



もう人間関係で消耗しない。「そのまま送れる一言」をタイプ別に用意しました【無料お試し版】

はじめに

「なんであの、あの一言で機嫌悪くなるの？」

「正しいことを言っただけなのに、距離置かれた…」

「“ごめん”って伝えたつもりが、さらにこじれた」

——もし 1 つでも心当たりがあるなら、これはあなたのためのサプリです。

この「ニンゲンカンケイサプリ」は、

- 恋人・好きな人（まだ関係を進めたい相手）
- いま隣にいるパートナー
- 上司・同僚・部下
- 家族（親・きょうだい・子ども含む）

それぞれに「こう言えば伝わる」「こう言うと逆効果」のラインを、最初から用意しておく“言い方の救急箱”です。

ベースは 2 つの軸で設計しています：

- 生年月日ベースの 12 タイプ分類（算命学・四柱推命系の性格ロジックを応用した「反応のクセ」）
 - 行動心理学・カウンセリングで実際に使われる「相手を防御モードにしない伝え方」
- つまり「性格占い」×「再現できる言い回し」のハイブリッドです。

この無料版では、その中身の一部を公開します。

気になる人に送る LINE、パートナーへの言い方、家族との軋みを減らす一言——今日からそのまま使えます。

まず知ってほしいこと

人間関係のトラブルの多くは「気持ち」が原因ではなく「角度（言い方）」が原因です。

同じ「大丈夫？」でも、

- あるタイプには安心になる言葉
 - 別のタイプには詰められてるように感じる言葉
- になってしまいます。

このズレを埋めるために、私たちは

12 タイプ × 5 つの領域（仕事／アプローチ（恋人になる前）／恋人／パートナー／家族） ×

約 30 シーン

= 約 1,800 の “そのまま送れる”フレーズ
を用意しています。

この無料版では、その一部（厳選サンプル）を公開します👉

- 星導航路士 = 航路士タイプ …【自分のペースと自分軸が大事な人】
- 橋渡し治癒師 = 治癒師タイプ …【安心・寄り添いが何より大事な人】
- 魔術理論家 = 理術師タイプ …【ノリと今この瞬間の楽しさが原動力の人】

「これ、あの人っぽい」と感じたら、その人にはこの言い方が効きやすいと考えて OK です。

サンプル①：星導航路士 = 航路士タイプ



キーワード：ひとりの時間／自分のペース／筋が通ってるか

このタイプは「干渉されない安心感」「尊重されてる感覚」を何より大事にします。逆に、感情だけで押されると一気に距離をとります。

恋人に向けて：安心させたいとき

「〇〇のことが大切だから、要点だけ連絡します。今から〇〇に戻るよ。」

「〇〇からの連絡がなくても、愛しているよ。安心して自分の時間を過ごしてね。」

ポイント：

- ・「説明は短く・核心だけ」= 安心
 - ・「不安にさせるつもりはない」という保証
 - ・「相手の一人時間を好きなものとして肯定」
- 依存っぽい追跡は、このタイプには逆効果になりやすいので NG です。

パートナーに向けて：家事・お金を決めたいとき

「家事の役割分担について、お互いのプライベートな時間を尊重する形を提案したいのですが、〇〇さんの希望はありますか？」

「将来設計について話し合いたい。お互いの自己投資（資格、スキル）にかける費用を優先する計画はどうかな？」

ポイント：

- ・「強制」ではなく「提案」
 - ・「お互いの自立」を守る前提で交渉する
- 「2人はチームだから一緒にやろう」より「あなたのやり方を尊重したい」が刺さります。

家族に向けて：衝突後の修復

「もう大丈夫。今回の件はこれで締めにしよう。これ以上引きずるつもりはないよ。」

「ちゃんと本音を話してくれたから、私はもう疑っていないし、責めない。」

ポイント：

- ・感情でゆるす、よりも「案件クローズ」を宣言する方が安心するタイプ
 - ・蒸し返されないと分かると、信頼が回復しやすい
- “感情のなだめ”ではなく“争点を確定して終了宣言”が正解。

サンプル②：橋渡し治癒師＝治癒師タイプ



キーワード：安心／気持ちをわかってもらえること／一緒にいてくれること

このタイプは「置き去りにされる」ことに不安を感じやすい。

なので、安心を言葉にして渡すことが最大のケアになります。

恋人に向けて：不安で落ちているとき

「あなたって、私の不安にすぐ気づくよね。言葉になる前から寄り添ってくれるの、本当に救われる。」

「ただ隣に座ってくれるだけで呼吸がゆっくりになるの、あなただけなんだよ。」

ポイント：

- ・“あなたが必要”を明確に言語化する

・「安心できる」は最大の褒め言葉になる
→ こう言われると、このタイプは「自分には価値がある」と思えて情緒が安定する。

パートナーに向けて：疲れてそうなときの聞き方

「今日なにか心配ごとあった？言葉にしづらいことでも、一緒にほぐしたいんだ。」

「最近、体力とかメンタルが特に削られてる場面ある？そこを私が守りたい。」

ポイント：

- ・“何があったの!?”みたいに詰めない
 - ・「守りたい」の主語を自分に置くことで、攻めではなく支えになる
- 安心→解放→共有、の順番で話してくれやすくなる。

家族に向けて：感謝を伝える

「ちゃんと帰る場所があるって思えるの、すごく救いなんだ。支えてくれてありがとう。」

「どんな気分でも受け止めてくれるの、本当にありがたいよ。大切に思ってる。」

ポイント：

- ・「あなたがいてくれるから私は頑張れる」という“依存ではない肯定”が最高に効く
- ・このタイプは「役に立てる」が幸福感に直結するので、それを言語化して返すのが正解です。

サンプル③：魔術理論家＝理術師タイプ



キーワード：ノリ／スピード／今が面白いかどうか

このタイプは、重く管理されると一気に離れます。

逆に「今のあなた最高」とリアルタイムで褒められると、深く懐に入ってくれます。

アプローチ（恋人になる前）：距離を縮めたいとき

「会話で一瞬にして空気あつたかくできるの反則級じゃない？そういうとこ好き。」

「その笑い方ずるいよね。素で面白いってズルい。」

ポイント：

- ・ストレートに「好き」「面白い」を言つていい
 - ・曖昧な褒めより、勢いのあるピンポイント褒めが刺さる
- このタイプは“あなたと一緒にいると楽しい”という実感が恋愛のスタートライン。

恋人に向けて：ケンカしちゃった後

「さっき心配させたよね。あれ愛情ゆえの暴走だったんだけど、ちゃんと反省してる。」

「返事遅れて不安にさせた。ないがしろにしたいわけじゃないの、ほんとごめん。」

ポイント：

- ・言い訳より“反省”を先に明るく宣言
 - ・「ないがしろにしたんじゃない」という安心を明確に入れる
- 情緒の揺れはあるけど、素直な認証ワードにはとても弱いタイプ。

家族に向けて：緊急時の生存報告

「いまこれしてる最中！ちゃんと生きてるから安心して。あとでオチも全部話すね。」

「これから帰るよー。おみやげ話あるから楽しみにしてて。」

ポイント：

- ・このタイプは“連絡がない=放置してる”と誤解されやすい
 - ・なので「今どこ」「安全か」「あとで話す」の3点セットを、軽いノリで伝えるのがベスト
- 真面目な報告より、明るい安否確認の方が家族側も安心しやすい。

ここまで読んだあなたへ：次にやることは2つだけ

① 無料診断で「自分」と「あの人」のタイプを見る→ココをクリック！

生年月日だけでOK。

あなたと相手（恋人／気になる人／パートナー／上司／家族など誰でも）のタイプがわかります。

2人の「やっっちゃダメなNGワードTOP3」も表示されます。

まずはそこからで大丈夫です。

② 有料フル版で“困った瞬間の即答”を常備する

有料版では、今回のサンプルはほんの一部です。

実際には――

- 12タイプすべて
- 5つの領域（仕事／アプローチ（恋人前）／恋人／パートナー／家族）
- シーン別テンプレ（謝罪／お願い／安心させたい／距離をとりたい／家事・お金・将来の話

…)

合計 1,800 フレーズが、ぜんぶ「このまま送って OK」の形で入っています。

さらに購入特典として

- “ヤバいときの最初の一言” 「NG→OK 言い換え全 100」.csv (スマホに保存 OK)
- “刺さるキーワード 100”一状況別“一語/一句”-.txt (LINE に保存 OK)
-

この「ニンゲンカンケイサブリ」って本来、対面で相談したら 5,000～10,000 円クラスの内容です。

それを、あなたの手元に「24 時間すぐ開けるテンプレ」として置いておけるようにしました。

最後にひとつ

人間関係って、性格の相性で壊れるんじゃないんです。

“言い方の相性”で壊れるんです。

あなたはもう「何て言えばよかったです？」で一晩つぶさなくていい。

この note は、そのための処方箋（サブリ）です。

▶ 無料診断をする

▶ ニンゲンカンケイサブリ

→あなた or 相手のタイプ【1 種だけ有料版】(約 150 フレーズ) ¥480 (税込)

→全 12 タイプ【フルサイズ有料版】(全 1,800 フレーズ + 特典 A+B) ¥2,980 (税込)

※この無料版はシェア自由です。大切な人を泣かせたくない人に、どうぞ。