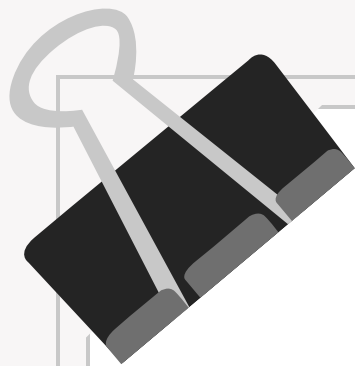




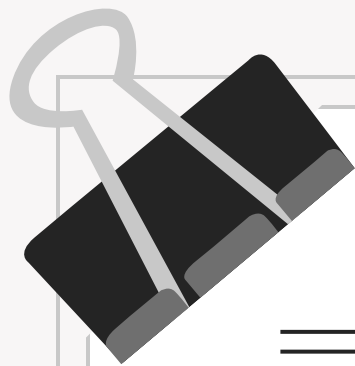
鹿角市男性応援企画第4弾

第4回 スキルアップセミナー

令和8年10月18日（日）

講師：一般社団法人日本結婚支援協会 田口 智之 氏

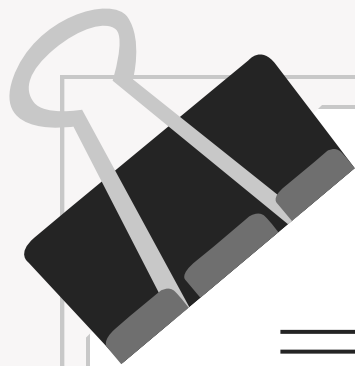
主催：鹿角市 運営協力：一般社団法人日本結婚支援協会



【 出会いのチャンスを活かす実践のポイント 】

自分の課題と改善点を見つける

- | | | | |
|---|-----|-------------------------|---------------|
| 1 | 準備 | 身だしなみとプロフィール | 相手が話しかけやすい準備 |
| 2 | 当日 | コミュニケーションと
当日の立ち振る舞い | 相手と一緒に会話を作る |
| 3 | 終了後 | お礼の連絡と再会の相談 | 丁度いいペースで関係を育む |



＝ [イベント参加前の準備] ＝

イベント前に整えておけることはたくさんある

身だしなみ

- ・当日の服を着て、全身を確認
- ・シワ・毛玉・靴の汚れを手入れ
- ・会場に合う服
- ・話しかけやすい雰囲気づくり

プロフィールと会話

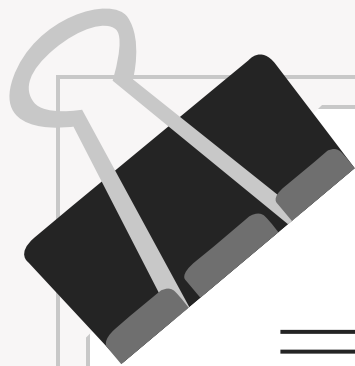
- ・趣味や休日の過ごしたかを具体的に話せるエピソードを2～3個用意
- ・会話の練習



持ち物・受付時間・会場への行き方も確認

男性が忘れがちなもの：ハンカチ

完璧さより、感じの良さを大切に



【身だしなみの確認】



服

襟・袖の汚れ、シワ、毛玉、サイズ



髪、ヒゲ

寝癖を整え、ヒゲも手入れ、鼻毛



靴・手元

靴の汚れを拭き、爪や手を清潔に



におい

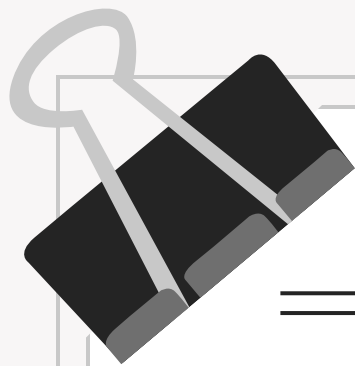
口臭・汗の対策。香りは控えめに



表情・姿勢

自然な表情で、相手に体を向ける

会場に入る前に、鏡でひと通り確認



【服の手入れと清潔感】

服の価格にかかわらず、シワや汚れを整える

整えた例



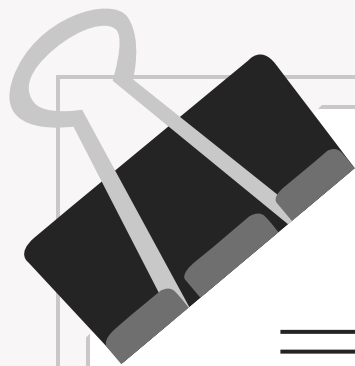
- ・シワ、毛玉を手入れ
- ・靴もきれいに
- ・落ち着いた色でまとめる

見直したい例



- ・くたびれや汚れ
- ・靴の汚れや傷み
- ・会場に合うか確認

同じ服でも、洗濯・アイロン・ブラシ・靴の手入れから整える



【服のサイズ感】

身体を動かしやすく、袖・裾が余りすぎないサイズを選ぶ

体に合った例



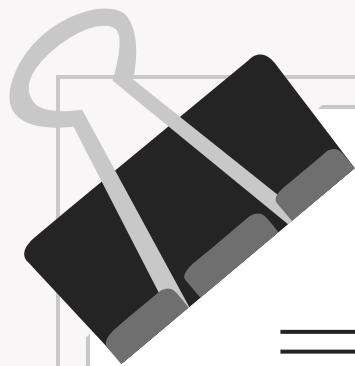
- ・肩幅が合っている
- ・袖・裾が長すぎない
- ・座っても窮屈でない

サイズを見直したい例



- ・肩が落ちすぎる
- ・袖・裾が大きく余る
- ・腰回りがだぶつく

試着では、正面・横・座った時の着心地も確認



【会場と季節に合う服装】

婚活ファッションのTPOは「相手への配慮」



カジュアルな装いの例

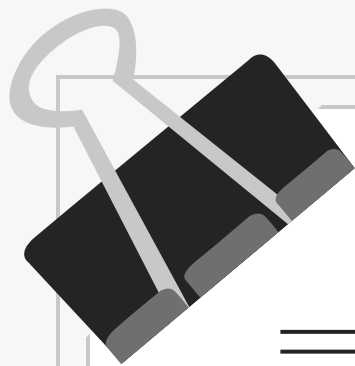


ホテル向けの装いの例

今回の服装の目安

- ジャケットまたはきれいめニットなどがおすすめ
- 襟や裾を整えたシャツ
- 手入れされた靴

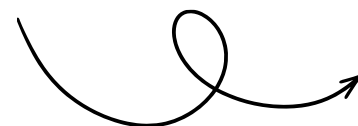
「その場に合っているか」
で安心感が伝わります



【話題が見つかるプロフィール】

好きなことを、自分の言葉で具体的に書く

おおまかな表現



質問しやすい表現の例



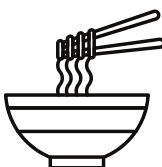
映画鑑賞

邦楽が好きで、ドライブしながらよく聴きます



音楽鑑賞

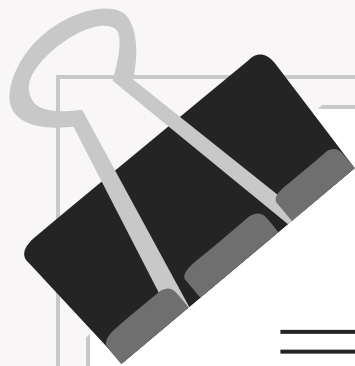
休日は家で映画を観ます。最近観た〇〇はオススメです！



食べ歩き

ラーメンが好きで、休日に新しい店を探します

趣味を無理やり作る必要はありません。事実は正確に。

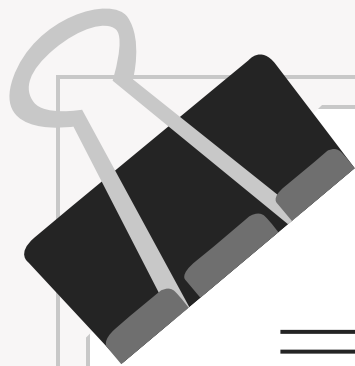


【プロフィールの記入例】

ポジティブな表現、質問したくなる内容を心がける

ニックネーム	かずお
居住地・出身地	鹿角市・鹿角市
年齢・仕事	42歳/建設関係の仕事
家族・ペット（任意）	家族と同居。柴犬を飼っています
好きな音楽・食べ物	邦楽が好きで、ドライブしながらよく聴きます。 ラーメンが好きで、休日に新しい店を探します。
趣味・休日	草野球、スキー、家で映画鑑賞
挑戦してみたいこと	料理。まずは肉じゃがを作ってみたいです。

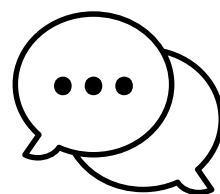
空欄が多いとつまらない男性という印象を与えてしまいます



【会話のキャッチボール】

挨拶のあと、相手の答えを受け取って話を広げます

相手のプロフィールから会話の題材を拾う



受け止める

「カフェ巡りが好きなんですね、いいですね！」

自分の話も少し

「私もコーヒーが好きで、家でも淹れます」

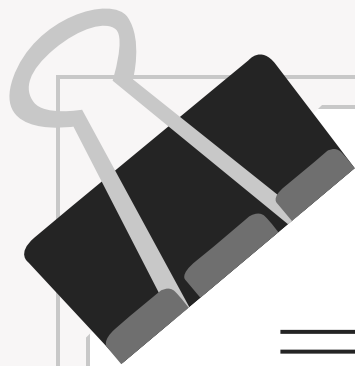
話を広げる

「最近行って良かった店がありますか？」

→ それはどこにあるんですか？

→ どんなメニューを召し上がりましたか？

同じ趣味ではなくても、相手が持っている情報をオープンクエスチョンで会話を広げていく



【交流中の気遣いと、気持ちの伝え方】

好意は言葉で伝え、相手の返事やペースも大切にします

交流中に意識すること

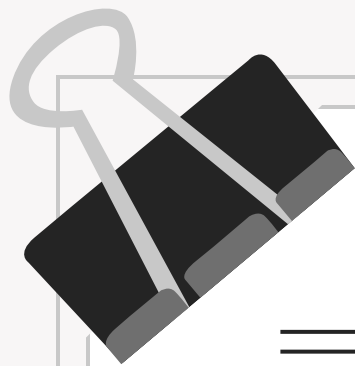
- ・参加者にもスタッフにも丁寧に接する
- ・イベント中はあまりスマホをいじらない
- ・周りの方への気遣い（飲み物など）
- ・気になる相手に話しかけに行く（誘う）
- ・その場を楽しむ（重要）

困ったときや、交流のきっかけがつかめないときは
スタッフを頼りましょう。

イベントの最後にかける一言

「○○のお話、楽しかったです。またお話しできたら
うれしいです。お友達希望にお名前を書かせていた
だきますね」

相手に伝わらなければ意味がない
選ぶだけでなく選ばれる場でもあります



＝ [連絡先交換後の次の一歩] ＝

まずは短いお礼とまたお話したいことを伝える

最初のメッセージ例

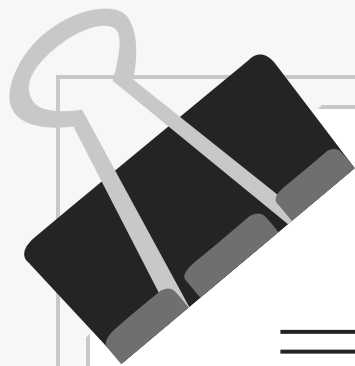
かずおです。先日はありがとうございました！
〇〇のお話がとても楽しく、もっといろいろお聞きしたなと思いました。
よろしければ、近いうちにまたお会いして、ゆっくりお話しできたらうれしいです。

やり取り

- ・返信を面倒くさがらない
- ・返信のペースは相手のペースを確認できるとなお良い



そういえば、LINEってこまめにやり取りする方ですか？
それとも、ゆっくりマイペースな方ですか？
お互い無理なくやり取りできたらいいなと思って



【次につなげる5つのポイント】

LINE・メール

気持ちよいテンポでやり取り

再会の予定

あまり期間を空けない

まずは友達から

焦らず関係を深める

感動の共有

「きれい！」「おいしい！」
を一緒に

交際的心思

お互いを知ってから伝える