

■はじめにお伝えしたいこと

□人は感情で動いている。好印象を持たれるか、悪印象を持たれるかはとても大事。

□但し「相手のために頑張った」が報われるとは限らない。今日はもっと違うポイントをお伝えする。

■男女の動機の違い（順調なときの心得）

□男性は能力や貢献を認めてほしい。女性は存在を認めてほしい。

男性は自分が行動した結果の「成果物」に意識が向いている。

女性は自分自身に意識が向いている。

□相手が「意識を向けている」ものをほめるから、言葉が届く。

■男女の感情の違い（問題が発生時の心得）

□感情の基礎

人の感情は、①出来事（を体験）→②解釈→③感情が生まれる→④感情がたまる→⑤感情を感じる→⑥感情が消える、という順で変化する。特に②解釈をポジティブにしたり、楽しいことに目を向けるクセをつけたり、⑤感情をちゃんと感じて終わらせる、の2点は重要。

②の過程を良くするためには、幸せなことをノートにつける「幸せノート」が有効。⑤の過程を良くするためには、

カウンセラーに話をしたり、友達に話をしたり。「感情」を言葉にするとよい。

□男性は別名保存・女性は上書き保存 のホントの意味

男女の「感情の記憶力」の違い。男性はどんどん忘れる。女性は中和して消すまで忘れない。

□男性の感情の特徴

男性に過去の感情を質問すると「出来事」を思い出し、「今現在の感情」を付け加える。

□女性の感情の特徴

男性のようにどんどん忘れることができない。

女性がイヤなことを忘れられなくなったとき、

有効な解決策は、リアルライフセラピー。

プラスのエネルギー（例：楽しいところに行く）と、

マイナス感情を同時に感じることで、中和が起きて消える。

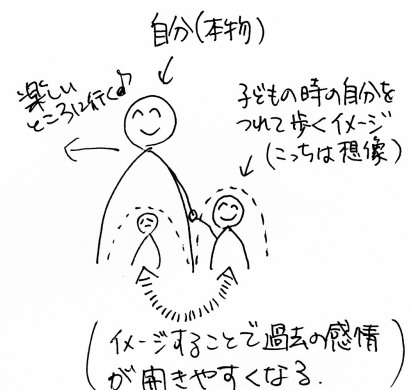
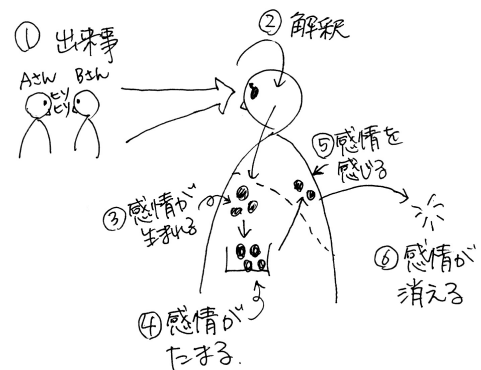
一例は、右の絵のように「過去の自分（イメージ）を、

実際の楽しいところに連れて行って、一緒に体験する」方法。

□つらい体験をしたとき

男性は、いったん、一人になることが必要。

女性は「家族」「恋人」「パートナー」「友達」などの支えが必要。



□男性はプラスの感情も長期貯金出来ない

マイナスを忘れられない女性ばかり不利にも思えますが、実は男性は、プラスの感情も長期貯金出来ないのです。常に今補給し続けないといけない。

□恋が始まるとき、男女の感情はどうなっている？

人類は、脳が大きく、そのために未熟なまま生まれてくる「赤ん坊」を協力して育てるため、男性は「自分が役に立つか気にする」、女性は「助けてもらおうと相手を好きになる」ように進化した。

□仕事ガッツリの女性が、恋愛から縁遠くなるメカニズム。

女性は「助けてもらおう」と恋心が開く傾向。しかし、仕事は担当分野を自己責任で行う。「助けてもらわないクセ」がつくと、恋心が開かなくなる。

【ワークシート 質問集】

講座の内容に即した、ワークシートです。知識を生活に生かすために、自分自身のテーマで欄を埋めてみて下さい。そしてできれば、生活や人間関係の中で、実践してみてくださいね。

(1) あなたの彼（彼女）が、得意がっていることは？

それをほめるとしたら、どんな言葉？

ヒント：対男性の場合、「成果物」に感動しましょう。対女性の場合「本人」をほめましょう。

→できるだけ多く、その言葉を言いましょう。

(2) あなたの彼（彼女）が、一番嫌がったり怖がっていることは？

そう思うに至った、過去経験を何か知っていますか？

→これは、誰でも多少は持っている「地雷」です。踏まないようにしましょう。

(3) 嫌なことがあったとき、どうやって癒して、再び明るい方に戻るか。

あなたにとって、プラスのエネルギーになることは何ですか？

→日頃からプラスのエネルギーに意識を向ける生活をしましょう。

いざ、落ち込んだ（落ち込みそうな）とき、マイナス感情とプラスのエネルギーを、同時に感じる方法を決めておきましょう。（絵のように「連れて歩く」方式や、胸の中にマイナス感情を感じながら、海辺（←これがエネルギー源なら）を歩くとか。

※元気なときに決めておいた方が、落ち込んで思考力低下しても実践しやすい。