

あざとかわいい
愛され術

心理学博士
山口まみ

●注意

- (1) 本書は著者が独自に調査した結果を出版したものです。
- (2) 本書は内容について万全を期して作成いたしましたが一、ご不審な点や誤り、記載漏れなどお気づきの点がありましたら、出版元まで書面にてご連絡ください。
- (3) 本書の内容に関して運用した結果の影響については、上記(2)項にかかわらず責任を負いかねます。あらかじめご了承ください。
- (4) 本書の全部または一部について、出版元から文書による承諾を得ずに複製することは禁じられています。
- (5) 商標
本書に記載されている会社名、商品名などは一般に各社の商標または登録商標です。

はじめに

皆さん、こんにちは。ポジティブ心理学博士の山口まみです。

皆さんは今、自分の恋愛関係、もしくは夫婦関係に満足感や幸せを感じていますか？ それとも、何かと相手とぶつかることが多くなって、前のような愛情を感じられなくなったかと思っっているでしょうか？

これまでこうした恋人間や夫婦間の問題に関して、数々のご相談に乗ってくる過程で1つ気付いたことがあります。

それは「**男女は根本的に違う生き物だ**」ということを、**しっかり認識している人が圧倒的に少ない**ということ。そして、その認識不足ために様々な誤解が生じて、100%幸せではない関係を築いてしまっているということでした。

私自身、ニュージーランド人の主人と結婚して18年になりますが、今でも夫婦円満でいられるのは、一重に「**男女の性差**」への理解と、そのギャップを埋めるためのちよつとした工夫によるものだと思っっています。

でも、私も初めからその理解を持っていたわけではありません。

最初は、国籍、文化、生活習慣、価値観なども全く異なる環境で育ってきた私たちだからこそ、コミュニケーションを密に図って、互いを理解することが大事だというスタンスからスタートしました。

そうして、「言わなくても分かってもらえて当たり前」という考えが、一切なかったばかりか、逆に、「相手に分かってくれたいことは、ちゃんと口に出して伝える必要がある」というコミュニケーションへの姿勢が前提にありました。

けれども、最近になって、私と夫の違いは、国籍や文化の違いではなく、「男と女」という性差による違いということが分かってきました。

というわけで、違いの源は勘違いしていたものの（笑）、互いのギャップを擦り合わせといくという努力をこれまで続けてきた結果が、今の幸せな夫婦関係につながっているのだと実感しています。

恋愛関係や夫婦関係は、あなたが自分以外の誰かと築く非常に濃く深い関係です。肉親以上に近い関係を、元々は赤の他人だった相手と築くわけですから、たく

さんのハードルや難しさをはらんでいることは、簡単に想像できますよね。

本書を通じて男女の違い、特に「脳とこころの働きの違い」を知ってもらおうことで、相手を十分に理解し、深く思いやれる幸せな自分を育て、より良いパートナーシップを築いていただきたいと思います。

男女の違い(性差)を知れることは、相手を理解するだけでなく、自分を理解することにもつながっていきます。相手との関係において、自分がなりうるべきベストの自分を実現していけることも、パートナーシップの醍醐味といえます。

最幸のパートナーシップを築く秘訣は、まずあなたが最高に幸せな人になることです。関係は英語でRelationshipと言われます。それはまさしく、一つの舟(ship)に2人の人間が乗り合わせ、協力しながら広い海を航海していくことを意味するのだと、私は思います。

その航海を、受難続きの苦しいものにするのか、それとも楽しい冒険に満ちた喜び溢れるものにするのか……。

それはあなたの心構え次第です。

そう言われると、途端に不安を感じる人もいるかもしれませんがね。

でも大丈夫です。あなたは無防備なまま航海に挑むわけではありません。これから本書を通じて、その航海を素晴らしいものにしていくためのマップとコンパス（知識とツール）をお渡ししていきます。

本書を読み終わる頃には、男女の脳の働きや心理の違いという知識をさりげなく、かつ上手に活用して、男性から愛される「あざとかわいい女性」になっているはずですから。そして、自分に対しても、これまでにないほどの自信を感じているあなたがいるはずです。

それでは、素敵な航海を実現するための大切な準備にとりかかっていますしやう！ ここで必要なのは、あなたの「絶対に幸せなパートナーシップを築く」という決意と覚悟だけです。さあ、あなたの新しい人生の旅へいざ出発です！