



追いかけられる  
**女の掟** *101*  
このはなさくや

幸せな恋愛をする  
101のルール

## ～ごあいさつ～

はじめまして。マリッジカウンセラーのこのはなさくやと申します。  
東京を拠点に、自分に本当にあったベストパートナーを引き寄せる方法、  
幸せなパートナーシップの築く方法、恋愛の最中や結婚後における問題の解決、  
親子、友人との関係改善など、人間関係を通じての自己成長のお手伝いを、  
個人カウンセリング、セミナー、ワークショップ、講座等を通じて行なっています。

わたしたちは、子供のころから、家庭教育、そして学校教育を通じて、  
「頑張ることがいいことだ。」と教えられてきましたね？  
「頑張って目標を追いかけて目標達成するのだ！」と。

コレを読んでいらっしゃるあなたも、なんの疑いもなくそう信じて生きてきたかもしれません。

ただ、恋愛に限って言えばですね、  
わたしたちが両親や学校の先生から教えられてきたことは、必ずしもあてはまらないようです。

わたしはマリッジカウンセラーとしてこれまでに10年以上さまざまな女性のケースを見てきましたが、  
女性が必死になって「イイ子ちゃん」をやって頑張れば頑張るほど  
男性はどんどん関心を失って離れて行ってしまうんですね

「わたしの何がいけなかったの？わたしはただ好きな人から愛されたかっただけなのに。」  
と泣いている女性を、わたしはたくさん見てきました。

好きな人を追いかけて追いかけて、ボロボロになるまで尽くしたあげくに、  
その好きな男性にちっとも大切にしてもらえなかったのはわたしたちだけではありません。  
わたしたちのお母さんも、おばあさんも、そのまたおばあさんも...

女性は誰もが、本来、世界にたったひとつの花です。大切にされるべき存在なんです。  
男性が女性を大切に、こころから慈しむ。これが本来のあるべき姿であるとわたしは考えます。

そのあたりまえの世界を取り戻すために、わたしは本書を上梓しました。

日本中の、世界中の女性の、幸せな笑顔を取り戻すために。

本書の著作権は、このはなさくや にあります。

【追いかけられる女の掟 その1】まずは、自分を愛しましょう。

パートナーが欲しい、パートナーが欲しいと必死になっている人に、「なぜそんなにむきになってパートナーを欲しがるのでですか？」と尋ねると、「一人ではさみしいから。」「他の人には恋人がいるのに、自分にはいないのって、なんだか自分だけ取り残されたような気持ちになるから。」という答えが必ずと言っていいほど返ってきます。

まず、パートナーはあなたの空虚感を満たすために存在するものではないことをはっきり申し上げておきます。

パートナーにはパートナーの人生があり、あなたにもあなたの人生がある。

それぞれに自分の人生をしっかりと生きている、健全に自立した個人同士だからこそ、対等で長続きするパートナーシップが可能になるわけですし、男性も、甘えてくる女性をかわいらしいとは思うでしょうし決して嫌いはしないでしょうが、生涯の伴侶として考えた時に、自分で自分を満たすことのできる強さをもった女性を選ぶものです。

結婚生活は晴れの日ばかりがつづくわけではないのです。雨の日も、嵐の日もやってきます。

お互いに性格も価値観も育った環境も違う二人と一緒に生きて行くのです。

ときにはこころがすれ違うことだってあります。こころが通わずにさみしさを感じることもあってあります。さみしいから、そのさみしさを夫が満たしてくれないからと言って、そのたびごとに他の異性をフラフラ求めてしまったら結婚生活そのものが破たんしてしまいますよね？

まずは自分で自分を愛する。自分で自分を幸せにする力を身につける。

これがパートナーシップにおける基本中の基本です。

【追いかけられる女の掟 その2】尽くし過ぎは愛を殺す。

「尽くす女性」って、なんだか、女らしいとか古風だとか、日本の良妻賢母の鑑みたいに言われることが多いようですが、その実態は、そんなに美しいものじゃないことはこれを読んでくださっているアナタにはおわかりですね？

とにかく相手にサービスしすぎてしまう女性。「与えすぎ」ですね。

それも、相手の男性が二人の関係にまださほど真剣でないうちから、何でもかんでも与えてしまうのです。こうした女性とはとにかく盲目的とっていいくらいに尽くしまくるんですね。相手を窒息させてしまうくらいの勢いで。

その背後にあるのは、自分が献身的に尽くすことで、相手にもそれに応えてほしいという期待を隠し持っているからなんですね。

このタイプの女性は、とにかく相手の男性が気に入りそうなこと、してほしそうなことを

先廻りして考え、行動しまくります。自分を犠牲にしてしまうんですね。

まだ恋愛経験の少ない10代、20代のうちは仕方がないかもしれませんが、学びましょう。与えすぎは愛をはぐくむどころか殺してしまうということに。鉢植えの植物に水をやりすぎて枯らしてしまうのと同じです。

【追いかける女の掟 その3】自分軸を持ちましょう。

自分軸を持つことを恐れないように。自分軸を持つこととわがままは違います。

自分軸をもつということは、自分の考えをしっかりと持つこと、人に流されない強さや賢さを持つことです。

自分軸を持たない女性は、最初のうちは従順で可愛く思われるかもしれませんが、何かあるとすぐ人や環境のせいにする依存心が強い面もありますので、男性にとって重たくなってしまいます。

【追いかける女の掟 その4】この世に「草食系男子」という種族は存在しないことを悟るべし。

男女関係のカウンセリングをしていると、「草食系男子の攻略法を教えてください。」というご相談をよくいただくのですが、これについて一言。

この世の中に、世界広しといえども、「草食系男子」という種族は存在なんかしません。

彼はあなたに異性として興味がない。興味がないからあなたに対して行動をしない。

ただそれだけのことです。

百歩譲って彼が草食系だったとしても、です。

サイを思い出してください。サイは普段はおとなしく草をモグモグはんでいますが、いったん狙いを定めたら、打って変わったようにまっしぐらにドッドコドッドコドッドコ...

と突進してくるではありませんか！

その単純なしかしイタイ現実を受け入れられないから、現実の方をゆがめて、彼を草食系男子であると解釈したがって、草食系男子の攻略法なるものを知りたがる。

あなたの時間とエネルギーの無駄です。あなたに興味を示さない男性は、潔くサッと手放してあげましょう。

その方がよほど女っぷりがあがるというものです。

【追いかける女の掟 その5】

追いかける女の行動基準は彼次第。追いかける女の行動基準は自分次第。

追いかける女	追いかける女
彼に連絡をする回数は圧倒的に自分からの方が多い。	彼の方から連絡がくる回数の方が圧倒的に多い。
彼にしょっちゅうメールを入れては「今度いつ連絡くれるの？」とせがむ。	彼の方が彼女に会いたがる。彼と会う時も自分に余裕があるときに会う。
彼に呼び出されると他の用があってもすぐ彼のところに飛んで行ってしまふ。	他に用事があるときは先約を優先する。
まだ出会って間もないうちから、「真剣に結婚を考えてくれない人とは、つきあいたくないのよね～」とプレッシャーをかける。	出会って間もないうちは、まずはお互いを知る、一緒に過ごす時間を楽しむことに専念する。
彼が連絡をすると、「もう連絡がこないんじゃないかと思っちゃった。」と大げさに悲しさを演出したり、「メール一通すら送る時間もなかったの？」とチクチク嫌味を言う。	彼が連絡をしなくても気にもかけないので、彼の方が逆に心配になる。
自分から彼に会いに行ってしまうことの方が多い。	彼の方が彼女を迎えに行く。送るときも回り道になっても彼は気にしない。一分でも一秒でも彼女と一緒にいたいから。
「わたしたちってつきあってるの？」と不安がってやたら確認したがる。又は彼に直接言う勇気もないので、同性の友人に話して判断してもらおうとする。	二人がこの先どうなるのか、彼には見当がつかない。
子供を持つ話をするとか、直接言わなくても、通りがかりの赤ちゃんを見てにっこりするなど、子供好きで家庭的なところを猛アピールする。	彼が兄弟の何番目かすらいつまでたっても覚えない。
彼のモトカノのことをやたら気にして、彼がモトカノに未練があるのではないかと不安がる。	彼がモトカノの話を持ち出しても無関心。それどころか、退屈そうに腕時計を見ることさえある。

【追いかける女の掟 その6】容姿は一夜限りの魅力。自信は一生の魅力。

女性として生まれた以上は、美しくありたいと思うのはあたりまえのことですし、自分を美しく保つことは自分を大切にするという意味でも大切なことです。

要は、「女を捨てない」ということですね。

ですが、男性の気を引くために自分の肌の露出度を上げる女性がありますが、これはハッキリ言って、過剰奉仕です。過剰奉仕は自分を安っぽく見せてしまいます。

あなたの肌を露出した服装を見て、男性はムラムラするかもしれませんが、それはあくまでも“発情”であって、“愛情”ではありません。

男性を追いかける女性に限って、「遊ばれたくない。」という言葉が連発しますが、「ノンバーバルメッセージ」という言葉をご存知でしょうか？

彼女がやっていることは、「遊んでください」と言外に訴えているようなものなんですね。

また、自分が肉体的に美しいか美しくないかに常にとらわれ、「ねえ、アタシ、太ったかしら？」と彼に確認ばかりしている女性、こちらもあまり魅力的とは言えません。

彼から「そんなことないよ。キミはカワイイよ。」という言葉を引き出して自分を安心させたいのかもしれませんが、彼にとってはカワイイどころか重たい女としか映りません。

女を捨てたり、開き直るのはよろしくありませんが、体重の1キロや2キロの変動でイチイチ揺らがない、自分自身の真の魅力への絶対的な自信にこそ、男性は惹かれ、ずっと一緒にいたいと願うのです。

【追いかける女の掟 その7】追いかける女は「彼を支えたいの。」と言い、追いかける女は、彼が彼女を支え幸せにしたいと思う。

追いかける女は、彼の行動を逐一予測し、先回りして彼にへばりつこうと頑張ります。

彼が自分の仕事に集中したいときも彼を放っておいてスペースをあげることができません。自分が忘れられてしまうのではないかと不安で仕方がないからです。

そして、「彼を支えたいの。」と呪文のように繰り返し、彼の必要なことを先回りして考え、彼にへばりつく理由を見つけ出します。

一方、追いかける女は、彼が自分の仕事に打ち込んでいて彼女との時間をあまりとれなくなっても大丈夫です。自分ひとりの時間を自分で充実させるすべを心得ているからです。

彼女は、彼がいようとしまいといつもハッピーでいられます。

そしてそんな彼女を見て、彼は、もっと幸せにしたいと願うようになるのです。

【追いかける女の掟 その8】彼とのつながりを保ちたい一心で、自分のプライドを売り渡さないこと。

追いかける女は、彼が出来ても、彼が出来る前と生活のリズムが変わったりはしません。彼に会う時間をつくるために習い事をやめてしまったり、友達との約束をドタキャンすることなんて絶対にしません。

なぜなら彼女は、彼がそういう自分を好きになったことを知っているからです。

追いかける女のように、彼から見下されても黙って耐えたりなんかしません。

追いかける女は、彼が自分を見下したりバカにしているときでさえも、「からかっているんだ。」と解釈しがります。「愛情表現なのよ。」とさえ事実をネジ曲げて無理矢理ポジティブに物事をとらえようとします。

彼が自分に価値を見出してくれていないということを認めるのがつらいからです。

追いかける女は、常に自分の価値観や信念に合わせて行動をします。

プライドを捨てて、彼にすぎるようなことはしないのです。

【追いかける女の掟 その9】正直さと、自分のことを何でもあけすけにしゃべりすぎることは違います。

「わたしは付き合う人とは隠し事はしたくないから。」というモットーのもとに、まだ付き合いが始まるか始まらないかのうちに、彼から聞かれもしないのに、自分のことを何でも感でもべらべらべらべらしゃべっていませんか？

あなたはそんな自分を「正直だ」と思っているかもしれませんが、実は男性に「テンションが高すぎて疲れる」とか「落ち着きのない女性」という印象を与えてしまいかねません。そして、彼から聞かれもしないうちにあなたの方からなにもかもあけすけにしゃべってしまうことは、あなたに関心を持った彼が、少しずつ少しずつあなたのことを知る楽しみを奪ってしまうではありませんか？

かくれんぼで鬼さんの前に自分から姿を現してわざわざ見つかりに行くようなものです。

そうなったらもう、ゲームオーバーですね。

あなたに関心を持つのは彼です。あなたが頑張っても彼に無理矢理関心を持たせることはできません。

【追いかけられる女の掟 その10】過去の苦労話で彼の気を引こうとしないこと。

女性同士が親しくなる方法として、もちろん個人差はありますが、過去の苦労話や悩みを打ち明け合うというのがあります。あなたにもありませんか?過去の恋愛遍歴やつらかった恋の思い出を語り合って共感しあって、ほんの2~3時間しゃべっただけなのに、相手のことをまるで10年来の大親友に思えたり、あるいはスピ好きな人であれば「もしかしたら前世姉妹だったかも??!」とハグしあうくらいに仲良くなったことが?

女性の感覚としてこういうのを「深いところまでわかり合えた」といいますお互いを身近に感じるのです。

ちなみに、恋愛ベタな女性は、これと同じことを男性にもやって親しくなろう、わかりあおうとします。

ですが、男性の場合は相手と親しくなるために、過去の苦労話を長々と語ったりはしません。

さて、過去の苦労話、恋愛で傷ついたこと、悩みを話すと、優しい男性であれば、その女性の苦労話に一生懸命耳を傾けてくれます。目の前で困っている女性を放っておけないという男性ならではの習性があるからです。一種の騎士道精神ですね。

ですが、この男性ならではの思いやりを示してもらったときに、それを恋愛感情ととりちがえないことです。そして女性は、相手が自分に関心を示してくれた、共感を示してくれたと感じると、自分のことを分かってもらえたと感じて、さらに苦労話をしたくなってしまいうクセがあることを自覚しておいた方がいいでしょう。

ちなみに、男性は、苦労話をする女性に、一生懸命に耳を傾けてくれはしても、異性としての魅力はあまり感じないようです。

その女性がいくら明るく話しているようでも、「こんなに頑張っているけなげな私を見て。」とアピールしているように感じてしまって、どこかその女性が安っぽく感じられてしまうからなんですね。

このように、優しさから話を聞いてはくれても恋愛感情は抱かない男性に対して、女性は苦労話をすることで自分を受け止めてもらえた勘違いしますから、その男性を好きになってしまうのですが、ここで悲劇が始まります。

最初のころほど自分の話に関心を示してくれないな?と感じはじめた女性が、最初に上手くいったやり方、つまり苦労話を語るということももっともやれば、彼の気持ちを引きつけられるかな?と誤解して、さらに苦労話を重ねます。彼女が語れば語るほど、彼の心は興ざめしていきます。そして、彼がさめればさめるほど、彼女の方は彼の心をつなぎとめようと苦労話をさらにつづける。そして女性というものは言語中枢が発達しているいきものですから、彼女が苦労話を語れば語るほど、彼女の感情が揺さぶられて、彼女はさらに彼に対する思い強くなってしまって執着してしまう、という負のスパイラルにはまってしまうのです。自覚しましょう。

【追いかける女の掟 その11】「〇歳までには子供産みたいの～」は禁句。

女性にとっては、恋愛イコール結婚、結婚イコール出産という図式が一直線になんの矛盾もなく出来上がっています。

ですから、女性が結婚について考えたり語ったりするときに、「わたしもせめて〇才までには子供産みたいのよね～」とセットになる傾向性が強いのです。

ですが、まだお互いに知り合ったばかりの男性、あるいはつきあってはいるけれど、まだ結婚を考えるとところまでの段階に至っていない恋人に面と向かって、「〇才までには子供産みたいの。」は禁句です。

彼らは相手の女性との結婚すら考えてもいない時期に出産の話を持ち出されると、逃げたくなるのです。理屈ではなく、生理的にダメ、となってしまうのです。

なぜ理屈ではなく、生理的にダメなのかは、あなたが仮にお見合いをしたとして、相手の男性が自己紹介の時に、「親からも、早くお嫁さんもらって孫の顔を見せてもらわないとってせっつかれてるんですよ～。」とハンカチで汗をふきふき釈明している姿を見てどう感じるかを考えれば、理解できるでしょう？

むしろ、彼の方から「ボクの子供を産んでほしい。」と懇願してくらいにならなきゃ！

【追いかける女の掟 その12】「彼とどういうところで知り合うか？」も重要です。

「出会いがないというなら家にこもってちゃダメ！」と決意するまではいいんだけど、出会いを探してクラブや飲み屋に出没しての男探しはNG。

クラブや飲み屋で見つかるのは、あなたを生涯のパートナーとして選んでくれる男性ではなく、あなたを一夜限りのお持ち帰り品扱いする男性と心得ましょう。

仮に一夜限りだけではなかったとしても、あなたは彼とつきあっているつもりでも、彼にはほかにも彼女がいた、しかもあなたは彼女の存在を知っているのに、向こうの彼女はあなたの存在を知らない、ということはよくあることです。

彼は彼女の存在をあなたには隠さない。ここで勘違いしないように。彼はあなたを信頼してこころを許しているからすべてを話してくれたわけじゃないのです。あなたに知られたってへっちゃらだからです。あなたを失っても彼には痛くもなんともないから。

向こうの彼女があなたの存在を知らない理由ですか？ちゃんとしたところで知り合った彼女は本命である確率が高いですから、そりゃ、あなたの存在を必死で隠すでしょうよ。

繰り返しますが、パートナーを見つけるには、「どういう人を見つけるか？」も大事ですが、「どこで知り合うか？」もそれと同じくらい、あるいは、それ以上に重要です。

【追いかける女の掟 その13】 実は見た目もある程度重要なのです。

掟その6で、「容姿は一夜限りの魅力。自信は一生の魅力。」と言いましたが、これは用紙に構わなくていいということではありません。女として生まれた以上、女を捨ててはいけません。

女を捨てると、ただのオバサンになってしまいます。

ですが、あなたの見かけがただのオバサンでも、あなたのところからパートナーが欲しいという欲求が消えてしまったわけではないので、困ったことになります。

自分の見た目もちゃんとメンテナンスしてあげないと、暇さえあれば、「どうせわたしはデブでブスだから…」と自己卑下するクセがついてしまいます。

自分の女性としての健全なセルフイメージを保つためにも、見た目にもちゃんとこころくばりをしましょう。

また、「女は見た目じゃない、中身が大事よ。」とか、「外見でなく、わたしの中身を見て判断してほしい。」という人もいますが、そういう人に一言。

たしかにあなたは素晴らしい人かもしれません。

ですが、いいですか？どんなに高価な何カラットもするダイヤのリングであっても、むき出しのままプレゼントする人はいないでしょう？

あなたの見た目は、あなたというダイヤモンドを包むパッケージなのです。

そしてあなたは、愛する男性への尊い尊い贈り物なのですよ。

【追いかける女の掟 その14】 男性の美の基準と女性の美の基準がちがうということを知っておきましょう。

その13では見た目をちゃんとメンテナンスする必要があることをお話しましたが、同じくメンテナンスするのであれば、男性が美しいと感じる感覚や基準について知っておくといいいでしょう。

男性は、女性の、自分たち男性とは違っている部分に心ひかれます。

たとえば、髪が長いこと、あるいは髪がつややかで美しいことは、男性の目を引きまします。

ショートでも、あまりボーイッシュすぎない、女性らしさのある髪形が好かれます。

色は明るめの色が好まれますし、素材も、ゴワゴワした素材よりも、シルクやシフォンなどの柔らかい素材が好まれます。

女性はどちらかというと流行を気にするようですが、男性は流行よりはむしろ、女性らしさを感じさせる服かどうかに関心があり、自分を女性らしく見せる服を選ぶセンスのある女性を、「彼女は服のセンスがいい。」と評価するようです。

【追いかける女の掟 その15】 露出度の高い服で男性を釣ろうとしないこと。

その 14 では、女性らしさが大切であるとお話ししましたが、かといって、「男性は露出度の高い服を着ると喜ぶだろう。」と早合点して、極端に露出度が高い服を着るのも実は NG です。

たしかに露出度の高い服を着ると、その場では男性の注目を得られるかもしれませんが、  
ですが、露出度の高い服を着るといふことで、男性達には「どうせあなたたちは、女のカラダしか興味ないんでしょ？」という無言のメッセージを送ることになってしまうんですね。これは男性を小馬鹿にしたメッセージですよ？

「どうせ女は男のカネだけが目当てだろ？」と言わんばかりに、ド派手な会社を乗り回したり金無垢の時計やアメックスのゴールドカードをこれ見よがしにちらつかせる男性に対して、女性としてどう思うでしょうか？

まったく近づかないか、あるいは「どうせこの人は自分が羽振りがいいところを見せつけたいだけなんだから、めいっばいおごってもらっちゃおう。ラッキー♪」となりますよね？  
で、おごるだけおごってもらってあとはどうしますか？

彼と真剣なお付き合いをしたいと思うのでしょうか？

男性だって同じなのです。

一瞬は性的に興味を示してもらえるかもしれませんが、大切にしてはもらえないでしょう。

【追いかけられる女の掟 その 16】彼におごらせようと必死にならないこと。

一昔前に大ブレイクしたアメリカ初のデーティングマニュアル「ルールズ」の影響なんでは  
しょうか、デートの時は男性に何が何でもおごってもらわなきゃ、という女性が意外にたくさんいます。

※「ルールズ (The Rules)」→邦題「ルールズー理想の男性と結婚するための 35 の法則」  
エレン・ファイン&シェリー・シュナイダー共著 <http://amzn.to/T0HK2F>

ルール#16 の「支払いを男性に任せて」というやつですね。

この本はわたしも目を通しているのですが、著者の二人が言わんとしていることは、  
「男性は好きな女性の前では自分がお金を払うことで男らしいところを見せたいもの。そこであなたがお財布を出してしまうと、男性の気持ちに水を差しちゃいますよ。」ということ、そして、「あなたとのデートで平気で割り勘で済ませる男性は、あなたの前でカッコつけなきゃなんてハナっから思っていないからそういうことが出来るんであって、つまり、あなたのことを異性として意識していないからそういうことをするんだよ。それも相手の

男性が自分に対してどれくらい思い入れがあるのかの判断材料になりますよ。」ということなんですね。

まあ、彼がデートを割り勘にする、イコール、自分に対してさほど真剣ではないということがうすうすわかっていて、わかっちゃいるけど、事実を受け入れられないということなんでしょうね、彼の方がデートのマナーがなっていない、失礼だということにすり替えて、彼に振る舞いに対して怒る女性が実に多いのです。

そして、そんな男性に、ちゃんと割り勘ではなく、おごってくれるようにするにはどうしたらいいんでしょう？というご相談をされる方もいらっしやいます。

残念ですが、これは処方箋はありません。つまり、その気のない人を無理矢理コントロールして、おごらせるということは出来ないということです。

その気のない人にむりやりしがみついてギャーギャー文句を言ったり、言葉では言わないものの、不満オーラを漂わせ続けるよりは、サッと手放してあげる方が、よほど女っぷりもあがるというものです。

【追いかけられる女の掟 その17】 まだ一対一でちゃんと付き合ってもいないうちから、彼に操を立てたり、女房ヅラしないように。

女性は男性から興味を持ってもらえると嬉しくなります。そして自分もその男性にたいしてだんだんと恋心を抱くようになる、というケースはよくあることです。

ここまでは珍しくもなんともないのですが、恋愛ベタな人に多いケースなのですが、男性から興味を示してもらってうれしくなって自分もその男性を好きになるところまではいいのですが、まだお互い相手の気持ちを推測しあっているだけで、きちんとお互い気持ちをたしかめあったり、お付き合いがはじまってもない段階から、女房気取りオーラを出してしまう女性がいます。

そして、彼以外の男性から食事や映画などに誘われても、なんだか浮気でもしているかのような罪悪感を感じてしまって断ってしまうんですね。要は彼に操を立ててしまっているということなのですが。

そして、彼がソーシャルメディアや SNS などで他の女性と仲良くコメントし合っているのを見て憤慨してしまったりと。

彼があなたと本当に付き合いたいと思ったら彼の方から行動は起こしてくるものですし、彼の方から正式に働きかけがないうちは、他の男性からのお誘いにもニッコリ笑って応じて楽しむべいいでしょう。(もちろん行きたければ、の話ですが。)

まだ何も始まっていないうちから相手に対して過剰な期待を寄せてしまうから、憤慨するのです。

また、男性は女性に対して、興味程度は示すものです。興味を示したのと、その先彼が行

動してあなたに働きかけてくるかはまた別の話です。

興味はちょっと示したけれども、その先特に何も進展がなくて終わってしまうということは、よくある話です。

また、まだ何も始まってもない間柄の男性について、まるでその人が自分の夫でもあるかのような口ぶりで、彼のことを何もかも知っているかのように話す女性を見て、

「自分もしもそういう関係になったら、こんな風に女房ヅラされちゃうのかなあ。重たいなあ。近づかないでおこう。」

といった具合で、あなたに近づくのが怖くなってしまふ男性だっているはずですよ。

まだ付き合ってもいない男性に過剰な期待をかけて操を立てたり、女房ヅラをしてしまうことは、あなた自身の首を絞めてしまいますよ。

【追いかけられる女の掟 その18】彼にこころをひらいてほしいからといって、あなたの方がすぐにオマタをひらいてしまわないように！！（嚴重注意）

出会ったばかりのころはお互いの間に、微妙なケミストリーを感じているものです。その微妙なケミストリーを感じつつ、お互いの気持ちの探り合いをしながらの駆け引き、まあ、駆け引きというとネガティブに受け取る方もいらっしゃるでしょうから、「こころのキャッチボール」という表現の方がいいかもしれませんね、そのこころのキャッチボールを楽しむのは実に楽しくて愉快的なものです。

ですが、恋愛慣れしていない女性の場合、相手の男性が自分に関心を示してくれたのがうれしくて、彼からの性的な誘いをキャッチすると、それに応じれば、彼がもっとこころを開いてくれるかもしれないと期待して、簡単に身体を許してしまうのです。

「わたしももう子供じゃないんだし、純粋にセックスを楽しみたいだけなんだから、それの何がいけないの？」と、まるで自分を進歩的な女であるかのように語り、彼の誘いに応じることの正当化を図ります。

ですが、なんのなんの、やっぱりそこは女性の心理として、自分が身体を許した以上、彼がもっと自分を好きになってくることをついつい期待してしまうものなのです。

女性はやはり、一度身体を重ねてしまうと、相手に対して情がわいてしまうものなんですね。

彼からの性的な求めに応じてセックスをした後に、日を追うごとにあなたの心の中での彼の比重が大きくなっていくのと反比例して、簡単に手に入ってしまったあなたに対して、彼の興味はあっさりなくなってしまうことも覚悟しておかなければいけません。

【追いかける女の掟 その 19】彼に親切にされても、カラダでお返ししなければとプレッシャーを感じる必要はありません。

多くの女性が男性というものを誤解しています。男性が女性に親切をするのは、女性のカラダ目当てだからだと。

さて、女性のみなさん、もし男性陣が女性について、

「オンナがオトコに近づいてくるのはしょせんカネ目当てだからだよ。」と決めつけるのを聞いたら、どのように感じますか？それと同じことです。

男性だってもちろんスケベ心がまったくないとはいいません。「あわよくば」というのも、それはあるでしょう。

ですが、男性があなたに親切にするのは、あなたの身体が目当てだからというよりも、女性であるあなたが嬉しそうに喜ぶ顔が見たいからなのです。女性を喜ばせることの出来る自分に対して、「エへへ、オレって結構イケてるじゃん。」と誇らしく思えるのです。

男性から食事をごちそうになるなど、親切にされたときは、「ええええ？この人わたしに下心あるのかしら？どうしよう？うっかりごちそうになっちゃったよ。まさかこのあと、『部屋をとってあるから。』なんて、テレビドラマみたいにルームキーをちらつかせられたら、どうしたらいいんだろう？恥をかかせるわけにもいかないし…」とアタマの中でぐるぐる考えすぎて目が泳いでしまって顔がこわばってしまうのは、はたから見るとただの挙動不審です。

「ごちそうさまでした。本当においしかったわ。ありがとう！」と優雅にニッコリほほ笑むだけで彼は十分に報われたとを感じるのです。

【追いかける女の掟 その 20】男性からセックスを求められても、断っていいのです。

これは、出会って間もない、まだお付き合いが始まっていない段階だけでなく、二人の仲が深まって来てからも、あるいは結婚してからでもいえることです。

男性からセックスを求められたときに断ってしまうと、男性の気持ちを傷つけるんじゃないか？と異常に心配する女性がいます。もちろんセックスを断るときは、単に自分がつかれていてその気になれないとか、ゆっくりやすみたいから、つまり、自分の側の都合で気が進まないだけで、彼のセックスがイヤだというわけではもちろんないのだということを手前に伝える必要があります。ですが、本来セックスというものは、男性からの愛する女性への贈り物なのです。ですから、セックスは、あなたが「彼の求めに応じてあげる」ためにするのではなく、あなた自身も楽しむためにするもの、つまりわかちあいののです。ですから、男性からセックスを求められても、断ってもいいのです。一番大切なのは、あなた自身が楽しむことです！

【追いかける女の掟 その21】彼に必要以上に親切にしすぎないこと。

彼は子供ではありませんから、自分のことは自分でできます。

好きな人が出来るとやさしくしてあげたくなるのはごく自然なことです。わたしはそれを悪いことだとはちっとも思いません。ですが、女性の場合は、「やりすぎ」をしてしまって恋愛をブチ壊しにしてしまう人が案外いるのです。手とり足とりおシリふき... なんでもかんでもやりすぎてしまうと、あなたの気持ちの押しつけになりかねませんし、第一彼はあまり喜ばないのです。子供扱いされた気分になってしまうからです。もちろん男性は誰もが自分の中に永遠の少年を秘めているとはいいますが、それは冒険好きという意味であって、何もできない赤ちゃんであるという意味ではないのです。男性は誰もが自立心を持っています。その自立心ゆえに何でも自分でやりたいのです。それが阻害されると阻害した女性を鬱陶しく感じるようになります。

そうなってしまうと、あなたと彼の関係が、恋人関係から母子関係に変わってしまうのも時間の問題です。息子はいずれは母の元を去ります。ころころしましょう。

【追いかける女の掟 その22】ホームランは彼に打たせること。(告白について)

彼が誰が見てもあきらかにあなたのことを好きだとわかっている、あなたの方から彼に「ねーねー、つきあおうよ。」とやってしまわないことをお勧めします。

男性とは不思議なもので、どんなにほしいものでも、人から与えられたものにはさほど価値を感じない生き物です。自分の力で手に入れたいのです。そして自分の力で手に入れたものは大事にします。もらったものはすぐ飽きていずれ見向きもしなくなります。小さな男の子がデパートで買った高価なおもちゃよりも、自分で河原に行って拾ってきた小石をなぜか大事にすることを考えれば、それは自明の理でしょう。

彼のことをもし「この人オクテだな～。このままだったら何もしてこないだろうな～」と思うのであれば、あなたから告白するのではなく、彼に対して「わたし、あなたのこと、キライじゃないわよ。むしろ好ましく思ってるわ。アプローチしても OK よ。」という無言のサインを送ってあげるといいでしょう。でも、最後のホームラン、「ボクと付き合ってください。」は、彼に打たせましょうね♪

最後のホームランを彼が打つことで、あなたと彼の仲が落ち着いてきて、つきあいはじめたころほどはドキドキしなくなってきても、彼は変わらずあなたを大事にしてくれるでしょう。

【追いかけられる女の掟 その23】彼に奥さんや彼女がいるのに告白された場合は？

彼に奥さんや他につきあっている彼女がいるのに告白されてしまった場合はどうしたらいいのでしょうか？

正解は、「とりあわないこと」。これが一番です。

長いこと誰とも付き合っていない人は、ハッキリ言いますが、こころがガツガツした状態なんですね。ここは「ワタシは違うわよ。」とかへ理屈こねずに、正直に認めましょう。

ですから、せつかく自分に興味を示してくれる男性が出現したのに、みすみすとりながしそうで、もったいなくなってしまうのです。

そして、「でも、彼は結婚生活はもう破たんしていて仮面夫婦だからって言ってたし。」「彼はもう彼女とはやっていけない、彼女と居ても癒されないって言ってたし。彼だって癒しが必要なのよ。」といった具合で、あれやこれやと彼にへばりつき続けるための口実を驚くほど見事にあなたの脳は考えだしてくるのです。

特に、過去に三角関係で敗者になってしまった女性、つまり、ご主人や彼が他の人を好きになってしまったことで別れることになってしまった人は要注意です。あんなに悲しくてつらい思いをしたのに、よほどの決意がないと、逆の立場になってしまうと、自分も同じことをしてしまうのです。理由は、前の結婚やお付き合いで、彼が自分ではない他の人を選んでしまったことで、あなたの女性としてのプライドがズタズタに傷ついてしまったからです。ですから、今度はあなたが逆の立場になったときに、「愛しているのは妻(彼女)じゃない。キミの方を愛しているんだ。」という言葉が聞くと、その過去の傷がいやされるような気がして、誘惑をはねのけられないのです。

彼の、「愛しているのは妻(彼女)じゃない。キミの方を愛しているんだ。」という彼の言葉が真実であるならば、ケジメをつけてからあなたのところに来てもらいましょう。

彼が奥さん(または彼女)との関係を精算しないままあなたのところにズルズルと来ることは、喜ぶべきことじゃないですよ。失礼なことなんです。本来だったら怒るべきことなんですよ。

それを、彼が愛しているのは自分だと早とちりして舞い上がってしまうのは、どうかしてるとしか言いようがありません。

マリッジカウンセラーとしてこれまで幾多のカップルを見てきましたが、最初にケジメをつけないままズルズルと男女の仲になって、ちゃんと彼女の願いどおりに正式に結ばれたカップルをわたしは見たことはありません。

【追いかける女の掟 その 24】彼に奥さんや彼女と別れるかどうか自分で決めさせましょう。懇願はしないこと。

彼に奥さんや彼女がいることを最初からわかっていて付き合いってしまう人がいます。あるいは付き合い始めてしばらくしてから奥さんや元カノの存在を打ち明けられる人もいます。でも、いずれにせよ、自分以外にも女性がいるとわかっている男性の元からスパッと離れられないのは、「いずれは妻(彼女)と別れるから。」という彼の言葉を信じたいからです。

(「信じている」ではありません。「信じたい」だけなのです。)

でもこういったケースの場合は、彼は自分から奥さんや彼女と別れることはなかなかしないでしょう。彼は「ふたりとも手元に残しておきたい。」と思っているからです。

あなたはこんなはずじゃなかったとだんだんジリジリしてきて、彼につめよって「奥さん(彼女)と別れて。」と懇願してしまふことがあります。あるいは彼に鬱陶しがられて切られることを怖がるあまり、なすすべもなく黙って彼の一挙手一投足をじっと見ているなど。いずれにせよ、完全に彼に支配されてしまっています。

ですが、懇願は絶対にしないように。絶対に、です。

彼に自分で決めさせましょう。

あなたが懇願すると、あなたを鬱陶しく思って遠ざけるか、あるいはあなたの懇願によって奥さんや彼女と別れたとしても、それは、あなたがしつこく懇願したからであって、彼自身が自分で出した答えではありません。

人は自分で出した答えには責任を持ちます。ですが、人から押し付けられたと思ったことに対しては驚くほど無責任になります。

そして、よしんばあなたが彼の本命になったとしても、いずれ彼はあなたの他に新しい彼女を創るかもしれません。そうなったときに、その新しい彼女が、かつてのあなたが彼にしたように、彼にあなたと別れるように強く迫った場合には、彼はまた同じことを繰り返すでしょう。

だって、彼は、自分で決めて答えを出したわけではないのですから。

【追いかける女の掟 その 25】元カノの話をされたときは？

彼とせつかく付き合い始めたのに、彼が前の奥さんや元カノの話をする。

これってイヤですよ。

人によっては、元カノと比べられているんじゃないかとイヤな気持ちになってしまったり、あるいは、「彼はまだ元カノに未練があるんじゃないのかしら？」と心配になったり。

追いかける女は、ここでうろたえたりはしません。

ですが、寛大なイイ女を装って、彼のいつ終わるともしれない元カノ話を聞き続けるとい

うこともしません。

「わたし、あなたが過去どんな人とつきあってたかなんて、悪いけど、あんまり興味ないの。“今のあなた”がどうか、わたしが興味があるのはそれだけ。」

とピシャリと言い放ちます。

それでも彼が、たとえば、「いやいや、過去があって今のオレがあるんだから。」となおも食い下がって元カノの話をやめないようであれば、

「あ、ゴメン。わたし、やることあるんだったわ。帰るね。んじゃまた。」

とスタスタ帰ってしまいます。眉一つ動かさずに。

【追いかけられる女の掟 その 26】自分を他の女性と比べてビクつくのは、自分で自分の価値を下げる行為。

好きな彼と一緒にいるときに、同性の目から見てもセクシーで魅力的な、そして彼好みの女性が近づいてきたとしましょう。たとえば友達のホームパーティーに二人で御呼ばれした時などを想定してみます。

そして、その彼好みの女性が彼に話しかけてきて、彼もまんざらでもなさそうな顔をしてニコニコしながらその女性とのおしゃべりに興じ始めたとします。

さて、あなたはどうしますか？

答え。決して動揺したり心配するそぶりを見せないこと。

もし万が一、彼があなたに興味を失ったとしても、それは、彼女が彼好みの女性だからなんかないありません。

むしろあなたの方が「彼女に彼をとられちゃったらどうしよう？だって、彼女みたいな女性がタイプだって、彼、前から言ってたし... わたし、勝ち目ないや...」と自分で勝手にまだ起きてもないことを心配してクヨクヨしているそのオーラがあなたの輝きを奪っただけなんですよ。

もったいない。あなたはこの世でたった一輪の花なのに。

【追いかけられる女の掟 その 27】自分の価値は自分で決めること！

あなた、自分の価値が「彼次第」になってませんか？

彼に愛してもらえたら自分の価値が高く感じられ、愛してもらえなかったら自分は価値がないと感じてしまう。

その気持ちはわからなくはないけれど、それじゃあ、いつまでたってもダメなんだわ。

商売でもね、どうしてもこのお客さんに買ってもらわないと思ひ込むと、お客さんの言う

なりになって値下げしてまでも買ってもらおうとしてしまう。

そういうことを続けていると、しまいには値下げするのがあたりまえという態度をとられてしまうんだな。

あなたの価値を理解しないで、あーでもないこーでもないとしのこのしのごのイチャモンつけてくる男に、買ってもらう必要なんてどこにありますか？

京都の老舗に倣うことです。

「一見さんお断り。」

【追いかける女の掟 その28】「武士はくわねど高楊枝」もときには大事です。

最初彼の方が熱烈に追いかけてきてくれて、自分も彼のことをだんだん好きになっていて、このまま彼と付き合うのかな~と思ったけれども、なぜかそこからピタッと進展が止まってしまった。そんな経験はありませんか？

おおかたの女性はそこで自分が何かしたんじゃないか？彼の関心を取り戻す方法はないものかと焦って原因を知ろう知ろうとしてしまうんですね。

残念ながら、どんなにいい感じで途中まで来ても、そこまでで止まってしまう組み合わせも少なからず存在するのです。それはあなたに原因があったからとかそういうものでもなく、あえていうならば、「縁」がなかったといえよいのでしょうか？

あなたの方でもありませんでしたか？最初の頃はものすごく熱烈に好きだった男性といざおつきあいしてみたら、「あれ？なんかちょっと違ったカンジ？」という感覚を持ったことが。

これについて「自分のどこがいけないんだ？二人はあんなに熱烈に両想いだったじゃないか？直すから教えてくれ！」と食い下がられても、彼に直してもらわなければならないことなんかどこにもなくて、ただあなたの中で「なんか違う感じ。」としか言えないので、逆に困ってしまった、ということが。

それとおんなじなんです。

自分のどこが悪かったのかどうしても知りたい。せめてセカンドチャンスを与えてほしい。そんなふうに彼に詰め寄りたい気持ちもわかります。

ですが、落ち着きましょう。すぐ何とかしたい気持ちもわかりますが、時には、「武士はくわねど高楊枝」という姿勢が大事な時もあります。

【追いかける女の掟 その 29】自分の時間を大切にしましょう。

恋人が出来たとたんに、自分の時間を大切に出来なくなってしまう女性はとても多いです。いつも彼のことばかり考え、メールが来ないか何度もメールチェックしてみたり、携帯電話の着信を見たり。そして、彼から電話がかかってこようものなら、やりかけのことを中断したままおしゃべりに夢中になってしまう。せっかく買い物に行って食材をそろえて特別なレシピに挑戦！と意気込んでいたのに、彼から電話がかかってきたから中断して、そのままズルズル長電話になって途中で切れずに、せっかく途中まで作った料理が台無しに... そんな女性は多いと思います。

「あ、ゴメンね、今お料理作ってるところだから、またあとでかけ直すね。」

ささいなことのようにですが、お付き合いが始まってまだ間もないうちから、この一言をちゃんと言えらるようしておくことは、あとあと二人の関係を対等に保って、彼からずっと変わらず大切にしてもらうためにはとても重要なのです。

彼があなたの部屋に遊びに来たいと言っても、もし疲れていたら「うれしいわ。でも今日は仕事で疲れちゃって早く休みたいの。元気が復活したらまたご招待するわ。」

こんなふうにさわやかに優しく断っていいのです。

女性はずいつい自分を後回しにしてまわりの人に尽くしてしまいます。殊にわたしたち日本人女性は、そうすることが美德だと代々教え込まれてきました。

自分を後回しにするこころのクセはしみついていますから、自分の時間を大切に作る習慣をつけるのは最初はちょっと大変かもしれません。

自分をトレーニングするつもりで意識的にやってみましょう。

【追いかける女の掟 その 30】彼以外に夢中なものをもちましょう。

彼のことが好きなのはわかりますが、彼だけに一点集中してしまっていて他に趣味がないのもこれは困りものです。というのもお付き合いが始まったばかりのころは彼も気を使って時間をつくってくれるようにしてくれますが、お付き合いが安定してくると、彼もそうもしてられない時期、つまりあなたにかまってあげられない時期というのが必ずやってくるのです。こういった状況について「釣った魚にえさをやらない」という表現がよく使われるのですが、彼だってわざとそうしているわけではないのです。また、あなたに飽きてしまったというわけでもありません。

男性にとっては、新しい彼女とのお付き合いを始めるということは、ひとつの新規プロジェクトのようなものなのです。プロジェクトが軌道に乗るまでは他の通常業務を脇に置いてでも、プロジェクトを最優先しますが、プロジェクトがある程度安定してくると、いままでも脇に置いておいた通常業務を再開するために、今までほどはたくさんの時間をプロジ

エクトの業務には割かなくなる、ただそれだけのことなのです。

ですから、彼が自分に時間を使ってくれなくなったことで心にぽっかり穴があいてしまわないように、彼がいなくても夢中になって打ち込めるものを必ずいくつか持っておくことが大事です。

彼にうらみがましい念を飛ばさなくて済むようにするためにも。

(言葉に出さなくても念は通じますよ。人間は潜在意識で会話してますから。)

【追いかけられる女の掟 その31】彼が出来ても仕事はキッチリやりましょう。

この掟をご覧になった方の中には、「何をそんな基本的なことを…」といぶかられた方もいらっしゃるかもしれません。

ですが、本当にいるんです！彼が出来たとたんに仕事が手につかなくなって、会社でも業務時間中に妄想にふけっちゃって手がパタッと止まっちゃったり、「クリスマスにはカレとこんなところで過ごせたらなあ〜。」「カレとこんなところに旅行に行けたらなあ〜。ウフッ♪」ってな感じで、ネットサーフィンしちゃったり。(後ろで課長が見てるかもしれないよ?)

とにかく、24時間、夢の中でも、「カレ、カレ、カレ、カレ……」。

ひたすら彼のことを思い続ければ、彼は「ボクのことをそんなに思ってくれるの?」と喜んでくれると思いますか?

いえいえ、最初はちょっとくらいは喜ぶかもしれないけど、度が過ぎると気持ち悪いと思われまますよ。

それよりは、自分と一緒にいるときは甘いひと時を過ごしても、仕事の時にはキリッと真剣に仕事に集中する、メリハリのある女性が断然愛されます!

【追いかけられる女の掟 その32】彼を監視するのはやめましょう。

はい、コレは文字通りです。

彼のことを好きなのはわかりますが、四六時中彼のことばかり考え、彼が今何をしているのか?何かしている間に自分のことをちゃんと考えていてくれるのか?それとも自分のことなんか忘れてしまっているのか?

そればかり気にして、文字通り彼を監視するのはやめましょうね。

「監視される人=囚人」、ですよ?

彼があなたから逃げたくなるのも、時間の問題ですよ。お気をつけ遊ばせ。

【追いかける女の掟 その33】彼を必要とするのと彼に依存するのはちがいます。

好きな人が出来ると、彼のことを大好きで彼のことを四六時中考え、彼の笑顔を思い浮かべては幸せにな気分になります。これぞ、恋の醍醐味だと思います。

「恋をすると女性は綺麗になる」っていいですよね？これはβ-エンドルフィンという多幸福感を味わえる脳内ホルモンが分泌されるからだそうです。

で、こんなふうに、彼の笑顔を思い浮かべては幸せな気分になるっていうのは、それはそれぞれで一向にかまいませんし、彼だって、好きな彼女が自分と付き合っていて幸せな気持ちになってくれているのを見て嬉しいでしょう。

ですが、これが度を越して、「彼も同じように自分のことを思ってくれているかどうかちゃんと確認できないと不安でしょうがない。」となってしまうと、これは依存です。

彼だって彼の生活があります。彼にも仕事がありますし、家族や友人との時間もありません。あなたにばかり時間を使えないこともあるでしょう。そんなときに、「それって、彼にとってはわたしが一番大切じゃないってことなのかしら？」と勝手に妄想しては憤慨したり落ち込んだり、そして彼から「そんなことないよ。キミが一番だよ。愛しているよ。」という言葉をかけてもらって、それまでの落ち込みがまるで嘘のように消えて、幸せ感でいっぱいになる。でもまたしばらくして彼からの連絡が少しでも途絶え気味になると、「やっぱりわたしのこと、どうでもいいのかな？」と妄想しては落ち込む。アップダウン、アップダウン... これでは彼も疲れますし、ほかならぬあなた自身が参ってしまいます。彼を必要とするのはかまいませんが、依存をさけるために、彼と一緒に時間を過ごせなくても自分を楽ませることができる力を身につけましょう。

【追いかける女の掟 その34】素直なのと自分がないのは違います。

多くの女性がここを勘違いしてしまうのですが、「素直である」と「自分がない」のはまったく違います。

「素直である」のは、まずは自分の気持ちに正直で、自分でどうしたいのか、自分の意思をしっかりと持って、なおかつ、彼から何かアドバイスをされたときに、自分が間違っていたな、あるいは彼の助言に従った方がいいなと思ったら、自分の考えに頑固に固執せず、よいと思ったものを受け入れる柔軟さ。それが、「素直さ」です。

一方、「自分がない」状態というのは、なんでもかんでも彼の言いなりになることです。その根底には、自分がどうしたいかということよりも、「彼に嫌われないために」という怖れがあるのです。自分に嫌われないために言いなりになる女性に対して、男性はだんだんに尊敬の念をもちにくくなります。そして彼はあなたを軽く扱うかもしれません。そしてあなたは、嫌われないためにもっと言いなりになるという負のスパイラルにハマるのです。

【追いかける女の掟 その35】 あなたの「都合のいい女度」診断表

		YES	NO
1	彼に「NO」という時、罪悪感を感じる。あるいは言ったあとで後悔したり、「言わなきゃよかったかな？」と不安になる。		
2	彼に「もっとわたしのことを大切にしてほしい。」と言葉に出して、あるいはこころの中で言う。		
3	何かを我慢したり引き換えにしなければ、自分が望むことを彼にしてもらえない。		
4	彼の望みをかなえるために、自分の睡眠を削ったり、自分の時間を削ることがよくある。		
5	急に呼び出されて会ったり、彼の都合がいい時間に会うことが多い。それが深夜であっても。 逆にあなたの都合がいいときに彼は合わせようとしてくれず、いともあっさり断る。		
6	何度もしつこくお願いしないと、彼に言うことを聞いてもらえない。		
7	喧嘩をしたあと、折れて謝ったり、先に仲直りのための連絡を入れるのはいつも自分。		
8	自分の方が彼にずっと夢中だと思う。		
9	彼と会った後、どっと疲れることがよくある。		
10	「もっとわたしを見て。」「もっと安心させて。」と、実は、いつもいつも思っている。 たとえ口にはしなくても。		

上記の10の設問のうち、YESが5個を上回っていたそのアナタ。要注意です。

YESとNOの数のバランスが、あなたが彼に尽くす量と彼から尽くされる量がちゃんとバランスが取れているのか、それを見るバロメーターになります。

YESの数がNOの数より多かったあなた、

あなたは、「そのままの自分では価値がない。頑張って彼に気に入ってもらわないと。」

こんな強迫観念にかられていませんか??!

対等なパートナーシップは、与えるだけでも、もらうだけでもダメ。

与え受け取るものです。

【追いかける女の掟 その36】聖書が説く愛の教え vs このはなさくや流 21世紀型愛の教え

	聖書に書かれた愛の教え	このはなさくや流 21世紀型愛の教え
1	自分がしてほしいことをまず他人にしてあげること。	他人にしてほしいことは、まず自分で自分にしてあげよう。 そして自分をしっかり満たしてから他人に分かち与えよう。
2	与えることは与えられることより素晴らしい。	与え、そして与えられる、その循環こそが素晴らしい。
3	汝の隣人を愛せよ。	まずは自分を愛しましょう。あなたから溢れ出た愛が まわりの人をも潤していくのです。
4	ボランティア(無償の実践)は身近なところから実践しよう。	見返りを求めない愛は素晴らしい。 しかし、あなたの愛情はボランティア(タダ)ではない。 タダ扱いするやつには断固与えるべからず！
5	愛は見返りを求めない。	見返りを求めるまでもなく、あなたを大切にしてくれる そんな男性と愛を育みましょう。
6	素直さこそ美德。	素直であることと自分がないのは似て非なるもの。
7	キリストに仕えるごとく夫に仕えよ。	まずあなた自身の内に宿る神性を礼拝しなさい。 あなたのパートナーは、あなたのその内なる神性が 人の姿として投影された存在です。

【追いかける女の掟 その37】彼のために自分のやりたいことをあきらめると、  
いずれあなたは彼の方をあきらめなければならなくなるハメになります。

恋人が出来たとたんに彼にべったりになってしまって、彼と一緒にいる時間を確保する為  
に、それまでやっていた趣味をやめちゃったり、自分の夢を実現する為の勉強をやめちゃ  
ったりする女性って、ほんっとびっくりするくらい多いです。

でも、彼があなたを好きになったのは、自分の夢を実現する為に目標に向かってイキイキ  
と行動しているキラキラしたあなただったはず。

ひがな「彼、彼、彼、彼」と彼のことがばかり考えて、キラキラしたまなざしどころか、  
ギラギラしたまなざしのアナタ、絶対怖いですって！！

自分のやりたいことを彼のためにあきらめちゃダメですよ？

彼だって、自分に全体重で寄りかかれちゃあ、重たいに決まっています。

あなたが自分の夢をあきらめてしまったツケは、将来あなたの方が彼をあきらめなければ  
ならなくなるっていう、手痛い結果として支払わなければならなくなります。

ご用心、ご用心！

【追いかける女の掟 その38】自分が犠牲をしているかどうか自覚がないアナタへ  
～同性の友達にも同じことをしてあげますか？～

彼に与えすぎちゃダメ、犠牲したらダメ、犠牲は愛を殺しますよって、いくら口を酸っぱくして忠告しても、惚れた弱みなんでしょうね、何かと理由を見つけては、彼にへばりついてつつい世話焼きをしてしまう女性の、なんと多いことよ（泣）

彼が好きすぎて、自分がしていることがやりすぎかどうか判断がつかなくなってしまっているアナタ。それは危険状態です。

やりすぎをすればするほど、あなたと彼のお付き合いの寿命は短くなります。

それを防ぐためのヒント。

「あなたは、同じことを同性のお友達にもしてあげますか？」

この質問にもし「ノー」だったら、あなたはやりすぎです。

気をつけましょうね^^；

【追いかける女の掟 その39】彼から突然デートに誘われても「先約」は守ること。

大概の男性は、付き合い始めの頃は彼女に優先的に時間を割いてくれるものですが、二人の仲が安定してくると、仕事優先にどうしてもなります。ってか、現代日本のサラリーマン、ビジネスマン、めっちゃ忙しいです。

ですから付き合い始めてしばらくすると、彼になかなか会えなくなるってということが起きることなんて、ザラなんですわね。

そこで問題がひとつ。彼が忙しくてあなたが暇にしていると、どうしても彼の都合に合わせてることになります。

そうすると、必然的に二人の力関係も決まってきました。

つまり、彼の中であなたは「呼び出せばいつでもついてくる、オレの言うことなら何でも聞く女性」という位置づけがされてしまうんですわね。

あなたの方が彼の都合に合わせてくると、彼は本当にあなたのために何もしなくなってしまいます。男性は自分が相手の女性にいろいろと尽くすことで愛情が湧いて出てくるものなのです。あなただけ彼の都合に合わせて、彼が一切なんの努力もしないのなら、二人の愛が醒めるのはびっくりするくらい早いでしょう。

特に、友達との先約があったときにも関わらずに彼に誘われたときに、友達との先約を保護にして彼の呼び出しに応じてしまうと、あなたは彼からの信頼や尊敬を一瞬で失います。というのも、女性が考える以上に男性は、友情と言うものを大事にするからです。

友人との約束をホゴにしてまで自分に合わせてばかりいる女性って、男性にとっては最初のうちは一途で可愛く思えるかもしれませんが、やがて彼の尊敬を失いますよ？

【追いかける女の掟 その40】彼への執着が手放せないときは、「彼と知り合う前は彼はもともとあなたの人生には存在しなかった」と考えるべし。

一日24時間、眠っている間さえ、彼のことを考えずにいられなくて、他のことが手につかなくなってしまうアナタ。きっと彼を失う恐怖も同時に感じていることでしょう。わかりますよ、その気持ち。

ですが、こういう依存状態って苦しいですよね^^；

どうしてもこの依存状態、執着状態が立ちきれない時の処方箋をば、

「彼と知り合う前は、彼はもともとわたしの人生には存在すらしていなかったんだ。」という思いっきりリアルな現実をいっぺん見てみるといいでしょう。

知り合う前は彼を恋しがるところか、彼を失う恐怖にすら、さらされてなんかいなかったでしょう？

【追いかける女の掟 その41】ダメンズにひっかからないためには、「結婚できなかつたらどうしよう??！」という焦りや恐怖心を手放すことが大事です。

彼が暴力をふるったり暴言を吐く。彼が浮気をやめてくれない。

彼は口では大言壮語を吐いて大きな夢を語るけれど、ちっとも働こうとしない。

すぐ借金をつくる。あなたにお金の無心をしてくる。

こういう男をなんていうか知ってますね？

ハイ。「ダメンズ」です。

ダメンズに引っかかってしまう人の場合でも、ほんとうは、出会ったばかりの頃、あるいは付き合い始めた最初のころに、こころの中で、「あれ？この人ちょっと要注意かも??！」というアラームが鳴ってはいるんですよ。

でも、「この人を逃したら次の相手が見つからないかも？」という焦りや恐怖が強すぎるあまり、相手のおかしな所に無意識のうちに目をつぶってしまっ、ヘンなポジティブシンキングに逃げ込んでしまうんですよ。「彼のマイナス面じゃなくて、いいところを見なきゃ。」って。

「いいところだけ」を見るんじゃないんです。

「いいところも」「悪いところも」両方見るんです。

両方見たうえで、この人とはやっていけるのかどうか、あなたが判断するんですよ。

また、中途半端なポジティブシンキングは、彼を失いたくない気持ちの表れだっていうことは、彼も見抜きます。

そうなったら、彼があなたをないがしろにしはじめるのも時間の問題でしょう。

【追いかける女の掟 その42】浮気封じの特効薬について。

「彼が浮気をした！信じていたのに...！どうして??！」

女性としての自己価値揺らぎ、傷つく瞬間ですね。さあ、どうしたらいいのでしょうか？  
こういうときに女性は二つのタイプに分かれます。

1. 完全な被害者になって自分を裏切った彼を一方的に責める。
2. 彼を失いたくないあまりに、「あなたが浮気をしたっていうことは、わたしに不満があったって言うことね？わたしのどこがいけなかったの？改めるわ。」と彼にすぎる。

これは正直どちらもあまり効果は期待できません。というのも、男性は言葉では動かないからです。

実は、男性に一番効くのは、「浮気をしたら彼女に去られてしまう。」ということを普段からしっかり教え込んでおいて（予防）、浮気をしたら本当にそれを実力行使して、口だけではないことをわからせることなのですが。

女性は男性の言葉でところが動き、彼の言葉を信じたがりますが、男性は言葉では動かないのです。問答無用の実力行使が一番です。

彼がカワイイ女の子をキョロキョロみてもカリカリしないこと。

カリカリして文句を言う代わりに、「いつでもどうぞ。その代わりにわたしはお別れするわ。だって、自分以外の女性を追い回す男性なんてわたしの人生にはいらぬもの。」

こうやって優雅にニッコリほほ笑んで彼の瞳をしっかりと見つめ、彼に自分で決断させるのです。

【追いかける女の掟 その43】男性には口で言っても効果なし。距離を置くことが一番効きます。

彼が約束を守らないときには一度だけビシッと叱ること。何度も何度もギャーギャー文句を言うと、「コイツはギャーギャー文句を言うけれど口だけだ。」と学習されてしまいます。そして、あなたとの約束を守る代わりに、「受け流しておけばいいや。」という対処法をとられてしまい、あなたに「ヒステリー」というレッテルが貼られてしまうという結果がまっています。

いつもギャーギャー文句を言うということを繰り返してきたあなたは、文句を言うかわりに、何も言わずに黙って距離を置いてみましょう。

男性にとっては、距離を置くことが一番ダメージなのです。

【追いかける女の掟 その44】ここぞという時に、男性をビシッと叱れますか？

自分ではありのままの彼を受け入れて彼の本来の才能を信じて育てているつもりなのに、実は彼をダメメンズにしてしまっている女性が大勢います。

ダメメンズ（借金を繰り返す、働かないなど）の特徴は、被害者意識の強さです。

「オレの才能を誰もわかってくれない。オレを異端児扱いする。」

こんな具合で悪いのは自分ではなく、自分を理解しようとしないう社会なのだとしり替えるのが実に上手です。

彼にぞっこんになったあなたは、彼を理解し受け入れることで、「わたしだけはあなたの味方よ。」とアピールして、彼に必要としてもらおうとします。

あなただって本当は彼の話聞いていて、おかしい、彼はただへ理屈をこねまわして自分を正当化しているだけだとどこかで気が付いているはずですよ。

でも、「オレをわかってくれないんだったらもういいよ。オマエも所詮他の連中と同じなんだな。」という捨て台詞を吐かれて、彼に去られてしまうのが怖くて、理解者のふりをしていただけではありませんか？

こんなことを続けていると、いずれは彼は寄生虫になるでしょう。ヒモです、ヒモ。

でも、男性は女性からうるさく文句を言われたりあれこれ指図をされるのを嫌がる一面を持ちながら、それと同時に、本当はよくないことをしているんだと言う時には、「ありのままのあなたでいいのよ。」と理解を示されるよりは、思い切ってビシッと叱られる方を望んでいるのもまた事実なのです。

彼をビシッと叱って御覧なさい。彼がまっとうな男性で、立ち直るためのきっかけを待っている人だったら、自分に嫌われてしまうかもしれないという恐怖や打算を乗り越えて、自分の未来のためにビシッと叱ってくれるそんなあなたを絶対に手放したりしません。

【追いかける女の掟 その45】彼が自分で言ったことは守らせる強さも必要です。

「彼が約束を守ってくれない。わたしのことなんかどうでもいいのね。」と被害者になって落ち込む女性は案外多いものです。

「アナタ、本当に彼に約束を守ってほしいんですか？」と聞くと、「もちろんです！」と即答が返ってきます。

ですが、そういう女性の場合は行動が伴っていないことがほとんどなのです。口では約束を守ってくれないのはイヤだと言いながらどこか妥協しているんです。口で文句を言いながら行動で妥協しているのでダブるメッセージになってしまっている。

彼が自分で行ったことをきちんと完了させるまで自分からは連絡をせずに放っておくなど、あなたの強さが求められます。沈黙ほど雄弁なものはありませんよ。

【追いかけられる女の掟 その46】彼の代わりに謝ったり弁解しないこと。

彼を熱愛する気持ちはわかるのですが、彼に盲目になりすぎて、彼を失うことを怖れる女性には、彼が不機嫌になることを異様に怖れます。

彼が不機嫌になることを恐れるあまり、彼がイヤな思いをしないようにと、彼の不名誉になることを極力避けるために、彼自身がしでかした不始末について、彼が自分で関係者に弁明しなければならないところを代わりに謝ってしまったり弁解するということをして彼を甘やかしてしまいます。

これはもはやパートナーシップではなく母子関係になってしまっています。

彼は何か都合が悪いことに出っくわすたびに自分ではなにもせず、あなたが彼の尻ぬぐいをして後始末をしてくれることを期待するでしょう。しかも彼からは何も言わないまま、彼の目配せをあなたの方で察知して、あなたの方が喜んでそうしたかのように。

彼は面倒くさいことをあなたに押しつけますが、そうしながらもこころの中では罪悪感も同時に感じています。その葛藤が、彼をして、あなたのことを息子を溺愛する母親のようにしか見えなくしてしまうでしょう。

彼を必死で甘やかして（本人は彼を支えているつもり）彼が成長した暁には、あなた孝行してくれるだろうと期待しても無駄です。

彼がまっとうな人であれば、彼の代わりに謝ったり弁解する代わりに、彼を見守り、必要とあらば彼をビシッと叱り、彼を成長させてくれる女性を求めるようになるでしょう。

【追いかけられる女の掟 その47】金銭的な援助は絶対にしないこと！

これはあまりにもあたりまえのことなので書こうか書くまいか迷ったのですが、書くことにしました。

理由は、「それはわかっています。でもウチは特別なんです。彼、今とっても大事な時期なんで。ここをなんとか乗り切らなきゃいけないんです。」ってな具合で、私たちカップルだけは例外だと思っている女性があまりにも多いからです。

困ったときに、彼が自分で何とかする代わりに、「パートナーは楽しいときだけじゃなくて苦しいときも分かち合うもの。」という美名のもとにあなたがお財布を開く。そのたびに、彼の自尊心はそがれていくんですよ。

あなたは彼のピンチを救ってあげているあげまんのつもりでしょうが、あなたのやっていることは、典型的なさげまん行為です。

【追いかける女の掟 その 48】手作り弁当は、即刻やめるべし。特に二人の関係があまりうまくいっていない時は。

「男性のハートをつかむにはまずは胃袋から」なんていうことわざがありますが、彼のためにと毎日甲斐甲斐しくお弁当をつくってあげるのは、正直お薦めしません。

あなたは彼のためにと思っているのですが、ごめんなさい、ハッキリ言いますね。それはあなたの自己満足ではないですか？

彼にしてみれば、お弁当を持っていくのも重いですし、作ってから時間のたった冷えたお弁当をオフィスのデスクや会議室で広げて、ちっちゃくなりながら食べるよりは、気心の知れた同僚と連れだって、立ち食いそばでも食べに行き、つまようじでシーシー言いながら、軽口を叩く方が彼にとってよっぽどストレス発散になるというものです。

また、彼との関係があまりうまくいっていないときに、仲直りのためと称してお弁当をつくって彼の家に押し掛けたり、彼のマンションのドアのドアノブにぶらさげてくる人もよくいるのですが、彼にしてみれば、重いんですよ。

本当に彼と仲直りしたければ、理由を見つけては彼の世話を焼いたり彼にへばりつくのではなく、彼にスペースを上げてください。

多少彼との仲がしっくりいっていないときも、あせらずにゆったりと彼にスペースを与えることのできる女性は、自信と余裕がありそうに見えて魅力的です。

【追いかける女の掟 その 49】彼のお母さんとははりあうべからず。

彼を挟んで彼のお母さんと三角関係になってしまう人がよくいます。

お料理やら洗濯やら、何から何まで。

三角関係と言うのは、彼の面倒をお母さんとあなたのどっちが見るかで、お母さんとの彼の取り合いをしちゃうということなのですが。

どっちの料理がおいしいかお母さんと張り合ってみたり。

でも、考えてみれば、彼の面倒を見ることに関しては、お母さんにかないっこないでしょう？子供のころから彼の面倒を見てきているわけですから。年季が入ってますからね。

それに彼だって、お母さんはふたりもいないはずですよ。

彼があなたに求めているのは、「お母さん」ではなく、「パートナー」なのです。

【追いかける女の掟 その50】「尽くしてくれる女性が理想」という彼の言葉を信じるべからず。

「尽くしてくれる女性が理想」という男性は多いものです。そして男性自身本気でそう思い込んでいます。

ですが、それを口にする男性自身、自分自身の感情の動きに気がつかないのです。尽くしてくれる女性がいいと口では言いながら、いざ女性が彼の言葉通りに尽くし始めると、彼女が母親のように思えてきて重たくなって逃げ出したいになってしまうのです。

【追いかける女の掟 その51】彼はあなたを満たすために存在するわけではありません。

彼を好きなのは全然かまいませんし、彼だってもちろん自分が好きな女性が自分のことを好きでいてくれるのは嬉しいでしょう。

問題なのは、彼のことを好きでいること自体ではなく、彼がいないとさみしい、彼がいないところの中にぽっかりとあながあいたような気がする、彼がいないと生きている意味を感じられない、こういったケースです。

彼の存在がさみしさを忘れさせてくれるに違いない、彼の存在が自分を満たしてくれるに違いない、こう思うのはある程度致し方のないことなのかもしれませんが、ですが、彼はあなたの心の欠乏感を満たすために存在するわけではありません。

そして、あなたの心の欠乏感を埋めるのは、あなた自身が責任を持って行なうしか出来ないのです。

また、あなた自身が自分で自分を満たそう、幸せでいることを選択しようとしなければ、欠乏感は決して埋まらないのです。

ココに気づきを持たないと、たとえ彼と一緒にいるときでさえもさみしさに取りつかれ、彼がもっともっとあなたを満たしてくれないかと言う飢餓感が強まります。

そうすると彼にもっと要求したり、彼に自分だけを見てほしいと束縛するようになってしまいます。

こうなるともう彼にとっては精神的なお荷物状態であり、対等なパートナーシップとはいえません。

あなたが彼にとっての精神的なお荷物状態になってしまったら、彼にとってのあなたの魅力はどんどんなくなってしまうでしょう。

【追いかける女の掟 その 52】彼に自分を見てもらおうとするのではなく、自分で自分に目を向けましょう。

好きな男性が自分を見てくれるのは嬉しいものです。それは女性だったらあたりまえのことです。ですが、彼が自分を見てくれないと不安になるというところにまでなると、これはもう、彼に依存してしまいますね。

依存は誰にとっても重たいものですし、依存し始めたとたんに関係者にとって、あなたは魅力を失い始めます。輝きを失ってしまうからです。

あなたの本来の輝きをとりもどそうとおもったら、まずしなければならないのは、エネルギーを注ぐ対象を、彼から自分自身に戻すことが一番です。

彼を好きなのはもちろんかまいませんが、彼の他にも打ち込めることを、無理やりにでも作りましょう。

あなた自身がいったいどんなことに興味をひかれるのか知る、これはあなたが自分自身をより深く理解する為にもまたとないチャンスになるでしょう。

【追いかける女の掟 その 53】彼をカウンセラー代わりにするべからず。

女性はストレスをかかえると、しゃべることによって解消します。

ですから、何かイヤなことがあったり、落ち込むことがあると、誰かを捕まえて愚痴を言うことでガス抜きをしてスッキリします。

ちなみに男性と女性ではストレスに対する対処の仕方が違います。

男性がストレスに対処するときは、女性とは逆に、周囲とのコンタクトをシャットアウトして自分の世界に閉じこもり、何かほかのことに没頭することで、自分の中のストレスが消えて行くのを待ちます。

ですから、あなたがストレスをかかえているときは、むしろあなたをそっとしておいてあげようと距離を取ります。

また男性は女性に比べて、感情に触れるのが苦手です。

あなたがストレスを発散したいというニーズを抱えて、自分がいかにいやな思いをしているのかそれを分かってもらおうとクドクドクドク話し始めると、悪気ではないのですが耳が閉じてしまうのです。

女性はストレスを抱えているときには愛する人に話を聞いてもらうことで発散しますが、男性にそれを求めても無理です。彼にとっても拷問ですし、話を聞いてくれようとならない彼の態度であなたは余計傷つくでしょう。

どうしても誰かに話を聞いてもらう必要があるときは、同性の友人や姉妹とおしゃべりをして発散してしまうことをお勧めします。

【追いかける女の掟 その54】彼のカウンセラーになろうとしないこと。

掟53の逆バージョンです。

彼が悩み事やストレスを抱えているときは、彼のカウンセラー役になろうとはしない方が賢明です。

そういう時に男性は、根掘り葉掘り聞かれるよりも、そっとしておいてもらう方がありがたいと感じるのです。

あなたはパートナーとして彼のことを何でも知りたい、楽しいことだけではなくて、つらいことも分かち合いたいかもしれません。

ですが、男性は自分の問題は自分で解決したいのです。

彼はむしろ、あなたが自分の問題に踏み込んでくるよりも、むしろ彼があなたにかまってあげられないときに、あなた自身で何か自分を楽しませられるようなことをして笑顔でいてくれることを望むのです。

彼のことを心配でたまらないときは、友人たちとおしゃべりをする、ランチを一緒に食べる、買い物に出掛けるなど、友人たちにささえてもらいましょう。

彼は落ち込みから立ち直って気分が落ち着いたら、自分からあなたに話しかけてきますから。

【追いかける女の掟 その55】お付き合いを長続きさせたいければ、ときには別々の時間を持ちましょう。

女性の多くは、二人の関係性というものを、とかくひたすら、密着して密着して密着して、どんどん距離が縮まっていくものが親密さの証であると考えがちです。そしてなんでも打ち明け何でも分かち合う。これを理想とします。

一方、男性の場合の親密感の深め方は、女性とは違って、くっついて離れて、くっついて離れて、といった具合です。

その様はまるで、浜辺で波が押し寄せては引き返し、そしてまた押し寄せる、この絶えざる繰り返しのようです。

ちなみに、男性が距離を取ったときに、女性は拒絶したと誤解して距離を縮めようと彼を追いかけてしまいがちですが、彼を追いかけて距離を取らせないようにすればするほど、彼があなたから距離をとりたがる時間はのびてしまいます。

面白いもので、男性は自分から離れておきながら、離れた対象であるあなたに対して、今度は恋しさを感じ始めるのです。

ですから、信頼して別々の時間を持ってそれを楽しむ工夫をしましょう。

【追いかける女の掟 その56】彼に話をするときには、まず結論から伝えましょう。

男性の話の進め方と女性の話の進め方は、真逆です。

女性は、「いつなにかどうしてどうなって、誰から何を言われて、自分がどう思って、だから自分はこうしたいんだ。」と言った具合に、まず状況説明から始まって、それが全部済んでから、やっと結論を話します。

男性はその逆で、まず「自分はこうしたいんだ。」と結論を話し、そのあとに「なぜならば...」と理由がくっついてきます。

女性は、まず理由の方を先に言わないとなんだか気持ち悪くてうずうずしてしまうようです。根底に、「正当な理由がないのに断定したり、お願いごとをするのはよくない。」という後ろめたさがあるため、お願いごとをするにしても、自分がそのお願い事をするのがいかに正当なのか、ちゃんと状況説明や理由を伝えて万端の準備を整えてから、お願いごとをするのです。

彼女は自分の主張やお願いを聞いてもらいやすくするためにこの話方をします。

ですが、彼女の意図とは裏腹に、この話し方で話を聞かされる男性はイライラしてしまって話が聞けなくないます。

そして、「結局何が言いたいんだ？結論を言え、結論を！」と言った具合で、遮ります。

その彼のイライラを感じ取った彼女は、「わたしの話は聞いてもらえないんだ。」と落ち込んだり、アグレッシブなタイプの女性ですと、怒りで応戦する結果となり、本当に伝えなかったことがどこかにいつてしまうのです。

彼に話をするときには、まず結論から伝えてみましょう。最初のうちは慣れないかもしれませんが、数稽古でだんだん出来るようになりますよ。

そして、結論から話した方が、彼にあなたのお願ひも聞いてもらいやすくなります。

【追いかける女の掟 その57】彼の家族や友人に紹介してほしいとせがむべからず。

好きな彼とのお付き合いが始まってしばらくすると、彼の家族に紹介してもらいたがったり、あるいは、彼が友達と遊びに行くときなどに、自分も一緒に行きたがる女性がいます。家族や友達に紹介してもらおうことで、「彼はわたしのことを本命の彼女だって思っているんだ。」と確信したいと言う女心なんでしょうね。

でも、「ねえねえ、いつご家族に紹介してくれるの？」「ねえねえ、あなたの友だち、わたしがあなたの彼女だってみんな知ってるの？」とあからさまにせがまないこと。

彼はいずれ一番いいタイミングで紹介してくれるでしょう。もしいつまでたってもそうしてくれないようなら、その時、あなた自身で判断して潔く決断するしかありません。

【追いかける女の掟 その 58】彼の友だちがたくさんいるところに連れて行ってもらうでも、自分から「わたしは〇〇の彼女なの。」とわざわざアピールしないこと。彼に紹介してもらいましょう。

念願かなって、彼の友だちがたくさん集まる場に連れてきてもらった場合。

それでもあなたが自分から、「わたしは〇〇の彼女なの。わたしたち付き合ってるのよ。」とアピールしないように。

その行動は彼には出しゃばりな行為として映ります。

彼の友人たちから「〇〇とはどういう関係なの？」と聞かれたときには、

「ウフフ♪仲良しよ♪♪」とサラッと答えておきましょう。

それを聞きつけた彼が、あなたとの仲を本当に友人に公表したい場合には、

「彼女はオレの彼女だよ。」

と彼は自分からはっきりさせようとしています。

そして、男性と言うものは、誰かから無理矢理に言わされたことや約束させられたことに関しては、反抗心をもちこそすれ、忠誠心はもたないものですが、自分から進んで口にしたことに関しては、命がけで守ろうとします。

男性とは名誉を重んじる生き物だからです。

【追いかける女の掟 その 59】彼が自分の家族の愚痴を言っても同調して一緒に悪口を言わないこと。これをやってしまったら致命傷です。

これは本来、男性女性関係ない人間関係の基本的なマナーですが...

彼が自分の家族の愚痴を言っても、どんな真剣に悩んでいる風であっても、決して同調して一緒になって悪口を言わないことです。

これは致命傷です。これをやったら彼はあなたを一発でキライになります。

「わたしだけはあなたの味方よ。」とアピールしたい衝動にかられてしまうのでしょうか。人は誰でも、自分の家族に対しては「こうしてくれてあたりまえ。」「家族なのにこうしてくれなかった。」という不満が出やすいのです。甘えが出るからです。

ですが、自分では悪口を散々言っても、他人からは言われたくはないものです。

あなたが彼の愚痴に同調しようものなら、彼は手のひらを返したように家族をかばい始めるでしょう。とたんにあなたは、彼の敵になります。これは結婚してからでも同じです。逆に彼が感情的になっているときでも穏やかに微笑んで、「そんなことがあったのね。」と彼の気持ちを受け止めるだけにとどめておくと、後々彼が冷静になったときに、「あのときはどうかしていた。僕の悪口に同調せずに話を聞いてくれてありがとう。」とあなたはきっと感謝されるでしょう。

【追いかける女の掟 その 60】同性の友達について、彼に愚痴をこぼすときは、ほどほどに。

女性はどうしても、ネガティブトークをブチまけることで相手との距離を縮めようとするクセがあります。

また、全般的に、外面がいい人が多いので、当の本人に面と向かってハッキリと言いたいことを言わない代わりに、それをプライベートの場にまで持ち帰って、夫や彼を捕まえては、「きょうは〇〇ちゃんとかいうことがあったのよ。ああいうことがあったのよ。〇〇ちゃんったらこういういい方するのよ。ああいうことも言ってきたのよ。信じられないでしょ？」とブチまけて、相手の共感を得ようとする傾向があります。

男性はこういうときに、女性が求めている共感を彼女に与えてあげられないのです。

男性はむしろ、彼女がネガティブトークをしているときには、「こうすればいいじゃないか？ああすれがいいじゃないか？」「そういうときになんで君は黙っていたんだ？」「こうこうすれば向こうだってこうなっていたかもしれないじゃないか？」と言った具合です。彼女は彼のこの聞き方に納得しません。彼女は彼が共感してくれないと、まるで彼が相手の女性の肩を持ってでもいるかのように勘違いしてしまうのです。

そして彼女は彼にわからせるためにさらに大げさに話を膨らませて彼女の悪口を言いたえます。いかに彼女がひどいか。いかに自分が彼女からイヤな思いをさせられたか。以下に傷つけられたか。

それをやると、彼は彼で彼女を助けるために解決策を出したわけなので、彼女が自分の出した解決策（助けの手）をことごとく受け取らずに拒否をするために、彼女の態度に怒りを覚えるようになります。

また、彼は、彼女がよもや自分が彼女が嫌っている友人を弁護しでもいるかのように受け取ってしまっていることには露ほども思いませんから、彼女を同性の友人に対して意地悪だとか手厳しすぎるとまで感じてしまうのです。

そしてだんだんと彼女のことを扱いにくいとか面倒くさいと感じるようになります。

彼は別にあなたの同性の友人の肩を持つとか、あなたの友人に気があるとか、あなたの同性の友人たちにもてたいとかいうのではありません。

悪気は一切ないのです。ただ鈍感なだけなのです。

彼に同性の友人についての愚痴や悪口を一切言わずに聖人君子のようなイイ子ちゃんをしてなさいという言うつもりはありませんが、どうしても、誰かに聞いてもらって共感してもらうことで、自分の中のモヤモヤをスッキリさせたいのであれば、同性の友人や姉妹、また、必要であればカウンセラーの助けを借りるとよいでしょう。

【追いかける女の掟 その 61】男性は、「完璧な理想の女性」ではなく、「自分らしくのびのびとしている女性」に恋をします。

恋愛ベタな女性、あるいは恋愛の経験が少ない女性の多くは、自分が好きな男性の理想の女性像を知りたがり、自分もそうならなくっちゃと自分を追い込みます。

それがたまたまご本人の本質にマッチしていればいいのですが、大方は努力すれば努力するほど、自分の足りなさが目について、どんどん自分に自信をなくしていきます。

で、はたして男性は、完璧な理想の女性を選ぶのでしょうか？

わたし自身の経験上、そしてこれまでにサポートさせていただいてきたクライアントさんの臨床結果、これは「ノー」であると言いましょ。

たしかに男性はそれぞれ「理想の女性像」なるものを持っています。

ですが、「彼女は自分の理想のタイプ（あるいは、好みのタイプ）では全然なかったけれど、気がついたらいつの間にか彼女を好きになっていた。」ということが、実際にはしょっちゅうあると言うのが現実です。ウチなんかまさにそうでしたが（笑）

これはどういうカラクリかと言いますと、男性が「理想の女性」なるものを思い描き、それに恋しているときというのは、“アタマ”で恋をしている状態なんですね。ですが、ある女性に出会って、彼女がちっとの自分の理想のタイプではないけれど、気がついたら彼女をどんどん好きになってしまっていた、というケース、これはですね、生身の女性に出会って、その女性の本質の輝きに触れたことにより、彼のハートが開いて、“ハート”で恋をしている状態なんですね。

ですから、ご自分がちっとも彼の理想のタイプではないという場合でも、ガッカリする必要はありません。

一番大切なのは、あなたが自分の本質を知り、それを愛すること、そして自分らしくのびのびとしていること、これがカギになります。自分らしくのびのびしているときに、あなたの持って生まれた本質が一番輝くからです。それが男性をひきつけるんですね。

もちろん「ご縁」というものがありますから、必ずしもあなたが好きになった男性全員があなたを好きになってくれるとは限りませんが、あなたが自分らしくのびのびしてあなたの本質が輝いているときには、そのあなたの本質の輝きを愛してくれる男性が、まったく思いもよらないところから現れます。

逆に、たとえあなたがあなたの好きな男性の理想のタイプにぴったり当てはまっていて、彼があなたに一目ぼれして追いかけてくれて始まった恋愛であっても、あなたが自分らしくのびのびしていないときは、そのお付き合いは長続きしないものだというのを、どうか覚えていてください。

【追いかける女の掟 その62】彼はあなたに幸せにしてほしいとはおもっていません。彼があなたを幸せにしたいのです。

愛する男性を幸せな気持ちにしてあげたい。この気持ちは愛する男性がいる女性にとってはごくごく自然なものです。

ですが、ここで二手にわかれてしまうんですね。

自分が追いかける側にまわってしまっている女性は、「彼が喜ぶ顔が見たいから。」という理由で、彼に一生懸命いろんなことをやってあげてしまいます。

これ自体が悪いことではないのですが、本当のところは、彼は、あなたに幸せにしてほしいなんて思っていないんですね。

むしろ彼は、自分があなたを喜ばせてあげたいと思っています。自分の力であなたを喜ばせる。それが彼をなんともいえない幸せな気持ちにさせるのです。

あなたが彼のために尽くしすぎると、彼の出る幕がありません。

あなたが彼のためにやりすぎてしまうことは、むしろ彼の幸せを奪っていることなのです。彼は、自分を幸せにしてくれる女性ではなく、自分が幸せにできる女性を必要としています。

彼に本当に必要とされたいなら、いますぐ彼のためにとせこせこ動かしている、その手を止めることです。

【追いかける女の掟 その63】「感謝・承認・尊敬」は男性へのご褒美です。

「掟62」で、「彼はあなたを幸せにしたいのだ」ということをお伝えしました。

そうです。彼は自分の方から愛する女性のためにあれこれしてあげたいんですね。

ここで大切なことをお伝えします。

まず、彼がしてくれたことに感謝の気持ちを表現しましょう。これはおかえしにあなたが何かを彼のためにしてあげる、ということではありません。ニッコリと満面の笑みを浮かべて、嬉しさを表現する。実はこれが一番効くのです。

そして、承認、つまり、彼の努力を認めること。

そして最後に尊敬です。男性は、愛する女性にすごいと思われたいという、まるで子供のような欲求があります。

「感謝・承認・尊敬」は男性へのご褒美です。

【追いかける女の掟 その64】彼の態度が悪いときは、ご褒美はあげないこと。

「掟63」を実践するときの注意ですが、彼が何もしていないうちから、あるいは、むしろあなたをぞんざいに扱うなど、態度が変わるときは、絶対にしないこと。

もともとこのご褒美は、彼があなたを幸せな気持ちにしてくれたときに、あなたの内側から自然発生的に湧きあがってくる感情の表現であるはずなのですが、このご褒美をあげると男性の心を動かすことが出来ると聞き付けた女性による誤用が大変多いのです。

つまり、彼に感謝しさえすれば、彼を認めてあげさえすれば、彼を尊敬しさえすれば、彼は自分の方を見てくれるようになるだろう、という使い方です。

これは、感謝でも承認でも尊敬でもなく、ただの「媚び」です。

「媚び」は男性の心を動かさず、彼を傲慢な暴君にするだけです。

【追いかける女の掟 その65】男性の愛情は女性に尽くした分だけ深まります。尽くされ上手になりましょう。

男性ははるか太古の昔から、好きな女性のために何かをし、彼女を幸せにすることで喜びを得てきました。男性にとっては、自分から女性の世話を焼くということが喜びであり、愛情を育む上でこれは欠かせないことなのです。

かといって、彼に要求したり無理強いすることは逆効果です。要求や無理強いには彼の抵抗を呼びます。

彼にとっては、彼女のために“自発的に”何かをすることが大切なのです。そして彼女にそうしてあげられる自分を誇らしく思うのです。

そしてこういう道を経た、男性は「男の子」から「大人の男性」に成長していくのです。

【追いかける女の掟 その66】女性にモテる彼のハートをわしづかみにしたかったら、彼を「タダの友だち」として扱い、他の男性と同じように平等に接し、特別扱いしないこと。

好きな彼がとてもハンサムだったりモテる人だと、女性としてちょっと心配になりますね。他の女性に取られてしまうのではないかと気が気でなくなる人もいるでしょう。

そういう場合に彼のハートをギュッとわしづかみにしてしまう方法を伝授します。

彼を「タダの友だち」として扱い、他の男性と同じように平等に接して、一切特別扱いをしないこと。

彼は普段から自分だけ特別扱いされたり、キヤーキヤー言われることに慣れていますが、これだけでも相当インパクトがあります。

そんな彼ですから、彼に親切にすることで印象付けようとしてもムダです。自分のことを好きだから気を引こうとしているだけだと鼻白んでしまいます。

モテる男性の場合、他の男性も女性に対してなら当然するであろう気づかいを女性に対して普通に示しただけで、女性の方が勘違いするといったケースは山のようにあります。中には、彼から親切にされたことをずっと覚えていて、彼は自分のことを好いていてくれるに違いないと期待をして何度もメールをしてしまったり、妄想を膨らませて待ち焦がれては、彼から連絡が来ないと悶々と悩み続ける女性だっています。

モテる男性の場合は、こんな調子で、自分が何気ない、人間であればあたりまえのごくごく普通の親切を示しただけで勘違いされてしまうという経験をしていることが多いので、女性に気さくに接したり、親しく言葉を交わしたりといったことがなかなかしにくいと感じていることがとても多いです。

そんな中であなたが彼を特別扱いをせず、他の男性と同じように接したとしたらどうでしょうか？

彼は居心地のよさを感じるでしょうし、彼に媚びることなく自分らしくありのままにふるまうあなたが彼の眼にはとっても新鮮に映るでしょう。

自分に興味を示さないあなたに、彼が興味をいだいて、あなたを好きになるのも、時間の問題かもしれません。

#### 【追いかけられる女の掟 その67】女性の友人が多い彼とどうつきあっていくか？

モテモテの彼、女性の友人が多い彼。ちょっと気になりますよね。

彼はただの友だちだよと笑い飛ばしてはいても、彼がただの友だちだと言っている相手の女性はそうは思っておらず、彼に友達以上の感情を持っているのではないか？

そんなふうに疑心暗鬼になってしまうことは、モテモテの彼を持っている女性なら一度や二度は経験したことがあるはずですよ。

さて、異性の友だちとどういう関わり方をするのかということは、それぞれの個人の価値観に大きく左右されます。基本的に人の価値観と言うものはよほどのことがない限り変わりません。彼の異性の友人に関する価値観はどうなのか？そしてそれに自分はどうついていけるのかどうか？ここがポイントになろうかと思えます。

また、この件に関しては、単に彼が異性の友人が多いかどうか云々よりも、あなたが彼に十分に大切にされているかどうかというバロメーターにもなりえます。

もちろんあなたが彼を必要以上に疑ったり嫉妬したりしないことは大切にはなりますが、彼が「ただの友だちだと言っているんだから気にする方がおかしいし、自分は今まで通り

友だちとの付き合い方を変えるつもりはない。」といった具合で、あなたへの気遣いがまったくないようであれば、あなた自身はそれでかまわないのかどうか、そこをよく考える必要があるでしょう。

また、通常は、いかにたくさんの異性の友人がいようと、一対一でお付き合いする彼女ができれば、彼もそれなりに気をつけるものですし、相手の女性の友人も、どんなに彼が「今まで通り遠慮しなくても」と言おうと、やはりそこは遠慮するものです。もしその女性の友人が、「今まで通り遠慮なく」という彼の言葉を真に受けて、文字通り遠慮なく彼に合うようであれば、言外に彼があなたをあまり大切にしていないのを感じ取っていて、彼とあなたの間にある隙間に無意識のうちに入りこんでしまっているかもしれません。そして本来、きちんとおつきあいしている彼女がいれば、数多くの異性の友人に会う必要性は感じないものなのです。もちろんまったく会わないということはないでしょうが、二人きりではなくグループで会うと言った具合です。ですが、あなたという彼女がいながら、「彼女は親友なんだ。勤める方がおかしい。」とか「オレは誰と付き合っても今までのオレの流儀で通す。だれにも自由は奪わせない。」と言った具合で、あなたの心配を有無を言わずに封じ込め、相変わらず自分の流儀を押し通して、口ではいくら「ただの友だち」だとか「性的な関係はない」とはいても、女性と二人きりでツーリングに出かけてしまったり旅行にでかけてしまうようであれば、彼のころの中は、まだまだ落ち着いてはおらず、不安定でフラフラしていると言ってもいいでしょう。

つまり、彼は、あなたという彼女をいらないわけではないけれど、かといって、あなた一筋と言葉や行動で表明することで、あなた以外の女性を見る自由を失うのもイヤだという、要は、こちらもほしいけれど、かといって、あちらもあきらめたくないという、子供が駄々をこねている状態なのです。

子供のメンタリティですから、当然自分の権利意識は旺盛でも、相手にも大切にされる権利があるというところまでは思いません。

また、彼がそこまでの暴君タイプではなく、単に優しいお人よしタイプで、ほかの女性の恋愛などの悩み相談に乗ることに四六時中時間を使うようなら、彼は人からのお願いを断ったり線引きできないタイプで、自分や身内よりも他人を大切にってしまうタイプですから、結婚してもなにかとまわりに振り回されることも出てくるでしょう。

結論ですが、「ただの友だちだ。何もやましいことはしていない。」と言いながらも、二人で遊びに行ってしまうということであれば、要注意かもしれません。結婚してからも彼は女性と二人で遊びに行くでしょうし、「やましいことは何もしていないぞ。疑うオマエのころが賤しい。」と話を強引にすり替えて外泊もしてきってしまうかもしれません。

一番大切なのはあなたのころがそれで穏やかでいられるかどうか？ここにつきますでしょう。

そしてこういったタイプの男性は、女性が自分のすることに口を出したり、あるいは口に出さずとも不満に思うことすら不快に思うタイプですので、あなたが彼が女性の友人と出

かけることについて不信感を抱いたり不快に思うことが不愉快だ、あなたが彼を信じないから、あなたが彼を怒らせたからという理由で、いつも一緒に二人で出掛けた女性の友人とあっさり一線を越えることだってあるでしょう。

あなたは彼の行動を気にせず自分なりに幸せを見つけて彼と一緒にいる時間を楽しむことに集中して付き合っていくのか、あるいはそもそもこの彼とは価値観が合わないのでムリだと判断をするのか、結局決めるのはあなたなのです。

そして、一度決めたら揺らがないこと。

女性が腹をくくって動じなくなったら、男性は案外、「この女性はナメてはいけない存在なのだ。」と畏怖の念を持つことがあります。

もちろんそれを狙ってのことではありませんが。

なにせよ、一番よくないのは、あなたが本当は納得していないのに彼を失いたくないあまりに彼の傍若無人を受け入れて従属してしまって、彼の顔色を窺うようになることです。そうすると、自分を都合のいい女に貶めているのはあなた自身、ということになります。

【追いかけられる女の掟 その68】「わたしってアナタの何？」この言葉には、聞いていいタイミングと、致命傷になるタイミングがあります。

好きな人にとって自分がどんな存在なのか、彼の口からハッキリ聞きたい。

これは女性であればだれもが思うことでしょう。

この言葉は、劇薬のような、取り扱い注意の言葉です。

お付き合いが始まったばかりのまだラブの時期にこの言葉を言われても、特に影響はありません。

ですが、この時期は、女性が二人の関係に夢や希望を抱いていてワクワクしていてなんの不安ももっていないため、この言葉を聞く必要を特に感じないのです。

むしろ彼女に夢中な男性の方が（特に独占欲が強いタイプにその傾向が強くみられるのですが）、彼女は彼のもの、僕たちは付き合っているんだと強調しがります。犬のマーキングみたいなものですね（笑）

さて、彼女が彼にこの言葉を聞きたくて聞きたくてウズウズしてしまう時期は、皮肉なこと、それは、彼のところが自分から遠のいているように感じる時期なのです。

こういう時期はムリに詰め寄っても、彼はいやがるでしょうし、無理強いすると彼のところは閉じてしまうでしょう。女性は相手に自分の聞きたい言葉を言わせることで安心しますが、彼が言わないということは、「今はここを開けない関係」あるいは「時期」という無言のメッセージなのです。

ここで無理強いすると、はっきりしなかった彼のところの針が「イヤだ！もう彼女とは付き合えない。」の方に一気に振れてしまう危険性があります。

彼が自分の本当の気持ちに触れられるように少し時間を置いてそっとしておいてあげるのがこういった場合は賢明です。

不安に振り回されて彼を問い詰めずに時間を耐えることのできる女性は、成熟していて気持ちが安定した、同性から見ても異性から見てもとても魅力的な女性です。

【追いかける女の掟 その69】彼が距離をおいても脊髄反射的に追いかけるべからず、まず、落ち着きましょう。

彼がなんだか距離を置いている、なんだか心を開いてくれないよだと感じると、女性はとても不安になります。

「もうわたしのことを好きじゃなくなったのかしら？」「ほかに好きな人ができたのかしら？」といった具合でイヤな考えが頭の中をグルグルグルグルかけめぐります。

彼の口から「何を言ってるんだい？そんなことないよ。」と言う言葉を引き出して安心させてほしくて、彼に理由をつけては何度もメールや電話をしてしまったたり、人によっては彼の家の前で待ち伏せをしてしまったたりと、そういう行動に出してしまう人もいます。

あなたが感じている「彼がこころを開いてくれないよだ。」「彼の気持ちが離れているみたいだ。」という予感自体はあたっているでしょう。

ですが、それそのものと、「それはきっと彼がもうわたしのことを好きではなくなったせいに違いない。」「彼にきっとほかに好きな人ができてしまったからにちがいない。」という決め付けはまた別のものです。

こういうときに脊髄反射的に彼と距離を詰めようとして行動しても、彼があなたの行動の動機に対して理解や思いやりを示してくれることはあまり期待できません。

彼がなんだか距離を置いているなというときは、彼には時間とスペースが必要だという時期なのです。

女性は人との距離が縮まって親密になるのを好みますが、男性は、もともと自立心が強いために、二人の距離があまりにも近くなりすぎると、バランスを取るためにいったん離れたいという衝動にかられます。これはほとんど生理的な反応なので、あなたが何か彼の気に障ることをしたとか、彼を傷つけることを言ったとか、そういうレベルのことではありません。あなたのせいではないのです。

このあなたのせいではないときに、あなたが、自分が嫌われる事でもしたのだろうか？直すから教えてほしいと距離を無理矢理に縮めようとする、彼がいったん自分の内側にこもって自分の気持ちを整理したうえで、落ち着いたころにあらためてあなたのところに気持ちがもどってくるという大切なプロセスを阻害してしまうのです。

彼に嫌われているのではないかと焦る気持ちはわかりますが、まずは落ち着きましょう。自分の生活を充実させて彼一辺倒にならずに時間を耐えることを学びましょう。

【追いかけられる女の掟 その 70】ときには理由をといたさずに、ただ黙って彼を放っておく胆力。後々彼はあなたのその強さに感謝するでしょう。

彼から連絡が減った。なんだか避けられているみたい。こういうときに女性はとても不安になります。

いったいどうしちゃったの？わたしなにか嫌われるような事でもしたかしら？そういう考えに取りつかれて、はっきりさせたいという衝動にかられます。

基本は彼からの連絡がくるまであなたの方からは動かずに待つ方がいいのですが、もし、あなたの方から彼に連絡を取るときは、明るくサラッと。

ですが、こういう時に限って、その明るいトーンでおちゃらけて送ったメールにすら返事が来ないようであれば、連絡は控えましょう。

というのも、人間と言うものは、潜在意識で会話しています。あなたの不安は、言葉に出さずともどこか伝わっているものです。そしてあなたが不安でいると、彼も彼で彼女を悲しませているなあと罪悪感を感じてしまって、よけいあなたに連絡をするのがおっくうになってしまうのです。

連絡がないのにどうしても耐えられずに気が狂いそうになる気持ちもわかります。そういうときは、あなたがいかに心配しているのか思いのたけを書き綴った長いメールではなく、「仕事どう？忙しいの？」程度の、ほんの一言二言のショートメールにとどめたうえで送ってもやむないでしょう。

それに対してもまったく返事がない場合は、残念ですが、彼はお付き合いを終わりにしたいと思っているかもしれません。

ですが、ほんの一言でも返信が来て、あなたが「やったー！」と一気に明るくなって、その後また彼が沈黙、そしてあなたはまた心配でオロオロ... という場合には、ここは正念場です。時間を味方につけるしかありません。

薄くでもちゃんとつながっている場合は、彼の状況が落ち着いたら、ちゃんとまた元通りに戻る可能性は高いです。あなたが自爆さえしなければ。

自爆しないためには、彼のところが離れているなど感じるときでも、彼抜きでも自分を楽しくして幸せにする力と技術を身につける、「なるようになるから大丈夫！彼も大丈夫だし、私も大丈夫！」と自分にいいかせる、自分の気持ちのアップダウンのリズムを知って、落ち込んだ時は、身体があたたまる食べ物を食べる、温かいお風呂にゆっくりつかる、部屋の温度を上げる、マッサージをするなど、自分自身に少しでも安心感を与える工夫をしましょう。

彼の方が一区切りついて落ち着いて、またふたたびいつものように連絡を取り合えるようになって、二人の仲がまた一歩前進したなど感じられるようになった時、彼はあなたが自爆しないで落ち着いて対処してくれたこと、あなたの強さに感謝するでしょう。

【追いかける女の掟 その 71】彼に結婚を決意させたくておしかけ女房をしても、皮肉なことにかえって結婚は遠のいていく。

わたしのこれまでのマリッジカウンセラーとしての臨床上の経験から、結婚前の同棲は基本的におすすめしていません。これは結婚前に同棲したり性交渉を持つのは道徳的にふしだらであるとかそういうレベルの理由ではありません。

たとえ彼から言い出したことではあっても、結婚前に同棲生活に入ってしまうと、男性がなかなか結婚を言いたさなくなるからです。

さて、せっかく恋人が出来たのに、彼が仕事で忙しいとかお互いの家の距離が離れていて会うにも時間がかかるなどの場合、一緒に住めばわざわざ会うための時間を取らなくて済むとか、交通費がもったいないとか、一緒に住めば家賃も二倍払わなくて済むから、負担も減るはずという理由で、「じゃあ、一緒に住めばいいじゃないの。」ということで彼女の方から“おしかけ女房”をしてしまうケースがあります。女性の方が彼と一緒にいる時間を長くして二人の絆を深めることで、結婚に向けて少しでも駒を進めたいと望むからなんですね。

ところが女性側の思惑とは裏腹に、結婚前に同棲してしまうと、かえって男性が結婚を言いたさなくなるケースが圧倒的に多いです。

というのも、結婚というものに対して、女性に比べて男性の方がどうしても心理的に重く考えてしまうからなのです。女性が考える以上に男性は責任を感じるのです。これは、良い悪いだとか、「なぜそんなに深刻に考える必要があるのか？」ということではなく、「男性というものはどうしてもそのように感じてしまうのだ。」というふうにとらえてみてください。

また、結婚をすると今の生活ががらりと変わってしまうだろう。失うものが多いだろう。別々に暮らしているときに問題だった、一緒にいる時間がとれないという問題は、同棲を始めた時点で、とりあえず解決できてるじゃないか？だったら、これ以上何を変える必要があるの？このままだっていいじゃないか？紙切れ一枚のことなんだし。

男性はこのように考えてしまうのです。

【追いかける女の掟 その 72】同棲とは、女性にとっては、「結婚してもちゃんとやっていける」ことを見極める為のプロセスであり、男性にとっては、「結婚をしない方がいい」ことを見極める為のプロセス。

掟 71 の続きになりますが、女性は一般的に加点主義で、一方の男性は、減点主義です。女性は、同棲すると良くも悪くもまだ結婚していないのにすでに彼の奥さんになったかのような気分になってしまうのですが、一方、男性は、「とりあえず一緒に住んではいけるが、

結婚したわけじゃない。」というところに実はこだわりがあり、「結婚はしていないんだから、オレはオマエの亭主じゃないし、オマエもオレの女房じゃない。」、つまり「他人」という意識がまだまだ強いのです。

ですから、女性は男性がなにかミスをしたり、男性のイヤなところを見つけてしまっても気持ちはもうすでに奥さんになったような気になっているので、多少のことは目をつぶり、「多少の欠点も魅力のうち」というような気持ちで彼を受け入れようと努め、むしろ受け入れたからこそ彼に対する情がどんどんわいてくるのですが、自分がそうやって彼を受け入れ彼に対して目をつぶってしまうからこそ、彼にも同じように自分を受け入れてほしいと押しつけてしまうのです。「いいじゃない、これくらい。わたしたちはもう夫婦同然の仲なんだから。」といった具合です。

このときに彼はどのような反応するかと言うと、「オレはコイツの亭主でもなんでもないのに、なんでオレがそんなことまで押しつけられなきゃならないんだ？」というふうに反応するわけです。

こんな調子ですから、一緒に住んだことで彼女が身内感覚を深めて「結婚しても大丈夫、ちゃんとやっていけるわ。」と自分に言い聞かせるようになるのに対し、一方の彼は、「結婚もまだしていないうちでさえこうなんだから、結婚なんかしたらどうなることやら。」といった具合で、同棲してからのほうが結婚に対して消極的になっていくのです。

【追いかけられる女の掟 その73】すでに彼と同棲してしまっているアナタへの処方箋1：ダラダラと先の見えない同棲はしないこと。半年なら半年とキッチリ期限を設け、何があってもそれを遵守すべし。

とはいえ、もうすでに彼と同棲を始めてしまった場合には、ダラダラとした先の見えない同棲はしないこと。半年なら半年とキッチリ期限を設けることをおすすめします。

彼に理由を聞かれたら、「半年一緒に暮らせばある程度お互いのことわかるだろうから、一緒にやっていけそうか判断できるじゃない？古風だと思われるかもしれないけれど、わたしね、人間、やっぱりケジメが大切だと思うの。ダラダラするのはよくないわ。」と穏やかにサラリと話します。このように彼にきちんと話すことで、あなたにも一個の人間としての人生があり、いつまでも彼にへばりつきつづけて世話を焼くつもりはないことをキッチリ表明するのです。

あなたはあなた固有の人生を生きていて、彼に属しているわけではないのだということをきっちりわからせることが大事です。

そして時期が来たらきっぱり同棲を解消することをあなたから彼に告げること。彼の方は「なんかんだ言っても彼女はどうせ自分から離れられないから。時期がきてもズルズル一緒に居続けたがるだろう。」という彼の予想を完璧に裏切ることが大事です。

【追いかける女の掟 その74】すでに彼と同棲してしまっているアナタへの処方箋2：仕事にいそむ、趣味を持つなど、彼以外のことで自分を忙しくし、極力彼にかまわないこと。

彼と同棲が始まってしまったあなたへの処方箋その2です。

同棲が始まった最初の頃は新婚さんごっこのような甘い雰囲気を楽しんでもかまいませんが、一番避けたいのは、あなたが彼に首ったけで、彼のことしか考えずに、彼が返ってくるのを待ったり、彼中心の生活になってしまうことです。

彼は彼で「同棲をしたらきっと彼女は母親のように自分の面倒を見だすだろう。」と予測していつ束縛が始まるかと身構えているでしょうから、ここで予想を裏切ってあげるのです。あなたにはあなたの同棲開始前からの自分の生活があったこと、同棲してからもあなたはあなたの個人としての生活を楽しむことを放棄するつもりはないこと、これを言葉ではなく行動で彼に示してあげなければなりません。

同棲を始めた時点で、彼は彼であなたが女房気取りの態度をとり、あなたにべったりになるであろうことは予測しているでしょうから、完全に裏をかくのです。

男性とは面白いもので、それが女性でもモノでもなんでも、完全に自分の手に入ってしまうとないがしろにしますが、コイツは完全に自分のになったと思い込んだ女性が、一向に自分に首ったけにならず、ほかにも夢中なものがあって、放っておかれると、普段は意識していない独占欲に火がつくのです。

「同棲したあとも彼女はあいかわらず自分の生活があって忙しいから、単に同棲しただけじゃ彼女は僕とは結婚しないかもしれない。」という危機感にちょっとだけ火をつけてあげるのです（笑）

【追いかける女の掟 その75】彼を喜ばせてつなぎとめるための武器としてでなく、あなたが楽しむためにセックスを！

きちんと一対一でお付き合いしているステディの恋人または夫婦の間では、セックスとは、男性の欲望を満たすためのものと言うよりも、実はむしろ男性から女性への贈り物でさえあるのです。

自分に自信のない女性は、男性の関心を自分につなぎとめるためにセックスに応じたり、オーガズムに達したフリをしたりしますが、男性にはやはりなんとなく伝わるものです。男性は女性が自分とのセックスを最高に楽しんでもらったときにこの上ない喜びを感じるのです。ですから、彼を喜ばせるためにセックスをするよりも、自分が楽しみ、その喜びを彼と分かち合うためにセックスをしましょう。実はそれが彼が何より喜ぶことでもあるのです。

【追いかける女の掟 その 76】彼についてしていい自慢と、してはいけない自慢があります。

大好きな彼のことを他の人に自慢したくなる気持ちはわかりますが、彼についてしていい自慢としてはいけない自慢があります。

《していい自慢》

彼が自分をどれほど幸せにしてくれているか。

彼がどれほど頼りになるか。

彼がどれほど信頼に足る人なのか。

彼が仕事でどれほど活躍しているか。

彼の成し遂げたことがどれほどたくさんの人々の幸せに貢献しているか。

そんな彼をどれほど誇らしく思っているか。

《してはいけない自慢》

彼がどれくらいお金持ちか。

彼の家柄がどんなにすごいか。

彼がどんなに華々しい仕事をしているか。

彼がどれほど地位があるか。

彼がどれほど有名な人なのか。

あるいは彼がどれだけすごい有名人と知り合いなのか。

していい自慢は、彼を力づけ、彼に自信を与え、彼のやる気を引き出します。

一方、してはいけない自慢をしてしまうと、彼のあなたへの愛情は一気にさめるでしょう。

特に、後者のしてはいけない方の自慢をあなたがすればするほど、「なんだよ、この女はオレのカネや家柄や地位が目当てなのかよ？」といった具合で、彼は引いてしまいます。

逆に、こういう自慢をされて引かないどころか、逆に鼻がピノッキオのように伸びてしまうような男性の本性がどのようなものか、賢いあなたにはもうおわかりですね？

【追いかける女の掟 その 77】あなたを大切にしない人に、あなたを大切にさせることは出来ません。あなたにできる唯一のことは、あなたを大切にしない人に距離を置くことです。

これは男女関係だけではなく、あらゆる人間関係の基本なのですが、どんな人間関係でも、どうしても力関係と言うものはいつのまにか出来上がってしまうもので、相手を大切にせ

ずに粗末に扱うことで自分の方が優位だと思い込みたい人がいることは事実です。それによって自分のコンプレックスを埋められると信じてでもいるのでしょう。ただ、万が一そういう人に出っくわしたとしても、どういう対応をするかは選べるのです。自己価値が低い人は、自分を大切に扱ってくれない人をつかまえて、文句を言ったり、泣いて罪悪感をつっついてみたりと、いろんな手を使ってなんとかその人になんか変わってもらって自分を大切に扱ってもらおうと必死になります。ですが、あなたを大切に扱おうとしない人は、自分が悪いなんてコレっぽっちも思っていないし、変わろうなんていう気はハナっからないので、むなしい徒労に終わります。それどころかあなた自身を傷つけることすらあるでしょう。あなたは他人のふるまいを変えることはできませんが、付き合う人を変えることはできるのです。あなたを大切にしてくれない人といつまでもつきあう理由はありません。あなたを大事にしてしてくれない人、あなたを悲しませる人とはサクッと距離を置いて、あなたを大切にしてくれる人とつきあいましょう。しつこいようですが、これは男女関係だけでなく、同性の友人との関係でも、仕事上のお客様との関係でもまったく同じです。人生がガラッと変わりますよ??!

【追いかける女の掟 その 78】自分で自分を大切に出来るようになると、相当迫力のある女性になれます。

自分で自分を大切にできるようになると、相当迫力のある女性になれます。自分で自分を大切にできる女性は、もちろん他人が自分を大切にしてくれることを歓迎派ですが、大切にしてもらう必要がありません。ですから、他人に大切にしてもらうために自分を曲げたりせずいつも堂々と自分に正直でいられます。

【追いかける女の掟 その 79】「運命の二人」「ソウルメイト」「ツインソウル」「前世からの絆」「ガイドさんのお告げ」「上の人からのお導き」... あなたがいくら彼との運命を感じていたとしても、これらのスピ用語を並べ始めたたん、彼の頭の中には「ヤバい。どうやってフェイドアウトしようか？」というテロップが流れ始めます。

女性の多くはロマンチックなことが好きです。好きな彼との間のことも、ソウルメイトだ、ツインソウルだ、前世からの絆だといった具合で、ロマンチックに考えるのが大好きです。

そしてそのロマンチックな空想の延長線上に、彼との結婚を夢見始めるというパターンが多いのですが、ロマンチックなのが好きなのは女性の特質です。意味仕方のないことですし、そのロマンチックさが女性が女性たるゆえんでもあるのですが、男性に対して言葉にして感情をモロ出しにすると、男性のあなたに対する思いが一気に引きます。

「自分のことをそこまで思ってくれているのか…」なんて感激したりはしません。

それどころか、二人の間に何かあるたびごとに、自分で考えて現実的に対処しようとせずに、なんでもかんでも占い師やチャネラーさんのところにお伺いを立てに行くんじゃないかと心配になります。

地に足がついていないお花畑な女性を、生涯を共にするパートナーにしようという奇妙な男性はまずいないでしょう。

たとえいたとしても、結婚をほのめかしてあなたの気持ちをひきつけて、あなたをいように利用しようとしたり、いつか遊んでいい思いをしたいだけの男性であろうことは、賢いあなたなら容易に察しがつくでしょう？

【追いかける女の掟 その 80】自分の失敗を笑い飛ばせる度量のある女性を男性は尊敬し愛するが、自虐ネタで自分を落としてムリに笑いを取ろうとする女性には、男性は魅力を感じない。

自分の失敗を笑い飛ばすことと、自虐ネタでムリに笑いを取ろうとすること。この二つのちがいがあなたには区別できるでしょうか？

圧倒的な違いは、前者に人に好かれようという意図がないのに対して、後者には、なんとかして人を笑わせて人に自分を好いてもらおうと頑張っているのがミエミエなところだ。

前者の笑いは自分に対する自信をベースにしていますので、無執着でカラッとしています。後者は自信のなさがベースになっている笑いですので、卑屈さや自己憐憫のにおいがどうしてもただよってしまって重くなってしまうのです。

【追いかける女の掟 その 81】男性は、頼りにされると成長する。(依存という意味ではありません。)

女性の中には、付き合う男性付き合う男性、最初は仕事がバリバリ出来る頼もしい男性なのに、付き合い始めてしばらくすると、彼が働かなくなってしまう、ということばかり続いてしまう人がいます。

ちゃんと働かない男性は、もちろん社会人として言語道断なのですが、実は彼の依存心を

引き出してしまったのは、もしかすると、あなたも片棒を担いでしまっている可能性があるかもしれません。

あなたには、人から必要とされたい、欲求はないでしょうか？もちろん、人を助けたい、役に立ちたいという気持ちは尊いものですが、何事もバランスが肝心です。あまりにその気持ちが強すぎると、あなたの周りにいる人の自立心を奪ってしまうのです。

あなたがやりすぎてしまうと、まわりにいる人、特に男性は出る幕がなくなってしまうのです。あなたは他の人、特に彼があなたを手伝おうと腰を上げかけた時などに、「いいの、いいの、アタシやるから！」と制止してしまうクセはありませんか？

それがあんまりつづく、助けようとする側も、「あ、お呼びじゃなかったかな？」と鼻白んでしまって、手助けする気持ちが萎えてしまうのです。

男性にとって、頼りにされることは大きな励みになります。「あなたが守ってくれるから安心できる。」という妻の思いが、夫を成長させ、成功させるのです。

男性には、ころからこの人に与えたい、この人を守り、幸せにしたいという対象が必要なのです。

これは、男性に依存することとは似て非なるものです。

【追いかけられる女の掟 その 82】彼がアヤシイときは、問い詰めないこと。泳がせて観察すべし。

彼の言動がなんだかアヤシイ。こういうとき、問い詰めないことが大事です。

まずは彼を泳がせて観察すること。きちんと判断するための十分な情報が集まるまで、行動は起こさないことです。

不安からヒステリックになって彼を問い詰めたり、わたしをもっと愛してと言ったり、泣き崩れたり、あるいは媚びたり。こういうことをして彼の考えを無理矢理変えようとしなないことです。

彼のところが自分から離れてしまっているかもしれないという現実と直面するのはもちろん怖いことですが、怖さと直面したくないために、彼の言動のひとつひとつで一喜一憂して、いちいち「今の彼の言葉の意味は？」とこだわるようになると、全体像が見えなくなってしまい、大局的な判断ができなくなるのです。

彼の言動で気になることが出てきても、「なんとか彼のところを取り戻さなきゃ！」とじたばたあがくことを一旦手放してみましよう。

彼が不誠実だと感じて、彼に誠実になってもらおうと彼にあれこれ働きかけるのをやめて、黙って距離を取る。これが一番効きます。これは彼の機嫌を損ねるのが怖くて何も言わずに黙っているのとは違います。これをやられると、彼女を失いたくないと思っている男性は心底ビビります。

そして、「彼女にはお見通しなんだ。ヤバい。」とあなたの信頼を回復しようと努力してくれるようになるでしょう。

一方、あなたのことを本当には愛していない男性は、そのまま消えるでしょう。

ここであなたがうろたえないことです。フェイドアウトする彼をつなぎとめようとしなないことです。

彼の気持ちを変えようとオロオロするのではなく、あなたが彼に対してどうするか自分で選べるようになると、強いですよ。男性の方が逆に不安になって、あなたに見限られないように努力をし始めるでしょう。

【追いかけられる女の掟 その83】女の涙は、一度だけ。

彼が浮気をしていたり、あなたにウソをついてたのがわかった時。悲しい気持ちでいっぱいでしょう。もちろんその悲しいというあなたの気持ちは大切にしていいいのです。我慢する必要はありません。

彼の前で思わずポロッと涙をこぼすのもありでしょう。「女の涙」は最強の武器になります。ですが、最強であるがゆえに、乱用しないことが肝心です。何かあるたびごとにメソメソ泣いて、彼の罪悪感をつついて動かそうとしないこと。

普段は気丈なあなたが、「女の涙」という伝家の宝刀を、たった一度だけ使う場合には、彼が本当にあなたを愛しているのであれば、行ないを改めるでしょう。

ですが、年がら年じゅう泣いてばかりいて彼に罪悪感を感じさせてコントロールしようとするれば、彼はあなたのことを面倒くさく感じるだけで、あなたの訴えにまともにとりあおうとはしなくなるでしょう。たとえ彼に非があったとしても。

そして、彼は行ないをあらためるところか、その場だけ取り繕って、あなたから離れるでしょう。彼を変えるために女の涙を使わないことです。

【追いかけられる女の掟 その84】彼を叱るときは一度だけビシッと。くどくど言わない。

彼がやっぱり浮気をしていた、あなたにウソをついていたことがわかり、彼があなたに謝ってきた時のやり方です。

彼を叱るのは一度だけ短い言葉でビシッと叱るのが効果的です。男性を叱るときは言葉ではなく気迫で叱らないと通じないのです。

あなたがどれだけ悲しい思いをしたのか、怒っているのか、くどくどいってもダメです。

くどくど言い始めたとたんに、それは文句に変わり、彼に対する効力を失います。

男性にとっての女性の文句は、「やりすぎすもの」だからです。

【追いかける女の掟 その 85】何度も繰り返す男性は要注意。男のまことを知りたくば、彼の言葉にすぎるのではなく、行動を見よ。

彼が浮気を繰り返してやめないようであれば、あなたもハラをくくらなければなりません。基本的に男性の浮気癖は治らないものと考えましょう。

自己価値の低い女性ほど、浮気癖のある男性にしがみついて、彼に泣いてすがったり脅したりあるいは媚びたりと、なんとかして彼に変わってもらおうと頑張ってしまう。一人に本気になれない男性を変えて、自分だけを一途に愛させることで、えぐれた自己価値をなんとか埋めたいという願望なのでしょうが、その願望は残念ながらあっけなく打ち砕かれて、最後にはボロボロになるのがオチです。

また、そういう女性に限って、彼の口先の言葉だけにすがって無理矢理信じ込もうとしてしまいます。「彼はあのとき、本当に愛しているのはお前だけだと言ったわ。だから彼はきっと変わってくれるはず。」といった具合で。

その男性が本当に誠実かどうかは、言葉ではなく行動で判断することです。

好きな彼と一緒にいられさえすれば、彼に大事にしてもらえなくても大丈夫、彼から本気で愛されていなくても大丈夫、あなたはそう言い切れるほど強い女ですか？

また、こういう男性は、今がよければいいという現状維持主義ですから、のりくりりとかわすだけで、自分から結論を出そうとはしません。

あなた自身がどうするか自分で決めるしかないのです。

【追いかける女の掟 その 86】中高生の恋愛じゃあるまいし、他の人に頼んで、彼がどう思っているかを聞きだしてもらうなんてマネはおよしなさい。

彼との仲が暗礁に乗り上げた時に、彼の様子をハラを据えて落ち着いて観察することもできず、かといって直接問いただすことも出来ず、オロオロして友だちに頼って聞き出してもらおうとする女性がときどきいます。

これは彼の眼にはおそろしく幼稚に見えます。また、直接は関係ない他人を巻き込んでいるのだということが自覚できない、自分のことしか眼中にない無分別な女性という印象をまわりにも与えてしまい、友人を失うもとにもなります。

自分の恋愛には自分できちんと責任を持てる、大人の女性になりましょう。

自分の恋愛の決着は自分でつけることです。

【追いかける女の掟 その 87】何度もくっついたり別れたりを繰り返している場合、あなたは完全に都合のいい女です。自分こそ彼が最後に戻る港だという勘違いからは、一日も早く目を覚ましましょう。

彼に他に女性が来たからと言ってはあなたに別れを切り出し、そしてその女性とうまくいなくなるとあなたのところに戻る。そういうことを繰り返している場合、あなたは彼から愛されてはいません。

これを認めるのは苦しいです。ですが逃げずにしっかりとこの事実に向き合ってください。

彼があなたのところに戻るのは、あなたが彼の港だからではないのです。あなたのことを「どうせアイツはいつもオレを待っているだろう。だからオレを受け入れてくれるだろう。」とタカをくくっているのです。

つまり、恋愛はよそでできてきて、傷ついて癒してほしくなったときだけあなたのところに戻るというわけです。

あなたは彼の港のつもりかもしれませんが、こういう場合は、彼はほぼ 100%、あなたではないまったく違う女性と結婚しますよ。

「都合のいい女でもいい。彼と一緒にいられるなら。」という強さがあればそれもいいでしょう。ですが、その強さがあるのであれば、一時は痛みを伴うかもしれませんが、あなたを本当に幸せにする恋愛をつかむために、あなたにふさわしくないものを手放してしまう勇気も持てるではありませんか？

自分にウソはつかないことです。

【追いかける女の掟 その 88】あなたの同性の友人が彼にちょっかいを出してきたときの対処法について

他者との距離感は一それぞれですが、女性の場合、男性に比べて、他者との距離感はとても近い傾向にあります。

また恋愛で不安を抱えているときにはどうしても誰かに頼りたいという欲求がありますから、話を聞いてくれる友人に密着してしまう傾向があります。不安でおしつぶされそうになるとその友人に夜中に電話をしては、夜が明けるまで彼との恋愛がうまくいかない苦しみについて延々と打ち明け話をしてしまう、ということはありませんか？

さて、こういう一見頼りになる友人は、他人から必要とされたいという欲求を内面に抱えていることが多いです。この他人から必要とされたいという欲求は、隠れた自己無価値感からくるものなのですが。

この他人から必要とされることで自己価値を感じたいという欲求が強すぎると、他人との適切な距離感がわからなくなります。わからなくなった結果、当事者同士で話し合っ

決すべきことで第三者が介入すべきことではないことにまで介入してしまう、ということをやらかしてしまうことすらあります。

また、こういう他人から必要とされたい欲求を抱えている人は、他人を助けることが大好きで、「かわいそうがり」な面を持っていますから、あなたが感情に任せて彼の冷たさやむごさを非難しているとき、今度は、「わたしは彼の苦しみもわかるの。」と称して、彼に対して同情をしてしまうということもしてしまいます。他人との境界があいまいなのです。こういう人の場合は、同情心と恋愛感情を混同してしまう傾向があるため、二人の橋渡しをするつもりで彼に接近し、彼にいつのまにか恋愛感情を抱いてしまうという愚を犯してしまうこともあります。また、付き合っている彼女から逃げたいという気持ちになっている男性は、彼女以外の女性であればどんな女性でも魅力的に見えてしまうという心理状態になっていますから、これまた節操のない男性の場合、自分に接近してきた、あなたの友人に魅力を感じてしまうといったことも、かなり高い確率で起こりうるのです。

さて、こういったときにあなたが取るべき態度ですが、いくら苦しかったからとはいえ、彼女にさんざん依存して迷惑をかけた自分の非を、まずは彼女に詫げる。これまでの彼女のサポートにこころからの感謝を伝える。その上で、これは自分と彼の問題なので自分たちで解決すると彼女に伝え、彼女に介入してほしくないことをはっきりと伝えることが大事です。

あなたのきっぱりとした態度が肝心です。

あなたがきっぱりとした態度を取ったときに、彼女はあなたに理解を示さないどころか、場合によっては、あなたを恩知らずだとか自分を利用したとまでののしるかもしれません。あなたは彼女の激怒に傷つくかもしれませんが、知っておいてください、彼女はあなたを友人として大切に思っていたというよりは、彼女もまた、彼女自身の人から必要とされたいと言う欲求を満たすために、あなたを利用していった可能性もあるのだということ。

【追いかけられる女の掟 その 89】あなたのほうが他の男性を好きになってしまったときには？

両天秤はかけないことです。これは鉄則です。

まず、あなたの方が彼に対してどんな不満を持っているのかきちんと自覚すること。それをどうしてほしいのかも明確にすることです。

彼に嫌われることを恐れて、それを言葉にして彼にきちんと伝えることをあきらめてはいませんか？

伝えたいことを伝えることを抑えると言うことを繰り返していると、あなたの彼に対する愛情がどんどん死んでいきます。

次に、今のご主人や彼とうまくいっているかどうかは関係なく、新しく出会った男性を本

当に好きになってしまった場合。

この場合は、あなたのその人に対する愛情が本物だとおもうなら、だからこそ、すぐに恋愛関係に入ってしまうわないことです。

まずは、現在の婚姻関係や恋愛関係をきちんと清算しましょう。今の関係をきちんと清算することはあなたにとって勇気のいることかもしれませんが、それをしないままに新しい関係に飛びつくことは、新しく出会った男性を尊重していないことになります。尊重していないどころか、その彼を、あなたの欲求をみたすために利用していることにすらなりかねませんよ。

【追いかけられる女の掟 その90】「彼はわたしを愛してくれているし申し分ない人なので、他に好きな人ができたから別れてくれなんて、可哀そうで言えない（泣）」という女性の深層心理について。

え～、この手の女性は、自分より彼の方が愛してくれているときは、こういうスタイルを取りますが、自分の方が彼にぞっこんの時は、掟87のスタイルを取るでしょう。

つまり、根っこの問題は一緒で、相手との力関係によって、表面の出方が変わるだけということですよ。

さて、この彼女は、今の彼を傷つけるのが可哀そうだからと口では言っていますが、ホントは、新しく好きになった彼が、本当に自分を好きだと思っているかどうか自信がなくて、その保証がないために前に進めないだけなのかもしれません。

ちなみに、多くの方は罪悪感というものを「相手を傷つけるのがイヤだか感じる」と思っているらしいんですが、本当はそうではありません。別れを告げれば、相手はたしかに傷つくかもしれませんが、それはどの程度かは、本人のみぞ知るもので、こちらのあずかり知らぬものなのです。相手も一人の大人なのですから。

自分が愛していた人に他に好きな人が出来てしまい、自分から去ってしまった、という経験は、誰もが人生で一度くらいは経験するものです。

そして、その出来事を自分自身でしっかりと体験し、乗り越え、その体験から学ぶのも、その人個人に課せられた人生のレッスンであって、それをあなたが傷つけないから云々と介入するのは、それは僭越と言うものでしょう。それは思いやりでも愛でもありません。

また、とてもシビアなことを言うようですが、あなたが彼と別れたとしても、残念ながら、彼は、あなたのことを、すぐに忘れてしまう可能性もありますよ？

ですから、あなたがかわいそうだと思っているのは、現実の彼本人ではなくて、あなたのイメージの中で勝手に作り上げた彼に同情しているだけではないですか？

また、あなたは、男女関係以外でも、常に何か意思決定をしようとするときに、相手がか

わいそうだと思って自分の意思決定をためらうクセはありませんか？

相手のせいにして自分をあとまわしにしつづけると、本当に自分が望む人生を生きられなくなりますし、本当の愛というものも、わからなくなりますよ。

【追いかける女の掟 その 91】不倫は最終的にはうまくいかないものだと知っておきましょう。

わたしのところで扱うカウンセリングでも、不倫に関する相談は決して少なくはありません。

ちなみに、不倫をしていえるという多くのカップルで、最終的に結婚まで至ったというケースはごくまれです。

夫婦間で対立があったときに、女性は納得のいくまで話し合うことで問題を解決しようとしますし、話し合わないとスッキリしません。一方の男性は、話し合いはあまり好みません。話し合うことによって感情を揺さぶられるのが苦手だからです。追いつめられるような気がしてしまうのです。

そのため、男性の中には、夫婦間で何か問題があると、それから逃げたくてほかの女性に声をかけてしまうこともあります。(もちろん全員ではありませんが。)

こういった場合、男性はその女性に対してとても情熱的に接するので、声をかけられた側の女性の自己価値が低いと、「愛されている。」と感じ、舞い上がってしまいます。そして彼にのめりこんでしまうのです。

ですが、結局のところ彼は心底では奥さんを失いたくはないので、奥さんに知られることを怖がります。また、奥さんに知られずに綱渡りをしているときはスリルを味わいますが、本当に奥さんに知られそうになる、あるいは知られてしまった時に、奥さんを失う危険性に直面しますから、奥さんの大切さに気がついてしまいます。すると、彼は急に我に返り、あなたに対する情熱もさめてしまうので、あなたは最初に熱烈に自分を追いかけてくれたあのときの彼に戻ってもらいたくて必死になります。すると彼はますます逃げるというループにはまりこみます。

「妻とはうまくいっていないんだ。」「妻をもう愛していないんだ。」という言葉の本気にしないことです。奥さんとしっくりいっていないので、ストレスから逃げるために他の女性との恋愛に走ったということですから、結婚を前提につきあうのとは、そもそもの目的からしてまったくちがうからです。

「オマエとはまじめに付き合っているつもりだ。妻とは離婚するから。」と彼はあなたに言うかもしれません。そして彼のその言葉にあなたも慰めを見出し、大切にされているのだと信じたいでしょう。

ですが、本当に彼があなたと真剣につきあうつもりなのであれば、彼がきちんと離婚して

からでも遅くはないはずです。

ちなみに、冒頭で、結婚までに至るのはごくまれなケースであるとお話しましたが、あなたと彼のケースがそのごくまれなケースであったとしても、結婚後、今度はあなたがその奥さんになるわけですから、奥さんであるあなたとの間になにか問題が起きれば、彼はきちんと向き合っ一緒に解決する努力をするかわりに、また同じように他の女性に走ってしょう。

彼からその場しのぎのやさしい言葉をかけてもらうことで大切にされているという気分浸りこむのではなく、勇気があることではあります、ぜひ、本当の意味で自分を大切にすることを選択してほしいなと思います。

【追いかける女の掟 その 92】既婚男性に惚れるなら、奥さんをとことん大事にしている人を選んで“片思い”すべし。アナタのオンナが上がります。まちがっても、「妻とはうまくいってないんだ。」とうそぶくヘタレは相手にしないように。

掟 91 でもお伝えしたとおり、不倫は最終的にはうまくいかないものです。

ですが、時に既婚男性は、未婚の男性と違ってガツガツしていませんから、余裕があって魅力的に映るものです。

であれば、それを逆手にとって、あなたの女磨きに使うという手もあるでしょう。

奥さんをとことん大事にしている人を選んで片思いに徹してみてください。

奥さんをとことん大事にしている男性は、カッコいいですよ。

そして、彼ら夫婦をしっかり観察して、一人の男性から一途に愛されるということがどういことなのか、骨の髄まで学んでください。

もしあなたの潜在意識の中に、「男はみんな浮気するものなのよ。」という書き込みがあると、「思考は現実化する」の法則通り、あなたをないがしろにして浮気を繰り返す人を引き寄せるでしょう。

その書き込みは、もしかするとあなたのご両親がうまくいっていなかったせいかもしれませんし、お父さんの浮気に苦しめられ続けてきたお母さんが、苦し紛れに幼かったあなたを感情のはけ口にしてしまったことに端を発するかもしれません。

ですが、こうやって、ただ一人の女性を一途に愛する男性の存在を知り、そのありようを心に焼き付けることによって、「たしかに世の中の男性には妻を裏切る男性もいるけれど、その一方で、妻を大切にしていることのできる男性だっているのだ。」と、あなたの潜在意識の中の書き込みを変化させ、痛みを癒やすことが可能となるのです。

あなたの潜在意識の書き込みが変化するに従って、あなたのまわりに起きる現実も徐々に徐々に変わっていきます。

【追いかけられる女の掟 その 93】暴力・モラハラは絶対に受け入れてはいけません。

付き合い始めたころはとても優しくかったのに、だんだん彼があなたに対して意地悪になっていくことがあります。慣れのせいで地が出たという程度なら問題はありませんが、あなたに対して暴力をふるったり暴言を吐くなど、あなたを傷つけるようなふるまいをくりかえし、あなたを大切にしないようであれば、二人の関係は機能してはいません。

こういうときに女性はどちらかというと「自分が悪かったのかな？」と自分を内省し改めることで乗り切ろうとしますが、男性は女性に比べて自分自身の内面を見つめることは苦手ですから、相手のせいにして問題を回避しようとしています。女性の側が、自分を悪者にすることでことをおさめようとするクセがある場合は、余計それに乗っかります。ラクだからです。

ですが、自分を悪者することで相手をつなぎとめようとしてもうまくいきません。

彼があなたの態度から感じるのは「卑屈さ」でしかないため、彼はあなたを思いやってくれるどころか、あなたをますます大切にしなくなるでしょう。

また、こういうときに、彼との関係をなんとかしてでもうまくいかせたいがために、彼に対して「感謝」「承認」「尊敬」を送って彼をなだめようとする女性もいますが、彼があなたに対して理不尽な言動をしている時、彼が本当に欲しているのは、「感謝」「承認」「尊敬」ではありません。

彼が本当に欲しているのは、あなたの毅然とした態度なのです。

こういうときに彼は自分でもあなたを虐待することに歯止めが効かなくなっていますから、あなたの毅然とした態度が彼を救うことだってあるのです。

愛する人にあなたを傷つけさせてはいけません。あなたが彼にあなたを傷つけることを許すことは、あなただけでなく、彼自身の尊厳も貶めることになるのです。

【追いかけられる女の掟 その 94】DV・モラハラの種類について。暴力とは身体的なものだけではありません。

DV・モラハラはれっきとした虐待です。そしてその種類は、身体的な暴力だけにとどまらず、以下のようなものも暴力に含まれます。

#### ●精神的暴力

恫喝、罵倒、無視、侮蔑、無能扱いする、他者の前で欠点をあげつらう、監視、出て行けと脅す、別れるなら死ぬと脅す、狂言自殺をする、子供や身内などを殺すと脅す、あなたがかわいがっているペットを目の前で虐待して見せる、靴下、素足を近づけるなど、スト

レスとなる行為を繰り返すなど。

●性的暴力

セックスの強要、避妊に協力しない、特別な行為を強要するなどあなたがいやがる行為を強要するなど。

●経済的暴力

仕事をさせない、仕事をしない、生活費を入れない、あなたのお金を持ちだして勝手に使う、無計画な借金を繰り返すなど

●社会的暴力

つきあいの制限（家族や友人に会わせない・連絡を取らせない）、電話や手紙を勝手にみる、外出させないなど

ここに挙げられていなくても、あなたがいやがることを強要する時点で、それは暴力です。暴力を暴力であるとしっかり認識することと、パートナーを悪者にするのとは違います。

【追いかける女の掟 その95】ふさわしくない男は切る！

いくら好きでも、あなたにふさわしくない男性は勇気を出して切る。あなたの愛で彼を変えようとしてもムダです。彼が自分で変わろうと思わない限り。

あなたが毅然として彼の元を去ることが、唯一残された彼を救う道かもしれません。

【追いかける女の掟 その96】「幸せにしてみよう」のではなく「幸せになる」覚悟を決めること。

「わたしを幸せにしてくれる男性とはいつ巡り合えるのかしら？」と自嘲気味にこぼす女性は、男性も正直近づくのすら怖いと感じますが、顔をまっすぐにあげて、「いま・ここ」で自分のなすべきことに淡々と打ち込み、他人に幸せにしてみようのを待つのではなく、日々の生活の中に幸せのタネを見つけて感謝することで、自分で自分を幸せにしようという気骨のある女性は、不思議と、男性の方から幸せにしてあげたいと近寄ってくるものなのです。

【追いかける女の掟 その97】 男と別れても死ぬわけじゃないんだからw

彼の顔色をうかがわない、尽くしすぎない、ノーを言うべきところではきちんとノーを言うなど、今まで様々な提案をしてきました。

ですが、必ずといっていいほどのが、「アタマではわかってはいるんですけど…」という言葉です。

アタマでわかっている、でも行動に移せないのは、そのあとに、「もし、本当にこれをしてしまったら、彼は変わってくれるかもしれないけれど、もしわたしが彼にとってそこまで大切な存在ではなかったら、彼は面倒くさくなっていなくなってしまうかもしれない。」という恐怖ではないでしょうか？

好きな彼を失うことの恐怖は同じ女性としてよくわかります。

ですが、やはり同じ女性として、わたしはあなたに次の言葉を贈りたいと思います。

「男と別れても死ぬわけじゃないんだからw」

【追いかける女の掟 その98】 自分との約束を守りましょう。

さて、ここでわたしは「自分との約束」という言葉を用いましたが、この「自分との約束」とは、「自分で自分を幸せにするという約束」のことをさします。

結婚とは、自分で自分を幸せにすることができる力を十分にもった二人の自立した個人が、寄り添いあってお互いに最善を尽くして幸せをわかちあう約束をすることです。

ですから、自分で自分を幸せにすることが出来ることが幸せなパートナーシップの大前提なのです。

さて、あなたは今日、自分で自分を幸せにするために、何をしますか？

幸せな未来のために、いま・ここで、どんな自己投資をしますか？

【追いかける女の掟 その99】 時間を耐え、時間を味方につけること。

自分にふさわしくない男性を手放し、そして自分を幸せにしない恋愛のパターンを手放したからといって、すぐさまドラマチックに状況がガラッと変わって、あなただけを愛してくれる王子様がバーン！といきなり登場するわけではありません。

それどころか、今までやっていたパターンを手放してからしばらく、まるで凍りつきでもしたかのように、状況が固まってピタッと動かなくなるときがあります。

これは、海で航海をしているときのことを思い浮かべていただくとわかりやすいと思うの

ですが、風向きが変わり、潮流が変わるとき、しばらくピタッと止まって動かなくなるときがあります。凧の状態といいます。今まで一定の方向に潮が流れていたため、その流れが全部止まり切らないうちに、いきなり逆流を始めるのは不可能だからです。

運命の流れもこれと一緒にです。全然動きがないからといってといって、焦らないことです。時間を味方につけましょう。

凧の状態がしばらく続いたのちに、潮流が変わる瞬間はかならずやってきます。

【追いかける女の掟 その 100】究極のあげまんは、単に彼から愛されるだけでなく、彼から尊敬される女性です。「この女性に認められたいから、この女性にふさわしい自分でありたいから、だから成長しよう。」という意欲をかきたてることのできる女性です。

【追いかける女の掟 その 101】彼が最も愛し尊敬するあなたからのひとこと。「あなたが一番。」これが彼に自信と勇気を与えます。彼はあなたを幸せにしようと固く心に誓い、あなたをずっと追いかけてくれるでしょう。

《おわりに》

以上が、「追いかけられるオンナ 101 のオキテ」のすべてです。

わたしから、同胞である女性のみなさんへのメッセージです。

「みんな、“追いかけられるオンナ”になろうぜ。  
オトコを追いかけるオンナはオトコをダメにするけど、  
追いかけられるオンナはオトコを成長させる。  
だから、“追いかけられるオンナ”になることって、  
最高の社会貢献だとワタシは思うわけ。OK??！」

わたしは、追いかけられるオンナが、一人でも多くこの日本に、そして世界に増えることが、この地球をより住みやすい星に変えていくための近道だと思っています。

だって、男性は、愛する女性の幸せな笑顔を見るのが喜びですから、愛する女性のためなら、なんでも頑張ってくれちゃいますもん。

それに、わたしたちを追いかける方が、戦争なんかよりよっぽど楽しいはずです（笑）

ですから、女性のみなさん、男性を魅了し続けて、追いかけさせ続けましょう！

最後までお読みくださり、ありがとうございました。  
心より御礼申し上げます。

マリッジカウンセラー このはなさくや

- ブログ : <http://ameblo.jp/abundantia9/>
- Facebook ページ : <http://www.facebook.com/Konohanasakuya.True.Love>
- サービス一覧 : <http://bit.ly/lglYXB>

## 【プレゼントのご案内】

あなたの好きな男性から追いかけられ、愛を深め、プロポーズされ、結婚したら、その次に待っているものは、出産、育児、教育ですね。

愛する人と結ばれ、共に家庭を築き、愛する人の子供を産み育てるのは、女性なら誰でも持つ夢でしょう。

ですが、子供を持つということは、犬や猫を飼うのとはわけがちがいます。そして、出産・育児・教育は長い旅路です。お金がかかります。

子供を産み、育て、教育を受けさせるのにはいったいどれだけのお金がかかるのか？という現状認識、そしてそのお金をつくりだすために、今日から何が出来るのか？

現役でファイナンシャルプランナーをしている友人を招いて、インタビューをしました。

### タイトル:「晩婚化時代の出産・育児・教育費～主婦でもできるソシない運用術～」

- 育児・教育費にいくらかかるのか？
- カシコイ節約術・カシコイ貯蓄術とは？
- 初心者でも安全に少額から始められる投資について
- 金融商品を選ぶ時のポイント
- 為替について:今の円高はいつとまるの？
- カシコイ資産分散法
- 損をしないで手堅く利益を出す基本的な考え方

実はこの友人・川畑明美さんも、お子さんの進学で教育費という現実に直面し、40歳を過ぎてからお金の勉強を始め、トライアンドエラーを繰り返しながら、今年見事ファイナンシャルプランナーの資格を取得したという、ど根性の持ち主です。

インタビューの中でも彼女自身も言っていますが、彼女は40歳でお金の勉強を始めるまで、お金のことを何にも知らない「お金オンチ」のフツの主婦だったのです！

フツの主婦だった彼女が語るお金の話は、株や不動産の値動きを野菜の値段の上下になぞらえるなど、地に着いていてとてもわかりやすいです！

あなたもわたしたちと一緒に「お金オンチ」を克服しませんか？

※このインタビュー動画をご請求下さいますと、このはなさくやのメルマガならびに川畑明美さんのメルマガに代理登録させていただきます。メルマガの解除はいつでもワンクリックで可能ですのでご安心ください。

## プレゼント「晩婚化時代の出産・育児・教育費～主婦でもできる損しないお金運用術～」

※ご請求はこちら⇒ <https://ssl.form-mailer.jp/fms/8a1073ec219602>

## 【プレゼントその2】

本書の編集作業をしている最中に、ふと、かつては男性に尽くし過ぎて甘やかし、ダメズウオーカーになってしまった経験はあれど、被害者意識や自己憐憫に陥ることなく、失敗からしっかりと学び、自分の考え方と態度を改めることによって、一発逆転「追いかけられるオンナ」に見事大変身を遂げ、パートナーに熱愛されているわたしの三人の友人たちのことを思い出しました。

彼女たちは全員わたしの友人たちです。

特別美人でもなければ、お金持ちの家のお嬢様でもなく、特別な才能があるわけでもない、ごくごく普通の女性たちです。

彼女たちの人生は、アンデルセン童話の「みにくいあひるの子」さながらです。

彼女たちが、過去にどんな失敗をしでかし、その失敗から何を学び、どんな気づきを得、パートナーから熱烈に愛され追いかけられる女性へと変身していったのか、この電子書籍をご購入くださったあなたにもぜひシェアしたいと思いました。

彼女たちに連絡を取ったところ、全員快く承諾してくれました。

彼女たちへのインタビューを「特別レポート」として書き起こし、PDF ファイルにまとめました。

あなたの幸せなパートナーシップのヒントにしていいただければ幸いです。

## プレゼント2 特別レポート「実録・追いかけられたオンナたち」

※ご請求はこちら⇒ <https://ssl.form-mailer.jp/fms/a60cd105220129>