

本当の恋愛って

恋愛はジェットコースター!

二人だと何をしても楽しくなる(ラブラブモード全開!)けど、逆に会えないといつも以上に寂しさがこみ上げて、自分の気持ちが絶好調から一気にどん底に落ちることも。まさに恋愛は“ジェットコースター”。だから上手に自分の気持ちにつきあわないと、恋愛に振り回される可能性もあります。

恋愛は人間関係の“道場”

相手があって成立するものだし、自分の思い通りにならないこともある。お互いが“尊重しあい”“成長しあえる”恋愛関係の方がもっとと“楽しい”はずです。

ちょっと考えてみよう!

今の自分にとって大切な時間や打ち込んでいること(部活、趣味)、これからチャレンジしてみたいことや将来の夢、家族との関係、友人との関係、そして恋人との関係…。私たちの生活や人生の時間は、いろんなものがつまっています。

今の時間の使い方、人間関係のバランスについて、ちょっと足を止めて考えてみませんか?

「恋は盲目」というように、恋愛は、とても強い感情を私たちにもたらすので、生活のリズムや人間関係のバランスが崩れやすくなります。そんなとき、ちょっと離れたところから自分を見つめることができる“もう一人の自分”がいるととても役立ちます。