

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



●ヘアスタイル

目にかかる髪の長さや、寝起きのままのボサボサヘアになっていませんか?定期的に理美容室に通い、**清潔感**のあるヘアスタイルを保ちましょう!

●スキンケア

肌が脂ぎっていたり、吹き出物が出ていたりしませんか?綺麗な肌を保てるように**生活習慣やスキンケア**を見直しましょう。**体臭や口臭、爪の長さ**も大切なポイントです。

●ファッション

女性を不快にさせない清潔感を大切にしましょう。自分に似合う服で、**体型に合ったサイズ**を選ぶことが大切です。**シワや汚れがない**よう、しっかりと確認をしましょう。

ファッションで

心がけたい3つのポイント

- 1.女性を不快にさせない**清潔感**を大切に
- 2.**似合う服**を選ぶ
- 3.自分の**体型に合ったサイズ**を着る



(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。

婚活スキルアップ ～男性編～

「結婚したいけれどどうすれば…」 「女性の心理はよく分からないし…」。
どんなことをすれば好印象なのか、自分で考えるのは難しいところもあるかもしれません。
今回、婚活のプロフェッショナル佐藤律子さんに印象を良くする方法から
デートのコツまで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!

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

外見・印象編

ファッションや身だしなみに興味がない人も多いかもしれませんが、
見た目は婚活には重要なポイントです。初対面から好印象だと、
その後の会話の盛り上がりも変わり、出会いを生かせるチャンスにつながります!

好感度アップのマナー

男女が集まる場所はすべて出会いのチャンスです!
チャンスを逃さない立ち振る舞いを身につけましょう。

明るい笑顔

とにかく第一印象が重要!笑顔でハキハキ話すことがポイント。自己紹介などで「一緒に〇〇を楽しめる人と出合いにきました!」などと、考えを明るくはっきり言ったほうが好印象を与えることができます!

積極的に 会話に参加する

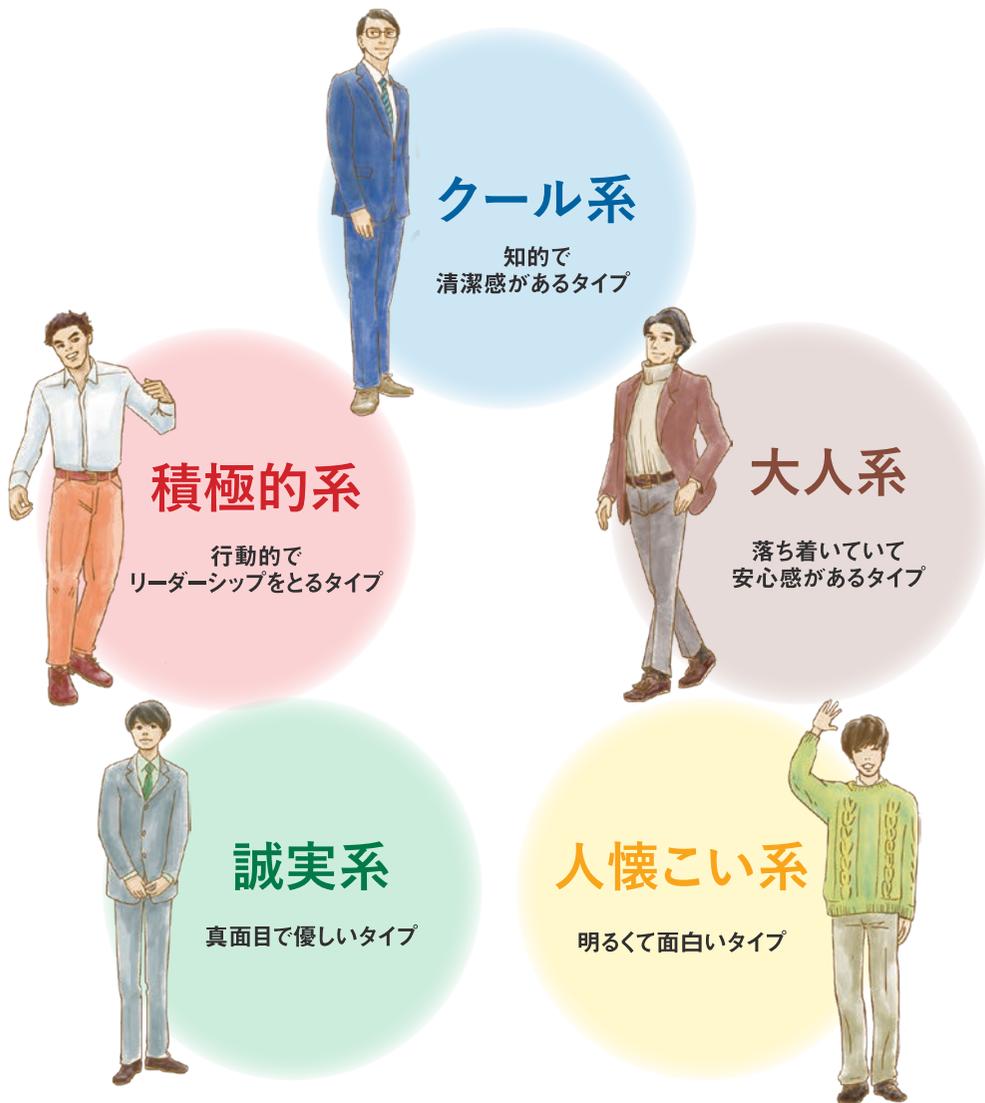
ずっとスマホをいじっていたり暗い顔をしていたら、誰も声をかけてくれないかもしれません…。受け身ではなく、「この場を楽しもう!」という前向きな気持ちで臨みましょう!

スタッフにも 丁寧な対応を

参加者には優しく対応しても、スタッフに横柄な態度をとる人もいるそうです。そういった何気ない言動こそ見られているもので、悪い印象を与えてしまいます。社会人として失礼のない態度で接するようにしましょう。

自分のキャラクターを把握する

自分の魅力を把握するのは、なかなか難しいことかもしれません。そんな時は、自分はどんなキャラクターなのか、考えてみてください！そうすると、どんな立ち振る舞いが似合うのか、どんなことを期待されているのか考える良い機会になります。周りの人に聞いてみるのもおすすめです。



※上記は一例です。周囲の人や芸能人を観察して、自分に似てる人も探してみてください。

マインド編

自信を持つ

男性は自分を認める「自己肯定力」が身につくことで、婚活に自信が持てます。自分で自信を持つためのステップをご紹介します。

1. 自分を褒める

仕事をするときに「仕方ないから」などと言って習慣としてやるのではなく、一生懸命に取り組んで頑張ったと褒めてあげましょう。自分を褒めるという小さな積み重ねが気分を盛り上げ、大きな自信につながっていきます。

2. 自分の嫌なところを認める

自分をそのまま受け入れてあげるということです。今はこういう嫌な部分があっても、これから変えていきたいと強く思いましょ。「変わりたい」と思っていると、だんだん良い方向に向かって自分を好きになっていきますよ！

3. 他人に感謝する

例えば、コンビニの店員さんに「ありがとう」と言ってみる。誰かが、物を取ってくれた時に「ありがとう」ときちんと言う。「ありがとう」の言葉を発することで心が温かくなって、優しい行動がとれるようになります。

4. 自分を楽しませる

例えば、自由な時間がある時「さあ、何をして自分を楽しませてあげようか?」と考えて行動してみましょう。すると、いかに今まで自分の心に耳を傾けていなかったか分かります。こうして自分を大事にしてあげることが自分を肯定する練習になります。

5. 魅力的な人と一緒にいる

あなたの周りに魅力的な人はいますか? 魅力的な人のそばに一緒にいるだけで、その人のものの見方や感じ方、考え方を真似ることができるようになります。尊敬する人、好きな人の真似を楽しんでやることで、やがて自分のものになっていきます。

ワーク

ポジティブ変換トレーニング

ネガティブな考え方がポジティブに変わる「変換トレーニング」です。このトレーニングをするとネガティブな出来事をポジティブに変換できるようになり、前向きな気持ちと行動で婚活するために、ぜひ習慣にしてくださいね!

1. 今日一日の不快感を3つノートに書き出す

例) 通勤電車で、車両の真ん中はガラガラなのに入口付近が混んでいて乗るのが大変だった。

- 1.
- 2.
- 3.

2. それぞれの文章の最後に「ありがとう」と付け足す

例) 通勤電車で、車両の真ん中はガラガラなのに入口付近が混んでいて乗るのが大変だった。ありがとう!

- 1.
- 2.
- 3.

3. 「ありがとう」の理由とそれを認める言葉を書き出す

例) 電車に乗れなかったら遅刻するところだった。混んでいたのに乗れて良かったなあ!

- 1.
- 2.
- 3.

ネガティブとポジティブは、実は紙一重な時もあります。考え方ひとつで明るくできる機会も多いので、ぜひポジティブマインドで幸せを掴みにいきましょう!

はじめてのデートマナー

●最初のデートは「参加型」がおすすめ

お互いにまだよく知らない間柄。気まずい雰囲気になるのを避けるには、イベント系のデートがおすすめです。「話題の映画を観る」「音楽フェスに行く」「アートを楽しむ」「スポーツ系のイベントに参加する」というように、共通の体験をするデートのプランだと親密になりやすいです。

●4時間以内がベスト

初のデートは4時間以内のプランを設定しておくほうが無難。「もう少し話をしたいな」とお互いに物足りなさを感じるくらいだと、次につながりやすいです。例えば、午前中10時頃に会って、イベントに出かける。イベント終了後にランチしながらおしゃべりしていると、4時間はあっという間のはず。そんな感じで、気軽に楽しめそうなデートプランを考えましょう。

●会話を楽しむなら「昼より夜」

食事やお酒の席でじっくり本音を聞きたい場合は、夕方から夜にかけてデートの約束をしましょう。心と身体がリラックスモードに入る時間帯のほうが、プライベートな話をしやすい雰囲気になるからです。当たり障りのない世間話より一歩踏み込んだ、恋愛に絡んだ会話もしやすくなるでしょう。

デート前に気をつけたいチェックテスト

- 目にかかる髪の長さや寝起きのままのボサボサヘアではないですか?
- 肌が脂ぎっていたり、吹き出物が出ていたりしていませんか?
- 体臭や口臭はしていませんか?
- 爪は常に短く整っていますか?
- 服にシワや汚れはありませんか?
- 自分のサイズに合った靴と靴下を履いていますか?
- 姿勢が猫背で立ち姿がゆがんでいませんか?



“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。

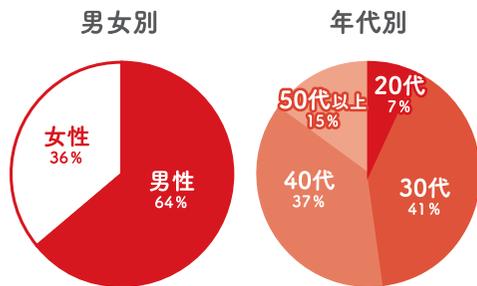
♡ 利用者実績

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



iサポを利用して見事ゴールインした皆さまからメッセージが届いています！
出会いのきっかけにお悩みの皆さんも、ぜひ参考にはいかがでしょうか？

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)

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)

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)

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)

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)

うまくフィーリングの合う相手と出会えて良かったです。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)

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)

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)

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良かったです！

(30代女性／盛岡エリア)

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)

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

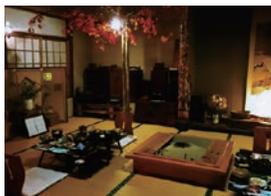


ベリーノホテルー関
デザートチケット
プレゼントまたは
お食事代 **5%OFF**

※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っています。

「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、自分で出会う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、ご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。

何も行動しなければ運命の出会い訪れません。岩手に暮らす男女が、生涯のパートナーを得るために、勇気を持って一歩踏み出すことを心から願っています。

●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