

恋の
ルール
54 Rules to Becoming More Satisfied with Your Love Life

恋のルール

人生はもっと輝く

54 Rules to Becoming More Satisfied with Your Love Life

家田莊子

Shoko Ieda



KOBUNSHA BUNKO

光文社文庫

『誰のため』



光文社文庫

恋^{こい}のルール 人生はもっと輝く

著者 いえだ しょう こ
家田 莊子

2004年8月20日 初版1刷発行

発行者	篠	原	睦	子
印刷	萩	原	印	刷
製本	榎	本	製	本

発行所 株式会社 光 文 社

〒112-8011 東京都文京区音羽1-16-6

電話 (03)5395-8149 編集部

8114 販売部

8125 業務部

振替 00160-3-115347

© Shōko Ieda 2004

落丁本・乱丁本は業務部にご連絡くだされば、お取替えいたします。

ISBN4-334-73724-2 Printed in Japan

Ⓔ本書の全部または一部を無断で複写複製(コピー)することは、著作権法上での例外を除き、禁じられています。本書からの複写を希望される場合は、日本複写権センター(03-3401-2382)にご連絡ください。

光文社文庫

恋のルール

人生はもっと輝く
『誰のための愛?』改題

いえ だ しょう こ
家田 莊子



光 文 社

はじめに

人はどうして、恋する自由を与えられたのでしょうか？ 上手くいっている時は、パワーアップして、恋だけでなく、何もかもが上手くいっているような気持ちになれるのですが、上手くいってないと、いつそ恋する自由が人に与えられてなかったらよかったのに——と、恨めしく思える時さえあります。大切にしなければいけないのは、むしろ後者の時の方なのですが、恋が上手くいっていないがために、他のことまで歯車が合わなくなってきたてしまい、パワーは減っていくばかり。

そういう時、どうしたら元氣になれるでしょうか。おそらく、たった一つ——たった一つの小さなことさえ変わったら、恋も他も、再び上手く動き出すようになると思うのです。そのたった一つが、何なのか——自分ではよく判らないことが多いみたいです。私もそうです。沢山の恋を繰り返し、失敗し、結婚も三度失敗、現在四度目の結婚生活を頑張っている私も、自分の恋も、男の人についても、判らないことだらけでした。今

だってそうです。その判らない部分を鋭く指摘し、背中を押してくれるのが、友達。でも、その友達も恋に悩んでいたら……。

そういうわけで、この本が友達の役割を果たしてくれたら……と願い、書くことにしました。私の数々の失敗や頑張り、さらに、これまで出逢った多くの女性たちの経験を元に綴ってみました。でも、大切なのは、上手くいっていない、上手くいかなかった恋の場合です。その男に振り廻されなくて、勇気を持って、決断、行動し、いつか、その男よりずっとレベルアップして欲しいのです。

いい男、いい男性ひとがいる分、悪い男、どうしようもない男が、この世に存在しているのも、仕方のないことだと思います。だから、失敗したとか、男運がない、などと、人と比較して一人勝手に落ち込まないでください。同じような経験をする女性は、私を含め結構いるものです。大切なのは、これから先のことです。

この本は、「恋のルール」をいろいろな角度から載せていますが、「奪い取る」ようなテクニックス的ルール本ではありません。あくまでも、恋愛中の人は、毎日その恋をしっかり育てていけるように、そして、恋愛の壁にぶつかっている人や恋愛待機中の人は、自分自身を育て、成長させていけるようにと願って書いたルール本です。突っ走りすぎている人なら、襟首をちよつとだけ掴ませて貰い、立ち止まっている人には、背中をほ

んの少しだけ押させて貰う——そういう「友達」のつもりで書きました。

あなたの「今」に合ったページから読み始めてください。全部読み終えたら、二回目はぜひ最初から読んでみてください。

ころんでもころんでも、大泣きしても、七転八倒しても、また元気に笑いながら歩いて行く——そういうステキで可愛い女性になれますように……私と一緒に、頑張ってみませんか？

恋のルール

目次

I どうしてうまくいかないの

パワー切れしそうになったら……………ルール1 14

周りの雑音なんか気にしない……………ルール2 18

悩みの原因は“思いこみ”……………ルール3 22

ニコニコ笑顔は七難を隠す……………ルール4 25

ぬくもりは互いに与えあうもの……………ルール5 29

占いは落ちこんだ時の心の糧^{かて}……………ルール6 32

恋をしているのに寂しさばかり……………ルール7 35

自分自身を分析することの大切さ……………ルール8 39

人のタイプは枠にはめきれない……………ルール9 41

心が和^なむ”お気に入り”探しの薦め……………ルール10 44

苦しい時期の乗り越え方……………ルール11 46

Ⅱ あなたの自分の会うために

初対面の相手とどうつきあう？……………ルール12 50

“目”で恋のオーラを発信する……………ルール13 54

“過去自慢”は嫌われる……………ルール14 57

若さだけでは勝負できない！……………ルール15 60

感謝の気持ちを素直に表わせる？……………ルール16 63

新しい恋の見つけ方……………ルール17 66

恋上手と恋下手……………ルール18 69

言いたいことをきちんと言えてる？……………ルール19 72

わずかなぬくもりで救われる……………ルール20 76

男と女、出会いの不思議……………ルール21 80

Ⅲ 恋愛をがんばるために

恋と仕事、優先させるのはどっち？……………	ルール 22	86
会う時間は自分でつくるもの……………	ルール 23	88
家庭は重荷的な存在？……………	ルール 24	91
恋人と男友だちとの板挟みになって……………	ルール 25	94
恋に年齢差は関係ある？……………	ルール 26	97
年下男性と結婚すると……………	ルール 27	100
学歴なんて、まだこだわっているの？……………	ルール 28	104
結婚しても切れない、親のしがらみ……………	ルール 29	108
遠距離恋愛のジレンマ……………	ルール 30	113
金の切れ目が、愛の切れ目!?……………	ルール 31	118
女が強くなって、男が弱くなった理由……………	ルール 32	123

優柔不斷な男ほどタチが悪い……………（ルール 33）
偽物の優しさにご用心……………（ルール 34）

131 127

IV 寂しい恋なんていらない

ありのままの自分を、少しずつ……………（ルール 35）
いい別れ方をしないと悔いが残る……………（ルール 36）
悲しい立場の女たち……………（ルール 37）
妻子ある人との恋の結末……………（ルール 38）
妻とうまくいっていない!? 男の論理……………（ルール 39）
傷つく恋はもう繰り返さない……………（ルール 40）
見返りなんて期待しちゃダメ……………（ルール 41）
人の悪口を言っていない?……………（ルール 42）
シングルライフの楽しみ方……………（ルール 43）

167 164 162 158 152 146 142 139 136

V ずっと輝く恋でありたい

効果的な“クギ”の刺し方……………（ルール 44）

だんまり作戦にはご注意を！……………（ルール 45）

いつも“きれいな”手抜きをしない……………（ルール 46）

長く新鮮な二人でいるために……………（ルール 47）

刺激の送りあいを忘れずに……………（ルール 48）

考え方を変えれば、欠点も長所に……………（ルール 49）

他人と比べてどうするの？……………（ルール 50）

結婚だけがすべてじゃない……………（ルール 51）

わがままをぶつけてしまうのはなぜ？……………（ルール 52）

どうすれば、自分の思いは相手に伝わる？……………（ルール 53）

一人の時間の大切さ……………（ルール 54）

I

どうしてうまくいかないの

パワー切れしそうになったら……

——ルール1——

私は、人からよく「パワーをください」と言われます。でも、本当のところ、その日会った人からパワーをいただいていることの方が多いのです。

私の車の中には、いつも一二枚のCDが入ってるんですが、朝出かける時には、パワーの出る音楽、ファンキーな曲やラップなどをかけます。そうすると眠気もふっ飛び、元気が出てきます。パワーダウンしそうな、しんみり系の歌は、夜、仕事帰りに聴けばいいことと思っています。

また、顔の表情をチェックして、何となくパワー切れして来たなと思ったら、あえてイヤリングの大きいのをしていたり、洋服をもっと明るいものに変えて、外からパワーアップした上で、心の中で「大丈夫、大丈夫」って、自分に言い聞かせたりします。

「たとえ失敗しても、ダメでもともと」。失敗することは恥じゃない、失敗したら、またやり直せばいいという覚悟や諦めを、心のどこかに持っていればこわくなくなります。私が出会った人の中で、恋愛パワーが充実していると感じた女の人は、やっぱり話を聞いてみると、元気な人たちです。元気で、自分のことが大好きで、それから自分が女であるということをとっても意識していて、欲しいものは「欲しい」とはっきり意思表示している人たち。「自分が欲しいと思ったものは、欲しいと思い続ければ、絶対手に入るのよ」という自信とパワーを持っている人たちです。

何でもそうですが、自分の力を信じて一生懸命やったのなら、結果的に破れたとしても仕方がないと、納得できますよね。反対に「そろそろダメになるんじゃないかしら」とか、「彼との別れがくるのかも」と考え始めてしまうと、本当にそうなりかねません。だから、「好きでいる限り一生、別れない!!」と、信念で思い続けてください。

私もよく、マイナス思考になってしまいます。でも、「うわあー、こんなことを考えていたらダメだ」と、何とかマイナス思考回路をふっ切るように頑張ります。「ああ、もうダメだ」と思った時に、車の中で泣ける曲を聴いて、気がすむまで一人でワンワン泣き、やっと落ち着かせるという方法をとることもあります。その落ち着いた瞬間から、またやり方を変えて再スタートです。私の場合、自分を徹底的に追いこむことによって