

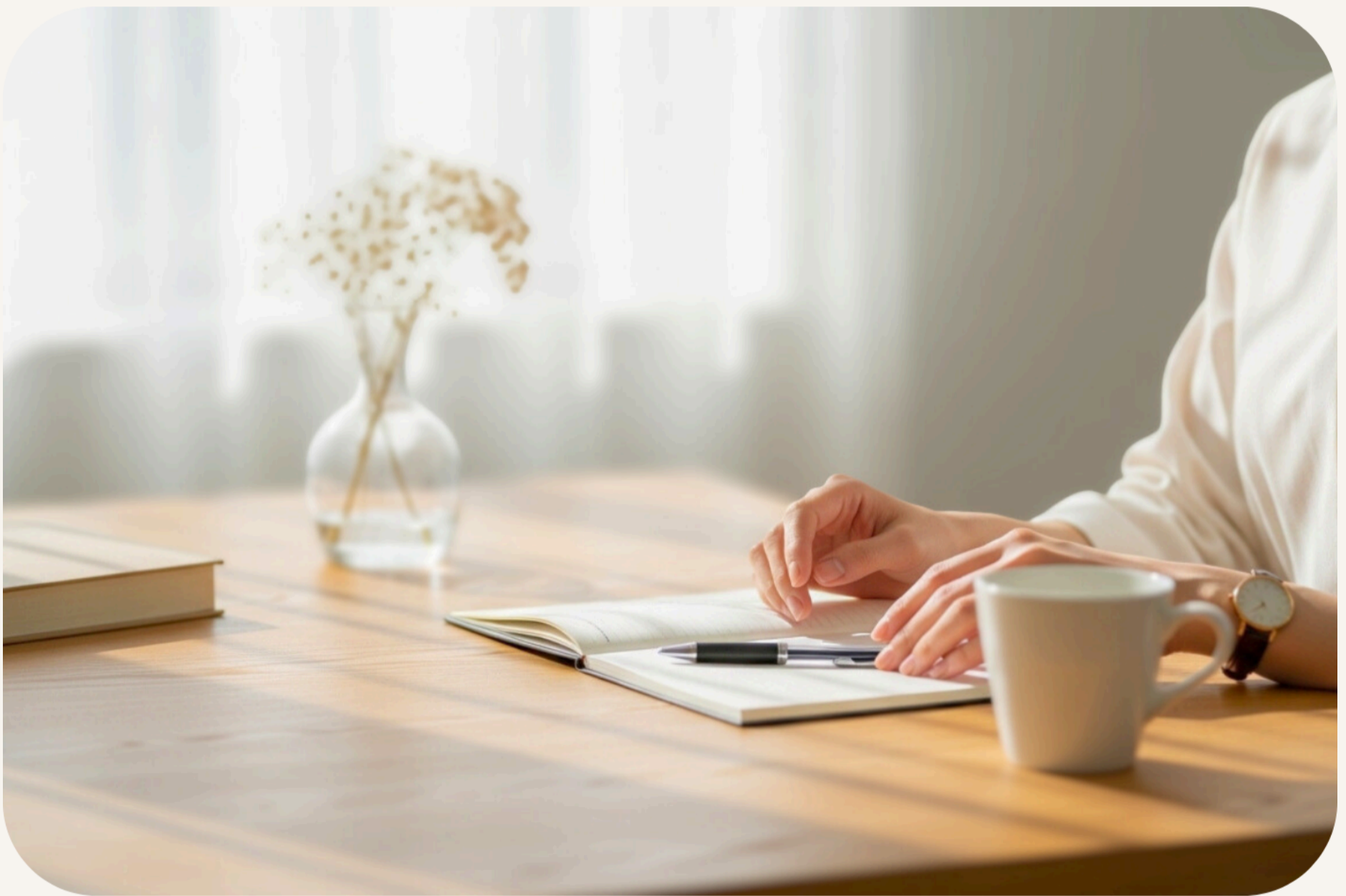
「いい人がいたら結婚したい」  
と  
思っているあなたへ

今の私に似合う、これからの進め方

今の毎日も大切。

でも、このままでいいのかな。

そんなふうを感じる日に、まず読んでみてほしい内容です。



監修：リョージ  
パートナーシップ研究所

## はじめに

結婚に興味はある。

でも、簡単には決められないあなたへ

結婚が気にならないわけじゃない。

でも、気になるからこそ、簡単には動けない。

そんな気持ちになることはありませんか。

今の毎日は、それなりにちゃんと回っている。

仕事もある。

やることもある。

ひとりの時間だって、前より上手に過ごせるようになった。

それでもふと、これからのことが気になる日がある。

周りの変化に気持ちが揺れたとき。

交際の相手との先が見えなくなったとき。

恋愛や婚活に少し疲れて、「このままでいいのかな」と思ったとき。

将来のことを考えて、不安やさみしさがよぎったとき。

僕はこれまで、多くの女性のご相談を受けてきました。

その中でよく感じるのは、ちゃんと考えている人ほど、簡単には決められないということです。

それは、迷っているからではありません。

そのぶん、自分の人生を大切にしたいと思っているからです。

この小冊子では、

出会い方や方法を増やす前に、

これからのことを考えるうえで、まず知っておきたいことをお伝えします。

次は、なんとなくではなく、ちゃんと考えて相手を選びたい。

そう思っている方に、役立てていただけたらうれしいです。



## 第1章

今の毎日も大切。

でも、このままでいいのかなと思うとき

### 今のままでも悪くない。けれど、それだけでもない気持ち

今の生活に、大きな不満があるわけじゃない。

ちゃんと働いて、ちゃんと笑って、ちゃんと休んでいる。

自分で自分の機嫌を取ることも、前より少し上手になった。

だからこそ、

「誰かがいないと満たされない」という感覚でもない。

でも、その一方で、この先のことが気にならないわけでもない。

周りの結婚や出産の話を聞いたとき。

ひとりで帰る夜に、少し気持ちが沈んだとき。

交際の相手との未来が見えなくなったとき。

婚活や恋愛に疲れて、ふと立ち止まったとき。

「今も悪くない。

でも、このままでいいのかな」

そんなふうを感じることは、とても自然なことです。

### 疲れているのに、あきらめきれない気持ちもある

恋愛で疲れている人。

婚活で疲れている人。

交際の中で迷っている人。

離婚を経験して、もう一度これからの考えたい人。

これまで恋愛経験がなく、自信を持てずにいる人。

状況は違っていても、共通しているのは、

「もう無理はしたくない」

でも

「このままで終わりたくはない」

という気持ちかもしれません。

その気持ちは、弱さではありません。

ちゃんと幸せになりたいと思っているからこそ出てくるものです。

## 簡単に決められないのは、ちゃんと考えているから

大人になるほど、選ぶことは難しくなります。

好きなものも、苦手なものも、自分らしさも、少しずつわかってくるからです。

だから、誰かに合わせて雑に決めたくない。

「みんながそうしているから」ではなく、

「私はどうしたいんだろう」と考えたくなる。

その慎重さは、悪いことではありません。

むしろ、自分の人生を大切にしたいからこそ出てくる感覚です。

## 第2章

「結婚したいか」よりも  
どんな暮らしを送りたいか

### まず考えたいのは、結婚そのものより、その先の毎日

「結婚したいですか？」と聞かれると、少し身構えてしまう。  
はっきり「はい」とも言い切れないうし、「いいえ」でもない。  
そんな人は少なくありません。

それは、結婚という言葉そのものに答えたいわけではなくて、  
その先の毎日を、ちゃんと想像したいからです。

本当に大切なのは、肩書きや形式ではなく、どんな暮らしをしたいか。  
朝、どんな気持ちで一日を始めたいか。  
疲れて帰った夜に、どんな会話があるとうれしいか。  
休みの日を、どんなふうに過ごせたら心地いいか。

### 自分らしくいられる関係は、きっと無理がない

毎日を一緒に重ねていく相手に求めたいのは、  
派手さやわかりやすい条件だけではないのかもしれない。

無理に盛り上げなくても落ち着くこと。  
言いたいことを飲み込まなくていいこと。  
がんばりすぎなくても、自分らしくいられること。  
そんな安心感のほうが、長く一緒にいるうえでは大切だったりします。

僕は、ここをすごく大事にしています。  
なぜなら、これからを考えると、いちばんぶれにくいのは「条件」より「日々の感覚」だからです。  
そうやって考えるほうが、相手選びも、これからの進め方も、ずっと現実的です。  
日々の心地よさや安心感は、そのまま結婚した後の安心や安定につながっていくからです。

### 「こうあるべき」より、「こうだったらうれしい」

「結婚するならこうあるべき」  
「相手にはこれくらい求めたい」  
そうやって条件から考え始めると、気持ちはすぐに苦しくなります。

でも、  
「こうだったらうれしい」

「こういう時間が好き」

「こんな空気感だと安心する」

そんなふうにと考えてみると、見えるものが変わってきます。

これからのことを考えるとき、

まずは、自分がどんな暮らしを望んでいるのか。

どんな関係だと無理なく続いていくのか。

そこを見つめることが、結局いちばん大事です。

### **出会いと恋愛の中で見えてくることもあります**

相手を選ぶときの軸は、最初から全部ははっきりしていなくても大丈夫です。

出会いと恋愛の中で見えてくることもあります。

だからこそ、最初から正解を決めにいくより、何を大切にしたいかを見ておくことが大事です。

## 第3章

立ち止まってしまうのには、ちゃんと理由がある

**気持ちが進まないのは、怠けているからではない**

気になっているのに、動けない。

動いているのに、決めきれない。

考えているのに、答えが出ない。

そんな状態になると、

「私が優柔不断なのかな」

「また逃げてるのかな」

と自分を責めたくることがあります。

でも実際には、そうとは限りません。

過去の恋愛で傷ついた経験。

婚活で消耗した感覚。

離婚を経て感じた不安。

交際中の違和感。

周りと比べて焦る気持ち。

恋愛経験の少なさからくる自信のなさ。

そういうものが積み重なると、気持ちは簡単には動かなくなります。

**次はちゃんと考えて、相手を選びたいと思っているから**

疲れている人ほど、考えていないわけではありません。

むしろ、前よりちゃんと考えたいと思っていることが多い。

「もう同じようなことで傷つきたくない」

「今度こそ、自分に合う相手を選びたい」

「次は流れじゃなく、自分の意思で決めたい」

そう思っているからこそ、簡単には進めないのです。

それは、臆病なのではなく、

前よりちゃんと自分の人生を大切にしたいと思っている証拠です。

**比べるほど、見えなくなることもある**

年齢のこと。

周りのこと。

家族の言葉。

SNSで見かける誰かの幸せそうな姿。

そういうものに気持ちが揺れるのは自然です。

でも、比べるほど、自分が本当に望んでいるものは見えにくくなります。

大切なのは、人に追いつくことではなく、

自分がどんな形なら無理なく進んでいけるのかを知ることです。

## 第4章

やり方を増やす前に、見ておきたいこと

### 出会い方や方法だけでは、進み方は決まらない

アプリがいいのか。

相談所がいいのか。

紹介が向いているのか。

自然な流れがいいのか。

そういう情報は、確かに気になります。

でも、それだけでうまくいくとは限りません。

なぜなら、同じ方法でも、

自分の今の状態に合っていないければ、しんどくなったり、空回りしたりするからです。

### 先に見たいのは、今の自分の状態

今、疲れているのか。

焦っているのか。

誰かを信じることに慎重になっているのか。

相手を見る目より、自分を守ることが先になっているのか。

それとも、ちゃんと前を向きたいと思っているのか。

ここを見ないまま方法だけ増やしても、

また同じところで苦しんでしまうことがあります。

### 小さくても、自分に合う一歩なら意味がある

大きく変えようとしなくて大丈夫です。

今の自分に合う一歩なら、それで十分。

たとえば、

これからのことをちゃんと考える時間を持つ。

自分が大切にしたい関係を見直してみる。

相手を選ぶときの軸を見直してみる。

いま必要なのが、行動なのか、休むことなのかを見極める。

そんなことでも、進み方は少しずつ変わっていきます。

## 第5章

自分らしい結婚の形を考えてみる

### 幸せの形は、人によって違う

結婚すれば安心、というほど単純ではありません。  
でも、結婚やパートナーシップを通して、  
安心感やあたたかさのある毎日をつくっていくことはできます。

大切なのは、誰かの理想をそのままなぞることではなく、  
自分にとって無理のない形を考えることです。

### どんな相手と、どんな毎を送りたいか

ここで考えたいのは、条件の足し算だけではありません。

どんな相手なら落ち着けるのか。  
どんな会話ができると安心するのか。  
お金、時間、暮らし方をどう分け合いたいのか。  
何があったときに、この人と一緒にいたいと思えるのか。

次は、ちゃんと考えて、相手を選びたい。  
そう思うなら、ここを見ていくことが大切です。

### 自分らしい形は、最初からはっきりしていなくていい

最初から全部わかっていなくても大丈夫です。  
ただ、「私はどうなりたいのか」ではなく、  
「私はどんな毎日を大事にしたいのか」から考えると、見え方は変わってきます。

自分らしい結婚の形は、  
焦って決めるものではなく、  
ちゃんと考えながら育てていくものです。

## まとめ

今の私に似合う、これからの見つけ方

ここまで読んでいただいて、  
大切なのは「もっと頑張ること」ではなく、  
**どこを見て考えればいいのかを知ること**だと感じてもらえたらうれしいです。

次の一歩に進む前に、まず見ておきたいのはこの4つです。

### 1. 今の自分が、どこで立ち止まっているのかを見る

恋愛で疲れているのか。  
婚活で消耗しているのか。  
交際の相手に違和感があるのか。  
将来が不安なのか。  
まずは、自分がどこで止まりやすくなっているのかを見ることです。

### 2. 「結婚したいか」より、どんな暮らしを望んでいるかを見る

どんな相手となら落ち着けるのか。  
どんな毎日なら安心できるのか。  
どんな関係なら無理なく続けられるのか。  
ここが見えてくると、相手選びの軸がぶれにくくなります。

### 3. 今の自分に必要なのが、行動なのか見直しなのかを考える

今は出会いを増やす段階なのか。  
相手を見る目を見直す段階なのか。  
少し休んで立て直す段階なのか。  
今の自分に必要なことがわかると、無駄に消耗しにくくなります。

### 4. 次は、なんとなくではなく、選んで進む

流れで付き合う。  
周りと比べて焦る。  
不安だから動く。  
そうではなく、自分が納得できる形で進むこと。  
それが、これからの安心や安定につながっていきます。

結婚は、ただすることが目的ではなく、

その先の毎日を安心感のあるものにしていくためのものです。

だからこそ、方法を増やす前に、まず見るべきところを見ておくことが大切です。

## おわりに

ひとりで考えていると、見えにくくなることもあるから

自分のことは、自分がいちばんわかっている。

そう思っている、ひとりで考えていると、同じところを行き来してしまうことがあります。

本当はもう違和感を感じているのに、見ないようにしていること。

必要以上に難しく考えてしまっていること。

逆に、当たり前すぎて見落としていること。

そういうものが少し見えるだけでも、気持ちはかなり変わります。

大事なものは、無理に答えを出すことではありません。

まずは、自分がどこで迷いやすいのか、何を大切にしたいのかを、ちゃんと見ていくことです。

そこが見えてくると、

これからをどう進めればいいのかも、少しずつ現実的に考えられるようになります。

**自分らしい幸せを求めてもいい。**

それは自分勝手ではなく、

これからの道をちゃんと選んでいくために大切なことです。

結婚は、誰かに言われた正解に合わせるほど、

その場ではラクに見えても、叶いにくくなっていきます。

自分に合う形を大切にしたいほうが、

相手選びも進み方も、自信を持って決めやすくなります。

だからこそ、

あなたは、あなたらしい幸せを求めていい。

そのほうがきっと楽しいし、前向きに進みやすくなります。

その気持ちを大切にしながら、進んでいってください。

## 自分に合う進み方を知りたい方へ

ここまで読んで、

「私はこれから、どう進めていけばいいんだろう」

そう感じた方へ。

無料の**結婚の進め方診断**では、

今の気持ちや状態に合わせて、

これからの進め方のヒントを知ることができます。

小冊子で、あなたの幸せな結婚にとって大切なことを知ること、

今の自分に必要な次の一歩が見えやすくなります。

まずは、自分に合う進み方をチェックしてみてください。

[診断の詳細はこちら](#)

## Profile

リョージ

パートナーシップ研究所 主宰。

20年にわたり、多くの女性の結婚やパートナーシップに寄り添ってきた。

相談人数2,000人超、結婚率71%。

誰かの正解を押しつけるのではなく、その人に合う形を一緒に見つけていくことを大切にしている。

