

恋人に会いたい気持ちを伝えたい場合

「なぜ」

「最近なかなか会えなくて、正直ちょっと寂しい気持ちになってるの。やっぱり直接会って顔を見たり話す時間があると、安心するし、もっとあなたとの関係を大切にできると思うんだ。」

「何」

「だから、あなたにお願いしたいことがあるの。
少しでもいいから、会う時間をつくってほしいの。」

「どうやって」

「たとえば、平日の仕事帰りに30分だけお茶するとか、
土日のどちらかにご飯を一緒に食べるだけでもいいの。
長い時間じゃなくても、短い時間で大丈夫。」

「今すぐ」

「今すぐできることとしては、次に会える日を一緒に決めたいんだ。あなたの予定って、○曜日と○曜日ならどっちが空いてる？」

- ・感情だけでなく「なぜ会いたいか＝意味」を伝えられる
- ・相手が「何を、どのくらい、どうすればいいか」をイメージしやすい
- ・「今すぐ」具体的にアクションを決められるからスムーズに相手に行動を起こしてもらいやすい

恋人に会いたい気持ちを伝えたい場合（軽く伝える）

「なぜ」

「最近あんまり会えてないから、ちょっと物足りないなって思ってた。やっぱり顔を見て話すと元気が出るんだよね。」

「何」

「だから、ちょっとでもいいから会う時間つくりたいなって思ってるの。」

「どうやって」

「たとえば、仕事帰りにサクッとご飯だけとか、30分だけお茶するとかでも全然うれしいよ。」

「今すぐ」

「じゃあ、今週か来週でサクッと会える日、どこか空いてる？」

- 「寂しい」よりも「会えたらうれしい」にすると、重たくならず前向きに伝えられます

恋人に会いたい気持ちを伝えたい場合
(真剣に、でも押し付けがましくなく)

「なぜ」

「最近、なかなか会えなくて…その分、不安になったり寂しくなることがあるの。私にとってはあなたと会う時間がすごく大事で、安心できる瞬間なんだよね。」

「何」

「だから、これからは少しでもいいから、会える時間をちゃんと大切にしたいなって思ってるの。」

「どうやって」

「たとえば平日の夜に短い時間でも一緒にご飯を食べるとか、週末のどこかで会う時間を決めておくとか。長い時間じゃなくても、ちゃんと『会える予定がある』だけで私はすごく安心できるんだ。」

「今すぐ」

「だから、次に会える日を一緒に決めたいの。あなたの都合だと、○日と○日ならどっちが良さそう？」

真剣バージョンでは、

- ・自分の気持ちを素直に出す（寂しい・不安・大切にしたい）
- ・でも「責める」ではなく「こうしたい」という前向きな希望として伝える
- ・最後に「今すぐ」予定を具体化すること
ことで、相手も受け止めやすくなります。