

今抱えてる恋の不安・悩みから解放され、  
幸せになるためのスタートに♡

大好きな彼との恋を手放せないあなたへ！

あなたの「恋愛」パターンを知る  
チェックリスト30



# あなたの恋愛パターンについて、 思い当たる項目に✓してください。

- 1  誰かに恋をすると、それが生活の全てになって、ほかのことはどうでもよくなってしまう。
- 2  「彼なしでは、私は生きていけない」と思ったことがある。
- 3  一目ぼれで好きになることが多い。
- 4  毎回彼氏にウザがられる。
- 5  関係がうまくいっていると幸せだが、壊れそうになると生きた心地がしない。
- 6  彼が自分から離れるのが怖くて、無理な要求でも受け入れる。
- 7  仕事中でも彼のことが気になってLINEする。
- 8  恋愛のたびに、「この人が運命の人！」と思う。
- 9  多くの友人から「別れた方がいいよ」と言われているのに別れられない。
- 10  彼といるときだけは、自分の欠点を忘れられる。
- 11  誰かから必要とされるほど、生きがいを感じる。
- 12  「私の力で彼を変えてみせる！」と思ったことがある。
- 13  ダメな人、できない人を見ると手出しや口出しをしたくなる。
- 14  同性よりも異性と仲良くなりやすい。
- 15  友人に、「あなたの彼ってひどいね」と言われたくないがために、  
彼の話題が出るのを必死で避けようとしたり、彼のことを弁護してしまう。
- 16  ケンカ→セックス→仲直り、というパターンが多い。
- 17  自分さえ我慢すれば、この愛はきつとうまくいくと思う。
- 18  親から愛されて育った実感がない
- 19  自分の感情がわからない
- 20  好きになったらすぐ告白したい、付き合いたい
- 21  自分が追いかけるのはいいが、追いかけてくる相手には全く魅力を感じない。
- 22  自分の人生を素晴らしいものに変えてくれる誰かが、  
いつかきっと現れると思っている。
- 23  あっという間に恋に落ちるが、冷めるのもあっという間である。
- 24  「なんで私ばかり、こんなに苦労しなきゃいけないの？」  
と一人で嘆くことが多い。
- 25  恋愛が3か月以上続いたためしがない。
- 26  「別れる」「別れない」で3か月以上もめたことがある。
- 27  人から嫌われるのがすごく怖い。
- 28  彼の元カノがどんな人だったのか、どんな恋愛だったか気になる。
- 29  寂しさのあまり、つい好きでもない人とデートしたり、  
関係を持ってしまったことがある。
- 30  好意を持たれると、自分も好意をもってしまう。

更新日: 2月22日

# あなたはいくつ当てはまりましたか？ チェックしてみましょう！

0～5個  
恋愛依存度 0～20%

☆恋愛への依存の可能性は低いけど、  
反対に**相手への興味・関心が足りない**  
かもしれません。

6～10個  
恋愛依存度 20～40%

☆相手によっては**ペースに巻き込まれる**  
**可能性もあり**。  
油断できないので**慎重な交際**がおススメです。

11個～19個  
恋愛依存度 40～60%

☆過去に**苦しい恋愛経験**はありませんか？  
**その経験をしっかり整理して行動を変えていけば**、  
次の恋はうまくいきますよ。

20～25個  
恋愛依存度 60～80%

☆恋愛そのものが**辛く、耐えるもの**になって  
いませんか？  
そろそろ**頑張らなくていい恋愛**を始めませんか？

26～30個  
恋愛依存度 80～100%

☆「**恋愛依存症**」と**言っているレベル**です。  
いったん恋愛をお休みして、**しっかり自分の**  
**問題と向き合うこと**をおススメします！

更新日: 2月22日