

第3章

アプローチの基本

「なんで俺、あの子のことを好きになったんだろう？」

ふと、そんな疑問を抱いたことはありませんか。

彼氏がいるとわかっているのに、
職場で“ただの同僚”だったはずなのに、
気づいたらその存在が心の中を大きく占めていた。

恋って、不思議ですね。

この章では、
「なぜあなたはその彼女に惹かれたのか」
その理由を一緒に見つめ直していきましょう。

自分の気持ちの“正体”を知ることは、
これからの行動に自信を持つための第一歩です。

■“手に入らない女性”が魅力的に見える心理

まず最初に知っておいてほしいのは、
「人は手に入りにくいものに価値を感じやすい」という心理です。

これは心理学で「希少性の原理」と呼ばれるもの。

「もう誰かのものになっている女性」
「自分の手には届かない存在」

そういう女性ほど、
無意識に“特別感”を感じやすいんです。

「俺じゃダメかもしれない」
「でも、なんとか振り向かせたい」
そんな“挑戦欲”のような感情も混じります。

この心理が、
彼氏持ちの女性に惹かれる気持ちを強めているのかもしれません。

■彼女の“どこ”に惹かれたのかを知る

好きになった理由って、
自分でも説明できないことが多いですね。

でも、少し考えてみてください。

- ・笑った顔が好き
- ・一生懸命仕事をする姿が好き
- ・自分を気にかけてくれる優しさが好き
- ・自分にはない明るさに惹かれる

あなたは、
彼女の“どんなところ”に惹かれたのでしょうか。

一度、紙に書き出してみるのもおすすめです。

→ 彼女の好きなところリスト

→ 「笑顔」「話し方」「頼りになる性格」…etc.

自分が“何に惹かれているのか”を可視化すると、
恋心が“ふわっとした感情”から“具体的な理由”に変わります。

これは、
「なんとなく好き」→「こういう理由で好き」という
“自分の恋心に責任を持つ”気持ちにつながります。

■「好き」の正体は“自分の理想”の投影

人が誰かを好きになるとき、
相手そのものだけでなく、
“自分の中の理想像”を相手に重ねていることがあります。

「自分にはないものを持っている」
「こうなりたい自分の姿を見せてくれる」
「こんな女性と一緒にいられたら幸せ」

無意識のうちに、
相手に“自分の理想”を映し出しているんです。

だからこそ、
「彼女じゃなきゃダメだ」と感じる。

でも裏を返せば、
「彼女じゃないと絶対に幸せになれない」というわけではありません。

この感情を知っておくと、
「執着」と「愛情」の違いを見極めやすくなります。

■ 職場恋愛特有の“ドキドキ”の理由

職場恋愛って、
普通の恋愛よりも“特別感”を感じやすいんです。

- ・毎日顔を合わせる
- ・一緒に仕事を頑張る
- ・ふとした瞬間に見せる素の表情

こうした“距離の近さ”や“日常の共有”が、
恋心を加速させます。

さらに、
「でも職場だから踏み込めない」
「周りの目がある」
「関係性が壊れるのが怖い」

そういう“禁止の感覚”がスパイスになり、
気持ちがどんどん強くなることも。

これは心理学で「ロミオとジュリエット効果」と呼ばれるもので、
障害がある恋ほど燃えやすいとされています。

この恋心の“強さ”は、
環境が生み出している一面もあるんですね。

■「憧れ」と「愛情」の境界線

ここまで話してきたように、
恋心にはいろんな要素が絡み合っています。

「ただの憧れ」
「相手に投影した理想」
「本当に一緒に歩んでいきたい愛情」

この違いを自分の中で整理することは、
今後の行動を決めるうえでとても大切です。

「憧れ」だけで突っ走ると、
現実の相手を見失ってしまうこともあります。

でも、
「この人と一緒に過ごす未来を大切にしたい」という
“相手への尊重”がある恋は、
どんな形であれ、あなたを成長させてくれます。

■曖昧な感情を見極めるワーク

最後に、
自分の気持ちを整理するためのワークを一つ。

【ワーク:彼女の好きなところ／理想の恋愛／今の自分の感情】
以下の3つの質問に答えてみてください。

1. 彼女のどんなところが好きですか？（具体的に 10 個書く）
2. あなたが「理想の恋愛」に求めるものは何ですか？
3. 彼女を好きな気持ちは、どんな感情が一番強いですか？（憧れ／寂しさ／愛情／他）

これを書き出すことで、
「なんとなく好き」だった気持ちが、
「だから好き」という理解に変わります。

そしてそれが、
次の一歩を踏み出す“土台”になります。

この第 3 章では、
「なぜ彼女に惹かれたのか」
「自分の恋心の正体」を見つめ直す内容をお届けしました。

自分の気持ちを知ることは、
相手を理解するための第一歩でもあります。

次の章からは、
「彼氏がいる女性にどうアプローチするか」という
具体的な行動の話に入っていきます。

焦らず、少しずつ、進んでいきましょう。