



彼があなたにうっとり
彼を恋に落とす会話術テキスト

西谷文花

1 自分の課題を知る

- 1-1 あなたの本音を彼に伝えられない
- 1-2 彼の反応を過剰に気にし過ぎてしまう
- 1-3 彼の気持ちを想像で決めつけてしまう
- 1-4 つい感情的になってしまう
- 1-5 自分の話ばかりしてしまう
- 1-6 彼の話を中断させてしまう

あなたは、この6つの項目に、当てはまるものはないでしょうか？

1-1 あなたの本音を彼に伝えられない

本音と建前があるからこそ、人間関係を良好に保てるんですけど。
その一方で、やはり本音を言えず自分らしくいられないのはストレスですね。
この本音を言えない理由には「3つの怖さ」が関係しています。

相手が怖い

- ・本音を言ったら、何倍もの意見の押し付けをされた
- ・本音を言ったら怒られた
- ・本音を言ったら不機嫌にされた
- ・当然のように言うことを聞かされてきた

幼い頃に、親から、こういった体験をしていませんか？

- ・本音を言ってくれる方が嬉しい
- ・本音を言ってくれる方が扱いやすい
- ・本音を言ってくれる方が、なんでも任されなくて楽

人は、こういう思考も持っていることを、しっかり腑に落としましょう。

あとは、言い方、伝え方次第なんです。

嫌われるのが怖い

- ・本音を言うと、変な人と思われる
- ・本音を言うと、バカにされる
- ・本音を言うと、軽蔑される
- ・本音を言うと、迷惑を掛ける
- ・本音を言うと、嫌われる

幼い頃に、親から、こういった体験をしていませんか？

この気持ちが悪化していくと・・・

- ・本音を言ってみ捨てられたらどうしよう
- ・見捨てられて孤独になったら（フラれたら）どうしよう

という、気持ちにまでなってしまう人もいますね。

ですが、本音を伝えないということは、

- ・意思表示をしなくて、わかりにくい人
- ・意見とかアイデアがなくて、つまらない人
- ・いつも下から目線で、縋ってくるような面倒な人

と感じさせてしまう、ネガティブな側面もあることを理解しましょう。

やはり、言い方、伝え方次第なんです。

失敗するのが怖い

- ・自分の意見で失敗するのが怖い
- ・失敗して責められるのが怖い
- ・自分の意見に自信がない
- ・自分の意見に責任を持つのが怖い

仕事でも、こういう経験あるんじゃないかと思いますね。

彼との付き合いにも、責任を感じる怖さが出てしまう女性も少なくないです。

でもやはり、

- ・意思がなくて、俺との付き合いに前向きじゃない人
- ・アイデアがなくて、つまらない人
- ・いつも俺任せで、疲れる人

と感じさせてしまう、ネガティブな側面もあることを理解しましょう。

例えば

行ってみないと美味しいお店かわからないけど・・・どう？

みたいに前置きして聞くと、彼と二人で決めた事になるし、少し自分自身が安心できますね。

やはり、言い方、伝え方です。

1-2 彼の反応を過剰に気にし過ぎてしまう

1-3 彼の気持ちを想像で決めつけてしまう

これらの原因は、先程の、本音を伝えられない原因と関連していますね。

相手が怖い、嫌われるのが怖い、責任が怖いという気持ちから、相手の反応を気にし過ぎてしまうし。

相手は、自分が本音をいうことでネガティブな気持ちを持つという決めつけがあるんですね。

なので、相手には違う思考とか感じ方があるということを、しっかり理解すること。

これで、この過剰に気にしすぎたり、想像で決めるける癖を解消していけますね。

1-4 つい感情的になってしまう

自分の気持ちを理解して欲しいという欲求が強いときですね。

理解して欲しいという欲求が強い時は、相手の気持ちを理解しようとする気持ちに欠けてしまうことが多いので、感情的になった時こそ、相手はどうかな？と考える。

やはり、相手も共感してくれる人に、心を開きやすいですからね。

感情的になったら、一呼吸おいてみるとか、余裕を持つ意識をすると良いですね。

もう一つ。

相手の本音、相手の感情を知りたいという欲求が強い時も、感情的になりがちです。

特に男性は、感情論ではなく、解決思考な話し合いを好む傾向にあるので、

女性としては、感情を消化しきれないモヤモヤが、さらに感情的にさせたりしますけどね。

こちらが感情的になれば、相手も感情を出してくれるとは限らず、逆に殻にこもることもあるということを、理解しておくの良いかなと思います。

1-5 自分の話ばかりしてしまう

こういう時って、認めて欲しい気持ちが強い時ではないですか？

相手にも承認欲求があって、相手も自分を認めて貰える会話がしたいです。

自分の話ばかりしてしまうと、相手に拒否反応が起きてしまって、

認めてもらいにくくなるという逆効果もあることを知っておきましょう。

ちょっと、自分の話ばかりしているなと思ったら、

まず、自分で自分を許すこと、自分で自分を認めることを意識してみてください。

1-6 彼の話中断させてしまう

受け入れつつもりのない話を最後までさせるのは無駄という思考があったり。
無駄とまで思わなくても、せっかちで待てないという特徴があります。
自分の意見を通したいという思いが強い人に多い傾向です。

これは、相手に、どうせ聞いて貰えないという印象を与えて、
彼が心を開いてくれなくなってしまうということを覚えておきましょう。

最終的には、意見を曲げられないのだとしても、一旦は相手の話を聞くという姿勢が
彼にとって話たい相手になれますし、彼もあなたの話に耳だけではなく心を傾けてくれます。
どんな話でも無駄ではなく、最後まで聞くという思い遣りを意識しましょう。

ここまでは、あなた自身が抱える、コミュニケーションに関わる思考の課題でした。
もう一つ、彼が話しかけやすい印象かどうか、というのもコミュニケーションにおいて重要です。
あなたが、彼からどう見えているかについて、少し分析してみましょう。

2 彼から見たあなたの印象は悪くなかったか？

イライラしていることが多かった
自己主張が強過ぎた
自己中心的な要求をした
自分の非を認めなかった
陰口をたくさん聞かせた
ネガティブな考えをたくさん聞かせた
相手によって態度を変える姿を見せた
気分にムラがあった

いかがでしょうか？

あなたは、この8つの項目に、当てはまるものはないでしょうか？

いつもイライラしている人には、話題を持ちかけても
否定されるんじゃないかって不安になるし、怖いですね。

自己主張が強すぎたり、その要求も自己中心的だったりしたら、
まして、非を認めないような一面を見てしまったら、上辺だけのお付き合いにしておこうって、思われてしまいますよね。
彼に対してではなくても、陰口やネガティブな話が多ければ
やはり、悪く受け止められそうで、安心して話しかけることが出来なくなります。

気分のムラや、相手によって態度を変えるような一面を見てしまっても
信用できない気がして、深い話はしたくないですね。

あなたとしては、彼に対して、そんな気持ちがなくても、そのように見えてしまうと彼にとっての「3つの怖い」「あなたが怖い」「嫌われるのが怖い」「責任が怖い」という感情にさせてしまって、会話で心の繋がりを深めていくことが難しくなるのでね。これらに当てはまるような一面を彼に見せてる心当たりがあれば、意識して直しましょう。

3 男性心理を熟知する

男性は、何かを決めたり、問題を解決するような、目的のある会話をする特徴があります。特にLINEや電話は事務連絡なんて言いますが、その一方で、女性と頻繁に連絡を取って会話をしようとする男性がいるのは何故でしょうか？それは、女性に好印象を与えてお近づきになる為、女性を口説くためという目的です。やはり、目的があるんです。なので、付き合うと連絡が減るのは、付き合うという関係性が手に入って目標を達成したから。男性は、目的を明確にして解決することとか、達成することを優先としています。

これは昔々、狩をしていた時代、男性は直ぐに攻撃が出来るように、問題解決を優先していた。それに対して女性は、家庭内の平和を守るために、強調や共感を大切にしていた。という、本能レベルでの違いなので、彼を誤解したりスレ違いを起こしたりしないように、しっかりと理解しておくことが大切です。

これが、会話における男性心理の基本ですが。

彼が誰にも言えない秘密を、あなたに話してくれるようになるとか、
彼があなたと話したくて、たくさん連絡をくれるようになるとか、
デート中も、彼があなただけを見つめて夢中で話してくれるようになるにはですね、
恋愛において、もう一つ、大切な要素がありますね。

それは、彼の承認欲求を満たす会話をする事です。
では、彼の承認欲求を満たす、具体的な会話術に入っていきたいと思います。

4 彼がうっとり♡彼を恋に落とす話の聴き方（表情・視線・うなづき・ペース・声のトーン・発声法）

<表情>

ネガティブな話題の時に笑顔ではいけないので、
ネガティブなシチュエーションは除いて、
ポジティブな話題、または、フラットな話題の時の表情についてです。

人は、意外と笑顔になっていないものなんです。
あなたは、自分の真顔を知っているでしょうか？
冷たいはずです。

まず、口角を一ミリ上げて、これを真顔としてセットしましょう。
一人でこの表情をしていても不自然な笑みではないですね。

目尻も下げて、優しい目元を意識すると、より良いですよ。
柔らかい、人柄良さげな印象の真顔になりましたね。

話しかけやすいと思いませんか？
これを**プチスマイル**と言います。
このプチスマイルを真顔としてセットして下さい。

次は、前歯を見せて、口角を左右に引いて、頬を上げます。
奥歯に少し隙間が開くくらい。　すると・・・
程よいヌケ感がある、好感度の高い**パーフェクトスマイル**になります。

彼のお話を聞くときの基本の表情にして下さい。
この笑顔はビジネスシーンにおいても、
信頼関係の構築スピードが最大限に上がると言われています。
勿論、恋愛でもですね、彼との信頼構築のスピードが上がりますので
是非、このパーフェクトスマイル、マスターして下さい。

そして、ここぞという時の、**ビッグスマイル**です。

これ以上、頬が上がらないところまで、口角上げて
歯が見える、歯も開いている、全開の笑顔です。

彼が、面白いことを言った時とか。

面白くなくても、笑いの沸点を下げて、笑って差し上げた方が宜しい時とか
「楽しい」を全力で表現する時の笑顔ですね。

会話の時だけではなくて、

彼との待ち合わせ、再会した瞬間の「嬉しい」の表現とか。

彼から何かしてもらった時の、「嬉しい」を表現したい時とかも

是非、このビッグスマイルを使って下さい。

彼をも、嬉しい、楽しいって、気持ちにさせられます。

<視線>

目を見て話しましょうと言うのは、よく聞く基本ですね。

相手の話を真剣に聞いている姿勢が伝わるし。

相手に真剣に話している姿勢も伝わるからですね。

目を見なければ、自信のなさが伝わってしまって、
信頼関係を築きにくいというマイナスもあります。

ですが、真剣な眼差しで、じーっと見るのも威圧感だし。
相手に緊張を与えてしまったりして、加減というものがですね。

そこで、オススメしたいのが、相手の左目を見て会話すること。
すると、相手も見られている左目で意識して会話をします。
左目で、あなたを見るんですね。

すると、対角線のように若干斜めから目が合うので、
見るほうも見られるほうも、お互いにプレッシャーが和らぎます。

更に、左目視線には、良い効果がありまして。
左目から入る情報は右脳が処理します。
右脳は、感情、情緒を司っているので、
先程ご説明した笑顔で話していれば、人柄の良さが伝わるとか、
情熱を持ってプレゼンしていれば、その熱量が伝わるとか、
より、お互いの理解が深まる効果があります。

とは言え、実は
ちゃんと目を見て話しましょうと言う割にはですね、
好印象な頻度は会話中の10%~30%だという調査結果があるんです。

この左目視線を使えば、会話中、最大の30%くらい相手を見つめても
威圧感にならないと思いますけど、では残りの70%はどうするの？

これは、相手の鼻の辺りだったり、口元、
首の辺りを見て、時々視線を合わせるのが
ちょうど良いバランスですね。

鼻は顔の中心ですし、緊張を感じやすい人は、
口元や首元を見たりして、もう少し目からずらすと
リラックスして会話が出来るかなと思います。

でもですね、彼を恋に落としたい時は、是非、うっとり、うーっとりした視線で
目を見続けて、彼をドキドキさせて差し上げて下さい。
うーっとり、とろけた視線でなら、見続けられても威圧感ではないです。
人は6秒以上、目が合うと恋に落ちると言う心理作用がありますので。
是非、やってみて下さい。

<うなづき>

要所、要所で、目を見て、大きな頷き。
その他は、声を出さずに、小さな頷き。
この小さなうなづきの時は、目を見るときもあれば、
鼻、口元、首元辺りの時があっても良いです。

重要なのは、大きなうなづきを、やりすぎないことです。
話を聞いているようで、聞き流しているような、軽さが出てしまったり。
相手のテンションに合っていないくて、心地よく語らせてあげられなくなります。

この大きくうなづき過ぎる人っていうのは、聞いているよのアピールがしたい。
アピールがしたい感じが出ちゃうんですよ。
大切なのは、相手の思いを受け止めるための、うなづきですね。

うなづきによって、「ここに一緒にいるよ、受け止めているよ」という安心感を与えて欲しいんです。
視線の使い方で、「聞いているよ」は出来ているので。
是非、うなづきでは、安心感を与える意識を持って貰えと良いかなと思います。

<ペース>

恋愛においては、彼に、安心できるな、癒されるな、と思って貰いたいですね。
その理想的なペースとは、テンポはゆっくりめ。
リズムは、間を取りながら。
これが、安心感や癒しになるし、それだけではなく、色気にもなります。
ゆっくり、間を取りながら話すのが、激しくオススメなのですが。

例えば彼が、早いテンポで、隙もないリズムで、興奮気味に話しているのに、色気を出そうと、打算にまみれて、ゆっくり間を取りながら返したら、彼は、自分の高揚感と合わない、相性の悪さを感じて不快なんですね。

なので、まず出だしは、彼のテンポやリズムに合わせます。
一旦は合わせることで、相性が合う心地良さを感じて貰えます。

そこから、段々とテンポをゆっくりにしていく。間を取っていく。
すると会話を終える頃、デートを終える頃、
穏やかな気持ちになれたなあ、癒されたなあと彼が感じてくれるわけです。

<声のトーン>

これも、心も体も健康な印象を受ける、明るいトーンが恋に効きますよね。
ポジティブな女性は、彼の運氣まで上げてくれそうな、好印象です。

ですが、やはり、彼の声のトーン、大きさもですが、
一旦は、合わせることが大切ですね。

例えば彼が、落ち込んでいて、どんより暗く、小さな声なのに
明るく大きな声で、ポジティブに返されても、
彼は、理解して貰えないと感じて、不快なんですよ。

なので、まず出だしは、彼の声のトーンや大きさに合わせます。
一旦は合わせることで、彼は、共感されていると感じるし、
相性が合う心地よさを感じてくれます。

そこから、段々とトーンや大きさを変えていく。
すると会話を終える頃、デートを終える頃、
前向きな気持ちになれたなあ、元気が出たなあと、
彼が明るい気持ちになってくれるわけです。

一旦は彼に合わせて、そこから、引き込んでいくことを意識してみてください。

そして、彼をメロメロにする声のトーンと言うものがありまして。
それは、ファの音程で話して、最後、語尾をソの音程で終わること。

絶対音感ではなくて、大丈夫です。
自分が感じるファとソの音程で大丈夫です。
いつもより、少し音程が高く、明るい発声になりませんか？

これは、視覚障害者の方のガイドヘルパーとか、ボイストレーニングでも教わる、声のトーンなんですが、ファで話して、ソで終わる、これが相手にすごく安心感を与えるんです。

柔らかさとか、女性らしさもでて、好印象、愛されるトーンです。で、いつもより少し高い音程で話そうとすると、どうしても笑顔になります。不思議ですけど、ムスツとしながら高い声を出すのは難しいし。逆に、笑顔で低い声を出すのも難しいんです。表情も明るくなるので、是非、取り入れて下さい。

因みにですね、カリスマ性を感じさせるとか、凛とした軸を感じさせたい時には、声に空気を含まないハキハキした発声が、良いです。

そうではなく、親密になりたいとか、心に響いて欲しいとかっていう時は声に空気を含んで発声すると、良いです。私は、この発声を進一ボイスと呼んでいて、森進一さんはこの発声なんですけど。あと、宇多田ヒカルさんもそうかな。心に響く声、非整数次倍音の発声と言われています。

シチュエーションによって、彼にどう感じて貰いたいのかで、発声法を使い分けるのも、オススメです。

5 彼の秘密を共有♡絆を深める話の聴き方

あなたは、どんな相手に、話を聞いて欲しいですか？
共感してくれる人、受け止めてくれる人ですね。

特に女性は、感情の共有を求めているので、共感受容、とても大切です。

男性は、感情論より問題解決思考という話をしましたが。
思い当たることないですか？
彼に、何かを相談した時、あーそれは悩むよねーとかっていう
感情に寄り添ってくれるような、言葉もなく、
いきなり、それはなー！みたいにアドバイスから入っちゃう感じ。

男性は、そういうところがあるんですけど、あるクセになんですけど。
話す相手には、共感、需要、すごく求めています。
男性はプライドの生き物なのでね、もしかしたら、あなたより彼の方が
共感や受容を求めているたりすることも、少なくないかなと思います。

では、どのように共感と受容の姿勢を見せるのか。

最も簡単なのは「そうだよね！」の一言。

例) 取引先がさあ、コロコロ変えるからイライラしちゃうよ。

これ、あなたとしては「A案で押して決着つけちゃえば」と思っていたとしましょう。
それでも、そのアドバイスは、まだ要らない。

イライラしちゃうよ、に対して、そうだね！　まずはこの一言が大事。
イライラしちゃうよ、に対して、そのまま、彼の言葉を使ってイライラしちゃうよね、と
オーム返しもありですね、これも簡単に出来る共感の会話です。

応用として、もし出来るなら、例えば、「困るよね！」という
気持ちの代弁をつけ加えると、なお、心通じる感じがしますね。

そうだね！
オーム返し
気持ちの代弁
この3つを意識して共感してみてください。

じゃあ、そうだねって、認めてはマズイ会話はどうする？

例）俺、童顔だし体も小さいから商談、なめられちゃうだね。

これ、「そうだね」って言っちゃいけないシチュエーションですよ。
そういう時は、「そっかぁ」って受け止める。
彼の言葉をオーム返しして「なめられちゃうのかぁ」って受け止めても良いです。

応用として、もし出来るなら、例えば
「いいプレゼンしてるのに、悔しいよね」とか
気持ちの代弁を付け加えると、なお、心通じる感じがしますね。

そっかぁ！
オーム返し（受け止め）
気持ちの代弁
この3つを意識して、受容してみてください。

この共感と受容を徹底すると、彼は他の人に言えないことも
あなたになら、話してくれるようになっていきますね。

そして、ここからですね、違う意見を伝えたい時。
一旦は、彼の感情や思考に、共感受容を示してからの、
自分の意思表示です。
彼を尊重した上で、自分の意思を伝えるイエスバット法をお話しします。

6 彼があなたに心を開いてくれる想いの伝え方

あなたは、どんな相手に心を開きますか？

どんな相手の想いなら、素直に受け止めたいと思えますか？

やはり、あなたを尊重してくれて、その上で違う選択肢を提案してくれる人ではないでしょうか？

決して押し付けではなく、導いてくれる人に素直になれて、心を開けますよね。

例) 取引先がさあ、コロコロ変えるからイライラしちゃうよ。

A案で押して決着つけちゃえば！

と、いきなり解決策を言われると、感情を受け止めてくれない雑さを感じますよね。

彼は取引先が相手だから、イライラしてもグッと堪えようと思っているのに

その気持ちを汲み取る感じゼロですよ。

先程の共感と気持ちの代弁を入れて

そうだよ！困るよね。A案で押して決着つけちゃうのはどう？

これでは、いかがでしょうか？全然、違いますよね。

そうだよ！困るよね。A案で押して決着つけちゃうのはどう？

A案の方が、早くお仕事終わるし、その分、デートしちゃうなんてどう？エヘ

忙しい彼にデートを催促するにも、愛嬌になりますよね。

例) 仕事が忙しくて、出かける元気がないんだよ。

さて、それでも会いたいあなたは、どんな会話をしますか？

仕事と私、どっちが大事なのー！

恋人なんだから、私のことも大事にしてよー！

などと、言ってしまうと彼は、何で解ってくれないんだよー！という反発心が芽生えてしまいます。

これは極端な例ですが、ここまで言わなくても、

不満そうに振る舞ってしまう女性は少なくないのではないのでしょうか？

元気ないのかぁ！お休みの日は疲れ取らないとならないもんね。

私のマッサージで疲れを取るのはどう？

その方が、お仕事の効率、上がっちゃうかもよ♪エヘ

これなら、可愛い奴だ、仕方ないなぁ、って思って貰えそうじゃないですか？

確かに、その方が癒されて、気分が上がるかな？とか

そんなふうにも、思って貰えますよね。

彼を尊重しつつ、彼とは反対の意思を伝えるイエスバット、

尊重することで、彼はあなたに心を開いて、あなたのアイディアも

ありだなあって思ってくれるようになるので意識してみてください。

4-4 彼にあなたの優しさが伝わる想いの伝え方

そして、気がついた方は、いらっしゃるでしょうか？

A案で押して決着つけちゃうのはどう？

私のマッサージで疲れを取るのはどう？

最後が、彼に意見を求める言い回しになっています。

これが、彼の気分を害さない伝え方、優しさが伝わる重要な言い回しです。

A案で決着つけちゃえば？

と言ったとしたら、どんな印象を受けるでしょうか。

指示的に聞こえるんですね。

どう？

こう伝えると、最終的には彼が選択した形になるんです。

私のことも大事にして！とか

マッサージするから、会いに来てよ！とか、指示的に言われて

負担に感じながらデートしても、お互いの愛情は深まらないですね。

でも、私のマッサージで疲れを取るのはどう？
お仕事の効率上がっちゃうかもよ、どう？って乗せられて
じゃあ、そうしょーって鼻の下伸ばしながらデートしてくれたら
お互いに幸せな気持ちになれますよね。

特に男性は、自分の意思で行動したいプライドがあるので。
彼が自ら選択するような言い回しで誘導するように意識してみてください。

7 彼にあなたの優しさが伝わる想いの伝え方

女性は、感情を共有したい、共感するための会話がしたいですが。
男性は、目的を持って、それを達成する為の会話がしたい。
というお話をしました。

なので、彼に何かを伝えるときは、感情から話さないように。
男性は、え？だから、何が言いたいのか？ってハテナが飛んでしまうんですね。
男性は、感情論には6分以上は向き合えないという研究結果もあるくらいなんです。

何かを伝えたい時は、結論→理由→現状→結論
この順番で話すと、彼は理解してくれやすいです。

例)

ごめーん、信号機故障で電車が止まっちゃってね、
それでね、乗り換える予定の電車にも乗り遅れてね、
早く会いたかったんだけど、待たせちゃって悪いんだけど・・・・・・・・

ま、これは極端な例で、こんな人はあんまりいないかも知れませんが
許してー、早く会いたかったのよー、待たせたくはないのー
みたいな、感情が突っ走っている会話例です。
男性は、結局、どうなのよ？となるわけです。

30分遅れます！
信号機故障で電車が止まっちゃったの
乗り換える予定の電車にも乗れなかったから、
お待たせちゃう、ごめん！

このように、結論から入るシンプルな会話が好まれますね。
こんな、状況説明の会話は、ビジネスと違って、
愛し合う二人なら、「パニックってるなー」くらいかも知れませんが。

重要なのは、何かを提案したい時ですね。
特に、女性としては、実は不安とか寂しさとか、ネガティブな感情がある時の
こうして欲しい、という提案は、ちょっと注意したいですね。

提案したい時は、理想→現状→現状の理由→提案→彼が選択
という順番が、愛を育みます。

私たち二人がどうなることが理想か？

そのためにしたいことの相談（現状・現状の理由）

それを叶える為に、私が出来ること（提案）

彼が出来ることって何だろう？（彼の選択）

この順序が大事ですね。

まず、ポジティブな理想から入っているので、会話が前向きになります。

自分の感情だけを伝えるのではなく、現状やその理由があるので、彼も納得しやすいです。

そして、自分ができることと、彼の都合や希望にも耳を傾けているので、
彼もあなたを大切にしたいと思ってくれる会話です。

例えば、先に「なんで会えないの？」とか「寂しい」とかっていう、
不満とか不安の感情を先に言ってしまうと、建設的とか解決型の会話が
スムーズに出来ないことが多いんだけど。

マグロさんと、もっと愛を深めたいんだーえへへえ。（理想）

私、最近寂しん坊なんだよね（現状）

しばらく会えてないからさ（現状の理由）

愛を深めるにはね、真っ赤な紅葉観に行くと、良いと思うんだあ。（提案）

どうしたら行けそう？（彼が選択）

↓

彼）半日しか時間作れないからなあ。

私）じゃあ、レストランに時間使わなくても食事できるように、お弁当作って行くよー。

みたいなね、ポジティブな理想を先に、ルンルンしながら語って、

どうしたら良い？って聞くと良い。

もっと愛を深めたいんだーえへへえ。

から始まると、会話が明るいじゃないですか？

そう、二人が今より仲良しになっている未来を先に語る感じで。

理想→現状→現状の理由→提案→彼が選択

という順番での会話を意識してみて下さい。