

いわてでステキな出会い

# 叶えるBook

～婚活スキルアップしたいあなたへ～



子ども子育て支援室  
岩手県保健福祉部 子ども子育て支援課

TEL : 019-629-5470

61

今後の結婚支援の参考にするため、アンケートにご協力願います。  
[https://s-kantan.jp/pref-iwate-u/offer/offerList\\_detail.action?tempSeq=892](https://s-kantan.jp/pref-iwate-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=892)



# 婚活スキルアップ ～女性編～



〈執筆者紹介〉  
株式会社アートセレモニー 代表取締役社長  
一般社団法人異性間コミュニケーション協会 代表理事  
佐藤律子さん  
1000組以上を結婚に導いた経験から、婚活セミナー・  
婚活イベントによるカップル成立率は60%を超え、全国  
の自治体で積極的に婚活支援をしている。

「結婚したい!でもどうすれば…」婚活をしたいけれど、何から取り組めばいいかわからなかったり、不安だったりする方も多いのではないのでしょうか?  
今回、婚活のプロフェッショナル佐藤律子さんに婚活スキルアップのコツを  
教えていただきました。ぜひ読んで、活かしてみてくださいね!

※男性編には異なる視点のアドバイスが掲載されています。ぜひそちらもチェックしてくださいね!

## 外見・印象編

ファッションやメイクなどは「なりたい自分」に見せることができる即効性のあるツール。  
コツを掴めば、あなたの魅力がさらに増して、異性に好印象を与えることができます!

### 立ち振る舞い

婚活は、生涯を共に過ごすパートナー選び。一緒にいて楽しい人と結婚したいと思うのではないのでしょうか。もともとの顔立ちに自信がない方もいるかもしれませんが、立ち振る舞いで良い印象を持ってもらうことも十分可能ですよ!

#### 鏡を見て確認してみよう!

- 1.口角は上がっていますか?
- 2.優しい眼差しを意識していますか?
- 3.背筋はピンと伸びていますか?



NG

OK

### ヘアスタイル

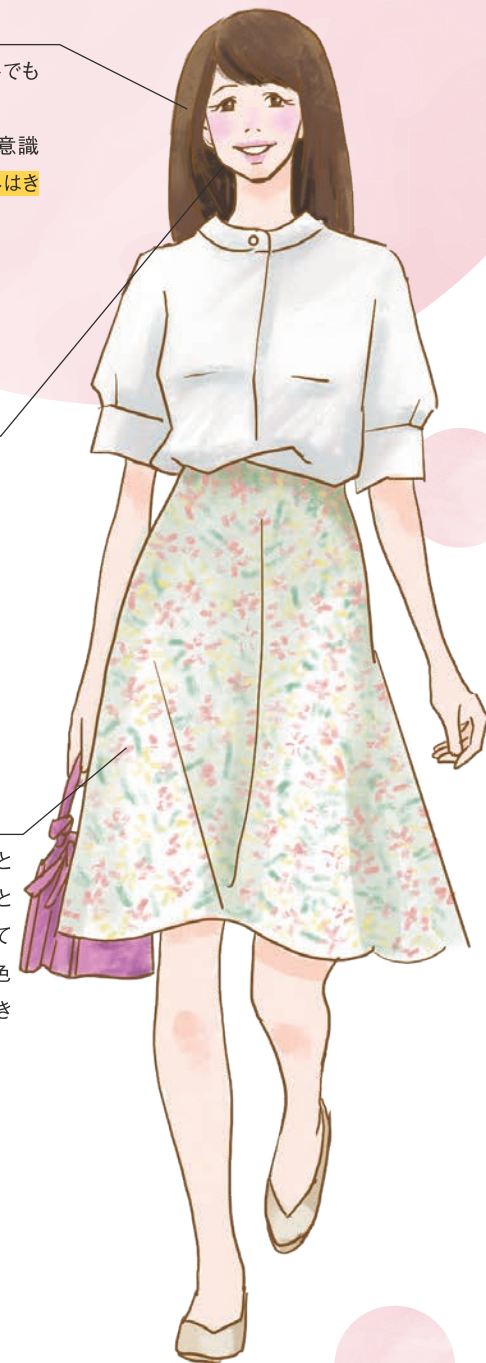
第一印象を大きく左右するのがヘアスタイルです。ショートでもロングでも大丈夫ですが、**似合う髪型**であることが大事です!  
どんな髪型であっても「清潔感」や「美しさ」、「品の良さ」を意識するのがポイント。そのためにも**ツヤを保ち、パサつきや傷みはきちんとケア**しましょう!

### メイク

婚活では、**ナチュラルで上品**に見えるメイクがおすすめです。自分の顔の中でどのパーツを目立たせて魅力的に見せたいかを考えながら、メイクを研究してみましょう。あれもこれもと足すのではなく、不要なものは引いていく**控えめなメイク**を意識しましょう。特に**目と唇の印象**を気をつけると、魅力をぐんと引き上げることができます!

### ファッション

ファッションのポイントは「**パンプス**」「**スカートかワンピース**」という2点を押さえること。そうすると、首・手首・足首の「くび」と呼ばれる部分が出て、**可憐な雰囲気**になります!婚活に向いている印象は「**透明感**」。くすんだ色味を避けて白を基調とした色を選べると、**明るい雰囲気**を演出できます。アクセサリ類は、できるだけシンプルにまとめたほうが透明感を演出できます。



## マインド編

良い出会いのためには、どんな気持ちで婚活に挑むかが重要なポイント！  
男性と会う前に、自分の心としっかり向き合ってみましょう。



### 好奇心

「なんか、面白そう!楽しそう!」を大切に! 行動を起こすための動機は、なんでも楽しもうとする好奇心が一番です。異性との出会いの場をワクワクと楽しんでくださいね!

### 粘り強さ

婚活は恋愛からスタートして結婚に向かうものなので、長期戦になることが多いです。例えば「2年間は、何が何でも婚活をやり遂げよう」と期限を決めたら、その間は粘り強くがんばってみましょう!

### オープンマインド

ピンときたらパッと動く! 「合コンあるよ!」「あなたに合いそうな人紹介するよ」など、ピンと来る出会いの機会を得たら深く考えず、瞬発力よく動きましょう。

### 楽観性

「私は絶対、素敵な恋ができる!」「私は絶対、結婚できる!」と信じましょう! 期待と不安が入り混じり、前向きなれないこともあるかもしれませんが、それでも、「適切な行動をすれば100%結婚できる!」と信じる気持ちを持つことが、行動力と明るさにつながります!



### リスクテイク

「思うようにうまくいかない…」そんな時、誰かのせいにしてなくなってしまいませんか? 実は、環境や異性のせいにして立ち止まってしまう方もいます。しかし、人生はすべて自分で選んだ結果。そんな時は周りの人に相談しながら、「自分がどうしたいのか」「うまくいかないのはどうしてなのか」に向き合ってみましょう!

## あなたは婚活に向けたマインドを持っているでしょうか? 婚活力をチェックしてみましょう。



下記の10項目のうち、自分にあてはまるものに印をつけてみましょう。

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 友だちの恋バナに興味がない    | <input type="checkbox"/> 部屋が散らかっている   |
| <input type="checkbox"/> 男性と付き合わなくてもいい    | <input type="checkbox"/> 体重をずっと計っていない |
| <input type="checkbox"/> 休日は一人で過ごしたい      | <input type="checkbox"/> メイクや服に無頓着    |
| <input type="checkbox"/> たいていのことは誰にも頼らない  | <input type="checkbox"/> よく遅刻をしてしまう   |
| <input type="checkbox"/> 趣味以外のことに興味を持ってない | <input type="checkbox"/> 浪費癖がある       |



チェックが多いあなたは…  
**「相手を探そうとしていない」**  
と思われてしまうかも!

プライベートを充実させ、自立している女性も素晴らしいです。しかし、積極的に行動しなければ新しい出会いも少なくなってしまいます。

あてはまるあなたは…  
恋や出会い、異性に興味を持ち、積極的にコミュニケーションをとって出会いを掴んでみませんか?

チェックが多いあなたは…  
**「自己管理ができていない」**  
と思われてしまうかも!

結婚生活は楽しいことばかりではありません。自己管理ができていないと、「一緒に生きていきたい!」と思ってもらえないかもしれません。

あてはまるあなたは…  
自分の生活を見直して改善すると、結婚に近づけるかもしれません!

今の考え方や行動が未来を決めます。  
結婚に前向きなマインドを身につけて行動すると  
いい出会いが舞いこんでくるはずですよ!

※チェック項目はあくまで目安です。あてはまる方が結婚できないという意図ではありません。

## ワーク

### あなた自身も知らない「本当の魅力」を見つけましょう!

1. 自分が魅力を感じる人物を3人あげてください。(男女不問)

1.

2.

3.

2. その人物のどんなところが魅力的なのか、それぞれ3つあげてみましょう。

1 .

.

.

2 .

.

.

3 .

.

.

3. それぞれ3つずつ、合計9つあげた魅力的な特徴から、優先順位の高い順にキーワードを6つ選んでください。(言葉が重複するものは優先順位が高いといえます)

4. 選んだ6つのキーワードを並べて「私が魅力的に感じる人は～です」と1つの文章を作ります。言葉がうまく繋がらないところがあっても、気にせずに作りましょう。

「私が魅力的に感じる人は

な人です。」

文章ができたら、それを声を出して読み上げてください。  
実はこの文章は「あなた自身」のことです!自分にはこんな素敵な魅力があるということを受け止めて婚活に活かしていきましょう!

※心理学では、憧れの人を書くとき、自分と共通点がある人や心の中に眠っている要素を持っている人を挙げる傾向があるとも言われています。

### 理想の結婚相手を絞ってみましょう!

1. あなたの理想の結婚相手の条件を全部書き出してみましょう。

2. その条件と向き合って「これって本当?」と問いかけてください。

3. 最終的に、どうしても譲れない条件を1つだけ残しましょう。

4. 最後に残った1つの条件に合う相手を探しましょう。

条件を絞り込むことで対象者が広がり、結婚のお相手探しをしやすくなります。  
さあ、準備はOKですか?楽しんで婚活をしてくださいね!

# “いきいき岩手” 結婚サポートセンター i-サポ

運営：(公財)いきいき岩手支援財団

## 皆さんの婚活、オール岩手で応援します！

時代の変化にともなって、婚活方法もたくさん増えてきました。「婚活って不安…」「出会いがない」など、お悩みはありませんか？安心・安全なマッチングシステムでお相手としっかり向き合える婚活が「i-サポ」です。「結婚したい」、そんな皆さまの背中を押せるよう、私たちは応援させていただきます。

### ♡ i-サポのおすすめポイント

#### ● 個人情報をしっかり管理！

県や市町村を中心としたオール岩手の体制で婚活をバックアップ。  
個人情報の保護を最優先でサポートしていますので、安心してご利用いただけます。

#### ● 安心のプライバシー配慮！

お相手を探すときはセンターの専用端末を使用、  
会員どうしがセンター付近ですれ違わないための工夫など、プライバシーに配慮しています。

#### ● 登録料1万円で2年間利用可能！

婚活は何かとお金がかかることが多く大変…。  
i-サポなら最初の登録料のみで2年間利用でき、サービス利用料や、ご成婚料などの追加料金はありません。また、お住まいの市町村によっては登録料が助成される制度があります。  
※登録料をはじめ、利用規約に関する情報はWEBをご確認ください。

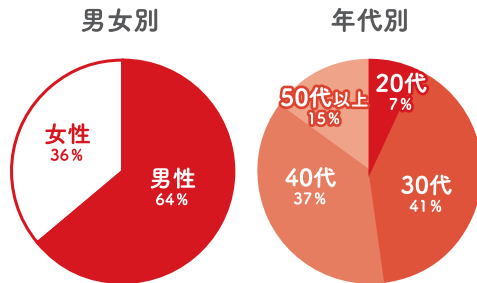
### ♡ 利用者実績

入会登録者数 **2,165** 人

お見合い人数 **3,414** 人

交際発展 **1,652** 人

成婚 **200** 人



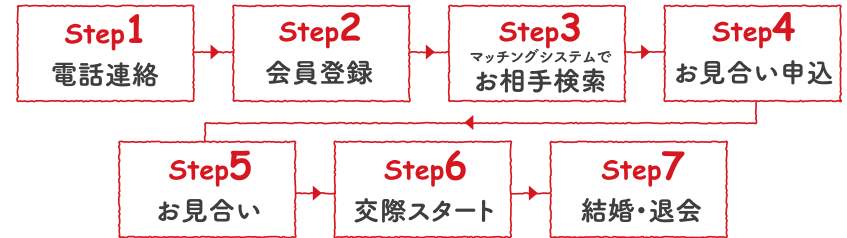
2019年9月現在。情報はのべ人数。入会登録者数は通算。  
※成婚数は、会員同士の成婚70組、会員以外の方との成婚60人の合計数

### ♡ 入会条件

岩手県にお住まいかお勤めの方、または結婚後岩手県に居住できる方で、結婚を希望し自ら努力される20歳以上の独身の方。

### ♡ ご利用の流れ

会員登録制で、マッチングシステムによる1対1の出会いの機会を提供し、あなたの理想のパートナー探しを、センタースタッフがサポートします。



### i-サポ盛岡



TEL:019-601-9955

〒020-0024 盛岡市菜園1-3-6  
農林会館6F

開所時間／平日10:00-19:00  
土日 9:00-18:00

休日／祝日、お盆(8月13日-16日)  
年末年始(12月29日-1月3日)

### i-サポ宮古



TEL:0193-65-7222

〒027-0052 宮古市宮町1-3-5  
陸中ビル3F

開所時間／平日10:00-19:00  
土日 9:00-18:00

休日／火曜日、祝日、お盆(8月13日-16日)  
年末年始(12月29日-1月3日)

### i-サポ奥州



TEL:0197-34-1188

〒023-0801 奥州市水沢区横町2-1  
メイプル2F

開所時間／全日10:00-19:00

休日／火曜日、祝日、お盆(8月13日-16日)  
年末年始(12月29日-1月3日)

おでかけ  
i-サポ  
[釜石市][久慈市]  
[二戸市][一関市]で  
月2回開設しています。  
※詳しくはホームページをご確認ください。

詳しい情報はHPで！

<https://www.ikiiki-iwate.com>

i-サポ

検索



成婚者の皆さまの声

# MESSAGE



身元がきちんとした「結婚したい」と思っている人が集まっているので、自分の希望条件に沿った人に出会えるチャンスがありました。

(30代女性/盛岡エリア)

入会するときは勇気がいりましたが、サポートセンターの方が親身になって対応してくださり助かりました。運命の人と出会うことができたので、i-サポに登録してよかったと思っています。

(40代女性/沿岸エリア)

結婚を考えている人は、ぜひi-サポに入会してみるのも良いと思います。私はi-サポで素敵な人に出会えたのでがんばってください。

(30代男性/盛岡エリア)

スタッフの方には親身に相談に乗っていただき、心強かったです。本当に感謝しています。婚活を通して自分の人生についてじっくり考えたり、向き合ったりすることができました。

(30代女性/沿岸エリア)

うまくフィーリングの合う相手と出会えてよかったです。今現在は入籍を済ませて結婚式に向けて準備を進めていて、毎日充実しているし、幸せを感じています。i-サポでのお見合いは、職員の方に丁寧にリードしてもらえて、二人きりになってからも会話がスムーズに進みました。低価格で良質な出会いの機会を得られるので、婚活を考えている方にはぜひおすすめしたいですね。

(30代男性/盛岡エリア)

おかげさまで素敵な方と巡り合うことができました。入会を決めるまでに時間を要しましたが、思い切って入会してよかったです!

(30代女性/盛岡エリア)

i-サポに登録したことで、より具体的に結婚を考えるきっかけになりました。

(30代男性/盛岡エリア)

あきらめずに頑張って良かったです。サポートセンターの方々には、親切に対応して下さいまして感謝しています。

(40代女性/県南エリア)

年齢的に結婚は厳しいと思っていましたが、気の合う女性とめぐりあうことができました。

(40代男性/沿岸北エリア)

プロフィールに記載のない部分で共通点がありびっくり!登録情報にこだわりすぎず、まずお見合いすることをおすすめします!

(40代男性/沿岸北エリア)

スタッフのみなさんには大変親切にいただきました。活動していく中で、とても優しく面白い素敵な人と出会うことができました。プロフィールを見た時に自己PRを読んでみて自然に感じる人とはフィーリングが合うと思います。

(30代女性/花北エリア)

県が主催しているということもあり信頼性を感じていたのですが、実際に個人情報管理がしっかりしており、会費も低価格であると感じます。

(30代女性/盛岡エリア)

元々出会いがなく、いい人がいればいいくらいの軽い気持ちで入会しました。それでも人生のパートナーに出会えたので、i-サポには感謝しております。どこで出会いが待っているかわかりません!迷っている方は、まず登録してみてもいいと思います。スタッフの方々が親切にしてくれます。あとは自分次第!

(30代男性/花北エリア)

私も最初は不安だらけでしたが、プロフィールづくりなどスタッフがサポートしてくださり、とても心強かったです。(20代女性/盛岡エリア)

お相手が見つかったら、これにおまかせ!

## いわて結婚応援パスポート

岩手県内の新婚夫婦またはi-サボなどを利用して交際中の方は、「いわて結婚応援パスポート」を掲示することで、商品代金等のサービスを受けることができます。

### 入手方法

1. 婚姻届提出時に市町村の窓口から、または自治体、i-サボ等の結婚支援事業に参加して交付カードを受け取る!
2. 交付カードに記載されたパスワードを入力し、パスポートをダウンロード!

詳しい方法や注意事項は、岩手県ホームページでご確認ください。

いわて結婚応援パスポート



<https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyou/kosodate/shoushika/1003458/1003459.html>



## いわて結婚応援の店

いわて結婚応援パスポートでお得に利用できるお店が岩手県内に200店舗以上! 結婚したお二人の生活、結婚を希望するお二人の交際を応援します!

食料品、衣類、雑貨、レストラン、カフェ、ゴルフ場、カラオケ、ホテル・旅館、レンタカー、美容院、結婚式場、不動産、銀行、旅行代理店、写真スタジオ 等

いわて結婚応援の店一覧



<http://igis.pref.iwate.jp/marriage/>

<一例>



トヨタレンタリース岩手  
本社・盛岡店  
基本料金より  
**5%OFF**

※HV1、P0、P1、SP1、W1、V0、T0、T1クラスは対象外

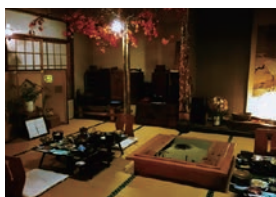


ベリーノホテルー関  
デザートチケット  
プレゼントまたは  
お食事代 **5%OFF**

※デザートチケットは宿泊のみ、5%OFFはレストランのみ



かもめテラス  
店内商品 **5%OFF**



岩手の名湯 侍の湯  
おもてなしの宿 おぼない  
デザートサービス

## いわての婚活事情

結婚が絶対ではない今こそ勇気を持った一歩を!

私はこれまで様々な婚活イベントで4000人以上の結婚希望者を見てきました。極めて個人的な感想ですが、岩手県の男性は、真面目で不器用な方が多いような気がします。女性へのアプローチが苦手な方も多いので、女性から積極的に働きかけるのも良いかもしれません。今は女性からアプローチするのもアリな時代だと思えます。

「婚活」という言葉が誕生して10年ほど経ち、日本全国のありとあらゆるところで婚活支援が盛んに行われるようになりました。そこには日本の結婚環境の変化があります。平均初婚年齢は年々上がり、50歳時未婚率も男性が約25%、女性が約15%と大きく上昇しております。なぜ結婚が難しい世の中になってしまったのでしょうか?それはひと

えに、昔と今の結婚観が大きく違うことが考えられます。わずか数十年前、結婚は「必ずするもの」と捉えられていました。それが今や結婚は「権利」や「イベント」に変わり、「選択するもの」になってきています。さらには、「セクハラ」や「パワハラ」という言葉が生まれ、近所や職場での人間関係が希薄になり、結婚したい独身者のために周りが積極的に動くこと自体が難しい現状があります。社会的不安も結婚に歯止めをかけているかも知れません。

今の日本は、過去の「独身者放っておかない世の中」から、「独身者を静観する世の中」になってしまいました。だからこそ結婚したい方は、自分で出合いの機会を積極的につくっていかねばならないのです。

婚活といっても方法はさまざま。友人の紹介、ネット婚活、民間の結婚相談所や婚活パーティー、行政が先導して行っているマッチングサービスや婚活パーティーもあります。お金と時間があれば、ありとあらゆることを試してみるのも良いでしょう。もしどこかに絞るとすれば、やはり「安心」や「信頼」この2つが確率している行政サービスから始めるのが良いかもしれません。さらには、「自身」の置かれている状況や年齢によって、最適な活動方法を選ぶことも必要です。今はどのサービスもよく考えられていて、個人情報やプライバシーが守られながら、気軽に参加できるものも多くなってきました。と思います。自分なんかどうせ無理なんて思わないで、ぜひ参加してみてください。

### 平均初婚年齢の推移

(単位:才)

		1975年	1995年	2015年	2016年	2017年	2018年
岩手県	夫	26.5	28.4	30.9	30.6	30.7	31.1
	妻	24.1	26.2	29.0	28.8	29.1	29.4
全国	夫	27.0	28.5	31.1	31.1	31.1	31.1
	妻	24.7	26.3	29.4	29.4	29.4	29.4

(厚生労働省人口動態統計より)



一般社団法人日本結婚支援協会

田口 智之さん