

結婚相談所で婚活中の男性向け

LINE・メール♥

メッセージマニュアル



恋愛婚活コンサルタント 菊乃

# 婚活コンサルタント 菊乃



2011年に恋愛相談業で独立。これまで3000人以上の恋愛婚活相談を行う。以降、マンツーマンでの恋愛・婚活相談を中心に活動し、結婚相談所や自治体主催の婚活セミナーで講師を務める。恋愛・婚活に関する取材や執筆活動も行い、著書は5冊を出版している。

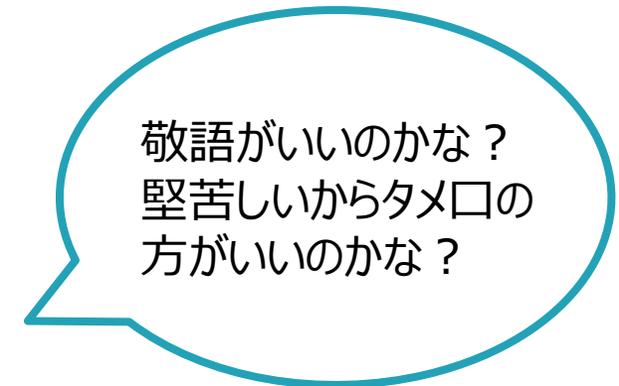
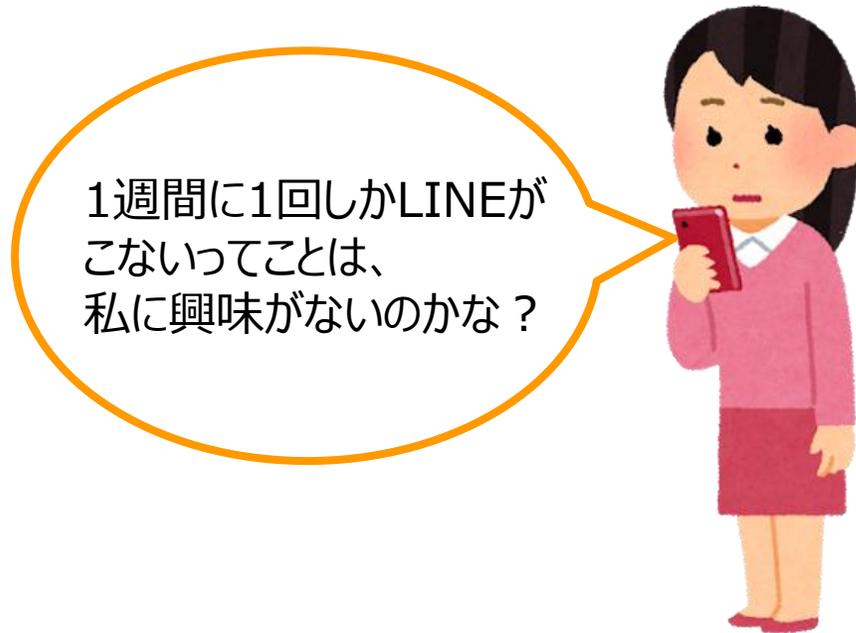
山形県出身、静岡大学卒業

## 著書

- あなたの『そこ』がもったいない。(すばる舎)
- 7日間でとびきり愛される方法 (かんき出版)
- なぜか愛される女がしている73の習慣 (双葉社)
- いつの間にか自分に合う人がいつも隣になるように本 (すばる舎)
- ほんのちょっと変わるだけで素敵な男性が手を差し伸べてくれるようになる本 (すばる舎)
- ホームページ <https://www.bestpartner-prj.jp/>

# 本マニュアルの趣旨

- 連絡先交換してから真剣交際までの**女性とのLINEやメッセージの注意点**をお伝えします。
- 距離が縮まって**正式なお付き合いが始まってからは、お二人の都合が良いやり方**でよいでしょう。



# 女性とのメッセージの心構えと気遣い 結婚相談所とマッチングアプリの違い

会う → メッセージのやり取り



メッセージのやり取り → 会う



	結婚相談所	マッチングアプリ
順番	会うまでメッセージのやり取りがない。	メッセージのやり取りをしてから会う。
デート場所	結婚相談所が仲介して決める。	メッセージのやり取りで話し合っで決める。
連絡先交換	双方が2回目会ってもいいと判断した場合、結婚相談所を介して相手の連絡先を知る。	相手に警戒されないようにさぐりながらLINE交換を提案する。初デートで交換が多い。
脈あり判断	フェードアウトとドタキャンがほぼない。脈ナシなら断られる。	フェードアウト、ドタキャンもありえる。初デートまでは毎日メッセージのやり取りをしている方が多い。

# 結婚相談所でプレ交際(仮交際)中の 女性とのLINEで目指すところ

お見合いの印象 > LINEの印象

LINEで**印象アップ**はあまりない  
LINEで印象が下がることはある

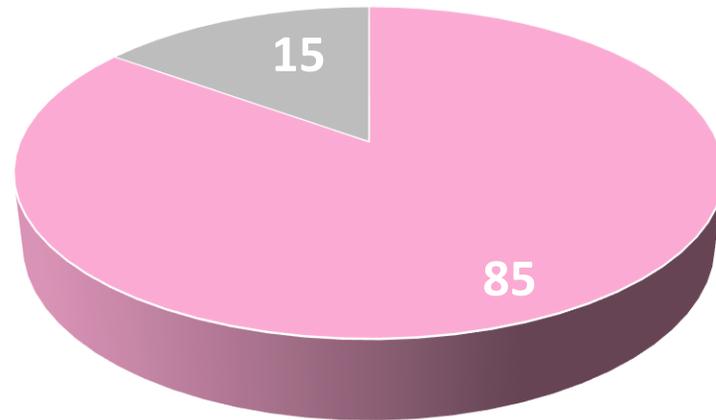


LINEは会えないときにライバルに差をつける気配り

# 女性はLINEで困っている

## もらって困るLINEはあるか

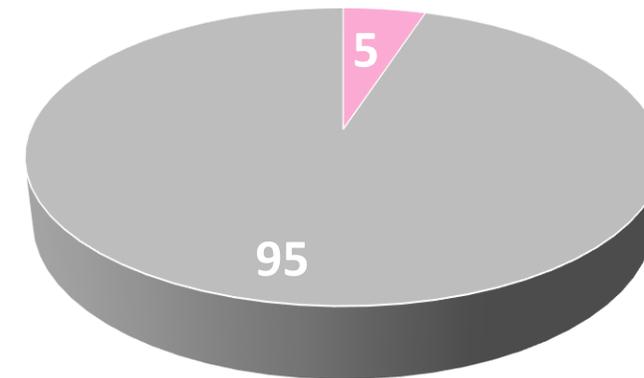
LINEで困った経験がある女性が多い



- もらって困るLINEがある
- 困ったことはない

## もらって嬉しいLINEはあるか

LINEで嬉しい経験がない方が多い



- もらって嬉しいLINEがある
- もらって嬉しいLINEはない

※結婚相談所のLINEセミナーの参加女性へのアンケート調査

# LINEで印象が上がる例外

心細くなる時（地震、大雨、台風など） 気遣いしてくれる男性は高評価



そちらは大丈夫  
ですか？



優しいな。  
一緒に暮らす  
ならこういう人  
がいいな

**ただし、災害などは予想できません。**

# 目指すキャラは丁寧で礼儀正しい人



## 陽キャでフレンドリーな人



いきなり声かけて  
ごめんね。  
めっちゃタイプだったので  
声かけちゃいました。

↑  
相手の都合を  
あまり確認しない

若さと天性の素質などが必要なスキル



## 丁寧できちんとしている人

集合時間は17時は  
いかがでしょうか？  
17時だと早いですか？

↑  
相手の都合を  
細かく確認する



努力で伸ばせるマナー・接遇  
恋愛経験の多さはあまり関係ない

# LINEの失敗は2パターン

## 不要な内容を送りすぎている



## 送らなすぎて興味がない印象を与えてる



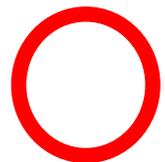
# LINEで誘うよりデート中に 次の約束を取り付ける方が好印象

## 女性がうれしいのは【B】



【A】 2回目お会いして、その後LINEで

「またぜひお会いしたいです！いつ会えますか？」  
と送られてきた場合



【B】 2回目のデートのときに対面で

「またぜひお会いしたいです！いつ会えますか？」  
と訊かれた場合

## 男性が知っておきたいポイント

次のデートは、【B】その場で誘われた方が嬉しいです。

LINEでお誘いしても大丈夫ですが、  
会いたい意思があるならその場で伝える方が好印象。

会う約束はして、日程・集合場所を決めるやり取りをLINE  
で行うほうがスムーズです。

# LINEで大事なものは頻度より気遣い

- 誘う場合は**7~14日前**を目安に
- 集合場所と時間確定は**5~7日前**目安
- 食事の場合は予約する
- 「明日は楽しみにしてます」というLINEをデート前日送る
- 「何が食べたいですか？」では丸投げ
- 2~3の選択肢から選べるように聞くと回答しやすい

カフェ、イタリアン、和食  
相手の方が選びやすい  
ように提案しよう



予約したお店はここね。  
駅から近いし場所も  
わかりやすいな。  
気遣いできる人だな。

# デートの日程調整に気遣いが現れる

え？来月の日程？  
もうこの人いいかな…



優先順位が低いと感じさせないように



# 日程の出し方のNG例とOK例

## 相手の優先順位が低そうなNG例

○日（3週間後）の日曜があいてます！  
ランチでもどうですか？

お誘いありがとうございます。  
予定を確認してみますね。

候補日が1つで、しかも3週間後！  
関わるのは辞めよう



## 時間を作る努力をしているOK例

来週の土曜日にランチでもいかがでしょうか？  
既にご予定がありましたら再来週以降でも大丈夫です。

お誘いありがとうございます！  
土曜日は予定があって、来週の水曜日の夜は  
ご都合いかがでしょうか？  
週末は再来週以降でしたら調整できます。

では○日（3週間後）ではいかがでしょうか。

**会うために時間を作る努力をしたけれど、結果的に3週間後になると、はじめから3週間後の日程しか出さないのは大違い**

# 女性の心理を知る 彼氏未満の男性を女性はどう思うのか

**彼氏じゃないのに**

「おはよう」  
「今週も頑張りましょう」  
とか要件がないことを送られても困る。

会ったときに話したことを  
LINEでも質問された。  
話を覚えてないんだな。



LINEの確認も返信も、**時間と  
労力を奪う面倒くさい**ことなのに。

来週会うのに、待ち合わせ時間を決めてくれない。やりにくいな。

相談所で出会ったお相手に対して、大人として礼を尽くしましょう。

**2回会った程度の相手とLINEの数、頻度で距離は縮まりません。**

# 男女の感じ方の差 初対面の異性と会うことに対して

女性



感情：不快・不安  
警戒：強

特に**女性**は警戒心が強い  
知らない男性に会いたくない  
けれど**婚活のため仕方がなく**会っている



男性



感情：快・楽しみ  
警戒：弱

不安なことは  
写真詐欺ぐらい



※注意：個人差は大きいです

# 付き合う前の男性に言いにくいこと

## 「いや」でも「いや」と言いにくい



## 言い出しにくいことが多い



# ライバルに差が付く提案 女性と自分の両方の要望を大事に

	何をしたいのかわからない提案	相手が要望を言いにくい強引すぎる提案	自分の要望を伝え、相手の意向もうかがう提案
食事の誘い	ご飯でもいきますか？	ご飯行きましょうよ。	またご飯に行きたいと思っています。どうでしょうか？
次のお誘い	次もまた会いますか？	次もまた会いましょう。	次もまたお会いしたいと思っています。誘ってもいいですか？
LINE交換	LINE交換しますか？	LINE交換しましょう。	迷惑じゃなかったらLINE交換させていただきたいのですがいかがでしょうか？
印象	×	△	◎
理由	相手に判断をゆだねようとしている。やる気がなさそうで印象が悪い。	よくある女性が自分の意見を言いにくい誘い方。馴れ馴れしいと感じても1～2回会っただけの相手には言いにくい。	女性の都合を考え、大事にしてくれる印象を与える。ここまで気配りできる男性は少ないためライバルに差が付きます。

# 1～2回目と3回目以降のデートの違い

## 1～2回目デート



嫌なところはないな。  
好きになれるか  
わからないけど、  
可もなく不可もなく…

## 3回目以降のデート



ご自宅近くまで  
送りますか？

お茶や食事	プラン	お茶、食事、お出かけ、レジャー等
1～3時間ぐらい	会ってる時間	数時間から丸一日
お互い出やすいエリア	場所	近場から、遠い場合もある

# プレ交際(仮交際)初期と 気を付ける点が変わる

## 1~2回目デート

- 礼儀正しく
- **ほとんどの女性に共通**



予約したお店はここね。  
駅から近いし場所も  
分かりやすいな。  
気遣いできる人だな。



## 3回目以降のデート

- ちょっとずつ親しく距離を縮める
- **一人の人間として興味を持つ**

イタリアンって提案された  
けど、恋愛マニュアル通  
りっぽくていやだな。女性  
なら誰でもいいみたい。



# 食事デートとお出かけデートの違い

## 食事デートに誘う際に気遣うこと

- 好きな食べ物、苦手なもの
- 出やすいエリア
- 集合時間・場所



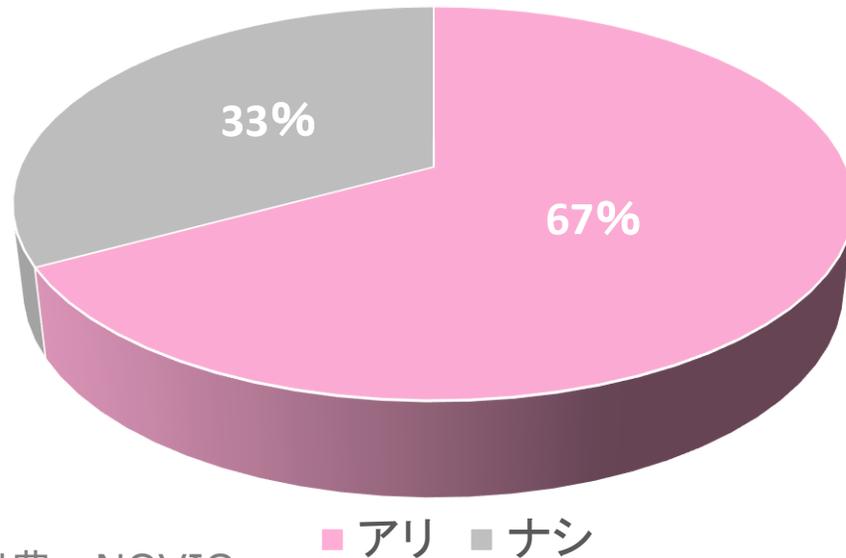
## お出かけデートに誘う際に気遣うこと

- どこに行くか
- 集合時間・場所
- 何時ごろまで帰りたいのか
- 屋外デートなら雨の場合はどうするか
- ドライブなら男性と密室が嫌じゃないか
- 事前にどの程度プランを決めておきたいか etc



# 女性が嫌でも嫌と言わない事例 付き合っていない相手とのドライブデート

初デートでドライブは？



出典：NOVIO

<https://novio-media.jp/article/1042819/>  
(現在リンク切れ)

ドライブデートナシ派の意見

まだ、親密とは言えない状況で逃げることが困難な密室はあぶないと思うから

話すのが苦手

車酔いしやすいから



相手の女性がドライブに抵抗があったとしても、付き合う前の男性に「ドライブが嫌」とは伝えにくい。(P16参照)

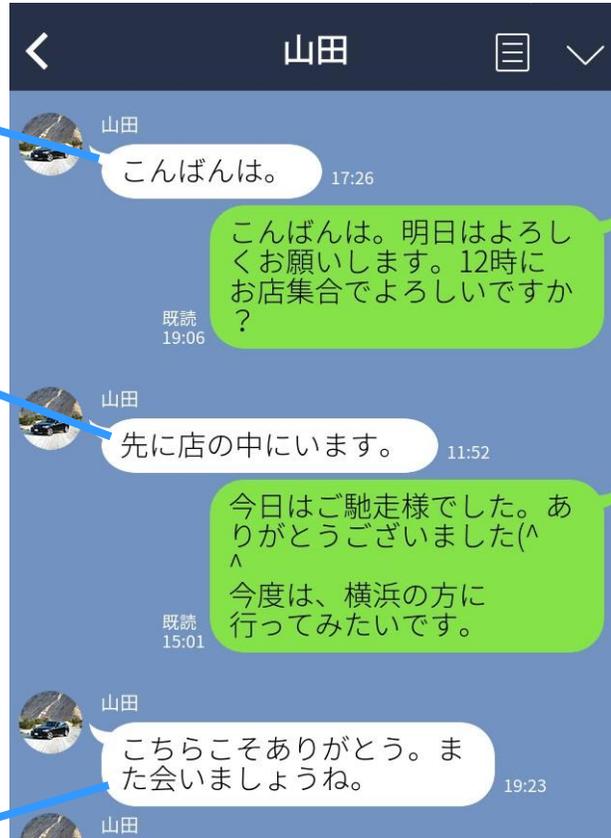
# よくあるLINEの失敗事例 女性からLINEで嫌われた事例

## ① 山田さんは男性

要件がなくあいさつだけ。

女性からの場所確認のための質問に返していない。  
女性は不安で朝を迎えている。

上から目線。女性が「ありがとうございます」と敬語なのに、「ありがとう」だけで、横柄な印象。



## ② 佐藤さんは男性

要件がない。

婚活中にはしてはいけない質問。婚活中の女性は3連休に他の男性と合っていることに気が付いていない。

女性が興味を持たない一方的な日常報告。

会話がかみ合っていない。『行きたい』とも言っていないのに勘違いしている。



# 相手が返信しやすいLINE基礎

## 相手が返信しやすい工夫

- × ●「こんにちは」
- ●「こんにちは。今日も暑いですね。お元気ですか？」
- × ●「今日はBBQをやりました」
- ●「今日はBBQをやりました。〇〇さんはBBQとかお好きですか？」

**疑問文は返信しやすいです**

## 相手が回答しやすい工夫

- 「チーズケーキは好きですか？」 **クローズ質問**
- 「好きな食べ物は何ですか？」 **オープン質問**

### 【例文】

「チーズケーキは好きですか？」

「好きですよ」

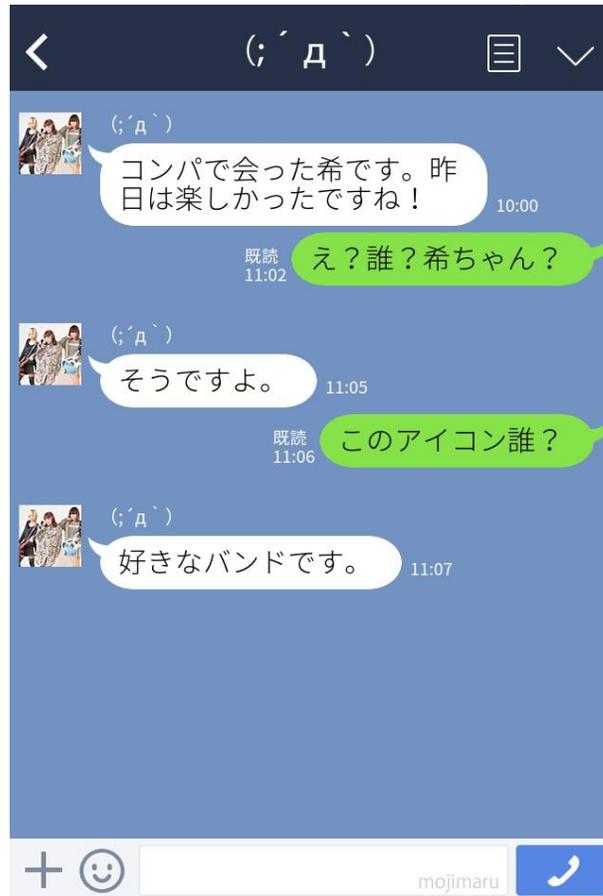
「チーズケーキが人気のこのお店に行きたいなと思っていますのですがどうでしょうか？」

他に食べたいものとかありますか？」

**はい、いいえで回答するクローズ質問は回答しやすい**

# LINEのNG例

## ①アイコン



- 名前は相手が特定できるものにしましょう
- 写真は必ず設定する



### NGなアイコン

- 男性はバイク、車など（趣味に大金をかけてそう）
- 加工した自分の写真
- 自撮りとわかる自撮り写真
- 芸能人、アイドル、アニメの画像
- アイコン画像を頻繁に変える



# LINEのNG例

## ②レスポンス

### 返信が遅い

- 返信が必要な内容については  
**24時間以内に返信する**
- 即レスはしない。**2~3分置いてから**
- 丸一日以上経過したら「**遅くなって申し訳ございません**」と謝罪の一文を入れて返信する
- 24時間以内の返信なら  
「遅れて申し訳ございません」は不要です
- すぐ決めれない内容は  
「**きちんと読んで回答しますね**」と送る

### 時間帯

- 送ってよいのは**朝8:00~9:00、ランチタイム11:00~13時台、夕方18:00~22:00**ぐらい
- 夜勤があるなど、生活時間が一般的ではない勤務の方は  
**相手にLINEの返信時間がずれることを伝えておく**
- 時間帯がずれる場合は「**朝早くから失礼します**」など一言添える
- やり取りが続いて切り上げるタイミングがわからないときは、  
**既読を付けずに朝返信する**

# LINEのNG例

## ③プレ交際(仮交際)なのに距離が近すぎる

- いきなりのため口  
(「敬語はやめましょう」という合意が取れてから)
- 「おはようございます」「こんばんは」などの  
内容が無く、挨拶だけのLINE
- スタンプ、絵文字が多くなれ慣れしすぎる  
(迷ったら相手の頻度に合わせる)
- 上から目線に感じる評価  
**男**「お仕事頑張ってますね」  
(立場が上の方が部下などを評価するような  
言い方で不適切にあたる)
- 外見を誉める  
(セクハラに該当。内面やセンスを褒めましょう)
- 日記のような内容。(俺通信)  
**男**「今日は買い物行ってきました。  
晴れていたの洗濯物を外に干しました」
- 私生活への干渉。質問攻め  
**男**「今日は何をやっていたのですか？」  
※自分と会っていない時は  
他の男性とお見合いしていると思ってください。
- 婚活の質問  
**男**「どんな人が好きですか？」  
**男**「なぜ結婚相談所に入ったのですか？」

# LINEのNG例

## ④ 意図が伝わらない漠然とした内容

- 長文すぎる日記のようなLINE

- 漠然としすぎる内容

男「また今度会いましょう～」

女（社交辞令かな？ こんどっていつ？  
ご飯でもって、ランチ？ お茶？ 夕飯？）

男「〇〇って映画があるんだって。

暇な時に見に行きませんか？」

女（どんな映画なの？ 暇な時って？）

- 受け身すぎる

女「何か好きな食べ物はありますか？  
どんなお店がいいですか？」

男「なんでもいいです」

女（丸投げして任されても困るな）



**なお、結婚相談所では女性から「また今度会いましょう」と言われても  
社交辞令と考えずにデートに誘ってOKです。**

# LINEのNG例

## ⑤ネガティブな印象を与える内容

- 文章と対面の違いを理解していない。  
「今月は忙しい」（どの程度？）  
**対面なら表情や声のトーンで程度が伝わりますが、文章で程度は伝わりません。**
- ネガティブすぎる。  
「明日はお会いできるの楽しみです」  
「そうですね。でも雨で残念ですね」
- 相手に丸投げ  
×「何が食べたいですか？」
- 代案を出さない。  
「今週の日曜か来週の日曜にドライブに行きませんか？」  
「どちらもダメなんです（汗）」
- 会って話しているときとキャラが違いすぎる。  
全く笑わないのにLINEには（笑）wがある。
- 一方的過ぎる。  
△「焼肉食べたい。食べに行こう！」  
○「一緒に焼肉食べに行きたいと思って  
いるんですけどどうですか？」

# 交際成立のファーストコール

近いうち、お食事かお茶  
でもいかがでしょうか？  
●日夜、●日午後ですと  
ご都合いかがですか？

※候補日は3～10日先が  
理想的（P12～13参考）



ゆう子さんが出やすい駅  
やエリアございますか？

苦手な食べ物  
ありますか？

お店を探してご連絡しますの  
で、LINE交換をさせていた  
だいてもよろしいでしょうか？

①日程、②場所、③苦手なもの、④LINE（連絡先）交換

# 初デート約束の流れ①

## 具体的な選択肢の提示

こんばんは。こちらの和食かイタリアンがいいかなと  
思っているのですがいかがでしょうか？

お店①のURL <http://www.>  
お店②のURL <http://www.>

こんばんは。お店探してくださってありがとうございます。  
イタリアンがいいです。

## 「またご連絡します」で終わらせると やり取りを印象よく終わらせることができます

確認ありがとうございます。予約しておきますね。  
またご連絡します。

ありがとうございます。

## 初デート約束の流れ②

### 予約後に具体的な内容と確認

こんばんは。お店を19時に予約しました。  
●日は梅田駅の南ゲート広場に18:50集合では  
いかがでしょうか？

予約ありがとうございます。梅田駅の南ゲート広場  
18:50ですね。よろしくお願いします。

デート前日までにお見合いで話した内容などを膨らませて  
LINEで話しておけるとデート当日も盛り上がりやすい  
但し、頻度や時間、馴れ馴れしさにはご注意ください！

よろしくお願いします。また近くなったら連絡しますね。

### ●デート前日 前日確認と「会えて嬉しい」という気持ち

こんばんは。明日は18:50に梅田の南ゲート広場  
でよろしくお願いします。お会いできるの楽しみにして  
おります。

ご連絡ありがとうございます。  
こちらこそよろしくお願いいたします。

# LINEで2回目に誘う場合の基本例文

## デートの誘い方の基本例文

**男**「こんばんは。お疲れ様です。またご飯かお茶でもいかがでしょうか？」

来週ですと12日の夜、13日午後が都合つきやすいです。再来週以降の方がよろしかったらご都合教えてください。

お返事お待ちしております。」

**女**「こんばんは。お誘いありがとうございます。13日のランチ大丈夫です」

※メールやLINEで誘うより、デート中に会いたいと伝える方が好印象です。(P10参照)

## お店提案の基本例文

**男**「ありがとうございます。和食かイタリアンがいいかなと思ってますが、どうですか？」

〇〇さんが気になるお店があればそちらでも大丈夫です」

**女**「ありがとうございます。和食がいいです」

**男**「お店探してまたご連絡しますね」

※「和食かイタリアン」のように2～3個の選択肢から選んでもらうように提案しましょう。

# 送りにくいシーン毎のメッセージ事例 日程が決まらなかった場合の例文

## 日程決まらなかった場合

- お誘いした日から1週間～10日目に再度お茶かお食事に誘ってください。

「こんにちは。●日か▲日（翌週の土日）にお茶か食事に行きませんか？ご都合いかがでしょうか？」

※2週間以上期間が空くと誘いにくくなります。  
他の方にも目を向けながら、また誘ってください。

## 都合が合わなかった場合

- 女性と予定が合わなかった場合。

「わかりました。また誘いますね」

※本当に会いたくないなら断っています。  
「また誘いますね」とつけておくと予定が合わない女性を再度誘いやすいです。

# 送りにくいシーンのLINE例文

## 返事がない相手に都合をうかがう

**男**「先日お誘いしたランチの件ですが、あれからご都合いかがでしょうか？お返事いただけると嬉しいです」

女性がうっかり返信を忘れていただけと受け取りましょう

## 代案を出さず断られた

**男**「週末にお会いできませんか？」

**女**「すみません。週末は実家に帰ってて東京にいないんです」

**男**「わかりました。また誘いますね」

結婚相談所では脈ナシなら断ります

帰省って本当なのかな？  
脈ナシなのかな？



# デートの期間が空く場合のLINE

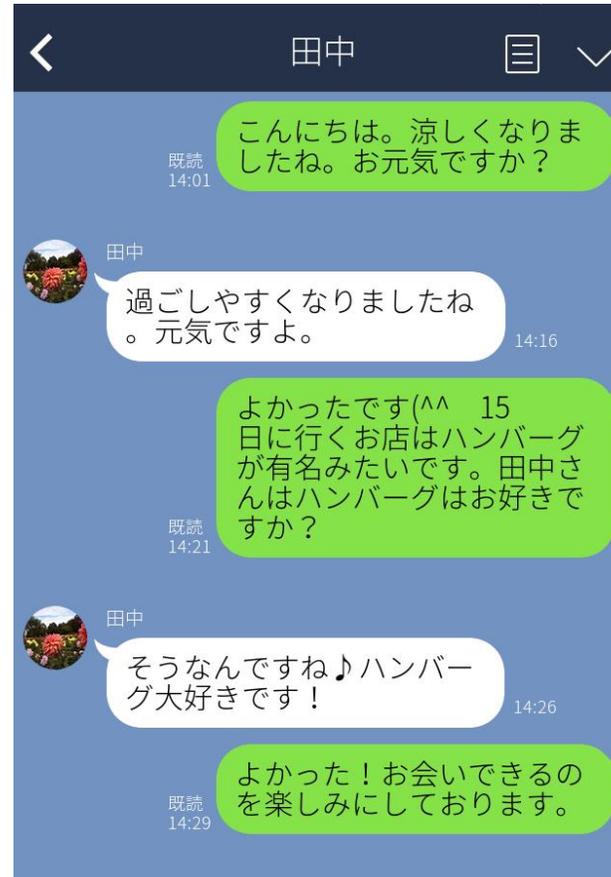
## 基本ルール

10日以内に次のデート予定をいれる。

## 事例：次に会うのが3週間後の場合

会う予定・場所・集合時間は決まりました。  
都合が合わず、お会いするのは3週間後の予定です。

その間に「**あなたのことを忘れていませんよ**」とアピールするために3～5日に1回ペースでLINEを送りましょう。



## 送る内容例

- 次のデートにちなんだ話題
- 季節のネタ

# 期間が空いてしまった相手の誘い方

**男** 「こんにちは。お元気ですか？」

**女** 「こんにちは。元気ですよ」

**男** 「※渋谷※に気になるカフェがあるんです。  
一人では入りにくいのでよかったら一緒に行ってもらえると嬉しいです。

ご都合いかがでしょうか？」

※場所は女性のお住まい近く。  
ただし、最寄駅など近すぎると警戒されます。

- 女性が出やすいエリア・街のお店に行きませんかと提案する。

- カフェはあとで食ベログやインスタ等で探してください。

担当者経由でお相手の近況を聞いてもらったり、  
またお会いしたい希望を伝えてもらうこともできます。

# 約束した日が都合が悪くなった場合

## 予定変更など文章で事情説明しにくいこと

- 「5分ぐらい話したいのですが、今電話しても大丈夫ですか？」
- 「説明しにくいので電話したいです。通話してもいい時間を教えてください」



忙しいのに  
わざわざ伝えてくれたのね

**文章と違って会話は声のトーンや話し方で相手の様子わかります。**

## 電話でしっかり謝罪をする

お時間を空けてくださったのに、本当に申し訳ございません。

ひと段落したら連絡してもいいでしょうか？

私はお会いしたいと思ってます。



# 脈アリ？脈ナシ？ 相手の気持ちをLINEで探らない

## 結婚相談所は効率的

- もう会いたくないと思っている女性は断ります。  
**反応が薄くても誘ってみましょう。**
- ただし、**相手の女性も複数人の男性と会っている**と思ってください。
- LINEのレスポンス、文面、絵文字の数で女性が脈ありかどうか探らないようにしましょう。

**※第一希望の男性にも返信が遅い女性もいれば、第五希望の男性にも返信が早い女性もいます**

## 押すタイミングは担当者に相談しよう

- 距離を縮めるタイミングはLINEで探らず担当者と相談しましょう。



# LINEの頻度はデートで確認する

## もし、毎日LINEを送っていた場合

毎日LINEを送ってしまっていたけれど、ご迷惑じゃなかったでしょうか？  
やりやすいLINEの頻度はございますか？



※対面で会ったときに確認しましょう。

## 送っていい時間帯・頻度は相手に確認する

夜は何時ごろまでだとLINEしてもご迷惑にならないでしょうか？

夜は10時ぐらいまでは大丈夫ですよ。

LINEって毎日送った方がよいでしょうか？  
察するのが苦手なので〇〇さんが嫌なことははっきり言ってもらえると助かります。

毎日やりとりはつらいです。2~3日に1回ぐらいがいいです。

# ライバルと差がつく 使ってほしい気配りLINE事例

## デート予定日の天候が崩れそうな場合

デートの予定日に台風直撃する可能性が出てきた！



「こんばんは。台風心配ですね。  
土曜日は念のため日程変更しませんか？  
7日、8日のランチの時間帯は空いてますが  
ご都合いかがでしょうか？」

## Xでも例文配信中

<https://x.com/koakumamt>

菊乃@恋愛・婚... @koaku... · 2023年5月6日  
受け身ってこんなに面倒くさいんです。

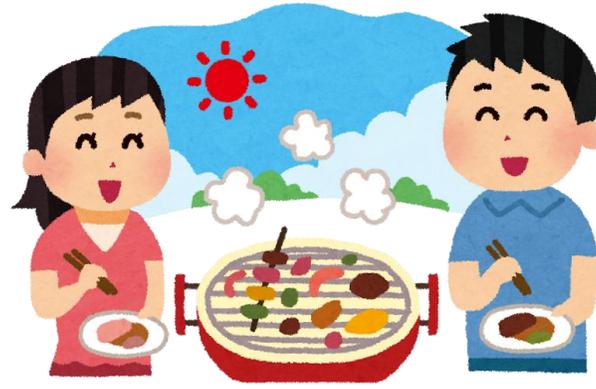
本気ならまた誘うと思っている受け身な女性は改めて欲しい。代案を出せ。

そして、  
「女子って代案出さないんです」  
という男性のLINEをチェックしても、代案出していないことが多いと感じる。

一言足りないだけで縁は切れるのだ。

代案ナシ・受け身で面倒くさい	代案アリ・やり取りしやすい

6 81 176 12万



素敵なパートナーとの出会いが、  
あなたの幸せな未来につながりますように！



菊乃