

婚活コーチ
Yuu



婚活って
楽しい!

私が 勝手に 幸せになる

— 35歳からの婚活戦略



私らしさが
わかってきた!

最高の
パートナーって
意外な人ね!

はじめに

結婚って、なんのためにするんだろう？

この本の原点は、ふとそんな疑問を抱いたことにあります。

幼い頃から親の顔色をうかがいながら育ち、「自分がどうしたいか」よりも「周りの期待に応えたい」と思って生きてきた私。仕事も、結婚も、周囲からは「うまくいっている」と見られていました。

けれどある時、仕事と家庭、両方を一度に失い、心も体もズタボロになった私は、ようやく気づいたのです。

—「誰かのために」と思って生きて、何も返ってこない。

そしてそれが、自分勝手ではなく独りよがりだったことにも。

私にできるのは、私自身の幸せを願うことだけ。

その真理に気づいた瞬間から、人生は大きく変わりました。

「やりたいことだけをやる」「無理をしない」——そんな日々を過ごすうちに、心が満たされ、自然と人生が整っていったのです。

そしてある日、ふと湧いてきた問い。

「じゃあ、なぜ人は結婚するんだろう？」

答えはシンプルでした。

結婚は、お互いがお互いに“勝手に”幸せになるためにするんだ。

結婚は、目的ではなく手段。その手段が合う人もいれば、そうでない人もいる。

けれど、自分自身の幸せに正直に向き合った先に見えてくるパートナーシップは、驚くほど豊かで、あたたかいものでした。

私はいま、二度目の結婚をしています。

妻が家にいてくれるだけで、ふと気づくときにやけてしまう—そんな毎日を過ごしています。

そしてこの気づきが、私を「婚活コーチ」という仕事へと導きました。

それは彼女が素晴らしいから…だけでなく、私自身が私の幸せに向き合ってきた結果だと、はっきり言えます。

余談ですがこの本の表紙には「ワイングラスとパンケーキ」を前にした女性が描かれていますが、実はこれ、うちの妻をモデルにしています。

彼女は焼肉のお供にブラックコーヒーを合わせるのが好きで、最初は「嘘だろ」と思ったものの、実際にやってみると意外にも絶妙なマリアージュだったんです。

自分にはなかった価値観に触れ、「これもアリなんだ」と素直に受け入れられるようになったのは、この本に書いていることを、私自身が日々実践しているからだと思います。

この本が「35 歳からの結婚戦略」としているのは、幸せや結婚というものを夢物語ではなく、きちんと現実の問題として向き合える年齢だからこそ。

“結婚＝幸せ”という呪縛を超え、自分にとって本当に必要な関係を選び取る視点を持てるからです。

幸せになるために必要なのは、相手を探すことではなく、まず“自分の幸せを定義すること”だと強く感じたからです。

結婚を目的にするのではなく、幸せの手段として選べるような視点を、多くの人に届けたい——そんな思いでこの本を書きました。

この本が、婚活や結婚という枠を超えて、「あなたにとっての幸せって何だろう？」という問いに立ち返る一冊になれば、幸いです。

目次

はじめに 結婚って、なんのためにするんだろう？

【2 ページ】

第 1 章：なぜ結婚できないのか？～潜在意識と婚活のズレ～

【8 ページ】

理想の相手が現れない本当の理由

欠点にばかり目がいってしまう“思考グセ”

「選ぶ側であり、選ばれる側」であるという意識

第 2 章：潜在意識と顕在意識の違いとは？

【12 ページ】

顕在意識は“条件”、潜在意識は“感覚”

スペック重視がもたらす違和感と摩擦

常識や周囲の目が選択を狂わせる

第 3 章：過去の恋愛・結婚経験が現在に与える影響

【16 ページ】

過去の経験が生む「無意識のブレーキ」

なぜ似たような相手ばかりを選ぶのか？

自分の価値観に合わないものに“NO”を言えるか

失敗した恋愛を「成長」に変える

第 4 章：自分にとっての「幸せな結婚」とは何か？

【20 ページ】

世間的な幸せと本当の幸せ

「幸せの定義」が曖昧だと間違った相手を選ぶ

結婚生活を見据えた納得の指標

離婚という選択すらスムーズにする視点

第 5 章：行動できない理由と自分の扱い方

【24 ページ】

【第一関門】 意志が弱いのではなく“本音”が曖昧

【第二関門】 過去の痛みが足を止めている

【最終関門】 「私は愛される存在ではない」という前提

自分を大切にする小さなトレーニング

第 6 章：私の婚活 5 つの欲求【28 ページ】

安全・愛・承認・自由・好奇心の 5 分類

それぞれの欲求が婚活にどう影響するか

欲求を理解することで選び方が変わる

第 7 章：自分に合う婚活方法の選び方【31 ページ】

マッチングアプリは“ツール”であり“練習場”

行動することの大切さ

反省の質が成功のスピードを決める

第 8 章：関係性を育てる力／長く続ける技術【31 ページ】

始まりよりも“維持”が難しい理由

長続きする関係に共通する 3 つの視点

関係性を維持する 3 つのコツ

終章：あなたの「幸せの定義」を再発見する【34 ページ】

あとがき 【37 ページ】

第1章：なぜ結婚できないのか？～潜在意識と婚活のズレ～

【章のポイント】

この章では、婚活がうまくいかない原因を「年齢」「出会いの数」「見た目」といった表面的な要因ではなく、より深い“無意識のズレ”に目を向けます。

「なぜ理想の相手が現れないのか？」「なぜ良いご縁があっても、いつも続かないのか？」

そんな悩みの根っこには、「本当に求めているものが自分でも分かっていない」という“潜在意識とのズレ”があるので

す。

1. 「理想の相手」が現れない本当の理由

婚活がうまくいかない人の多くは、「理想の相手がいない」と口にします。

でも実際は、“理想”そのものが曖昧なまま活動しているケースがほとんどです。

☑「優しくて、誠実で、安定していて、でもワクワクもさせてくれる人」

☑「自分を大切にしてくれて、でも適度に距離もあって、しかも経済力もある人」

……そんな“全部盛りの相手”を求めていますか？

これは、買い物でいえば「買い物リストを作らずにスーパーへ行く」のと同じ状態。

店内を歩いても何を買えばいいか分からず、目についたものだけをカゴに入れて帰宅。

その結果、「必要なものが揃ってない」と気づく——婚活もこれと同じです。

まずは「自分が何を欲しているのか」を明確にしない限り、相手を“選ぶ”ことすらできないのです。

2. 欠点にばかり目がいってしまう“思考グセ”

さらに問題なのが、“減点方式のフィルター”を無意識にかけてしまうクセです。

☑「話し方がちょっと苦手かも…」

☑「年収は悪くないけど、背が低いんだよな」

☑「悪い人じゃないけど、なんとなくパツとしない」

そんなふうに、相手の“足りない部分”ばかりが気になる状態。

でも本来見るべきは、「自分が欲している価値を、どれだけ満たしてくれているか？」です。

完璧な人を探すよりも、

- ・「自分の求める価値を持っている人か？」
- ・「それが長期的に満たされそうか？」

この視点に切り替えるだけで、出会いの見え方は大きく変わります。

3.「選ぶ側であり、選ばれる側」であるという意識

「結婚したいのに、いい人がいない」「いつになったら運命の相手に出会えるのか」

そんな“待ちの姿勢”になっていませんか？

あなたが「良いパートナーを見つけない」と思っているように、相手もまた「自分にとって良い人を探している」のです。

つまり結婚は、「選ぶ側」であると同時に「選ばれる側」でもあるのです。

たとえば、自分が魚屋を営んでいると想像してみてください。

「いいネタがない」と嘆きながら市場にも行かず、店の前でぼんやりしている——これで仕入れができるでしょうか？

婚活中の私は「彼女が欲しい」と言いながらも、新しい出会いの場にほとんど足を運ばず、職場とスーパーを往復するような日々。

たまに友人と会って「出会いがない」と嘆いていたのです。

これで「いい人がいない」と言うのは、現実的に考えて無理がありますよね。

出会いの場は、意識的につくらなければなかなか生まれません。

そしてその“出会い”において、あなたも「選ばれる側」である以上、最低限の努力や配慮は必要なのです。

「相手に媚びる必要はない」とはいえ、選んでもらいたい相手に“見つけてもらう努力”は欠かせません。

▼ 章のまとめメッセージ

婚活とは、出会いの数や外見の良し悪しではなく、

“自分の欲求と向き合い、それを満たせる関係性を築くためのプロセス”です。

理想の相手が現れないのではありません。

あなたが、自分の理想をまだ明確にしていなくてもいいのかもしれない。

まずは、

◎「自分が何を欲しているのか？」

◎「それを得るために何をすべきか？」

この 2 つを明確にすること。そこからすべてが始まります。

第2章：潜在意識と顕在意識の違いとは？

【章のポイント】

この章では、婚活において「理想の相手を選んだつもりなのに、なぜか関係が続かない」「どこかでいつも疲れてしまう」という違和感の正体に迫ります。

鍵となるのは、顕在意識（表面的な判断）と、潜在意識（無意識の本音）との“ズレ”。

結婚は「頭で考えた条件」ではなく、「心の深くが納得する相手」とでない、と、長く続きません。

1. 顕在意識は“条件”で選ぶ。でも、潜在意識は“感覚”で拒否する

「この人は条件も良いし、性格も悪くない。なのに、なぜか一緒にいると疲れる——」

そんな経験はありませんか？

それは、顕在意識では“良い”と思っても、潜在意識では“違う”と感じているサインかもしれません。

顕在意識は、学歴・年収・見た目・性格といった“目に見える情報”で相手を評価します。

対して、潜在意識はもっと感覚的で、「なんとなく合う」「一緒にいると自然体でいられる」といった“心地よさ”を判断基準にしています。

婚活中、容姿も考え方も理想に近い相手と出会ったことがありました。

けれど、会話のリズムや深さがどうしても噛み合わず、雑談なら平気なのに真剣な話になると、まるで“ボールが返ってこない”ような違和感を覚えていました。

これは、頭では OK でも、心の奥が“NO”を出していた状態だったのだと思います。

2. 「スペック重視」がもたらす違和感と摩耗

婚活の現場では、どうしても“条件の良い人”に目がいきがちです。

☑ 高学歴・高収入・高身長（いわゆる「三高」）

☑ 安定した職業、社会的地位、落ち着いた生活

でも、それらはあくまで「世間的に良い」とされる基準。

それが本当に自分の価値観やライフスタイルに合っているか？を見落としてしまうと、

- 自由を求めているのに、堅実すぎる相手といて窮屈に感じる
- 温かい家庭を望んでいたのに、ドライなパートナーに満たされない

……というように、「安定はあるけど、幸福感は薄い」状態に陥ることがあります。

私自身、初婚のパートナーは非常に優秀で知的で、「この人とならもっと高いステージを目指せる」と感じていました。

けれど生活は、テレビは観ない、本は買わず図書館で、寄道もせず時間通りに帰宅……という“規律重視”型。

次第に私は自由を奪われていくように感じていきました。

その時はそれでいいと思っていましたが、今振り返ると私は「自由に生きたい」「楽しい時間を大切にしたい」という欲求がそもそも強い人間ですから、潜在意識的には相性が悪かったのでしょう。

顕在意識の選択が、潜在意識の声を押しつぶしてしまったとき、関係は摩耗していく。

これは「条件が悪い」とか「相手が悪い」という話ではなく、“自分に合っていないもの”は、どれだけ優れていても続かないということなのです。

3. 「常識」や「周囲の目」が選択を狂わせる

なぜ、私たちは“本音”とは違う選択をしてしまうのでしょうか？

それは、「そろそろ結婚したほうがいいよね」「親が安心する相手を選びたい」「友達よりも幸せそうに見られたい」といった、社会的な期待や世間体の影響が無意識に入り込んでくるからです。

でも、その選択は、あくまでも「他人にとっての正解」かもしれません。

結婚生活とは、毎日のように積み重なる“体感”の連続です。

- どんな会話をしたいか？
- どんな空気で過ごしたいか？
- どんなテンポで動いて、どんなペースで休みたいか？

これらは全て、スペックや世間体では測れません。

だからこそ、「どんな相手となら自然に笑えるか？」を基準にしてもいいのです。

▼ 章のまとめメッセージ

結婚は、“条件の良い誰か”とするものではありません。

本当の意味で心地よく生きられる相手と、“違和感なく過ごせる日々”を選ぶことが、何よりも大切です。

顕在意識は「良い人」を選ぶかもしれません。

でも、潜在意識は「合う人」を選ぼうとしています。

その声に気づき、正直になること。そこから“本当に続く結婚”が始まります。

第3章：過去の恋愛・結婚経験が現在に与える影響

【章のポイント】

この章では、「なぜ私は同じような恋愛を繰り返してしまうのか?」「なぜ理想の相手を選べないのか?」といった疑問に対し、あなたの“過去の経験”が現在の婚活にどのような影響を及ぼしているのかを解き明かしていきます。

婚活とは「未来のパートナーを見つける行為」であると同時に、「過去の自分との対話」でもあります。過去の経験が思考や行動のクセとして影響していることに気づくことで、あなたの選択は変わります。

◎1. 過去の経験が生む「無意識のブレーキ」

たとえば、学生時代に「恋愛対象にされなかった」「容姿をからかわれた」といった体験があると、大人になっても心のどこかで「自分は愛されにくい」「理想の相手は自分には選べない」と感じてしまうことがあります。

でも、その“思い込み”は本当に正しいのでしょうか？

小学生のときにモテるのは足の速い子。高校時代に人気者だったのは、文化祭で目立った誰かや、公園で子犬を抱えるヤンキーだったと思う。つまり、「モテる基準」や「求められる像」は、その時々流行や環境に左右されるのです。

問題は、過去に傷ついた経験が「未来の可能性を制限するフィルター」となってしまっていること。それを外すことが、婚活を前に進める第一歩になります。

私自身の話ですが、家庭が、「冗談もディスりも混ざった会話」で成り立っていたため、いつの間にか自分をネタにして笑いを取るクセがついていました。一見ユーモアに満ちた空間でもありましたが、その結果、「自分が魅力的だ」と思うことにどこかブレーキをかけていたような気がします。

◎2. なぜ「似たような相手ばかり」を選んでしまうのか？

「なぜか毎回、同じようなタイプと付き合ってしまう」そんな悩みを抱える人は少なくありません。その背景には、大きく2つのパターンがあります。

ひとつは「相手の依存に応えようとする選び方」。たとえば、どこか不安定で自分が支えなければ成り立たないような人に惹かれる傾向がある場合。

もうひとつは「最初は良い人だったのに、だんだん態度が変わる相手ばかりを引き寄せる」パターン。これは、自己主張を控え、相手のペースに合わせてしまうクセがある人に多く見られます。

最初はうまくいっているように見えても、自分を抑えて合わせているうちに、相手の要求がエスカレートしていき、気づけば一方的に我慢する関係になってしまう。

共通するのは、自己肯定感の低さ。「私はこうしたい」と言えず、「相手が望むことをしていればいい」と思ってしまう。

私もかつて、「モテる男性像とは、どんな要求にも応えてあげる人」だと信じていた時期がありました。相手がどんなに束縛的でも、それを受け入れる度量が“男らしさ”だと思っていたのです。

◎3. 自分の価値観に合わないものに“ノー”を言えるか

ここで大切なのは、自分の価値観に合わないものに対して、はっきりと「NO」と言えるかどうか。

たとえば、過度な束縛をされたとき、無理に合わせて我慢を続けるのではなく、「私は自由を大切にしたい」と伝える勇気があるかどうか。

関係を築くうえで最も健全なのは、最初の段階で“譲れない価値観”を明確にし、それに合わない相手とは無理に続けないことです。

これは、妥協しないという意味ではなく、自分自身に対して誠実であるということ。

◎4. 失敗した恋愛を「成長」に変える

多くの人が、うまくいかなかった恋愛を「失敗」と捉えがちです。でも本当にそうでしょうか？

別れの背景には、たとえば「もっとこうしてほしかった」「私はこうありたかった」という、新しい欲求や価値観の芽生えがあったはずです。

それはつまり、あなたが“前よりも自分の本音に近づいた”ということ。だからこそ、その恋愛は「失敗」ではなく、「成長の通過点」なのです。

▼章のまとめメッセージ

恋愛や結婚の過去は、成功も失敗も、すべて“今のあなた”をつくってくれた貴重な土台です。

でも、その中には、もう手放していい“古い思い込み”もあるかもしれません。

過去に引っ張られすぎず、でも過去から学びながら——「これから出会いたい人」のために、「これまでの自分」と一度、誠実に向き合ってみましょう。

第4章：自分にとっての「幸せな結婚」とは何か？

■【章のポイント】：

この章では、「自分にとっての幸せな結婚とは何か？」という最も本質的な問いに向き合います。

世間一般の価値観に流されず、あなた自身が心から望む結婚の形を明らかにすること。

これが、婚活におけるすべての判断基準の土台となります。

1. 「世間的な幸せ」と「本当の幸せ」は違う

テレビや SNS、あるいは周囲の会話で語られる「理想的な結婚像」——たとえば、愛し合う夫婦が庭付きの家で犬を飼い、週末には家族でバーベキューを楽しむような生活——は、多くの人が一度は憧れる“幸福のテンプレート”です。

しかし、それはあくまでも「一つのモデル」であって、すべての人にとっての幸せではありません。

たとえば、

- ・子どもはいらない
- ・一緒に住んでいても、必要なときだけ会話があればいい
- ・食事は別々、寝室も別々

そんなライフスタイルが、あなたにとって最も心地いい可能性もあるのです。

重要なのは、「他人にどう思われるか」ではなく、「あなたが本当に満たされるかどうか」です。

2. 「幸せの定義」が曖昧だと、間違った相手を選んでしまう

あなたがもし、自分の「幸せの定義」が曖昧なまま婚活を始めたとしたら——その出会いの多くは、“他人が良いとされている条件”に引っ張られたものになる可能性があります。

- ・年収の高い人
- ・学歴や職業のステータスがある人
- ・見た目がタイプの人

もちろん、こういった条件が「あなたにとって本当に大切なもの」であれば、何の問題ありません。

しかし、それが「世間的に良いから」「親が喜ぶから」「なんとなく安心だから」という理由で選ばれているとしたら——その関係は、いずれどこかでズレを生み出すことになります。

3. 「結婚生活」を見据えたときの“納得の指標”

たとえば、自分が求めているのが「心の安定」であれば、相手に多少の癖や欠点があっても、「一緒にいて安心できるかどうか」が満たされていれば、日常生活は穏やかに続いていくでしょう。

逆に、「一緒に笑い合える関係」が重要だと思っている人が、「経済的安定」だけを理由にパートナーを選ぶと、ふとした瞬間に「自分は何のために結婚したのか？」と虚しさを感じるようになるかもしれません。

大切なのは、あなたが求めている“中核の価値”が何かを把握すること。

それが明確になっていれば、相手のちょっとした短所や予想外の反応があっても、「そこじゃないから大丈夫」と割り切ることができるようになります。

これは、後々のすれ違いや不満を大幅に減らす「指標」になります。

4. 離婚という選択ですら、スムーズになる

もしあなたが、自分の「幸せの定義」をしっかり持っていたとしたら、結婚生活において不一致が起きたときにも、その判断は非常にシンプルになります。

「自分の大切にしている価値が満たされなくなった」

この明確なサインに気づくことができれば、無理に我慢を続けたり、関係を引き延ばすことなく、お互いの人生を尊重する形で前に進むことができます。

離婚という言葉にネガティブな印象を持つ人も多いですが、それは“失敗”ではなく、“人生の舵を切り直すタイミング”なのです。

▼章のまとめメッセージ

結婚とは、「自分にとっての幸せな人生」を形にする一つの手段。

だからこそ、「どんな相手と、どんな関係性で、どんな日常を送りたいのか？」という問いに真剣に向き合う必要があります。

あなたの“幸せの定義”を他人に預けてはいけません。あなたの幸せを知っているのは、あなただけなのです。

第5章：行動できない理由と自分の扱い方

■【章のポイント】：

多くの人が「結婚したい」「恋愛したい」と口にするにもかかわらず、実際には行動が伴わないことがあります。

この章では、その「行動できなさ」の正体を3つの心理的段階に分けて解説し、どうすれば前に進めるのかを一緒に見つけていきます。

1. 【第一関門】“意志が弱い”は誤解かもしれない

「時間がない」「いい人がいない」「やる気が出ない」——これは婚活だけでなく、ダイエットや勉強、健康習慣など、何かを始めたいと思うときによく出てくる言葉です。

でも、これらは本当に“意志の弱さ”が原因なのでしょうか？

実は、「自分が本当にそれを求めている」場合でも、人は「やらなきゃ」と思い込むことがあります。

それは悪いことではありません。心が望んでいないことを無理にやろうとすると、体や気持ちが反発するのは自然な反応です。

今思えば、その時の私は「本当に結婚したいのか？」「誰かと生活を共にしたいのか？」という問いに、まだ明確な答えを持っていなかったのだと思います。

まずは、自分の“本音”を確認すること。仮に「今は婚活したくない」と思ったとしても、それは立派な選択であり、自分の人生に正直になっている証拠です。

2. 【第二関門】過去の“痛み”が、あなたの足を止める

「本当に好きだった人に振られた」「信じていたのに裏切られた」「みんなの前で恥をかいた」——こんな経験があると、人はもう一度同じ思いをすることを無意識に避けるようになります。

これは防衛本能であり、とても自然なことです。

ただし、婚活においては「恋愛」ではなく「結婚」という新しい視点が必要になります。

相手に断られることは、あなたに価値がないという意味ではありません。

それは単に「方向性が違った」「一緒にやっていく気がなかった」というだけのこと。

だからこそ、断られたときには「自分を否定された」のではなく、「合わなかっただけ」と捉える練習が必要です。

むしろ、早い段階で合わないことが分かるのは、未来の自分にとって“最高の時短”なのです。

3. 【最終関門】“私は愛される存在ではない”という無意識の前提

長年、恋愛や婚活の相談を受けてきた中で、最も深く根強いブレーキがこの「自己否定の根っこ」です。

自分を愛することが苦手な人は、自分が幸せになることに無意識のうちに“罪悪感”を持ててしまいます。

でも、本当にそうでしょうか？

私が離婚をしたとき、それまでは「私の業績」や「能力」を通じて人は寄ってきてくれると思っていました。

けれど、離婚を経験したそのとき、私は働くことすらできないほど心身ともにボロボロで、何もできなくなっていました。

そんな中でも、離れずに寄り添ってくれた人がいました。

それは両親や、数少ない友人たちです。

その人たちの存在を通じて私は気づきました。

私は「何かができる」から愛されているのではない。「存在そのもの」を、愛されていたのだと。

だからこそ、思いました。私は、自分の人生を幸せにしていけないといけない。

あなたの人生は、あなたのものです。

そして、あなたを一番深く理解し、支えることができるのは——他ならぬ、あなた自身です。

◆ ヒント：自分を大切にするための小さなトレーニング

「どうすれば、自分をもっと大切にできるのか？」その答えの一つは、「自分の欲求に正直になること」です。

たとえば、ダイエットをしている人が「ケーキを食べたい」と思ったとします。

ここで、

- ・「ダメだから我慢する」

- ・「今日は食べて、明日は控えよう」
- ・「それでも食べたいなら、しっかり味わって食べよう」

こうした“納得して選ぶ”というプロセスは、「私は自分で自分を満たすことができる」という感覚を育ててくれます。

我慢ではなく、選択。強制ではなく、納得。

この感覚を日常で少しずつ取り戻していくことで、あなたは「私は私の人生を、自分で舵取りできる」という自己信頼を深めていけるのです。

▼章のまとめメッセージ

あなたは、自分が思っているよりもずっと自由で、ずっと許されている。

まずは、「もっと幸せになってもいい」という許可を、誰よりも先に、あなた自身があなたに出してあげましょう。

第6章：私の婚活5つの欲求

■【章のポイント】：

人には誰にでも共通して備わっている、5つの根源的な欲求があるとされています。

それは、「安全」「愛」「承認」「自由」「好奇心」。これらは、私たちの思考や行動、人生選択に深く影響を与えています。

婚活においても、これらの欲求がどのように表れ、何を求めているのかを理解することで、自分の“選択の傾向”や“行動パターン”の背景が明らかになります。

ここでは、それぞれの欲求の本質と、それが婚活においてどのように働くのかを見ていきましょう。

1. 安全の欲求：安定を求め、土台を築きたい

「経済力のある人がいい」「ちゃんとした家庭環境の人がいい」「安心して老後を迎えたい」など、現実的な条件へのこだわりとなって表れます。

この欲求が強い人は、慎重で責任感があり、パートナーにとっても「安定感のある存在」になりやすい傾向があります。

この欲求が満たされると：安心できる未来設計が可能に。

2. 愛の欲求：つながりたい、理解されたい

「大切にされたい」「孤独が怖い」「温かい家庭を築きたい」という思いとして表れます。

この欲求が満たされると：安心して人と心を通わせられるようになる。

3. 承認の欲求：認められたい、貢献したい

「自分の価値を誰かに認めてほしい」「努力や存在を正當に評価してほしい」などの願い。

この欲求が満たされると：自己肯定感が安定し、建設的な関係が築けるようになる。

4. 自由の欲求：自分の人生を、自分のペースで歩みたい

「誰にも縛られずに生きたい」「選択肢を奪われたくない」という自己決定権への強い願い。

この欲求が満たされると：自分のペースを大切にしながら関係性を築ける。

5. 好奇心の欲求：人生を楽しみたい、学びを深めたい

「ワクワクしたい」「知らない世界を体験したい」など、“人生を味わい尽くす”ための欲求。

この欲求が満たされると：婚活自体が「成長の旅」となり、楽しく続けられる。

▼おわりに：あなたの婚活は、どの欲求が動かしている？

5つの欲求は、誰もが持っているものです。ただし、どの欲求が強いのか、どの欲求が満たされていないかは、人によって異なります。

あなたの婚活が“どの欲求に突き動かされているのか”を理解することで、これまで見えなかった「思考や行動の理由」がクリアになります。

そして何より大切なのは、「自分の欲求を否定しないこと」。どんな欲求も、あなたにとっての“幸せの羅針盤”です。

第7章：自分に合う婚活方法の選び方

■【章のポイント】：

これまでの章で「自分の本当の欲求」や「行動できない理由」を理解したあなたが、次に向き合うべきは「どの手段を選ぶか？」というテーマです。

婚活にはさまざまな手段がありますが、大切なのは「自分の性格や欲求に合った方法」を選ぶこと。

この章では、主な婚活手段の特徴と、それぞれに向いているタイプを紹介しながら、自分に合った方法のを見つけ方を解説していきます。

1. マッチングアプリは“必須ツール”と考える

マッチングアプリは「出会いのための道具」であるだけでなく、「自分の理想や欲求を明確にするためのツール」でもあります。

利点 1：無料で“出会いの精度”を高められる（特に女性）

利点 2：自分の「本当に求めている条件」が見えてくる

利点 3：関係性が薄いからこそ、気軽に“やめる勇気”も持てる

補足：「出会わなくても意味がある」活用法もある

プロフィールを見たりメッセージを交わすことで「自分がどんな人に惹かれるのか」「何に違和感を感じるのか」といった感覚を掴むことができます。

2. まずは行動あるべし！

どの婚活方法が自分に向いているかなんて、正直なところ——やってみないと分かりません。

実際にやってみて「試して」「見直して」「戦術を育てる」。そうやって、自分の人生や生活に無理のない婚活スタイルを見つけてほしいのです。

3. 婚活がうまくいかない人が陥る“思考の罠”

婚活がうまくいかない人の多くは、ある共通した「思考のクセ」に引っかかっています。

- ・完璧主義：「最初から成功しなければ意味がない」
- ・他人目線：「親が安心する相手がいい」「友人に紹介できる人がいい」

でも、婚活は“試して、反省して、調整していく旅”。

大切なのは、「完璧な一手」を選ぶことなく、「実際にやってみて何が合わなかったのか？」を柔らかく振り返れる視点です。

4. 反省の質の高さが婚活成功のスピード感を決める

- ・フラれる → 「なぜ惹かれたのか？どこで違和感を覚えたのか？」
- ・合わなかった → 「どの要素が自分とズレていたのか？」

こうした問いに真摯に向き合うことが、婚活の加速度を上げます。

反省を深めるには“他者の視点”がとても有効です。

協力者（親友・既婚の友人・婚活コーチなど）を持つことで、自分の視点を柔軟に保つことができます。

婚活は、ただのパートナー探しではありません。「自分自身を深く理解し、自分らしい幸せを再定義する旅」です。

▼ 章のまとめメッセージ

婚活には“万人に共通する正解”はありません。

でも、“あなたにとって心地よく、続けられるスタイル”は必ずあります。

そのスタイルを見つけるには「小さな行動」と「振り返りの質」が鍵です。

まずは一歩踏み出して、自分の婚活スタイルを“体感しながら育てる”こと。

その旅の途中で、あなたの本音や欲求がクリアになっていけば、自然と「会うべき人」との距離も近づいていくはずです。

第8章：関係性を育てる力／長く続ける技術

■【章のポイント】：

出会いのフェーズを超えたあとに必要なのは、「関係性を育てる力」です。

時間の経過や環境の変化によって、すれ違いや摩擦は必ず起きます。

そこで大切になるのが、「関係性の温度を保ち続ける力」と「揺らぎを超える技術」。

この章は、「出会いはできるけれど、続けることに悩みやすい方」へ向けたものです。

1. “始まりよりも維持”が難しい理由

● 実は相手が見えていない：関係の初期には、私たちは相手を「理想化」しがちです。

● “あるもの”ではなく“ないもの”に目が行く：人は満たされていることよりも、不足していることに注意が向きやすい生き物です。

● 違いを悪いものとする：違いは衝突の種ではなく、学びのチャンスでもあります。

2. 長続きする関係に共通する“3つの視点”

● 期待を管理する力（＝理想との向き合い方）：

5つの基本的欲求（安全・愛・承認・自由・好奇心）を理解していると、不満よりも満たされていることに目が向きます。

● 我慢をしない（＝感情のバランスを整える）：

小さな我慢の蓄積は、後の大きな不満となります。感情を早い段階で共有することがカギ。

● 何のために一緒にいるのか？を問い続ける：

「この人と一緒にいることで、今よりもっと幸せになれる」という理由を持てているかが重要です。

3. 関係性を維持する 3 つのコツ

● 怒りは“二次感情”であると知る：怒りの背後には、寂しさや不安などの本音があります。

● 相手は変えられない。だから“伝える”と“依頼する”：情報＋依頼のスタンスで伝える。

● 正義の反対は“悪”ではなく、もう一つの“正義”：自分と相手の“常識”が違うことを理解する。

▼ 終章：あなたの「幸せの定義」を再発見する

結婚は“ゴール”ではなく、幸せを実現するための“選択肢”のひとつです。

だからこそ、「結婚したい」という言葉の奥にある「どうなりたいのか？」に立ち返る必要があります。

誰と、どんな時間を共有していきたいか？

どんな関係性の中で、自分らしくいられるか？

日々のどんな瞬間に、「生きててよかった」と感じるか？

その定義が明確になれば、選ぶ相手も、選ばない相手も、
自ずと絞れていきます。

婚活の本質とは、“選ぶこと”ではなく、“自分に正直でいること”。

終章：あなたの「幸せの定義」を再発見する

ここまで、出会い・選択・関係構築・継続までを通して、婚活というプロセスを多角的に見つめてきました。

けれど最終的に最も重要な問いは——「あなたは、どんな幸せを生きたいのか？」ということです。

結婚は“ゴール”ではありません。幸せを実現するための“選択肢”のひとつに過ぎません。

だからこそ、「結婚したい」という言葉の奥にある「どうなりたいのか？」に立ち返る必要があります。

誰と、どんな時間を共有していきたいか？

どんな関係性の中で、自分らしくいられるか？

日々のどんな瞬間に、「生きててよかった」と感じるか？

それらの問いに少しずつ答えを出していく中で、あなたの中にある“幸せの定義”が、静かに、でも確実に輪郭を帯びていきます。

そして、その定義が明確になればなるほど、選ぶ相手も、選ばない相手も、自ずと絞れていく。

婚活の本質とは、実は“選ぶこと”ではなく、“自分に正直でいること”。

本当に求めているものは、いつも自分の中にある。

あなたの幸せを定義できるのは、あなただけです。

——心からそう言える自分であるために、今日もあなたは、あなた自身と対話しているのです。

あなたは、誰と、どんな時間を過ごしたいですか？どんな関係性の中で、自分らしく笑っていたいですか？どんな瞬間に、「ああ、幸せだな」と思えるのでしょうか？

——その問いの答えは、きっとあなたの中にあります。

あとがき

本書を最後まで読んでいただき、本当にありがとうございます。

この本があなたにとって、人生を立ち止まり、自分自身の“幸せの定義”に立ち返る一冊となっていたら、とても嬉しく思います。

願わくば、あなたが人生に対して「自分はこういう状態であることが幸せだから」と、選択に責任を持って歩んでいけるようになっていますように。

そして、婚活や人との関わりを通じて、あなたが本当に求めているものに気づき、そこに正直でいられますように。

「あなたにとっての幸せがなんなのか？」「そのために必要なものは何なのか？」

そんな“やさしい問い”に立ち返りながら、どうか人との出会いを楽しんでください。

もしも今、あなたが「結婚」や「人生」に対して少しでも「どうすればより自分らしくいられるのか？」という問いを持ち、何かの見方を変えようとしているのであれば――

その一歩が、あなたの幸せな未来をつくっていることを、どうか忘れないでください。

これからも、あなたの幸せを心から応援しています。

『私が勝手に幸せになる－ 35 歳からの結婚戦略』

著者： [婚活コーチ Yuu]

発行日：2025 年 4 月 30 日

発行元：U ・ Wellmess

連絡先：u.wellness20240729@gmail.com

@2025 [恋愛コーチ Yuu]

All rights reserved.

本書の一部または全部を、著作権者の許可なく複製・転載・配布することを禁じます。

引用の際は出典を明記してください。

※本書は筆者自身の体験と内省をもとに再構成したものであり、 特定の個人や出来事を描写・批評する意図はありません。

プライバシー保護のため内容は抽象化しています。