

これから始める

“婚活”

ビギナーズ

ガイドブック

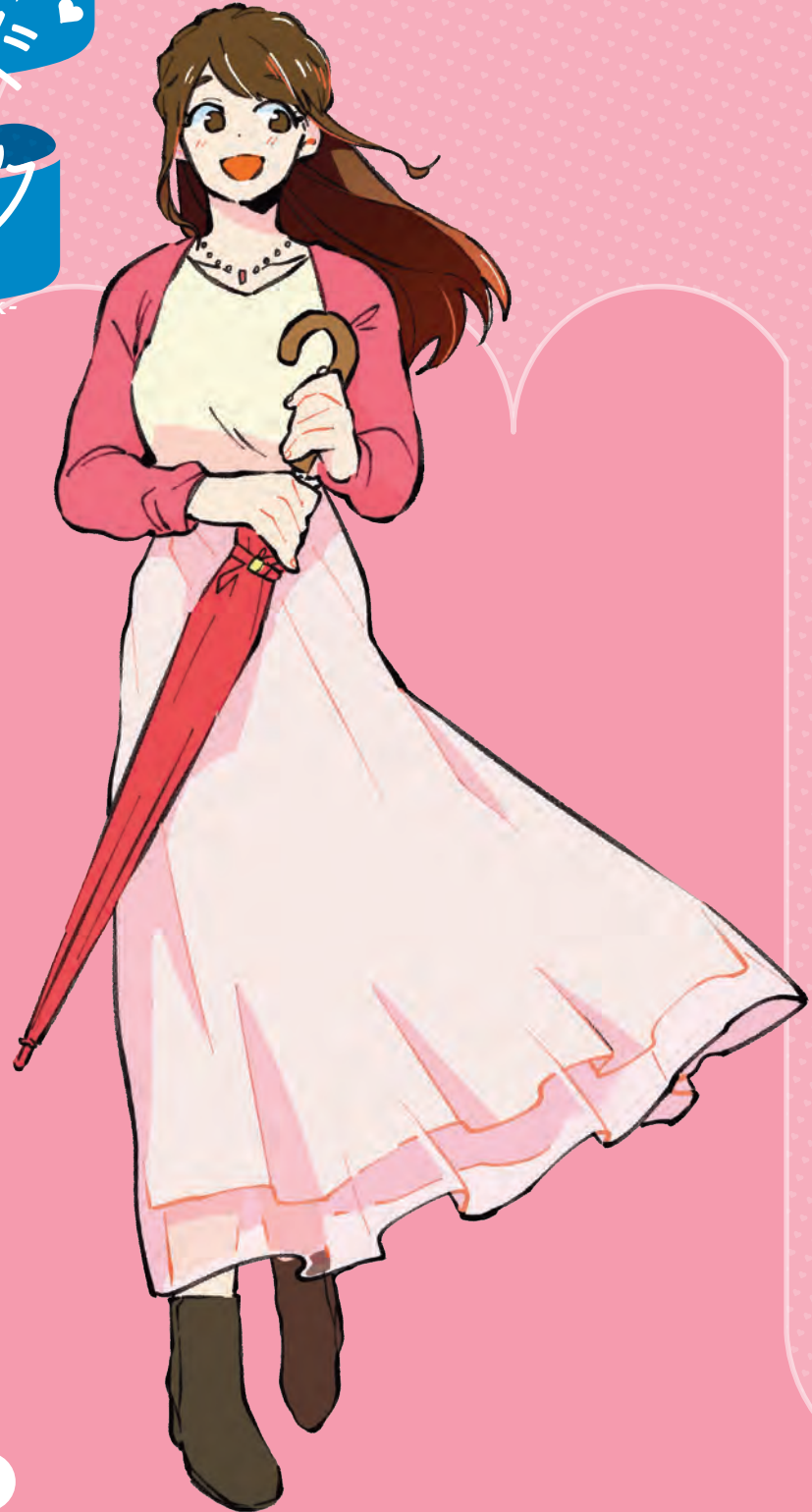
-Kon-katsu Beginner's Guide Book-

女性版

For Women



長岡で、恋する。



ながおか・若者・しごと機構

今日は大好きな
先輩の結婚式

素敵！

私もこんな
結婚がしたい...

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

今まで何も
してこなかったけど

はせがわ
長谷川つぐみ(28)

私も始めて
みようかな...

後日

先輩！

どうしたの？
つぐみ

おず

あの

婚活について
教えて欲しい
んですが...

おず...

あら！

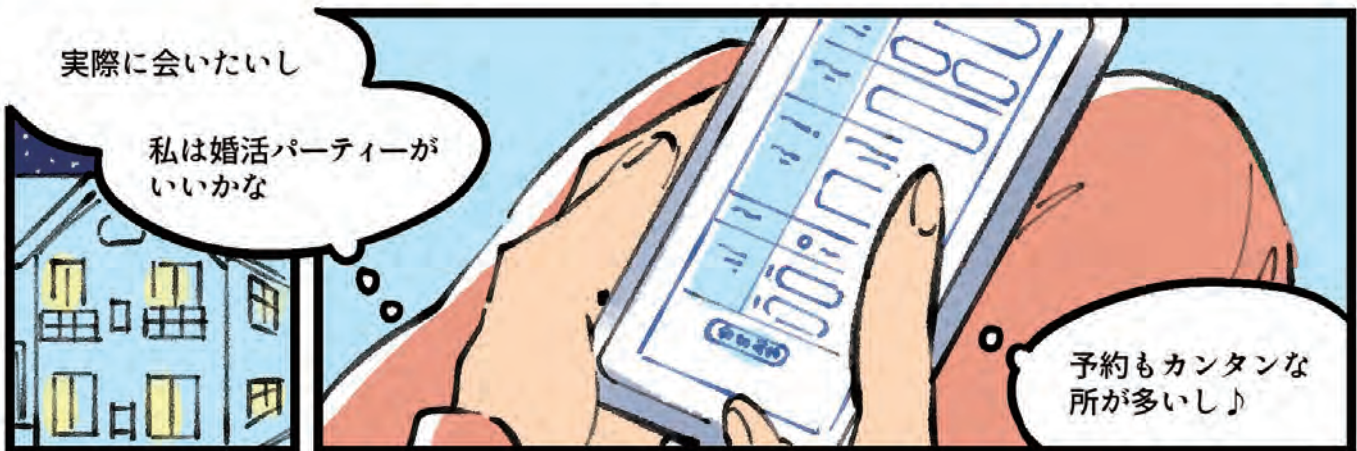
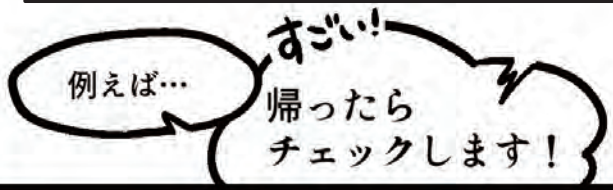
< 婚活の一例 >

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



婚活といっても色んな種類があるのよ

つぐみの先輩
やまもと ゆり
山本優璃(30)



実際に会いたいし

私は婚活パーティーがいいかな

予約もカンタンな所が多いし♪



予約完了!

...これでパーティーに参加はできるけど

肝心の準備は何をすればいいの?!



どうしよう!

教えてせんぱ〜い!!

“「はじめまして」の印象を上げよう！”



せんぱ〜い！😞 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すればいいかさっぱりで… 教えてください 😞

早速予約したんだ！そうね… 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アップを目指すといいよ！😁



なんだか難しそうです 😞 最近は会社と家の往復ばかりで、いざ！って時に着ていく服に自身がなくて…。こんな私でも第一印象って良くなりますか？ 😞

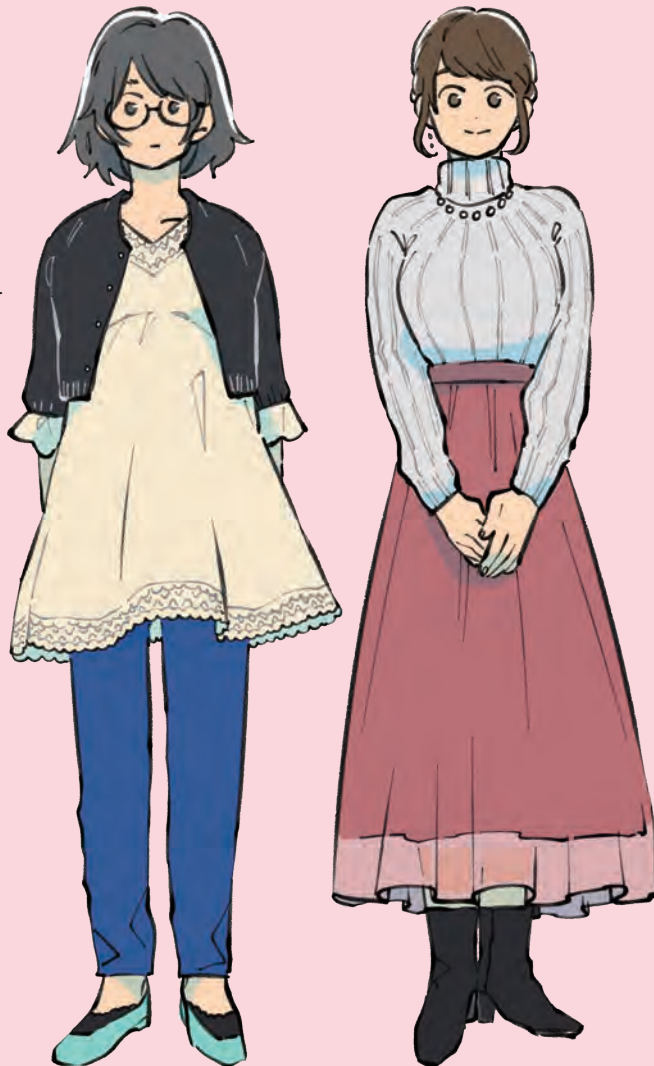
大丈夫！服装以外にも第一印象をアップできる所は沢山あるよ！😁 私が意識してる事を紹介するから良かったら参考にしてみてください☆



・婚活パーティーでのコーディネート (一例)

控えたい例

- ❑ ボサボサや伸ばしすぎな髪
- ❑ 派手なヘアカラー
- ❑ 濃いメイク
(例：真っ赤なリップ etc..)
- ❑ ノーマイク
- ❑ 香水の付けすぎ
- ❑ 大ぶりで派手なアクセサリ
- ❑ 伸ばしすぎな爪
- ❑ 奇抜なデザインのネイル
- ❑ 露出の多い服
- ❑ オーバーサイズの服
- ❑ 全身真っ黒な服
- ❑ 色味がなさすぎる服
- ❑ 派手な柄の服
- ❑ 流行遅れの服
- ❑ アウトドア系やぺたんこ靴
- ❑ 派手でヒールが高すぎる靴



好ましい例

- ❑ ツヤツヤ、サラサラな髪
- ❑ ナチュラルなメイク
- ❑ 香水は控えめに
- ❑ 小ぶりで華奢なアクセサリ
- ❑ 清楚なデザインのネイル
- ❑ 優しい色合いの服
- ❑ パンツよりはスカートを
- ❑ 上品なヒールの靴

自分に似合う品の良い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！

“清潔感プラス”を意識

身だしなみのポイントは「清潔感があるか」という所。異性から好感を持たれるコーディネートか？という事はもちろん、服のほつれや毛玉、髪痛み、歯の黄ばみや口臭、肌荒れ、爪のケアなど衛生面にも気を配ったメンテナンスを心がけてみましょう。

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？

• 会話美人になるためのポイント

笑顔



無表情や笑顔のない人に話しかけるのは誰でも緊張するもの。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。特に猫背や内股は癖になってしまいがちです。鏡の前で毎日のセルフチェックを習慣にし、改善していきましょう。

あいづち

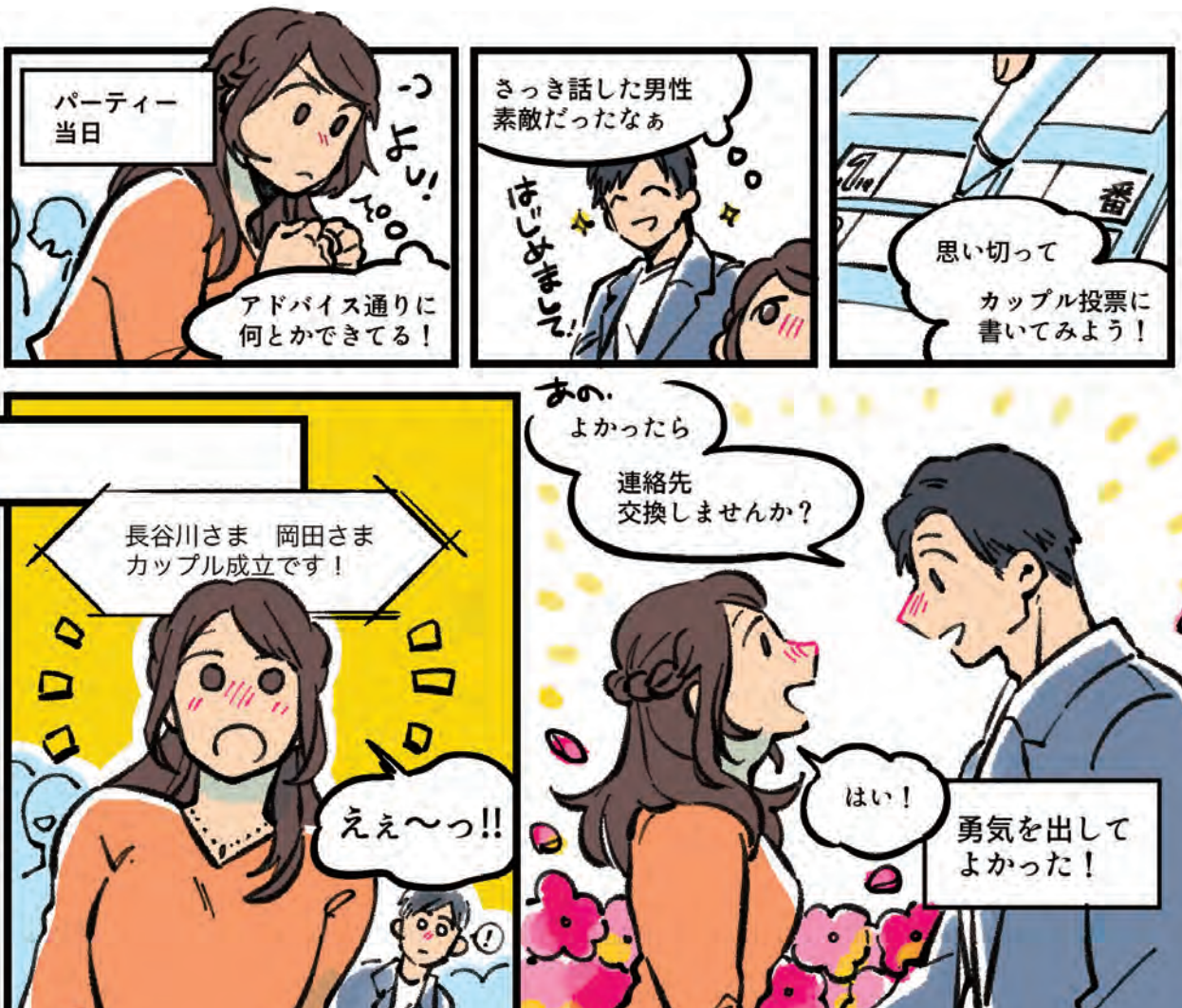


相手が話したことに對して良いリアクションを見せると話した方も嬉しく感じます。上手くあいづちを取り入れた「聞き上手」を目指してコミュニケーションをとっていきましょう。



カップルになったからといってすぐにお付き合いがスタートするわけじゃないから、なんとなく「いいな」って思う人がいたら投票の時は思い切って記入しよう！

ありがとうございます！今から緊張してきました…！でも、アドバイスを忘れずに楽しんで参加してきますっ！



“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！😊
これからお付き合いに発展させるにはどうしたらいいでしょうか？

おめでとう🎉 カップル成立したら間を空けずに何回か会ってお互いの事を知って仲良くなっていこう！デートの約束はもうした？



それがまだなんです…。なかなか相手が誘ってくれなくて…😞

もしかしたら相手も迷ってるのかも？ここは思い切って誘ってみよう！迷ったら結婚までのライフプランを書いてみると具体的なスケジュールが見えてくるよ♪😊



・女性がデートで心がけたいこと

ひとまず会ってみる

初対面の人とカップルになっていきなり2人きりというのも少し不安に感じますが、悪い方に考えるより「まずは会う事」が大事！男性には LINE やメールが苦手なタイプの人。会うと印象が変わることもあります！

デートまでのタイミング

最初の出会いから1週間～1か月以内に会う約束をしましょう。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。ただし、相手の都合で先延ばしになっても簡単に諦めないで！

支払い・帰りの時間

相手に支払ってもらったら「ごちそうさまでした。おいしかったです。」とお礼を言ったりお財布を出すのは礼儀です。また、最近は割り勘が当たり前になってきました。もし割り勘や少額を求められたら素直に支払いましょう。

デートに誘う

相手に任せすぎてご縁を逃すより自分から誘ってみましょう！別れ際は「今日は楽しかったです。」と笑顔で挨拶を。家に到着したらメッセージを送るのも GOOD！

・出会いから結婚までのプロセス

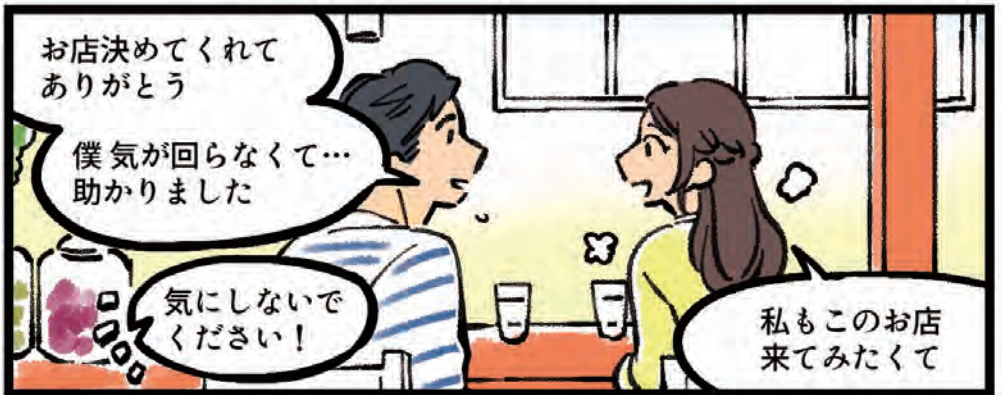
※STEP4、5はお互いの考えで入れ替わる場合があります。



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。
待ってるだけじゃ始まらない！

書き出してみると実感が湧いて行動しよう！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