

会員の約7割を1年以内に  
婚約させた結婚コンサルタントが贈る



結婚したいあなたのため  
の婚活レシピ  
**2023年版**

竹内 亮仁

## Contents

- ・ 結婚するならコスパは婚活が一番イイ
- ・ 最新版：婚活アプリの取り扱い説明書
- ・ こんなプロフの男には結婚願望ナシ！
- ・ こういう男性が意外と掘り出しモノ♪
- ・ かしこく結婚している女性たちの秘密

婚活成功女性たちの  
共通点を取り入れたら、  
あなたの**婚活**は  
もっとうまくいく！  
結婚コンサルタントが  
奥手な女性達へ贈る

## はじめに

3ヶ月で出会い6ヶ月でプロポーズされ、1年で幸せな結婚をした当時40歳の女性、愛さん（仮名）。

翌年にお子さんも生まれ、今では育児が落ち着き仕事に復帰されています。

一見すると、順調に婚活を進められたかのようにですが、実際は・・・

★ 29歳になったのに、理想の彼が現れなかった

★ 34歳になっても現れず、出産リミット前に婚活開始

★ いろいろやり尽くしたけれど現れず、39歳に「子供を授かるか？」の心配よりも、「1人で生きて行けなければならぬのか」のほうが心配に・・・

「なんでうまくいかないんだろう？」とずっと考えてきたのに、ぜんぜんうまく行っていませんでした。

ところがある日、「うまくいった人たちは何が違うのか？」を知った時から、状況が一変し始めたのです。

「結婚したいあなたのための婚活レシピ」では、愛さんをはじめ 121 人の独身だった女性たちが、今まで婚活がうまくいかなかったけれど約 1 年で幸せになったワケをお話しします。最後までお読みいただければ、今まで恋愛経験が多くても少なくても**何から始めれば最短最速で幸せな結婚ができるのか？**がわかります。きっとあなたにも、これから始まる幸せな出会いや恋愛や結婚生活に希望を持っていただけるはずです。

# 目次

はじめに

1. 恋愛と婚活の壁：現代女性の悩み

2. なぜ頑張っているのにうまくいかないのか？

3. 幸せに結婚した女性たちの共通点に習うと、結婚が見えてくる

3-1. 自分に合っていそうな婚活方法から試す

3-2. 婚活方法を1つずつ試す

4. 結婚したいあなたのための婚活レシピ

4-2. 3つの出会いのメリット・デメリット

コラム 1. なぜ「うまく行った人『たち』の共通点」なのか？

4-3. 婚活システムの種類とメリット・デメリット

コラム 2. こんなプロフの男は結婚願望ナシ！

4-4. 結婚相談所には2つのシステムがある

4-5. 婚活へのよくある3つの疑問

コラム 3. こんなオトコはやめておけ

5. 婚活方法の選び方

6. 時間が一番大事：3ヶ月サイクル

コラム 4. こういう男性が意外と掘り出しモノ♪

7. これからの婚活事情と結婚の未来

さいごに

# 1.恋愛と婚活の壁：現代女性の悩み



あなたの年齢や恋愛経験、お子さんを望まれているかどうかはさておき、もしかしたらあなたも少なからず、これからお話しすることと同じような経験や思いをされてきたかも知れません。

「はじめに」で紹介した愛さん（仮名）の実例を元に見て行きます。

『年頃になったら彼が現れて結婚するはず』と思っていたけれど、29歳になっても現れない。子供も欲しいし、この先1人で生きていく自信もない。

出会いを求めなきゃと思うけれど、どうやったら出会えるのかわからないし、出会いを求めるのも負け組な感じ。

恋愛テクニックや婚活ノウハウを集めるばかりで「**待ちの姿勢**」に。

34 歳になり出産リミットが迫り、もう待ってられず出会いを求めてみる。

友だちや上司に紹介をお願いするけれど、正直なところタイプとはほど遠い男ばかり。

『**婚活するしかない**』と思い手軽なところで有名どころのマッチングアプリを使った。

するとプロフィールがあやしかったり、会ってすぐに「付き合おう」と言われたりでガッカリ・・・

次に、一度にたくさん会えて本人証明もある婚活パーティーに行ってみた。

すると、マッチングはするけれどその場かぎりだし、何度も行くと同じ顔ぶれになって気まずいし、**LINE の友達の数を増やしたただけだった。**

『安いサービスは安いなりの出会いしかない』と  
考えて、**電車の広告で見た有名な結婚相談所に入会。**

タイプとは程遠い男性ばかりから申し込まれ、  
タイプの男性には会ってもらえない。

でも専門家ではない**職業カウンセラー**に説得され、  
タイプじゃない男性とも会ってみるけれど、  
もちろん気持ちは動かず。

でも何もしないのも怖くて、月会費を払い続け  
39歳。

出産リミットの心配よりも、自分が好きになれて  
相手も自分を好きになってくれる、そんな男性に  
会えるのか？

それとも**一生 1 人で生活していかなければなら  
ないのか？**のほうが心配に・・・

あなたはとうですか？

## 2.なぜ頑張っているのにうまくいかないのか？



自分なりに頑張っているのに、なぜ多くの女性がこのようなことで悩んでしまっているのでしょうか？

愛さんをはじめ、ボクのところに相談に来られる女性たちが、今までどのような婚活方法をしていたのか？

ヒアリングをすると、次のような共通点があります。

- ① マッチングアプリや結婚相談所に**複数登録**
- ② **お金のかからない**婚活方法を上手に選択

- ③ 私らしいファッションやメイクでアピール
- ④ 自分の好みや条件に合う相手を探す
- ⑤ 好みの人と出会ったらその人に集中
- ⑥ 相手にどう思われているか？常にチェック
- ⑦ 自分がして欲しいことを相手にしてあげる

結婚したいなら、誰もがそうして当たり前と思えることばかりです。

それに、このようなアドバイスをしている恋愛や婚活のアドバイザーも多いですね。

でも実はこのように頑張っているウラで、次のようなことになってしまっています。

- ① 使っていないアプリや相談所に複数登録  
→方針がブレブレで**時間がムダ**になっている
- ② なるべくお金のかからない婚活方法を優先  
→**結婚から程遠い男性**に好かれる・遊ばれる
- ③ 自分好みのファッションやメイク  
→女性には褒められても**男性からは反応なし**
- ④ 自分の好みや条件に合う相手を探す  
→相手の好みに応えられず**気にされない**

- ⑤ 好みの人と出会うとその人だけに集中  
→距離感が読めず**前のめりな姿勢が引かれる**
- ⑥ 相手が話す内容より自分の評価が気になる  
→**相手の気持ちや考えがよくわからない**
- ⑦ 自分がして欲しいことを相手にしてしまう  
→男性には**重すぎでフェードアウトされる**

このように、良かれと思ってやっていたことが実は結婚から遠ざかっていた、ということが本当に多いです。

もしあなたにも少なからず心当たりがあったら、この機会にぜひ正しい婚活のレシピを知ってください。

次の章で、愛さんたちがこの間違いに気づいてからどのようにして約 1 年で幸せになったか？をお話しします。

### 3.幸せに結婚した女性たちの共通点に習うと、 結婚が見えてくる



ふつう私たちはうまくいかないと、「どうしたら良いんだろう？」とうまく行く方法を探します。

- ★ 出会いがない→出会いを求めなきゃ
- ★ タイプの男がない→タイプの男を探す
- ★ アプリで出会えない→パーティーに変更
- ★ パーティーも出会えない→相談所に変更
- ★ 結婚相談所でも出会えない→・・・

その結果は前章でお話しした通り、気づかないう

ちに結婚から遠ざかって行ってしまいます。  
なぜそうになってしまうのかというと、「どうしたら  
ら良いんだろう？」と間違えない方法を見つけて  
行動すると、**間違えはしないけれど幸せにもなれ  
ない**からです。

間違えないことと幸せになることは、まったく違  
いますよね。

あなたにもきつと、間違えて傷つきたくないとい  
う気持ちがあると思います。

でも間違えないようにばかりやっても、幸せ  
にはなれません。

幸せになるためには、幸せになるような考えや行  
動ができるようになることのほうが、間違えない  
ことよりも大切です。

ところでボクの主宰している婚活サポート「まり  
なび」には、2022年12月現在121人の幸せに  
結婚された女性たちがいます。

そしてその女性たちが、**どのように変わって幸せ  
になったのか？**という具体的な共通点がありま

す。

そしてその共通点を、次に幸せになる女性たちが習っています。

その結果、3ヶ月で出会い6ヶ月でプロポーズされ、約1年で幸せな結婚に辿り着いています。

### 3-1.自分に合っていそうな婚活方法から試す



うまく行った人たちの第1の共通点は、自分の性格や恋愛経験に合っていそうな婚活方法を選んだことです。

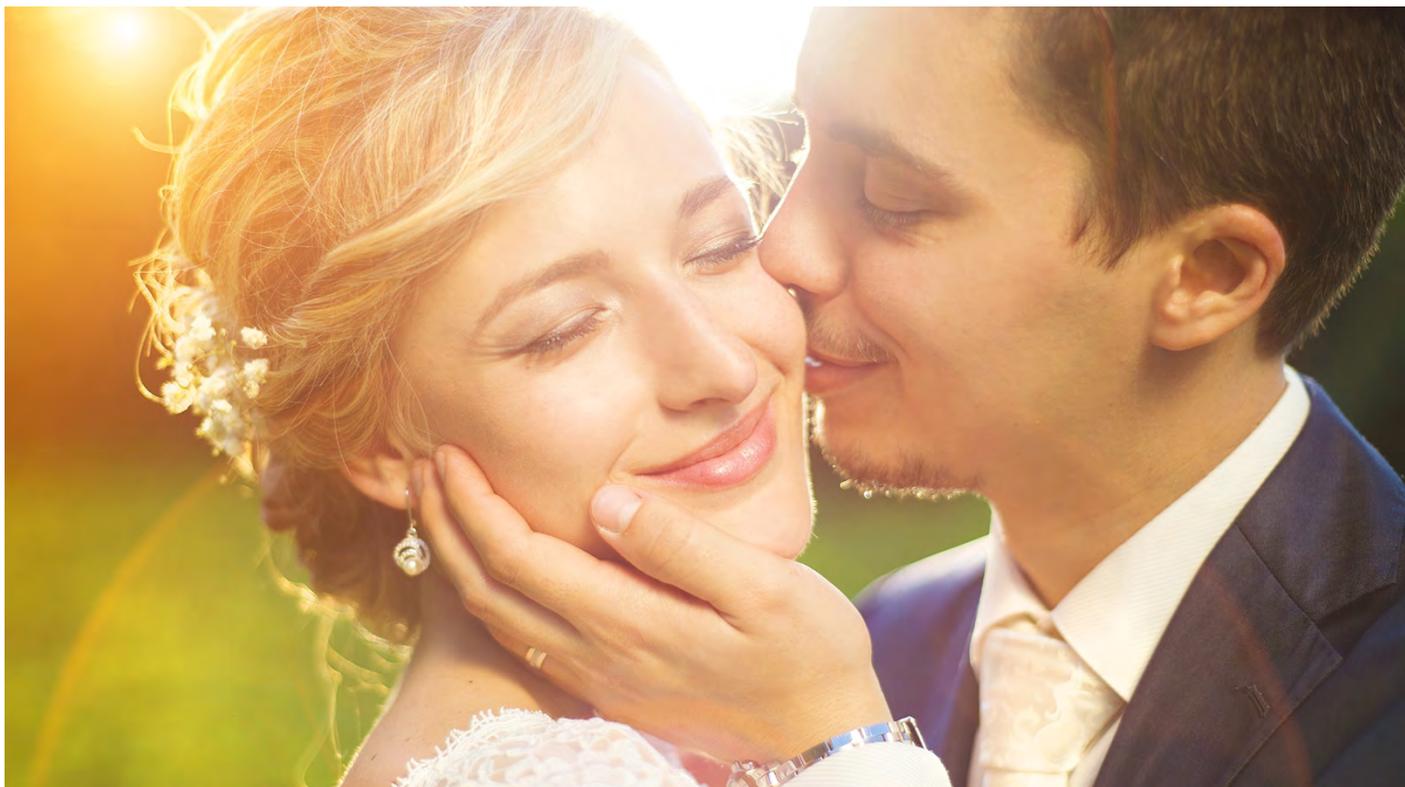
**自分にもできそうな婚活方法やお手軽な婚活方法から始めてしまうと、婚活システムや集まっている男性たちとのミスマッチに気づかず、手数だけをムダに増やして時間を失います。**

**自分の性格や恋愛経験に合っていそうな婚活方法を選ぶことができたほうが、気分がノリやすく行動も長続きしやすい**と思いませんか？

実際にやってみるとそうなるので、早く幸せな結

婚に近づいて行けます。

## 3-2.婚活方法を1つずつ試す



うまく行った人たちの第2の共通点は、自分の性格や恋愛経験に合っていそうな婚活方法を1つずつ試したことです。

**はじめに選んだ婚活方法でうまく行く、とは限りません。**

男性たちと仲よくなっている感じがしているか？を常に確認しながら、「**試す**」という**気持ちで行動**して行きます。

するとよけいな出会いの場や婚活本、セミナーやカウンセリングに時間やお金を使わなくて済むので、**まっすぐ幸せな結婚に近づいて行けます。**

ちなみに愛さんの場合は恋愛経験が、交際期間が6ヶ月～1年以内の男性が3人と少なかったのも、結婚相談所のシステムの特徴とどんな男性を探すと幸せになれるのか？を理解した上で入会し直しました。

その結果、3ヶ月で出会い6ヶ月でプロポーズされ、1年で幸せな結婚をされました。

次の章では、自分の性格や恋愛経験に合っているような婚活方法を選ぶために必要な、出会いの種類と特徴をお話しします。

## コラム 1

### なぜ「うまく行った人『たち』の共通点」なのか？

前章では、うまく行った人の共通点ではなくうまく行った人「たち」の共通点とお話ししました。たとえばあなたが「私はこれで幸せになりました」と本や Youtube で言っている人に、『私もそんな幸せな結婚がしたいなあ』憧れたとします。

ところがその人が、あなたとまったく違う性格やコミュニケーションの取り方や、容姿や恋愛経験だった場合、同じ方法で婚活をしても同じ結果にはなりません。

その人がいくら「こんな私でもどん底から這い上がってコンプレックスを克服しました」と言っても、あなたに**その人のような容姿や強いメンタル**がなければ、まったく役に立ちません。

仮にあなたらしさを封印してそのやり方で結婚できたとしても、**その後の生活は幸せではないはず**です。

というわけで、婚活サポート「まりなび」ではま

ず、幸せになりたいと願うすべての女性に共通の  
「**例外のない原則**」をお話ししています。

次に**1人1人の性格や恋愛経験に合わせた婚活方法**を個別に提案しています。

「私はこれで幸せになりました」という特殊な方法では、ほとんどの人が結婚できていないからです。

**原則→個別の方法という順番**だからこそ、まりなびで幸せを求めた7割の女性たち、結婚を諦めた女性を除くと全員が「**結婚後も幸せであり続ける結婚**」を叶え続けています。

## 4.結婚したいあなたのための婚活レシピ



自分の性格や恋愛経験に合っていそうな婚活方法を選ぶためには、出会いの種類と特徴をきちんと知ることから始まります。

この章では、3つの出会いと婚活システムの種類と特徴を、具体的にお話しして行きます。

## 4-1.3 つの出会いの種類

出会いには大きく、①コミュニティ、②紹介、③システムの3つがあります。

①**コミュニティ**とは、1つの目的のために集まっている場のことを指します。

たとえば職場・趣味の集まり・社会人サークル・合コン・ホームパーティーなどです。

②**紹介**とは、知り合いからの紹介です。

たとえば友だち・職場の上司や同僚や部下・親戚・両親・近所のおじさんおばさんなどです。

③**システム**とは、いわゆる婚活の場、出会いや恋愛や結婚を目的とした場です。

それぞれの場で、なんのために集まっているのか？の**動機が違います**。

自分が結婚したいからと言って、**相手の動機を考えずに婚活モード**で接してしまったり、逆に**婚活していることを卑屈に感じて遠慮しすぎたり**し

てしまうと、関係はなかなかうまく築けません。  
自分の気持ちや行動と同じくらい**相手の気持ち、  
相手の動機に沿ったコミュニケーション**から、  
出会い→恋愛→結婚へとつなげて行くことが大  
切です。

## 4-2.3 つの出会いのメリット・デメリット



次に、それぞれの出会いの場の特徴をお話しします。

### ①コミュニティ：自然な出会い

出会いという点から見たコミュニティの特徴は、みんなが最もあこがれる「自然な出会い」です。これが最大のメリットです。

ただし、出会いを目的として集まっている場ではありません。

ということは、相手が『その気』になる魅力か、相手を『その気』にさせるスキルがあると、恋愛

→結婚へと進みます。

よって一般的には、結婚までには時間がかかります。

**日本人の平均では、交際から結婚まで 4.3 年<sup>(※)</sup>かかっています。**

※国立社会保障・人口問題研究所 「第 16 回出生動向基本調査 (2022 年)」より

デメリット	出会いの方法	メリット
結婚を目的として 集まってない	② コミュニティ  ✓ 職場  ✓ サークル  ✓ 合コン、パーティ	自然な出会い

## ②紹介：身元に信頼感あり

紹介の特徴は、今までの信頼関係に基づいた紹介ですから、マッチングアプリや婚活パーティー等よりも初めから身元に安心感があります。

ただ、紹介者の顔を立てたり途中経過を報告した

りと、紹介者との人間関係もついてきます。  
よって**1人で婚活をしたい人にとっては、きゅうくつさ**を感じるかも知れません。

デメリット	出会いの方法	メリット
紹介者への進捗報告	① 紹介 ✓ 知人	信用

### ③システム：目的が明確

婚活システムの特徴は、目的が明確な人たちが集まっている点です。

つまり**出会いから結婚までが早い**、というのが最大のメリットです。

ただし他の出会いと違うのは、

★ お金がかかる

★ モテない人たちの集まりなのでは？

というイメージです。

このあたりの誤解については、あとで詳しくお話をします。

デメリット	出会いの方法	メリット
紹介者への進捗報告	① 紹介  ✓ 知人	信用

## 4-3.婚活システムの種類とメリット・デメリット



次に、最近では職場や友人を介した結婚が減り、婚活システムで知り合った夫婦が増えてきているので、その種類と特徴についてお話をします。

### ①マッチングアプリ

インターネットで、アプリに参加している会員同士で出会いを作るための仕組みです。

### ②婚活パーティー

1回の参加で複数の男性と直接話して、マッチングしたら連絡先を交換します。

## 2つの出会い方のメリット・デメリット

まずメリットは、**気軽につながれることと価格の安さ**です。

男性とのコミュニケーションに慣れていれば、短期間でさまざまな男性と会って、一番の男性を選ぶことができます。

デメリットは、知人の紹介や結婚相談所よりは**プロフィールの信頼性に欠ける**ことです。

よって、怪しい男を寄せ付けないようなプロフィールやメッセージのやりとり、ヤリモク男を軽くあしらえるなど、**男を見極める嗅覚はふつうに必要**です。

これがないと、気づかないうちに性病にかかったり**(妊娠に影響する梅毒が流行っています)**、実は既婚者と交際していたりなど、思わぬトラブルに巻き込まれることも・・・

**主催者側はマッチングが仕事なので、責任は負ってくれません。**

また最近ではコロナの影響もあり、自然な出会いでもふつうに出会えるような、**異性とのコミュニケーション能力が高い男女**も、マッチングアプリを利用し始めています。

また**婚活の低年齢化**も進んでいて、男性の目は今まで以上に年下の女性に向いています。

このような状況から、「男性とのコミュニケーションが苦手だからアプリやパーティーから」みたいな動機で手軽に使ってしまうと、**反応がなくてムダに傷ついたり、メッセージのやり取りだけでフェードアウトされたり**で、LINEの友達登録ばかりが増えて出会う前に退会・・・ということも多いです。

反対に、ふだんからプライベートで男性とのコミュニケーションに慣れていれば、アプリやパーティーを使って**ピンポイントでいい男性をサクッと見つけて、サクッと会ってサクッと結婚**することはそんなに難しいことはありません。

### ③結婚相談所

結婚の意志が明確な会員を紹介したりマッチングさせたりお見合いの調整をしたりする仕組みです。

相談所によっては出会いの取次だけでなく、交際や婚約までの進め方について提案やアドバイスも行っています。

### 結婚相談所のメリット・デメリット

まずメリットとしては、

- ★ 身元がはっきりしている
  - ★ 出会い～婚約まで6ヶ月～1年で決まっている
  - ★ 出会い～恋愛のプロセスも決まっていて心も早く着いてきやすい
  - ★ アプリやパーティーよりも成婚率が高い
- 婚活システムの中では、一番手厚く手堅いです。

一方で、

- ★ お金がかかる
- ★ モテない人たちの集まりなのでは？

というイメージから、『妥協して結婚させられることにならない?』と毛嫌いしている人も多いです。

でも実際は、イメージだけで毛嫌いしている人よりは、理解して上手に利用した人たちのほうが、早く幸せに結婚しています。

もちろん妥協などせずにです。

よって、恋愛経験があまり多くなかったり、出会いが減ってきていたりしている時に、結婚相談所をイメージだけで毛嫌いしたり、ハッキリした理由もなく敬遠してしまうのは、とてももったいないです。

ということで次は、結婚相談所について基本的なことをお話しします。

結婚相談所を使って結婚している人たちは、モテない人たちなどではなく、「かしこくこのシステムを使えた人たち」だからです。

## コラム 2

### こんなプロフの男は結婚願望ナシ！

マッチングアプリで、繋がっている男性たちが少なくなってくると焦ったり妥協したりしがちですよね。

それでもダメな男はダメです。

ここでは、どんな男たちがダメなのか？を以下に挙げておきます。

#### ①プロフィール写真

非公開、マッチングした人に公開します、遠目から撮っている、横向き、マスク、シュノーケリング、ヘルメット着用、レタッチしすぎ、明らかに昔の写真など。

#### ②自己PR欄

★「こんな私ですがよろしくお願いします」的にへり下っている

★明らかにテンプレのコピペ（＝考えていない）

### ③年収

★所得証明が提出されていなければ所得は目安

★1,000万越え

ハイスペックは、「なんでアプリなんかやってるの？」を疑え！

100%ではないが、水増し記載・コミュ障・メンヘラの疑いあり（ちなみに独身証明・所得証明まで提出している男性はかなり本気です）。

### ④その他

★空欄が多い

★各種証明が未提出（特に所得証明）

なぜこれらがダメかというと、全部「自信がないことの言い訳」だからです。器が小さい＝あなたや家族を守る気概に欠けるので、会っても早々に、女性の気持ちは離れて行っています。

## 4-4.結婚相談所には2つのシステムがある

結婚相談所には2種類のシステムがあることを、あなたは知っていますか？

はじめにこのことを知らないと、初めて面談に行った結婚相談所のことだけを共通のシステムだと思ってしまいます。

もしそのシステムがあなたに合っていないのに**営業トーク**に乗せられてしまうと、**ミスマッチ**が起きてしまいます。

よってまずは、2種類のシステムとその特徴をお話しします。

### ①紹介型

月または週単位で、あなたに合いそうな男性たちを紹介されます。

あなたは男性たちのプロフィールを見て、『会いたいな』と思う男性を選びます。

選ばれた男性もあなたに『会いたいな』と思ったら、お見合いになります。

このシステムを昔は、「**結婚情報サービス**」と言っていました。

でも今は「**大手の結婚相談所**」という言い方をしているので、元々の結婚相談所と区別がつきにくくなっています。

見分け方としては、インターネットや通勤電車の中などで広告をよく見かけるかどうか？が一番わかりやすいです。

紹介型のメリットはネームバリューと、紹介が保証されているというところです。

デメリットは、紹介は保証されていますが、相手も「会いたい」と言わないと会えない、というところです。

もしあなたが口を開けて待っていれば男性の方から寄ってくる、くらいのスペックだったら、コンスタントにお見合いが組めます。

もしいま身の回りで男性たちからの誘いがないのであれば、結婚情報サービスを使っても自分の希望を諦めない**と月に1人も会えない、というこ**

**ともよく起こっています。**

そうなると**追加料金**を払って次にお話しする「**仲介型**」のシステム、**マッチングシステム**をすすめられることになります。

また「**結婚情報サービス**」は情報の提供が商品なので、お見合いの後のフォローは**定型的なファッションやマナー研修や、気持ちをなだめる程度の面談**に止まります。

寄り添う感じがなく割高感が目立って、入会面談の時の営業で言われる手厚さと、実際の担当者の表面的な**対応のギャップ**で、**退会**する人も多いです。

あとは**成果報酬制**ではないため、自分に合っているかどうかわからないけれど**入会時に大きな支払いが発生**することも、**デメリット**として挙げられます。

## ②仲介型

登録している異性同士がプロフィールを見て、男性から『会いたい』と思われたら申し込まれ、自分が『会いたい』と思う男性に申し込み、お互いに『会いたい』と思ったらお見合いになります。

お見合いをして交際成立になったら、結婚相談所によってはカウンセラーが1人の男性と**婚約に至るまでサポート**します。

仲介型のメリットは、

- ★ 自分で申し込みができること
  - ★ 申し込める人数が多いこと（20～200人）
  - ★ コースによって婚約までサポートがつく
  - ★ 成果報酬制で入会金・月会費が安いこと
- などです。

デメリットは、お世話の手厚さは**カウンセラーの経験やスキル**に大きく左右されるところです。

また**申し込める人数が月に20人程度の結婚相談**

所だと、実際にお見合いに至る人数は結婚情報サービスとあまり変わらない、ということもあります。

結婚相談所をかしこく使いこなしてサクッと出会いサクッと成婚退会するには、まず**自分の恋愛経験から紹介型か仲介型かを選ぶ**ことです。

恋愛経験が少なかったり、イイ恋愛をして来れていなかったりであれば、仲介型で**出会いの機会を増やし、出会った男性の中から一番を選ぶ**ことです。

ちなみにまりなびでは、1年以上付き合ったことがある男性が5人以下という女性が多いので、仲介型を採用しています。

## 4-5.婚活へのよくある3つの疑問



結婚相談所の見分け方を知っていただいたところで次は以下の、よくある3つの疑問にお答えしておきたいと思います。

- ① 「モテない人の集まりなのでは？」
- ② 「お金を出してまでやる価値があるの？」
- ③ 「結婚できている人の方が少ないのでは？」

## ①「モテない人の集まりなのでは？」

もちろん、自分の好みばかりを考えて相手のニーズを考えられない、そういうモテない男女も婚活をしています。

反対に、今まで自然とモテてきている人は、婚活はしません。

すでに結婚しているか、自分で結婚相手を見つけられるからです。

あなたもきっと、そういう人を望んでいるわけではないはずなので、ここからのお話では省きます。

婚活の場は、モテない男女が苦戦している一方で、賢く婚活をしている男女がサクッと出会ってサクッと結婚している場でもあります。

結婚相談所で結婚した女性の中央値は

- ★ お見合い 10 人
- ★ 交際人数 4 人
- ★ 交際期間 4 ヶ月
- ★ 活動期間は 8 ヶ月

です。

(IBJ「成婚白書～2021年度版～」より)

つまり4ヶ月で結婚相手と出会って、  
4ヶ月で恋愛→婚約しているのです。

賢く婚活している人たちはシステム上で見えている期間が少ないし、見えていても見逃されているのです。

反対によく見えているのは、婚活じゃないとモテない男性と、ずっと婚活をしている男性なので、「モテない人の集まり」という印象になってしまうのは当然です。

たしかに「モテない人の集まり」という面もありますが、そこだけを見ていてもしかたがありません。

結婚相談所は、賢く婚活をする人が利用している場なのです。

それを証拠に、まりなびの卒業生たちで、妥協して結婚した女性は1人もいません。

全員が賢く婚活をして、幸せを感じながら結婚しています。

## ② 「お金を出してまでやる価値があるの？」



あなたが結婚するために、あなたは**3つの資源**を持っています。

それは「**時間**」「**体力**」「**お金**」です。

そして自然に出会って結婚した人たちは、時間と体力は使っても**お金は使っていない**、と思われています。

**本当にそうなのでしょうか？**

デートのための洋服・コスメ代、交通費、イベントのチケット代、お茶代、たまにプレゼント代や食事代・・・

ボクは婚活セミナーの時、いつも参加されているみなさんに「**男性との交際費ってどのくらいかかっていますか？**」と質問しています。

するとほとんどの女性が、「そういえば」と思い出しつつ**20,000~50,000円**はかかっている、と答えます。

逆にもし、このくらいかけていないということは、出会いのスタートラインにも立っていないことになります。

### 自然な出会いBest8

- ① 職場
- ② 友だちの紹介
- ③ 同窓生
- ⑤ よく行くカフェ
- ⑥ よく行くレストラン
- ⑦ 通っているジム
- ⑧ よく行く書店

そして前述のとおり、日本人カップルが自然に出会い付き合ってから結婚するまでに、4.3年かかっています。

ということは・・・

$20,000 \text{ 円} \times 12 \text{ ヶ月} = 240,000 \text{ 円/年}$

$240,000 \text{ 円/年} \times 4.3 \text{ 年} = 1,032,000 \text{ 円}$

いちいちカウントしていないから見えなかったかもしれませんが、女性は結婚するまでの交際費に、**約4年で100万円**も使っているのです（男性はもっと使っています）。

一方で、婚活で一番お金がかかると言われている結婚相談所で、1年で結婚した場合は・・・

入会金 100,000 円

月会費  $10,000 \times 12 \text{ ヶ月} = 120,000 \text{ 円/年}$

成婚料 200,000 円

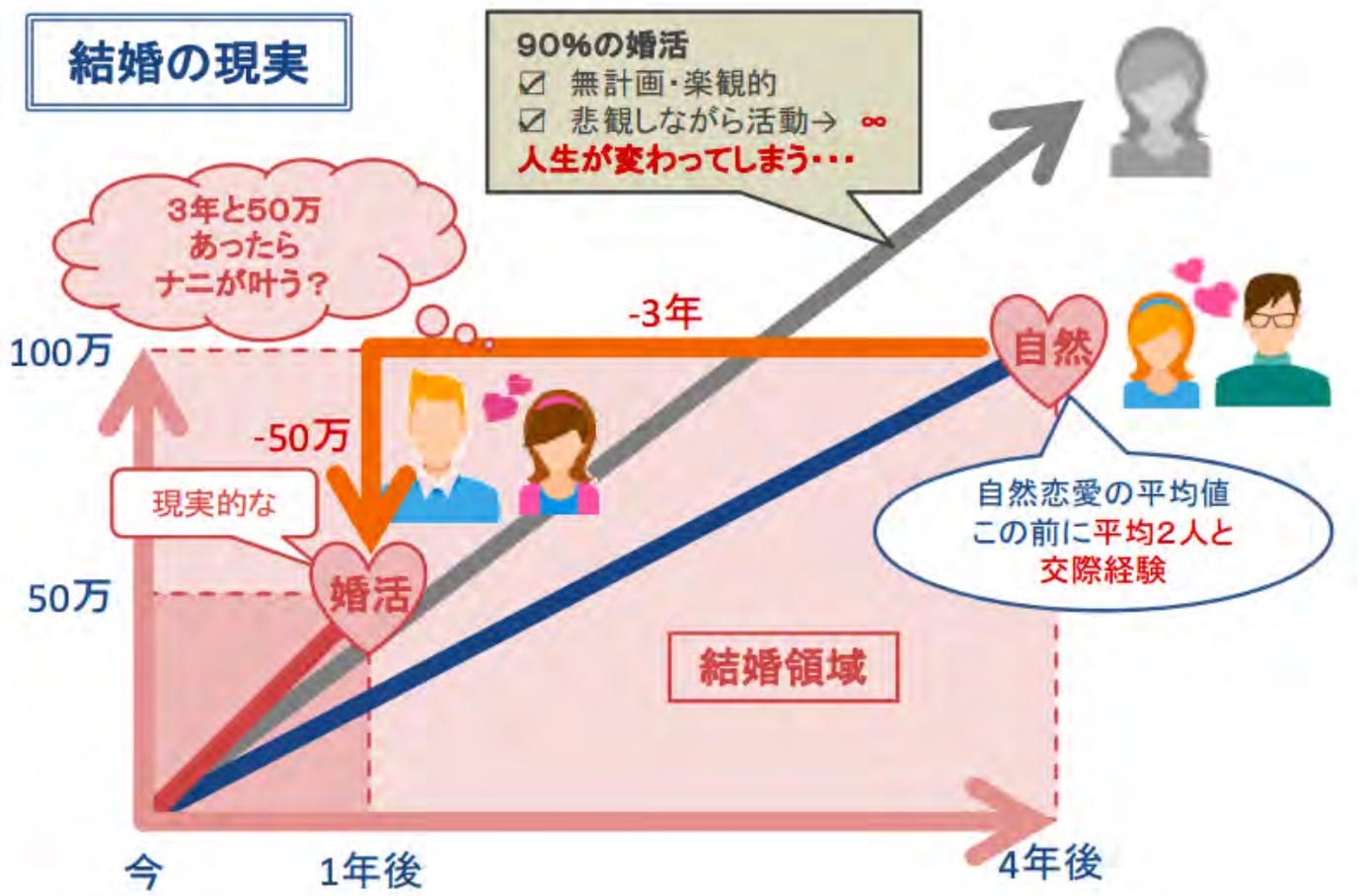
420,000 円/年です。

それにプロフィール写真代、厳選された洋服・コスメ代、交通費、お茶代などを加えて**1年で50万円**くらいです。

自然な出会いで4.3年で結婚した場合は、約4年で100万円です。

実際には、婚活よりも**時間は4倍**お金は**2倍**か

かっているのです。



何年も自然な出会いや婚活アプリやパーティーで粘っている男女と話す機会が、たまにあります。

「何年も」というのが、自己流の結果そのものなのですが、「**時間とお金と愛される機会を失っている**」という話をしても、信じてもらえないことが多いです。

まさか婚活よりも時間は4倍お金は2倍も失っていて、すでに出会いたい人に出会えなくなっているとは思っていないからです。

ちなみに「はじめに」で紹介した愛さんは、29歳から39歳まで約10年、自己流で出会いを続けていました。

でも、1年でサクッと婚活を終わらせた人よりも、時間は10倍、お金は5倍もかけていたことに、やっと気づきました。

それを知った彼女は冗談まじりに、

「ここで時間もお金もストップして本当によかったです。

これから1年で24万円もあれば、どれだけの幸せを味わえることか！」

と言っていました。

### 押さえておきたい基礎情報

- ① 自然に出会い結婚するまでの平均期間は**4.3年**  
※その前に平均**3人と交際経験**
- ② 結婚までにはそもそもお金がかかっている
  - ✓1ヶ月の交際費(服・美容・プレゼント・交通費等)・・・**2万**
  - ✓4.3年で約**100万円**(女性)
  - ✓結婚相談所で1年で結婚→50~60万
- ③ 2種類の結婚相談所
  - a. 結婚情報サービス・・・紹介型
  - b. 結婚相談所・・・仲介型

### ③「結婚できている人の方が少ないのでは？」

結婚相談所の業界には、「成婚率」という独特の考え方と数値があります。

本来、わかりやすく比較するために指標があるのだと思うのですが、成婚の意味や算出方法が各社バラバラで、かなりグレーな感じになっています。

覚えていただく必要はないので細かなことは省略しますが、**成婚率とは「婚約が成立した人の割合」**です。

まりなびでは創業以来 17 年間、大手結婚相談所と各結婚相談所の連盟の入会者数と成婚者数を追いかけています。

各社の「全成婚者数」を「全入会者数」で割ると**11%程度**になります。

計算式をいろいろ変えて大きな数値を出しているところもありますが、結婚相談所を利用して婚約できたのは、**実際には 10 人に 1 人くらい**です。

これは 17 年間大きくは変わっていませんが、最

近はじゃっかん上昇傾向にあります。

とはいえこの数字だけを見ると、かなり少ないと思われるかも知れませんね。

では日本人全体ではどうでしょう？

5年ごとの国勢調査の未婚率から算出すると、

★ 25歳の未婚女性が30歳までに結婚：約30%

★ 30歳の未婚女性が35歳までに結婚：約15%

★ 35歳の未婚女性が40歳までに結婚：約8%

★ 40歳の未婚女性が45歳までに結婚：約6%

です。

35歳以上からは結婚相談所の方が確率は高いと言えますが、**大して変わりません。**

だからといって「じゃあ自然な出会いで」ということにもなりません。

**簡単な道ではない**ことには変わらないので、やっぱり**性格や恋愛経験によって、自分に合う出会い方を選ぶかどうかが一番大切**です。

まずは成婚率などの指標で大きな数値が出ていても**鵜呑みにせず、営業さんではなく実際のカウ**

ンセラーさんと実際にお話しをしてみることで  
す。

そして

★ 人間的な魅力はあるか？

★ 私生活も幸せそうか？

★ 実績は信頼できるか？

などを確認してみてください。

### 婚活の結婚率

①結婚相談所・・・10%前後

②パーティ・アプリ・・・5%以下

③自然な出会い(30代5%、40代2%)

ここまで、

結婚相談所に関する

よくある疑問にお答えしてきました。

①「モテない人の集まりなのでは？」

→確かにそういう面もあるけれど、**結婚しているのはかしく婚活をした人たち**

②「お金を出してまでやる価値があるの？」

→自然に出会えていないなら**結婚相談所の方が安くて早い**

③「結婚できた人の方が少ないのでは？」

→成婚率は鵜呑みにせず**担当者と直接話す**

ココを押さえれば、安心して効果的・効率的に気分よく結婚相談所を使えて、幸せに結婚をしやすいはずです。

あなたが**10人中1人の方になるのは、そんなに難しいことはありません。**

まりなびの結婚率は約70%なので、かなりの自信を持ってお伝えできます。

ちなみに、このお話のはじめに紹介した愛さん(3ヶ月で出会い6ヶ月で恋愛し1年で結婚、当時

40歳)は、29歳から39歳まで10年かけてコミュニティ→紹介→婚活システムと出会いの中を行ったり来たりしましたが、それでも結婚相手とは出会えませんでした。

でもうまく行った人たちの共通点に気づき、自分の性格と恋愛経験を理解してからは、婚活システムだけで1年で幸せな結婚ができました。

そして彼女は言っていました。

「10年前の私にレシピを教えてあげたかったです！」

## コラム 3

### こんなオトコはやめておけ

自然な出会いではよくありますが、出会いの場なのにこんな態度の男性はなおさらやめておいたほうがいい、という場合があります。

#### ①マッチング～初対面の前まで

★マッチングしたのに連絡がない

★1週間以上連絡がない

★1ヶ月以上雑談ばかりで会う話にならない

★ドタキャン

★1ヶ月以上会ってない

こういう他の女性に行ってしまったか、出会いはお休みまたはヒマつぶし、の可能性が高いです。

#### ②出会ってから

★オンラインは饒舌、オフラインはコミュ障

=自分をよく見せることだけ考えているオトコ

★（あなたがNGなら）タバコ、深酒、賭け事

→そう簡単にヤメられるものではない

★時間にルーズ、遅刻の常習

=相手の立場や気持ちを考えられないオトコ

★会ってすぐに「付き合おう」と言ってくる

★小さなウソをつく

③けっこう女性が見誤っているポイント

★美味しい店やデートスポットをたくさん知っている、チョイスのセンスが良すぎ

★会うと楽しいが会っていない間は放置される

★ハイスペックなケチ

★ロースペックな大盤振る舞い

★自分の意見や気持ちを聞かれてもはぐらかす

## 5. 婚活方法の選び方

この章では今までの情報から、自分の性格や恋愛経験に合った方法を選び、1つずつ試していくプロセスをお話しします。

もしあなたが今まで、**1年以上付き合ったことがある男性が5人以上**いれば、①コミュニティ、②紹介、③婚活パーティー、④マッチングアプリの順番で出会いを求めてみて下さい。

自然な出会いに近い形で出会い、**自力で恋愛→結婚と運べる可能性**があるからです。

もしあなたが、**1年以上付き合ったことがある男性が5人以下**なら、仲介型でサポートが手厚い結婚相談所で出会いを求めてみて下さい。

今まで気づかなかった、**男性や出会いや恋愛や結婚に対する思い込みや決めつけ**に気づけて、前向きに取り組めるようになれると思います。

それから、出会い方や恋愛テクニックなどの**やり方を身につけながら使った方が**、まっすぐに幸せ

な結婚に向かえます。

次に、それぞれの出会いの求め方を **3ヶ月続けてみます。**

進んでいけば、

★ 出会い→恋愛、

★ 恋愛→婚約

★ 婚約→結婚準備

と進めます。

もし3ヶ月やっても以前と変わっていないならば、**自分では気づけない何かで間違っている**ので、その姿勢ややり方を続けても難しいです。

この場合は、お金より時間が優先される状況です。よって**早く現状を正しく把握・軌道修正**するために、**専門家に頼る**ことをおすすめします。

これは、ジムでトレーナーをつけたり、病気でお医者さんにかかるのと同じです。

早ければ早いほど、寄り道は少なくて済みます。

**「答えはすべて自分の中にある」**などと言われることがあります。

でも、今までの記憶や経験の中に**ないものは気づきようがない**ので、自分では辿り着くことができないはずです。

婚活は時間が勝負なところが大きいので、一刻も早く相談にいらっしゃって下さい。

## 6.時間が一番大事：3ヶ月サイクル



あなたにとって最も大切なものの1つ、出会いや婚活にかける「時間の考え方や使い方」についてお話しします。

★男性はできるだけ若い人を探している

★今が一番若いのだから今すぐ婚活を

★結婚したいと思った時が適齢期

いろいろ言われているように、時間が大切なことはみんなわかっています。

でもそんなにうまくいかないからみんな悩んでいるわけで・・・

ところで、

- ★ 季節はだいたい3ヶ月ごとに変わり
- ★ 仕事は四半期ごと（3ヶ月）で区切り
- ★ お盆とお正月とお彼岸も3ヶ月ごと・・・

私たちの心や身体には3ヶ月ごとの節目が合っている

ので、そうなっているのだと思います。そして出会いや恋愛でも、

- ★ 春に出会い
- ★ 夏に恋愛になり
- ★ 秋に愛情がさらに実って
- ★ 冬にプロポーズ

というパターンが一番多いです。

- ★ 出会い3ヶ月
- ★ 恋愛3ヶ月
- ★ 結婚準備6ヶ月

そして1年で幸せな結婚。

まりなびでは、これが標準的なプロセスになっています。

そのような結果になっている理由の1つに、自然な出会いにしてもアプリにしても結婚相談所にしても、「3ヶ月単位で振り返りつつ進めている」ことが挙げられます。

これを「3ヶ月サイクル」と呼んでいます。

3ヶ月サイクルで進めるメリットは、大きく2つあります。

まずは先ほどお話ししたように、**心と身体に合っている**ということです。

もうひとつは、結果的に**ズルズル恋愛を防いでいる**からです。

ズルズル恋愛とは、結婚する気がない男性を追いかけたり待ったりしてしまう恋愛のことです。

これにアラサー・アラフォーでハマってしまうと、**今後50年の人生の方向性そのものが一時の衝動で狂ってしまいます。**

お子さんを望んでいたらなおさらです。

それに3ヶ月サイクルで進めると、もし3ヶ月で出会えなくても、また3ヶ月で恋愛が終わっても、**まだ6ヶ月も時間があります。**

しかも以前よりも出会いや恋愛に**慣れているので、早く進める**ことができます。

そうやって心と**身体に無理がなく、出会いと恋愛を丁寧にできる**のが3ヶ月サイクルという考え方です。

★「そんなに短期間で好きになれるのか？」

★「そんなに早く結婚を決められるのか？」

★「けっきょく妥協しろと言うこと？」

という心配をする人もいます。

それはきっと、**自然に出会って付き合っ**て・・・  
**という時と同じイメージ**をしているからです。

また

「**結婚相談所を使っても3ヶ月でイイ人に出会えたためしがない**」という人もいます。

それはイイ人に届くようなメッセージ、つまりフ

アクションやメイクやコミュニケーションになっていない、ということへの**結婚相談所の指導不足**が原因です。

もし

- ★ 居心地がよくて
- ★ 大切にされてる感があって
- ★ 尊敬できる

そんな男性が現れたら、毎週でも会いたくなるはずですし、会っていない間のLINEも増えるはずです。

婚活では「**結婚して幸せになる**」という目的が**ハッキリしている**ので、気が合えば早々にそうなってしまう。

しかも相手の顔色を伺わずに、**結婚についてオープンに話し合えます**。

だから**気持ちもちゃんと着いてくる**ので、出会って3ヶ月でプロポーズもあるわけです。

## おすすめ婚活方法

30歳を過ぎたら、**すべての出会い**に期待する  
**結婚の意志**がはっきりしている男性を優先

✓お金がない

- ①年収の20%は自己投資を
- ②時間か体力を使う

「仲介型」「お見合い人数無制限」「お見合い料無料」  
の結婚相談所で「まず3ヶ月」を軸に活動

## コラム 4

### こういう男性が意外と掘り出しモノ♪

見た目もコミュニケーションも性格も「完成された男」を求めて、愛されれば問題はないのですが、それが叶わなくても幸せにはなれます。そんな時は、掘り出しモノ男子を探すことです。

掘り出しモノ男子の基準は、「**イイ男の昔の姿**」です。

イイ男の昔の姿とは、「資質はあるけれど磨かれるのはこれから」という姿です。

女性がつい気になってしまうイイ男も、生まれつきイイ男だったわけではありません。

母親や姉妹からの躰に始まり、元カノとの経験値のでイイ男になったわけです。

**他の女性が完成された男を追いかけて見逃している、イイ男になる資質のある男性とパートナー**

ーシップを築こうとすることが、アラサー・アラフォーからの婚活成功の秘訣です。  
以下は掘り出しモノ男子の一例です。

①清潔感はあるがファッションはちょいズレ  
男性は本能的に、女性に興味があっても自分の身なりには興味がありません。  
男性は後天的に、女性にモテるために、ファッションセンスを身につけていきます。  
清潔感さえあれば、あとはあなたの思い通りのファッションセンスに磨かれていきます。

②初対面は「イイ人」止まり  
恋愛ならつまらないけれど、結婚まで考えるなら会うほどに、お互いの努力次第で印象は変化していく可能性がたくさんあります。

③ノリと流れでワンナイト、からの恋愛→結婚も意外にアリ  
上記とは反対に、ノリと流れ＝その場限りの遊び、というわけでもありません。

身体の関係だけでなく、男性は満足している限りその女性のもとに戻ってくるので、女性のご褒美とおあずけを上手にコントロールすることで、友達→彼→夫と変わっていくこともあります。

④LINEは無精だけど2~3日で必ず返信が来る男性は会っていない間も「好き度」は変わっていません。

女性の方が『自分に興味がない』と早とちりして、見切ったり追ったりしがちですが、返事が返ってくるのであれば脈アリ、その先もアリ、です。

⑤美味しい店や話題のスポットに疎いが調べる疎い男性の生活の中心は、仕事（=安心安定の基礎）です。

ふだんは娯楽の情報収集に時間をかけていません。

でも大好きな彼女のためとなれば、頑張り始めます。

## ⑥デートより仕事を優先する時もある

自分の軸を持っていて、周囲の人間関係にも気を配っている男性は、たとえ彼女のお願いであっても、なんでもワガママをきくわけではありません。

でも最終的には、彼女の「〇〇してくれたら嬉しい」に応えてくれます。

## ⑦プロフィールの収入欄がシンプル

年収の表記はあるけれど、資産が空欄の場合。親の資産まで記入している男に対して、資産をひけらかさず、結婚してからわかることも意外と多い。

金を見て人柄を見れない女性をふるいにかけるために、結婚相談所のアドバイスでそうしている男性もいます。

## ⑧家族を大切にしている

あなたの家族も大切にしてくれる、離婚の可能性が低い、いざという時に寄り添ってくれる、頼りになる、などご利益は満載です。

ちなみに男性が家族、特に母親の話題をすると、すぐにマザコンを疑い敬遠する女性がありますが、ほとんどの場合は心配には及びません。

## 7.これからの婚活事情と結婚の未来



ここでは2020年からの3年間で、出会いや婚活の場はどう変わったのか？

これからどう変わる兆しが見えているのか？

についてお話しします。

1人で頑張るだけではなく、周りの環境も味方につけて、早く幸せな結婚を手に入れていただければ、と思います。

婚活や結婚の現状は、次にお話しするようになって

ています。

そしてこの傾向は、ますます強くなるはずで

★独身男性の『家庭を持つ自信がない』という経済的な不安から、結婚に対する意識が低下している

★アラフォー女性の年収や学歴偏向に対して、20代女性は価値観や趣味などを重視していて、男性たちが求める女性の年下化が進んでいる

★マッチングアプリの利用者は増えたけれど、婚姻数は減り続けている

つまり恋愛弱者の男性との出会いが増え、

★結婚に至るまでに時間がかかる

★それでも結婚できない男女が増え続けるという傾向は更に強くなっていくはずで

こうした状況を踏まえると、ただ出会いの数を増やすのではなく、1日も早く結婚に必要なスキルや知識を学び、準備が整った状態で結婚に向けて踏み出すことが何よりも大切です。

## さいごに

ここまでお読みいただき、ありがとうございます。  
た。

あなたにもぜひ、今よりも安心して安定していて、  
経済面も含めた豊かさを手に入れるために、動き  
始めて下さい。

そしてこの小冊子をきっかけに、1年後には、自  
分に自信を持って、パートナーとの幸せな日々を  
過ごされていたら、これ以上うれしいことはありません。

これからはあなたも、「**どうしたら良いんだろ  
う？**」と悩みに対する正解を探すのではなく、「**幸  
せに結婚した人たちが何を思い考え行動して変  
わったのか？**」のほうをマスターしながら婚活を  
進めてください。

今回お話しした婚活方法のほかに、実は**あと6つ**、  
**結婚した人たちの共通点があります。**

それをまりなびでは、「7STEP 婚活レシピ♪」と言っています。

**30~40 年の恋愛経験を 1 年で、しかも自力で取り戻す**のは、なかなか難しいことです。

でも「7STEP 婚活レシピ」に沿ってみると

- ★ 幸せな結婚ができる心の準備ができて
- ★ 自分にぴったりの婚活方法が早く見つかり
- ★ まっすぐ迷いなく幸せに向かえます。

そして何よりも、あなたが**本来の元気さや明るさや健康な心身**を発揮できて、**自分らしく出会いや恋愛をして、楽しみや安心感や豊かな気持ち**を感じながら過ごされる毎日になることでしょう。

近々お会いして、引き続きお話しできることを楽しみにしています。

3ヶ月で出会い6ヶ月でプロポーズされ  
1年で結婚する方法がここにまあります  
【7STEP 婚活レシピ♪ライブセミナー】



幸せな結婚をした人たちの**7つの共通点**

1. 毎日の中で幸せに過ごす**時間が増えた**
2. 結婚から**幸せな結婚生活**に目的が変化
3. **理想のパートナーシップ**を築き始めた
4. **彼の気持ち**がわかるようになった
5. **男性とのコミュニケーション**がわかった
6. **幸せな結婚**に一直線の婚活方法を選べた
7. 彼と仲よくなるための**オシャレ**をマスター

きっと1年後の幸せなあなたに、早くなりたくなる、そんな3時間です。  
ぜひご体験ください。

## 【7STEP 婚活レシピ♪ライブセミナー】

↓詳細はこちら

<https://www.happy365.jp/seminar/>

## 著者



竹内亮仁（たけうちりょうじ）

「パートナーシップ研究所」主宰

「結婚相談所まちなび」主宰

株式会社ウェルネスクリエイト代表

日本の未婚化・晩婚化や結婚相談所

の成婚率の低さなどに疑問を持ち、

2005年に創業、研究を始める。幸せな結婚をした男女50人をリサーチし、結婚した時に何が変わっていたのか？の共通点を見つけ、それ以来セミナーや女性限定サロンなどで伝えている。研究は現在も続けており、その結果、個別のコンサルティングでは170人中121人、約70%の女性が平均11ヶ月でプロポーズされて、その後も幸せな結婚生活をおくっている（創業～2022年12月現在）。婚活や夫婦円満の方法の正しさよりも、例外のない心の原則と男女の違いの原則をよりどころにした生き方「幸せのレシピ」を、これから親になる世代の男女に広めている。趣味は妻との神社参拝と、その合間に写真を撮ること。