使い方：ここから読んでね

この度は「復縁ロードマップ」をダウンロードしていただき、
ありがとうございます。

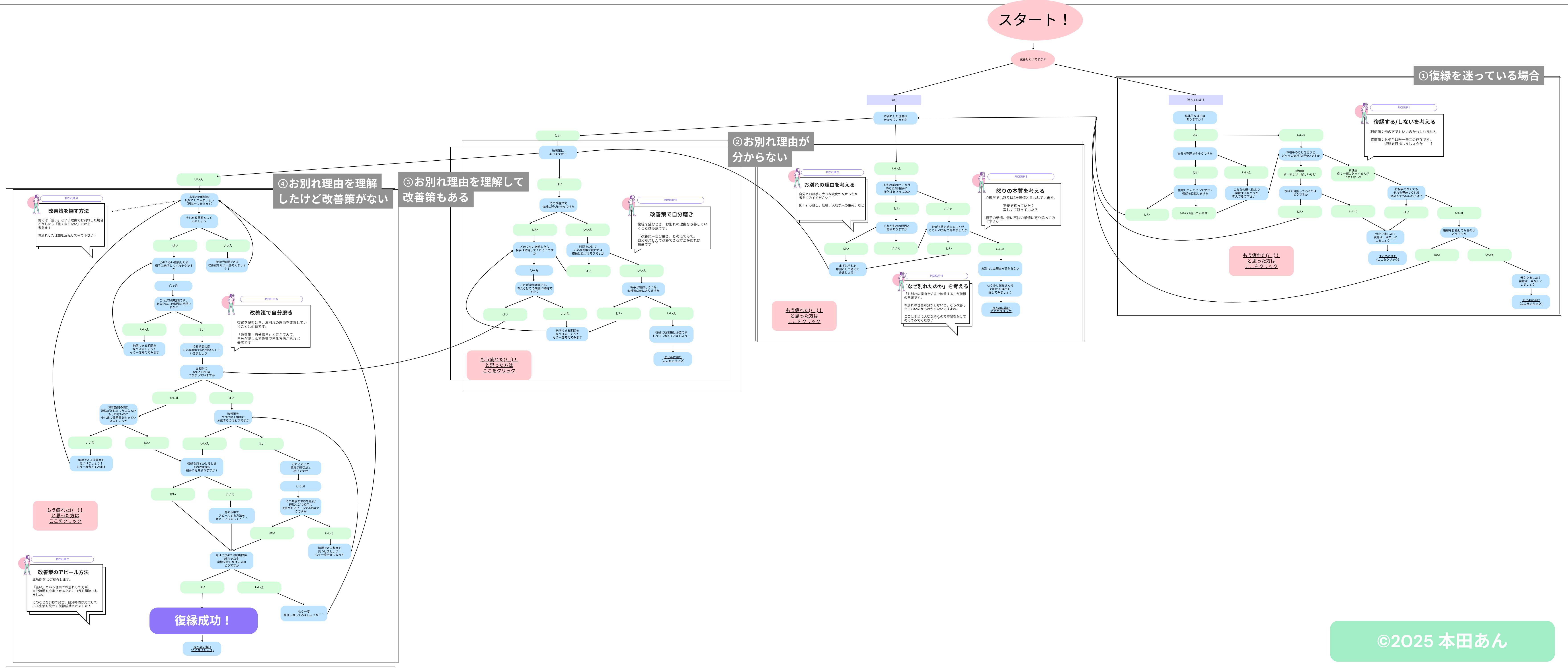
このロードマップは、これまで200件以上の復縁相談を受ける中で、多くの方がつまずきやすかったポイントをもとに作成しました。

■使い方
・上部の「スタート」から始めて、左下の「復縁成功！」を目指して進めてください。
・「はい」「いいえ」や質問に答えながら進んでいきます

「復縁成功！」にたどり着いた場合は、復縁できる可能性は
かなり高い状態です＾＾

それでは、いってらっしゃい＾＾
次のページに進んでね↓

復縁ロードマップ



スタート！

復縁したいですか？

はい

お別れした理由は
分かっていますか

迷っています

①復縁を迷っている場合

迷っています

具体的な理由は
ありますか？

はい

自分で整理できそうですか

はい

整理してみてどうですか？
復縁を目指しますか

はい

いいえ/迷っています

いいえ

こちらの道へ進んで
復縁するかどうか
考えてみて下さい＾＾

いいえ

お相手のことを思うと
どちらの気持ちが強いですか

感情面
例：寂しい、悲しいなど

復縁を目指してみるのは
どうですか

はい

いいえ

利便面
例：一緒に外出する人が
いなくなった

お相手でなくても
それを埋めてくれる
他の人でもいいのでは？

はい

分かりました！
復縁は一旦なしに
しましょう＾＾

まとめに進む
(ここをクリック)

いいえ

復縁を目指してみるのは
どうですか

はい

いいえ

分かりました！
復縁は一旦なしに
しましょう＾＾

まとめに進む
(ここをクリック)

PICKUP 1

復縁する/しないを考える

利便面：他の方でもいいのかもしれません

感情面：お相手は唯一無二の存在です。
復縁を目指しましょうか＾＾？

もう疲れた(/_;)！
と思った方は
ここをクリック

②お別れ理由が分からない

いいえ

お別れ前の2〜3カ月
あなた/お相手に
変化はありましたか

はい

それが別れの原因と
関係ありますか

はい

まずはそれを
原因として考えて
みましょう！

いいえ

いいえ

彼が不快と感じることが
ここ2〜3カ月でありましたか

はい

いいえ

お別れした理由が分からない

もう少し踏み込んで
お別れの理由を
探してみましょう

まとめに進む
(ここをクリック)

PICKUP 2

お別れの理由を考える

自分とお相手に大きな変化がなかったか
考えてみてください＾＾

例：引っ越し、転職、大切な人の生死、など

PICKUP 3

怒りの本質を考える

心理学では怒りは2次感情と言われています。

不安で怒っていた？
寂しくて怒っていた？

相手の感情、特に不快の感情に寄り添ってみて下さい＾＾

PICKUP 4

「なぜ別れたのか」を考える

「お別れの理由を知る→改善する」が復縁の王道です。

お別れの理由が分からないと、どう改善したらいいのかもわからないですよね。

ここは本当に大切な所なので時間をかけて考えてみてください＾＾

もう疲れた(/_;)！
と思った方は
ここをクリック

③お別れ理由を理解して改善策もある

はい

改善策は
ありますか？

はい

その改善策で
復縁に近づけそうですか

はい

どのくらい継続したら
相手は納得してくれそうですか

〇ヶ月

これが冷却期間です。
あなたはこの期間に納得ですか？

はい

いいえ

納得できる期間を
見つけましょう！
もう一度考えてみます

いいえ

時間をかけて
その改善策を続ければ
復縁に近づけそうですか

はい

いいえ

相手が納得しそうな
改善策は他にありますか

はい

いいえ

復縁に改善策は必要です
もう少し考えてみましょう！

まとめに進む
(ここをクリック)

PICKUP 5

改善策で自分磨き

復縁を望むとき、お別れの理由を改善していくことは必須です。

「改善策＝自分磨き」と考えてみて。
自分が楽しんで改善できる方法があれば
最高です＾＾

もう疲れた(/_;)！
と思った方は
ここをクリック

④お別れ理由を理解したけど改善策がない

いいえ

お別れの理由を
反対にしてみましょう
(例は←にあります)

それを改善案として
みましょう

はい

どのくらい継続したら
相手は納得してくれそうですか

〇ヶ月

これが冷却期間です。
あなたはこの期間に納得ですか？

いいえ

納得できる期間を
見つけましょう！
もう一度考えてみます

はい

冷却期間の間
その改善策で自分磨きをして
いきましょう＾＾

いいえ

自分が納得できる
改善案をもう一度考えましょう！

お相手の
SNSやLINEは
つながっていますか

いいえ

冷却期間の間に
連絡が取れるようになるか
もしれないので
それまで改善策をやっていきましょうか

いいえ

納得できる改善案を
見つけましょう！
もう一度考えてみます

はい

はい

改善策を
さりげなく相手に
お伝えするのはどうですか

いいえ

復縁を持ちかけるとき
その改善策を
相手に見せられますか？

はい

いいえ

進める中で
アピールする方法を
考えていきましょう＾＾

はい

どれくらいの
頻度が適切だと
感じますか

〇ヶ月

その頻度でSNSを更新/
連絡などで相手に
改善策をアピールするのはどうですか

はい

いいえ

納得できる頻度を
見つけましょう！
もう一度考えてみます

先ほど決めた冷却期間が
終わったら
復縁を持ちかけるのは
どうですか

はい

復縁成功！

まとめに進む
(ここをクリック)

いいえ

もう一度
整理し直してみましょうか＾＾

PICKUP 6

改善策を探す方法

例えば「重い」という理由でお別れした場合
どうしたら「重くならない」のかを
考えます＾＾

お別れした理由を反転してみて下さい！

PICKUP 5

改善策で自分磨き

復縁を望むとき、お別れの理由を改善していくことは必須です。

「改善策＝自分磨き」と考えてみて。
自分が楽しんで改善できる方法があれば
最高です＾＾

PICKUP 7

改善策のアピール方法

成功例を1つご紹介します。

「重い」という理由でお別れした方が、
自分時間を充実させるためにヨガを開始されました。

そのことをSNSで発信。自分時間が充実している生活を見せて復縁成就されました！

もう疲れた(/_;)！
と思った方は
ここをクリック

©2025 本田あん

まとめ：本気で復縁を目指すあなたへ

ここまでお疲れさまでした。

ロードマップを進めても、
「今、連絡していいのかな」
「相手はまだ気持ちがあるのかな」
「このまま待っていて大丈夫かな」
と不安になるのは自然なことです。

ただ、迷っている間の小さなズレやタイミングの遅れが復縁を遠ざけてしまうこともあります。
ひとりで抱え込んで状況をこじらせる前に、第三者の視点で落ち着いて整理してみませんか。

私は、復縁相談サービスを「利用する側」と「働く側」の両方を見てきました。
200件以上のご相談に関わって得た知見をもとに、安心して話しやすい復縁相談先を、良い点も注意点も含めて率直に紹介します。
（比較ポイント：費用／相談方法／初回特典の有無）

迷う時間を減らすために、まずは比較記事をご覧ください。

👉 自分に合った復縁相談先を3分で比較する