

いまさら人には聞きにくい

40代からの

失敗しない 大人恋愛 メール術

20代のころにはなかった「恋のツール」をスマートに使いこなす



恋愛・離婚カウンセラー
山崎世美子さんが指南

やまざき・せみこ
●62年大阪市生まれ。近畿大学卒。株式会社エンジェル代表、一般社団法人WEP塾理事、東日本大震災 未来児支援NPO法人「絆プロジェクト」顧問。ブティック、占いの館などの会社を運営後、結婚し専業主婦となるが、1児を連れ離婚。自らの経験を生かし、女性の手助けを行う探偵社エンジェルを設立。'08年に探偵社は譲渡したが、その視点を生かし、現在は恋愛・離婚カウンセラーとして数々のメディアで活躍中。
<http://nayami-no.jp/>

「ケータイメールの普及によって、恋の苦しみも増えました。『いつでも連絡がとれる』と思うようになったことで、『返事が遅い不安』や『返事が短い不安』、はたまた『メールの絵文字が少ないことへの不安』など、新たな不安にさいなまれる女性が増えたのです」
そう語るのは、恋愛・離婚カウンセラーの山崎世美子さん(50)。元探偵という異色の経歴を持つ、男女の機微のプロフェッショナルだ。
いまでは恋する男女のラストアイテムだが、40〜50代女性が恋愛市場の最前線にいたころは存在しなかったケータイメール。そのため、人生のサイクルが一段落し「再び恋愛でも……」と現役復帰してみても、これを使いこなせず恋に傷つく、大人の女性がじわり増加中なのだ。

40代で再び「恋愛市場」にカムバックしてきたアナタ。ウキウキのあまり絵文字全開なメールをお相手に送ったり、返信の遅さにヤキモチしたりしていませんか？ それでは恋は終わっちゃいますよ!!



果たして、R-40女性のスマートフォン恋愛メール術とは？
 陥りがちな自爆ポイントとともに、山崎さんが徹底指南！
 ①男は基本的に「メールが嫌い」な生き物と思え

女性はおしゃべりが大好きな生き物。日常のささいな出来事も常に共有することで、互いの絆を深めたいと願うもの。それが意中の彼ならなおさらで、メールはまさに、うってつけ。

しかし、山崎さんは「男性は基本的に、オチのない話が好きです」とバツサリ。「おしゃべり好きな男性もいますが、R-40女性の恋愛対象であろう大人の男性は、仕事の話など、明確な用件のある会話以外は苦手です。」

女性は「今日友達とカフェに行つて、ケーキがおいしくて、映画を見に行つて、晩ご飯は……」とあれこれ伝えたがりますが、オチのない長いメールは男性にとって困惑するだけ。「このメールのどこに返事をしたらいいんだろう……」と悩んでいる間に、時間がたってしまうのです」

そこに「どうして返事をくれないの？」と追い打ちをかけようものなら、男性はやがてアナタ自身を「面倒くさい」と思うように……。返事に困る。日報メールは慎重もう。

②内容は明確に、3行以内で

そこで重要なのは、用件のみを簡潔に伝えること。

「今週、会える日ある？」

「今度のお店はどこでいい？」

など、相手が答えやすいハッキリとした質問のみを送りましょう。目安は3行以内！」

とはいえ、ときには心の内を聞いてほしいことも。そんなときは返事を強要しないことが、ポイントだ。

「メールの最後に「返事はしなくていいからね」とひと言添えて。こうすることで相手の負担を減らすだけでなく、返事がこないことに傷つきかねない自分の心にも、保険をかけられるのです」

③メールを送りすぎない

1回のメールの文章量だけでなく、送信回数も控えるために「メールをばんばん送りすぎると、逆に返事がこなくて、つらい思いをするハメに。特別に用事がないメールは、1日1通にとどめましょう。」

ある男性は「女性からのレスが早すぎて困る」とこぼしていました。苦手なメールをやっと返信したのに、直後に長文のメールがまた返されると「自分も同じ量を返さない

といけないのか」とプレッシャーに感じてしまうのです。

とくに男性は、関係が安定するほど、「了解」など文章が短くなっていくもの。それはアナタを軽んじているわけではなく、メールはあくまで「用件を伝える」手段にすぎないからです。不安になる必要もありませんし、相手を責めてもいけません」

メールの量や頻度を、愛情のパロメーターだと思わないように！

④過剰なかわいさアピールはイタイだけ

いくつになってもかわいくありたい……。その心意気が暴走し、メールの文面からあふれ出してしまふR-40女子も続出中、と山崎さん。

「若いコのように「今日わ」「あのね」など、わざと文字を小さくしたり、これでもか

と絵文字を使つたり……。本人はかわいらしさをアピールしているつもりでも、相手からは「いい年してバカっぽい」と思われるだけ。一発で恋愛対象から外される可能性が高いでしょう。

「ふだんからそういう文章で友達にメールを送っているけど、誰にも突っ込まれたことがないから私は大丈夫！」と思つていても、それは単に40歳を過ぎた大人に注意する人がいないだけ（苦笑）。言葉づかいは年相応にして、絵文字よりも顔文字を使う程度に」

⑤「女性らしさ」はさりげなく

そして、文面そのものも「暴走」しないように「用心」。女性には「尽くせば捨てられない」と思いがちですが、男性が「忘れられない」と思うのは、むしろワガママな女性。必要以上に高飛車にならなくてもいいのですが、あれこれ先回りして過剰に尽くす「おかんメール」は避けましょ

た。たとえば、好きな男性から「風邪をひいた」とメールがきた場合。「ご飯作りに行こうか？」と返すのはNG。「本人は親切心のつもりでも、相手には「押しかけ女房」と面倒がられる危険性が。「尽くす女と思われたい」という思い込みは捨てることです」

この場合、正解メールは「食べものや薬はあるの？」と

好意は匂わせる程度で出方を待つ

⑤「女性らしさ」はさりげなく

そして、文面そのものも「暴走」しないように「用心」。女性には「尽くせば捨てられない」と思いがちですが、男性が「忘れられない」と思うのは、むしろワガママな女性。必要以上に高飛車にならなくてもいいのですが、あれこれ先回りして過剰に尽くす「おかんメール」は避けましょ

た。たとえば、好きな男性から「風邪をひいた」とメールがきた場合。「ご飯作りに行こうか？」と返すのはNG。「本人は親切心のつもりでも、相手には「押しかけ女房」と面倒がられる危険性が。「尽くす女と思われたい」という思い込みは捨てることです」

この場合、正解メールは「食べものや薬はあるの？」と

といけないのか」とプレッシャーに感じてしまうのです。

とくに男性は、関係が安定するほど、「了解」など文章が短くなっていくもの。それはアナタを軽んじているわけではなく、メールはあくまで「用件を伝える」手段にすぎないからです。不安になる必要もありませんし、相手を責めてもいけません」

メールの量や頻度を、愛情のパロメーターだと思わないように！

④過剰なかわいさアピールはイタイだけ

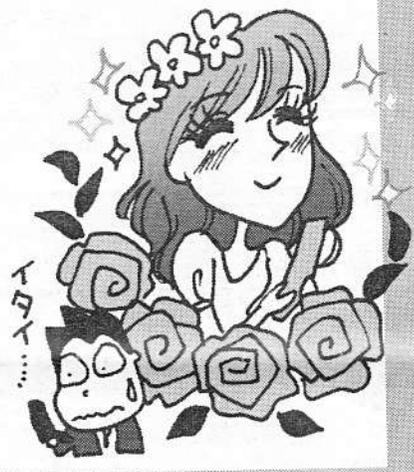
いくつになってもかわいくありたい……。その心意気が暴走し、メールの文面からあふれ出してしまふR-40女子も続出中、と山崎さん。



人気ブログ「エンジェル山崎のオチの調査室」から夫や恋人に悩む女性に役立つトピックを1冊に。男女の機微がわかる

大人恋愛のメール術7カ条

- ①男は基本的に「メールが嫌い」な生き物と思え
- ②内容は明確に、3行以内で
- ③メールを送りすぎない
- ④過剰な「かわいさアピール」はイタイだけ
- ⑤「女性らしさ」はさりげなく
- ⑥告白する場合は「微妙」な言い回しでお互いに逃げ道を
- ⑦3日以上、「次のアクション」がなければ脈ナシと思え



相手の状態を尋ねること。
「もし「ない」と言われたら「じゃあ、玄関のドアノブにかけておくね」程度の答えがベスト。ちなみに、実際訪ねていっても、自分から部屋に

上がるとうしないこと。上がってほしければ、玄関先で男性のほうから誘います」
⑥告白する場合は「微妙」な言い回しでお互いに逃げ道をいよいよ思いを伝えたい場

合も、大人のメールならではの作法が。
「物心ついたときからケータイがある若いコなら、告白も別れ話もメールでいいかもしれません。でも、私たちはやっぱりメールより電話、電話より会って気持ちを確認め合うことが大切です。思いを伝えるメールは「○○さんが気になるかもしれない」と好意を匂わせる程度にして、相手の出方を待ちましょう」
もし相手に彼女がいたら、この時点でやんわり教えてくれるはず。相手が仕事関係者など、今後も顔を合わせる人ならば、玉砕の気まずさを避けることは自分のみならず、相手のためでもあるのだ。
⑦3日以上、「次のアクション」がなければ脈ナシと思え
では、返事も曖昧だった場合。脈アリ・ナシは、どうやって見極めたらいいだろうか？
「いくら草食化といっても、男は男。好きな女性にはアタックしたいと思うものです。返事が「ありがとう」だけだったら、まず、脈はないと思っただいいでしょう。いっぽう「食事でもしませんか」と、次のアクションがあるなら、脈アリと思ってよし！」
また、ふだんのメールでも、3日以上返事がなければ「脈ナシ」のサイン。
「とくに②のように「今週、会える日ある？」と聞いても

返事がなければ、諦めたほうが賢明です。また、返事はあっても、いつまでも「忙しい」といって具体的な日にちを提示しない男性も×。好意があれば、どんなに忙しくても「この日のランチなら！」など、絶対に時間を作るはず。売れている芸能人だって恋愛しているのに、「忙しい」というのは暗に「好きじゃない」という意味ですよ」
相手の真意を読みとる力も、大人のメール術には重要だ。
そして「大人の恋愛にとっで、メールはあくまでも補助ツール。これを忘れてはいけません」と、山崎さん。
「最近では、ケータイのみでや



りとりし、相手の住所も職場も知らないという女性が増えています。なかには、相手が妻子持ちと知らず遊ばれていた女性も……。
「愛している」という言葉ひとつとっても、面と向かって言うのは大変ですが、メールなら簡単に打ってしまいます。相手の素性や誠実さを知るためには、メールの量や内容に気にするより、直接会って話す努力を忘れずに！」
男性は、時間をかけて手に入れた女性ほど大事にするもの。メールのやりとりは必要最小限に抑えることで、「もっと会いたい」「一緒にいたい」と思われる女を目指しましょう♡