓（書き換え）
スキンシップがない≠私に魅力がない
↓（日本語に変換）
スキンシップがないのは私に魅力がないからとは限らない

⑤《改めて①を想像する》
・ネガティブな思い込みや自分ルールがなくなった自分になりきる

⑥《体感するための行動》
・勇気を必要とすることが多い
・やりたくないからといって逃げない
・具体的に行動を決める
・実行日も決める

ノートはあなたの自由に使っていいのよ

お母さんと向き合う

見えないへその緒で繋がっている

どんなお母さんのもとに生まれたか？で人生が決まる

彼氏とお母さんはリンクする

彼の目を気にする＝お母さんの目を気にして生きてきた

恋愛のお悩み傾向 4タイプ

恋愛が思い通りにいかないときの失恋パターンはどれですか？

①女優子ちゃん

・彼氏からどう思われているか？を考えすぎて、いい彼女を演じちゃう
・本音を話せない
・わがままを言うことや、甘えることが苦手
・お母さんみたいな彼女になりがち
・ダメな自分を見せることができない
・気を遣ったり、役に立ったりすることで自分の存在意義を強く感じる
・いいところまで行くのに、急にうまくいかなくなる

キーポイント：お母さんを捨てて、自分だけ幸せになる

②悲劇スネ子ちゃん

・どうせ私なんて、ブスだし、モテないし、デブだし、
　バカだし、ダサいし、何もできないし、取り柄ないしって思考がクセ
・こんな私が幸せになれるわけないってスーパーネガティブ
・すぐに体調くずす
・かまってちゃん
・友達と集まったら愚痴大会を開催する

キーポイント：お母さんへの期待を捨てる

③プライド高子ちゃん

・プライドが死ぬほど高いから男があまり寄ってこない。
・失敗をしたくない
・だから本気を出すことができない。
・本当は甘やかされたいし、実は干物女になりがち。
・でも周りからはそうは見られない。
・ギリギリにならないとやらない。
・口だけになりがち。

キーポイント：コツコツ努力できることを見つける

④ヒステリ子ちゃん

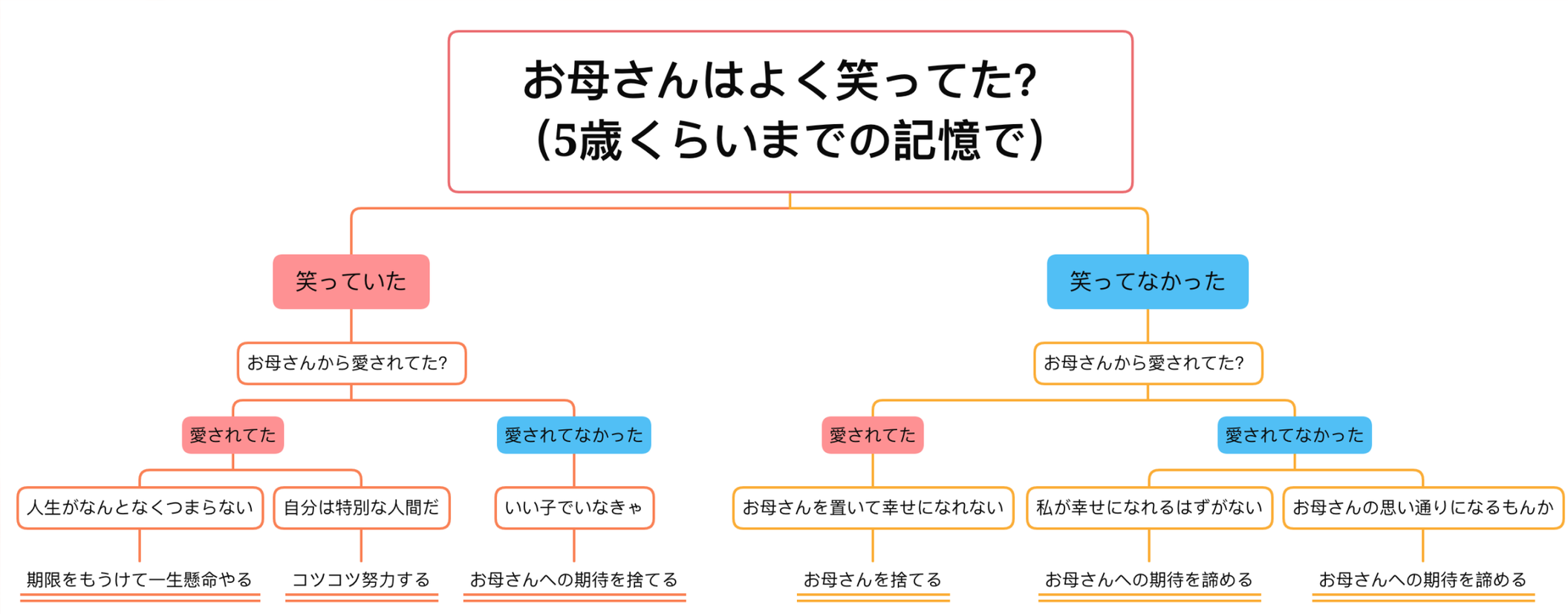
・彼に暴力を振るってしまったり、暴言を吐いてしまう
・急にヒステリックを起こしてしまう
・私なんか誰からも愛されるわけがないと思っている
・我慢が爆発すると、摂食障害や依存症、鬱、不倫などにいきがち。

キーポイント：お母さんに期待するの諦める

へその緒診断

お母さんに対して抱いている想いはどれが近い？

へその緒診断



へその緒ワークを繰り返しやっていくことで鮮明になっていく

へその緒ワーク

見えないへその緒をぶった斬れ

裏ノート

・我慢してたことは？

・本当はどう思ってた？

・何が嫌だった？

・どうして欲しかった？

・なんて言って欲しかった？

・とにかく殴り書きで出し尽くす！

・ノートを何ページも書く！出し切る！

・暴言オッケー！クソババア死ね！

お母さんにぶちまける

出せるものはすべて。何度も何度でも

話すの怖すぎて勇気でないちびりそう

手紙ならいけそうかい？

お母さんへの最後の言葉

第一章　驚かせないように前置き

子供の頃のことを思い出す機会があって今までずっと伝えられなかった事を手紙にしました。もしかしたら傷つけてしまうかもしれないけど、今は憎んでいたり恨んでいたりはしないので最後まで聞いてくれたらうれしいです。

第二章　裏ノートで書いたことをマイルドに

実はお母さんことずっと、不幸そうだと思ってました。〜

第三章　最後にへその緒をぶった斬る

最後まで聞いてくれてありがとう。もう一度言うけどお母さんのことを憎んでいたり恨んでいたりしてないので安心してね。これから私はもっと幸せになるし、もしかしたらお母さんに寂しい思いをさせちゃうことあると思うけど、今以上の私の笑顔を楽しみに待っていて下さい。

お母さんと話すときのポイント

お母さんを理解し、許す

・わかってもらおうとしない
・お母さんは中年クソババアである
・お母さんにもお母さんがいる
・当時のお母さんの状況を聞く
・「あぁそうか。それじゃあ、しょうがないな」
・ボロクソにケンカしていい
・「もうダメだ。お母さんには伝わらないんや」
・感謝なんかいらない
・お母さんは傷付いても復活する

彼と向き合う

男性という生き物を知る

遠慮と気遣いは愛のいろを染めていく

同じ愛でも、お母さんと彼女に向けられるものは違う

うちでのこづちのように褒めまくれ

振ればお金が出てくるのになぜ

彼の耳は目の荒いザルである

3回伝えて出来るようになったらハナマル

一番の売れ筋商品は隠さず出せ

マーケットを知らなすぎる

反省するなら提案をくれ

何のつもりか知りませんが、そのモヤモヤ丸見えですから

男性で自分磨きをする

人間は人間でしか磨けない

100回のブログより、1度の体感

ありのままの自分で愛されることが当たり前

自分をさらけ出すほど勝手に愛される

1デート1成長

一歩一歩確実に成長していく

ひとまず13人に会うことが目標

効率的に進めるならマッチングアプリ

スキマ時間にぽちぽちするだけ

マッチングアプリ運用テクニック

①アプリ選び　②写真　③プロフィール文

④男性の選び方　⑤メッセージ　⑥誘う　⑦彼氏の選び方

①アプリ選び

好みがあるから色々やってみる。
→pairs（ペアーズ）、omiai（オミアイ）とかから

②写真

1枚目は歯が見えてる笑顔
2枚目は体型やファッションが見える全身
3枚目は趣味を楽しんでいる様子

③プロフィール文

きゃ〜恥ずかしい〜みて〜

④男性の選び方

マッチしてから3バッド基準で選ぶ

⑤メッセージ

文章のやりとりなんてかき氷食べ終わった後の汁

⑥誘う

え、ていうか、ご飯行きましょ！

⑦彼氏の選び方

嫌なら15分で別れればいい

気軽に付き合って気軽に別れる

一つでも学びを得られればおっけ

パートナーの選び方

あなたはどんな人生を生きたいの？

その人生にはどんなパートナーがいて欲しい？

20年後どんな生き方をしていたい？

①仕事（職業、働き方、成し遂げたいこと）
②経済（収入）
③家庭（パートナー、子供との関係）
④人格（性格、人物像）
⑤プライベート（趣味、休日の過ごし方）

現状はまったく関係ない！
あなたには無限の可能性があると思って書き出そう！
自分で価値を決めていいんだよ！

その生き方にふさわしいパートナー

①仕事（職業、働き方、成し遂げたいこと）
②経済（収入）
③家庭（パートナー、子供との関係）
④人格（性格、人物像）
⑤プライベート（趣味、休日の過ごし方）

そういうパートナーを望んでいい

未来を一緒に作っていけるか？

男性の扱い方

私が笑顔になる選択肢を提示してあげる

彼が叶えてくれなくても自分でできる

彼を操り人形だと思わない

彼は人形でも機械でもなく人間

要望は願うのではなく口に出す

余計なエネルギーを使わせない

彼に期待をするのをやめる

人生からすべての期待を取り除く

不満や怒りは出し切らず持ち帰る

「すげームカつくから整理してからまた連絡するね」

クスッ「しょうがねーなー笑」

彼が降参をしてしまいたくなるお願い

自分を大切にする

自分を大切にするとは‥

①自分で自分を満たす
②自分軸で決める
③正解を求めない

自分を大切にする その１

あなたがお母さんや彼から「大切にされてる」と感じるのはどんな時ですか？

５こ以上あげてみよう！

大切にされてる
と感じるのはこんなとき

・悲しいことがあって落ち込んだときに話（愚痴）を聞いてくれる。
・行動や考え方を否定せずに受け入れてくれる。
・他の用事をズラして自分を優先してくれる。
・嬉しいことがあったときに自分ごとのように喜んでくれる。
・誕生日に何が欲しい？って聞いてくれる。
・やりたくないこと、苦手なことは代わりにやってくれる。
・ケンカしたときに、相手から降りてくれる。
・疲れているときにいたわってくれる。
・落ち込んでいるときに1人の時間を作ってくれる。
・意見が食い違っても、自分を信頼して優先してくれる。

「自分を大切にする」とは‥

お母さんや彼から大切にされていると感じる行動や言葉を
自分で自分にやってあげる（言ってあげる）こと。

「自分で自分にやってあげる」という視点で
もう一度、見返してみよう。

・悲しいことや落ち込むことがあったときに、
　自分の本音に耳をかたむけてあげていますか？
・自分の行動や発言を否定せずに受け入れてあげていますか？
・他者よりも、自分の気持ちや、体調を優先してあげていますか？
・嬉しいことがあったときに、思い切り喜んであげていますか？
・誕生日に本当に欲しいものをプレゼントしていますか？
・やりたくないこと、苦手なことを排除してあげていますか？
・やりたい（心）けど、やりたくない（頭）ときに
　やりたい気持ちを優先してあげていますか？
・疲れているときに、休ませてあげていますか？
・落ち込んでいるときに、自分と向き合う時間を作ってあげていますか？
・やりたいけど、怖くてできないことを、勇気出してあげていますか？

自分を大切にする その２

「自分を大切にする」とは‥

社会（人）からの評価、意見、視線に惑わされずに
「自分がどうしたいか？」で選択をすること。

＝自分軸で決める

自分軸⇔他人軸

他人軸で決めるってどういうこと？

・彼に結婚の話をしたら重いって思われるからしない
・彼との会話の中で疑問に思うことがあっても、
　めんどくさがられるから突っ込んで聞かない。
・デートの頻度が少なくて不満なのに、遠慮して言わない。
・職場の人から自己中と思われるのが嫌だから、
　やりたくもない仕事を断ることができない。
・友達から羨ましいと思われたいから、
　ハイスペックな彼氏じゃないと付き合わない。
・彼にいい彼女と思われたいから、サラダを取り分ける。
・彼にネガティブだって思われたくないから、愚痴を言わない。

掘り下げないと、自分軸か他人軸かわからない場合がある
（すり込まれた他人軸）

他人軸は何かを失う恐怖とセット

彼氏、お母さん、上司、同僚、友達、自分自身の
信用や好意、存在そのものを失うことが“怖い”

でも実は、だいたい被害妄想、責任逃れ

過去に経験があったとしても、今がそうとは限らない

人生は選択の積み重ねである

1日35,000回の選択は何軸で選んでる？

自分を大切にする その３

「自分を大切にする」とは‥

正解を求めず、好奇心で進んでいくこと。

間違えても、あなたの価値は変わらない

むしろ、一歩踏み出した勇気があなたを成長させる

機能価値と存在価値

二つの価値を切り分けて考える

自分を大切にするとは‥

①自分で自分を満たす
②自分軸で決める
③正解を求めない

行動に起こすことで自尊心が成長していく

話し合い

ぎゅっとコミュニケーション

両思いであることが前提

お互いにどう思っているの？

話し合いの目的を間違えない

聞いて欲しいのか、解決したいのか

なぜ整理して話さないといけないのか

話し合いの意図
（前提を合わせる）

感情の理由
（やっと理解＆納得）

代替案
（まぁいっかを防ぐ）

話し合い6ポイント

正しい話し合い

①自分の本音を正しく理解する
②誤解がないように彼に伝える
③解決策を話し合う

話し合い6ポイント

① なぜ話し合いをしたいと思っているのか

② ネガティブな感情を感じた出来事 📖

③ ②の出来事に対して感じた感情の種類 📖

④ ②の出来事に対してなぜ③の感情を感じたのか 📖

⑤ どうやって改善・問題解決しようと思っているか

⑥ 彼の気持ちを聞いて話し合いをする

具体例

彼が私にスキンシップを求めてこなくて、
私には魅力がないんじゃないかと悲しくなった

具体例

①　なぜ話し合いをしたいと思っているのか
→ 彼とこれからも安心して一緒にいたいから

②　ネガティブな感情を感じた出来事
→ 彼がスキンシップを取らなくなった

③　②の出来事に対して感じた感情の種類
→ 悲しかった

④　②の出来事に対してなぜ③の感情を感じたのか
→ 私に女性としての魅力を感じなくなって、
他の女性に興味が向くんじゃないかと思ったから

⑤　どうやって改善・問題解決しようと思っているか
→ もっとかわいくなろうと努力はじめた

⑥　彼の気持ちを聞いて話し合いをする
→ 私が痩せてもっと綺麗になったら、魅力感じるかな？他の理由もあったりする？

コツとポイント

① なぜ話し合いをしたいと思っているのか
・ゴールを提示する（例なら「安心したい」）
・メリットを作る（例なら「安心したい」）

※2人の関係がよくなることがメリットになってないなら前提に戻る

② ネガティブな感情を感じた出来事
・出来事なので、客観的事実のみ書く
・感情論はここに入れない

③ ②の出来事に対して感じた感情の種類
・感情の名前（わからなければニュアンス）を書く

④ ②の出来事に対してなぜ③の感情を感じたのか
・理由を明確化することであなたへの理解が深まる

⑤ どうやって改善・問題解決しようと思っているか
・どうやったらネガティブな感情はなくなるか？で考えよう
（遠慮した提案だと、改善されてもまた同じ話し合いが必要になる）

⑥ 彼の気持ちを聞いて話し合いをする
・自分の意見を押し付けない
・私の気持ちわかってよ！で話し合わない
・相手の気持ちや考え方を尊重する
・2人が納得できる具体的な解決策を2人で考える
・彼に流されて曖昧にしない

こまめなコミュニケーションが最強

寝る前に話す時間がめちゃくちゃ楽しい

彼の恋愛の当たり前を頭に入れておく

LINEの使い方の認識は同じ？認識が違うという前提

心と脳で考える世界の仕組み

この世界はあなたが作り出している

顕在意識：自分の意思で認識できる意識
潜在意識：経験のフィルター
無意識　：目的の源泉

世界は思い通りになる？

量子力学とその限界

ホメオスタシスのほめちゃん

セーブデータを書き換えるには、あえてエネルギーを使う方を選ぶ

問題解決の始め方

現状は自らが望んでいる姿である

よく出てくる感情解説

悲しい

心が痛くて、辛くて、泣きたい

・原因は他者への期待。期待を裏切られたことを理解し、確信し、
納得できる場合に生まれる感情。納得できない場合は怒り
・当たり前が裏切られるというニュアンス
・裏切られたという想像がリアルなときにも感じる（映画とか）
・彼に振られたとしても現実を受け入れない場合は感じない
・悲しみを感じるとドーパミンが少なくなり、戦闘＆逃避のホルモンが出て、
緊張状態になり、食欲が無くなったり、喜びを感じられなくなる
・涙が出るのは戦闘＆逃避ホルモンの分泌を抑え、過度な緊張状態を防ぐため

解決方法

・泣きまくって、悲しみにどっぷり浸かって、どん底までいく
・数ヶ月経つと新しい当たり前が作られる
・ほんとノートで頭を使う
・瞑想をする
・大笑いする（ギャグを考えるでもOK）
・大切な人の死は事前に受け入れておく

おまけ：目の前で起こった想像力を必要としない出来事の場合は犬や猫などの動物も感じる

ムカつく

精神的、物理的、社会的に攻撃されたと感じ冷静じゃない状態

・原因は他者への期待。
　期待を裏切られたことを理解し、確信し、納得できない場合に生まれる感情。
・他者コントロール、地位維持、マイルールのどれかの欲がそこなわれている
・IQが下がり、冷静な判断が出来なくなる
・怒りを他者にぶつけても、意味がない
　（自分を抑える癖がある人はキレるのもあり）

解決方法

・ムカつくときはブチギレる（怒りは瞬間で消えやすい）
・瞑想をする（深呼吸）
・大笑いをする
・同じ出来事が起こらないような対策を考える
・ほんとノートで頭を使う

おまけ：怒りは顔にでやすい

恥ずかしい

欠点や間違いなどについて顔見せできない状態

・社会的にズレていると感じたときに感じる
　→他者と比べて劣っている、相応しくない、常識などに反している
・自分の言葉や行動は他者から見られている、評価されているという前提がある
・恥ずかしいという感情は自己評価を下げる
　→自分の評価が低いことが当たり前になったり、
　　評価が低いことが居心地がいいと感じるようになってしまう
　→ホメオスタシスに影響する→現実に起こる出来事が変化する

解決方法

・恥ずかしい時は開き直るべし！
　例）思うような結果が出せなくて恥ずかしい
　　→この失敗（間違い）はぜんぜん私らしくない！
・他者に対して「恥ずかしい」と思ったときに疑う
　→それって本当に恥ずかしいこと？
　→ただ気に入らなかっただけじゃない？

おまけ：お母さんから「恥ずかしい」って言われたことない？

こわい

物理的、精神的に危害をくわえられるのを恐れている

・人は恐怖によって行動を制限されている（守られている）
・当然の恐怖（災害）と意味のない恐怖（これを言ったら嫌われるとか）
・逆に恐怖をコントロール出来れば行動をコントロール出来る
　→コントロール出来ればほぼ無敵
・命の危機に直面すると思うと感じる
　→脳の誤作動である（本能であり、当たり前情報は関係ない）
・IQが低下し、直感的な判断しか出来なくなる

解決方法

・当然の恐怖は遺伝子レベルだからしょうがない
　→情報を集めるなど状況把握をする
・意味のない恐怖は当たり前を書き換え（表裏一体の理論）
・パニックを防ぐには自分の鼓動や息に注目

おまけ：嘘の自分で取り繕ったりするのは彼を失う恐怖を感じている

不安

未来に恐怖を感じるかもしれない出来事が起こるかもしれない

・恐怖は目の前の出来事、不安は未来に感じている恐怖
・想像力のある人は特に感じやすい
　→Aが起きたからBも起こるかもという潜在意識に大きく影響する
・どうしようもない不安もある
　→死（この不安から逃れるために宗教が生まれた）
・必要ない不安→恋愛や仕事などに対しての不安

解決方法

・死に対する不安→しっかり不安を感じて、向き合う
・恋愛や仕事に対する不安
　→対策のための行動をする
　→思い込みを書き換える（LINEがないからといって浮気をしているわけではない）
・不安が強すぎると恐怖に変わる
　→旅行に行くなど現実逃避する（解決策が見つかったりする）
・第三者から意見をもらう→冷静に考えられるようになる

おまけ：お金の不安はめっちゃ強いので、お金がない夫婦はめっちゃケンカする

寂しい

あるはずのもの（あって欲しいもの）がなく心が満たされない状態。人恋しい状態

・抽象度の幅が広い感情
→抽象度の高い寂しさ（私は地球上でひとりぼっちだ）
→抽象度の低い寂しさ（大切な人を失った）
・抽象度の低い寂しさの多くは幻である（想像力が低下している）
→動物は群をなして生活をしていた
→その名残で一人だと寂しく感じる（仲間がほしい）
・ホメオスタシスで感じることもある（異常事態だ、何かおかしい：正常な判断ができない）
→慣れ親しんだ状態や居心地の良い状態に戻ろうとする

解決方法

・環境が変わった寂しさは時間が解決する（新しい当たり前が作られる）
・寂しさ全般→幻であると認識する。「想像のしすぎなだけ」「想像力がないだけ」
・抽象度の低い寂しさ
→壁の向こうには誰かいるとイメージする
→彼が元気に過ごしている姿を想像する

おまけ：鬱だったときは常に自分は1人なんだと思っていた

嫉妬

好きな人の愛情が他（人、コト）へ向くのを憎んでいる

・怒りや不安や憎しみなどが混じり合った感情
・恋愛の嫉妬はめっちゃ本能（種の保存）
・恋をするとIQが下がり、非論理的な行動を取ってしまう。
・恋愛以外の嫉妬は本能ではない（仕事など）

解決方法

・好きな人：嫉妬している自分を認識し認め、
「本当に愛情はあの人に向いているのか？」と疑う
・それ以外： 誰かに決められた目標は捨てる（他者からの期待など）
他者と違った軸の目標設定をして、そこを目指し達成すること

おまけ：俺はすげーやきもちやきです

依存

依存先を増やし、感情の逃げ場を用意する

客観的に見る

恋愛相談に回答してみよう

同じ境遇でも視点が変われば考え方も変わる

問題解決の始め方

現状は自らが望んでいる姿である

お悩み①

私は彼との連絡頻度が少ないことが「寂しい」と感じてしまいます。

「話し合いたい」とどんなに彼にお願いしても、夜中まで仕事の彼は、
なかなか時間が作れないようでした。だけど、私は彼と一緒にいたいし、
連絡もたくさん欲しいです。

それを伝えたくて「話があるから、時間作って」と言っても、
話し合いの機会すら作ってくれません。

どうすればいいのでしょうか。

お悩み②

彼とは2年半前からお付き合いをして、同棲2年目に入ります。

ひと月に1〜2回ほどケンカをしており、今までは結婚の話は
まったくありませんでした。しかし先日、「入籍するならいつがいい？」
と突然質問をされ、「来年中にはしてくれたりするの？」と聞いたところ、
「プレッシャーをかけないで」と言われてしまいました。

それから結婚の話はいっさい出さないでいますが、こちらから結婚の話を
持ち出すのは彼には重荷になるのでしょうか？

お悩み③

1ヶ月くらい前に別れた彼と復縁をしたいです。

付き合っていた頃は常に愛されていないと不安で、でも嫌われるのが怖くて、
思っていることが何も言えませんでした。彼の仕事がキツくて、
何かしてあげたいって思ってもお節介って思われたら嫌なので、
結局なにもしてあげられませんでした。

今は自分で自分のご機嫌を取ることが大切だと知ったので、
愛されていなくても不安を感じなくなったと思います。

私が変われば、彼もまた付き合いたいと思ってくれるのでしょうか？

自分の悩みも客観的に見れるようになろう

感情の世界から思考の世界に戻ってこれる

知識は人生を変えるための準備でしかない

思考が変わる→行動が変わる→結果が変わる→得られるものが変わる

忘れないでいて欲しいこと