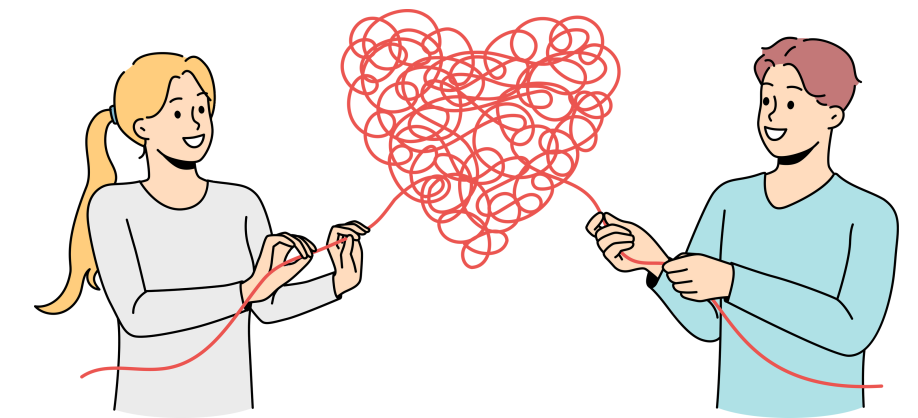


ういまま恋愛塾

Love outlook seminar

恋愛セミナー

"自己肯定感UPで恋愛に繋がる"



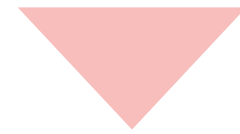
2025 年

講師

5月8日(木) ~ 5月10日(土)

ういまま

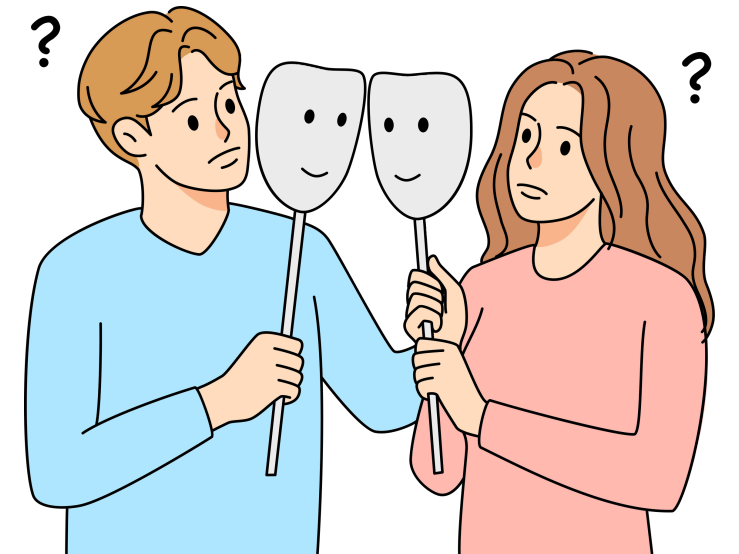
こんな人のための**セミナー**です！



- 本気で幸せを感じれる恋愛をしたい方
- 結婚を視野に入れた恋愛をしたい方
- メンタルを安定させてマインドを上げたい方

こんな方いませんか？

- 過去の辛い体験・経験が重なって今もなお辛い
- 自分はダメだと思ってるのに行動できない
- いつも不安感と恐怖感を感じる
- 人前で仮面をかぶってしまう



でも、恋愛したい！

メンタル安定し、マインドアップしたい

このセミナーを通して、

恋愛を成就させる

第一歩にしましょう！



恋愛に**良いイメージ**が
ある人はいいますか？



恋愛に良いイメージがない人の特徴

過去に辛い経験をしてきた
周りの人を見て怖くなった

気持ちめちゃくちゃ解ります！



恋愛のいいところ3つ



気持ちが上がる



容姿が磨かれる



仕事等のモチベにつながり
成果が出やすい

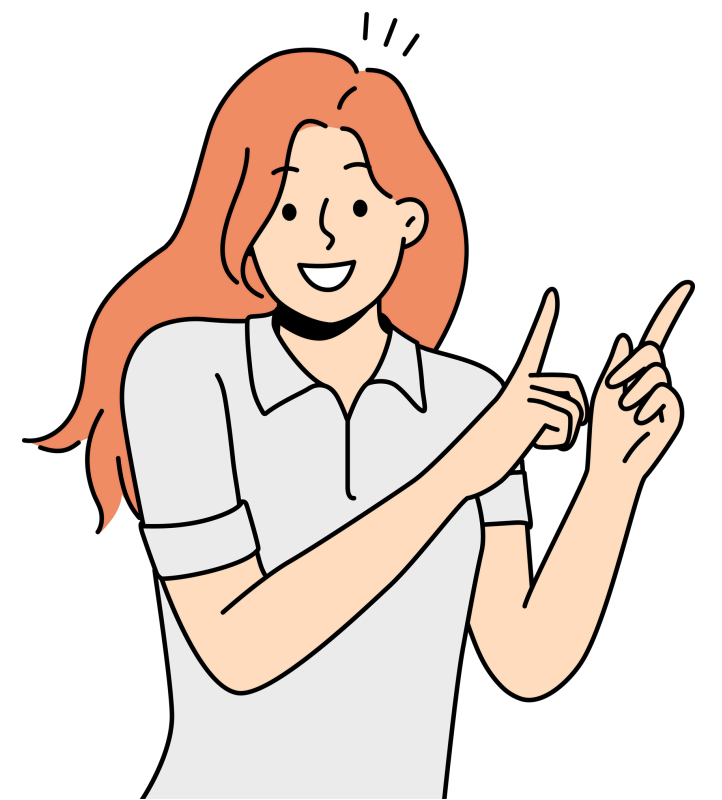
1. 気持ちが上がる

とにかく何してても楽しい！

胸がポカポカ

毎日がキラキラする！

人を好きになるって尊い気持ち
大切にしていこう



2. 容姿が磨かれる

恋のホルモンが沢山出る

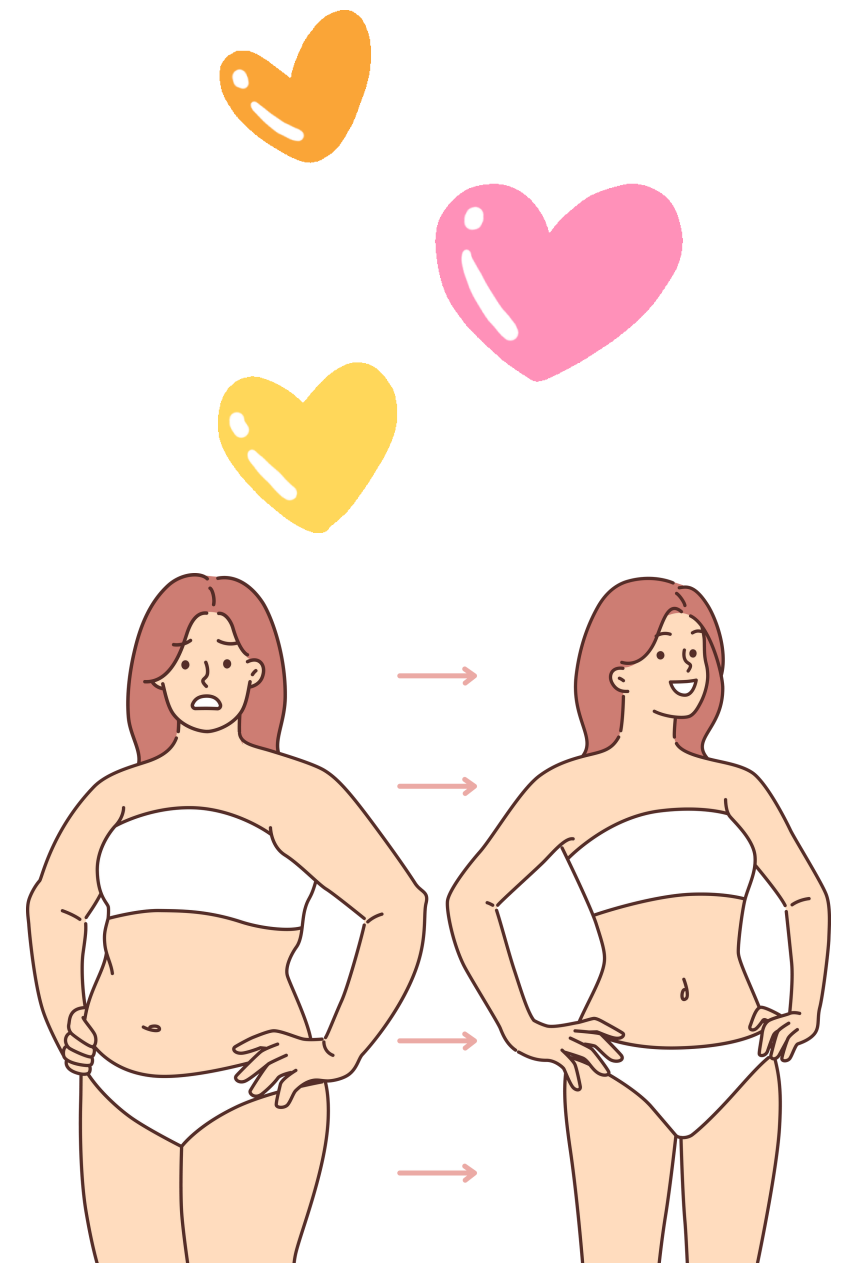
ドーパミン……快楽を司るホルモン

ノルアドレナリン……興奮を司るホルモン

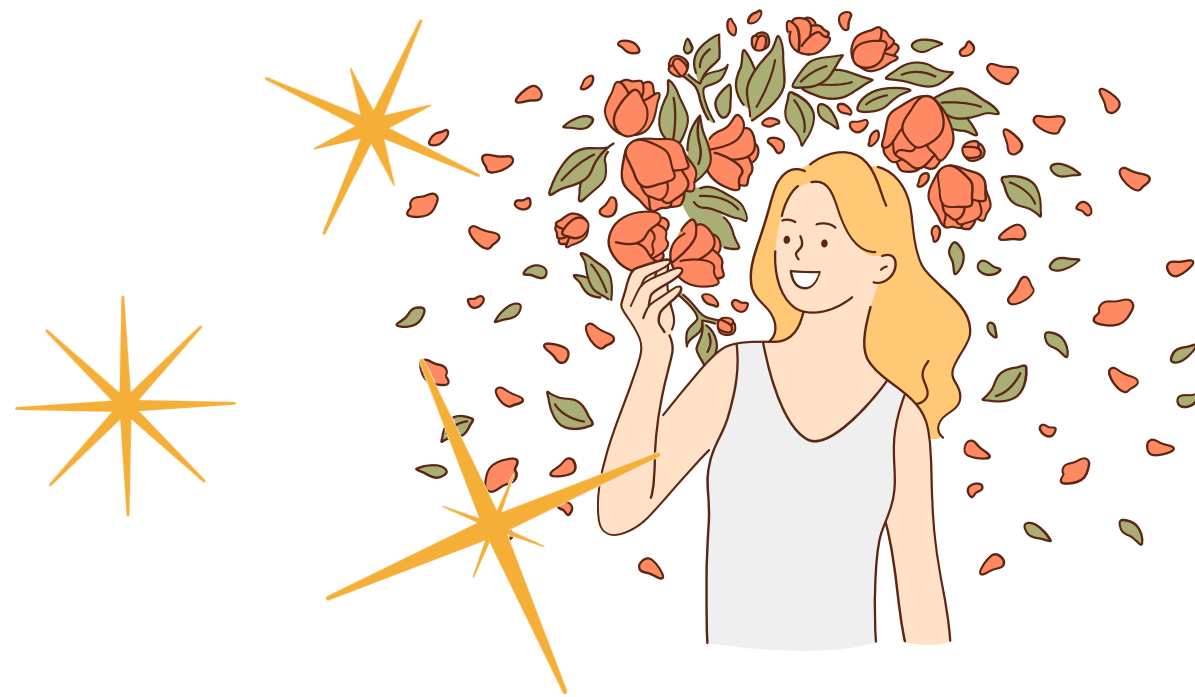
セロトニン、オキシトシン……幸せホルモン、
愛情ホルモン

お肌と髪がっやっや & 痩せる！

相手に好かれようとすることで意識し魅力がアップ！



3. 仕事などのモチベに繋がり 成果が出やすい



意欲的になる
恋してると輝く！



周りも放っとかない
益々やる気が出る！

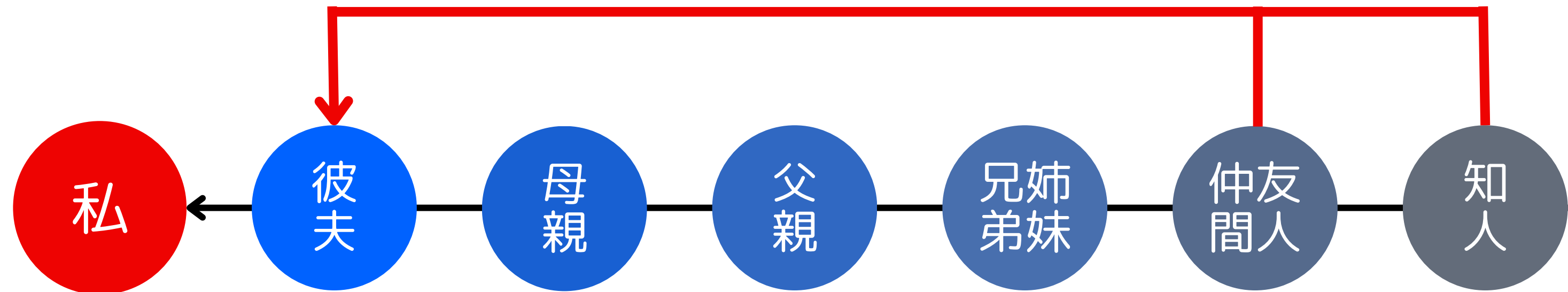
良い恋愛をすると コミュ力が向上します

コミュ力って
難しい？



恋愛って
難しい？

人間関係の心理的距離



左に行くほど心の距離が近くなる

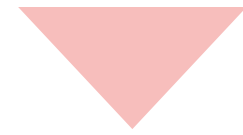
参照：ヤタ(梶山真伍)心理カウンセラー@Yatakarasu787

良い恋愛をすると
コミュ力が向上します

良い恋愛をして
コミュニケーションの
達人になる！



恋愛でのコミュニケーション



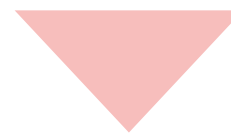
恋人に対してだけではなく
仕事、家族、友人、など
どんな人間関係にも活かれます！



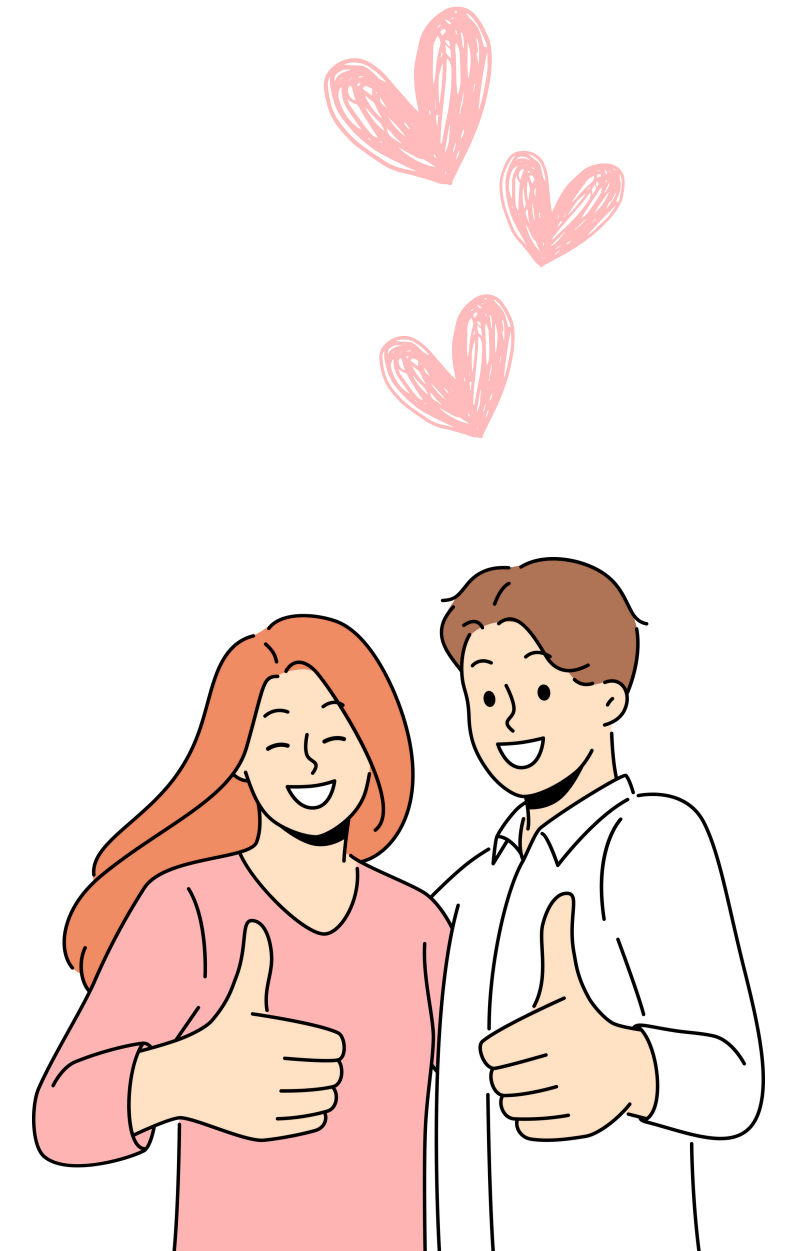
コミュニカって一生モノ

どうしたら良いコミュニケーションが
取れるようになるの？

ポジティブでいることが大事



恋愛すると
自己肯定感が上がる



ういまま

自己肯定感アップカウンセラー 恋愛・結婚コーチ

心理学、脳科学、生物学、統計学に基づき
ヒーリング、カウンセリング、コーチングの技術で
メンタルを安定させ、マインドをアップ

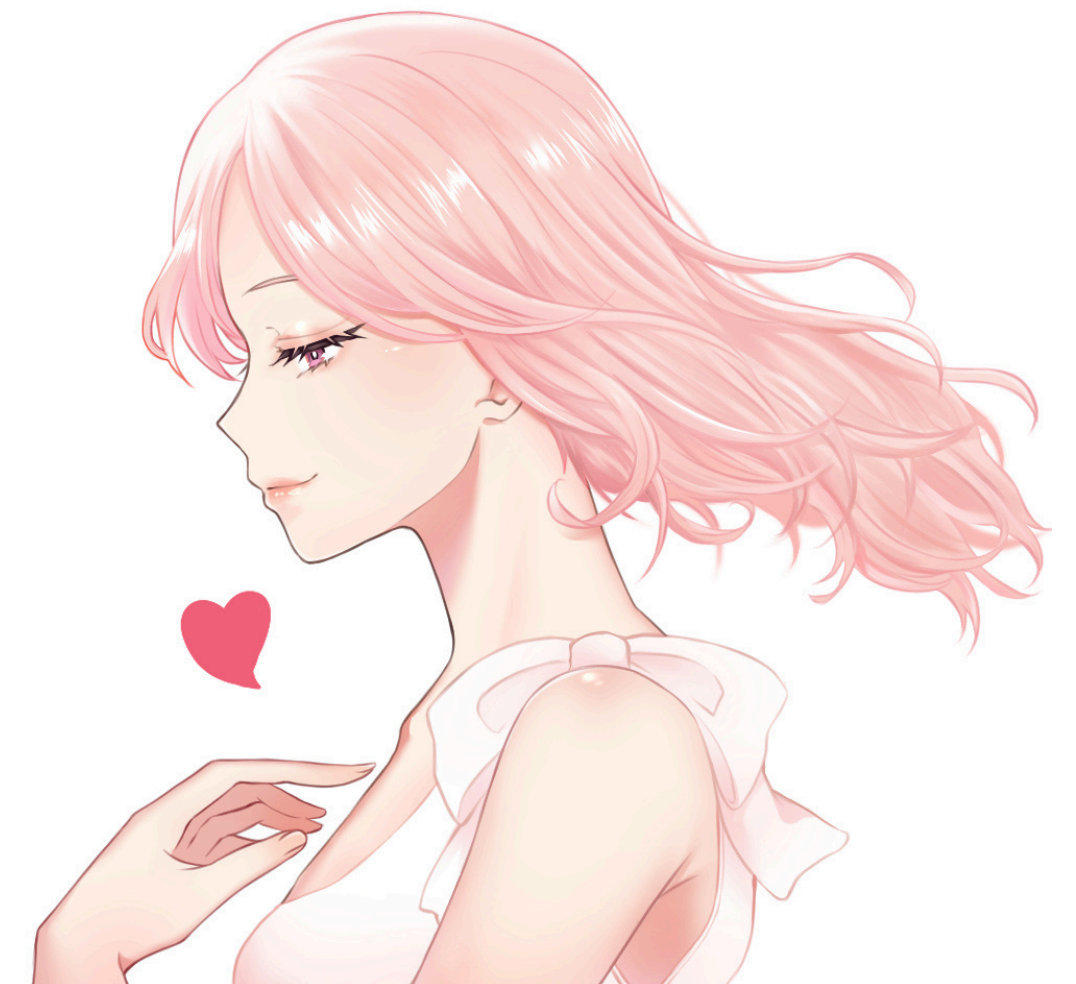
恋愛経験 10人

結婚生活 19年目 子供 2人 2度のセックスレスから脱却

起業 1年

有料では 20人以上の自己肯定感上げに成功

無料では 100人以上に成功



幼少期、小学校時代

辛い経験をした方

多いかもしれません



日本は自己肯定感が
低くなりやすい環境

- 迷惑をかけないようにする子育て法
- 減点法の教育・偏差値
- 謙遜の美→自分の子供を褒めない
- 親孝行の義務感
- 親からの支配



……自己肯定感が低いまま大人になる人も多い……

複雑性PTSD、 自律神経失調症、鬱を経験

毒親である母から

「可愛くないからお前は結婚できない」
「お前は、この世に必要なのない人間」



と言われて育ちました……

5歳ごろ

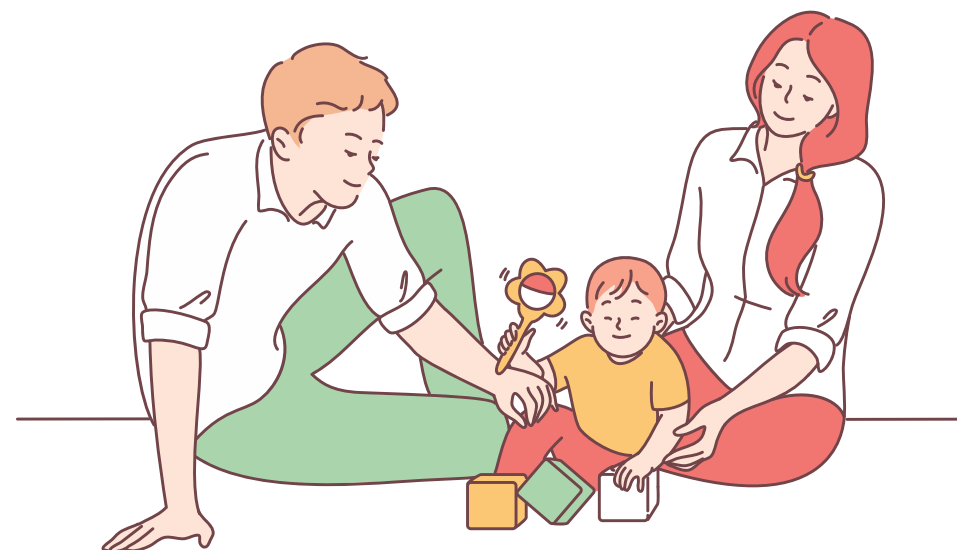


本来の自分

10歳ごろ



親の影響を受けた
後の自分



10歳くらいになるまでは 親の影響が大きい

酷いことを言われ暴力を受け続け……

笑顔が無い、自信がない、恐怖感、不安感が強い
不安定な子供時代を過ごしました



本気で**必要のない人間**と思い込んでいました

暗黒の中高時代

コミュ力がなく **いじめ**に遭う

バスケット部の **壮絶なDV**

自分の価値を下げるような恋愛

レイプを経験 & **受験失敗**



高校時代

人間不信 & 複雑性PTSD発症

- ・ 小さい頃の毒母からの虐待
- ・ バスケ部でのDV
- ・ いじめ
- ・ レイプ

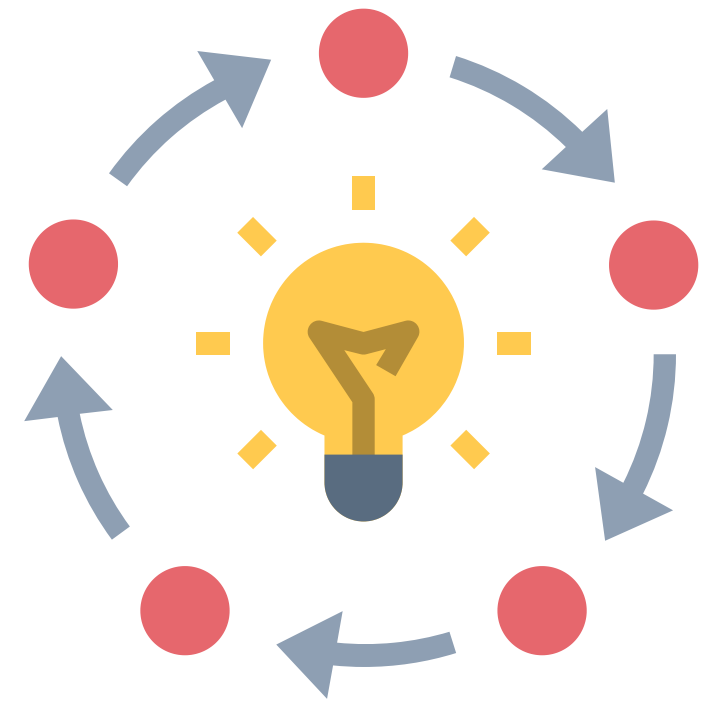
……男性が怖くなる

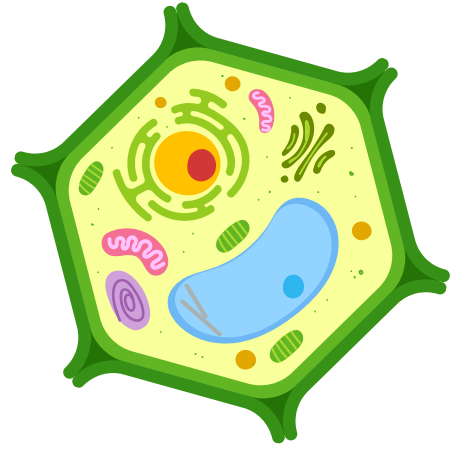
恩師との出会い、 1

浪人時代

人間の素晴らしさ
生物として可愛い

生物学の知識
東大レベルのマインド
ロジカル思考





生物学の深い知識

人間が行う環境破壊 & 環境ホルモン
それすら、**人間の生存戦略**と進化という**多様性**の一部

人間もたくさんの生物の一種に過ぎない

生物学は地球学

地球全体を学ぶことに繋がる

人間の生態について深く考察するのに適している



レベルの高いマインド

マインドセットの重要性に気付く
(メンタルの安定が大前提)

自己責任という感覚があるからこそ
何かする為の覚悟ができる
間違っても失敗しても全てが糧になる

経験や学びこそが自分の財産



ロジカル思考

本来は感覚派のういまま

ロジカル思考ができるようになると
効率化することができる→時短

右脳と左脳をバランスよく使いましょう



ダメダメ恋愛

メンヘラ



お金をだまし取られる

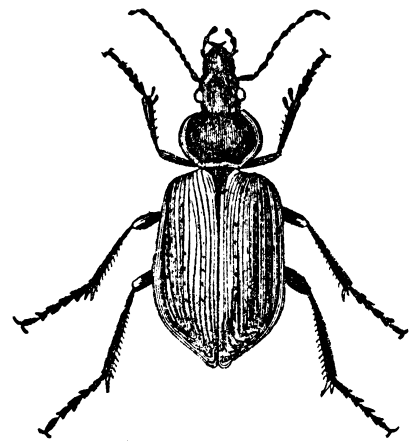


男性を見る目がないと自覚

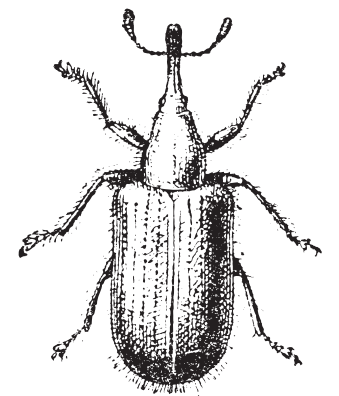
恩師との出会い、 2

大学時代

脳科学の神髄との出逢い



脳の不思議について学ぶ



恩師との出会い、 2 大学時代

- 脳のリソースは決まっているから
楽しいことではいっぱいにするといい
- 脳には限界がない、つまり
脳で作られた想像力には限界がない



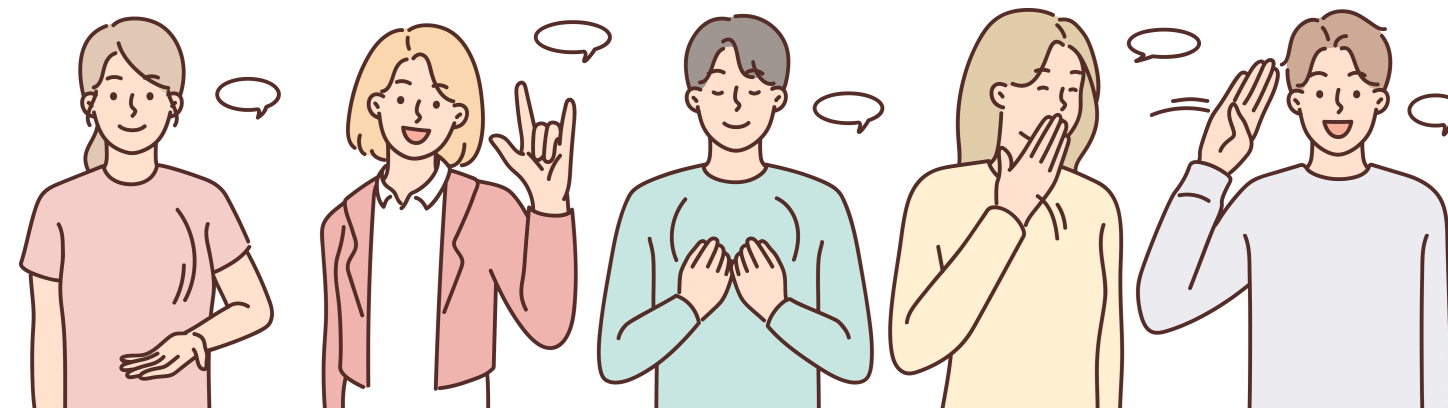
引き寄せの法則、アファメーション、予祝

心理学、医学、生物学、人間の生態



実は人間が大好きだった！！！！

コミュニケーションを
学び始める



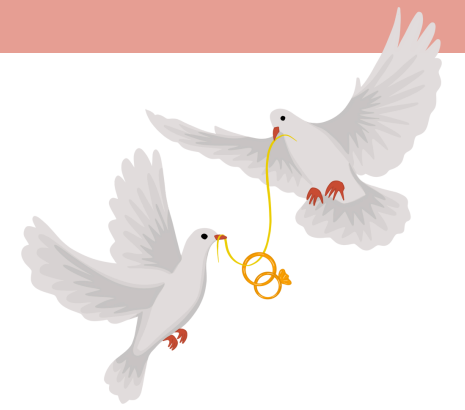
笑顔が少なく、口数も少ないコミュ障



人と仲良くしたい！！！！

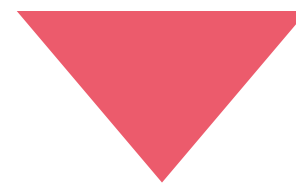
人とうまくやっていくには
どうしたらいいのか??





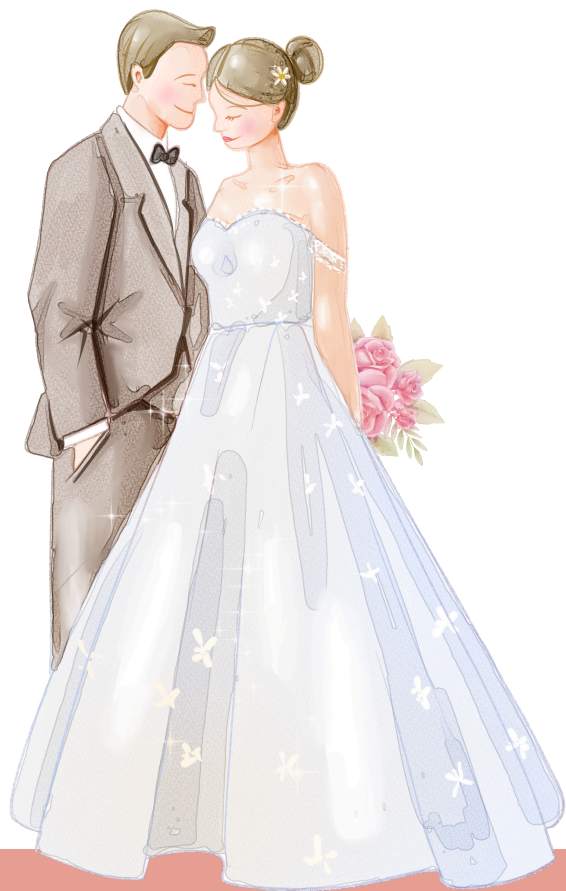
マインドセット

「25歳までに結婚する
そのための恋愛をする」



結婚の為の恋愛のPDCAサイクルを回す

恋愛相談、無料コンサルからも
PDCAサイクルを回す

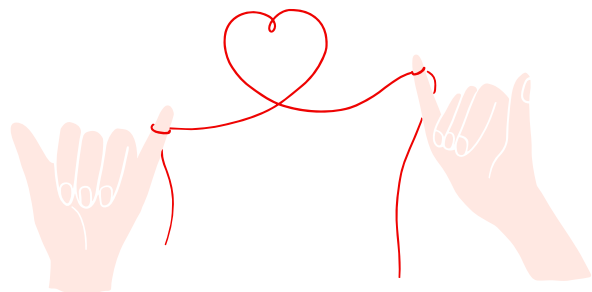


ソウルメイトとの出逢い

**3年間の同棲→結婚生活の疑似体験
複雑性PTSDの克服**

メンタルの病……

恋愛で良くなるケースもある



ソウルメイトとの出逢い

**過去の自分と今の自分の差に困惑
バランスを崩し自律神経失調症、鬱**

メンタル系の病気になったことがありますか？

ソウルメイトとの出逢い

バランスを崩し自律神経失調症、鬱

3ヶ月で克服 ←

恋のパワーってスゴイ！！！！



非現実的な子とは信じられない？
データや根拠のないことは信じられない？

ソウルメイト・ツインレイはいる！

本当に相性の良い人と一緒に居ると
お互いに、受容、**信頼**、**尊敬**、**感謝**できる

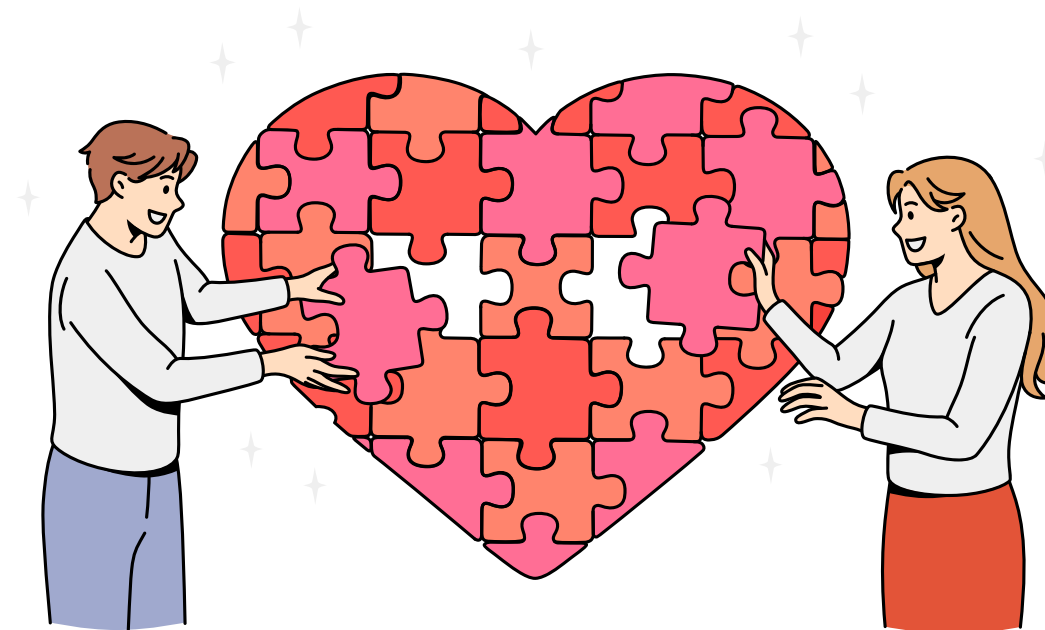


一方的に我慢したり無理したりの
恋愛は続かない

お互いに向上できる良い関係

ポジティブな影響

自立 & 自律して「相互依存」にもっていく



神社に就職

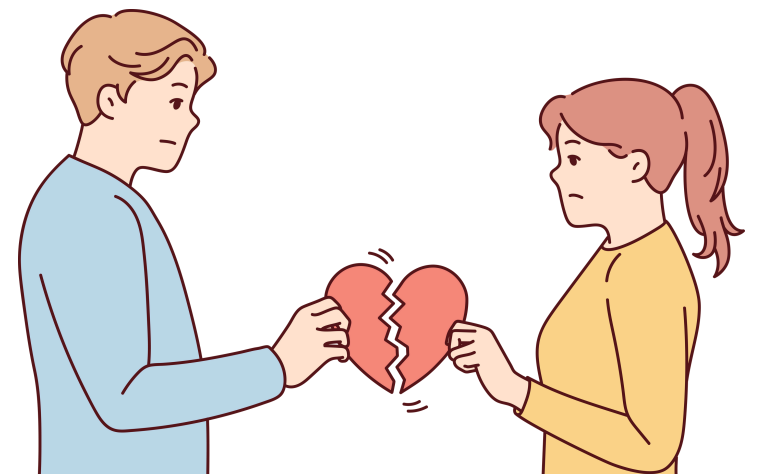
結婚相手との出会い



わがまま & 無理難題に振り回される

恋愛の基礎知識やコミュニケーションを伝える

ケンカの毎日



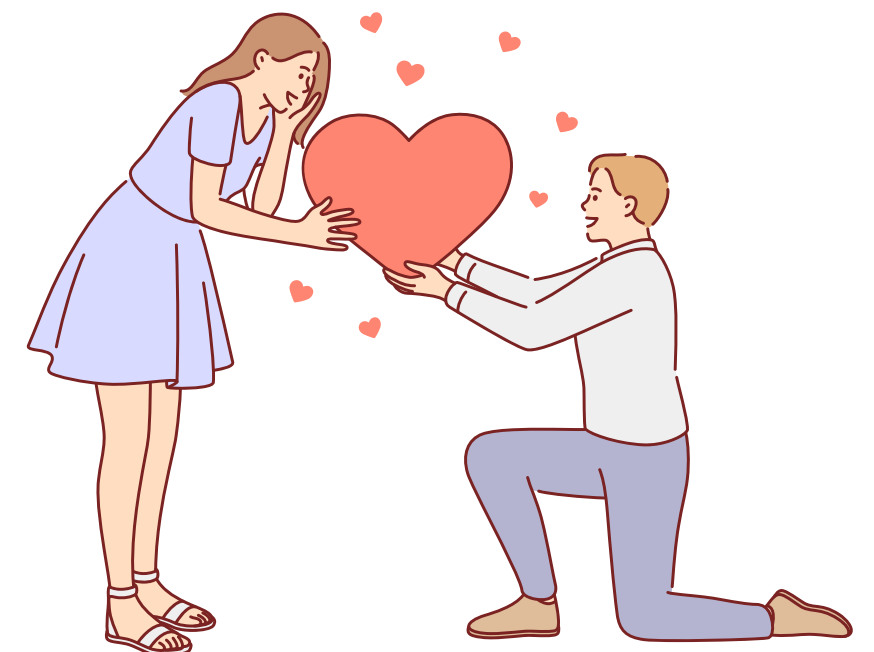
結婚に適している人の特徴

素直で純粋、思いやりのある優しい人



「人を不快にさせたくない」という
優しい心を持っています

優しくしてあげてくださいね



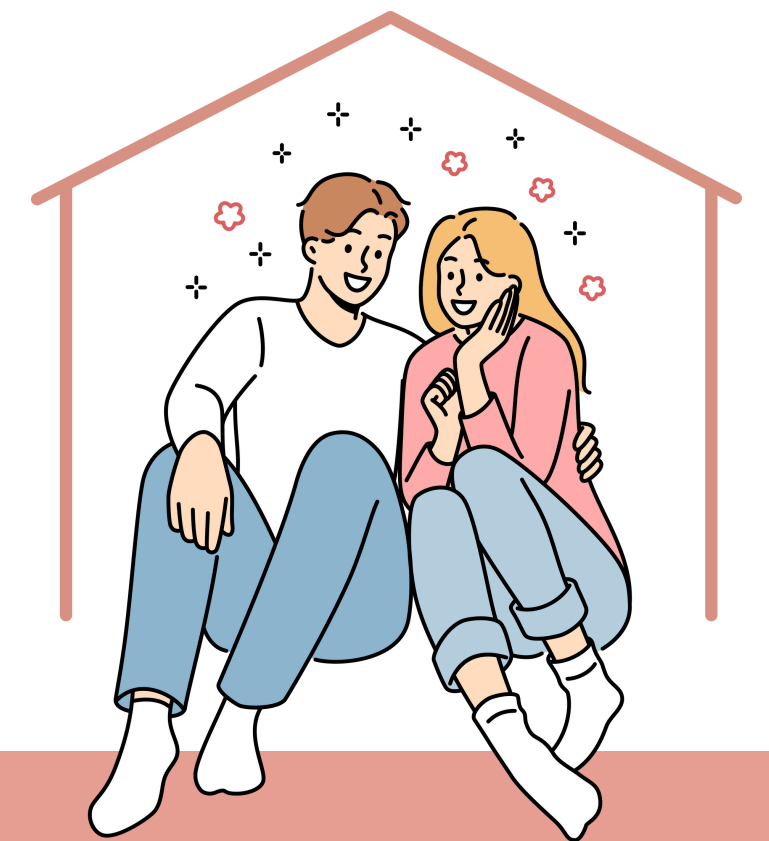
結婚に適している人の特徴

素直で純粋、思いやりのある優しい人



お互いに信頼・尊敬・感謝し
向上できる「相互依存」の
関係性にもっていける

多数のカップルで実証済み！



ういままは結婚に適していない？！

天邪鬼・好奇心旺盛
刺激が大好き

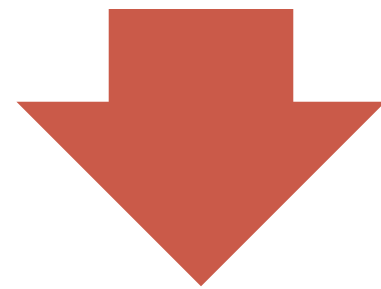
まさかの愛人向き？！

自分の意志と努力 &
マインドセットが大事！！！！



妊娠・出産をきっかけに目覚める

- 主人は実家から勘当
- 職場がクビになり、夫婦で職場を探す
- 2人で年収300万から再出発



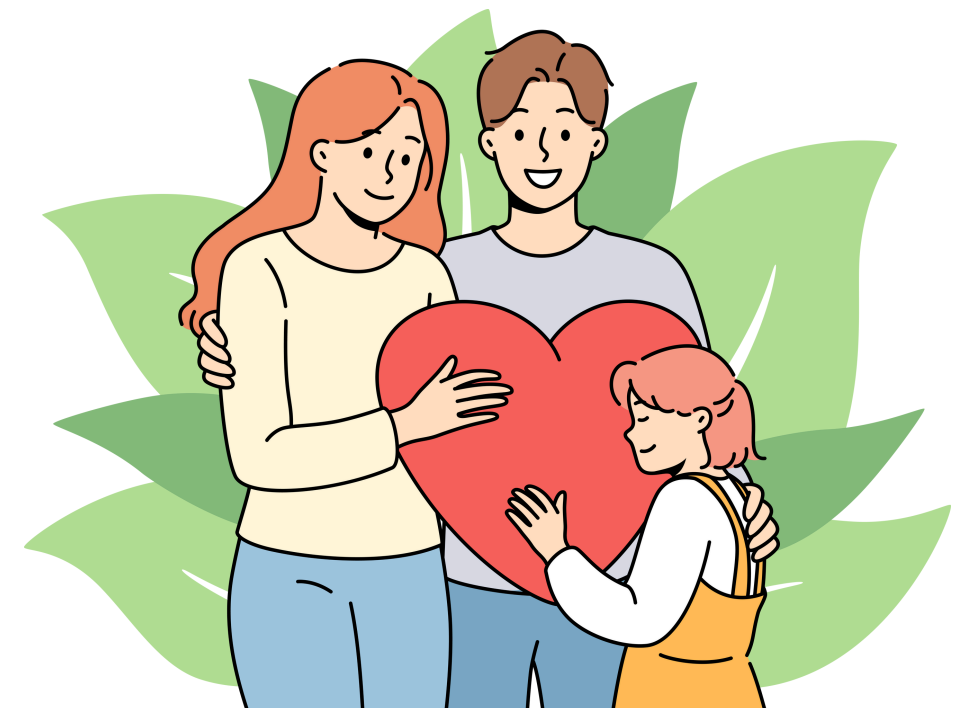
目標を立てマインドセット



目標を立てマインドセット



38歳で達成



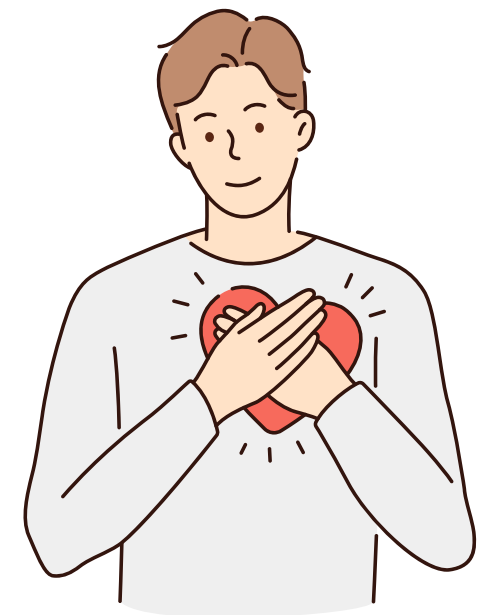
マインドセット



行動



達成



ブレない目標達成が可能

私に足りてなかったのは……
たくさん苦しんだ原因は……

自己肯定感だった！！！！



「引き寄せの法」



レベルの高いマインドセット

自分のマインドが
ネガティブだと
ネガティブを引き寄せる



過去の辛い恋愛経験から
コミュニケーションが
苦手になってしまっていた

コミュニケーション

|| ←——— 良くないマインドセット
嫌なもの

自分のマインドが
ネガティブだと
ネガティブを引き寄せる

良い人間関係の為には
コミュニケーションの
本質を理解する



1 度目のレスの経験……



克服



2 度目のレスの経験



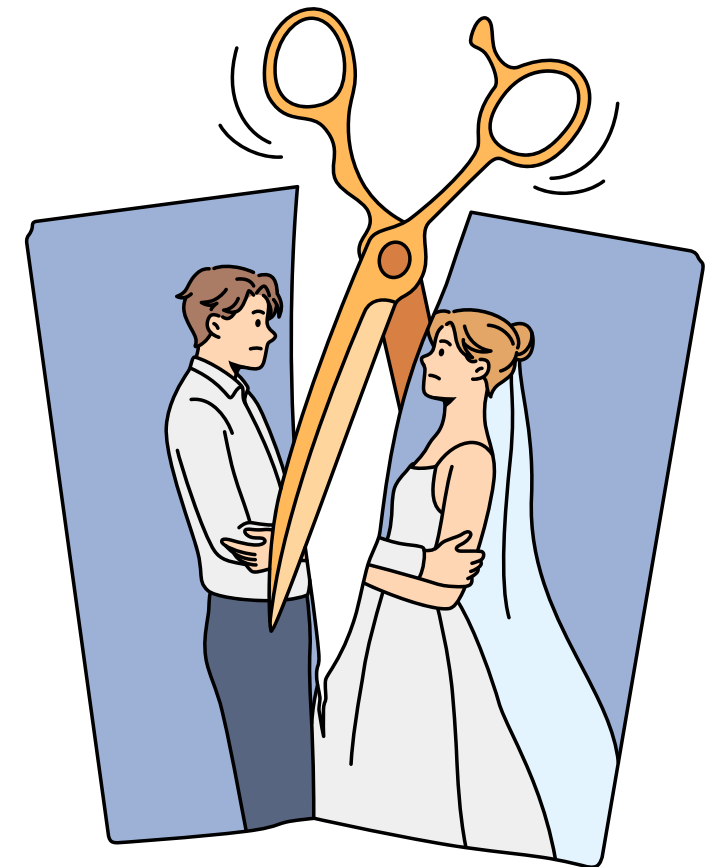
レスは離婚を考えるくらい辛い



経済的自立を考える



レスを解消



男性の本能をつかむ

男性はいくつになっても

「追いたい」生き物



辛い・苦しい思いをしているあなたへ

頑張ってる優しいあなただからこそ
もっと幸せを感じて欲しい



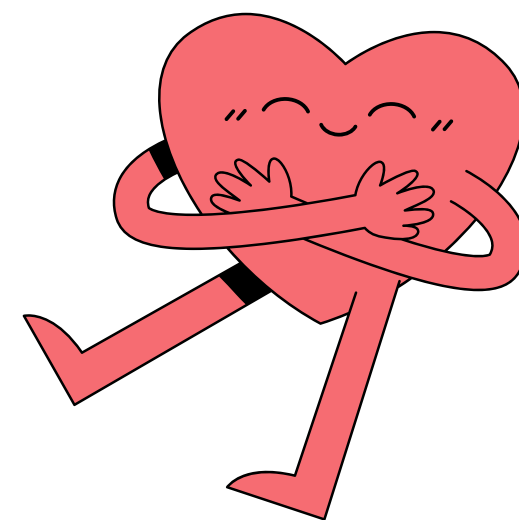
メンタル安定・マインドアップ

幸せは「**感覚**」

なるではなく

感じることが大事

♡ HAPPINESS ♡



自己肯定感を上げるのがカギ

幸せを感じよう

ヒーリング
カウンセリング
コーチング



自己肯定感を上げたい人

挙手！



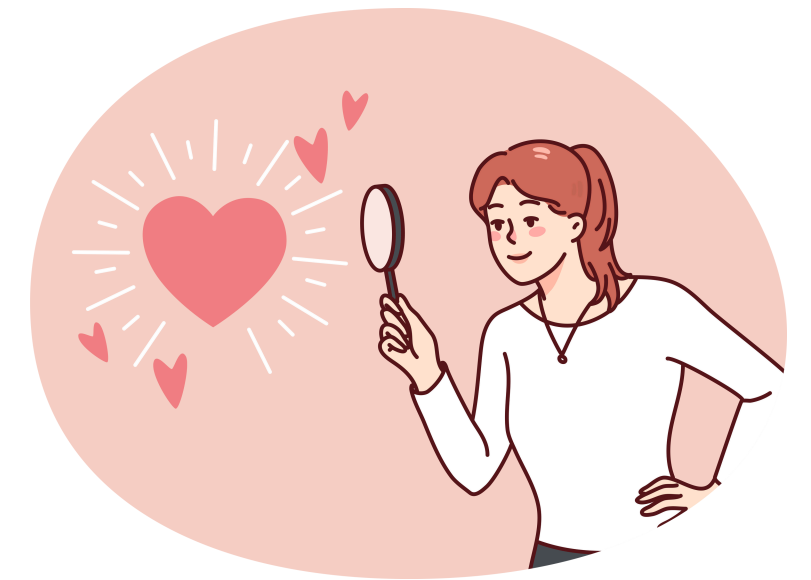
自己肯定感には上げる順番がある

一番、重要なのは自己理解

自分はどんな人間なのか？

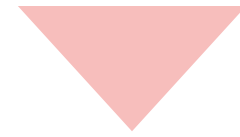
自分の欲求は何が強いのか？

どういう時に何をしたくなるのか？



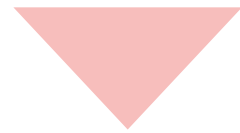
恋愛をすることで自己理解できるようになる

自己理解できる

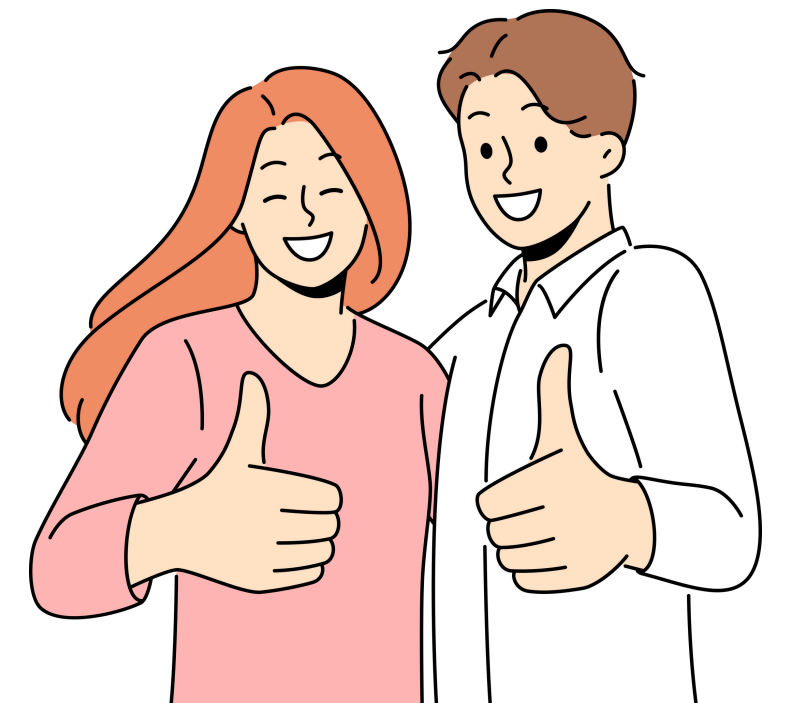


セルフコントロール=自律

ができるようになる



自己肯定感が上がる



良い恋愛をしているとどうなるの？

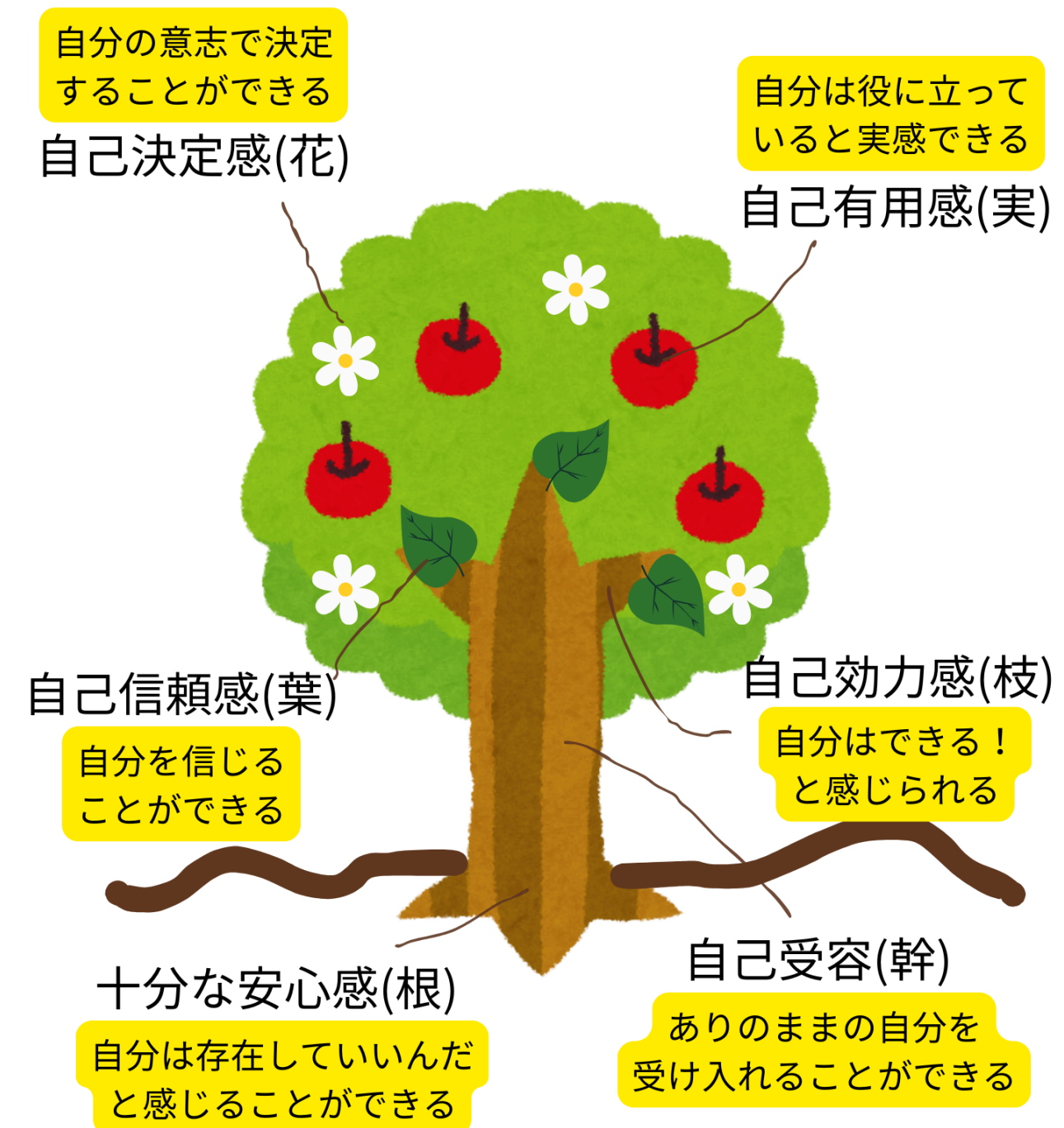
安心感を感じることができる
自分を受け入れられるようになる

相手を信頼することができる
自分も信頼することができる



自己肯定感にも種類がある！

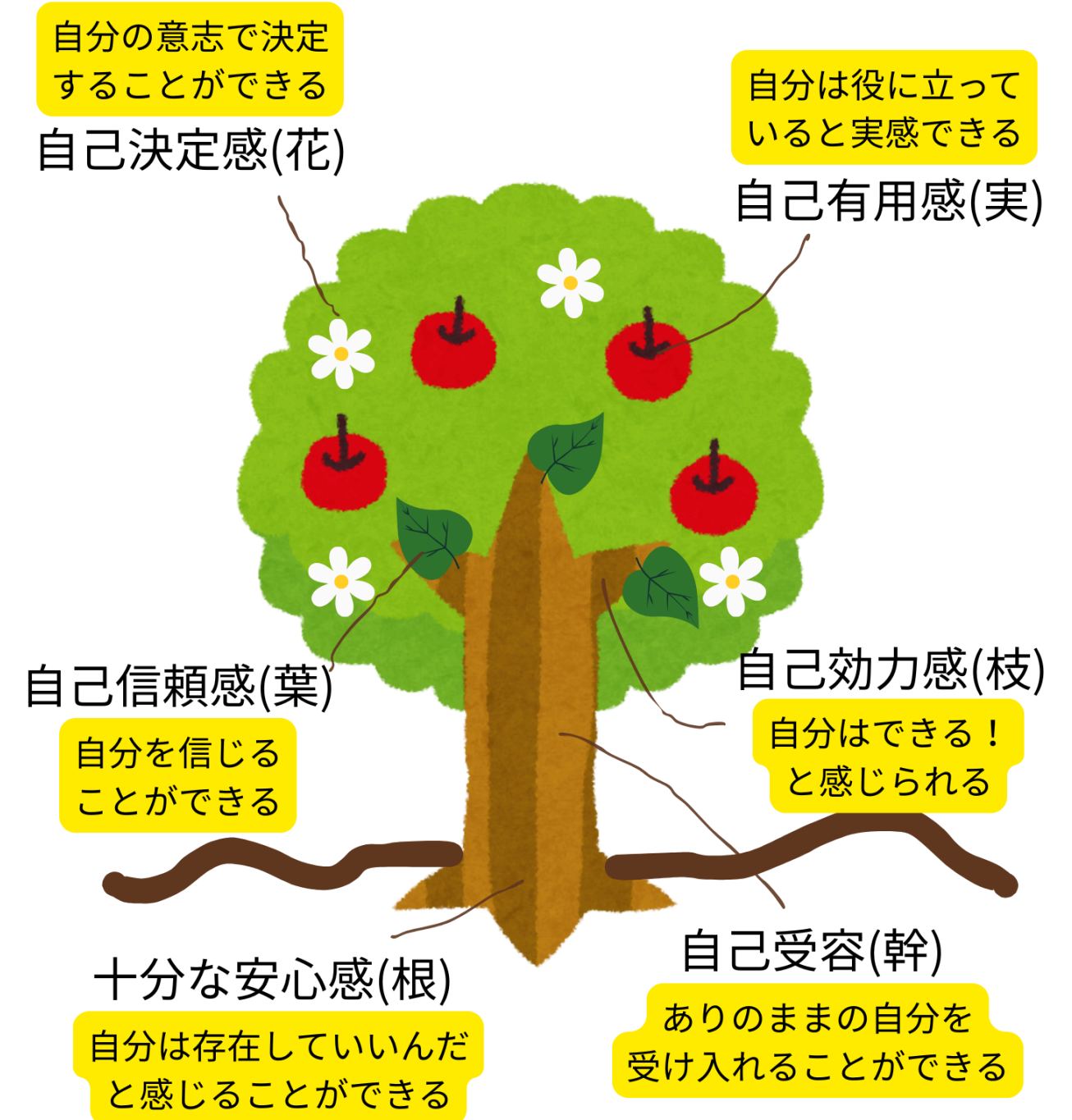
- 十分な安心感
- 自己受容
- 自己効力感
- 自己信頼感
- 自己決定感
- 自己有用感



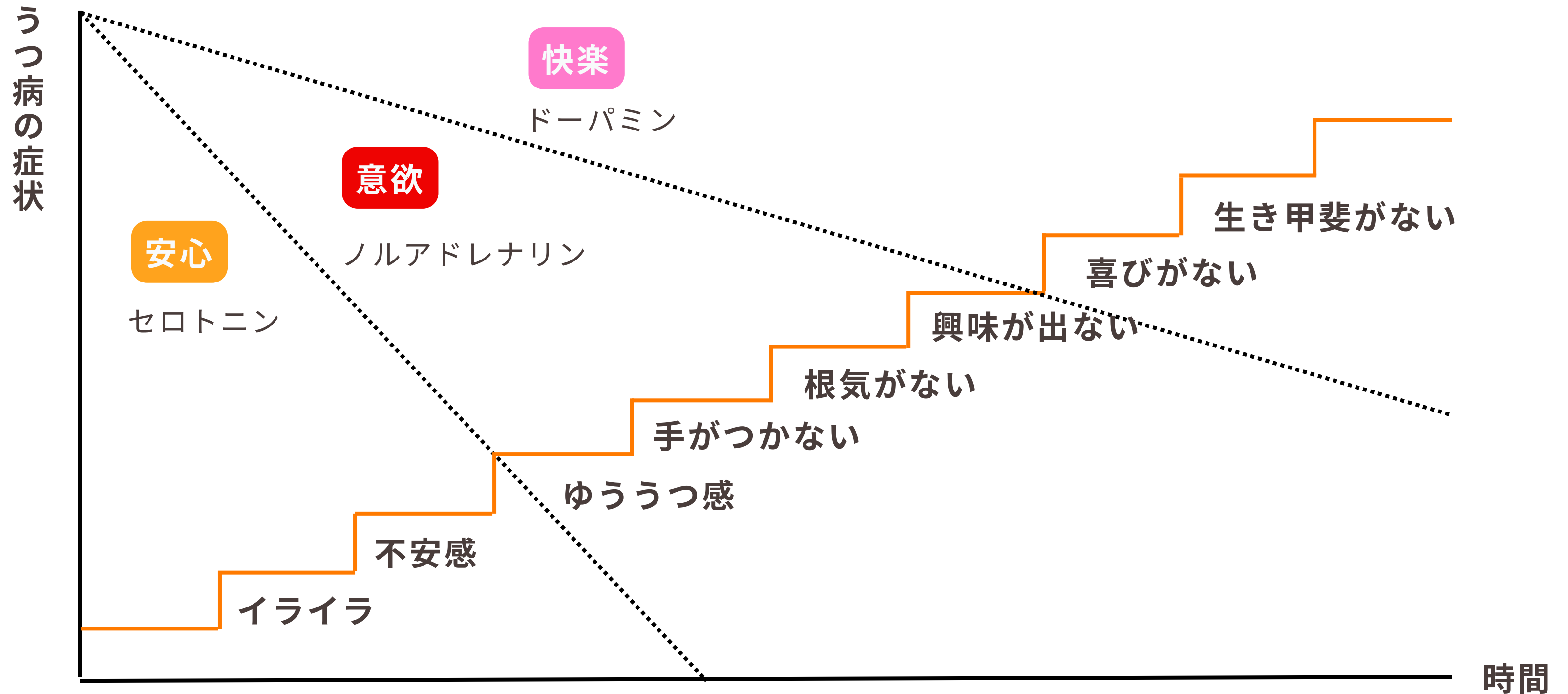
自己肯定感にも種類がある！

恋愛で上がる

- 十分な安心感
- 自己受容
- 自己効力感
- 自己信頼感
- 自己決定感
- 自己有用感



恋愛すると、うつ病症状が軽くなる？



恋愛のいいところ

恋のホルモンが沢山出る

ドーパミン……快楽を司るホルモン
楽しい、嬉しい、集中力を高める
嫌な事を我慢できる、発散できる

ノルアドレナリン……興奮を司るホルモン
積極的に行動できる
社会行動の改善、人間関係の改善

セロトニン……幸せホルモン、愛情ホルモン
精神の安定、安心感、信頼感、
不安や恐怖に感じにくくなり、ストレスに打ち勝てる

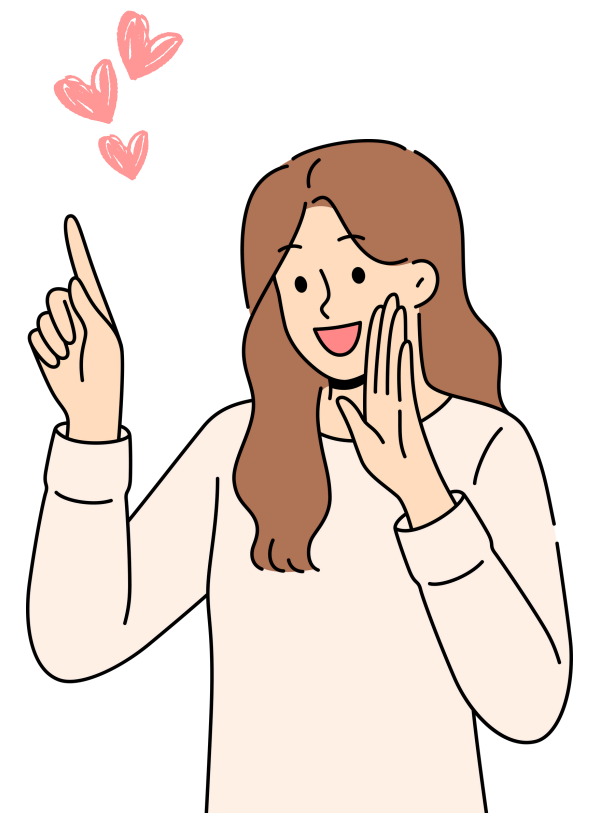


恋愛のいいところ
恋のホルモンが沢山出る

ドーパミン、ノルアドレナリン、セロトニン

恋をすることで自然と
恋のホルモンが放出される

ういままのたった3ヶ月で
自律神経失調症、うつが治ったわけ



人間も動物です

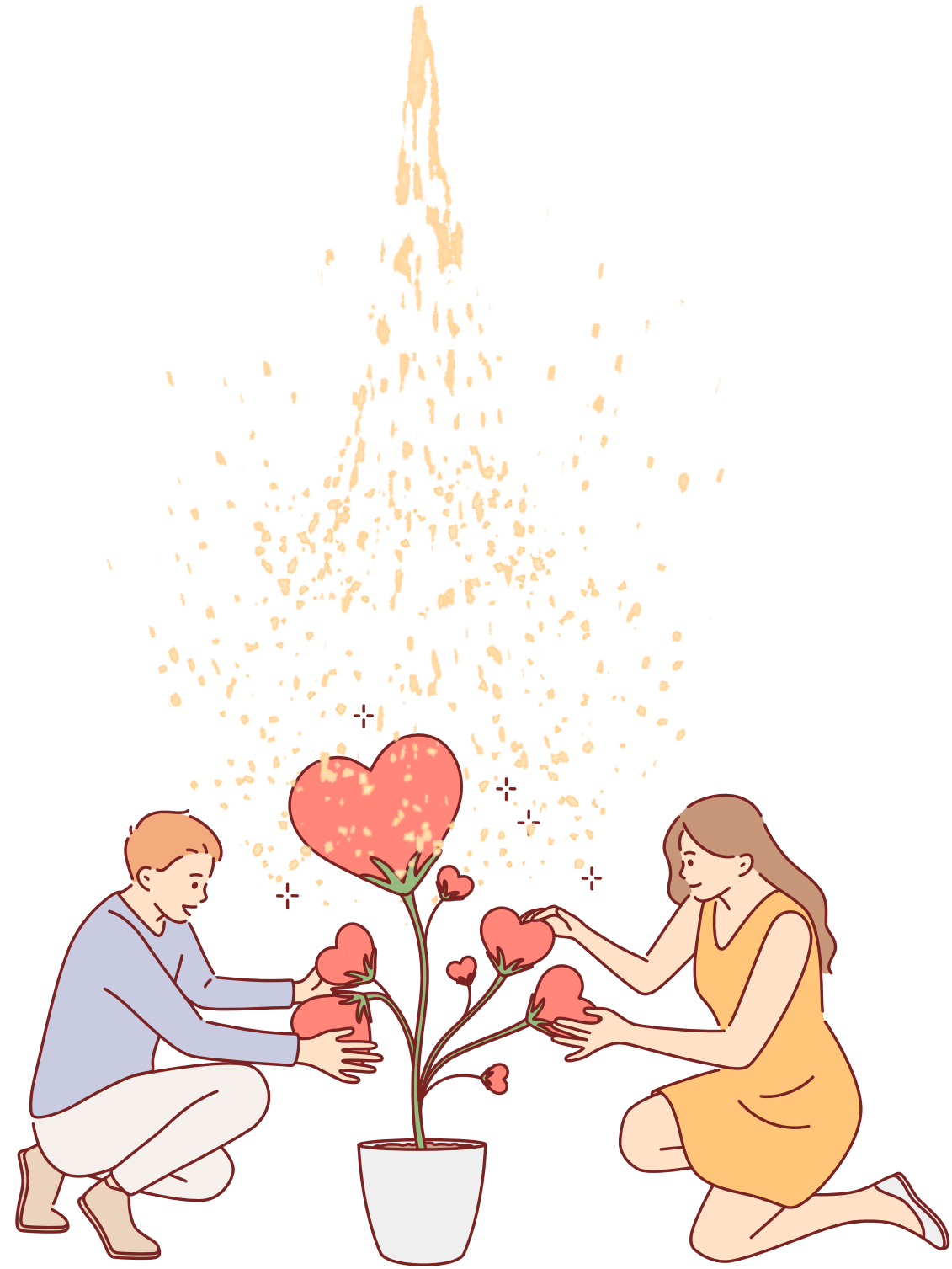
体の仕組み
生態・心理
学び理解し行動する



健康を守る



もっとある！恋愛のいいところ



- ✓ コミュカが上がる
- ✓ お互いに向上できる
- ✓ 毎日が充実
- ✓ いろんな知識や経験が増える
- ✓ 頼れる人、甘えられる人ができる
- ✓ 安心感を感じて寂しくない
- ✓ 自分も相手も受け入れられる
- ✓ 相手を喜ばせる幸せを知る

お互いに向上できる
素敵な恋愛
したいと思いませんか！？



2025年の現代社会

仕事や娯楽などが多様化されていて
恋愛に意識が向かない人も多い

恋愛の先入観
コスパ・タイパが悪い??



2025年の現代社会

左脳優位な社会

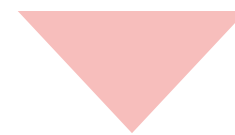
理論・理屈・効率が求められる

欲求が正常に働かない

人間(動物)としての
欲求が湧いてきにくい

感覚派の人は特に惑わされる

他人の芝生が青いと言われるように
人が持っているといいなと思いがち



実際、手に入れたらそこまで欲しくなかった
みたいなことって結構ありません？



現代社会で起きている
脳のバグなのです

脳みそは縄文時代のまま

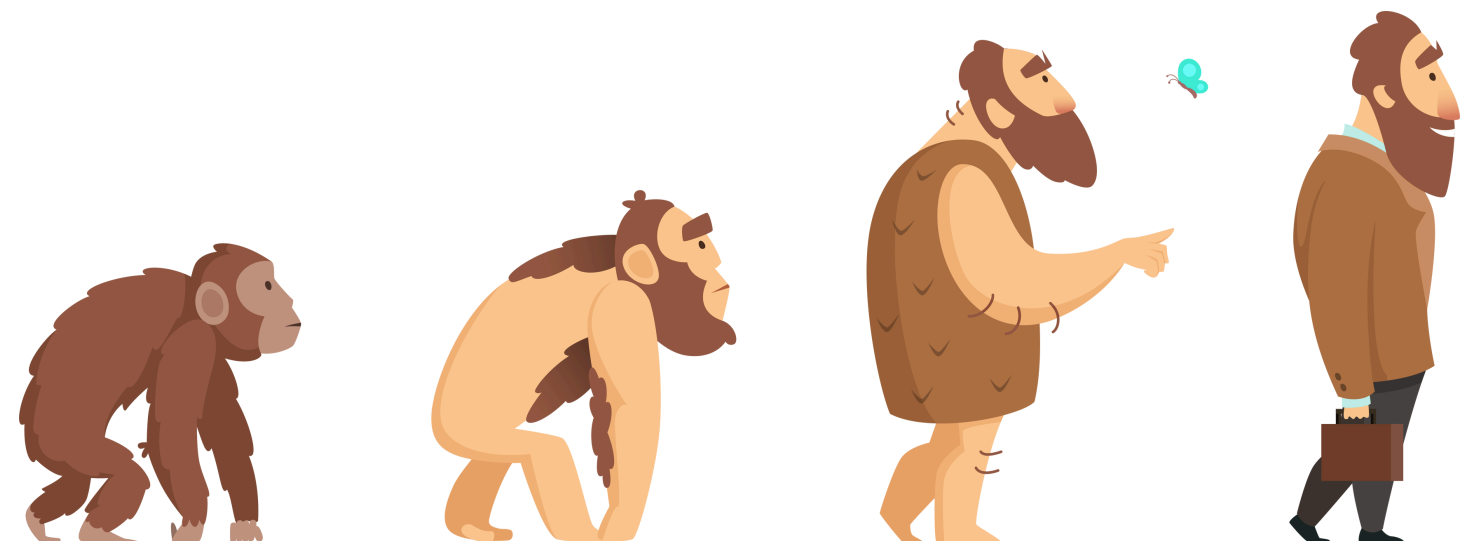
情報過多で複雑な現代社会に
対応しきれていない



私達人間は「動物」です

学名：ホモサピエンス
ヒト亜族

動物は子孫を残すという**使命**があります



一時の快楽＞正常な欲求

自分の本来の欲求にすら気付けない

**恋愛は三大欲求
(食欲・睡眠欲・性欲)
のうちの一つ**



恋のスイッチを押しにいく！

だいじょうぶ

恋をすることで
本来の自分を取り戻せる！

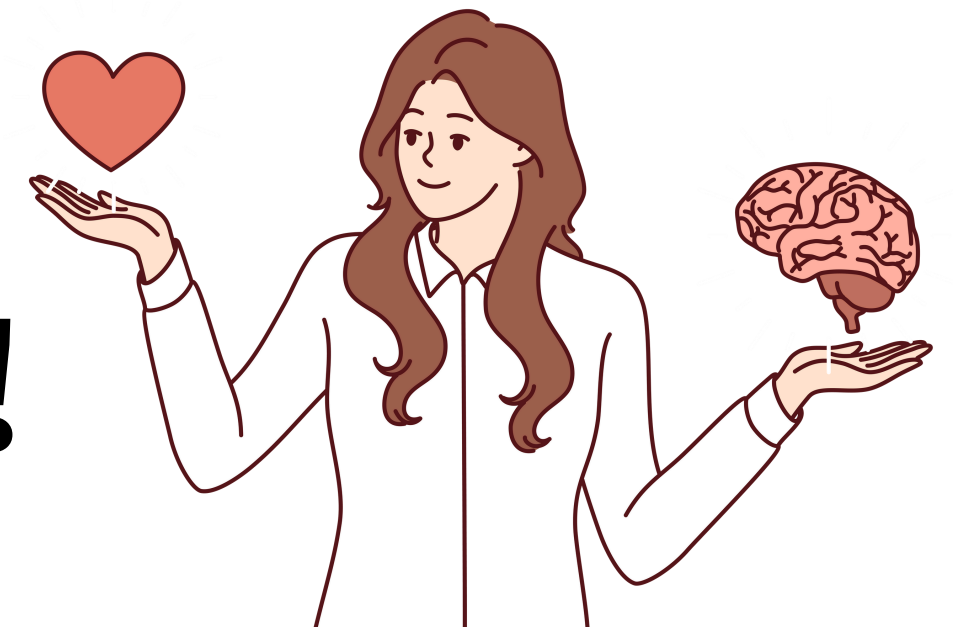


本能に戻るからこそ

本来の恋愛ホルモンが出るんです！

恋愛は必要不可欠

恋愛しないと勿体ない！

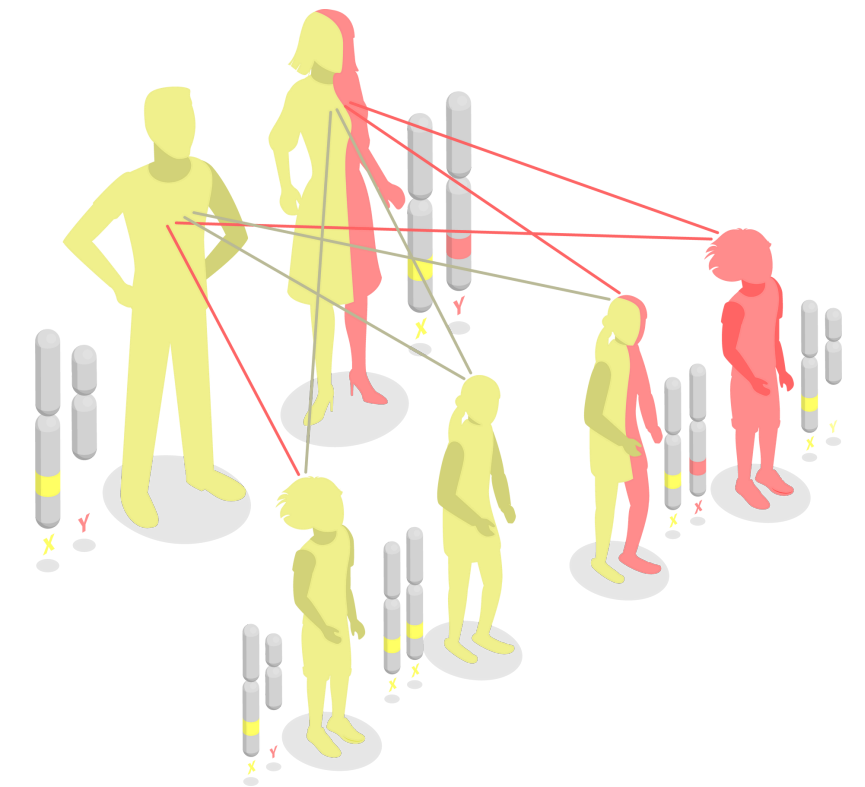


恋愛しない理由

いろいろ経験した後の決断ならOK！

生命の可能性

遺伝子の多様性



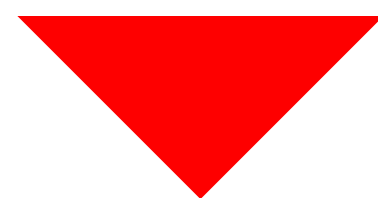
結婚に向かない人も実際にいる

ういままも結婚に向いているタイプではない

それなりの理由があります

恋愛したことない

数回の恋愛で諦めてしまった

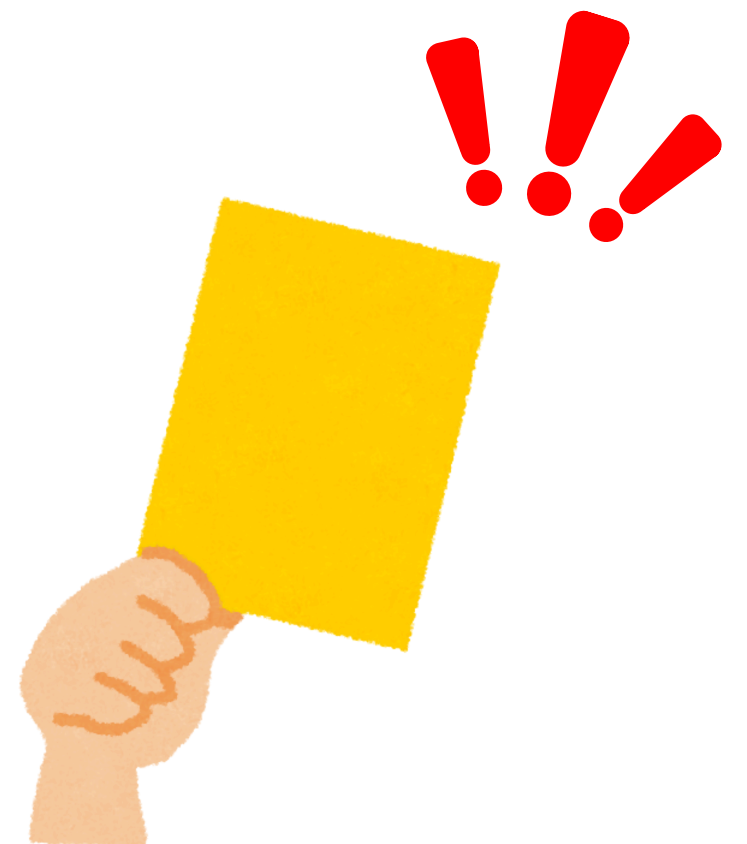


目の前の快楽に夢中で
現実逃避している人も多い

目の前の快樂ばかりに夢中になって
現実逃避している場合は**注意**！

「やらない後悔よりも
やって失敗した方がマシ」

後悔しない人生を送ろう



自己肯定感が低いと失敗を恐れがち

失敗も辛いことも
学びや糧になる！

大きな幸せ・楽しみが待ってる



20代で、恋人配偶者がいない割合は

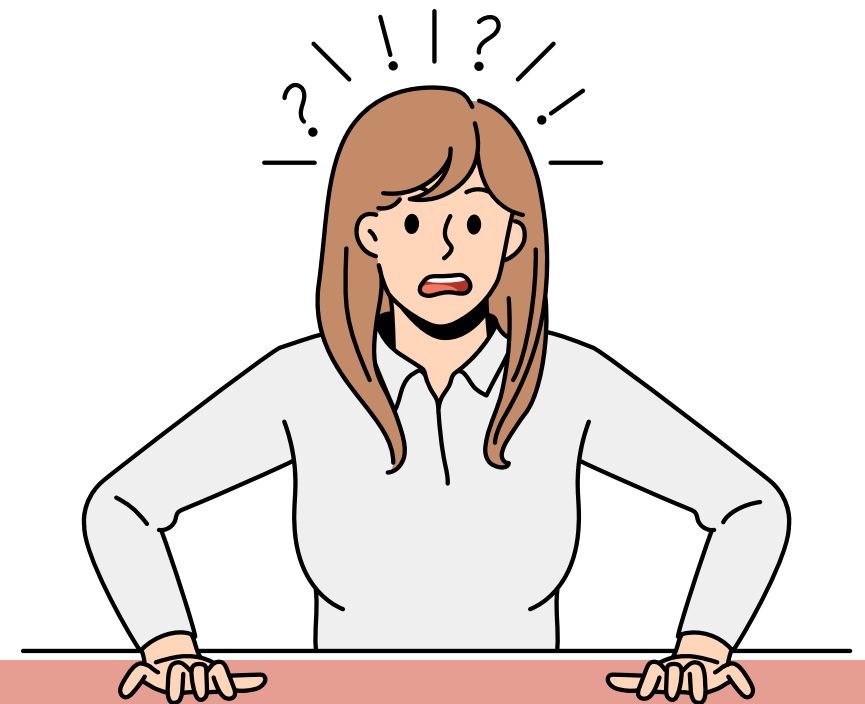
男性7割 女性5割

参照：令和4年度版、男女共同参画白書



20代の男性のおよそ5割が・・・

これまでの人生でデートしたことがない



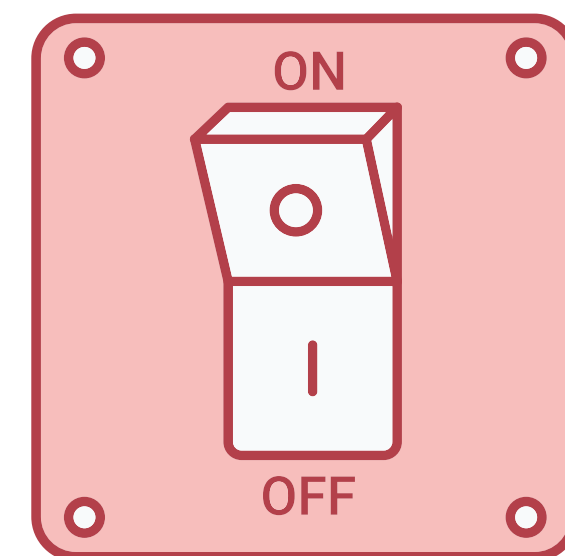
恋愛迷子多発中

SNSでリアルの距離感が難しい

マスク生活などコロナでの弊害



恋のスイッチさえ入れば
恋愛ができるようになるんです！



良い恋愛はいいことたくさん！



……でも、難しい？

恋愛で辛い思いをしたことがある人

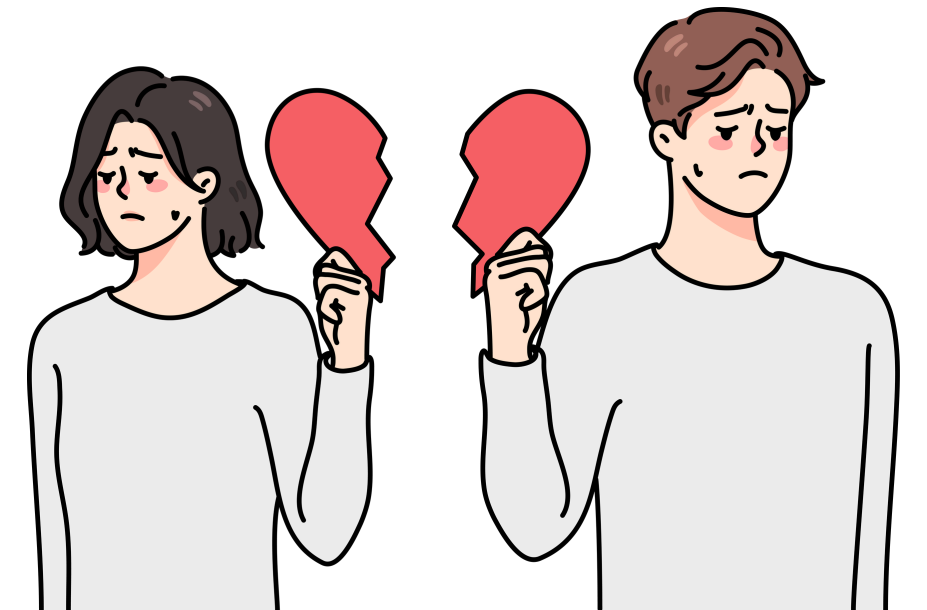
挙手！！



実は・・・

恋愛って破局率は**7割**を超えるんです！

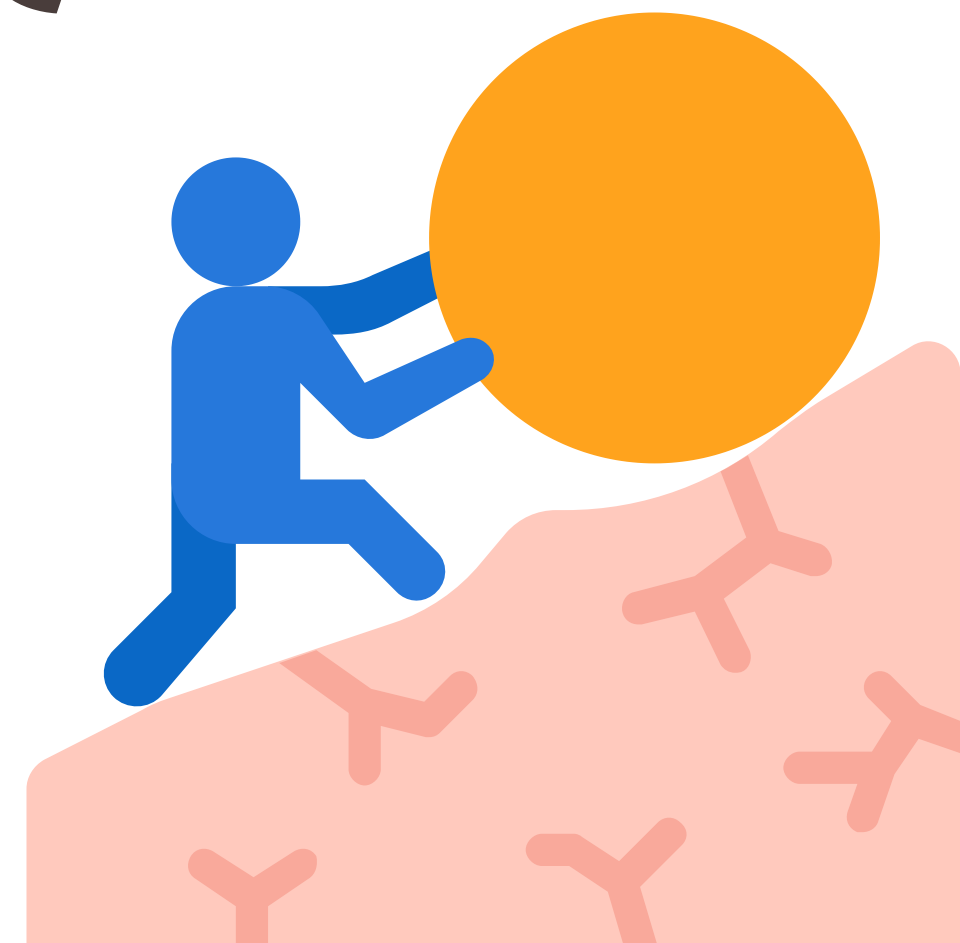
一度の恋愛で結婚するのは無理



失敗した恋愛も良い恋愛もあったんですが、大事なものは

一度失敗したからといって

諦めないことです！！



Plan（計画）

実績や予測に基づいて、目標や
アクションプランを立てる

Do（実行）

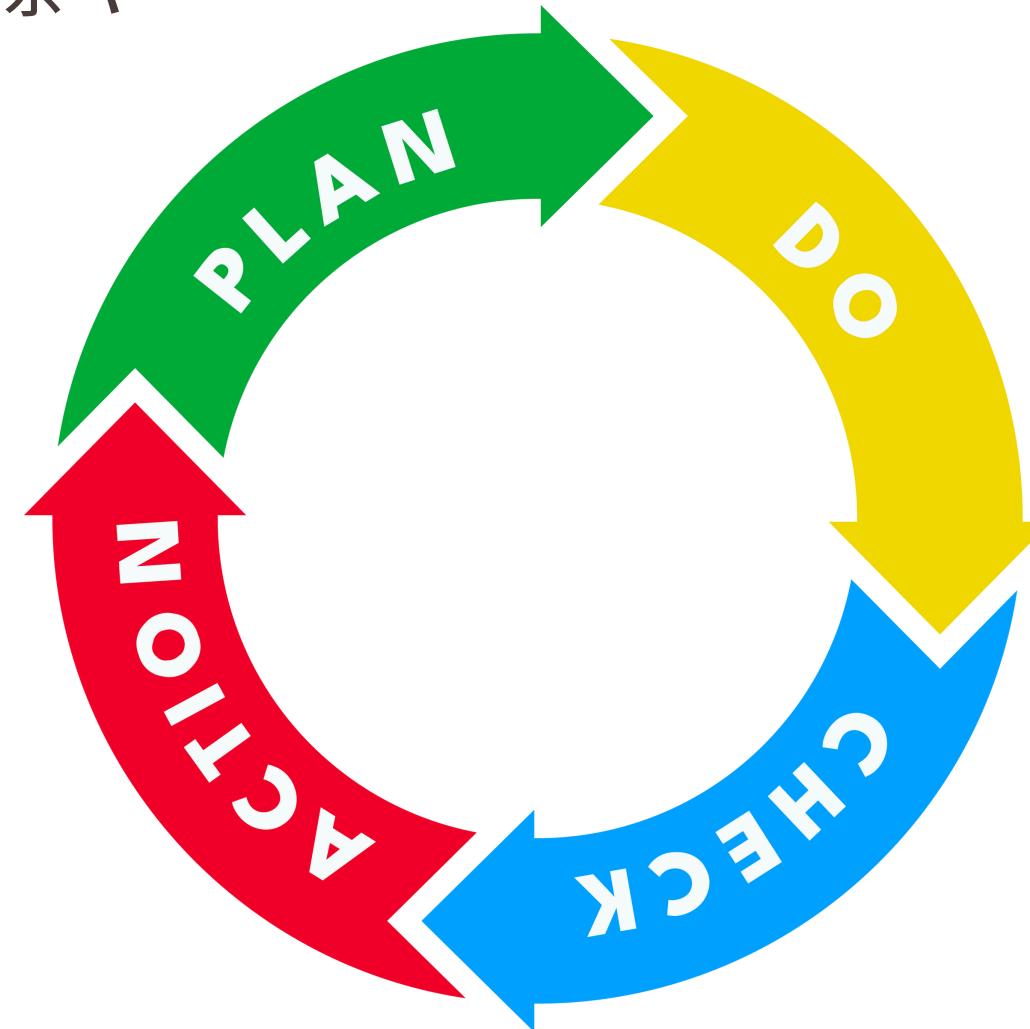
計画に沿って業務を行い
数値を記録する

Action（改善）

分析結果をもとに
対策や改善方法を検討する

Check（評価）

成果や成功要因や
失敗要因を分析する

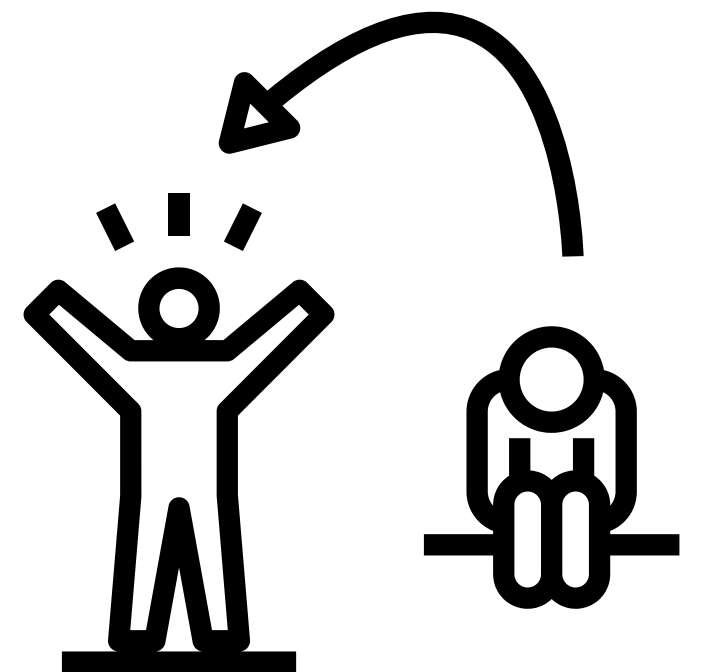


男性が辛い恋愛経験をする・・・



もう二度と恋愛したくないなんて
恋愛が怖くなってしまう場合がある

3つのマインド切り替え方！

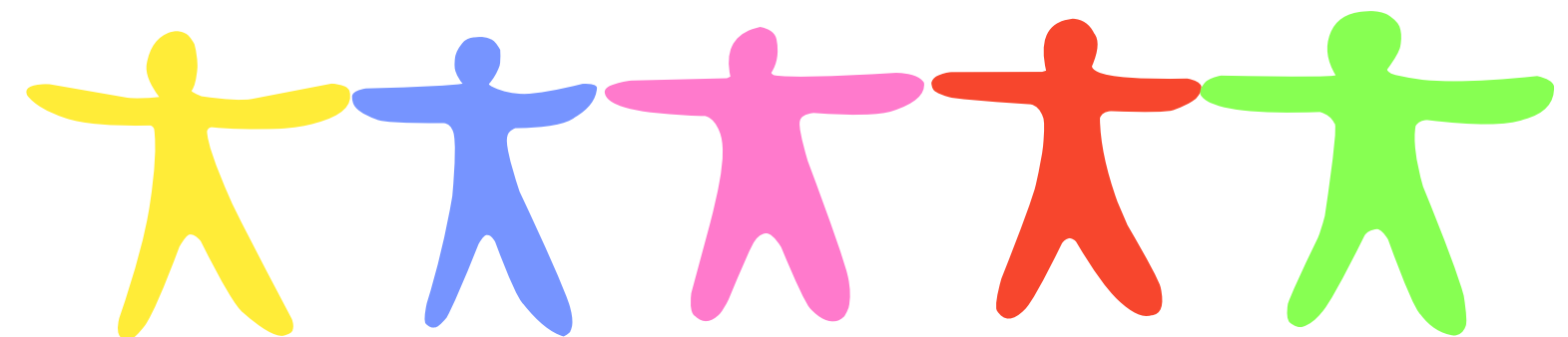


1つ目、「人は十人十色、人が変われば、恋愛の形も変わる」

人は十人十色

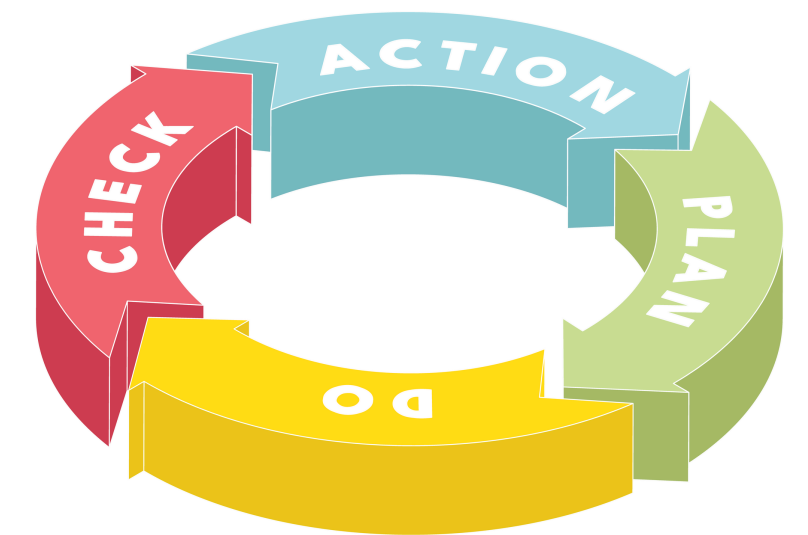
良いところ悪いところがある

自分との相性やタイミングも違う！



2つ目、「過去の経験は、次の恋愛のためのステップにする」

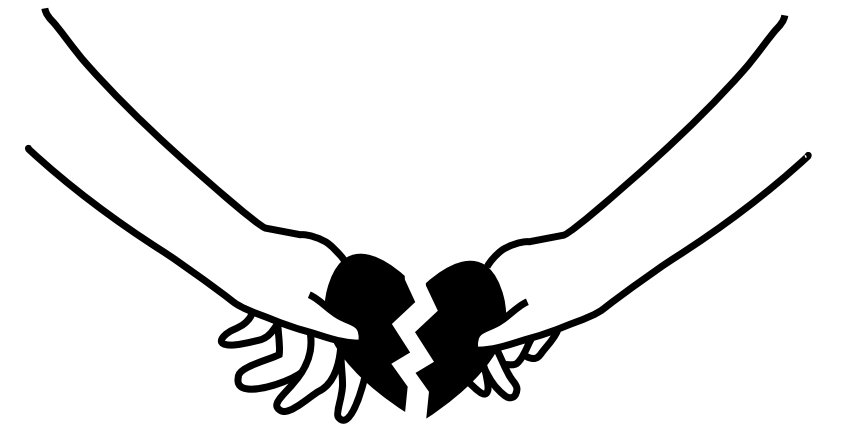
PDCAサイクルを回しながら
自分なりの最適化を見つけるのが大事



3つ目、「離れるのも縁」

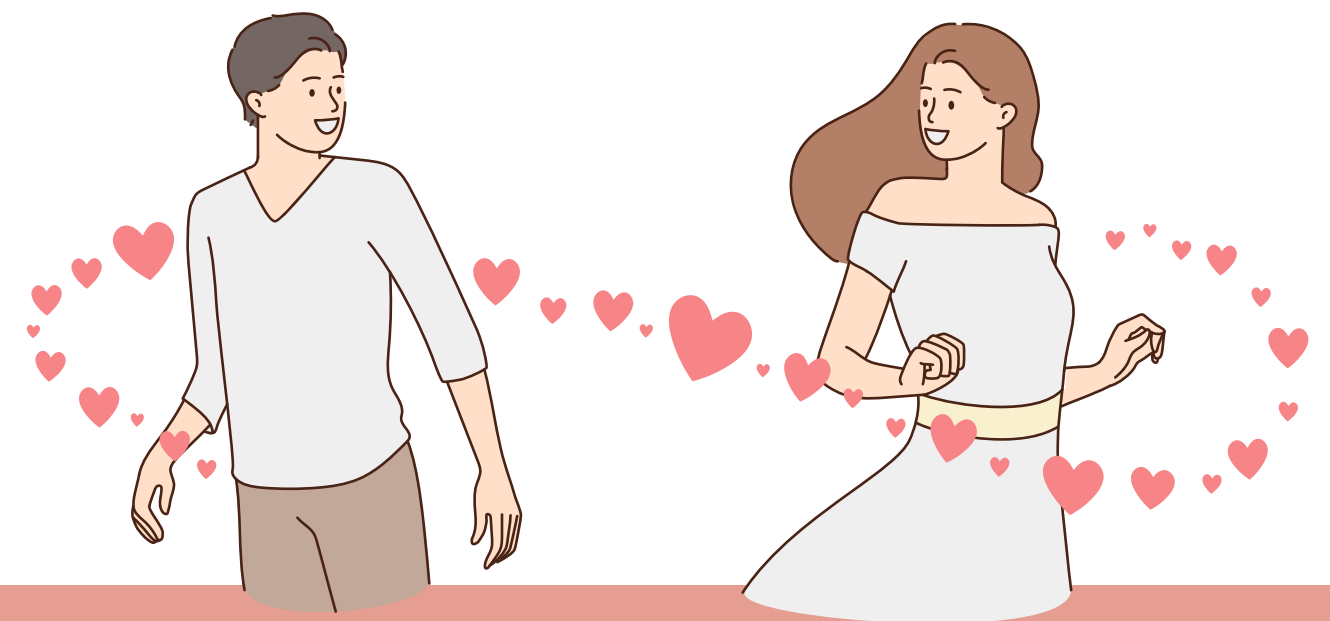
離れる縁

人同士、学びが終わると
縁が離れることもあります



素敵な恋愛をして～そのまま結婚が理想

結婚するまでの期間の平均は？



付き合い始めてから、結婚するまでの期間の平均は？

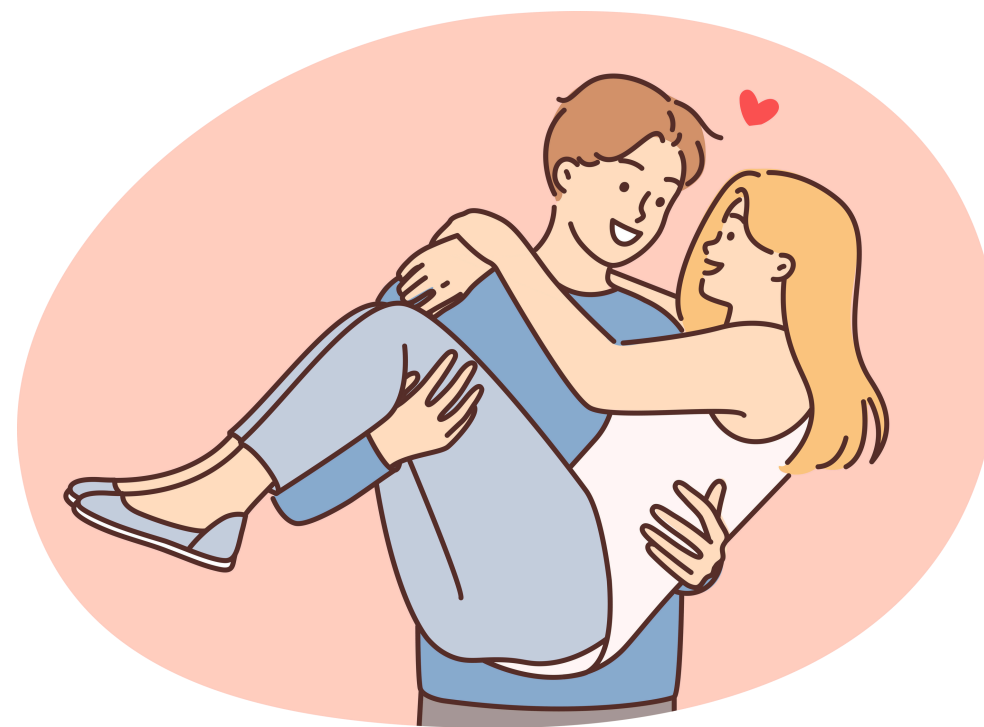
3～4年とされています

参照：ゼクシィ結婚トレンド調査2023全国推計値



良い関係を長続きするためには
3つ大事な**感覚**があります

『信頼、尊敬、感謝』



お互いに向上できる素敵な恋愛

長続きするために更に大事な3つ感覚



食の好み

2人の相性がわかります



性の相性

これが安定していると、相性◎



ユーモア

互いに失敗を笑い合えるような関係性

良いところよりも悪いところの方が
大きく感じてしまった場合
少し距離を取ったり
早めに離れることをお勧めします



- コミュニケーションが**苦手**
- そもそも**出会いがない**

自分から**行動**するしかない！

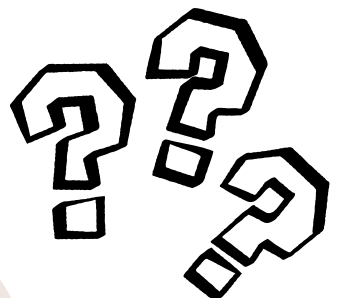
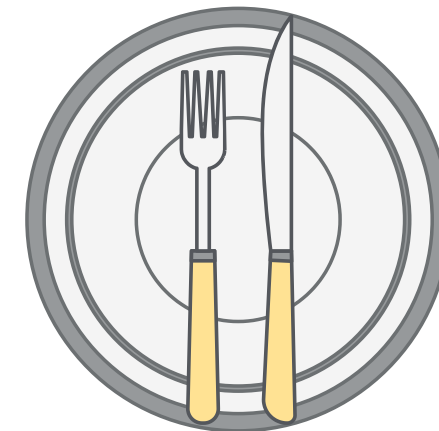
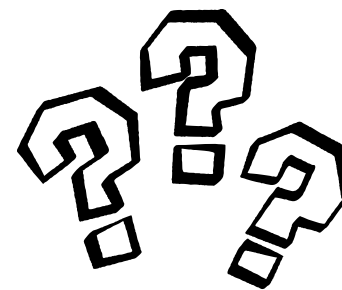
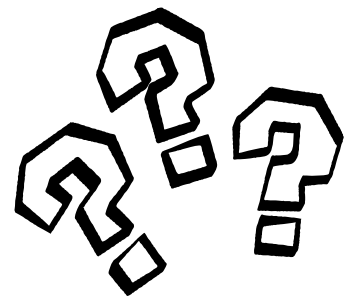
友達の紹介、恋愛アプリ、結婚相談所

……でも難しい……



連絡先の聞き方
ラインの仕方
距離の詰め方
会話の仕方

魅力的な所作
マナーやルール
魅力的な外見
……etc……



ノウハウを知っていても
それを自分らしく実践する微調整が必要

