



婚活

の

ススメ

福井市 出愛♡恋々応援事業

婚活をはじめる人  
婚活がうまくいかず悩んでいる人  
あなたの婚活を応援します♥

婚活って「結婚」がゴールだと思っていないですか？  
婚活は結婚後の「幸せな生活」を送るための活動なんです。  
これを読んで、あなたに合った婚活を考えましょう！



婚活が失敗する  
原因って??



婚活が失敗する原因は主に次の2つです。

- ①自分の理想が高くなりすぎてミスマッチが起きている
- ②相手に選んでもらえるための婚活力（魅力）が不足している

婚活を成功させるためには、今の理想が本当に自分に合っているのか、相手に選ばれるような自分であるかを改めて考える必要があります。



まずは婚活診断！



## Case 1

婚活イベントでカップルになれない…

連絡先を交換しても、連絡がこない…

➡ **自分を知り、出会い力を高めよう!**



このページを左右に開く。

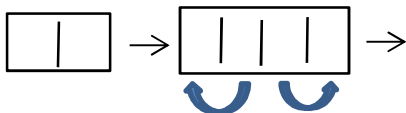


## Case 2

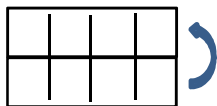
デートに誘っても断れる…

2回目のデートにつながらない…

➡ **異性を知り、交際力を高めよう!**



このページを左右に開く。



さらに縦に開く。

# Case 1 自分を知り、出会い力を高めよう!

## 服装・身だしなみ for MEN

### 髪型

黒髪が女性に好印象。ワックスで整え、キチンと感で真面目さを演出。

### お手入れ

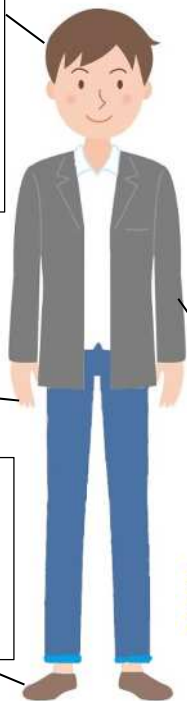
臭いやムダ毛、爪のお手入れを忘れずに。

### 靴

足元にはきれいな靴を。汚れはふき取り清潔な印象に。

### ワンポイントアドバイス

ファッション雑誌を見て、服の色や形の組み合わせを真似しよう。高い服じゃなくてもサイズ感を合わせるだけで、十分オシャレに見えますよ!



## 清潔感

### 服装

シンプルで爽やかな色や形を選び、自分に合ったサイズの服を。

## 爽やかさ

### ●第一印象が肝心!

出会った時の印象は 15 秒で決まる。  
婚活前に自分の印象をチェックしよう!

- Check! □ 「服装・身だしなみ」は整っているか。(例参照)
- 普段から会話しながら自然な笑顔を出せるか。



### ●コミュニケーションスキルを磨く!

- Check! □ 相手を理解しようとする行動が好印象を与える。

甘いものに目がなくて、特にアップルパイが大好きなんです。



アップルパイ好きなんですか! おいしいですよー! オススメのお店ありますか?

※相手の話を聞き、共感を心がける!

- Check! □ 会話を盛り上げるには、共通点を見つける。

休みの日は何してます?



友達とカフェで話をしたり、映画を観に行ったりしてます。たまに旅行にも行きますよ!

※聞かれる側は話題となるよう具体的に!

- Check! □ 話しやすさが相手を惹きつける。

- ・話にならず
- ・前のめりで聞く
- ・笑顔を見せる
- ・目をキラキラさせる



外見 話しやすさ



- ・相手の興味を引く質問 (相手の話を掘り下げる)
- ・相手の会話に共感する

### ●自分の結婚像を考えよう!

思い描く結婚像は、本当に必要な条件ですか?  
真剣に結婚を望むなら、今一度考えてみましょう。



	結婚条件	一般に結婚しやすい条件
年齢		年齢差 前後2歳 2歳差で結婚した割合 65.1% (北陸3県)
身長		男性 > 女性
年収		平均年収程度 (結婚前) 男性 393万円 [平均 29.3歳] (北陸3県) 女性 302万円 [平均 28.0歳] (北陸3県)
学歴		同一学歴
性格		思いやりがある、やさしい、 価値観の違いを理解してあげられる
服装		一般的に見て、ダサくない
喫煙 (自分)		吸わない
親同居		必ずしも希望しない

(統計値の出典: セクシー結婚トレンド調査 2017)



## 服装・身だしなみ for WOMEN

## 清楚感

### メイク

いつもより少し明るめに。パステルカラーをプラスして男性好みのふんわり感を演出。

### 服装

シンプルな素材や色合わせで優しい雰囲気を感じさせる服装を。露出は控えめに。

### 靴・小物

服装に合った靴や適度なアクセサリも好印象。ヒールの高さは5~7cm前後がベスト。

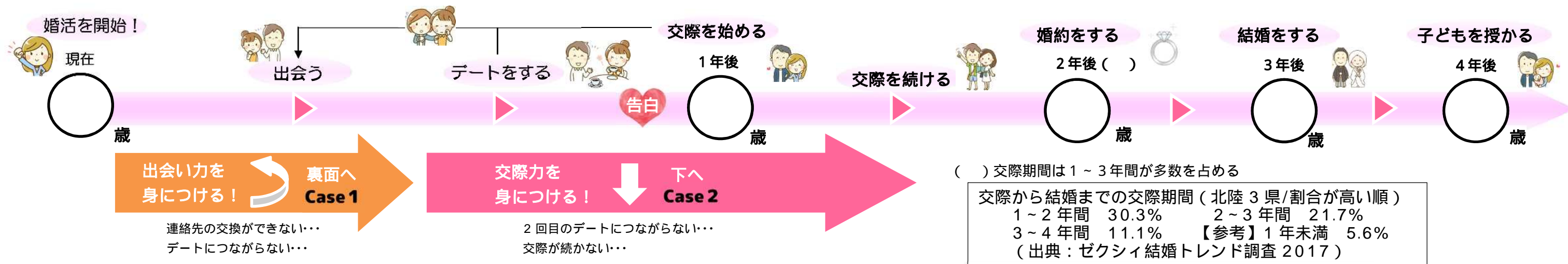
## 可愛らしさ

### ワンポイントアドバイス

男性好みは、オシャレや高級感よりも「清楚感」や「可愛らしさ」です。ショップ店員にアドバイスを受けてもOK!

# 幸せな結婚生活を叶えるための「ミライデザイン年表」

結婚を希望する方は、いつまでに結婚したいか、子どもを持ちたいかなどを考えながら未来を描いてみよう！（年数はあくまで目安です。）



## Case 2 相手を知り、交際力を高めよう！

### 男女の違いを理解しよう！

#### ●相手からされて、うれしいこと・嫌なこと

	男性	女性
うれしいこと	尊敬されること すごい！ 頼りになる！	共感されること 僕もそう思う！ そだねー！
嫌なこと	責められること 知らないの？ 何で？	わかってもらえないこと こうすれば良いんじゃない？ それは違うかも！



### 交際に発展させるために必要なことって？

#### ●交際が上手く行く人の特徴

- ☐ 相手に「選ばれる」ための努力や行動を心がけている
    - ・「ありがとう」が言える
    - ・誰にでも嬉しそうに、楽しそうに話す
    - ・聞き上手・褒め上手・気配り上手である
    - ・「自分」の押し付けをしない
    - ・相手を立てる
    - ・ポジティブ思考で前向き
- 気に入った相手がいっても、気に入られなければ恋愛対象になりません

#### ☐ 会う事が二人の距離を縮めることを知っている

- ・週に1回は、会えるように心がけている（駄目な時は電話）
- ・あまり先まで予定を詰め込まないようにする
- ・誘って（誘われて）駄目な時は、代替日の提案を出す
- ・受身ではなく、自分からも誘ってみる（特に女性）

#### ☐ 男女の思考の違いを知っている

- 【男性】
  - ・女性が好きになるのに時間がかかることを理解し、最初の頃は好きを押し付けずに楽しませる行動を取る。
- 【女性】
  - ・自分が人を好きになるのに時間がかかることを理解し、最初の印象だけで相手を決め付けない。ただし、女性に選ばれやすい男性は、他の女性にも選ばれやすいため、気になっているなら積極的な行動を取る。

### デートに誘ってみよう！

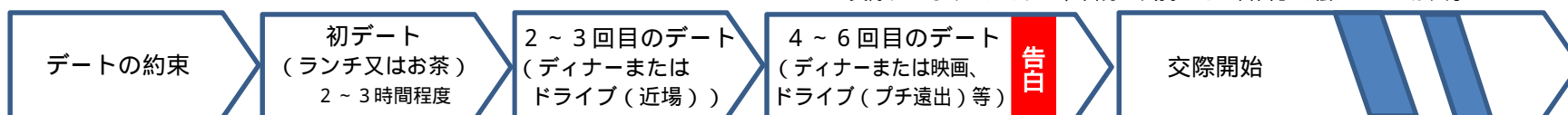
#### ●メール（LINE）、電話編

やった方が良くないこと	やってはいけないこと
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ イベントやデート後には、その日のうちに、お礼を伝える</li> <li>○ 共通の話題で話を盛り上げる</li> <li>○ 自分の興味があることだけでなく、相手が興味あることを熱心に聴く。</li> <li>○ 返事は早目にする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× ネガティブな発言</li> <li>× 返事がない時（既読）の催促</li> <li>× 気持ちを察して欲しいと願うこと</li> <li>× 好きを押し付ける話</li> <li>× 長すぎるメール</li> <li>× 最初の連絡を待つこと（女性も）</li> </ul>

#### ●デート編 お互いの好きなこと、好きな食べ物をデート中に会話しながら、次のデートプランを考えよう！

<デート プランの例>

交際につなげるためには、自分の気持ちを「告白」で伝えることが大事！



#### ☐ 初デートの気遣いポイント（食事）

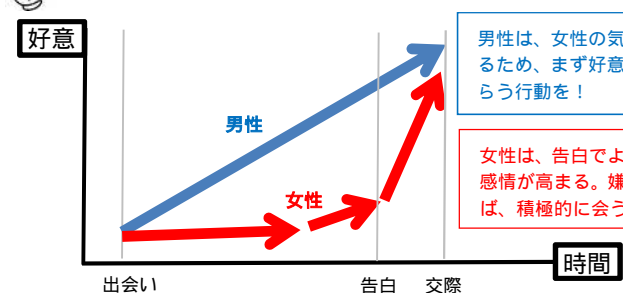
- ・待ち合わせの時間を守る
- ・メニューを一緒に選ぶ
- ・料理を取り分ける
- ・食事のマナー（事前にチェック）
- ・体調など相手を気遣う会話
- ・服を掛けてあげる
- ・店員から飲み物を受け取り、相手に渡す
- ・会計時には、男性は多めに払う姿勢を、女性も払う姿勢を見せる

#### ☐ 言ってはいけないこと、やってはいけないこと

- ・何人と付き合ったことがありますか？
- ・疲れましたね。
- ・今の仕事はツライので辞めたいんです。
- ・結婚後は同居できますか？
- ・周囲に聞こえるくらい大きな声で話す。
- ・自慢話ばかりする。
- ・店員に横柄な態度を取る。

#### ●好きになるまでの時間軸

女性は男性よりも好きになるには時間がかかる





スマホ・ケータイでも

# 「婚♥活のススメ」



【発行】

福井市 女性活躍促進課

【監修】

(株)トータルマリアージュサポート

代表取締役 吉末 育宏