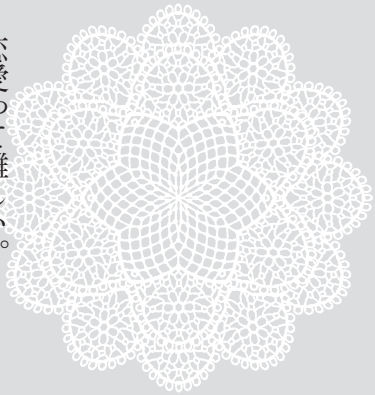
どうして、恋愛がうまくいかないのでしょうか？

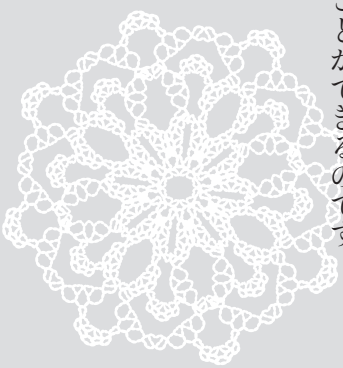
出会いがない、いいと思った人とうまくいかない、
幸せな関係というのがどういうものかわからない……恋愛って難しい。
そんなふうに考えてしまう気持ち、わかります。



けれど、じつは、愛を築くことはとてもシンプルで簡単なことなのです。
ありのままの自分を差し出しながら、ありのままの相手を受け止める。
これが、愛の基本です。

あなたは、この世界に生まれ落ちた瞬間に、
すばらしい魅力をすでに持っています。そのことに気づき、
あなたの中に眠っている魅力を引き出すだけでいいのです。

今この瞬間にも、あなたを求めている男性は存在しています。
そして、あなたがあなた自身の魅力に気づき、表現することで、
二人は出会い、かけがえのない関係を築いていくことができるのです。



Introduction
愛し、愛される関係を築くために

「愛される女性らしさ」とは？ —— 14
女性らしい感性を開けば引きあう現実が変わる —— 16
愛とは、心の中に相手の居場所をつくること —— 20
ずっと愛される私になるために —— 22
本書ですること —— 26

Contents

Lesson 1

あなたの中にある「母」「娘」「同志」の3つの感性を磨く

深く愛しあうために必要な「母」「娘」「同志」3つの感性 —— 32
3つの感性を磨けば人生が変わる —— 36
母性を育てる —— 39
娘のような感性を育てる —— 43
同志としての感性を育てる —— 46
この瞬間を一緒に楽しみ、無邪気に甘える —— 50
男性の腕の中で喜び、守られるあなたになる —— 53
うれしいことも、悲しいことも、ともに感じて乗り越える —— 57
自分を律する心を持つ —— 59
あなたが相手の心の居場所になる —— 61
はじめはリハビリしてみよう —— 65
3つの感性で男性を魅了する —— 68

Lesson 2
あなただけの愛され要素を見出す

あなたはこの世界にたった一人の美しい女性 —— 72
あなたの愛され要素を引き出す —— 77
あなたの個性をしっかりと表現する —— 82
あなたの容姿を「魅力」に変える —— 84
自分をブランド化する —— 88
あなたの「ダメな部分」が、男性の「愛したい部分」 —— 92
女性的な感性をポジティブに使う —— 94
自分と相性の良い相手を選ぶ —— 100
マイナス要素を「謙虚さ」という美徳に変える —— 105

Lesson 3

大人の女性として美しい「在り方」をととのえる

美しさは「在り方」で決まる ―― 108
自分の存在を尊重できる人ほど美しい ―― 110
男性が美しいと感じるのは、喜ぶあなた自身 ―― 114
自分で自分を喜ばせ、笑顔にする ―― 116
「この世界の美しさを教えられるあなた」が美しい ―― 120
ダイエットよりも愛と労りを与える ―― 122
男性と信頼を築くために ―― 127
自分を許すほど、愛される ―― 130
「重い女」を卒業し、一緒にいたい人になる ―― 133
「だから私は愛される」という自己承認を ―― 136
恋の感受性を目覚めさせ、愛の呼び水をつくる ―― 139
人との違いを認めれば、ただ一人の男性に愛される ―― 142

Lesson 4

男性を理解し、寄り添える女性になる

男性は「受けいれてもらう」と心を開く ― 146
男性の苦しみを理解する ― 148
「信頼」が男性を育てる ― 150
本質的な魅力をほめ、肯定する ― 152
「こうしてほしい」という願いを明確に伝える ― 154
男性を立て、プライドを守れる女性になる ― 157
男性が愛したくなるのは物事の価値を理解できる女性 ― 161
「はじめて」の体験を与えあう ― 164
けんかにならないマイナス感情の伝え方 ― 166
男性と女性の感性のギャップをうめる ― 168
愛情は行動で示す ― 170
愛の駆け引きはやめる ― 172
男性も愛に傷つき、真実の愛を求めている ― 175
相手の愛のタイプを見分けたアプローチ方法 ― 178

Lesson 5
ゆるぎない絆をつくるコミュニケーション

愛される女性が必ずしている「他者尊重」の習慣 —— 184
愛は優先順位を上げることで深まる —— 186
愛とは、今この瞬間の行動を選択すること —— 190
全身で男性を受けいれるほど、愛は深まる —— 192
「はい」のポイントを変えて、犠牲になる恋愛から卒業する —— 195
態度で示さず、言葉で伝える —— 199
けんかにならない、自分の意見の伝え方 —— 201
思い出はポイント制。二人の感情を分かちあう —— 204
相手の弱さをフォローすれば、すばらしい人生になる —— 206
小さな「甘え」を許せる女性になる —— 208
過去のすべてを相手への愛に変える —— 210
二人の未来は二人で決める —— 212
出会った瞬間を忘れない女性は、永遠に愛される —— 214
協力し、補いあいながら愛を深めていく —— 216
あとがき —— 220

Introduction

愛し、愛される関係を築くために

愛し、愛される関係は、心と心の結びつきから生まれます。容姿や年齢などで「愛されない」と思い込んでいませんか？　愛への誤解を解き、これからはじまるすばらしい人生への一歩を踏み出しましょう。

「愛される女性らしさ」とは？

これまで私は、恋愛や結婚の悩みを解決するマリアージュカウンセラーとして、本当に多くの女性が、幸せになるために苦しい努力をしている姿を見てきました。自分を磨いたり、おしゃれをしたり……しかし、真面目で誠実な女性ほど、苦しい恋愛や出会いがないことに悩んでいました。

どうしてこんなことが起きてしまうのでしょうか？

それは、多くの女性が「愛される女性らしさ」を誤解してしまっているからです。

たとえば、若いほうが男性に好かれるという考え方や、ダイエットしてできるだけ細いほうがモテるという価値観、肌を露出して刺激的に振る舞うことで男性の気を引けるというテクニック……しかし、これらの要素は、本質的な「愛し、愛される関係」をつくるう

えでは、それほど重要なことではないのです。

なぜなら「愛」とは、あなたの内面から生まれるものだからです。

たとえば子どもを温かい笑顔で見守っている母親の姿は、弱いものを守ろうとする強さとやさしさに満ちあふれ、私たちの心を温かくしてくれます。美しい空に感動できる感受性は、それだけでこの世界が美しいもので、生きることはすばらしいことなのだという気持ちを呼び覚ましてくれます。苦しいとき、「大丈夫?」とさりげなく気づかわれたとしたら、「この人は私を大切にしてくれている」と感じ、思わず涙があふれるかもしれません。

このように、人の心を動かすことのできる美しい感性ややさしい心そのものが、「愛される女性らしさ」なのです。

あなたがあなたの美しい心で男性と関わることで、男性は、一人ではけっして得られないような感動を得ることができます。時には支えてもらうことで心強さを感じたり、苦しみを分かちあうことで癒されたり、あなたが無邪気に笑うことが、喜びにつながることもあるでしょう。

かけがえのない愛は、お互いの心のつながりから生まれるのです。

女性らしい感性を開けば引きあう現実が変わる

多くの方にとって、恋愛することはとても大変で難しいことかもしれません。しかし、実際には、恋愛をはじめることは、本当に魔法のように簡単です。レッスンすることで、その日のうちに効果が表れる方も多くいらっしゃいます。

なぜなら、私たちの恋愛は、私たち自身の考え方、在り方次第で、簡単に変わってしまうからです。

K葉さんは、今まで、自分には女性らしさが足りない、そのために男性と深い関係を築くことができないと思い込んでいました。自分に自信が持てなかったため、きれいになるためにお金をつかい、流行の服を着て、話し方や振る舞いの講座にも通いました。たしか

にそれで表面的には女性らしくなったのですが、でも、ほかにもっとすてきな女性もいるし、もうアラフォーだし……と、さまざまな考えに縛られてしまい、とても苦しんでいたのです。

K葉さんには、本当は外見だけではない、すばらしい女性的な感性がありました。気配りができ、誠実で、人の話にはメモをとりながら耳を傾けます。また、人の気持ちに敏感で、いつも相手に気づかいの言葉をかけるやさしさを持っていました。しかしK葉さんにとって、これらのことはあまりにも当たり前で、とくに価値があることだとは思っていなかったのです。

セッションを通してこのことに気づいたK葉さんは、流行の洋服ばかりを追いかけることをやめ、きれいな話し方というよりも、やさしい言葉をかけたり、相手の話を覚えていてさらに話題を広げてみたり、人の悩みを聞いてあげることを心がけました。

すると、みるみるうちに温かくやさしい雰囲気があふれだしました。人と関われる自分がうれしい、そんなおだやかな気持ちで、会社でもまわりの人を気づかうようにしていたところ、「君といると安心できる」と男性からアプローチされるようになりました。ここ

まで2週間もかかっていません。つまり、人との関わりの中で必要な感性を開いて、それを表現することができれば、その瞬間に他者に与える印象が変わるのです。

わずかな時間であったとしても、ポイントをおさえれば、効果はすぐに表れます。苦しい努力や、時間のかかるダイエットや、お金のかかる美容や、必死になって勉強するつらさはありません。

ただ、**女性らしい感性を開き、それを自然に表現できる自分になるだけ**なのです。

そして、こうして内面が改善されると、その内面の美しさに惹(ひ)かれる人と自然と引きあうようになるんですね。

たとえば前述のK葉さんであれば、今までは「人の内面にはこだわらない。女性なら誰でもいい」というような男性を引き寄せてしまっていました。そのため、お付き合いするととたんに相手の態度が冷たくなったり、浮気されたりすることもありました。しかし、人にやさしく、感情がとても豊かで繊細という彼女の「内側の美しさ」を表現したところ、おだやかで、人生でさまざまな経験をして成熟した魅力を持っている男性と引きあったの

です。

このように、私たちが、「今までの恋愛がうまくいかなかった原因」に気づき、自分の表現を変えることができれば、周囲はすぐに変化したあなたに気づきます。あなたが思っている以上に皆、あなたという女性に対して関心を持っています。

あなたの在り方が変われば、あなたと関わる人の態度も、接する人の縁も変わります。

今まで関われなかったような人から価値を見出されたり、「あんなふうに愛されたい」と思っていたような愛情をいつのまにか得て、毎日が幸せで満たされている。そんな人生を送れるようになるのです。

愛とは、心の中に相手の居場所をつくること

愛しあうことに憧れながらも、具体的に愛しあうとはどんなことなのかを考えたことがある人は、少ないのではないでしょうか。

愛とは、「自分をすべて差し出しながら、相手をありのまま受け止める」ということです。

人にはできることもできないこともあります。そんなとき、「あなたはできないから嫌い」となるのではなく、「できないこともあるよね。私もできないこともあるけれど、できることもあるよ。じゃあ一緒に協力しあっていこう」というように、ありのままの人間どうしが、お互いに助けあいながら生きていくことなんですね。

お互いの知識を分かちあって楽しく生きられるように工夫したり、相手が病気のときは支えたり、自分が苦しいときは抱きしめてもらったり、時にはユーモアのきいた会話で笑いあったり、将来に向けて真剣に話しあいをして新しい未来を二人でつくっていく。こんなふうに、**「心の中に相手の居場所をつくり、自分のすべてで関わること」**が愛なのです。

たとえ容姿がすばらしかったとしても、心がつながっていなければ、理解しあっているという喜びを感じたり、受けいれてもらっているという安心感を得ることはできないでしょう。スタイルの良さは、「すてきだな」という憧れは生みますが、その人とともにいる温かさを生み出すものではないのです。

誰かのことを思い、誰かの気持ちを考え、寄り添い、自分のことのようにその人を感じながら、苦しみも、喜びも分かちあうこと。相手の存在を心から愛しいと思い、受け止め、慈しむこと。

あなたがあなたとして、自分のすべてを差し出して相手と関わる覚悟を持つことができれば、二人は表面上のことに左右されない、揺るぎない絆をつくることができるのです。

ずっと愛される私になるために

愛について考えるときに、もう一つ大切なことがあります。それは、愛とは瞬発的なものではなく、慈しみ、育てていくものだということです。

私たちはどうしても、その瞬間に起きている出来事に心を奪われてしまい、そのことだけに流されてしまうことがあります。

たとえば、大切な彼との間で、些細なことがきっかけでケンカをしてしまった。そのときのあなたは、本当にその出来事が苦しかったし、さみしかったし、つらかったのです。だからこそ、感情をぶつけて怒ったり、泣いたりしてしまったのかもしれません。けれど、愛とは、こうしたことすべてを含めて、それを乗り越えて育てていくものです。

よく、「大切なことは失ってみなければわからない」といいます。この言葉は、恋愛によく当てはまります。その瞬間は、自分の気持ちが先立ってしまっていて、その関係がいかに自分にとって大切なのか、すっかり抜け落ちてしまっているんですね。だから、言ってしまって、もう元に戻れないところまできてしまって、「ああ、やっぱりあんなこと言うんじゃなかった！　神様時間を戻してください！」と思うこともあります。

愛とは、とても繊細で、大切にしなければ壊れてしまうものなのです。

常に気づかい、たとえ感情的になることがあったとしても、「ごめんね」とすぐに相手の大切さを思い出し、もう一度一緒に生きていけるようにお互いに協力しあうこと。すれ違いが起きてケンカになったら、「なぜ相手のことが嫌だったんだろう？」と考えながら、時間をかけて相手を知り、改善しあっていくこと。こうしてお互いに理解し、関係性を深めていくのが本当の愛なのです。

ですので、一瞬で恋に落ちて……一瞬で相手のものになって……という関係は、その瞬

間、あるいは数年はいいのですが、その後、刺激が失われてしまうと、継続することが難しくなってしまうかもしれません。

本書では、あなたの中にある魅力を適切に表現し、男性を理解し、愛を深めていくためのレッスンを行っていきます。それは、美しく「なる」というよりも、美しく「在(あ)る」ためのレッスンです。

美しい在り方が身につけば、物事や相手の態度に一喜一憂することなく、あらゆる状況に対応できる力がつきます。いつも大切なことを忘れない、思いやり深いあなたになることで、ゆるぎない愛を育てていくことができるんですね。

もしもあなたが年老いて今の美しさや肌のハリがなくなったとしても、こうして二人で築き上げた愛が失われることはありません。たとえ病気になってしまったとしても、慈しまれ、大切にされる、本当の深い愛が生まれるのです。それは、あなたがどんな家庭で育ったとしても、過去にどんな苦しい恋愛をしてきたとしても、関係ありません。

健(すこ)やかなるときも、病めるときも、喜びのときも、悲しみのときも、富めるときも、貧しいときも、目の前にいる男性を愛し、敬いあい、慰めあい、助けあい、その命ある限り、真心を尽くすことを誓いあう。

必ずこうした理想の関係を手にすることができるのです。

本書ですること

それではこれから、「愛し、愛されるあなた」になるためのレッスンをしていきましょう。

本書では、次のことを一緒に学んでいきます。

・あなたという人の魅力を引き出し、「この人でなければだめだ」と思われるような輝く個性を開花する方法
・年齢や外見に左右されない「愛される女性らしさ」の磨き方
・男性の心理を知り、寄り添えるようになるための心構え
・男性に心を開いてもらうための話し方・コミュニケーションの方法
・どんなふうに男性と親密感を育て、愛を深めていけばいいかについて

こうした学びを通して、読み終わるころには、「真実の愛」が、身についていることでしょう。また、本書には、幸せに愛されるようになった女性たちの実例を入れてあります。苦しくなったり、心細くなったりしたときは、「私だけではない。そして、実際に変わった人もたくさんいるんだ」と自分を安心させてあげてください。

すべてを完璧にしようとせず、読みやすいところから読むだけでも、新しい理解が生まれますし、今までの思い込みがなくなったり、孤独だった心が癒えることもあるでしょう。そうなれば、もうあなたは「愛し、愛される人生」をはじめています。

ここで一つ、注意点です。学びを深めるために、これまでしてしまっていた「自分磨き・女性磨き」のいくつかのことは手放してみてください。

「容姿が美しくなければ愛されない」という思い込み。
「あの女性よりもきれいにしなければ」という競争意識。
「どうせ男性は年齢で女の価値をはかるんでしょ」という考え。

これらは、恋愛で悩める女性をいっそう苦しめる考えの3大要因ですが、実際には、「男性と本当に愛しあう」ためには必要のない考えです。

本書では、容姿だけにこだわったり、テクニックで男性の気を引くのではなく、あなたが生まれながらに持っている才能を表現することで、男性を魅了できる女性になるためのレッスンをしていきます。あなたの存在そのものに男性が惹かれ、手放せなくなるほど深く理解しあい、そばにいてほしいと求められる未来が手に入るでしょう。

これまで相談にいらした本当に多くのみなさんが、バツ2、年齢（アラフォー）などにかかわらず、自分だけを丸ごと愛してくれ、自分自身も相手を丸ごと愛せるパートナーとめぐりあい、人も羨むほどの関係を築いていらっしゃいます。

もう一つ、レッスンをはじめる前に、とても大切なことをお伝えしたいと思います。

それは、あなたを愛する男性にとっては、あなたがすべてであり、人生の中心であり、

誰よりも何よりも大切な宝物だということです。

あなたの愛に彼は居場所を感じ、あなたの笑い声に喜びを見出し、あなたと苦しみを分かちあうことでどんな苦難も乗り越えられるようになります。

あなたには、その責任をしっかりと持ってほしいのです。「私はこの世界で、相手にとって、たった一人のかけがえのない女性なんだ」ということを、受け止めてほしいのです。

愛する人にとって大切なあなたという存在を、あなた自身が粗末にしてはいけません。

愛する人にとってかけがえのないあなたの肉体を、あなた自身が安売りしたり、批判して痛めつけたりしてはいけません。

愛する人にとって魅力的で唯一の宝物であるあなたを、「私には何もない」なんて無価値に思ってはいけません。

しっかりと、「世界にたった一人のあなた」を心から尊重し、愛する人に差し出せるあなたでありましょう。

さあ、愛される覚悟はできましたか？

今、この瞬間、あなたは癒す力を持ち、愛する人を抱きしめる手を持ち、やさしい言葉を持ち、女性らしい感性を持ち、豊かな経験と世界にたった一つの個性を持った、すばらしい女性です。

顔を上げて、とびきり美しいあなたとして、一歩を踏み出しましょう。

あなたの存在が相手の光となり、「君がいてくれることで生きている価値がある」と言われるほどのすばらしい愛が、本書を読み終えたあなたの手に入っていることでしょう。

Lesson 1

あなたの中にある「母」「娘」「同志」の3つの感性を磨く

あなたの中に眠る「母」「娘」「同志」という3つの感性を表現することで、お互いに支えあう愛の関係がはじまります。永遠の絆の土台となる感性を開花させましょう。

深く愛しあうために必要な「母」「娘」「同志」3つの感性

たとえば、いつもは強く毅然と振る舞っているけれど、本当は傷つきやすく繊細な面を持っていたり、普段は女の子らしくやわらかい物腰なのに、じつは男性と仕事で堂々とわたりあえるほどの知性と度胸にあふれていたり――私たちの中には、自分でも気づかないほどの「さまざまな自分」が存在しています。強い自分、弱い自分、女性らしいたおやかな自分、男まさりでしっかりした自分。これらは一つひとつが、あなたの魅力です。そして、こうした自分の中にあるさまざまな側面や感性を受けいれ、上手にいかすほど、人生をより豊かに生きられたり、人と上手に関わったり、男性と深く愛しあうことができるんですね。

その中でも、とくに恋愛で大切なのが、あなたの中にある「母としての感性」「娘としての感性」「同志としての感性」という3つの要素です。相手が弱っているときは母親の

ように温かく包み込んだり、反対に自分がつらいときは娘のように守ってもらったり、あるいは同志のように強く支えあいながら協力したり……こんなふうに、自分や相手の状態に合わせながら、自分の中にある3つの要素を使い分けることで、より深く寄り添えるようになります。

しかし多くの女性が、本来持っているはずの、これらの要素をいかすことができていません。なぜなら、私たちは子どものころから周囲の価値観にそって生きることを強制され、その結果、「求められた役割」だけをこなすようになってしまうからです。

たとえば、「いつも真面目で犠牲的に誰かの面倒をみる人」であったり、「人の言うことを聞いて従うだけのおとなしい女性」であったり……。本当はたくさんの魅力的な部分があるにもかかわらず、自分の一つの側面だけにフォーカスしてしまうことで、偏った生き方しかできなくなってしまうのです。

その結果、恋愛においても、「いつも尽くして犠牲になる」「女性扱いしてもらえない」「遊ばれて終わってしまう」というような、偏った苦しい関係になってしまうのです。

こうした関係を改善し、幸せに生きていくためには、**女性として本来持っている「母」**

「娘」「同志」という3つの感性を磨き、バランスよく表現していく必要があります。

「母としての感性」とは、やさしく相手の存在や痛みを包み込み、尽くせる感性のことです。人の弱さやできないこと、苦しいことなどを丸ごと受け止めてあげる在り方です。また、相手ができないことをしてあげたり、甘えさせてあげるような母親的な存在でいることです。

「娘としての感性」とは、守ってあげたくなるような、娘的な魅力にあふれた繊細な在り方のことです。ある時は、「これができないからやってもらえたらうれしい」というように、自分のできないことを自覚しながら相手の存在を信頼し、頼ります。またある時は、子どもが親に甘えるように相手に甘えるなど、「あなたがいなければだめなの」とまっすぐに伝えられる素直さを持っています。

「同志としての感性」とは、人間的に尊敬しあい、成長しあえる同志や友だちのような在り方のことです。たとえば、相手が間違えたときは対等にそれを注意し、リードできるよ

うな関わり方ができます。同時に、自立した大人として向きあい、相手が弱っているときは支えられるだけの強さを持っています。

これらの感性は、あなたの中にもともと備わっているのですが、今までは使われていなかったかもしれません。眠ったままの感性は、意識的に使ってあげることで、どんどん引き出されていきます。

時には娘のように男性に守ってもらいながら、甘え、やさしさを受け取り、子どもどうしのように楽しみを分かちあい、苦しいときは親友のように支えあい、一緒に乗り越える。そして、相手がつらい悲しみの中にあるときは、母親のように抱きしめ、励まし、温かく見守る。人生にはさまざまな出来事が起こりますが、こんなふうに3つの要素がそろうとき、はじめて相手を深く理解し、バランスよく支えあいながら、二人で乗り越えていけるのです。

3つの感性を磨けば人生が変わる

K梨さんは、それまで男性に尽くすことのできる母性あふれる女性でした。包容力があり、家事や料理が得意で、仕事で疲れて帰ると、K梨さんの笑顔に心から癒されます。しかし、半年も経つと、彼は「昔の友だちと釣りに行ってくるよ」と、一人で出かけてしまうことが多くなりました。夜遅くに帰ってきて、あまり話もせずに寝てしまう……。やがて二人で出かけることも少なくなり、K梨さんは「私って都合の良い女？」と思うようになり、別れてしまいました。

S香さんは、バリバリのキャリアウーマンとして働いていました。お付き合いをしているのは、別の部署で働いている同世代の男性です。お互いに尊敬しあい、仕事の情報を交換しながら切磋琢磨（せっさたくま）していて、とても充実していました。ある日、彼が新入社員の女の子

と噂になっていることを聞きました。彼に限ってまさか……と事実を確認したところ、「そんなことないよ」と笑顔で否定してくれたため、ほっと胸をなで下ろしました。けれども、その日以来彼の態度はよそよそしくなり、別れを切り出されてしまいました。

J子さんは、とてもかわいらしく、誰の目から見ても「守ってあげなければ」と思えるような可憐な魅力にあふれる女性でした。どちらかというと仕事には興味がなく、将来の夢はお嫁さんです。容姿や愛らしさに多くの男性が引き寄せられ、モテます。しかし、お付き合いはできても、結婚にまで至りません。頻繁に声をかけてくれる男性はいますが、3か月程度で別れてしまい、いつまでも運命の人に出会えませんでした。

この3名は、それぞれ「母」「娘」「同志」としての感性は際立っています。けれど、どの方も、一つの感性しか磨かれていませんでした。そのため、偏った関わり方しかできず、パートナーとの間に起きた問題を乗り越えることができなかったのです。

前述のK梨さんは、これまで相手を支えることばかりに意識が向いており、楽しんで一

緒に人生をやっていくという考え方をしたことがありませんでした。このことに気づいたK梨さんは、相手に尽くしすぎず、お付き合いを楽しむことを心がけました。すると、今まで抱えていた重荷がなくなり、お互いに対等に楽しめる彼とめぐりあうことができたのです。

S香さんは、あまり人に頼った経験がなく、頼ることは屈辱的なことだと思っていました。そして、それがプライドの高さとなって相手との距離をつくっていたんですね。S香さんは、意図的に弱さを見せたり、周囲の人に頼ってみました。すると、驚くほどやさしく気づかわれたり、エスコートされるようになりました。

J子さんは、依存的で流されやすかったため、相手と支えあうことができず、男性にとって重くなりやすい面がありました。J子さんは人に甘えるだけではなく、自分で物事を決めて行動したり、積極的にまわりの人をサポートするようにしてみました。すると、助けてもらったと感謝されることが増え、その中の一人から結婚前提の交際を申し込まれたのです。

「恋愛レッスンー永遠の絆のつくりかた」特設サイト

http://saitoyoshino.net/renai-lesson/

この度は、試し読みのダウンロードいただきまして、誠にありがとうございました。

本書では、全体で 223 ページにわたって、自分自身を癒し、女性としての魅力を開花し、男性を理解し、具体的に交流していく方法について、丁寧にお伝えさせていただいています。本書をお読みくださったみなさまが、運命のパートナーと巡り合い、太陽のように笑っている輝く姿でいてくださることを、心からお祈りしております。

2014 年 9 月吉日　斎藤芳乃

ご購入の際は、下記のデータを書店さまでお伝えください。

書籍名　恋愛レッスンー永遠の絆のつくりかた
価格　　1300 円＋税
出版社　SB クリエイティブ
ISBN　　978-4-7973-8020-0
著者　　斎藤芳乃 （ サイトウヨシノ ）
発売日　2014/ 9/ 26

本データは、著者斎藤芳乃だけでなく、出版社である SB クリエイティブ株式会社さまにも著作権がございますため、配布に関しまして上記、特設サイトの URL のみとさせていただければと思います。

Copyright(c)2014 斎藤芳乃/SB クリエイティブ株式会社