



恋でパワーチャージ

肌はツヤツヤ、声はイキイキ、仕事もヤル氣に  
なぜみんな恋をすると元氣になるの？  
そのメカニズムを徹底解明！

恋は人を元気にする、何となくそう思っているにしても、実際の効果は……？ 恋でパワーチャージができる仕組みについて、気持ちやルックスなど多方面からアプローチ。恋愛のスコアを改めて理解したら、あなたもきっと恋せずにはいられた

## 01\*

自信を持てるようになる。

恋でパワーチャージできるいちばん大きな理由は、自信がつかよくなること。

ていた自信が復活するのです」

「自分の代わりはいくらでもいると感じがちな現代社会において、一対一の恋愛というのは自分がいちばん。私じゃなくちゃ」と考える希少な機会。自信が目減りしている人が多いなか恋愛で、他の誰でもない私が求められると、自分を肯定されたように感じのです。誰かに肯定されたときには、忘れかけ

「女性は、外の世界から与えられていることを自分の価値と思うよう。私はこんな優しいハンサムな男性から大事にしてもらっている……と感じられることが自信につながる。それが影響して、パワーが満ちてくるのです」(斎藤樹文生さん)

仕事にも人間関係にも無意識のうちに前向きになれて、大きな影響を及ぼすように。



片桐衣理さん  
内料 皮肉料 美容用  
腐料の「衣理クリニッ  
ク」販売 夏以降には  
表裏通に美容専門クリ  
ニックを開く予定。



著作「H.A.の「中絶」はなぜ必要だったのか」(2014年、角川文庫)が、Amazon.co.jpで「Kindle Unlimited」の無料体験期間中に無料で読める。



精神科医、聖隷山学院  
大学教授、現代人の心  
の病を研究。「就眠が  
こわい」(講談社)他  
著書多数。



作。小説、エッセイ  
など著書多量。雑誌刊  
「パンダのボンボン」  
(理論社)は初めての  
傑作作品。

## 02\*

明るく積極的な性格に。

恋をしているとき女の子は、  
していないときよりはるかに明  
るく、パワフルになる。

「子ぎな曲手といふのは、あることにながって」(素樹さん)

「経験上、恋をしている女の子は本当によくしゃべるようになるし、思い出し笑いなども含めてよく笑う。これは絶対、健康にもいいはず。しかもウキウキしているから相手を乗せるツボをつかむのもうまく、話術も巧みになってくる。そうなると人と話すのが楽しいから、社交的で明るい人、と印象づけられる

意味、自分にとって憧れの存在ですよ。そういった「カリスマ」がいると、この人に尽くしたい、この人についていきたいという思いから積極的になっていくもの」(片桐衣理さん)

「また、恋人ができたり、デートして機嫌が良くなると、周りにもオウらが伝染する。ひとりの恋は、周囲の人たちをも幸せにするのです」(野中柊さん)

## 03\*

エネルギーが満ちてくる。

恋がうまくいくと張り合いが出るのは、なぜだろう？

「恋人というのは、複数いる友人ともまた違って、いちばんに

気にかける存在。例えば何かおいしいものを食べたなら、コレを彼にも食べさせてあげたいな」と思ったりしますよね。自分ひ

## 04\*

視野や知識、趣味が広がる。

「好きな人が夢中になっていることを知りたくなるのが、アン・アン世代の恋愛では特徴的。相手がプロレス好きでも、私には

関係ないし」とか思わす  
ろいろ覚えようとしたり。それ  
までは流し読みしていたカフェ  
などの情報も、デート場所とし







## 07\*

### 他者への気遣いで成長する。

「例えば友達や仕事相手と話しているときは、何か疑問に感じたらその場ですぐに質問しますよね。でも好きな人や恋人に対しては、今の発言ってこういうこと……? と胸の内で気持ちを隠してみよう努めるもの。他人の気持ちを想像する、というのは恋愛の豊かな一面です。そして、自分と違う考えを持つ相手と、ぶつかりながらも向き合うのは、恋愛ならではの意見の違いが認められると、価値観

が広がります」(香山さん)  
恋愛中においては、いろいろな感情を経験する。  
「きれいな感情だけではないのが恋愛。嫉妬やきもちはずきものだけれど、それを真正面からぶつけては相手を追い詰めるのがわかっていて、みんな自分をコントロールするんです。恋愛の過程において、相手を信じ、かつ自分を信用することを学ぶのも、人間的成長につながるはず」(野中さん)

## 05\*

### 自分自身を深く知る。

とりで完結するのではなく、何らかの働きかけをする相手がいると、張り合いが出るのです。でもそれならベツと子供でも同じなのでは? と思われがちですが、恋人や旦那さんは、それが双方向き、ギブ&テイクだという点で大きく異なる。ベツとなど一方的に与えるだけの相手

他人と深く関わり合うことは、自分自身を深く知ることにもつながっている。  
「人間は誰でも、自分自身、気付いていない面をたくさん持っているもの。意外とものごとが、嫉妬深かったり……他者との関係性が深まるにつれてそういった未知の感情を経験すると、自分にはこんな部分もあったんだ」という気づきにつながります。恋愛期間中は相手を知りたいのはもちろんですが、自分

観察と称して、自分と向き合うチャンスと捉えてもいいかも」(香山さん)  
「そうやって自分をもっと知ると、彼と釣り合う女性になるために今の自分には何が欠けているかも見えてきます。加えて、好きな相手の目が他にいかないようにしたいという気持ちも出てくるので、より自分磨きをしよつという意識が高まるなど、内面にもさまざまな変化が表れます」(片桐さん)

## 08\*

### 不思議とモテるようになる!

最後に、ひとつの恋愛がうまくいくと、さらにモテるようになるという、うれしいオマケも。  
「恋をしている女の子は、誰が見てもきれいになっているのが一目瞭然。誰か輝いているし、愛されているという余裕が柔らかな印象に見えるから、他の男性の気持ちをも惹きつけてしまふのは当然ともいえるでしょう。そして異性にモテればうれしくなるから、ますます余裕ができそれが表情にも出るといふ好循環に恵まれます。そうならば恋のパワーは絶大、最強ですね」(野中さん)  
「誰かに好意を抱かれると、好かれていたオーラに気づきやすくなるのもいえるのでは? そのうえ自分には相手がいるからすぐに飛びつかない、そんな態度が男にとっては魅力的に映るもの」(香山さん)  
恋のスパイラルに身を任せ、どんどんパワーチャージをしてみよう!

## 06\*

### ストレスフリーになる。

てきちんと押さえるようになるなど、何かと恋愛中は知識が増えます」(素樹さん)  
「他の人にすすめられてもすぐに受け入れなかった映画や本も、恋人からだ価値観を共有したという思いから、積極的に手に取るようになる。そうするうち、意外と好きになれる趣味に出会えたりして、相手の世界に飛び込んでいける、凝り固まっていけない心の持ち主のほうに、恋愛で自分を広げる可能性を持っています」(香山さん)  
「扶い価値観を外してみたら彼の良さに気づいた、ということがあるから、恋愛中は自然と視野も広がります」(野中さん)

恋をすると、ストレスが大幅に軽減するという良い影響も。  
「要因のひとつ目は、特に女性にイえるのですが、恋愛初期、恋に夢中になると、他のことが目に入らなくなること。つまり気持ちが高ぶる集中から、それ以外の悩みなど大した問題じゃないように感じてしまふのです。さらに何かでクヨクヨしていても、彼と会ってリフレッシュすることや、彼の笑顔、一緒に楽しい時間を過ごすこと……で解消される。結果的に、たとえ同じ悩みを抱えていたとしても、ストレスとは感じにくくなるのです」(片桐さん)  
「女性には何かと物事を関連づける特性が。例えば仕事上でストレスを抱えていても、そこに恋愛が絡んできると、でもあの仕事のおかげで彼と出会えたわけだし……と良い方向に解釈する。でもその考え方は、ストレスをなくす意味において、好都合なのです」(香山さん)

