



ふわふわ「恋愛」ハナシ



杉元 信代

はじめまして

歯科衛生士+心理カウンセラーの杉元信代です

この恋愛コラムは、Kokorocafe という電話カウンセリングのサイトで2012年に月に1回連載されていたものをまとめたものです

<http://www.kokorocafe.jp/kokoro/cafe>

よかったら、サイトも覗いてみてくださいね

「まとめて読みたい」「うちの娘にも読ませたい」というお声を頂戴しましたので新たにまとめてみました

10代に向けた「軽いノリ」で、レンアイだけでなくちょっとした友達関係の「めんどくさいこと」も

軽やかに乗り切っていけるような「スパイス」もマブしたつもりです

気軽に読んで「これおもしろいで」と広めていただければ嬉しいです

感想は

<https://www.facebook.com/nobuyo.sugimoto>

なんかにも送ってもらえると喜びます

不幸のメールはやめておくれやす(*´▽`*)

それでは、さくさくさくっといきましょう～♪

恋はめんどくさい

最近よく聴くんです。

「恋愛がめんどくさいんですよえ」って。

私の周囲の友人（40代）のハナシじゃないですよ。

10代、20代のハナシです。

「なんか、趣味も充実してるし、そんなヒマないんですよえ」

「友達と遊びに行ったりもするし、彼とかいると、どうしても行動が制限されるというか」

「カレシできると、付き合い悪くなる子もいますし、そういうの、やなんですよえ」

ふむふむ。そうなのか。でもそれだけ??

「好きなヒトのこととか思うと苦しいやないですか。辛いときとかもあるし、そーゆーのが、もうしんどいというか」

「ぜったいうまくいくならしいんですけどねえ。だから、自分が好きというより、相手からくるほうがいいです。でもないんですよえ。」

おお。そうなのか!!

「好きなヒトがいて、楽しいのはいいなあとは思うんですよ。でも、ちょっとしたことで悩んだりするのやだし、あと別れるときとか、やじゃないですか。辛いのはやなんですよ。」

・・・そうなのかあ。ふむふむ。

まあね、だいたいにおいて、ニンゲンカンケイというものはめんどくさいものなのよ。

思い通りになんていかないし。

というか、いくわけないし。

だから、気持ちはわからなくもない。

けど。

繰り返さないと、わからないものってね、実はあるんですよ。

大好きな人に冷たくされて辛くて眠れなくなったり。

喧嘩のあと、どうしたらいいかわからずおろおろしたり。

お互いに好きなのに、それでもどうしても上手くいかなかったり。

そゆのが小さく小さくミルフィーユのように重なって、「オトナ」になっていくのだと思うのです。

ま、「オトナになんてなりたくない」ならそれも「あり」ですが。

実際、「見かけは充分オトナオトナ」でも、重ねてるもんが「皆無」ってヒト、増えてます。

重ねてるもん「皆無」でいきなりオトナ恋愛デビュー・・・それはね、ちょっとね。シンドいの。

体力ないからねえ。

10代には10代の恋。20代には20代の恋。30、40になったときには、いくらしたくても、もう「10代の恋」はできないわけで。

すごく面倒で、いっぱい傷ついたり、傷つけたりするけれど、「今しかできない恋」をたくさん積み重ねて欲しい・・・と思うのです。

めんどくさいけどね。

「そんなもの」ですから(*´▽`*) 応援してるからねっ(^_-)-☆

「すきな人がいないんです」(;▽;)」

「恋したいんですけど！好きな人がいないんです！！」
なヒト、手を上げてくださいいな・・・おお。たくさんいると見たっ。

「どうしたら好きな人ができますかっ！！（切実）」
ふむふむ。そうだなあ・・・。

まずはですね。
大海原に漕ぎ出しましょう！！
・・・といっても、実際に今から船に乗り込むわけではなくて（当然）。

好きになるときってね、いろいろ条件が必要なんですよ。

まずは、「お初」をたくさんにすること。
今までとは違うフィールドで、知らない人と出会う、というのも「お初」だし、前から知っているけれど、違うシチュエーションで会う、というのも「お初」になります。

たとえば、同じ中学だった同級生に突然、街で出会う的なやつですね。
とりえず、外に出なきゃ、なのです。
新しいことを始めるのも、「あり」。

次に、「なんども会う」シチュエーションを作ること。
たとえば、文化祭や体育祭の実行委員のなかでカップルができるときってありますよね？あれ
です、あれ。
そういう機会あれば、ちゃっかりメンバーに入っておくこと。

それから、最後に「妄想に逃げないこと」。
実は、これ意外と重要なんですよ。
TVにでてくるアイドル、それからカッコイイ俳優さん、それから芸人さんや、バンドメンバーな
どなど。
ゲームやアニメの登場人物とかもありかしら。
「カッコイイ！！」「うっとり～」がいっぱいじゃないですか。
それと比べたら・・・この現実はやっとなあ・・・と感じてしまうのは無理もないのですよ。

比べたら「ダメ」なんです。

応援するのはいいけれど。妄想に走りすぎると、確実に恋ゴコロは逃げていくのです。

それはそれ、これはこれ。

そんな風に「努力」してみれば・・・きっと、意外なところに「好きなヒトのタネ」は落ちているものだったりするのですよ。

さ、前髪あげて大海原に漕ぎ出すのだった。

エンカです

ここを読んでいる皆さんは、「エンカ」と言われても「???'」かもしれませんね。
「演歌」のことです。

「そんなの興味ないし!!!」「知らないし!!!」
あ、そう言われると思ってました。

でもね、たくさんいるんですよ「エンカ」な女子。
別に、「やっぱカラオケは演歌でしょ!」な女子が密かに増殖しているというお話ではありません。

皆さんはあまり知らないかもしれないのでちょっと解説しておく、演歌の歌詞って、まあ、だいたいこんな感じなんですよ。

～あなたなしでは生きていけない～
～この人は私がいないと駄目な人～

・・・うわっ、重っ。

でも、この二つがいろんな言い回しでいろんなフレーズでぐいぐいくる・・・それが「ザ・エンカ」なわけです。

そう思うと、いますよね。
アナタの周囲にもそんな「エンカ女子」が。
って、もしかして私かも??と思ひ当たるフシがあったりなかったり。

え?

「それが恋ってもんじゃないんですか」

的、声が聞こえたような気がしました。
はっきりと。

でもね～それはね、ちょっとチガウ。
チガウのだよなあ。

その、「二人でひとつ」なバロムワンの（古すぎて誰もわからないような気がしますけど、軽やかにスルーしますので、各自で調べてみましょう）発想はね、素敵恋のチャンスを逃してしまうのですぞ。

エンカな女子は、「だめんず」を引き寄せてだめんずをますます「ダメ育て」してしまうキケンがてんこ盛り。

というわけで、「ほな、どないしたらいいの！！」（エンカ女子心の叫び）へのお話は次にごゆるりと。

エンカ脱出大作戦

さて、前ページで「あちこちでエンカ女子が増えているらしい」というお話をしましたね。
ま、エンカが「悪い」と言っているわけじゃないのですよ。
いいとも言っていないけどね。

はっきりしているのは、「エンカ」な恋は「ツライ」ということ。
それから、「オトコもジブンもダメにする」ってこと。
いやあ、怖いな、それ。

「じゃあ！！じゃあ！！どうすればいいのよ！！もったいぶってないで早く教えろよっ！！」

はいはい。今から書きますから。
あ、前もって書いておきますけど、サラッと書くけどこれ、大変なのよ。
「カクゴ」がいるぞ。
努力がいるぞ。

けどね。
脱出できたら、うんと「ラク」になりますから。

まず。
自分の恋愛を「客観的に観察」します。

エンカ女子は、「どっぷりハマる」恋愛体質なので、これができませぬ。
「どっぷりハマらないと恋とは言えないっしょ。恋のステキなとこってそこでしょ」的女子はこ
こから先はもう無理なのであきらめてくださいズバツと。

とにかく、ココロのなかで、自分の恋愛を、「他人の恋愛のように」見つめてみる作業が「マ
スト」なわけです。

ほら、友達の「あいたたた恋愛」はよくわかるでしょ。
ああ、そんなときにそんなこと言っちゃったらだめじゃん的な・・・ね。
それをやるんです、自分で。

これ、ほんと、むつかしいから。

なぜって？ それはね、「自分のダメを自分で認めないといけなくなるから」。
だから、「む、むり°(°´Д`°)°」なヒトはカウンセラーとこの作業をするのもオススメ。

つぎに、もっと大事なこと。

それは「自分のことを好きになること」なのです。

これがないと、落ち込むから。
分析すればするほど。

「いやあ、私、自分のことソコソコ好きですよ〜」と思うかもしれないけどね。
調子いいときはいいんです。

ダダ落ち〜°(°´Д`°)°なときね、問題は。
それでも自分に「おっけ」が出せるかどうか。

エンカ女子はこれも苦手なんだなあ。

恋がうまくいかない理由がまるで全部自分にあるかのように感じたりしてしまうわけで。

いいですか？ どんな「わちゃー°(°´Д`°)°」な出来事も。
相手と自分は「50：50」なんです。
それはね、不変なのだよ。

そう「思えないよお°(°´Д`°)°」なときももちろんあるけれど。
そんなときに「自分で自分のアタマをヨシヨシ」できると、だいぶチガウのです。
「なう」の自分にヨシヨシできたら、次の「一歩」が出せるってわけね。

ジカンのお薬

恋人と別れるのはツライもんですよね。

いままで一緒に見たり聴いたりしたことすべてがこれからは「ひとり！」と考えてしまうだけでもう泣きそうになってみたり。

別れたシーンにもよりますが、なかにはどうしても別れを受け入れられずにぐずぐずと悩んでしまうことも。

「桜をみても、去年一緒に遊びに行ったことを思い出して泣けてしまいます°(°´Д`°)」
「メールアドレスが消せないんです°(°´Д`°)」 だって連絡あるかもしれないし°(°´Д`°)」
「新しい彼女ができたって聴いたんですけど、どうしても彼のことが忘れられないんです°(°´Д`°)」

「別のヒトから告白されたんだけど、この気持ちのままじゃあちょっと・・・」

うんうん。わかる。

そりゃ好きだったんだものツライに決まってるのだよ。

とにかく、「ジカンのお薬」を信じるってことかな。

今はどんなに辛くても、かならず「いい思い出」になるときがね、あるのです。
これはね、断言できる。なる。

ジカンのお薬はみんなに平等に効くのです。

だから、この薬を信じて、まずはできることから「リセット」かけちまいましょう。

新しい洋服を、買う。

新しいリップを、買う。

なにかひとつ、「新しい」を始める。

カレシのためじゃなしに、自分のために、です。

そして、ジカン薬をじわじわとキカセながら、次のジャンプのための力を蓄えるのですよ。

目の前に、欲しいものが現れても、両手がふさがっていてはつかめないではないですか。

いつまでも「カコ」を握り締めていたのでは、肝心の「いざ！！」の瞬間、手のひらは固まって

動きやしないのです。

おまけに、恋のカミサマは前髪しかないっ！！

しかも、そこそこ短い！！

ビジュアル的には「三浦マイルド」ぐらいの髪でかなりつかみにくいとのうわさ！！

おまけに、ロードバイク並みのスピードで走ってくるらしい！！

とりあえず、両手は開けておきましょう。

そして、力を蓄えておくのです。

ジカン、あなたにも確実に効きますから。

フッカツ！！に燃えるアナタへ

失恋についてじわじわ考えていると、必ずでてくるオハナシがあるのです。
前ページは「ジカン薬を有効に使え」的なお話でしたね。

「そうはいつでも、どうしても彼のことが忘れられない。彼とやり直したい。それしか考えられない°(´Д`°)」

お。それは大変だ。

「復縁」を望むヒト、意外に多いらしいのです。

「ええ！そんなこと可能なの！！じゃあ復縁希望！」

・・・いやいや(;^ω^) そんなに簡単じゃないのよん。

だって、「別れ」てますもんね。

それには納得できるかどうかは別にして、それ相当の「理由」があるはずですよんね。
そこを「なんとか」しないとどうしようもないですよんね。

・・・おおっとお。

今回のお話は実はそこにいく「前の段階」のお話なんです。

まず。

抑えておかないといけないことがね、あるのです。

「カレシだから復縁したいのか」

それとも

「恋を失いたくないだけなのか」

よくよく考えないといけません。

「そりゃカレのことよ！」と思うかもしれませんがド。

意外と多いのよ「恋を失うのが怖いだけ」のヒト。

「恋をしてるワタシ」じゃなくなるのが怖いだけのヒト。

まずは、じっくり胸に手を当てて考えてみると。

大丈夫、恋してないワタシも恋してるワタシもどっちも「ワタシ」だから。

そっからですね。

え？「復縁する方法を教えろ」ですか (*`▽´*)

またそのうち・・・にね（ええっ！！）

とりあえず「誘う」

というわけで。

「モテ」あるいは「きっかけづくり」について考えていこうと思うのですよ。

恋愛相談をしていると、意外に多いのが「気になる人がいるけど、どうしたらいいのかわからない」というものだったりします。

いや、「どうしたらいいのか」はホントはわかってるはずなんですよ。

わかってるでしょ。

わかってるよな。

ただ、「うまくいかなかったらどうしよう(; ω ; `)」と考えると一歩が踏み出せないだけ、でしょ。

だよな。そうだよな。

あ、「ほんとにどうしたらいいのかわかんないんだって！！」のヒトのために一応書いておきましょうね。

デートに誘えばいいんです（断言

あ、もちろん断られることもありますよ。

そらあります。

ゆーときますが、「100パーセント成功する秘策」なんてこの世には存在していません。

トライしてみるしかないのです。そこ、抑えておいてね。

で。

そのトライのハードルは、できるだけ下げておいたほうがいいのです。

「うまくいかなかったらどうしよう」と不安になるのは、自分でハードル上げてるからですよ。肩に力が入りすぎてるといふか。

気合が空回りしてるといふか。

だから、もっと気楽にいきましょう。

断られても、キミの存在を「100パーセント否定」されるわけじゃないのですよ。

そこ、とっても大事。

重要。

で。誘う。

とりあえず誘う。

いきなりディナーや「超デート」が厳しけりゃとりあえずはランチだよ。お茶だわよ。

新しいいい感じの店ができたとか。

そんなので相手もそんな負担に感じない程度で、軽い感じで誘ってみましょ。

そこがやっとのスタートラインですからね(^_-)-☆

自分のはなしばっかするんじゃないよっ！

さて、「とりあえず誘う」ということで、できるだけハードル下げて誘ってみましたか？

え？あかんかった？それはそれは。

ほな次行きましょう、次。

大丈夫だった？それはよかった。

じゃあ次の難関は「何を話すか」ですよ。

話しが続かない、盛り上がらないというのは、理由はハッキリしてるのです。

会話はキャッチボールですからね。

まず、「相手の話しを拾う」ことに全力を注ぐこと。

自分の話しに強引にもっていかないこと。

相手に「あえて良かった」「楽しかった」と思われるためにはどうしたらいいのか？それはもうね、ずばり。

ずばりずばりずばり。

相手の話しを充分すぎるぐらいに聴くこと。

これですよ。

一番ダメなのが、「沈黙が怖すぎて自分の話しばかりする」こと。

いるのよね、これ。

ずーっとしゃべってるの。相手の顔がどんどん（；^ω^）← こんな感じになっていくのだよ。

そしてそれすらも気づかないという。

相手の話しを「聴く」ってとってもむづかしいことなのだよ。

大抵は聴いてる「つもり」でホントは自分の対応で頭がいっぱいになってるものだから。

「あまりしゃべってくれない相手だと、どうしたらいいんですか。質問ばかりもできないんですけど」

うんうん。それは困るね。学校の二者面談のようになっても困るしね。

がんがん追い込んでしまうあれ、あれはいかんね。

そのときは「場」の力を借りるのだ。

会話をする「場面設定」ってとっても大事。

どういう位置で座るのかも意外と重要だったりね。

あとは、「聴くよオーラ」を出す（笑）

あ、こっちは一生懸命相手の話を聴くツモリではいるけど、つままない話ししかしないんですけど～ってヒトの訴えは却下します。

いいからとりあえず聴け、少なくとも相手に興味があるのなら、ですわな。

そこらへんのビミョ～なお話はまたもうちょっとあとのほうで。

「みる」「みない」問題

恋愛トークで盛り上がるネタ王道といえはこのふたつ。

「コイビトの携帯を見るかみないか」

「どこからが浮気なのか」

・ ・ というわけで、「え？まだこのことについて書いてなかったっけ」的携帯みるみない問題なのであります。

これ、いろんなところで聴くと、わりとまっぴたつに分かれるのですね。

「みない派」からしたら、「みる」＝「ありえない」と片付けられてしまう極めて単純な問題です。

まあ、だいたいはこんな意見ですよ。

「ニンゲンとしてありえん」的な。

でも、まあ、いくら「みない派」の面々が数百人単位で「おめえらみる派は認めん！！」と御堂筋をプラカード持ってパレードしたところで（しませんってば）「みる派」のヒトは「みる」のです。

なんでか？というと、それはもう「いい」とか「わるい」とか、あるいは「好き」「好きなのか？」みたいな問題からは離れてるからなのですよ。

よーするにですね。

なにがあっても「みる派」のヒトは、みるんです。

今までの体験のなかで「見てもろくなことはない」ことは充分わかってます。

それがきっかけでケンカになったり別れたりした経験は「売るほど」あるはず。

でしょでしょ。

だ・け・ど。

「見ずにはおれない」のです。

これはもう相手の問題やないわけで。

相手が浮気するとかしないとか心配だからとか、そんなのは「言い訳」なのです。

「見ずにはおれない」自分の問題ですわな。

とりあえず、「コイビトが自分の携帯をみる」と悩んでるヒトは、さっくり諦めてください。

(え?)

「あなたのせいで」と責められるかもしれないけれど、違いますから。

こっちの問題やなしに、あっちの問題。

というわけで、次ページでは、「みる派のヒトと別れたくないけれど見られたくもない」というおヒトのために、なんとか対策を考えてみたいのであります。

いやあ、むつかしむつかし。

前ページでは「携帯を見られるのは、見られる方の問題じゃないよね」的話をしましたね。

あ、まあね、みるほうは

「テメエが怪しいからだ！！私にそんなことさせるテメエはサイテーだ！！」とか
「だって～不安なんだもーん°(´皿`°)° あなたのぜんぶが知りたいんだもーん°(´皿`°)° ほらほら私の携帯だっていつ見てもいいのよ°(´皿`°)° そんなことゆーなんて、私のこと、ほんとは好きじゃないのね°(´皿`°)°」とか
いろいろいうでしょうけど。

すくなくとも、こちらになんの落ち度もなくても、それをどう受け止めるのかは「相手次第」なので、携帯を見られることを防ぐことはできないわけですよ。

責めると、「ますますこっそり」するようになるか、「逆切れ」するか、ですしね。

もうね、これはやれることは二つです。

まずは、「宣言する」こと。

「自分は見られたくない」「見られるといやだ」ということです。

このときに、「ふつう」とか「常識」とか「ニンゲンとして」どうこうとってはイケマセン。無駄です。

そもそも、土俵がチガウんですもの。

こっちのフツウはあっちの普通やないのですよ。

とりあえず、「自分はそれは無理だ」という宣言を。

それから、あともうひとつは、ロックをかける。

これしかないわけです。

ロックかけると逆ギレするヒトもいるでしょうね。

そんなときに、「そんなにオレのことが信用できないのか」というのも無駄。

だって、そんな問題じゃないからね。

そんなときは、もういちど、「自分は見られたくないから、見られないようにロックした」と言え
ばいいのです。

ここまでしても、みるヒトはみようとするかもしれません。
そのときは、そのとき。

もういちど二人の関係を考え直す時期なのかもしれません。

うわきもんだい～どこからがうわきなのか～

ついにこの話題に突入してしまうのであります。

それは「うわき」の話し。

まあ、「そもそもケツコンもしてないのにウワキもなにもないでしょうよ」という意見があるのですがとりあえずそれは横においておくとして。

世の「うわきもんだい」は大きくわけて二つ。

「どこからがうわきなのか」

そして

「なぜうわきをするのか」

・ ・ ・ すごいですよこの話しは。

なんてたってヒトの数だけ意見がありますから。

そしてそれぞれが皆自分の意見を「正義」だと確信しているレベルなのです。

恋人どうして話し合ったところで永遠に解決しない、話し合えばあうほど深みにハマリ、最終的には「なぜこの話し合いをしているのか」ということすらもわからなくなるレベルのものなのです。

なので、実は「フモー」なこの話題。

それでもあえて書きましょう。

まずは「どこからがうわきなのか」

メール交換とか、Lineで話すとか、デートするとか、まあいろいろありますけど・ ・ ・ ・ 実は、具体的な「境界線」ってあるようでないのです。

どうしてか？というところ、「この行為がうわきなのかそうでないのか」を
～だれが決めているのか？～

ということを考えればわかりますよね。

そう。「うわきしたほう」じゃなくて、「された（と思っている）ほう」なのです。

もろもろいろいろの「行為」をジャッジしているのは「された（と思っている）ほう」なのですよ。

だから、その「ジャッジライン」は「された（と思っている）ほう」の心持ちヒトツで決まるものなのです。

同じヒトでもそのときによって違うかもしれないわけです。

実際、「気持ちがどこにあったのか」とか「具体的になにをしたのか」はあんまり関係ないのです。

わかります？

え？

それじゃあなにも解決しないって??

はい。

それでは次回「なぜうわきをするのか」をお待ちくださいませ。

うわきもんだい～なぜうわきをするのか～

話し出したら止まらない勢いの鉄板ネタ、「うわきもんだい」について考えています。

さて。

前のコラムで「どこからがうわきかはされた（と思っている）ほうが決める」という身もフタもないことを書いてしまいましたが。今回は「じゃあ、なんでうわきなんかすんだよ」というお話なのですね。

うわきをするのかなんで？という「そんなものだから」としか答えようがないのです。

人はどんどん変わっていくものなのです。

ずーっと同じなんてことは「ありえない」わけで。

気持ちも考えも「かわらない」ことは「ありえない」のです。

なので、それはもう「そんなもん」ということで。

おしまい。

ええええええええええええええええ？？？

はい。すいません。

現実的な問題についてちょっと書いておきましょう。

たとえば、「彼が浮気を繰り返すが別れられない」というのであれば、それはもう「そもそも本気がない」んですよ。

だからなんです。

そして別れられないのは、相手の問題やなしに、自分の問題。

ホントに彼のことが好きなんかどうか考え直さないといけません。

単に「ひとりになるのが怖い」とか「捨てられるなんてゆるせない」とか、「かわいそうな自分酔い」とかいろいろあるはずです。

それから、「浮気が心配で彼女のことを束縛してしまう」のも問題はこっちにあるわけです。

自分の「不安」がどこにあるのかを考えること、それから、恋人だといって、「自分のモノ」じゃないという事実を受け止めないとあきません。

どんな恋でも時が流れていけば関係性は変化していくものなのです。
でも、だからこそ、今のこのトキを大事にしていきたいやないですか。
そして、よりよい関係になるための「努力」が必要なんですよねん。

とゆーわけで、ケムにマイて退散していくのであります。
どろん。

うわきもんだい～なぜうわきをするのか～

話し出したら止まらない勢いの鉄板ネタ、「うわきもんだい」について考えています。

さて。

前のコラムで「どこからがうわきかはされた（と思っている）ほうが決める」という身もフタもないことを書いてしまいましたが。今回は「じゃあ、なんでうわきなんかすんだよ」というお話なのですね。

うわきをするのかなんで？という「そんなものだから」としか答えようがないのです。

人はどんどん変わっていくものなのです。

ずーっと同じなんてことは「ありえない」わけで。

気持ちも考えも「かわらない」ことは「ありえない」のです。

なので、それはもう「そんなもん」ということで。

おしまい。

ええええええええええええええ？？？

はい。すいません。

現実的な問題についてちょっと書いておきましょう。

たとえば、「彼が浮気を繰り返すが別れられない」というのであれば、それはもう「そもそも本気がない」んですよ。

だからなんです。

そして別れられないのは、相手の問題やなしに、自分の問題。

ホントに彼のことが好きなんかどうか考え直さないといけません。

単に「ひとりになるのが怖い」とか「捨てられるなんてゆるせない」とか、「かわいそうな自分酔い」とかいろいろあるはずです。

それから、「浮気が心配で彼女のことを束縛してしまう」のも問題はこっちにあるわけです。

自分の「不安」がどこにあるのかを考えること、それから、恋人だといって、「自分のモノ」じゃないという事実を受け止めないとあきません。

どんな恋でも時が流れていけば関係性は変化していくものなのです。
でも、だからこそ、今のこのトキを大事にしていきたいやないですか。
そして、よりよい関係になるための「努力」が必要なんですよねん。

とゆーわけで、ケムにマイて退散していくのであります。
どろん。

ケンカフリーへの道～ジャッジしない～

好きなのに、なぜかケンカばかりしてしまうという人がいます。

本当はケンカなんかしたくないし、仲良くしたいんだけど、なぜか、なぜかなぜかいつもケンカになってしまう。

「なんでケンカになるんだろうねえ・・・」

「だって・・・あっちが悪いんです！この間だって、連絡もなく遅れてくるし、遅れてきてもあやまりもしないし！」

「遅れてくるんだ～」

「そうなんですよ！こっちは心配じゃないですか！起きられなかったのかなとか、具合悪いのかなとか、もしかして事故？とか、そりゃあ心配ですよ！メールしても返事ないし！ヒトがこんなに心配してるのに、平気な顔で遅れてくるなんて、ちょっと許せません！」

「それで怒ったのね」

「そりゃそうですよ！そしたらどう思います？逆ぎれですよ、逆切れ！！ありえないでしょ！！」

・・・よくある話し。

たしかに、連絡もなく遅れてくるほうが悪いですよ。

だけど、「悪い」ほうをせめても、実はなんにも生まれないのでしょ。

ま、「ごめん」というヒトコトが欲しいだけなんだろうけど。

この「怒りくるう」彼女に速攻「ごめん」と言えない彼もいるわけです。

でもって、そこ「責めて」もなんにも解決しない。

でもってでもって、もし彼が速攻「ごめん」と謝っても彼女の気持ちは実は収まらないわけです。

これはね、「遅れてきたこと」にフォーカスするんじゃなくて。「心配してたこと」にフォーカスすればいいのです。

「お前が悪い」じゃなくて「私は心配してた」にシフトチェンジ。

ぜひお試しあれ。

「遅れてくるなんてサイテー」から「よかった～何かあったかと想って心配してたんだ！」に変わったら、そら、相手の反応もかわるってもんです。

ケンカフリーへの道～思うようにいかないのがキホン～

大好きな人とケンカはできたらしたくない。

自分の気持ちもちゃんと伝えて、しかもケンカにならない「道」を探っていこうというお話です。

前は「ジャッジしないで自分の気持ちを出そう」というお話でしたね。

で、今回は「理想のカレシ・カノジョ・カップルの枠にはめない」ってお話なのです。

誰でも「理想のカップル」ってありますよね。

デートはこんなところって～、こんなもの食べて～、こんな会話して～、みたいな。

それ、忘れましょう。

「あるべき姿」が強固なのはよくありません。

だって、大抵外れるもの。

で、がっかりするもの。

ひどいときには「あるべき姿」に向かって努力するのが

愛の証明

になってしまったりする。

それはね、いかん。いかんのですよ。

理想があるのはいいのです。

だけど、それに「近づける」こと「添わせること」が目的になってしまったら、そりゃあもう毎日が「なんか違う」「がっかり」「ありえない」の日々が訪れること間違いなし。

相手は「自分の理想を叶えるためのツール」やないのです。

同じニンゲンですから（力説）。

恋愛なんて、思うようにいかないのがキホン。

ハプニングを楽しめる相手と自分のココロの広さを鍛錬する修行の場なのでありますよ。

「今」を楽しみましょう。

それが「ケンカフリーへの道」のキホンなのであります。

「コイビトサガシ」の旅～マストアイテムは何か～

よくいます「恋人いない歴＝年齢なんです(´；ω；`) 見た目も普通ですし、努力もそれなりにしているのに何故(´；ω；`)コイビトはどこにいけば探せるのでしょうか」ってオナヤミをもってる皆様。

なので、今回はこのゴールのない（かもしれない）旅路についてかんがえてみたいと思うのです。

コイビトがいない、欲しいというヒトがよく言うのは

見た目だってそんなに極端には悪くない 性格だって悪くない 人付き合いだって普通 おしゃれにもそれなりに気を使っているし（料理だってできる）

・・・とまあ、「自分の条件についてのあれこれ」が「そこそこ」であることを主張するわけですね。

なのにできない、と。

わかります。

ご不満は充分わかります。

自分より「劣ってる条件」なのにいつもコイビトがいるヒト、いますよねそうなんですよね。

では。

コイビトいない歴のアナタ、「誰かを好きになったこと」はありますか？あるいは「ちょっといいな」と思ったことはありますか？「相手のことをもっと知りたい」と思ったことは？

そのとき、条件ってどれくらい重要でした？

うんうん。いろいろいるかもしれないですよ。

条件が満たされるなかでしかチョイスしたことがないとか、マドンナ・王子様幻想ってのもありだし。

だけどね。

コイビトサガシの旅のマストアイテムって、条件やないんですよ。

条件だけをそれこそありとあらゆる手を使って整えたとしても、それだけでコイビトが自動的に天から降ってくるわけない。

それはね、「人のことを好きになること」だったりします。

え？な—んだ—って??

でもほれ、わりとこれむつかしかったりするし、好きな人がいないときにしゃかりきになることほど、効率も悪くてめんどうなこともないでしょ。

みなが恋人がいないと「ヒトニアラズ」「セイシュンオウカデキズ」ってのは、幻想ですものね。

振り回されないほうが楽ちんなのです。

というわけで、続きは次ページで。

「コイビトサガシ」の旅～優先順位から外すこと～

さて。

「コイビトサガシ」の旅のマストアイテムは「人を好きになること」という身も蓋もないことを前回書きました。

それから、「皆が一斉に旅にでることもないんじゃないの」とも書いたりもしました。

コイビトがいるヒトが羨ましい やっぱセクションにコイビトは必需品でしょ

なんてことを考えているうちは、あらわれっこないのでございます。

コイビトも欲しいけど～、でも今とくに気になるヒトもないし～、うだうだ悩んでたっしょうがないから、「イマ」を楽しもう！！

そうそう。これがね、大事なんです。

そりゃああちこち遊びにあって、ラブラブカップルみると、うらやましい。

わかります。わかりますとも。

今までよく遊んでた友達が、カップル成立でぜんぜん遊んでくれなくなった。

あるある。

でもね。

「欲しい欲しい」といっているところにはこない。

これはもうまちがいなく来ない。

想像してみてね。

「別に好きでもないけど、今フリーだから」付き合うのって、知らなきゃいいかもしれないけど、嫌じゃないですか？

だってそれ、「ジブン」じゃなくてもいいわけでしょ。

誰でもいい。

「たまたま」それが自分なだけ。

表面はいいかもしれないけど、それは恋愛とはいわないし、気づかないうちにすり減るからね。

(もちろん、それがどうしても「必要」なときも、人生にはあるときもある、わけで。シンドイのもコミコミですけど。)

とにかく。

まずは「コイビトサガシ」を優先順位から外してしまうこと。

毎日を自分らしく過ごすこと。

気がついたら、誰か気になる人がなんとなくでてくるかも・・・

ああ、もしかしたらこれが「旅」なのかもしれなかったな、という出会いがベストなんじゃないかしら、と。

あ、だからといって「そうすればかならずコイビトが出現する」わけじゃないですよ。

コイビトはセイシュンのマストアイテムじゃない場合もありますものね(^_-)☆

話し合い⇒ケンカ になるあなたへ

はい、お待たせしました。

ほんとはケンカなんてしたくないのに、恋人と大切な話をしようとする、なぜかいつもケンカになってしまう！！」とお悩みのアナタに送ります（ぱちぱちぱち）

「ほんとはケンカなんてしたくないのに」ケンカになる原因はなんだと思います？

「だって、まともに話し聴いてくれないんです！すぐに否定するし！！」

・・・はいはい(ε`;) そうかもしれません。

相手が悪いブブンもそりゃあるでしょう。

だけど、今ここでどうこうそれを「矯正せよ！！」と雄叫びをあげたところでモノゴトはなにも解決しませんから、ここは細かく分析していきましょう。

その「大切な話し」をしようとしたきっかけはなんですか？

それから話しをしようとしたシーンはどんなトコロ？

話し、ちゃんと練ってました？

「思い込み」や「決めつけ」はなかったかしら？

「聴いて欲しい」とかいつつ、同意を求めていただけじゃない？

貴方の「気持ち」が揺れ動いて感情的にならなかった？

はい。これ考えてみてね。

冷静に分析できたなら、「ケンカにならない話し合い」ができる第一歩は成功！！

え？できなかつたら？？ 気持ちがフツフツとしてるときは無理だから、ここはちょっと寝かせて冷静になってからレッツ・再チャレンジ！！

まずは、「感情的になってるときは避ける」という鉄則。

「話し合い」ですからあくまでも。

感情的になってるときは、とりあえずその場から立ち去って場所と時間を変更。これものすごく重要なことです。

つぎに、「大事な話しである」というアピールを。

なので話し合いの場所設定はとても重要。これは別に「ホテルのラウンジに呼び出せ」といっているのではなくて(´▽`*) 相手がゲームしてたりTV観てたりしてる時は無理だから、予告しておいて（あとで大事な話があるから・・・）きちんと向かい合って話をする、ということ。

それから、「本当はもっと早くにきちんと話をしないといけないと思っていたのだけど」や「実はちょっと言いづらい話なんだけど」という「マクラコトバ」をつけて話し始めること。

あとはもう

*話は短く

*一回につき話しはひとつ

*人格否定はしない

*話を終了させるのもこちらから

さえ守ればケンカにはならないはず！！はずはずはず！！

とくに、「あれもこれも」と欲張らないこと、それから「人格否定」だけはね、ほんとあれはケンカ売ってるだけですから要注意なのでありますよ。

え？「こっちが正しくて相手が悪いときもこうしなきゃだめですか？」ですか？

そうですねあ。

「糾弾」が目的やなしに、問題解決が目的なら、そりゃ、こうするのが「お薦め」ですわな。

糾弾するのが目的なら、そりゃあもう私がいろいろいうところではございませんが。

でも糾弾しても相手が良くなるわけがないということはちょっと覚えておいてね。

告白するかしないか、それが問題

クリスマスや年末年始、バレンタインの時期、「こうなったら告白する！」と決意を固めるヒトもいるかもしれませぬ。

「いやああ・・・だけど・・・こんな時期に気合入れて告白して・・・うまくいったらいいけど・・・ばっさり断られるのもヘビーだし・・・」
ですよね(*艸`) なんかわかりますそれ。

ばっさり断られるぐらいならまだましだったりして。

(うまいことやんわりと断られるほうがあとでじわじわとコタエルというのが私の調査結果ではでておりますのよ)

だけど、このイベント満載の時期って、実は「告白するにはとってもいい時期」でもあるのです。

主婦や勤め人は忙しい時期だけれど、学生さんには比較的時間に余裕があつて。

それから「忘年会」「クリスマス会」「バレンタイン」といったいわゆる「たいぎめ一ぶん」(かこつけて・・・ってやつね) もありあり。

今まで誘えなかった人も「誘いやすい」時期なのです。

まずはグループで盛りあがってからの⇒二人きりで告白・・・というのはこれはもう恋愛の基礎中のキソツ(試験にでます)。

ポイントは、「ライト」に誘う、そして「さらっ」と告白。

あまりに気合が入りすぎて、相手の都合も考えないようなのはNGですよ。

え? どんなのがNGかって?

即返事強要

とか

雰囲気でNOと言えない空気蔓延

とか

そーゆーやつです。

あくまでも「目的」は「こちらが好意を寄せていることを知ってもらう」ことであって、「即・恋人完成」ではないことを忘れずに。

ええええええええええええ そんなのじゃいみないじゃーん

とお嘆きの皆様には「告白しないというパターン探る？」というのもまたあり。

告白して、きちんところちらサイドの気持ちを伝える、という「ライン」を引いて、そこから「じゃあ、次どんな風に展開する？しない？」というののはわかりやすくもいいのですが。

実際は、「清水の舞台から飛び降りてみました（せいせい）」的告白って、若干相手をびびらすことも多いものなのです。

「告白はライトに」とは言いましたけど、これなかなか「そんなもんでできるかいなっ！！」となるのも充分承知の上。

だってね、そりゃ「清水の舞台」ですもん。

（みなさん、京都の清水寺行ったことありますか？あっこですよ。あっこから飛び降りる気合ですよ。そらびびるのがふつう。）

わざわざ呼び出して、「実は・・・今までずっと好きでした！私の気持ちっ！受け取ってくださいっ！！（ダ～ッ）←走って逃げる音」的な告白はとりあえず置いておいて。

「清水の舞台から飛び降りる告白的じゃないやつ」は、LOVE・・・よりもっとライトな「LIKE」をたくさん出してみるって方法です。

犬好きですか!(^^)!あとスイーツ好きですか!(^^)!

そんな感じで、相手のちょっとしたやさしいシーンで、「そーゆーの好き」ってのをさらさらさらさら出してみる戦略。

これで気づかない相手がもしいたら、もう完全に鈍すぎますからここはさらさらと流して次にいくということも考えられるわけですね。

え？よけいにハードルが高い？

どっちを選ぶのも「あり」ですし。

もちろん「告白しない！しなけりゃフラれることもなし！」というのも「あり」なのです。
念力を送り続けるってのもまあ、ありっちゃーあり。でもたぶん通じない。

カードはたくさん持ってたほうがきっといいよね。

そしてそのカードを切るのは、あくまでも「自分」だってことはどうぞお忘れなく(*`▽`*)

ふわふわ「恋愛」ハナシ

著者：杉元信代

★Special Thanks★

[株式会社Himmel](#)

Kokoro cafe

深川塾

三學

FBWF