2017.2.5 LOVE シンデレラ育成塾/恋愛癒し屋 LIVE 講座

ＬＩＮＥの既読スルーで悩まない
恋愛メール・ＬＩＮＥ講座

オフィス・スピリチュアルコーチング
恋愛癒し屋カウンセラー/鈴木えいじ

2017.2.5 LOVE シンデレラ育成塾/恋愛癒し屋 LIVE 講座

ＬＩＮＥの既読スルーで悩まない
恋愛メール・ＬＩＮＥ講座

「ＬＩＮＥとメールのメッセージの内容、タイミング、順番…イマドキの恋はそれで９割決まる！」

1　恋愛メール・ＬＩＮＥの目的とはなんぞや！？

＜２つの恋愛メール・ＬＩＮＥの目的＞

１．信頼関係を育てる　２．温度をあげる

・この２つの目的にそって、メールのＬＩＮＥで「適切なメッセージを、正しい順番で、適切なタイミングで届けていく」ことが恋愛メールの基本である。

・信頼関係＝基本的な人としての信頼関係≒友人関係に近い

・温度をあげる＝より異性としてのドキドキ、意識、恋愛感情

◆恋活メールは「信頼関係＜温度をあげる」

◆復縁メールは「温度をあげる＜信頼関係」

＜やってしまいがちな恋活・復縁メールのＮＧパターン＞

・「声が聴きたい」「寂しかった」…自己満足の目的を見失ったメールやＬＩＮＥ

・「とにかくキモチを伝えたい」…相手の温度、信頼関係によっては、逆効果になってしまう

・基本は「自分目線×」「相手目線◎」

・彼からの返信がナイのに２通３通と重ねてメッセージを送ってしまう

・自分のタイミングで「なんで返信くれないの？」などと、返信を強要してしまう

・自分のペースで相手のペースを考えずにどんどんやり取りをアオル

・自分の伝えたいことを一方的に送ること

・相手のコメントやメッセージにリアクションしない（または、ほぼ、そっけなくスルー）

・まだ、お付き合いしていない段階で、彼氏対応を求める（なんで、今度休みなのに誘ってくれないのかあな）

「恋愛メール・ＬＩＮＥとは、シッカリと目的にそってデザインされたメッセージを正しい順番、適切なタイミングで届けることである」

２ 恋愛&復縁メール・ＬＩＮＥ男の本音ぶっちゃけます！

＜恋愛メール男の本音バラします＞

・ガンガンに熱いメールやＬＩＮＥが、突然「トーンダウン」しちゃう理由…「●●ビフォーアフターの法則」

・男子にとってメールやＬＩＮＥは「●●ツール」である

・女性＝つながりを求める

・男性＝解決を求める

◆恋愛メールの基本

・究極は「次のアポ（約束）をとること」が目的である

・さらには次のアポまで温度を保ち、温め、信頼関係を強くする「絆を維持し、育てる」ツールである

・ザイオン効果（単純接触効果）

＜復縁メールでの元彼の本音とは？＞

・元彼にとって復縁をせまられるのは、ぜったいに避けたいタブー

・重い・ウザイ・依存的…コレだけはやっちゃダメです

・暗くてヘビーな話は正直チョット…

◆復縁メールの基本

・とにかく元彼に嫌がられないのが鉄則である（重い・ウザイ・依存的にならない）

・明るくサラッとフレンドリーが好まれる基本スタイル

・好き好きモードは原則厳禁

・つい付き合ってた頃の彼女モードで、彼氏対応を求めてしまうのは超ＮＧ！

・「良き理解者であり友人」という友達ポジションを狙うのが基本である

３ 恋愛メールの「いろはにほへと」～シークエンス（順番）～

＜恋活メール・ＬＩＮＥの正しい順番＞

・次のアポをとる⇒温度をあげる&信頼関係を育てる⇒次のアポをとる⇒温度をあげる&信頼関係を育てる

・目的は「抵抗の小さな次のステップに進む」or「次につなげるために温度を保つ&温度をあげる」

・よくある間違いは「イキナリ次のステップに進む」をやってしまうことである

◆ようするに「温度をあげて」「次のステップに進む」or「信頼関係を育てる」「関係を維持する」を繰り返しながら、関係をすすめていく

＜復縁メール・ＬＩＮＥの正しい順番＞

・元彼の警戒心を解く（未練や執着がナイことを伝える）⇒たまに連絡がとれるようになる⇒定期的に連絡をとりながら、間隔を少しづつ縮めていく⇒そのなかで友達ポジションをとっていく⇒さらに「良き理解者」「彼のイチバンの最大の理解者」のポジションへ近づけていく

・嫌われないように、自分改革をしつつ、信頼関係を育てて、関係を再構築していく

・よくある間違いは「イキナリ復縁をせまる」をやってしまうことである

◆復縁アプローチでは「どうしたら元彼の警戒心を解いて、信頼関係を育てられるか？」という失われた信頼を取り戻し、より良い関係づくりへとすすんでいくステップが基本である。

４ タイミングが命です～ココ間違うとぜんぶパアです＾＾；～

＜カップラーメンは３分だけど、彼との愛が育つペースは…＞

・まったく同じアプローチをしても「ペース」を間違えると、すべてのタイミングがズレて、失敗してしまう

・イチバン愛が育つペースは！？⇒彼のペースに合わせる or 彼のペースより少し落とす（ジラし気味）

・あくまで基本は「彼目線」…自分がしたいペースでやってしまうのは×

・最初はゆっくり、少しづつ間隔を縮めながら、ムリないペースで「定期的にやりとりするリズム」を作って行く

・月１⇒３週間に１回⇒２週間に１回⇒１０日に１回⇒１週間に１回…

「アクションや次のステップへのタイミングは彼次第で決まる！（自分の勝手な要求で決めちゃダメです）」

◆彼の生活リズムを把握する

・理性の時間/感情の時間～午前と午後

・ヒトラーの演説のお話

・働き方やライフスタイルの多様化⇒個別に感情のバイオリズムもちがう

・まずは彼の生活リズムを知る

・彼の「リラックスタイム」…「メールＬＩＮＥのゴールデンタイム」を知る！

＜いつ、どのタイミングで仕掛けたらいいか？＞

⇒個別の相談・カウンセリングを受けてください

…なのだけど、チョットだけヒントを教えると

・連絡をとりはじめて３ヶ月くらいなどの「決まった数字」や基準はない

・目安は「３の法則」

・イチバン間違えないのは「彼の温度があがったとき、信頼関係の絆が育ったとき」である

・目安は恋活なら「返信率９割」、復縁なら「返信率８割」くらいが目安（ステップによって、割合は変わるので注意！…当然、告白や復縁を決めるならキホン的に１００％の返信率が欲しい）

５ 彼の恋ゴコロを育てちゃうメッセージの作り方教えますっ！

◆メッセージ作りのキホン

アグリーメントフレーム…「同意します、尊重します、感謝します」

「どうしたら彼が喜ぶメッセージを伝えられるか？」

◆人間の６つのニーズ（欲求）

・安心のニーズ

・スリル・ドキドキのニーズ

・自分大好きのニーズ

・みんなと一体感のニーズ

・成長したいというニーズ

・愛と思いやりのニーズ

◆復縁メールＬＩＮＥ３つのメッセージ

＜①　印象アップのメッセージ＞

・当たりさわりのない「感じのいいメッセージ」

・ザイオン効果

・誰しもが共感できる鉄板ネタは「天気ネタ」

・「気にかけてもらってる」「思いやりを感じる」ホッコリできるメッセージ

（例）

「なんだか、最近寒いね～、風邪とか引いてないかい？寒さに負けないように、お互い頑張ろうね！」

＜②　関係づくりのメッセージ＞

・連絡するには「もっともらしい理由」が必要

・彼の答えやすい、得意分野や興味ある分野での「軽い質問」

・ふたりで小さな「？」を解決するするという「体験を共有する」ことで、関係が強まる

・共通の話題、彼の興味のある分野、趣味について聞いてみたり、教えてくれたことへの感想

⇒連続性のあるやり取りで、より関係は強まっていく

＜③　絆を強めるメッセージ＞

・「情緒的体験」を共有する

・より「デキゴト」よりも「想い・感じたこと」を伝えあうようにする

・②よりも、チョットだけ深い相談をしてみる

（例）

「仕事で●●で、ワタシはこう思うんだけど、あなたはどう思う？」

＜同意見だった場合＞

「やっぱり、そうだよねえ～！うんうん、ワタシと同じだあ＾＾なんか、自信ついた、ありがとう♪」

＜違う意見だった場合＞

「そっかあ、そういう見方もあるんだね！ワタシひとりじゃわかんなかったよ～、サンキュ！助かる＾＾オンに着るよ♪」

◆恋活メール・ＬＩＮＥのメッセージづくり

＜はじめのやり取りのキホンは自己紹介トークでオッケー！＞

・自己紹介には、関係を深めて、次のステップにすすむチャンスがいっぱいある

・「どこ住んでる？」「仕事はなにしてる？」「休みはいつ？」「休みの日はなにしてる？」

「お酒は飲むか？」「食べ物はなにが好きか？」

・キホンは自分から情報を伝えて、相手にフル

（例）

「あっそうなんだ、ワタシも実は、スイーツ大好きです＾＾今度一緒に行きたいですね♪」

（ダメな例）

「ワタシ、甘いモノ好きなので、今度一緒に行きませんか？」

⇒彼が好きかわからないのに、一方的に誘ってしまうと断られる確率があがる

「共通点をみつけて、共感を生み出し、信頼関係や一体感をつくって温度をあげてからデートや会うように働きかける」

・もし、共通点がなければ、彼の興味のあることや趣味で、自分もイイナと思えそうなモノをみつけて「共通点づくり」をする

・大好きな人の愛するモノを愛すること

・デートや次の誘いのオッケー率をアップさせるのは「誘い方」ではなく「信頼関係と温度の高さ」である

・つまりは「信頼関係と温度をあげるメッセージづくり」が、恋活をすすめる鍵になる