

浮気を呼んでいるのはあなたの心？ 愛され続ける女 逃げられる女

浮気を呼んでいるのはあなたの心？  
愛され続ける女  
逃げられる女



対談・制作

恋愛セラピスト あづまやすし

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

No.1 風俗嬢・夫婦の性生活コンサルタント 中山志乃

<http://www.motemagic.com/womansex/>

浮気を呼んでいるのはあなたの心？ 愛され続ける女 逃げられる女

浮気を呼んでいるのはあなたの心？  
愛され続ける女 逃げられる女

もくじ

はじめに .....	2
このE-bookの上手な活用法.....	2
「私はひどい目に遭わされた！」～被害者意識からの脱出法 .....	4
浮気となると、被害者意識に捕らわれてしまう人が多い！ .....	4
正しさで自分を縛り、相手を縛るワナから抜けだそう .....	5
自分を責めるのをやめて楽に生きよう ～よい妻の反対は〇〇な妻.....	7
感情を整理することも、解決に向けた大切な一歩 .....	7
浮気の原因とその対策.....	9
浮気の原因とは・・・モテる男（回避依存）タイプ.....	9
愛され続ける女性、愛を失う女性 .....	9
自分のニーズ（欲求）を知ろう。意外と知らない「自分自身」 .....	9
子供から大人へ ～人生をコントロールする方法 .....	10
最強の浮気対策とは？ .....	11
彼が「真性の浮気性」かも？という場合の対処法 .....	11

はじめに

この E-book は、恋愛セラピストあづまの恋愛セミナーの参加者特典として、また、中山志乃の販売する性生活のテキストの購入者特典として制作したもののプレビュー版です。制作者の許可なく複製・転売・再配布や改変をすることを禁じます。

この E-book の上手な活用法

この E-book は、浮気への恐れから束縛に走り、結局愛を失ったり、浮気されたことへの被害者意識から抜けられないあなたのために対談形式で制作しました。自分の心を変えることで人生をコントロールできるという希望を少しでも持っていたら制作者として嬉しく思います。

では早速、対談の内容をご覧ください！！

- 中山志乃（以下 志乃）： おはようございます！中山 志乃です！
- あづまやすし（以下 あづま）：おはようございます！
- あづま：今日はありがとうございます m(\_')m
- 志乃： いえ！そんな！私こそ、とってもドキドキなお誘いありがとうございました！
- あづま：では、約2時間の予定で始めましょう。
- 志乃： はい！よろしくお願い致します。
- あづま：志乃さんはどんな気持ち、というか心構えでメルマガを書いていますか？ 優しさが一杯で、すごく素敵なので。
- 志乃： ありがとうございます！一番意識しているのは「私が教えてあげる～！」みたいな姿勢にならないように、女性の目線と立場を忘れないようにって思ってます。
- あづま：あ、なるほど。よく分かります。
- 志乃： いろんなメルマガを読んで思うんですけど、マスターベーションって感じのものが多くなって……。私もきっとそんな部分はたくさんあると思うんですが、気をつけたいなって思うのです
- あづま：ま、マスターベーション(^\_^)
- あづま：自己満足ってことですか？
- 志乃： そうですね自己満足ですね！
- 志乃： でも、そんな事言うと私も自己満足なんですけど……。
- あづま：そういえば私も、書き始めた頃はそんな感じでした。誰かが「小説は悩んでいる人が書いて、悩んでいる人が読むもの」って言ってましたが、表現ってそういう部分があるかもしれませんね。
- 志乃： いい言葉ですね！本当にその通り、自分の精神状態によって文章から受け取れるものが違うから！
- あづま：でも、志乃さんのメルマガはとて素晴らしいです！！
- 志乃： ありがとうございます！やっぱりあづま様はほめ上手ですね（照）
- あづま：いえいえ。

## 「私はひどい目に遭わされた！」～被害者意識からの脱出法

浮気となると、被害者意識に捕らわれてしまう人が多い！

あづま：ではそろそろ、本題に入りましょうか。

志乃： はい！

あづま：今日のテーマとしては、1. 浮気と言っても原因がいくつか考えられるという点。 2. その対策 という感じで進めたいです。

志乃： はい！了解しました！

あづま：志乃さんのところには、浮気で悩んでいる人からの相談が来たりするわけですね？

あづま：そうそう、あの無料レポートはよくできていました！

注： あの無料レポートとは、中山志乃著「[浮気相手から「大切なパートナー」を取り戻す方法](#)」のことです。無料レポートなのに真面目にデータを取って有効性を検証しています。ご請求はこちらのページより無料でできます ⇒ <http://ppf.jp/ezform001/1671/form.cgi> )

志乃： そうですね、けっこうきますが、無料レポートでも書いたみたいに、自分は悪くない！！って思ってる人がスゴク多いんです。

あづま：あ、なるほど。

志乃： だから、検証に参加してもらおうのも、何度かメールのやり取りをしてその方が「よしやろう！！」って思ってくれないと始められなくて

志乃： 被害者なのにどうして私が努力しなくてはいけないの！？って台詞がとて多かったです

あづま：それすごく分かります。

志乃： しかも、浮気がわかってしまうと「普通に優しく」なんてできないみたいで・・・自分の今までを見直すってすごく難しいみたいです

あづま：それもすごく分かります。



浮気が分かって、始めは被害者意識に捕らわれてしまうのは仕方ないこと。でもそのままでは人生が止まったまま。人生の大事な課題として、被害者意識から抜け出すことに挑戦しよう。

正しさで自分を縛り、相手を縛るワナから抜けだそう

相手を悪者にしたい心を持っていると、本当にひどい相手を引き寄せます。幸運を引き寄せるために大事なものは愛情を持って相手に接すること。そのための土台は、自分を愛すること、ありのままの自分を受け入れること。愛ではなく正しさにこだわって不幸になる心理パターンについて二人が語ります。

志乃： あづま様のメルマガで勉強させて頂いて、そんな方達がどうして相手を悪者にしたいのかがなんとなくわかる気がしたんですが・・・。

注： あづまのメルマガ：「[女と男の「心のヘルス」一癒しの心理学](http://www.mag2.com/m/0000164141.html)」登録は無料です ⇒ <http://www.mag2.com/m/0000164141.html>

志乃： 相手を責めないといられない心理ってどんなものなんですか？

あづま： 私は心のエネルギーという言葉で説明しています。

志乃： 心のエネルギー??

あづま： 辛い気持ちが心の中にいっぱいになっているときには、前向きに行動するエネルギーが出てこないものです。

あづま： 特に、自分が変わるためには、まずありのままの自分自身を受け入れ（て心のエネルギーを高め）るところから始めないと、うまくいきません。

志乃： ありのままの自分を受け入れるとは？

あづま： たとえば、自分の欲求（優しい言葉をかけてほしいなど）を相手に分かってほしいとします。

あづま： でも、相手が忙しそうにしていたり、不機嫌だったりするので、我慢するとしますね。

志乃： はい。

あづま： その時、自分のことを「こんなことが我慢できなくてダメ！」って責めて、欠点を消そうとする人がいます。

志乃： 女性にはとっても多いと思います。それに男性もそれを求めるような風潮があったりもしますし・・・

あづま： そうですね。

あづま： 人の心は自分と相手と、同じように扱うように本来できているものです。だから、そういう「わがままな自分はダメ、消えてしまえ」みたいな考えを持っている人のパートナーが、自分の欲求を我慢せずに平気で口にしたりするでしょ？ すると、「うらやましい」わけです。心

の底では。

志乃： あ！わかります！相手ばかりワガママで！みたいな気分になるんでしょうか？

あづま：そうです。

あづま：でも、考えとしては「我慢できない人間はダメ！」ですから、相手に対して怒りが出てきます。

志乃： なるほどですね。

あづま：ルール違反だと言って責めることになるわけですが、そのルールは自分の心の中で勝手に作ったものです。

志乃： そういう部分に怒る女性はきっとすごく多いですね「これがルールでしょ！」「礼儀でしょ」みたいな感じでしょうか？

あづま：そうです。

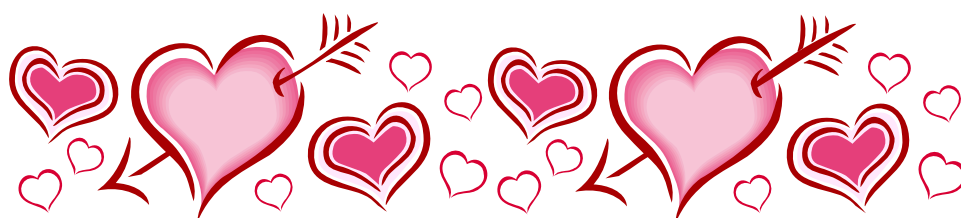
あづま：これを解消していくためには、自分にもそういう欲求があることを受け入れていくことが必要になります。

志乃： そうですね

あづま：これが、ありのままの自分を受け入れるってことです。

志乃： そういう事だったのですね！

志乃： やっとわかった気がしました。ありがとうございます。



正しさで自分や相手を縛るより、  
お互いにありのままの存在を認めて受け入れ合おう。  
力を抜いて、幸せに生きられる。

自分を責めるのをやめて楽に生きよう ～よい妻の反対は〇〇な妻

被害者意識に捕らわれて他人を責めている人は、心の底では自分を責めて苦しんでいるものです。ここからの対談では、自分を責めたり攻撃するのではなく、ダメな部分や弱い部分も受け入れて楽に生きるためのヒントが語られています。

(対談の本文は、正式版のみのご提供となります)

感情を整理することも、解決に向けた大切な一歩

辛い感情に捕らわれているときに起こした行動は、後から後悔するもの。ある程度感情の整理をしてから行動を起こすことが大切。かと言って、感情を抑え込むこともまた、心の毒を溜めることになるのです。そのあたりの話を二人が語っています。

あづま：被害者意識の話でしたので、もう少し解決に向けた話をしたいと思います。

志乃： はい！お願いします！

あづま： こういった問題を解決するときには、感情を吐き出すことと、解決に向けて動くことを分けないとうまく行かないんです。

志乃： 分けないといけないんですね！

あづま： 感情にとらわれているうちは、冷静に行動できないので。

あづま： セラピストは感情を吐き出すことを手伝ってあげる（愚痴を聞いてあげる）のも大事な仕事なんです。

志乃： グチったらすっきりした！とか、他人に伝えて初めて自分の気持ちに気づく事って多いですね

あづま： そうなんです。特に女性はそれが必要なことが多いです。

志乃： 感情に振り回されている時は、誰だって何もできないですね。

あづま： 人は「分かってほしい」という欲求を持っています。特に辛い出来事があったときは、辛い気持ちを、そうだね、って聴いてもらえると、それだけで楽になって、行動を起こす元気が出てきます。

志乃： そうですね。

志乃： それがあづま様のようなプロのカウンセラーの方だったりするんですね。だからカウンセリングは心を元気にするんですね！

浮気を呼んでいるのはあなたの心？ 愛され続ける女 逃げられる女

あづま：そうなんです。

あづま：本当は、夫婦でお互いに気持ちを聴きっこできるといいんですけどね。

志乃：それが理想ですよ。それに、うまくいくようになったカップルってよく話をするようになったって言います。いろんな事をわかりあえるようになったって♪

志乃：心がいっぱいじゃなくなれば、相手の事も見えるし、もっといろんな事を話したい！聞きたい！知りたい！って思えるんでしょうね

あづま：そうですね。それもひとつの要素です。

あづま：話がいい流れになってきたので、そのままカップルがうまく行くようになる話に入っているんですか？

志乃：はい！

感情の嵐は、自らの責任でやりすごそう。  
相手にぶつけると、一番傷つくのは自分。  
一人で感情を処理しきれないときは、  
信頼できる友人やセラピストに愚痴を聞いてもらおう。

そして・・・

(以下略・正式版をご覧ください)



## 浮気の原因とその対策

浮気の原因を恋愛セラピストあづまは3つに分けて説明しています。意外にも浮気された側に心の問題があることを指摘しています。逆に言うと浮気されにくい心を持つことが可能だと言えるわけです。ここからの二人の対談は必見です！

### 浮気の原因とは・・・モテる男（回避依存）タイプ

いわゆる「モテる男」は、相手だけ自分にぞっこんにさせて、自分は冷静というタイプ。なんと二人はこういう「モテる男」に心の問題があるという点で合意。但しこういう人の問題を解決するのは難しいようです。

（対談の本文は、正式版のみのご提供となります）

### 愛され続ける女性、愛を失う女性

実は、パートナーの全部を受け入れるということは、意外に思うかもしれないけれど、上手に No を言うことと切っても切り離せません。特にセックスを断るときは相手を傷つけないように細心の注意を払う必要があります。愛され続ける女になれるか、逃げられる女になるか。すごく気になる話を二人がしています。

（対談の本文は、正式版のみのご提供となります）

### 自分のニーズ（欲求）を知ろう。意外と知らない「自分自身」

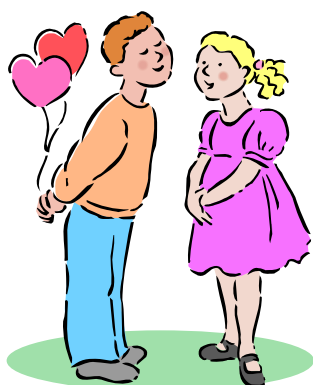
多くの人が、自分が本当は何を求めているのかを知らずに生きています。本当にほしいものはあきらめて、その代替りのものを求め続けてずっと満たされない……。本当にほしいものを手に入れるためのコミュニケーションについて二人が語ります。

（対談の本文は、正式版のみのご提供となります）

## 子供から大人へ ～人生をコントロールする方法

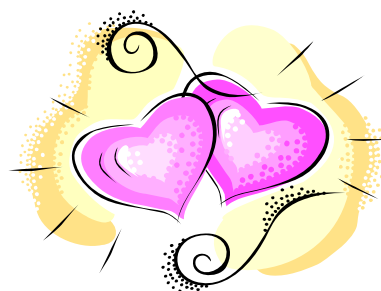
思い通りの結婚生活を作るには、自分が責任者になって一から関係を築き上げる必要があります。当たり前が存在するものはないのです。そこに気づくことができるかどうか、幸せな結婚生活を送れるかどうかの大事なポイント。被害者意識から抜け出す最高の方法にも言及されています。

(対談の本文は、正式版のみのご提供となります)



あたりまえに存在するものはない。  
もし目の前にあるものが、だれかのおかげなら、  
感謝する心が大人の心。

あなたが生きていることで、  
少しでもほっとしたり、元気が出たり  
気持ちが楽になる人がいれば、  
それが立派な、あなたの生きている意味です。



## 最強の浮気対策とは？

驚くかもしれませんが、夫婦の一方が浮気に至るとき、心の深いところでは夫婦の双方がそれに合意しているという考え方があります。そのことについて二人が語っています。また、愛してもらえないと言いながら、愛を拒絶するような不機嫌な態度を取っている人に対して、その態度を戒める厳しい言葉も。これを読んだら、浮気するパートナーばかりを責められないということがストーンと心に入ってきます。

(対談の本文は、正式版のみのご提供となります)

## 彼が「真性の浮気性」かも？という場合の対処法

たとえ相手が真性の浮気性（回避依存症タイプ）だとしても、やはり大切なのは自分の心と向き合うことです。冷たくされて、捨てられそうになると燃えるという恋愛のパターンを自分が持っていないか振り返ること。このパターンを持っている人が多いと中山志乃は語ります。あづまやすしは、このパターンを持っている人へのメッセージとして、克服に時間がかかる場合も多いけれど、希望を捨てず、専門家も上手に頼ってしっかりと組んでほしいと語ります。

(対談の本文は、正式版のみのご提供となります)

あづま：この対談の中で私が一貫して主張したことは、「浮気は相手が悪い」と被害者意識で捉えている状態から、夫婦間の出来事は二人の深層心理による合作と捉え直すことが大切だということ。

あづま：これをお読みになった方が、少しでも自分の中の「いっぱいいっぱいな部分」に気づき、癒すためのヒントを得てもらえたら嬉しいです。

志乃： そうですね、そのが一番重要だと思います。

あづま：不思議なもので、自分を大切にしてくせがつくと、相手からも大切にされるものなんです。

志乃： そうですね。本当にその通りだと思います。

あづま：今日は本当にありがとうございました。

あづま：志乃さんと対談できてよかったです。

志乃： 私こそ、とっっても内容の濃いお話がきけて、勉強になりました。

志乃： ありがとうございました。

あづま：志乃さんのメルマガはとっっても愛情があって素敵なので、これからも温かいメッセージを送り続けて下さいね。

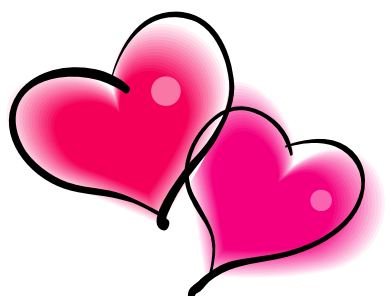
あづま：セックスみたいなややタブーなテーマに関して、正面から書ける人ってなかなかいないので、貴重です。応援してます。

志乃： ありがとうございます。私が言うのもなんだとは思いますが、セックスは愛情を伝えあう為の行為であって、性欲は自然な事だと思います。

志乃： そういう思いを少しでも伝えられたら、男女間のすれ違いで悲しい思いをする女性が減るのではないかと思うので、これからお役に立てる情報を配信できたらと思います。

あづま：志乃さんと対談できて嬉しかったです。ありがとうございました。

志乃： 私こそ、とっっても素敵な対談をありがとうございました。



ここまで読んでくださってありがとうございました。素敵なパートナーの愛情をがちりつかめるあなた自身になって下さいね。応援してます♪

どうしても、一人で解決できないというときには・・・

中山志乃 「なぜ、男は風俗嬢にハマるのか？普通の女の子では絶対知ることができない！あなたが一人勝ちする女の子のためのセックステクニックを現役 No.1 風俗嬢が教えます♪」を購入されると、メールサポートが受けられます。丁寧にお答えしますので、ご安心下さいね。

<http://www.motemagic.com/womansex/>

あづまやすし 浮気の問題や、夫婦喧嘩が多い、あるいはどうも彼氏がいつもできない、できても不倫関係。そんな悩みに心理学的見地からお答えするとともに、心理療法の技法を使って心の重荷を下ろすお手伝いをしています。優しくご指導しますので、ご安心下さい。現在、東京での対面のセラピーと、skype を用いた電話セラピーを行っています。

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

2007/8/25に渋谷で恋愛心理学講座を行います。

この E-book（無料プレビュー版）の正式版は対談が省略されていません。こちらの講座を受講すると特典として手に入れることができます。

幸せな★恋愛☆結婚☆人間関係★を引き寄せる

【愛の永久磁石】になる方法

頑張らないで愛し続けられる 言葉の魔力 心の磁力

[http://www.556health.com/archives/2007/07/post\\_218.html](http://www.556health.com/archives/2007/07/post_218.html)

↑↑無料メールミニ講座もよろしく↑↑