



素敵な出会いのための一歩

# 婚活スタートの前の心の準備に役立つポイント集

ゼクシィ縁結びエージェントの無料カウンセリングは、特別な準備は特になくご来店いただくことができますが、その後のステップが気になる方向けに来店後、お相手を探して出会うまでの活動のイメージづくりに役立つポイントをお届けします！

## STEP 1

### お相手を探し始める前に役立つ準備

## 1 自己分析で、自分への理解を深める

自分に合ったお相手を探し始める前にまず試してみてほしいのが、自分自身の長所や価値観を明確にすることです。自分のことをよく理解することで、どういったお相手と出会いたいかのイメージもつきやすくなります。

#### 自己分析の軸の例

##### 価値観 (よりあてはまる方はどちらか)

- 大人数でにぎやかに過ごす  少人数で静かに過ごす
- 率直に意見を交わし合う  相手の気持ちを先回りして察する
- 変化や刺激に富んだ環境  大きな変化がなく安定した環境
- 情緒的・感覚的  合理的・論理的
- 周囲と仲良くすることを重視  自分の考えや理想を貫く
- 思い立ったらすぐ行動する  計画を立ててから進める
- 勝ち負けや結果にこだわる  結果に至るまでの過程や内容を重視
- 上を目指し努力したい  ありのままの自分を大事にしたい

##### ライフスタイル

- 熱中できる趣味や特技は？
- 最近気になっているキーワードは？
- お酒はどれくらい飲む？
- 休日は外に出かけるor家にいることが多い？
- 仕事を楽しみたいorプライベートを重視する？

##### 長所・個性

- 友達や同僚からは、どんな人と言われることが多い？
- 人生で一番感動した、嬉しかった経験はどんなこと？
- 自分ががんばれること、がんばれないことはどんなこと？

## 2 出会いたいお相手のイメージを整理する

次に、出会いたいと思うお相手のイメージを整理してみましょう。ある程度条件が出てきたら、それをさらに「絶対に譲れないポイント」と「条件と満たしてなくても良いポイント」に分類することで、結婚相手選びにおいて大切だと思っているポイントが見えてきます。

#### お相手のイメージの軸の例

##### 自分との関係性・相性

- 積極的にリードしてほしい  自分がリードしたい
- 自分の話をたくさん聞いてほしい  相手の話をたくさん聞きたい
- 相手に甘えたい  自分に甘えてほしい
- 隠しごとのない関係  お互いを尊重した距離感
- できる限り一緒に過ごしたい  ひとりの時間も大事にしたい
- 何でも話し合って解決したい  時には黙って譲り合うことも大事
- ときめきを与えてくれる存在  一緒にいて安心できる存在
- 共有できる趣味がほしい  自分の趣味をそれぞれ楽しみたい

##### 結婚後の生活

- お互いの仕事はどのようにしたい？
- 家事・育児はお互いどれくらいの割合で分担したい？
- 住む場所や両家族との同居はどのようにしたい？
- 生活費の負担はどのようにしたい？

##### プロフィール

- 容姿にはどれくらいこだわる？
- 年上or年下どちらが良い？年齢にはどれくらいこだわる？
- 職業や収入面にはどれくらいこだわる？

## 3 新しい出会いを前向きに楽しむイメージをもつ

自分のへの理解とお相手へのイメージを深めることができれば、あとは出会いに向けた第一歩を踏み出すだけです。思い通りに進まないこともあるかもしれませんが、リラックスして気軽に楽しく活動してください。