

LOVE SPIRIT ACADEMY

ラブ・スピリット・アカデミーVol. 2

YOMI

コミュニケーションの 学び



恋愛は
90%がコミュニケーション
で決まる

恋愛の様々なシチュエーション

- ① 出会い
- ② 連絡先交換
- ③ 日々の連絡のやり取り
- ④ デート
- ⑤ 告白
- ⑥ お付き合い
- ⑦ すれ違い（喧嘩等）
- ⑧ 結婚
- ⑨ 同棲
- ⑩ 復縁etc

どんな恋愛の
シチュエーションにも
コミュニケーションが関わっている

恋愛でのコミュニケーション≠会話

「上手くいく恋愛」で
大事なコミュニケーションは
言葉による「会話」だけではない✨

大きく分けるとこの2種類👉

- ・言語コミュニケーション
- ・非言語コミュニケーション

コミュニケーションの 心構え

コミュニケーションの心構え

①すべて自分次第！

②目的を意識したコミュニケーションをする！

①すべて自分次第！

彼とのコミュニケーションが円滑に進む鍵は
すべて「あなた」の中にあります✨

- ・彼があまり喋らない人だから、、、
- ・彼がひねくれた人だから、、、 etc

彼のせいにしてコミュニケーションを放棄しないこと🎵

② 『目的』を意識したコミュニケーション

いつでも**ポジティブな目的**を持って
彼とのコミュニケーションを取ろう！

ポジティブな『目的』

例)

- 彼のことを知るのが目的⇒結婚観について聞く
- 彼に喜んでもらうのが目的⇒LINEギフトを送る
- 自分の心の広さをアピールするのが目的

⇒ドタキャンを優しく受け入れてあげる

.....etc

Action!

コミュニケーションの 基本

コミュニケーションの種類

【1】言語コミュニケーション

【2】非言語コミュニケーション

言語コミュニケーションとは？

話の内容や言葉そのものの意味など、
言語によって情報を相手に伝えること💭

非言語コミュニケーションとは？

字のごとく言語に頼らない

コミュニケーションを意味する

話す、メッセージを書くといった

言葉を使うコミュニケーション以外の

意思伝達方法を指す

実は大事な 非言語コミュニケーション

非言語コミュニケーションが疎かに
なってしまうがち

非言語コミュニケーション

非言語コミュニケーション

3つのポイント💡

①表情

②身振り手振り

③声のトーン、大きさ

(LINEでの絵文字等の表現)

①表情

にこやかな『笑顔』を
意識しましょう♪

※口角を上げて、心で「ありがとう」
って言ってる状態がベスト



②身振り手振り

- 大きくうなづく
- 「すごい」「いいね」 って拍手する
- 「おはよう」「ばいばい」 って大きめに手を振る
- 「ありがとう」 って頭を下げる
- 「なるほど～！」 って手の平に拳をポンッとする

※他にも自分なりの表現をすることが大事♪

③声のトーン、大きさ

- 自分の思っている3倍明るいトーンを意識しよう♪
- 相手に伝わりやすい、適度な大きい声で♪
- 相手に合わせたテンション

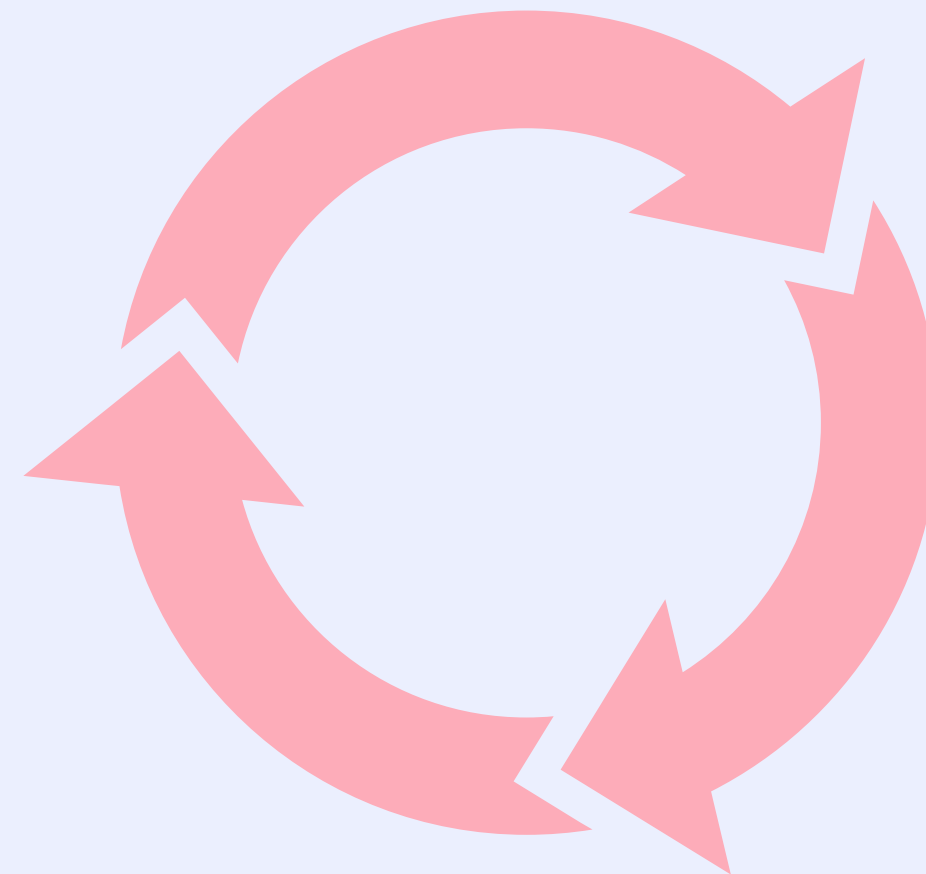
言語コミュニケーション

「会話」の構成

- ①話題を投げかける
- ②共感
- ③深掘り

会話の基本的な流れ

①話題を投げかける



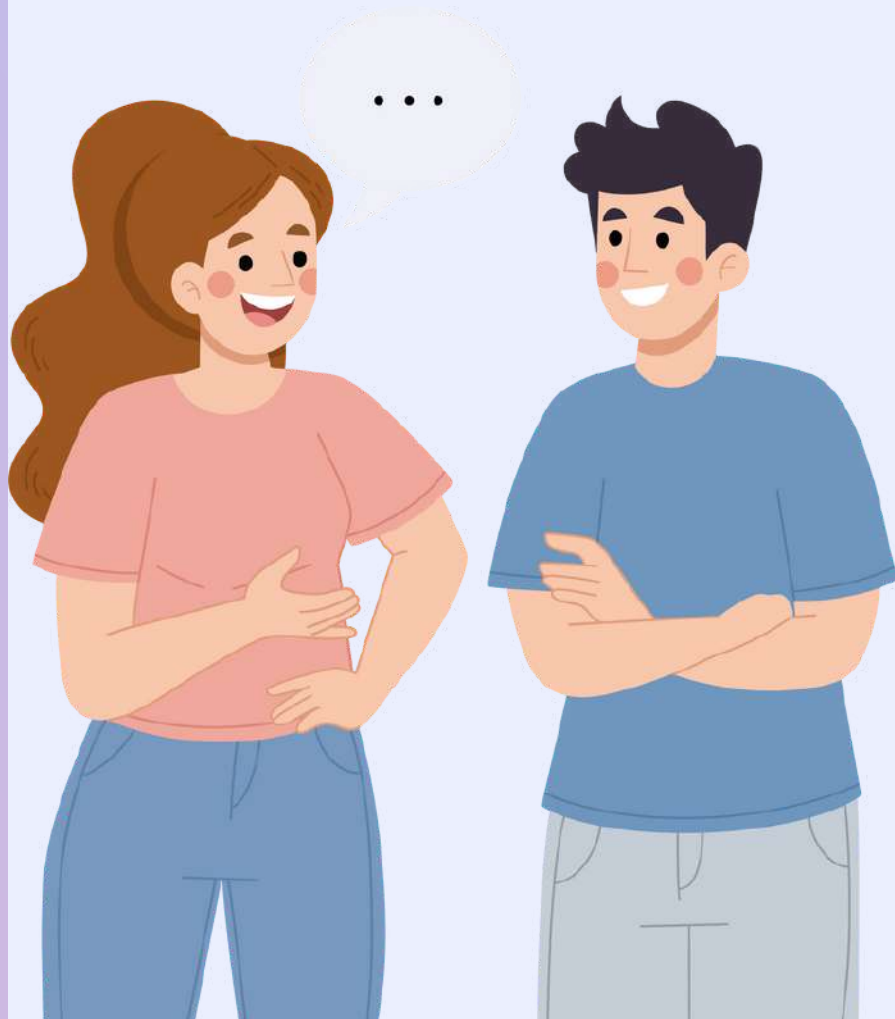
③深掘り

②共感

①話題の投げかけ

この時、「目的」は相手を知る
ということにフォーカスを当てる💡

※質問を投げかけるのがベター



②共感

ここで言う『共感』 = 『受け入れ』

共感によって相手は喋りやすくなるし、
あなたのことを好意的に感じるようになる
= 「心を開く」ということ

③深掘り

深掘することによって

- ・相手は気持ちよくなる
 - ・相手のことを深く知れる、深いことを共有できる
- =深い仲になるということ

深掘りのコツ

5W1Hを使うこと💡

what:何

why:なぜ

where:どこで

when:いつ

who:誰が、誰と

how:どのように

思考の学び

人間は1日に
6万回思考している

思考が現実を創っている

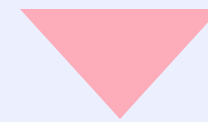
思考を変えていけば、

感情が変わり⇒行動が変わり⇒結果も変わる

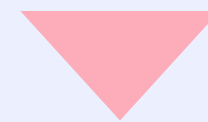
思考が現実をつくる仕組み

思考が現実をつくる仕組み

ステップ1：思考から感情が生まれる



ステップ2：感情から行動が生まれる



ステップ3：行動から結果が生まれる



恋がスルスル進む思考

日々、思考はこうにすると良い

- ①自分に集中する**
- ②「今」に集中する**
- ③感謝の気持ちを常に持つ**

①自分に集中する



「あの人って〇〇だな・・・」
と他人に集中するのではなく
自分に集中しましょう♪

② 「今」に集中する

過去

今（現在）

未来

③感謝を根底に持つ



「ありがとう♪」
感謝を根底に持つ癖をつけると、嫌な思考に支配されづらい

※何にもない時の「ありがとう」が大事

