

彼氏持ち女性を
好きになったときに
読むチェックリスト



心を整え、自分を信じるために

はじめに:このチェックリストの使い方

あなたが今、彼氏がいる女性を好きになっているのなら、
きっと、心の中にいろんな感情が渦巻いているはずです。

「どうしたらいいんだろう」
「このまま思い続けていいのかな」
「でも、あきらめたくない…」

そのどれもが、あなただけの、かけがえのない本音です。
このチェックリストは、そんなあなたの本音を、
否定せず、責めず、そっと受け止めるためのものです。

このチェックリストを使うとき、
「正解を探す」必要はありません。

大切なのは、
✓ 自分自身と正直に向き合うこと
✓ 焦らず、今の心の状態を整理すること
✓ 次の一步を、自分の意志で選べるようになること

です。

チェックは、YES／NO で答えてもいいし、
メモ欄に感じたことを書き込んでも OK です。

✓□ 迷ったときは、立ち止まってもいい。
✓□ 何度も読み返して、自分のペースで進めてください。

このリストは、
あなた自身を見失わないための「コンパス」です。

焦らなくていい。
今のあなたにとって本当に大切なものを、
少しずつ、静かに、見つけていきましょう。

📖 第1章：自分の気持ちを整理するチェック

どうして彼女を好きになったのか？

——その理由を、自分の言葉で語れますか？

恋に落ちる理由は、いつだってシンプルです。
でも、そのシンプルな理由をちゃんと掘り下げたこと、ありますか？

ここではまず、あなた自身の気持ちを、静かに整理していきましょう。

【チェック1】本当に「彼女自身」を好きなのか？

- ✓ 彼女のどんなところに惹かれている？
- ✓ それは、彼女自身の魅力？ それとも、「彼氏がいる」という状況が影響していない？

深掘りワーク

- ・ 外見だけ？性格？考え方？笑い方？
 - ・ 「彼氏がいるからこそ魅力的に見えている」部分はないか？
 - ・ 他の女性でも似たような魅力を感じる可能性はないか？
-

【チェック 2】彼女を「救いたい」と思っていないか？

✓ 彼女に対して「かわいそう」「支えてあげたい」という気持ちが強くない？

深掘りワーク

- ・ 「守りたい」という感情は、恋愛感情とは別モノなこともあります。
 - ・ 本当に恋なのか、それとも「ヒーロー願望」ではないか？
 - ・ 彼女が本当に幸せそうなときも、同じように好きでいられるか？
-

【チェック 3】独占欲だけで動いていないか？

✓ 「彼女を自分のものにしたい」という気持ちが先行していない？

深掘りワーク

- ・ 恋愛は、相手を“所有”することではありません。
 - ・ 彼女の幸せを本当に願えているか？
 - ・ もし彼女が幸せなら、それを喜べるか？
-

【チェック 4】彼女を理想化していないか？

✓ 彼女の「良い面」だけを見て、現実を見落としていない？

深掘りワーク

- ・ 短所や弱さも含めて、彼女を受け入れられるか？
 - ・ 完璧な存在にできてしまっていないか？
 - ・ 彼女に期待しすぎて、自分が苦しくなっていないか？
-

【チェック 5】孤独や寂しさから好きになっていないか？

✓ 「誰かに必要とされたくて」「孤独を埋めたくて」彼女に惹かれていない？

深掘りワーク

- ・ 今、自分自身を愛せているか？
 - ・ 誰かに愛されることで自分の価値を証明しようとしていないか？
 - ・ 彼女がいなくても、自分を肯定できるか？
-

✧まとめ：第 1 章を終えて

ここまでチェックしてきて、
きっとあなたの心の中に、いろんな発見があったと思います。

恋愛感情は、美しいものです。
でも、時に「自分の寂しさ」や「理想像」を投影してしまうこともあります。

今、あなたが感じた「小さな違和感」も、
「揺れる気持ち」も、すべてが大切な気づきです。

焦らず、ありのままの自分の気持ちに、そっと寄り添ってあげましょう。

📖 第 2 章：現実を見るチェック

好きな気持ちに溺れすぎていないか？

——恋を進める前に、「現実」を見つめ直そう。

恋をしていると、どうしても気持ちばかりが膨らみ、
現実から目を背けたくなるものです。

でも、「現実を見る力」こそが、
あなたの未来を守る大切な武器になります。

ここでは、少し勇気を出して、
冷静に今の状況を見つめていきましょう。

【チェック 1】彼女に「恋愛対象」としての隙があるか？

- ✓ 彼女が今の彼氏に不満を漏らしている場面を見たことがあるか？
- ✓ 彼女自身が「彼氏に対して距離を置きたい」と感じている様子はあるか？

深掘りワーク

- ・ 「なんとなくうまくいってないっぽい」ではなく、具体的な言動で判断しよう。
 - ・ 本当に彼女にとって今の彼氏が負担になっているか？
 - ・ あなたが勝手に「隙がある」と思い込んでいないか？
-

【チェック 2】彼女と自分との「関係性」はどのくらい築けているか？

- ✓ 普段から自然に会話できているか？
- ✓ プライベートな相談や話をしてくれる関係か？

深掘りワーク

- ・ まだ「ただの同僚」「ただの知り合い」段階ではないか？
 - ・ もし職場恋愛の場合は、仕事以外の話ができていないか？
 - ・ 「信頼されている実感」が本当にあるか？
-

【チェック 3】自分だけが盛り上がっていないか？

- ✓ 彼女の態度と、自分の期待を冷静に比べたことがあるか？
- ✓ 自分の中でだけ、ストーリーを作っていないか？

深掘りワーク

- LINE の返信頻度や内容は、普通の同僚・友達レベルではないか？
 - 相手のリアクションを、自分に都合よく解釈していないか？
 - 「脈ありサイン」を過剰に期待しすぎていないか？
-

【チェック 4】彼女は今、本当に「誰かを求めている」タイミングなのか？

- ✓ 仕事・プライベートで、大きな悩みや不安を抱えていないか？
- ✓ 恋愛以外に、彼女が優先しているものがありそうか？

深掘りワーク

- 彼女が今一番大事にしているものは何か？（仕事？家族？夢？）
 - あなたがそこに寄り添える存在になれているか？
 - 無理に恋愛モードに持ち込もうとしていないか？
-

【チェック 5】「彼氏持ち」という事実を、本当に受け止められているか？

- ✓ 彼氏がいる事実を、「仕方ない」と片付けていないか？
- ✓ 「奪う」ことだけがゴールになっていないか？

深掘りワーク

- 彼女の人生にとって、自分はどのような存在になりたいのか？
 - 彼女の幸せを本当に願っているか？
 - 自分の欲だけで、無理に恋愛を動かそうとしていないか？
-

✧✧まとめ：第 2 章を終えて

現実を直視するのは、
時にとっても勇気がいることです。

でも、だからこそ、
焦って間違った方向に突き進むリスクを減らすことができるのです。

「好き」という気持ちを守るためにこそ、
あなた自身が、冷静に現実を受け止める強さを持ちましょう。

そして、現実を受け止めた先に、
本当に意味のあるアプローチや行動が生まれるのだと、私は信じています。

📖 第3章：自分を守るための覚悟チェック

恋をすることは、美しい。

——でも、自分を傷つけないための覚悟も必要だ。

好きになったことは、何も悪くない。
だけど、彼氏がいる女性を好きになるということは、
どうしても「傷つくリスク」が隣り合わせになります。

この章では、
自分を守るための覚悟ができているか、
そっと確認していきましょう。

【チェック1】「結果がどうなっても後悔しない」と思えるか？

✓ たとえ思いが叶わなくても、「好きになったこと自体を後悔しない」と言えるか？

深掘りワーク

- うまくいかなかった場合、自分を責めずにいられるか？
 - 「無駄だった」と思わず、「成長の機会だった」と受け止められるか？
 - 恋愛の成否だけで、自分の価値を決めない覚悟はあるか？
-

【チェック 2】傷つく覚悟はできているか？

✓ 拒絶される可能性も含めて、受け止める準備ができているか？

深掘りワーク

- 彼女が今の彼氏を選び続ける可能性も考えたことがあるか？
 - そのとき、自分の感情をどう扱うかイメージできているか？
 - それでも、彼女の幸せを祝福できるか？
-

【チェック 3】無理に期待しすぎしていないか？

✓ 「必ずうまくいく」と盲目的に信じすぎしていないか？

深掘りワーク

- 恋愛は、自分ひとりでコントロールできるものではない。
 - 彼女にも、彼女の自由意志があることを尊重できているか？
 - 「努力すれば絶対報われる」という思い込みに縛られていないか？
-

【チェック 4】彼女の人生を尊重できるか？

✓ 彼女の選択を、心から応援できるか？

深掘りワーク

- もし彼女が彼氏と幸せになる道を選んだら、それを受け入れられるか？
- 「自分のために」ではなく、「彼女の幸せのために」祈れるか？
- 自分のエゴで、彼女を縛ろうとしていないか？

【チェック 5】自分自身の人生も、大切にできているか？

✓ 彼女のことばかりになって、自分の人生を後回しにしていないか？

深掘りワーク

- 自分の趣味、仕事、友人関係、夢…ちゃんと大切にできているか？
- 恋愛だけが人生のすべてになっていないか？
- 自分自身を育てることも、忘れていないか？

✧まとめ：第 3 章を終えて

恋愛は、時に人を大きく成長させます。
でも、それは「相手に依存する恋」ではなく、
「自分を大切にしながら向き合う恋」のときだけです。

あなたが、今このチェックリストを通して、
少しでも「自分自身を守る覚悟」に気づけたなら、
もうすでに、過去の自分より強くなっています。

恋に臆病にならなくていい。
でも、恋に溺れて、自分を見失うことだけは避けましょう。

あなた自身が幸せでいること。
それこそが、彼女を大切に想う本当の証だと、私は信じています。

📖 第 4 章：行動プランを考えるチェック

想いだけでは未来は変わらない。

——今できる、小さな一歩を考えよう。

気持ちを整理して、現実を見つめて、覚悟を決めた——
ここまでたどり着いたあなたは、もう十分に強くなっています。

ここからは、ただ思い続けるだけでなく、
「今できる最善の行動」を見つけ出していきましょう。

【チェック 1】今、自分にできることは「信頼を積み重ねること」だと理解しているか？

✓ 彼女を急かさず、プレッシャーを与えず、そっと隣にいる覚悟があるか？

深掘りワーク

- ・ 好きという気持ちを、無理に伝えようとしていないか？
- ・ 日常の中で、さりげない気遣いや小さな優しさを積み重ねる意識があるか？
- ・ 「言葉」よりも「態度」で安心感を届けることを目指しているか？

【チェック 2】焦らず、長期戦を覚悟できているか？

✓ すぐに結果を求めず、時間をかけて関係性を育てるつもりでいるか？

深掘りワーク

- ・ 恋愛はマラソンのようなもの。一喜一憂せずに歩めているか？
- ・ 彼女のペースを尊重できるか？
- ・ 目先のチャンスよりも、「信頼を積み重ねるプロセス」を大切にできるか？

【チェック 3】無理に距離を詰めようとしていないか？

✓ 彼女が心地よく感じる距離感を守れているか？

深掘りワーク

- 彼女が忙しいとき、無理に LINE を送ったり誘ったりしていないか？
 - 会話が途切れても、不安になりすぎて追いかけていないか？
 - 彼女が「また話したいな」と自然に思える余白を残しているか？
-

【チェック 4】自分磨きも並行して続けているか？

✓ 彼女との関係だけに依存せず、自分自身を高める努力をしているか？

深掘りワーク

- 仕事・趣味・健康面など、自分を育てる時間をちゃんと確保できているか？
 - 「彼女に好かれるため」ではなく、「自分自身のため」に成長しようとしているか？
 - 自信と余裕を育てることが、最終的に恋愛にも良い影響を与えると理解しているか？
-

【チェック 5】「伝えるべきタイミング」を見極める覚悟ができているか？

✓ 想いを伝えることが「自己満足」にならないように注意できるか？

深掘りワーク

- 彼女の心に変化が生まれたときに、そっと寄り添える自分でいたいと思っているか？
 - 「今伝えるべきか」「今はそっとしておくべきか」を冷静に判断できるか？
 - チャンスを焦らず見極めるために、心の余裕を持ち続けられるか？
-

✧まとめ：第 4 章を終えて

恋愛は、ただ想っているだけでは進みません。
でも、無理に動きすぎても、壊れてしまうものです。

だからこそ、
「今できる、小さな一歩」
を大切に踏み出していきましょう。

焦らず、誠実に、
彼女にとって「そばにいて安心できる存在」になれたとき、
きっと運命は、少しずつ動き出すはずです。

📖 最後に：焦らなくていい。あなたは、もう 一歩前に進んでいる。

ここまで、チェックリストを通して
自分自身と丁寧に向き合ってくれたあなたへ。

まず、心から「お疲れさま」と伝えたいです。

誰かを好きになることは、とても勇気のいることです。
それが、彼氏持ちの女性だったなら、
なおさら複雑な感情や葛藤を抱えていたはずです。

きっと、
「こんな気持ち、持つてはいけないんじゃないか」
「苦しいだけなのに、どうして好きなんだろう」
そんなふうに、自分を責めてしまう瞬間もあったでしょう。

でも、あなたはこうして、
その気持ちに正面から向き合い、
自分自身を冷静に見つめる努力をしました。

それだけで、もう十分すごいことなんです。

焦らなくていい。
無理に答えを出そうとしなくていい。

恋愛に、正解なんてありません。

ただひとつだけ言えるのは、
「自分を大切にすること」を忘れないでほしい
ということです。

どんなに彼女を想っていても、
まずはあなた自身が、あなた自身を傷つけないこと。

それができて初めて、
誰かを本当に大切にできる人になれるのだと思います。

もし今、心が苦しくなったら、
このチェックリストを何度でも開いてください。

あなたは決して一人ではありません。
私も、あなたのように葛藤し、悩み、
そして少しずつ前に進んできたひとりです。

だからわかります。
焦らず、自分のペースでいいんです。

恋は、タイミングを味方にできた人が、最後に勝ちます。
今はまだ、遠回りに思えるかもしれないけれど、
あなたが今日積み重ねた「自分と向き合う時間」は、
必ず未来で、大きな力になります。

だからどうか、自分を信じてください。

焦らないで。
あきらめないで。
誠実な想いは、必ずあなたを強くしてくれます。

ここまで一緒に歩いてくれて、ありがとう。
これからのあなたの恋が、
あなたらしく、あたたかく実を結びますように。

心から、応援しています。