

KONKATSU
WEDDING
BOOK

You can be the happiest in the world.

CONTENTS

- 6 幸せな人生の第一歩は婚活から
- 8 メッセージ Message

CHAPTER 1

- 9 **お見合いまで** 編
- 10 活動で大切な目標設定
- 12 身だしなみをチェック
- 16 プロフィール写真撮影
- 18 プロフィールを書く！
- 20 *Column* 婚活の可能性を広げよう お相手探しTips
- 24 *Column* お見合いとは異なる婚活パーティーでの出会い

CHAPTER 2

- 27 **お見合い** 編
- 28 お見合いルール&マナー集
- 32 お見合いファッション
- 34 お見合いコミュニケーション
- 36 お見合いから交際につなげる
- 38 *Column* 成婚の近道はこまめ&自発的なカウンセラーへの状況共有がカギ
- 40 *Column* デートの振り返り事例

CHAPTER 3

- 43 **交際編** 編
- 44 未来につなげるプレ交際
- 46 デートファッション
- 48 デートコミュニケーション
- 50 イマドキデートはSNSやアプリを活用
- 52 交際の見極め~真剣交際
- 56 憧れのプロポーズ

CHAPTER 4

- 59 **成婚** 編
- 60 まずはこれからの準備ダンドリをチェック
- 62 おふたりの現在の状況をチェック
- 64 婚約・結婚指輪
- 72 結納・顔合わせ
- 74 顔合わせ食事会の当日の流れ
- 76 結婚式の準備
- 78 会場のタイプは？
- 84 ブライダルエステ
- 88 ドレス選びの基礎知識
- 92 婚礼和装の基礎知識
- 94 ハネムーン
- 96 新居の準備
- 98 おふたりの将来設計
- 102 届出や手続き

女性編

CONTENTS

- 6 幸せな人生の第一歩は婚活から
- 8 メッセージ Message

CHAPTER 1

- 9 **お見合いまで** 編
- 10 活動で大切な目標設定
- 12 身だしなみをチェック
- 16 プロフィール写真撮影
- 18 プロフィールを書く！
- 20 *Column* 婚活の可能性を広げよう お相手探しTips
- 24 *Column* お見合いとは異なる婚活パーティーでの出会い

CHAPTER 2

- 27 **お見合い** 編
- 28 お見合いルール&マナー集
- 32 お見合いファッション
- 34 お見合いコミュニケーション
- 36 お見合いから交際につなげる
- 38 *Column* 成婚の近道はこまめ&自発的なカウンセラーへの状況共有がカギ
- 40 *Column* デートの振り返り事例

CHAPTER 3

43 **交際編** 編

- 44 未来につなげるプレ交際
- 46 デートファッション
- 48 デートコミュニケーション
- 50 イマドキデートはSNSやアプリを活用
- 52 交際の見極め～真剣交際
- 56 憧れのプロポーズ

CHAPTER 4

59 **成婚** 編

- 60 まずはこれからの準備ダンドリをチェック
- 62 おふたりの現在の状況をチェック
- 64 婚約・結婚指輪
- 72 結納・顔合わせ
- 74 顔合わせ食事会の当日の流れ
- 76 結婚式の準備
- 78 会場のタイプは？
- 84 ブライダルエステ
- 88 ドレス選びの基礎知識
- 92 婚礼和装の基礎知識
- 94 ハネムーン
- 96 新居の準備
- 98 おふたりの将来設計
- 102 届出や手続き

幸せな人生の第一歩は 婚活から

婚活をスタートするとき、お相手と出会うこと、交際すること、プロポーズをお受けして婚約することだけでなくその後のライフイベントまでイメージしてみることが大切です。自分の未来を思い描いてみましょう。

START:

婚活

#01

出会いのチャンスを 広げる！

婚活サービスの活用で、出会いの幅は大きく広がります。これまで出会わなかったタイプの人の良縁があるかもしれません。年齢などの条件で絞り込みすぎずに、積極的に出会いを申し込んでいきましょう。

#02

今の自分を知らう

今の自分をすることも、良縁を育む大切な活動です。自分の外見を見直すだけでなく、理想の結婚生活やお相手像を整理しながら、プロフィールを作りましょう。

#03

お見合い・デート・プロポーズまで



お見合いの申込みは自分から積極的に。お見合いのあと、「もう少し話してみたい」と思ったら交際に進みましょう。デートを重ねることでお互いに対する理解が深まり、気持ちも高まっていきます。「交際するべきか…」と迷うときは、もう一度会って気持ちを確かめましょう。

#04

結婚式で 愛を誓い合う

婚約をしたら結婚式の準備を始めます。人気の日取りや結婚式の予約はお早めに。ご両家へのご挨拶や、お互いの大切な人たちにパートナーを紹介していきましょう。



#05

ふたりで 将来設計をする

結婚からスタートする「家族」。どんな未来をつかっていきたいか、おふたりで今後のライフイベントをイメージすることが新生活の第一歩です。住まいや車、子供の教育、日頃の家事など、将来の資金計画もしておくといいでしょう。

#06

新生活スタート

結婚式と前後して、新生活がスタートします。新居での新しい生活は、楽しくも慌ただしくがちです。入籍や転居に伴う手続きなど、事前に調べて書類はまとめて取り寄せておくとう便利です。

#07

ふたりの想いが 詰まった家を購入

結婚後は賃貸の住まいで新生活をスタートするカップルが多いですが、家族が増えたりすると自宅の購入を考えることもあります。物件探しや資金計画など、おふたりでじっくり話し合っていきましょう。

#08

家族旅行で思い出を増やそう

「年に一度は家族で旅行に行きたい」というのも素敵ですね。旅行でなくても、家族で食事に出かけたり、趣味を共有したりと、家族イベントで充実した休日を過ごしていきましょう。



#09

のんびりとした 老後を過ごす

定年退職など仕事のリタイア時期が見え始めたら、早めに老後の生活資金を積み立てたり、健康管理に気をつけたりと、老後のことも考えてみては。

Message



「KONKATSU WEDDING BOOK」は
パートナーと出会い、新たな人生にステップアップしたい
前向きなあなたを、心から応援したいという想いで作られました。

婚活にはちょっとしたコツがいろいろとあります。

「どんなパートナーと出会えるか」も大切なことですが、
「あなた自身がいつまでに結婚したいのか」
ということも大切なことです。

あなたには、あなたにしかない魅力や個性があります。素敵な人と
出会っても、それをうまく伝えることと、相手のことも同じように
受け入れることができないと交際は発展しません。

冊子の前半では、婚活のスタートから、お見合い、交際、
ご成婚までのイメージとともに、ルール&マナー、身だしなみやデート
のコミュニケーションなど、交際が発展するポイントをまとめました。

そして後半には、人生を共に過ごすパートナーを見つけたあなたが、
結婚式やハネムーンの準備、新生活のダンドリの確認など、
人生の節目となるライフイベントに役立つノウハウがつまっています。

この一冊が、新たな一歩を踏み出したあなたを、
幸せな未来へ導きますように。

CHAPTER 1

お見合いまで 編



婚活スタートの第一歩、まずは出会い前の準備。
目標設定と今の自分を知るところからはじめま
しょう。見た目の印象だけでなく、どのように
自己アピールをするのが効果的なのかまで、じっ
くりご紹介します。活用すると便利なアプリか
ら過去の成婚者データまで、お相手と対面する
までのあれこれをレクチャー！

これからのスケジュールをイメージしよう 活動で大切な目標設定

婚約(成婚)時期から逆算して活動イメージをたてましょう



【おススメセミナー】

知っているか、いないかで差がでる婚活のコツを知ろう!
お見合い婚活の基礎「成婚力アップセミナー」

[お申込みページ](#) [IBJS アプリ](#)>[マイページ](#)>[婚活セミナー](#)

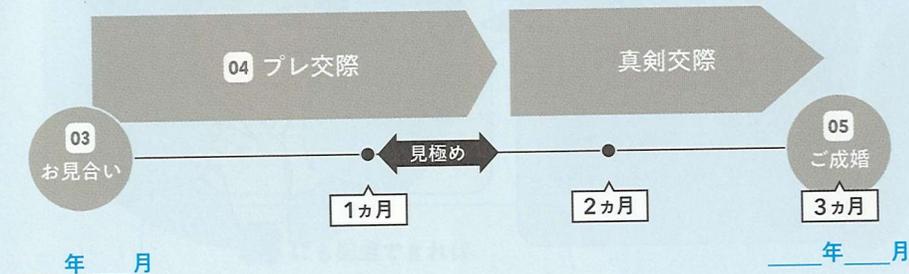
私は毎月継続して
____名とお見合いをします。

私は____年____月頃に交際し
3カ月をイメージしてお付き合いします。

私は____年____月頃に
婚約(成婚)します。

婚活スタート時に最も重要なこと。それは「いつまでに結婚するのか」という目標(ゴール)を明確にすることです。「次の誕生日までに」「来年のクリスマスまでに」といった具体的な目標を設定しましょう。

婚約(成婚)目標と交際の流れ



私は____年____月頃に婚約(成婚)します。

ご成婚の秘訣はご自身からの主体的な活動

- 交際中は、毎日連絡をとる
- 交際中は、毎週デートをする
- カウンセラーへ、定期的に交際状況を連絡する

MEMO

Blank memo area for notes.

You can be the happiest in the world.

今の自分を知ることからスタート 身だしなみをチェック

コミュニケーションの

基本は表情

感じのよい笑顔ができるかチェックしましょう！口角が下がっていたり眉間にシワが寄っていると、感じが悪いもの。職場でも普段から笑顔を心がけ、自ら良い雰囲気作りを！



女性はこれで判断している 清潔感

伸びすぎた

毛はご法度！

髪・ヒゲはもちろん、鼻毛・眉毛は伸びすぎているか毎日確認しましょう。男性の不潔な感じ、だらしなさを感じた時点で、残念ながら女性は心をシャットアウトします。寝ぐせやフケなどもついていないか、後ろ姿も要チェック！

ニオイは大丈夫？

いい人なんだけど口臭・体臭が…と交際が終了する事例は多いもの。まさか、自分が？と案外気づかないものです。指摘してくれる人はほぼいません、婚活前に歯医者に行ったり匂い対策を。



これからお見合いがはじまります！お見合い=出会いの場。出会いの場に行く前の準備として、まずは女性が意外と見ている身だしなみのポイントをチェックしてみましょう。全部クリアしてからお見合いへ！

意外と見られている

小物

財布選びは**センス**が表れる！

お見合いやデートでも出番のある財布。高価なものや新しいものである必要はありませんが、最低限、社会人にふさわしいものを。くたびれていたり、チェーン付き、マジックテープ型は避けましょう。シンプルなレザーの長財布がおすすめ！



靴にも配慮できれば
頭一つ抜き出る

汚れている、すり減っている、TPOにあっていない靴を履いた男性の隣を歩きたいとは思いません。婚活用のシンプルなデザインの革靴を用意しておきましょう。お手入れも忘れずに！

ささいな**汚れ**
見えてますよ！

目を見て話すとメガネの汚れが、目につきがち。また、爪が伸びていたり汚れていたりすると気になります。

ここで差がつく しぐさ

横柄な態度

女性から嫌われます！

お見合いの席でも、女性は店員など他の人に対する態度まで、しっかりと見えています。



無意識な、**姿勢やくせ**
も気を付けて

猫背や、貧乏ゆすり、肘をつくなどのクセも交際NGの理由に。そんな些細なことと思われるかもしれませんが、それだけ印象にダメージを与えます。

ココで差がつく！ 選ばれるための“男磨き”とは

「婚活は自分磨きからスタート」

自分磨きをいかに早く始められるかが、婚活成功の鍵を握っています。

美と健康を追求するエステティックサロン ラ・パルレが
女性の本音を元に、あなたの魅力を引き出すためのPOINTをお伝えします。

「清潔感」の正体

男性の“考え”と女性の“感覚”

男性が考えがちなのは…

- ・洗顔すればOK
- ・ヒゲを剃ればOK
- ・お風呂に入ればOK

事実として
清潔かどうかが大事

男性に求める「清潔感」は…

- ・肌荒れしていない
- ・ムダ毛をケアしている
- ・イヤなにおいがしない

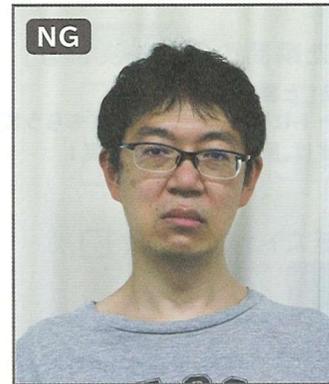
清潔はもちろん
「清潔感」が大事

POINT!

女性目線での見え方を意識して改善をしていくことが
成婚への「近道」です。

女性から「選ばれる」写真とは

一瞬でスワイプ
されるかも…



NG



OK



OK

メガネありでも
Good!

メガネを外したり表情を変えるだけで、こんなに印象が変わる！

	NG×	OK+
表情	・無表情 ・口角の上がりが少ない	・笑顔 ・口角がしっかり上がっている
髪型	・ボサボサ ・フケ	・自然に整っている
角度	・下から撮っている ・二重あご、 ほうれい線が目立つ	・やや上から撮っている ・フェイスラインすっきり、 目もとがぱっちり
肌	・テカリ ・毛穴の開き ・目の下のクマ	・スベスベ ・ツルツル ・血色が良い

顔の筋力トレーニング
が必要!

日々のスキンケア
が必要!

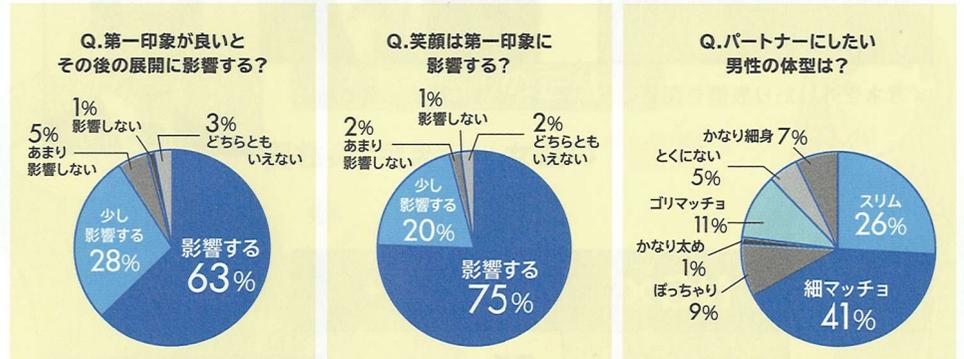


理想の相手が決まる 運命の3秒

「会った瞬間の3秒で決まる」

と言われてます。
2度目のデートに繋げ、中身を知ってもらうには
まずは、第一印象UPが重要！

女性の本音を分析



※調査対象：20~30代独身女性278名。ラ・パルレ調べ

	NG×	OK+
体型	・ぽっちゃり ・太め以上	・スリム ・細マッチョ
におい	・皮脂のにおい ・きつい香水	・無臭 ・自然な良い香り
体毛	・鼻毛、指毛 ・青ヒゲ	・ムダ毛がない ・処理されている

痩せてるだけじゃダメ！
健康的な身体づくり
が必要！

青ヒゲ・ムダ毛
毛穴の黒ずみケア



自分を振り返ってみましょう！
ケアできている項目にチェック してみましょう。

写真編

- 表情〈笑顔・口角がしっかり上がっている〉
- 髪型〈自然に整っている〉
- 角度〈フェイスラインすっきり・目もとがぱっちり〉
- 肌〈スベスベ・ツルツル・血色が良い〉



第一印象編

- 体型〈スリム・細マッチョ〉
- におい〈無臭・自然な良い香り〉
- 体毛〈ムダ毛がない・処理されている〉



「ケアしているつもりだけど、自信がない…」
「自己努力だけでは改善できない…」
「仕事が忙しくて時間が取れない…」
そんな方のために！

エステティックサロンラ・パルレは
様々なお悩みの方を
トータルサポートいたします！



詳しくは次のページへ

ヘアスタイル

清潔感が重要 表情が隠れないように

ヘアスタイルは清潔感と自然な雰囲気重要です。髪型に凝るよりもカットしていること、表情がよく見えること、洗髪し寝癖やフケがないことに気をつけて。

表情

格好良さより 自然な表情や雰囲気を

多くの女性が写真で確認したいのは、格好良いかではなく、「表情や雰囲気」と答えています。リラックスして、明るく自然な様子を撮ってもらいましょう。

服装

清潔感があり フォーマルな印象に

スーツまたはジャケット着用でさわやかな印象にまとめましょう。黒以外のジャケットがオススメです！シャツに皺が寄っていないか、サイズ感があっているかは撮影前に必ずチェックしましょう。

背景

自然な雰囲気が決め手！ 屋外で撮影すると好印象

壁紙などの前で撮るよりも、屋外で撮影した写真の方が女性に好まれる傾向があります。背景を変えて数パターンを撮り、カウンセラーに相談してみましょう。



BadPhoto

「黒スーツだったらOK」はもう時代遅れ。女性との交際も見越して、婚活ファッションの準備を行いましょう。

GoodPhoto

お相手に好感を持ってもらうには、社会人らしい、きちんとした印象を与えるフォーマルなファッションであることが大切です。

お見合いまで

03

女性に選ばれるための プロフィール写真撮影

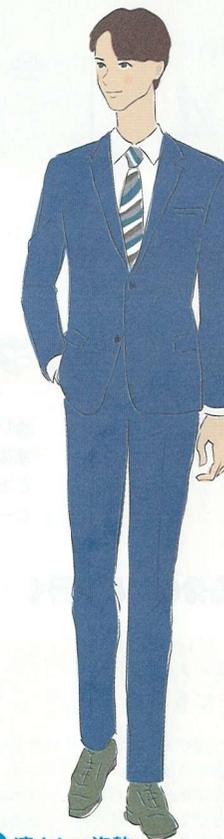
プロフィール写真は、女性がプロフィール一覧を見たときに、まず目にはいる重要情報です。女性から「会ってみたい」と思ってもらうことが婚活の第一関門。選ばれる写真を撮影してもらいましょう。

フォトスタジオで撮影を！

お見合いの写真撮影経験が豊富な専用フォトスタジオを、カウンセラーに紹介してもらいましょう！フォトスタジオで撮影している女性が多いため、同様に撮影している男性が選ばれる傾向に。自分でも撮影時に気を付けたいポイントをおさえておきましょう。



あまり仕事でスーツを着ない方の場合、クローゼットから引っ張り出したスーツは、形もサイズも"今"にあっていないことが多いです。さらに黒色だと"仕事用"感がMAX。交際時にも使えるジャケットとパンツを準備しておくことで大勢いる男性の中で、大きな差がでます！派手な柄も避けましょう。



01 凛々しい姿勢

背筋がピンとしている姿はカッコイイもの。ポーキングや、かっこよく見える姿勢はカメラマンにアドバイスしてもらいましょう。

02 清潔感のある装い

ネクタイやシャツの襟が曲がっていたり、皺が寄っていたりすると台無しです。アイロンがけをしたシャツを着用し、撮影当日は必ず鏡の前でチェックしましょう。

03 さわやかな色

シャツは白をはじめ、薄い黄色や水色、ピンクなどで明るめに！ダークなジャケットを着るなら、ネクタイも明るい差し色を入れてさわやかにコーディネート。困ったときはカウンセラーへ相談を。

04 フレッシュな写真

お見合い活動をスタートして、半年～1年以上経過した場合は、写真をかえてリフレッシュしてみましょう。春夏・秋冬でシーズンごとの撮影もおススメ。何年も同じ写真を使っているという方は、要注意です！

会ってみたいと思われる プロフィールを書く！

GOOD!!

プロフィールのコツ

会いたいと思われるプロフィールは、明るく、簡潔に、話が盛り上がりそうと感じてもらうことがすべて！ コツを学んで上手に自己アピールしましょう。



1 自分のことを書く

性格・人柄を知ってもらおう

自分の性格や人柄を客観的に書くのは難しいもの。人からどう言われることが多いか、どんな事が好きかなど周りの意見を上手に取り入れて書くのがベター。

仕事を語る

どんな仕事をしているのか、内容だけでなく仕事に対する姿勢も書いておきたい。忙しい時もあるが、やりがいを感じるなど、あくまでもポジティブに！

趣味は共有しやすいポイント！

共通の話題として盛り上がりやすいのが趣味の話。一人で楽しむものだけでなく、女性と一緒に楽しめる趣味を書くことで、興味を引くことができるはず。

休日の過ごし方は？

アクティブ派も、家でまったりしたい派も正直に書きましょう。「休みが合えば、お互いの趣味を一緒に楽しみたいです」など書き添えると好印象に。

2 結婚への意志をアピールする

理想の夫婦像はどんなもの？

両親のように…など曖昧でなく、どんな“ふたり”でありたいかを書いて。一緒に楽しめる、お互い助け合いながらなど、ふたりで何をしたいかを思い描いて。

家事・生活についての考えは？

料理をはじめ、自分ができることは積極的にアピールすべきです！相手に何を求めるかは不要、家事ができる男アピールは、しておいて損はありませんよ。

CHECK!

女性ウケの良い文章を参考にしよう！

はじめまして。プロフィールをご覧くださいまして、ありがとうございます。私は家族や友人からは、社会的で優しいタイプだと言われます。自分でも穏やかな性格だろうと思います。現在の仕事は、〇〇をしており、細かい仕事ですが、同僚や上司にも恵まれ責任感とやりがいをもって取り組んでいます。週末は外出することが好きで、気軽にドライブや美味しいものを食べに行くのも好きですし、最近はランニングをしたりジムで体を動かしたりしています。結婚後は、お互いを尊敬し合いながら、得意・不得意を支え合える家庭を築きたいです。よろしくお願ひいたします。

写真の次に大切なのは、「プロフィール」です。自分の性格や趣味、結婚観について簡潔にまとめましょう。女性はあまり、箇条書きや長文を好まないことも覚えておいて。また、自慢話になってしまうような内容は控える方が良いでしょう。

BAD!!

プロフィールべからず集

アピールは大切ですが、自分勝手すぎ、何が言いたいのか曖昧…というのは、選ばれない大きな理由に。意外な、コレも駄目なの!? というポイントを知っておきましょう。



1 自分のことを書く

長すぎ&短すぎは即シャットアウト

短すぎる文章では、情報が少なく女性も判断できません。簡潔な文が良いとはいえ、箇条書きも、履歴書や報告書のようで、女性にはあまり好まれません。長すぎるのもNG。過度な改行で、読みやすい印象を心がけましょう。

オレオレアピールの自慢話

お金持ち、仕事で成功している、自慢したい趣味を持っている。アピールしたくなるかもしれませんが、女性は自慢したい雰囲気敏感。上から目線な男性なんだろうな。と感じてしまいます。謙虚で紳士な印象を目指して。

抽象的な表現に、???

何の仕事をしているのかも、どんな性格なのかもよくわからない、自分の感性を爆発させた、これってポエム?な文や、憧れの女性像を書いてみただけの文章は、何のアピールにもなりません! 自分の人物像が見える文か、確認して。

2 結婚への意志をアピールする

“こだわり”は最小限に

自分のライフスタイルをシェアし合うのが“結婚生活”です。こだわりのある考え、生き方、生活習慣、仕事…自慢話にも通じるこだわり話は、一緒にいても息苦しそうと思われてしまいます。客観的に見る視点を忘れずに。

生活イメージの押し付けは論外!

子供は絶対に欲しいです! 家事はまったくできません! 万が一そんなことを思っている、書いた時点でブラックリスト入り確定。このご時世、身勝手な振る舞いや、思いやりのない言葉を使っていないかは、最大限の注意が必要です。

CHECK!

誤字脱字&入力漏れはありませんか?

活動が始まる前に、最後にもう一度プロフィールを確認しましょう! 意外に、誤字脱字があるプロフィールで活動をされている方がいますよ。「わたし〇〇の仕事をしています」「遮光的な性格です」打ち間違いののかな〜と思われつつも、社会人として大丈夫?とマイナスな印象を与えています。また、プロフィール項目をすべて入力していないと「どうして記入していないのかな?何か訳アリなのかな?」といった印象をもたれることも少なくありません。不要なマイナス評価の要因は取り除いておきましょう!

婚活の可能性を広げよう お相手探しTips

スマートフォンで"IBJSアプリ"を有効活用すればお相手探しにさらに楽しいものに。
データとヒト（婚活のプロ）によるヒントも参考にすればご縁のチャンスも広がります。



Tips 1 いつでもどこでも IBJSアプリで本気のお相手探し

移動中やちょっとした合間に気になるお相手へのお見合い申し込みが可能。
マッチングが成立する可能性の高いお相手を多方面から紹介します！

ピックアップ会員

から探す

画面一番上に出てくるのは、現在お見合い相手を積極的に探しているお相手の一覧です。お見合いが成立する率も他の方々よりも高い傾向にあります。気になる女性がいたら、プロフィールをじっくりチェックして自分からお申し込みを！



プレミアムパック限定

共感キーワード

から探す

好きなことを共有しあえるお相手となら、お互いの距離も縮まりやすいもの！有料オプションのIBJSプレミアムパック限定機能を使えば、キーワード登録している異性検索ができて、あなたと価値観や好きなことが似ているお相手を探ることができます。共感キーワードの登録は「マイページ（右下）」から可能。

カジュアル写真をチェック！

フォトスタジオで撮影されたプロフィール写真は、その方の良いところを一番引き出した写真。休日や旅行先での1枚など、ナチュラルな雰囲気もカジュアル写真からチェックしてみて。



Tips 2 普段の魅力が分かる みんなのフォトからもご縁がいっぱい！

SNSが発達した今、自分で撮った写真をお披露目するのは常識に。
人となりが見えるプライベートショットでアピールしましょう。

GOOD!!

ペットの写真はみんなの癒しに

かわいいペットの画像は誰からみても癒しになるもの。ペットを大切にしている人=優しい人というイメージも。ただし、変わり種ペットは好みがあるので要注意。

旅行先の綺麗な写真は気分がアガる！

休日に足を運んだ旅行先の写真も好印象。美しい風景やその土地ならではの美味しいものをこまめに撮影してみてください。ゴージャスすぎやへビーな旅の様子も興味さえ合えばOKかも！

美味しそうなグルメ写真も好ポイント

美味しいご飯が嫌い！という女性はとてもレア。食べ物への好みは大切ですね。凝りすぎでない自炊写真も好印象ですよ。

趣味の写真は女性受けの良いものを！

面白かった映画や本など、好みに直結する写真は共感を得やすいポイントに。スポーツ観戦や料理など、休日を一緒に楽しむことができる趣味の写真もオススメです。



日記調報告は退屈ですよ！

「仕事で遅くなってコンビニ飯」などちょっと暗めの投稿、自虐のつもりでも他人から見るとなんだか暗い印象に。盛り上がり欠ける日常の報告は避けるのがベターです。

至近距離での自撮り

画面いっぱいに顔がどーん！自信があるのかもしれませんが、見るほうはびっくり。この人、ナルシストだなあ。と感じさせてしまうでしょう。自撮りはせめて背景入りをお願いします！

ブレているって、何事!?

何を写したかったの？酔っ払っていたの？とさまざまな憶測を呼ぶのがブレブレの画像。カッコイイつもりでも、謎な人カテゴリーに入ってしまう可能性大なので、お見合い用投稿写真では避けて！

こだわりの時計や靴

自分の好きなものをアピールするのは良いけれど、あまりにも個性が強すぎると、趣味が合わなそうと思われて出会いの機会減少につながってしまうかも！

BAD

Tips
3

お見合い相手選びの成功法則を知ろう IBJお見合い婚活の成婚者像を分析

実際にお見合い婚活でご成婚した男女の実態を知ることでお見合い相手選びのヒントにしましょう。

1 女性成婚者が選んだパートナー

平均して約3~5歳 年上の男性をパートナーとして選びやすい傾向にあります。

女性の年代	平均年齢差 ※男性-女性	女性の年代	平均年齢差 ※男性-女性
20代前半	8.0 歳	40代前半	4.0 歳
20代後半	4.1 歳	40代後半	3.6 歳
30代前半	3.4 歳	50代前半	3.5 歳
30代後半	4.0 歳	50代後半	2.7 歳
		60代以上	4.2 歳

2 IBJの男性成婚者の中で、最も多い活動パターン

- 在籍期間は、6~7か月程度
- お見合い回数は、10回前後
- 成婚したお相手とは、
3か月程度の交際で成婚退会



※IBJ成婚白書（2021年度成婚者9,987名の分析）より

Tips
4

相手を見極める5つのコツを カウンセラーに聞く！

自分だけの目線だとなかなか好みに偏りがちです。プロの目線を参考に、より良い出会いを見つけましょう。

ADVICE 01

条件は欲張りすぎないこと

「条件から探す場合」の入力項目は、これだけは譲れない！と思う必要最低限にしてみてください。マッチするお相手が少ないと感じたら、それは選り好み過ぎるからかも。「条件をひとつ変えたら、今の奥さんとなる相手と出会えた」という事例もあります。

ADVICE 02

結婚観や価値観に共感できるかを 要チェック

IBJでの婚活は、恋愛を楽しむための“恋人探し”ではなく、これからの人生も一緒に歩いていく“結婚相手探し”の場所です。条件だけ、写真の印象だけで判断せず、考え方に共感できるかが大切なポイントになります。生活を共にできるお相手かどうかは、考え方に表れますよ！

ADVICE 03

写真は最後に見るくらいの 気持ちが大切

好みのタイプ。というのとはとても大切な視点ですが、見た目の好みだけでお相手とお見合いをしても話がまったく弾まなかったというケースもあります。プロフィールファースト、写真はそこから伝わる清潔感や表情にも注目してみましょう。

ADVICE 04

共通項をたくさん探してみましょう

お見合いでは、お互いが「また会いたい」と思わない限り、その次のデートへと発展することができません。趣味や価値観などプロフィール内に共通点があるお相手なら、はじめましての場面でもより楽しく会話をすることができますよ。

ADVICE 05

自分の視点は相手からの 選択基準でもあると心得て

たくさんの女性の中から、厳しい条件や見た目の好みで自分が選ぶのは楽しいかもしれませんが、でも、お見合いはお互いの気持ちがあって成立するもの。自分も、女性から条件や写真の印象だけで判断されているかもしれないという意識は忘れずに。自分が本当に望むお相手像を明確にしたうえで申込みをしましょう。

お見合いとは異なる

婚活パーティーでの出会い

IBJ会員専用の婚活パーティーは、カップリングしたお相手と後日お見合いに進めるというもの。多くの出会いをテンポ良く進めたい方にオススメ!

お見合いとパーティー、ココが違う!

お見合い

- 1対1で1時間じっくり話ができる
- プロフィールを事前に把握しあえる
- 実際に会うまでに日程調整が必要

パーティー

- 1回のパーティーで多くの女性と出会う
- 短時間でお互いの人柄を伝えあう (1人約10分)
- パーティーの日程を選んで参加できる

こんな人にオススメ!

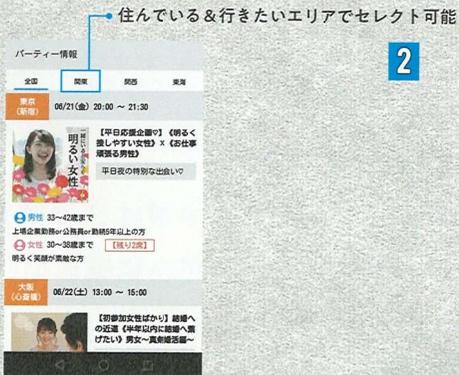
- ✓ テンポよく異性と出会いたい
- ✓ 実際に数分話してお相手を決めたい
- ✓ お見合いが停滞気味なのでリフレッシュしたい

自分に合うパーティーを選べば、自ずと趣味や好みが似通ったお相手と出会うのがパーティーの良いところ。

どうやって参加するの?

会員専用画面からパーティー一覧へ。世代や趣味、エリアなどさまざまなカテゴリーから自分に合うパーティーを見つけることができます。

1



2



婚活パーティー成功のコツ

実際にパーティーに参加するときは何に注意すべき?せっかくの出会いの場、より良い印象を与えることが成婚への近道です。

パーティー開始前に大切なことは?

ADVICE 01

- ✓ 会場に入る前から気を抜かない
- ✓ 原則10分前には到着を
- ✓ 事前にお手洗いで身だしなみを最終チェック
- ✓ プロフィールカードはすべて記入

パーティーにオススメのファッションは?

ADVICE 02

- ✓ お見合い時と同じように清潔感を持って
- ✓ 横並びの場合もあるので香りにも注意を
- ✓ 男性は移動することがあるので荷物は少なめに

会話のコツは?

ADVICE 03

- ✓ 自分から笑顔で挨拶を
- ✓ 女性のプロフィールカードをみて共通の話題をチョイス!
- ✓ 会話はキャッチボールということを忘れずに
- ✓ 女性のことをよく知る (話を聞く) 姿勢で

パーティー中の注意点は?

ADVICE 04

- ✓ プロフィールカードを見すぎて面接にならないように注意
- ✓ どんなお相手からも選んでもらえるような振る舞いを
- ✓ 少しでもいいなと思ったらお相手に気持ちを伝えよう

CHAPTER 2

お見合い 編

初対面の間であるお見合いでは、第一印象が大切。ファッションやコミュニケーション術などお相手と会う時に少し気遣いするだけで好印象になるポイントがたくさんあります。お一人おひとりのご縁を大切に良いご縁に巡り合えるよう、お見合いでおさえおきたいちょっとしたコツをまとめました。

お見合いルール&マナー集

STEP 1

お見合い申込み時

プロフィール情報の変更について
ご提出いただいた情報に変更がある場合、ただちに担当カウンセラーにご連絡ください。電話番号、メールアドレス、住所、職業、年収、そのほかすべてが対象となります。

情報の管理について
担当カウンセラーからお相手会員のプロフィールが郵送されてお手元に届いた場合は、プロフィール確認後、必ずご返却ください。郵送物およびパソコン・スマートフォンなど、ご利用端末上の会員プロフィール情報を第三者に閲覧させることは禁止です。また、活動中の事柄や交際状況の詳細、お相手への印象などを不特定多数の閲覧者がいる SNS やブログ、掲示板などに書きこむことは厳禁です。内容によっては、活動をご継続いただけなくなることもありますのでご注意ください。

お見合いの申込みについて
申込みをしたら、自分の都合で取り消すことはできません。お相手からの返事を待ちましょう。お相手から OK の返事がきたら、必ずお見合いをしなければならないルールですので、申込みは慎重にしましょう。遠方のお相手に申込みを希望される場合は、事前に担当カウンセラーにご相談ください。

お見合いの申込みを受けたら
速やかにお返事するのがマナーです。あまりお待ちせずすぎるとお相手にも失礼になりますし、なによりせっかくのご縁のタイミングを逃す可能性があります。また、1 カ月以内にお見合いできるスケジュールが空いていない場合は、安易に OK の返事をするのはやめましょう（申込み場合も同様

です）。困ったときは、担当カウンセラーにご相談ください。

お見合いが成立したら
IBJ システムでのお見合い成立後、1 週間以内にお見合い日程を決めるようにしてください（実際のお見合い日は先の日程でもかまいません。原則、1 カ月以内の希望日程をご連絡ください）。OK の返事をする際は、希望日程も連絡すると、日程調整がスムーズに進みます。お見合い希望日としてご提示いただいた日程は、お見合い日が決まるまで予定を入れずに、空けておくようにしてください。

お見合いの場所について
お見合い場所は担当カウンセラーと相談のうえで決定しますが、基本的にはシティホテルのラウンジで待ち合わせして、お茶をするという運びになります。待ち合わせ場所から移動して、ホテル以外の場所でお茶をする場合は、あまりカジュアルになりすぎないように気をつけましょう（コーヒーチェーン店などは避けてください）。オンラインの場合、画面に映る範囲は整理しておき、不要なものが映らないように注意しましょう。また当日、プロフィールを見ながらお見合いすることはマナー違反です。お相手のプロフィールは事前によく読んでから、お見合いに臨みましょう。

STEP 2

お見合い

服装などについて
男性はスーツまたはジャケットにシャツなど、まじめな印象になるように心がけ、お相手に失礼のないように配慮してください。第一印象が大切です。
※ T シャツやジーンズはマナー違反！ 目がいきやすい髪や爪、靴などは要チェック！

お見合い当日は
定刻 10 分前には指定の場所へ到着するようにしてください。時間の計算が出来ない車の使用は避けましょう。オンラインの場合は、スムーズに接続できるように余裕をもって準備しましょう。当日は緊急連絡が取れるようにお願いします。遅刻しそうな場合や、定刻にお相手に会えない場合は IBJ システムの「当日緊急連絡機能」を使用してお相手と相談所にご連絡ください。お相手が遅刻する場合はメールが届きますので当日はメールをこまめに確認ください。もし、お見合いに行けない場合にはすぐに所属相談所にその旨を「電話」にてご連絡ください。

お相手を見つけたら
「はじめまして、〇〇です。よろしく申し上げます」と自分からご挨拶を。挨拶はさわやかに、はっきりと名乗って会釈しましょう。男性側からお声がけするのがルール & マナーです。

お見合い中の話題について
明るくハキハキ、終始にこやかに。会話中は、お相手のいい面を見つめるようにしましょう。フィーリングがあわない場合でも、不機嫌な態度はマナー違反です。お相手に対する感謝の気持ちを忘れず、お互いに気持ちのいいお見合いにしましょう。過去の恋愛や所属相談所についての話、ほかのお相手とのお見合いの話は触れないのがマナー。

時間と費用について
お時間は 1 時間前後で切りあげるのが目安です。お見合いのときのお相手女性の「お茶代」については、男性が支払うのがルール & マナーです。

カウンセラーによるお引き合わせやお見合い同席について
相談所によって、お見合い時に、お引き合わせや同席でのご紹介がある場合もあります。同席するカウンセラーの「お茶代」については、事前に担当カウンセラーに確認しておきましょう（地域が異なるお相手とのお見合いの場合は要注意）。

連絡先交換について
お見合い時に当人同士での連絡先交換（名刺交換を含む）は禁止です。

お見合いが終わったら
できるだけ当日中に、担当カウンセラーにご連絡ください。交際に進むかどうかの結論は、できるだけ早く出すのがマナー。遅くとも、翌日の午後 1 時までにはご報告ください。

違約金について
IBJ システムで成立したお見合いはキャンセルできません。やむを得ずキャンセルする場合（当日、15 分以上の遅刻をしたことで、お見合いが不可能とお相手が判断した場合も含む）は、所定の違約金をお支払いいただけます。お見合い前日の、双方相談所営業時間終了後のキャンセルのお申し出は、「当日キャンセル」扱いとなりますのでご注意ください。

STEP
3

交際編

連絡先交換後のファーストコンタクト

交際が成立したら、当社を通じて、連絡先が交換されます。できるだけ早く（原則、電話で）連絡を取り合いましょう。連絡先交換当日に、男性から連絡するのがルール＆マナー。お時間が取れないときも、早朝や深夜など失礼な時間帯を避け、まずはご挨拶の連絡だけでもするようにしてください。また、留守番電話のときには、必ず伝言を残しましょう。交際承諾後に正当な理由なく、一度もお会いしないで交際を中止することはルール＆マナー違反ですので、所定の違約金をお支払いいただきます。

初デートについて

交際成立後は時間をあけずに、初デートをしましょう。別れ際には「今日はありがとうございました」の言葉も忘れずに。つまらなさそうな態度や、なれなれしいボディタッチなどはマナー違反です。

デート費用について

デート費用は高額にならないように、お互いに気をつけましょう。デート代はなるべく男性負担で。女性側から支払いの申し出があった場合には、負担に感じさせないよう、笑顔で柔らかく遠慮して。

交際状況の振り返りが成婚への近道

交際がはじまったら、IBJシステムからデートの振り返りをレポートしてください。お相手の印象や話した内容、デートの感想を毎回振り返ることで、ご自身の気持ちを整理でき良縁へと繋がります。気になることがあれば、些細なことでも担当カウンセラーに遠慮なくご相談ください。

交際期間について

お見合い後の交際期間は、お見合い日から3ヵ月間がルールです。この期間内に担当カウンセラーまで、ご成婚（成婚退会）の意思表示をお願いします。もろもろのご事情により延長を希望されるときは、必ず担当カウンセラーにご相談ください。万一、ご報告がなく、退会後に当社での活動で知りあった方と成婚した場合は、調査費用および成婚料相当をお支払いいただきます。

交際期間中の注意事項

ルール上、結婚、婚約またはそれらと同等の成果（「結婚の口約束」「宿泊」「宿泊をとまなう旅行」「婚前交渉」「同棲」「交際期間を延長し、通算6ヵ月を経過した場合（交際期間は原則3ヵ月など）」は、「成婚」とみなします。トラブルを避けるため、交際期間中の旅行や婚前交渉は禁止です。なお、お二人で外泊や旅行に行かれた場合、または婚前交渉の事実が明白になった場合は、成婚のご意思の有無にかかわらず、成婚とみなし、成婚退会手続きを行っていただきます。金銭の授受・貸借もトラブルのもとですので禁止です。

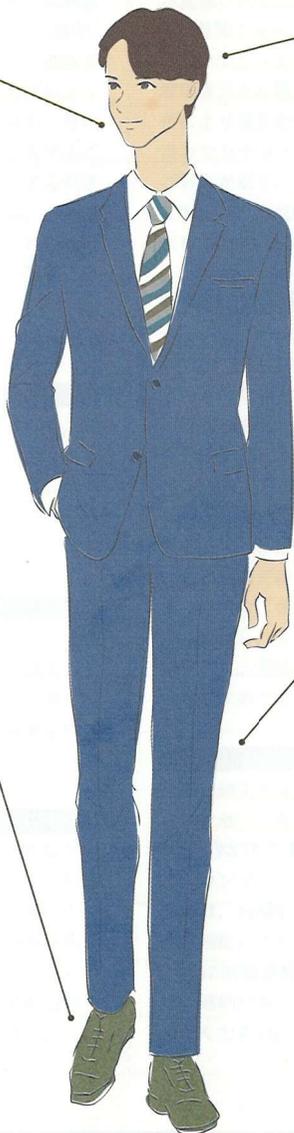
交際のお断りについて

交際を終了する場合、お断りの返事は担当カウンセラーを通じて行います。お相手に直接「NO」の意向を示すことは避け、担当カウンセラーにご連絡ください。交際終了後は、お相手の連絡先などは速やかに登録を削除してください。交際が終了したお相手に直接連絡を取ることは厳禁です。迷惑行為とみなされますので、気を付けてください。

フリーメモ

はじめまして！ が好印象になる お見合いファッション

BASIC



ひげ／眉毛／鼻毛

- ひげの剃り残しはないか
- 鼻毛は出していない？
- 眉毛は整っている？
- 爪は切っている？
- 顔がベタついてないか

GOOD POINT

ひげはきれいに剃り、鼻毛が出ていないかもチェック。無造作に生えた眉毛も整えて、爪も短く切る。朝の洗顔をサボらず清潔感のある印象を心がけて。

髪型

- 伸びすぎてないか
- 寝ぐせはないか
- フケはついてないか
- 無造作すぎないか
- 脂っぽくないか

GOOD POINT

髪型はできるだけ爽やかに！長髪より短めの方が好感を持たれます。寝起きのような無造作すぎる髪型や、清潔感のない脂っぽい髪型はNG。

服装

- シワはないか
- サイズは合っているか
- 汚れてないか
- 嫌な臭いはしないか
- 汗シミはないか

GOOD POINT

シャツの色は明るめがおススメ、顔色が明るく爽やかな印象になります。ダボダボ、シワシワ、ヨレヨレな服装はNG。服には臭いがつきやすいのでしっかりチェックして。

靴・バッグ

- 靴は汚れていないか
- バッグは汚れていないか
- 靴と服装は合っている？
- 靴とバッグの色は合っている？
- 靴下の色は？

GOOD POINT

靴は、スーツやジャケットに合わせた革靴を選びましょう。値段やデザインよりもきれいに磨いてあるかがポイント。スーツの時には、白い靴下は避けた方がベター。

どんなに包容力があり、リードできる男性でも、第一印象がマイナスでは、あなたの良さを知ってもらうチャンスは遠ざかります。まずは清潔感のある「見た目」に磨きをかけ、自信を持ってお見合いに行きましょう。

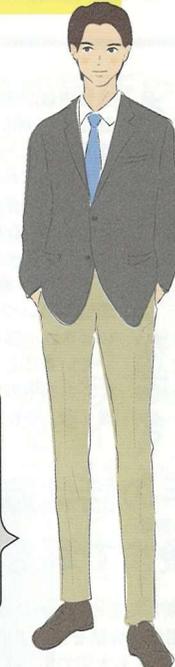
ARRANGE



GOOD POINT

アイロンのかかったシャツにパンツのスタイル。白地に青系のストライプや、濃紺の細かいチェック柄などもおススメ。ベルトや靴に目がいきやすいので色味を合わせておきましょう。

CASUAL



GOOD POINT

季節によってはジャケットなしで、アイロンのかかったシャツにセーターでもOK。白シャツとの相性抜群のグレーや、万能カラーのネイビーがおススメ。シャツはチェック柄も合わせやすい。

これはNG!



01 カジュアルすぎはNG スニーカーは避けて

お見合いの際には、きちんとした格好であることが重要です。ビジネスシーンでもOKな服装をイメージすると良いでしょう。

02 リュックサックや セカンドバッグはNG

リュックサックやウエストポーチ、セカンドバッグはカジュアルイメージで、スーツやジャケットにはマッチしないので避けましょう。

03 洋服のシワや 生乾きの臭いにも注意

女性はシワなどもきちんとみています。シャツの襟がぐちゃぐちゃしていたり、生乾きの臭いがしていたりするのはNGです。

04 女性と会う前には 臭いにも気配りを

清潔感のある見た目でも、タバコの臭いや口臭、服の臭いは女性を嫌な気持ちにさせてしまいます。また臭いのきつい香水もNGです。

お見合いコミュニケーション

GOOD

アイコンタクト!

あいづち、うなずき、

会話中はお相手の目を見て話したり、聞いたりしましょう。そして、あいづちやうなずきを忘れずに。あいづちやうなずきといったアクションがあると、「話をちゃんと聞いてくれている」とプラスの印象を持ちます。適切なあいづちがわからないときは、話を積極的に聞いていることを伝えるために、お相手の話した言葉を繰り返しても良いでしょう。

相手の話は遮らず、最後まで耳を傾けよう

会話を楽しく進めるためには、自分だけが話さないように。相手の会話を遮らずに、最後まで相手の話に耳を傾けることも大切です。



相手の様子や反応もよく見て感情を言葉にしましょう

楽しそうにしているか、歩いた時は疲れていないか、など、相手の様子や反応をよく見て。楽しい時は自分も言葉で伝えましょう。

初対面のお相手とコミュニケーションを深めるには、会話が大切。お相手のプロフィール欄にあった話題から会話を広げ、自分が話すよりも話を聞く姿勢で臨みます。

女性の話には共感や関心を示すことが大切

相手とは考えが異なっても、自分の意見は後回しにして。まずは「なるほど」「わかります」「すごいですね」など共感を示しましょう。

笑顔

緊張していても

コミュニケーションにおいて会話にあった表情は最も重要です。格好良いかではなく、笑顔が素敵な人は「感じのいい」印象で魅力的。

もう一度会いたいなら次につながる会話を

「もう一度会いたい」と思える相手に出会えたら、趣味や好きなことなどをフックに、次の約束につながる提案をしてみましょう。

自分のことを受け入れてもらうためには、まずは相手のことを受け入れる必要があります。共感や関心を示しながら、「感じのいい」印象を心がけましょう。

BAD

お相手の相談所や活動状況について聞く

お相手の相談所情報（料金やサービス内容、仲人のことなど）や活動状況（期間、お見合い人数、過去または現在の交際人数）については触れないのがマナーです。

お見合いでは、お互いに初対面。デートの段階や真剣交際といった、親しくなる段階までは言うてはいけない発言や質問があります。NGな態度にも気をつけて。

容姿についての発言やセクハラは厳禁

女性へのボディタッチや、「プロフィール写真と全然ちがいますね」などの容姿や体型に関する発言は、セクハラ行為でマナー違反です。

唐突すぎる質問や自分本位な態度

自然な会話の流れもないのに唐突で自分本位の質問をすると、ガツガツした印象を与えてしまいます。質問状を用意して尋問のような矢継ぎ早な質問もNG。自分の話や自慢話もほどほどに。

つまらなそうな態度
やる気のない発言や

無表情や無反応、何も話さない、（誰かに言われて）仕方なくきたと言う、つまらなそうにする、早く帰りたがるなどの態度は失礼です。



踏み込む質問をする
プライベートに



お見合い時の当人同士での連絡先交換はルール違反です。また、過去の恋愛経験についてや入会理由を詮索するのはやめましょう。同意がなければ、フルネームも無理に聞いてはいけません。

プロフィールを見ながらのお見合い

お見合い前にはかならずお相手のプロフィールを確認しておくこと。スマホや紙を見ながらではなくお相手の方を向いて話しましょう。

お茶代は男性が支払い金額に文句を言わない

お見合いのお茶代は男性が支払うルールです。ルールを受け入れ、スマートに支払いましょう。自分の分だけを支払って帰るのはNG。

お見合いから 交際につなげる

お見合いルール&マナー集をチェック

□ お見合いは原則 1ヵ月以内に実施

お見合い希望日は原則1ヵ月以内の日程を伝えましょう。それが難しい場合、安易にお見合い成立させないこと。なお、お見合い成立後は1週間以内に日程を決めるよう双方で努めましょう。複数の候補日を伝えると調整もスムーズに。

□ お見合い当日の 緊急連絡

数分の遅刻、定刻にお相手に会えない場合は、IBJシステムの「当日緊急連絡機能」でお相手と相談所に連絡を。もし、お見合いに行けない場合にはすぐに所属の相談所へ「電話」で連絡を。

□ お見合いは お相手あってのこと

IBJシステムで成立したお見合いはキャンセルできません。やむを得ずキャンセルする場合は所定の違約金が発生します。お見合い当日の中止（延期対応も）や15分以上の遅刻も当日キャンセル扱いです。

事前準備はしっかりと

□ プロフィールの 読み込み

前日までに熟読するつもりで目を通しておきましょう。行き当たりばったりでお見合い本番を迎えるよりも、プロフィールを頭に入れておくことで、会話にも余裕が生まれます。

□ 会話の シミュレーション

プロフィール内容をもとに、当日の会話で使えるような質問事項を3つ程度用意しておきましょう。お相手が楽しく話せるネタ、自分も一緒に会話できるネタがおすすです。

□ 会場到着は 開始10分前まで

お見合い開始時間=ふたりで会話を始める時間。身だしなみをチェックし心も落ち着いた状態で、お相手を出迎えます。笑顔も忘れずに！

お見合いの心構え

□ 気持ちを言葉で 伝える

「いいな」と思う相手がいても、その気持ちは言葉にしないと伝わりません。「今日は楽しかったです」「またお会いしたいです」など、言葉にすると女性の印象は違います。御礼を忘れずに。

□ 素早い返事が 好感度◎

返事を待たせるのは得策ではありません。交際に進む返事は、早ければ早いほど好印象。判断に迷うときも、できるだけ早くカウンセラーに相談して、お相手への関心が高いことを示しましょう。

□ 迷ったら OK返事しよう

もう1度会いたいかどうか悩む…。そんな時にはまずOKの返事を出すのがおススメ。一度では分からないことも数回会いお互いを知ること、良いご縁かどうかの判断ができることがあるのです。

お見合いから、次のステップに進む人には共通の特徴が！ポイントや流れをおさえてお見合いスキルを磨いて。

【お見合いでOK返事をもたらしたら】

初回デートまでにすること

はじめての電話やLINE、はじめてのデートは、女性側にも緊張や不安があります。男性がきちんと事前にダンドリを整理しておくとう安心です。

1/ お見合い後、1週間前後を目途に 最初のデートの日程を決める

プレ交際へ進むことが決まったら、最初の挨拶で話すことは①お見合いのお礼②今後の連絡の取り方③初回デートの約束。長々とした話よりも、まずは簡潔な挨拶を心がけて。

2/ デートのお店と待ち合わせ場所を決める

デートのお店を事前に予約しておきましょう。食べたいものや、待ち合わせのしやすい場所も聞いておくことで、店選びもスムーズに！はじめてのデートは、ゆっくりお話しできるお店を選びましょう。

3/ デート前日にも連絡をする！

デート当日まで連絡をとらないのはNGです。デート前日には「楽しみにしています」という気持ちとともに、明日の待ち合わせ場所と時間をお互いに確認しましょう。

一問一答！？
まったく会話が広がらない

就職面接のような受け答えはNG。回答とともに1つプラスの情報を追加し話を広げるイメージを持ちましょう。お相手への質問も忘れずに。

一方的に話す話す！
私に興味ある？

コミュニケーションの基本は、相手を尊重し一緒に会話を楽しむこと。話す配分は目安イメージとして、相手6：自分4を意識してみてください。

あるある！
断られパターン
Check!!

ソワソワ、貧乏ゆすり!!
気になる仕草

自分では気づいていない会話中のクセ。イライラしてる？落ち着きがないな。つまらないかな。と思われがちです。不安な場合はカウンセラーに確認を。

成婚の近道はこまめ&自発的な カウンセラーへの状況共有がカギ

お見合いが成立すると、お相手ごとにレポート入力ページが表示されます。
毎回メモしていくことで気持ちを整理することができます。
カウンセラーからも、より適切なサポートを受けることができますよ。

できる人は成婚率が約3倍に！

(※2019年1～6月におけるレポート機能使用者と未使用者の成婚率比較)

STEP 1 お見合い後は

お見合い結果と感想をレポート

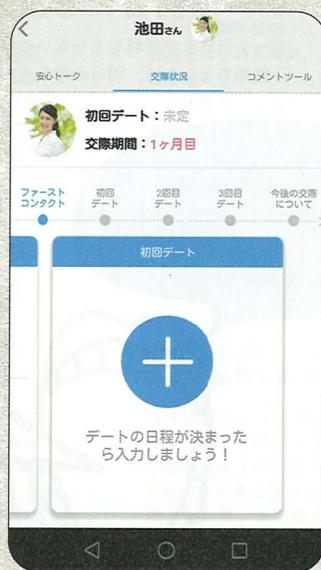
できるだけ当日中に、お見合い結果をカウンセラーへ報告しましょう。結果報告だけでなく、なぜそう思ったか、気持ちまでカウンセラーへ共有することで、状況に合わせたサポートを受けることができますよ。



STEP 2 交際成立後は

時間は空けずに！デート日程も管理して

交際が成立したら、お相手とできるだけ時間を空けずにデートの予定をたてて、アプリに入力。順調にデートできるかどうか、交際を見極めるポイントのひとつになります！



STEP 3 デートの後は

デートの振り返りをほう・れん・そう

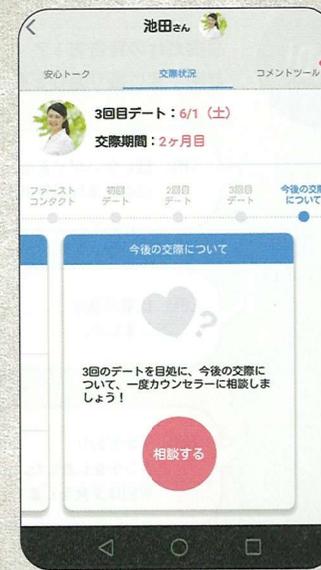
お相手の印象や話した内容、デートの感想をレポートしましょう。毎回振り返りを重ねることで、自分の気持ちを客観的にみて考えを整理できます。そこから次の一手を考えていくことが大切です！



STEP 4 3回のデートを目処に

今後の交際について一度じっくり相談

真剣交際に進めそうか、まだ決められないのか一度カウンセラーに相談しましょう。お相手があること、お互いの時間を大切にするためにも、むやみに決定を先延ばしにせず、自発的な活動を心がけて。



【重要！】デートの振り返りの大事なポイント

デートの振り返りは必ず行いましょう。
事実（客観）と気持ち（主観）をそれぞれ書いてみるのが大切です。

- デート内容・会話の内容
- お相手のよい部分・気になる部分
- 自分自身の気持ち（実際に前向きかどうか、お相手に対する温度感・悩んでいるポイント）

(→次のページで事例をみていきましょう)

交際の基盤をつくろう 未来につながるプレ交際

プレ交際

お見合い

1ヵ月

「交際は初めの1ヵ月がカギ」
～毎週会い、毎日連絡をとる～

見極め

デートSTEP

はじめのうちのデートは、お互いを知ることがメインです。
2～3時間の食事デートを重ねてから、半日、1日デートと段階的に進めていきましょう。

プレ交際

【短時間のお食事デート】

短時間（2～3時間）のお食事デートで会話をしてお互いのことを知っていきましょう。仕事後や休日に、少しオシャレなビジネス街のレストランでの食事がオススメです。お店の事前予約で当日はスマートに！当日まで他愛ないやりとりも欠かさずに！

真剣交際前後

【半日デートで居心地の良さを確認】

5～6時間の半日デートでは、ランチや夕食などの1回の食事に水族館などのお出かけスポットをプラス。「楽しかった！あっという間に時間が過ぎた」など居心地の良さを確認。プランは事前に女性と計画できる関係を築いていきましょう。

真剣交際

【1日デートで結婚へ向けて関係性を深める】

真剣交際に進んだら、1日デートで長時間一緒にいても居心地よい関係が築けているか確認を。インテリアショップデートと一緒に生活するイメージをもつこともオススメ！会話は「もしも～だったら」と、結婚に向けてお相手との関係性を深める会話を心がけて。「〇さんのこういうところっていいよね」など好きなところも言葉にしてみてください。

プレ交際ではコミュニケーションをママにとりましょう。
1回1回のデートや連絡の積み重ねが3ヵ月後の結果につながります。

真剣交際

2ヵ月

「確認したいこと・懸念や不安を払拭」
～結婚へ向けて一人のお相手とむきあう～

3ヵ月

ご成婚

女性の気持ちが 下がりやすいポイント

男性だけが孤軍奮闘する必要はありませんが
女性心を知っておくとより楽しくお付き合いができます。
お互いに気持ちのよいコミュニケーションがとれる関係性を築きましょう。

デート前

- デートの予定が決まっていない
- デート先が決まっていない
- 前日に連絡が無い

デート後

- ありがとう&次回のお誘いが無い
- LINEの返信が遅い
- LINEに質問がない、一方的な内容

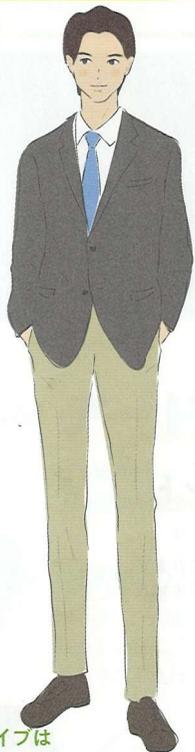
BAD!



やっぱり清潔感が決め手！ デートファッション

レストラン・映画・ドライブ etc

ジャケットパンスタイル



映画やドライブは
少しカジュアルに

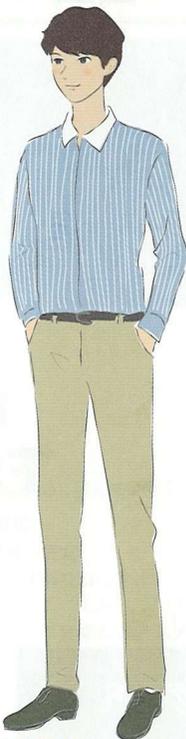
ジャケットに襟つきシャツ、ノーネクタイなど、きちんと感を残して。お店のマネキンが着ている組み合わせを真似してみるのもおススメ。

清潔感があればOK
ファストファッション

清潔感が命。汚れたブランド服よりも、清潔な全身ファストファッションを選ぶべきです。組み合わせやすいというメリットも。

美術館・公園・観光 etc

きれいなカジュアル



シャツでOK
襟があるものを選んで

Tシャツではカジュアルすぎですし、ニットはハードルが高そう。襟付きのシャツなら、爽やかな印象です。襟がぐちゃぐちゃしないように整えて。

おすすめカジュアルは
きれいなチノパン

カジュアルファッションでも、ジーンズは控えるほうが無難。おすすめは、スリムなチノパン。ダボっとしたシルエットのものは避けておきましょう。

お仕事アフター

おしゃれビジネス



基本となるのは
ビジネススーツ

仕事の後のデートなら、ビジネススーツであることも多いでしょう。服装の自由度が高い職場なら、ジャケットを羽織り女性の服装に合わせて。

シャツの清潔さや
スーツの汚れに注意

日常的に着ているスーツは汚れやすいもの。前もってクリーニングに出しておきましょう。シャツも清潔なものを選んで。

一緒に歩きたくない！

NG FASHIONは



3大NG

- 01 不潔
- 02 シワシワ
- 03 だらしない

アイロンに自信がなければ形状記憶タイプを選んでみましょう。

真剣交際へのポイント デートコミュニケーション

覚えておくと便利!

デートの会話おすすめ帳

HOW ABOUT

相手のことを もっと知りたい

まずは、ヒアリング上手になることがおススメです。これはお相手に関心を示すためにも有効。例えば休日の過ごし方を聞くことで、お相手の好きなこと、興味をもっていることなどがわかってきます。次に、その話に共感・関心を示しましょう。「私も好きなので、今度一緒に行ってみませんか」と次のデートにつながるだけでなく、プレゼントを送るときにも好みがわかっていると役立ちます。普段のさりげない会話を覚えておくことが、女性が喜ぶポイントです!ただし、面接官のような質問攻めにならないように。

HOW ABOUT

次も会いたいと 思われるコツ

女性にとって好感度が高い人というのは、「気遣い」ができる人です。会話が上手かというのは二の次で、むしろ会話の得手不得手は、「気遣い」ができてくるかの結果論です。少し長く歩いたら「疲れてない?」と聞いたり、食事中には「次は何を頼みましょうか」と、飲み物やデザートを勧めたり。車道側を歩くことや、エレベーターなどでのレディーファーストもちょっとしたコツ。また、「気遣い」ができる人は、ちゃんと確認ができる人です。「手をつないでもいいですか?」「○○さんと呼んでもいいですか?」など、いきなり距離をつめずに聞いてくれる方が女性の好感度はアップします。

真剣交際へのポイント

自分のことを もっと知ってほしい

お相手もあなたのことを知りたいと思っていますので、質問ばかりでは会話は弾みません。男性が先に自分のことを話すことで、女性もご自身のことを話しやすくなる場合もあります。「帰りが早い日は夕飯を自炊したりしています」と普段のあなたの話をしたり、「子どものころに家族で旅行に行ったことをよく覚えてます」など家族や過去のエピソードに自分の気持ちを織り交ぜて話したりすると、自分のことを伝えやすくなりますし、会話も広がりやすくなります。ただし、ネガティブな話や、自慢話は避けましょう。

HOW ABOUT

お相手の表情や 反応もチェック

会話はキャッチボールです。念入りに話題の準備をしておくことよりも、相手の反応や表情を見ながら、素の自分を出して話していくことが大切です。お相手の知らない友人の話や仕事の話、ニッチな趣味の話などを延々と聞かされると、「私でなくてもいいのに…」という気持ちになります。うまく話せなくても素直に気持ちを伝えられればOK。「緊張してうまく話せないですが、またデートしてもらえると嬉しいです。」など、お相手と一緒にいるからこそ楽しめる話題がいいでしょう。交際が深まってきたら、お相手の反応をみながら将来の話をしていくのもいいでしょう。

デートは、より積極的なコミュニケーションで、お相手のことを知ったり、価値観やライフスタイルが合うかといった相性を確かめたりする機会。会話が弾めば、お互いの印象が良くなり、お相手への理解も深まって、真剣交際に前進します。

NG 1

一方的に話し続けて、
一緒にいて楽しくない

一方的に話すばかりでは、婚活デートは成り立ちません。女性のことをたくさん知ろう、という意識が大切。

ADVICE!

話を引き出すつもりで質問したりよく聞いてあげて。「この前言っていた○○」と以前女性が話していた内容を覚えているのは高ポイント。

NG 2

お酒には要注意。
緊張して飲みすぎる

食事のマナーや食べ方、店員への態度などもみられています。高価過ぎる注文もNGです。

ADVICE!

旬の料理などを選びながら、季節の話題などを共有すると、会話がスムーズに進みます。酔いすぎないように、低アルコールのものを選ぶ手も。

NG 3

ボディタッチは
意思を確認してから

セクハラにならないように、まずは肘から指先にとどめて。人混みでさりげなく手を添えるのは好印象。

ADVICE!

手をつなぎたい時は、率直に「手をつないでもいいですか?」と聞くことも、女性からは好感度が高い。迷ったら、まずは聞きましょう。

NG 4

デートもやはり
ほう・れん・そうが大事

デート前日には、行き先を決めて連絡をしましょう。またデートとデートの間も1日1回はLINEやメールで連絡を入れて。

ADVICE!

デートのお誘いやお礼がないと、女性は不安に感じます。デートの前後には、「楽しみですね」「楽しかったですね」の一言も忘れずに。

イマドキのカップルは SNSやアプリを活用

LINEで心がけるポイント

(女性がグッとくるメッセージ)

女性への気遣い

おすすめしてくれた本読んでみたよ!面白かった。他におすすめあったら教えてね(^^) /

仕事お疲れ様~繁忙期大変だよな、気持ちわかる。体調とか大丈夫? 〇

肯定と共感が女心をつかむポイント! 女性が話していた内容を覚えておき話のキッカケにするのは好印象。

次のデートのお誘い

〇〇さんと一緒に行きたい美味しそうなお店を見つけたんだ。週末は予定空いてるかな?

水族館が好きって言ってたよね。〇日か〇日で予定があえば一緒にいかない? 〇

あなたと会いたい、行きたいという素直な気持ちが女性にとってはうれしいもの。女性が喜ぶエッセンスをプラスすると返事率UPに。

デート前後連絡

明日は〇時に〇〇集合しましょう。楽しみにしていますね!

今日は楽しい時間をありがとうございました。次は〇〇に行きたいですね。家まで気を付けて帰ってくださいね◎

デート前後のLINEはマスト。前日は遅くても18時までに。デート後は帰りの電車の中で、次の約束を添えて送りましょう。

GOOD!



日程が合わないときは 代替案もほしい

あいにくその日は予定があってごめんなさい。〇日か〇日だったらどうかな?

代替案がないと私と会う気はないのかな、と女性のテンションが急降下します。デートチャンスは絶やさないこと!

小ワザポイント

(女性のリアルな気持ち)

選択肢があると 回答しやすい

平日と週末ならどっちが都合いい?(^^)

和食とイタリアンだったらどっちが好きかな?

イエス・ノーだけで会話が終わるのは寂しいもの。お誘いは選択肢をあげて送信すれば相手も返信しやすくデートの約束もスムーズに。

予定感が分かれれば 安心できる

本当は早く会いたいんだけど〇日まで出張なんだ。それ以降は予定どうかな?◎

先が見えないと女性も不安になりがち。どうしても次に会えるのが少し先になる場合は予定感を添えて。

多くの女性にとって、LINE=大切なコミュニケーションツール。食えない時間こそ、ママなLINEで距離を縮めましょう。

俺の日常報告は不要です!

今日は仕事がすごく疲れた!これから飯~

今日は休日だったんだけど、昼まで寝ちゃってそこからコンビニご飯食べて、これからまた寝るところwww

自分の日常を報告するだけだと、何?と思われることも多い。最後にお相手へ質問を投げかけると返事がしやすくなります。

BAD!



超長文に相手も動揺

こんばんは。今日はとても暑いお天気でしたね。僕は1日中デスクに座りっぱなしで忙しく仕事をしていました。〇〇さんはどんな1日でしたか? 今度の約束の日は天気が良いかなと思っております。何を着ていくかまだに迷っていますが、楽しい時間を過ごしたいですね。では、〇月〇日〇時に、〇〇駅でお待ちしています。今週もがんばりましょう!

マイペースな返信は 女性を不安にさせます!

交際初期は相手の連絡ペースが掴みづらいものですが、返信がないと不安になるものです。あえて返信を遅らせるテクニックは時代遅れ! 1日に1回はLINEをして。

連続して催促するのは 恐怖心を煽りますよ!

既読マークがついたけど、返事が中々こない。不安になったとしても1日は待ちましょう。そのあと、3回送ってみても返信がなければカウンセラーに相談を。仕事や深夜の連投LINEはお相手にストレスを与えてしまうので避けて。

大切な話は メッセージで伝えない

文章だとニュアンスが上手く相手に伝わらないことがあります。お会いしたときに(もしくは電話で)自分の言葉で伝えましょう。

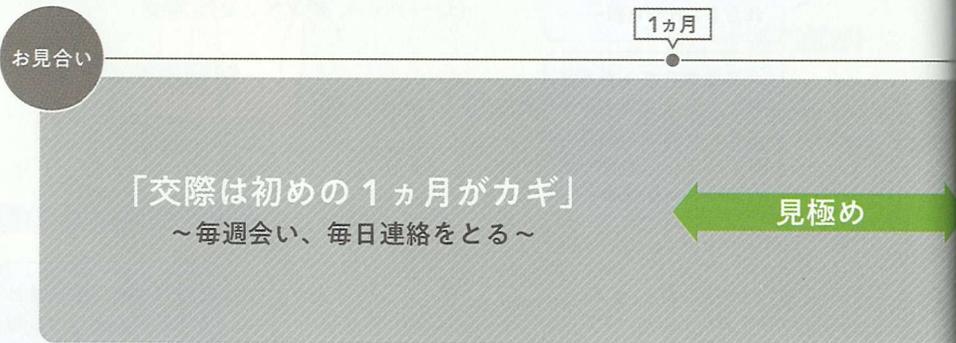
交際初期は長文よりも、「短く”端的に”を意識して。短い文章はそっけなく感じさせないように、相手を思いやる気持ちを忘れないようにしましょう。

絵文字ゼロ/ 乱用はどちらも怖い

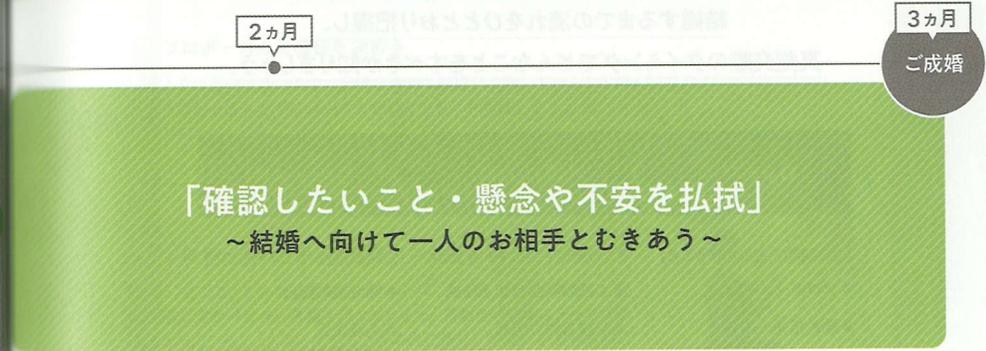
絵文字の使い方に悩む男性が多いのも事実。だからこそ適切な絵文字利用は女性の好感度を上げます。1回のメッセージに、1つか2つ絵文字を入れてみましょう。

ご成婚までの道筋をつける 交際の見極め～真剣交際

プレ交際



真剣交際



→ 真剣交際に進みたいと思ったら

真剣交際は結婚相手として意識する告白です。好きという勢いだけでなく、この人となら生活を共にしたいと思えるかという視点でも、プレ交際中に見極めていくことが大切。

- 1 カウンセラーへ共有
- 2 カウンセラーを通じて、気持ち(温度感)のすり合わせ
- 3 女性へ告白。気持ちをストレートに伝える

→ 話し合える関係性作りがポイント

婚活は、これから生活をともにする結婚相手を見つめるための活動です。楽しいデートを心がけながらふたりの将来を話していきましょう。

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 住まい ※エリア・同居時期など | <input checked="" type="checkbox"/> 未来の家族 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 働き方 ※共働き/パート/専業主婦(夫) | <input checked="" type="checkbox"/> 家計管理 ※金銭感覚・お財布事情 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 家事・育児 協力体制 | <input checked="" type="checkbox"/> 結婚式・ハネムーン |

成婚した先輩が

交際を見極めていたポイント

お相手とできていること、ご自身のお気持ちについて上手くいった成婚者のポイントを見える化しました。交際を進めていくうえでの目安に。

アクション

- デートは週1回位、お誘いは無理なく双方から誘い合っていた
- 早い段階で敬語での会話がなくなり、下の名前やニックネームで呼び合っていた
- 自然に、電話やメッセージ交換がほぼ毎日できていた
- 二人の将来(仕事・住まい・家族のこと等)を話すことができていた

ご自分の気持ち

- 疲れているとき、忙しいときでも「会いたい」と思えた
- 気になることがあっても、相手の良いところでカバーできていた
- 素の自分を出せた、一緒にいて居心地がよかった
- 「して欲しい」だけでなく「してあげたい」と思えた

真剣交際 STEP

真剣交際に入ったら、ふたりの結婚へ向けた準備を男性がリードして進めていきましょう。
ふたりの関係性が「前に進んでいること」を感じられることで、彼女も安心することができます。

まずはこれからの結婚までの流れをイメージ

結婚するまでの流れをひとつおとり把握し、

真剣交際のタイミングでどんなことをすべきか知りましょう。



【この期間で主にすべきこと】

- プロポーズ準備
- 婚約指輪の用意
- 親御様への挨拶
- 将来に対するすり合わせ

【この期間で主にすべきこと】

- ご両家顔合わせ／結納
- 結婚指輪の用意
- 結婚式 ハネムーン準備
- 入籍準備
- 引越し準備

【この期間で主にすべきこと】

- 婚届届の提出
- 名義変更 (運転免許証、銀行口座等)
- 保険の見直し
- 結婚式 ハネムーン
- 引越し

※一般的な流れを記載しています。

真剣交際中のあなたが 抑えるべきポイントはココ！

ふたりで将来について イメージを共有する

結婚したらどんな生活を送りたいかは人によって様々。婚約後に「やっぱりこの人とは合わない」ということにならないよう、お互いの考えを話し合える関係を築き、すり合わせていきましょう。

プロポーズ成功の ために準備する

女性にとってプロポーズは一生に一度の特別なもの。タイミングやシチュエーションなども入念に考え「この人と結婚できて幸せ」と喜んでもらえる最高の日にしましょう！カウンセラーとの相談は念入りに。

親御様へ挨拶に行く (※タイミングは彼女と相談)

プロポーズ前のご挨拶が必要と考えるご家族もいらっしゃいます。あらかじめお互いの家族へ紹介する必要があるか、ふたりに相談しましょう。好印象をもってもらうことで、その後のお付き合いや結婚準備もスムーズに。

無料特典

お役立ちセミナーを各種ご用意しています。
IBJSアプリから申込みが可能です。マイページ>婚活セミナーより

真剣交際中の男性がやること

✓ プロポーズの目標日を決める

おおよその目安で良いので、目標を決めて逆算して動いていくことが大切です。担当カウンセラーとプロポーズまでのダンドリを相談しましょう。

___月___日にプロポーズ(婚約)します。

✓ プロポーズのシチュエーションを考える

「いつ、どこで、どんな言葉で」プロポーズしたら喜んでもらえるか、彼女を頭に浮かべながら準備を進めましょう。日取りや会場によっては満席になっていることもありますので早めの計画を。彼女の希望を事前にヒアリングしておきたい場合は、担当カウンセラーへ一度ご相談ください。



✓ 婚約指輪の準備

ふたりの記念のカタチとして「婚約指輪はほしい」と思っている女性が大多数。指輪のサイズやデザインに悩まないプロポーズ専用リングがおススメ（プロポーズ後に彼女と好きなデザイン・サイズを選ぶことができます）IBJ会員特典もありますので、担当カウンセラーへご相談ください。



✓ ふたりの将来イメージのすり合わせ

「結婚準備」「住まい」「働き方」「家事(育児)分担」「未来の家族」「お金の管理」など、価値観のずれがないよう、結婚後の将来イメージを話し合しましょう。彼女と将来について話し合うきっかけとしてセミナーに参加される真剣交際カップルが多いです。



✓ 親御様への挨拶の日取り決め (※タイミングは彼女と相談)

挨拶の日程は、お互いの準備を考慮して余裕を持った日にちを設定しましょう。お会いする理由を彼女からも伝えておいてもらうと当日もスムーズ。手土産の準備も彼女と相談を。お相手の親御様にも好印象をもってもらう上でマナーをおさえておくことは大切です。



※セミナーはIBJSアプリから申込可能です。マイページ>婚活セミナーより

成功に導くためには

プロポーズまでに確認しておきたいこと

伝えたいことが言える 関係性が

無理なく自分の本音を伝えあえるかどうかは重要です。これから自分たちで乗り越えなくてはならないこともできます。何かあったときに、歩み寄っているふたりが確認しましょう。

結婚後の生活イメージを すり合わせてできているか

結婚後はふたりの生活がはじまります。生まれ育った環境が異なるふたりが生活をしていくにあたり、どのように暮らしていきたいか理想を事前に共有しあうことはとても大切です。

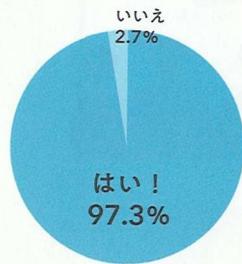
親に紹介できているか

以前ほどの意識は弱くなりましたが結婚は、家と家とのつながり。お互いの家族とうまくお付き合いできるか、あらかじめそれぞれの家族に紹介しておくことをおすすめします。

女性の本音調べました

プロポーズはきちんと してほしいですか？

どんな形であれ、プロポーズはきちんとしてほしいと考える女性が大多数。「はじめが必要」「決意が聞きたいし、自分も覚悟を決めたい」など意思確認のためという意見や「憧れる」「思い出になる」など喜びを感じたいという意見も。



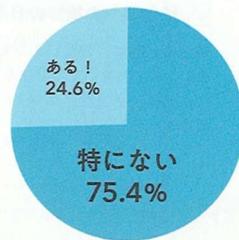
プロポーズのとき、 婚約指輪がほしい？

「婚約指輪は欲しい」が圧倒的多数です！「好みの指輪がわからない」「サイズがわからない」といった悩みはカウンセラーに相談すればすぐに解決します。プロポーズで指輪を渡される、というのが多くの女性の憧れですので忘れずに。



理想のプロポーズは ありますか？

プロポーズはしてほしいけれど、理想とするプロポーズは特にない。という遠慮がちな女性も多い。ただし、こんなプロポーズは嫌！という意見は実はあるもの。カウンセラーや右ページの女性の意見を女性の憧れですので忘れずに。



いよいよお相手にプロポーズ！一生に一度のことだから、記憶に残るプロポーズのコツは覚えておいて損はありません！

When

女性がこの人と結婚したい！と思った瞬間って？

弱っている時に、そばにいて くれて支えてくれた瞬間

仕事でちょっと凹んだ後のデート、いつもより彼の優しさを感じて。ちょっとした変化にも気づいてくれたのがすごく嬉しかった！

将来の話をしているときに、 ふたりでいる未来が見えた！

行きたい場所や将来の夢など、結婚生活のことではない話をしている時に、共通点がたくさん見えたのでずっと一緒にいたくなりました。

何時間一緒にいても 話が途切れなかったから

会う回数を重ねても会話が途切れることなく、むしろ時間が足りない！会話のキャッチボールをずっとしていきたい相手だったので。

特別な1日にしたいなら場所にもこだわって！ Place

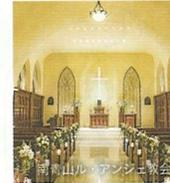
大切な記念日になるからこそ思い出の場所作りにぴったり！

プロポーズは男性にとっても一大イベントですが、受ける女性にとっても一生に一度の大切なもの。だからこそ、想いを伝える場所やタイミングには気を遣いましょう。ギリギリに問い合わせても希望会場は予約でいっぱいになっていることも。真剣交際ステップに進んだらダンドリを考えていきましょう！気持ちの表現でもある婚約指輪もお忘れなく！



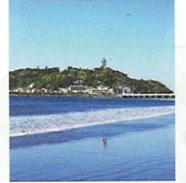
夜景×絶品料理の組み合わせ

イルミネーションが美しく、料理の美味しいレストランは憧れシチュエーションNo.1！



チャペルでロマンティックに

リングを渡すには最適。ふたりのプロポーズ用にチャペルを利用できるプランもある。



デートスポットなら何度でも行ける！

ふたりで良く行くスポットや、開放感あふれる空間でのデート中にサプライズしてみてください。

プロポーズが成功するのはこんな言葉

ストレートで飾らない言葉が、実は一番響きます。

僕と結婚してください！

結婚して二倍素敵な

人生を送りませんか？

これからの結婚生活が素敵になる！
という確信できる言葉もGOOD。



結婚してください！

運命の人と巡り合うまで〇〇年かかった。よかったら僕と結婚しよう！

運命という言葉に女性は弱いもの。結婚しようという言葉をやより素敵に演出してくれます。

幸せにしたい人が
できました。
結婚しよう！
愛されているという実感を
女性に感じてもらえる言葉
です。

まるで映画のワンシーン！
婚約指輪の
“バカッ”に感動

GOOD!

涙がとまらない
最後に待ち構えていた
サプライズ

「ふたりとも大好きなリゾート施設で、花火が上がった後にプロポーズされました。海外のように膝まづいて『結婚してください』と婚約指輪が登場！憧れていたシチュエーションにとっても感動しました」

「レストランでデザートまで食べ終わると彼がお手洗いに。私はスタッフの方に呼ばれついでとチャペルに彼の姿が。そこで婚約指輪とともに「一生幸せにします、結婚しよう」といってもらい感動のあまり泣いてしまいました。一生の思い出です」

girl's
Voice

女性の意見も
参考にしよう!!

自宅での食事時に
サラッと
言われてしまった...

曖昧な言葉で
何が
言いたいのか???

BAD

「彼からのプロポーズの言葉は『結婚しよう。僕についてきて』と紳士的。感動はしたけれど、これが自宅での夕食後じゃなくて、素敵なレストランとかならもっとドキドキしたかも...と、嬉しかったけれどちょっと残念」

「いよいよプロポーズかな!?とドキドキしていたら、『おじいさん、おばあさんになっても一緒にいたいね...』『一生僕のお味噌汁を作ってほしいな』となんだかさらりとプロポーズ的な言葉をデート中に言われてしまいました。なんだか盛り上がりにかけて返事がしづらかったです!」

プロポーズ専用リングを活用しよう

指輪にも好みがあるから
プロポーズには専用リングを用意して

女性の指のサイズや好みがわからないと、指輪は選びにくいもの。そんなときに安心なのがプロポーズ専用のアイテム。プロポーズOKの返事がもらえたら、後日ショップにて好みのでデザインを選び、エンゲージリングにダイヤモンドを付け替えることも。詳しくはカウンセラーに確認して!



サイズ調整が可能で、記念日刻印もできる「スマイルプロポーズリング」→P.66



薔薇のボックスにダイヤモンドを入れて渡す「エクセルコローズボックス」→P.68

You can be the happiest in the world.

今の自分を知ることからスタート 身だしなみをチェック

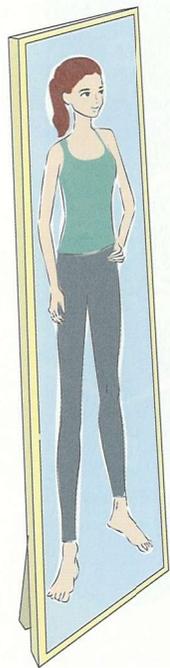
今の自分を知るには、鏡の前で丁寧にチェックしていくと良いでしょう。
多くの女性は日常的に鏡を見ますが、自分を知るために見る機会は、
そう多くはないのでは？また、この機会に持ち物やしぐさも見直してみてください。

コミュニケーションの 基本は表情

まずは感じのよい笑顔ができていないかを
チェックしましょう。口角が上がっている
か、眉間にシワが寄っていないか、などを
確認しながら笑顔の練習もしてみましょう。



一番大切な 清潔感



女性の印象は お手入れが左右する

肌が疲れて見えたり、毛先が傷んでいたりすると、どことなく清潔感に欠けた印象に。短期間で結果を出すためには、活動中はプライベートの時間をすべて活動にあてるつもりで、なるべく心や時間のゆとりや癒しをもつように過ごしてみてください。

生活習慣が 今のスタイルを作っている

年齢を重ねると気づかないうちに体型が変化しています。規則正しい生活習慣は結婚生活を送るうえでも重要です。バランスのよい食事と運動の時間はとれていますか？

意外と見られている 小物

経済観念は財布に表れる！

ぐちゃぐちゃしている財布は、経済観念がなさそうな印象を与えてしまいます。年季が入りすぎて財布がボロボロになっていたり、中はレシートやカードでパンパンになっていませんか。大人の女性として細部にも気を配り、日頃から整理整頓を心がけましょう。

小物は常に パリッとさせて！

ハンカチやタオル、ティッシュは、ただ入っているだけではダメ。洗濯した清潔なものを常に携帯しましょう。カバンの外のものでは靴のお手入れも大切、きちんと磨いて。



指先まで意識を集中！

モノを持ったり、お相手に渡したりするときのしぐさがガサツだと、一気にイメージダウン。日頃から指先の動きを意識して、丁寧なしぐさを心がけて身につけましょう。

脚&腕は ピシツとしている？

待ち合わせの時、つつい腕組みをしていたり、だらしなく脚を広げていたり、普段の無意識の動作にも気配りをして。

重いからと 床に置かないこと

お見合いやデートで重いカバンを持つことはないかもしれませんが、避けたいのは直置き。物を大切にしない印象を持たれることも。

ここで差がつく しぐさ



03 プロフィール写真撮影

プロフィール写真は、お相手に「会ってみたい!」と判断してもらうための瞬間的
判断要素になる『最重要情報』です。直感的に「会ってみたい!」「会ってもいい
かも!」という気持ちにさせる写真を撮影してもらいましょう。

ぜひ、フォトスタジオで撮影を!

お見合いを組むには、第一印象を左右する写真が重要です。お見合
いの写真撮影経験が豊富なフォトスタジオをカウンセラーに紹介して
もらい、活用すると良いでしょう。その際、自分自身でも、次のよう
なポイントに気をつけて、撮影してもらうようにしてみましょう。

背景

自然な雰囲気が決め手!
花や水辺を背景に撮ると
好印象

女性の写真については、花
や水辺を背景に撮った写真
が男性に好まれる傾向があ
ります。背景を変えて数パ
ターンを撮り、カウンセラー
に相談してみましょう。



ヘアスタイル

柔らかな印象と
自然な雰囲気が重要
ヘアスタイルは柔らかな印
象と自然な雰囲気が重要で
す。ビジネス的な印象の一
つにまとめるスタイルより
も、ハーフアップなど肩に
下ろす方が好まれます。

表情

顔やスタイルより
明るい表情や雰囲気を
多くの男性が写真で重要視
しているのは、顔やスタイル
ではなく、「表情や雰囲気」
と答えています。なにより
もいちばん大切なのは、明
明るく素敵な笑顔で撮
ってもらうことです。

服装

明るい色のワンピースやスカートで
女性らしさの表現を

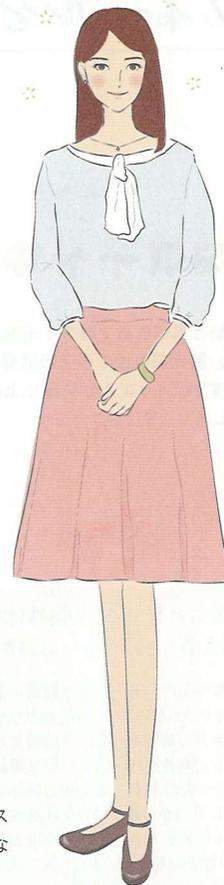
服装は、ジャストサイズのワンピースやスカート
でスタイルよくまとめましょう。色、カタチ、サイ
ズの違いだけでも、スタイルがぐっとよく見え
ます。露出が多いセクシーすぎる服装はNGです。

こんなFashionがGOOD!

お見合いファッションのテーマは、清潔感と女性らしさ。自分らしさとのバランスも
大切にしながら、男性から素敵な女性だと思ってもらえるように表現しましょう!

派手すぎず女性らしい ナチュラルメイクを

派手なはっきりとしたメイ
クよりも、ナチュラルメイ
クが好まれます。自分に似
合う色合いを選んで、清潔
感のある身だしなみを整え
ましょう。肌のコンディショ
ンにも注意。



アクセサリは シンプルなもの

派手なものや大きなもの、
ブランドロゴのもののアク
セサリーをつけていると「浪
費しそう」とマイナスイメ
ジに。全くつけないのでは
なく、シンプルなものを選
べに。

ヘアカラーはダーク 毛先にも気をつけて

ヘアカラーをしている場合
には、明るすぎない自然な
色合いに。また、毛先が傷
んでパサついていないか、
根元に地毛の色が出ていな
いかも気をつけて、チェッ
クしましょう。

すっきりスタイルで 女性らしく

明るい色合いのスカートや
ワンピースを用意しておく
と今後のデートでも使えま
す。色合いは淡めのブルー
やピンクなどもおすすめ。
スタイルがすっきり見える
ジャストサイズを選びま
しょう。

こんなFashionはNG!

派手な印象を与えるファッションやビジネス
感のあるファッション、女性らしさを感じな
いファッションやメイクは避けましょう。
初めましてのお見合いの場に、カジュアルす
ぎるファッションで行くと、やる気も感じら
れず、男性ががっかりさせてしまう要因に。

最低限のメイクは 入り口として必要

女性の中には、ポリシーでメイクを
しない方もいますが、他の人がメイ
クをしているのに、全く化粧っ気
がないというのは、圧倒的に不利
です。メイクは活動の入り口に立
つためのヨロイと割り切って、最
低限のメイクをしてみてください。



会ってみたいと思われる プロフィールを書く!

04



プロフィールのコツ

会いたいと思われるプロフィールは、明るく、簡潔に、話が盛り上がりそうと感じてもらえることがすべて! コツを学んで上手に自己アピールしましょう。



1 自分のことを書く

性格・人柄を知ってもらおう

自分の性格や人柄を客観的に書くのは難しいもの。人からどう言われることが多いか、どんな事が好きかなど周りの意見やアドバイスを上手に取り入れて書くのがベターです。

仕事のことを伝える

どんな仕事をしているのか、内容ややりがい、将来の働き方の希望を書いておくとも男性がイメージをもちやすい。シフト勤務は、あらかじめ伝えておくとも男性にとってはありがたいもの。

趣味は共有しやすいポイント!

共通の話題として盛り上がりやすいのが、趣味のこと。スポーツ観戦や映画鑑賞など男性も興味をもちやすい趣味を書くことで、一緒に楽しめそうだなと印象づけましょう!

休日の過ごし方は?

アクティブに動き回りたい派も、家でまったりしたい派も正直に書きましょう。「休みが合えば、お互いの趣味と一緒に楽しみたいです」など書き添えると好印象に。

2 結婚への意志をアピールする

理想の夫婦像はどんなもの?

両親のように…など曖昧なものでなく、どんな“ふたり”でありたいかを書いてみよう。一緒に楽しめる、お互い助け合いながらなど、ふたりで何をしたいかを思い描いてみて。

家事・生活についての考えは?

自分ができること、していきたいことは積極的にアピールしましょう。得意料理を書くのもOK。男性が結婚したいと思う女性のタイプで「家庭的な人」は常に上位。



男性ウケの良いプロフィールを参考にしよう!

はじめまして。私は家族や友人からは、社会的で優しいタイプだといわれます。人と話し笑顔になってもらうことが好きで、新卒から同じ会社で営業の仕事をしています。仕事は続けながら家庭と両立していきたいと思っています。週末は、のんびり過ごすことが好きで読書をしたり映画をみます。また食べることが好きなので、お気に入りのお店を見つけたり、家庭料理レベルのお弁当を毎日作ったりしています。生姜焼き、だし巻き卵が好きです。結婚後は、お互いを尊重し支えあいながら、おだやかで笑顔の絶えない家庭を築いていきたいです。よろしくをお願いします。

写真の次に大切なのは、「プロフィール」です。自分の性格や趣味などについて簡潔にまとめましょう。結婚観についてもきちんと伝えるようにします。あくまでも自分を紹介するものなので、自慢話になってしまうような内容は控える方が良いでしょう。



プロフィールべからず集

アピールは大切ですが、自分勝手すぎ、何が言いたいのか曖昧…というのは、選ばれない大きな理由に。意外な、コレも駄目なの!? というポイントを知っておいて。



1 自分のことを書く

長すぎ&短すぎは即シャットアウト

プロフィールでは、長すぎない文章で、自分のことを伝えていくことが大切です。短すぎると関心を持ってもらいにくくなりますが、長すぎるのも読んでもらえません。アピールポイントを4~5つほどに絞り込みましょう。

お金がかかりそうと思われなように!

お相手と一緒に楽しめそうな旅行や好きな料理、お酒の趣味もいきすぎないように。海外旅行やワインなど、お金がかかりそうな趣味は、敬遠されがちです。また甥や姪の話による子供好きアピールも控えめにしましょう。

抽象的な表現に、???

何の仕事をしているのかも、どんな性格なのかもよくわからない、自分の感性を爆発させた、これってポエム?な文や、憧れの男性像を書いてみただけの文章は、何のアピールにもなりません! 自分の人物像が見える文が、確認して。

2 結婚への意志をアピールする

“こだわり”は最小限に

自分のライフスタイルをシェアし合うのが“結婚生活”です。こだわりのある考え、生き方、生活習慣、仕事…自慢話にも通じるこだわり話は、一緒にいても息苦しそうと思われてしまいます。客観的に見る視点を忘れずに。

生活イメージの押し付けは論外!

子供は絶対に欲しいです! 家事は分担してください! そう思っている、書いてしまうと男性にとってはプレッシャーに。平等であることは素敵なことですが、まだまだ控えめな女性のほうが選ばれやすいということをお忘れなく。



誤字脱字&入力漏れはありませんか?

意外に、誤字脱字があるプロフィールで活動をされている方がいますよ。「わたしわ〇〇の仕事をしています」「遮断的な性格です」打ち間違いなのかな~と思われつつも、社会人として大丈夫?とマイナスな印象を与えてしまいます。また、プロフィール項目をすべて入力していないと「どうして記入していないのかな?何か訳アリなのかな?」といった印象をもたれることも少なくありません。不要なマイナス評価の要因は取り除いておきましょう!

婚活の可能性を広げよう お相手探しTips

スマートフォンで"IBJSアプリ"を有効活用すればお相手探しがさらに楽しいものに。データとヒト（婚活のプロ）によるヒントも参考にすればご縁のチャンスも広がります。

Tips
1

いつでもどこでも IBJSアプリで本気のお相手探し

移動中やちょっとした合間に気になるお相手へのお見合い申し込みが可能。マッチングが成立する可能性の高いお相手を多方面から紹介します！

ピックアップ会員

から探す

画面一番上に出てくるのは、現在お見合い相手を積極的に探しているお相手の一覧です。お見合いが成立する率も他の方々よりも高い傾向にあります。気になる男性がいたら、プロフィールをじっくりチェックして自分からお申し込みを！



カジュアル写真を チェック！

フォトスタジオで撮影されたプロフィール写真は、その方の良いところを一番引き出した写真。休日や旅行先での1枚など、ナチュラルな雰囲気もカジュアル写真からチェックしてみてください。

プレミアムパック
限定

共感キーワード

から探す

好きなことを共有しあえるお相手となら、お互いの距離も縮まりやすいもの！有料オプションのIBJSプレミアムパック限定機能を使えば、キーワード登録している異性検索ができて、あなたと価値観や好きなことが似ているお相手を探すことができます。共感キーワードの登録は「マイページ(右下)」から可能。

Tips
2

普段の魅力が分かる

みんなのフォトからもご縁がいっぱい！

SNSが発達した今、自分で撮った写真をお披露目するのは常識に。人となりが見えるプライベートショットでアピールしましょう。

GOOD

普段が見える プライベートショット

お見合い写真とは雰囲気の違う、旅先での笑顔の写真などを投稿しましょう。ナチュラルメイクでカジュアルなイメージを出して。

スポーツや映画など 趣味の写真

男性も興味を持ちやすい趣味写真も好印象です。スポーツ観戦や映画鑑賞、料理中のシーンなど一緒に楽しめそうと思わせましょう。

日常的な 料理の写真

食べ歩き的美味しそうなものだけでなく、自炊料理もパチリ。「食べてみたいな」と男性に思われるよう、盛り付けにもこだわって。

ペットの写真は みんなの癒しに

かわいいペットの画像は誰から見ても癒しになるもの。ペットを大切にしている人＝優しい人というイメージも。



一日に何度も 連続投稿

いくらいいな、と思ったものでも、1日に何十枚も投稿するのは、やり過ぎです！1日2~3枚くらいがベター。

高価なカバンや 靴は控えて

自慢のブランド物も、男性から見ると「お金のかかりそうな人」に。お気に入りのアイテムは女友達と楽しんで！

露出の多い プライベートショット

寝室やリゾートでなんだかセクシーな露出の高い服装でのプライベートショットは、結婚相手になさわしく見えません！

盛りすぎて 顔がわからない！

今や日常使いすることも多い、加工アプリ。肌質や目のサイズまで自由自在。だけど、その顔と鏡の中のギャップは大丈夫？

BAD!!

Tips
3

お見合い相手選びの成功法則を知ろう IBJお見合い婚活の成婚者像を分析

実際にお見合い婚活でご成婚した男女の実態を知ることでお見合い相手選びのヒントにしましょう。

1 男性成婚者が選んだパートナー

20代～30代までの男性は同世代の女性を、40代以降の男性は平均して約5～10歳年下の女性をパートナーとして選びやすい傾向にあります。

男性の年代	平均年齢差 ※男性-女性	男性の年代	平均年齢差 ※男性-女性
20代後半	-0.1 歳	40代後半	6.0 歳
30代前半	1.8 歳	50代前半	6.7 歳
30代後半	3.3 歳	50代後半	6.4 歳
40代前半	4.7 歳	60代以上	9.0 歳

2 IBJの女性成婚者の中で、最も多い活動パターン

- 在籍期間は、5～6か月程度
- お見合い回数は、10回前後
- 成婚したお相手とは、
3か月程度の交際で成婚退会

※IBJ成婚白書（2021年度成婚者9,987名の分析）より



Tips
4

相手を見極める5つのコツを カウンセラーに聞く！

自分だけの目線だとなつていい偏りがちです。プロの目線を参考にして、より良い出会いを見つけましょう。

ADVICE 01

条件は欲張りすぎないこと

「条件から探す場合」の入力項目は、これだけは譲れない！と思う必要最低限にしてみてください。マッチするお相手が少ないと感じたら、それは選り好み過ぎるからかも。「条件をひとつ変えたら、今の夫となる相手と出会えた」という事例もあります。

ADVICE 02

結婚観や価値観に共感できるかを 要チェック

IBJでの婚活は、恋愛を楽しむための“恋人探し”ではなく、これからの人生も一緒に歩いていく“結婚相手探し”の場所です。条件だけ、写真の印象だけで判断せず、考え方に共感できるかが大切なポイントになります。生活を共にできるお相手かどうかは、考え方に表れますよ！

ADVICE 03

写真は最後に見るくらいの 気持ちが大切

好みのタイプ、というのはとても大切な視点ですが、見た目の好みだけでお相手とお見合いをしても話がまったく弾まなかったというケースもあります。プロフィールファースト、写真はそこから伝わる清潔感や表情にも注目してみましょう。

ADVICE 04

共通項をたくさん探してみましょう

お見合いでは、お互いが「また会いたい」と思わない限り、その次のデートへと発展することができません。趣味や価値観などプロフィール内に共通点があるお相手なら、はじめましての場面でもより楽しく会話をすることができますよ。

ADVICE 05

自分の視点は相手からの 選択基準でもあると心得て

たくさんの男性の中から、厳しい条件や見た目の好みで自分が選ぶのは楽しいかもしれませんが、だけど、お見合いはお互いの気持ちがあって成立するもの。自分も、男性から条件や写真の印象だけで判断されているかもしれないという意識は忘れずに。自分が本当に望むお相手像を明確にしたうえで申込みをしましょう。

お見合いとは異なる 婚活パーティーでの出会い

IBJ会員専用の婚活パーティーは、カップリングしたお相手と後日お見合いに進めるというもの。多くの出会いをテンポ良く進めたい方にオススメ!

お見合いとパーティー、ココが違う!

- | | |
|-------------------|-----------------------------|
| お見合い | パーティー |
| ●1対1で1時間じっくり話ができる | → ●1回のパーティーで多くの男性と出会う |
| ●プロフィールを事前に把握しあえる | → ●短時間でお互いの人柄を伝えあう (1人約10分) |
| ●実際に会うまでに日程調整が必要 | → ●パーティーの日程を選んで参加できる |

こんな人にオススメ!

- テンポよく異性と出会いたい
- 実際に数分話してお相手を決めたい
- お見合いが停滞気味なのでリフレッシュしたい

自分に合うパーティーを選べば、自ずと趣味や好みが似通ったお相手と出会うのがパーティーの良いところ。

どうやって参加するの?

会員専用画面からパーティーを閲覧。世代や趣味、エリアなどさまざまなカテゴリから自分に合うパーティーを見つけることができます。

1 住んでいる＆行きたいエリアでセレクト可能



2 行きたい日程でセレクト可能

条件や内容から気になるパーティーを選んで参加!



婚活パーティー成功のコツ

実際にパーティーに参加するときは何に注意すべき? せっかくの出会いの場、より良い印象を与えることが成婚への近道です。

パーティー開始前に大切なことは?

ADVICE 01

- 会場に入る前から気を抜かない
- 原則10分前には到着を
- 事前にお手洗いで身だしなみを最終チェック
- プロフィールカードはすべて記入

パーティーにオススメのファッションは?

ADVICE 02

- お見合い時と同じように女性らしい服装で
- シワや汚れがないか最低限のチェックは必須。
- ピアスやイヤリングなど揺れる小物は隠れモテアイテム。

会話のコツは?

ADVICE 03

- 自分から笑顔で挨拶を
- 男性のプロフィールカードをみて共通の話題をチョイス!
- 会話はキャッチボールということを忘れずに
- 男性のことをよく知る (話を聞く) 姿勢で

パーティー中の注意点は?

ADVICE 04

- プロフィールカードを見すぎて面接にならないように注意
- どんなお相手からも選んでもらえるような振る舞いを
- 少しでもいいなと思ったらお相手に気持ちを伝えよう

申込み時から交際時まで

お見合いルール&マナー集

Step 1

〈お見合い申込み時〉

プロフィール情報の変更について

ご提出いただいた情報に変更がある場合、ただちに担当カウンセラーにご連絡ください。電話番号、メールアドレス、住所、職業、年収、そのほかすべてが対象となります。

情報の管理について

担当カウンセラーからお相手会員のプロフィールが郵送されてお手元に届いた場合は、プロフィール確認後、必ずご返却ください。郵送物およびパソコン・スマートフォンなど、ご利用端末上の会員プロフィール情報を第三者に閲覧させることは禁止です。また、活動中の事柄や交際状況の詳細、お相手への印象などを不特定多数の閲覧者がいるSNSやブログ、掲示板などに書きこむことは厳禁です。内容によっては、活動をご継続いただけなくなることもありますのでご注意ください。

お見合いの申込みについて

申込みをしたら、自分の都合で取り消すことはできません。お相手からの返事を待ちましょう。お相手からOKの返事がきたら、必ずお見合いをしなければならぬルールですので、申込みは慎重にしましょう。遠方のお相手に申込みを希望される場合は、事前に担当カウンセラーにご相談ください。

お見合いの申込みを受けたら

速やかにお返事するのがマナーです。あまりお待たせしすぎるとお相手にも失礼になりますし、なによりせっかくのご縁のタイミングを逃す可能性があります。また、1カ月以内にお見合いできるスケジュールが空いていない場合は、安易にOKの返事を

するのはやめましょう（申込み場合も同様です）。困ったときは、担当カウンセラーにご相談ください。

お見合いが成立したら

IBJシステムでのお見合い成立後、1週間以内にお見合い日程を決めるようにしてください（実際のお見合い日は先の日程でもかまいません。原則、1カ月以内の希望日程をご連絡ください）。OKの返事をする際は、希望日程も連絡すると、日程調整がスムーズに進みます。お見合い希望日としてご提示いただいた日程は、お見合い日が決まるまで予定を入れずに、空けておくようにしてください。

お見合いの場所について

お見合い場所は担当カウンセラーと相談のうえで決定しますが、基本的にはシティホテルのラウンジで待ち合わせして、お茶をするという運びになります。待ち合わせ場所から移動して、ホテル以外の場所でお茶をする場合は、あまりカジュアルになりすぎないように気をつけましょう（コーヒーチェーン店などは避けてください）。オンラインの場合、画面に映る範囲は整理しておき、不要なものが映らないように注意しましょう。また当日、プロフィールを見ながらお見合いすることはマナー違反です。お相手のプロフィールは事前によく読んでから、お見合いに臨みましょう。

Step 2

〈お見合い〉

服装などについて

TPOにあわせて、お相手に失礼のないように配慮してください。プロフィール写真に近い服装がおすすめです。第一印象が大切です。※Tシャツやジーンズなどのカジュアルすぎる服装はマナー違反！目がいきやすい頭髪や爪、靴などは要チェック！

お見合い当日は

定刻10分前には指定の場所へ到着するようにしてください。時間の計算が出来ない車の使用は避けましょう。オンラインの場合は、スムーズに接続できるように余裕をもって準備しましょう。当日は緊急連絡が取れるようにお願いします。遅刻しそうな場合や、定刻にお相手に会えない場合はIBJシステムの「当日緊急連絡機能」を使用してお相手と相談所にご連絡ください。お相手が遅刻する場合はメールが届きますので当日はメールをこまめに確認ください。もし、お見合いに行けない場合にはすぐに所属相談所にその旨を「電話」にてご連絡ください。

お相手を見つけたら

「はじめまして、〇〇です。よろしく申し上げます」と自分から挨拶を。挨拶はさわやかに、はっきりと名乗って会釈しましょう。

お見合い中の話題について

明るくハキハキ、終始にこやかに。会話中は、お相手のいい面をみつけるようにしましょう。フィーリングがあわない場合でも、不機嫌な態度はマナー違反です。お相手に対する感謝の気持ちを忘れず、お互いに気持ちのいいお見合いにしましょう。過去の恋愛や所属相談所についての話、ほかのお相手とのお見合いの話は触れないのがマナー。

時間と費用について

お時間は1時間前後で切り上げるのが目安です。お見合いのときのお相手女性の「お茶代」については、男性が支払うのがルール&マナーですが、女性は当然と思わず、「ありがとうございます」のひと言を忘れずに。

カウンセラーによるお引き合わせやお見合い同席について

相談所によって、お見合い時に、お引き合わせや同席のご紹介がある場合もあります。同席するカウンセラーの「お茶代」については、事前に担当カウンセラーに確認しておきましょう（地域が異なるお相手とのお見合いの場合は要注意）。

連絡先交換について

お見合い時に当人同士での連絡先交換（名刺交換を含む）は禁止です。

お見合いが終わったら

できるだけ当日中に、担当カウンセラーにご連絡ください。交際に進むかどうかの結論は、できるだけ早く出すのがマナー。遅くとも、翌日の午後1時までにはご報告ください。

違約金について

IBJシステムで成立したお見合いはキャンセルできません。やむを得ずキャンセルする場合（当日、15分以上の遅刻をしたことで、お見合いが不可能とお相手が判断した場合も含む）は、所定の違約金をお支払いいただけます。お見合い前日の、双方相談所営業時間終了後のキャンセルのお申し出は、「当日キャンセル」扱いとなりますのでご注意ください。

Step 3

〈 交際 〉

連絡先交換後のファーストコンタクト

交際が成立したら、当社を通じて、連絡先が交換されます。できるだけ早く（原則、電話で）連絡を取りあいましょう。連絡先交換当日に、男性から連絡するのがルール＆マナー。お時間が取れないときも、まずはご挨拶の連絡だけでもするようにしてください。また、留守番電話のときには、必ず伝言を残しましょう。着信がありましたら、女性側も折り返しのお電話をお願いします。交際承諾後に正当な理由なく、一度もお会いしないで交際を中止することはルール＆マナー違反ですので、所定の違約金をお支払いいただきます。

初デートについて

交際成立後は時間をあけずに、初デートをしましょう。別れ際には「今日はありがとうございました」の言葉も忘れずに。つまらなさそうな態度や、なれなれしいボディタッチなどはマナー違反です。

デート費用について

デート費用は高額にならないように、お互いに気をつけましょう。デート代はなるべく男性負担ですが、女性側もごちそうになるだけでなく、「次のお店は私が出します」という謙虚な気持ちで。

交際状況の振り返りが成婚への近道

交際がはじまったら、IBJシステムからデートの振り返りをレポートしてください。お相手の印象や話した内容、デートの感想を毎回振り返ることで、ご自身の気持ちを整理でき良縁へと繋がります。気になることがあれば、些細なことでも担当カウンセラーに遠慮なくご相談ください。

交際期間について

お見合い後の交際期間は、お見合い日から3ヵ月間がルールです。この期間内に担当カウンセラーまで、ご成婚（成婚退会）の意思表示をお願いします。もろもろのご事情により延長を希望されるときは、必ず担当カウンセラーにご相談ください。万一、ご報告がなく、退会後に当社での活動で知りあった方と成婚した場合は、調査費用および成婚料相当をお支払いいただきます。

交際期間中の注意事項

ルール上、結婚、婚約またはそれらと同等の成果（「結婚の口約束」「宿泊」「宿泊をともなう旅行」「婚前交渉」「同棲」「交際期間を延長し、通算6ヵ月を経過した場合（交際期間は原則3ヵ月）など」）は、「成婚」とみなします。トラブルを避けるため、交際期間中の旅行や婚前交渉は禁止です。なお、お二人で外泊や旅行に行かれた場合、または婚前交渉の事実が明白になった場合は、成婚のご意思の有無にかかわらず、成婚とみなし、成婚退会手続きを行っていただきます。金銭の授受・貸借もトラブルのもとですので禁止です。

交際のお断りについて

交際を終了する場合、お断りの返事は担当カウンセラーを通じて行います。お相手に直接「NO」の意向を示すことは避け、担当カウンセラーにご連絡ください。交際終了後は、お相手の連絡先などは速やかに登録を削除してください。交際が終了したお相手に直接連絡を取ることは厳禁です。迷惑行為とみなされますので、気をつけてください。

01 はじめまして！ が好印象になる お見合いファッション

どんなに女性らしくて優しい女性でも、第一印象がマイナスに働いて、せっかくの内面の良さを伝える機会が減ってしまえば、もったいないですね。プロフィール写真と同様の見た目、自信をもってお見合いにのぞみましょう。

メイク

- 濃くなりすぎていないか
- 派手なカラーを使っていないか
- 肌や歯は綺麗に見える？
- 歯に口紅はついていない？
- パンダ目になっていない？

GOOD POINT

肌がきれいに見えるメイクは、女性らしさを感じさせます。似合う色のリップをつけると、笑顔がグッと引き立ちます。

靴・バッグ

- 全身ブランド品になっていないか
- シンプルなネイル？
- 靴のかかとやつま先は綺麗？
- ストッキングは履いた？

GOOD POINT

清潔感のあるネイルは好感度が高くなります。活動中は割り切って、派手な装飾のあるネイルはお休みしてみてください。



Basic

髪型

- 髪にツヤはある？
- 後ろも乱れていない？
- 派手すぎる色になってない？
- フケや匂いチェックはOK？

GOOD POINT

髪型はできるだけ優しい印象に。長めの髪型では、一つにまとめてしまうよりも自然にサイドに垂らす方が好印象です。

服装

- ほつれや汚れはない？
- かがんだ時に胸元は見えない？
- 座った時のスカート丈は大丈夫？
- TPOに合っている？

GOOD POINT

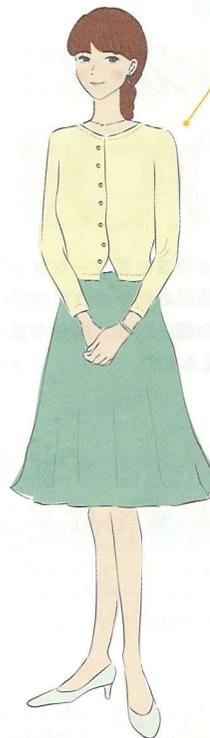
トップスの色は明るめ、ワンピースやブラウスなど柔らかなシルエットの服がおすすめです。アクセサリーは小さめのものを控えめに。

Arrange

服装

GOOD POINT

薄手できちんと感のあるカーディガンやアンサンブルニットも、女性らしいフォーマルな装いです。ハイネックや厚手ものはカジュアルすぎて場違いです。



Casual

服装

GOOD POINT

少しカジュアルな雰囲気を出さずならハイヒールではなく、ビジネスっぽくない優しいイメージのパレエシューズなど、ローヒールを選ぶ方法も。



これはNG!



01 カジュアルすぎはNG スニーカーは避けて

お見合いの際には、きちんとした格好であることが重要です。オフィスでも通用する服装をイメージすると良いでしょう。

02 ビジネススタイルより 女性らしいアレンジを

キャリアウーマン風のスタイルだと、男性は普段の姿をイメージしにくいもの。仕事帰りの場合は、明るくソフトな色や素材を選んで。

03 ノーマイクは印象ダウン 最低限のメイクを

人柄が良く会話が弾んでも、ノーマイクだと「女性を感じられない」という男性も…。最低限のメイクはマナーと心得ましょう。

04 香りのマナーや 洋服のお手入れにも注意

きつすぎる香水や柔軟剤などは控えましょう。また、洋服の糸のほつれやボタンの緩み、ホコリなども事前にチェックを。

02 あなたの印象を左右する

お見合いコミュニケーション

GOOD

相手の様子や
反応もよく見て
感情を言葉にしましょう

相手が楽しんでいるかをよく見て、自分の感情を察してもらうのを待つだけでなく、楽しい・美味しいなど言葉でも伝えましょう。

相手の話は遮らず、
最後まで耳を傾けよう

会話を楽しく進めるためには、相手の会話を遮らず、最後まで相手の話に耳を傾けることが大切です。自分の話だけをしないように。

あいづち、うなずき、
アイコンタクト！

あいづちやうなずきがあると、お相手は「話をちゃんと聞いてくれている」とプラスの印象を持ちます。また、会話は恥ずかしがらずに、お相手の目を見て話しましょう。聞くときもできるだけ目を見て。

初対面のお相手とコミュニケーションを深めるには、会話が大切。お相手のプロフィール欄にあった話題から会話を広げ、自分が話すよりも話を聞く姿勢で臨みます。

関心、共感を示す他に
自分の意見も伝えて

相手と考えが違って、つまらなそうにせず、まずは興味や共感を示してみましょう。その場の雰囲気でお互いの意見も伝えてみて。

お相手の好きなことや休日にしていることが聞けたら、話題を広げて、女性から次の約束を提案してもOK。多くの男性は喜びます。

好感を持ったなら、次の約束につながる会話を

緊張していても
笑顔を忘れないで！

美人かどうかに関わらず、会話に合った表情ができることが重要。笑顔が素敵な人は魅力的。感じの良い笑顔で緊張をほぐしましょう。

BAD

自分のことを受け入れてもらうためには、まずは相手のことを受け入れることが大切です。ご自身からも積極的に共感や関心を示しながら、「感じのいい」印象を心がけましょう。

お見合いでは、お互いに初対面。デートの段階や真剣交際、親しくなる段階までは言っていない発言や質問があります。NGな態度にも気をつけて。

唐突すぎる質問や
自分本位な態度

会話の流れと無関係に「年収、貯金はいくらぐらいですか？」「将来は田舎に帰って、ご両親と同居する予定ですか？」など、自分本位な質問をしないこと。尋問のように次々聞くのもNG。

容姿についての発言は
マナー違反です

「プロフィール写真と全然ちがいますね」「老けていますね」「背が低いですね」などの容姿や体型に関する発言はマナー違反です。

お茶代を
払ってもらったら
必ずお礼を言いましょう

お茶代は男性が支払うルールですが、当たり前と思わずお礼の言葉を伝えましょう。勝手にケーキや食事を頼んでしまうのもNGです。

お相手の相談所や
活動状況について聞く

お相手の相談所情報（料金やサービス内容、仲人のことなど）や活動状況（期間、お見合い人数、過去または現在の交際人数）については触れないのがマナーです。

お見合い時の当人同士での連絡先交換はルール違反です。また、過去の恋愛経験などを詮索するのはやめましょう。同意がなければ、フルネームや会社名も無理に聞いてはいけません。

踏み込む質問をする
プライバシーに

やる気のない発言や
つまらなそうな態度

「本当は〇〇の職業の人が良かったけど、妥協しました」などやる気のない発言や無表情・無反応・スマホを触るなどは失礼な行為です。

交際につなげる

▶▶ お見合いルール&マナー集をチェック

□ お見合いは原則
1ヵ月以内に実施

お見合い希望日は原則1ヵ月以内の日程を伝えましょう。それが難しい場合、安易にお見合い成立させないこと。なお、お見合い成立後は1週間以内に日程を決めるよう双方で努めましょう。複数の候補日を伝えると調整もスムーズに。

□ お見合い当日の
緊急連絡

数分の遅刻、定刻にお相手に会えない場合は、IBJシステムの「当日緊急連絡機能」でお相手と相談所に連絡を。もし、お見合いに行けない場合にはすぐに所属の相談所へ「電話」で連絡を。

□ お見合いは
お相手あってのこと

IBJシステムで成立したお見合いはキャンセルできません。やむを得ずキャンセルする場合は所定の違約金が発生します。お見合い当日の中止（延期対応も）や15分以上の遅刻も当日キャンセル扱いです。

▶▶ 事前準備はしっかりと

□ プロフィールの
読み込み

前日までに熟読するつもりで目を通しておきましょう。行き当たりばったりでお見合い本番を迎えるよりも、プロフィールを頭に入れておくことで、会話にも余裕が生まれます。

□ 会話の
シミュレーション

プロフィール内容をもとに、当日の会話で使えるような質問事項を3つ程度用意しておきましょう。お相手が楽しく話せるネタ、自分も一緒に会話できるネタがおすすです。

□ 会場到着は
開始10分前まで

お見合い開始時間=ふたりで会話をはじめの時間。身だしなみをチェックし心も落ち着いた状態で、お相手を出迎えます。笑顔も忘れずに！

▶▶ お見合いの心構え

□ 気持ちを言葉で
伝える

「いいな」と思う相手がいる、その気持ちは言葉にしないと伝わりません。「今日は楽しかったです」「またお会いしたいです」など、言葉にすると男性の印象は違います。御礼を忘れずに。

□ 素早い返事が
好感度◎

返事を待たせるのは得策ではありません。交際に進む返事は、早ければ早いほど好印象。判断に迷うときも、できるだけ早くカウンセラーに相談して、お相手への関心が高いことを示しましょう。

□ 迷ったら
OK返事しよう

もう1度会いたいかどうか悩む…。そんな時にはまずOKの返事を出すのがおススメ。一度では分からないことも数回会いお互いを知ることで、良いご縁かどうかの判断ができることがあるのです。

お見合いから、次のステップに進む人には共通の特徴が！ポイントや流れをおさえてお見合いスキルを磨いて。

【お見合いで OK 返事をもらったなら】

▶▶ 初回デートまでにすること

はじめての電話やLINE、はじめてのデートは、男性側にも緊張や不安があります。楽しみにしている気持ちをきちんと伝えて。

1/ お見合い後、1週間前後を目途に
最初のデートの日程を決める

ブレ交際へ進むことが決まったら、最初の挨拶で話すことは①お見合いのお礼②今後の連絡の取り方③初回デートの約束。明るいトーンで簡潔な挨拶を心がけましょう。

2/ デートのお店と待ち合わせ場所を決める

さりげなく女性からも「私〇〇が好きなんです♪」と伝えるとお店選びもスムーズに！男性もまだ緊張しています。丸投げするのではなく一緒に決める気持ちで。準備を仕切ってくれたら感謝の気持ちを伝えましょう。

3/ デート前日にも連絡をする！

デート当日まで連絡をとらないのはNGです。デート前日には「楽しみにしています」という気持ちとともに、明日の待ち合わせ場所と時間をお互いに確認しましょう。

あるある！
断られパターン Check!!一方的に話す話す話す！
僕に興味ある？

コミュニケーションの基本は、相手を尊重し一緒に会話を楽しむこと。話す配分は目安イメージとして、相手6:自分4を意識してみてください。

ソワソワ、目を見ない！？
気になる仕草

自分では気づいていない会話中のクセ。イライラしてる？落ち着きがないな。つまらないかな。と思われがちです。不安な場合はカウンセラーに確認を。

一問一答！？

まったく会話が広がらない就職面接のような受け答えはNG。回答とともに1つプラスの情報を追加し話を広げるイメージを持ちましょう。お相手への質問も忘れずに。



成婚の近道はこまめ&自発的な カウンセラーへの状況共有がカギ

お見合いが成立すると、お相手ごとにレポート入力ページが表示されます。
毎回メモしていくことで気持ちを整理することができます。
カウンセラーからも、より適切なサポートを受けることができますよ。

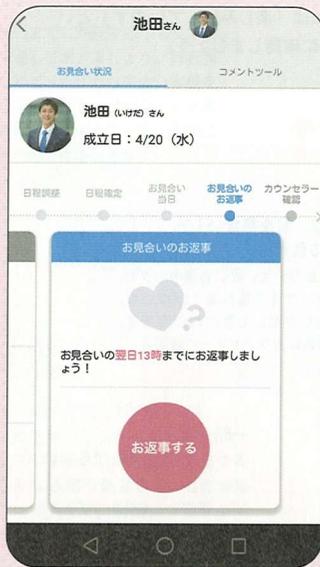
できる人は成婚率が約3倍に！

(※2019年1~6月におけるレポート機能使用者と未使用者の成婚率比較)

STEP 1 お見合い後は

お見合い結果と感想をレポート

できるだけ当日中に、お見合い結果をカウンセラーへ報告しましょう。結果報告だけでなく、なぜそう思ったか、気持ちまでカウンセラーへ共有することで、状況に合わせたサポートを受けることができますよ。



STEP 2 交際成立後は

時間は空けずに！デート日程も管理して

交際が成立したら、お相手とできるだけ時間を空けずにデートの予定をたてて、アプリに入力を。順調にデートできるかどうか、交際を見極めるポイントのひとつになります！



STEP 3 デートの後は

デートの振り返りをほう・れん・そう

お相手の印象や話した内容、デートの感想をレポートしましょう。毎回振り返りを重ねることで、自分の気持ちを客観的にみて考えを整理できます。そこから次の一手を考えていくことが大切です！



STEP 4 3回のデートを目処に

今後の交際について一度じっくり相談

真剣交際に進めそうか、まだ決められないのか一度カウンセラーに相談しましょう。お相手があること、お互いの時間を大切にするためにも、むやみに決定を先延ばしにせず、自発的な活動を心がけて。



【重要！】デートの振り返りの大事なポイント

デートの振り返りは必ず行いましょう。
事実と心の本音（気持ち）をそのまま書いてみるのが大切です。

- デート内容・会話の内容
- お相手のよい部分・気になる部分
- 自分自身の気持ち（交際に前向きかどうか、お相手に対する温度感・悩んでいるポイント）

(一次のページで事例をみていきましょう)

デートの振り返り事例

GOOD

事実とご自身の気持ちがとてもよく伝わり、
カウンセラーからもより適切なサポートを受けることができます。

(例) ランチのときに、互いのご家族や友人の話をしたことが印象に残りました。
名前で呼び合おうってさりげなくリードしてくれて、次のデートの場所と日時も決めました。
最初はレスポンスもすぐ遅くて、全然期待値が低くなって思ってたのに、
ここまで盛り上げられるとは、びっくりです！
話してみたら楽しくて、また会うのが楽しみです(^.^)次は結婚観について話題にあげてみます！

(例) 今日は仕事帰りに1時間だけ会いました。忙しいのに時間を作ってくれてうれしいです。
会話の内容は仕事の話を中心にしましたが、わたしへの質問が少なかったので少し残念です。
最近LINEの返信も遅いのでうまくいくのかな、とネガティブになってます。
わたしとしては交際がうまく進んでいけばうれしいので、今度相談させてほしいです。

(例) 午前中から水族館→ヨドバシで家電を見る→カフェでお茶→予約していたお店で夜ご飯。
何にお金を使うかや、お互いの家族がどんな人かとか話をしました。
あと今までのデートの振り返りや、今後どうしていきたいか、とか色々ストレートな話もしました。
夜ご飯を食べているときに、真剣交際に進みたいとお話いただきお受けしました♪
駅までは手をつないで帰ってくれて、とても嬉しかったです。

BAD

事実だけの報告書！？
毎回丁寧に振り返りを重ねていくことで自分の気持ちも整理することができます。

(例) 話し合いができた。
次の約束は調整中。

➡ 何の話し合いでしたか？
その話し合いが出来て、どう感じたか、
気持ちの変化は？

(例) 仕事の話
をしました。

➡ 仕事の話をして、どう感じましたか？
(4回目のデートであれば、他に話すことは？)

(例) 予定どおり
ランチをしました。
今回は夕食をします。

➡ どんなお話をしましたか？
今のお気持ちは？
交際に前向きですか？

フリーメモ

未来につながるプレ交際

プレ交際

お見合い

1ヵ月

「交際は初めの1ヵ月がかギ」

～毎週会い、毎日連絡をとる～

見極め

真剣交際

2ヵ月

「確認したいこと・懸念や不安を払拭」

～結婚へ向けて一人のお相手とむきあう～

3ヵ月

ご成婚

▶▶ デート STEP

はじめのうちのデートは、お互いを知ることがメインです。

2～3時間の食事デートを重ねてから、半日、1日デートと段階的に進めていきましょう。

プレ交際

【短時間のお食事デート】

短時間（2～3時間）のお食事デートで会話をしてお互いのことを知っていきましょう。仕事後や休日に、少しオシャレなビジネス街のレストランでの食事がおすすめです。ご自身が楽しむ気持ちを忘れずに！

真剣交際
前後

【半日デートで居心地の良さを確認】

5～6時間の半日デートでは、ランチや夕食などの1回の食事に水族館などのお出かけスポットをプラス。「楽しかった！あつという間に時間が過ぎた」など居心地の良さを確認。デートの計画では自分からも「次はこういう所に行ってみたいな♪」「私〇〇が好きなんです♪」と笑顔で伝えてみて。

真剣交際

【1日デートで結婚へ向けて関係性を深める】

真剣交際に進んだら、1日デートで長時間一緒にいても居心地よい関係が築けているか確認を。インテリアショップデートと一緒に生活するイメージをもつこともオススメ！会話は「もしも～だったら」と、結婚に向けてお相手との関係性を深める会話を心がけて。「〇〇さんのこういうところっていいよね」など好きなのも言葉にしてみてください。

プレ交際ではコミュニケーションをマメにとりましょう。

1回1回のデートや連絡の積み重ねが3ヵ月後の結果につながります。

男性の気持ちが上がるポイント

ご自身がいいなと思っている方に対しては積極的に行くことも大切です。受け身体質を脱して、自分の気持ちを素直に表現しましょう！

気持ちを素直に表してくれる

- 「楽しい」「嬉しい」の感情を伝える
- 「なんでもいい」より「〇〇がいい！」と伝える
- 「ありがとう」をすぐに伝える
- 「また会えたら嬉しいです」と伝えて、自分からも誘う
- デート後のお礼メールは先に送信する

女性らしい気遣いができる

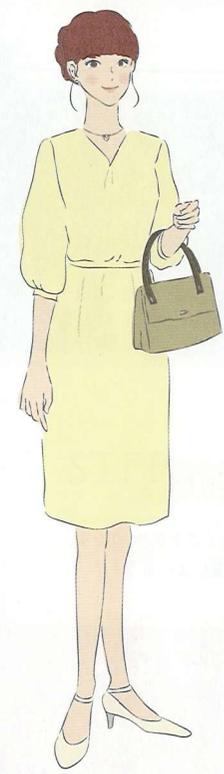
- ポジティブな話題で楽しませる
- 話を聞いてあげる
- ホメる（特に、第三者の前でホメる）
- 御馳走になっているお礼として、プレゼントを贈る
- ファッションや仕草などに気を遣う

02 女性らしさが決め手!

デートファッション

レストラン・映画・ドライブ etc

ワンピスタイル



お見合い写真にプラスアルファでオシャレ度アップ!

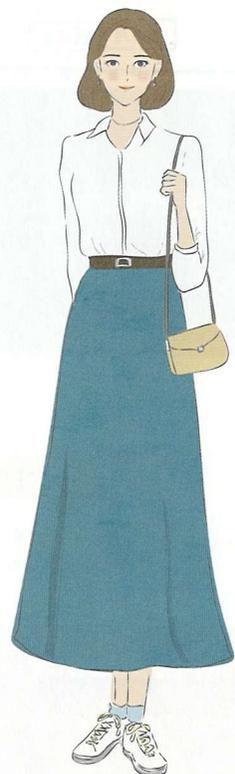
基本はお見合い時のファッションの延長でOK。場所によって華やかに、カジュアルにとアレンジを。盛りすぎには注意して髪型を変えるのもおススメです。

長時間になるデートなら素材にも注目して洋服選びを

座っている時間の長くなる映画やドライブデートなら、シワのつきにくいスカートにするなど綺麗を持続する素材選びを。座った姿勢のチェックも忘れずに。

美術館・公園・観光 etc

きれいめ **カジュアル**



カジュアルでも全体で女性らしさ

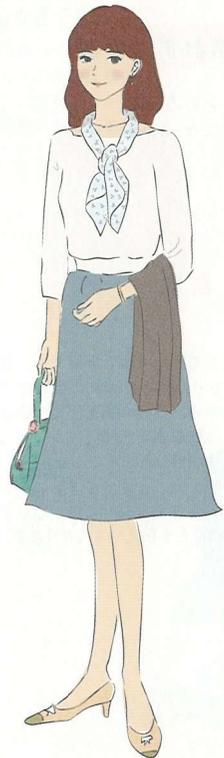
動きやすいスタイルでも、適度な女性らしさを。足元にスニーカーなどのカジュアル要素を加えるなら、スカートで女性っぽさを出すなど、トータルで考えましょう。

プチプラのアイテムやファストファッションも

男性のファッションがマッチしないなら、ファストファッションと一緒に買いに行くのもアリ。自分でもプチプラアイテムを組み入れておけば、お相手に合わせやすいです。

お仕事アフター

おしゃれ **ビジネス**



ソフトな雰囲気でも女性らしさをプラス

お仕事モードからの切り替えが大事。スーツの場合も可能ならスカートで、ソフトな色や素材を選んで。スカーフなどで臨機応変に女性らしさをプラスするのもアリ。

自由度が高いインナーにはゆるふわ感を要素を

インナーのブラウスや薄手ニットなどで、ゆるふわ感をワンポイントで加えて。余裕があれば、ジャケットを脱いで、手持ちのカーディガンに着替えるのもよい方法です。

男性が引いちゃう

NG FASHIONは



〇〇過ぎると思われるファッションは避けて

TPOを大切に、常識の範囲内で自分らしさを出しましょう。ノーメイク、派手すぎ、露出しすぎ、カジュアルすぎ。この4つを意識して、女性らしさは出し過ぎず、抑え過ぎないようにしましょう。

デート時に女性がオシャレしてきてくれてテンションがあがった、という男性の声は多いもの。毎回がんばりすぎる必要はありませんが、デートに合わせた好印象ファッションを。

03 真剣交際へのポイント

デートコミュニケーション

デートは、より積極的なコミュニケーションで、お相手のことを知ったり、価値観やライフスタイルが合うかといった相性を確かめたりする機会。会話が弾めば、お互いの印象が良くなり、お相手への理解も深まって、真剣交際に前進します。

覚えておくと便利！デートの会話おすすめ帳

会話を弾ませるためには、コミュニケーションの方法の他に、話題も重要です。目的に応じたコミュニケーションのポイントをご紹介します。

相手のことをもっと知りたい時は

男性との会話が苦手なら、お相手のことを色々聞いてみましょう。その時、口角を上げて笑顔で聞いていると、男性は「楽しそうに聞いてくれているな」と感じ、あなた自身の魅力にもつながります。ただし、お金のことや家族のことを聞く時は、身辺調査にならないよう、話の流れに合わせて聞くように気をつけて。

自分のことを知ってほしい時は

自分のことを知ってほしい時でも、自分のことばかりを話すのはNG。お相手の話も聞きながら、自分の話を聞いている時のお相手の反応を見て、話していきましょう。また、素の自分を出すことも大切です。家族の話をしたり、過去のエピソードに自分の気持ちを織り交ぜて話したりすると、自分のことを伝えやすくなります。

将来のことを話し合いたい時は

将来のこともフランクに話し合えるようになるには、3回目のデートを目安に敬語なしで話せるように努めて。自分から切り出しにくいときは、一般的にはこうみただけど、〇〇さんはどう思う？と聞いてみましょう。一方的に聞くだけではなく、自分の思い描く将来のイメージも伝えることも忘れずに。また、表情も大切です。お互いに幸せなイメージを共有できるよう、笑顔で楽しく会話します。

次も会いたいと思われたい時は

男性は女性に、ホッとできる感性を感じると好感を持ちます。もし男性がプレッシャーを感じていたり、疲れていたり、弱い部分を見せてきてくれたら、温かく受け止めてあげましょう。また、男性は女性に喜んでもらうのが大好きです。「うれしい、楽しい、ありがとう、また会いたい」このような自分の感情は、素直に男性にたくさん伝えてあげましょう。女性をまた喜ばせたいなと思ってくれるものです。

NG2

食事のマナーや店員への態度が悪い

一緒にメニューを見て料理を選びましょう。季節の料理などを話題にすると会話もスムーズに。店員さんへの態度もしっかり見られています。

NG1

デート中につまらなそうにする

時計やスマホをしょっちゅう見たり、不機嫌な顔をしていないこと。何か事情があるのなら男性に共有しましょう。



NG4

デートもやはりほう・れん・そうが大事

デートの前後には、「楽しみですね」「楽しかったですね」の一言も忘れずに。お相手に任せっきりにせず、自分からも連絡や提案を。

NG3

ボディタッチは誤解の元

「次回も楽しみにしています」「一緒にいると安らぎます」など、気持ちは言葉で伝える方が、お相手も嬉しく感じます。



Attention!!

NG

デートになってない？

男性ががっかりしたり、女性への評価を落とすポイントは、本当に些細なことです。デートを楽しみながら二人の交際を前進させていけるよう、NGポイントをチェックしておきましょう。

イマドキデートは SNSやアプリを活用



GOOD

▶ LINEで心がけるポイント (男性がグッとくるメッセージ)

会話を思い出して キーワードを入れよう

おススメしてくれた本読んでみたよ!面白かったです。他におすすめあったら教えてね(^^)!

そういえば繁忙期っていつたけど、体調崩してない?☺

肯定と気遣いが男心をつかむポイント!男性が話していた内容を覚えておき話のキッカケにするのは好印象。

デートの前フリは 女性から

〇〇さんと一緒に行ってみたい美味しそうなお店を見つけました!今度良かったら行きませんか♪

この前話してた〇〇へ今度二人で行ってみたいな♪週末一緒に行かない?

あなたと会いたい、行きたいという素直な気持ちが男性にとってはうれしいもの。女性から楽しい話題を振っていきましょう。

デート前後の連絡は 気持ちを添えて

明日は〇時に〇〇集合ですね!お会いできるのが楽しみです☺

今日は楽しい時間をありがとうございました。次は〇〇に行きたいですね♪

デート前後のLINEはマスト。待つだけではなく素直な気持ちは積極的に表現。デート後は帰りの電車の中で次の約束を添えて送りましょう。



やりとりは スピードも欲しい

なかなか返信がない女性と、スムーズにデートの約束が決まってくる女性。テンポよく前進できる女性選ばれていきます。

▶ 小ワザポイント (男性のリアル本音)

肯定ワードは 気持ちが上がる

うれしい!わたしもそれ好き!♪

そういうところ、大好きです(*^^*)

さらっと気持ちを伝えてもらえる素直に嬉しいという意見は多い。自分を肯定してくれると励みになるそうです。

具体的な希望を 伝えよう

和食かイタリアンが食べたいな♪

〇日か〇日だったらどうかな?☺

なんでもいいというワードほど困るものはないそうです。こうしたい♪を伝えると男性も叶えてあげたいと思うものですよ。

交際中のおふたりにとって、LINE=大切なコミュニケーションツール。会えない時間こそ、マメなLINEで距離を縮めましょう。



BAD

大切な話は メッセージで伝えない

文章だとニュアンスが上手く相手に伝わらないことがあります。お会いしたときに(もしくは電話で)自分の言葉で伝えましょう。



連続して催促するのは 恐怖心を煽りますよ!

既読マークがついたけど、返事が中々こない。不安になったとしても1日は待ちましょう。そのあと、3回送ってみても返信がなければカウンセラーに相談を。仕事や深夜の連続LINEはお相手にストレスを与えてしまうので避けて。

男性にとっては、 連絡手段なんです

LINEで何を会話すればいいのかわる男性が多いのも事実。だからこそ返信しやすいメッセージを送ることができる女性は好印象に。女性から話題を提供していきましょう。

私の日常報告は不要です!

今日は仕事がすごく疲れた!これからご飯

今日は休日だったんだけど、昼まで寝ちゃってそこからコンビニご飯食べて、これからまた寝るところwww

自分の日常を報告するだけだと、だから何?と思われることも多い。最後にお相手へ質問を投げかけると返事がしやすいでしょう。

超長文に相手も動揺

こんばんは。今日はとても暑いお天気でしたね。私は1日中デスクに座りっぱなしで忙しく仕事をしていました。〇〇さんはどんな1日でしたか? 今度の約束の日は天気が良くなるといいなと思っております。何を着ていくかいまだに迷っていますが、楽しい時間を過ごしたいですね。では、〇月〇日〇〇時に、〇〇駅でお待ちしています。今週もがんばりましょう!

マイペースな返信は 男性を不安にさせます!

交際初期は相手の連絡ペースが掴みづらいものですが、返信がないと不安になるものです。あえて返信を遅らせるテクニックは時代遅れ!1日に1回はLINEをしましょう。

交際初期は長文よりも、「短く」「端的に」を意識して。短い文章でもそっけなく感じさせないように。お相手を想いやる気持ちを忘れないようにしましょう。

ご成婚までの道筋をつける 交際の見極め～真剣交際

プレ交際

お見合い

1ヵ月

「交際は初めの1ヵ月がかぎ」
～毎週会い、毎日連絡をとる～

見極め

成婚した先輩が交際を見極めていたポイント

お相手とできていること、ご自身のお気持ちについて上手くいった成婚者のポイントを見える化しました。
交際を進めていくうえでの目安に。

アクション

- デートは週1回位、お誘いは無理なく双方から誘い合っていた
- 早い段階で敬語での会話がなくなり、下の名前やニックネームで呼び合っていた
- 自然に、電話やメッセージ交換がほぼ毎日できていた
- 二人の将来（仕事・住まい・家族のこと等）を話すことができていた

ご自分の気持ち

- 疲れているとき、忙しいときでも「会いたい」と思えた
- 気になることがあっても、相手の良いところでカバーできていた
- 好きになってもらうのに精いっぱいじゃなかった、素の自分でいられた
- 「して欲しい」だけでなく「してあげたい」と思えた

真剣交際はご成婚への第一歩

見極めるポイントやご成婚までのダンドリを理解しふたりで大切な時間を過ごしていきましょう。

真剣交際

2ヵ月

3ヵ月

ご成婚

「確認したいこと・懸念や不安を払拭」
～結婚に向けて一人のお相手とむきあう～

▶▶ 真剣交際に進みたいと思ったら

真剣交際は結婚相手として意識する告白です。好きという勢いだけでなく、この人となら生活を共にしたいと思えるかという視点でも、プレ交際中に見極めていくことが大切。

1 カウンセラーへ共有

2 カウンセラーを通じて、
気持ち(温度感)のすり合わせ

3 告白を受けたら、
ご自身の気持ちを素直に伝える

▶▶ 話し合える関係性作りがポイント

婚活は、これから生活をともにする結婚相手を見つけるための活動です。
楽しいデートを心がけながらふたりの将来を話していきましょう。

住まい ※エリア・同居時期など

未来の家族

働き方 ※共働き/パート/専業主婦(夫)

家計管理 ※金銭感覚・お財布事情

家事・育児 協力体制

結婚式・ハネムーン

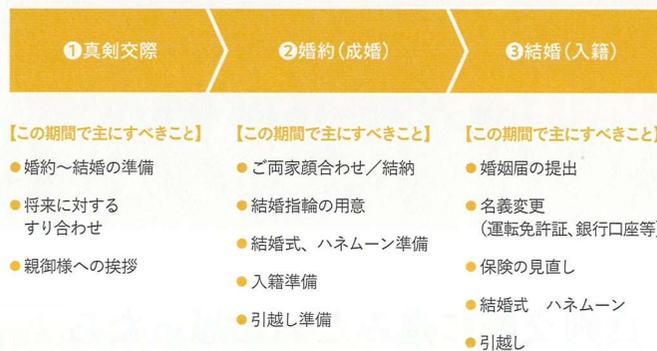
▶ 真剣交際 STEP

真剣交際に入ったら、ふたりの結婚へ向けた準備を少しずつ進めていきましょう。
気持ちを汲み取ってもらうのを期待するのではなく、女性から伝えていくことも大切です。

まずはこれからの結婚までの流れをイメージ

結婚するまでの流れをひとつお把握し、

真剣交際のタイミングでどんなことをすべきか知しましょう。



※一般的な流れを記載しています。

真剣交際中のあなたが 抑えるべきポイントはココ!

結婚に向けた 準備イメージ

これからふたりで決めていくことがたくさんあります。スムーズに進めていくためにも、まず“知ること”が大切。どんなことを決めるの?どんな選択肢があるの?といったイメージをもつだけでも違います。

ふたりで将来について イメージを共有する

結婚したらどんな生活を送りたいかは人によって様々。婚約後に「やっぱりこの人とは合わない」ということにならないよう、お互いの考えを話し合える関係を築き、すり合わせていきましょう。

親御様へ挨拶に行く (※タイミングは彼と相談)

プロポーズ前にご挨拶が必要と考えるご家族もいらっしゃいます。あらかじめお互いの家族へ紹介する必要があるか、ふたりに相談しましょう。好印象をもってもらうことで、その後のお付き合いや結婚準備もスムーズに。

無料特典

お役立ちセミナーを各種ご用意しています。
IBJSアプリから申込みが可能です。マイページ>婚活セミナーより

真剣交際中の女性がやること

☑ ご成婚の目標日を決める

おおよその目安で良いので、目標を決めてカウンセラーと共有しましょう。

___月___日に婚約(成婚)します。

☑ 理想のプロポーズをイメージする

「どこで、どんな風に」といったシチュエーションや婚約指輪の希望イメージはありますか?ふたりにとって一生に一度の記念となるイベントです。もし希望があれば、カウンセラーにこっそり共有しておくことがおすすめです。



☑ 結婚に向けた準備を知る

結婚準備をスムーズに進めるには、ポイントとダンドリを前もって“知る”ことが大切です。特に結婚式やハネムーンなどのワクワクイベントは、女性がイメージをもっておくと男性もその夢を叶えてあげやすいものです。具体的に相談してみたいカップルは、プロのコンシェルジュによる個別相談を。



☑ ふたりの将来イメージのすり合わせ

「住まい」「働き方」「家事(育児)分担」「未来の家族」「お金の管理」など、価値観のずれがないよう、結婚後の将来イメージを話し合しましょう。彼と将来について話し合うきっかけとしてセミナーに参加される真剣交際カップルが多いです。



☑ 親御様への挨拶の日取り決め (※タイミングは彼と相談)

挨拶の日程は、お互いの準備を考えて余裕を持った日にちを設定しましょう。お会いする理由を彼からも伝えておいてもらうと当日もスムーズ。手土産の準備も彼と相談を。お相手の親御様にも好印象をもってもらう上でマナーをおさえておくことは大切です。



※セミナーはIBJSアプリから申込可能です。マイページ>婚活セミナーより

憧れのプロポーズ

この人と結婚したい！自分の中で結婚への意思が明確になったら、プロポーズのタイミング。シチュエーションやセリフまで憧れのプロポーズを叶える秘訣をチェックして！

プロポーズまでに確認しておきたいこと

伝えたいことが言える関係か

無理なく自分の本音を伝えあえるかどうかは重要です。これから自分たちで乗り越えなくてはならないこともできます。何かあったときに、歩み寄っているふたりか確認しましょう。

結婚後の生活イメージをすり合わせてきているか

結婚後はふたりの生活が始まります。生まれ育った環境が異なるふたりが生活をしていくにあたり、どのように暮らしていきたいか理想を事前に共有しあうことはとても大切です。

親に紹介できているか

以前ほどの意識は弱くなりましたが結婚は、家と家のつながり。お互いの家族とうまくお付き合いができるか、あらかじめそれぞれの家族に紹介しておくことをおすすめします。

そろそろこの人からプロポーズされたい！そんな時はどうする？

Step 1

カウンセラーに自分の気持ちを伝える

お互い結婚の意思を確認しても、ふたりだけで完結するのはNG。必ずカウンセラーに報告を。自分に結婚の意思があり、相手の考えに悩んだ時も相談することで良い道が開けますよ。

Step 2

お相手とも結婚の約束に近い雰囲気を出す

交際期間が3カ月に近づいてきたら、お互いの結婚の意思を明確にするのはマナーのようなもの。お相手と将来の話をしながら、意思を確認し合うのがベターです。

大きな決断となるプロポーズ前、小さな悩み事も相談してくださいね！おふたりにとって良い道を見つけますよ



男性がプロポーズしたい！と思った瞬間って？

弱っている時に、そばにいてくれて支えてくれた瞬間、グッときた！

仕事でちょっと凹んだ後のデート、いつもより彼女の優しさを感じて。ちょっとした変化にも気づいてくれたのがすごく嬉しかった！

将来の話をしているときに、ふたりでいる未来が自然に見えてきた！

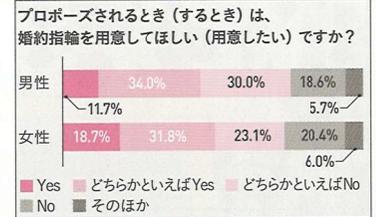
行きたい場所や将来の夢など、ダイレクトに結婚生活のことではない話をしている時に、共通点がたくさん見えたので結婚を決意！



プロポーズ時に婚約指輪ってもらえるの？

男性の意見は、「正直どっちでもいい!？」

プロポーズと聞いてイメージするのは「婚約指輪」。セリフと一緒にダイヤモンドの煌めく指輪をもらうシチュエーションが王道かと思いきや、実は「プロポーズ時の婚約指輪の有無」について男女間では意見の違いがあるよう。「プロポーズするとき（される）は、婚約指輪を用意してほしい（用意してほしい）ですか？」という質問に題して、男性の意見は“Yes”が46%、“No”は49%と、わずかながら用意したくない派が多め！「婚約指輪がほしい♡」という方はカウンセラーに相談してみてください。



※IBJ婚活総研調べ

先輩花嫁が告白、プロポーズの本音



Amazing!

まるで映画のワンシーン！婚約指輪の“バカッ”

「ふたりとも大好きなリゾート施設で、花火が上がった後にプロポーズされました。海外のように膝まづいて『結婚してください』と婚約指輪が登場！憧れていたシチュエーションにとっても感動しました」

UMMMMM,,,

自宅での食事時にサラッと言われてしまった…

「彼からのプロポーズの言葉は、あったのかなかったのか。『結婚したい』という言葉をしっかり伝えてほしかったです。彼と結婚できたのは嬉しかったけど、一生の思い出に残るような素敵なレストランとかでもうれしかったな。もっと事前に希望をさりげなく伝えておけばよかった」

CHECK!

結婚式場探しから下見の予約は ^{ウェディング}navi におまかせ！

「ウェディングナビ」では、おふたりの希望や条件に合った結婚式会場探しをコンシェルジュが無料でお手伝いしています。

相談無料の ^{ウェディング}navi 3つの特徴

1

結婚準備の不安や悩みをコンシェルジュが解決します。結婚式の基礎知識やお金のことも相談できます。

2

効率よく結婚式会場を下見できるよう見学の手配・プランニングもおまかせください。面倒なキャンセル連絡もコンシェルジュが代行いたします。

3

エリアや招待人数、アクセス、会場の特徴から希望にぴったりと合ったウェディング会場を提案します。

お仕事帰りでも、お休みの日も **楽々相談♪**
ウェディングナビは **すべて駅近!**

^{ウェディング}navi 公式サイト
webからの来店予約は **24時間受付**

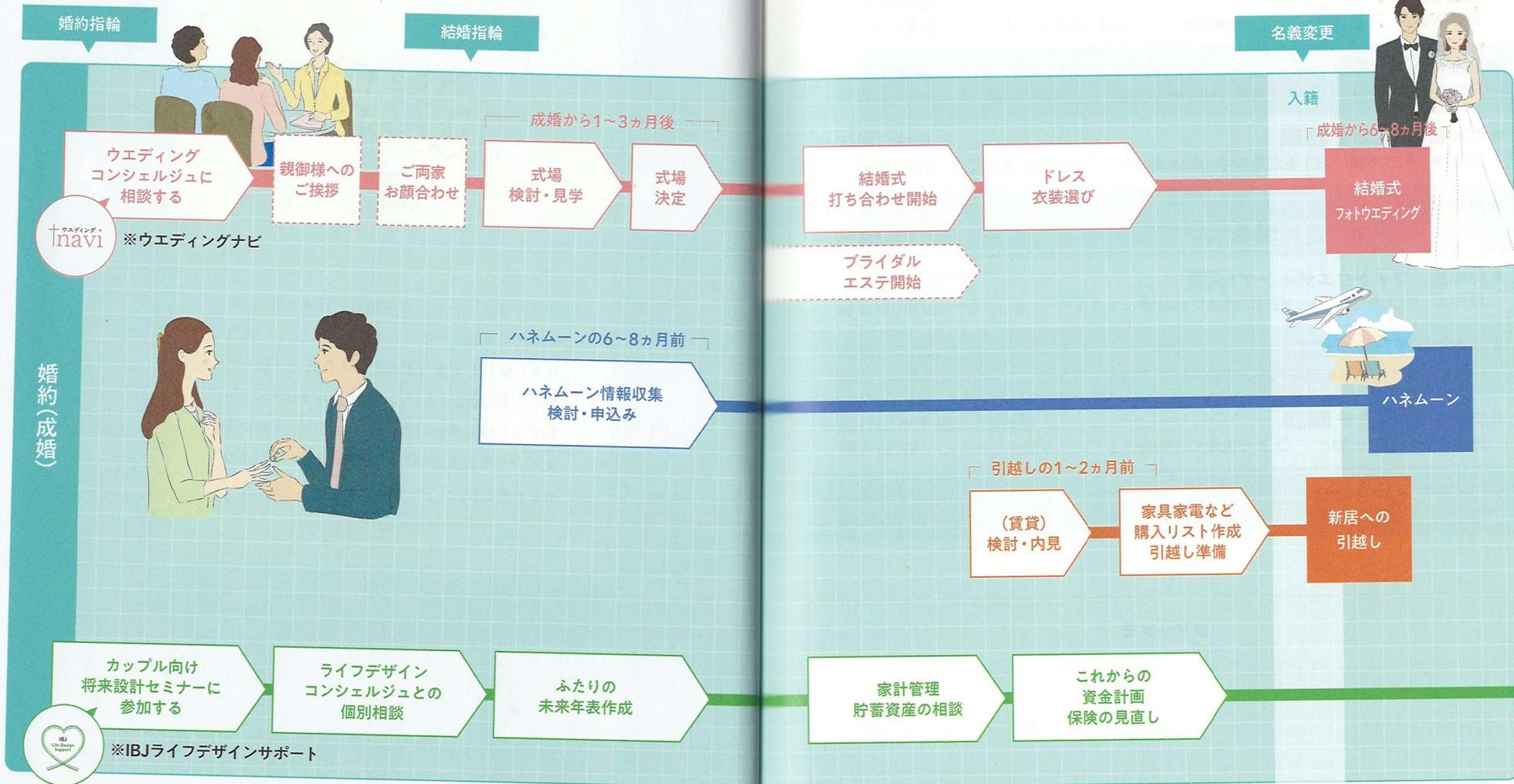


KONKATSU
WEDDING
BOOK

You can be the happiest in the world.

まずはこれからの準備ダンドリをチェック

結婚式の準備や新居探しなど、ご成婚後におふたりで決めることはたくさんあります。
新生活スタートまでのステップをスムーズにふんでいけるよう、
まずは結婚準備のダンドリ(いつ何をしていけばいいのか)を知ることからはじめましょう。



ご成婚後も IBJ の専門コンシェルジュが
おふたりの新生活スタートをサポートします

おふたりで進めていくには、考えること・確認すること・やることはいっぱい。
「何からやればいいのか?」「いくらかかるんだろう...」「どんな選択肢があるの?」
そんなお悩みは、IBJコンシェルジュへ気軽にご相談ください。
※結婚相談所を退会後も、いつでも無料でご相談いただけます。



※一般的な流れを記載しています。次のページを利用しておふたりで相談しながら「いつ頃やるか?」から逆算してダンドリを組んでいきましょう。

おふたりの 現在の状況をチェック

いつ頃？

● 指輪 (P.76)

購入済 検討中

年 月頃

● 親御様へのご挨拶

必要 不要 まだ決めていない

年 月頃

● ご両家お顔合わせ (P.84)

必要 不要 まだ決めていない

年 月頃

● 結納 (P.84)

必要 不要 まだ決めていない

年 月頃

● 結婚式／フォトウエディング (P.88)

やる やらない まだ決めていない

年 月頃

● タキシード／衣裳 (P.96)

決めている 検討中 まだ決めていない

年 月頃

● ブライダルエステ (P.98)

やる やらない まだ決めていない

年 月頃

● ハネムーン (P.102)

行く 行かない まだ決めていない

年 月頃

フリーメモ

いつ頃？

● 新居 (P.104)

新しく賃貸 どちらかの家に住む 購入検討

年 月頃

● 家具／家電

購入が必要 購入は不要 まだ決めていない

年 月頃

● 引越し業者

手配が必要 手配は不要 まだ決めていない

年 月頃

● 家事の分担

お相手と話ができている これから話す まだ考えていない

年 月頃

● 家計管理 (P.106)

お相手と話ができている これから話す まだ考えていない

年 月頃

● 保険 (P.108)

それぞれ見直し済 これから見直す まだ考えていない

年 月頃

● 届け出や手続き (P.110)

手配済 これから話す まだ決めていない

年 月頃

● 入籍時期

決めている おおよそ決めている まだ決めていない

年 月頃

フリーメモ

婚約・結婚指輪

婚約指輪と結婚指輪の違いやデザインの種類まで、指輪を選ぶ上で知っておきたい基礎知識をご紹介します。おふたりの愛の証になるものですので、こだわって納得できるものを選びましょう。

〈画像提供〉銀座ダイヤモンドシライシ

婚約指輪とは？

婚約指輪（エンゲージメントリング）は、結婚を決意した証に男性から女性へ贈る指輪のことで、中央にダイヤモンドなどの特別感のある石を載せたものを選ぶのが一般的です。「婚約指輪は給料の3カ月分」と言われていた時代もありましたが、今では約36.5万円が目安になっています。（結婚情報誌調べ）



結婚指輪とは？

結婚指輪（マリッジリング）は、夫婦になった結婚の証として身に付けるペアリングのこと。お互いが日常的に左手の薬指に着けることを前提にしているため、飾りを控えめにしたシンプルなものが多いです。結婚指輪の相場はペアで24.4万円。最近は婚約指輪とセットで着けられるデザインも増えています。



婚約・結婚指輪の選び方

既製品

すでに製品として出来上がっているものを購入する方法です。即手に入れられるため、今すぐに指輪がほしい方におすすめ。

セミオーダー

既製のリング枠のデザインと宝石をそれぞれ選んで組み合わせる方法で、好みや似合うものを選びやすいことから人気があります。

フルオーダー

デザイナーがイチから描き起こしたデザインと、宝石や彫刻などの好みのパーツを組み合わせる、完全オリジナルの指輪です。

人気デザインをCheck!

婚約指輪

シンプル



石をひと粒だけセットした婚約指輪の王道デザイン。時代や年代を問わず根強い人気があります。

フェミニン



センターダイヤモンドのサイドにメレダイヤモンドがあしらわれたデザイン。シンプルでありながら華やかさも楽しめます。

ゴージャス



アーム部分にもメレダイヤモンドが敷き詰められていて、ゴージャスに見えるのが特徴です。

エタニティ



指輪の全周に途切れなく同じサイズのダイヤモンドをセッティング。半周タイプのハーフエタニティも人気。

結婚指輪

ストレート



幅のバリエーションが豊富で、普段使いもしやすく男女共に人気。リングの幅によりイメージが変わります。

ウェーブ



「S字」とも呼ばれる波打つようなラインが優美。緩やかな曲線で柔らかな印象によりイメージが変わります。

V字・U字



V (U) 字のひねりが入ったフェミニンなデザイン。指をきれいに見せたい方におすすめ。

幅広



面積が広く、彫刻や刻印をしたりとさまざまなアレンジが可能。リングの印象が強くなり、指の長い人に似合う傾向が。

選び方のPoint!



グレードを評価した鑑定書付きを選ぶ

ダイヤモンドの鑑定書には、「4C」(Carat(重さ)・Color(色)・Clarity(透明度)・Cut(研磨))の4項目について記載されており、品質を保証するもの。世界共通の基準で信頼できる証明です。



“サリネ・ライト”で測定したダイヤモンドを選ぶ

4Cのグレードとは別に、ダイヤモンドの内包物の位置、色などを総合して、どれだけ輝いているか評価する“サリネ・ライト”で良質なダイヤモンドであることを確かめる方法があります。

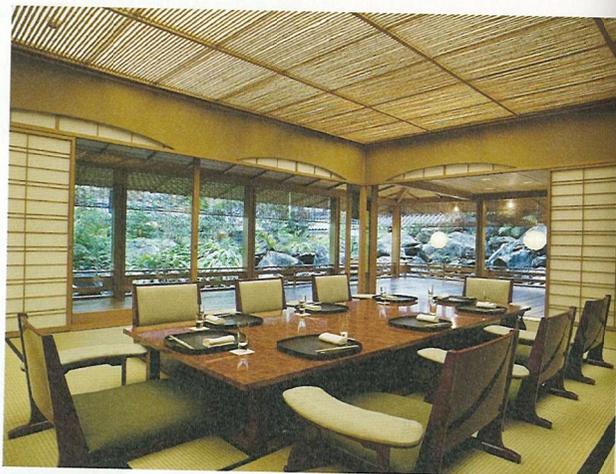
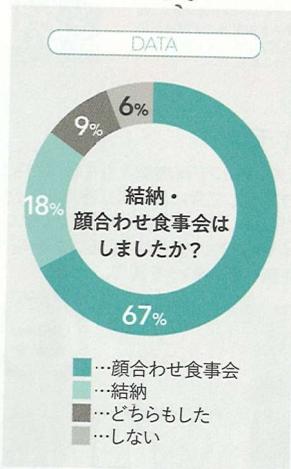


アフターサービスの内容を確認する

ブライダルリング専門店を選ぶメリットは、クリーニングやコーティングなどのアフターサービスが整っていることです。サイズ直しやリフォームなどの保証制度も充実していると、安心してリングをつけることができます。

結納・顔合わせ

日本の伝統的な儀式に則って婚約を交わす「結納」。家族同士の仲を深め合うことを目的に催す「顔合わせの食事会」。どちらのスタイルで行うかは、両家でよく話し合っ



ホテル雅叙園東京「渡風亭」

結納

結納は、ふたつの家が新しく婚姻関係を結ぶために行う、両家縁組の儀式。近年では省略されつつありますが、親族同士の慣習やしきたりがあったり、地域によっては必然の場合も。仲人を立てて女性側の自宅で執り行う正式結納のほか、仲人を立てずに両家の父親が進行役をつとめ、料亭やホテルのスタッフがサポートする形式もあります。

両家顔合わせ食事会

両家の親睦を深める目的でホテルやレストラン、料亭の個室を利用して家族だけで行うのが顔合わせの食事会です。おふたりが進行役になって、会場の手配から料理選び、当日の進行まで行うのが一般的です。食事会にかかる費用は両家で折半したり、おふたりで全額を負担する場合がありますが、いずれにしても事前によく話し合っ

結納か、顔合わせ食事会かを選択する

地域の慣習が重んじられることがありますので、おふたりだけで決めずに親御さまも交えてしっかりと話し合しましょう。結納か顔合わせ食事会を選択するというのが一般的ですが、親御さまのご意向で結納と食事会の両方を行う場合もあります。

日程と場所

大切な節目ですので、会場となる場所選びは慎重に行いましょう。親御さま世代はスタッフの対応の良さも気にされますので、経験豊富で、かつ個室を完備した会場がベストです。日程は、お日柄の良い日が好ましいですが、全員が集まる日を優先しましょう。

内容と進行

結納の場合は、仲人を立てるか、また、地域別では「関東式」「関西式」といったスタイルがあり、それぞれ結納品の贈り方や品目、数などに違いがあります。顔合わせ食事会の場合は、婚約記念品を交換するなどの演出を進行に取り入れるのが人気です。

当日の服装

一方がフォーマルで、一方がカジュアルと恥をかかないように、服装は、両家の格を揃えて、会場の雰囲気に合わせる事が重要です。前日に慌てないようにきちんと準備しておきましょう。顔合わせ食事会での男性の服装はライトグレーや紺のスーツがベター。

費用負担

費用は食事代のほかに、個室使用料などが発生します。支払いの基本は両家折半ですが、一方が遠方の場合にはもう一方が全額支払うなど柔軟に対応しましょう。近年では、親御さまを招待する形でおふたりが支払いをするケースも増えています。

Q&A [顔合わせ食事会] のよくある質問 Q&A

Q 結婚式のことも相談すべき？

A 両家の親御さまが顔を合わせる場ですので、ぜひ結婚式についてどのように考えているのか意見や希望を聞いてみましょう。

Q 相手側の価値観やしきたりが違いすぎる

A 親御さまの価値観を知ることのできる機会と捉えて、しきたりを重んじる側の考え方に合わせたほうが良いでしょう。

Q 会場は何を基準に選ぶ？

A テーブルマナーに不慣れなら、お箸で味わえる料理のある会場を。足腰が弱い方がいる場合は椅子席のある会場がベストです。

03 顔合わせ食事会の当日の流れ

01 待ち合わせ～両家集合

ホテルのラウンジや目印になるビルのロビーなど、分かりやすく、ゆっくり過ごせる場所を待ち合わせ場所に指定しましょう。人が多く行き交う駅改札や天候に左右されやすい屋外での待ち合わせはNGです。初対面による緊張感を和らげる意味からも、おふたりが先に到着して親御さまを迎えるか、それぞれが親御さまと一緒に向かうのがおすすめです。



02 入室～挨拶

おふたりがそれぞれの家族をエスコートして会場へ。着席して落ち着いたら、男性が会の趣旨を説明する意味も兼ねた挨拶をしましょう。

■挨拶の一例

「今日は私たちふたりの婚約にあたり、お集まりいただきましてありがとうございます。本日はどうぞ宜しくお願いします」

✓CHECK! 席次は臨機応変に

洋室の場合も和室の場合も、上座から両家の父親、母親、本人たちという形で向かい合わせに座ります。兄妹など親御さま以外も出席する場合にはテーブルの端などの末席に。高層階レストランなど見晴らしの良い場所を選んだ場合には店側と事前に相談しておくとう安心です。



03 家族の紹介

まず男性側から自分の両親を紹介し、女性側の順に続いて紹介を行います。紹介を行う際に趣味や性格、最近あったユニークなエピソードなども交えて話すと、アットホームな雰囲気を作ることができます。なお、和やかな場とはいえ、くだけすぎず、はっきりとわかりやすく紹介することを心がけましょう。



✓CHECK! 家族紹介の流れ

- ①男性が両親の紹介を行います
例：「まずは私から両親の紹介をいたします。私の父の〇〇、そして、隣にいますのが母の△△です。本日はよろしくお願いたします」
- ②女性が両親の紹介を行います
例：「それでは次に、私の両親を紹介いたします。私の父の〇〇と母の△△です」
※①②ともに両親の名前は省略可能
- ③男性、女性の順で手短かに親御さまの最近興味のあることや趣味の話題を紹介しします。

✓CHECK! 常識のある言葉遣いを

相手の親御さまがいる場ですので、お互いを「〇〇さん」と呼ぶようにしましょう。また自分の親は「父」「母」、相手の親は「〇〇さんのお父さま」「〇〇さんのお母さま」と常識ある言葉遣いを心がけて。

✓CHECK! 家族紹介の順番

家族の紹介は、お父さま、お母さまの順で行います。お祖父さまやお祖母さま、兄弟姉妹も出席する場合は、血縁の近い年上順が基本です。

04 婚約記念品の交換・お披露目

婚約指輪や腕時計など身につけるものを贈る場合は、その場で実際につけてあげるのもアイデアです。

■記念品交換のスピーチ例

「ふたりで助け合い、お互いの両親のような夫婦になっていきます」



✓CHECK! 婚約記念品は何がいい？

女性側に贈る記念品は、「婚約指輪」が定番です。指輪以外の婚約記念品を贈る場合には、ネックレスやピアスなどの日常で身につけることができるアクセサリや、腕時計などが人気があります。

05 記念撮影

婚約が調ったことを記念して両家揃っての記念撮影を演出のひとつとして取り入れてみましょう。ホテルなど写真室がある場合は利用してみるのも良いでしょう。



06 乾杯～会食・歓談

乾杯の発声は男性側のお父さまにお願いしましょう。食事はコース形式をオーダーしておくことで、全員が同じペースで料理を味わえ、進行もスムーズです。進行役であるおふたりは会話の弾むひと時を心がけ、お酒をほどほどにして、親睦が深まるように気を配って。

✓CHECK! こんな話題はNG!

会話の際に気をつけたいのが宗教にかかわる話、政治的な話、身内の自慢話、見え透いたお世辞です。会話に困ったら、相手の子供時代の話を聞いてみると盛り上がりやすい。

07 結びの挨拶

食事をひと通り済ませたところで、今後の結婚式までの打ち合わせ、流れを確認し、お開きに。男性またはおふたりで締めの挨拶を行います。

■締めの挨拶例（男性）

「本日はお忙しいところ、お集まりいただきありがとうございます。結婚準備でいろいろとお世話になると思いますが、その際はどうぞ宜しくお願いします」

女性は男性の挨拶より手短かに自分なりの感謝の言葉を述べるか、「どうぞ宜しくお願いします」と言葉を添える程度が一般的です。

08 お礼の連絡をする

食事会を開催した当日の夜に、相手の親御さまへお礼の電話をすると、より丁寧。また、当日撮影した家族写真と共に、お礼状を作成して送るのも良いでしょう。短くてもいいので自分の言葉で感謝の気持ちをきちんと伝えましょう。



成婚編
04

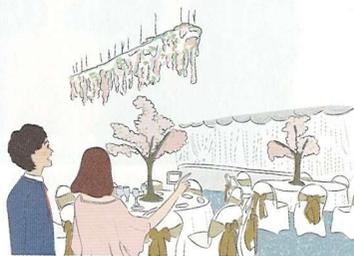
結婚式の準備

ここでは、結婚式当日までのおおまかな準備スケジュールをご紹介します。大変そうなイメージのある結婚式の準備も、流れを把握しておくこと、プロに相談することで段取りよく進めることができます。

結婚式当日までの基本的な流れ

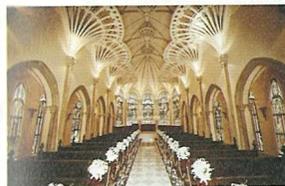
- 約7カ月前**
 - ブライダルフェアに参加する
 - 気に入った会場のプランや見積書を検討する
 - 結婚式会場を仮予約する
 - 結婚式会場を決定して、正式に申し込む
→申込金(内金)を支払う
- 約5～4カ月前**
 - 前撮りを行う
- 3カ月前**
 - 結婚式会場の担当者との打ち合わせスタート
 - 招待状の作成を依頼する
 - 結婚指輪を購入する
 - 衣裳を決定する
 - メンズエステをスタートする
- 2カ月前**
 - 招待状を発送する
 - 会場コーディネーターや装花などを決める
 - 披露宴の演出やBGMを決定する
 - 引出物・引菓子を手配する
 - スピーチや余興、受付係を依頼する
 - 遠方ゲストの宿泊・交通を手配する
- 1カ月前**
 - 席次表・席札を作成・手配する
 - 受付周りのアイテムを作成・手配する
- 約2週間前～2日前**
 - 心づけ・お車代を準備する
 - 結婚式会場へ費用の残金を支払う
 - 結婚式会場の担当者と最終打ち合わせを行う
- 前日**
 - 当日お世話になるスタッフに挨拶をする
- 当日**

※スケジュールは結婚式の準備期間8カ月を目安にしています



挙式・披露宴のイメージを整理しよう

挙式スタイルのイメージは？



青山 セントグレース大聖堂

キリスト教式

結婚式場やホテル併設のチャペルや、歴史ある教会で挙式をするスタイル。チャペルは会場ごとに特色があり、ウェディングドレスが映えるステンドグラスは人気のひとつ。



ホテル雅叙園東京

神前式

会場併設の神殿や由緒ある神社で、夫婦になる報告を神様に行う日本伝統の挙式スタイル。両家の結びつきを大切にしたいおふたり向け。



赤坂 アプローズスクエア迎賓館

人前式

特定の宗教にとらわれず、ゲストを立会人にして結婚の誓いを交わすスタイル。チャペルやガーデンなど場所や形式も自由に選べます。

どんな披露宴にする？ 招待人数は？

C 身内を中心とした食事会スタイルの披露宴

▶10～20名前後

家族や近親者を中心に行う披露宴は、親族紹介も兼ねた食事会スタイルがおすすめ。高齢の方がいる場合には、交通やメニュー選びにも配慮を。

D 親しい方たちを中心に招待する披露宴

▶30～50名前後

親族や友人ゲストを中心に、親しい方たちだけを招待して和やかなひと時を。プライベート感を満喫できる貸し切り可能な会場がおすすめです。



A フォーマル感のある大人数の披露宴

▶100名前後

会社の上司や取引先の大切なお客様、親族ゲストを大勢招待する披露宴は、ホスピタリティに定評のある会場がおすすめです。

B スタンダードな雰囲気・人数の披露宴

▶60～80名前後

仕事関係者や親族、友人など、お世話になった人たちを招待する披露宴は、フォーマルでありながら、アットホーム感も大切にしたい披露宴に。

結婚式の「お日柄」はどう決める？

結婚式の日取りを決めるときに気になるもののひとつが「お日柄」です。日本では長らく冠婚葬祭にふさわしい日とそうでない日があると考えられてきました。その日取りを決めるためによく使われるのが六曜です。

- 大安…すべてにおいて良しとされる日
- 友引…正午を避ければ大安の次に慶事に良い日。特に夕刻が吉
- 先勝…万事急いで事を運ぶと良し。午前中が吉
- 先負…先勝とは逆に急用は避けるべき日で、午後が吉
- 赤口…正午を中心にするとうれしとされている日
- 仏滅…お祝い事は避けたほうが良いとされる日

会場 のタイプは？

おふたりのイメージに合う結婚式会場は？
特徴別に大きく分けた以下の6タイプから、
絞り込んでいきましょう。



ホテル

宿泊施設や美容室、写真室などを
はじめ、充実した施設が魅力。質
の高いサービスも心強い。



専門式場

日本庭園を有する歴史的なところが
多く、本格的なチャペルや神殿
を複数併設。



ゲストハウス

スケール感のあるチャペル併設の
会場が多く、自由度の高いウエディ
ングが叶います。



レストラン

料理重視派やアットホームな雰囲
気にしたおふたりにおすすめ。1
日1~2組限定で貸し切りもできる。



海外

ハネムーンと家族旅行を兼ねた結
婚式が叶います。一生の思い出に
なる写真を残すことも可能。



リゾート

都会の喧騒から離れて、自然を満
喫しながらゲストと素敵な時間を
共有できます。

どうやって進めるの？ 本予約までのスケジュール

会場見学

気になる結婚式会場が
開催しているブライダ
ルフェアや下見に訪れ
て、実際の雰囲気確か
めてみましょう。お
ふたりの希望や条件が
あれば、叶えられるか
もスタッフに確認を。

見積もりをもらう

ブライダルフェアや下
見で結婚式会場を訪れ
た際に、見積もり書作
成してもらいましょう。
持ち込み料は何に
対して発生するのか、
成約特典の内容など、
くまなくチェックを。

仮予約をする

人気のある結婚式会場
は、希望の日程が予約
で埋まってしまう可能
性があるので、少しで
も気に入った会場は仮
予約を入れて日程を押
さえておきましょう。

本予約をする

決意の意思が固まったら正
式に申し込みを。契約書に
サインをして内金(会場
によって異なりますが10~20
万円程度)を支払うと本予
約が完了します。なお、本
予約後のキャンセルは費用
がかかるのでご注意ください。

仮予約中にできること

- 会場をもう一度見に行ける
- 見積もりを再度見直せる
- 両家の親に相談できる
- 口コミサイトで評判を確認

こんな時どうする？

会場決定と予約に関する Q & A

Q 「この日しか空いていない」と
言われて…

A 人気のある結婚式会場は1年~1年半先まで日程
が押さえられていることも。「この日しか空い
ていない」と言われても、急いで結論を出す
のはトラブルの元。一度持ち帰り、日程を検
討しましょう。

Q 結婚式を挙げたい日が
「仏滅」だったのですが…

A 結婚記念日として覚えやすい日など、日にち
を優先して選びたいけれど、お日柄が気にな
るところですよね。お日柄は親世代が気にす
る点でもあるので、おふたりだけで決めずに
親御さまにも必ず相談を。

CHECK!

結婚式場探しから下見の予約は ^{ウエディング}navi におまかせ!

「ウエディングナビ」では、おふたりの希望や条件に合った結婚式会場探しを
コンシェルジュが無料でお手伝いしています。

相談無料の ^{ウエディング}navi 3つの特徴

1

結婚準備の不安や悩みをコン
シェルジュが解決します。
結婚式の基礎知識やお金のこ
とも相談できます。

2

効率よく結婚式会場を下見できるよ
う見学の手配・プランニングもおま
かせください。面倒なキャンセル連絡
もコンシェルジュが代行いたします。

3

エリアや招待人数、アクセス、
会場の特徴から希望にぴったり
と合ったウエディング会場を
提案します。

お仕事帰りでも、お休みの日も **楽々相談!**
ウエディングナビは **すべて 駅近!**

携帯から
今すぐアクセス!



^{ウエディング}navi 公式サイト
webからの来店予約は **24時間受付**

You can be the happiest in the world.

新郎のための 衣裳選び

花婿の衣裳というとタキシードが定番ですが、最近ではカラーやデザインの選択肢が広がっていて、おしゃれな衣裳選びが楽しめるようになっています。

結婚式会場の雰囲気や空間も
考えながら衣裳選びを！



Tuxedo
タキシード

もっともポピュラーな衣裳です。ジャケットの丈が短めから長めまで種類豊富で、フォーマルにもカジュアルにも着こなせます。



Frock coat
フロックコート

ジャケットの丈が膝までであり、前後ともにストレートのデザインが特徴。落ち着いたイメージなのでフォーマルな場におすすめ。



Morning
モーニング

日本ではお父様が着用するイメージが強いですが、元々は昼の時間帯の正礼装にあたる衣裳で、新郎が着ることも可能です。



Director's suit
ディレクターズスーツ

モーニングを簡略化したようなスタイルのスーツ。黒・濃紺・濃グレーの上衣に縞柄のコールスボン、ベストのセット。白無地シャツにシルバー系のタイ。

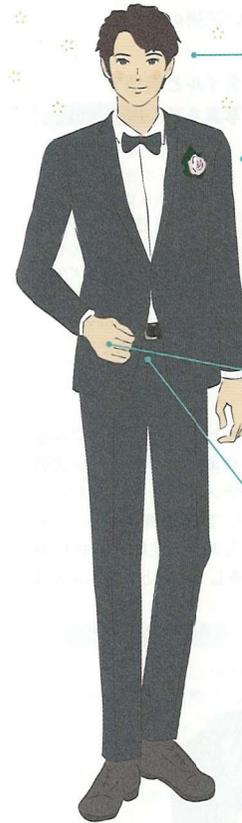
メンズ衣裳に合わせるアイテム

シャツ	ネクタイ	ポケットチーフ	グローブ	シューズ
「ウイングカラーシャツ」というフォーマル用を着用します。	レギュラータイのほか、蝶ネクタイを選ぶ新郎も増えています。	白かシルバーグレーが一般的ですが、衣裳に合う色や柄でもOK。	挙式の必須小物。着用するのではなく持つだけの小物となります。	フォーマルな場ではエナメル製の紐付き革靴を履くのが一般的です。

メンズ衣裳の入手方法

借りる (レンタル)	買う (セル)	作る (オーダー)
日本ではもっともポピュラーな方法。レンタル期間は2泊3日が基本。	既製品の衣裳を購入すること。選択肢が広く、サイズ調整も可能。	セミオーダーと、フルオーダーがあり、自分の体形に合わせられる。

花嫁の美しさが引き立つ& 格好よく見える男性の所作



視線は水平に15m先へ向ける

つい近くで視線が行きがちですが、うなだれているように見えてしまうのでご注意ください。視線を先に設定してややあごを引くように意識するだけで精悍な印象に。

肩甲骨を外に開く

肩の力を抜いて二の腕を後ろに引き、肩甲骨を寄せるイメージで背筋を伸ばすと、自然と胸が張り、男性らしさが引き立ちます。

エスコートポーズは、時計を見るイメージで

花嫁をエスコートする左腕は、こぶしの形と位置がポイント。親指を隠すように左手を握り、時計を見るようなイメージで手首を上げて角度をつけて固定します。

お腹に力を入れる

立っているときも座っているときもお腹に力を入れると背筋が正され、まっすぐ美しい姿勢になります。肩の力を抜いて胸を張ることを意識するとさらに◎。

CHECK!

衣裳を試着するときのポイント

花婿の衣裳は、拳式スタイルや花嫁の衣裳とのバランスを見て決めるのがポイントです。試着に訪れる際には、花嫁と並んだ姿を鏡に映してみてバランスを見たり、格が揃っているかも確認しましょう。

出かける前に最終確認！ 試着のための持ち物リスト

- 白のUまたはVネックのTシャツ (首周りが開いているものであればOK)
- 薄手の靴下
- カメラ (撮影可能な場合)



女性なら誰もが憧れる、 レディーファーストの心遣い

好印象なエスコートのコツ

女性を上手にエスコートするコツは、「目配り」と「気配り」。普段よりも動きづらいうエディングドレスや和装姿だからこそ、段差や幅の狭い通路などをはじめ、結婚式では常に女性を見守ることを意識しましょう。先に進むのではなく、基本は真横に立ち、女性が手を添えられるように肘をはる、歩きやすいように手を差し伸べる、手紙を読んでいるときは、腰に手を添えるなどして。

ブライダル メンズエステ

こんな男性におすすめ!

- 自分の肌の状態を知りたい、スキンケアの方法が分からない
- ひげが濃く、剃った跡が青くなってしまう
- 毛穴の黒ずみをきれいにしたい
- たるみやしわが気になり始めている
- 仕事が忙しくて、疲労がたまっている
- 衣裳が格好よく着られるように引き締めたい
- 花嫁やゲストにも「格好いい」と言われたい
- 時間がないので1日でスッキリさせたい

先輩花嫁に聞いた、メンズブライダルエステの
利用期間・予算・満足ポイント

通った期間

- 👑 1位 挙式前の1か月
- 👑 2位 挙式前日
- 👑 3位 挙式前の1週間

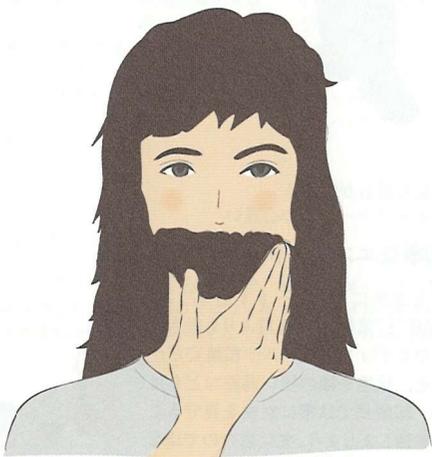
予算

- 👑 1位 3～5万円
- 👑 2位 5～9万円
- 👑 3位 10～15万円

満足できたメニュー

- 👑 1位 フェイシャル
- 👑 2位 ひげ脱毛
- 👑 3位 ボディケア

結婚式では、花婿も主役のひとりです。花嫁にとっても、格好よい花婿のほうがうれしいはず。結婚式当日は、最高のスタイルと表情で美しい花嫁の隣で素敵な写真を残しましょう。



男性は、ニキビ跡や毛穴の黒ずみなど肌トラブルを抱えがちです。メンズのブライダルエステメニューには、毛穴や小顔ケアのほか、疲労を癒すボディケアメニューなどもあり、花嫁と一緒に通えるコースを用意しているところもあります。

先輩花婿たちがおすすめする エステメニュー&パーツは?

フェイシャル

小顔ケアでむくみが解消されてすっきりしたフェイスラインに。気になる毛穴の黒ずみや角質も取り除かれ、クリアでなめらかな素肌が手に入ります。



眉カット

凛々しく整った眉ラインを手に入れることで清潔感や小顔見せ、また若返りのアンチエイジングも期待できます。眉毛を整えて引き締まった印象に。

ひげ脱毛

時間の経過とともに青く見えるひげを脱毛することで、ハリのある若々しい素肌へ。結婚式を終えた後もひげ剃りの時間を短縮できて手入れが楽に。

ウエスト

なかなか落ちにくいお腹周りの脂肪を燃焼するメニューを受けて、すらっとしたタキシード姿に。自力では痩せられないという方におすすめです。



全身マッサージ

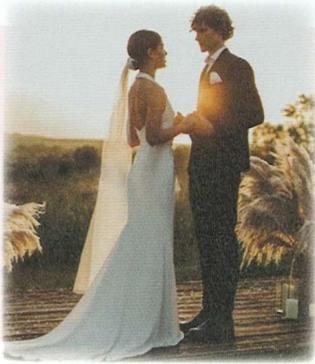
アロマオイルなどを使ったハンドトリートメントの施術で心身ともにリラックス。リンパをほぐすことで老廃物が流されて、痩身効果も期待できます。

ネイルケア

結婚式や披露宴では結婚指輪をしていることから指先に視線が集まることが多いので、爪の長さや形を整えて、清潔感のある美しい指先に。

☑️CHECK! メンズブライダルエステサロン探しのポイント

- 料金システムがわかりやすく、勧誘や押し売りのないサロンを選びましょう
- カウンセリングがしっかりしている、熟練スタッフのいるサロンを選びましょう
- 雑誌の情報や SNS などの口コミも参考にしてみましょう



愛する 花嫁のために

できれば避けたい! 顔のマイナス印象

ニキビ・肌荒れ



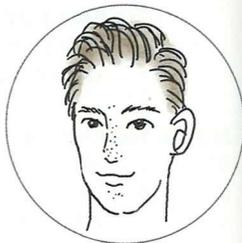
大人のニキビや肌荒れは生活習慣の改善だけでなく原因の追求とプロのケアが必須。カラダの内と外からアプローチするのが近道。

顔のむくみ・たるみ



襟に乗り上げるアゴ・首周りのぜい肉・たるみは、一気に老けた印象に。長引くマスク生活の影響で表情筋の衰えは必至。プラスαのケアを。

毛穴汚れ



男性にありがちな洗顔不足。肌の印象を大きく左右する毛穴汚れのない清潔感。挙式当日、厚塗りメイクで誤魔化すわけにはいかない。

Facial 体験プラン

参考価格1回 17,600円 初回限定 優待価格 **3,000円**

毛穴

◆毛穴クリアフェイシャル (約70分)

クレンジング▶スペシャル角質ケア▶ターンオーバーアップ
血行・透明感アップ▶ビタミンC導入▶フェイシャル・デコルテケア

美肌・小顔

◆爽やか小顔フェイシャル (約75分)

クレンジング▶スペシャル角質ケア▶フェイシャル・デコルテ
トリートメント▶リフトアップ▶デコルテケア
▶フェイシャル美肌マスク

Body 体験プラン

参考価格1回 17,600円 初回限定 優待価格 **3,000円**

サイズダウン

◆脱メタボリックブライダル (約60分)

発汗ヒートマット▶ハンドトリートメント(背中)
▶サイズダウン▶引き締め・代謝アップ



La
PARLER
— ラ・パルレ —

完全予約制 ご予約・問合せ

☎ 0120-155-860

[受付時間] 10:00~19:00 土日・祝日もOK

お申込み No.2593

特別ご優待でのご予約は
お電話でお願いいたします。
上記お申し込みNo.を必ず
お伝えください。

挙式当日の主役は花嫁かもしれない。
でも花嫁は良い旦那様を選んだとゲストに思われたい。
だからこそ“自分のため”だけでなく、あなたが選んだ花嫁の
“最高の一日のため”に。
頑張っ自分磨きをする男性はカッコいい。

もったいない! 体のマイナス印象

ぽっこり腹部



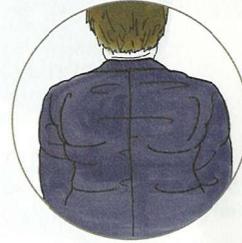
内臓脂肪・皮下脂肪…ベルトに乗っかるぽっこりぜい肉は挙式までに撃退したい部位NO.1。コートから覗くラインをスッキリ魅せて。

ムッチリ短足見え



引き締まって均整のとれた脚はフォーマルな衣装をスマートに着こなすには必須。足長効果も期待できるかも?男のための美脚づくりを。

首肩、背中のだづつき



首肩、肩甲骨・広背筋のぜい肉のもたつきは、ポッチャリおばちゃん体型に…。普段のスーツもキマる引き締まった男らしい立ち姿を目指す。

ブライダルコースプラン

気になる部位やお悩みに合わせ、フェイシャル3、ボディ2コースより合計3回好きなコースを組み合わせでお選びいただけます。

入会金
14,300円
無料

スタープラン・3回

17,600円×3回 **52,800円**



- ◆毛穴クリアフェイシャル 敏感肌・毛穴・黒ずみ 皮脂テカリ
- ◆爽やか肌フェイシャル しみ・くすみ・乾燥・保湿 透明感アップ
- ◆小顔フェイシャル たるみ・引き締め フェイスライン
- ◆脱メタボリックブライダル しみ・くすみ・透明感アップ 乾燥・保湿
- ◆ウエスト・背中引き締め 引き締め・フェイスライン たるみ

他にもお得なプランを多数ご用意しております

ラ・パルレ メンズサロンリスト 全国23店舗展開中!

[北海道・東北地区] 札幌本店

[関東地区] フェリスシア新宿店/北千住店/池袋本店/

錦糸町店/自由が丘店/吉祥寺店/立川店/

町田店/横浜本店/大宮本店/川越店/柏店

[中部地区] 浜松店/名古屋本店/松本店/富山店

[関西地区] 梅田本店/天王寺店/京都本店/神戸本店

[中国・九州地区] 広島本店/天神店



You can be the happiest in the world.

ブライダルエステ

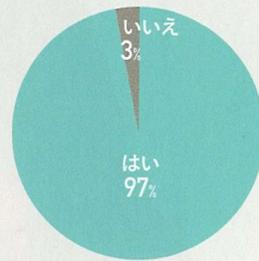
結婚式は主役である花嫁がもっとも光輝く日です。
当日はもちろんのこと、写真にも残るものですので、入念な自分磨きを！
先輩花嫁たちの意見も参考にして、ブライダルエステをスタートしましょう。

先輩花嫁の97%が
ブライダルエステを利用

結婚式前にブライダルエステを受けた方、受ける予定の方は全体の97%で、その多くがエステ初体験です。「前から利用したいと思っていたけれど、タイミングがつかめなかったのでこの機会に」という大きなきっかけが背中を押しているようです。

なんと

結婚式の準備期間中に
ブライダルエステを利用した？



3カ月前の利用でも十分きれいに！ ブライダルエステの実施スケジュール

～3カ月前

ブライダルエステに通いはじめましょう
ウエディングドレスを着たときにゲストの視線が集まる、背中や二の腕を集中的にケアしていきましょう。全身ボディケアやパーツケアなど、時間や予算に合わせてさまざまなコースがあります。

～1カ月前

ヨガや運動を取り入れて
メリハリのあるボディを手に入れましょう
首から肩にかけてのデコルテラインや二の腕といったポイントを押さえて、日常的にできる運動を取り入れましょう。毎日欠かさずに行うことで気持ちもリラックスできます。

前日

きれいの総仕上げは、フェイシャル
エステ、ブライダルネイル！
結婚式前日は美しさを整える最終点検日。手元のお手入れや美肌をキープするためのクレンジングなどを念入りに。またしっかりと睡眠を取って、リラックスすることも忘れずに。

後日

いつまでも美しさをキープできるように
結婚式後もエステを楽しみましょう
せっかく手に入れたきれいな自分をキープできるように、ブライダルエステ以外のメニューを堪能したり、規則正しい生活や運動を続けていきましょう。

先輩花嫁に聞いた、ブライダルエステの 利用期間・予算・満足ポイント

通った期間

- 👑 1位 挙式前の2～3カ月
- 👑 2位 挙式前の4～6カ月
- 👑 3位 挙式前の1週間～1カ月

予算

- 👑 1位 10～15万円
- 👑 2位 5～9万円
- 👑 3位 16～30万円

満足できたメニュー

- 👑 1位 背中&二の腕引き締め
- 👑 2位 フェイシャル
- 👑 3位 背中ホワイトニング

先輩花嫁たちが一番気になったところは？

フェイシャル

小顔ケアでむくみが解消されてすっきりしたフェイスラインに。気になる毛穴の黒ずみや角質も取り除かれ、クリアでなめらかな素肌が手に入ります。

デコルテ

くっきりと美しい鎖骨は、ほっそりと見える瘦身効果も実感できます。また角質ケアを行うことで、肌のトーンが上がります。写真映りも良くなります。

二の腕

卓越したハンドマッサージや最新の瘦身マシンでたるみを引き締めて、保湿トリートメントで肌を改善。袖なしのドレスも自信を持って着られます。



背中

自分で見えなかったり、普段は隠れている部分なので、「肌がざらついていた」という事実には驚愕する花嫁も。美白や引き締めケアで、凛とした後ろ姿に。

シェービング

うぶ毛をケアすることで肌がワントーン明るくなり、化粧乗りも良くなります。顔だけでなく、背中や襟足、腕、デコルテなどのボディパーツも美しく。

ウエスト

スレンダーなドレスを着用するなら、ウエストのケアも万全に。保湿トリートメントやマッサージで引き締めることで、しなやかでメリハリのあるシルエットを演出できます。

✓CHECK! ブライダルエステサロン探しのポイント

- 料金システムがわかりやすく、勧誘や押し売りのないサロンを選びましょう
- カウンセリングがしっかりとしている、熟練スタッフのいるサロンを選びましょう
- 雑誌の情報やSNSなどの口コミも参考にしてみましょう

ドレス選びの基礎知識

花嫁にとって、ウエディングドレス選びはなによりも楽しい結婚準備です。「あれも素敵だけど、これもいい」と迷えるのも花嫁ならではの贅沢な特権！ドレスのデザインやスタイルを参考に、運命の一着を選びましょう。



Mermaid
マーメイド

上半身からウエストラインまでぴったりとフィットしたデザインで、女性らしいなやかな曲線美を演出することができます。



Slender
スレンダー

細いシルエットから「ペンシルライン」とも呼ばれています。すっきりとしたスタイリッシュな印象で大人の雰囲気を感じさせます。



Princess
プリンセス

ウエストでラインの切り替えがあり、裾に向かってスカートが大きく膨らんだ正統派のデザイン。お姫様のような気品を堪能！



A Line
Aライン

アルファベットの「A」の形のように上半身から裾にかけて徐々に広がるシルエットが特徴。スカートのボリューム感はさまざま。

ドレスに合わせるアイテム

ヘッドドレス	アクセサリ	ベール	グローブ	シューズ
ティアラやボンネ、カチューシャなどヘアスタイルを華やかに彩るアクセサリ。	ネックレスとイヤリングが基本セット。大ぶりのイヤリングのみのスタイルも人気です。	挙式に欠かせないアイテムで、「邪悪なものから身を守る」「母の愛」などの意味があります。	正統派のロング丈のほか、袖ありのドレスにも似合うショート丈もあります。	足元のおしゃれも万全に。ドレスに合わせて白のシューズを選ぶのが一般的です。

ドレスの入手方法

借りる (レンタル)	買う (セル)	作る (オーダー)
日本ではもっともポピュラーな方法。レンタル期間は2泊3日が基本。	既製品の衣裳を購入すること。選択肢が広く、サイズ調整も可能	セミオーダーと、フルオーダーがあり、自分の体形に合わせられる。

ドレスと私がより美しく見える立ち居振る舞い



顔ごと向ける

挙式での講話や披露宴でスピーチを聞くときは、顔ごと話す方のほうに向けて自然に視線を送るようにすると、フェイスラインがより美しく見えます。

肩甲骨を外に開く

肩の力を抜いて二の腕を後ろに引き、肩甲骨を寄せるイメージで背筋を伸ばすと、自然と胸が張り、美しいシルエットに。

ひじの角度はダイヤモンドをイメージ

ブーケを持つときや起立してドレス姿をお披露目するときなどは、腕を体から少し離して、ダイヤモンドを作るイメージでひじを広げると二の腕がほっそり見えます。

外側の腰骨にブーケをもっていくびれを強調

ふたりで立つときには、お互いの体がやや内側に向くように意識するときれいに見えます。ブーケはひじを開いて外側の腰骨あたりに持つことで女性らしさを演出することも。

CHECK!

ドレスショップ下見のポイント

ドレスショップは、完全予約制のところが多いので、試着や下見に行く前に必ず予約をしましょう。また、行く前に準備をしておいたほうがいいものを聞いておくと効率的にドレスを選ぶことができます。

出かける前に最終確認！ 試着のための持ち物リスト

- 挙式日、場所などのデータ
- 結婚式会場のパンフレット・写真
- 気に入ったドレスの写真・切り抜き
- ストッキング
- カメラ (撮影可能な場合)
- 髪をまとめるヘア小物

きれいにドレスを着こなすためのマストアイテム

ブライダルインナーの選び方

花嫁なら誰もが「ウエディングドレスをきれいに着こなして、美しく見たい」と願います。そのためには、ブライダルインナー選びもとっても重要です。選ぶ時のポイントは、長時間着用しても疲れないフィット感と、ドレスのラインに合ったデザイン。普段の下着を購入するときとまったく違うので、プロのアドバイスと一緒に選ぶことが最適なインナーを探せる秘訣です。



婚礼和装の基礎知識

日本伝統の着物で臨む結婚式は、厳かでありとても華やか。
 高齢のゲストや親御さまもぜひ着てほしいと希望される婚礼衣裳です。
 挙式や披露宴のお色直しでお召しになられるほか、前撮りでの着用も人気です。

シチュエーションやシーンを考えながら婚礼和装を選ぼう！



白無垢

すべてを白で統一した格式高い挙式用の衣裳。最近では、裾や袖、襟元などに挿し色を用いるなど、華やかさを演出したものもあります。



色打掛

白以外の打掛を総称して色打掛と呼びます。白無垢と並んで花嫁衣裳を代表するもの。洋髪と合わせてモダンに着こなす花嫁も増加中。



引振袖

裾を引きずって着る振袖のことを引振袖と言います。挙式では角隠しを着け、披露宴では洋髪にチェンジしてお披露目の人が人気。



振袖

慶事での礼装である振袖は、未婚女性の第一礼装に値します。花嫁が親御様の前で娘として袖を通す最後の機会になります。

婚礼和装にかかせない小物

笄道 (はこせこ)

胸元に飾るもので現代でいうところの化粧がイチです。さまざまなデザインがあります。

懐剣 (かいけん)

帯に挿す小物で、もとは護身用。剣は古くから神の宿るものとして神聖視されていました。

末広 (すえひろ)

扇子のことで、先に向かって広がる様に「末永い幸せを」という願いが込められています。

帯締め (おびじめ)

帯が崩れないように締める紐のこと。色や柄、結び方もさまざまな種類があります。

草履 (ぞうり)

結婚式ではかかたが高いいものを選ぶのが一般的。花婿との身長差に合わせて調節します。

綿帽子 (わたぼうし)

白無垢に合わせるもので、主に挙式に用いられます。



角隠し (つのかくし)

白無垢以外に色打掛や引き振袖といったもの花嫁衣裳にも合わせる事ができます。



和装姿がより一層美しく映える立ち居振る舞い



視線はなるべく遠くへ

自然な雰囲気演出ができるよう、おふたりで事前に目標物を決めておいて、そこに焦点を定めると、視線がぶれずにきれいに見えます。

左手をやや下げる

右手できちんと柄の部分を持ち、左手は末広の先を下から添えるように持つと、上品な印象になります。

体重を親指の付け根あたりにかける

常に重心がやや前にある感じで、足の指の付け根あたりに体重をのせるようなイメージをもつようにしましょう。

立つときは「八」の字をイメージ

おふたりで並んで立つときには、男性側の足を少し後ろに引いて、反対側の足に重心を置くと、体が自然と男性のほうに向き、寄り添っている姿が美しく引き立ちます。

CHECK

自分で用意するもの・衣裳店で用意してくれるもの

肌に直接身につけるものは、レンタルではなく、ご自身で用意する必要があります。自分の身体に合う和装小物を買って揃えておくと、今後便利です。

自分で用意するもの

- 肌襦袢
→ 普通の着物用と花嫁用、また、肌襦袢と裾除けがひとつになったワンピースタイプがあります
- 足袋
→ 礼装のときは白を履くのが正式です

衣裳店で用意してくれるもの

- 長襦袢
→ 肌襦袢と裾よけの上に着るもの

購入しておく便利なもの

- 腰ひも 伊達締め

ちょっと個性的な雰囲気を演出できるシーン・空間別で選ぶ婚礼和装

■チャペルで和装人前式

おすすめ：白無垢
神聖さと新しさを兼ね備えた挙式は、ゲストの皆様にも喜ばれるはず。

■料亭で披露宴

おすすめ：引振袖×洋髪
引振袖をおしゃれに着こなすポイントは、補色のセレクト。抱え帯や草履などにインパクトある色を選んで◎。

■屋外で前撮り撮影

おすすめ：色打掛×洋髪
季節ごとの色彩を映し出す庭園の美しさと調和する衣裳でモダンに。

KONKATSU
WEDDING
BOOK

You can be the happiest in the world.

ハネムーン 準備ガイド

ふたりっきりで過ごす旅行は、とびきり素敵なものにしたいですね。ハネムーンの成功の鍵は、ぬかりのない「段取り」と「行き先選び」です。しっかりと計画を練って、忘れられない思い出にしましょう。

ハネムーンの行き先の決め方

滞在できる日数・移動時間

休暇日数を確認し、滞在可能日数を算出。場所によっては移動に1日以上かかる場合もあるので、余裕をもって。

目的・テーマ

のんびりと過ごすのか、観光地を見て回るのか、旅行の目的を決めて。まずはふたりの希望を出し合います。

予算

お盆や年末年始など人気シーズンを避ければ、国内の目安は30万円以下、40万円以上ならヨーロッパも可能です。

先輩カップルに聞いた「行ってよかった」人気エリアランキング

1位 ハワイ

ハワイは、不動の人気No.1。買い物やグルメも存分に楽しめて、日本語が通じる場所が多い点でも安心して滞在することができます。



2位 ヨーロッパ

一番人気はイタリアで、美しい街並みや世界遺産観光ができるのが魅力。列車で各国を移動でき、2カ国以上を周遊するカップルが多いです。



3位 ビーチリゾート

ロマンティックな水上コテージをふたりっきりで貸し切りにして過ごすリゾートステイは、まさに非日常の別世界。



〈写真協力〉かもめツアー

ハネムーン出発までの 準備・計画・段取り



8ヵ月前

- 旅行先を検討する
- 情報収集をスタートする

6ヵ月前

- 旅行を申し込む
(航空券、ホテル、ツアーなどを予約する)

1ヵ月前

- パスポートの期限の確認・準備をする

CHECK! パスポート申請～受け取りまでの所要期間は約10日間

パスポートは、海外で持ち主の身元を公的に証明する唯一の証明書です。初めてパスポートを作成する場合、申請してから受け取るまでに1週間から10日ほどの期間を要します。住民登録している都道府県のパスポート申請窓口で手続きしましょう。

※航空券の購入やツアーの手配にはパスポートに記載されている名前が一字でも間違っていると出国できません。航空券に記載されているのが旧姓で、パスポートに記載されているのが新姓、と不一致が生じることがないように確認しておきましょう。

※旧姓のパスポートを新姓に変更する手続きも可能です。詳しくは旅行会社に確認してみましょう。

- クレジットカードを準備する

CHECK! 身分証明になるクレジットカードが“信用”になります

海外では身分証明代わりになるクレジットカードは必携です。クレジットカードを持っていない場合、詳細な個人情報を確認されたり、保証金(デポジット)として高額の現金を要求されることあるのでご注意ください。

CHECK! クレジットカードには海外旅行損害保険が付いてきます

海外旅行に行くときには、万一のケガや盗難に備えて海外旅行損害保険への加入が必要です。クレジットカードには申し込むだけで自動的に海外旅行保険が付いているものもあります。

2週間前

- 持ち物の準備をはじめる
- お土産リストを作成する

前日

- 持ち物の最終チェックをする

この先の結婚生活にHappyをもたらすハネムーン

同じ景色を見て感動したり、美味しいものを食べて笑顔になったり。新婚旅行を存分に楽しみ、思い出を共有することは、今後の結婚生活を幸せに満ちたものにしてくれる。しっかり準備、計画をし、お互いに余裕をもって旅行に臨んでください。

新居の準備

新生活のスタートにおいて、新居選びはとても重要。何かと忙しい時期に、内見や家具選びなどダンドリよく進めるには、希望する条件をふたりで前もって話し合っけて整理し、優先順位を決めておくことが大切です。

新居の選び方のポイント

□ ライフスタイルは？

一般的に住居費は収入の25%が目安といわれています。将来のライフスタイルもイメージし、今どんなところに住むか、数年後にはどうするか、などもふたりで考えておくとういでしょう。

□ 広さと間取りは？

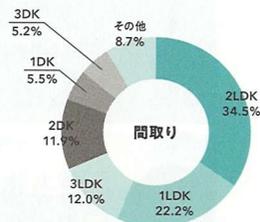
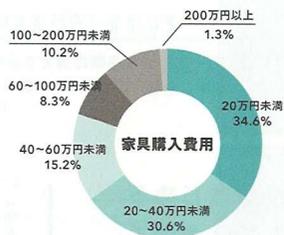
一緒に暮らすにあたり、それぞれの荷物を整理しお互い持ち込む量を事前に確認しあひましよう。とりあえず2~3LDKと部屋数を確保したくなりますが、賃貸の場合どのタイミングで住み替えをするかによって必要な部屋数が変わります。

□ ふたりの条件は？

家賃、通勤時間、駅からの距離、周辺環境、希望する設備など、物件選びには多くの条件があります。まずはふたりで譲れない条件を決め優先順位をつけておくと、新居選びがスムーズに。内見時は必ず街歩きをしましょう！

先輩カップルのデータ

引用元：新生活準備調査2016（リクルートブライダル総研調べ）



□ 賃貸費用は？

物件や地域によっても異なりますが、敷金・礼金・仲介手数料や前家賃など必要費用があります。さらには損害保険料も。一般的にはトータルで家賃の3~6ヶ月分が必要ともいわれ、プラス引越し費用が必要となります。

□ 購入費用は？

(家具・インテリアなど)

家具・インテリアの購入費用平均は40万円。○年後にマイホーム購入と目標がある場合、住み替え時のことを視野に入れ計画的な購入を！費用は単体ではなくトータルでの予算管理が大事。

□ 間取りは？

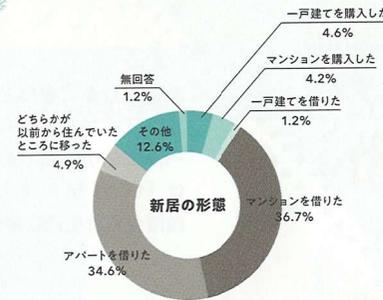
2LDKを選ぶカップルが35%と最も高く、次いで1LDKが22%。ふたりのライフスタイルや優先順位をよく話しあい、「一般的な」ではなく「ふたりにとってちょうどよい」を選ぶことが大事。

新居はどうしている？

引用元：新生活準備調査2016（リクルートブライダル総研調べ）

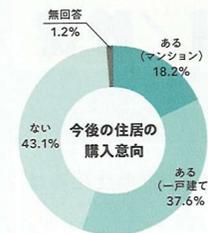
□ まずはどんなお家に？

結婚当初の新居は、マンション・アパートを賃貸するカップルがほとんど。収入やライフスタイルの変化に合わせて選べる上、環境が変わっても転居しやすいことがメリットと考えるカップルが多いようです。



□ 購入はどうする？

マンションや一戸建てを含めて、いずれ住宅購入を考えている人は半数に。とりあえず賃貸、いずれ購入と、結婚後は貯蓄をし、マイホーム目標をもつカップルが多いようです。はやめに、住宅購入費用・ローンの仕組みを知っておくとよいでしょう。



賃貸・マイホーム購入のご相談は すまいコンシェルジュへ

成婚カップルの約95%が新生活スタートのお住まいは賃貸を選ばれます。賃貸には賃貸のメリットがありますが、デメリットがあるのも事実です。けど結婚していきなりマイホームを購入するのも躊躇されたいと思います。そんなおふたりに「IBJ成婚カップルのお声をもとに選んだIBJ特選限定物件」をご提案しています。(現在関東のみ。段階的にエリア拡大予定)
「今」のふたりの住みやすさも大事ですが、その後の未来を考えて「今の住まい」を選ぶことをお勧めします。結婚〜お子さま、子育て、そしておふたりの未来にとって最適な住まい環境を考え、将来プランを叶えるお手伝いをいたします。

POINT -1-

成婚カップルのための「IBJ特選物件(賃貸)」の限定紹介をいたします
(関東のみ。段階的にエリア拡大予定。)

POINT -2-

いずれ考えるマイホーム購入。賢く考える賃貸 or 購入のポイントをお教えします

POINT -3-

ライフデザインサポートと連携し、ふたりの将来設計に合わせたマイホーム購入をサポートします



IBJファイナンシャルアドバイザー株式会社

IBJ厳選物件(賃貸)一覧は
コチラから



おふたりの 将来設計

おふたりがご家族としてどんな未来を作っていきたいか、ライフイベントをイメージしてあげることがはじめての一步になります。イメージしたら、それを叶えるためには「いつ」「いくら」お金がかかるのかを把握し、早い段階から計画的に準備しておくことが大切です。

→ 家計管理 / 貯蓄

ふたりの家計

□ どう管理する？

ライフスタイルの変化によっても家計管理は違ってきます。お互いの収入を合わせてどちらかが管理し、それぞれに生活費を出し合う方法も。自分たちにとってどの方法が適しているかよく話し合って決めましょう。

□ 家計の仕組みは？

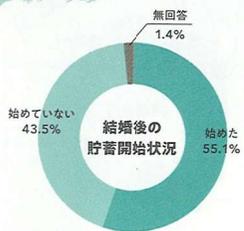
収入からとりあえず必要な生活費などを使い余ったものを貯蓄、というパターンはNG。まずはふたりで貯蓄部分を考えて、収入から何にいくら使っていくのかを考えます。「固定支出」と「変動支出」でわけて考えると家計の無駄も見つけやすくおススメ。

□ つかう・まもる・ふやす

生活費や趣味にかかるものとして「つかう」もの。家族にとって大切な「まもる」もの。将来の夢プラン資金のために「ふやす」もの。未来の家族のライフイベントへの備えとして貯蓄を何のためにいくら、と最初に考えておきましょう。

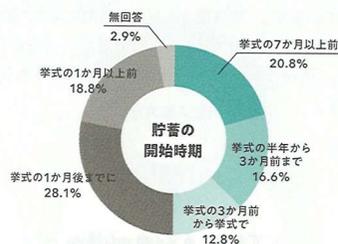
先輩カップルのデータ

引用元：新生活準備調査 2016 (リクルートブライダル総研調べ)



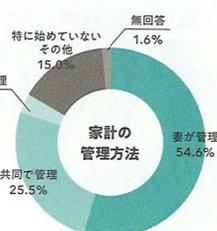
□ 結婚後の貯蓄開始状況は？

結婚を機に新たに貯蓄を始めたかを尋ねたところ「始めた」人は55%。家族になったことをきっかけに、新たにふたりで貯蓄をスタートさせることが計画的に将来への備えをつくる上で大切。



□ 貯蓄の開始時期は？

結婚を機に新たに貯蓄を始めた人のスタート時期は「挙式の1か月後までに」と「挙式の7か月以上前」が半数。いずれもふたりと一緒に暮らし始めるタイミングと一致することが多いそう。



□ 家計の管理方法は？

妻が管理する人が多い一方で、小遣い制にする人や、共働きでそれぞれの収入から生活費を出し合い、管理する人も。独身時代と違い、将来への備えを考えたいので、家計を検討することが大事。

おふたりの将来設計は

IBJライフデザインサポートへ

POINT 01

カップル向け将来設計 セミナーを無料開催

おふたりがこれからご家族としてどんな未来を作っていきたいか、ライフイベントをイメージするヒントときっかけづくりとなるセミナーを開催しています。「住まい」「働き方」「未来の家族」「お金の管理」などすり合わせをしていくとともに、今からやるべき準備をまずはふたりで知ることからスタートしましょう。



POINT 02

専門コンシェルジュが ふたりだけのプランを作成

「一軒家を購入したい」「子どもは〇人ほしい」「年に一度は海外旅行にいきたい…」などライフデザインは人それぞれ違うもの。だからこそ個別のプラン設計が重要です。コンシェルジュが希望を聞き、具体的なプランを複数作成。またモデルケースと比較しながら、ふたりにぴったりのライフプランニングと一緒に創り上げます。



POINT 03

ライフイベントへの備えを！ 家計管理などをアドバイス

右のイラストは、結婚後の一般的なライフイベント。それぞれまとまった費用が掛かります。だからこそ、結婚のタイミングで家計管理法を見直すことが大切。生活費や趣味などに使うお金の節約術や、備えを増やすための貯蓄や保険など、将来への備えのために必要な家計管理術を、無理のない方法でアドバイスします。

Life event image



株式会社
IBJライフデザインサポート

無料セミナー開催中

セミナー
申込みは
コチラから



新しい家族のための備え(保険)

新生活がスタートしたばかりは、楽しい時期。だからこそ「万が一」について考えるのは難しいかもしれませんが。ただそんなときこそ自分たちのライフデザインを叶えていくために、これからの結婚生活を少しでも心配なく過ごすためにも「備え」しておくことが重要。

みらいへ向けて

□ 現在加入の保険で大丈夫？

保険はその機能によって、大きく死亡・就労不能・医療・貯蓄の4つにわけることができます。それぞれの保障目的が違うからこそ、おふたりにとって必要な保障を考え、現在加入の内容が適しているか確認しましょう。

□ 考えるタイミングはいつ？

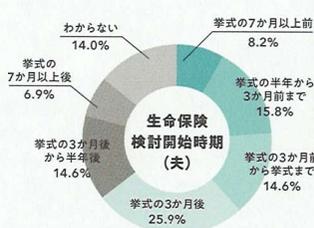
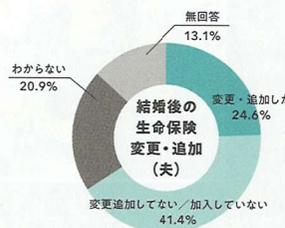
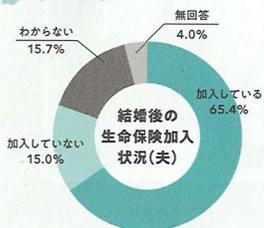
結婚準備中は、挙式準備などタバタ。とはいえおふたりの新生活を作っていくうえで、家計とともにお金のことを考えていきたいもの。挙式会場決定後のタイミングや挙式後の一段落したタイミングがベスト！

□ ふたりがイメージするライフデザインは？

単に万が一のための保障、ではなく、おふたりの将来にどのくらい備えが必要かを考えることが第一歩。それに対して、保険内容が適しているかが重要であり、単一で考えずに家族にとって必要な内容かどうかが大事です。

先輩カップルのデータ

引用元：新生活準備調査 2016 (リクルートブライダル総研調べ)



□ 生命保険って加入してる？

生命保険に加入していたかを尋ねたところ、「加入していた」人は夫が54%。一方妻は70%と高い。その後に保険加入した人を見ると、65%とやはり結婚を機に再度見直す人が多い。

□ 保険内容を見直した？

結婚を機に、保険内容を見直す人が多く、その内容としては「万一の場合、残された家族の生活を保障する」が72%で最も高く、次いで「病気・ケガをした場合の入院・通院費を保障する」が69%など、家族のために備えていく内容への見直しが多い。

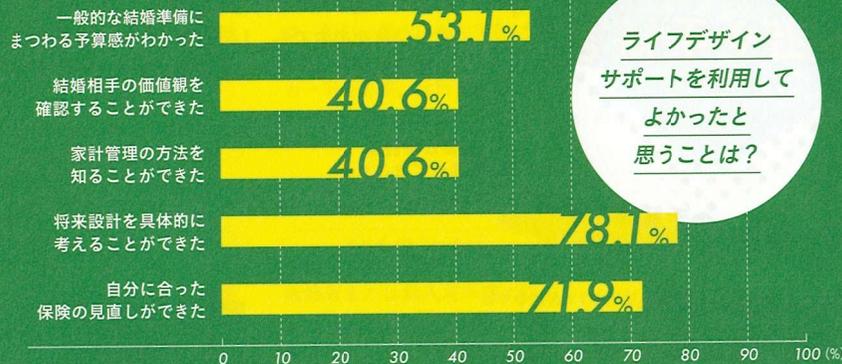
□ いつ見直した？

「挙式の6ヶ月前」「1ヵ月後」「3ヵ月後」がともに高く、平均は0.1ヵ月前。つまり挙式や入籍時期にはすでに見直しをしている人が多いことがわかる。挙式などの結婚準備とともに、家族のための準備も同時に行っていくようにしましょう。

IBJライフデザインサポートがお手伝いできること

- 1 保険や税金、家族にまつわるお金のことなど、わかりにくい仕組みもイチからわかりやすくお伝えします
- 2 現在ご加入の保険見直し診断や今のご自身に合っているか、保険内容分析もご相談ください
- 3 おふたりの将来設計やニーズに合わせ、保険商品のメリットデメリットなど比較検討できるよう保険選びをお手伝いします

IBJライフデザインサポートを利用された先輩カップルのアンケートより



ライフデザインサポートを利用してよかったと思うことは？

IBJライフデザインサポートをご利用されたカップルはご入籍された今から真剣交際時を振り返り「知ること」だけではなく、知ったところから未来を叶えるために「実行すること」が大事だと皆さんおっしゃいます。自分たちの新しい家族を創るために大事なことです。それは「おふたりで話し合うこと」そして「アクションすること」です。

これから新生活を迎えるカップルに向けて先輩カップルからのメッセージ

- 成** 婚退会後も、将来のことを考えて不安になることがあると思います。そんな時は、パートナーの方としっかりと話し合うことで、不安が解消されることもありますので、よく話し合ってみてください。(夫40代♥妻30代)
- 2** 人での生活に慣れるまでは、ギクシャクしたり、ストレスを感じることを感じることもあるかと思いますが、いつの日か「この人を選んでよかった！」と思える日が来るはず。その日を信じて、相手の方も自分自身も大切に、結婚生活を送ってください。(夫40代♥妻30代)
- お** 互いのフィーリングが合えば、少し気になるころがあっても進んでみていいと思います。完璧な人はいません。二人で新しい生活を作っていくことはとても楽しいことだと思います。(夫40代♥妻40代)
- 話** し合いは労力が要りますが、やったほうがいいと思います。言いにくいことこそ勇気を出して話題にして二人の仲をより深めていけたらそんな素敵なことではないと思います。(夫30代♥妻30代)
- 自** 自分が生まれ育って培ってきた経験や常識が通じないことも多々ありました。そういったことを全部ひっくり返して、それでもその人と歩んでいきたいと思えるかどうか、退会する前からしっかりと話し合っておくことが大切だと思います。自分が生きてきた年数の何倍もの年月を共に生きていくわけなので、相手のどこが好きよりも、嫌な部分も愛することができるか、どう生きていきたいかを真剣に考えて、成婚するか決めてほしいと思います。どう愛されて、どう愛せるか。しっかりと相手を見て話し合っ、自分を知ってもらって相手のことも知って、決めてほしいと思います。そして幸せになってほしいと思います。(夫30代♥妻30代)
- 言** わないと伝わらない事がほとんどなので伝えるということがこの先、一緒に生きていくためにはとても必要なことだと思います。(夫30代♥妻30代)
- お** 互いの思うことをしっかりと聞き、擦り合わせていくこと。感謝の気持ちを忘れず、それをちゃんと言葉にすること。でしょうか。(夫30代♥妻30代)



株式会社
IBJライフデザインサポート

無料セミナー開催中

セミナー
申込みは
コチラから

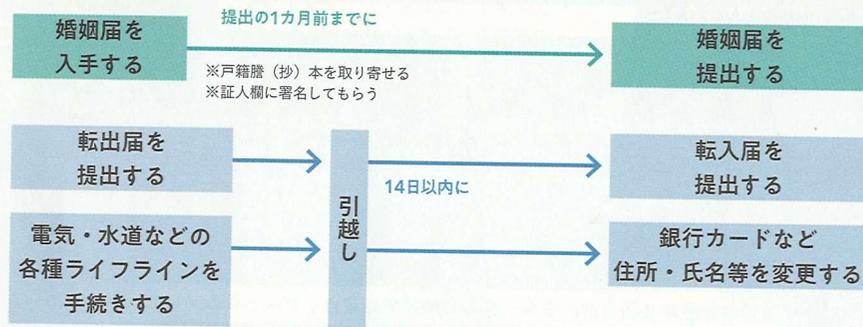


結婚にまつわる 届出や手続き

結婚生活をスタートするにあたって、行わなければならない準備がたくさんあります。忙しい日々の中でも、しっかりとやるべき手続きを把握していればスムーズにことを進めることができます。

必要な項目を把握しておこう

入籍・引越しの手続きと段取り



入籍(婚姻届入手~提出まで) 手続きの流れ

1} 最寄りの市役所で婚姻届を入手する

婚姻届は、市役所や区役所でも行うことができます。書き誤った場合に備えて2~3枚多めにもらっておきましょう。

2} 戸籍謄(抄)本を取り寄せる

夫の本籍地の役所に婚姻届を提出するなど、いずれかが本籍地以外の役所に婚姻届を提出する場合、戸籍謄(抄)本が必要。本籍地の役所で入手できます。

3} 婚姻届に必要な事項を記入する

証人欄には、18歳以上の2名分の自書と捺印が必要になります。夫婦に依頼する場合は、違う印鑑でなければ受理されないの、事前に依頼をしましょう。

4} 婚姻届を提出する

最寄りの市区町村の役所や出張所に提出。受付(入籍受理)は日曜や祝日も行っていますが、誤りがある場合は後日訂正になり、入籍日もずれるので注意。

POINT

戸籍謄(抄)本が届くまでの期間の目安は約2週間

戸籍謄(抄)本を取り寄せる場合は、手元に届くまでに2週間ほど要します。郵送の場合は事前に役所に段取りを確認して、早めに準備しましょう。

POINT

窓口が混み合う日柄の良い日は要注意

日付や時間にこだわる場合は、窓口が混み合うことを想定して、ゆとりを持った行動を心がけましょう。

名義や住所変更が必要なもの

運転免許証

名字や本籍地が変わる場合に手続きが必要です。新住所を所轄する警察署もしくは運転免許試験場で手続きできます。

銀行口座

口座を開いた支店で行います。新旧の届出印と住民票が戸籍謄(抄)本、通帳、キャッシュカードも必要。住所変更のみであればネットからでも可能。

クレジットカード

銀行口座と同じタイミングで名義変更を行わないと、トラブルの元になりかねません。カード会社によって必要書類が異なるので、まずは電話で確認を。

生命保険

保険会社または担当の営業職員に連絡をして変更に伴う必要書類を用意してもらいます。身分証や保険証、住民票などが必要になるケースもあります。

マイナンバー

婚姻届または転入届の提出後、14日以内に管轄の役所で変更手続きを。本人確認書類と、既存のマイナンバーカードかマイナンバー通知カードが必要。



引越しに伴う書類手続き

転出届

婚姻前の住所がある市区町村に転出届を提出。引越しの14日前から手続きできることが多く、印鑑・国民健康保険被保険者証(加入者のみ)・身分証も持参しましょう。

転入届

引越し後14日以内に手続きを。転入届のほかに、転出証明書、印鑑、年金手帳国民年金第1号被保険者(加入者のみ)、公的な身分証明書も必要になります。

事前に確認して準備をスムーズに！ 各種ライフラインの手続き

☑ 電気

引越し日の1週間前までに所轄の電力会社へ停止の連絡を。引越し後は、使用申込用紙に記入して投函しましょう。

☑ 固定電話

引越しが決まったら「116」に連絡をして工事の日程などの打ち合わせを行います。使用停止や名義は電話でも可能です。

☑ 水道

引越し日の3~4日前までに所轄の水道局へ停止の連絡を。引越し後は、使用申込用紙に記入して投函しましょう。

☑ 郵便物

最寄りの郵便局に転居届を提出し、必要事項を記入して投函します。日本郵便のサイトからも手続きが可能です。

☑ ガス

引越し日の1週間前までに所轄のガス会社へ使用停止と開始の連絡を。引越し当日はガスの閉栓、開栓に立ち会う必要があります。

