

If I'm so wonderful,
why am I still single?

アメリカ人恋愛 コンサルタントが教える 脱シングルのための 10の作戦

仕事が生きがいと言ってしまうシングル女子へ

by Susan page

スーザン・ページ



チェック☑がひとつでも付いたら要注意?!

- ☑ 一見ラブラブなのになぜか彼との距離が縮まらないことに不安を感じ、週末になると占い師をハシゴする日々!
- ☑ 同棲して7年、結婚のケの字も出さない彼に不安と怒りで悶々…
- ☑ 独身貴族はやめられないけど、孤独は大嫌いだと感じる夜もある
- ☑ 合コン・婚活は頑張っているのに、いつも2、3回目のデートでフェードアウトされ、自尊心があやうい私…
- ☑ 毎日残業、恋する時間もエネルギーも吸い取られ、ネットのバーチャル恋愛でトキメキをキープするのが精いっぱい?!

はじめに 感情を表さない時代に愛を探す

恋愛のスキルVS仕事のスキル

マザー・テレサが生前、「今まで訪れた国々の中で、アメリカが一番愛のない国だった」とコメントしていました。このコメントは、アメリカ文化の愛のなさを長年経験してきた私の心に強く訴えるものがありました。喜びと人間味あふれる人間関係を望むことよりも、お金や大量消費主義に没頭することを人生で一番の関心事として思うように思えたからです。恋愛したいとか親密な関係を望むとか私たちは言うけれど、お金を稼ぐことと物を買うことのほうに断然多くの時間とエネルギーを使っているのです。

重要なポイントは、**恋愛と仕事は両立しないということ**をどれだけ認めているかです。ひとつのほうに時間を費やすと、もうひとつのほうへの時間がなくなってしまうことがほとんどです。すよね？

さらに悪いことに、恋愛と仕事ではまったく逆の行動と思考パターンが必要です。例えばビジネス界で成功するためには、競争心をむき出しにし、ビジネスライクな態度で接し、

とにかくビジネスにすべてを捧げなくてはならないのです。一方、親密な恋愛関係を持つことに成功するためには、協力的で柔軟性があって、感情表現ができて正直であること。さらに愛する人の幸せを常に思って行動する、つまりすべてを捧げる必要があるのです。目に見える物質的な豊かさに価値を置けば、結果として恋愛は後回しになってしまうのです。

「勝つか、負けるか、生き残れるか？」クローズアップされた現代社会における教育は、ビジネス上手、プロフェッショナルな人間、働き者になるためのスキルを学ぶことをもっぱら重視しています。共感しつつ積極的に相手の話を聞くこと、フェアな立場で向き合うこと、寛大さ、理解力、そして感情表現のような、**理想とする親密な人間関係を築くために必要なスキルを学ぶことは、圧倒的に無視されているのが現状なのです。**

問題は仕事と私生活のバランスを保てないということ

1970年代のアメリカでは、セラピストたちが哲学者のリーダーたちと、「ヒューマン・ポテンシャル・ムーブメント」という同盟を結成しました。この同盟は、「成功したい」という沸々とした感情を持ち、「あこがれの人生をカタチにしたい」と願う人たちを手助けするためのものでした。その時代に不可欠なものだと、一時的に期待されたのです。

残念ながらこの同盟は、短期間しか続きませんでした。社会に対して脅迫的に感じられたかからです。もし従業員が週末の度に、非日常的な癒しのプログラム満載のリトリートの旅に行つて、「生きてるわ〜」と実感し、現実離れた週末を毎回満喫して仕事に戻ってきたとしたら、経済はどうなってしまうでしょう？ ヒューマン・ポテンシャル・ムーブメントは、達成することより「心の充実感」、利益より「歓び」、地位や物質的豊かさより「愛ある真の人間関係」に価値を置いていました。単に当時のアメリカ社会にそぐわなかったのですね。

近年になってようやく「人間らしさに価値を置くこと」と、「生産第一主義に価値を置くこと」と両者の衝突を和らげるために、前向きに取り組んだ成果が見られるようになってきました。まだ少数派ですが、見識のある民間企業は、託児サービス、フレックスタイト導入、育児休暇、そして個々の希望に応じた休暇を提供しています。近頃は、地位を確立した女性たち、さらに男性たちも、私生活における人生の質をより良くするために、キャリアを犠牲にしているのを見かけるようになりました。

生産第一主義に価値を置くことと、人間らしさに価値を置くことは、どちらか一方のみが大切なのではなくて、両方大切なのです。問題は、その両方のバランスを保てないということなのです。興味深い事実を、もうひとつ挙げてみましょうね。

ストレスvs親密な人間関係

以前、ミレニアム（2000年）の先読みをする社会学者たちの主な心配事は、時短テクノロジー開発・推進の結果残された、余暇の時間をどう扱うかでした。でも実際現代は、一世代前より大幅に余暇の時間が少ないのです。

何が起こったのでしょうか？ 余暇の時間は、代わりに何と置き換えられたのでしょうか？
ずばり、ストレスです。余暇の時間の過ごし方ではなく、ストレスの対処法に焦点を当ててしまっているのです。

ストレスと親密な人間関係は、実際両立できません。あなたは積極的に相手と関わることに対して面倒くさいと感じていませんか？ そんな状態では、豊かさや幸せを相手と分かち合うために、自分の時間をフルに使えませんよね？

なぜ私たちの多くは、ストレスを減らすことより、処理することを選ぶのでしょうか？ それは、**同僚から遅れを取ってしまい、業績を犠牲にするリスクを恐れる**からです。このような犠牲は、できれば払いたくないと思っっているのです。

本当の恋愛がしづらい時代

ここまで読んでお分りになったでしょうか。競争的で仕事中心の社会を作ったきっかけは私たちで、現在はそのパワーに巻き込まれてしまっている状態なのです。愛、そして感情表現豊かな人間同士のつながりを阻んでしまう社会に……。つまり今、私たちの感情は成長不足のまま、恋愛しにくい時代の真ただ中にある状況です。本物の恋愛をしないでいるのは、ある意味当然とも言えます。だからどうか、シングルでいる自分を責めないでくださいね。

時代によって変化するオトコとオンナの関係

地位や物質的価値観を重視する現代社会ですが、男女間の関係性においても、「革命の真ただ中」だと言えます。これについて、アメリカを例に挙げて説明してみますね。

1950年代は、これまでの男尊女卑の時代に代わり、男性と平等の権利を得るために女性たちが奮闘していた時期でした。第二次世界大戦によって、男性たちが戦場へ駆り出されたことをきっかけに、女性たちが初めて働きに出始めたのです。自信をつけた女性たちはこれを機にすぐに団結して、労働参加を求める運動をスタート。男性たちはショックを受け、混乱し始めました。

1960年代は、オープンマリッジ（夫婦が互いに第三者と性的関係を持つことを認め、そ

れを不貞、不倫とみなさないことに同意する結婚)、同棲、共同生活、集団婚、パートナーを交換して非一夫一婦制を試すなど、慌ただしい時代。そして1970年代になると、ついにアメリカに自己中心主義の時代が到来しました。「みんな、というより、『私』は何がほしいの？」という視点を持つようになり、初めて女性たちの中に自立心が芽生えたのです。

1980年代は、親密な男女関係を築くのにこずった時期でした。フェアな関係性を求めてどんどん自立していく女性たち。それに対して、男性たちの受け入れ態勢がまだまだ整っていませんでした。1990年代は、男女間のギャップがさらに大きくなってしまった時期。女性たちの意識が、男性たちの苦手な分野であるスピリチュアリティに向かったのです。結果、コミュニケーション力をはじめ、思いやり、寛大さ、そして友好精神を強調する女性たちが増えました。

そしてミレニウムへ突入。大きくなってしまったギャップを埋めるどころか、急激に進化する社会に追いつけ追い越せで、とにかくバリバリ働く男女。肝心な感情は置き去りにされたまま……。

以上、男女間の関係性の変化をアメリカの各時代を振り返りながら説明しました。理解していただけたでしょうか？　そして現在は、年代ごとに形成されてきた男女の関係性の全てが混

とんと存在する、大革命の真ただ中にいます。平等主義で、相互に高め合える、究極の喜びに満ちた男女の関係性を求め、新しい形を生み出そうと奮闘中なのです。

感情未成熟の今、するべきこと

ここ数十年間の動きによって、可能性に満ちた男女の関係性に期待は膨らみました。深く親密な人間関係、フェアさ、積極的なコミュニケーション、そして喜びに満ちたセックスを望むようになったのです。まだ理想のパートナーに出逢^{であ}っていないシングルたちは、我を忘れるほど熱烈で自由な恋愛関係のイメージにじらされつつ、なかなか見つけられなくてイライラ、いわば「感情未成熟世界」にいると言えます。つまり、親密な恋愛関係に対する男女間の行き詰まりをどう解決するのか分かっていないのです。

近い将来に解決できる可能性はあっても、ここで重大な問題が出てきます。理想の恋愛関係を築きたいのは今現在で、次の改革の時期の数十年後まで待てないシングルたちは、この期間何をすればいいのでしょうか？

これこそ、この本の主題なのです。

社会的、心理学的な要素が引き起こす困難な問題は、与えられたものとして受け止めつつ、それら乗り越えたいなら個人レベルで何ができるかを私は話し合いたいのです。問題なのは、乗り越えるべき困難な壁を、むしろ**シングルでいる言い訳にしている**ことなのです。

だからまず、いくつかの現状を認めてみましょうよ。

あなたは理想のパートナーと人生を分かち合いたいですか？ それなら、この困難な壁を突破して勝ち進む方法のみ話し合うことにしましょう。

真実の愛探しⅡ挑戦

真実の愛を見つけることは、現代を生きる私たちにとって挑戦です。なぜなら、

・一般的に、職場でのスキルは教えてもらえませんが、親密な関係を築くスキルは教えてもらえない。よって、関係を築くために割く時間を見つけないことが難しく、見つけたとしても、親密な関係が与えてくれる人生に不可欠なものを受け止める準備が整っていない。

つまり、**仕事はよくデキル、でも恋愛はヘタ**である。

・男女は、政治的、社会的な改革において違う場所に位置している。男性たちは人間関係の構築、感情表現を身につけるのに時間がかかった。一方、女性たちはプロフェッショナルな能力や職場で必要とされるスキルを素早く身につけた。そのような、その時々時代の変革が生み出したズレによって、男女の異なる者同士が、何を望み何を与えることができるとのか分からず悶々^{もんもん}としている。

・地域的に見ても大部分の地域では、恋愛関係を求めているシングルの女性たちのほうが、同じ状況の男性たちより「やや」多いというだけ。

・コミットメント恋愛（全てを捧げられる恋愛）恐怖症が男女とも、特に男性たちの間で蔓延^{まん}している。その症状がなければ大部分が魅力的なシングルの男性なのに、なぜか女性と長期的に親密な恋愛関係を築こうとしない。

・このご時世、何かと忙しい男女同士が出逢うことは、出逢い率が高かった学生時代のキャンパスのようにはいかない。本当に、難しい……。

・エイズにかかる人の率が上がることで、本来ならロマンティックな付き合い始めの段階から用心深くなり、ぎこちなく感じるようになった。

この本の主旨は、感情を表さず、諦めモードの恋愛が蔓延している中で、親密な恋愛関係を

見つける方法をお伝えすることです。あなたが理想のパートナーと出逢うためには、この本に示した手順に沿って、恋愛探しを最後まで諦めずあきらに続けられるかどうかにかかっているのです。

シングルⅡアンラッキー？

ではなぜあなたはまだシングルなのでしょう？ ただアンラッキーだから？ 愛を見つけ

た人たちもそうでない人たちも、運に左右されると思っていませんか？

「ふう！ 私たちお互い出逢えて本当に運が良かったわ！ どちらかがあのパーティーに行つてなかったら出逢えてなかったかも…と考えるだけでもオソロシイわ！」。または「なぜあの人たちあんなに運が良かったんだろう？ どうして私はあのコみたいに素敵なヒトに出逢えないの？ どうして私じゃないの!？」という具合です。

運は確かに、結果を生じさせるためのきっかけかもしれません。この本をどうか、あなたの運を後押しするための本とと思ってください。一生懸命取り組むほど運が確実に良くなることを具体的に示してあるからです。さらに大切なことは、**あなた自身（もしくはカップルの場合、パートナー）が運の行く手を阻んでいないかどうかを見極めること**で、幸運を手に入れる方法についても詳しく説明してあります。

運はさておき、なぜあなたはまだシングルなのでしょう？　ここで、ある「恋愛テスト」を試すことを是非オススメします。

本全体を通して、全部で27の恋愛テストを用意しました。ひとつでも試してみれば、**あなたの中にある大切な何かを発見することが目的だと**分かってもらえるはずですよ。結果でなく、そのプロセスこそ役に立つのです。自身の私生活で行き詰まりを感じた時はいつも、新しいものの見方ができるように、恋愛テストを考案するのです。

恋愛テスト用として、小さなノートか日記帳を用意したほうがいいかもしれません。そうすればひとつにまとめておけるし、特に自分にとって大切と感じたものを後で見直すことができます。そして恋愛テストをする時はいつも日付を書いておくことが重要。さらに重要なことは、**何カ月、何年後かに再び同じ恋愛テストを試してみる**ことです。変化が起きたかどうかを確認することは、ゴール達成のために大切だからです。

1回目の恋愛テストでは、「なぜまだシングルなのか？」という質問に対し、原因をあなたなりに書き出してみてください。ここで最初に作ってもらおう恋愛テストを、この本の最後にある恋愛テスト②⑥でもう一度使いますよ。

恋愛テスト①

あなたの用意したノートに、現在の交際状況やシングルだと思う原因すべてをリストにしてみました。自由に考えを巡らせて、すべての原因を書き出しましょう。

あなた自身の原因リストを作成した後に、私が開催するワークショップの参加者たちからよく聞く「まだシングルでいる理由の数々」と比べてみてくださいね。

- ・ひとりがいい。
- ・まだ、運命の人に出逢っていない。
- ・一番最近の恋愛関係で傷ついて、まだ心が痛んでいる。
- ・まだ自分探しをしているから、恋愛する心の準備ができていない。
- ・忙しすぎる。
- ・「もう終わりかもしれない」と友人が感情的に話し続けるのを見ると、恋愛で時間を

無駄にしたくないと思ってしまう。

・ 人生を楽しむために、プライベートと自立心は大事な要素だと思っている。

・ 恋愛に対する基準が高い。細かいし、理屈っぽい。

・ 仕事に全力で取り組みすぎで、恋愛へのエネルギーはゼロ。

・ 新しい出逢いの方が分からない。

・ 関係が親密になると、私が引いてしまう。

・ 恋愛騒動劇は、いらぬ。

・ 本気で恋愛できないオトコとばかり付き合ってしまう。

・ 私の生活パターンが固定化されすぎていて、誰かと一緒に住めないタイプ。

・ 永遠に恋愛できなかったらどうしよう？　と思うと、恋愛自体あまりしたくない。できなかった

かった時のために心の準備をしておきたい。

・ 恋愛関係に踏み込んでから、やっぱり違うし好きじゃないと気がつくのが怖い。その後、

その関係から抜け出せないかも、と感じてしまう。

・ 相手より、自分が劣っていると感じてしまう。私を選んでくれるような相手は尊敬できな

い。

・ 相手に依存しすぎる。恋愛したい気持ちが強すぎる。

- ・デートしたり、恋愛探しすることが大嫌い。
- ・心に壁がある。
- ・どんな異性に対してもなぜか腹が立ってしまふ。
- ・2度目の失敗を恐れている。離婚は一度でもう十分。
- ・誰にも依存されたくない。
- ・誰にも依存したくない。
- ・まず自分のキャリアをきちんとしてほしい。
- ・もし恋愛にすべてを捧げてコミットしてしまったら、自分を見失ってしまうかも。
- ・自分の役割を限定されるのが怖い。
- ・シングルっていい！ と、長い間自分に言い聞かせてきた！

ここで、仕方なくシングルでいる人たちの大部分が気づかずに見過ごしている「10の作戦」の登場です。第1章からはそのパワフルかつ、さりげない10の作戦を行動へ移す具体的な方法を紹介していきますね。これから提案する方法そのものを、感情大恐慌期の中で粘り強く実践していくのみです。結果あなたは、理想の愛を見つけた勝者として、年を重ねるごとに豊かになる愛を得られるのですから！ どうか私に、この恋愛成就の旅を最後まで案内させてください

いね。というのも、本当に幸せな恋愛関係にいる人たちの間でみんな一致している事実があるようなのです。それは、

愛は、たとえ窮地に追い込まれても、陥る価値のある場所だということです。

はじめに 感情を表さない時代に愛を探す

恋愛のスキルVS仕事のスキル

マザー・テレサが生前、「今まで訪れた国々の中で、アメリカが一番愛のない国だった」とコメントしていました。このコメントは、アメリカ文化の愛のなさを長年経験してきた私の心に強く訴えるものがありました。喜びと人間味あふれる人間関係を望むことよりも、お金や大量消費主義に没頭することを人生で一番の関心事としているように思えたからです。恋愛したいとか親密な関係を望むとか私たちは言うけれど、お金を稼ぐことと物を買うことのほうに断然多くの時間とエネルギーを使っているのです。

重要なポイントは、**恋愛と仕事は両立しないということ**をどれだけ認めているかです。ひとつのほうに時間を費やすと、もうひとつのほうへの時間がなくなってしまうことがほとんどです。すよね？

さらに悪いことに、恋愛と仕事ではまったく逆の行動と思考パターンが必要です。例えばビジネス界で成功するためには、競争心をむき出しにし、ビジネスライクな態度で接し、

とにかくビジネスにすべてを捧げなくてはならないのです。一方、親密な恋愛関係を持つことに成功するためには、協力的で柔軟性があって、感情表現ができて正直であること。さらに愛する人の幸せを常に思って行動する、つまりすべてを捧げる必要があるのです。目に見える物質的な豊かさに価値を置けば、結果として恋愛は後回しになってしまうのです。

「勝つか、負けるか、生き残れるか？」クローズアップされた現代社会における教育は、ビジネス上手、プロフェッショナルな人間、働き者になるためのスキルを学ぶことをもっぱら重視しています。共感しつつ積極的に相手の話を聞くこと、フェアな立場で向き合うこと、寛大さ、理解力、そして感情表現のような、**理想とする親密な人間関係を築くために必要なスキルを学ぶことは、圧倒的に無視されているのが現状なのです。**

問題は仕事と私生活のバランスを保てないということ

1970年代のアメリカでは、セラピストたちが哲学者のリーダーたちと、「ヒューマン・ポテンシャル・ムーブメント」という同盟を結成しました。この同盟は、「成功したい」という沸々とした感情を持ち、「あこがれの人生をカタチにしたい」と願う人たちを手助けするためのものでした。その時代に不可欠なものだと、一時的に期待されたのです。

残念ながらこの同盟は、短期間しか続きませんでした。社会に対して脅迫的に感じられたかからです。もし従業員が週末の度に、非日常的な癒しのプログラム満載のリトリートの旅に行つて、「生きてるわ〜」と実感し、現実離れた週末を毎回満喫して仕事に戻ってきたとしたら、経済はどうなってしまうでしょう？ ヒューマン・ポテンシャル・ムーブメントは、達成することより「心の充実感」、利益より「歓び」、地位や物質的豊かさより「愛ある真の人間関係」に価値を置いていました。単に当時のアメリカ社会にそぐわなかったのですね。

近年になってようやく「人間らしさに価値を置くこと」と、「生産第一主義に価値を置くこと」と両者の衝突を和らげるために、前向きに取り組んだ成果が見られるようになってきました。まだ少数派ですが、見識のある民間企業は、託児サービス、フレックスタイト導入、育児休暇、そして個々の希望に応じた休暇を提供しています。近頃は、地位を確立した女性たち、さらに男性たちも、私生活における人生の質をより良くするために、キャリアを犠牲にしているのを見かけるようになりました。

生産第一主義に価値を置くことと、人間らしさに価値を置くことは、どちらか一方のみが大切なのではなくて、両方大切なのです。問題は、その両方のバランスを保てないということなのです。興味深い事実を、もうひとつ挙げてみましょうね。

ストレスvs親密な人間関係

以前、ミレニアム（2000年）の先読みをする社会学者たちの主な心配事は、時短テクノロジー開発・推進の結果残された、余暇の時間をどう扱うかでした。でも実際現代は、一世代前より大幅に余暇の時間が少ないのです。

何が起こったのでしょうか？ 余暇の時間は、代わりに何と置き換えられたのでしょうか？ ずばり、ストレスです。余暇の時間の過ごし方ではなく、ストレスの対処法に焦点を当ててしまっているのです。

ストレスと親密な人間関係は、実際両立できません。あなたは積極的に相手と関わることに対して面倒くさいと感じていませんか？ そんな状態では、豊かさや幸せを相手と分かち合うために、自分の時間をフルに使えませんよね？

なぜ私たちの多くは、ストレスを減らすことより、処理することを選ぶのでしょうか？ それは、**同僚から遅れを取ってしまい、業績を犠牲にするリスクを恐れる**からです。このような犠牲は、できれば払いたくないと思っっているのです。

本当の恋愛がしづらい時代

ここまで読んでお分りになったでしょうか。競争的で仕事中心の社会を作ったきっかけは私たちで、現在はそのパワーに巻き込まれてしまっている状態なのです。愛、そして感情表現豊かな人間同士のつながりを阻んでしまう社会に……。つまり今、私たちの感情は成長不足のまま、恋愛しにくい時代の真ただ中にある状況です。本物の恋愛をしないでいるのは、ある意味当然とも言えます。だからどうか、シングルでいる自分を責めないでくださいね。

時代によって変化するオトコとオンナの関係

地位や物質的価値観を重視する現代社会ですが、男女間の関係性においても、「革命の真ただ中」だと言えます。これについて、アメリカを例に挙げて説明してみますね。

1950年代は、これまでの男尊女卑の時代に代わり、男性と平等の権利を得るために女性たちが奮闘していた時期でした。第二次世界大戦によって、男性たちが戦場へ駆り出されたことをきっかけに、女性たちが初めて働きに出始めたのです。自信をつけた女性たちはこれを機にすぐに団結して、労働参加を求める運動をスタート。男性たちはショックを受け、混乱し始めました。

1960年代は、オープンマリッジ（夫婦が互いに第三者と性的関係を持つことを認め、そ

れを不貞、不倫とみなさないことに同意する結婚)、同棲、共同生活、集団婚、パートナーを交換して非一夫一婦制を試すなど、慌ただしい時代。そして1970年代になると、ついにアメリカに自己中心主義の時代が到来しました。「みんな、というより、『私』は何がほしいの？」という視点を持つようになり、初めて女性たちの中に自立心が芽生えたのです。

1980年代は、親密な男女関係を築くのにこずった時期でした。フェアな関係性を求めてどんどん自立していく女性たち。それに対して、男性たちの受け入れ態勢がまだまだ整っていませんでした。1990年代は、男女間のギャップがさらに大きくなってしまった時期。女性たちの意識が、男性たちの苦手な分野であるスピリチュアリティに向かったのです。結果、コミュニケーション力をはじめ、思いやり、寛大さ、そして友好精神を強調する女性たちが増えました。

そしてミレニウムへ突入。大きくなってしまったギャップを埋めるどころか、急激に進化する社会に追いつけ追い越せで、とにかくバリバリ働く男女。肝心な感情は置き去りにされたまま……。

以上、男女間の関係性の変化をアメリカの各時代を振り返りながら説明しました。理解していただけたでしょうか？　そして現在は、年代ごとに形成されてきた男女の関係性の全てが混

とんと存在する、大革命の真ただ中にいます。平等主義で、相互に高め合える、究極の喜びに満ちた男女の関係性を求め、新しい形を生み出そうと奮闘中なのです。

感情未成熟の今、するべきこと

ここ数十年間の動きによって、可能性に満ちた男女の関係性に期待は膨らみました。深く親密な人間関係、フェアさ、積極的なコミュニケーション、そして喜びに満ちたセックスを望むようになったのです。まだ理想のパートナーに出逢^{であ}っていないシングルたちは、我を忘れるほど熱烈で自由な恋愛関係のイメージにじらされつつ、なかなか見つけられなくてイライラ、いわば「感情未成熟世界」にいると言えます。つまり、親密な恋愛関係に対する男女間の行き詰まりをどう解決するのか分かっていないのです。

近い将来に解決できる可能性はあっても、ここで重大な問題が出てきます。理想の恋愛関係を築きたいのは今現在で、次の改革の時期の数十年後まで待てないシングルたちは、この期間何をすればいいのでしょうか？

これこそ、この本の主題なのです。

社会的、心理学的な要素が引き起こす困難な問題は、与えられたものとして受け止めつつ、それら乗り越えたいなら個人レベルで何ができるかを私は話し合いたいのです。問題なのは、乗り越えるべき困難な壁を、むしろ**シングルでいる言い訳にしている**ことなのです。

だからまず、いくつかの現状を認めてみましょうよ。

あなたは理想のパートナーと人生を分かち合いたいですか？ それなら、この困難な壁を突破して勝ち進む方法のみ話し合うことにしましょう。

真実の愛探しⅡ挑戦

真実の愛を見つけることは、現代を生きる私たちにとって挑戦です。なぜなら、

・一般的に、職場でのスキルは教えてもらえるが、親密な関係を築くスキルは教えてもらえない。よって、関係を築くために割く時間を見つけないことが難しく、見つけたとしても、親密な関係が与えてくれる人生に不可欠なものを受け止める準備が整っていない。

つまり、**仕事はよくデキル、でも恋愛はヘタ**である。

・男女は、政治的、社会的な改革において違う場所に位置している。男性たちは人間関係の構築、感情表現を身につけるのに時間がかかった。一方、女性たちはプロフェッショナルな能力や職場で必要とされるスキルを素早く身につけた。そのような、その時々時代の変革が生み出したズレによって、男女の異なる者同士が、何を望み何を与えることができるとのか分からず悶々^{もんもん}としている。

・地域的に見ても大部分の地域では、恋愛関係を求めているシングルの女性たちのほうが、同じ状況の男性たちより「やや」多いというだけ。

・コミットメント恋愛（全てを捧げられる恋愛）恐怖症が男女とも、特に男性たちの間で蔓延^{まん}している。その症状がなければ大部分が魅力的なシングルの男性なのに、なぜか女性と長期的に親密な恋愛関係を築こうとしない。

・このご時世、何かと忙しい男女同士が出逢うことは、出逢い率が高かった学生時代のキャンパスのようにはいかない。本当に、難しい……。

・エイズにかかる人の率が上がることで、本来ならロマンティックな付き合い始めの段階から用心深くなり、ぎこちなく感じるようになった。

この本の主旨は、感情を表さず、諦めモードの恋愛が蔓延している中で、親密な恋愛関係を

見つける方法をお伝えすることです。あなたが理想のパートナーと出逢うためには、この本に示した手順に沿って、恋愛探しを最後まで諦めずあきらに続けられるかどうかにかかっているのです。

シングル⇨アンラッキー？

ではなぜあなたはまだシングルなのでしょう？ ただアンラッキーだから？ 愛を見つけた人たちもそうでない人たちも、運に左右されると思っていませんか？

「ふう！ 私たちお互い出逢えて本当に運が良かったわ！ どちらかがあのパーティーに行つてなかったら出逢えてなかったかも…と考えるだけでもオソロシイわ！」。または「なぜあの人たちあんなに運が良かったんだろう？ どうして私はあのコミたいに素敵なヒトに出逢えないの？ どうして私じゃないの!？」という具合です。

運は確かに、結果を生じさせるためのきっかけかもしれません。この本をどうか、あなたの運を後押しするための本とと思ってください。一生懸命取り組むほど運が確実に良くなることを具体的に示してあるからです。さらに大切なことは、**あなた自身（もしくはカップルの場合、パートナー）が運の行く手を阻んでいないかどうかを見極めること**で、幸運を手に入れる方法についても詳しく説明してあります。

運はさておき、なぜあなたはまだシングルなのでしょう？　ここで、ある「恋愛テスト」を試すことを是非オススメします。

本全体を通して、全部で27の恋愛テストを用意しました。ひとつでも試してみれば、**あなたの中にある大切な何かを発見することが目的だ**と分かってもらえるはずですよ。結果でなく、そのプロセスこそ役に立つのです。自身の私生活で行き詰まりを感じた時はいつも、新しいものの見方ができるように、恋愛テストを考案するのです。

恋愛テスト用として、小さなノートか日記帳を用意したほうがいいかもしれません。そうすればひとつにまとめておけるし、特に自分にとって大切と感じたものを後で見直すことができます。そして恋愛テストをする時はいつも日付を書いておくことが重要。さらに重要なことは、**何カ月、何年後かに再び同じ恋愛テストを試してみる**ことです。変化が起きたかどうかを確認することは、ゴール達成のために大切だからです。

1回目の恋愛テストでは、「なぜまだシングルなのか？」という質問に対し、原因をあなたなりに書き出してみてください。ここで最初に作ってもらおう恋愛テストを、この本の最後にある恋愛テスト②⑥でもう一度使いますよ。

恋愛テスト①

あなたの用意したノートに、現在の交際状況やシングルだと思ふ原因すべてをリストにしてみました。自由に考えを巡らせて、すべての原因を書き出しましょう。

あなた自身の原因リストを作成した後に、私が開催するワークショップの参加者たちからよく聞く「まだシングルでいる理由の数々」と比べてみてくださいね。

- ・ひとりがいい。
- ・まだ、運命の人に出逢っていない。
- ・一番最近の恋愛関係で傷ついて、まだ心が痛んでいる。
- ・まだ自分探しをしているから、恋愛する心の準備ができていない。
- ・忙しすぎる。
- ・「もう終わりかもしれない」と友人が感情的に話し続けるのを見ると、恋愛で時間を

無駄にしたくないと思ってしまう。

・ 人生を楽しむために、プライベートと自立心は大事な要素だと思っている。

・ 恋愛に対する基準が高い。細かいし、理屈っぽい。

・ 仕事に全力で取り組みすぎで、恋愛へのエネルギーはゼロ。

・ 新しい出逢いの方が分からない。

・ 関係が親密になると、私が引いてしまう。

・ 恋愛騒動劇は、いらぬ。

・ 本気で恋愛できないオトコとばかり付き合ってしまう。

・ 私の生活パターンが固定化されすぎていて、誰かと一緒に住めないタイプ。

・ 永遠に恋愛できなかったらどうしよう？　と思うと、恋愛自体あまりしたくない。できなかった

かった時のために心の準備をしておきたい。

・ 恋愛関係に踏み込んでから、やっぱり違うし好きじゃないと気がつくのが怖い。その後、

その関係から抜け出せないかも、と感じてしまう。

・ 相手より、自分が劣っていると感じてしまう。私を選んでくれるような相手は尊敬できな

い。

・ 相手に依存しすぎる。恋愛したい気持ちが強すぎる。

- ・デートしたり、恋愛探しすることが大嫌い。
- ・心に壁がある。
- ・どんな異性に対してもなぜか腹が立ってしまふ。
- ・2度目の失敗を恐れている。離婚は一度でもう十分。
- ・誰にも依存されたくない。
- ・誰にも依存したくない。
- ・まず自分のキャリアをきちんとしてほしい。
- ・もし恋愛にすべてを捧げてコミットしてしまったら、自分を見失ってしまうかも。
- ・自分の役割を限定されるのが怖い。
- ・シングルっていい！ と、長い間自分に言い聞かせてきた！

ここで、仕方なくシングルでいる人たちの大部分が気づかずに見過ごしている「10の作戦」の登場です。第1章からはそのパワフルかつ、さりげない10の作戦を行動へ移す具体的な方法を紹介していきますね。これから提案する方法そのものを、感情大恐慌期中で粘り強く実践していくのみです。結果あなたは、理想の愛を見つけた勝者として、年を重ねるごとに豊かになる愛を得られるのですから！ どうか私に、この恋愛成就の旅を最後まで案内させてください

いね。というのも、本当に幸せな恋愛関係にいる人たちの間でみんな一致している事実があるようなのです。それは、

愛は、たとえ窮地に追い込まれても、陥る価値のある場所だということです。



はじめに 感情を表さない時代に愛を探す

I

恋愛のスキルVS仕事のスキル

1

問題は仕事と私生活のバランスを保てないということ

2

ストレスVS親密な人間関係

4

本当の恋愛がしづらい時代

5

時代によって変化するオトコとオンナの関係

5

感情未成熟の今、するべきこと

7

真実の愛探しⅡ挑戦

8

シングルⅡアンラッキー？

10

恋愛テスト①

12

シングルたちが見落としていて、
理想のパートナーとの出逢いに絶対必要な心構え

作戦その1  あなたの中にある「隠れ両面感情」を分析せよ！

不屈の精神が、カギ！

30

両面感情——アメリカ女子の実例

34

両面感情——あなた自身は？

36

恋愛テスト②

37

両面感情の時代

38

同棲のワナ

39

「しよ」としている」のワナ

43

両面感情の長所と短所

45

両面感情に対して、できること

46

両面感情を受け入れ、ありのままに生きる

48

恋愛テスト③

49

恋愛テスト④

50

恋愛テスト⑤

51

両面感情がない、両面感情フリーの人たちがやるべきこと
「必死感ゼロの覚悟」とは？

53 55

作戦その2



世の中のヒサンな統計値を当てにするな！

57

オトコがない!?

統計学でいう「真実」とは？

当てにならない数字には目を向けない！

カギは、自分で動いてチャンスを作る！

57 59 60 63

作戦その3



出逢いのための5つの法則

66

出逢う機会がまったくない伝説を信じるな！

5つの法則大成功の例

66 80

5つの法則のおさらい

どこでどうやって探せばいいのか？

気ままな旅行より、オフ会？

出逢いの穴場的、おしゃれスポット

ザ・出逢い活動リスト

作戦スタートのテクニク

作戦その4



常に理想を高くキープするためにやること

理想を低くすればいいの？

高い基準を持つことの重要性

理想のパートナーを現実化する2ステップ

恋愛テスト⑥

理想の高い基準リストで注目すべきこと

恋愛テスト⑦

ニセモノの高い理想

理想が低くなりがちな今、高い基準を維持するということ

高い理想の基準に合わない人は、すべて避けること！

第1章のまとめ——出逢いに不可欠な究極の作戦

第2章

たくさんデートして

運命の人に早く出逢うためのガイドライン

作戦その5  ズルズルと続く関係におさらばしよう

「ノー」と言えることの大切さ

結末は B T N (Better Than Nothing) じゃないヨリマシ) 関係

B T N 関係と自尊心

なぜ B T N 関係を続けてしまうのか？

ノーを切り出すタイミング

恋愛テスト ⑧

ノーと言うのは難しい——牧師と同性愛者との恋

154 150 147 144 141 138 134

130 126 124

恋愛テスト⑨

ノーと言うための実践方法

恋愛テスト⑩

ほぼ理想通りの相手にはノーと言う！

作戦その6



ニセモノ親密を見破れ！

ニセモノ親密とホンモノ親密とは？

親密ゲームについて

恋愛テスト⑪

親密ゲームに危険はつきもの

「もっと話したい！」——アリソンのケース

親密ゲーム・シンドローム

お熱を上げること

お熱を上げることの長所と短所

セックスにまつわる勘違い

177 175 174 172 171 170 168 167 165

163 162 159 158

セックス——男と女のジレンマ

178

真の愛をエイズが後押しする時代

181

ニセモノ親密をどうするか？

182

恋愛テスト⑫

183

作戦その7  「コミットメント恋愛恐怖症」の相手を避ける方法

187

「コミットメント恋愛恐怖症」に要注意

187

「自由に泳がせてもらいたい」——レベッカの例

190

コミットメント恋愛恐怖症を見極める方法

193

コミットメント恋愛恐怖症についての後書き

201

長期間のコミットメント恋愛恐怖症

203

コミットしない恋愛は悪循環を招く

206

現代社会にとって恋愛にコミットできないのは、危険

208

作戦その8  ニセモノ親密の相手に巻き込まれない方法

◦親密ギャップありませんか？

◦シングルがハマるうまくいかない解決法

◦親密ギャップに気づいたら、巻き込まれない！

◦恋愛テスト⑬

◦親密さと自立のバランスを見つけよう

210 213 220 222 224

210

作戦その9  ついに運命の人と出逢えたら、迷わず仮面を取れ！

「イエス」と言える大切さ

恐れとその偽りの仮面

防御反応の後に出てくる問題点

仮面をつけた偽り症候群に要注意

笑顔の裏には？ フィルとジューンの例

仮面夫婦、ネルダとロッドの例

226 228 232 233 234 235

226

キャリアウーマンからセラピストへ転身、アンジェリカの例

仮面をつける男たち

こんな仮面をつけていませんか？

親密さの真髄とは？

恐れのお持ちに對してできること

恋愛テスト ⑭

恋愛テスト ⑮

恐れについて役に立つ2、3のヒント

拒絶されることへの恐れ

とにかく、たくさんデートすること！

恐れや弱さもあなたの人生の一部

理想通りの恋人探しをブレずに続けるために

274 272 270 267 258 255 252 251 242 241 239



心の中の恐れを知って愛を見つける

インプットする

恋愛テスト ⑬

恋愛テスト ⑭

注意を払う

恋愛テスト ⑮

恋愛テスト ⑯

恋愛テスト ⑰

恋愛テスト ⑱

恋愛テスト ⑲

恋愛テスト ⑳

なぜまだシングルなのか、その原因を見極める方法



恋人探しに潜む危険なワナ

「どうして私が!？」ブルーな孤独感

バランス——「いつかきつと」シンドローム

ステレオを買うべき？

染まりすぎシングルレになっていませんか？

エイズ——2度目のレ性の革命レをこの時代にもたらしたもの

社会的セックスレとは？

安全なセックスとは？

エイズと自己責任

恋愛テスト②④

350 349 346 345 343 341 338 334 331 330

第4章

真の愛ある人生にしてみせる！

——10の作戦を成功させる方法

まとめ



なぜあなたはまたシングル？

脱・シングルライフのためにすること

シングルでいる理由は？

恋愛テスト ②5

恋愛テスト ②6

どんなプランでいくか？

恋愛テスト ②7

ゴールの達成方法

サポートグループの価値

最後に一言——手放すためにすること



おわりに

397

392 385 374 371 371 370 354 354