

彼氏の未読無視対応マニュアル

— 返事が来ないとき、何をして、何をしないか —

彼氏からの LINE が突然未読のままになると、

「何かあったのかな」

「嫌われたのかな」

「別れたいと思われているのかな」

と不安になってしまいます。

でも、未読無視になった理由は、仕事や体調などの一時的な事情から、返信に迷っている、恋愛関係に悩んでいる、距離を置こうとしているなど、さまざまです。

このマニュアルでは、彼氏が未読無視をしているときに、今の状況を確認し、次の行動を考えるためのチェック項目をまとめています。

焦って LINE を送り続ける前に、現在の状況を確認してください。

STEP1 未読無視になってから何日経っていますか？

まず、最後に LINE を送ってから現在までの期間を確認します。

☐ 数時間～1 日程度

まだ判断を急ぐ段階ではありません。

仕事中、移動中、睡眠中、体調不良など、さまざまな理由でスマートフォンを確認できないことがあります。

この段階では、追加の LINE を送らずに待つことを優先します。

□ 2～3 日程度

少し気になり始める時期ですが、まだ未読無視だけで気持ちが冷めたとは判断できません。

特に、普段から忙しい彼氏、返信が遅くなることがある彼氏であれば、もう少し様子を見ることができます。

□ 4 日～1 週間程度

未読が続いている理由を、直前の二人の関係と合わせて考えます。

最近、喧嘩をしていなかったか。

会うことを避けられていなかったか。

彼氏の仕事や生活に変化がなかったか。

最後に送った LINE が返信しにくい内容ではなかったか。

未読期間だけではなく、こうした経緯を確認します。

□ 1 週間以上

一時的な忙しさだけでなく、彼氏が意図的に距離を置いている可能性も考えます。

ただし、1 週間という期間だけで「別れたい」と断定することもできません。

未読になる前から彼氏の態度が変化していたかどうかを確認してください。

□ 数週間以上

長期間まったく反応がない場合は、交際そのものについて悩んでいる、別れを考えている、自然消滅を望んでいるなどの可能性も考える必要があります。

この段階で何度も連絡を重ねるより、これまでの交際経緯を振り返ることを優先してください。

STEP2 未読無視になる直前に何がありましたか？

次の項目で当てはまるものにチェックしてください。

最後のやり取り

- ☐ 普通の会話だった
- ☐ デートや次に会う予定について話していた
- ☐ 喧嘩をしていた
- ☐ 私が不満を伝えた
- ☐ 彼氏の気持ちを確認した
- ☐ 「私のこと好き？」など、気持ちを確認する質問をした
- ☐ 結婚や将来について話した
- ☐ 別れたくない気持ちを伝えた
- ☐ 彼氏を責める内容を送った
- ☐ 長文の LINE を送った
- ☐ 謝罪の LINE を送った
- ☐ 特に思い当たることはない

確認してください

喧嘩や気持ちの確認、将来についての話など、彼氏が返事に迷う内容の直後に未読になった場合は、単純に「嫌われた」と判断しないことが大切です。

反対に、未読無視になる前から彼氏が会うことを避けたり、返信が徐々に減っていた場合には、今回の未読無視だけではなく、それ以前の変化も含めて考えます。

STEP3 最近の彼氏の態度をチェック

未読無視になる前の1～2か月程度を振り返ってください。

LINE

- ☐ 以前より返信が遅くなっていた
- ☐ LINEの内容が短くなっていた
- ☐ 彼氏から質問されることが減った
- ☐ 彼氏からLINEが来る回数が減った
- ☐ 電話を避けるようになった
- ☐ LINE以外では特に変化がなかった

会うこと

- ☐ デートの回数が減った
- ☐ 会う約束を断られることが増えた
- ☐ 次の予定を決めたがらなくなった
- ☐ 一緒にいる時間が短くなった
- ☐ 会っている時も以前より冷たく感じた
- ☐ 会うことについて特に変化はなかった

会話・態度

- ☐ 将来の話を避けるようになった
 - ☐ 恋愛の話をすると話題を変える
 - ☐ 一人になりたがるが増えた
 - ☐ 喧嘩が増えた
 - ☐ 私への不満を口にするようになった
 - ☐ 特に変化はなかった
-

STEP4 チェック結果から状況を考える

ここまでの項目を見てください。

A 未読になる前は特に問題がなかった

例えば、

- 前日まで普通に LINE をしていた
- デートも普通にできていた
- 喧嘩をしていない
- 彼氏の態度に大きな変化がない

という場合です。

この場合、未読無視だけを理由に別れを考えていると判断することはできません。

まずは追加の LINE を控えて、彼氏からの返信を待ちます。

B 喧嘩や重い話の直後に未読になった

この場合は、彼氏が気持ちを落ち着けたり、返信内容を考えたりしている可能性があります。

「どうして返事をくれないの？」

「まだ怒ってる？」

「私のこと嫌いになった？」

などと続けて送るより、一度時間を置きます。

C 未読になる前から彼氏の態度が変わっていた

この場合は、今回の未読無視だけを見るのではなく、以前から続いていた変化を確認します。

特に、

- 会う回数が減った
- 返信が短くなった
- 将来の話を避ける
- 電話を避ける
- デートを断ることが増えた

などが重なっている場合は、彼氏が交際について悩んでいる可能性も考えられます。

D 長期間未読が続いている

数週間以上未読が続いている場合は、単純な「忙しくて返信できない」だけでは説明しにくくなります。

ただし、長期間の未読だけで彼氏の本心を断定することもできません。

最後のやり取り、交際中の変化、別れ話の有無などを振り返ってください。

STEP5 今、追加の LINE を送っていい？

迷った場合は、次の項目を確認してください。

追加 LINE を控えた方がよい状態

- ☐ すでに複数回送っている
- ☐ 「どうして返事くれないの？」と送っている
- ☐ 「嫌いになった？」と聞いている
- ☐ 長文を送っている
- ☐ 電話も何度かしている
- ☐ SNS からも連絡している
- ☐ 彼氏が以前から距離を置いている
- ☐ 喧嘩直後に未読になった

複数当てはまる場合は、これ以上連絡を重ねる前に、一度時間を置いてください。

STEP6 今は送らない方がいい LINE

未読無視されると、次のような LINE を送りたくなることがあります。

「どうしたの？」

「何か怒ってる？」

「私何かした？」

「嫌いになった？」

「もう別れたいの？」

「返事くらいしてよ」

「無視するならもういい」

「私はこんなに心配しているのに」

しかし、不安が強い時に送った LINE は、彼氏にとって「返信を求められている」と感じる内容になりやすくなります。

特に、何通も連続して送ることは避けてください。

STEP7 やってはいけない行動チェック

未読無視中は、次の行動にも注意してください。

☐ 何度も LINE を送る

返事がないたびに追加すると、彼氏がさらに返信しにくくなる場合があります。

☐ 短時間に何度も電話する

緊急の事情がない限り、着信を何度も残すことは避けます。

☐ SNS から連絡する

LINE が未読だからといって、Instagram など別の SNS から連絡することは、相手に負担を感じさせる場合があります。

☐ 共通の友人に連絡を頼む

「彼氏に連絡してほしい」と友人に頼むと、彼氏が追い詰められたように感じる場合があります。

□ 彼氏の自宅や職場へ行く

返事を求めるために、相手の自宅や職場へ突然行くことは避けてください。

□ SNS を何度も確認する

彼氏のオンライン状況や投稿を繰り返し確認していると、不安がさらに強くなる場合があります。

□ 「もう別れる」と送る

本当は別れたくないのに、返事がほしくて別れを示唆することは避けてください。

相手がその言葉をそのまま受け取ってしまう可能性があります。

STEP8 彼氏から返信が来たらどうする？

待っている間に、

「どうして無視したの？」

「何日も待たされた」

と責めたい気持ちになることがあります。

しかし、最初の返信で一気に未読期間の話を追及すると、再び連絡が途切れることがあります。

まずは返信内容を確認してください。

返信が普通だった場合

すぐに未読期間の理由を追及せず、自然に会話を続けます。

「忙しかった」と言われた場合

まずは理由を聞き、すぐに疑うのではなく、その後の行動も見ます。

「少し一人になりたかった」と言われた場合

なぜ距離を置きたかったのかを急いで問い詰めず、彼氏が話せる状態になるのを待ちます。

「別れたい」と言われた場合

その場で何度も説得するのではなく、彼氏がなぜ別れたいと考えたのかを確認します。

「別れたくない」という自分の気持ちを伝えることと、相手の気持ちを聞くことを分けて考えてください。

STEP9 どうしても連絡したい場合

一定期間待っても返信がなく、最後の LINE が普通の内容だった場合などは、状況によって一度だけ短い連絡を送る方法があります。

ポイントは、

責めない・急かさない・長文にしない

ことです。

例えば、

「忙しいかなと思って連絡を控えていました。落ち着いたらまた連絡ください。」

など、返信を強く求めない内容にします。

ただし、すでに何度も LINE を送っている場合や、彼氏が明らかに距離を置いている場合は、さらに送る前に現在の状況を見直してください。

STEP10 未読無視と自然消滅を見分ける

未読無視が続くと、「このまま自然消滅になるのでは」と不安になります。

次の項目を確認してください。

自然消滅とは考えにくい材料

- ☐ 未読になる直前まで普通に会話していた
- ☐ デートの予定があった
- ☐ 彼氏からも連絡が来ていた
- ☐ 仕事や生活上の忙しさが分かっている
- ☐ 過去にも返信が遅くなったことがある

自然消滅の可能性を考える材料

- ☐ 未読になる前から連絡が減っていた
- ☐ 会うことを避けられていた
- ☐ 将来の話を避けていた
- ☐ 別れ話が出ていた
- ☐ 彼氏から距離を置きたいと言われていた
- ☐ 長期間まったく連絡がない
- ☐ LINE 以外の連絡にも反応がない

一つの項目だけで判断するのではなく、複数の変化が重なっているかを確認してください。

STEP11 彼氏が未読無視をする理由を考える

未読無視には、いくつかの可能性があります。

仕事や生活に余裕がない

忙しさや生活上の事情から、スマートフォンを見る余裕がないことがあります。

返信に迷っている

あなたから届いた内容にどう返せばいいのか分からず、開かないまま時間が経っていることがあります。

気持ちを落ち着けたい

喧嘩や重い話の後など、一人で考える時間を取ろうとしている場合があります。

恋愛関係について悩んでいる

交際を続けるか、距離を置くか、別れるかなどを考えている場合もあります。

別れを切り出せず距離を置いている

自分から別れを伝えることを避け、連絡を止めることで距離を置こうとする人もいます。

だからこそ、

「未読無視＝嫌われた」

と一つの理由に決めつけないことが大切です。

STEP12 あなたの状況を最終チェック

最後に、現在の状況を確認してください。

彼氏との関係

- ☐ 未読になる前は普通に交際していた
- ☐ 最近、彼氏からも連絡が来ていた
- ☐ デートも普通にできていた
- ☐ 喧嘩はしていない

未読無視

- ☐ 未読になってからまだ数日以内
- ☐ これまでにも返信が遅いことがあった
- ☐ 仕事や生活上の事情が分かっている

注意が必要な変化

- ☐ 未読になる前から LINE が減っていた
- ☐ 会うことを避けられていた
- ☐ 将来の話を避けられていた
- ☐ 別れ話が出ていた
- ☐ 長期間未読が続いている

今のあなたが避けたいこと

未読無視をされると、何か行動しなければならないように感じます。

しかし、恋愛関係では、何もしない時間が必要になることもあります。

返事がない不安から、

LINE を追加する

電話をする

SNS から連絡する

友人に頼む

会いに行く

という行動を重ねると、彼氏が返信しようと思った時にも連絡しにくい状況になる場合があります。

今すぐ関係を動かすことより、

これ以上状況を悪化させないこと

を優先して考えてください。

それでも「何日待てばいいのか」が分からない場合

未読無視の対応に一律の正解はありません。

同じ「3 日未読」でも、

前日まで仲良く LINE をしていた彼氏

喧嘩の後に未読になった彼氏

1 か月前から冷たくなっていた彼氏

では状況が違います。

そのため、

未読になった日数だけではなく、未読になるまでの経緯を確認することが大切です。

最後に

彼氏からの未読無視は、返事が来るまで相手の気持ちが分からないため、不安になりやすい状況です。

だからこそ、焦って行動する前に、

「最後に何があったのか」

「未読になる前から彼氏は変わっていたのか」

「今、追加で連絡する必要があるのか」

を確認してください。

未読無視という一つの行動だけで、彼氏の気持ちや二人の関係の結論を決めることはできません。

現在の交際状況を確認しながら、彼氏が返信しやすい状態を残すことを考えてください。

彼氏の未読無視について、今の状況を心理分析したい方へ

「何日待てばいいのか分からない」

「もう一度 LINE を送っていいのか迷っている」

「彼氏が別れを考えているのか知りたい」

「未読無視になる前から彼氏が冷たくなっていた」

このような場合は、未読期間だけではなく、二人の交際経緯や彼氏の性格、最後のやり取りまで含めて考える必要があります。

復縁専科では、彼氏の未読無視に至った経緯をお聞きし、心理的な側面から現在の状況を分析しています。

一人で焦って連絡を重ねる前に、今の状況を確認してください。

心理分析のための 14 問チェックシートをご用意しています。

無料で相談する

彼氏の未読無視について、現在の状況をお聞かせください。