

特別レポート

【男心理解】30分で分かる男心のつかみ方

～男性の心理がわからないあなたに贈る、
恋愛・結婚生活を豊かにする秘訣～



制作

あづま やすし

メールマガジン 女と男の「心のヘルス」—癒しの心理学
<http://archive.mag2.com/0000164141/index.html>

ブログ (同名)
<http://www.556health.com/>

「こんなまずい飯が食えるか！」

ひっくり返るちゃぶ台。

仁王立ちする旦那

恐怖におびえた顔の奥さん

・

・

気まずく流れる沈黙の時間。

・

・

別の部屋に消えてゆく旦那。

やおら割れた食器を片付ける奥さん。

目にいっぱい涙。

「私の何が悪かったの？」

「どうして怒るの？」



一方・・・



見つめ合う二人

言葉はなくても温かい気持ちが二人を包む。

「今日はなにしようか？」

「うーん。何でもいい☆」



何でもない会話

でもどうして

こんなに温かい気持ちなんだろう？



「笑顔？」

「相性？」

「男女がうまくいくテクニク？」



こんにちは。あづまです。

無料レポート【男心理解】30分でわかる男心のつかみ方をダウンロードして下さってありがとうございます。無料でも内容に妥協はしていません。十二分にご活用下さい。

さて冒頭のシーンですが、始めの方は、もしあなたが男性心理を理解していなかったら、という想定で書きました。後の方は、あなたが男性心理を十二分に理解している場合に実現する状況として書きました。そう、どうして温かい気持ちなのか、それは、男心を理解して、上手に二人で幸せになる道を見つめられたかどうか、その点がポイントなのです。

この無料レポートでは、男性の心理にスポットを当てて、恋人同士、夫婦が幸せになるための大事なヒントをお伝えします。男性のあなたも、ご自身の心を鏡に映すつもりで読んでみてはいかがでしょうか。

私は、追いつめられて暴力的になる人間の心について勉強してきました。ですから、内容がすこしそちらの方向へ偏っているかもしれません。人間心理のある一面に関しては詳しく書かれているんだと思って、割り引きながら読んでいただければ幸いです。

追記：

2007年1月に、加筆改訂しました。初版の配布から、「どうしたらポジティブに男性を応援できる、いい女になれるのですか？」そんな声を多く聞きました。

わたしも一生懸命アドバイスをし、またメルマガでヒントを配信してきました。その甲斐あって私も成長し、今回の加筆では、ポジティブになるためのヒントを盛り込むことが出来ました。行っていてわくわくするようなセルフアファメーション。それが答えです。実践することで、確実にいい女に変わっていきますから、じっくり取り組んでいただきたいです。

この初版の配布から1年あまりがたって、私も恋愛セラピストとして独立開業するまでになりました。この無料E-bookはその道のりの中ではとても思い出深い作品です。時々思い出して眺めてくださると幸いです。



目次

男性心理を理解しましょう.....	6
ちやぶ台をひっくり返す男の心理分析.....	6
男性は、どんなときに怒るのか.....	7
愛情を受ける器を大きくしましょう.....	11
女の武器、笑顔と涙は使いよう.....	11
「愛情の貯金箱」メルマガバックナンバーより.....	11
「心の豊かさ」メルマガバックナンバーより.....	17
愛情の経済学～費用対効果～.....	18
コラム 容姿に自信がもてないあなたへ.....	20
テクニック編【いい男】の育て方.....	21
基本的な考え方.....	21
具体的なテクニック.....	23
男性が黙っているとき.....	23
男性が怒っているとき.....	23
男性が優しいとき.....	24
男性が落ち込んでいるとき.....	24
男性が得意になっているとき.....	24
男性が涙を流しているとき.....	25
男性が明らかな失敗をしたとき.....	25
要求の仕方.....	26
男性が女性に感謝する瞬間.....	27
失敗を責めないでいてくれたとき.....	27
落ち込んでいるとき、女性の笑顔で救われることがある.....	28
やっぱり、料理を作ってくれた時かな.....	28
セックスの時に、男性が早くイッてしまった.....	28
女性がセックスで感じてくれた。イッてくれた時.....	29
最後に、育てるのではなく、いい男の見つけ方です.....	30
いい女に変わるためのアフメーション.....	31



おまけ～お悩み解決法～..... 35

恋愛下手、結婚生活がうまく出来ない自分を変えたい 35
セックスでイケるようになりたい・・・.エラー!ブックマークが定義されていません。
彼の心も体も私の虜にしてみたい! 36

男性心理を理解しましょう

ちゃぶ台をひっくり返す男の心理分析

このレポートの冒頭で取り上げたのはいわゆる「ちゃぶ台返し。」
亭主関白の代名詞のようになっていますね。

このレポートでは、男性心理について理解を深めることが出来るよう、心理学的な分析を中心に、「男性はなぜ、どんなときに怒るのか」「男性の愛情を受けられる女性はどこが違うのか」について書いていきます。

冒頭のシーン、どういうわけか亭主関白の典型例として有名になっています。受けた相談のなかで、実際にそのように食卓をひっくり返したというケースは、少数です。

ですが、実際にちゃぶ台をひっくり返すという実力行使に出なくても、

- ・冷たい無表情な目で睨む（心のちゃぶ台返し）
- ・嫌味な言葉や冷酷な言葉（言葉のちゃぶ台返し）

あなたはこんな目にあったことがあるかもしれませんね。ですから、男心を理解して、男心をつかむ方法のお話は、まず男性はどのようなときに怒るのか、という切り口から始めたいと思います。

できれば、いつもにこやかで優しい彼氏、旦那さんでいてほしいですからね！



男性は、どんなときに怒るのか

男性に限らず、人間は精神的に追いつめられたときに怒ります。そして、その怒りは攻撃的な行動に結びつきます。（欲求不満による動機づけ。J. ダラード）その心理的目的は欲求不満を吐き出すことであり、現実には、冷静に考えれば不毛なことも多いのです。

では、男性はどんな形で精神的に追いつめられるのでしょうか。

ひとつめは、「男性は女性の言葉にとてもデリケート」だということ。たとえ強がって平気なフリをしていますが、女性のあなたの言葉を心の深いところでしっかりと受け取っています。言い換えると、あなたがパートナーの欠点をいつも指摘し続ければ、あなたのパートナーは次第に自信を失っていくということです（やってはいけませんよ）。

ふたつめは、実はこちらの方が重要なのですが、多くの男性は自分で自分を追いつめているということです。自分自身の心が問題だということです。

私たちの心が邪悪な思いで満ちているとき
私たちには いつも痛みがつきまとう
雄牛を悩ます荷馬車のようにして
ジェームス・アレン 『「原因」と「結果」の法則』

これは、なかなか厄介です。あなたが何気なく発した一言、「今日は顔色がいいね」だけでも、自分で自分を追いつめるタイプの男性は「じゃあいつもは顔色が悪いのか」と受け取ります。口に出さないケースもありますので要注意です。

今のは極端な例ですが、男性自身が自信を持ってない部分、たとえば仕事面で劣等感を持っている男性であれば、「今日は遅かったね」というねぎらいのつもりの一言でも、「仕事の要領が悪くて帰りが遅い」といわれたように受け取る可能性は、決して低くないのです。

これは、ハッキリ言いつき合い切れませんね。女性のあなたが自分を追いつめないためにも、つき合いきれないものだ、ということをもまず認識してくだ



さい。程度によりますが、大変な相手なんです。

但し、解決の糸口はあります。実はこういうケースでは小さい頃に親からずっと言われたことを引きずっている場合が結構ありますので、親が言うような言い方を極力避けるということに尽きます。

男性は、クールなできる男でいたいけれど、現実の自分は違う、という世界で生きています。だから、その願望を真っ向から否定しないようにしてください。特に、親の支配を受けた男性は、**無力な自分、ちっぽけな自分**を否応なく意識させられて来ていますから、人から（女性から）**指示されることが、痛い**のです。対策は「あなたはできる男、私は信じてる」というメッセージを送り続けることです。男性が自信を取り戻してくれば、次第に頼れる男に変貌します。

これは、「セルフイメージ」という概念で説明できます。セルフイメージとは、自分に対する自己評価のことです。但し、**潜在意識がどう感じているか**が非常に重要です。もうすこし説明すると、

「セルフイメージの高い男性は、些細なことで怒らない」
「セルフイメージの低い男性は、怒る。他者から高い評価を常に求める」
「セルフイメージを高めていくような働きかけをすることが大事」

ということになります。ところでよく、「あの人はプライドが高いから、傷つけられるとすぐ怒る」という言い方をしますね。この場合、プライドが高いことは悪いことですね。一方で、「プライド（誇り）を持って生きることは大切だ」とも言えます。この場合、プライドが高いことは大切なことです。私はこの2つの言い方に長いこと混乱させられました。一体プライドは高い方がいいのか！低い方がいいのか！

ここに、セルフイメージという考え方を入れるとすっきりと理解できます。

セルフイメージが**高い** → 自分で自分を評価している → **心が安定**
セルフイメージが**低い** → 自分で自分を評価していない → **心が不安定**

これを「甘えの欲求」と言い換えることもできますし、精神的な成熟度が低いと表現することもあります。



以下のように図解できます。誰でも自分が高く評価されたいという欲求は持っています（マズローの欲求階層説、4階層目の「承認と自尊の欲求」）。

セルフイメージの高い人は潜在意識が自尊心を支えるので、承認と自尊の欲求が満たされ、他人からの少々の批判は平気です。結果的に心が安定します。

逆にセルフイメージの低い人は自分の潜在意識が自尊の邪魔をしていますので、常に他人からの良い評価を渴望しているのです。こういう人にはお世辞が効きやすいです。逆に本人の立場で言えば騙されやすいわけです。心の安定を他者に依存しているわけですから、結果的に心が不安定になります。

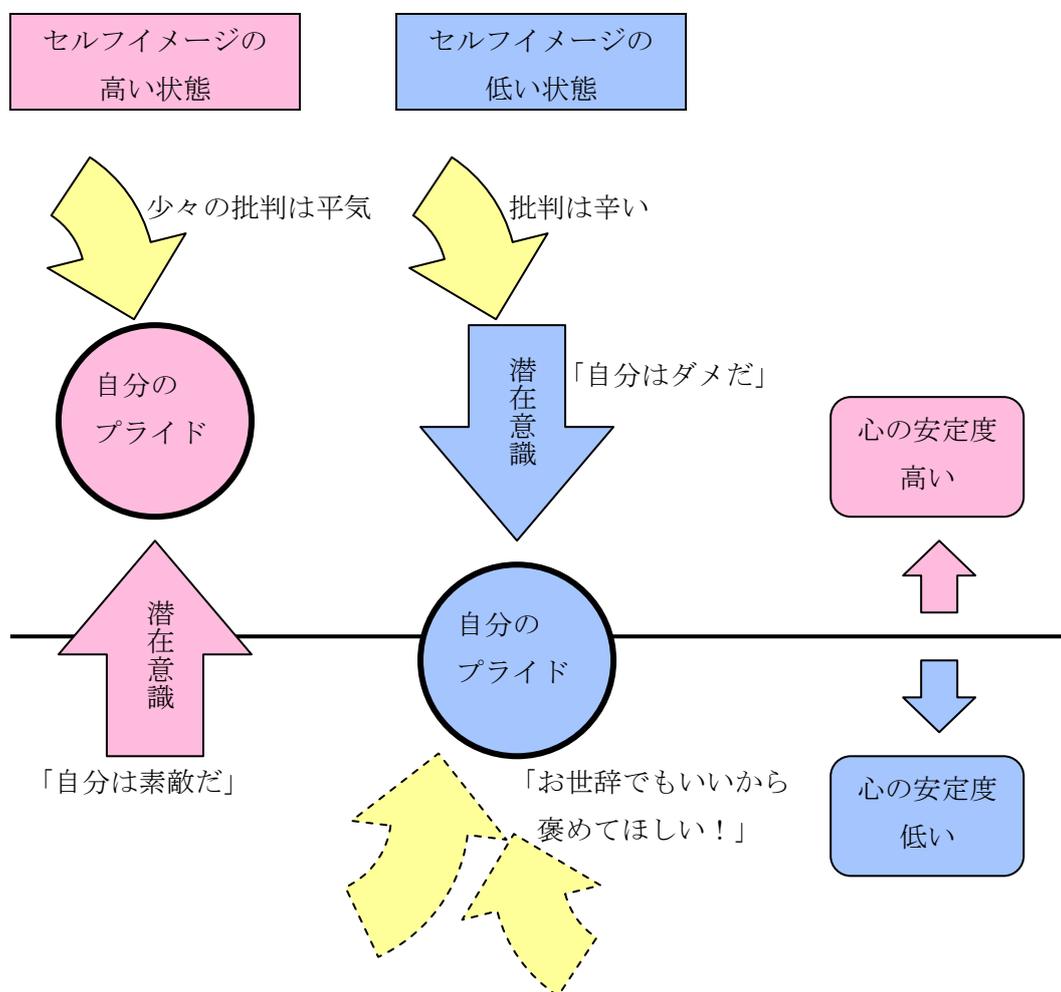


図 セルフイメージの高い状態と低い状態



女性のあなたに必要なことは、セルフイメージの高い、いい男を見つけること。そして、今日の前にいる男性を、セルフイメージの高い、いい男に育てていくことです。結局たっただけなんです。そのために、以下のことに気をつけましょう。

- ▶▶ 上の立場から評価するような物言いをしない。
- ▶▶ 感謝の気持ちを伝える。
- ▶▶ ものを頼むときは丁寧に。断られても気にしないそぶりをする。
- ▶▶ 小さなことを頼み、やってくれたら感謝する。これを積み重ねる。

テクニク的なことは、最後の章、「いい男の育て方」で詳しく書きます。

ここでは、「セルフイメージが大切」ということと、上の立場に立たないということだけ覚えておいてください。

そしてもちろん、あなた自身のセルフイメージを高めることがあなたの大切な人のセルフイメージを高めることにもつながるということを良く覚えておいてください。



愛情を受ける器を大きくしましょう

女の武器、笑顔と涙は使いよう

笑顔と涙が上手に使いこなせる女性は男性の愛情を得やすいです。

笑顔と涙と書きましたが、正確には「自分の感情を」「相手を傷つけない形で」表に出し、自分の満たされた思い、そして満たされない思いを「きちんと伝える」ということです。

大好きな女性が、自分と一緒にいることで幸せになってゆくのは、男性にとって、とても嬉しいことです。女性のあなたは、小さなことでも男性が自分にしてくれたことを感謝して受け取れる能力が必要です。その時使うのが「笑顔」です。大切な人にはとっておきの笑顔をみせてあげましょう。

悲しい、淋しいときに涙を流せるのも大事なことです。大切な相手にちゃんと気持ちや思いを伝えましょう。大人の男性は、ちゃんと受け止めてくれますよ。淋しさや悲しさがずっと楽になりますよね。でも決して相手进行操作するために使わないで下さい。長い目で見たら、つけが回ってくるのは自分ですから。

そのことに関連した記事を、手前味噌ながらメルマガのバックナンバーから拾ってきました。一度お読みになった方は復習のつもりで読んでみてください。

男性に向けて書いていますが、女性がどう振る舞ったらいいかという視点でもう一度読んでみると理解が深くなります。

「愛情の貯金箱」メルマガバックナンバーより

(002号：8/1)

◆◆女性は、愛情の貯金箱

今日の内容は、「女性に愛情の貯金箱」です。

ある本で読んで、はっと気づきました。過去に感じた楽しかった



気持ちや、うれしかった気持ち、安心した気持ちや、逆に悲しかった気持ちも不安だった気持ちもみんな記憶しているのが女性だと書いてありました。女性のあなた、そうですね。

(男性は、過去にあった事実を中心に記憶するところが違います)

書名：「娘は男親のどこを見ているか」 <http://mo-v.jp/?23e3>

「なぜ、男は「女はバカ」と思ってしまうのか」 <http://mo-v.jp/?23e4>

いずれも、講談社α新書 岩月謙司 著 です。

◆さあ、男性の皆さん、愛情貯金をしましょう

大切な人に、一日一善。言い方が古いかな。会うたびに、感謝の気持ちを伝えましょう。女性は愛情の貯金箱です。あなたがあげた愛情は、ちゃんと心の中に貯めていてくれるんですよ。すごい可愛いじゃないですか！

お金に余裕があるとき、銀行口座に自然にお金が貯まっています。見ていて嬉しいですね、こういうの。

愛情貯金も同じです。ただ、通帳に数字は書いてないので、大切な人の表情をよく見て、穏やかで満たされた顔をしているかどうかで確認するしかありません。

◆この貯金は引き出してはいけませんよ

さあ、あなたの愛情が、大切な人の心の中にどんどん貯金されていきますね。この貯金は紛れもなくあなたのものです。本当に大切な財産ですね。

ここからが大事なところですよ！

目を全開にして、よく読んでください。



その愛情貯金は、
自分のものなんだから、引き出すのも自由！

ちょっと待ってください。この貯金は（幸せな人生を歩みたければ）一生引き出してはいけません。

ギブアンドテイクだから、先にギブしてるんだし、テイクしたっていいじゃないか。そんな声が聞こえてきそうです。

ダメです。
ダメといったらダメです！ 引き出してはいけません！

そういう気持ちを持った瞬間に、残高が減っていきますよ。
経験談ですこれは！

では、この貯金、どうしたらいいのですか？

次回、私からの回答をご紹介します。
引き出してはいけない、今回はそれだけ覚えておいてください。

（003号：8／3）

◆愛情の借金

今回は、愛情貯金にはなんと恐ろしいことに、借金もあるというお話をします。

そう、名付けて「傷心貯金」
がっかりした気持ち、怖い思いをしたこと、嫌なことを言われたこと。そういうことが皆、傷心貯金口座に積み立てられていきます。

これは怖いですよ。

◆日本の伝統芸能に、表現されています

「能」って知ってますよね。日本の伝統芸能で、つまり劇です。



そこに、福々しい「おかめ」と鬼の「般若」が出てきます。いずれも女性を表しているんですね。

つまりね、昔から女性は

愛情貯金が貯まって、穏やかな「おかめ」にもなれば、
傷心貯金が貯まって、鬼のような「般若」にもなる。

そう表現されてきたわけです。

◆男性の皆さん、あなたの大切な人はどちらですか？
どちらにしても、貯金したのはあなたですよ。

◆愛情のざる

飲んでも酔わない人のことを「ざる」と形容することがありますが、愛情の「ざる」の女性もいます。

多くの場合、子供時代に親から受けた愛情が不足していて自分を肯定できないメンタリティーを持ってしまったケースです。

このような女性に出会った場合、苦労するかもしれません。

注いでも注いでも、ざるからこぼれてゆく愛情。
傷つきやすく、傷心貯金をしやすい心。

こういう場合、覚悟を決め、時間をかけて心の傷を癒してゆく必要があります。カップルの二人だけで解決しないことが大切です。

このメルマガは「癒しの心理学」というタイトルを冠していますが、癒しというのは、生半可な概念じゃありません。

気晴らしや紛らわしとは根本的に違います。心理学的に「癒し」とは、心の傷の根本治療のことです。たいていの場合一度過去の心の傷を開く必要があります。ハードなプロセスです。



必ず第三者の助けを求めて下さい。身近な人に相談しづらければ、このメールに返信して下さい。

男性でも同様ですよ。

※今回、「傷心貯金」の名前を考えたのは読者のK子さんでした。編集後記に載せてあります。ありがとうございました。

※追記：現在筆者はこの「ハードなプロセス」を軽減し、痛みの少ない心理療法をもちいて取り組んでいます。催眠療法や、NLP、フォーカシングといった最新の心理技術を活用してセラピーを行っています。

http://www.556health.com/archives/2007/01/post_88.html

では次回こそ本当に、貯まった愛情貯金をどうするか、の話です。

(004号： 8/8)

◆その貯金、どうしましょうか？

それは・・・

自然に利子があふれ出てくるのを待てばいいんです。愛情を受ける器の大きい女性は、始めはどんどん吸い込むように愛情を吸収するかもしれません。でもしっかり貯まっていくんですよ。

そして、ある時から、あなたの大切な人は、あなたに対して愛情を持って接することが自然になります。嬉しいことになります。そう、利子があふれてきましたね。

手前味噌ながら、経験談をひとつ。



お付き合いしていたある女性と食事をするとき、いつも食事代を出してあげていました。最近は女性だからということはありませんが…でもとにかくそうしたかったんです。

出し方もあるんですよ。「おごってやっている」という雰囲気ではなく、「楽しかったから、出すのが嬉しい」ぐらいでね。

そう、そうしたらどうなったと思います？

私が忙しい日に、家に材料を全部買ってきて料理を作ってくれたんです。それも、1回ではありません。その後も何回も。

感謝していただきました。

利子ってのは、そういうことです。

利子を要求してはいけません。

分かりましたか。もう一度いいますよ。

利子を自分から要求してはいけませんよ！

◆まとめ

- ・大切な人にした「愛情貯金」は引き出してはいけない。
- ・愛情の利子を受け取る権利はあなたのもの。
- ・でも自分から利子を要求してはいけません。

メルマガで男性向けにこう書きました。女性のあなた、これを鏡に映して反対側からみてみるとどうでしょうか。考えてみてください。



男性は、こうして愛情の貯金をすることが幸せにつながるんです、でも、相手の女性が『愛情のざる』だったら、本当に苦しみ、傷つきながら自信を失っていきます。女性のあなたが目指すべきは、『愛情の貯金箱』です。逆にお読みになっているあなたが男性なら、愛情の貯金箱タイプの女性を見つけることと、大切な女性を愛情で満たしてあげること、この2つを努力すればいいわけです。貯金箱かどうかは、実際に愛情で満たしてあげることによって判定できます。

「心の豊かさ」メルマガバックナンバーより

また、こうも書きました。

(007号： 8/16)

◆お手紙、お土産、プレゼント

日頃はムサイ研究者をしている私ですが、こう見えて、手紙はよく書きます。手書きでね。特に女性からは評判がいいようです。

「字が綺麗」ってね。別に万人からモテなくて構いませんので、それだけ褒められたらもう十分です。

可愛らしいレターセットをたくさん持っているなんて、恥ずかしくて言えません。特に男性の方は今の言葉、忘れてください(笑)

プレゼントはたまに忘れませんが(もちろん、一番大切な人の誕生日は忘れませんよ!）、お土産はよく買います。

どんな人に手紙を書きたくなりますか？

どんな人にプレゼントを渡したいですか？

どんな人にお土産をつい買ってしまいますか？

◆感謝の気持ち

ちょっとオーバーぐらいに喜んでくれる人。これが私の場合の答えです。贈る方も気持ちがいいですからね。



立場を逆にしてみれば、何かをもらったら、心から感謝の気持ちを表すことが大事ですね。

ちょっとしたことにも、感謝の気持ち。

前は、「ありがとう」という言葉、でしたが、今回は笑顔や声のトーンなども含めて表す、「感謝の気持ち」「嬉しい気持ち」そのものについて書いています。

◆あふれ出る、豊かな心

お互い感謝の気持ちが伝わるようになると、一緒にいるのが楽しくなります。楽しくなると、益々感謝の気持ちがあふれますね。

そんないい関係の中で、心が満たされ、豊かになっていきます。

◆まとめ

もらったときこそ、本当のプレゼント「感謝」を相手にあげることができると。心を込めて。

愛情の経済学～費用対効果～

男性からの愛情を受け取れる女性になれるか？

それは、ここまで書いてきたように、男性の愛情や親切を感謝して受け取れるかどうかで決まります。言い換えると相手の男性が、あなたを愛情の貯金箱だと感じてくれるかどうか、そこにかかっています。男性は、あなたが愛情のざるだと思ったら無駄な愛情は使いません。貯金箱で、もしかしたら利子まで付くかもしれない、そう思うからこそ本気で優しくするんです。

あなたは愛情を受ける大きな器を持っていますか？男性からの愛情を感謝して受け取っていますか？愛情のざるではなく、しっかりためられる貯金箱です



か？これが、男心をつかむ上でとても大事なポイントになります。

もしも、自分の愛情の器が小さいと思っても大丈夫。心がけ次第で大きくできますから。愛情を受けられる自分を毎日イメージしてください。

「自分は、いい男に出会って、タププリ愛情を注いでもらえる。」

幸せな毎日をイメージしてみてください。もしかすると、女性のあなたも親による支配をまだ受けているかもしれませんね。幸せになることを、誰かに遠慮していませんか？それは、自分の親かもしれません。自分がいい男と一緒にあって、お金もいっぱい持って・・・誰かに嫉妬されています。誰ですか？と考えたときに、親の顔が思い浮かぶあなたは、知らぬ間に親の支配を受けています。

でも、あえて言います。

あなたの幸せはあなたのものです。心から追求していいんですよ。

そうやって、愛情を受けられる自分をイメージし続けることによって、愛情を受けられる器も大きくなっていきます。あなたの愛情の器が大きく成長することは、あなたのパートナーにとっても幸せなことなんですよ。

逆に、もしかすると、あなたの器は大きいのに、あなたのパートナーがあなたに愛情を注ぐのが上手ではないかもしれません。そんなケースでも、小さな愛情や親切に、しっかりと感謝の気持ちをあらわしてください。とても大事なことです。

※今あなたがこちらのケースだと思っても、あとで自分の「愛情のざる度」に気づくこともあると思います。ここでは、相手のせいだけにしない、ということをお心に銘じてください。

時間がかかることもあります。信念を持って、気長に取り組んでください。

時間について、自分の例を出して恐縮ですが、私が彼女に「可愛いね」と会うたびにいつも何回も言って、彼女がそれを笑顔で「うん」と自然に受け取れるようになるまで半年近くかかりました。始めのうちは照れて笑っていました。別に心が病んでたとかじゃないですよ。むしろ心の健康度は高い方だと思いま



す。

このように、相手が変わってゆくのは時間がかかるものなのです。「ありがとう」の一言でも、あなたの笑顔でもそうです。相手が安心して自分の言葉や態度を受け取ってくれるようになるまで、気長に取り組むことが必要ですよ。

コラム 容姿に自信がもてないあなたへ

容姿に自信がもてない人は男女ともに多いと思います。

まず**男性のあなた**に言いますが、意外と容姿は女性から好かれるかどうかとは関係ないものです。女性は男性の見た目の形よりも心の形を見ることに長けています。自分の話で恐縮ですが、お付き合いしている女性に男性の好みを聞いてみたところ、「インパルス堤下」って答えたんですよ。とても可愛らしい女性なので、「イケメン好みじゃなくてラッキーだった！」と思うと同時に、「自分って結構カッコイイと思ってたのに（がっくり）」と複雑な気持ちでした。まずは自分の心の形をきれいにする（セルフイメージの向上がメインです）から始めて下さい。

次に、**女性のあなた**に言いますが、男性はやはり「容姿」を気にします。ですが、その「容姿」は表情のかわいらしさがポイントなんです。鏡の前のあなたは、ぶすっとしていませんか？それでは可愛くありません。あなたの笑顔はとても可愛いんですよ。気づいていないだけです。男性が「容姿」と言うとき、あなたの笑顔からにじみ出るオーラも含まれているんです。心の形がまるく美しくなり、自然に笑ったときのあなたはとても可愛らしいんです。タレントのような美人であることは必要ありません。まずは自分の可愛い笑顔を発見してください。



テクニック編【いい男】の育て方

基本的な考え方

いい男を育てることの基本は、「男を立てる」ことです。でも、この言葉ほど人によって解釈の違う言葉もないと思います。ですから、ここでは私が考える「いい男を育てる男の立て方」と「ダメ男を育てる男の立て方」の違いについて書きます。

基本的に男を立てるということは、女性が自分より相手の男性を上に出うということ。男は多かれ少なかれ「クールなできる男」と思っていたいもの。だからそう勘違いさせてあげるのがいい女なのです。

でも、相手を自分より上に出うやりかたにも色々あります。たとえ話をすると、敬語が分かりやすいです。敬語には、相手を持ち上げる「尊敬語」（食べる→召し上がる）と自分がへりくだる「謙譲語」（食べる→いただく）があります（あと単なる丁寧語もありますがここでは割愛）。

今回問題にしたいのは、「謙譲語」的な態度。男を立てるとき、もっぱら自分を卑下することで相手を立ててしまう女性があります。※実際に男性につかう言葉遣いのことではありません。あくまで考え方です。

ダメ男製造プロセスとでも言いましょうか。自分には女としての魅力がない。だから、相手の世話をすることでつなぎ止めるしかない。ほとんど振られる事への恐怖と焦燥感の世界です。

こんな自信のない女性には、自信のない男性「ダメ男」が寄ってきます。自信がない男性は、いい女をものにしようとは思いません。高嶺の花を狙おうとも思いません。「自分と釣り合う相手」といいながら努力しなくてもいい相手を見つけるのです。楽な相手に甘やかされたいのです。女性のあなた、楽な相手になっていませんか？

※ここで、「自信がない男性」とは、「男性はどんなときに怒るのか」の章で説明した「セルフイメージの低い状態」の男性と同じです。



真に男を立てること、それは、相手の男性が本当に「クールなできる男」であることを信じてあげることです。たとえ男性が落ち込んだときにも自力で復活することを信じ続けることです。相手の能力を信じて応援してあげること。

すぐに救いの手をさしのべて甘やかさないようにしましょう。甘えが始まったら、いい男への道は遠くなるのだから。実はかなり忍耐力が必要ですよ。

応援はするが手は貸さない。これが大事です。ちょっと大変ですが頑張ってください。

それから、女を磨くこと。色々な男性から声をかけられるような魅力的な顔、容姿、服装、お化粧、仕草、そして言葉。彼氏が焦るぐらいいい女になることが大事。**自信のない男性**は「似合わない」「どうしちゃったの?」「なんかいつもと違って変な感じ」などと言って**足を引っ張って来る**かもしれません。(素直に褒めたらいい男の素質あります。)

どんなに足を引っ張られても負けてはいけません。 **私と釣り合ういい男になりなさい**、ぐらいの**強い姿勢で臨む**ことが大切です。ただ、それを言葉や態度に出すのはいいやり方ではありません。「もっといい女になりたい」と言えば十分。甘えん坊で自信のない男が少し焦るぐらいのいい女を目指してください。

ポイントをまとめると、

1. 自分がいい女になり、
 2. 男性を「クールなできる男」と強く信じて、
 3. 手は貸さず、
 4. 常に応援する
- ※ いい女は強気にそれを実行できる

ということです。実はかなり根性と愛情が必要です。ちょっと極論ですが、結婚生活でいえば、旦那が失業してお金を稼いでこない。それどころか自信を失って投げやりになっている。その時、旦那さんを再び男として立ち上がらせるために、生活がどんなに苦しくて辛くても働きに出ない、旦那さんを信じ、励まして家で待つ。極論でした。見上げた根性ですね。もうこれ以上応援できないと思ったときは、別れを決意するときかもしれません。



具体的なテクニック

ここから、具体的なテクニックについて書きます。

男性が黙っているとき

あなたが女性なら、男性が黙ってしまったときにとても不安を感じることでと思います。もしかすると恐怖すら感じることでしょう。女性同士の関係においては、何も言わず無視したり、極めて気のない返事をするというのは、非常にキツイ意味を持っていますよね。

でも男性同士の関係では黙っている友達がいたらそっとしておくというのが暗黙のルールなんです。助けを求めているのに勝手に介入するのは失礼なことです。この辺が分からないと無用の心配をして男性をますますいらだたせることになります。

さすがに何も言わないのは冷たいので、ひとこと「大丈夫」と声をかけ、「何でもない」とか答えたら、とにかく相手から話す気になるまでは、お茶でも入れてあげてそっとしておくのが大事です。まあ、「クールなできる男」ですから（笑）自分で何とかするでしょう。信じて待ちましょう。

単に考え事をしているだけのこともありますので。過度の心配は禁物です。私なんて昔、くだらない冗談を考えているときの表情が怖いと言われました。そんなものです。

心配なら日頃から、「本当に困ったときは一緒に考えるから」と言っておきましょう。そのかわり、本当に困ったときに衝撃の告白（実は借金が・・・とか）をされて取り乱しちゃダメですよ。女は度胸。

男性が怒っているとき

どんな男性でもやはり機嫌が悪いとき、怒っているときはあります。反論しない。その時は。頭に来ているときは些細なことでもしばらくやり過ごすこと



を考えること。これを言ってしまったら身も蓋もないんですが、怒るホルモンが出てるんですよ。ノルアドレナリンといいます。これがおさまるまではあまり余計な口を挟まない方がいいです。

でも私なら、好きな女性が淋しげな目をしてそばにいたら、はっと我に戻りますけど。5分ぐらいはかかりますけど（笑）※最近本気で頭に来たことがないので、想像で書いてます。

男性が優しいとき

来ました！優しいとき。優しいときは、めいっぱい甘えましょう。いっぱい愛情を吸収して。そして、そのことに感謝すること。とびきりの笑顔で伝えれば、さらに優しくなります。これは、説明する必要もないことでしたね。

男性が落ち込んでいるとき

明らかに落ち込んでいるときは、基本的にそっとしておいてあげましょう。あまり根掘り葉掘り聞くのは良くないですね。まあ、食事やお茶ぐらい出してあげましょう。ご飯を食べたら元気が出たりするものです。でも、過度の世話焼きは禁物。

私の場合ですが、ちょっと恥ずかしいですけど、彼女と触れていると元気が出ることが多いです。根掘り葉掘り聞く代わりに、黙ってとなりに座って手を握ってあげるなどは（人によるとと思いますが）効果があると思いますよ。

男性が得意になっているとき

これはもう、ひたすら喋らせた方がいいですよ。たとえば趣味の話。意味が分からなくてもいいです、まあ、大ざっぱには分かってあげた方が、感謝されますけど。

質問は大歓迎。色々質問してあげてください。自分が興味を持っていて好き



なことを話すのは、男の特徴です。一緒に話が出来たら、嬉しいんです。変な趣味の話でも、中身より、その情熱を認めてあげましょう。(手がかかるとか言わずに、ね。)

男性が涙を流しているとき

これは、接し方に注意してください。2つの意味があります。一つ目は普通に涙を流しているケース。大人の男でも、どうしても悲しいことや悔しいことはあります。このとき絶対に、バカにしないこと。

それだけ気をつけたら、あとはほっておいても大丈夫。まあ、声をかけるんだったら、「大丈夫?どうしたの?」ぐらいにしておいて。「なんでもないよ」といったら、もうそれ以上詮索しない。あとは復活を信じてあげてください。

二つ目は、ちょっと厄介なんですけど、「甘えの欲求」を持っている男性の場合。小さい子がお母さんに言うことを聞いてほしくて泣くのと一緒です。これも、ほうっておくしかありません。甘やかしてもいいことはありませんから。

それより、そんな男性の場合、あなたの役割は彼を大人のいい男に育てることです。覚悟は決まりましたか?別れないなら、忍耐と根性が必要です。

一つだけヒントを書くと、こうした「マザコン男」は往々にして母親の支配を受けてしまい、女性に対して自分は無力だというセルフイメージを持っているわけです。だから、泣くという行為で自分の要求を通そうとするわけです。

あなたが、彼を信じてあげることが最良の処方箋です。弱くてちっぽけな自分というイメージを彼が卒業できるまで。もう一度書きますが忍耐と根性あるのみです。

男性が明らかな失敗をしたとき

これも、気をつけてください。やはり決して責めないこと。決してバカにしないこと。過度の慰めもいりません。ひとこと共感の言葉「残念だったね」とか、冗談ぽく「あいたた」などと言うのはいいと思います。あとはそっとしておいた方がいいです。



要求の仕方

長いこと一緒にいたら、相手にこうしてほしいという要求が出てくるのは当然です。ちゃんと要求して、ストレスをため込まないようにしましょう。男性に対してはストレートに頼むことが大切です。うまく頼めば、男性は喜んで頼みを聞いてくれますよ。

ただ、何かを要求する前に、一旦胸に手を当てて考えてみてください。その要求は本当にあなたの心から出たものですか？

こんなことを聞くのは、他人の代弁をしてしまう人が多いからです。たとえば、あなたのご両親が共働きで、お母さんが常々言っていたとします「家事を分担してくれる男だから結婚した」と。

あなたは、それを刷り込まれて成長しました。しかし結婚した相手は新進気鋭の会社の社長。高収入だが忙しくて家事どころではありません。あなたと一緒にくつろぐ時間を作るのが精一杯。

さてあなたは、何となく旦那さんが家事を分担してくれない、と不満です。たまの休みには旦那さんに料理を作ってもらって安心します。旦那さんにしてみればキッチンにひとりで立つ時間よりあなたと過ごす時間がほしい。あなたも心の底ではそう思っている。旦那さんをキッチンに立たせたのは、あなたの言葉ですが、実はその言葉はあなたのお母さんの要求なのです！

このケースでは、あなたが自分の本当の気持ちに気づくまであなたの不満は消えません。本当の欲求に気づけば、たとえばお手伝いさんを週に2回ぐらい入れて、「お金で時間を買う」発想をして旦那さんとのくつろいだ時間を確保するという解決策が出てくるんです。まず、小さい頃からの親や常識による刷り込みと、あなたの心が本当に求めていることのズレをしっかりと認識してください。

要求のコツですが、間接的な言い方をせず、「これをしてくれる？」などのように、明確に依頼の形で頼みます。単純ですがそれだけです。

やってくれたら心から感謝して「ありがとう。」心から感謝できないことを頼んではいけません。男性の立場からすれば、やってあげたのに不満顔をされたら、最悪ですから。

仕事を切り上げて早く帰ってきてほしい、そして一緒に過ごす時間がほしい、話を聞いてほしい、など、相手の人生（男は心理的には仕事が必要な場合が多



いですから)に少なからず影響を与える要求をするときには、誠心誠意、相手のことを気遣いながら、自分の気持ちをしっかり伝えてください。大事なのは自分の気持ちを中心に話すこと。決して「あなたは〇〇すべき」なんて、偉そうな言い方をしてはいけません。逆に自分の気持ちを素直に伝えれば、男性もそんなあなたを可愛いと思いますよ。以下に、例を挙げておきます。

「あなたが家にいる時間が少ないので、寂しくて不安。」

「だから、週に1度は7時頃に一緒にご飯を食べたい。」

「そうしたら、私も元気でがんばれる。」

そして、望みを聞いてくれたら、

(感謝の気持ちいっぱい)「ありがとう」

↑この気持ちが出ないとしたら、あなたが本当にほしいことではないかもしれません。もう一度、自分が幸せになることは何か、自分の心と向き合う必要がありそうですね。

男性が女性に感謝する瞬間

男性が女性に感謝する瞬間というのがあるんです。感謝のポイントがあれば、今日はポイント5倍デー、てなわけです。いくつかの例を示します。基本的に男性が失敗した瞬間ほど、高得点を稼ぐチャンスですね。

失敗を責めないでいてくれたとき

これはポイントが高いです。ドライブをしていて彼が道に迷った。イライラする彼。女性のあなたは一緒になってイライラするとますます問題は厄介になります。そのうち目的地に連れて行ってくれと信じた顔をしていればいいです。地図を見てあげている場合はちょっとは口を出さないといけませんけど、これって大変ですよ。だって、道案内と彼の気持ちと両方考えないといけませんからね。

話が脱線しました。彼が迷っても、「どこにいるかわからなくなっちゃった」と、責任を追及しないように可愛く言いましょ。



落ち込んでいるとき、女性の笑顔で救われることがある

私の場合、落ち込んでいるとき、彼女がそばにいてくれるだけで元気が出ることもあります。そんなとき、本当に感謝するんです。これって、考えてみれば何もしないで隣にいただけで感謝されるんだからお得ですよ。日頃から、落ち込んだときにもそばにいてほしいと思われるような女性になっておくことが大事です（基本は、とにかく責めないこと！）。

やっぱり、料理を作ってくれた時かな。

料理を作ってくれた女性は、神々しく見えます。中にはちゃっかりした男性もいて料理を作ってくれた瞬間の女性だけ好き、なんて意見も聞いたことがあります（冗談だと思いましたが）、とにかく手料理の威力は時代を超えて強力です。とにかく、心を込めて、作ってあげるのが嬉しいって気持ちいっぱいで作ってあげましょう。実は嫌々作ったり、恩着せがましかったりすると逆効果になりますから。

セックスの時に、男性が早くイッてしまった。

これすごく大事なことだけど、男性がセックスの時に、早く終わってしまった。どう考えても早すぎなんです。二人とも早すぎたことは十分分かっている。ちょっと気まずい雰囲気。男性は穴があったら入りたいと思っているけど、なんか「ごめんね」っていうのもバツが悪いし。自分が早漏なのを認めてしまったみたいで、どうしようか、そんなことを考えている。しまったなー、今回は。早くイッてしまった。しばらくエッチしてなかったときなんて、こういうことがありますよね。体験談ではなく、あくまで一般論ですよ。

そんなとき、女性のあなたなら、どうしますか？

正解は、「責めない。」ピンポン。笑顔で「ありがとう。」もし、エッチしたあと相手の男性の肩から胸のあたりにいつも頭を載せているのだったら、いつも通り載せて、「ありがとう」笑顔でね。無理して「気持ちよかった」とか言うのは少しわざとらしいので、「ありがとう」これだけでOKです。



なんて優しい女性なんでしょう。口には出しませんけど、この瞬間の女性の行動の印象は、セックスが本能に基づいた行動であるだけに、男性の潜在意識までダイレクトに届きます。一生感謝します。汗を拭く振りをして涙を拭きました。あれ、体験談だったってばれてしまいました。すみませんが内緒にしておいてください（汗）

女性がセックスで感じてくれた。イッてくれた時。

ちょっと意外に思うかもしれないけど、男性は女性がセックスの時にイッてくれないと、セックスを心から楽しめないんです。自分の身勝手な性欲処理に恋人や奥さんを使っている気がして、罪悪感を感じてしまうんです。

だから、女性のあなたがセックスの時にちょっと乱れるぐらい感じて、そしてオーガズムを迎えた。終わって、とろんとした目で男性を見つめたりしたら、男性は感謝して、もう「一生離さない」って思うものなんです。

考えてみると、自分が感じて、気持ちよくなって、男性から感謝されるなんて変ですよ（でもお得ですよ☆）。でも実際そうなんです。逆にセックスで感じない、セックスでイケない場合、男性との交際や結婚生活がうまく行かないケースが少なくありません。

女性の場合ホルモンの周期があり、イキやすい日とイキにくい日があります。無理に毎回イカないといけないと思ってしまうと、それがストレスになってかえってイケなくなりますから、自分がホルモンの周期の影響を受けやすい体質だと思ったら、パートナーに正直に伝えてしまう方が良いと思います。

そして、セックスを求められたときも、「今日はわたし、イケない日かもしれない。だから先にイッてしまっても気にしないでね」とやさしく伝えれば（この言い方は自分流に工夫してください。でもはっきりと伝えること）、男性も罪悪感を感じずに自分のしたいセックスが出来ますし、あなたも、男性が無理して（痛くなるまで）愛撫してくるのを我慢しなくて済みます。

ホルモンの周期の話や、セックスレスで悩んでいるあなたには、この本をお薦めしておきます。「愛が深まる本」ジョン・グレイ著。グレイ博士の愛情のこもった語り口で、夫婦がより深く愛し合うための大切なことを教えてくれます。カップルで一度読まれることをお勧めします。



また、生涯一人の相手を愛するためには、セックスも含めて相手の全部を受け入れることが大切です。夫の浮気を責めていた女性が、義務感でセックスしていた自分を反省して関係を修復したなんて話もあるのです。

自分の心と向き合い、自分自身と相手の全部を受け入れる心を育てることが大切です。セックスの心理的側面に関する無料レポートはこちらからダウンロードできます。『[愛の行為を癒しと魂の成長につなげる方法](#)』プレビュー版

最後に、育てるのではなく、いい男のを見つけ方です。

実は、いい男を見つけようとしても見つけることはできません。いい男は、いい女にしか近づいてこないんですよ。だから、女性のあなたがいい女になることが結局近道なんです。いい女って？ここまで読んできてそれはないでしょう。いい男を育てられる女のことですよ。

始めは自信なさげだった男性が、あなたの励ましと信頼によってしだいに頼れる男性に変貌してゆく。そんないい女を目指してください。気がいたらあなたの隣にいい男がいますよ。

次の項目で、ポジティブな心をつくるためのトレーニングについてお伝えします。まずあなたがいい女になって、いい男を育ててくださいね。



いい女に変わるためのアフメーション

ここからいい女になるためのトレーニングを簡単にご紹介します。

基本は、「自分は幸せになれる」「自分はいい男を引き寄せ磁石」というように、恋愛において幸せになれる自分をイメージすることです。

実は、弊誌『女と男の「心のヘルス」一癒しの心理学』には、巻末に「今日のアフメーション」というコーナーがあります。何気なく読み飛ばしている方も多いと思いますが、あれこそが自分を前向きに変えて、いい女になるためのトレーニングに欠かせないものなんです。

これまでに掲載した「今日のアフメーション」の中から厳選して、これは名言だと（我ながら）思ったものや、反響があったものを集めてみました。自分のお気に入りを見つけてください。また、これらを参考にして自分で作ってみてもいいですよ。自分を応援する言葉を。

自分に向かって、「あなた」という方がじっくりくる方は「あなた」、「わたし」の方が良いと思う方は「わたし」でアフメーションしてみてください。

胸に手を当てて、目を閉じて言ってみましょう。声に出しても、心の中で言ってもいいですよ。ゆっくりと、はっきりと言ってください。

★1★

あなたは、幸せになっていいですよ。

自分の幸せを追求していいですよ。

★2★

自分に「ありがとう」と言ってみましょう。

人生で一番つきあいが長いのは、自分ですから。

自分に向かって「ありがとう」

★3★

「いい出会いがある」

信じることから、出会いは始まります。



★4★

大切な人と一緒にいられる幸せを
十分に感じて今日を過ごしましょう

★5★

相手より優位に立たなくてもいいんです。
いい男、いい女に出会えば、お互いに尊重し合えますから。

★6★

自分で稼ぐ、自分で生きる、自分で自由をつかむ。

★7★

- ・恋愛を楽しんでいいですよ。
- ・幸せを【貪欲に】追求していいですよ。
- ・楽しいことをたくさん経験していいですよ。
- ・嫌なことなら、逃げたっていいですよ。
- ・私は、周りの人から、温かく見守られている。

★8★

自分に、許しを与えてあげてください。
自分を、苦しめるのはやめましょう。
自分を、縛るのはやめましょう。

★9★

私は幸せに生きてよい。
私は自由に生きてよい。

★10★

自分で変えられるのは自分だけ。
相手を変えようというのは、傲慢である。
唯一相手を変えられる可能性があるのは、優しさである。

★11★

恋すると、心が潤う。



★12★

自分の応援歌を作りましょう。

好きな歌でも、詩でも、（歌ではないが）写真でもいいんです。
それを見たり聞いたりすると必ず元気が出るアイテムを作るんです。
元気が無くなったとき使うと効果があります。

★13★

（自分に向かって）「今日も、ありがとう」
自分の体。自分の心。自分の長所。自分の短所。
今日一日生きたことに対して、「ありがとう」

★14★

いい恋愛映画を見ましょう
心の栄養になります

★15★

感謝して受け取ろう。
私は、愛情を受けるに値する人間です。
（自分に向かって言ってみましょう）

★16★

あなたは、かけがえのない、大切なひとなんです。
まず、そのことをご自分に語りかけてあげてください。

あなたの笑顔は、一緒にいる男性を幸せにします。

あなたが認めてあげれば、男性は百人力で頑張っちゃいます。

★17★

今日も与えることができる自分だった。嬉しい。

★18★

感謝しながら、生きます。



★19★

信念は、理想の現実を引き寄せる。
疑念は、恐れる現実を引き寄せる。

★20★

私は、温かい人たちに囲まれて幸せに生きてよい。
(自分に向かって言ってみましょう)

★21★

「私は、好きな人に大切にされます」 (今恋人がいない人)
「私は、好きな人に大切にされています」 (今恋人がいる人)



おまけ～お悩み解決法～

恋愛下手、結婚生活がうまく出来ない自分を変えたい

この恋愛セラピーは、私あづまの本業です。彼に依存してしまう、彼氏が出来ない、激しいケンカが多い、不倫してしまう、別れの後の辛さを支えてほしい・・・そんな相談を主に受けています。

主に未解決の感情を癒すことが解決策になります。彼に対する怒りが手放せなくて苦しい人には、怒りを上手に解消するワークを紹介しています。またたとえば、厳しい親に育てられ、自分の要求が出せなくなってしまったケース。心を解放するお手伝いをします。逆にたとえば、自己犠牲的で献身的な親のおかげで、幸せに対して罪悪感を持ってしまったケース。親への感情的な執着を手放すよう導きます。パターンは人それぞれなので、個別にカウンセリングをしています。

催眠療法、NLP、フォーカシングなど、最新の心理技術を使って、頑張らなくても自然体で幸せになれる自分づくりのお手伝いをしています。

楽に恋愛できて、幸せと感謝の心があふれた毎日を送るためのセラピー

<http://www.556health.com/sp/therapy.html>

skype 恋愛セラピー（電話相談）もお受けしています。

<http://www.556health.com/archives/skype/>

人間関係や心の問題の解決のために、本格的に心理技法を学びたい

この「癒しのセラピスト養成講座」は、知識や分析ばかりではなく、実際に心の問題を解決するために役立つ「技法」を体験学習します。本を読んでもなかなか分からない。自分でやってみて、自分で感じることで初めて納得できる、心理学の技法。

解決志向ブリーフセラピー・NLP・催眠療法・フォーカシング・ゲシュタルト療法・来談者中心療法など、さまざまな心理療法の技法をベースに、初学者でも使いやすい方法を厳選してお伝えしています。

「癒しのセラピスト養成講座」は、4月、10月入学です。募集開始は、メールマガジン「女と男の「心のヘルス」－癒しの心理学」で告知します）

参考までに、過去の募集ページはこちら

<http://www.556health.com/archives/2009/02/healing0904.html>



幸せな恋愛・結婚生活・人間関係を引き寄せる
愛の永久磁石になる方法 ～セミナーDVD～

最新の心理技術と、恋愛心理学（男女の心理の違いなど）にもとづいたセミナーを行いました。現在DVDとして販売しています。大変好評を頂いているものです。ご興味があれば、以下のページをのぞいてみて下さい。大好評の**無料メールセミナー**もあります。 <http://www.556health.com/sp/dvd.html>

幸せな恋愛・結婚生活・人間関係を引き寄せる
心のデトックスマニュアル ～電子書籍～

恋愛セラピーで使っている心理セラピーの技法を、心のセルフケア法として使えるようにマニュアルにしました。ダウンロード書籍として販売しています。フォーカシング・NLP（神経言語プログラミング）を中心として実戦で使える心理技法を盛り込みました。また、第一部の癒しのストーリーは、読んでいるうちに**右脳に作用**し、進むべき方向が見えるように物語形式にしました。第二部のセラピー技法は、まんがで解説してあります。「無料で出し過ぎ！」と好評の**プレビュー版もあります** → <http://www.556health.com/selfcare/>

彼の心も体も私の虜にしてみたい！

★ 『[愛の行為を癒しと魂の成長につなげる方法](#)』プレビュー版

この無料レポートを入口にして、彼の心も体も虜にする方法にたどり着けるかな・・・お楽しみに。いっいっい。





見つめ合う二人

言葉はなくても温かい気持ちが二人を包む。



何でもない会話だけれど、

今あなたは、

とても温かい気持ちで満たされています。



その秘訣は、もうお分かりですね。

これは、未来のあなたです。

幸せをつかむのはあなたです。

このE-bookの感想をぜひお寄せ下さい。

メール (azma@556health.com) または、

コメント http://www.556health.com/archives/2005/10/post_189.html で。

