



【10月25日(日)】「こうあるべき」をほどいて、自分らしい恋愛へ ～大人の恋愛心理学 第2回～

「出会える学び場」は独身の方のための学びと交流の場です
婚活中のあなたも、婚活には興味がないあなたも、これからの人生が豊になるような
学びと出会いがあれば、未来は明るくなります」
自分の「ものの見方」と、本当に大切にしたいことを知る講座

「返信が遅いと、私に興味がないのかなと不安になる」
「いい人だけど、条件が気になって前に進めない」
「相手の言葉を深読みして、疲れてしまう」

恋愛の中で、そんな気持ちになったことはありませんか？

相手の気持ちが分からないからこそ、あれこれ考えてしまうものです。

シリーズ2回目の講座では、少し立ち止まって、自分が出来事をどのように受け取っているのかを見つめます。

無理に前向きになったり、理想を諦めたりするための講座ではありません。

自分の「ものの見方」に気づき、本当に大切にしたいことを整理しながら、自分らしい恋愛や人との関わり方を考える時間です。

*単発での参加も大歓迎です！

開催日

2026年10月25日



♥ 時間： 14:00 ~ 16:00 (受付時間：13:45)

♥ 場所： Wedding Leadサロン

(丸の内3丁目6 - 27 EBSビル 5階A)

<https://maps.app.goo.gl/rvnC8jssAirjwjhw6>

♥ 参加資格： 20歳以上の独身の男女 (年齢の上限はありません)

♥ 定員： 10名 (先着順・男女の人数の調整はありません)

♥ 参加費用： 2,000円
* 当日現金にてお支払いください

♥ 持ち物： 参加費、筆記用具、身分証 (運転免許証、保険証、パスポートなど)





内容



今回は第2回
(今回だけのご参加も大歓迎です)

【当日の流れ】

同じ出来事でも、受け取り方は人それぞれ

例えば、デートの翌日に届いた、

「昨日はありがとうございました」

という短いメッセージ。

「丁寧な人だな」と感じる方もいれば、「短いから、あまり楽しくなかったのかな」と心配になる方もいるかもしれません。

今回の講座は、こうした恋愛で身近な場面を使ったワークから始まります。

参加者同士でさまざまな受け取り方に触れながら、「そんな見方もあるんだ」という気づきを楽しんでみましょう。

「起きたこと」と「自分の解釈」を分けてみよう

「昨日送ったメッセージに、まだ返信がない」

これは、確認できる出来事です。

一方で、

「私に興味がないんだ」

「もう会いたくないと思われている」

という部分は、自分の解釈かもしれません。

もちろん、その可能性もあります。でも、忙しかったり、返事を考えていたりする可能性もあります。

講座では、認知行動療法の考え方を参考にしながら、「起きたこと」と「自分が思ったこと」を分けて整理するワークを行います。

すぐに結論を出す前に、ほかの可能性にも目を向けてみる。

そこから、「少し待ってみる」「次に話すときに確かめる」など、自分が納得できる行動を考えていきます。

自分の中にある「こうあるべき」に気づく

「好きなら、毎日連絡してくれるはず」

「会話は、相手から盛り上げてほしい」

「恋人は、こういう人でなければ」

「自分から誘うのは、よくない気がする」

恋愛や交際について、知らず知らずのうちに持っている「自分なりの当たり前」。

それは、自分の経験から生まれたものかもしれませんが、家族や周りの人の価値観から影響を受けたものかもしれません。

今回のワークでは、

「私は、なぜそう思うのだろう？」

「この考え方は、今の自分にも大切だろうか？」

「少し柔軟に考えられる部分はあるだろうか？」

と、自分に問いかけていきます。

大切な考えを捨てる必要はありません。今の自分に合っているかどうかを、ゆっくり見つめてみましょう。

条件の奥にある「本当の願い」を見つける

「毎日連絡してほしい」という希望の奥には、安心してつながりを感じたいという願いがあるのかもしれませんが。

「趣味が同じ人がいい」という希望の奥には、楽しい時間を一緒に過ごしたいという思いがあるのかもしれませんが。

同じ条件でも、その理由は人によって違います。

講座では、相手に求めることについて「それが大切なのは、なぜ？」と考え、自分の本当の願いを整理します。

条件を下げるためではなく、自分にとって大切なことを、よりはっきりさせるためのワークです。

周りから見て良い相手ではなく、自分が心地よい関係を築ける相手について考えてみませんか？

* 難しい心理学の知識は必要ありません。恋愛の身近な場面をもとに、ワークを交えながら学びます。

【こんな方におすすめです】

相手の言葉や反応を深読みしてしまう

返信が遅いと、不安になりやすい

条件が気になり、相手を知る前に迷ってしまう

「普通はこうするもの」と思うことが多い

周りの意見と、自分の気持ちの間で迷っている

自分が本当に求めている相手が分からない

恋愛を、もう少し自分らしく楽しみたい

* 心理学を難しく勉強する講座ではありません。

ワークを交えながら、自分のことを楽しく知っていく講座です。

【カウンセラー紹介】

【講師名】三木洋子

本来の自分に出会うことで、生き生きとした幸せな人生を歩んでいけるように、様々なお悩みを抱える皆様の心に寄り添い、望む未来へサポートしております。

・プロフェッショナル心理カウンセラー上級資格

・NLP マスタープラクティショナー他

【次回以降のご案内】(単発での参加も大歓迎です！)

「自分を知る」から「関係をつくる」へ

「大人の恋愛心理学」は、3つの段階で学びを深めていきます。

【第1回】 自分を知る (9/27)

「理想の自分と、実際の自分」を見つめ、自分の考え方や行動の傾向を知ります。

【第2回】 自分の「ものの見方」を知る (10/25) = 今回

10月25日(日)14時～16時

認知行動療法の考え方をもとに、「普通はこうするもの」「こういう人でなければ」といった、自分では気づきにくい思い込みを整理します。

周りの価値観ではなく、自分が本当に大切にしたいものを見つめていきます。

【第3回】 違う二人が、心地よい関係をつくる (11/22)

11月22日(日)14時～16時

育った環境も考え方も違う二人が、どのように関係を築いていくのかを学びます。

自分の気持ちの伝え方、相手の話の聴き方、意見が違ったときの話し合い方などを考えていきます。

* 今までの開催報告はこちらから↓

<https://wedding-lead.com/blog/>

申込方法	あいこんナビからお申込み お電話でのお申込み Wedding Lead パーティー担当者：杉浦由実まで 090-2925-1796 メールからのお申込み y_sugiura@wedding-lead.com
申込締切	2026年10月25日(日)12時 直前でのお申込みの方はお電話ください 定員になりしだい締切となります！
備考	【お願い】 開始時刻までにお越しください 【キャンセルについて】 キャンセル料金はイベント前日(10月24日(土)0時)より、全額のキャンセル料が発生します。 予約申込み確認メールに参加予約したパーティ名と氏名、携帯番号と共にキャンセルと記入後返信をお願いします。 開催日当日のキャンセルは、必ず電話でご連絡願います。 090-2925-1796 *男女の人数の調整はしておりません
お問い合わせ先	Wedding Lead 責任者：杉浦由実 TEL：090-2925-1796 Eメール：y_sugiura@wedding-lead.com 公式LINEアカウント：https://lin.ee/L2XH6Mv https://wedding-lead.com/



【10月25日(日)】「こうあるべき」をほどいて、自分らしい恋愛へ
～大人の恋愛心理学 第2回～

(主催：Wedding Lead株式会社)

<https://www.aiconnavi.jp/event/detail/12851>

