

TOKUSHIMA

婚活
advice
アドバイス集

マリッサではじまる

マリッサからはじまる

msc-tokushima.jp



マリッサ とくしま

マリッサとくしまではマッチング以外にも
こんな出逢いの場があります！
.....

イベント

気になるイベントに参加し
てお相手を探しましょう！

1対1トークあり

カップリングあり

プチコン

気軽な出逢いをご希望され
る方におすすめです！

参加者同士自由にお話

連絡先の交換自由

カップリングなし

セミナー

自分磨きのチャンスです。
もしかしたら、あなたの今
後を変えるきっかけになる
かもしれません。自分自身
の視野が広がり、自分の魅
力の再発見やスキルアップ
に役立ちます。

興味のある方は登録を!!

イベント・セミナー&プチコンに参加するためにはユーザー登録が必要です。
※ユーザー登録を完了すると、自動的に「メルマガ会員」にも登録されます。

ユーザー登録はコチラから
登録無料



ようこそマリッサとくしまへ

素敵な出逢い...そして恋をして...

いつか幸せな結婚がしたい

勇気を出して歩み出したあなたの第一歩を

マリッサとくしまは心をこめてサポートします

さあいっしょに幸せを探しにいきましょう

ここから繋がるご縁を大切に

一歩一歩自信をもってあきらめないで

今、ここからラブストーリーのはじまりです

Welcome

婚活スタート!! \ まずはここから! /

プロフィールの作り方

Lesson 1



プロフィール写真の撮り方

キホンのキ

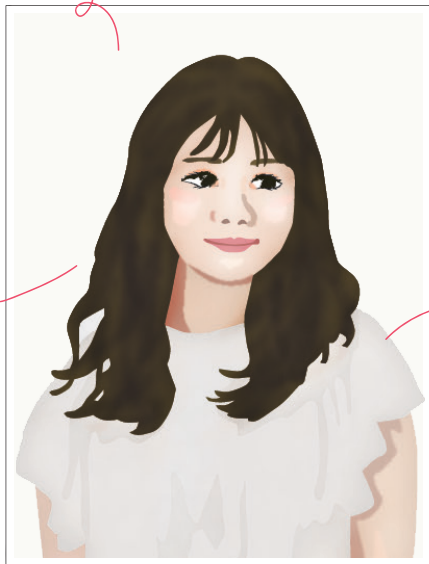
- 上半身は必須! プロフィール写真はまず一番に目に留まるもの。プロフィール写真で大切なチャンスを逃してしまふことのないようにしっかり準備しましょう。
- 全身は任意

ヘアスタイル・メイク

写真ではいつもより少し濃いめのメイクにすると表情が明るく見えます。

表情

カメラの向こうに未来のパートナーがいると思って、優しく微笑みかけてみましょう。



ファッション

明るめの色を顔の近くに持っていくとトーンアップし、イキイキした印象に。

「笑顔とやさしい雰囲気を大切に」

Point

こんな表情・雰囲気を
目指してみましょう!

誠実そう

穏やかそう

安心できそう

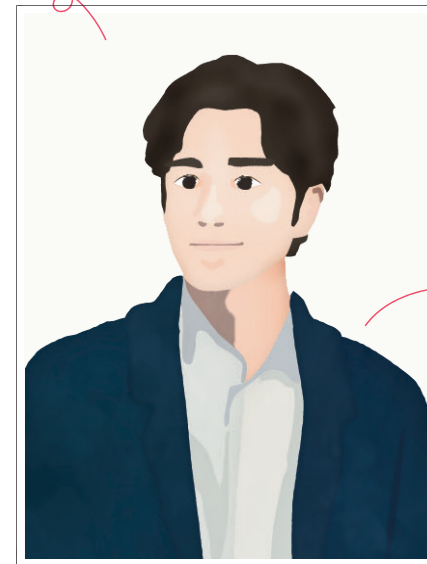
写真は2枚

載せてみましょう!

2枚目の写真で、趣味などを楽しんでいる写真を載せると、自分らしさをアピールできます。印象に残る素敵な1枚で、イメージを伝えることも大切です。

ヘアスタイル

前髪は目にかからないように。ヘアセットを忘れずに。



ファッション

シャツやジャケットなどきちんと感がある服装がおすすめです。

「清潔感ときちんと感を大切に」

Recommend

写真館での撮影がオススメ!

本人の魅力を最大限に引き出してくれるプロにお任せしてみましょう。



自己PR文の書き方

誠実さ
アップ

挨拶文

挨拶文から入ることで、親しみやすさが伝わり好印象になります。

例文

「はじめまして。」

「プロフィールを見ていただきありがとうございます。」

「たくさんのプロフィールの中から、目を留めてくださりありがとうございます。」

具体的に
書いてみましょう！

休日の過ごし方

休日の過ごし方からは、その人のライフスタイルや人生観が伝わります。ポイントは具体的に書くこと。どんなデートをするかイメージしやすくなります。

例文

「休日は、〇〇などのスポーツを楽しむ事も好きですが、家でゆっくり過ごすこともあります。」

「YouTubeやDVDを見ます。映画も好きなので、二人で観に行きたいです。」

「車が好きで、休日はよくドライブに行きます。一緒に景色の綺麗な場所にドライブしたいです。」

趣味や特技

共通点があれば興味をもってもらえる可能性が高くなります。趣味がない人はこれから挑戦してみたいことでもOKです。

例文

「私はインドア派で、読書や映画鑑賞が好きです。特に洋画が好きで、字幕なしで映画を観ることを目標に英語の勉強をしています。」

「動物が好きで、犬を飼っています。毎朝散歩するのが日課になっています。」

「料理を作るのも食べるのも大好きなので、いろんなジャンルの料理に挑戦しています。最近では、〇〇を作りました。一緒に美味しいお店巡りに行きたいです。」

結婚観

結婚後にどんな家庭をもちたいか、理想の家庭像を書くことでお相手が将来をイメージしやすくなります。「一緒に」「2人で」「ともに」「お互いに」がキーワードです。

例文

「ちょっとしたことでも2人で話し合えるような関係が理想です。」

「一緒にいろんな事を楽しめるような温かい家庭を作りたいです。」

「お互いを支え合い、笑顔の絶えない明るい家庭が理想です。」

結びの言葉

文章の終わりに、読んでいただいた感謝の言葉を添えると、丁寧な印象になります。

例文

「最後までお読みいただき、ありがとうございました。」

「どうぞよろしくお願いいたします。」

「ご縁を大切に活動していきたいと思えます。」

「数あるプロフィールの中から、お読みいただきありがとうございます。」

婚歴のある人

シングルマザー

シングルファーザーの場合

例文

「離婚歴がありますが、過去の経験から学んだことを生かして、温かい家庭を築いていきたいと思えます。」

「小学校3年生の娘と1年生の息子がいます。前妻が育てています。」

「中学2年生の息子と2人暮らしのシングルファーザーです。」

* Point *

1 具体的に
文章で書きましょう

2 ウソはNG

3 ポジティブな表現で
書きましょう

Check

❗ 例文 はそのまま使わないようにしましょう。

❗ 書いた後は、必ず読み直してきましょう。

チェックするポイントは…

→ 誤字脱字はありませんか？

→ 自分らしさが伝わる文章になっていますか？

お引合せ成立への近道

気になるプロフィールをチェックして、いざ「お引合せ」の申し込み！ところが「お引合せ」に至るまでが難しいことも…。お引合せ成立のための心得をチェックしておきましょう。

1 プロフィール写真と 自己PR文で 引きつけましょう

写真を変えてみたら、お申込みが増えたという方もいます。自己PRの内容は内面のアピールです。自分らしさを表現し、興味を持ってもらいましょう。

2 それって 「譲れない」条件？

理想の条件を求めすぎると、お相手が限られてくるかもしれません。本当に譲れない条件なのか、もう一度見直してみましょう。

例えば…

- ・ルックス重視
- ・年齢は○歳まで
- ・身長は○cm以上
- ・年収は○万以上
- ・学歴は○以上
- ・親との同居

など

大切な5つのカギ



3 待ってちゃダメ

自分から積極的に進んで閲覧お申込みをしましょう。どんな人かは写真やプロフィールだけでは分かりません。お申込みを受けたらまずは直接会ってお話してみましょう。

4 それって 「勝手な思い込み」かも？

例えば…

学歴が一緒だから話が合う。

年収が低いから生活が不安。

若いから子供が産める。

住んでいる地域が違うし遠いからお付き合いが大変そう。

年収が高いから貯蓄がある。

年収が同じ位だから生活レベルが同じ。

など

5 諦めないで

何度も断られたり、お返事がなくて期限切れになったりすることが続くと、心が折れてしまいますよね。でも、行動し続けていたら何かしら変化が訪れるかもしれません。少し休んでも良いので、諦めないで希望をもって幸せを探しましょう。

お引合せが成立したら…いよいよ お引合せ当日

第一印象 UP! の秘訣

人は会って 3~5秒 で決まる

服装&身だしなみ編

ヘアスタイル

明るすぎないカラー。ツヤのある髪を保ち、パサつきや傷みをきちんとケアしましょう。

メイク

ナチュラルメイクで上品に見える控えめなメイクを意識して、目と唇の印象に気をつけると魅力がぐんとアップします。

ファッション

パンプス・スカートかワンピースなど。少し明るめの色でまとめると華やかさがプラスされます。アクセサリー類は控えめに。



服装や身だしなみは、お引合せ当日だけではなく、日頃から意識してみましょう。

ヘアスタイル

きちんと整え、さわやかな印象に。

スキンケア

肌の脂っぽさやニキビなどに気をつけ、きれいな肌を保てるように生活習慣やスキンケアを見直しましょう。体臭・口臭・ひげ・爪の長さも大切なポイントです。

ファッション

スーツ・ジャケットにパンツなどきちんとした印象のある自分の体型に合ったサイズを選ぶことが大切です。シワ・汚れがないか確認しましょう。



会話 & 態度 編

Point *

はじめに……

会ったらまずは立ち上がって、きちんとご挨拶をしましょう。

相手の話を最後まで聞きましょう。「でも」「いや」などと否定したり、途中で口を挟んだりしないようにしましょう。

「そうですね」「なるほど」など相槌をうって相手の話に共感すると、相手の気持ちが和みます。

初対面では、ほとんどの人が緊張します。緊張のあまり話が続かなくなってしまうことを想定して、話す内容を事前に考えておきましょう。まずは、プロフィールから、話を広げられるポイントを探しましょう。

終始にこやかな表情を心がけ、興味のない話題でも、つまらなさそうな態度をとらないで楽しそうに会話をしましょう。

さいごに……

帰り際のお礼も忘れずに。

もし、悩み事や困り事があれば……

阿波の縁むすびサポーターまでお気軽にご相談ください

阿波の縁むすびサポーターとは 徳島県知事の認定を受けたボランティアです。あなたの素敵な出逢いを応援します。

さまざまなサポートをしてくれます♪

マッチング

1対1のお引合せ
立会い及び交際フォロー

イベント

出逢いイベントにおける
立会い及び交際フォロー



自分が相手を選んでいるように、相手からも選ばれています。「この人と結婚したい」と思われるような努力や行動を日頃から心がけましょう。

例えば… **こんな行動が素敵** ♡

- 「ありがとう」や「ごめんなさい」が言える
- 聞き上手で、周りの人への気配りができる
- 自分を押しつけず、相手の気持ちを想像する
- ポジティブ思考になる
- 笑顔で、はきはきと挨拶ができる

会話が弾む

話題に詰まってしまった…

何を話せばいいかわからない…

鉄板ネタ3選

会話のネタに困ったときは、こんな話題がおすすめです。

食べ物

の話

自分の好きな食べ物
最近行ったお店
好きなスイーツ
ラーメンの話
珍しい食べ物
…etc

地元

の話

その土地の美味しい物
地元のお祭り
名産やお土産物
…etc

転勤や進学で地元を離れたことがあるなら、おすすめスポットの話題も◎

趣味

の話

● 同じ趣味なら…
話を膨らませましょう。

● 趣味が違ったら…
チャンス！興味をもって聞いてみましょう。知ったかぶりはNG。後で困るかもしれません。

また、最近観たテレビの話も、誰でも話せる話題で良いかもしれませんね。

気をつけましょう！まさかの「お断り」が…

会話が盛り上がり、楽しかったと手ごたえを感じていたのに、まさかの「お断り」がきてしまうことも…。もしかしたら、こんな風に思われていたのかもしれないね。

プロフィール写真と全然違うわ。がっかり。

遅れてくるなんて、ありえないわ。

口臭？服の匂い？何か臭いわ。

目を見て話してくれないわ。

キョロキョロして、私の話聞いてくれているのかしら。

なんか清潔感がないわ。

シャツもよれよれ。私、おしゃれしてきたのに。

無表情で、ちょっと怖いわ。

何か怒っているの？

仕事の愚痴なんて聞きたくないわ。

姿勢が悪いし、肘をついている。

ぴしっとしてほしいわ。

頑張って聞いてあげているのに、私の事も聞いてほしいわ。

その言葉遣い、嫌だなあ。

サポーターさんや店員さんに失礼な態度だわ。残念。

自分の話ばかり。つまらなくなってきちゃった。

こんなことを思われているかも？

特に…
こういう言動は

NG

- 自慢話 ● 仕事の愚痴 ● 不平不満
- 過去の恋愛や離婚原因など、デリカシーのない話
- 思想、政治、宗教等のデリケートな話題
- なれなれしい態度 ● 近すぎる距離感

化粧が濃いな。
素颜ってどんなのだろう。

プロフィール写真は可愛かったのに、まるで別人。だまされた！

質問攻めだ。
面接みたいだ。
僕、不合格かな。

お喋りが止まらないぞ。
聞くのも疲れてきたなあ。

うっ、この香水きついわ。
ごめん、無理。

黙ってばかり
何か怒っているのかな。

あれもこれもブランド？
金かかりそうだなあ。

茶髪だし、派手な服装。
一緒に歩きたくないなあ。

お見合いの回数？
それ、聞かないで。

今のため口？
ちょっとなれなれしいよなあ。

会話が續かないぞ。
考えてきたことが終わってしまった。
あと何分？

身につけておきたい

デートのマナー

お引合せが成立したら、気持ちが冷めない早い段階で次に会う約束を！ デートのマナーを身につけて、焦らずゆっくりと気持ちを重ねていきましょう。

good manners

メールの返信はどうしたらいい？

メールやLINEのお返事は早めに行きましょう。また、長すぎるメールや頻繁なLINEは避けましょう。

デートのお店はどうやって選ぶ？

お店は、いくつか候補をあげて一緒に選びましょう。あらかじめ予約を取っておくのもいいですね。

待ち合わせで気を付けることは？

時間には、遅れないようにしましょう。間に合わないときは、必ず連絡する気遣いを。

初デートはどんな感じがいい？

ランチやお茶など2～3時間程度にし、人気のない場所、遅い時間帯、車での遠出は控えましょう。

どんな風に会話すればいい？

お店では、周囲に聞こえるような大きな声での会話や、自慢話、仕事の愚痴や噂話などネガティブな話題は避けましょう。また、自分の話ばかりせず、お相手の話に共感し、気持ち良く話せる雰囲気を作りましょう。

お会計はどうする？

細かすぎる割り勘は避けましょう。スマートな会計を心掛けましょう。

デート後のポイントは？

デートから帰ったら、その日のうちにお礼のメールをしましょう。

デートの頻度はどれくらい？

1週間に一度は会う努力をしましょう。休みが合わない、距離が離れている等の場合は、ビデオ通話もいいかもしれませんね。

次のデートのお誘いの仕方は？

次回のデートのお誘いは、さりげなく。無理に確約させないようにしましょう。

マリッサとくしまからのお願い

マリッサとくしまからは、お引合せ成立2週間後に、状況確認のメールをお送りしています。立会いをしてくれた阿波の縁むすびサポーターさんも気にかけてくださっているので、必ず返信しましょう。また、2か月後、半年後にもメールが届きますので、近況報告をお願いします。

誠実さが大切！

お断りのマナー

大切なことは、どんな相手に対しても、誠実な態度で接すること、すべての出逢いは無駄ではないことを心に留めておきましょう。

good manners

1. デート中は話が盛り上がりなくても、マナーとして、**つまらなさそうな態度や不機嫌な顔をしない**ようにしましょう。

2. メールを無視したり、約束を破ったりすることは、マナー違反です。**思いやりを忘れずに**。

3. **誠意を持って**しっかり相手にお伝えしましょう。

4. その気がないのに会い続けるのは、お互いの時間を無駄にするので、**早めに決断**してはっきりとお伝えしましょう。

5. **諦めが肝心**。断られてショックを受けても、しつこく付きまわったり、メールを送り続けたりすることは犯罪になるので、きっぱり忘れて次へ進みましょう。

6. この人はちょっと違うかも…と感じても、自分と時間を共にしてくれたことへの**感謝の気持ち**と、別れ際の「今日はありがとうございました。」の言葉は忘れないようにしましょう。

結婚までの道のり

チェックしておくポイントは？

最近、ほとんどが共働き家庭です。毎月の生活費の負担はどうするか、家事の分担はどうするか、親との同居、子どもは欲しいかなど、結婚前に話し合っておくとスムーズに結婚生活を送ることができるでしょう。

確認しておきましょう

金銭感覚の違い

- ギャンブル癖の有無は？
- 収入に見合った服や持ち物は？
- 親からの経済的な自立は？
- ローンや借金がどれくらいあるかは？
- 自分や他人に対するお金の遣い方は？
- 節約するポイントは？

結婚の決め手

- お互いに尊重し合える
- 安らぎや安心感を覚える
- 価値観や考え方が似ている
- 疑問に思うことや不安なことをお互いに率直に話し合える

話し合っておきましょう

家族との関係

結婚は、相手の家族との付き合いが始まるということです。家族の考え方や願いを知っておきましょう。

お互いの家族間で仲よく付き合うコツは…

- 連絡を適宜する
- 相手の家庭環境、地域性を理解する
- 適度な距離感を保つ
- パートナーと話し合う

子どもについて

- 子どもを望むかどうか
- 子どもの人数は？
- 育児の分担はどう考えている？
- 教育費について



<https://msc-tokushima.jp>



□マンチックゴール とわに


 088-656-1002

 msc@marissa-tokushima.com


徳島市寺島本町西 1-5 アミコ東館 7階 (とくしまマリッジサポートセンター)




マリッサとくしまは公益財団法人徳島県勤労者福祉ネットワークが徳島県から委託を受けて運営する公的センターです。

 @msctokushima

 @marissa.tokushima

 @marissatokushima

 @marissatokushima