

婚活の「悩み」を「戦略」に 変える、完全攻略ガイド

縁結びサロン「ゆるり」

婚活の「悩み」を「戦略」に変える、 完全攻略ガイド

縁結びサロン「ゆるり」

<https://yuru-ri.jp>

2025COPYRIGHT©en-musubi.yururi

はじめに

婚活、恋活中のみなさん、こんにちは。

そして、そろそろ始めようかな、とこの本を手にとってくださったあなたへ。

はじめまして。縁結びサロン「ゆるり」の代表、手島と申します。

私は愛知県を中心に、いわゆる「結婚相談所」や「恋活塾」を主宰し、オンラインも活用しながら、全国の方のご縁結びをお手伝いしています。

さて、私はこれまで20年以上にわたり「対人支援」の専門家として、本当に多くの方の人生相談に乗ってきました。小中高生の学習相談から、社会人のキャリアプラン、果ては50代、60代のライフコーチングまで。様々なステージで生まれる課題と向き合ってきました。

一見すると、悩みは人それぞれです。しかし、その根っこを辿っていくと、ほとんどの課題が「人間関係」というテーマに繋がっていることに気づかされます。

とりわけ、20代後半から30代の方とお話ししていると、必ずと言っていいほど話題にのぼるのが「結婚」や「恋人」のこと。

皆さん、結婚したくないわけではないのです。

でも、仕事や趣味が楽しくて、恋愛に割く時間がない。出会いの場に行くのが億劫。様々な理由をつけて、結婚というテーマから少しだけ距離を置いてしまう。

知らず知らずのうちに、婚活の優先順位が下がり、いつしか「自分には縁遠いもの」と感じるようになっていませんか？

実は、その**「無意識に優先順位を下げてしまう」ことこそが、あなたの婚活が前に進まない、たった一つの理由**なのかもしれません。

ご本人にその意識は、ほとんどありません。「仕方がない」「時間がない」と思い込むことで、傷つきたくない、失敗したくないという本心を守っているのです。

この本は、そんなあなたの心の奥にある「見えないブレーキ」を外し、あなたの「悩み」そのものを、婚活を前に進めるための「戦略」に変えていくためのガイドブックです。

なぜ、あなたの婚活はうまくいかないのか？

その答えは、あなたの中にすでにあります。

私と一緒に、その答えを見つける旅に出かけましょう。

はじめに	2
婚活の「悩み」を「戦略」に変える、完全攻略ガイド	5
序章：婚活という「迷宮」を歩むあなたへ	5
第1部：すべての土台となる「心のOS」をアップデートする	6
第2部：出会いの質を劇的に変える「プロフィール戦略」	11
第3部：関係を育む「コミュニケーション戦術」	17
第4部：データで読み解く「婚活のリアル」と具体的アクション	22
終章：あなたの婚活に、羅針盤を	28

婚活の「悩み」を「戦略」に変える、完全攻略ガイド

序章：婚活という「迷宮」を歩むあなたへ

婚活は、しばしば「理想のパートナーと出会うための合理的なプロセス」として語られます。しかし、その道を実際に歩み始めた多くの人々が直面するのは、期待とは裏腹の、複雑で感情的な「迷宮」です。思い描いていたようにうまくいかない現実、なかなか好きになれない相手、断られることへの疲弊、そして減っていく自己肯定感¹。婚活の最中に、孤独や焦り、精神的な疲れを感じるのは、決してあなた一人ではありません。むしろ、それは婚活という特異な活動に取り組む上で、多くの人々が共有する普遍的な体験なのです⁴。

このガイドは、そうした「悩み」を個人の能力や魅力の欠如として片付けるのではなく、予測可能な課題として捉え直し、適切な知識と戦略で乗り越えるための羅針盤となることを目指します。婚活の成功は、運や偶然に左右されるものではありません。それは、婚活というシステムの力学を理解し、鍵となるスキルを習得し、そして何よりも自分自身の心理を巧みにマネジメントする技術です。

本書では、心理学的な知見と具体的なデータに基づき、あなたの婚活を「五里霧中の探索」から「目的意識のある航海」へと変えるための、体系的かつ実践的なアプローチを提示します。これから展開される各章は、あなたが迷宮を抜け出し、真に価値ある出会いを手にするための、具体的で力強い武器となるでしょう。

第1部：すべての土台となる「心のOS」をアップデートする

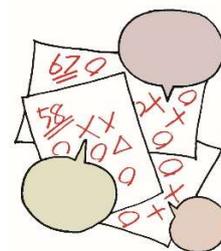
婚活における多くの悩みは、表面的なテクニックの不足ではなく、その根底にある「考え方の癖」、すなわち「心のOS」に起因しています。このOSが旧式のままであれば、どんな最新のアプリケーション（プロフィール作成術や会話術）を導入しても、システムは頻繁にフリーズし、やがてはクラッシュしてしまうでしょう。この部では、婚活を続ける上での精神的な負担を根本から解消し、あらゆる活動の土台となる強固なマインドセットを構築する方法を探ります。

1-1. なぜ婚活は疲れるのか？－「減点方式」と「べき思考」の罠

婚活疲れ、いわゆる「婚活疲れ」の最大の原因は、無意識のうちに採用してしまっている二つの思考パターンにあります。それが「減点方式」と「べき思考」です。これらは個人の性格の問題というより、婚活という特殊な環境が誘発しやすい心理的な罠なのです。

減点方式の心理学

「減点方式」とは、まず相手に対して「100点満点の理想像」を無意識に設定し、そこから欠点を見つけるたびに点数を引いていく思考法です⁶。待ち合わせの仕方がスマートでなかった（マイナス5点）、服装が好みではなかった（マイナス10点）、会話の中で少し自慢話が出た（マイナス15点）…。この方式では、どんなに素敵な人でも、現実の人間である以上、完璧な理想像には及びません。そのため、出会いを重ねるほどに失望感だけが募り、最終的には誰も「合格点」に達しないという結論に至りがちです⁶。



この思考法の厄介な点は、相手にもその批判的な態度が伝わってしまうことです。人は自分を値踏みする相手の前では心を開きにくく、自然な魅力を発揮できません⁶。結果として、「相手に魅力を感じなかった」というあなたの結論は、あなた自身が作り出した状況によって強化されるという、自己成就的な予言となってしまいます。心理学的に見ても、人間はポジティブな情報よりもネガティブな情報に注目しやすい「ネガティビティ・バイアス」という傾向を持っており⁹、減点方式はこのバイアスを加速させます。

「べき思考」と認知の歪み

もう一つの罠は、「べき思考 (should thinking)」です。これは、「男性はデート代を支払うべきだ」¹⁰、「この年齢ならこうあるべきだ」¹²、「初対面ではこう振る舞うべきだ」といった、自分の中の固定化されたルールや期待に固執する考え方を指します¹⁴。この「べき」から外れた相手の言動は、即座に「間違い」や「欠点」として認識され、減点方式の格好の材料となります。

この「べき思考」は、心理学でいう「認知の歪み」の一種です。婚活において特に陥りやすい認知の歪みには、以下のようなものがあります。

全か無か思考 (白黒思考)：「一つの欠点があれば、その人は全体としてダメだ」と極端に判断する思考パターン¹⁷。

過度の一般化：一度断られただけで、「私はいつも断られる運命なのだ」と結論づけてしまうこと¹⁷。

心の読みすぎ：相手が少し静かだっただけで、「私との会話はつまらないと思っているに違いない」と根拠なく推測すること¹⁵。

自己関連付け：デートが盛り上がらなかったのを「すべて自分のせいだ」と思い込んでしまうこと¹⁷。

婚活という、限られた情報と時間の中で見知らぬ他者を評価し、人生の重大な決断を下そうとするプロセスは、これらの認知の歪みを強力に誘発します。プロフィールというデータ化された情報から始まる出会いは、私たちを評価者・審査官の立場に置きやすく、それが完璧な理想像との比較、すなわち減点方式へと繋がります。そして、結婚への焦りや失敗への恐怖⁴が、些細なネガティブ情報を過大評価させ、認知の歪みを加速させるのです。

つまり、婚活の疲れは単なる「ネガティブ思考」なのではなく、婚活の構造そのものが引き起こす、予測可能な心理的反応なのです。このメカニズムを理解することが、自己非難から脱却し、戦略的に対処するための第一歩となります。

1-2. 「加点方式」で世界は変わる—出会いを資産に変えるマインドセット

減点方式と思考の歪みが婚活を消耗戦に変える毒であるならば、その解毒剤となるのが「加点方式」です。これは、出会う相手をゼロ（あるいはニュートラルな状態）からスタートさせ、良い点を見つけるたびに点数を加えていく思考法です⁸。このマインドセットの転換は、あなたの婚活体験を根本から変える力を持っています。

加点方式へのシフトは、意識的なトレーニングによって可能です。具体的な実践方法として、以下のステップが有効です。

1. **出会う前に、ポジティブな期待を設定する:** お見合いやデートの前には、相手のプロフィールを読み込み、「笑顔が素敵そう」「旅行好きで話が合いそう」「仕事への姿勢が真摯で尊敬できる」など、楽しみにしている良い点を3つ書き出してみましょう⁹。これは、最初から「良いところを探す」という心の準備運動になります。
2. **出会いの最中に、良い点を探す:** 会話の中で、相手の良い点を探すことを意識します。「私のお話を真剣に聞いてくれる」「店員さんへの態度が丁寧だ」「ユーモアのセンスがある」など、どんな些細なことでも構いません。

3. **出会いの後に、良かった点を記録する:** デートが終わったら、その日のうちに相手の良かった点を最低でも5つ、ノートやメモアプリに書き出します⁹。これを習慣化することで、脳は自然とポジティブな側面に焦点を当てるように訓練されていきます。
4. **感謝を言葉にする:** 相手の小さな行動に対して、具体的に感謝を伝えることも重要です。「素敵なお店を見つけてくださって、ありがとうございます」「私の話に付き合ってくれて、とても楽しかったです」といった言葉は、相手を喜ばせるだけでなく、あなた自身の心にもポジティブな印象を刻み込み、加点方式を強化する効果があります⁹。

加点方式は、単なるポジティブシンキングではありません。それは、出会いを「評価の場」から「発見の場」へと変える技術です。この視点を持つことで、一人ひとりの出会いが、たとえ結婚に繋がらなくても、あなた自身の視野を広げ、人間的成長を促す貴重な「資産」へと変わっていくのです。

1-3. 婚活の「成功」を再定義する—結婚をゴールにしないことの効用

婚活における精神的な疲弊のもう一つの根源は、「結婚=成功、それ以外=失敗」という二元論的なゴール設定にあります²⁵。この考え方では、結婚に至らなかった全ての出会いや交際が「無駄な時間」「失敗の記録」として蓄積され、自己肯定感を削り取っていきます⁴。しかし、本当にそうでしょうか。

幸せな結婚生活を送っている人々の多くが語るように、結婚はゴールではなく、パートナーシップという長い旅の「スタートライン」です²⁷。だとすれば、婚活の目的は、単に「結婚というゴールテープを切ること」ではなく、「その長い旅を共に歩める、信頼できるパートナーを見つけること」にあるはずです。

この視点に立てば、婚活における「成功」の定義は、より多角的で豊かなものになります³⁰。結婚に至らなかったとしても、その出会いが以下のような成果をもたらしたなら、それは十分に「成功」と呼べるのではないのでしょうか。

- **自己理解の深化:** 「こういうタイプの人とは価値観が合わないな」「自分はパートナーにこういう安らぎを求めているんだ」など、他者との関わりを通じて、自分自身や自分が本当に望む関係性について深く知ることができた³¹。
- **コミュニケーション能力の向上:** 初対面の人と関係を築く練習を重ねることで、聞き方や話し方、自己表現のスキルが向上した³³。
- **人間的成長:** 自分の思い込みや偏見に気づき、より柔軟な視点を持てるようになった。
- **楽しい時間を過ごせた:** たとえ恋愛感情が芽生えなくても、一人の人間として興味深い話が聞けたり、楽しい時間を共有できたりした。

「私の人生は結婚してから始まるのではなく、もうすでに続いている」。ある成功者のこの言葉は、婚活の捉え方を変える上で非常に示唆に富んでいます²⁸。婚活を「結婚相手を見つけるためだけの活動」と捉えるのではなく、「より良い人生を送るための自己発見と人間的成長の機会」と再定義する。このマインドセットの転換こそが、あなたを焦りや失望から解放し、一つ一つの出会いを意味のあるものに変え、結果として真に価値あるパートナーシップへと導く鍵となるのです。

第2部：出会いの質を劇的に変える「プロフィール戦略」

心のOSをアップデートしたら、次に取り組むべきは、あなたという人間を他者に伝えるための「外部インターフェース」、すなわちプロフィールです。婚活プラットフォームにおいて、プロフィールはあなたという商品の「広告」であり、出会いの質と量を決定づける最重要要素です。ここでは、心理学的な知見と具体的なデータを基に、「会いたい」と思わせるプロフィールの構築戦略を徹底的に解説します。



2-1. 科学が解き明かす「会いたい」と思われる写真の法則

プロフィールの中で、最も強力な影響力を持つのが写真です。心理学の研究によれば、人の第一印象は、出会ってからわずか数秒で、その大部分が視覚情報によって形成されることが分かっています³⁴。この最初に形成された印象は「初頭効果 (Primacy Effect)」と呼ばれ、その後続くプロフィール文の解釈にまで強い影響を及ぼします³⁸。つまり、魅力的な写真は、あなたの人柄や経歴までもが好意的に見られる「ハロー効果 (Halo Effect)」を生み出すのです³⁹。逆に、写真で失敗すれば、どんなに素晴らしい自己PR文も読んでももらえない可能性があります。

「会いたい」と思われる写真には、科学的根拠に基づいた4つの柱が存在します。

1. 表情 (Expression)

写真の成否を分ける最も重要な要素は、表情です。求められるのは、温かみと親しみやすさが伝わる「自然な笑顔」に他なりません⁴⁰。無理に作った笑顔や、真顔、キメ顔は、「怖そう」「つまらなそう」といったネガティブな印象を与えかねません⁴⁰。自然な笑顔を引き出すためには、撮影時に心から楽しいことや幸せな瞬間を思い浮かべるのが効果的です⁴⁴。また、事前に鏡の前で口角を上げる練習をしたり、表情筋をほぐしておくことも有効です⁴⁵。目元が笑っている「デュシェンヌ・スマイル」を意識することで、より本物らしく、魅力的な笑顔になります。

2. 服装 (Clothing)

服装の目的は、婚活において最も重視される「清潔感」と、性別に応じた魅力を演出しつつ、悪目立ちしないことです⁴⁶。

- **女性の場合:** 明るい暖色系やパステルカラーの服装が、優しく柔らかな印象を与えるため、一貫して推奨されています⁴⁴。特に、女性らしさを演出しやすいワンピースは定番です⁴⁹。背景に溶け込みやすい真っ白や、顔色を暗く見せがちな黒は避けるのが無難です⁴⁹。また、露出が多すぎる服や、ボディラインを強調しすぎるデザインは「遊び相手」を探していると誤解される可能性があるため、避けるべきです⁵¹。季節感が強すぎる厚手のニットやノースリーブも、一年を通して掲載されるプロフィール写真には不向きです⁵²。アクセサリーは、大ぶりで派手なものではなく、華奢で上品なものを選びましょう⁴⁷。テレビの女性アナウンサーの服装は、多くの人にとって好感度の高いスタイルとして参考になります⁴⁶。
- **男性の場合:** 誠実さ、信頼性、安定感を伝える上で、ジャストサイズのスーツは最も効果的な服装です⁵⁴。色は定番の黒、紺、濃いグレーが基本⁵⁴。ブランドよりも、自分の体型に

合っているかどうかは何よりも重要です⁵⁴。シワのない清潔な白や薄いブルーのシャツは必須アイテムです⁵²。より親しみやすく、おしゃれな印象を与えたい場合は、紺のジャケットにグレーのパンツを合わせるような「ジャケパンスタイル」も有効な選択肢となります⁵⁸。

3. 背景と光 (Background & Lighting)

背景は、あなたという主役を引き立てるための舞台装置です。ごちゃごちゃした背景や生活感のある背景は、あなたの印象を散漫にさせるため避けましょう⁴⁷。シンプルで明るい壁や、少しぼかした屋外の緑などが理想的です⁶¹。特に、自然光は肌をきれいに見せ、健康的でポジティブな印象を与えるため、積極的に活用すべきです⁶³。スタジオで撮影する場合も、白一色よりは、柔らかなグラデーションや観葉植物などを配した背景が、よりナチュラルで温かみのある雰囲気を作り出します⁶⁴。

4. 品質と信頼性 (Quality & Authenticity)

婚活写真の品質は、あなたの真剣度を物語ります。そのため、**プロによる撮影は必須**と考えるべきです⁶³。自撮り写真は、画質や照明、構図の面で劣るだけでなく、「手軽に済ませた」という印象を与え、婚活への真剣さを疑われる原因となります⁶⁹。

同様に重要なのが「信頼性」、つまり写真と実物とのギャップを最小限に抑えることです。アプリなどで過度に加工された写真は、初対面の際に「騙された」という強い失望感と不信感を生み出し、その後の関係構築をほぼ不可能にします⁴⁶。肌の質感を整えたり、顔色を明るく見せたりする程度のナチュラルな補正は有効ですが、輪郭やパーツの形を変えるような「別人級」の加工は絶対に避けなければなりません⁶¹。目指すべきは、加工された理想の自分ではなく、「最高の状態の、ありのままの自分」です。

2-2. あなたの「物語」を伝える自己 PR 文の技術

写真が「会ってみたい」という第一印象の扉を開ける鍵だとすれば、自己 PR 文は、その扉の向こうにあるあなたという人物の魅力を伝え、実際の会話へと誘う「招待状」です。単なる事実の羅列である「履歴書」ではなく、読んだ相手が「この人と話してみたい」と自然に思えるような、血の通った物語を紡ぐことが目標です³⁹。

魅力的な自己 PR 文には、いくつかの共通した原則があります。

1. ポジティブさと前向きな姿勢 (*Positivity and Proactivity*)

文章のトーンは、終始一貫してポジティブであることが絶対条件です。婚活を始めた理由を述べる際も、「周りが結婚して焦って…」といったネガティブな動機ではなく、「友人たちの幸せな姿に触発され、私も共に素敵未来を築けるパートナーと出会いたいと思うようになりました」のように、前向きな言葉に変換しましょう⁷³。仕事やプライベートに関する愚痴や不満は、百害あって一利なしです⁷⁷。

2. 具体性という最強の武器 (*Specificity and Concreteness*)

自己 PR 文で最も重要なテクニックが「具体的に書くこと」です。抽象的な言葉は読み手の心に響かず、記憶にも残りません。「趣味は映画鑑賞です」で終わらせるのではなく、「休日は家で Netflix を見ながらリラックスするのが好きで、特にスタジオジブリの作品には何度も感動させられています」と書くことで、あなたの人柄がぐっと立体的になり、具体的な会話のきっかけが生まれます³⁹。

- **仕事について:** 専門用語を避け、小学生にも分かるような平易な言葉で仕事内容を説明し、それ以上に「その仕事のどんな点にやりがいを感じるか」を伝えましょう⁸¹。これはあなたの価値観や人柄を雄弁に物語ります。
- **趣味・休日の過ごし方について:** 多くの人が筆に悩む項目ですが、「立派な趣味」である必要はありません。「休日に何をしている時が楽しいか」という視点で考えてみましょう⁸⁵。「近所のカフェで本を読む時間」⁷²や「音楽を聴きながら散歩すること」⁸⁵といった日常のささやかな楽しみは、親しみやすさと等身大のあなたを伝えます。可能であれば、旅行やグルメなど、性別を問わず共感を得やすいものや、将来的に「二人で一緒に楽しめそう」なものを盛り込むと、デートの提案にも繋がりがやすくなります⁸⁶。

3. 第三者の声を利用する (*The "Third-Party" Endorsement*)

謙虚さを保ちつつ長所をアピールする上で極めて有効なのが、心理学でいう「ウィンザー効果」の活用です³⁷。自分で「私は優しい人間です」と書くと自画自賛に見えかねませんが、「友人からはよく『聞き上手だね』と言われます」あるいは「職場では『穏やかで信頼できる』と評価されることが多いです」と第三者の言葉を借りることで、客観性と信頼性が格段に増します⁷³。

4. 弱さと成長の物語を見せる (*Vulnerability and Growth*)

これは上級テクニックですが、もし可能であれば、過去の小さな挫折や弱みが、いかにして現在のポジティブな価値観や行動に繋がったかという「成長の物語」を少しでも見せることで、プロフィールに深みと人間味を与えることができます⁹⁰。例えば、「以前は仕事一筋でしたが、大きなプロジェクトを乗り越えた時、一人で達成する喜びよりも、チームで分かち合う喜

びの大きさを実感しました。これからは人生というプロジェクトを、パートナーと共に歩んでいきたいと思っています」といったストーリーは、非常に共感を呼びます。

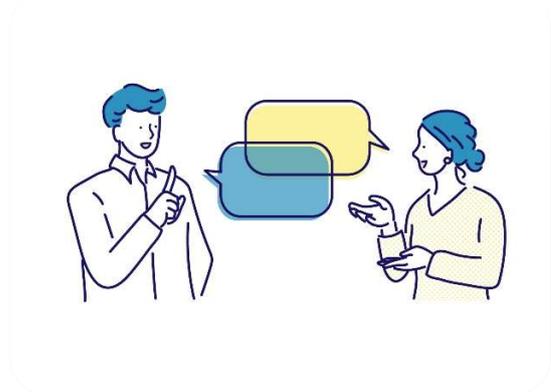
5. 「私たち」を主語にする (Focus on "We," Not Just "I")

相手に求める条件を直接的に書くのは避けましょう。「優しい人がいいです」と書く代わりに、「お互いを思いやり、支え合いながら、笑顔の絶えない温かい家庭を築いていきたいです」と、未来のパートナーシップのビジョンとして語ることで、要求がましくなく、非常に好意的に受け取られます⁸²。

最終的に、優れたプロフィールとは、写真と文章が一体となって、矛盾のない一貫した「あなた」という魅力的な物語を語るものです。優しい笑顔の写真には、温かく丁寧な言葉遣いの文章が伴って初めて、その魅力が最大限に発揮されます⁴⁰。写真で提示した「キャラクター」を、文章で裏付け、深めていく。この一貫性こそが、読み手に安心感と信頼を与え、「この人に会って、もっと話を聞いてみたい」という強い動機を生み出すのです。

第3部：関係を育む「コミュニケーション戦術」

プロフィールという関門を突破し、いよいよお見合いや初デートの段階に進んだとき、次に待ち受けるのが「コミュニケーション」という大きな壁です。どんなに素晴らしいプロフィールも、実際の対話が伴わなければ関係は進展しません。この部では、初対面の緊張を乗り越え、相手との間に信頼という橋を架け、好意を育んでいくための具体的なコミュニケーション戦術を解説します。



3-1. 初対面の沈黙を乗り越える—会話の「聞き方」と「話し方」

多くの方が「何を話せばいいかわからない」という悩みを抱えますが、婚活のコミュニケーションにおいて、実は「雄弁な話し手」であることよりも「優れた聞き手（聞き上手）」であることの方が、はるかに重要です²³。自分の話に真剣に耳を傾けてくれる相手に対し、人は好意と信頼を抱き、心を開きやすくなるからです。

「聞き上手」になるための技術

- **興味を示す姿勢:** コミュニケーションは言葉だけではありません。相手の方に体を向け、笑顔で、適度に相槌を打ちながら話を聞く。この非言語的なサインが「あなたの話に興味があります」という最も強力なメッセージになります²³。
- **効果的な質問:** 会話を深める鍵は質問力にあります。「はい/いいえ」で終わってしまう「クローズドクエスチョン」（例：「映画は好きですか？」）ではなく、相手が自由に話せる「オープンクエスチョン」（例：「普段はどんな映画をご覧になるんですか？」）を心がけましょう⁹⁶。相手の答えに対して、5W1H（いつ、どこで、誰が、何を、なぜ、どのように）を使ってさらに掘り下げていくと、会話は自然に広がります⁹⁶。
- **共感と肯定の相槌:** 相手の話を肯定し、共感を示すことは、相手に安心感を与えます。ここで有効なのが、通称「さしすせそ」の法則です。「**さ**すがですね！（尊敬）」「**し**らなかったです！（感心）」「**す**ごいですね！（賞賛）」「**せ**んすいいですね！（称賛）」「**そ**うなんですね！（理解・肯定）」といった言葉を適切に使うことで、相手は気持ちよく話し続けることができます⁹⁷。

「話し方」の心得

- **会話の黄金比は「聞き 7 : 話し 3」:** 目安として、相手に 7 割話してもらい、自分が話すのは 3 割程度に留めることを意識しましょう。婚活の場では「自分 4 : 相手 6」を推奨する声もありますが¹⁰¹、基本は相手中心のスタンスが成功の鍵です。
- **会話のキャッチボールを意識する:** 質問ばかりでは尋問になってしまいます。相手が質問に答えてくれたら、「そうなんですね。〇〇さんは旅行がお好きなんですね。私は最近、金沢に行ったのですが、街並みがとても綺麗でした」というように、関連する自分の情報を

少しだけ開示し、再び相手に話を振る。このキャッチボールが、一方的なインタビューではなく、双方向の楽しい会話を成立させます¹⁰²。

- **事前の準備を怠らない:** ぶっつけ本番で会話に臨むのは無謀です。お見合い前には必ず相手のプロフィールを再確認し、趣味や仕事について質問したいことを2~3個用意しておきましょう⁹²。万が一、話に詰まった時のためのお守りとして、誰にでも通じる定番の話題「きどにたてかけし衣食住」（気候、道楽、ニュース、旅、テレビ、家族、健康、仕事、衣類、食、住まい）を頭に入れておくと安心です⁹⁶。

会話が苦手な人は、そのことを正直に伝えるのも一つの手です。「少し緊張していて、話すのがあまり得意ではないのですが、〇〇さんのことを知りたいという気持ちは沢山あります」と最初に伝えることで、相手の理解を得やすくなり、かえって誠実な印象を与えることもあります¹⁰⁷。

3-2. 「好きになれない」の壁を越える—信頼関係の構築法

婚活で最も多くの人々が直面する悩みが、「良い人だとは思うけれど、好きになれない」という感情の壁です¹。特に、過去にドラマチックな恋愛を経験した人ほど、初対面や数回のデートで「ときめき」を感じられないことに焦りや失望を覚えてしまいます¹⁰⁹。

「ときめき」という神話

まず理解すべきは、婚活という構造化された出会いの場で、初対面から燃え上がるような恋愛感情（ときめき）が生まれることは稀であるという事実です¹¹¹。プロフィールという条件から入る出会いは、本質的に分析的であり、感情が後からついてくるのが自然なプロセスなのです¹¹³。学生時代の恋愛のような「ときめき」を基準にしてしまうと、ほとんどの出会いは「不合格」となってしまいます。

評価軸を「情熱」から「信頼」へ

この壁を越えるためには、相手进行评估する物差しを「恋愛感情 (Passion)」から「パートナーシップの可能性 (Partnership Potential)」へと切り替える必要があります。自問すべき問いは、「私はこの人に恋をしているか？」ではなく、以下のようになります。

- 「この人と一緒にいて、心地よいか、安心できるか？」¹¹⁵
- 「ありのままの自分でいられるか？」¹¹⁶
- 「この人を人として信頼できるか？」¹¹⁷
- 「この人のことが『嫌じゃない』か？」³⁹

驚くかもしれませんが、多くの成婚カップルが「最初は特に好きではなかったが、嫌なところがなかったから交際を続けた」と語っています。この「嫌じゃない」という感覚は、穏やかな関係性を築く上で非常に重要な出発点なのです。

接触頻度で好意を育む「ザイオンス効果」

では、どうすれば「嫌じゃない」から「好き」へと感情を育てていけるのでしょうか。ここで鍵となるのが、心理学の「ザイオンス効果 (単純接触効果)」です。これは、特定の人物や物事に繰り返し接触することで、その対象への好感度や評価が高まるという法則です¹¹⁸。婚活において、この効果を意図的に活用することが極めて重要です。

- **頻繁に会う**: 関係性の初期段階では、デートの時間の長さよりも「会う頻度」が重要です。たとえ 30 分のカフェタイムでも、週に一度会うことを目標にしましょう¹¹⁸。これにより、相手の存在が自分の中で自然なものとなり、親近感が醸成されます。

- **ポジティブな連絡を欠かさない:** デートの直後には、必ず感謝のメッセージを送りましょう。「今日はありがとうございました。〇〇で食べたパスタ、本当に美味しかったですね!」のように、楽しかった点を具体的に挙げることで、そして「またぜひお会いしたいです」と次への意欲を示すことが、ポジティブな印象を強化し、関係の熱量を維持します

119。

「2回目のデートの壁」を突破する

初デートから2回目のデートに進めない、というのもよくある悩みです¹²³。これは、デート後に連絡が途絶え、お互いに様子をうかがっているうちに機運が失われてしまうことが主な原因です¹²⁴。この壁を突破する最も確実な方法は、初デートの最中か、別れた直後のメッセージで、次の約束を取り付けてしまうことです。「今日の話に出てきた映画、来週末にでも一緒にしませんか?」と具体的に提案することで、相手も決断しやすくなります¹²⁴。

「好きになれない」という悩みは、多くの場合、感情の診断ミスです。本当の問題は「恋愛感情が湧かないこと」ではなく、「恋愛感情が湧くためのプロセス（信頼構築）を実践していないこと」にあります。評価軸を「ときめき」から「居心地の良さ」に変え、接触頻度を高めるという具体的な行動を通じて、初めて穏やかで確かな好意が育っていくのです。

第4部：データで読み解く「婚活のリアル」と具体的なアクション

マインドセットとコミュニケーションスキルを整えた上で、最後に必要なのは、婚活市場の「リアル」を直視し、それに基づいた具体的な行動計画を立てることです。ここでは、国内最大級の結婚相談所ネットワークであるIBJ（日本結婚相談所連盟）が公開している『成婚白書』などの客観的なデータを基に、成功者の行動パターンを分析し、性別・年代別の具体的な戦略を提示します。



4-1. IBJ『成婚白書』に見る成功者の行動パターン

婚活の成否を分ける最も大きな要因は何か。それは「積極性」です。IBJの『成婚白書』のデータは、成婚に至る会員（成婚者）と、途中で退会する会員（退会者）との間には、活動量において明確な差があることを示しています¹²⁵。

- **圧倒的な活動量の差:** データによれば、成婚者は退会者に比べて、男性で約3.7~4倍、女性で約2.5倍ものお見合いを経験しています¹²⁵。これは、単に人気があるから申し込まれる数が多いというだけではありません。成婚者自身が、より多くの相手に自分からお見合いを申し込んでいるのです¹²⁵。
- **成功者の活動量ベンチマーク:** 婚活を成功させるためには、どの程度の活動量を目指すべきなのでしょうか。

- **平均お見合い回数:** 成婚に至った会員の平均お見合い回数は、男性で約 20~23 回、女性で約 14~16 回というデータがあります¹²⁸。中央値で見ると男女ともに 10 回前後であり、少なくとも 10 回以上のお見合いを経験することが一つの目安と言えるでしょう¹²⁹。
- **平均活動期間:** 成婚者の活動期間の中央値は約 9 ヶ月、交際期間の中央値は約 4 ヶ月です¹²⁶。これは、一般的な恋愛結婚における平均交際期間が約 4.3 年であることと比較すると、非常にスピーディーであることが分かります¹²⁶。
- **平均デート回数:** 仮交際から、結婚を前提とした真剣交際に進むまでの平均デート回数は 3~4 回です¹³⁰。この回数で、次のステップに進むかどうかの判断を下すのが、成婚への効率的な道筋とされています。

これらのデータは、「うまくいかないのは自分の魅力がないからだ」という自己否定的な考えから、「うまくいかないのは、まだ行動量が足りないだけかもしれない」という建設的な視点への転換を促します。以下の表は、成婚者と退会者の活動量の違いを視覚的に示したものです。

特性	指標	成婚者	退会者
男性	平均お見合い回数	約 19.6 回	約 9.6 回
	お見合い申込数（中央値）	46 件	20 件
	お見合い申受数（中央値）	40 件	10 件
	平均在籍日数	約 303 日	約 390 日
女性	平均お見合い回数	約 14.1 回	約 7.6 回
	お見合い申込数（中央値）	25 件	11 件
	お見合い申受数（中央値）	79 件	31 件
	平均在籍日数	約 251 日	約 370 日

出典: IBJ 成婚白書 2023、及び関連する調査データに基づき作成¹²⁵。数値は調査により若干の変動あり。

この表から明らかなように、成功は個人の資質だけに依存するのではなく、具体的な「行動の量」と強く相関しているのです。

4-2. 男女別・年代別に見る特有の悩みと処方箋

婚活における悩みは、性別や年代によって特有の傾向が見られます。社会的な期待やライフステージの違いが、それぞれの立場に特有のプレッシャーを生み出すからです。

男性の悩み：「リード」と「経済力」のプレッシャー

男性は婚活の場で、「リーダーシップを発揮し、経済的な安定性を示す」という役割を期待されがちです。これが大きなプレッシャーとなり、特に以下の二つの悩みに繋がりがやすいです。

- **悩み1：デートのリードと費用負担：**デートプランを考え、会話を盛り上げ、費用を全額負担することへのプレッシャーを感じる男性は少なくありません¹⁰。特に、初デートでは男性が支払うべきという暗黙のルールが、大きな負担となることがあります¹⁰。
 - **処方箋：**「リード」の定義を捉え直しましょう。真のリードとは、支配的に振る舞うことではなく、相手がリラックスして楽しめるような配慮とコミュニケーション空間を創出することです¹³³。費用については、初デートでは誠意を示す意味で男性が負担するのが賢明ですが、関係が深まるにつれて「次は私が出しますね」「今度は割り勘にしませんか？」と女性側から提案があることも多く、対等な関係を築く上で話し合うことは全く問題ありません¹⁰。近年のデータでは、若い世代を中心に割り勘への抵抗感は薄れています¹³⁵。
- **悩み2：年収への不安：**婚活市場において、男性の年収が重要な指標の一つであることは事実です。そのため、自身の年収に自信が持てず、活動に消極的になってしまうケースが見られます¹³⁷。

- **処方箋:** 年収という数字だけで勝負するのではなく、他の魅力を積極的にアピールする戦略に切り替えましょう。具体的には、①料理や掃除などの**家事能力**、②浪費せず堅実に貯蓄している**金銭感覚**、③共働きを前提とした**協力的な姿勢**、④相手の話をじっくり聞く**精神的なサポート力**などです¹³⁷。これらは、多くの女性が年収以上に重視する「共に安定した生活を築いていけるか」という問いに対する、強力な答えとなります。

女性の悩み：「年齢」と「出産」への焦り

女性は、しばしば「年齢」という見えないプレッシャーの中で婚活を行うこととなります。特に「35歳の壁」や「高齢出産」といった言葉が、焦り（あせり）を生み、冷静な判断を難しくさせることがあります¹²。

- **悩み：年齢による不利と焦り:** 婚活市場において、女性の若さが有利に働く傾向があるのはデータ上も事実であり、35歳を境に成婚のしやすさが低下する傾向が見られます¹²⁷。この現実が、「早く決めなければ」という焦りを生み、自分を追い詰めてしまう原因となります。
 - **処方箋:** まず、この現実を冷静に受け止めることが重要です。しかし、それに絶望したり、パニックに陥ったりする必要は全くありません。コントロールできない「年齢」という要素に固執するのではなく、自分で**コントロール可能な要素**に集中しましょう。それは、プロフィールの質を高めること、コミュニケーションスキルを磨くこと、そして何よりも自分自身の人生を楽しみ、心身ともに健康でいることです。幸福感に満ち、自信に溢れた女性は、年齢に関わらず魅力的です。また、この「時間的制約」というプレッシャーは、自分にとって本当に譲れない条件は何か、何を手放せるのかを真剣に見つめ直す良い機会にもなります

¹⁴³。一人で抱え込まず、信頼できる友人や結婚相談所のカウンセラーに相談し、客観的な視点と精神的なサポートを得ることも極めて有効です¹⁹。

これらの性別特有の悩みは、社会的なジェンダーロールの反映でもあります。男性は「稼ぐ者」、女性は「産む者」という伝統的な役割意識が、婚活市場の力学にも影響を与えています。この構造を理解することで、個人の問題として抱え込まず、より客観的かつ戦略的に自身の状況を捉え、乗り越えていくことが可能になります。

終章：あなたの婚活に、羅針盤を

本稿では、婚活という複雑な旅路を歩む人々が抱える普遍的な悩みを解きほぐし、それらを乗り越えるための具体的な戦略とマインドセットを提示してきました。その核心は、以下の四つの戦略に集約されます。

1. **マインドセットこそが全ての土台である:** 相手の欠点を探す「減点方式」から、良い点を見つける「加点方式」へと心のOSを切り替えること。これが、婚活の苦しみを喜びに変える第一歩です。
2. **プロフィールはあなた自身の物語である:** 写真と文章を通じて、一貫性のある、具体的でポジティブな自己紹介を構築すること。それは、単なるスペックの提示ではなく、「会ってみたい」と思わせる魅力的な招待状となります。
3. **コミュニケーションは育むスキルである:** 雄弁であることよりも、相手の話に真摯に耳を傾ける「聞き上手」を目指すこと。そして、焦らず接触頻度を重ねることで、信頼と好意は着実に育まれます。
4. **行動こそが現実を変える力である:** 成功は、行動量と強く相関しています。データは、積極的かつ継続的な活動が、良縁を引き寄せる最も確実な方法であることを示しています。

婚活は、時に孤独で、心を消耗させる厳しい道のりです。しかし、それは同時に、これまでの人生で向き合ってきた自分自身の価値観、弱さ、そして本当に望む生き方を発見する、またとない機会でもあります²⁵。

このガイドが、あなたの手の中で確かな羅針盤となることを願っています。あなたはもはや、運命に翻弄される無力な漂流者ではありません。自らの意思で舵を取り、目的地へと進むことができる、航海の主役です。

この長い旅路の第一歩として、今日、何か一つでも具体的な行動を起こしてみてください。それは、プロフィールの一文を書き直すことかもしれません。友人との会話で、意識して「聞き

役」に徹してみることもかもしれません。あるいは、少し疲れた自分を認め、婚活を一日休んでリフレッシュする時間をスケジュールに入れることもかもしれません¹⁴⁵。

千里の道も、一歩から。その一歩が、戦略的で、自己肯定感に満ちたものであれば、あなたの航路は必ずや、希望の光が差す方向へと開かれていくでしょう。

引用文献

1. 男女関係ない！婚活中に感じる悩みとは？ | 誰もが悩むあるあるをご紹介 | 恋学[Koi-Gaku], 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://machicon.jp/koigaku/column/418029/>
2. 誰にも相談できない婚活の悩みの解決方法一覧！男性・女性, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://www.musbell.co.jp/blog/%E3%81%BF%E3%82%93%E3%81%AA%E3%81%93%E3%82%93%E3%81%AA%E3%81%AB%E6%82%A9%E3%82%93%E3%81%A7%E3%82%8B%E5%A9%9A%E6%B4%BB%E5%A5%B3%E6%80%A7%E3%81%AE%E6%82%A9%E3%81%BF%E3%83%A9%E3%83%B3%E3%82%AD%E3%83%B3-2/>
3. “婚活あるある”を婚活経験のある男性・女性 310 人に聞きました！ - ゼクシィ縁結びエージェント, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://zexy-ensoudan.net/column/recommend/82.html>
4. 婚活がづらいと感じたときに。ストレスの原因と、心を守るためのヒント - 結婚物語。 , 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://kekkon-monogatari.com/blog/%E5%A9%9A%E6%B4%BB%E3%81%8C%E3%81%A4%E3%82%89%E3%81%84%E3%81%A8%E6%84%9F%E3%81%98%E3%81%9F%E3%81%A8%E3%81%8D%E3%81%AB%E3%80%82%E3%82%B9%E3%83%88%E3%83%AC%E3%82%B9%E3%81%AE%E5%8E%9F%E5%9B%A0%E3%81%A8%E3%80%81%E5%BF%83%E3%82%92%E5%AE%88%E3%82%8B%E3%81%9F%E3%82%81%E3%81%AE%E3%83%92%E3%83%B3%E3%83%88>
5. 婚活に疲れたあなたは、コレを読めばどうにかなる。 - ナレソメノート, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://naresome.net/talk-about-konkatsu-how-tired/>
6. 婚活で起こる減点方式と加点方式で変わってくる活動の実態と対策 ..., 7月 5, 2025 にアクセス、 https://www.excellence-aoyama.jp/column/marriage_genten
7. 婚活するなら減点方式はすぐにやめるべき！加点方式を心がけよう - スマイルステージ, 7月 5, 2025 にアクセス、 https://www.smile-stage.jp/blog/column/konkatsu_genten_katen/
8. 人間関係は加点方式と減点方式のどちらか | 石塚玲 - note, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://note.com/reiishizuka/n/nbb49de570264>
9. 男性を減点方式でジャッジする女性へ【愛される女性を目指しましょう】 , 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://ameblo.jp/aspre7/entry-12913606915.html>
10. 結婚相談所での交際期間中のデート代は割り勘 OK？男性が負担すべき？ | 結婚相談所フイレール, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://filer-du-fil.net/information/post-5964/>
11. デート代は割り勘ではいけませんか？【41歳 男性 結婚相談所で活動中の悩み】 - note, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://note.com/nyago2/n/n92823a380038>
12. 「33歳婚活の壁」の向こう側。結婚相談所で傷ついた女性が見つけた答え - telling,(テリング), 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://telling.asahi.com/article/12277088>

13. 婚活女性の年齢の壁を超えるには！ | 八木橋ちひろの婚活講座 Have it all~, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://ameblo.jp/fun9-fun9/entry-12883702190.html>
14. それってあなたの思い込み、?~「こうあるべきだ！」と決めつけていませんか?~ - 結婚相談所ブログ - 【成婚率が高いTMS】 , 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://www.nakoudonet.com/nakoudo/pref/osaka/osaka-izumi/mariage-tomo/%E6%9C%AA%E5%88%86%E9%A1%9E/%E3%81%9D%E3%82%8C%E3%81%A3%E3%81%A6%E3%81%82%E3%81%AA%E3%81%9F%E3%81%AE%E6%80%9D%E3%81%84%E8%BE%BC%E3%81%BF%EF%BD%A4%EF%BD%A4%EF%BC%9F%EF%BD%9E%E3%80%8C%E3%81%93%E3%81%86%E3%81%82%E3%82%8B%E3%81%B9/>
15. 人間関係をこじらせる人の「思考の癖」 | 自分を知って楽に生きる ..., 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://innocent-bridal.com/archives/13637>
16. 婚活の危険な思い込み思考とは? | 東京の結婚相談所なら Bridal チューリップ, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://bridal-tulip.info/wp/?p=11474>
17. 認知の歪み 10 の原因と治し方,対処法を解説-公認心理師監修 | ダイレクトコミュニケーション, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://www.direct-commu.com/chie/mental/cognitive-distortion1/>
18. 認知の歪みとは? パターンやチェック方法、治し方をわかりやすく解説 | こころケア, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://www.dr-bridge.co.jp/kokorocare/column/cognitive-distortions/>
19. 婚活でメンタルをやられる 7 つの理由! 辛い時に試したい 8 つの対処法 - 結婚相談所ムスベル, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://www.musbell.co.jp/blog/marriage-hunting-mental/>
20. 自分に合った婚活方法とは? 理想の相手に出会うためのポイントも紹介 - フェスタリア, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://www.festaria.jp/journal/column/170>
21. 減点法の恋愛をする人って? 【100人に聞いた】 加点法の理由や減点法の人の特徴 | Oggi.jp, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://oggi.jp/7256764>
22. お相手を減点方式で採点してしまうあなたへ [2024/06/06] - アロハハッピーマリッジの婚活カウンセラーブログ | IBJ は成婚数 No.1, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://www.ibjapan.com/area/kanagawa/42369/blog/120303/>
23. 婚活も人生もグッと好転! コミュニケーション能力がアップする 6 つの開運習慣 - ツヴァイ, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://www.zwei.com/blog/yh002/>
24. 【辛口】男性にリードしてほしいと期待してはいけない? 【アラフォー婚活のお悩み】 , 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://nico-chihiro.com/2024/01/31/%E3%80%90%E8%BE%9B%E5%8F%A3%E3%80%91%E7%94%B7%E6%80%A7%E3%81%AB%E3%83%AA%E3%83%BC%E3%83%89%E3%81%97%E3%81%A6%E3%81%BB%E3%81%97%E3%81%84%E3%81%A8%E6%9C%9F%E5%BE%85%E3%81%97%E3%81%A6%E3%81%AF%E3%81%84/>

25. 婚活成功のコツは？必要な 12 のマインドセット - 恋愛 - オールアバウト, 7 月 5, 2025 にアクセス、<https://allabout.co.jp/gm/gc/467492/>
26. 婚活の成功に必要なマインドセットとは？良い縁を引き寄せるポイント | MOTE (モテ) - Mr&Miss, 7 月 5, 2025 にアクセス、<https://mrmiss.asia/mote/bridal-mind/>
27. 結婚はゴールじゃない！本当に幸せな結婚生活を送るために - 結婚相談所 F marriage, 7 月 5, 2025 にアクセス、<http://www.f-marriage.jp/blog-post/393702>
28. 「結婚はゴールではなく過程」本好きの相談所で婚活したら世界が広がった！自分も相手も大切にできるようになった 36 歳女性のインタビュー<BOOK 婚インタビュー#21 - note, 7 月 5, 2025 にアクセス、https://note.com/book_konkatsu/n/n333c65a99101
29. 結婚はゴールじゃない、スタートです, 7 月 5, 2025 にアクセス、<https://ameblo.jp/bridal-can/entry-12785287180.html>
30. 都市部と地方、婚活の戦略の違いとは？ | グリム結婚相談所 - note, 7 月 5, 2025 にアクセス、https://note.com/grimm_marriage/n/nd976842c1087
31. 結婚に焦るのはなぜ？焦りを感じたときに知っておきたい原因・対処法・行動ステップ - ツヴァイ, 7 月 5, 2025 にアクセス、<https://www.zwei.com/times/kts079>
32. 結婚相談所での婚活体験談！ありがちな失敗から学ぶ成功のコツ&サービスの選び方, 7 月 5, 2025 にアクセス、<https://zexy-en-soudan.net/column/marriage/54.html>
33. SE 男子 (34) の失敗だらけの婚活 | 結婚物語。ブログ, 7 月 5, 2025 にアクセス、<https://ameblo.jp/kekkon-monogatari/entry-12820291238.html>
34. 西媒：一秒就能形成的第一印象都藏着哪些真相？ - 新华网, 7 月 3, 2025 にアクセス、http://news.xinhuanet.com/world/2016-06/19/c_129073683.htm
35. 第一印象會影響面試結果？從心理學掌握溝通技巧，建立良好形象 - 迷誠品, 7 月 3, 2025 にアクセス、<https://meet.eslite.com/tw/tc/article/202406240004>
36. プロフィール写真で婚活の成功率を高める！写真のコツと注意点 | 東京の婚活, 7 月 3, 2025 にアクセス、https://bridal-tulip.info/202302_02.htm
37. 恋愛心理学は婚活にも有効？婚活ステップ別におすすめの心理学を伝授！, 7 月 3, 2025 にアクセス、<https://zexy-en-soudan.net/column/recommend/327.html>
38. 【心科普】神奇的第一印象-海南医科大学大学生心理健康教育与咨询中心, 7 月 3, 2025 にアクセス、<https://www.muhn.edu.cn/psy/info/1013/1801.htm>
39. 【例文あり】結婚相談所のプロフィールの書き方 | 性格・仕事・結婚観はどう書く？ | 婚活ノウハウ, 7 月 3, 2025 にアクセス、<https://innocent-bridal.com/archives/17442>
40. その写真、大丈夫？好印象を残す婚活写真のコツまとめ, 7 月 3, 2025 にアクセス、<https://www.sweetcolor.love/blog/matchmaking-photo/>

41. 結婚相談所は写真で決まる！写真の重要性とコツ紹介 - IBJ メンバーズ, 7月 3, 2025 にアクセス、 https://www.loungemembers.com/blog/p_4177.html
42. 成婚率を上げるには表情が大事！好印象を与える笑顔の作り方を紹介 - スタジオインディ 婚活写真, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://konkatsu.studioindi.jp/blog/facialexpression-point/>
43. 結婚相談所に提出する婚活写真、コレは正解？NG？ - スタジオ 728, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://studio728.jp/blog/186302/>
44. 絶対に成功する「プロフィール写真」の黄金ルール！, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://b-toss.com/column1/howto/photo/>
45. 自然体で魅力を引き出す！婚活写真のリラックスした撮影テクニック - スタジオ 728, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://studio728.jp/blog/203756/>
46. 選ばれる！婚活を成功させるプロフィール写真のポイントとは？ - ホワイトキー, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://whitekey.co.jp/wp/3466/>
47. プロが教える：結婚相談所プロフィール写真を最大限に活用する方法, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://haru-marriage.com/news/202/>
48. 結婚相談所プロフィール写真の服装 | 選ばれる服装のコツ男女別にまとめてご紹介！, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://pin10.work/marriage-agency/photo-clothes/>
49. 婚活写真・女性の服装についてのアドバイス!, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://photostudioon.com/ladyfuku/>
50. 服装アドバイス 女性編 | 東京でロコミ・比較におすすめな結婚相談所, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://bridal-tulip.info/FashionForWomen.htm>
51. 結婚相談所で重要なプロフィール写真！選ばれる写真のポイントと注意点 - パートナーエージェント, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://www.p-a.jp/word/2023-01-02.html>
52. 結婚相談所 | 好印象なプロフィール写真とは？ベストな撮り方を婚活のプロが解説, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://innocent-bridal.com/archives/6535>
53. 【婚活写真】 撮影に適したおすすめの洋服。どんなコーデが 男性ウケするの？ - スタジオエアライツ, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://www.air-lights.com/sp/z-konkatsu-lady-fuku.html>
54. 男性が婚活写真を撮る時の服装はスーツの選び方を詳しく解説, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://konkatsu.studioindi.jp/blog/cloths-suit-man/>
55. 【婚活写真】 男性のお見合い写真 おすすめの服装とは？ - スタジオエアライツ, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://www.air-lights.com/sp/z-konkatsu-mens-fuku.html>
56. 【保存版】 男性のお見合い写真のコツ | 服装や表情、撮影時のポーズなど選ばれるポイントを総まとめ！, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://pin10.work/omiaai/man/>

57. 【男性向け】結婚相談所のプロフィール写真に関する6つの疑問に回答 - テラオの婚活ブログ, 7月3, 2025 にアクセス、 <https://teraotokonkatsu.com/sodansho-profilephoto-6question/>
58. 婚活写真・男性の服装についてのアドバイス!, 7月3, 2025 にアクセス、 <https://photostudioon.com/mensuit/>
59. マッチング成功率が格段に上がる! プロフィール写真の服装~男性編 - 恋婚ちばブライダル, 7月3, 2025 にアクセス、 <http://www.ulight-marry.jp/16360871969286>
60. 【婚活アプリ】プロフィール写真のNGとは? プロに頼まなくてもOKなおすすめの撮り方解説, 7月3, 2025 にアクセス、 <https://youbride.jp/columns/posts/VqC11-or>
61. 結婚相談所のプロフィール写真で差をつける! お見合い写真のベストな撮り方 | 婚活Base, 7月3, 2025 にアクセス、 <https://konkatsubase.com/marriage-agency-photo/>
62. 婚活・お見合い写真に適した背景とは? スタジオ・屋外別におすすめを紹介, 7月3, 2025 にアクセス、 <https://konkatsu.studioindi.jp/blog/background/>
63. 婚活成功の鍵はプロフィール写真! 男女別おすすめ服装と撮影のコツを徹底解説 - オーネット, 7月3, 2025 にアクセス、 https://onet.co.jp/marriage_column/4749.html
64. 婚活写真、背景であなたの印象を変えてみませんか? - スタジオ728, 7月3, 2025 にアクセス、 <https://studio728.jp/blog/100494/>
65. 宣材写真の背景選びは超重要! プロカメラマンが適した背景を教えます, 7月3, 2025 にアクセス、 <https://senzai.studioindi.jp/blog/photo-background/>
66. 【成功する】結婚相談所のお見合い写真の選び方, 7月3, 2025 にアクセス、 <https://www.bridalsalon-prana.jp/blog/25091/>
67. 婚活プロフィール写真で“選ばれる”女性に! 撮影前の準備と印象アップのコツ - ブライズデザイン, 7月5, 2025 にアクセス、 <https://brides-design.jp/start/1563>
68. 婚活必勝の作戦: プロフィール写真で悩んだらこんな解決法があります - 結婚相談所・オポ福岡, 7月5, 2025 にアクセス、 <https://www.oppo-love.jp/15891715266454>
69. 婚活パーティーではどんなプロフィール写真を登録したらいいの? - IBJ Matching, 7月3, 2025 にアクセス、 https://www.partyparty.jp/user_contents/1/312
70. 結婚相談所で選ばれる写真のポイント6つ | 撮影はスタジオ・プロがおすすめ - エン婚活, 7月3, 2025 にアクセス、 <https://en-konkatsu.com/column/35665/>
71. 会いたいと思われる魅力的なプロフィール文の書き方! (女性編) 徹底解説, 7月3, 2025 にアクセス、 <https://b-toss.com/column1/0609/>
72. 会いたい!と思わせる婚活プロフィールの書き方【女性編】 - エクセレンス青山, 7月3, 2025 にアクセス、 https://www.excellence-aoyama.jp/column/marriage_howtoprofile_w

73. 相手に選ばれる自己 PR の書き方 - 高崎市の結婚相談所 婚活サロン シェアライフ, 7月 3, 2025 にアクセス、 <http://www.share-life207.jp/16054841987279>
74. 例文あり！会いたいと思われる婚活プロフィールの書き方【女性編】 - 結婚相談所フィオーレ, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://www.total-marriage.com/column/3516/>
75. 【結婚相談所のプロフィールの書き方】申込みが増える！？好感度アップの言い換え術, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://zexy-en-soudan.net/column/marriage/24.html>
76. 【高印象爆上がり！？】自己紹介のポイントについて教えます！ - 婚活を成功に導くブログ, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://whitekey.co.jp/wp/5808/>
77. 【男女別・例文付き】好印象な結婚相談所のプロフィールの書き方 - エン婚活, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://en-konkatsu.com/column/37172/>
78. 【2025 最新】例文あり！結婚相談所で好印象なプロフィールの作り方マニュアル完全版！, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://maorry.com/basic/profile/>
79. この人に会ってみたい！と思わせる、婚活プロフィール「趣味」の書き方 - パートナーエージェント, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://www.p-a.jp/word/2020-2-12.html>
80. 結婚相談所のプロフィール。趣味は「具体的に」「共感してもらえる内容を」 - エン婚活, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://en-konkatsu.com/column/5032/>
81. 「この人に会いたい」につながる婚活プロフィールの書き方 | 森とうマリッジデザイン, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://morito-yuko.com/successful-writing-of-profile/>
82. 【例文付き】結婚相談所のプロフィールの書き方を男女 ... - サンマリエ, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://www.sunmarie.co.jp/blog/konkatsu-blog-200123-1/>
83. 婚活プロフィールの基本的な書き方 | しあわせはココにある。 , 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://ameblo.jp/happylifecafe913/entry-12904737035.html>
84. 婚活パーティの「プロフィールカード」書き方のコツ！項目別・例文付きの解説も, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://zexy-en-soudan.net/column/recommend/136.html>
85. お見合い用の婚活プロフィール「趣味」の書き方！趣味がない人の対処法もく例文あり, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://zexy-en-soudan.net/column/marriage/48.html>
86. 無趣味な人必見！婚活プロフィールの男女別に恥ずかしくない趣味の見つけ方・書き方 | 結婚相談所なら大阪の関西ブライダル, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://www.kansaibridal.com/%E5%A4%A7%E9%98%AA%E3%81%AE%E5%A9%9A%E6%B4%BB%E3%83%96%E3%83%AD%E3%82%B0/hobby-of-the-action-for-marriage-profile/>
87. 婚活アプリでのプロフィール例文【男性編】 - ブライダルネット, 7月 3, 2025 にアクセス、 https://www.bridalnet.co.jp/marriage_columns/461/

88. 会いたい！と思わせる婚活プロフィールの書き方【男性編】 - エクセレンス青山, 7月 3, 2025 にアクセス、 https://www.excellence-aoyama.jp/column/marriage_howtoprofile_m
89. 魅力が伝わる婚活プロフィールを書く方法と例文 - ツヴァイ, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://www.zwei.com/blog/0114-2/>
90. 共感を得る自己紹介（プロフィール）文の書き方3ステップ - note, 7月 3, 2025 にアクセス、 <https://note.com/kinu2/n/n8590a4c2e453>
91. 婚活のコミュニケーション力がカギ！うまくいくコツを伝授！ - エクセレンス青山, 7月 5, 2025 にアクセス、 https://www.excellence-aoyama.jp/column/marriage_communication
92. 婚活パーティーで盛り上がる話題例と会話術 - フィオーレ, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://www.total-marriage.com/column/3672/>
93. 結婚相談所では聞き上手がモテる！異性から好かれるための行動の仕方, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://infini-school.jp/blog/marriage-agency-good-listener-popular/>
94. 婚活特化したコミュニケーション能力とは？幸せな結婚のための第一歩 - TMS, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://www.nakoudonet.com/nakoudo/pref/osaka/osaka-izumi/mariage-tomo/%E6%9C%AA%E5%88%86%E9%A1%9E/%E5%A9%9A%E6%B4%BB%E7%89%B9%E5%8C%96%E3%81%97%E3%81%9F%E3%82%B3%E3%83%9F%E3%83%A5%E3%83%8B%E3%82%B1%E3%83%BC%E3%82%B7%E3%83%A7%E3%83%B3%E8%83%BD%E5%8A%9B%E3%81%A8%E3%81%AF%EF%BC%9F%E5%B9%B8%E3%81%9B/>
95. 聞き上手になるには？質問や表情など相手に好印象を与える会話のコツ！ - ゼクシィ縁結びエージェント, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://zexy-en-soudan.net/column/recommend/302.html>
96. コレが、婚活会話を広げる！具体的な話題の引き出し方 | 結婚相談所プラナ, 7月 5, 2025 にアクセス、 https://www.bridalsalon-prana.jp/blog/post_485/
97. 褒め言葉の「さしすせそ」って？相手を喜ばせる褒め方のポイントも紹介！【例文付き】, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://zexy-en-soudan.net/column/recommend/914.html>
98. 「さしすせその法則」で婚活力アップ！会話をスムーズに進めるヒントとは - ハッピーカムカム, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://www.1rankue.com/marriage-agency/post-25033/>
99. 合コン“さしすせそ”、男性は実際どう思ってる？ 男性の声から効果のある正しい使い方を考える, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://oggi.jp/6234141>
100. 褒め言葉の「さしすせそ」と NG 言葉の「たちつてと」って何？ - マイナビウーマン, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://woman.mynavi.jp/article/210222-49/>

101. 初デートで会話を盛り上げるコツは？会話ネタの選び方と注意するポイント - サンマリエ, 7月5, 2025 にアクセス、 <https://www.sunmarie.co.jp/blog/konkatsu-blog-211228-2/>
102. 街コンで会話も関係も続かない原因と対策を知ろう！ - IBJ Matching, 7月5, 2025 にアクセス、 https://www.partyparty.jp/user_contents/5/190
103. 婚活は会話次第で成功率 UP！モテる会話術とおすすめの話題を紹介 - サンマリエ, 7月5, 2025 にアクセス、 <https://www.sunmarie.co.jp/blog/konkatsu-blog-191127-2/>
104. 婚活、どんなことで悩んでる？結婚相談所でよく聞く悩みと対処法 - とよ婚。 , 7月5, 2025 にアクセス、 <https://toyokon.net/archives/10483>
105. お見合い・婚活の定番話題 5 選！口下手でも盛り上がる会話のコツや NG 例を解説 - マシエライブ, 7月5, 2025 にアクセス、 <https://machtetalk.jp/media/matchmaking-topics/>
106. 【2025 最新】お見合いで盛り上がる定番話題 16 選！NG 話題や会話のコツも徹底解説！, 7月5, 2025 にアクセス、 <https://ma0rry.com/basic/greentalk/>
107. 【婚活必勝法】会話下手な人見知り男女は必見！（後編） - IBJ, 7月5, 2025 にアクセス、 <https://www.ibjapan.com/area/hyogo/48983/blog/124338/>
108. 好きになれない。結婚相談所で活動中によくあるお悩みの原因と対処法 - IBJ メンバーズ, 7月5, 2025 にアクセス、 https://www.loungemembers.com/blog/p_11564.html
109. 婚活で相手を好きになれない理由とすべきこと！そのまま結婚した場合も解説, 7月5, 2025 にアクセス、 https://www.musbell.co.jp/blog/not_love/
110. 結婚相談所で出会った人を好きになれない人必見!原因と対策を検証します - ツヴァイ, 7月5, 2025 にアクセス、 <https://www.zwei.com/blog/kt3014/>
111. 実はみんなが感じている婚活悩み.....婚活中の女性のあるある 5 大お悩み相談 - ゼクシィ縁結びエージェント, 7月5, 2025 にアクセス、 <https://zexy-en-soudan.net/column/recommend/166.html>
112. 結婚相談所で出会った人を好きになれない | 解決策はお互いを知ろうとする気持ちを持つこと, 7月5, 2025 にアクセス、 <https://innocent-bridal.com/archives/4295>
113. 婚活で相手を好きになれない。辛い婚活を乗り切るには？ | 結婚相談所のアスマリ, 7月5, 2025 にアクセス、 <https://asmari.jp/blog/marriage-column/dont-like-person/>
114. 結婚相談所の相手を好きになれない！好きになる方法はある？ - パートナーエージェント, 7月5, 2025 にアクセス、 <https://www.p-a.jp/word/2019-01-23.html>
115. お見合い相手を好きになる？恋に落ちるパターンや恋愛感情が湧かない時の対処法も解説, 7月5, 2025 にアクセス、 <https://zexy-en-soudan.net/column/marriage/49.html>
116. 婚活で相手を好きになれない... 理由と好きになるためのコツを紹介, 7月5, 2025 にアクセス、 <https://www.web-con.com/column/20220701/w-marriage-how-to-like-partner/>

- 117.信頼関係を築くためのコツ - 婚活予備校, 7月 5, 2025 にアクセス、
<https://www.mariage-rassurer.jp/konkatsu-yobikou/post-1156/>
- 118.結婚相談所で相手を好きになるために必要なこと 8 選！, 7月 5, 2025 にアクセス、
<https://www.shiawase-ribon.jp/16819726974465>
- 119.デート後の LINE で好印象を狙う！ポイントを押さえて次の機会を作ろう - 結婚物語。 , 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://kekkon-monogatari.com/blog/%E3%83%87%E3%83%BC%E3%83%88%E5%BE%8C%E3%81%AEl%E3%81%A7%E5%A5%BD%E5%8D%B0%E8%B1%A1%E3%82%92%E7%8B%99%E3%81%86%EF%BC%81%E3%83%9D%E3%82%A4%E3%83%B3%E3%83%88%E3%82%92%E6%8A%BC%E3%81%95%E3%81%88/>
- 120.【例文付き】婚活パーティー後のメール (LINE) のタイミングや頻度, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://chocole.net/party/basic-party/mail-party/>
- 121.デート後の LINE は男性から？女性から？「お礼 LINE」のポイントや脈ありを見極めるコツ, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://note.enito.co.jp/n/n0a702dd5ed27>
- 122.デート後の LINE は男から？女から？好印象な内容を例文を解説 - プレミアムステイタス, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://www.statusparty.jp/lightup/line-after-date/>
- 123.婚活で 2 回目のデートに繋がらない理由を解説！次につなげるポイントも | 結婚相談所ムスベル, 7月 5, 2025 にアクセス、
<https://www.musbell.co.jp/blog/%E3%81%AA%E3%82%93%E3%81%A7%EF%BC%9F%E5%A9%9A%E6%B4%BB%E3%81%A7%E5%9B%9E%E7%9B%AE%E3%81%AE%E3%83%87%E3%83%BC%E3%83%88%E3%81%AB%E3%81%A4%E3%81%AA%E3%81%8C%E3%82%89%E3%81%AA%E3%81%84%E4%BA%BA/>
- 124.二回目デートに繋がらない意外過ぎる 5 つのハードルと「即断」の奨め - 婚活サイトを徹底比較, 7月 5, 2025 にアクセス、
<https://www.worldprintmakers.com/marriage/technique/second-date.php>
125. I B J は成婚白書, 7月 5, 2025 にアクセス、 https://www.ibjapan.jp/information/wp-content/uploads/2024/04/2023IBJseikon_hakusyo.pdf
- 126.【IBJ 成婚白書 2024 年度】成婚者の婚活データ「年齢・年収・学歴ごとの成婚率」公開！, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://www.niko-bridal.jp/17446841755342>
- 127.1 万人超の成婚者データから『成功しやすさ』を分析した『成婚白書』公開。男性は都市部が、女性は地方部が成婚しやすい傾向に。 | 株式会社 IBJ のプレスリリース - PR TIMES, 7月 5, 2025 にアクセス、
<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000628.000007950.html>
- 128.結婚相談所の平均お見合い回数は？少ない回数でお見合いに成功 ..., 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://goodcoming.jp/media/61278/>

129. 結婚相談所の平均お見合い回数データからわかる成婚への道のり - エクセレンス青山, 7月 5, 2025 にアクセス、 https://www.excellence-aoyama.jp/column/interview_numberoftimes
130. 一結婚相談所におけるデートの回数とルールを守る重要性 - Marry Garden, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://marrygarden.jp/marriage-agency-dating>
131. 結婚相談所で出会った人とのデートの回数と間隔はどのくらい? - サンマリエ, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://www.sunmarie.co.jp/blog/konkatsu-blog-190627-1/>
132. 仮交際中のデートは何回で判断すればいいの? - IBJ, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://www.ibjapan.com/area/nara/08812/blog/92290/>
133. 男の婚活! 「女性が求めている本当のリード力とは?」 [2022/07/22] - IBJ, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://www.ibjapan.com/area/nara/08812/blog/80559/>
134. 婚活中のデート、割り勘にしてきた男性、あなたなら即終わりにしますか?, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://ameblo.jp/mirai-mc/entry-12542870463.html>
135. デート費用はいくら? 1回のデートで1人が支払う費用は平均 5000 円未満男女のデートの支払金額の差が縮まり、20代女性の4割以上が割り勘派 - ブライダル総研, 7月 5, 2025 にアクセス、 https://souken.zexy.net/research_news/2018/02/180228.html
136. 【データ】 デート代実態調査 - 観光経済新聞, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://www.kankokeizai.com/%E3%80%90%E3%83%87%E3%83%BC%E3%82%BF%E3%80%91%E3%83%87%E3%83%BC%E3%83%88%E4%BB%A3%E5%AE%9F%E6%85%8B%E8%AA%BF%E6%9F%BB/>
137. 結婚相談所で年収が低いと不利? 成婚できた男性たちに共通する3..., 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://brides-design.jp/men-konkatsu/7892>
138. 結婚相談所では低年収が不利? データからみる事実と活動のコツ, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://innocent-bridal.com/archives/18392>
139. 【婚活男性】 年収が低くても結婚できる? 結婚相談所で成婚するためには, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://www.shiawase-ribon.jp/16819726041883>
140. 【女性閲覧禁止】 婚活で給与が低い男性が結婚する具体的方法はこれをする事~婚活相談, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://www.irikurakekkon.com/8611/>
141. 40代の出産にお悩みのあなたへ、経験者が語る「子どもを持つ幸せ」 - あい結婚スクール, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://ailoveyou.jp/blog/mutter-marriage-coach/birth>
142. 最新の婚活事情、知りたくない? 【2024年版 IBJ 成婚白書】 丁寧に解説! | 結婚物語。ブログ, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://ameblo.jp/kekkon-monogatari/entry-12893473288.html>
143. 理想の人に出会えない... 【結婚相手の条件】 の最適な設定方法とは?, 7月 5, 2025 にアクセス、 <https://marions.jp/2024/08/column-2/>

144. 婚活のモチベーションを維持するコツ 5 選！挫折しないための具体策 | 結婚相談所のアスマリ, 7 月 5, 2025 にアクセス、<https://asmari.jp/blog/marriage-column/motivation/>
145. あなたはもしかして「婚活疲れ」? 疲れてしまう原因と対策を教えます! - 【業界最大級】結婚相談所・婚活するならツヴァイ ZWEI | 成婚数 No.1, 7 月 5, 2025 にアクセス、<https://www.zwei.com/blog/kt3008/>
146. 婚活に疲れたと感じる人は約 7 割！婚活疲れを感じる理由と乗り越える方法 | IBJ は成婚数 No.1, 7 月 5, 2025 にアクセス、https://www.ibjapan.com/marriage/p_24210/