

「めぐる愛、満ちる魅力。 わたしのモテ習慣。」

こんにちは。

ヒビコイのかずみん先生です。

突然ですが、あなたの今の体調（気分）は何%くらいですか？

コンディションは「良い」と即答できる状態でしょうか？

ヒビコイはこれまで10年以上に渡り、男女の恋愛やパートナーシップに関するさまざまなお悩みに向き合ってきました。

そのお悩みは恋愛・結婚の成就から、パートナーシップ、セックスレス、妊活、産後の問題まで。

幅広いテーマに深く関わらせていただいております。

そこでいつも気になるのが、

「現実を難しくしてしまう人」だとか「そもそも問題に直面してしまう人」です。

- ・ 人との関わり方・距離感がわからない
- ・ 好きな人や異性レベルが高い人を目の前にするとどうしても頭と心が一致せずに、滑ったことを話し続けてしまう
- ・ 他人を疲れさせ、呆れさせる本当の理由をわかっていない
- ・ 自分の魅力を自分で腐らせている
- ・ 「～べき」が強く、良かれと思って相手に対して口うるさくなってしまう
- ・ 目の前の相手ではなく妄想の中の相手を実物としてコミュニケーションをとっている
- ・ いつも気疲れしている
- ・ 覇気がない
- ・ 不健康な肌や体型

- ・ 好きな相手とすらテンポを合わせることができない、等々。

恋愛・パートナーシップにおける課題は大きく3つに分けられます。

1) 相手とのコミュニケーションの問題。

片思い中の相手からどうやってYESを引き出すか？

どうやって2人の心の距離を縮めるのか？

どうやって相手の恋愛スイッチを押すか、相手と仲良くする方法は？などはここに集約されます。

2) 受け取り方の問題。

好きな人を神格化してしまっていたり、「あの人に嫌われたくない！」という思いが先行すればするほどにお相手とのコミュニケーションの中に「身勝手な解釈」が入ります。

例えば、「自分とよく目が合うのは相手も自分に興味があるからだ」と勘違いをしたり、勇気を出して話しかけたのにそっけない返事をされたことにより「自分なんてだめなんだ」と地の底まで落ち込んで周囲の人間にまで負のオーラを撒き散らかしたり。

会った時には相手も楽しそうだったのにその後が続かなかったとか、肉体関係になるまでは相手に追いかけていたのにいざそうになったら急に連絡頻度が落ちただとか。こんな時には「受け取り方（解釈）にエラーが起きて」その後の結末に繋がってしまっています。

3) あなたと社会との問題。

あなたと社会の問題が一番わかりやすく露呈してしまうところが外見や所作、ものの扱い方（持ち物のくたびれ方）になります。

年齢なりの服装を選べていない、TPOがわからない、メイク・ヘアセットがわからない。「それだったら何もしないほうがいい」と開き直っている人もいますが、「なぜわからないのか」というとそもそも身だしなみや自分磨きから避け、取り組んでいない（技能がない）こともあれば、自分には「そんなもの」は必要ないだとか似合わないと勝手に思い込んでしまっているケースがあります。これは多くの場合で第二次性徴に焦げ付きがあり、肉体の成長に精神や自己認識が追いついていない状態です。

これにより、あなた自身は物事に対し真面目にきちんとなしているつもりでも周りからすると「ただの自分勝手」だとか「あなたのこだわり」になり、めんどくさい・ややこしい・自分とは釣り合わないから関わらないでおこう、と処理されている人が多くいます。

ヒビコイの3ヶ月の恋愛コンサルではこれら全てを理解した上で、ご相談者さんがどこで困っているのか、本人が気がついていないバグがどこにあるのかを見極め二人三脚で得たいゴールに向かって進んでいきます。

しかし、この際に「**答えがあるにも関わらず、道を逸れ、問題解決を難しくしてしまう人**」がいるのです。

この問題の種は多くの方が抱えています、とくにこれが発芽してしまいやすいのは女性です。

そして発芽のタイミングは以下の2パターンが多くなっています。

1) 異性に対して好きアンテナが発動する際。

2) 同棲後や、入籍後などお二人の関わり合いが長くなったり、密になった際。

ここで「悪い中でも良い場合」は、好きになる相手には毎回癖があるだとか、問題が目立つ人を好きになってしまうパターンです。知り合いから『なんであえてそこ！??』と言われてしまうような人ばかりに惹かれる人はここにしっかり該当しています。

(世間的にちょっと危なそうな人に惹かれる人も該当)
この関係において、恋愛が成就したり結婚まで進んでしまうと嬉しいんだけども交際中はしんどいことの方が多くなり、「でも、別れるのはちょっと、、」「**一人になる方が嫌だ**」と苦しい状態が続きます。

次に、関係性ができるまでは相手の心を手に入れたくてたまらなかったのにいざ付き合い始めたとか結婚をしたら**相手に対しての興味・関心がスッと消えてしまうパターン**。(マンネリ、相手に対して無自覚に横柄になったり格下だと捉えた言動が出るようになるのもこれ) このパターンも問題解決を難しくしてしまうが故に招いてしまう結果でしかありません。

「悪い中でもさらに悪い方へ」進んでしまう場合には、『2人一緒ならば!』と泥舟で沈むことも厭わず、むしろ「自分にはこの人しかいない!」と悦に入りそのまま2人きりの世界に安心しているも気がつけばきっかけの相手だけが脱出しており、我に返った時には自分だけどうしようもない状態になっているパターン。

次に、「良きパートナー」「良き異性」であろうとするあまりに自分の身の心もすり減らし、自分という存在が枯れてしまっている状態。ここに間違った正義感が加わると自分の中にある『~べき!!!!!!』に縛られ、お互いのことをよくしようと頑張っているだけなのに現実的には無自覚に相手への敬意を忘れ、相手の心を蔑ろにしてしまう状態に陥ります。この結末は**話をする 것도顔を合わせることもすらも避けられるようになる状態**です。

【こうなってしまう背景には何があるのか。】

ここで少し、話を変えます。

そんなに食べていないのに、太っている人っていますよね? (はい。私のことです)

あと、太っていなくとも起きた瞬間から疲れている人だとか、忙しかった日、頑張った日、張り切った日の翌日には寝込んでしまう人だとか日中は動けたとしても帰宅と同時に電源が切れ、お風呂はもちろん食事も適当になったり、寝つきが悪いだとか眠りが浅いだとかずっと「なんだかしんどい」「元気が出ない」「動けない」ような体調の悪い人。（はい。後半は私のことです）

こんな人たちって、

「嘘つけ、食っとるだろ！」と馬鹿にされたり

「サボってる」だとか「そんなことでそうなるのはおかしい！」と言われてしまったり、なんとも悔しい気持ちになったり

自分がいけないんだと思うしかないようになってくるものですが、『こんな人たち』も実は「問題解決すら」難しくしてしまう人と同じ課題を抱えています。

世間では、これらに対していわゆる「根性論」だとか「マインドを保つ方法」みたいなもので、意思の思考性（持っていきかた）によりなんとかする方法は出回っていますが、問題の種そのものについてはあまり言及はされておられません。

この背景には、愛着障害だとかアダルトチルドレンだとか未消化の感情云々、そんなこともあります。

では、ここに該当してしまっている人たちは今後も当時の自分ではどうしようもなかった「生い立ち、生育環境」によって「せっかく手に入れた自分たちの恋愛・結婚の質や状態を左右されてしまうのか？」という、そうではありません。

未消化の感情を解決できなくとも、ここから脱却する方法はあるのです。

- ・ 「なぜがずっとしんどい」
- ・ 「なぜか痩せないどころか太る」
- ・ 「なぜかやる気が出ない」
- ・ 「寒がりなのに暑がり」
- ・ 「すぐイライラしたり、悲しくなる」
- ・ 「頑張っているのにいつも空回る」等々

あなた自身が問題を生んでしまうこと、

問題をよりややこしくしてしまうこと、

あなたが「～べき」に縛られてしまっていることも、

気持ちに乗らないだとか、やる気が出ない、体が動かない問題も、

覇気がないこと、想定外に不健康な見た目だとか状態、

こうねん、、お年頃の問題、

体調が良い時の方が少ないこと、

ときめきが少ない、

楽しいと思える時がほとんどない、

パートナーに対して横着になったり、煙たく思ったり、マナー化、また依存してしまうことでさえも。

パートナーや環境は”そのまま変わらずに”、
あなた自身が整うことによって、「たったそれだけなのに」自分の中に平穏とエネルギーが満ち、愛が優しく微笑みかけてきてくれるようになる方法があります。

これは意識の問題ではありません。

現に私は夫と娘に対してこっそり実験をしてみました。

なんてことはない**簡単な方法**です。

現在11歳、多感で繊細なお年頃の娘。

ちょっとしたことでムツとしたり傷ついたり、娘とデートをする際には数日前から緊張してピリつくほどには気を使う相手です。

(実験にはもってこいの相手ですね。)

「いざ、実験！」すると驚くほど簡単に嬉しい効果が出て、その日のデートは最初から最後の最後まで2人共が心からデートを楽しむ事ができました。

そして次のデート。

前回は味をしめた私は今回も「勝った！」とデートに望んだのに、2つの失敗をしました。

まず、デートに遅刻をしました。

「前回が良すぎた」ためにおそらく娘のテンションもワクワクから始まっていただろうに数十分も待たせてしまったんです。

さらに、娘側の事情（体調）を知らずに”お手軽な方法”で気を沈めることを優先してしまいました。←

これによりこの日は少し喧嘩をしました。（おまけにその後、娘の体調が崩れるという結末。涙）

ここで「効果の影響のプラスとマイナス」をよくよく理解しました。

今度の実験対象は夫です。

夫は普段から温厚でお願いごとをすると断られる事がないほどに家事・育児も当事者意識バリバリで取り組んでくれています。

けれどもその一方で、本人の資質ではありますが「自分のやる事がないとずっとダラダラ」するんです。

私としては『休日こそ忙しい！』と1日座る暇もないほどにずっと家事をして回ったり、平日では難しいことに時間を使っているんですがそんな夫に対して実験をするとどうなるか？興味があったと同時に、夫にも休息の質を上げてほしいなと思いました。

(★状態が整うと、「休息の効果」も上がります)

それでいざ、やってみると、、、

なんだか明らかに嬉しそうなんですよね。←

いつもより1段階楽しそうというか、**元気が増えている**感じ。

夫は毎日1回は私を笑わせることを目標としているらしく、毎日ウザ絡み（ご機嫌取りやスキンシップ）をしてるんですが

より感情がこもったというか、生き物としての力が上がった状態で関わってくるようになったので、忙しくピリピリモードの私が「あ？今じゃねえだろ？（真顔）」とピシャリと断っても、この時は凹むことも拗ねることもなく、それどころか食い下がりつつも私が断ったことを受け入れルンルンと自分のことを始めたり、「自分に何かできることはありますか？」と普段であれば手を出してこなかった部分まで代わりにやってくれるようになりました。

そこには普段よりもさらに二回りほど器の大きい夫が居たのです。（女として、妻として、こんなに心強いことってある！？？？）

私はこの方法を試したことにより、以下の嬉しい効果を得ました。

<娘>たった一回の実験なのに

- ・感情の起伏が穏やかになった
- ・明るい発言が増えた
- ・夕方まで体力が持った

<夫>

- ・生き物（男）の質が上がった
- ・余力が出来た
- ・頼りがいが上がった
- ・器がさらに広がった

実験された側は、まさか自分が実験されただなんて気がついていない状態で「この成果」です。

本人に変化の意図を伝えていない状態なのに、すぐに嬉しい変化が起きるということは
人との円滑な関わり方のキーは「意図した物事の受け取り方」だけではないし、
状態さえ整えば、本人が「意識的に視座を切り替える必要」もないということです。

★ここでさらに受け取り方・視座の意識もできるようになったとしたら？この2人の日常は何段階も上がりますね。

ということは、この方法って
自分自身に対してだけではなく
好きな人や、パートナー、ご家族にも「こっそり」、「真
意をバラさずに」、行える上に効果が出るということ
です。

恋愛相談を受けていると、
パートナーに対して愛情が持てなくなった、というお声も
あれば
自分はパートナーを好きでたまらないがパートナーにはそ
の気がない（涙）というお声も多く届きます。
（お子さんが荒れて大変というお声もたまにいただきます）

そういったものの全てに嬉しい変化を運んで
きてくれる方法がやっとわかりました。

自分の日常から「飽き」だとか「ピンチ」だとか「うんざり」
「イライラ」「絶望」「ピリピリ」「焦り」「不安」
「恐怖」「後ろ向き」「すれ違い」「間の悪さ」「疲労」

が居なくなり、自然と生きるエネルギーや穏やかさ、愛、余裕が満ちてくる。

この救世主の1つとなるのが血糖値コントロールですが、今回お伝えすることはさらにこの上をいけます。

- ・すぐテンパる
- ・頭で理解したはずのことがいざとなると出来ない、忘れてしまう
- ・フリーズする、何もわからなくなる
- ・とにかくイライラする、落ち込む
- ・突然疲労や睡魔に襲われてどうしようもなくなる
- ・体力がない
- ・明るいことを考えられない
- ・疲れやすい

- ・やる気が持続しない
- ・体型に悩みがある

こんなものの背景には大抵血糖値の乱れがあり、乱れがあるということは血糖値をケアするだとかコントロールしてあげれば済む話です。

しかし、「それすら出来ない・しない人」も大勢います。
(これまでかなりの人数に対して簡単な方法をお伝えしてきましたがそれでもなんだかんだ言い訳をしてやらないだとか平気で忘れる人ばかり。)

そして、また自分の「状態」に落ち込む。←

もちろん、願っている関係性だって実現しない。

こんな時(人)にどうすればいいのかやっ
と、わかったんです。

これはなんてことはない簡単なことであり、
「この方法」でならこれまで散々言い訳をかましてきた人
たちも「やれる」生活に根付いた方法です。

これを自分に実践したところ、以下の変化がありました。

- ・ 余裕が増えた
- ・ できる事が増えた
- ・ 夜には自然と眠くなるようになった
- ・ 眠りが深くなった (&良い夢を見るようになった)
- ・ 朝は起きたい時間に自然と気持ちよく目が覚めるようになった
- ・ 朝から気合いを入れずとも「よしやろう」と静かに思えるようになった
- ・ 疲労を感じない状態が増えた

- ・ 顔色が良くなった
- ・ 輪郭、体型がシュッとした（しかも1日目から！）
- ・ 満足感や安心を感じるが増えた
- ・ 「生活」が楽しくなった
- ・ これにより私の魅力が増え、さらに夫のちょっかいが増えたがそれを嬉しく感じるようになった←
- ・ 夫をウザいと思うよりありがたいと思うことの方が増えた←

私のいる環境も、相手も、これらは何も変わっていないのに私の状態・感情はたった数日でこれだけ大きく変わりました。

私には元々溺愛してくれる夫がいて、その夫が家事も育児も相当やってくれる上に一人の時間までくれるのでとても恵まれているんですがその分長らくワーカーホリックだったこともあり、大好きな仕事で数年前から自律神経などをやってしまっていました。

これにより、食べていないのに痩せない（現在摂取カロリーと体重が見合っていない）。

夜でも神経がピリついて休めない、寝ても寝た気がしない、髪が抜ける、爪が剥がれる、首の周りにはびっしり蕁麻疹が出たり、皮膚が黒く変色、すぐに頭がパンクする、という状態になりました。（頭痛からの夜通し嘔吐もよくある）

常時全身が浮腫んでおり、“水抜き”をした際には2日ほどでサクッと4キロは落ちるくらいの状態なんですが人間ドックでも、内科でも、トレーナーでも言うことは同じです。体重だけを見て、「アンダーカロリーにしる」・「動け」ですって。←

なので言う通りにしたんです。

でも、痩せない。それどころか毎回ガチで寝込む。（どうなっとなんじゃワイの体）

確かに私の生活強度は低い。

だけれども、かなり緩いトレーニングに変えたところで
（優しいマシンピラティスだとかストレッチ）ステロイド
剤を処方されるほどに寝込んだり、簡単に風邪をひくほど
に免疫も落ちている。

私の肉体はこれまでの色々が重なり「これ以上は食は削れ
ないし、運動もしようがない」というところまで来てし
まったんです。

（この時期には月の半分以上は寝込んでいる状態）

で、やっとやっと！！

自分が太っている原因もわかりました。

（数は少ないけれど、私と同じ要因で太っている人だとか
痩せない人もいます。こんな人はいわゆる「ダイエット」は
してはいけないし、頑張ったところで体調を崩すだけで体
重は減りません。）

それでいて、皆様のことでも繋がったことがあります。

対人関係及び、
トラウマコン・プレックス、

生い立ち云々然り

問題・課題の昇華方法は全て「ここに帰結する！」と。

私の場合はたった2回でその効果を確認したほどにこれが大ハマりしたので「自分のこれから」がますます楽しみで仕方ないんですが
皆さんもこの方法でなら、やれないことはありません。

そしてここには、実家暮らしだとか一人暮らしも関係ないし
生活に根付いた方法なので早い人は今日からの実践も可能です。
ご家族と生活している人はぜひ、ご家族みんなで取り組みましょう！

なぜ、これまで物事がすんなり回らなかったのかということ
（医師、トレーナーさえも）「知らなかった」こともあるし、
問題だと思っていたことが「始まり」ではなかったということもあるし、
「知ったつもりで間違えていた」ことや

「効果なんてない」と自分で答えを馬鹿にしていた部分もあります。

全ての問題の始まりは、「知らない」だとか「知っているけれどやっていない」、以前のところにあっただんです。←

この弊害は、

- ・夜眠れなかったり、眠りが浅い
- ・人間関係がうまくいかない
- ・気分が塞ぎがち
- ・毎日ずっとしんどい
- ・疲れやすい
- ・心から楽しめることなんてない
- ・他人をなかなか好きになれないし自分だって嫌い
- ・不健康だと言われてもどうしようもない
- ・やる気が出ない
- ・ずっとしんどい
- ・運がやってこない
- ・地頭が回らなくなる
- ・気になる人ができても、付き合ってもらえない
- ・周りと自分を比べて落ち込む等々

ここを打開できる方法を今回皆さんにお伝えします。

体力がなく、しんどい人でも出来る！ ✨

ズボラでも出来る！ ✨

忙しくても出来る！ ✨

お財布も傷まない！ ✨

「継続できる！ ✨」状態にしてnoteにまとめたい！！

(noteなら内容を随時アップデートできるし！) と思ったんですが、そこそこの量になりそうなので今回は「メール講義」として配信することにしました。

「めぐる愛、満ちる魅力。わたしのモテ習慣。」

これはご自分にはもちろんのこと、

片思い中の相手にも有効であり、

パートナーに対してもあなたの狙いに気づかれることなく
行える、方法です。

おまけに生活に根付いた形にしたので無理なく継続できるのもポイント。

ズボラさんも、こだわりたい人も、基本さえ守っていただければアレンジは自由です。

自分の中にふんわり温かい愛と余裕・エネルギーが欲しい人、

そっけないパートナーに愛を取り戻してほしい人、

「健康」の土台を固めたい人、

これを機会に整えたい人。

この方法を知り、効果を感じてしまうと「愛に人は救えないのかもしれない」という疑問が湧いたり、人ってのは知的の前に単純に生き物である、ということがよくわかります。

そして

「心がときめく瞬間」。

感情がいとも簡単に思考を超えていくこと、

”人を好きになる感覚”が何回だって再起動すること、

「運命」とは。。。？

(この方法を知ってからより運命を錯覚させるテクに磨きがかかりました)

これは賢くなればなるほどに「人の本当の気持ちって？」とこわくなることもあるくらいに効果が出る方法ですが、今では自分自身に試してみても、

「この感覚でいられるならそれは幸福なことである」と自信を持って断言できます。

というのも、人を好きになれないとか
人と恋愛をしていけないという事実は恋をしたことがある
人ほど、辛いことだからです。

(モテる人ほどこの苦悩を抱えて過ごしています)

自分を救うことが
相手も、周りも救うことに繋がる。

これってとても素敵なことですよね！

この方法が知りたい人はぜひ、「めぐる愛、満ちる魅力。
わたしのモテ習慣。」メール講義を受けてください。

(メール講義後、noteにまとめたいとは思いますが時期は
未定。価格はメール講義よりも上げる予定です。)

この方法には『そこだったのかー！！』と驚く人が多いと
思います。

では、メール講義でお待ちしております。

●企画詳細

- ・メール講義

「めぐる愛、満ちる魅力。わたしのモテ習慣。」

- ・配信回数

5回～

※みなさんの理解具合によって変動します。

- ・期間中、メルサポあり。

- ・毎週木曜19時配信予定。

●受講価格

1万円

●申し込み方法

<https://kazuminmin.net/p/r/V7JZB2vf>

上記にご登録ください。折り返しご連絡いたします。

(キャンセルポリシー：お支払い後のお客様都合によるキャンセルには
ご返金など一切ございません。)

恋愛トレーナー/かずみん

Profile

ホステス引退後は物販で生計を立てるが「コンサル業をやりたい」と考えた時、物販より恋愛を教えたいと閃き「恋愛トレーナー」を名乗る。男性向けのセミナー、コンサルティングでは元No1ホステスとして社長や医者、弁護士や税理士などのエリート、アイドルやお笑い芸人などの業界人のみならず、サラリーマンや漁師、塾講師など業種を問わず幅広い男性との接客経験を活かし「話がわかりやすく物凄く成果が出る」と話題に。顧客に恵まれる。また女性目線から作られたかずみんオリジナル恋愛メソッド「7 charm element」は”女性のための紳士育成”を理念に設計されており根本的かつ革新的で効果・再現性が高いこと、恋愛トレーナーかずみんの本音を包み隠さず伝える真摯かつ全力で適切なアドバイスを行うスタイルは「他の恋愛コンサルタントとは一線を画すものがある」と高評価されている。ホステス時代から培った男性とのコミュニケーション方法を女性にわかりやすく伝えるべく、女性向けにも活動を開始。

