

# 浮気のない夫婦の創り方

93.1%

直接コーチで  
成功した確率

どのように  
現在進行形の浮気から  
浮気のない関係を  
築いていけばいいのか？

現在進行中の浮気でも…

浮気癖

本気の浮気

冷え切った夫婦

本レポートをダウンロードしていただきありがとうございます。

このレポートは、ありとあらゆる浮気を3カ月で浮気を解決し、その後二度と浮気のない関係を構築した方々が共通して行った手順をお伝えします。

よって机上の空論では一切ないことをお約束します。

浮気の不安を一生感じなくさせる方法です。

なお、これは1～10まで説明した浮気解決マニュアルではありません。

浮気をどのように解決して二度と浮気のない関係を築いていけばいいのか？その流れの解説がメインとなります。

手とり足とり

**「こうすればいい。」**

といった方法論を教えてください方々

**「私の代わりに浮気相手と別れさせてください！」**

という方は対象外になります。

主体的に解決したいと思っている方が対象となります。

質問や相談はメールで受け付けます。

なぜなら、浮気を本当の意味で解決することを考えたら、人それぞれ状況や浮気の原因が違うので教えても無意味なのです。

**誰もが解決できる方法論はありません。**

下手をすれば浮気を助長することにつながりますから、これだけはハッキリと伝えておきます。

ここまで読んで対象外の方はメルマガも解除されたほうがいいかもしれません。

# はじめに

**「浮気をする暇がないくらい幸せになっていける。」**

これがこのレポートで伝えたい核心部分になります。

日本メンタルコンサルティング協会（ニチメコ）では、これまで3カ月で問題や課題を根本解決し理想の実現をするサポートを行っています。

その中で浮気に悩まされている方々が沢山いらっしゃいました。

たとえば、

- ・ 浮気相手に本気になった方
- ・ 何度も浮気をされた方
- ・ 浮気した癖に会話したら離婚と言われた方
- ・ 浮気相手が自分の親しい人だった方
- ・ 浮気をやめてくれない方
- ・ 逆切れをしてきてこっちのせいにされた方
- ・ 自分も浮気をし泥沼になった方

そのような方でも3カ月で浮気を解決し、その後良好な関係を構築でき「あの浮気は私達に必要だったんだ」とまでおっしゃっています。

皆さん。

本当に最初は死んだような顔をされていて怒りや悲しみ、不安によって「これから生きていけばいいのかわからない・・・」という状態でした。

中には、何度も繰り返される浮気から人そのものが信じられなくなって鬱になってから相談に来られた方もいます。

中には

- ・ **もう ATM 扱いしよう！**
- ・ **恨みを晴らしてやろう！**

という方も。

そんな切れそうな糸を結び今では結婚当初よりも強いキズナを手に入れているのです。

しかも、

- ・ 苦しく辛い気持ちを癒しながら
- ・ 浮気をやめさせようとしなくても
- ・ 無駄な争いをすることなく

です。

浮気をされると自信を喪失しますよね。

人間不信になりそうになりますよね。

浮気をやめさせるために、色んなことをしても止まらず夫婦関係はただの立て付けになって諦めた方もいらっしゃると思います。

**「もう何をしても変わらないんだ・・・」**

そう思っていた方々が

**「確かにここを解決すれば希望がありそう。」**

と思いその後3カ月後に信頼関係を築いていく。

そんなことありえない！

と思いませんか？

確かにそう思うのは普通のことです。

実際にパートナーに浮気をやめさせようとしなくても、話し合いをし争い夫婦関係に亀裂や溝を作らなくてもいいのです。

周囲に相談をすれば、彼らはあなたを思って

**「浮気は治らない病気だ。」**

**「だから証拠は握っておきましょう。」**

**「離婚したくないなら脅せばいい。」**

というようにいう人もいます。

確かにこれらは自分の身を守るためには、やってもいいですが当然、夫婦関係には亀裂や溝ができます。

やめさえよう！

とするほど違う問題もでてきます。

そんな中で、やめさせようとしなくても自然とパートナーが浮気をやめて良好な関係が築けるなんて意味がわからないですよ。

なぜなのか？

その理由を一言で申し上げると  
相手に与える影響を変えているからです。

例えばですよ。

職場で、

**「あれをするな！これをするな！」**

と怒り狂って言うてくるモラハラ上司がいたとします。

これは慣れてくると

**「あーあ、また言ってるわ。」**

となつて、表面上はいうことをきいてる  
ふりをして警戒をするはずです。

しかし、

凄い仕事ができ、普段は笑顔で  
コミュニケーションをとれて穏やかな

上司が部下が大きなミスをした時に

**「ミスを責めてるんじゃないだよ。**

**なぜ、このミスをしたのかを聞いているんだよ。」**

と笑顔でガン詰めされたとしたら？

どちらがなんとかしなけりゃ

いけないと思うのか？

は言うまでもありませんよね。

このように、私達は言葉だけでなく、その背景にある感情や思考もコミュニケーションの中で交わしているのです。

そんな中で

- ・ **これをすれば浮気がなくなる**
- ・ **こういう言い方をすれば浮気はなくなる**

なんてことはあり得ないのです。

逆にひどくなる可能性さえあるのです。

だから、私達日本メンタルコンサルティング協会は、正にこの思考や感情からアプローチしているから9割以上の方が解決しているのです。

そして、その根本を探ると「**パートナーをわざわざ変えなくてもあなた一人で解決可能**」であることがわかって、自分の幸せな夫婦関係を追求しながら自然とパートナーが浮気をやめる雰囲気を作っていけるようになっているのです。

## このレポートを作った理由

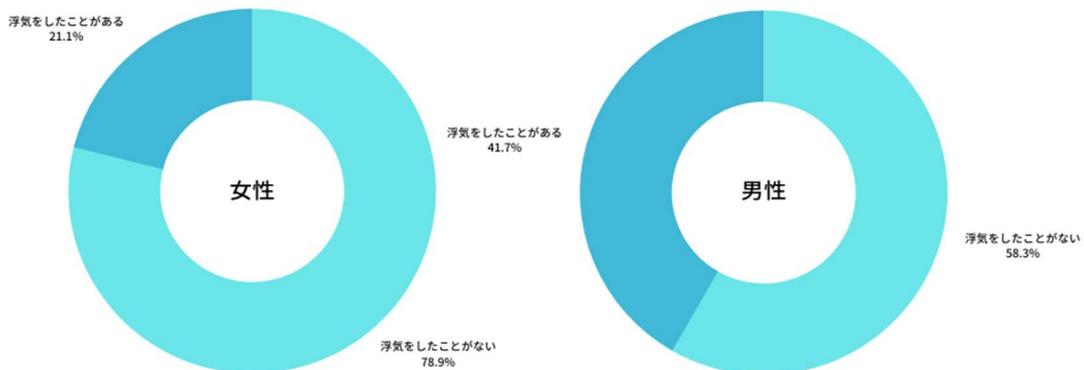
そもそも、なぜ私達がこのレポートを作ったのか？というと、15年間一人一人の悩みや問題を解決する中で浮気に悩まれている方が結構いたからです。

コンサルタントの方の中にも、浮気をされたい！という方がいて彼らの話を聞く中で

浮気は夫婦関係に悩む方々が最も避けたいことの1つ。

であることがわかりました。

そして、実際に調査をすると3割が浮気をした経験をしているというのもわかりました。



**男性4割**

**女性2割**

たぶん、嘘をつく人も多いのでもっと多いでしょう。

そして、その浮気により夫婦関係が破壊されている方々を沢山みてきました。

それで感情的になって離婚をし疎遠になった方。

また、再婚をまた浮気をされ人間不信になった方。

そして、離婚をせずに一緒に暮らしているがそこに信頼関係はまったくなくただ「一緒に生活している」だけの方。

を見てきたのです。

別に離婚するのはいいです。

それも1つの選択です。

でも、せっかく結婚をし共に生きることを決めたはずの2人が、浮気により信頼関係を失い人間不信になり一切協力しあえない。

それは子供にとってもあなたにとっても  
非常に残念なこと。

そう思ったのがキッカケです。

でも、浮気に悩まされている人達や傷ついた人達の夫婦関係の原因  
はそれぞれだから、

**「これが原因です！だからこれが解決策です！」**

とは言えない。

それならば、

私達クライアントさんの浮気を解決した方やその後に良好な夫婦関係  
を実現した方々の行動に着目してみよう。

そして出来上がったのがこのレポートです。

正直これも製作するのが大変でした。

皆さんやっている行動は違うので、共通のポイントみたいなもの  
を見つけ出し言語化するのが難しかったんです。

しかし、ある共通点がありました。

それは、

**“相手自らの意思で浮気をやめていった”**

です。

この共通点を中心に質問をしていき完成したのが今回のこのレポートです。

しかし、それが難しいと思うはずですよ。

それはそうです。

今浮気をされている状態だったり  
心の傷が癒えていない中ですから、

**「この辛い気持ちをいち早く解消したい！」**

と思うのは当然の話ですから。

でも、まずは焦らず深呼吸をしてください。

大丈夫ですから。

**正直言って、このレポートの「STEP 2」まで行えばほとんどの浮気はなくなります。**

STEP1 の最初だけでなくなったという方もいます。

そのSTEP 1 の最初の一步が  
まずはあなたの心をいやすことです。

辛いならば思いっきり泣いてスッキリしてからこのレポートに戻って来てくれればいいのでゆっくりとご欄になってください。

きっと希望を感じられるはずです。

それでは、、、

いってみましょう。

## STEP1.浮気の根本的な要因を相手に気づく



ほとんどの方は浮気を裏切りだとか愛がないという意味をつけます。

中には人としてあり得ないとか、浮気癖がある人だという人もいるかもしれませんが・・・しかし、それはされた側の個人的な意見であり、それを言っても相手は浮気を止めることはできません。

そして、本人でさえも実はわかっていなかったりするのです。

何よりもそこがわかってないとやめようとしてもやめられないんです。なぜなら人は自分の欲求を我慢できるほど強くはないから・・・そして強制してやめさせようとする人がいるほど原因に気づきにくくなるのです。

だからこそ、あなたがすべきことは浮気の根本原因を相手自ら気付いてもらうことです。それが出来ない限り浮気をやめる選択はできません。そのためには・・・

## ■余計な事をしない

例えば、最もうまくいかないアプローチが責めたりやめさせようと強要をする事です。

人はどうしても攻撃をされると防衛をします。それによって、あなたに対して心を開かない状態になってしまっ、嘘をつきやすくなり言いたい事が何も言えなくなります。

気付かせる事なんてとてもじゃないけどできません。

それどころかあなたとの空間が嫌になって浮気が本気になる場合もあります……。実際、行動レベルで見たら多くの浮気で悩んでいた夫婦はこれだけでも浮気がなくなった事例はかなりあります。

**相手が悪い＝悪者にされている＝敵**

**強制する＝浮気の快を想起する＝より浮気しやすくなる**

**無視をする＝やってもいいんだになる＝浮気を助長する**

**脅す＝萎縮するが欲求は残る＝別の習慣に変わるか影でやる**

これら4つの行動はまずは絶対にやらないようにしましゅう。。。

## ■ 余裕を手に入れる

浮気をされると憎しみの気持ちを抱いたり怒りに振るえたり・・・悲しみに暮れたりしてしまいます。

よく、だから冷静になりましょう！みたいなことを言う人がいますが、これを精神的に余裕がない中で冷静になろうとすると、冷淡な態度をとってしまいます。

そして、これは精神的に辛い状態を我慢しているので、必ず我慢の限界を迎えた時には見事バーンアウト（爆発）して攻撃的な態度をとったり鬱になって精神を病んでしまうのです。

そうすると・・・

- ・ 気付かせることもできない。
- ・ 不快な感情が伝染してしまう
- ・ 悪い意味付けをしがちになる
- ・ 何のアイディアもわからない
- ・ I Qが極端に低下してしまう

ことによって余計に夫婦関係は悪化していき泥沼にむかってしまうでしょう。

**「浮気がいいか悪いかは人それぞれ。そんな事よりもあなたが浮気をしたのはなぜなんだろう？それを一緒に発見していこうというスタンスが大事」**

です。

WHY? は、相手の心を開かない限りは本音を聞くことは難しいですから、そのためにもあなたも精神的な余裕をもつことがまずは大前提ですし、あなた自身のためにもとっても大事です。

人は気付かせる一助をしてくれた人にたいして信頼を強く感じます。

つまり、たとえ口では浮気相手に本気と言っていたとしても、「理解者・わかってくれてる」と感じる人に対しては好意を抱きます。

そして、浮気の本質要因が分かれば浮気癖を直す方向にも進みやすくなるのです。

**注意：**よく、夫婦関係を改善したいけど、探偵をつけたり弁護士を使ってもいいですか？という質問をいただきますが、これはしてもいいです。

なぜなら、離婚を避けて夫婦関係を構築することと、もし浮気が原因で離婚をする事になった時に自分や子供の身を守る事は別のことだからです。

ただ、注意してほしいのが浮気をやめさせる為に表面的に関係を維持するための武器にするのはやめてください。法律はあくまであなたが浮気の被害者としての経済的な損害を補填するためのものだと思っておきましょう。

## STEP2.浮気をやめるコミットを相手自らする



「もう浮気しないで！」「絶対に許さない！」「あなたが悪い」というスタンスで相手が二度と浮気をしないという約束をとろうとしてしまいがいですが、これをやっても浮気はなくなることはありません。

大事なものは相手自ら浮気をしないとコミットすることです。

あなたからの強制や強要が強ければ強いほど相手は“浮気をする事を我慢”だと捉える事により“浮気をしたい欲求”が増幅をする可能性があがってしまうのです。

**そのため、相手自ら浮気をやめるコミット。**

**浮気をやめる方向に進むコミット。**

をしてもらうように導くのです。コミットとは何かを断つことによって何かを得る事です。つまり、よりよい夫婦・家族関係の未来を得るために浮気に至る行動を断つのです。そのためには・・・

## ■ 夫婦・家族関係がもっとよくなる希望

を感じてもらう必要があります。現状のままが続くと思えばあなたもパートナーも、またおこるかもしれない。という感覚はどうしてもうまれてしまいます。

そんな中で我慢をすると浮気はやめても別の悪習慣がついて別の問題が生まれる可能性があります。また、あなた自身もストレスから悪習慣がつきやすくなります。

そうならないためには、浮気という事件から夫婦関係を一步すすめるためのよりよくなる希望が必要です。

私たち人間は短期的には不快感を避けるために動けるのですが長期的には不快感だけでは行動は続けることができないのです。だからこそ浮気をやめることによって得られる素晴らしい未来を描いてもらう必要があります。

## ■浮気がその実現を邪魔してしまっている

そして、その希望となるものを手に入れるためには浮気は邪魔になっていて浮気をやめないと絶望的な未来が待っているかも！？と思ってもらおうことです。

そもそもほとんどの浮気は短絡的や欲求を満たすためのものです。

そのため、その浮気を続けることが結局自分の人生にとってマイナスだと感じてもらうことができれば自らやめる決断をしてくれるのです。

あなたとの関係に希望があるだけでも...あなたと離れることに対する不快を感じてくれますからそれでもいいでしょう。

ただ、ここで浮気が嫌なのにもかかわらず、「浮気していても私はあなたと離婚する気がない。」「浮気をしてもいい関係であなたの都合よくいますよ。」というスタンスはあまりおすすめはしません。

離婚をするかどうかは別にして現状維持でもいいとなってしまうのだけは気をつけてください。

## ■相手にとってよき相談相手になるコミュニケーション

この段階で必要になるのは、円満な夫婦ならば絶対にやっている相手にとって良き相談相手になれるコミュニケーションをとることです。

あくまでここの目的は「相手に選んでもらうこと。」

そのためには、あなたは自分の主張はしながらも、相手の人生にとって“何がベストな選択か？”を共に考えるという視点をもって関わらないといけません。

- ・相手のいったことに無関心な態度をとる
- ・相手の言ってることを否定・避難する
- ・相手を軽蔑する
- ・相手の言っていることに悪い意味づけをする
- ・不快な感情を相手にぶつける

これらのように敵を作るコミュニケーションではなく、信頼を前提とスタンスで質問を中心としたコミュニケーションを心がけましょう。

これらのことをやってしまうと相手自ら選択をするどころか強制的になってしまって結局「自分で選んだんだ。」という感覚がなくなります。

そうすると・・・浮気を再発する可能性、あがったりギャンブルや酒に溺れたりする可能性があがるのです。

私たち人間は、誰かに選ばされたんだという感覚を持っていると、行動を続けることはできません。

「仕方なくやっている」

となればパフォーマンスも発揮されないの、自ら選ばさせてあげることが浮気を本当の意味で解決するためには非常に重要です。これをせずにお小遣いを減らしたり監視をしたりしても結局何も解決はしません。

ただ浮気をやめる。

だけでなく、根本的な浮気の原因が解決できるようなプランと同時にやめるためにどんな行動を心がけていくのか？までここで決められれば高い確率で浮気はなくなっていくます。

## STEP3.浮気をしようがない関係・環境を作る

そもそも浮気は「相手の意思」でやると思いますか？もちろんその要素はゼロではありませんが、人の意思はそんなに強くないし意思よりも大きな力が働いていて環境が大半をしめています。だから、どれだけ自ら浮気をやめる選択しコミットをしても、それはあくまで口だけであって「これで大丈夫！」という安心は得られません。

実際、浮気からの関係の再構築をしようとしてもうまくいかない夫婦はかなりいます。

また浮気を繰り返したり、不安や疑いにより関係が悪化したり・・・冷めていき、ただただ形だけの仮面夫婦になってしまったり・・・

それでいいのならば構わないのですが、どれだけあなたの事を愛していたとしても本気で浮気をしないという決意をしてもそう簡単に変わることはできないのです。

ほとんどの浮気は愛とか意思の力とは別の力が働いているのです。

そのため、

### 浮気しようがない環境づくり・関係づくり

をしていく必要があります。例えば・・・

## ■ 共通のコミュニティを作る

浮気をしがちな夫婦関係であるほど、共通のコミュニティをもっていない。それぞれが別々のコミュニティをもっていて人間関係のシェアが行われません。

これが実は非常に危険です。

共通のコミュニティが存在するからこそ浮気がしにくくなる環境になるのでできるならば頻繁に関わる共通のコミュニティを作りましょう。

理想はコミュニティ内の夫婦関係が良好であるといいのです。

そうなれば浮気という手段さえもイメージできなくなり、夫婦関係をよくしようという動機もうまれやすくなります。ただ、9割の夫婦は夫婦関係が本当の意味で良好ではないのでそこまで期待する必要もないでしょう。

とにかく別々のコミュニティだけでなく共通のコミュニティを1つは作り友人や知人の共有をし共に活動するようにしましょう。

## ■オープンな関係を構築する

浮気の問題がおこるとお互いに居心地の悪いたどたどしい関係になってしまいかねません。そのため、いかにここで安心感を感じられる場をつくるのが大事になります。

居心地の良さを感じられる関係。

を作って浮気の兆しがあったとしてもそれをオープンに話せるような関係を作る必要があります。

そのためには、いかに互いにシェアをしあえるコミュニケーションをするのがポイントになります。日々、安心感を感じ帰ってくる場所をまずは確立していきましょう。

そのためにはコミュニケーション力をみがくというようなものではなく、まずはやってはいけないコミュニケーションをやめてちょっとした習慣で互いに安心できる関係を作っていきます。

## ■浮気の本根本要因である「不」を満たす関係を構築する

先ほども言いましたが、浮気といのは何らかの満たされない欲求を浮気という形で満たす手段の1つです。

そのため浮気をやめて日常生活に戻るとまだ満たされない欲求が出てくるので、それによって浮気が再発したりギャンブルや衝動買いなどの悪習慣がついてしまいます。

よくある浮気をキッカケに泥沼な関係になるのは大体がこのパターンです。また逆に浮気をされた側も満たされない感情によって悪習慣がついたり浮気になるパターンもあります。

そこでここでは浮気で満たしていた感情を夫婦で満たすことを検討し色々テストをしていくようにしましょう。

ただし、これは安心感のある関係が構築されてからやる事です。

このように互いに浮気をしなくなっていく環境と関係を作っていくことによって再発をする不安もなくなるし冷めていく気持ちも復活していきます。

なぜ浮気後の再構築によって冷めていくのか？

それは前進をしている感覚が全くないからです。そのため、いかに夫婦関係に亀裂や溝が広がらないようにするのかという習慣をつけていって少しずつ歩み寄っていくようにしましょう。

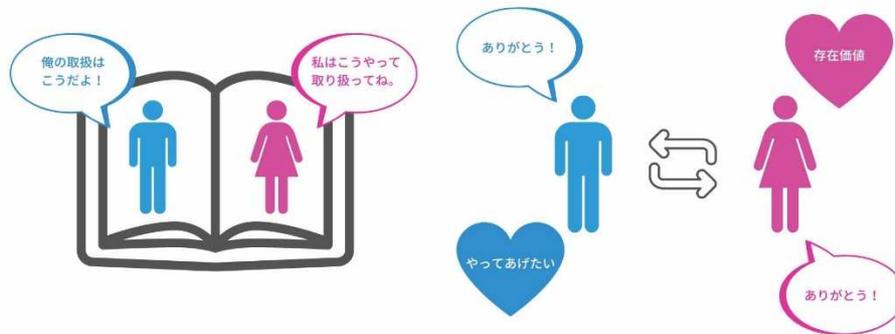
**結婚したから信頼関係がある。**

**長年連れ添うから信頼関係がある。**

わけではありません。

ときに争うこともあればいがみ合う事があったとしても、少しずつ少しずつ距離を近づけていって互いがより心地よく満たしあえる関係に近づけていく感覚こそが大事なのです。

## STEP4.互いの取扱説明書を作る



ここまでくると、ある程度夫婦関係は改善をしているはずですが、まだあなたの心の中にはシックリこない部分があるはずですよ。

中には逆に「どうせ結婚はこんなもの」というように感じることもあるでしょう。

それはなぜかという、人間関係を維持するために相手のために我慢をしたり相手に合わせされたりしてしまう部分があるからです。

これまでやってきたことも何か小手先のテクニックで夫婦関係をなんとか維持しようと使っていたような感覚を感じます。

確かに夫婦関係は維持している。

でも、我慢をすることもあるだろうし我慢をさせることもあるだろうしわかってもらえていない感覚や理解してもらえない感覚を感じてしまう可能性があがります。

ここであなたがやるべきことは“互いの取扱説明書を一緒に作っていく”ことです。

それによって満たされ合える関係を互いに模索をしながら作っていくのです。

そのためには・・・

## ■ 互いの違いに目を向ける。

私たち人間には全く同じ人間は存在しません。人それぞれ違う価値観をもち違う手段をとり、そして何よりも得意な事や苦手なことも違います。

どれだけ似ている人であったとしても必ず違いがあるのです。

多くの夫婦はこの違いというものを、どちらが間違ってるか？どちらのいうことをきくのか？を争う傾向があります。

しかし正しさは人それぞれ違えば、どちらかが絶対的に正しい。

ということはありません。

これを合わせたり合わせようとするほど、慢性的なストレスを感じ、結局相手と争うだけで自分との違いがわからないままになってしまいます。

**まずは互いの違いに目をむけて受け入れ合う事。**

**もっと言えばその違いを尊重し尊敬をする事**

そこから始めることによって始めて互いの取扱いがわかるようになってくるでしょう。そのためには互いを尊重し合えるようなコミュニケーションスキルを身につけましょう。

## ■満たされるコミュニケーション

よく私達は、結婚相手に男性ならば理解してほしい。女性ならばわかってほしいという欲求を抱きますが、大前提として覚えておいてほしいのは、それは無理だということです。

よく、教えている人がいるのですが・・・学ぶ気がある側は相手を満たすコミュニケーションができてそれはトレーニングしたほうがいいのですが・・・いつまでたっても自分は満たされないのです。

これはあなたにとって辛い事ですよね。そこであなたが実践することは、相手の負担を少なくしわかりやすくあなたが満たされるような行動をとってもらうことです。

「それくらいならいいや。」

と思える事で自分が満たされる要求をすることによってあなたは精神的にも満たされる事ができます。しかし、「なんでわかってくれないの?」「どうして理解してくれないんだ!？」なんて事をしていく限りいつまでたっても満たされる関係は構築できません。

自分が満たされる行動を繰り返し相手に学習をしてもらうように「要求」をして「感謝をする」ことによってあなたの取扱説明書を相手に渡しましょう。

## ■ 相手を変えるのではなくルールを変える

社会的な事件や問題などがおこると人は人のせいにして人を変えようとします。しかし、それはほとんどの場合無駄に終わります。

犯罪を減らしたり事故を減らしたりする時にそういう人を叩く。仕事ができるように従業員を変えるために説教をする。

これらは実際には意味を為さないのです。

もちろん、夫婦関係で互いに関係のある事であるのならばそれもありません。でも、最も簡単なのはルールを作る事です。

**つまり、〇〇な時は〇〇する。**

**〇〇な時はこういう伝え方をする。**

というルールを作っていくのです。これまで暗黙のルールだったものを共に考えて新しいルールに変えてそれを共通認識にすることに

よって、互いが互いを変えようとしなくてもいい関係を作っていけるようになります。

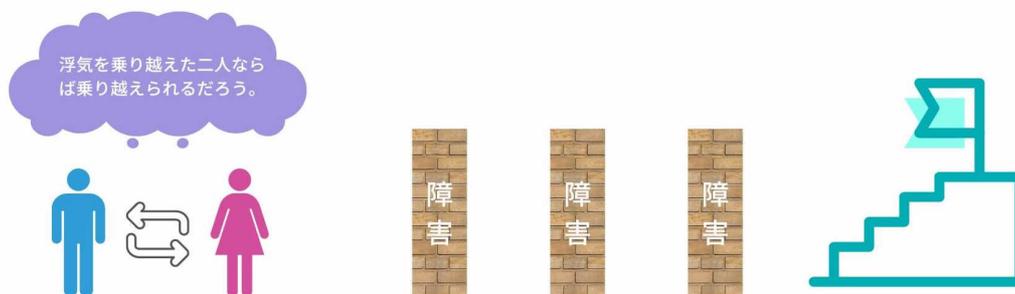
もちろん、無意味なルールなどがあったのならばそれを捨てる事も検討しましょう。

このように夫婦関係の取扱説明書を作りそれを実行していく事によって、夫婦間で余計なストレスや不安を抱えることはかなり軽減するどころか問題がおこったとしても共に対処がしやすくなるはずで  
す。

そして精神的にもかなり満たされるようになるでしょう。

わかりあえない、理解しあうことができない中で夫婦関係を構築していく中で重要な部分だけでもわかりあえている・理解しあっていると実感しあえるためにできることをしていきましょう。

## STEP5.よりよい未来を共に構築する



さて、ここまでこればあなたの夫婦関係はかなりよくなっていて浮気の心配も不安も消えていくでしょう。

なぜなら、

**「浮気をするくらいならば共にいた方がいい」**

という状態になるからです。

ここまでこれば共に浮気という問題を解決していったという感覚を感じられその過程で互いの事を以前よりも理解しわかりあっていると感じられるでしょう。

しかし、人は満足をしていても飽きるものです。

そこでここまで得たものを互いのよりよい未来のために使うべきフェーズにはいります。

よく言われる男は仕事をして女は家事をする。

という誰かに与えられた役割分担ではなく、ここからはあなた達二人のオリジナルの役割分担。

もっと言うと共に人生を生きる仲間。

になり、どんなどでかい問題がおこったとしても共にいれば解決することができるという確信を得ていきましょう。

そのためには

## ■ 共通の目的・目標を設定し協力しあう

これは決して壮大な目標や目的を持つ必要はありません。まずは小さなところから旅行でもドライブでも、子育てでも構いませんので共通の目標を設定をしてください。

そして、その目標を実現するために

- ・旦那さんは何をして
- ・奥さんは何をするのか？

を互いに決めて協力しあって目標を達成しましょう。例えば目標が「大阪のたこ焼きを食べる。」のならば、一方がお店をリストアップし一緒に考えてもう一方が決断をする。

というように、共通の目的や目標に対してそれぞれが協力しあえる関係を作り「仲間」という認識を互いに高めていきましょう。

## ■ 互いの強みを活かして何かを成し遂げる

そして、協力し合うには当然ですが両方の消費が必要になります。  
この消費を「互いの強み」を活かしたほうがいいです。

強みというのは普通の人よりも何倍も楽にできる事。

そのため、互いの強みと弱みをしって自分の弱みを相手の強みで補ってもらおうようにすることによって、最小の労力で助けてもらった側が感謝でき助けた側が存在価値を感じられるようにするのです。

なぜか多く人は自分の強みを「そんな事もできないの!？」というようにバカにするために使っています。そして、相手の弱みをなんとかしようとして強みまでも消そうとするのです。

人はそれぞれ強い部分と弱い部分がある。

そして弱い部分を無理に改善しようとするとう強みが消滅する。

そのため、互いの強みを活かしあい何かを成し遂げることによって、夫婦関係が最強のチームであるという感覚を得るために、何でもいいので小さな事から何かを成し遂げるのを何度か達成していきましょう。

## ■ 存在価値と感謝を交換し新たなものにチャレンジする

強みを活かしあい交換をするとそれぞれの素晴らしい部分に目が行く習慣がついてきます。そして、それを実感できる日常になります。

自分が今この場にいる意味を見出せるようになり  
相手の存在に自然と感謝の気持ちも感じられるように。

そして、一人では無理だと思っていたことも二人ならば何かできそうな気持ちになることができるでしょう。

普通、関係がよくないといっただけで足を引っ張られている感覚を感じる場合が多いのですが、協力関係ができるようになると、パートナーの存在のおかげで「できる」という感覚を感じられるようになります。

そのため、新たなチャレンジを互いにしたり一緒にすることができるようになるでしょう。

これが形にできるようになれば・・・

浮気なんていう危ない橋を渡る事すら面倒になるだけでなく、二人で一緒にいる時間のほうが楽しいと感じられるようになるでしょう。

このころにはもう。

あなたのことを愛しているとか好きとかそういうものを通りこして  
**「二人でいるその空間が好きだ」**と思えるようになるはずです。

そして、わざわざ今更他の人とこんな関係を作る事の手間。  
他の人とこんな関係を作ることとはたぶんできないだろう。

と考え、今この関係を大切にしたいほうがずっといいだろうという感覚を感じられるようになっていくのです。

当然、浮気なんて心配することすらなくなるでしょう。

逆に浮気されたとしても、そんなの屁にも思わないくらいの関係になっているかもしれません（笑）

## 浮気を消滅させる最初のステップ

この電子書籍を制作したときの私の目標はあなたが浮気の解決への方向性を掴んでもらう事です。

どこに向かえばいいのか？何を注意すればいいのか？

ここがわからないままに細かいテクニックを学んでも実践しても、そんなものは全く役にたちません。

私はあなたに浮気を完全になした方々の全体像を説明しているのです。

このロードマップは、

**本気の浮気だと言われたワンオペママや、**

**浮気相手が姉妹だった方。**

**浮気をされた後に会話をするなら離婚と言われていた方。**

**浮気がバレてから3年以上浮気が続いている方。**

**生活の為に冷え切った夫婦関係になった方。**

など本当に色々な方の役にたっています。

そして、男女関係の指針にもなっています。

でも、今、あなたはこう思っているかもしれません。

どうすれば、この流れを正しい方法で実際にやっていけばいいのか？を。最初のステップをどう乗り越えたらいいのかを？

このロードマップはあくまで全体像です。

でも、それを実際に実行すると簡単ではありません。

そして、あなたがこれまでどんな夫婦関係を築いてきて、あなたがどんな人生を生きてきて、どこを目指し一体何が障害なのか？がわからなければ、これも使えません。

そして結局のところ。

これを実行するためには、ただ単に方法論を学ぶよりも「思考」「感情」のほうが重要になってくるのです。

- ・ **それが判断になり**
- ・ **それが行動に現れ**
- ・ **表現方法に現れる**

からです。

実際、私達メンタルコンサルティング協会では、正にここにあなたと共に向き合うから3ヶ月で浮気がなくなる関係を築けているのです。

だから、

## 相手自ら変わる影響

を与えられるのです。

旦那さん自ら気づき変化をしていく。

それは可能なのです。

いいですか？

ここまで見てもらえばわかると思いますが、浮気のない関係を構築するためには、まずはあなたがあなたを幸せにし、それから夫婦関係を満たされるものにして浮気をする隙の無い関係を創る事。

これが大事です。

ただ結婚生活を過ごすことが信頼関係ではありません。

二人だからこそ協力しあえる関係を創る事。

ここを目指してほしいです。

そして、互いに認め合い、尊重しあい、つながりを感じられ、互いの人生を応援しあえる関係を目指してください。

それができれば・・・

なんらかの事情で離婚。

となったとしても信頼が失われることはありません。

もし、あなたがそんな関係を目指したくない。

- ・浮気をしたパートナーを責め続けたい。
- ・恨みや憎しみを抱えて仕返しをするために生きていきたい。
- ・悲しみに暮れた日々を生きていきたい。
- ・ただの同居人で一生涯他人でいい。
- ・ATM やメイドとして扱っていきたい。

がいい！とおもっていらっしゃるのならば、別にこれからお届けするメルマガを読む必要もありません。

メールの下にある「解除」をクリックしてもらえれば、簡単に解除することができます。

もちろん。

私たちのサービスをうけなくてもいいです。

もし、あなたが浮気を解決し満たされる関係を、誰にも切ることができないつながりを構築したいと思っているのならば・・・

是非、これからも引き続きご覧になってください。

あなたが昨日よりも今日。

今日よりも明日。

少しでも幸せを感じられる日々を生きられることを誰よりも願っています。

最後までご覧いただきありがとうございました！！