

恋愛依存症を抜け出して
心が楽になる、幸せな恋愛&人生になる
ワークブック

～残念な努力をして失敗して落ち込まないために～

恋愛依存克服カウンセラー 亀治中 瞳

はじめに

お読みいただきありがとうございます。

このワークブックは、なかなか恋愛依存症を抜け出して、心が楽になりたい、幸せな恋愛や人生を送りたい方のために、自分自身の”なかなか抜け出せない”ポイントを探り出し、前に進むためのためのワーク（実際に書き出してみましようということ）をご用意しました。また、そのワークの元になっているのが、私自身の恋愛依存からなかなか抜け出せなかった時の失敗談やしくじり体験を元にしたものです。

世の中に成功談はあふれかえっていますが、100人いたら、100通りの成功談があって、「その人だから、成功した」ことで、再現が難しかったりすることがあります。けれど、失敗談は、大体が同じような失敗を繰り返しているのです、パターンが限られているのです。

そもそもブログを書き始めたのも、「私と同じように苦しむ必要なんてない！だから、今までの知識をシェアしたい！」という思いがあったのです。

なので、恋愛依存から脱出した時に、たくさん失敗したからこそお伝えできる「こういう失敗があったよ。ここ、気をつけてね！」というものを教訓としてまとめました。

私の失敗・しくじり体験が、皆様の恋愛依存の脱出にお役に立てますように、そして、今よりも心が楽に、幸せな人生を送れますように願っております。

恋愛依存克服カウンセラー 亀治中 瞳

恋愛依存症を抜け出して

心が楽になる幸せな人生になるワークブック

～残念な努力をして失敗して落ち込まないために～

はじめに、目次	…1.2
1.一番の失敗	…3
2.自分を愛しましょう？好きになりましょう？	…7
3.「彼のことを考える」が趣味です。	…11
4.あの人は何を考えているんだろう？	…15
5.男で傷ついて男で癒す…はずが大ケガ	…19
6.「待てない」 葉ギレのごとく	…23
7.情報や本を調べまくって、そのまま…	…27
8.一人でがんばろうとしないで	…31
9.過去が全ての「原因」…ではない	…35
10.彼を変えるために、自分が変わる	…39
11.自分に責任を持ちたくなかった	…43
12.失敗を恐れずに失敗してください	…47
終わりに	…51

我慢しているのは私だけで、それは私のせいではなくて、
私が悪いわけではなくて彼がいけないんだ！
環境が悪いんだ！世の中不況だからいけないんだ！
自分を生んだ親が悪いんだ！こんな時代が悪いんだ！！！！

なんて、あまり関係ないことも引っ張り出して、周りを悪者にして、我慢して生きているんだ、と思っていたのです。自分の人生に責任を持ちたくなかったのです。自分の人生を自分が作っているんだって、こんな最悪な現実を自分が作っているなんて、思いたくもなかったから、ますますそんな大嫌いな自分から逃げました。

「何もしなかった」結果、何もならない時間だけが過ぎて行きました…。その後悔があるから、今、こうやって「何もしないことが、一番の失敗。あなたも、そうならないように。」と伝えることができます。

教訓

「何もしないこと」で良い方向に解決することはない。

ワークのお時間です。

1-1 今「どうにかしなくてはいけない」と思っていることは何でしょうか？

1-2 上の質問で出てきたことを、どれくらい「何もしないまま」で置いておいたでしょうか？その状況はどれだけ良くなりましたか？悪くなりましたか？

1-3 いつくらいまで、「何もしないまま」にしておきましょうか？自分の中で、終了期限を決めておきましょう。



終わりに

自分の生きづらさ、恋愛がうまくいかないことに気づいて、「恋愛依存症」「アダルトチルドレン」ということを知り、その状態がとても辛い、苦しいから「抜け出したい!」と思った時、なかなか抜け出せない自分にイライラしていました。そこから抜け出すには、自分の無意識にある「抜け出せない理由」を知ることが大事なんだと分かりました。

それが自分でわからないと、「がんばっているのに、何も良くならない。」と途中で諦めてしまうことになったり、抜け出すのにどうアプローチしていけばいいかが分からなくなってしまったり、依存の根本はそのままに、違う依存に移っただけで、表面上はなんとなく良くなったような気になるけど、また繰り返す、ということが起こります。

そこで、全部で25のワークで、あなた自身のことをあなたが知ることをしました。その中で、自分が取り組むところが見えてきます。どこか、あまり考えたくない、答えたくなくて飛ばしたところはなかったでしょうか？そこが、今自分の避けていることなのかもしれません。また、向き合いたくないことなのかもしれません。ワークにはそれぞれ、このような意味があります。

★ワーク番号 1-1、8-1、10-1、11-2

自分の「～したい」より、他人が言う「～しなくてはいけない」「～するべき」を優先しているのかどうか、を知るワークでした。自分を優先することをしていきましょう。

★ワーク番号 1-2、5-1、7-1、7-2、9-1、12-2

自分の過去に向き合うワークでした。ここに脱出へのヒントがあります。



★ワーク番号 1-3、8-2、10-2

問題の先送りをしていることに気づくワークでした。先送りしていても解決にはなりませんよ。

★ワーク番号 2-1、2-2、3-1、11-1、4-1、4-2、6-1、6-2、9-2、12-1
自分と向き合うためのワークでした。今まで知らなかった自分のことを知っていきましょう。

★ワーク番号 2-3、8-2

行動に起こしてみることが大事と気づくワークでした。行動に移すことが、脱出には必要です。

恋愛依存は悪いことではありません。自分の心を守るために、「依存」という方法しか知らなかったし、なんとか対処してきたことなのです。だから、自分を責める必要もないし、あなたが悪いわけではありません。過剰に心を守りすぎて、今となっては困ったことも多くなっている、というだけです。

そして、あなたは気づいたのです。依存するままでいるよりも、そこから抜け出したら、心が楽になって、恋愛が楽しいと思えて、人生も幸せに過ごせるんじゃないかと。そして、間違いなく「そうです」と言えます。

その状態を目指す前に急ブレーキをかけていることが、このワークで理解できました。あとは、ブレーキを弱めながら、前に進むだけです♪



ワークの返信例：メールでの返信でも、
別ファイルに書き写しても、形式はなんでもOKです。

1-1 今「どうにかしなくてはいけない」と思っていることは何でしょうか？

7年間、ずっと彼の彼女になる！とやってきたけど…これ以上年数を重ねても意味がないことは分かっているし、愛し愛される恋愛をしたい。結婚もしたい。どうにかしなきゃいけないのは、「別れる」という私の覚悟だけ。彼の「別れよう待ち」を7年間してたけど、出てこないんだなと。自分で人生決めなきゃなんだなと。

1-2 上の質問で出てきたことを、どれくらい「何もしないまま」で置いておいたでしょうか？その状況はどれだけ良くなりましたか？悪くなりましたか？

会って1ヶ月目には気づいていたことだから…もう7年間。
良くなるどころか悪くなるだけで、自分でも悪くなる道を自ら選んでる。

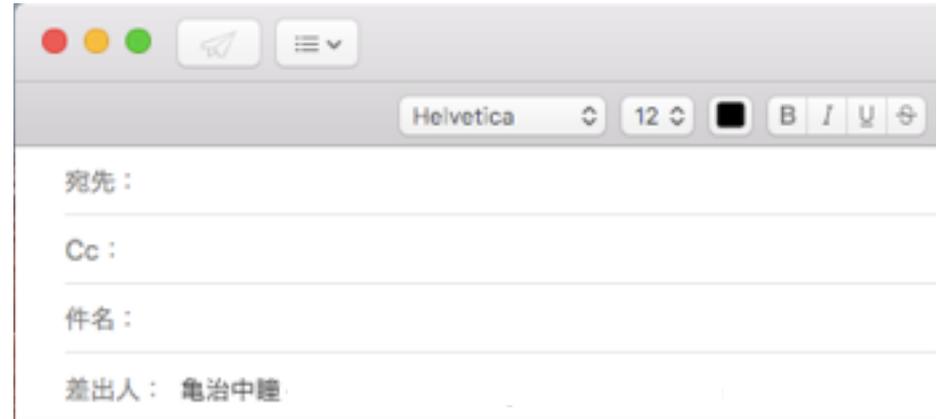
1-3 いつくらいまで、「何もしないまま」にしておきましょうか？自分の中で、終了期限を決めておきましょう。

終了期限は決めなきゃいけませんか？っていうか、彼任せにしてるからもう7年も経っちゃったんですよね…。

1ヶ月後にします。覚悟決めます。もうつらいままダラダラいたくないので！絶対に幸せになるって決めたんで！

1ヶ月後に別れるって私から言います。それまで、たくさん彼とも向…

ワークの添削例：あなた→私（これで1往復）
→あなた→私→あなた（これで終了です）



宛先：
Cc：
件名：
差出人： 亀治中睦

〇〇さん、こんにちは。

ワークブックを送っていただいて、
〇〇さんの思っていることを教えていただいて
ありがとうございます^^

愛し愛される恋愛をして、結婚をしたい。幸せになるんだ！
自分の人生を彼次第ではなくて自分で決めるんだ！
という覚悟を決められたようですね。

私にはとても力強く感じて、
また勇気のいった決断だったんじゃないかな？と思います。
まずは、その自分に「今までよくやってきたよね」と、
ねぎらいの言葉をかけてあげてくださいね。

さて始めていきましょう。全体的に、感じたことなのですが、
彼のことを完全に忘れなきゃいけないということはないのですよ。
というの…

★<フィードバック付き>ワークブックをご購入いただいた方へ

ワークエリアにご記入いただいたものを送っていただければ、添削してお返しします。印刷してご記入したものを取り込んだり、写真に撮ったものを添付していただいてもいいですし、メールにワークを書き写して書いていただいても大丈夫です。

また、順番通りではなくバラバラに送っていただいてもいいです。

1-1～12-2のワーク提出が終わりましたら、まとめてフィードバックをお返しします。

送付先メールアドレスは、info@counselingroomkaede.com です。メールにはお名前をご記入くださいね。

合計で2往復の対応となります。

あなた：ワークをやって、送る →私：それについてフィードバック（これで、1往復）

あなた：フィードバックを受けて、再度ワークか、感想があれば送る →私：それについて、フィードバック（これで2往復終了です。）

*フィードバックには3営業日(下記休止日時を除く) いただきます。

*2往復以上のフィードバックが必要な場合は、カウンセリングをお申込みください。

*ワークブックは早く提出することが目的ではありません。書くことで自分を知ることが目的です。時間をかけておこなってください。

★<カウンセリング付き>ワークブックを購入いただいた方へ

ワークブックを元にして60分間のカウンセリングを行います。ご希望のご予約日時をお知らせください。

送付先・ご予約受付メールアドレスは、info@counselingroomkaede.com です。

*カウンセリングの受付期間期限はありません。

<注意>

どちらも、メールアドレスの受信設定をお願いします。

エラーがあって返信ができない場合、ご返金対応しかねますので、ご了承ください。

以下の日時はメール返信・カウンセリングの予約を休止しています。

定休日：水・木曜日

営業時間外（営業時間は、10:00~20:00）

ワークブックは下記の3タイプからお選びいただけます。

- 1、ワークブックのみ
- 2、フィードバック付きワークブック
- 3、カウンセリング付きワークブック

↑通常のカウンセリング+ワークブック

の別々のお申し込みをするよりも、3,000円分お得になってます♪

**ワークブックのお申し込みは、
カウンセリングルームかえで
オフィシャルショップにてお取り扱い中です。**

↓↓↓

<https://cokaede.base.shop/>