



こんにちは！川前地区地域おこし協力隊の長郷優佳です。  
紅葉の時期は多くのイベントが開催されますので、各自で感染対策を行いながら、素敵な時間をお過ごしください。

お問い合わせは  
川前支所まで！  
(TEL 0246-84-2111)

見てほしい  
読んでほしい

「婚活を始めようかな」「新しい恋愛がしたいな」とこれからの出会いや恋について考えた時や、「どうしてもいつも苦しい恋愛をしてしまうのだろう」「付き合idasと上手くいかないな」と恋愛中に悩んだ時に、ぜひ思い出してほしい情報を掲載します！

### 新しい出会いを探す時【モテるための心理学】

とある実験によると、「もう一度デートに誘われやすい」性格というのは存在せず、恋愛においては、性格よりも外見的魅力が大きな影響力を持っていると言われています。また、「愛の吊り橋効果（ドキドキする状況を共に経験した人を好きになる現象）」も、外見的魅力が高い人が使用することで効果が出るという結果が出ています。そのため、外見的魅力に自信がない人は、相手と親しい友人になり（愛情と友情の相関が高いため）、初めてのデートではサスペンス映画を見て（親和性の増進が発生するため）、ラブソングが流れる店を選び（刺激により行動に違いが出るため）、ほどほどのお酒を一緒に楽しみ（飲酒すると異性が魅力的に見える「ピアゴグル効果」）、知り合って半年以内にストレートな告白をするのが、（データの的には）1番効果的です。

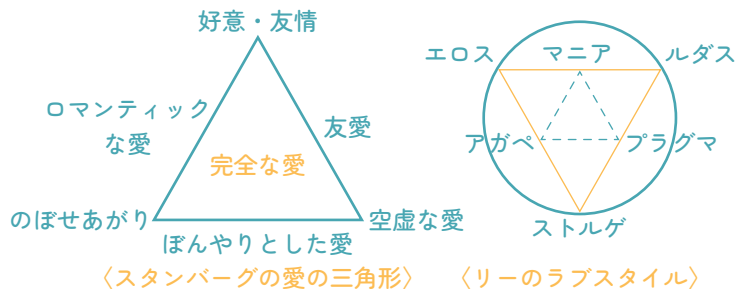


### 恋愛中に困った時



恋愛にはいくつかのタイプがある

問題の本質は「過去」に起因する場合もある



「スタンバーグの愛の三角形」や「リーのラブスタイル」など、恋愛は様々な方面から研究されています。「恋愛依存症（伊東明 著）」によると、恋愛依存症にも4つの恋愛タイプがあるとされています。この中でも、共依存タイプと回避依存タイプは互いに惹かれ合うため、無意識に何度も同じような恋愛を繰り返してしまうそうです。

側から見たら「なぜその人と？」と感じるような相手と、何度も苦しい恋愛を繰り返してしまうのは、子供時代などの長きにわたる経験の積み上げが大きな要因とされています。

「毒親」や「アダルトチルドレン」など、家族の問題に関する言葉を耳にしたことはありますか？つまり、親に虐待された人は、虐待以外の感情表現を知らないの

で上手く人間関係を築けず、親に溺愛され依存されて育った人は、他人を支配することで安心を得る独裁者のような性格になったり、親を救えなかった悔しい気持ちを恋人で埋めようと必死に貢いでしまったり、過去に与えてもらえなかった愛や感謝を求め、わざわざ親や過去の恋人（自分に苦しみを与えた人）と似た相手を、恋人として繰り返し選んでしまうのです。まずは、「自分自身が辛い恋愛を望んでいた」「辛い恋愛が1番安心できた」ということを認め、認知の歪みを正し、「自分にとっての本当の幸せとは何か」を見つめ直すことが必要です。

#### 共依存タイプ

- ①「必要とされる」ことを必要とする
- ②「救済者」になりたがる
- ③相手を放っておけない
- ④常に自分を後回し
- ⑤現実を見つめることができない

#### 回避依存タイプ

- ①常に相手を支配したがる
- ②罪悪感に訴えて相手を利用する
- ③自分の理想を押し付ける
- ④愛が深まるほど別れたくなる