



恋でパワーチャージ

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

恋は人を元気にする、何となくそう思っただけでも、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。恋愛のスコッスを改めて理解したら、あなたもきっと恋せずにはいられないはず！

お話を伺った
方々



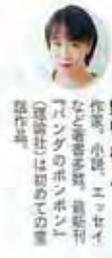
片桐衣理さん
内科、皮膚科、美容皮膚科の「衣理クリニック」院長。夏以降には表層に美容専門クリニックを開く予定。



素樹文生さん
作家、HPの「ゆるゆるゆるゆる」をまとめた本「ゆるゆるゆるゆる」の著者。アロハ（Hello Shiro）が愛称中。http://www.hirolog.com



香山リカさん
精神科医、香塚山学院大学教員。現代人の心の病を研究。「恋が私をこわす」（講談社）著



野中 穂さん
作家、小説、エッセイなど著書多岐。講談社「パンクのボンボン」編集。現在は初めての著書執筆中。

01* 自信を持てるようになる。

恋でパワーチャージできる、ちばんな理由は、自信がつかよくなること。
「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」と思える希少な機会。自信が自滅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るのです。誰かに肯定されたときには、忘れかけ

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。
「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。そうす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

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、なぜだろう？
「恋人というのは、複数の友人ともまた違って、いちばんに

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、ファンアン世代の恋愛では特徴的。相手手がプロレス好きでも、私には





とりで完結するのでなく、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。でもそれならベツトや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。ベツトなど一方的に与えるだけの相手

では、張り合いにはなりにくいのです(香山さん)
「恋の始まりは、希望に満ちている。そして、好きな相手とこうしたい、ああなりたい、という目的があるもの。それに向かってやるべきことが見えてきてエネルギーが満ちるから、元気になるんです」(素樹さん)

05*

自分自身を深く知る。

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。

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)

「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。意外ともろかったり、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、という気付きにつながります。恋愛期間中は相手を知りたいのももちろんですが、自分

06*

ストレスフリーになる。

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

気持ちがお恋に集中するから、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うのです。さらに何かでクヨクヨしていても、彼と会ってリラックスすることや、彼の笑顔、一緒に楽しい時間を過ごすこと…で解

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、恋人からだと価値観を共有したいという思いから、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

出合えたりして、相手の世界に飛び込んでいける、凝り固まっていた心を持ち主のほうから、恋愛で自分を広げる可能性を持っているんです」(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くなります」(野中さん)

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…? と胸の内を気遣いを隠してみよう努めるもの。

「例えは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…? と胸の内を気遣いを隠してみよう努めるもの。他人の気持ち想像する、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、恋愛ならではの価値観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)

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くのが一目瞭然。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う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う好循環

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くのが一目瞭然。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う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う好循環

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、に気付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」(素樹さん)
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!

