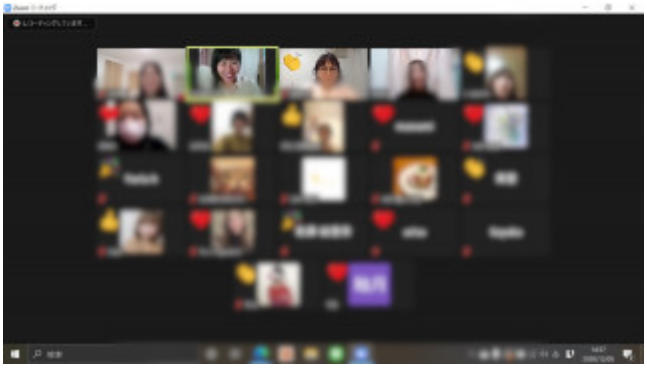
JWCは、一般の方と現代の恋愛を考えるサービスを始めました。



2020年12月17日（木）

報道関係各位

JWCは、一般の方と現代の恋愛を考えるサービスを始めました。

一般社団法人結婚恋愛心理カウンセラー協会（JWC）（本社所在地：東京都港区赤坂2-20-5 デニス赤坂ビル603、代表理事：宮城かな）では、恋愛に悩む人の本音やどんなことに悩みを抱えているのかを知り、恋愛について考えていただくべく、一般の方とZOOMで会議をする「超恋愛会議」というサービスを始めました。

マッチングアプリや街コンといった出会いの幅が増え、恋愛のカタチも多様化されているのにもかかわらず、「好きな人とうまくいかない」「どう行動すればいいのかわからない」そんな悩みを抱える方はたくさんいます。
そして離婚率の上昇や、生涯未婚率の上昇も日本では深刻な問題として捉えられています。私たちは、そんな悩みを抱えた人が楽しく恋愛できるように、そして恋愛の末に幸せな結婚ができるように、恋愛について学ぶ機会や考える機会を提供します。

先日の「超恋愛会議」では、恋愛について考える、をメインテーマとし、参加者の自己開示を促しました。
自己開示とは、自分の考えや想いを相手に伝える行為のことをさします。自分の考えを伝え、相手の意見を聞くことにより、恋愛について深く考え、視野を広げることにも繋がります。

■なぜこのような活動をするのか

「超恋愛会議」の企画には理由があります。それは今が恋愛戦国時代だから。
ほんの３０年ぐらい前はお見合い結婚が当たり前で自由に恋愛をしている方が珍しく、１人の人と末長くお付き合いすることがいいとされる世の中でしたが、今はどうでしょう？
経験豊富な方がなんとなくいいイメージだったりしませんか？

そして、恋愛を難しいと感じている方も多いと思います。そこにはスマートフォンの普及により

、コミュニケーションが気軽になりすぎたというのがあります。
それだけツールが増えて、アプローチできる方法が増えたにもかかわらず、恋愛について学ぶ場所がないということです。
学校で恋愛は教えてくれません。
正しい方法を教えてくれなかったら失敗してしまうのは当たり前の話です。
だからこそ、恋愛について考えて視野を広げてほしいと思い、始めました。

では、恋愛に悩む人はどんなことに悩むのでしょうか？

既に会議に参加した方、一般女性２２人を対象にアンケートとして３つの質問の答えてもらっています。

下記が詳細です。

■Ｑ１：あなたにとって恋愛って大切ですか？どんなイメージがありますか？

この質問に対する回答は１００％「大切」。
恋愛に悩んでいるからこそ、大切に感じており、生活のモチベーションとして捉えている方は多いのです。恋愛がうまくいけば、仕事なども頑張れるような気がしてくる、逆に恋愛がうまくいかないと何もやる気が起きらず心も体も悪循環になってしまうというのが、恋愛に悩む人の特徴なのです。
また、仕事以外でも、「自分自身が綺麗になったような気がする」「綺麗になるために頑張ろうと思うようになる」といように自分の見た目にも変化を感じたり、向上心につながるという意見が出ました。

■恋愛をすることの効果

実際にどんな効果が得られるのか調査したところ、女性はホルモンの分泌量が多くなり、気持ちが明るくなったり、自分磨きを頑張る力が芽生えるようになります。
エストロゲンは、女性らしい体つきをつくり、肌に潤いを持たせ、自律神経をコントロールするはたらきをしてくれます。
フェニルエチルアミンは、お通じ改善やダイエットをしなくても痩せられる効果をもたらします。
ドーパミンは、恋愛に限らず、仕事などでもやる気を起こさせる効果があります。

恋愛は生活のモチベーションとして大切に感じる方は多いですが、心身に与える影響を考慮しても私たちにとって大切な存在だといえます。

■Ｑ２：恋愛で一番重要なことはなんですか？

この質問に対する回答は、「信頼」「感謝」「思いやり」「お互いの理解」という意見があがりました。
恋愛は自分だけよければいいものではなく、お互いにお互いのことを考え、支え合っていくことが重要だと考える方が多いようです。
方向性が違っていたり、すれ違いが起きてしまうと関係性が悪くなってしまうので本音や気持ち

を伝えることが大事だという意見が多かったです。

■恋愛は目に見えないもの

片思い中の相手でも、カップルでも、夫婦でも…。
実際に言葉にしたり、行動で示さないと、相手の気持ちや考えというのはわかりません。
女性は男性よりも「察する力」があるので、相手の表情や言葉から「こう考えているのではないか？」と思考を働かせることができます。
しかしその分深く考えてしまうと、ネガティブな思考に陥ってしまい、不安や悩みを感じやすくなってしまいます。
一方男性は、プライドが高い傾向にあることもあり本音をさらけ出す人は多くありません。
また、物事を理論的に考えるため、感情的に考える女性とは意見が食い違いやすいのです。
このように正反対な特性があるため、男性は女性のことを理解し、女性は男性のことを理解して、さらに思いやりを持つことが関係を保つために必要なことなのです。

■Q３：恋愛で一番苦手なことはなんですか？

「本音を伝えること」「距離感」という意見が出ました。
恋愛には多くの悩みがあります。
例えば、「相手に好きになってもらうにはどうすればいいか」「もう一度彼とやり直したいけれどなにをしたらいいかわからない」など。
そのすべての根底にあるのは、「相手に嫌われたくない」という不安な気持ちがあるからこそ、行動できずに悩むのです。
しかし、本音を言えなければ、本当の信頼関係は築けませんし、距離感がわからなければ、いつまでも進展することはできません。
重要なことだからこそ、慎重になってしまい、苦手意識をもってしまうという考えがあるのです。

■恋愛の悩みを解決するためには？

恋愛の状況は人によってそれぞれです。
「片思いがうまくいかない」「友だち関係から抜け出せない」
「一度別れてしまったけどもう一度やり直したい」
「不倫関係から抜け出したいけどやっぱり好き」など。
しかし感情的になってしまって思うがままに行動すると相手に嫌われてしまったり、社会的地位を失いかねないのです。

３つの質問からもわかる通り、恋愛を大切だと感じている方は多いのに、上手にできずに悩み、結婚まで至らなかったり、結婚しても離婚してしまうのです。

じゃあどうすれば、いい恋愛ができるようになるのか。
自分で抱え込んで行動するのは難しいことです。

私たちJWCは悩むことを決してネガティブなことだとは捉えていません。
大切なのは、恋愛の悩みを解決させるにはどうすればいいかを考え続けることです。

そして恋愛に関する知識を身につけ行動し、幸せになっていただくことが私たちの願いでもあります。

■参加者の声

第一回の「超恋愛会議」では前向きな意見が集まりました。
「楽しかった」「いろんな意見が聞けてよかった」「恋愛について学べた」「自分の考えを発信する機会になった」という声をいただきました。

恋愛について考え、学ぶ機会がないからこそ、改めて自分の気持ちと向き合い、発信していくことで自己開示にも繋がります。
自分の意見を伝えること、相手の話を聞き、理解することが恋愛においても、大切だと感じていただけました。

１人１人が自分と相手と恋愛にきちんと向き合うことで恋愛を成就させ、幸せな結婚を手にすることが、結果的に生涯未婚率や離婚率、少子化の改善にもにつながることでしょう。

調査方法：ZOOMにご参加いただいたうえで会議
調査対象：恋愛に悩む一般女性
参加者：計22名
実施日：2020年12月5日
調査実施主体：JWC 一般社団法人結婚恋愛心理カウンセラー協会
調査会社：フォーコード株式会社

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com