



婚活の沼から抜け出そう！

2023年のうちに結婚したいなら正しい努力を





①婚活の闇から抜け出すには？

②間違った努力をやめて正しい努力をする方法

③こじらせ女子がやりがちな婚活の間違い

について解説します！



①婚活の闇

絶対！という
保証がない

自分のことを
これでもかと
思い知らされる

条件合うのに
心がついて
いかない

失敗したくない
気持ちが強く
決められない

誰と出会っても
ピンとこない

話が合う人が
ほぼヤリモク
で心ズタズタ

いいなと思う
人がいない

もっと他に
いい人いるかな
という沼

いいなと思う
人とはうまく
いかない

結婚したいのか
わからなく
なってきた



婚活の闇から抜け出せなくなる原因

- ①好きになれない
- ②いいなと思う人とはうまくいかない
- ③結婚する覚悟ができていない





婚活の闇から抜け出すには？





①理想の相手像を明確にしよう

②結婚する覚悟を決めよう

③自己肯定感を高めよう



理想の結婚相手とは？



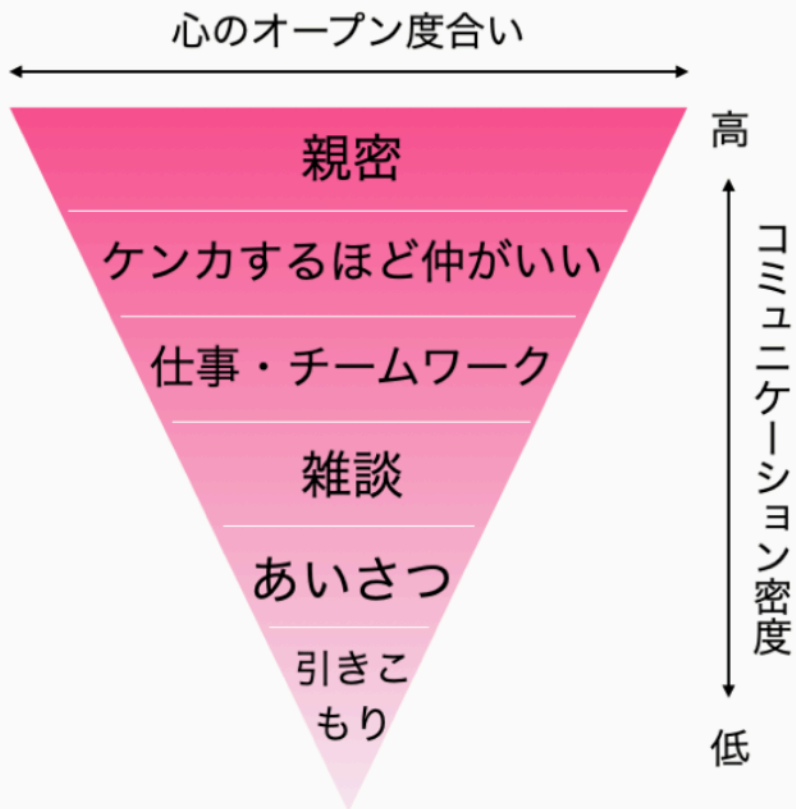
①生理的にok（フィーリング）

②信頼関係が築ける（一緒に住める相性）

- ◆結婚のタイミングが合う
- ◆価値観が違いすぎない（倫理観・結婚観）
- ◆条件



信頼関係が築ける相手



コミュニケーション密度と
人間関係の親密度の関係。

◆ コミュニケーションは6段階ある

①引きこもり

②あいさつ

③雑談

④仕事・チームワーク

⑤ゲーム（喧嘩するほど仲がいい）

⑥親交、親密





信頼関係が築ける相手

◆感覚：「彼の前でなら素の自分でいられる」

「彼の前でならいい子でいなくてもいい」

「彼になら本音を言える」「居心地がいい」

「一緒にいてすごく楽にいられる」「リラックスできる」

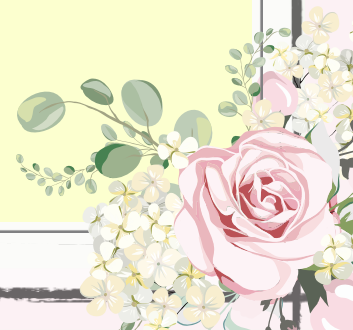
.....

◆本音を話せる（自己開示）

◆本物の感情で満たされている

◆尊重しあえる（柔軟さ、心の広さ、変化を受け入れる）

◆話し合いができる（聞きあえる、色々な選択肢、柔軟さ）



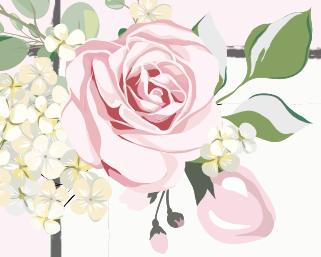


長い結婚生活を「末永く仲良くいられる相性」「なんか好き」と思える相手

条件や見た目に偏りすぎると、フィーリングや相性を妥協することになりかねない

理想の結婚生活をもう一度イメージしてお相手選びを間違えないようにすることが大事





結婚の覚悟の決め方

- 運命の人なんていない、運命の人にする
- 決めないと大きな決断はできない
- 結婚することのメリット・デメリットを
考えて「決める」

