

# 第4章

## 信頼関係を深める

— 略奪愛ではなく“選ばれる男”になる方法

「彼氏がいる女性を好きになってしまった」  
この状況を打破するために、  
一番に浮かぶのは“奪う”という選択肢かもしれません。

「どうにかして彼女をこっちに振り向かせたい」  
「彼氏と別れさせる方法はないか」  
「俺ならもっと幸せにできるのに」

——そう思うのも無理はありません。

でも、僕は声を大にして言いたい。

**“奪う”という気持ちで恋愛を進めると、  
たとえうまくいっても後悔が残る。**

本当に幸せな恋愛は、  
相手が「自分であなたを選んだ」と思える恋です。

この章では、  
“奪う”ではなく“選ばれる”ためのアプローチ方法を一緒に考えていきましょう。

---

## ■ 彼氏持ち女性の心理を知る

まず大前提として、  
彼氏がいる女性の心には、すでに“安心できる居場所”があります。

でもそれは、  
「絶対に変わらないもの」ではありません。

恋愛関係は、  
“安心”と“刺激”のバランスで成り立っています。

彼氏との関係が“安心”ばかりになったとき、  
“刺激”を求めて無意識に外の世界に目を向けることがあるんです。

このとき大事ななのは、  
\*\*「不満を突く」のではなく「あなた自身が新しい心地よさになる」\*\*こと。

“今の彼と別れさせる”ではなく、  
“自然とあなたの存在が心地よくなる”ことを目指す。

これが、“選ばれる男”のアプローチです。

---

## ■無理に奪わないアプローチの鉄則

よくある間違いに、  
「彼氏の悪口を言えば彼女は目を覚ます」という考え方があります。

でも、これは逆効果。

女性は、  
「自分が選んだ彼を否定される」と感じると、  
無意識にその彼をかばいたくなります。

大切なのは、  
**彼氏と自分を比較しないこと。**  
**彼氏の悪い部分を責めないこと。**

むしろ、  
「彼がいるのに自分を頼ってくれる」  
「話していて自然と心が軽くなる」  
そんな存在になることを意識しましょう。

彼女にとって、  
“安心して本音を話せる相手”になること。

このポジションが作れたとき、  
あなたは“ただの同僚”から  
“心の拠り所”にランクアップします。

---

## ■“ただの同僚”から“心を許せる人”へのステップ

彼氏持ち女性との関係性を深めるとき、  
最初に目指すのは「信頼関係を築くこと」です。

ポイントは3つ。

1. 聞き上手になる  
→ 彼女が話したいことを遮らず、受け止める。
2. 彼女の価値観を尊重する  
→ たとえ彼氏との話でも「そうなんだ」と素直に受け止める。
3. 必要以上に干渉しない  
→ 彼女のプライベートを無理に詮索しない。

この“適度な距離感”が、  
「この人と話していると楽だな」という感覚につながります。

そして“心を許せる人”になると、  
彼女は無意識にあなたともっと話したい、もっと近づきたいと思うようになります。

---

## ■好意を悟られずに距離を縮める会話術

彼氏持ち女性にアプローチする上で大切なのは、  
\*\*「自分の好意をあからさまに見せないこと」\*\*です。

「好き」オーラを出しすぎると、  
彼女は“職場の関係性を守るため”に無意識に壁を作ります。

では、どう接すればいいのか。

それは、  
「あなたに興味があるよ」という小さなサインを日常会話に忍ばせること。

- ・「〇〇さんって、ほんと仕事丁寧だね」
- ・「その髪型、似合ってるね」
- ・「〇〇さんがいると職場明るい感じする」

こんな一言が、  
「この人、私のこと見てくれてるんだ」という  
“嬉しい気持ち”を彼女に生み出します。

でも、言いすぎない。  
週に1回くらいのペースでいい。

“さりげなさ”が最大の武器です。

---

## ■ 職場恋愛リスクを避ける立ち回り

職場恋愛には、  
「周りの目」という最大のリスクがあります。

噂が立つと、  
彼女自身の立場も悪くなりかねないし、  
あなた自身も社内でやりにくくなる。

だからこそ、  
\*\*「職場ではあくまで普通の同僚」\*\*を徹底してください。

- ・二人きりで頻繁に残業しない
- ・他の人がいる場で特別扱いしない
- ・LINE やプライベートで少しずつ距離を詰める

“公”と“私”をしっかり分ける。

この意識が、  
彼女に「この人、ちゃんとしてるな」という信頼感を与えます。

---

## ■ 彼氏の存在に振り回されない自分

最後に、忘れないでほしいこと。

「彼氏がいる」という事実に関心を奪われすぎないこと。

「彼氏と一緒にいるからもう無理だ」

「彼氏が優秀だから俺には勝てない」

「彼氏の方がカッコいいし…」

こんなふうに、

“彼氏”という存在にフォーカスしすぎると、

自分を過小評価してしまいます。

でも大事なのは、

“彼女の目に映る自分”を育てること。

あなたが“自分の魅力”を磨いていくことが、

最終的に“彼氏”ではなく“あなた”を選ばせる力になります。

彼氏の存在は、

「彼女が今、安心している場所」としてリスペクトしながら、

“あなた自身の心地いい居場所”を作っていく。

この姿勢が、

「奪う」のではなく「選ばれる男」への道なんです。

---

この第4章では、

「奪う恋」ではなく「選ばれる恋」を目指すための

具体的なアプローチ方法をお伝えしました。

次の章からは、

“言葉”ではなく“行動”で愛を伝える方法について

さらに掘り下げていきます。

焦らず、一歩ずつ、  
着実に“信頼”を積み重ねていきましょう。