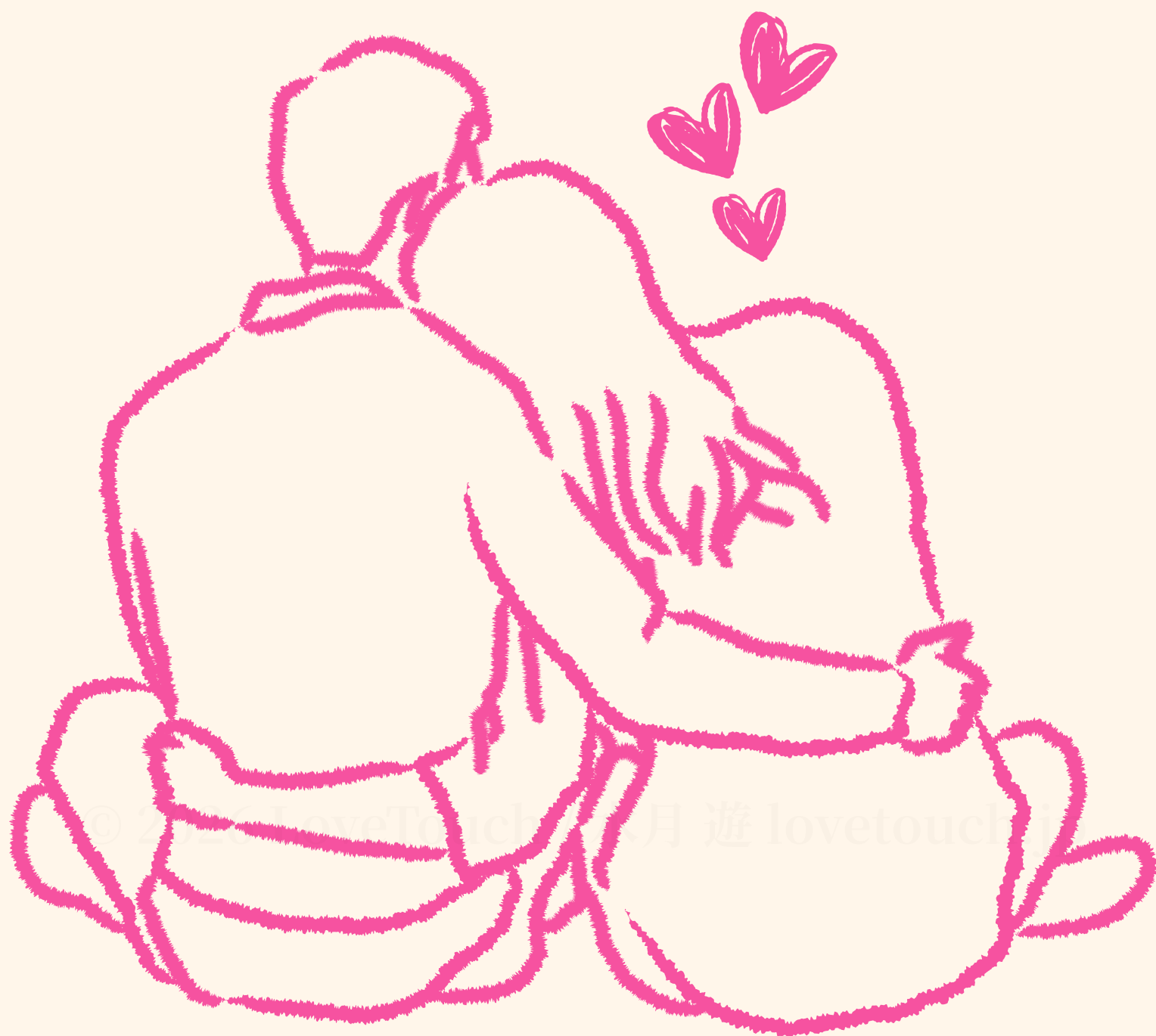


パートナーとの距離を

もう一度近づける本



～恋人・夫婦が「ふれあい」を
取り戻すために最初に知っておきたいこと～

著・スキンシップ研究家 水月 遊

恋人や夫婦の相談を受けていると、
こんな言葉をよく耳にします。



嫌いになったわけ
じゃないんです。

でも、昔みたいに
触れ合えなくなりました。

会話も減ってしまいました。



でも愛情がなくなった
わけではない。

それなのに、
少しずつ距離ができてしまう。

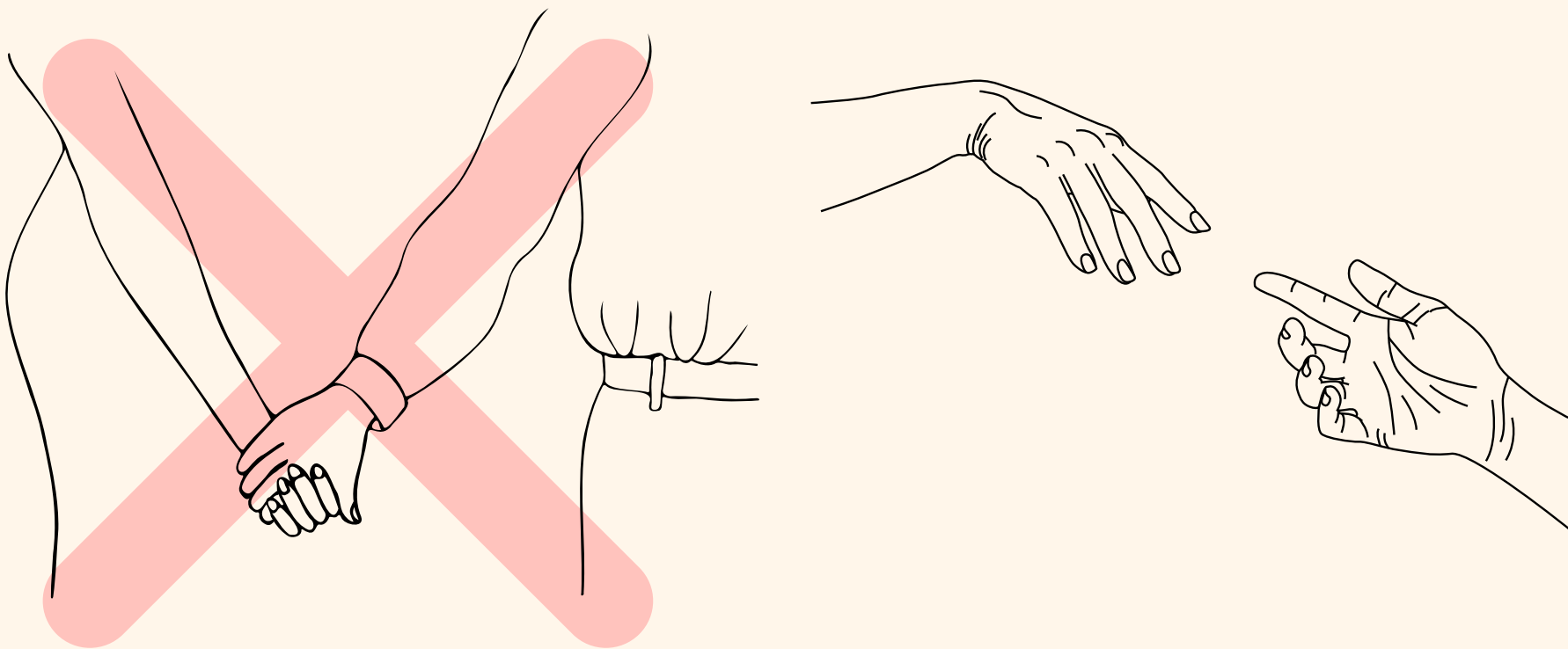
この小冊子は、
そんな二人のために書きました。

こんなことを感じていませんか？

- 最近、手をつながなくなった
- ハグをしなくなった
- 会話が業務連絡だけになった
- 一緒にいるのにどこか寂しい
- セックスレスになってしまった
- 相手がスマホばかり見ている
- 昔のような恋人感がなくなった

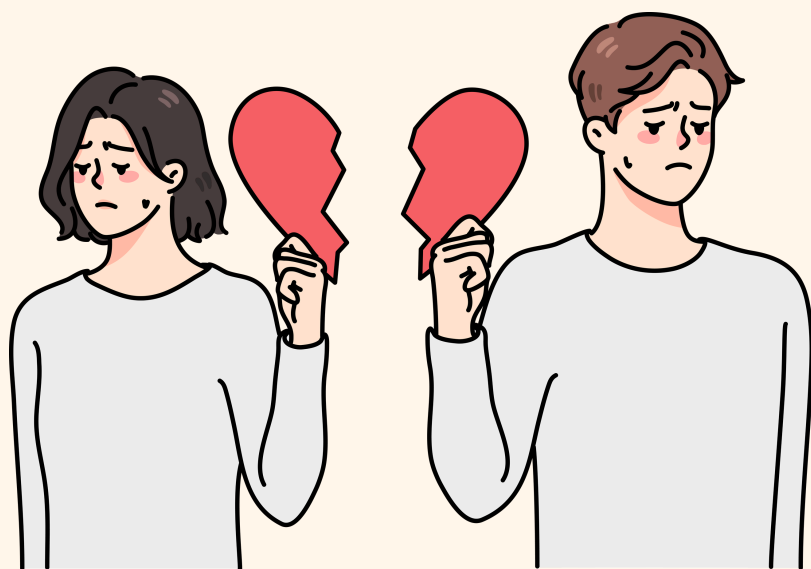
1つでも当てはまる方は、
この先を読んでみてください。

実は、パートナーとの距離は
突然離れません。



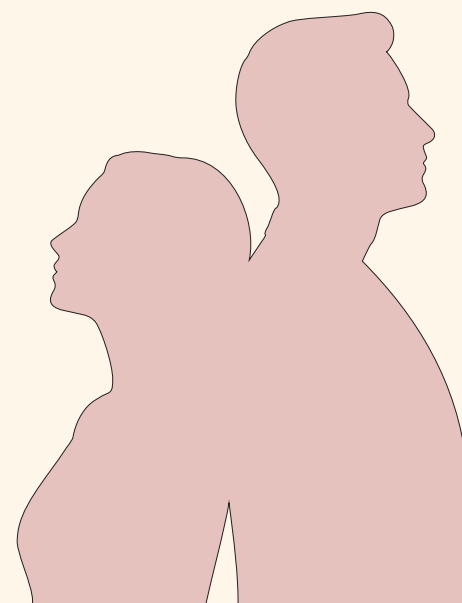
手を繋がなくなる →

© 2026 LoveTouch / 水月遊 lovetouch.jp



※セックスレスや浮気・
離婚につながることもあります

心の距離が離れる ←



会話が減る

パートナーとの距離は、

大きな出来事ではなく、

© 2026 LoveTouch / k.h.koyouch.jp

まいにちの

小さな

「ふれあい不足」

から生まれます。

多くの人は
レスを改善しようとしています。

でも
本当に改善すべきなのは
レスではありません。

© 2026 Lovetouch / 水月遊 lovetouch.jp

レスは
「結果」
だからです。

二人の関係を育てるのは
セックスではなく、
日々のふれあい
です。



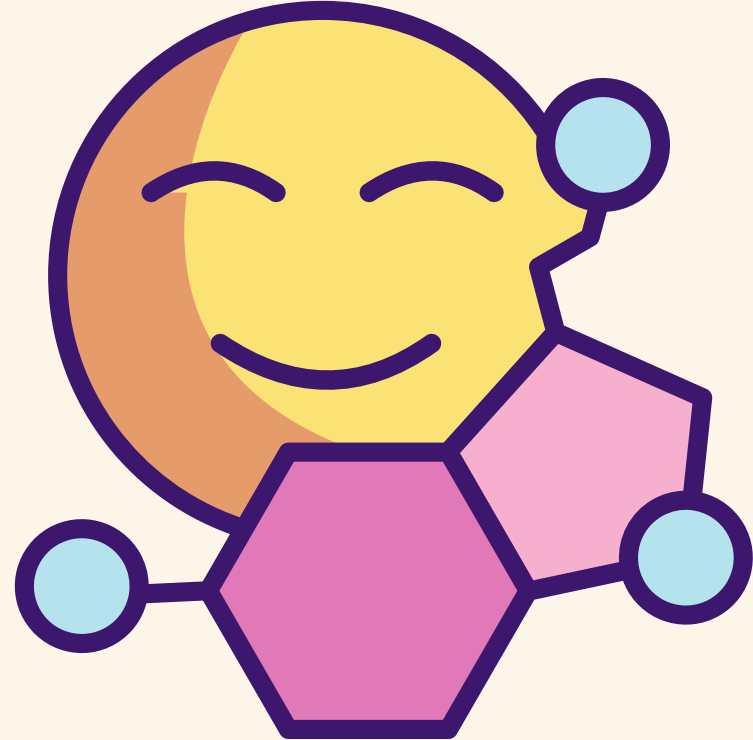


例えば



- 目を見つめ合ったり
- 手を繋いだり
- ハグをしたり
- キスをしたり
- マッサージをしあったり
- 「今ここ」にいる時間を一緒に作ったり

ふれあうと、



オキシトシンの分泌を促し、
心を落ち着かせるセロトニンにも良い
影響を与えると考えられています。

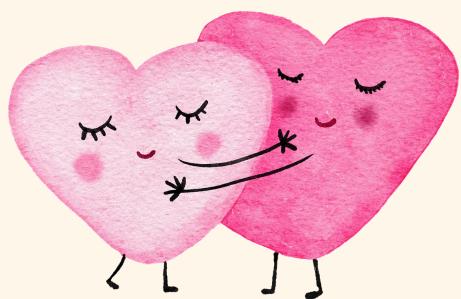
また、ストレスホルモンの
コルチゾールが低下することが
研究で報告されています。

つまり、ふれあいは
心と身体を安心させる力があります。

♡ オキシトシン→ 安心・信頼を感じやすくなる

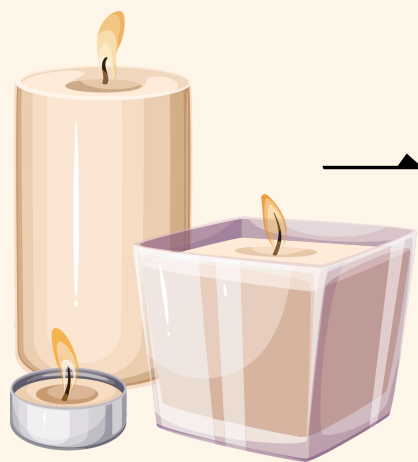
😊 セロトニン→ 心が落ち着きやすくなる

今日から始められる 小さなふれあい習慣



朝ハグ

目をしっかり見て、
「今日もいてくれてありがとう」
と伝える



一緒にゆっくりする時間を作る

肩や腕や背中を撫でる

一緒にお風呂に入る

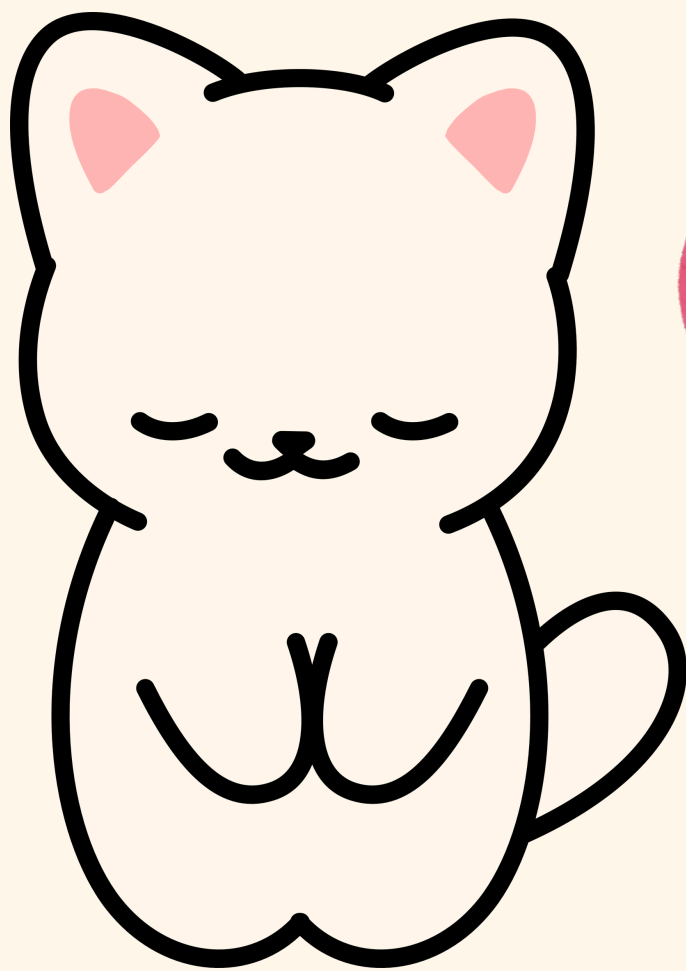




ふれあいは
愛情があるからするものではなく
愛情を育てるためにするもの。

関係は劇的な出来事ではなく、
小さな積み重ねで変わります。





最後まで読んでくださり
ありがとうございました✨

© 2026 LoveTouch / 水月遊 lovetouch.jp

二人に合った改善方法を
もっと具体的に知りたい方は、
個別カウンセリングをご利用ください。

著作権・利用規約

2026年発行

著者：水月 遊（スキンシップ研究家）

発行：LoveTouch (lovetouch.jp)

お問い合わせ：info@lovetouch.jp

本書をご覧いただき、ありがとうございます。

本書に掲載されている文章、イラスト、画像、デザインなどのすべてのコンテンツは、著作権法および関連する知的財産権により保護されています。
本書は、ご購入者またはダウンロードされたご本人が、ご自身やパートナーとの関係改善のためにご利用いただくことを目的として提供しています。

以下の行為を禁止します。

本書の全部または一部を無断で複製・転載・配布する行為

内容を改変し、第三者へ提供・販売する行為

SNS・ブログ・動画・講座・セミナー等への無断転載・引用

オークション、フリマサイト、インターネット等での販売・譲渡

AI学習データや教材として無断利用する行為

本書の内容をセミナー、講座、コンサルティング、企業研修、教育活動等で利用される場合は、事前にライセンス契約または書面による許可が必要となります。

ご希望の方は、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ

info@lovetouch.jp

© 2026 LoveTouch / 水月 遊 All Rights Reserved.