

第1章 はじめに

こんにちは。
この教材を手にとってくれて、ありがとうございます。

「イケメン☆スーツ」と名乗ってますが、別にモデルでも何でもありません。
僕も、かつて職場で“彼氏がいる女性”に恋をして、苦しんだ男の一人です。

もしかしたら、あなたも今、心の中でこんな気持ちを抱えているかもしれません。

「彼氏がいるのに、好きになってしまった」
「自分なんて…って思うけど、どうしても気持ちが止められない」
「職場での関係性を壊したくない。でも、近づきたい」

この教材は、そんなあなたのための“恋愛の地図”です。

■片思いが“苦しい”理由

彼氏持ちの女性を好きになるって、ものすごく孤独なんですよ。

「好き」と言えない。
「付き合いたい」とも言えない。
でも、職場だから毎日顔を合わせる。

笑顔を見ては胸が締めつけられ、
彼氏の話を目にしては無力感に襲われる。

——僕もそうでした。

「自分さえ、彼女に出会わなければよかったのに」
そんなふうに思った夜もありました。

でも、今だから言えます。

その気持ちは、決して間違っていない。
好きになったこと自体は、悪いことじゃないんです。

好きになるのに、資格なんていない。
気持ちが生まれるのは自然なことです。

■「片思い」は、あなたを強くする

この教材を通じて伝えたいこと。

それは、
「片思いを“恥ずかしい”ことや“辛い”ことではなく、未来につながる“意味ある経験”
に変えよう」
ということです。

片思いって、感情がジェットコースターみたいに揺れます。
嬉しかったり、落ち込んだり、期待したり、諦めかけたり。

でもその感情の一つ一つが、
あなたをもっと“人として深く”してくれるんです。

無理に忘れる必要も、否定する必要もない。
今のあなたが抱えている「好き」という感情は、
あなたの人生の宝物です。

■誰にも相談できない恋心

「こんなこと、誰にも相談できない」
「相談したら、きっとバカにされる」
「“略奪愛”って言葉が怖い」

そんなふうに、心の中でモヤモヤしてませんか？

大丈夫。
この教材の中では、あなたの気持ちを否定しません。

僕も同じように悩んだ一人として、
「無理に奪う恋」じゃなく「彼女自身が“あなたを選びたくなる”恋」
そんな道を一緒に考えたいんです。

■まず“今の気持ち”を受け止める

ここから、色んなことをお話ししていきます。

でもその前に、まず伝えたい。

今のあなたの気持ちは、間違っていない。
そして、
この恋の行方は、あなた自身で決めていい。

誰かに否定される必要も、
「こうしなきゃいけない」と強制される必要もないんです。

この教材は、
「こうすれば絶対成功する！」
「100%略奪できる！」
みたいな“怪しいテクニック”は書いてません。

あくまで、
「自分を好きでいられる恋」
「“特別な人”として選ばれる恋」
を目指すための“考え方”と“行動”をお届けします。

■この教材の読み方と活用法

これから8章にわたって、
あなたの恋を「ただの片思い」で終わらせないための
心の整え方、アプローチ方法、行動プラン、告白の方法——
色んな角度からお伝えしていきます。

難しい専門用語は使いません。
実際に僕が体験したこと、心理学の知見、
そして恋愛に悩んだ多くの男性の声を集めた内容です。

どこから読んでも大丈夫ですが、
最初から順番に読んでいくと、
自分の気持ちが少しずつ整理されていくはずです。

読んだあとには、
「よし、自分も一歩踏み出してみよう」
そう思える心の準備が整うように作っています。

最後に。

この教材を最後まで読み終わったとき、
あなたが「この恋をしてよかった」と思える未来が
訪れることを、心から願っています。

それでは、次の章へ進みましょう。