

これから始める



“婚活”

ビギナーズ

ガイドブック

-Kon-katsu Beginner's Guide Book-



男性版

For Men



長岡で、恋する。



ながおか・若者・しごと機構

今日は仲のいい先輩の結婚式

いい式だな

俺もいつかはこんな結婚を...

新郎新婦が
出会ったのは
なんと婚活パーティー

えっ!

婚活!?

一目で惹かれ合い
1年でゴールイン
されました

職場で出会いとか
無いしなあ

おかだけんじ
岡田兼二(28)

僕も始めて
みようかな...

後日

あ、先輩!

どうした?
兼二

その
婚活について
教えて欲しい
んですが...

おお!

< 婚活の一例 >

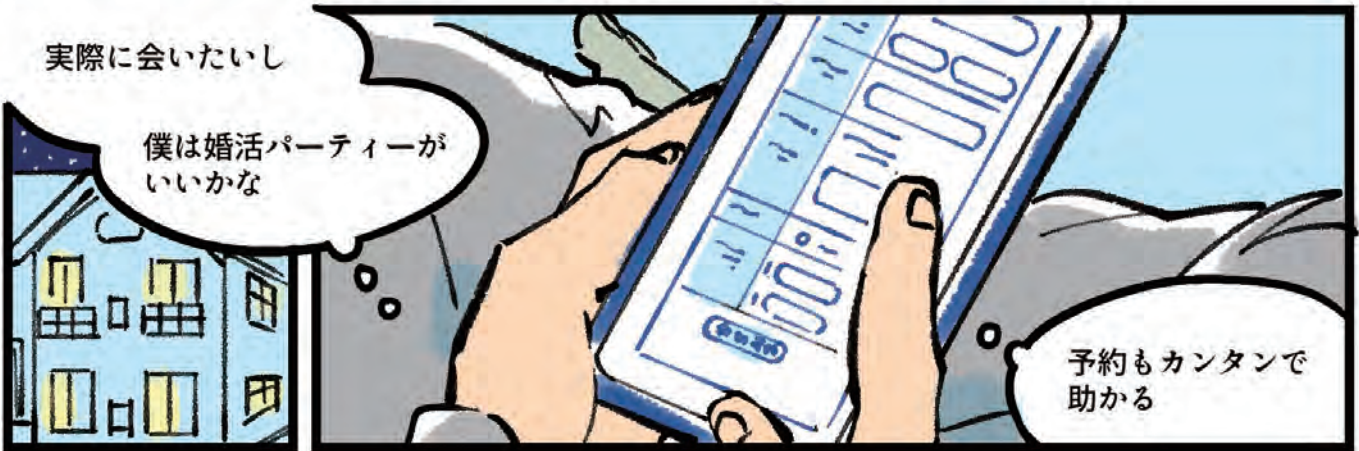
合コン	街コン	ネット婚活
友人や知り合いと一緒にだから安心・1:1じゃないから話しやすい	沢山の異性と知り合える・敷居が低く、気軽に参加できる	いつでもどこでも婚活できる・希望条件を絞れる・料金がお手頃
婚活パーティー		お見合い（結婚相談所）
結婚を意識する男女が集まる・司会進行がある・身分証明書提示のパーティーもある・価格帯が広い		より結婚を意識する男女が集まる・プロの手によるマッチング・料金が高め・入会審査がある



婚活って言っても色んな種類があるんだ

兼二の先輩
やまもとけいすけ
山本圭介(30)

例えば…
すごい!
早速チェックしてみます!



実際に会いたいし

僕は婚活パーティーがいいかな

予約もカンタンで助かる



予約完了!

…これでパーティーに参加はできるけど

何か準備しなきゃいけないんじゃないか…?



マズい!

どうしたらいいんだ!?

“「はじめまして」の印象を上げよう！”



先輩！婚活パーティーに予約したまでは良かったんですが、当日までにどんな準備をしたらいいですか？教えてください 😞

早速予約したんだな！パーティー会場では初対面の人と沢山会うから、まずは自分の第一印象をアップしてみよう！😊 特に男性だと清潔感を意識するといいぞ！



清潔感、簡単なようでなんだか難しそうです 😞
どんな所に気を配れば清潔感と第一印象をアップできますか？

よし、俺が意識しているポイントをいくつか紹介するから良かったら参考にしてみてください！ファイト！😊



● 印象アップのポイントは“清潔感”にあり！

男性の場合、印象アップで重要なポイントは「清潔感のある身だしなみ」です。清潔感があると相手からの好感度も上がるもの。衛生面と服装の面から清潔感のある身だしなみが出来ているかをチェックしてみましょう。

衛生面の身だしなみ

- ✓ 肩にフケが付いていませんか？
- ✓ 手や爪が汚れていませんか？
- ✓ 肌荒れをしていませんか？
- ✓ 歯に色素沈着していませんか？
- ✓ ひげや鼻毛の処理は適切ですか？
- ✓ 体臭や口臭を気にしていますか？
- ✓ 髪のカットや眉のお手入れをしていますか？

服装の身だしなみ

- ✓ シミ、汚れ、色褪せ、毛玉が付いた服を着ていませんか？
- ✓ 汚れていたりかかどが潰れた靴を履いていませんか？
- ✓ TPOに合った服装ですか？

新しい服

着古した服より新しい服を。購入してから3年以内の服が目安です。

シンプル

柄物より落ち着いた色の無地の服がベター。3色程度で着こなしを考えよう。

髪型

新しい服を買えばゴールではありません。髪型にも気を配る一手間が大事。

自分に似合うさわやかなファッションが分からない！という時はお店の店員さんに相談してみるのもGOOD！



控えたい例



好ましい例

控えたいファッションアイテム

ツータックのズボン/サンダル/オーバーサイズの服/派手なバックルのベルト/アウトドアスニーカー/パーカー/スウェット/チェック柄のシャツ/ウォレットチェーン/サングラス etc...
TPOを意識したシンプルなコーディネートが好ましいです。

初めての出会いでは、好印象を持たれた方がご縁の確率がアップします。ご自身の価値観も大切ですが、異性の視点も取り入れてみてはいかがでしょうか？

• 会話のルール

笑顔



特に男性は無意識の時に表情が固まりがち。笑顔の人は明るく親しみやすいイメージを与えてくれます。挨拶や会話の中で口角を上げることを意識してみましょう。

姿勢・所作



せっかく服装や髪型を整えても姿勢が悪いと台無しに。猫背や椅子の座り方を確認しましょう。また、パーティー中の立ち回りは女性を優先してあげるとGOOD！

共感・あいづち

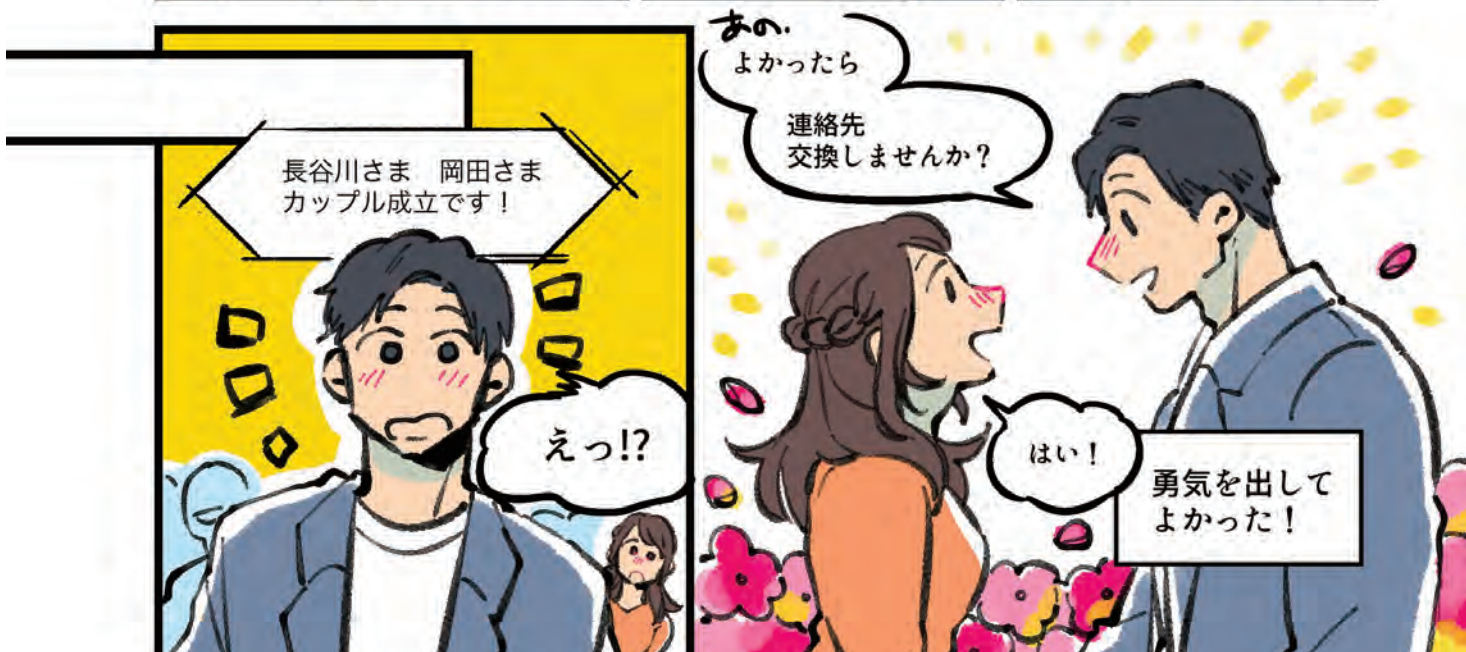


まずは相手に興味を持ちましょう。趣味や価値観が違ってても自分と違うことを認める力が必要です。相手を否定しない・褒める・共感する事が上手なあいづちのポイント。



男性はパーティー中に席の移動が沢山あるから、気になった人がいたら勇気を出してアプローチしに行くといいぞ！まずは出会いを大切に楽しんで参加してみよう！😊

ありがとうございます！緊張しますがアドバイスを実践できるように頑張ります！😊



“デートを成功 させよう！”



先輩のアドバイスのおかげでカップルになりました！ありがとうございます！
ただ、お付き合いに発展させるためにどうすればいいか悩んでいて…😞

良かったな！😄 カップル成立後は間を空けずに会ってお互いを知っていくのが
大事！なるべく男性側からデートに誘ってあげると女性も安心するよ。



次のデートの約束、僕が迷ったら彼女の方から声をかけて
くれたんです。なので今度は自分から誘ってみます！😞

その調子！少しずつでもエスコート出来るように頑張ってみよう😄
そして迷ったら結婚までの具体的なライフプランを書いてみるのもオススメ！



● 男性がデートで心がけたいこと

デートに誘う

最初の出会いから1週間~1か月以内に会うのがオススメです。間を空けてしまうとお互い会うモチベーションが下がってしまいます。「いつ・どこで」を相手に提案してデートの約束をしましょう。

支払い・帰りの時間

最初のデートの支払いは男性が出してあげましょう。金銭の大小ではなく女性として大事に思っている意思表示になります。できれば頃合いを見て女性が離席している時にお会計を済ませておくとなおGOOD。

マナーを守りましょう

飲食店での店員さんへの態度、食事のマナー、喫煙のマナー、においのマナーなどあなたの行動を女性はよく見ています。社会人として最低限の大人のマナーは守りましょう。

気持ちを言葉に

緊張や失敗などは誰にでもあるもの。言葉にしないと女性に不安や誤解が生じるため「慣れてなくてごめんね」「緊張するなぁ」など気持ちを言葉で伝えると安心感に繋がります。

● 出会いから結婚までのプロセス

※STEP4、5はお互いの考えで入れ替わる場合があります。



目安の表だよ。ライフプランを「自分で考えて決める事」が大事。
書き出してみると考えが整理されるよ！

こうやって見てみるとどんどん行動しよう！って気持ちになります！








長岡市は独身男女の
出会いを応援しています



 ながおか・若者・しごと機構
詳しくはQRコードから

新潟県「あなたの婚活」
応援プロジェクト

新潟県結婚・子育てポータルサイト
ニイガタで、幸せに。ハピニイ



イベント情報は
ハピニイから



一対一の出会いをサポートする
ハートマッチにいがた



発行 **ながおか・若者・しごと機構** TEL **0258-86-6008**

〒940-0062 新潟県長岡市大手通 2-2-6 **ながおか市民センター** 1階