



1から始める 結婚の3STEP

婚活で疲れる前に知っておきたい
幸せに結婚できた女性たちの共通点

パートナーシップコンサルタント
竹内亮仁

- ① そろそろ結婚しないと・・・
- ② 結婚に近づいている感じがしない
- ③ どうしたら結婚できるんだろう？

悩みのループから抜け出す
例外のない幸せのプロセス

はじめに

リョージです。

この小冊子をお手に取っていただき、
ありがとうございます。

ご案内文で、

「どうしたら結婚できるのか？」
その答えを順番にまとめています」
とお伝えしました。

もしかしたら、

- ・ オススメの出会いの場所や
- ・ 婚活テクニックの話などを

期待された方も

いらっしゃるかも知れません。

最初にお話しておく、

具体的な「やり方」の話は

ここではまだお伝えできません。

幸せに結婚した人たちの

例外のない共通点の1つ目は、

やり方を変える前に、

結婚の目的に気づくことから始まった、
ということです。

その次に
出会いの場や婚活方法などのやり方、
の順番です。

この順番がわからないままだと、
どれだけ時間とお金をかけて頑張っても
遠回りになってしまいます。

ですから
この通りに進めていただければ、
・いつからでも
・どんな状況からでも
幸せな結婚に必要な経験を得られます。

それでは始めていきましょう。

STEP1 結婚の目的に気づく



いつの間にか、結婚する目的が変わっていませんか？

- ・『結婚したいと思っているのに』
- ・『自分なりに考えてるのに』
- ・『自分なりに動いてみたのに』

結婚に向かっている感じがしない…

「なんで結婚したいんですか？」

と聞かれたとき、

多くの人はこう答えます。

- ・年齢的に
 - ・周りが結婚しているから
 - ・将来が不安だから
 - ・親を安心させたいから
- 「そろそろ結婚しないと」**

どれも自然で素直な答えです。

ただ

ここには1つ、
結婚を難しくしている
大きな原因があります。

それは、

結婚の動機が

『不幸せになりたくない』
から始まっていることです。

「そろそろ結婚しないと」

の奥には、

『不安で寂しい人生になってしまう』
それだけはなんとしてでも避けたい、
という気持ちがあると思います。

『不幸せになりたくない』

という動機は、

自分を守るために
自然に湧き上がってくる気持ちです。

ただ『不幸せになりたくない』
という動機で結婚しようとし続けると、

**「不幸せにはならないけれど
幸せにもなれない」**

という状態が続きます。

- ・会えるけれど、また会いたいと思えない
- ・会えるけれど、次に誘われない
- ・付き合えるけれど、結婚の決め手がない
- ・付き合えるけれど、プロポーズされない
- ・結婚したけれど、すれ違いばかりで離婚

具体的な場面で見ると
少しは思い当たること、
ありませんか？

不安から逃れる婚活をし続けた末路

出会いや恋愛がうまく行かなかったり、
経験が少なかったりすると、
『傷つきたくない』という思いから、
無意識に「失敗しないかどうか」を基準に

考えて行動してしまいます。

自分ではそんなつもりはなくても、
傷つかないように・失敗ないように、
不幸せにならないように
婚活をするとどうなるでしょうか？

- ・男性との経験が少ない。

バレたら引かれるかも

- ・彼は友達の旦那さんより

給料が低いから不安

- ・彼の話がつまらない。

ずっと一緒にいたら疲れそう

- ・彼から急にLINEが来なくなった。

またフラれるのかな？

- ・彼は条件はいいけれど決め手がない。

でもまた1から婚活するのもツライ

すると、

傷つかないように、

失敗ないようにデートをします。

でもそうしていることは、
表情やしぐさや声などの不自然さから
相手に伝わります。

相手は

- ・フィーリングが合わない
 - ・何を考えているのかわからない
 - ・どう接していいのかわからない
- など居心地の悪さを感じて離れて行きます。

自分としては、

『やっぱり私は愛されない』

と自己否定…

今は傷つかないし失敗もしないけれど

これを続けていると

最終的に、

離れて行かれてしまった人同士の

残った出会いにしかありません。

そうやって、

- ・ずっと婚活をし続ける
- ・いずれ疲れて結婚を諦める

しかなくなっていきます。

さて、
不安についてのお話はここまでです。

ここから先は、
どうしたら幸せになれるのか？
というお話をしていきます。

夢と希望を持って、
読み進めてみてください。

不安は動き出すきっかけにはなる

『不幸せになりたくない』
という動機で結婚しようとする、
結婚は難しいし、
結婚しても幸せになれない。

では、
『不幸せになりたくない』
という動機はダメなのか？
というとそうではないし、
自然とそう思うってしまうものです。

ただその動機は、

1つだけ使い道があります。

それは、

動き出すきっかけにはなる

ということです。

・『このまま出会いのない日常が続いたら、
ホントにやばい』

・『このまま結婚につながらない
出会いを繰り返していたら、
ホントにやばい』

・『このまま結婚する気のない
彼と付き合い続けていたら、
ホントにやばい』

婚活では、
ほとんどの人が
そんな気持ちから
動き出しています。

何もしないで偶然を待ち望んでいたり、
婚活をバカにして敬遠していたりするより、
よほど自分に素直で柔軟な人たちです。

とにかく、
動き出すまではこれでOKです。

結婚できるかできないかを分けているのは、
その次です。

結婚は本来『幸せになりたい』からするもの

好きな人と

『デートしたい』

『また会いたい』

『もっと会いたい』

『ずっと一緒にいたい』

だから結婚したい。

そのほうが安心できて幸せだから。

本来は結婚って、

『幸せになりたいから』

するものです。

不安を解消するために

するものではありませんよね。

あなたの中にも、

『不幸になりたくない』

という気持ちだけでなく、

『幸せになりたい』

という気持ちもありますよね？

『不幸になりたくない』という気持ちから

結婚を目指してしまうと、

不幸にはならないけれど

幸せにもなれません。

『幸せになりたい』という気持ちから

始まるほうが自然だし、

多少うまくいなくても

幸せのために頑張りたくなる。

だから初めは

今の不安から逃れるために

動き始めたとしても、

そこから先は

幸せになるために出会いを求める。

ここが、

結婚できるかできないかを

分けているところです。

目的は幸せになること、結婚は手段

いつの間にか、
不安を解消するために
結婚しようとしていると、
失敗せずに結婚にたどり着くこと、
結婚することが目的になってしまいます。

でも本当は、
幸せになるためにするのが結婚。

好きな人と出会えた→幸せ
デートが楽しくなってきた→幸せ
もっと会いたいと思う→幸せ
ずっと一緒にいられる→幸せ

よくある婚活のように、
やる気はいりません。

目の前の幸せを感じて
その気になっていけば、
そのさきの
幸せな結婚をしているあなたに
まっすぐ向かっていけます。

STEP2 現在地を把握する



「年齢・周りの結婚・将来の不安・
親の介護・自分の老後…」

現実を見るのは辛いけれど、
見ないと深刻さがわからない。

だからしっかりと受け止めなさい」

そういう意味で、
現在地を把握する必要はありません。

『不幸せになりたくない』
という気持ちを

無駄に育てるだけなので、
余計に結婚から遠ざかるからです。

かといって、
未来だけを見ていればいい、
という話でもありません。

今の自分に、良いも悪いもない

現在地を的確に把握するのは、
幸せな結婚まで、
寄り道なくまっすぐ進むためです。

それに、
今の自分を否定する必要はありません。

現在地とは、
「今こうなっている」
という、
ただの状態だからです。

良いも悪いもありません。

これはポジティブ思考でも

記憶の書き換えでもなく、
ただの現実です。

「今わたしは〇〇歳で、
友達の結婚が続いている」
これだけです。

ということは、

- ・『年齢的に間に合わない』
- ・『いい人はもう残ってない』
- ・『私を好きになってくれる人はいない』

だから婚活しても傷つくだけかも…

これは、

今までの心のクセで

現実からイメージしてしまったことです。

まだ実際には起きていないので、
ただのイメージです。

現在地を的確に把握すると

「やり方」が見えてくる

ただのイメージ、
ただの思い込みだと気づいた時、
現在地を的確に把握できます。

現在地を的確に把握できると、
幸せな結婚をする自分になるために
必要な知識やスキルや方法がわかります。

でもほとんどの人が、
自分に何が必要なかを理解する前に、
出会いの方法から考え始めてしまいます。

- ・婚活に抵抗があるので紹介で
- ・友達がアプリで結婚したから私もアプリ
- ・アプリは先に進まないのだから結婚相談所
- ・結婚相談所は高いからアプリしか使えない
- ・やり方を変えてもダメなので心理学…

初めのボタンを掛け違えていると、
よく言われる言い方だと、
高望みな人や
自己肯定感が低い人になってしまう。

すると結局
時間とお金と精神力をすり減らして、
失敗を恐れる婚活になってしまいます。

現在地を的確に把握するとは、

このようなことです。

- ・今の自分に身につけていること

外見・恋愛スキル・男性心理など

- ・今の自分を取り巻く環境

男性からのニーズ・出会いの可能性など

これがわかると、

幸せな結婚にまっすぐ向かうための

やり方や出会いの場を

選べるようになります。

STEP3 まっすぐ幸せな結婚へ



結婚はただの手段で、
幸せに結婚している自分になることが
目的だとはっきりした。

今の自分に
身についているもの・身につけていないもの、
の現在地も的確に把握した。

最後は、
目的地と現在地を
まっすぐ結ぶことができれば、
幸せに結婚している自分に
最短最速でなれます。

- ・ 経験をかばうする知識を身につける
- ・ 経験の場を選ぶ
- ・ 知識を経験に活かす
- ・ ブレたら調整する
- ・ 幸せな結婚に直結する次の行動を選ぶ

やることは、想像以上に多い。

知識・スキルには

次のようなものがあります。

- ・ ファッション
- ・ コミュニケーション
- ・ 男女の違い

経験の場には

次のようなものがあります。

- ・ 職場
- ・ 知人の紹介
- ・ 趣味サークル
- ・ マッチングアプリ
- ・ 婚活パーティー・イベント

- ・結婚相談所

ブレの調整・行動の選択には
次のようなものがあります。

- ・今までの経験
- ・SNSの情報や書籍
- ・恋愛カウンセラーのアドバイス
- ・結婚相談所カウンセラーのアドバイス

結婚した女性たちは、
恋愛経験がある女性は自分で、
少ない人はアドバイスをもらいながら、
意識的にも無意識的にも
自分に合うように選択しています。

これが共通点です。

やり方を変えたり
出会いの場を変えたりするだけで、
うまくいかない理由を
おわかりいただけたかと思います。

何を大切にする自分になりたいか？

婚活ではなく、
自然に出会って付き合って
結婚しているカップルは、
仲よくなったりケンカしたりしながら、
知識やスキルを自然と身につけています。

日本人の平均だと、
付き合ってから4.3年かけて、
30歳前後で結婚しています。

そこを過ぎると、
男性のニーズなど環境の方が変わるので、
4.3年はかけていられなくなります。

時間以外にも
いろいろな制約条件が増えていくので、
早く出会いの準備を始めて
早く結婚するに越したことはありません。

周りの制約条件が厳しくなるほど
普通のやり方が通用しなくなり、
「失敗したくない」という気持ちが
行動にブレーキをかけるからです。

その時に大切になるのは、
「幸せになりたい」
という気持ちを大切にすることです。

幸せになれば、
結果として悩みも解決されています。

悩みを解決し続ける婚活をしたいか？
そもそも悩まない婚活をしたいか？

選ぶまでもないと思います。

さいごに

幸せになりたいと思う気持ち一つあれば、
結婚の可能性はなくなりません。

ただ、
不安が強くなると、
人はどうしても
自分を守る選択を繰り返してしまいます。

幸せになりたいという気持ちに
戻りながら進めるのは、
一人では限界があります。

そんな時、
人に頼ることは、
恥ずかしいことではありません。

幸せになるための
一つの手段、
というだけだからです。

著者プロフィール

パートナーシップコンサルタント

竹内 亮仁（リョージ）



これまで21年にわたり、婚活・結婚・夫婦関係について、のべ2,000人以上の相談に関わってきました。

結婚相談所としての活動は11年。

IBJ正規加盟店として、成婚率71%を維持しています。

ただ結婚させることや、うまくいく方法を教えることを目的にしてきたわけではありません。

大切にしているのは、本人が、自分の好みや感覚で考えや行動を選べるようになること。

安心できるか、尊敬できるか、自分らしいか。

そうした感覚を大切にできるようになると、結婚や安定した関係につながっていくことが多くあります。

その過程を一緒に確認し、選択肢を示し、自分で選べるようになっていく。

それが私の役割です。

無料セッションのご案内

もし今、

- ・自分はどこで止まっているのか
- ・何から整えればいいのか

一度、落ち着いて整理したいと感じたら、

パートナーシップ研究所の無料セッションをご利用ください。

今の状況と、これからの進み方を一緒に確認します。

[**▶無料セッションの詳細はこちら**](#)

もし、

- ・時期を決めて結婚したい
- ・一人で進めるのは限界だと感じている
- ・出会いの場も含めて具体的に相談したい

そう感じている場合は、

結婚相談所の無料相談をご利用ください。

[**▶結婚相談所の無料セッションはこちら**](#)

