

婚活準備トレーニング『恋トレ』

「始められない」「うまくいかない」は、もう卒業。
「愛される自分」になるための婚活準備トレーニングプログラム

縁結びサロン「ゆるり」

もしかして、こんなお悩みありませんか？

「婚活、始めなきゃ...」そう思っているけれど、なぜか一歩が踏み出せない。もし、一つでも当てはまるなら、このプログラムはあなたのためのものです。

- **自信のなさ**：「自分なんて相手にされないだろう」と、最初から諦めてしまう。
- **コミュニケーションへの不安**：初対面の異性と何を話せばいいのか分からず、会話が続かない。
- **過去のトラウマ**：過去の恋愛で傷ついた経験が忘れられず、また傷つくのが怖い。
- **理想と現実のギャップ**：理想の相手を追い求めすぎているのかもしれない、と漠然と感じている。
- **婚活疲れ**：マッチングアプリに登録しただけで疲れてしまったり、一度パーティーに参加して心が折れてしまった。
- **進展しない関係**：デートはできても、なぜか2回目に繋がらない。

もしあなたがこのように感じているなら、それは決してあなたの魅力がないからではありません。ただ、**「恋愛や結婚に向けた心の準備と、正しいスキルのトレーニング」**が少しだけ必要だった、というだけなのです。



なぜ、いきなり婚活を始めると失敗しやすいのか？

多くの方が、準備運動なしにいきなりフルマラソンに挑戦するように、「いきなり婚活」を始めてしまいます。その結果、心身ともに疲弊してしまうことが少なくありません。

- **理由1：自己理解の不足** 自分自身が本当にどんな人生を送りたいのか、どんなパートナーシップを望んでいるのかが明確でないまま活動すると、ただ条件だけで相手を選んでしまい、心が通う関係を築きにくくなります。
- **理由2：スキルのミスマッチ** あなたの魅力が伝わる方法（例えば、少人数での会話が得意など）があるのに、自分に合わない活動（大人数のパーティーなど）ばかりを選んでしまい、良さを発揮できずに終わってしまいます。
- **理由3：心の防御** 低い自己肯定感や失敗への恐れから、無意識に相手と距離を取ってしまい、「興味がないのかな」と誤解されてチャンスを逃してしまいます。

『恋トレ』は、こうした婚活の現場で起こりがちな「つまずき」の根本原因にアプローチし、あなたが自信を持って、あなたらしく輝けるための「土台」を築くプログラムです。



科学的アプローチで「愛される力」を育む『恋トレ』の核心

『恋トレ』は、根性論や曖昧なアドバイスではありません。一般社団法人日本ブライダルソムリエ協会が開発した、**恋愛コミュニケーション能力を測る指標「LCIQ®」**を理論的支柱としています。

LCIQは、幸せなパートナーシップに必要な能力を6つに分解し、客観的に診断・育成する画期的なフレームワークです。これらの能力は、大人になってからでも意識的なトレーニングで向上させることができます。

【LCIQ®を構成する6つの能力】

1. **恋愛認識力 (Recognition):** 自分の本当の気持ちや、相手のサインを正確に察する力。
2. **恋愛共感力 (Empathy):** 相手に寄り添い、「この人といると安心する」と感じさせる力。
3. **恋愛表現力 (Expression):** 不安や要望を、相手を傷つけずに上手に伝える力。
4. **恋愛継続力 (Continuation):** 良い関係を続け、深めていく力。
5. **恋愛楽転力 (Optimism):** 失敗を学びと捉え、前向きに活動を楽しむ力。
6. **恋愛魅了力 (Attraction):** あなただけの人間的な魅力で、相手を惹きつける力。

『恋トレ』では、この6つの能力を3ヶ月かけて体系的にトレーニングし、あなたの「恋愛基礎

体力」を飛躍的に向上させます。



3日間集中講座

キャリア×恋愛

キャリアも恋愛もあきらめない女性のための恋トレです。

科学的なアプローチとトレーニング。自己一致をキーワードに科学的なアプローチで行動変容につなげます。

最初の旅は、あなた自身の内側へと深く潜る、自己発見のプロセスです。

「自分は本当は何を望んでいるのだろうか？」

「なぜ、いつも同じパターンで恋愛がうまくいかなくなるのだろうか？」

『恋トレ Re:』は、そんなあなたの心の声に耳を澄ますためのプログラムです。ナラティブ・アプローチという心理学的手法を用い、あなたを無意識に縛り付けてきた「問題の物語」

(例:「どうせ私は大切にされない」)を特定し、過去の経験からあなただけの「強み」を再発見することで、希望に満ちた新しい物語へと書き換えていきます。

このプログラムを通じて、あなたは一生ものの思考技術である「セルフコーチング・サイクル」を習得します。外的条件や他人の評価に振り回されない、あなただけの「価値観コンパ

ス」を手に入れることで、心から納得できる選択ができる、揺るぎない自分軸が確立されます。

こんな方におすすめです：

- 自分が本当に何を求めているのか、わからなくなってしまった方
- 過去の恋愛の傷や、ネガティブな思い込みから解放されたい方
- 他人の評価や機嫌に振り回されず、自分軸で生きたいと願う方

3日間集中講座

伝えるチカラ、聴くチカラ、つなげるチカラを磨く3日間集中講座です。

自分軸という強固な土台ができたなら、次なる旅は、その上で他者と健全で温かい関係性を築くための、実践的なスキルを学ぶプロセスです。

「本音を言ったら、嫌われるかもしれない」

「意見が対立するのが怖くて、つい我慢してしまう」

『恋トレ Connect』は、そんなコミュニケーションの不安を解消し、自信を持って人と関わるための具体的な「技術」を体得するプログラムです。

このプログラムでは、コミュニケーションを**「聴くチカラ」と「伝えるチカラ」**に分解し、徹底的にトレーニングします。

- **聴くチカラ（共感的傾聴）**：相手が安心して心を開き、「この人になら本音を話せる」と感じる安全な場を創り出す、最もパワフルなスキルです。
- **伝えるチカラ（アサーティブな自己主張）**：相手を攻撃したり、自分が我慢したりするのではなく、自分も相手も尊重しながら誠実に想いを伝える技術です。対立を「勝ち

負け」ではなく、**「勇気と思いやりをもって Win-Win の着地点を探す」**創造的な
共同作業へと転換するマインドセットを育みます。

こんな方におすすめです：

- 言いたいことが言えず、「いい人」で終わってしまう方
- 沈黙が怖く、何を話せばいいか分からなくなってしまう方
- 大切な人とのすれ違いをなくし、より深い信頼関係を築きたい方

『恋トレ Re:』で自分自身と深くつながり、『恋トレ Connect』で他者と誠実につながる。こ
の二つの旅路を経て、あなたは人生のあらゆる人間関係を、自らの手で、豊かに育んでいく力
を手に入れることができるでしょう。

恋トレパーソナル（仮称） 月 110,000 円

1ON1 セッション（月 4 回・60 分）

→ コーチと 1 対 1 で、課題や目標に合わせたサポート。

WORK ではコーチとのマンツーマンでオリジナルプログラムを行います。1on1 セッション時に内容について相談します。

恋トレの 1on1 コーチングは、指示や指導ではありません。

あなたが目指す場所へ最短距離ですすめるように、あなたと共に悩み、あなたとともに道を探るパートナーシップ型のコーチングです。

コーチは第 3 の目となり、あなたを客観的に見つめ、感じたままを伝える鏡となります。コーチを通じてあなたはこれまで気が付かなかった新しいあなたに気が付くかもしれません。

じっくり、パーソナルクラスは、無料相談時に具体的にどんな内容ですすめていくか相談できます。

※3 コースとも現在内容を調整中です。予告せず内容が変更になることがあります。

先輩たちの声（卒業生の声）

- **Aさん（32歳・女性・事務職）** 「自分に自信がなく、どうせ私なんて...と卑屈になっていました。『恋トレ』で自分の価値観と向き合い、コーチが私の良いところをたくさん見つけてくれたおかげで、自分を好きになれました。今では、自然な笑顔で初対面の人と話せるようになりました。」
- **Bさん（39歳・男性・技術職）** 「お見合いをしても、いつも2回目に繋がりませんでした。原因は自分の話し方にあると薄々感じていましたが、どうすればいいか分からなかった。『恋トレ』の傾聴トレーニングで、自分の癖を客観的に指摘してもらえたのが大きかったです。相手の話を『聞く』ことの大切さを学び、会話が楽しくなりました。」
- **Cさん（35歳・女性・企画職）** 「アプリ疲れで婚活を諦めかけていました。でも『恋トレ』は、やみくもに出会いを探すのではなく、自分を成長させる場所でした。同じ悩みを持つ仲間とグループワークで話せたことも心強かったです。サポート体制が手厚く、一人じゃないんだと思えたのが、最後まで頑張れた理由です。」

まずは、あなたの話をお聞かせください【無料相談・説明会のご案内】

「少し興味が湧いてきた」「でも、自分にできるか不安...」 そう感じたら、ぜひ一度、私たちの「無料相談・説明会」にお越しください。

無理な勧誘は一切ありません。これは、あなたが新しい一歩を踏み出すための、最初の作戦会議です。

【無料相談で得られること】

- **あなたのお悩みの根本原因の分析**
- **LCIQに基づいた、あなたの恋愛傾向ミニ診断**
- **『恋トレ』プログラムのより詳細なご説明**

あなたの貴重な時間とお金を無駄にしないためにも、まずは私たちがお役に立てるかどうかが、あなた自身でご判断ください。

▼今すぐ無料相談を予約する

<https://forms.gle/9PkLqipKxvnRZBZm7>

よくあるご質問（FAQ）

- **Q. 結婚相談所との違いは何ですか？**

A. 結婚相談所が「出会いの場」を提供するのに対し、『恋トレ』は「出会いを成功させるための心とスキルを育てる」準備プログラムです。当プログラムを卒業後、結婚相談所やアプリなど、どの舞台でも成功する確率を格段に高めることを目的としています。

- **Q. 人見知りで、異性と話すのが本当に苦手ですが大丈夫ですか？**

A. もちろんです。『恋トレ』は、まさにそのような方のために設計されています。自己肯定感を高める内面のアプローチから始め、安全な環境でのロールプレイングを重ねることで、段階的に自信をつけていけるのでご安心ください。

- **Q. 本当に3ヶ月で変われますか？**

A. 私たちは、あなたの人生を変える「きっかけ」と「具体的な方法」を提供します。LCIQ講座を導入したサービスでは、成婚率 90%以上という実績も報告されています。本気で変わりたいと願うあなたの想いに、私たちが全力でコミットします。