



追いかける 女の掟101

このはなさくや

幸せな恋愛をする

101のルール

ダイジェスト版

～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きる問題の解決、
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し、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。

**※本書は現在アップルストアで販売中の iPhone/iPad 用ブックアプリ
「追いかけられる女の掟 101」のダイジェスト版です。**

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が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】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うです。

【追いかける女の掟 その3】

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う。	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つこりするなど、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4】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。」という言葉を出しますが、「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5】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、「エヘヘ、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。

【追いかけられる女の掟 その6】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、せっかく自分に興味を示してくれる男性が出現したのに、みすみすとりにがしそうで、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んですよ。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

い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。

【追いかけられる女の掟 その7】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じゃありません。

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8】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？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す。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しませることが出来る力を身につけましょう。

【追いかけられる女の掟 その9】あなたの「都合のイイ女度」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 10】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。

【追いかけられる女の掟 その11】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いない、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。

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のようなのか？そしてそれに自分は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います。

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くであれば、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。勘ぐる方がおかしい。」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」とはいっても、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、こちらもしほしいけれど、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し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。」と言いつつも、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。疑うオマエのところが賤しい。」と話を強引にすり替えて外泊もしてきてしまうかもしれません。

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

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、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。

《おわりに》

以上が、「追いかけられるオンナ 101 のオキテ」のダイジェスト版です。

101 の掟の中から、11 個をピックアップして、お試し読み用のダイジェスト版にしました。

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よ（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。

【完全版のご案内】

このダイジェスト版をお気に召して頂けようでしたら、ぜひ、アップルストアで完全版をお求め下さい♪

（ただし、このブックアプリは iPhone, iPad 専用です。PC や iPhone 以外のスマートフォン、従来の携帯電話では読めませんのでくれぐれもご注意ください。）

→ <http://bit.ly/TqH9sF>

※上記のリンクで販売ページにアクセスできない場合は、

アップルストア内で、ブックアプリ「**追いかけられる女の掟 101**」と入れて検索してみてください♪

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/IgIYXB>