

かがわの婚活 身だしNAVI

ナビ

独身者のための結婚応援ハンドブック



1



婚活始め

婚活は、順調に進めば幸福感に包まれ楽しいものです。
しかし、ときには思うようにならないこともあります。
常に平常心で活動できるよう、しっかり準備を整えておきましょう。

01 婚活の準備

婚活するにあたって、下記の項目について考えておきましょう。

- 自分の中の結婚願望を再確認、「結婚する!」と決意を固めます。
- さまざまな婚活方法(自治体の婚活支援・結婚相談所・街コン・マッチングアプリ等)のメリット・デメリットを知り、自分に合う方法を見つけます。
- 結婚において自分がどんな生活を望み、何を重要視しているか整理します。
- お相手に求める条件は、「理想」ではなく「譲れないもの」を明確にします。
- 自分のアピールポイントをしっかり把握しておきます。
- 「〇〇までに結婚する」と婚活する期間を決めます。



02 婚活の心構え

こうすれば必ず成婚できるという方法はありませんが、
成婚につながりやすい考え方ならあります。

- 婚活は積極的に行動するほど、納得できるお相手に会いやすくなります。
- お相手への評価は、良いところを見つけていく加点方式で考えましょう。
- 婚活は自分本位ではなくお相手と話し合いながら進めていきましょう。
- 婚活での虚偽は、早い段階で発覚しやすいので誠実に活動しましょう。
- 婚活がうまくいかなくても、すぐに諦めずに工夫しながら頑張りましょう。
- ご縁のあるなしに関わらず、お相手をリスペクトし、思いやりの心を忘れずに。

2



身だしなみ

「身だしなみ」とは、
お相手や周りに不快感を与えないように、言動や服装を整えること。
改まった場所やビジネスシーンでは、TPO(ティーピーオー)[※]に合ったスタイルを求められますが、お引合せ(お見合い)や婚活イベントもこれと同じです。

初対面の時の第一印象は、会ってわずか3秒~5秒ほどで決まると言われています。
ここで、お相手に好感を持ってもらうことができれば、
その後の二人の関係作りをスムーズに進めることができるかもしれません。
反対に、よくない印象を与えてしまうと挽回することは難しく、
次のステージへの機会を失うことになりかねません。

印象をできるだけよいものにするためには、「身だしなみ」を整える必要があります。
お相手から見てどう思うかを意識し、自分を客観的にチェックする習慣を身につけましょう。

[※]TPO…日本のファッション業界で生み出された和製英語。時・場所・場面に応じて服装・言葉遣い等を使い分けること。

服装



婚活に真剣なお相手が求めるのは、清潔感。

清潔感のないものや個性の強いものは、男女問わず敬遠されがちです。

身だしなみは、自分の好みや個性を表現する「おしゃれ」とは異なります。

カジュアル過ぎるもの、華美なもの避け、シンプルで上品なものを着用します。

年齢によって似合う服装は異なりますので、

若作りせずに年齢を重ねて身につけた魅力を引き立たせましょう。

服装は、印象を好ましいものにする上で最も大きな要素を担っています。

婚活は服装についても、異性から好感を持ってもらうことが重要なのです。

表情

ルックスに関係なく、笑顔が多い人はとても魅力的です。

また、笑顔はお相手に対する受け入れの気持ちを表すサインでもあります。

お互いに相手の笑顔を見ることで、自分が受け入れられ、

好意的に見られていると確認でき、スムーズに会話できるようになります。

お相手が笑顔でなかったとしても、あなたの方から笑顔を作りましょう。

お相手との関係が作りやすくなり、会話を楽しいものに変わっていきます。

最初は、初対面のお相手に笑顔を作ることがごちないかもしれません。

普段から鏡を見て、あなたの一番素敵な笑顔を探してみてくださいね。



立居振舞い

立ったり座ったりする身のこなしやおじぎ等の動作のこと。

美しい姿勢、正しい歩き方、丁寧なモノの扱いをする人は、

品のよさと清潔感を感じさせることができます。

必要などきだけ取りつろったとしても、いつものクセが出てしまいかねません。

日頃から美しい立居振舞いを意識してみたいかがでしょうか。



言葉遣い

社会人らしく丁寧な言葉、適度な声の大きさと、

ジェスチャーを交えながら落ち着いてゆっくり話しましょう。

また、打ち解けた雰囲気になろうと「ヤバイ」「マジ」「ウケる」等のはやり言葉を使うと、

誤解を招いたり、不快に感じる人もいますので注意しましょう。

ほどよく交際が進み、二人が親しくなるまでは、敬語を使って話したほうがよさそうです。

それらを意識すれば、きっと誠実な人柄を感じてもらえるはずです。

話題

初対面のお相手を前にして「何を話せばいいのかわからない」

「話題が思いつかない」という人はたくさんいます。

話題に困らないようにするには、プロフィールの内容を丁寧に書くこと。

そうすれば、お相手から話を振ってもらえますし、二人の共通点も見つかりやすくなります。

共通点となる話題を中心に話せば、会話が自然に広がっていきます。

ネガティブな言葉避け、できるだけポジティブな話題を選んで話しましょう。

また、自分よりお相手の話を聞く姿勢で、話のキャッチボールを心がけてください。



初対面での話題

おすすめの話題

- 好きな食べ物
- 趣味の話
- 仕事の話
- 学生時代の話
- レジャー・旅行の話
- テレビ番組やドラマ・映画の話 等



避けたい話題

- お互いの婚活状況
- 宗教・政治の話
- 仕事の愚痴や不満
- 過去の恋愛経験
- 性的な話
- 具体的なお金の話 等





3

身だしなみ チェックリスト

婚活で求められる最低条件は、身だしなみが整っているかどうか。
第一印象で「清潔感」がないと思われてしまうと、次のステップへは進めません。
どのようなポイントをチェックされてもいように、万全の態勢でのぞみましょう。

ヘア

- 髪の色は自然な色(黒か自然な栗色)である
- 洗髪してヘアスタイルはすっきりと整っている
- 髪に寝ぐせ・フケはない
- 前髪が目にかかっていない

服装

- 服はシンプルで清潔感がある
- 服のサイズが体に合っている
- 服のボタンがとれかかっていない
- 服にシミ・シワ・ほつれ・汚れがない
- 服の色や柄が派手すぎない
- 肌の露出度が高い服ではない
- 仕事で着る服を婚活で着回さない

足元

- 靴は汚れていない、革靴はきれいに磨いている
- 靴のかかとがすり減っていたり、傷んだりしていない
- 靴下は穴が開いていない、ストッキングが伝線していない

持ち物

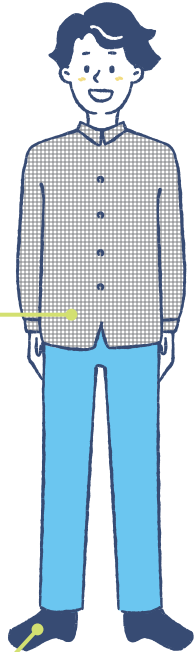
- ハイブランドとわかる小物は避ける
- バッグ、財布等の小物が傷んでいない
- アクセサリーは控えめで華美でない
- メガネのレンズが汚れていない
- ハンカチはシワがなく清潔である

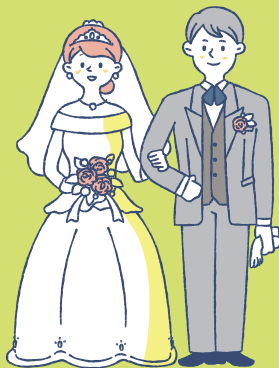
匂い

- タバコやニンニクによる口臭、汗等の体臭はない
- 香りの強いもの(香水・整髪料)の使用を控える

メイク・ケア

- 健康的なナチュラルメイクである
- 爪はきちんと切り揃えており、手は汚れていない
- ネイルの色が目立ちすぎていない
- 肌や唇、手指が荒れていない
- ヒゲの剃り残しがない
- 鼻毛が伸びて出していない





EN-MUSUかがわ

かがわ縁結び支援センター

Tel. 087-862-1711

Mail. k-enmusubi@kagawa-swc.or.jp

高松市番町一丁目10番35号 香川県社会福祉総合センター1F



EN-MUSUかがわは、公益財団法人かがわ健康福祉機構が香川県から委託を受けて結婚を希望する独身男女の出会い・結婚をサポートしています。