

e-book

あなたの本当の**幸せ**を叶える！  
6つのピースと  
婚活シナリオの描き方



～出会って幸せになるために、  
婚活には外せないステップがある

## 目 次

はじめに

- 4人のあなたへ
- 婚活経験から得た「気づき」と「実感」
- 1年後には振られました・・・
- 失敗は経験、経験はあなたの「価値」になる
- いつからでも、スタートすればいい
- 大切な2つのこと

第1章 婚活シナリオを描く前に

- 婚活にもステップがある
- 婚活の準備は、自分自身と向き合うこと
- 結婚＝幸せ？
- たどり着きたい場所を知るため
- 判断基準を持つため
- 準備で整える2つのこと

- 「婚活シナリオ」って何？

- 第1章のまとめ

## 第2章 婚活シナリオを描いていく

- シナリオを描くために用意するもの

- 書くときの、ちょっとしたこと

- 「婚活シナリオ」6つのピース

- シナリオを描く目的

- ピース1：幸せ

- ピース2：結婚への思い

- ピース3：価値観

- ピース4：価値

- ピース5：理想の結婚生活

- ピース6：理想の結婚相手

- 第2章のまとめ

### 第3章 さあ、婚活をはじめよう！

- 準備が終わったら、宣言する
- 婚活する！と決めたら、最初に〇〇を意識する
- なぜ、最初に健康を意識するのか？
- 婚活に必要な、「集中」と「時間
- 婚活に必要な一人時間を生み出すために
- はじめての婚活レッスン
- 婚活中の心の在り方
- 第3章のまとめ

あとがき

- 著者プロフィール



## はじめに

はじめまして。

「出会いを生み出す婚活準備の専門家」てらむらと申します。

本書にご興味をもっていただき、ありがとうございます。

今、この本を読んでいる「あなた」は  
どんな人なのかな？って、考えていました。

年齢はいくつかな？ 男性？ 女性？  
どんな表情をしていて、何を感じているのかな？  
どこに住んでいて、仕事は何をしているのかな？

結婚とちゃんと向き合い、  
行動しようと思ったのかな。

婚活をしてきたけど、  
うまくいなくて辛いのかな？

初めての婚活だから、迷いや不安があるのかな？

結婚したいけど、婚活って、  
私に必要なのかって考えているのかな？

たとえ気持ちや背景は様々だとしても、  
この本を通じてあなたと私が繋がっていることを、  
とても嬉しく思います。

### ● 4人のあなたへ

この本は、4人のあなたのために、  
婚活をする時の大切なことについて書いています。

4人のあなたとは

- ・はじめて婚活をするあなた
- ・心機一転、婚活を再開するあなた
- ・婚活の目的を見失いそうなあなた
- ・婚活が義務のように感じて苦しくなっているあなた

大切な事とは、婚活をして出会い、幸せになるために、  
婚活最初の正しいステップを踏むということです。

このステップをしっかり踏めば、

婚活中につらい・苦しい気持ちになったとしても  
「なぜ私は婚活をしているのか」という原点に戻ることができます。

折れそうになった気持ちを立て直せることができます。

迷うことなく婚活の本当のゴールへ歩いていくことができます。

本当のゴールには、日々、望む幸せを満喫しているあなたがあります。

## ●婚活経験から得た「気づき」と「実感」

私にも婚活経験があります。

そして、婚活でたくさん失敗をしました。

婚活中は、

たくさん出会い、たくさん驚き、  
深く傷ついたり、自分を見失ったり、

「やっぱり、無理だからやめようかな」と何度も思いました。

婚活はもう卒業しましたが、  
活動を終えて気づいたこと・実感したことがあるのです。

それをあなたへ伝えたくて、メッセージとしてまとめました。

自分自身の婚活経験で得た「気づき」と「実感」とは・・・

- ・婚活には、出会って幸せになるために  
「外せないステップ」がある。
- ・そのステップを踏まずに婚活を始めてしまうと、  
「婚活自体が迷走」してしまう。
- ・ステップを踏まないことで、  
出会っても「幸せになれない」場合がある。

外せないステップって何なのか？  
そのステップで何をするのか？  
出会っても幸せになれないのはどういうことか？

この3つについて、順を追ってお話していきます。

## ● 1年後には振られました・・・

ステップの話に入る前に、  
私の婚活について、少しお話しさせてくださいね。

私が初めて婚活をしたのは、41歳の時。

離婚して2年が過ぎた頃でした。

40歳を超えている、  
離婚経験がある、  
2人の息子がいる、

仕事は派遣社員・・・。

このように、私は結婚相手として選ばれるには  
NGな条件が満載でした。

ところが、私の初めての婚活は意外にも順調でした。

入会してから1週間で、はじめて会う約束をして、  
複数の人とのやり取りを経て、  
2か月後にはお付き合いする人を決めました。

ところが1年後にはプロポーズどころか、  
別れを告げられることとなります。

それからは、しばらく立ち直れない時期があり、  
婚活再開しても迷走が続きます。

現在はパートナーと出会い、  
2人の生活をはじめて3年が過ぎました。

おかげさまで、日々幸せを感じながら過ごしています。

婚活でうまくいかなくなる都度、気持ちを立て直し、  
「あきらめなかった」こと。

それが、今の幸せをかなえているのだなと思っています。

もし、はじめて婚活をするときに、私が  
婚活には「外せないステップ」があることを知っていれば、

こんなに時間がかかることはなかっただろうし、  
2年も立ち直れないような辛い経験も  
しなかっただろうな・・・とも思います。



## ●失敗は「経験」、経験はあなたの「価値」になる

婚活は、コミュニケーションの場ですから、  
うまくいかない場合もあります。

ワクワク、ドキドキ、ときめきもあります。

辛さも含め、多くの感情を味わうことや、  
婚活で経験するすべての事は、  
あなたの人としての幅を広げます。

たくさんの人と話すことで  
コミュニケーションの練習もできるし、

痛みを知って共感できる力が育てば、  
パートナーとして選ばれるための魅力アップにつながります。

そうはいつでも無駄に時間を過ごしたくないし、  
立ち直るのに時間がかかるような辛い経験も、  
できれば避けたいですね。

「一日も早く、出会いたい！」

そう、あなたはいつも心の中で叫んでいるかもしれません。

婚活は「**時間勝負**」といわれることもあります。

ですから、

「**1日でも早く結婚相手を見つけなきゃ!**」って、  
焦る気持ちは本当によく解ります。

婚活を始めた私自身の年齢は40歳と4カ月。

すでに婚活市場では苦戦する年齢です。

1ヶ月くらいの差にこだわる必要はないだろうと  
思われるかもしれませんが、  
婚活中は月単位で年齢を意識して焦っていました。

1ヶ月、2か月、3ヶ月・・・なんて、あっという間。

「次の誕生日が来たら、やばいぞ～」っていう感じでした。

年齢にこだわらない人が全くゼロではないし、  
若さがすべてではないことは確かですが、

年齢が上がると婚活で不利であることは、  
経験上、否定はできません。

### ●いつからでも、スタートすればいい

もしかすると、あなたも年齢を重ねると  
婚活に不利だということを実感していて、

積極的に婚活が出来ない、  
あるいは、焦ってたくさんの行動をしているのだけど、  
ゴールが見えない状態なのかもしれませんね。

あきらめようかな。  
そんな気持ちが心の底にはあるのかもしれません。

だけど、あきらめないでくださいね。

「幸せになるためには結婚が必要」

「1日も早く結婚したい」

この気持ちがあるなら、

婚活をスタートするのに遅すぎることはないし、  
行動してたくさんの痛みを経験することがあったとしても、

それは無駄ではないと思います。

これまではどうであれ、  
「一番若い今日」から新しくスタートすればいいし、

出会いには運やタイミングあるので、  
明日はそのタイミングが訪れる日かもしれません。

また、今はとても仕事が楽しくて、  
結婚は全く意識していないとしても、

いつか結婚を考えた時のために

「今をスタート地点として、  
これからの人生、結婚を契機にどうしたいのか」

ということを考えるのに早すぎることもありません。

Good な出会いのタイミングは  
ちゃんと、あなたのもとへ舞い降ります。

タイミングがやってくる前に  
婚活の外せないステップについて知り、  
幸せのシナリオを描き、

描いた通りの幸せをかなえてほしいなと願っています。

## ●大切な2つのこと

この先を読んで下さるあなたに、  
ここで、大切な2つのお願いがあります。

### 1. 本を読む目的をはっきりさせる

【あなたの現状と、悩み、本当に知りたいことは何ですか？】

いま、あなた自身について思い出して欲しいのですが・・・

この本を読んでもみようと思ったきっかけは、  
「婚活」について、何かしらの悩みや不安、  
わからないことがあるからではないでしょうか。

ですから、

「私には、今、○○っていう悩みがあって、  
その解決方法を探すためにこの本を読むと決めた」

という意識をもって読んで欲しいのです。

そのほうが得られるものが多いし、  
ヒントを見つけやすいと思います。

そう・・・「本当は何に悩んでいるのか」がわからないと、  
悩みを解決する方法に気づくことが出来ないのですね。

「何のためにこの本を読むのかという目的」

これを、ぜひ、はっきりと意識してくださいね。

## 2. 「はじめて聞く話だ」と思って、真っ白な気持ちで読む

本を読み進めていくうちに、  
私の書いている内容と同じようなことを、  
どこかで聞いたことがあると感ずるかもしれません。

本の中には、いくつかの質問が書かれています。

その質問の答えも、  
これまでにさんざん考えてきたかもしれません。

もし、そうだとすると、

「知っている」「やったことがある」

そんな気持ちを持ってしまったときは、  
すぐにその気持ちを捨ててほしいのです。

なぜなら

「知っている」「やったことがある」

という気持ちがあった時点で、

新しいことを見つけよう、  
知ろうとする意識が消えてしまうのからです。

せっかく、今のあなたに役立つヒントがあっても、  
それに気づくことが出来なくなってしまいます。

以前、その同じような話を聞いた時と、  
今のあなたの環境は、まったく同じではないはず。

今これを読んでいるあなたは、時間がたって、  
心も感情も違う新しいあなたになっているのですから。

**【まったく初めて聞く、新しい話だと思う】**

これは、普段のコミュニケーションでも大切なので、  
ぜひ意識してほしいと思います。



## 第1章 婚活シナリオを描く前に

それでは、この第1章から、婚活のステップや「婚活シナリオ」についてのお話を始めていきますね。

### ●婚活にもステップがある

婚活に限らず、資格を取る、ダンスを習得する、料理を作るなど、ゴールがあることには、そこへ行きつくためのステップが必ずありますよね。

例えば、私は毎日料理をするので、料理を例にとってみますね。

- STEP 1 冷蔵庫の中身を確認して、今日のメニューを考える。
- STEP 2 足りないものがあったら買い物へ行って、補充する。
- STEP 3 完成をイメージして、作る順番を考える。
- STEP 4 洗う・切る・調理する。
- STEP 5 仕上げ、完成、盛り付ける。

上の5つのステップは、

準備（STEP 1～3）

↓

実際に料理をする（STEP 4）

↓

完成・提供（STEP 5）で構成されています。

それぞれの中にも細かいステップはありますが、「料理を作ろう！→「いただきます！」までの順番は決まっています。

もちろん、思い立ったらすぐに作ることもできますが、

あると思っていた食材も代替品も冷蔵庫になく、メニュー変更をしなきゃならなくなった。

作業を中断して途中で買い物に行かなければ、先に進めなくなっちゃった。

最初の確認を怠ったばかりに  
スムーズにお料理が出来る予定が狂い、  
時間が無駄になっちゃったら、残念ですよ。

料理なら、試行錯誤する時間も楽しいのですが、

あなた自身の人生の時間は、  
ほんとうに大切なことにしっかりと  
使いたいと思いませんか？

人生の時間を無駄にしないように、  
最初に完成（＝ゴール）を  
イメージして必要なものを揃えること、

どうやって？を考える作業、  
準備のステップって大切だと思うのです。

婚活にも同じようにステップがあり、  
大きく分けると次の3つになります。

**STEP 1 準備**

**STEP 2 具体的な婚活**

**STEP 3 決める**

とっても、シンプルですね。

料理をするにしても婚活をするにしても、

最初のステップである準備は、  
あなたがイメージするゴールへ行くために、  
外せないものなのです。

なぜ、準備が外せないステップなのか。

これからお話していきます。

## ●婚活の準備って、自分自身と向き合うことなのです

先日参加したお食事会で、  
「婚活にも準備が大切だね！！」という話題で、  
既婚男性と盛り上がっていました。

でも、よくよく聞いてみると、彼のいう婚活の準備は、

「家庭生活を営む上で、男性も最低限の家事は、  
日ごろから自分でできるようにしておくこと」ということでした。

花婿修行や花嫁修業みたいなイメージだったのです。

これから私がお話しする婚活準備は、  
花婿・花嫁修業の事ではありません。

では、この本で書いている婚活の準備って、  
どのようなものでしょうか。

この本では、婚活の本当のゴールへ行くために

「自分自身と向き合う時間を持ち、  
自分に質問をし、その質問の答えを見つける」

このことを「婚活の準備」と言っています。

婚活の本当のゴールとは、

「結婚後の人生のどこを切り取っても  
あなたの幸せがかなっている」ことなのです。

出会ったという結果はゴールではありません。



幸せという言葉は、よく使うし、よく聞きますね。

ここで、少し「幸せ」について考えてみましょう。

私が思い感じる幸せと、あなたが思い感じる幸せは、  
きっと違うものなのに、

「幸せですか?」「はい、幸せです」という会話は成り立ちます。

幸せを感じる出来事は、日常にあふれています。

例えば、小さな幸せなら

お腹がすいてたまらなかったけど、  
食事をして満腹になったとき。

トイレを我慢していて、やっとスッキリできたとき。

ずっと欲しかったワンピースを手に入れたとき。

病気から回復して、  
健康のありがたみを実感できたとき。

身近な人からの愛情を感じたとき。

このような出来事があつた直後は  
「幸せだ」ってはっきり言えたとしても、

「今の人生全般を考えた時、あなたは幸せなの?」と聞くと、  
はっきりと答えられない場合があります。

それは「私の幸せって、具体的にどういう状態なのか?」までは、  
考える機会が少ないからだと思います。

本書を読んだことを機に  
「じっくり自分と向き合う」ことをやってみて、

まずは「自分の幸せ」についてはっきりと言葉にできて、日々意識できるようになって欲しいのです。

## ●結婚＝幸せ？

最近、しみじみ思うことがあります。

私もあなたも日々、  
考え、悩み、行動、挑戦、試行錯誤するのは、  
簡単にいうと「幸せになりたいから」ではないでしょうか。

人生の目的は「幸せ」になることだって、  
言い切ってもいいかもしれないですね。

では、「結婚＝幸せ」となるのでしょうか。

私は、結婚は人生の中にあるたくさんの  
日常のイベントの一つであって  
人生のすべてではないと考えています。

婚活前にしっかり自分と向き合って、  
「結婚＝幸せ」だという答えを出したとしても、

婚活をしているうちに、  
実は自分の幸せに結婚は必要ないと気づくことが  
あるかもしれません。

結婚のために何かを諦めるのではなく、

「結婚を、今の人生にプラスしていくと、  
もっと幸せになれるよね」

そう考えて婚活するほうが  
素敵で、楽しくワクワクする気がしませんか。

さて、ここであなたに質問です。

「私の幸せは、人生が〇〇な状態であること！」って、  
ちゃんと言えますか？

「私が不幸だって思うのは、人生が〇〇な状態の時」って、  
わかっていますか？

「私の幸せに必要なものは、〇〇です」って、  
意識できていますか？

具体的に何が幸せについては、  
シナリオ作りの中でまた考えていきますので、  
今はちゃんと答えを出せなくても大丈夫です。

後で時間をとって考えてみてくださいね。

正解はありませんから、  
出てきた答えはすべて受け止めて大丈夫です。

では、準備をする理由について確認していきましょう。

## ●たどり着きたい場所を知るため

婚活の準備をする理由は2つあります。

1つ目の理由は、  
【婚活の本当のゴールを具体的に思い描くため】です。

婚活の本当のゴールは、  
「結婚後の人生のどこを切り取っても  
あなたの幸せがかなっている」ことでしたね。

どういう状態が「幸せ」っていえるのか。

私の「幸せ」はどうなることなのか。  
結婚したらどんな「幸せ」がプラスされるのか。

これを、具体的に思い描くために、  
準備のステップが必要なのです。

「幸せなの？」

こう聞かれてははっきり答えられなかったあなたには、  
たまたま目の前にトラブルがあるから  
答えられなかったのかもしれない。

もし、一時的に「幸せではない」出来事に直面している状態でも、

自分の幸せははっきり「これだ」とわかっていれば、  
幸せですかという問いかけに幸せだって答えことが出来るし、

一時的な出来事は、  
ゴールへ向かう途中休憩みたいなものだと思います。

## ●判断基準を持つため

【私の自分軸は何か？に、気づく】

これが、もう一つの理由です。

ゴールを描いたら、できるだけ最短距離を進んでいくか、  
短い時間でゴールに行けると嬉しいですね。

ゴールまで道に迷わないように、  
タイミングが来た時に素早く判断できるために、  
婚活中にはぜひ持っていてほしいものがあります。

それは、「自分軸」なんです。

- ・私はどっちの方向に行きたいの？
- ・数ある選択肢から、なにを選べばいいの？
- ・返事は、YESなの？NOなの？

婚活中は「決める」という場面に、本当にたくさん出会います。

その時、自分軸という「基準」あれば行きたい方向がわかるし、判断材料があれば、ちゃんと決めることができますよね。

自分軸がないと、今日の前にある課題を  
どうする処理すればいいかの判断が出来ません。

その結果、勘違いに気付くことが出来ないし、  
チャンスを逃したりします。

チャンスはちゃんとつかんで自分のものにしたいですよね。

そして、自分軸を持たないで婚活をすると、  
パートナーと出会ってもあなたは幸せになれないかもしれないという、  
恐ろしい現実があるのです。

報われない努力をして疲れ切ってしまう、  
相手に振り回されていることに気付くことができない、  
自分にダメ出しをし続けてしまうこともあります。

実際私は、「自分軸」をちゃんと持っていなかったために、  
婚活を卒業するまで約6年かかりました。

きっと、最初の結婚の時も自分軸がなかったので、  
自然の流れとして離婚を選択することになったのだと思います。

出会った相手に嫌われないように、  
相手仕様の自分に変えようと努力していることもあって、  
それに気づけなかったために、つらい思いもしました。

これから婚活をするあなたには、

自分軸をもって婚活をしてほしいと願っています。

ゴールを思い描き、自分軸を持つために、婚活の準備をする。

準備にかかるのは、ほんの1週間程度なので、  
ぜひ、取り組んでみてくださいね。

## ●準備で整える2つのこと

なんとなく「準備」が必要なことはわかった。  
だけど、どんなことするのという疑問がわいたかもしれません。

準備は、「自分自身と向き合い、質問の答えを見つける」ことでしたよね。

質問の答えを見つけるのは、次の2つの事を整えるためなのです。

### 1. 出会うための「心」を整える

しっかりと自分に向き合い、婚活に必要な自分軸に気付くことで、  
出会うために必要な心の部分を整えます。

この自分軸を「婚活シナリオ」と名付け、  
次の第2章ではシナリオを具体的に作るための質問をしていきます。

- ・私は、どんな風に幸せになりたいの？
- ・結婚をしたい本当の理由は何？
- ・結婚に期待すること、求めているものは何？
- ・私の価値観には、どんなものがあるのだろうか？
- ・私の価値って、何だろう？
- ・どんなパートナーと出会いたいのだろうか？

これらのことを、見つけていきましょうね。

### 2. 出会うための「環境」を整える

婚活は、具体的な活動を始めたら、  
最初の3ヶ月は集中することが望ましいです。

結婚相談所でも婚活サイトでも、  
新規会員は目に留まりやすいので、チャンスが一番多いのです。

せっかくのチャンスを生かし、婚活に集中できるように、  
時間を確保しておく必要があります。

そのために、何をすればいいのかを意識し、環境を整えます。

集中と時間の確保については、  
第3章で「2つの棚卸」としてお伝えします。

また、婚活のステップは  
「準備→具体的な活動→決める」だとお伝えしましたが、

実は、準備が終わって具体的な活動を始めるときの  
「心の在り方」も大切になってくるのです。

その「心の在り方」についても、第3章でお話していきますね。

## ● 「婚活シナリオ」って何？

「シナリオ」という言葉本来の意味を  
インターネットの検索で調べてみました。

シナリオとは、映画や劇、テレビなどの、  
場面変化の順序・セリフや動作を書いたものです。

他には「物事の進行について様々な可能性を考えに入れて仕組んだ筋書き」  
という意味もあります。

計画を実現するための設計図ともいえるかもしれません。

本書でお伝えしている婚活シナリオでの「シナリオ」は、  
本来の意味とは少し違います。

婚活シナリオは、「幸せって何だろう」ということを含めて、  
全部で6つのピースについて「見える化」した、  
婚活に必要な自分軸の事です。

自分軸は、「**婚活の本当のゴール**」へ迷いなく歩いていくための、  
地図やコンパスの役割となるものです。

自分自身の6つのピースを見える化し、  
「婚活の本当のゴール」へ迷いなく行くための**自分軸を持つこと**が  
「婚活シナリオ」を描くことなのです。

シナリオは、

＜質問の答えを考える→質問の答えをたくさん出す→まとめる＞

という流れで描いていきます。

これからお話していく婚活シナリオは、  
婚活の準備として最初に作るものです。

「幸せ」については、婚活をしていく中で  
あなたがたくさんの価値観に出会うと、  
変わることもあります。

こだわりについても、  
実はそれほど重要でないことに気付くこともあります。

実際には、価値観が変わったのではなく、  
ご自身の価値観が広がり、  
準備の段階では気づくことができなかったことに  
改めて、気づくという表現が正しいかも知れません。

婚活準備でのシナリオ作りの目的は、



完璧なシナリオを作るのではなく、

現時点での「あなたの自分軸」は何かを知ることによって、  
自分軸をもって婚活を始められるようになることです。

これから婚活をして、たくさんの人と話して、本当の幸せに気づき、  
タイミングよく、適切な決断をしながら、  
あなたの幸せをかなえてほしいと願っています。

それでは、第2章で婚活シナリオ (=あなたの自分軸) を、  
描いていきましょう。

## ●第1章のまとめ

- ◇婚活のステップで一番大切なのは「準備」
- ◇準備とは、自分自身としっかり向き合って、質問の答えを考えること
- ◇婚活シナリオは、「婚活に必要な自分軸」を見える化するために作るもの

ここで、ちょっとしたポイントをお伝えします

自分の中から考えを引き出すときは、  
いい感情をもっていることが大切です。

そのために「にっこり」「幸せ」になれるよう、ここで質問です。

【今日1日を振り返って、幸せだったことは何ですか？】

できれば3つ、思い出してみてくださいね。  
見つからなければ、こちらの質問もあわせて考えてみてくださいね。

【今日1日を振り返って、にっこりした出来事は何かですか？】

ちなみに私は、

- ・電車の中で見かけた親子のやり取りが

ほほえましかったこと。

- ・空の色が、素晴らしくきれいなこと。
- ・自分で作った味噌汁が、とってもおいしかったこと。

さて、あなたが幸せだったこと、にっこりした出来事は、  
どのような出来事でしょうか？



## 第2章 婚活シナリオを描いていく

第2章では、あなたの婚活シナリオを描いていきましょう。

シナリオを描くためのピースは6つあります。

それを順番に埋めて、  
婚活シナリオを完成させていきましょう。

6つのピースの前に、用意するものについてお話しますね。

### ●シナリオを描くために用意するもの

シナリオ作りで用意するものは、2つあります。

- ・罫線が入っていないノート（A4くらいの大きさ）
- ・ペン
- ・付箋（できれば）

罫線のないノートがなければ、罫線の入ったノートでも大丈夫です。  
罫線の有無より、新しいノートを用意することが大切です。

付箋もあればいいですね。

付箋の良いところは、はがして貼りなおすことが出来ることです。  
位置を変得るとき、見直す時や目印をつけるためにも便利です。

ノートは、たくさん書き込めるように見開き（左右両方のページ）  
を使って書くといいですね。

違うピースについて書くときは、新しい見開きに書くようにしてください。

## ●書くときの、ちょっとしたこと・ポイント

ノートへの書き方は自由ですが、日付と、ピース名は書いておいてください。  
例) ○年○月○日（曜日） 「私の幸せって？」

後で見返すときに「このページには何を書いたのだっけ？」  
という風に悩んでしまいますから。忘れずに書いておいてくださいね。

婚活シナリオは、書いた後も何度も目に触れるようにするので、  
色を変えたり、イラストを描いたりして、見るのが楽しくように  
あなたなりの工夫をするといいですね。

ノートの余ったページは、「婚活の記録ページ」として利用してください。

婚活中に、感じた事、出来事、心がけたこと、考えた事、  
素敵な発見、気づいたことを書き留めていきましょう。

- ・なぜそう感じたの？

- ・なぜ、素敵だと思ったの？
- ・「嫌だ」、「つらい」と思ったのはなぜ？
- ・それは、本当の気持ち？

理由も併せて書いておくことを、おすすめします。

誰かに見せるものではないので、素直に、自由に、自分の気持ちを大切に書き込んでいきましょうね。

婚活を始めてからでも、何度でも、シナリオ作りをしてOKです。

なかなか、最初本当の気持ちを書けないことがあるのですが、何度も自分と向き合っていると、書けるようになります。

## ● 「婚活シナリオ」 6つのピース

6つのピースって何だろう？

そう思っていると思いますので6つのピースはどんなものなのかについてお話ししますね。

【6つのピースとは、次の6つ】

- 「あなたの幸せ」
- 「あなたの結婚への思い」
- 「あなたの価値観」
- 「あなた自身の価値」
- 「あなたの理想の結婚生活」
- 「あなたの理想のパートナー」

ピースごとにそれぞれの説明と、最後にいくつかの質問を用意しています。

質問を読み、答えを考え、思いつくかぎりの答えをノートへ書いてみてください。

答えを考えて書く時間は15分～30分くらい。

リラックスできる場所や方法を選んで取り組んでください。  
お気に入りのカフェやキッチンで書くのもいいですね。

音楽を聴きながら、  
お気に入りのドリンクを飲みながらもOKです。

ちなみに私は、

自宅でワークをする時、  
アイデアを出すとき、  
作業をサクサク進めたい時、  
しっかり集中したい時、

それぞれのシーンによって聞く音楽を決めています。

カフェでは、周囲の程よいざわざわ感が  
音楽の代わりとなって集中できるのですよ。

あなたのお気に入りの環境はどこですか。

## ●シナリオを描く目的

シナリオを描く目的は、「自分軸の見える化」のほかに  
「質問の答えから気づきを得ること」もあるのです。

答えが立派である必要はないし、  
たくさん答えが出てこなくても気にしないでください。

1日1つのピースについて考え、  
「気づき」を引き出すことを意識してくださいね。

気づきが、本当の答え＝自分軸であることもあるからです。

自分と向き合うことで、  
思い出したくないこと・触れたくない感情に向き合うなど、  
少しつらい時間になることがあるかもしれません。

だけど、しっかり向き合い  
あなたの中にある現実を知ることは大切なのです。

現実を知らないと、あなた自身もあなたの置かれている環境を  
変えることが出来ないのです。

ちょっと勇気を出して、触れたくない感情がわいても  
優しく受け入れてあげてください。

ただ、無理はしないで、リラックスすることを忘れないでくださいね。

#### 【ワークのながれ】

- (1) 質問を読む
- (2) 質問の答えをたくさん考えてノートに書く（時間は30分以内で区切る）
- (3) 出てきた答えを眺める（本当に、そうなの？）
- (4) 気づいたことを書く（こんなことにこだわっているのね（笑）・・・）

答えは、できるだけ具体的な言葉で書くようにしましょうね。  
では、それぞれのピースについて、順番に質問していきますね。



## ●ピース1：幸せ

【あなたの幸せを、4つの側面から明確にする】

「今、とても幸せ！」

「幸せになりたい！」

「幸せじゃないなあ・・・」

幸せという言葉はまわりにたくさんあふれています。

私もよく使うし、あなたもよく使うのではないのでしょうか。

よく使いよく聞くけど、あなたが思っている幸せと、私が思っている幸せは全く同じではないですよ。

他人から見れば幸せそうに見える人でも、本人はそうは思っていないこともあります。

そもそも、幸せな状態って、どんな状態なのでしょう？

では、ここで質問です。

次の文章の〇〇に、あなたはどんな言葉を入れますか？

【私の幸せは、いつも〇〇を持つことができている、〇〇が満たされている時です】

正解・不正解はありません。

「私の幸せって何だろう？」を、自由に考えてみてくださいね。

数年前の事になりますが、勉強仲間の男性と食事をしていた時、「幸せ」についての話題になりました。

彼は私に質問をしました。

「幸せって、どんな時の事・状態だと思う？」

私は少し考えてこう答えました。

「やりたいことができている状態。  
そして楽しいと思っている時が幸せだと思う」

「確かに。その通りだよね。」と彼はいい、こう続けました。

『やりたい』には、  
やりたい仕事に就き意欲的に働いているとかにもあるけど、

一番大きな事は、必要なものをそれほど悩まずに自由にお金を払えるような  
『経済的に悩みがない』ことだよ。」

「なるほどね。」

日用品を買うにも財布の中身が気になる状態では  
幸せとは思えないかも。」

「そう、お金があることは幸せの条件の一つ。」

「実は、『幸せだ』って思える条件として、  
もう一つ大切な条件があるよ」

もう一つの大切な条件。

これがないと、  
お金を余るほど持っているのに『幸せ』じゃないと感じて、  
自殺してしまう人がいるそうです。

「え〜、何だろう？」

あなたも考えてみてくださいね。

**【〇〇があるから幸せ】**



あなたは、〇〇にどんな言葉を入れたでしょうか？

．．．

もう一つの大切な条件。

〇〇に入る言葉は「希望」です。

希望がなければ、

やりたいことがすべてできている（満たされている）としても、  
幸せだと感じられないし、

むしろ「希望をもてる」ほうが、

お金より幸せを感じるために大切なことだともいえます。

今は、やりたいことができていなくて「幸せ」と言えないけど、  
いつかは〇〇になる、きっと叶う、できる！・・・って思える。

希望を持っていることは幸せなのですね。

私自身、婚活をしていたとき、

「まだまだ、イケる。大丈夫」って、

希望を持ち続けているときは、

パートナーは居なくても幸せでした。

失業して働く場所がなく、

「自分はどこからも誰からも必要とされていないのでは？」

そう感じた時も

「今は、自分に合った場所が見つかっていないだけ。」

「大丈夫、きっと見つかるから」

希望を持ち、勉強を続け、

必要なスキルを磨いていた時も楽しく幸せでした。

まとめてみると、

「幸せ」といえるのは、次の2つが揃っているときです。

1. したいことができている状態
2. 常に希望を持っている状態

1番目の「したいこと」は、さらに4つの側面があります。

#### 【経済的なこと】

必要なものを、悩むことなくお金を払って買うことができる。

#### 【愛情や友情のこと】

好きな人と、一緒に居られる。または、囲まれている。

#### 【好きな仕事】

やりたい仕事に就き、楽しく意欲的に取り組んでいる。

#### 【自由と健康】

行きたい場所へ、いつでも行くことができる。制約がなく、健康である。

それでは、次の質問の答えを考えてみましょう。

### 質 問

(1) あなたが幸せだと思うことを4つの側面に分けて考えてください

- ・どんな仕事、働き方が出来たら幸せですか？  
(内容、場所、環境、具体的な企業名など)
- ・どんな仲間とどんな風に過ごせたら幸せですか？  
(性別、人数、表情、会話など)
- ・どこで、どんな時間の使い方をすれば幸せですか？
- ・どんなことにお金をいくら使えれば幸せですか？

(2) 今この瞬間の幸せと、継続することで感じる幸せについて

- ・今この瞬間を、どんな方法で幸せにしますか？
- ・どんなことが続いていると、幸せだと感じますか？

### (3) 幸せを数値化してみる

- ・4つの側面、それぞれ現在の幸せを数字で表すとどのくらい？  
(1=最小、10=最大)
- ・4つの側面のうち、一番優先順位が高いのはどれですか？

### (4) 譲れない唯一の幸せは？

質問の答えの中で、これさえ満たしていれば幸せということは何ですか？

### (5) ここまで気づいたことを、自由に書いてみましょう

---

ここで、おまけの質問です。

「こんな状態は、幸せではない！」と言う事も、合わせて考えてみましょう。

絶対に避けたい「幸せではない状態」を知ることで、これを避けるためにどのようなパートナーを選んだらいいのか？に、気づくことができます。

## ●ピース2：結婚への想い

【結婚したい理由と、結婚してどうなりたいのかを明確にする】

婚活に興味があって、この本を読んでいるあなたは、結婚するために何か行動を起こそうとしているのだと思います。

だけど、まだまだ時間があるから動かなかったり、勇気が出ななったり、方法がわからななったり、迷ったり、立ち止まっているのかもしれない。

現在、離婚する人は私が子供だった頃よりも増え、生涯未婚率や初婚年齢も上がっていて、40歳くらいでも独身の男女は珍しくなくなりました。

あるデータでは、日本人で40歳以上の独身の方は、5人に1人ともいわれています。

あなたの身の回りにも、独身の人って、意外と多いと感じませんか？

独身である理由には「結婚したくても出来ない」のではなく、「結婚しないことを選択している」場合や、一度は結婚していたけど離婚して独身だという場合もあるのでしょう。

さて、それでは結婚への想いのピースで、次の2つをクリアにしていきましょう。

【結婚したい気持ちはどこから来ているのか？】

1つ目は、「結婚したい気持ちはどこから来ているのか」ということです。

- ・親が心配しているから・・・
- ・友人が皆結婚してしまって私だけ独身。そんなの嫌！
- ・結婚できないのは、人格に問題があると思われるから、結婚しなきゃ！
- ・結婚するのは、人として当たり前だから。

このように、自分とは違うほかの誰かを基準に植え付けられた理由で、結婚をしたいと思っていないのでしょうか。

人から影響を受けてその考えかたを持っていたとしても、自分が本心からそう考えているのなら、結婚したい理由に良し悪しはありません。

ワークでの質問は、答えにくい場合もあるかもしれませんが、少しでも考えてみてくださいね。

### 【結婚後の変化には、どんな事があるか】

2つ目は、「結婚後の変化にどんな事があるか」に向き合うことです。

- ・結婚相手によっては、大きく場所が変わる可能性があるけど、大丈夫？
- ・今の仕事はどうするの？辞めてもいいの？
- ・車が必要な生活になるけど大丈夫？

住む場所が変わっても大丈夫な場合、遠距離恋愛を覚悟で全国から相手を探すことが出来ますが、

どうしても遠くへはいけないとなると、近くに住んでいる人か、こちらへ来てくれる相手を見つけなくてははいけませんね。

私は、住む場所が変わるのはOKでしたが、運転はしたくないので「車なしでも生活が可能だ」ということがとても重要でした。

なので、早い段階で「もし、相手側に住むことになった場合、普段の生活は、車なしでも可能か？」を必ず確認していました。

- ・ほかの方法で、譲れない部分が解決できるのではないかな？
- ・譲れないと思っていたけど、実は、それほど重要な事ではないのでは？

ということを知るためにも、結婚後の環境変化については、よく考えてみましょうね。

それでは、次の質問の答えを考えてみましょう。

## 質 問

### (1) 過去の恋愛を振り返ってみよう

- ・ これをしていれば・・・と、悔やまれることはどんなことですか？
- ・ その時の自分に、今の私ならどのようにアドバイスしますか？
- ・ 今の私なら、その時にどんな行動をしていましたか？
- ・ 恋愛中、幸せを感じたのはどんな時（事）でしたか？
- ・ 恋愛中、つらかったのはどんな時（事）でしたか？
- ・ 恋愛が結婚に発展しなかった理由があるとしたら、何だと思いますか？

ここで過去の恋愛を振り返るのは、  
今独身を選択している理由が見つかるからです。

また、何年もかけて変化した心の動きを見つめるのにも有効です。

### (2) 結婚について思っていることを考えてみよう

- ・ 結婚したいなど、一番強く思ったのはいつ頃ですか？
- ・ その時あなたはどんな状態でしたか？（出来事、環境）
- ・ 結婚したいなど、思うようになったきっかけや出来事は何ですか？
- ・ 結婚したいと思ったとき、どんな行動をしましたか？
- ・ 行動した結果、どうになりましたか？

### (3) 結婚したら、変化することを考えてみよう

- ・ 結婚することで、得られると思うことは何ですか？
- ・ 結婚することで、失うと思うことは何ですか？
- ・ 結婚することで、本当に得たいものは何ですか？
- ・ 結婚することで、出来なくなることは何ですか？
- ・ 結婚することで、出来るようになることは何ですか？
- ・ 失うと困るもの、得られないと困るものは何ですか？
- ・ 失うと思っているものは、結婚すると本当に失うものですか？

3については、答えが出しにくいかもしれないので、例を挙げてみますね。

- ・得られる：経済的な安心 楽しみが増える
- ・失う：1人の時間や自由 いまと同レベルの仕事
- ・本当に得たい：信頼できる話し相手
- ・出来なくなる：思い付きで気ままに外出すること
- ・できるようになる：旅行 課題を1人で抱えなくてよくなる
- ・失う：一人の時間

(4) ここまでで気づいたことを、自由に書いてみましょう

---

◇ (私の婚活体験談より)

婚活中は、お互いの事を知るために、たくさんの質問をしたりされたり、答えたり答えてもらったり、感想を伝えあって・・・ということをしてきました。正解がない質問をすると、相手の事をいろいろ引き出すことが出来て、会話が続いて楽しかったです。

私はよくこんな質問をしました。

「恋愛と結婚の違いって、どのように考えますか？」

返ってくる答えは人それぞれで、

- ・夫婦関係で大切な事
- ・恋人と妻に求める条件
- ・恋愛中の2人の関係と結婚してからの2人の関係

「具体的に何が知りたいの」？と、

逆に質問されることもありました。

あなただったら、どんな答えを出すでしょうか？

私は「恋愛は夢を見るだけの関係で、結婚は夢を2人で形にしていく関係」と答えていました。

恋愛中は、夢について語っている時間が楽しい。

だけど、結婚は現実の生活なので、夢を語るだけでなく、形にできるよう2人で力を合わせて作っていくものなのかな？という思いがあったのです。

### ●ピース3：価値観

【大切にしているものって、何だろう？】

価値観という言葉も、よく聞きますよね。

- ・「あの人とは、価値観がとても合う」
- ・「あなたの価値観は理解できない」
- ・「価値観が合う人がいい」・・・

普段の会話でも、パートナーに対して求める条件としても「価値観の一致」を上げる人は多いです。

ところで、よく使うけどよく解らない「価値観」って、何でしょうか。

価値観とは

「人生においてどの部分のどんな質を重視するのか？」ということです。

何がよくて何が悪い、好きなのか嫌いなのか、どんなことを思っでどんな判断をするのかを決める要素にもなり、生活の細かいところにまで影響しています。



自分が重要だと思っていることが、  
相手にとっては重要でないってことって、ありますよね。

価値観がぴったりあう相手と出会ったときは、  
嬉しくて、親密度が上がったりします。

価値観は、似ている人とはうまくいく確率は高いです。

もし、似ていなくても、相手が大切にしているものに  
「興味をもっているよ」「理解したいと思っているよ」  
というサインや言葉で伝えることは大切です。

自分の価値観が理解されなかったり否定されたり、  
悪いと決めつけられたりすると悲しいですから。

- ・価値観は人それぞれ、相手と完全一致はなくて当たり前である
- ・一致する事より、相手の価値観を理解し受け入れ、大切にできるかどうか大切

これを理解することで、婚活中のコミュニケーションがスムーズにいきます。

では、これから、

- ・あなたが受け入れられない価値観があるとしたら、それはどんなもの？
- ・あなたが手放しても大丈夫な価値観はどれ？
- ・お互いの価値観を持ち寄っても、結婚生活に問題はないのかどうか？

この3つを知るために、あなたの価値観を掘り下げてみましょう。

### 【価値観の見つけ方】

価値観を見つけるために、お勧めしている方法は「**自分史を書くこと**」です。

価値観は、これまで過ごしてきた環境（場所・人・出来事）  
に影響されて出来上がってきたもので、  
特に身近な家族からの影響は大きいといわれています。

だから、自分がこれまで生きてきた過去を振り返ると見つけやすいのです。

赤ちゃんの頃は価値観をもっていないけれど、成長の過程で誰かに言われたこと、体験したことが積み重なって、いろいろな価値観をもつようになります。

「自分史を書くとなると、大変では？」

そうですね、自分史を書くとなれば時間がかかります。でも、安心してください。

ここでは、自分史という文章を書くのが目的ではなくて、今の価値観がどうやって作られてきたのかに気付くことなので、特に文章にする必要はありません。

「いつ」

「どんな出来事があった？」

「その時、どんなことを言われた？」

「その時、どう思った？どんな感情があった？」

「これをきっかけに、どんな価値観を持った？」

「〇〇歳のころに、よく考えていたことって何だろう」

これらを思い出してメモするだけでOKです。

また、我が家では当たり前に行っていたことが、よその家では全く違う方法で行っていた。これも、価値観を見つけるヒントですね。

自分の中にある「〇〇しなければ」「〇〇であるべき」という思い（マイルール）が、あなたの価値観なのです。

自分史を振り返りだすと、たくさんの事を思い出して辛くなるとか、楽しいことや懐かしいことを思い出したりして、思わず一人で笑ってしまうこともあるかもしれませんね。

昔の思い出や楽しかった話は、婚活中の会話で話題にすると、

共通点や共感部分を見つけることが出来ますし、  
相手を理解しやすくなります。

自分自身の事を理解するにも、ぜひ過去を振り返ってみましょうね。

自分史を振り返っている時間がないという人は、次の質問の答えを考えてみましょう。

## 質 問

### (1) 仕事について

- ・どんな時に喜びを感じますか？
- ・どんな環境で働きたいですか？
- ・仕事が楽しいと思ったのはどんな時ですか？
- ・「〇〇でなくてはならない」というルールは何ですか？

### (2) 趣味や娯楽、習慣について

- ・始める・止める、でもまた始めるということを繰り返していることは何ですか？
- ・ずっと続けている趣味は何ですか？
- ・時間を忘れて集中してしまうことは何ですか？
- ・これがないと落ち着かない、寂しいと感じるものは何ですか？

### (3) 育った環境について

- ・家族構成、兄弟関係は？
- ・住んでいた場所、周囲の環境はどうでしたか？
- ・家庭での決まり事に、どんなものがありましたか？
- ・よく注意されたこと、よく怒られたのはどんな時でしたか？
- ・家族と過ごす時間で、楽しかったことはどんな時でしたか？

### (4) 気づいたことを、いくつでも自由に書いてみましょう

◇（私の婚活体験より）

婚活で知り合っ人2度目に会ったときに、  
「人生で大切な物って何ですか？3つ順番に教えてください」という  
質問をしました。

彼は即「一番はお金」と言いましたが、次の答えがなかなか出てきません。

そこで、私は、その時自分が思っていた大切な物を言いました。

それは、「健康、信頼、愛情」の3つでした。  
生活が出来る最低限の収入があることが前提ですが、  
健康が一番の財産だと思っています。

彼はそれを聞いて、「あ、健康も大切だね。  
だけど、お金以上に大切なものはない」と彼は断言しました。

この人はとても収入の高い方で生活にはまったく困っていませんでしたが、

よく話をきいてみたところ、お金をたくさん持って  
高価なものを身近に置くことに価値を感じる人でした。

結婚相手にも経済力をある程度求めており、  
経済的に頼られるのは困るといいます。

今は裕福でも、これまでにお金で苦労した経験から  
「お金が一番」という価値観を持つようになったようでした。

彼の価値観が間違っているとか、良し悪しではなく、  
私自身の価値観とは違うのだなと思いました。

この話をこれ以上続けると、雰囲気が悪くなりそうだったので、  
理由を聞くことなく、その後のご縁が続くことはありませんでした。

もし、あなたがこの質問をする機会があれば、  
出てきた答えがどんなものかというより、

「なぜそれを選んだのか」という理由をしっかりと聞いてみてください。

具体例や経験を挙げてもらえるとわかりやすいですね。  
その理由が、相手の価値観が出来上がった理由なのです。

質問に答えることに慣れていない人もいますので、  
相手がなかなか答えられなくて気まずくなりそう、  
会話が途切れるようだったら・・・

あなた自身の事を話して、相手がどんな態度で聞いてくれるのか、  
どんな言葉を返してくれるのかを観察するのもいいですね。

では、ここであなたにも質問です。

- ・人生で大切に思うものは、何ですか？（3つ）
- ・その理由はこういったものですか？

## ●ピース4：価値

【あなたが相手に提供できるものは、何がある？】

ここで最初にお伝えしたいのは、  
「価値がない人はいない」ということです。

あなたが価値を感じないことでも、  
他の人からすれば価値だっていうこともあります。

もし、あなたが「自分に価値がない」と思っているなら、  
まずは、その気持ちを捨てて「私にはどんな価値があるのだろうか？」と  
考えるようにしましょうね。

価値に限らず、長所を探す時も、「ある」という前提で考えないと、  
なかなか見つけることが出来ないのです。

【「私には、価値がある」って、言ってみる】。

ところで、あなたは「結婚相手として選ばれる価値」って何だと思いますか？

若さ？  
美貌？  
収入？・・・

もちろん、これらも価値ですね。

婚活シナリオ作りで考える価値は、  
「あなたが相手に与えられるもの」のことです。

「えっ？ こちらから相手に与える価値が必要なの？」

はい、必要です。  
でもそれは、モノやお金ではありません。

ここで、一つ質問です。

男性が、恋人には求めないのに、結婚相手には求めることがあります。  
それはどのようなことだと思いますか？

相手に求める条件（収入、性格、価値観）にとらわれず、  
自由な視点で考えてみてくださいね。

・・・

年代、初婚か再婚か、職業や年収などにより、重視する順番は変わりますが、  
代表的なものは次の5つだといわれています。

この5つは、婚活中の男性のプロフィールからも  
読み取れることが多いものです。

## 1. 癒し

包み込んでくれるような暖かさ、おおらかさがあるかどうか。

共感や相手の気持ちに寄り添うことが出来るのかということも含まれます。

## 2. 家事能力

日常生活に支障がない程度に、家事全般ができるかどうか。  
男性が育った環境やどれだけ家事ができるかどうかにより、  
相手に求めるレベルには開きがあります。

## 3. 経済感覚

責任感があり家庭を任せて安心と思えるかどうか。  
収入に見合った家計の運営・管理ができるかということと、  
収入を得る力があるかどうかということも含まれます。

## 4. かわいらしさ

外見がどのようというより、表情豊か、憎めない部分がある、  
ほほえましく思えるなどのこと。  
素直さや適度に甘えてくれるということも含まれます。

## 5. 一般常識

基本的な社会でのルールを守ることが出来るかどうか。  
自分の家族や友人と仲良くなれる、  
近所とトラブルを起こさないというような社会性も含まれます。

「え～、こんなに求められるの？」って、ちょっとびっくりですね。

とはいえ、これがすべて揃っていないと結婚できないということはないです。

結婚している人は、全て揃っているのか？というと、  
そうでもないですよ。

完璧な人はいないし、多くの価値を求める人ばかりいるわけでもないし、  
同じ相手でも、その時々環境や心の状態により、  
求める価値も変わると思うのです。

結婚相手に求める5つについてよく見てみると、  
経験することで身につく「スキル・能力」と、

一緒に過ごすことで相手に伝わる  
「人間性」に分けられると思いませんか？

癒しとかかわいらしきは、人間性で、  
家事能力・経済感覚・一般常識はスキルのなこと。

スキルや能力が不足しているなって思うなら、  
これから練習して身につければいいし、  
どうしても苦手なことは苦手と割り切って大丈夫です。

結婚生活は、2人が協力しあって作るものだから、  
自分に足りないものは、相手があれば、OKですよ。

相手を持っていないものを補完しあえばいいのですものね。

では、価値についてまとめます

結婚することで、相手を得られるメリット・安心感のことを価値という。  
メリット・安心感とは、家事能力・経済力・精神的な支えである。

それではこれから、あなたにあるもの、ないもの、足りないものに気づくために、  
質問をしていきます。

ここで大切なことは、「自分にあるもの」に気付き、  
自分がこれなら提供できるということについて、  
さらに磨いていこうと意識できるようになることです。

## 質 問

自分が相手に提供できる価値に何があるか考えてみよう



(1) これをしてあげれば、相手は喜ぶだろうなということは何ですか？

・自分ができること、これからできるようになりたいこと・・・

(2) 家事は、どの程度できますか？

・料理、洗濯、掃除や整理整頓、家計管理・・・

(3) 結婚相手として選ばれるために、不利だと思える自分の条件は？

・家族構成、住まいの場所、仕事、スキル、性格、年齢・・・

(4) (3) の中で、自分自身の力で変えられることは何？

(5) (3) の中で、自分自身の力ではどうしようもないことは何？

(6) 気づいたことを、自由に書いてみましょう。

家事が一通りできるか？という質問についてですが、その判断は自分の主観で OK ですよ。

自分に厳しいとか、よく解らない場合は、身近な人から客観的な意見をもらいましょう。

ただし、あなたの事を好きでいてくれる人に聞いてみましょうね。あなた自身が気づかない良いところをちゃんと見ていてくれますから。

価値は相手に与えられるものと書きましたが、「あなた自身の魅力や長所の中で、相手が受け取って嬉しいもの」という風に考えればみつけやすいかもしれませんね。

例えば、

- ・相手に素敵な笑顔をみせる事が出来る
- ・聞き上手である

- ・ タイミングよく声掛けができる
- ・ 健康で、いつも元気いっぱい
- ・ 収入は少ないけど、やりくりは得意
- ・ 穏やかな気持ちにしてあげられる
- ・ 笑わせる、冗談が得意

これらのことも、価値だと思います。

ぜひ、ご自身の価値をたくさん見つけて、  
「ここは足りないけど、これで補える！」という自信を持ちましょうね。

ご自身の価値に気付くことは、婚活に必要なプロフィール作成にも役立ちます。

価値はアピールポイントになるので、今のうちにたくさん見つけておきましょう。

◇（私の婚活体験より）

「まずは、メール交換からお願いできませんか？」

お申し込みを頂いたので、相手のプロフィールを読んでみました。

でも、その方が求めているものに、  
私は当てはまらない部分が多かったのです。

そこで、相手に「なぜ、申し込みをくれたのか」  
という理由を聞いてみました。

たくさんの理由の一つに、  
「関西弁が上手だから」というのがありました。

私は大阪出身なので、普段使う言葉は、当たり前ですが関西弁です。  
その方は関西の方ではないけど関西弁がすきなので、  
奥さんが関西弁を話す人だと嬉しいという事なのでした。

価値とは少し違いますが、

どんな部分に魅力を感じてもらえるのかというのは、  
いろいろなのだなと思った出来事でした。

## ●ピース5：理想の結婚生活

【どんな毎日、どんな休日にしたいのかを、はっきり描く】

これまでのピースで、あなたの幸せ、結婚への想い、  
価値観、価値について考えてきました。

次は、自分の幸せや価値観を大切にしたい  
「結婚後の生活」について考えていきましょう。

「あれ？ 先に理想の人を明確にした方がいいのでは？」

そう思ったかもしれませんが、どっちを先に考えても大丈夫です。

私は先に「結婚後の理想の生活」をはっきりと描いて、

それを実現させるために一緒にいるパートナーは  
どんな人がいいのかを考える方が、  
理想の相手像を引き出しやすいと思っています。

では、次の質問の答えを考えてみてくださいね。

### 質 問

- (1) 理想の1週間のスケジュールはどのようなものですか？
- (2) 2人で過ごす最高の休日はどのようなものですか？
- (3) 理想の1人時間の過ごし方は？

(4) 仕事と家庭の、理想のバランスを比率で表すとしたら？

(5) 結婚後はどんな働き方をしたいですか？

(6) 気づいたことを、自由に書いてみましょう。

---

もし、余裕があれば理想のスケジュールを過ごしている様子をイメージできる写真などを見つけて、それをノートに貼っておきましょう。

どうしてもイメージできないときは、自分の理想に近い生活を送っているご夫婦を探し、モデリングしてみましょう。

そのとき、

「どんなところがいいと思うのか」と

「なぜそう思うのか」という理由を考えてみてくださいね。

理想がたくさん出てきて、何が本当に大切なかわからなくなったときは、ある一つの理想が満たされていれば、これは手放してもいいと思えるものがないか考えてみましょう。

また、理想の結婚生活を送る上で欠かせないポイントを、できれば3つ挙げておきましょう。

## ●ピース6：理想の結婚相手

【理想の生活をかなえるためのパートナーを明確にする】

「あなたの理想のパートナーはどんな人ですか？」

この質問をすると、多くの人は

「背が高く、顔が〇〇で、収入が600万円で、優しくて・・・」  
というような条件をたくさん話してくれます。

でも、その条件って、

あなたの理想の生活をかなえるために絶対に必要な物でしょうか。

その条件がないと、あなたは幸せになれないのでしょうか。

理想の人を考えると、

「人柄⇒行動⇒条件」の順番に考えることをお勧めしています。

- ・理想の生活を実現するためにぴったりの相手は、  
どんな人柄でどんな行動をしている？
- ・容姿や収入などの条件はどうであればいい？

考えて答えを見つけたら、

なぜこの「人柄・行動・条件」を挙げたのか、理由を考えてみましょう。

そして、答えとして出した条件の中から、

どうしても譲れない1つを見つけるという流れで絞っていきます。

結婚は2人での生活を始めることです。

理想の生活には、あなたの理想を理解し

協力してくれるパートナーが不可欠ですよね。

ところで、現在あなたは仕事をしていると思うのですが、

結婚後の仕事についてはどのように考えているのでしょうか？

- ・今の仕事を続けたいのか。

- ・違う分野への転職を考えているのか。
- ・起業をしたいと思っているのか。
- ・今と同じか、今よりもっと稼ぎたいのか。
- ・家庭を優先に、パート勤務に変更したいのか。
- ・子供が出来たら、子育てに専念したいのか。

また、取りたい資格や叶えたい夢がある場合、結婚をしてもそれを目指しますか？

例えばあなたが、結婚を契機に働き方を見直し、起業をしたいという夢を持っていて、これから少しずつ準備をして、絶対に実現するのだと考えていたとします。

なのに、それを否定するとか、まったく興味を示してくれないとか、面白くないと思う相手なら、パートナーとしてはふさわしくないですね。

共感して励ましてくれる人、時にはアドバイスや協力をしてくれる人を選ばないと、夢や目標を諦めてしまうことになるかもしれません。

夢や目標より、結婚生活を優先することが一番大切だと思うなら、選ぶパートナーも変わってきますよね。

ここで、2つの事を考えてみましょう。

**【私の理想の生活をかなえる、理想の相手はどのような人？】**

- ・あなたの理想の結婚生活を、応援し、支えてくれるのは、どのような人でしょう。
- ・あなたが、応援し、支えてあげたいのは、どのような人でしょう。

その人は、どのような考えを持ち、どのような言葉を使い、どのような行動をし、どのような夢や目標をもっている人でしょうか。

とりあえず、たくさん思いつくことを挙げてみてください。

それから、答えをひとつひとつ眺めて

「これは、本当にそう思っているの？」

「本当に、大切な事なの？」と、自分に問いかけてみてください。

(例)

- ・一緒に休日を楽しみたいから、仕事の休日が合う人が最低条件だ
- ・普段は休みが合わなくても、  
夕食はでいるだけ一緒に食べたいから残業しない人がいい
- ・子育て中の悩みを共有したいから、  
積極的にかかわってくれる子供好きな人がいい

「どのような人？」を考えた後に、次は条件面での理想をみていきましょう。

条件については、次の項目の答えをそれぞれ思いつく限り書き出し、優先順位を決めて、最終的に「どうしても譲れない一つ」の事を見つけます。

## 質 問

- (1) 容姿は？(体格、顔つき)
- (2) 服装・ヘアスタイルは、どんな印象ですか？
- (3) どんな性格・どんな考え方をもっている人ですか？
- (4) どんな仕事をしている人ですか？
- (5) どんな生活習慣を持っている人ですか？
- (6) 趣味や食べ物の好みは何ですか？
- (7) 家族構成や生活環境はどんな状態ですか？
- (8) どのくらい収入がある人がいいですか？

条件を書き出すとき、はノートより付箋に書くのがおすすめです。  
1枚の付箋に1つの答えを書いてくださいね。

容姿など、文字で表現しにくいなら、理想に近い容姿の有名人や、雑誌のモデルさんの写真を探すのもいいですね。

思いつく限りの条件が出そろったら、書いた付箋を次の4つに分類してください。

ノートに下のような表を作り、そこへ付箋を貼ると分類しやすいかと思います。

私の理想の条件	
譲れない	できれば
どっちでもいい	不要

(9) 書き出した条件のなかで、「絶対に譲れない一つの条件」は、何ですか？

(10) 気づいたことを、自由に書いてみましょう。

---

## ●第2章のまとめ

以上で、婚活シナリオを構成する6つのピースについてのお話は終わりです。

ここまでを振り返ってみましょう。

婚活シナリオを作ることで、次の3つの自分軸が明確になったのではないのでしょうか。

- ◇幸せ、理想、価値観は、「かなえたい姿と譲れないこと」
- ◇結婚への想いは、「婚活を自分の意思で始める」ことの確認
- ◇価値はあなたの「自信」となり、「アピールポイント」にもなるもの

6つのピース（婚活シナリオ）は、婚活しながら気づき・変化していって大丈夫です。変化するものだけど、その時点での「自分軸をもって婚活」をすることが大切です。





## 第3章 さあ、婚活をはじめよう！

婚活シナリオ作りはいかがでしたか？  
どんな気づきがありましたか？

うまく答えが出せなかったとしても大丈夫。

具体的な婚活を始める前に、しっかり自分自身と向き合って、  
現時点での「自分軸」に気付くことが大切なのでから。

たくさん答えを出さなきゃとか、  
完璧なノートに仕上げようとして、  
婚活をスタートするのが遅れないようにしたいですね。

第3章では、「これから婚活をスタート！」するということに、  
知ってほしいことと、

はじめての婚活レッスンとしておすすめの方法についても簡単にお伝えします。

ここで、婚活の準備についてもう一度確認しましょう。

- ・心の準備をする（シナリオ作りで自分軸が見える化）
- ・環境の準備をする（2つの棚卸をして集中と時間を生み出す）

心の準備（自分軸の見える化）については第2章でお伝えしました。

環境の準備である「2つの棚卸」については、これからお伝えしていきますが、婚活をするぞ！という気持ちになったら、まずやってほしいことが一つあります。

### ●準備が終わったら、宣言しちゃいましょう

しっかり婚活シナリオ作りに取り組んでくれたあなたは、  
「婚活を始めるぞ！」という気持ちが揺るがないうちに、  
ここで自分自身に宣言をしてほしいのです。

## 【私は、〇年〇月〇日、理想のパートナーと出会います！！】

まだ婚活を始めていないし・・・

と、思われるかもしれませんが、  
仮にでも日付を決めておくメリットは2つあるのです。

1. ゴールから逆算して、今、何をしたらいいのかに気づくことができる。
2. 具体的な婚活プランを立てて、具体的に動くことができる。

日付の目安は、これから1年以内の日付にしてください。  
おすすめは、6か月後です。

宣言をしたら、ピースを書いたノートに、ぜひ、書き込んでくださいね。

## 【私は、〇年〇月〇日、理想のパートナーと出会います！！】

宣言は、周囲の人にしなくてもいいです。  
自分自身に約束するというイメージで大丈夫です。

では、次に大切なことを意識していきましょう。

### ●婚活すると決めたら、最初に〇〇を意識する

婚活すると決めたら最初に意識してほしいことがあります。

「最初に意識する事」って、何だと思えますか？

これについては普段から意識している人も多いのかなと思いますが、  
〇〇に入る言葉を、すこし考えてみてくださいね。

### 【婚活すると決めたら、〇〇をまず意識する】

第2章の婚活シナリオ6つのピースで、  
理想の結婚生活について考えた時に、  
2人で一緒にしたいことが、あれこれ浮かんできた人もいます。

- ・ 1人だったら適当に選んでいた外食のお店も、  
2人で行くならこんなところ。
- ・ 1人だと外出も面倒だけど、  
2人でなら出かけた場所、見たい景色がある。
- ・ スポーツやお互いの趣味を一緒に楽しみたいな。

もし、2人の時間を楽しもうと思った時、  
どちらかが病気で急に動けなくなった！

・ ・ 困りますよね。

いざ！と言う時、どちらかが病気だったらやりたいことができません。

そう、最初に意識したい〇〇に入る言葉は「健康」なんです。

意識や行動を変えても、効果や変化をすぐ実感できるものと、  
時間がかかるものがあります。

健康はどちらになるかという、  
損なうのも取り戻すのも時間がかかるものになります。

なので、すぐにでも意識をした方がいいのです。

普段から気を使っているし、  
健康維持には自信があるよ～ってあなたも、

今は元気だけど無頓着だったなあとか、  
ちょっと気がかりなことがあるというあなたも。

どちらも、今一度健康に関心を持って、  
健康であるために必要なことは何か？ということ、考えてみてくださいね。

【健康であるために、何を止めますか？】

【健康であるために、何を始めますか？】

【健康であるために、何を続けますか？】

### ●なぜ、最初に健康を意識するのか？

私は婚活を始める前に、一般の健康診断と婦人科の検査を受けました。

40歳を超えていたので、現時点の自分の健康状態を把握することも「誠実さ」につながると思ったからです。

婚活では、仕事、収入、住んでいる場所、趣味や性格・・・といった条件からお相手を探すことになります。

パートナー候補に求める条件は他にも、容姿、考え方、家族構成、価値観などがあります。

例えば、性格だと「誠実な人」を重視している人も多いです。

このように数ある希望条件の中で、プロフィールなどにはっきり明示している人は少ないのですが、「健康である」事を条件として上げている人は意外に多いのです。

20代前半のような若い時と違って、30代に入ると、病気とはいえなくても何かしら不調が出てくることもあります。

意識すれば健康は保てるし、不調と上手に付き合っていくという考え方も大切なのですが、できるだけ健康に不安がないにこしたことはありません。

なぜなら、健康を損なったばかりに、出来ることが減るからです。

大切な人が健康であることを喜ぶ人はいても、  
悲しむ人はいないと思います。

健康であることで、得をすることはあっても損することはありません。  
今の健康状態を知り、意識して良くしていく事から始めましょうね。

## 【婚活すると決めたら、健康をまず意識する】

余談ですが、体も心の状態も、食べ物の影響は大きいと思います。  
でも栄養や健康情報は、何年か経つと全く別の理論が出てきたりして迷いますよね。

情報に振り回されないように「何が本当なのだろう」と考える癖をつけ、体の声を聴く  
ように意識した行動をしたいですね。

それでは「**2つの棚卸**」について、話していきます。

### ●婚活に必要な、「集中」と「時間」

婚活を始めたら、最低3ヶ月は婚活に集中できる環境を作りましょう。

時間がないから・・・と思っている人は、  
時間を生み出すことはできないか考えましょう。

時間は誰にでも平等にあるのですが、油断していると、  
すぐに過ぎてしまって「時間がない」と感じてしまいます。

使える時間に気付き、時間を活用していくために、2つの棚卸をしましょう。

#### 【棚卸1】交友関係を棚卸して、集中を手に入れる

あなたには、気乗りがしなくても、声をかけられると、  
つい会ってしまうのよねという相手はいませんか？

抜け出したいのに、抜け出せない、腐れ縁のような人間関係はありませんか？

会社に勤めていると、一人で好き勝手にランチが出来ないとか、  
飲み会のお誘いを断りづらい、  
一緒に行動をしないと仕事に影響するという事もあると思います。

会社関係のお付き合いは割り切るとしても、  
プライベートでは、  
「なんとなく」や「腐れ縁だから仕方ない」を止めてみませんか？

これからは関係を築いていく人を自分の意思で選んでいきましょう。

では、お友達の顔を思い浮かべて、次に当てはまる人は誰なのか、  
こっそりと分類してみよう。

- ・あなたのことを応援してくれる人
- ・公正なアドバイスをくれる人
- ・会うと、お互い元気になれる人
- ・親身になって注意してくれる人
- ・あなたの事を好きでいてくれる人
- ・会うのが楽しみな人
- ・良い刺激を受けることが出来る人
- ・あなたの時間やエネルギーを奪う人
- ・いつもあなたの考えや言葉を否定する人
- ・会話の中心は、愚痴や悪口になってしまう人
- ・頼み事はしてくるのに、助けてくれない人
- ・時間や約束を守ってくれない人

この中で、

これからも一緒にいたい人って、どんな人でしょうか？  
また、こんな風になりたいという、  
あなたの憧れの人とはどんな人でしょうか？

少し、考えてみてくださいね。

これからも一緒にいたい、こうなりたいという憧れの人以外の交友関係は、

婚活を機に断ち切るか、むずかしければ距離を置くようにしましょう。

一番いいのは引っ越しや転職など、会えなくなる環境を無理にでも作り、離れることです。

そうはいつでも、引っ越しや転職は現実的には難しいと思いますので、3日に一度会っているなら一週間に一度にするなど、徐々に減らしていきましょう。

- ・これから関係を深めたい人達はどこにいるのだろうか？
- ・どうやったら、人間関係を変えることができるだろう？

こちらも、併せて考えてみましょうね。

交友関係を「これからもずっと一緒にいたい人だけ」に絞ると、煩わしいお付き合いに神経をすり減らすことがなくなるので、集中が生まれます。

## 【棚卸2】習慣の棚卸をして、時間を生み出す

これからは、婚活を優先できるように、本当に自分が大切に望んでいるスケジュール以外はキャンセルするか、今後は入れないようにしましょう。

例えば、結婚相談所や仲人さんの会員として登録したとします。手続きを済ませた後は、いつ、お見合いの話が舞い込んでくるかわかりません。

ネット婚活のサイトなら、登録してすぐメール交換がはじまり、2週間後には会う約束ができるかもしれません。

もし、お見合いのスケジュールがなかなか入らなくても、ひとりで過ごす時間にあてることができますし、一人の時間で、これまで行ったことがない場所、やったことがないことにトライすることもできます。

そこで、新しい交友関係が生まれ、  
新しいご縁が舞い込んでくる可能性もあります。

趣味を充実させて、仕事も頑張って、自分も大切に  
何かしら動き続けているほど  
意外なところから出会いをつかむ人が多いように思います。

実際、私の周りや、憧れの人にはそんな方が多くいます。

### ●婚活に必要な一人時間を生み出すために

ずっと仕事をしてきたあなたは、  
仕事には締め切りがあるのでスケジュールを立てる習慣が身についていて、  
時間管理が得意な人も多いかもしれません。

でも、プライベートの時間は、  
なんとなく毎日過ごしてしまう場合もあるのではないのでしょうか。

実は、私も、仕事はスケジュール管理がちゃんとできているのに、  
プライベートの時間は油断をしていると、3連休もあったのに  
「何をやっていたのだったかな？」という事がよくありました。

な～んか、時間がないのよね・・・っていう場合、  
分析してみると「何をしているのかわからない」という  
無駄な時間を過ごしていることが多いです。

今の時間の使い方を見つめて、時間を生み出すために、  
ここで習慣の棚卸をするために、  
これまでの1週間のスケジュールを思い出して書いてみましょう。

時間を無駄にしているなと思う習慣は何ですか？  
何をしているか思い出せない時間はどのくらいありますか？

習慣を見直し、  
無駄や思い出せない時間の活用ができないかを考えてみましょうね。



## ●はじめての婚活レッスン法

準備が整ったら、いよいよ、婚活本番です。

数ある方法の中から、費用や特徴を考慮して自分に合った婚活方法で始めましょう。

とはいっても、もしあなたが、恋愛からずいぶん遠ざかっているという場合、少し練習時間も取ったほうが良いと思うのです。

練習に最適な方法は、

「ネット婚活サイトへおためし登録してみる」ということです。

婚活サイトは怖いというイメージがあるかもしれませんが、メリットもたくさんあります。

費用も安価で思い立ったらすぐに始められ、嫌ならすぐに止めることができます。

女性は完全無料でできるものもあります。

ネット婚活は、メール交換から始めるのですが、サイトのシステムを使うのでメールアドレスを教える必要はありません。

プロフィールに載せる名前はニックネームでOKです。遠距離の人とも出会うことが可能です。

最近、サイトの数も増えてきました。婚活というより恋人探しに向いているものも含まれますが、具体的な例をいくつかあげてみます。

[yahooお見合い](#)、[エキサイト恋愛結婚](#)、[マッチドットコム](#)、[pairs \(ペアーズ\)](#)、[パートナーズ](#)などがあります。

[Omiai](#)という Facebook を利用した婚活アプリというものもあるようです。

いろいろ見てみて、無料で登録できるものに登録して、  
中身をのぞいてみることから始めましょう。

ネット婚活を利用した婚活は考えていないあなたも、  
登録をして少し使ってみる、  
検索して男性のプロフィールを見るだけでも気づきがあると思います。

お試し登録、ぜひやってみてくださいね。

ネット婚活を始めてみたいけど不安という方のために、  
完全無料で活動できるサイトを使っての婚活レッスンを企画中です。

## ●婚活中の心の在り方

婚活をしていて、順調にいかなくて長引いてくると  
心が折れそうになることもあれば、  
逆に、予想外に順調すぎて・・・という場合もあるかと思えます。

どうなるかは、実際婚活をしてみないとわからないのですが、  
婚活中に忘れないでほしい3つの心の在り方について最後にお話しします。

### 【縁があった相手には誠実に向き合い、丁寧に対応する】

あなたは選ぶ立場であると同時に、  
選ばれる立場でもあることを忘れないでください。

あなた自身の事をわかってもらいたいと同じように、  
相手も自分の事をわかかってほしいと思っているのです。

相手も忙しいし、気持ちが揺れることもあるし、  
疲れているところもあります。

自分目線をちょっとお休みして、相手目線で、  
自分の行動はどうかを客観的に見る癖をつけることをお薦めします。

相手にしてあげたことは、巡り巡って、自分に必ず返ってくる。  
それなら、いいことが返ってきた方が嬉しいですね。

どんなところで、人と人のつながりがあるかわかりません。  
ぜひ、目の前の人を大切にしたいを忘れないでくださいね。

誠実・丁寧に対応するのは大切とはいえ、  
毅然とした態度も忘れないでください。

お断りするときは、引き伸ばさないで  
理由と感謝を伝え、ご縁を終わりにしましょう。

### 【可能性を信じ、楽しんで続ける】

なかなか、思うような人が見つからない。

「そんな時は、条件に固執しすぎているだろうか？」  
「求めている条件が厳しすぎないか？」  
ということ自分を問いかけてみましょう。

もし、相手の条件があなたの求める条件と  
合わない部分が多いとしても、

「絶対にここは譲れない1つ」を満たしているとか、  
「絶対、ここはダメだというポイント」を外しているなら、  
お話をしてみてください。

プロフィールだけではわからないことも多いからです。

私の場合、「タバコ」は絶対 NG だったので、  
タバコを吸わない相手であれば、  
迷ったときはお話をするようにしていました。

「どんな人に出会えるかな？」  
「どんなお話が聞けるかな？」

どうやったら楽しめるかという気持ちをもって、  
活動を続けましょうね。

実際に話してみないと、わからないことって、たくさんあるし、  
話す機会が多くなればなるほど、コミュニケーションの練習にもなるので、  
ぜひ、話すことを楽しんでください。

話してみて「ちょっと、違うよな」と感じたなら、  
その時にお断りすれば良いのです。

### 【断られてもへこまない】

婚活中、明確な理由を告げられることなく断られた。  
そんな時、何が悪かったのかと、悶々としますが、  
あなた自身に問題がなくても断られることがあります。

たとえば、その時相手が求めるニーズに、  
たまたま合っていなかったのが断られるとか、

相手の譲れない一つのこだわりポイントが、  
あなたにはなかった・・・などです。

でも、あなた自身全部を否定したわけじゃない。  
この相手とは、たまたまタイミングが合わず、  
ご縁がなかったと思うようにしましょう。

### ●第3章のまとめ

- ◇婚活をすると決めたら、理想の人に出会う日を宣言する
- ◇集中と時間を生み出すために交友関係と習慣の棚卸をする
- ◇初めての婚活レッスンとして、お試しでネット婚活サイトに登録してみる
- ◇婚活中の心の在り方には3つある



## あとがき

最後まで、私の本を読んでくださったあなたにお礼を言わせてください。

「本当にありがとうございます」

もしかしたら、私がどんな方法で婚活をしたのだろう？  
という疑問をあなたが持っているかもしれないので、  
私の方法についてお話しますね。

婚活市場で NG 条件満載の私が選んだ婚活方法は「ネット婚活」でした。

「婚活＝結婚相談所」という選択しかないのかぁ・・・と思っていたところ、  
たまたま、インターネットでも婚活ができることを知ったことがきっかけです。

自分の事をアピールしたり話しかけることが苦手で、条件がよくない私には、

プロフィールを公開することで自分の条件や環境について  
ある程度知ってもらったうえで、メール交換ができる  
ネット婚活のシステムは良いなと思い、さっそく登録しました。

実際登録してみて、費用も安価で始めやすい、  
実際会う前にプロフィールからはわからない相手の考えや相性を  
メールである程度確認ができるのは、メリットだと感じました。

最初の活動は、意外にも順調でした。

ですが、付き合った相手と1年後お別れすることになります。

その後、精神的なダメージが少なくなったころ、婚活を再開しましたが、それからはあまりうまくいかず迷走しました。

お金をかけて結婚相談所に登録したほうがいいのかと思い、説明を聞きに行ったらアドバイザーのしつこい勧誘に遭い、入会をしないことを伝えると捨て台詞を吐かれ・・・

婚活再開、婚活休止を何度か繰り返し、今のパートナーと出会うまでに6年かかりました。

最初の活動時は順調でしたが、再開するごとに、うまくいかないことが増えてきました。

年齢を重ねたことも影響しているようでした。

- ・子供がいるというだけで相手にしてもらえない
- ・メッセージを送っても無視される
- ・何の連絡もなく、メールが来なくなりそのまま自然消滅
- ・上から目線や、実際に会う前なのに恋人気取り？と思える内容

もちろん、私ばかりが嫌な思いをしたわけではなく、私自身の配慮が足りず、誤解されてしまったこと、相手を傷つけたこともあります。

仕事が派遣社員だということで馬鹿にされたこともあります。

親からの援助を受けることなく、自立して、3人の生活を維持出来る収入があり、自分自身の仕事に対する姿勢には誇りを持っていたから、とても悔しかったです。

とはいえ、たくさんの男性と話す機会が訪れたことで、

単調な毎日に、ワクワク、ドキドキが生まれ、  
楽しいこともたくさんありました。

とても文才のある方がいて、メールでの言葉が美しく、  
内容も小説を読んでいるみたいで、  
次のメールが楽しみだったこともあります。

どんな場所にも、いい事もあれば悪いこともある。  
合う人もいれば合わない人もいる。  
婚活をしたからこそ、気づいたり実感したり、わかったことがある。

婚活を卒業して思うことは、婚活で経験した事、  
味わった感情は宝物で、素敵な経験もたくさん出来ました。

- ・暖かいメッセージをいただいて笑顔になれたこと。
- ・価値観に共感してもらい、励まされたこと。
- ・何気ない気遣いが、思いがけず感謝されたこと。
- ・婚活を通じて友人が出来たこと。

初めてのことや、未知のことを始めるのは、少し勇気がいりますよね。

うまくいかずに婚活を一度休んでいて、  
また新たな気持ちで始めるにも勇気がいります。

本当に結婚して幸せをかなえたいなら、  
少し勇気をだして小さな一歩を踏み出すと、  
今より楽しい毎日が始まるのではないのでしょうか。

あきらめて何もしないと、悩んでなかなか動けないのだとしたら、  
もったいないと思います。

この本を読み終わって、あなたが最初に踏み出す小さな一歩は、  
どんな事でしょうか？

婚活の方法はいくつかありますが、  
どれも「出会いのきっかけを手に入れる手段」です。

出会いを手に入れる魔法ではないのですね。

出会いのきっかけは、想像もしない場所にあるかもしれません。

何気なく参加したサークルやセミナーなどで知り合った人を介して  
出会いがやってくることもあります。

「私が出会いたい相手やそのお友達はどこなところにいるのだろう？」

そんな風に意識し、たくさんの人とかかわることを楽しみに  
婚活をしてほしいと思います。

**【大丈夫。ちゃんと出会うことが出来るし、あなたの幸せはかないます】**

パートナーと一緒に毎日を過ごしている、  
幸せな笑顔のあなたといつか会えることを楽しみにしていますね。

婚活、応援しています。

ここまでお付き合いいただいたことに、感謝を込めて。

出会いを生み出す婚活準備の専門家  
寺村 典子（てらむら のりこ）

#### ●著者プロフィール

寺村典子（てらむら のりこ）

1965年12月8日（巳年・いて座・AB型）

兵庫県川西市生まれ、大阪市で育つ。  
2012年9月より、横浜市へ転居。

子育て中、簿記資格を取得した後、



税理士試験の受験資格を得るために通信制短期へ入学。

卒業後、オフィスワーク系の派遣社員として、  
15社を超える企業様の管理部門（経理・総務）にて  
経理を中心とした事務・業務改善にも携わる。

年齢を重ねるごとに、経理・会計での仕事に限界を感じ、  
ビジネスの仕組みや、コーチングについて学ぶ。

離婚・就活・失業・婚活・失恋・・・これまでの経験は宝物。  
年齢を重ねることを味方にするという発想を大切にしている。

「人生は何歳からでも、自由に描いていい」をモットーに、  
47歳でパートナーと出会った婚活経験より、  
婚活についての情報発信をしている。

●小冊子「はじめての婚活レッスン」

<http://la-cosmy.com/pdf/konkatsu-basic.pdf>

---

●アンケートのお願い

ご感想や質問など、5分ほどで回答できるアンケートにご協力いただけないでしょうか。  
ご感想はとても励みになりますし、丁寧に読ませていただき、今後のサービスに役立て  
させていただきます。

また、ご質問を頂きましたら、返信までの日数はお約束できませんが、必ず返信させて  
いただきます。

【ご注意】

・アンケートの回答欄で、メールアドレスの入力（必須）をお願いしています。

[「婚活シナリオの描き方」アンケートフォーム](#)