



彼女を作る7STEP

復縁カウンセラーの宮脇拓哉です。

復縁活動が1年以上たって、結果的に、

その間に恋愛をしない(恋愛する機会がなかった)

という方も結構多くいらっしゃいます。

こうなってしまうと、そもそも、

異性とどうやって付き合うかがわからなくなり、

さらに復縁が遠のいてしまうことにもなります。

また、初恋の人が復縁したい相手の場合、偶然付き合えただけで、次に他の異性と付き合おうとしても、恋愛関係の構築の仕方がそもそもわからず、恋愛経験値が低いままに復縁にチャレンジすることになり、中々復縁が進まなくなる恐れもあります。

そこで、今回、基本的な恋人との恋愛のスタートの仕方について解説したいと思います。復縁に行き詰まっている人の中には、この基本を忘れてる人も中にはいます。

そんな人は是非、この記事を読んで、基本に立ち返ってみましょう。基本を押さえれば、応用編である復縁にも活かすことができますからね。

女性は、普通に生きていれば、1回や2回自然と恋愛経験を積むことができます。また、女性同士で恋愛トークをすることもあるので、恋愛の始め方に苦労することは少ないと思います。

今回の内容は、男性にも女性にも使えるように執筆していますが、特に男性のあなたに読んで欲しい内容です。

今回の記事を読んで、今より恋愛経験値を高めていきましょう。

目次

1. 久しぶりに恋愛を始める方法とは？
2. STEP1:LINE(連絡先)をゲットする
3. STEP2:共通点を作り、デートに誘うきっかけを作る

-
4. STEP3. LINE の頻度は相手の生活リズムに合わせる
 5. STEP4. 長文 LINE は避け、短文のラインをテンポ良くやりとりする
 6. STEP5:共通点を見つけデートに誘い出す
 7. ポイント 1. 好きな食べ物の話題から食事に誘うのがおすすめ
 8. ポイント2. デートは男性が誘い、セッティングするほうがスムーズ
 9. ポイント 3. 雰囲気の良い落ち着いたお店を選ぶ
 10. ポイント 4. 食事代は男性が出したほうが良い。
 11. ポイント 5. 清潔感のあるおしゃれな服装を心掛ける
 12. 男性・女性のお互いの脈ありサインを確認する
 13. 1. 要件のない LINE が何日も続く場合は脈あり
 14. 2. 好きな人がいる！など、恋愛相談される場合は時間がかかる
 15. 3. 褒めてくれることが多い場合は脈あり
 16. 4. ボディタッチを嫌がらない場合は脈あり
 17. STEP6:お互いの好意が確認できれば 3 回目～4 回目のデートで告白する
 18. 1. 初デートだけでなく、2 回目、3 回目のデートに行くことができること自体が脈あり
 19. 2. デートスポットに悩んだ場合は会話に困らない、水族館デートがおすすめ
 20. 3. 告白する場所は、雰囲気の良い静かな場所がおすすめ
 21. 4. 告白は「好きです。付き合ってください」が一番簡単
 22. STEP7:彼女が出来た。そして…交際後に、円満な関係を築く 7 つのコツ
 23. 1. 「好き」「愛してる」などと愛情表現を忘れない
 24. 2. 彼氏彼女の悪い部分を受け入れることができている
 25. 3. 不満がある場合ははっきりと相手に伝えることができる
 26. 4. 自分の時間も大切にし、自立した関係が築けている
 27. 5. 自分磨きを怠らず、高め合える関係になっている
 28. 6. LINE の連絡は最低限で要件のみ伝える
 29. 7. 相手を思いやる気持ちをお互いに持っている
 30. 付き合い方を思い出して、素敵な恋を体験しましょう。

久しぶりに恋愛を始める方法とは？

今回の内容は、復縁ではなく、普通の恋愛の内容です。

ですので、中学生、高校生、大学生にも役立つ内容です。

この方法を元に進めることで、新しい恋愛を簡単に始められる人もいます。これをきっかけに楽しい恋愛の一步を踏み出していきましょう。

STEP1:LINE(連絡先)をゲットする

少し自己紹介トークをして、盛り上がったところで、「良かったらLINE交換しない？」と伝え、連絡先を好感しましょう。

ここで、あなたが意識しすぎてしまうと、LINE交換することすらハードルが高く感じてしまうので、ここは相手とのきっかけを作るためにストレートに聞いて交換しましょう。

STEP2:共通点を作り、デートに誘うきっかけを作る

相手との共通点が見つからない、困ったという人はLINEのやり取りで事前に相手の興味があることについて聞いておくことがポイントです。

相手の興味があるイベントが近くであれば「来週〇〇のイベントがあるみたいだから一緒に行かない？実は興味があつてさ」と伝えることでさり気なく、デートに誘うことができます。ポイントは、お互いの共通点を見つけようと努力することです。そうすれば、その共通点、(例えば、お祭りとか、タピオカが好きとか)を利用して、誘うとハードルが低いと思います。

STEP3. LINE の頻度は相手の生活リズムに合わせる

「相手の生活リズムに合わせてまで

LINE を返信するのは意識しなくてはいけないの？」

と思う人も多いでしょう。

しかし、相手との生活リズムを合わせることはとても大切です。

その理由は、LINE の頻度は付き合い始めたあとも大きく影響してくるからです。

どういうことかと言うと、付き合いだした頃はラブラブ

で生活リズムに多少の時間のズレがあってもあまり気になりません。

しかし、付き合いが長くなるにつれ返信が遅くなったり、

既読スルーなどが、少しずつ増えてきてしまい、

最終的には連絡を取ることが面倒になってしまうからです。

そのため、気になる相手の生活リズムに少しずつ合わせていくことが

やりとりを続けるために大切になってきます。

STEP4. 長文 LINE は避け、短文のラインをテンポ良くやりとりする

長文 LINE が送りつけられた場合、読むのが大変です。

自分に置き換えて考えるとよくわかるのですが、

長文の中に質問が 3 つあると返信が大変だな

という気持ちになります。

そうすると「あとで返信しよう」と考え、

既読スルー状態となり返信を忘れてしまう場合があるのです。

相手のことをもっと知りたいと思い、つい長文を送ってしまいます。

しかし、短文でテンポよく会話を進めたほうが

実は相手との LINE は長続きするのです。

STEP5:共通点を見つけデートに誘い出す

恋愛のプロセスに欠かせないのは共通点です。

共通点があることで、話題に困ることが少なくなります。付き合い方を忘れ

たという人は、相手との共通点を探すことから始めましょう。

どのようにデートに持っていくべきかポイントを解説したいと思います。

ポイント 1. 好きな食べ物の話題から食事に誘うのが おすすめ

好きな人をデートに誘うのは食事が 1 番ハードルが低いです。

好きな人ではなくても食事に誘うことはあるので、気軽に誘えるのです。

誘う口実としても、食事デートは相手に自分の気持ちがバレる確率も低く、

恋愛のきっかけを忘れてしまった人にはおすすめの方法です。

例えば「〇〇っていうお店はパスタがすごく美味しいから今度行こうよ」とLINEで誘えば、意識しすぎることなくナチュラルに誘えます。

その前に、食べ物や旅行の話を出しておくことでさらに自然に誘えるでしょう。

ポイント2. デートは男性が誘い、セッティングするほうがスムーズ

デートは男性からの方から誘いましょう。

その理由は、2つあります。

1つ目は多くの女性は「デートは男性から誘って欲しい」

と思っているからです。

女性の中でも積極的に誘う人はいますが、やはり男性から誘われて嬉しいのが女性の本音。

2つ目は自分からデートに誘うことで、プランが立てやすくなることです。相手の計画したプランだと食事して解散ということも考えられますが、自分が計画するのであれば先に映画見て食事に行かない？

といった提案もできます。

この2つの理由からデートは男性が誘い、

自分で計画を立てることでデートの主導を握れます。

告白をするときもロマンチックな場所を事前に調べておけば成功率も高まることでしょう。

ポイント 3. 雰囲気の良い落ち着いたお店を選ぶ

好きな人と今後恋愛に発展していきたいと考えるなら、食事する場所選びは大切です。

大衆居酒屋でワイワイしている場所で食事する際、話し声をいつもより大きくしなければいけないことや集中して相手の話に耳を傾けることができません。

落ち着いた場所は、普段LINEでは聞けない仕事や将来のことなども話せます。また、雰囲気が良ければデートしている感じが強くなり相手にあなたを意識させやすいです。

ポイント 4. 食事代は男性が出したほうが良い。

初めてのデートでは男性が支払いをすること
で良い雰囲気にデートが終わります。

間違っても1円単位の割り勘にするのはやめましょう。

男性から出す方がいい理由は、相手に印象を残すからです。

女性は意外と会計を出してくれた人のことは覚えているものです。

「食事代をだしてくれた」と印象付けるだけで

『じゃあ次は私が出しますね』

と2回目の仮のデートの約束を向こうから提案してくるかもしれません。

ポイント 5. 清潔感のあるおしゃれな服装を心掛ける

デートで大切なのは

「清潔感」

「おしゃれ」

の2つです。

その理由は、デートは相手にいつもと違う自分
を見せる場でもあるからです。

デートなのに寝癖が付いたまま、

しわしわのシャツなどを着ていけば相手は

「恋愛関係に発展したいと考えていないのかな」

と思われるてしまいます。

そのため、清潔感のあるおしゃれをするだけであなたの印象はグッとプラスになるのです。おしゃれがよくわからないという人は、雑誌でシンプルなコーディネート参考にするをおすすめします。

まずは

「清潔感」

「おしゃれ」

を意識してデートに望みましょう。

男性・女性のお互いの脈ありサインを確認する

付き合い方を忘れた人にとって脈ありサインって何だっけ？

と思うこともあると思います。

これから紹介する脈ありサインを読むことで、

これからの恋愛に大きく役立ちます。

忘れてしまった人も今、好きな人がいる人、

新しく恋人を作りたい人も必見です。

1. 要件のない LINE が何日も続く場合は脈あり

何となく何日か LINE が続いている相手っていませんか。

もしかするとその相手は脈ありかもしれません。

その理由は、気になる人でなければ何日も LINE しないからです。

例えば自分がどうでもいいと思っている相手に対して、要件が済めば LINE することはありません。

「おはよう」「おやすみ」などといった何気ない会話が続くようであれば、相手もあなたのことが気になっている可能性が高いです。

2. 好きな人がいる！など、恋愛相談される場合は時間がかかる

相手が恋愛相談する理由は、2 つあります。

1 つ目は、もし共通の友人だった場合、周りの協力を得た方が好きな人とカッパルになりやすくなるから。あなたが協力することで相手の好きな人と距離が近くなる可能性が高まるからです。

そして2 つ目は、異性の意見を聞きたいからです。

相手はあなたのことを相談役として話しているので、恋愛相談の話が来たら恋人にするには時間がかかると考えてください。

辛抱強く恋愛相談に乗っている内に、あなたになびくこともあります。

3. 褒めてくれることが多い場合は脈あり

「今日の洋服素敵だね」

「髪型とても似合っているよ」

など褒めてくれる場合は脈ありの可能性が高いです。

これは、まず自分が相手を褒めるときはどんなときか想像してほしいから。

特に意識していない相手であれば、

洋服が素敵でも褒めることはありますが

そこまで褒める頻度は多くないはずです。

会うと必ず褒めてくれる、ポジティブなことを言うてくる人は、

あなたに気がある可能性が高いです。

4. ボディタッチを嫌がらない場合は脈あり

意図的にボディタッチを試すのは男性の場合リスク

があるので注意が必要ですが、相手に触れても嫌な反応

をしない場合は脈ありの場合が高いです。

その理由は、本当に嫌な人であれば「やめてください〜」

と冗談な感じでやんわりと拒否されるからです。

もちろん、その場の雰囲気壊さないために

笑顔でやり過ごしているということも考えられるので

過剰にボディタッチするのはやめましょう。

STEP6:お互いの好意が確認できれば3回目～4回目のデートで告白する

デートを重ねることで相手が自分に対して好意を持っているのかが何となくわかってきます。付き合い方を忘れた人にとって、告白はとてもハードルが高いのです。実際、どこでデートをして告白をすればいいのかそれぞれ確認していきましょう。

1. 初デートだけでなく、2回目、3回目のデートに行くことができること自体が脈あり

2～3回目のデートは脈ありの可能性が高いです。

その理由は、当たり前次約束を交わしデートをすること自体、相手はあなたのことを嫌だなと感じている可能性は低いからです。

初デートで相手が合わないと感じれば理由を付けてデートの誘いを断るのが普通。

相手も貴重な時間を割いてあなたとデートをするということは、少なからずあなたを意識しています。

ですから、2～3回目のデートの約束ができれば脈あり

と判断できるのです。

2. デートスポットに悩んだ場合は会話に困らない、水族館デートがおすすめ

最初のデートで丸1日一緒に過ごすのはお互いに疲れてしまうので、

半日ぐらいのデートには1~2時間で見終わる水族館が最適です。

沈黙になってしまっても水槽を見ながら会話できるので、

ネタが多く、緊張して話が途切れてしまうことはありません。

また、少し暗いところを歩くので自然と距離も縮まります。

また、イルカショーなど座って見られるショーもあるので、

休憩しながらデートも可能です。

水族館デートは2人の距離をグッと縮めるには最適なスポットです。

3. 告白する場所は、雰囲気の良い静かな場所がおすすめ

告白するシチュエーションはとても大事です。

その理由は2つあります。

1つ目は、告白された場所は相手がいつまでも覚えているからです。

付き合い初めて何年か立つと振り返ることも多く、

思い出として残るからです。

2つ目は、ガヤガヤしている場所だと声が聞き取りづらい、
周りの目が気になって答えが出せないということです。
告白されて嬉しい気持ちはありますが、
なんて言っているか聞き取れない、
周りの目が気になって即答できないことがあります。
ですから、告白する場所は静かなところがおすすめなのです。

4. 告白は「好きです。付き合ってください」が一番簡単

例えば「あなたのことが以前から気になっていて、食の好みも合うなと感じて
いたからいいと思いました」

と言われても、嬉しいですが回りくどいなと感じますし、
「感想を述べているの？」と思われるてしまいます。

相手からしてみると「それで？結局何が伝えたいの？」というモヤモヤした
感じになってしまい、あなたの一方的な告白で終わります。

思いを伝えるのには、回りくどい表現は不要です。それより、シンプルに伝
える方が好きという気持ちが1番伝わりやすく特に女性は嬉しいのです。

STEP7:彼女が出来た。そして…交際後に、円満な関係を築く7つのコツ

久しぶりの恋人ができるについでテンションが上がってしまいますが、これからの付き合い方次第で早く終わってしまうか、それとも長くラブラブでいられるカップルかに分かります。

そこで今回は、円満な関係を築く7つのコツを紹介します。

1つ1つはどれも簡単なので意識して取り組んでいきましょう。

1. 「好き」「愛してる」などと愛情表現を忘れない

恋愛のスタート時期は、アツアツで、愛してるとか、好きという言葉は多用しますが、時間がたつと、恥ずかしくなり言わなくなってきました。

しかし、適度に伝えていくことが大切です。なぜなら、女性の場合言葉にしてもらわないと不安に感じてしまうからです。

余り言いすぎると、麻痺してしまうので、月に1度は積極的に伝える日というように、定期的に、積極的に言葉に出していきましょう。

彼氏、彼女の関係だけでなく夫婦関係も同じです。相手と長くいい関係が続いていくためには、付き合い方が大切でお互いに適切に愛情表現を出していくことが大切です。

2. 彼氏彼女の悪い部分を受け入れることができる

カップルや夫婦が長続きするコツは相手の悪い部分を受け入れることです。ですが、受け入れる前に1度相手に「ここが気になる」という自分の気持ちを相手に伝えることは大切です。

例えば、部屋の片付けが苦手な相手だった場合は「ゴミはゴミ箱へ捨てて欲しい」など自分の気持ちを伝えます。

その上で相手が改善しないときは怒らず「ゴミは捨ててほしいな」とやんわり伝えることが大切です。長続きするカップルはお互いの悪い部分を受け入れつつ、自分の気持ちを伝えることも上手なのです。

3. 不満がある場合ははっきりと相手に伝えることができる

自分は意識していないことでも、彼氏や彼女が不満に思っていることはあるもの。例えば、デートの食事代をいつも彼氏ばかり払っている場合「たまには払ってくれてもいいじゃん」と彼女に対して思うかもしれません。

しかし、その不満を抱えたまましているとある日些細なことがきっかけで突然怒りが爆発し、取り返しのつかない状態になることが起こるのです。

いい関係を続けていくためには、相手との付き合い方を考えながら自分の気持ちを伝えていくことも大切です。

4. 自分の時間も大切にし、自立した関係が築けている

相手に依存している付き合い方は、最初のうちはラブラブで良いかもしれませんが。しかし、長期的に見るとお互いが縛り付けるので不満が溜まり、どちらかが爆発する可能性があります。

自分の時間が大切な理由は、例えば彼が映画好き、彼女が読書好きであれば今まで自分が知らなかった作品を相手を通じて知ることができるからです。

相手を通じて自分の考え方や視野を広げられるのはお互いを高め合うことにも繋がります。長く付き合うカップルこそ自立している人たちが多いためです。

5. 自分磨きを怠らず、高め合える関係になっている

マンネリ化を防ぐには、相手と適度な距離を保つことです。

その理由は、ずっと一緒にいると会話のネタもいつも通りの内容で飽きてしまうからです。

自分磨きをして常に新しい情報にアンテナを張り巡らせることで

「こんな映画があるよ」

「こんなイベントあるから行ってみよう」

といったお互いの関係に刺激が生まれます。お互いが色々なことに興味を持つことで自然と高め合っていくのです。外見や内面を磨くことで、常に新鮮な気持ちで長くいい関係が続けられるのです。

6. LINE の連絡は最低限で要件のみ伝える

付き合いを長く続けるためのコツは、コミュニケーションにあります。

余り過剰でもうんざりさせてしまいます。

特に LINE が好きでずっとやりとりしたい人は要注意です。

それが結果的には、相手を LINE から遠ざけることになるからです。

その為、LINE を使う場合、要件だけを LINE で伝えていきましょう。

要件だけ LINE で伝える理由は、お互いに忙しくてもコミュニケーションは最低限とすることで双方負担がないからです。

LINE では最低限のコミュニケーションで、何か話したいことがあれば電話にするとように、メリハリを付けることで長く続くカップルになるのです。

7. 相手を思いやる気持ちをお互いに持っている

相手を思う気持ちは言葉だけでなく、行動でも示すことができます。

例えば、相手の仕事が忙しく余裕がないときには、
頻繁に連絡を控えたり、「いつ会える？」など執拗に聞かないことです。
相手の立場を考えることができれば、
今は連絡するときではないなと感じることが
できるのでケンカも起こりにくくなります。
付き合いが長いカップルは付き合い方をよく理解しているので、
自分だけではなく相手のことも考えるから長続きするのです。

付き合い方を思い出して、素敵な恋を体験しましょう。

初めて、異性を好きになって付き合いたい人
付き合い方を忘れてしまった人

にとって恋愛へのハードルは高いものです。

しかし、今回紹介した基本を意識することで、気になる相手と恋人同士になれる可能性を高めることができます。脈ありのサインを知っておけば、告白も成功確率がグッと上がります。

せっかく出来た恋人と別れないためにも、7つのコツを実践し素敵な関係を築いていきましょう。

追伸:より確実に復縁したいなら、プロのサポートとノウハウを手に入れるのが近道です。「復縁相談したい!」という方は、どんな絶望的な状況でもご相談受付中です。→<https://fukuendaigaku.com/9g1b>

■運営サイト情報

復縁大学 5STEP

<https://fukuendaigaku.com/uq7q>

復縁 LINE アプローチスペシャルエディション

<https://fukuendaigaku.com/line-spw>

復縁会話術&デートテクニック FUSION

<https://2.fukuendaigaku.com/fusion-w>

77 日間の自分磨きプログラム「ジュエル」

<https://fukuendaigaku.com/6qs6>

38 の繰り返し集

<https://fukuendaigaku.com/pgx4>

元彼と復縁成功した体験談50STORIES(完全版)

<https://2.fukuendaigaku.com/50w>

発行メルマガ:本当に復縁したい人が読むメルマガ「復縁ゼミ」

<https://fukuendaigaku.com/mailseminar/>

Copyright (C)2020 Ankerlink Co., Ltd. All RIGHTS Reserved

発行者名:宮脇拓哉

連絡先:info@fukuendaigaku.com