



# 婚活検定

婚活検定とは、あなたの婚活を「運任せ」から、  
「成婚確実」に変える、  
未来デザイン独自の学習プログラムです。



未来デザイン

# 婚活検定 第1章婚活

## マインドセット編

### ～成功への羅針盤を手に入れる～

未来デザインの山住です。婚活検定を受講いただきありがとうございます。

未来デザインは障害者専門の結婚相談所として、特化したノウハウを蓄積してきましたが、その活動の土台は、かつて主催した街コンやお見合いパーティーで延べ1万人以上の参加者と向き合い、約3,000人のアンケート調査から得られた「婚活の生の声」と「成功・失敗のデータ」にあります。

この婚活検定は、その経験から導き出された

**\*\*「選ばれるための本質的なマインドセットと戦略」\*\*** を凝縮したものです。

そのため、この検定は健常者の方にも、障害者の方にも、婚活を成功させるために等しく有効な、普遍的なノウハウを提供します。

もし今、あなたが婚活に対して立ち止まったり、不安を感じていたりするなら、どうか思い出してください。あなたはこれまで、様々な困難を乗り越え、今日まで生きてきた強い人です。結婚したいという願いは、その強さから生まれた、偽りのない、最も大切な希望です。

## 1. 幸せな結婚生活から逆算する、新しい婚活の捉え方

婚活は、お相手を探す手段ではありません。あなたの人生を賭けた、最高の未来を創るための「投資」です。

多くの方は「良い人に出会えば幸せになれる」と考えますが、これは順序が逆です。あなたにとっての「幸せで安らぎのある結婚生活」を具体的にイメージすることが、婚活の真のスタート地点です。どんな時に笑顔で、どんな時に安心を感じられるのか、その具体的なイメージこそが、この活動の羅針盤となります。

あなたの障害は、この「幸せな生活」を築く上での障害物ではありません。むしろ、その経験から培われた優しさ、忍耐強さ、そして他者への深い思いやりこそが、結婚生活を長く続けるために最も大切な「本質的な強み」となります。



## 2. 結婚相談所という最高のパートナー

あなたが活動されている結婚相談所は、マッチングアプリやお見合いパーティーなどの場とは、根本的に集まる人々の覚悟が異なります。

マッチングアプリやお見合いパーティーの参加者の多くは、「いい人がいたらいいな」という、結婚を急がない軽いスタンスです。

あなたの障害という個性を理解してもらう努力が、相手の低い本気度によって無駄になってしまう危険性が高いのです。

結婚相談所は、「結婚という目標に本気で向き合う人」だけが集まる場所です。お互いが本気になって活動しているのが結婚相談所です。

### マッチングアプリの被害例とリスク

マッチングアプリでは、真剣度が低だけでなく、以下のリスクが常に存在します。

- プロフィール詐称のリスク：職業、年収、既婚・独身といったプロフィール情報が偽りであるケースが多く、時間の無駄や精神的な疲労を招きます。
- 体調の急変への無理解：お相手にあなたの障害特性を伝えても、体調が急変した際の具体的なサポートや配慮の体制がなく、トラブルにつながる可能性が高いです。
- 関係破綻のリスク：あなたの障害を隠して進めた場合、後に真剣な交際に発展しても、理解を得られず関係が破綻するリスクがあります。

結婚相談所は、身元証明や独身証明の徹底、そして障害特性の伝え方に対する専門的なサポートがあるため、こうした「被害」を未然に防ぎ、安全に活動できます。

### 結婚相談所が向いている人

以下の項目に一つでも当てはまるなら、あなたはまさに結婚相談所での活動に最も適した方です。あなたが選んだこの場所こそが、目標達成のための最高のフィールドです。

- 「将来の生活に不安を感じるからこそ、確実に安全なルートで結婚したい」と強く願っている。
- 「自分の障害特性を理解してくれる、真剣度の高い相手」と出会いたい。
- 「一人で悩むのではなく、専門家からの具体的な戦略とアドバイスを受けながら効率的に活動したい」と考えている。

### 3. 相談所はただ相手を紹介する場所ではない！

#### 未来を共創するパートナーとしての活用術

カウンセラーは、あなたの結婚生活の成功のために、専門的な知識と経験を全て使って助けてくれる、あなたの未来を担う一番の味方です。

私たちは、あなたの個々の特性に合わせた活動の進め方、お相手への伝え方、最適な交際期間まで、専門特化したサポートを提供します。

この場所を選ぶことは、「ただお相手を探す」ことではなく、  
「専門家と共に、最も確実で安全なルートで成婚というゴールを目指す」  
ことなのです。

### 4. 「婚活」の本質と成功者の共通点

婚活を成功させるために、あなたが持つべき一番大切な心構えは、  
「私はこの活動のエンジンである」という意識です。

あなたの活動のエンジンを動かすのは、あなた自身です。カウンセラーは、エンジンの整備士でありナビゲーターですが、実際にハンドルを握り、アクセルを踏むのはあなたです。

成功を収める会員様に共通しているのは、「受け身」ではなく  
「積極的な共同作業」の姿勢です。

彼らは、カウンセラーと同じ目標を目指すチームの一員として、  
積極的に活動に取り組みます。

## 5. 活動がうまくいく人、いかない人の決定的な違いとは？

活動の成果は、この「共同作業」の質によって決定されます。

うまくいく人は、カウンセラーを「味方」だと考え、状況や考えを自分からどんどん共有します。また、不安やコンプレックスを含め、全てを隠さずに打ち明ける勇氣を持っています。さらに、アドバイスに納得できなくても、まず「成果に基づいた確かな根拠」を信じて試してみる素直な行動力を持っています。

一方、活動がなかなか進まない人は、指示を待ち、「誰かに何とかしてもらおう」という受け身の意識が強いです。自分の弱みや本音を隠し、自分の考えや過去の経験に固執してアドバイスを実践しません。

特に、あなたの障害特性で困っていることは、全てを隠さずにカウンセラーにお話してください。あなたの全てが、カウンセラーがあなたに一番合った「オーダーメイドの作戦」を立てるための「貴重な情報」となるのです。

### カウンセラーとの関係における注意点（カスハラ防止のために）

カウンセラーはあなたの成功を心から願い、プロとしてサポートしていますが、サービス提供者であり「何でも言うことを聞く奴隷」ではありません。

建設的で安心できる関係を保つために、以下の点に十分ご注意ください。

- 敬意を持ったコミュニケーション：どんな時も、人としての礼儀と敬意を持って接してください。
- 感情的な八つ当たりをしない：「お見合いが組めない」「交際が終了した」などの不満を、カウンセラーに怒鳴りつけたり、感情的に攻撃したりしないでください。
- 長時間・深夜の連絡要求を控える：営業時間外や深夜・早朝の連絡は、緊急時を除き控えてください。カウンセラーも人間であり、適切な休息が必要です。
- アドバイスを否定し続けない：アドバイスは過去の成功データに基づいています。理由もなく「私の場合は違う」と頭ごなしに否定し続けると、カウンセラーは建設的なサポートができなくなります。

良好な関係は、お互いの信頼と協力の上で成り立ちます。カウンセラーはあなたの成功のための「最強の専門家」です。その力を最大限に引き出すためにも、敬意を持った「共同作業」として接してください。

## 6. カウンセラーを味方につけ、活動効果を最大化する 秘訣

カウンセラーを「最強の味方」として活用するための鍵は、

**\*\* 報・連・相（報告・連絡・相談） \*\***

にあります。報・連・相は「成功のための情報交換」です。

活動の状況をカウンセラーに伝えることは、あなたの成果へつながる速度を上げる「最速パス」です。

「お見合いがご縁につながらなかった」「交際相手に自分の障害をいつ伝えようか迷っている」そんな迷いがある時こそ、すぐにカウンセラーに声をかけてください。一人で抱え込むことは、時間のムダになってしまいます。迷っている時間は大切な機会損失につながります。

カウンセラーは、お見合いがご縁につながらなかったとしても、「なぜご縁につながらなかったのか？」を障害特性の視点から深く分析し、そこから得られた貴重な経験を次の活動に繋げるための、具体的で実行可能な改善策をすぐに提示します。

婚活は、あなたにとって成長のための大切な試練であるかもしれません。さみしさや、落ち込むこともあるでしょう。しかし、あなたはカウンセラーというパートナーとチームの一員です。あなたは決して一人ではありません。

この第 1 章で学んだ「心構え」を持って、自信を持って活動に臨んでください。あなたの結婚への強い願いを、現実のものにするために、私たちは共に着実に歩んでいきます。

# 婚活で使う基本用語集（1/2）

## <交際・成婚関連>

### ◆ 仮交際（かりこうさい）

お見合い後、双方が「もう少し話してみたい」と思ったときに始まる交際段階。

まだ「お友達」のような関係で、複数の人と同時進行も可能。  
連絡交換をしあったり、数回デートを重ねて相性を確かめる期間。

### ◆ 真剣交際（しんけんこうさい）

仮交際の中から「この人に絞って結婚を前提にお付き合いしたい」と決めた状態。

他の交際は終了し、一人に絞る。  
親への紹介や、結婚観・将来設計などを具体的に話し合う。

### ◆ 成婚（せいこん）

相談所での活動を終了し、結婚を前提に退会すること。  
「両親への挨拶」や「婚約」や「プロポーズの承諾」が成婚の目安。

### ◆ プレ交際（仮交際と同義）

「仮交際」を「プレ交際」と呼ぶ相談所もあります。

## <お見合い・コミュニケーション関連>

### ◆ お見合い

初めて顔を合わせる面談。ホテルのラウンジなどで1時間程度。オンラインの場合は30～45分程度、双方の「また会いたい」が一致すれば仮交際へ進む。

### ◆ ファーストコール

お見合い後に仮交際が成立した際、男性から初めて電話をかけること。  
簡単な挨拶と、初回デートの約束をするのが目的。  
電話が苦手でも、礼儀としても重視される。

# 婚活で使う基本用語集（2/2）

## <活動関連>

- ◆ 申込み（お見合い申込み）（もうしこみ）  
プロフィールを見て、「お見合いしたい」と申し込むこと。  
月に申し込み可能な人数は制限あり。
- ◆ 申受け（お見合い申受け）（もうしうけ）  
他の会員からお見合いを申し込まれた側。受けるか断るかを選ぶ。
- ◆ 仲人（カウンセラー、アドバイザー）  
会員の活動全般をサポートする担当者。お見合いの調整、交際中のフォロー、成婚まで伴走する。
- ◆ プロフィール（PR 文）  
会員紹介ページに掲載される自己紹介文。  
写真・年齢・職業・趣味・結婚観などが含まれる。
- ◆ 成婚退会  
成婚が決まって正式に相談所を退会すること。
- ◆ 休会  
活動を一時的にお休みすること。
- ◆ 中間報告・交際報告  
仮交際中に定期的にカウンセラーへ進捗を報告すること。  
「何回会ったか」「印象はどうか」などを共有し、次のステップを相談する。
- ◆ プロポーズ  
真剣交際の最終段階。成婚退会に向けて男性から正式に気持ちを伝える場。  
これをもって「成婚」とする相談所もある。
- ◆ 成婚料  
成婚退会時に相談所へ支払う成功報酬。



## 7. 終わりに

カウンセラーは、あなたの隣に立ち、手を差し伸べ、立ち上がれない時には背中を押します。あなたの結婚への強い願いを、現実のものにするために、私たちは共に着実に歩んでいきます。

この第1章で学んだ「心構え」を持って、自信を持って活動に臨んでください。

あなたの未来は、あなたが思っているよりもずっと明るく、素晴らしいものです。カウンセラーと共に、その未来を掴み取りましょう。