

ビジネスョんなき出会いと別れから、 今、卒業しよう

すべての女性がしあわせになるために

わたしのカウンセリングに訪れる方々の悩みや要望には、それぞれ異なるレベルがあります。過去の体験でどこかに深い傷を負っている、いわゆるセラピー＝癒しを必要としている女性。問題を抱えているわけではないが、なかなかいい恋に出会えないと考えている女性。そして恋愛をしていて一応満足はしているけれど、今よりもっといい恋愛をしたいと積極的に考えている女性もいます。

またひとりの女性のなかにもちがったレベルの要求があるわけです。すべての女性がしあわせになるためのサポート、それがわたしのカウンセリングです。

あなたには今、どんなレベルの悩みがあるのでしょうか。

現代の恋愛事情をデータからみると、問題は若干深刻です。

昨年9月に発表された「国立社会保障・人口問題研究所」の調査結果によれば、未婚者の9割が強い結婚の意思を持っているにもかかわらず、

独身女性の4割を超える人々が交際相手を持っていない、というのが現状なのです。

結婚したいけど、していない。出会いもあり、ときにはセックスもするけれど、結婚というかたちに結実していかないのです。

恋に出会えない、あるいは、恋もしていても、未来の展望が開けてこない、ということですか。それはいいないかなのでしょうか？

よく人間関係のたとえに使われる「やまあらしの童話」と呼ばれるお話があります。

寒い冬に、やまあらしのオスとメスが、互いに暖を求めて寄り添おうとします。しかしあまり近づきすぎると互いに針で傷つけあってしまうわけです。

現代の若い人たちの多くが、このやまあらしのように、相手に近づきすぎて自分が傷つくのを恐れている。つまりコミュニケーションが怖いんです。

もともとのお話では「ほどほどの距離が必要」という結論に達するんですが、これは恋愛に当てはめることができます。

だって恋愛というのは、あらゆる人間関係のなかで、もっとも親密な関係でしようか？

恋愛をうまく育てている女性は、会社の上司との関係も友人との関係も、すべての対人関係を良好に築ける人だと思えます。恋愛を通して「距離」を学ぶことで、いろんな人間関係の距離やバランスがつかめるからです。

だからこそ恋愛は楽しいし、学ぶ価値のあるのだと思うのです。多くの女性たちが、いい恋にめぐり合いたいのにめぐり合えない大きな理由は、ハートが閉じていることなんです。

わたしはモテない、わたしには魅力がない……と、あなたは自分を消極的に評価していませんか。今日からはじめられて、お金もか

からないいい方法をひとつお話ししますね。自分の長所を、日に20個見つけて、紙に書きだしてみてください。

「書く」という行為は、ここを癒す一種の心理療法なのです。ひとりできるセルフセラピーです。

これを100日間続けてください。誰か友だちに見せて、同意してもらうのも効果がありますよ。

思考、行動、生理、感情という人間の4つの側面のうち、生理や感情はなかなか変えることができませんが、「長所を書き出す」は、思考と行動の側から、あなたの内面をポジティブに開いていく方法なのです。

わたしは失恋の痛手からの回復法として、ときどきお引越しをすすめるんですが、これも感情を外側から変えてしまうテクニクです。

それと、「人は見た目ではなく心」というのは嘘。ですから、見た目の印象アップも大事だと思います。

誰か自分のモデルになる人を決めて、メイクでもファッションでもとにかく使っても、自分ができそうなことからマネしてみてください。小さなことの積み重ねがいちばん確かな方法なのです。

恋愛をしたいならお休みの日に、部屋にこもってはいけませんよ。恋愛とは、出会いの確率の問題でもあるのですから。