



## まとめ

婚活の闇から抜け出すには、

- ①理想の相手を明確にすること
- ②結婚をする「覚悟」を決める
- ③自己肯定感（あとで解説します）





## ②間違った努力で疲弊

数打てば当たる  
的な考えで疲弊

分母を増やす  
ことに焦り  
すぎて疲弊

いろんな人と  
連絡をとりすぎ  
て分からなくなる

好きになろうと  
努力しても  
なれない時

たくさん会う  
たくさん褒める  
のに苦戦中

自分磨きを  
しているが  
間違い??

努力はしてる  
が楽しめない

自分を偽って  
モテ女を  
演じること





正しい努力をするにはどうすればいいか？





# 婚活は4ステップ

## STEP 1

### 準備・戦略

自分磨き、出会う場所、プロフィール作成  
写真、ターゲット、自然な出会い  
神社参拝、引き寄せ実践？

それぞれの対策、戦略は適切か？

## STEP 2

### お見合い

プロフ写真とのギャップ  
笑顔がない、受け身、楽しんでない  
欠点や粗探し、マナー、失礼な態度  
良いなと思う人がいない

写真とのギャップをなくす  
笑顔、楽しむことができているか？  
良いところを見るようにする  
そもそもターゲットが合っているか？

## STEP 3

### プレ交際

結婚のイメージができない  
結婚相手というより友達  
自己肯定感の低さ、コミュカ  
好きになれない、結婚観、倫理観

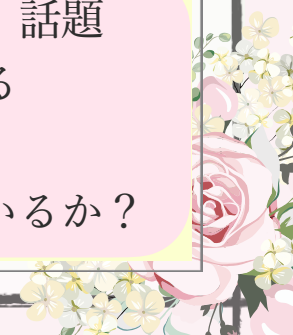
結婚をイメージさせるデート、話題  
恋人、結婚相手としてみられる  
コミュカを高める  
そもそもターゲットが合っているか？

## STEP 4

### 真剣交際

結婚のイメージができない  
結婚相手というより友達  
認知の歪み、コミュカ、好きになれない  
結婚観、倫理観、ご両親との関係

結婚をイメージさせるデート、話題  
恋人、結婚相手としてみられる  
コミュカを高める  
そもそもターゲットが合っているか？






## まとめ

- ・人を好きになるというのは理屈ではない
- ・好きな人と出会う確率を上げる
- ・好きな人と結婚するため

の戦略を立てて活動しましょう。





### ③ こじらせ女性がやりがちなこと

#### ☑ 蛙化現象

好意を向けられると逃げたくなる

#### ☑ 受け身すぎる


申し込みしない、デートに誘われるのを待つ

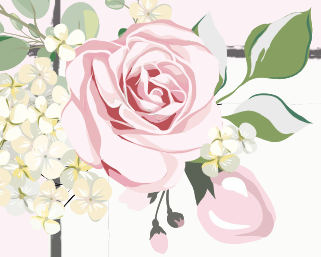
#### ☑ 察してよ

言わなくてもわかってほしい

#### ☑ 自己肯定感の低さ

物事をネガティブに受け取る





# 蛙化現象

## ◆子孫繁栄の本能◆

・ 男性はタネをばら撒く  
10人中8人は好きになれる

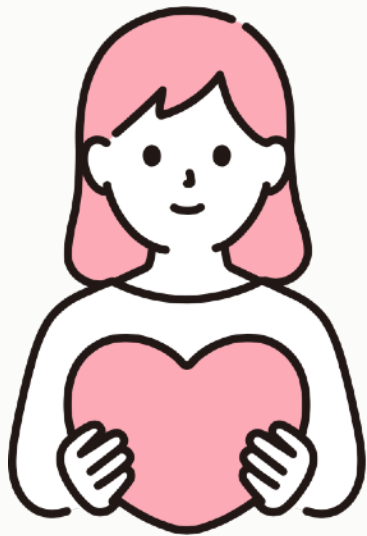
・ 女性は有能な男性だけ選ぶ  
10人中2~3人

- ・ 性的な目で見られることへの嫌悪感
- ・ 自己肯定感の低さが原因のこともちろんある



# 受け身は大きな損失

- ・ 男性は「8割いける」と確信が持てないと誘えない



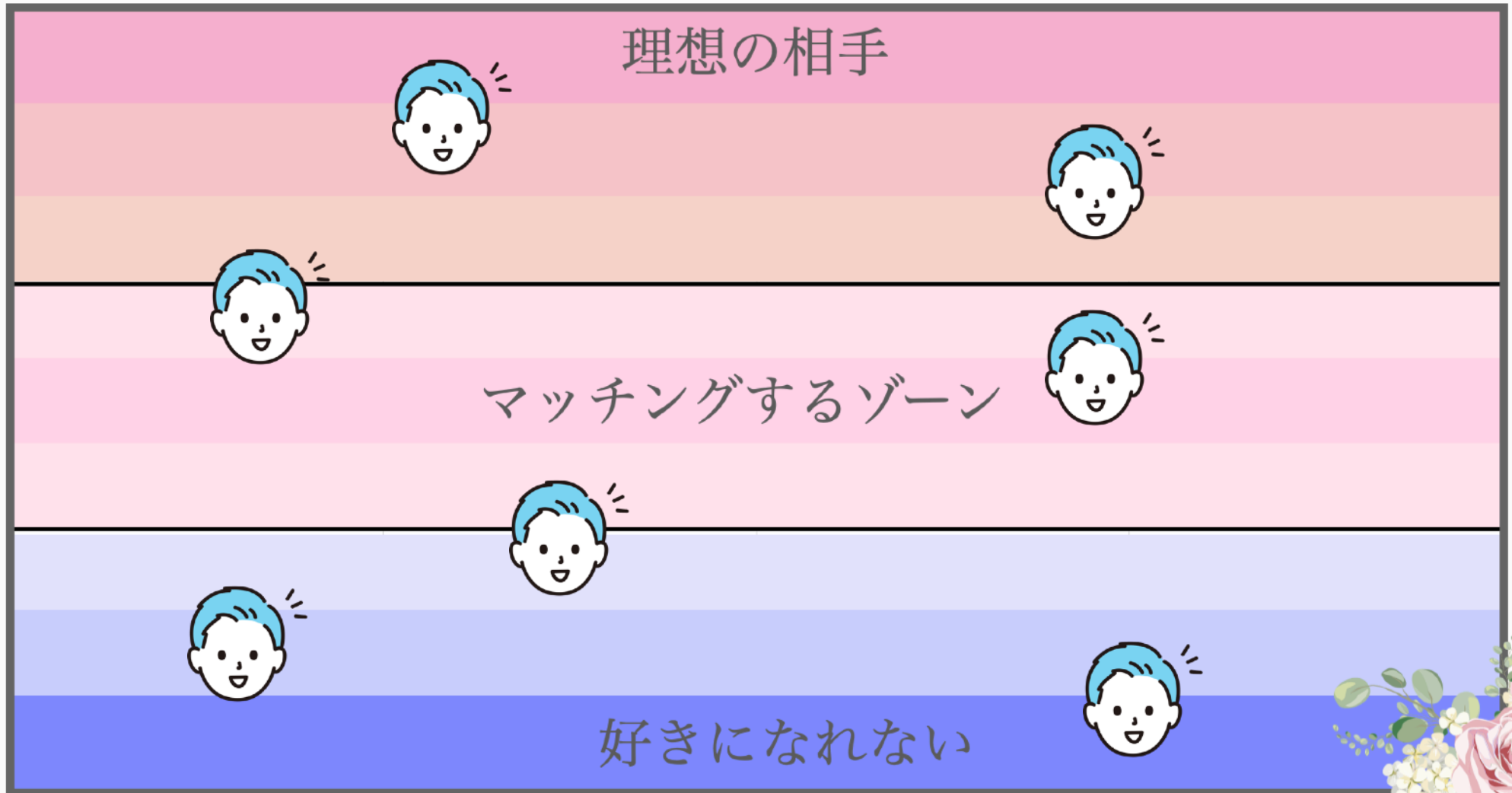




# 理想が高い人ほど積極的に



理想の男性



# 「察してよ」は甘え

言わなくても  
わかるわよね？



コミュニケーションの消失



恋愛や婚活につまづく原因



# 日本人はコミュニケーションが苦手？

日本は他国や異民族の侵略から免れてきたという歴史がある。  
→似たような考え方や感じ方をする人たちの集団生活を送っていたため  
「未知なる考えを持った他者」との付き合い方に不慣れ。



きっと自分と同じ  
考え方を持って  
いるはずだ

