

八重兄弟の占い鑑定書

# 恋の現在地 カルテ

今の恋を、星と心理で整理する

PDF鑑定書

★ 占星術 × 恋愛心理学 ★

## 八重兄弟の恋の現在地カルテ

今の恋を、星と心理で整理する

宛名：美月 様 発行日：2026年10月22日

PDF鑑定書  
16ページ  
恋の現在地

**八重カオル**

ここでは、今回のご相談を鑑定用に整理しています。すべてを背負わず、気になる項目から読んで大丈夫です。

**八重トオル**

まずは今の状況を整理するページです。答えを急がず、どこに不安があるかを一緒に見ていきましょう。

**公開用無料見本 | 架空の相談例**

以下は、実際の個別鑑定と同じ計算方法で作成した見本です。出生地は日本・東京都新宿区、出生時刻は正確な設定としています。

## 鑑定に使用する情報

| 項目      | 内容                                                           |
|---------|--------------------------------------------------------------|
| お客様     | 美月(架空の相談者)                                                   |
| 生年月日    | 1995年4月12日                                                   |
| 出生時刻    | 08:30                                                        |
| 出身地・出生地 | 東京都新宿区                                                       |
| 性別      | 女性(架空設定)                                                     |
| 現在の関係性  | 友人の紹介で知り合い、二人で食事を二回した片思いの相手。会えば楽しく話せるが、連絡の頻度には差がある。          |
| 知りたいこと  | 相手から翌日に返信が来る日もあり、嫌われたのかと考えてしまう。追いLINEを重ねず、自然に次の食事へ誘う言葉を知りたい。 |

## この鑑定書でわかること

- 今の恋の温度と、関係の現在地
- 相手の反応を決めつけずに見るポイント
- 今日から使える自然な一手

## 読み方の前提（簡易）

- 精度ラベル: A（出生時間: 08:30）
- 前半では、読みやすさを優先して結論と行動のヒントを先にまとめています。
- 詳しい精度前提、使用情報、注意事項は後半の「星の根拠まとめ」に整理しています。



八重カオル

ここでは、今の恋に出やすい反応を星から軽く確認します。難しく読まず、現在地を見る入口として使ってください。



牡羊座の太陽星座イメージ

今回の太陽星座は 牡羊座 です。

エレメントは 火、区分は 活動宮。出生図では太陽に加え、月や金星の配置も確認します。恋愛では「どんなときに心が動きやすいか」「不安が出たときにどう整えるか」を見る入口になります。

**八重カオル**

点数は良し悪しの判定ではなく、力の入れ方を変える目印です。高い日は動き、低い日は整える日として使いましょう。

**八重トオル**

数字を見るより、今日どう動くかが大切です。無理に進めず、その日の流れに合う一手を選びましょう。

## 最初に読む鑑定サマリー

鑑定書作成日: 10/22 (木)

対象期間: 10/23 (金) ~ 11/22 (日) (作成翌日から1ヶ月)

恋の現在地の期間スコア: 79.7 / 100 (動きやすい流れ)

点数は、占星術上の配置をもとにした独自の目安です。恋が実る確率や、お相手の好意を測った数値ではありません。

| 項目              | スコア  |
|-----------------|------|
| 主スコア (今回の恋愛テーマ) | 79.7 |

| 見るポイント   | 日付        | 一言                               |
|----------|-----------|----------------------------------|
| 一番動きやすい日 | 10/28 (水) | 自然な接点を作りやすい日。重くせず、短い共有が向きます。     |
| 慎重に扱いたい日 | 11/5 (木)  | 慎重に扱いたい日。急がず、送る前・決める前に一呼吸置きましょう。 |
| 注目日      | 10/24 (土) | 会話の温度を見直す日。返事より、自然なやり取りを大切に。     |

この期間は、数字の高い日だけを狙うより、低い日を「整える日」として使うと全体の満足度が上がります。

特に 10/28 (水) は、星の流れでは、運行中の月と出生時の海王星のトラインが主な根拠です。無理に大きく動かすより、テーマに合う一手へ絞ると使いやすい日です。

一方で 11/5 (木) は、星の流れでは、運行中の月と出生時の金星のオポジションが主な根拠です。ただしスコア上は調整を優先したい日です。追い風を一気に使うより、準備・確認・休息に回すと扱いやすくなります。

詳しい日別スコアは、巻末の「秘密の採点表」にまとめています。点数が高い日は動きやすい日、低い日は整える日として使ってください。

**八重カオル**

まずは結論だけ受け取って大丈夫です。詳しい星の根拠は、後半で必要な時に確認できます。

**八重トオル**

今日からできることは一つで十分です。大きく変えようとせず、扱いやすい一手に絞りましょう。

## 今回の結論

### この鑑定でまず受け取ってほしいこと

二人で食事を二回して、会えば楽しく話せている。それは、すでにある接点です。一方で、返信が翌日になる理由は、今の情報だけでは分かりません。

次の一步は、返信速度から気持ちを推測することではなく、次の食事に無理なく誘えるかを確認すること。こちらの希望の一つ伝え、相手が選べる余地を残します。

### この期間のテーマ

今ある温度を見ながら、自然なやり取りを重ねること。

### 今日からできる一手

返信を待っている間は追加で送らず、会話が再開した時に使う短い誘い文を下書きする。

### やらない方がいいこと

返信速度だけで、相手の気持ちを決めつけない。

### 対象期間

10/23（金）～11/22（日）（作成翌日から1ヶ月）

## 恋の現在地 | 月ごとの流れ

鑑定書作成日の翌日から1ヶ月について、会話の温度と自然な接点を整えやすい流れを確認します。

| 期間                      | 恋愛スコア | 読み方   |
|-------------------------|-------|-------|
| 1ヶ月目（10/23（金）～11/22（日）） | 79.7  | 動きやすい |

**八重カオル**

ここからは星の根拠です。専門用語が多いため、すべてを覚える必要はありません。前半の結論を支える資料として読んでください。

## 今の恋に出やすいあなたの反応

気持ちが動くと、まず一歩踏み出したくなる情熱の星回りです。

美月さまは、恋の中で自分らしさを失うよりも、心が自然に動く感覚を大切にしたい方です。今は「お相手がどう思っているか」だけを追いかけるより、「自分がどんな関係なら安心して進めるか」を見直すことが、恋の現在地を整える鍵になります。

## 2. おふたりの現在地

今の恋では、待つことよりも「どんな接点を作るか」が現在地を整える鍵になります。勢いは魅力ですが、お相手の反応を見る余白を残すほど関係は育ちやすくなります。

| 見るポイント     | 鑑定メモ                   |
|------------|------------------------|
| 関係の温度      | まだ断定せず、やり取りの質と続き方を見る段階 |
| 進展の余地      | 小さな接点を重ねることで見えやすくなる    |
| 今は慎重に見たいこと | 不安から急いで結論を出さないこと       |

## 3. 星から見た小さな追い風

短く明るい連絡、軽い誘い、共通の話題づくりが追い風になりやすいです。

恋は大きな出来事だけで進むものではありません。短い会話、お相手が返しやすい一言、自分の心を落ち着ける時間も、今の恋を少しずつ整える材料になります。

## 4. 出生図から見た心の傾向

月は乙女座・第3ハウス。安心のよりどころでは、細部を整えることがテーマです。金星は魚座・第9ハウス。喜びや愛情の表し方では、気持ちを受け止めることがテーマです。これらは出生図の象徴から読む傾向であり、性格を決めつけるものではありません。

この補助線は「いつ生まれたからこうなる」と決めつけるものではなく、美月さまが恋の中で安心しやすいテンポを見つげるための読み方です。

**八重トオル**

長く説明するより、相手が受け取りやすい入口を作る日です。言葉は軽く、気持ちは丁寧に。

## 八重トオルの恋愛心理学

### 1. 不安が強くなる理由

反応が遅いと、気持ちまで止まったように感じやすい傾向があります。

恋愛では、返信の速さや言葉の量だけでお相手の気持ちを判断しようとする、不安が大きくなりやすいです。見るべきなのは「お相手が会話を続けようとしているか」「こちらの話題に少しでも乗ってくるか」「無理のない接点が残っているか」です。

### 2. 事実と想像を分ける

「返事が翌日になった」は事実です。「嫌われた」は、まだ確かめていない想像です。二つを別の行に書くと、不安をそのまま相手に確かめたくなる気持ちを整理できます。

そのうえで、「会う時は楽しく話せている」「次の予定はまだ決まっていない」と書き足します。性別から相手の行動を決めつけず、実際のやり取りを見ていきましょう。

### 3. 今避けたい行動

- 返信を急かす
- 結論を早く求めすぎる
- お相手の温度を試す言葉を送る

### 4. 今取り入れたい行動

- 返しやすい短文を送る
- お相手の反応後に次を考える
- 自分の予定も大切にする

焦って距離を詰めるより、お相手が返しやすい余白を作ることが大切です。美月さまの魅力は、お相手の反応を待つ間にも自分の時間を整えられるほど、より自然に伝わっていきます。

**八重トオル**

会話を続けるコツは、答えを迫らないこと。返しやすい話題を一つだけ置いてみましょう。

## 今日からできる3つの一歩

### 1. LINEの一歩

この前のごはん、楽しかった。

また一緒に行けたらうれしいな。来週末はどうか？

予定が合わなければ、無理のない時で大丈夫。

返信を待っている間に重ねて送る文ではありません。会話が再開した時に、ご自身の言い方へ直して使ってください。

### 2. 会話の一歩

お相手の反応を引き出そうとしすぎず、お相手が話しやすいテーマをひとつ選びましょう。質問は一度に増やさず、「答えやすい」「重くない」「次につながる」の3点を意識すると、会話の流れが穏やかになります。

### 3. 自分を整える一歩

連絡を待つ時間は、お相手を考え続ける時間にすぎないことが大切です。予定、睡眠、好きなこと、友人との会話など、自分の心が戻る場所をひとつ作っておきましょう。

## 3日間のミニプラン

| 日数  | 行動                          | 目的     |
|-----|-----------------------------|--------|
| 1日目 | いま不安に感じていることを、事実と想像に分けてメモする | 気持ちの整理 |
| 2日目 | お相手が返しやすい短い話題をひとつ選ぶ         | 接点の準備  |
| 3日目 | 反応を見て、次に進めるか少し待つかを落ち着いて決める  | 反応の確認  |

## if-then行動プラン

| もし                 | その時は                                |
|--------------------|-------------------------------------|
| 返信が遅くて不安になったら      | 追加の連絡を重ねず、事実と想像を一行ずつ書く。その後は自分の予定に戻る |
| 会話が再開し、次に会いたいなら    | 希望を短く伝え、日程の候補を一つだけ出す。断る余地も残す        |
| 誘いを断られ、別の日の提案もない時は | その場で理由や気持ちを問い詰めず、一度引いて自分の希望と負担を見直す  |

**八重カオル**

このページは、迷った時に戻れる保存版です。全部を完璧に使おうとせず、今の自分に合う一つを選んでください。

**八重トオル**

読むだけで終わらず、一つだけ印をつけてみましょう。今日の行動に変えられるものから大丈夫です。

このページは、迷った時に見返すための保存版です。点数や相手の反応だけで結論を急がず、今の恋の温度を落ち着いて確かめるために使ってください。

| チェック                 | 見るポイント             |
|----------------------|--------------------|
| 返信速度だけで気持ちを判断していないか  | 速さより、会話が自然に続く余地を見る |
| 相手の反応と自分の想像を分けられているか | 事実、想像、次にできることを分ける  |
| 長文で確認しようとしていないか      | まずは返しやすい短文へ整える     |
| 自分の生活リズムを崩していないか     | 待つ時間を自分の予定に戻す      |
| 返しやすい話題を一つだけ置けているか   | 質問を増やさず、自然な接点を選ぶ   |

**今日できる自然な一手:** 返信待ちの時は送信を増やさず、会話が再開した時に使う誘い文を下書きする。

**やってはいけないこと:** 返信速度だけで、恋の結論やお相手の気持ちを決めつけること。

**今日選ぶ一つ**

記入欄: \_\_\_\_\_

**今週見直すこと**

記入欄: \_\_\_\_\_

チェックできた項目: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

**八重カオル**

ここからは星の根拠です。専門用語が多いため、すべてを覚える必要はありません。前半の結論を支える資料として読んでください。

## 星の根拠まとめ

ここから先は、鑑定裏側にある占星術上の根拠です。前半の点数や解説を確認したあと、必要に応じて参考資料としてお読みください。

### 今回の鑑定で使った情報

- 出生時刻精度: 正確（入力時刻を使用）
- 月の扱い: 出生月と月を含むアスペクト・日別スコアを使用
- 出生地: 東京都の代表座標で計算（新宿区内の個別住所は使っていません）
- ハウス方式: Equal House方式



## 八重カオル

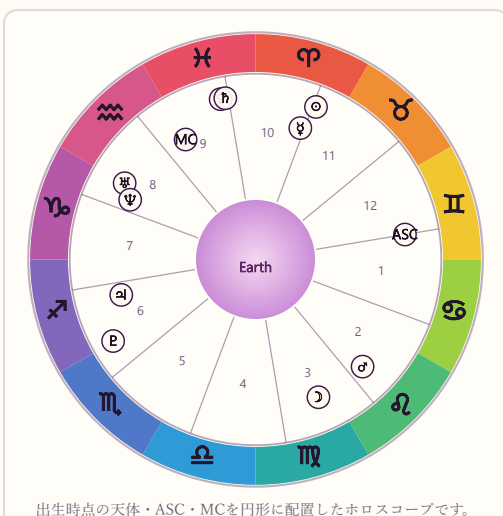
ここからは星の根拠です。専門用語が多いため、すべてを覚える必要はありません。前半の結論を支える資料として読んでください。

## あなたの生まれた日時のホロスコープ

このページは、鑑定裏側にある星の根拠です。専門用語が多いため、すべてを覚える必要はありません。前半でお伝えした結論が、どの配置から来ているのかを確認する資料としてお読みください。

採用しているハウス方式: Equal House方式 出生時刻と出生地が使えるため、ASC・MC・ハウスカスプも参考情報として表示しています。

## ホロスコープ・ハウスカスプおよび惑星の角度情報



出生時点の天体・ASC・MCを円形に配置したホロスコープです。

| ハウス | 星座と角度        | 惑星      | 星座と角度        |
|-----|--------------|---------|--------------|
| 1   | ♊ 双子座 20.52° | ☉ 太陽    | ♈ 牡羊座 21.61° |
| 2   | ♋ 蟹座 20.52°  | ☾ 月     | ♊ 乙女座 5.46°  |
| 3   | ♌ 獅子座 20.52° | ☿ 水星    | ♈ 牡羊座 18.82° |
| 4   | ♍ 乙女座 20.52° | ♀ 金星    | ♋ 魚座 17.72°  |
| 5   | ♎ 天秤座 20.52° | ♂ 火星    | ♌ 獅子座 15.04° |
| 6   | ♏ 蠍座 20.52°  | ♃ 木星    | ♏ 射手座 15.21° |
| 7   | ♐ 射手座 20.52° | ♄ 土星    | ♋ 魚座 19.39°  |
| 8   | ♑ 山羊座 20.52° | ♅ 天王星   | ♏ 水瓶座 0.24°  |
| 9   | ♒ 水瓶座 20.52° | ♆ 海王星   | ♑ 山羊座 25.48° |
| 10  | ♈ 魚座 20.52°  | ♇ 冥王星   | ♏ 射手座 0.19°  |
| 11  | ♉ 牡羊座 20.52° | ASC ASC | ♊ 双子座 20.52° |
| 12  | ♊ 牡牛座 20.52° | MC MC   | ♏ 水瓶座 29.76° |

## アスペクト情報およびアスペクト記号について

|     | ☉ | ☾ | ☿ | ♀ | ♂ | ♃ | ♄ | ♅ | ♆ | ♇ | ASC | MC |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|----|
| ☉   |   |   | ♂ |   | △ | △ |   |   | □ |   | ★   |    |
| ☾   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | □ |     | ♂  |
| ☿   |   |   |   |   | △ | △ |   |   |   |   | ★   |    |
| ♀   |   |   |   |   |   | □ | ♂ |   |   |   | □   |    |
| ♂   |   |   |   |   |   | △ |   |   |   |   |     |    |
| ♃   |   |   |   |   |   |   | □ |   |   |   |     |    |
| ♄   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | □   |    |
| ♅   |   |   |   |   |   |   |   |   | ♂ | ★ |     |    |
| ♆   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | ★ |     |    |
| ♇   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     | □  |
| ASC |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |    |
| MC  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |    |

## アスペクト記号

## 安定アスペクト

△: トライン (120度)

★: セクスタイル (60度)

## 調整アスペクト

♂: オポジション (180度)

□: スクエア (90度)

## 重なり

♂: コンジャンクション (0度)



八重カオル

ここからは星の根拠です。専門用語が多いため、すべてを覚える必要はありません。前半の結論を支える資料として読んでください。

星の根拠 | ハウスから見るテーマ

出生時刻と出生地が使えるため、今回の鑑定ではハウスも参考にします。

ハウス方式: Equal House方式

| ハウス | カスプ       | 主なテーマ          | 今回の読み                                             |
|-----|-----------|----------------|---------------------------------------------------|
| 5室  | 天秤座20.52度 | 恋愛・表現・ときめき     | 恋愛、表現、ときめきの出し方に関係します。ときめきが戻る接点や、素直な表現の出し方を見る材料です。 |
| 7室  | 射手座20.52度 | 対人関係・パートナーシップ  | 対人関係やパートナーシップに関係します。お相手との距離感、対等さ、関係の温度を読む補助線です。   |
| 8室  | 山羊座20.52度 | 深い関係・信頼・受け取るもの | 深い信頼、受け取り方、本音に関係します。信頼を深めたい気持ちと、不安が強まる場面を見ます。     |

星の根拠 | 主要アスペクト

今回の商品テーマに関係しやすい天体を優先して表示しています。  
出生時刻が正確なため、月を含む主要アスペクトも計算対象です。

| 天体A | 天体B | 角度        | オーブ   | 読み方                                                 |
|-----|-----|-----------|-------|-----------------------------------------------------|
| 火星  | 木星  | トライン      | 0.17度 | 火星と木星は「行動と拡大がなめらかに活かしやすい」。今の恋の反応を焦らず見る材料です。         |
| 金星  | 土星  | コンジャンクション | 1.67度 | 金星と土星は「愛情と責任が強く重なりやすい」。感情と行動の温度差を整えるヒントです。          |
| 水星  | ASC | セクスタイル    | 1.70度 | 水星とASCは「言葉と第一印象が自然な助けになりやすい」。連絡や会話で力を入れすぎる場面を確認します。 |
| 金星  | 木星  | スクエア      | 2.51度 | 金星と木星は「愛情と拡大が調整課題として出やすい」。相手に合わせる前に、自分の安心も見る補助線です。  |
| 太陽  | 水星  | コンジャンクション | 2.79度 | 太陽と水星は「意思と言葉が強く重なりやすい」。ときめきと慎重さのバランスを読む材料です。        |
| 金星  | ASC | スクエア      | 2.80度 | 金星とASCは「愛情と第一印象が調整課題として出やすい」。小さな接点を作る時の言葉選びに使います。   |
| 水星  | 木星  | トライン      | 3.61度 | 水星と木星は「言葉と拡大がなめらかに活かしやすい」。不安が強い時の受け止め方を調整する視点です。    |
| 水星  | 火星  | トライン      | 3.78度 | 水星と火星は「言葉と行動がなめらかに活かしやすい」。今すぐ結論を出さないための確認材料です。      |

**八重カオル**

ここからは星の根拠です。専門用語が多いため、すべてを覚える必要はありません。前半の結論を支える資料として読んでください。

## 読み方と注意事項の詳細

ここでは、鑑定に使った情報と、あえて断定しない範囲を整理しています。前半の結論を読んだあと、根拠を確認したい時の資料としてお読みください。

### 今回の精度前提

- 精度ラベル: A (出生時間: 08:30)
- 信頼して読む範囲: 太陽星座、月星座、主要アスペクト、相談内容との重なり。ASC/MCとハウスは出生地座標まで解決できた場合だけ使用
- 今回使わない範囲: 出生地座標が未解決の場合のASC/MC・ハウス、小惑星、恒星、マイナーアスペクトを含む細密技法、医療・法律・投資などの断定は扱いません。
- 読み方: 今の恋の位置を、相手の気持ちの断定ではなく、関係の温度と次の一手として整理します。

### 今回使った情報

- 生年月日
- 出生地
- 出生時間の精度ラベル
- 占う日
- 相談テーマや現在状況
- 出生図から見た月星座と主要アスペクト。ASC/MC・ハウスは出生地座標が解決できた場合のみ

### 今回使っていない情報・断定しないこと

- 医療・法律・投資・ギャンブル・試験可否・寿命の断定
- 小惑星、恒星、マイナーアスペクトを含む細密技法の断定
- 復縁、交際、結婚、進展、連絡有無の保証

**八重カオル**

ここからは星の根拠です。専門用語が多いため、すべてを覚える必要はありません。前半の結論を支える資料として読んでください。

## まとめ

美月さまの恋の現在地は、急いで白黒をつけるよりも、気持ちを整えながら小さな接点を育てる段階として読むことができます。星は「こうなる」と決めるものではなく、今の自分を見つめるための地図のようなものです。

八重カオルの占星術では、牡羊座らしい恋の動き方と、出生図から振り返る感情の傾向を補助線にしました。八重トオルの心理学では、不安をお相手への確認ではなく、自分の行動を整えるサインとして扱うことをおすすめします。

恋の位置が見えると、焦りは少しずつ作戦に変えられます。

## 注意事項

本鑑定は、占星術および心理学的な視点をもとに、恋愛を前向きに見つめ直すための気づきと行動のヒントをお届けするものです。

## 免責文

鑑定結果は、未来、復縁、結婚、お相手の気持ちを断定または保証するものではありません。医療、法律、投資、ギャンブル、試験の可否、寿命に関する鑑定は行っておりません。



**八重カオル**  
この表は、毎日の流れを決めつけるものではありません。動きやすい日と整える日を見分ける地図として使いましょう。



**八重トオル**  
全部を完璧に使わなくて大丈夫です。迷った日は、その日の一言から一つだけ選んで動いてみましょう。

巻末特典 | 秘密の採点表

2026年10月23日～10月31日

毎日相手へ連絡する計画ではありません。返信を待っている時は送信を増やさず、その日の状況に合う行動だけを選んでください。

この表は、未来を決めつけるためのものではありません。

点数が高い日は「動きやすい日」、点数が低い日は「整える日」として使ってください。

大切なのは、良い日だけを待つことなく、その日の流れに合わせて、無理のない一手を選ぶことです。

| 日付        | 恋愛スコア | 今日の流れ    | 今日の一手                                    |
|-----------|-------|----------|------------------------------------------|
| 10/23 (金) | 83.5  | 整えながら進める | 返信を待つ間は追加で送らず、自分の予定を一つ入れて穏やかに過ごしましょう。    |
| 10/24 (土) | 90.9  | 伝える・試す   | 会話が続いているなら、前の食事で楽しかったことを一つだけ伝えてみましょう。    |
| 10/25 (日) | 89.8  | 伝える・試す   | 次に会いたい気持ちを短い誘い文へ。まずは送らず、下書きで言葉を整えましょう。   |
| 10/26 (月) | 84.7  | 整えながら進める | 相手が返しやすいうように、誘いの候補日は一つに絞っておくと分かりやすくなります。 |
| 10/27 (火) | 88.7  | 伝える・試す   | 二回の食事で心地よかった場面をメモして、返信以外の接点も確かめましょう。     |
| 10/28 (水) | 91.1  | 伝える・試す   | 会話が再開しているなら、食事への希望を穏やかに伝える選択肢を考えてみましょう。  |
| 10/29 (木) | 85.4  | 伝える・試す   | 誘いを送ったあとは返事を急かさず、自分の好きなことをする時間に戻りましょう。   |
| 10/30 (金) | 87.5  | 伝える・試す   | 相手から質問が来たら、答えを一つ返して会話の行き来を丁寧に見てみましょう。    |
| 10/31 (土) | 88.0  | 伝える・試す   | 連絡の回数を増やすより、話したいことを一つ選んで短くまとめておきましょう。    |



**八重カオル**  
この表は、毎日の流れを決めつけるものではありません。動きやすい日と整える日を見分ける地図として使いましょう。



**八重トオル**  
全部を完璧に使わなくて大丈夫です。迷った日は、その日の一言から一つだけ選んで動いてみましょう。

巻末特典 | 秘密の採点表

2026年11月1日～11月22日

点数は恋の成功確率ではありません。相手の都合と自分の安心を大切にしながらお使いください。

| 日付        | 恋愛スコア | 今日の流れ    | 今日の一手                                   |
|-----------|-------|----------|-----------------------------------------|
| 11/1 (日)  | 81.9  | 整えながら進める | 月の初めに、自分が心地よい連絡のベースを書き出して気持ちを整理しましょう。   |
| 11/2 (月)  | 80.4  | 整えながら進める | 返事の長さだけで判断せず、内容や次の予定に触れているかも見てみましょう。    |
| 11/3 (火)  | 88.0  | 伝える・試す   | 都合が合わない返事には、責めずに受け止める一言を選んで余地を残しましょう。   |
| 11/4 (水)  | 72.9  | 整えながら進める | 送信前に一度読み返して、質問や確認を詰め込みすぎているか見直しましょう。    |
| 11/5 (木)  | 58.0  | 急がず確かめる  | 不安が強い時はそのまま送らず、事実と想像を別々に書いて少し休みましょう。    |
| 11/6 (金)  | 85.7  | 伝える・試す   | 楽しく話せた場面を思い出し、次の会話で共有したい話題の一つを選んでみましょう。 |
| 11/7 (土)  | 81.3  | 整えながら進める | 相手の予定を待つだけの一日にせず、友人や趣味の時間も大切にしましょう。     |
| 11/8 (日)  | 65.7  | 急がず確かめる  | 返事を何度も確認したくなったら、画面を閉じて別の用事へ気持ちを戻しましょう。  |
| 11/9 (月)  | 79.9  | 整えながら進める | 恋のために無理をしていないか、睡眠と予定の余白を先に確かめてみましょう。    |
| 11/10 (火) | 86.7  | 伝える・試す   | やり取りが自然に続く時は、自分の近況も短く伝えて対等な会話を意識しましょう。  |
| 11/11 (水) | 79.8  | 整えながら進める | 相手が別の日を提案してくれたら、自分の都合も確かめて無理なく返しましょう。   |
| 11/12 (木) | 85.1  | 伝える・試す   | 希望を伝える時は結論を迫らず、相手を選べる言葉を一つ添えてみましょう。     |
| 11/13 (金) | 79.0  | 整えながら進める | 前に送った文を振り返り、伝えたいことと不安の確認を分けて見直しましょう。    |
| 11/14 (土) | 79.3  | 整えながら進める | 会う約束があるなら、楽しみにしていることを一つ考えて落ち着いて備えましょう。  |
| 11/15 (日) | 75.2  | 整えながら進める | 会う予定がなくても焦らず、自分が楽しめる休日の過ごし方を先に選びましょう。   |
| 11/16 (月) | 78.9  | 整えながら進める | 話していて安心した点と疲れた点の一つずつ書き、相性の判断を急がず見ましょう。  |
| 11/17 (火) | 75.8  | 整えながら進める | 連絡の希望を伝えたい時は、相手を責める文になっていないか読み返しましょう。   |
| 11/18 (水) | 70.6  | 整えながら進める | 答えの分からない想像が続いたら、今確認できる事実の一つだけ書いてみましょう。  |
| 11/19 (木) | 63.9  | 急がず確かめる  | 大きな結論を出す前に一息ついて、自分の安心につながる行動を選びましょう。    |
| 11/20 (金) | 70.4  | 整えながら進める | 誘いへの返答が曖昧なままなら、追って確認せず自分の予定を大切にしましょう。   |
| 11/21 (土) | 69.1  | 急がず確かめる  | やり取りを一度休んでも大丈夫。関係を試すためではなく、自分を整えましょう。   |
| 11/22 (日) | 74.3  | 整えながら進める | 一ヶ月を振り返り、続けたいことと負担だったことを分けて次の一歩を選びましょう。 |