企画・制作：下野新聞社営業局

とちぎマリッジサポートキャンペーン

会いに行く、その一歩が愛になる

全国と同様に栃木県内でも未婚率が上昇傾向にあります。数字だけをとると「結婚離れ」が深刻化しているようにも見えますが、実は独身者の結婚への意欲は高い水準にあり、異性との出会いの機会の減少や「異性とうまくつきあえない」といった交際のハードルなどが未婚の大きなポイントになっています。こうした現状を打開するために、今年1月、県の結婚支援相談窓口「とちぎ結婚支援センター」はオープンしました。結婚を望む男女に出会いの機会を提供するために、同センターを中心にオール栃木の取り組みが始まっています。

社会構造の不安定化やライフスタイルの多様化に伴い、「人生の中で特別な理由がない限り結婚するのは当たり前」とする意識は変化し、結婚を「選択的行為」として捉える見方が広がっています。実際、栃木県内でも未婚率が上昇傾向にあり、結婚適齢期と言われる年代においても同様に未婚率が上昇しています。しかし、そうした中でも未婚者を対象とした「将来の結婚意向」調査では「結婚願望あり」が9割を占めており、多くが結婚に対して肯定的な考え方を持っていることがうかがえます。「結婚していない理由」に対しては6割が「適当な相手にめぐりあわないから」と回答している一方、婚活をしているかどうかの問いには5割超が「特に何もしていない」と答えています。今後、いかに結婚を望む男女が出会いの機会を得られるかが大きなカギと言えそうです。

将来の結婚意向

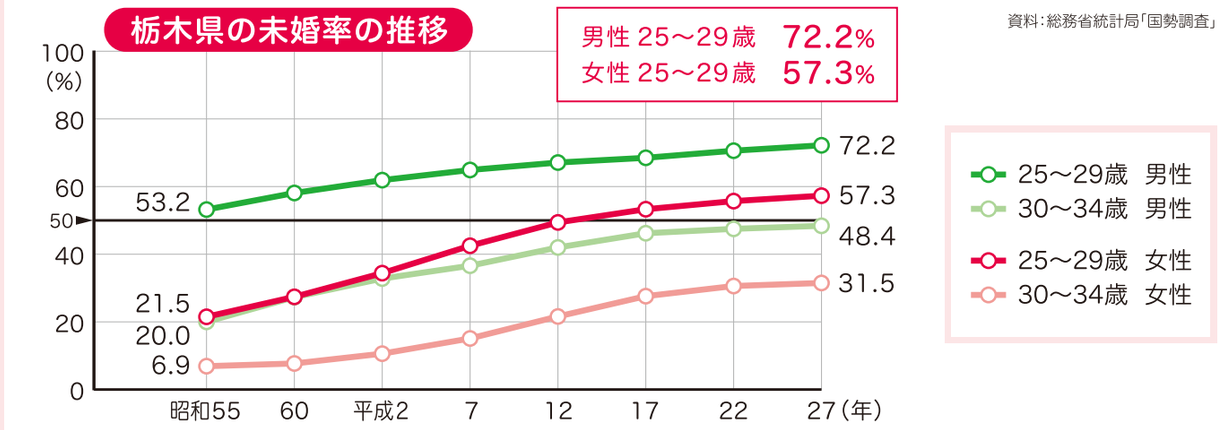
「結婚願望あり」が約９割を占めており、結婚に対して肯定的な考え方を持っています。

資料：栃木県「結婚・妊娠・出産・子育てに関する調査」

未婚率が上昇傾向

本県の未婚率は男女共に年々上昇しており、特に25～29歳の女性の未婚率が増加しています。

資料：総務省統計局「国勢調査」



専門家（3名）からの婚活成功へのアドバイス

「とちぎ結婚支援センター」の開所を記念したフォーラム「とち恋マルシェ」が2月12日、宇都宮市西原町の結婚式場「ヴィラ・デ・マリアージュ宇都宮」で開かれました。同イベント内で講師を務めた、結婚支援アドバイザーの板本洋子氏、婚活セミナー講師の大橋清朗氏、メンタリストのＤａｉＧｏ氏のそれぞれの講演内容から「婚活成功へのアドバイス」を採録しました。

結婚には方程式もなければ、正解もありません。個人が判断することであり、上から目線でプレッシャーをかけるものでもありません。私たちはそれぞれ幸せを目指していて、そこにたちはだかる壁を一緒に乗り越えていけると思える人がいた時にそれが結婚につながるのだろうと思います。要は、一緒にいたいという気持ちをどうやって育むかです。結婚相談所では今、20代の方よりも30～40代の方がとても増えてきていて、さらにここ20年の間には50代～80代にまで広がっています。人が人を求めていく、パートナーと一緒に生きていきたいと思うのは若い世代だけの特権ではありません。

結婚支援アドバイザー
板本　洋子 氏
NPO法人全国地域結婚支援センター（P－coネット）代表

日本青年館の結婚相談所長や専門相談員として結婚相談事業に関わり、2012年全国地域結婚支援センターを設立、代表となる。県・市町村・女性団体・農業団体・労働組合・青年団体などで「地域・若者・家族・女性・結婚」をテーマに講演、「出会いやコミュニケーション」のワークショップなど、各方面で活躍中。

親がヒストリー語れる関係を

一方で、なぜ若者は結婚をしなくなったのでしょうか。こんなに自由な社会で、連絡ツールもいっぱいあるのになぜ「出会いの機会がない」と言うのでしょう。それは今の若者が仕事中心の生き方をしていて、学校を卒業して就職したらその職域の中でしか暮らしていないという状況になったからです。昔のように若者たちが一つの地域でたむろしていた時代ではなくなり、みんなが非常にばらばらな時代になっています。ですから自分から真剣に探し求めていかないと出会いの機会は本当にできません。もっと、いい意味で遊んでほしいですし、仕事と家以外の第三の世界を作ってほしいと思います。

親御さんからよく「子どもが相談所に行くようにするにはどうすればいいか」と相談を受けます。そんな時、「早く結婚しろ」とか「孫の顔を見たい」とかプレッシャーをかけるような言葉はNGです。そうではなくて親御さんにはぜひ自分たちのヒストリーを語ってあげてほしいですね。親御さん自身も結婚で迷ったかもしれないし、情熱的な恋をしたかもしれない。家族とのいさかいがあったとか、子どもが生まれた時にどんな感動があったのかでもいいです。そうしたことを押し付けでなく語れる関係をつくってほしい。母親が女性として、父親が男性として生きたヒストリーを話せる家族になっていけば、「結婚」を口に出さなくても子供たちにも感じることがあると思います。

婚活セミナー講師
大橋　清朗 氏
一般社団法人日本婚活コミュニケーション協会代表理事
特定非営利活動法人花婿学校代表

「婚活」という言葉が誕生する前から結婚活動を約13年間支援しており、これまで800回以上の婚活セミナー講師を全国の自治体、JA、商工会などで務めている。

婚活成功のために必要なこと

私は13年前から婚活のイベントを手掛けていて、同時に８００回以上セミナーを行っています。私からは婚活で結婚した人、成功者はこういうことをやっていますよということをお伝えしたいと思います。

まず、婚活で結婚まで行く人には特徴が、共通点があります。一つ目は成功のために目標設定をしています。ここが大事です。「いい人がいれば」という人が多いのですが、結局いい人に出会えないままずっと1年たってしまいます。いつまでにどんな相手と結婚したいかという目標設定、プラン設定をしないとすぐに5年10年たってしまいます。だから、例えば2年後と決めたら、その2年間で何をするかということを実行するんです。ぜひ自分の中でどんな人と結婚するかを考えてほしいと思います。そして婚活状況を1カ月ごとにチェックしてください。

次に婚活は簡単ではないということを知ることです。婚活パーティー、お見合いを何回かしても、いい人いないかなと思ってもなかなか巡り会えない。どれだけ難しいかというと、２０１５年の国勢調査によると、35歳から39歳の未婚の人で、1年間で１００人中、結婚した人は3人、たった3％です。これが現実です。一番婚活に動いている年代ですが、出会いは少ないのです。結婚するためには絶対出会いは必要なので、意識を高めて本気で婚活をやってほしいと思います。

もう一つあります。30、40代になると自然な出会いがほとんどなくなる。だから、婚活の場で出会いをどんどん作っていくこと。婚活も含めて異性と1対1の場面がどれだけありましたか。自然の出会いや身の周りの出会いがないならイベントで作らないとダメです。婚活行ってもカップリングにならなかったらゼロです。「いい人がいません」ではなく、いい人に出会えるまで自分から動くしかない。10年20年も婚活する気はないでしょう、だから今だけでも集中して動くこと。そして、こうした一つ一つの出会いを次につなげる意識を持つことが結婚するためには大切なのです。

メンタリスト
DaiGo 氏

人の心を読み、操る技術“メンタリズム”を駆使する、日本唯一のメンタリスト
恋愛や結婚、子育てまで幅広いジャンルでパフォーマンスを披露しており、企業の顧問や経営戦略パートナー、研修や講演、コンサル、大学の特任教授なども手掛ける。

「見た目」磨く努力が大切

結婚したいと思われる人は何を持っているのかというと「対人魅力」です。これは外見とコミュニケーション能力と自信でできています。外見というのはファッションやメイクも含めて後天的な努力でカバーできます。コミュニケーション能力も簡単にいうと技術ですから努力で高めることができます。

なぜ「見た目が9割」と言われるかというと、相手が恋愛対象になるかどうか決めるのに要する時間はわずか90秒から２４０秒だからです。この4分間に何ができるかで恋愛対象になれるかどうかが決まります。特に女性の場合、男性を瞬間的に判断していて、この段階で「ない」と思ったらほぼありません。だから男性は女性と向き合う時には4分が勝負になります。「何をしゃべろうか」とか「もう少し仲良くなってから自分の魅力を見せよう」とか思っている暇はありません。一方、男性の場合は相手の女性が友達から恋愛対象に発展する「友好的恋愛」というのもあるので、女性にはその後もチャンスがあると言えるかもしれません。

外見を磨くのが大事な理由は、最初の4分間で与えられる印象というのはほぼ外見に限られるからです。外見には、動きや話し方、笑顔なども含まれます。ですから「何を話すか」よりも「どう話すか」の方がはるかに重要です。外見は後天的に磨けるので自分の外見を言い訳にしないでほしいですね。外見を磨く上で重要なのは運動と食事です。化粧品にお金をかけるより、初歩の栄養学を学んで食事に気を付ける方が効果的だと思います。

自分の体型に悩んでいる女性は多いと思いますが、実は心理学的に理想的な体型というのが分かっています。それは、バスト、ウエスト、ヒップの比率が「1：0.7：1」というものです。魅力的と映る女性は、スレンダーな体型であってもグラマラスな体型であってもその比率に共通点があります。ヒップとバストが同じ比率というのが大きなポイントなんですね。ですから、この比率に近づけるためにスクワットなど下半身系の体幹トレーニングを続けることお勧めします。

外見とコミュニケーション能力のほかに、自信を持つことも大切です。よく「何か結果を出さないと自信を持てない」と言う人がいますが、それは違います。これは「やる気が出たらやろう」と考える人も同じで、本当にやる気が出るのを待っていたら一生やらないと思います。なぜかというと、人間は「作業興奮の原理」といって何かをやって体を動かし始めて5分以上経って脳内にドーパミンが出てくることで初めてやる気に満ちてくるからです。つまりやる気があるから行動が起こるのではなく、最初に手を付けるから後からやる気が追いかけてきます。自信も全く同じです。何か行動を起こすことで後から自信がついてくるようになっているのです。婚活も全く同じで、「いい相手がいないから」「なかなか出会いがない」という人は自分から行動を起こしていないからいい相手と出会わないのです。ですから「この人と結婚はあり得ないけど、遊びにいくぐらいはありかな」から手を付けてみると結婚への意欲が出てくるかもしれません。

VERY MATCHING!

VERY GOODな出会いを、オールとちぎで安心サポート。

1対1の出会いをサポートする会員登録制のマッチングシステム

入会登録料は、10,000円（登録期間は2年間）

いつでも気軽に結婚相談受付

3月13日（月）から、マッチングの閲覧予約を開始しました。

登録会員募集中！ 詳しくはホームページまで

マッチング会員の登録や閲覧には、必ず事前の予約が必要です。
来所予約を行った上で、センターまでお越しください。

https//www.msc-tochigi.jp/

とちぎ結婚支援センター　検索

とちぎ結婚支援センター
〒320-0811 栃木県宇都宮市大通り2-1-5 明治安田生命宇都宮大通りビル6階
☎:028-688-0880 FAX:028-688-0881
mail:msc-tochigi@athena.ocn.ne.jp
※駐車場はございませんので、近隣の有料駐車場をご利用ください。

曜日	平日	土日祝
開所時間	11:00～20:00	9:00～18:00

休業日：お盆・年末年始

私たちも、VERY GOODな出会いを応援しています

TOYOTA WOODYOU HOME
Villa des Mariages
JAエルサポート
Hotel Floración NASU
明治安田生命
株式会社アイバ
RGB
ECC 株式会社愛媛電算
株式会社五光宇都宮店
compass point 株式会社コンパス・ポイント
栃木県商工三団体協議会
ミルクの国とちぎ 栃木県牛乳普及協会
株式会社ファーマーズ・フォレスト
(有)ワイテック
下野新聞社

順不同