

# 恋活 スタートブック

～素敵な出会いの見つけ方～

(旭川市結婚支援アクションプラン)

-- Marriage in Asahikawa --



## 1 スタート

旭川市では、営利目的を除く結婚支援活動をしている団体や市の結婚支援の趣旨に賛同する企業等からの推薦者、地域住民の公募者により、縁結びワーキンググループを立ち上げ、結婚支援に向けた取組を進めています。

縁結びワーキンググループの婚活支援をしてきた委員からは、コミュニケーションや身だしなみなどで悩んでいる方が多く、実践で役立つ基本情報があると婚活中の方のサポートにつながるとの意見が寄せられました。

そこで、恋活・婚活をしている方やこれから始める方、また婚活イベントの開催を考えている団体等の参考になるように、恋活スタートブックを作成し、実践で役立つ基本情報をまとめました。

## 2 婚活を始めるに当たって

婚活を始めるに当たり、営利目的を除く結婚支援活動をしている団体や婚活イベントの種類などを紹介します。

### ♡ 結婚支援団体

団体	支援内容
<b>あさひかわ縁結びネットワーク</b> 住所 旭川市1条通8丁目 電話 0166-23-0880 ホームページ 	市内及び近郊で開催される婚活イベントや結婚支援情報をホームページで発信しています。 市内の企業・団体等で組織した縁結びワーキンググループの企画提案による、旭川の地域性を活かした婚活イベントを年1回開催しています。
<b>旭川市結婚相談所</b> 住所 旭川市1条通8丁目 電話 0166-23-6588	ベテラン相談員による婚活の相談、お見合い、見守りなどの支援をしています。登録制ですが、ボランティアによる運営のため、登録料などの費用はかかりません。 出会いのパーティー（登録者以外も参加可）を年4回程度開催しています。 開設日 平日（祝日を除く月～金曜日）の10:00～16:00 第1・第3日曜日 13:00～16:00

団体	支援内容
<b>NPO法人旭川NPOサポートセンター</b> 住所 旭川市宮前1条3丁目3-30 市民活動交流センターCoCoDe 電話 0166-74-4151	コミュニケーションなどのセミナーと組み合わせた婚活イベント、独身の子どもを持つ親を対象にした親の交流会、気軽に相談ができる交流サロンなどを開催しています。
<b>株式会社旭川ケーブルテレビ「ポテト」</b> 住所 旭川市8条西2丁目2-16 電話 0166-22-0707 ホームページ 	旭川市や近隣町（鷹栖町・当麻町・比布町・愛別町・東川町）との連携により、地域資源の紹介を含めた特色ある婚活イベントを年1～2回開催しています。
<b>旭川しんきん結婚相談所 「A・YELL（アエール）」</b> 住所 旭川市4条通8丁目 旭川信用金庫本店4階 電話 0166-26-1133 ホームページ 	<p>結婚を希望する男女を会員として、結婚までのアドバイスや会員を対象にしたパーティーを開催しています。</p> <p>入会預かり金として10,000円必要ですが、退会時に全額返却されます。</p> <p>会員資格 旭川信用金庫の営業地域に住んでいる20～47歳までの方</p> <p>開設日 平日（祝日を除く月～金曜日）の10:00～18:00 第2・第4日曜日 11:00～15:30</p>
<b>上川中央部農村パートナー推進協議会 (旭川市農業委員会事務局)</b> 住所 旭川市4条通9丁目 朝日生命ビル5階 電話 0166-25-6729	旭川市や近隣町（鷹栖町・愛別町）の農業青年と女性との交流会を年1回開催しています。
<b>公益財団法人旭川市体育協会</b> 住所 旭川市花咲町5丁目 旭川市総合体育館 電話 0166-51-4545	スポーツを通じた婚活イベントを年1回開催しています。
<b>北海道コンカツ情報コンシェル</b> ホームページ 	道内で開催される婚活イベントや結婚支援情報をホームページで発信しています。 婚活に役立つコミュニケーションなどの講座を道内各地で開催しています。

## ♥ 代表的な婚活イベントの種類

種類	内容
パーティースタイル	ホテル等での飲食を伴うパーティーで、フリータイムや回転自己紹介（1対1で順番に全参加者と会話）などを通じて、出会いを見つけます。 事前に婚活に役立つセミナー（コミュニケーションや身だしなみなど）を受けた後にパーティーに参加するなど、セミナーとセットで行う場合もあります。
体験スタイル	そば打ちやピザ作りなどの料理、ミニバレーや卓球などのスポーツ、カヌーやカヤックなどのアウトドア、ガラス細工作りや陶芸といった体験を通して、親睦を深めます。
交流スタイル	飲食店をまわりながらグループごとにお会いを見つける「街コン」、業種が異なる人との出会いを目的にした「異業種交流会」、子どものプロフィール等を持って親同士が交流する「親のお見合い交流会」などがあります。

### (参考) 平均的な出会い年齢・交際期間・初婚年齢

夫婦が初めて出会ったときの平均年齢  
男性 26.3 歳  
女性 24.8 歳

平均交際期間  
4.26 年

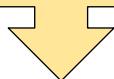
平均初婚年齢  
男性 30.6 歳  
女性 29.1 歳

(2015 年 社会保障・人口問題基本調査)

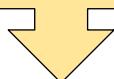
## ♡ 婚活イベントの流れ

平成 29 年度にあさひかわ縁結びネットワークが主催した「恋活あさひかわクリスマスパーティー」を例に、婚活イベントの流れを紹介します。

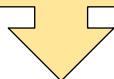
イベント会場に向かうバスの車中で、講師によるコミュニケーションなどのワンポイントアドバイス



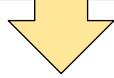
イベント会場に到着後、アイスブレイク（参加者の緊張を解くために行われる簡単なゲーム）で最初の交流



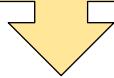
チーム（男女各 2 名）に分かれて、クリスマスケーキのデコレーションを通じた共同作業



シャッフルタイム（1 対 1 で順番に全参加者と会話）で交流

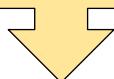


中間カップル調査 & 立食パーティースタイルのフリータイムで交流  
※中間カップル調査に基づき、スタッフが参加者をフォロー！



最終カップル調査 & カップル発表

※カップルには、デートに使えるお店の割引券をプレゼント！



帰りのバスの車中で、講師によるデートのマナーなどのワンポイントアドバイス

## 婚活イベントに参加したAさん（20代 男性）の感想

今まで婚活イベントに参加したことがありませんでしたが、広報誌あさひばしを見て、「恋活あさひかわクリスマスパーティー」に初めて参加しました。

とても緊張しましたが、クリスマスケーキのデコレーションなどを楽しくできました。そんな中、気になる相手が見つかり、話をしてみると、とても話が合ったので、イベントではその方とカップルになりました。

その後、一緒に食事などをしてデートを重ねた結果、その方をますます好きになり、現在お付き合いをしています。

「なかなか出会いがない」と感じている方は、ぜひ勇気を持って一歩踏み出し、このようなイベントに参加してみてはどうでしょうか。

## 婚活イベントに参加したBさん（30代 女性）の感想

何度か婚活イベントに参加したことがあります、旭川デザインセンターで「恋活あさひかわクリスマスパーティー」が開催されることを聞き、めずらしいイベントなので参加しました。

旭川デザインセンターはおしゃれで、とても雰囲気もよく、フリータイムでは仲良くなった方と一緒に旭川家具を見て回ることもできました。また、スタッフの方が親切にフォローしてくださいり、バスの中で聞いた講師のアドバイスもためになりました。

## 恋活あさひかわクリスマスパーティーの様子



▲一列に並んで全員と握手をする  
アイスブレイク



▲立食パーティースタイルの  
フリータイム

開催日:平成29年12月16日

会場:旭川デザインセンター

参加者:男性21名、女性22名

カップル:11組(50%)



▲クリスマスケーキのデコ  
レーションの共同作業



▲運命のカップル発表

### 3 心構え・コミュニケーションなどの婚活の基本

婚活中の方から「婚活で結果を出すための心構え」、「イベントなどで初めて出会った方と上手にコミュニケーションを取るコツ」などについて教えてほしいとの相談が寄せられました。

そこで、「恋活あさひかわクリスマスパーティー」のセミナー講師を担当し、結婚支援の経験が豊富な（株）青山プロダクション代表取締役の青山夕香先生にアドバイスをしてもらいました。



株式会社青山プロダクション代表取締役。

婚活パーティーの企画コーディネーターとして、これまでに500組以上のカップルを誕生させた実績をもつ。道内の自治体が主催する婚活セミナーの講師としても活躍。

#### 婚活の心構えについて①

##### 現実的にイメージしましょう！

「素敵な人がいれば・・・」皆さんが必要口にする「素敵な人」。では、あなたの考える「素敵な人」は一体どのような人なのか、具体的に聞くと「わからない」という方がとても多いものです。

「結婚したい」と、夢を描くばかりではなく、相手のことをもっともっと具体的に、現実的にイメージしてみましょう。そして、自分の棚卸もして、自分はどのようなこだわりがあるのか、相手に対して譲れない条件は何か、どのような人は絶対にダメか、深掘りしてみることが必要です。

あなたの「いい人」は、どのような人なのか。そして、その「いい人」から選ばれるためにどうすれば良いのか、その「いい人」はどこにいるのか、どこに行けば会えるのか、いつ会えそうかまで考えて行動してみましょう。

譲れないポイント3点、妥協できるポイント3点を、まずは考えてみましょう。自分の魅力について3点、ごめんなさいポイント3点も、振り返ってみましょう。

## 婚活の心構えについて②

### 積極的に行動しましょう！

「どうせ良い出会いなんてないし」と、最初から動かない選択をしていませんか？ まずは、どのような異性にでも会ってみることです。全く合わない、全く違うタイプと、最初からNOを出さず、何度か会ってみるのです。そうそう一目惚れなんていうものはありませんし、びびびっとはこないわけです。

また、多くの人と会っているのに「運命の人とは会えていない気がする」という方も少なくありませんが、目の前の人、あなたの近くにいる人がもしかしたら運命の人かもしれないのです。「もっと良い人と会えるはず」「もっともっと・・・」と、高望みし過ぎて見つからなかった・・・ということがないようにしたいものですね。

勇気を出して、まずは行動  
しよう！



## コミュニケーションについて①

### 挨拶をしましょう！

当たり前のことですが、挨拶がちゃんとできる人は好感をもてます。「よろしくお願いします」が言えない人は、恥ずかしがり屋ではなく、相手のことを思いやれないわがままな人と、とらえられてしまいます。

挨拶は相手の心に近づくという意味があります。話しやすい雰囲気づくりのために、自分から先に挨拶しましょう。

## コミュニケーションについて②

### ポジティブにプラスに考えましょう！

コミュニケーションについて、モテる男女に学びましょう。モテる男女は一期一会の出会いを大事にします。出会えるということは奇跡です。ご縁があったのです。タイプではないからと冷たくあしらうことはせず、相手に最大限配慮しましょう。

「がっかり・・・」ではなく、「喜んでくれたようだったし、良かった」と、ポジティブにプラスに考えられる人には、多くの出会いも集まって来ます。モテる人は、印象が良いものです。自分の印象を客観的に見ていく。「もう少し笑顔があったほうがよかったな」とか「笑顔や対応に気をつけよう」と、第一印象に気を遣っています。

何事もマイナス思考や否定的にとらえずに、笑顔多めに相手と向き合いましょう。「勉強になるな」とか「興味深い話をしてくれているな」と、長所を探してみましょう。短所ばかりに目が行きがちだとしたら、それは非常にもったいないことです。視野を広げて、相手の長所を見るようにすると、あなた自身の魅力も増します。

## デートのマナーについて

### 会話はキャッチボールが大事です！

デートでは、自分の話だけではなく、相手が話しやすいように質問をしましょう。思い切ってデートに誘えたのだから、色々な話をしてください。

相手が話をしてくれたら、ちゃんと興味を持って「うんうん」とうなずき、目をあわせて「興味を持っていますよ」という意思表示をしなければいけません。

相手が話をしているのに、恥ずかしいからと目を合わせない、うなずけない、質問もしなかったら「自分のことに対する興味がない」と、諦められてしまいします。

### デートのマナー5箇条

- 一 相手の目を見て、会話をするべし  
(スマホいじりは厳禁！)
- 一 相手に興味を持つべし  
(相手の好みを知ろうとする努力を！)
- 一 自分が一方的にしゃべらないようにするべし  
(会話はキャッチボール！)
- 一 匂いに気をつけ、清潔に保つべし  
(相手を不快にさせない！)
- 一 笑顔を心がけるべし  
(表情で印象が決まる！)



## 交際関係を維持していくコツ

- メールの返信は24時間以内を心掛け、長文のメールには長文で返し、短文のメールには短文で返すようとする。  
(すぐに返事ができない場合は「2日後の12時までには連絡するね」など一言添える)
- 多忙な人はどのくらい忙しいのか、連絡はどれくらいできるのかを具体的に伝えておく。
- さりげなく親や兄弟など家族のことも聞いておき、家族と会った時のために備えておく。
- 相手に真剣に結婚を考えていることを伝え、相手にも真剣に考えてもらうようにする。

## 4 婚活時の身だしなみ

婚活を成功させるには「相手からどう見られているか」を意識することが大切です。第1印象を左右する「身だしなみ」に気をつけましょう。もし婚活イベントやデートのときの服装について、迷ったときはあさひかわ縁結びネットワークのホームページで紹介されている服装例を参考にしてください。

清潔感を出し、相手はもちろん、周りの人を不快にさせない身だしなみを心掛けましょう。男性は「爽やか」、女性は「清楚」なイメージの装いが相手から好まれる傾向にあるようです。

### ●男性の服装例



## ●女性の服装例



## 5 婚活に使えるデートスポット

旭川市にはデートにおすすめのイベントやデートスポットがたくさんあります。どこに行こうか迷ったときの参考にしてください。

### イベントカレンダー

12月	9月	8月	7月	6月	2月
COCODEクリスマスマーケット	北の恵み食べマルシェ こたんまつり	旭川夏まつり 道新納涼花火大会 夜の動物園 音と光のファンタジー 花火inKAGURA	石狩川フェスティバル 水祭	COCODEキヤンドルナイト 買物公園まつり 大道芸フェスティバルinあさひかわ	旭川冬まつり 雪あかりの動物園

# あさひかわ デートスポット

市内や近郊のおすすめ  
デートスポットを紹介します。  
迷ったときは参考にしてください。



## ガーデンめぐりで リラックス



上野ファーム  
☎0166-47-8741 旭川市永山村16丁目

あさひかわ北彩都ガーデン  
☎0166-74-5966 旭川市宮前2条1丁目ほか

## 旭川家具をみながら…



旭川デザインセンター  
☎0166-48-4135 旭川市永山2条10丁目

暮らしの  
イメージが  
ふくらむかも？

## デートの定番！



旭山動物園  
☎0166-36-1104  
旭川市東旭川町倉沼

ふたりの歩幅を  
合わせて散策  
してみては

## スイーツ好きにオススメ



き花の杜  
☎0166-39-1600  
旭川市南6条通19丁目

工場見学も  
たのしい！

The・Sun 蔵人  
☎0166-66-3961  
旭川市神楽岡8条1丁目



## 酒蔵めぐりはいかが？



高砂酒造  
☎0166-22-7480  
旭川市宮下通17丁目



男山酒造り資料館  
☎0166-47-7080  
旭川市永山2条7丁目



大雪地ビール館  
☎0166-25-0400  
旭川市宮下通11丁目

春は芝生でピクニック!



常磐公園

夏の暑い日のデートに



雪の美術館

☎0166-73-7017  
旭川市南が丘3丁目

冬のイルミネーション



明かりが  
ふたりを  
あたためます

あさひかわ街あかりイルミネーション  
12月初旬～3月初旬頃まで／平和通買物公園・緑橋通ほか



氷彫刻世界大会  
旭川冬まつり期間中(2月上旬)  
平和通買物公園ほか

### おすすめ ドライブスポット

西神居方面へ



7月は  
サクランボ狩り



10月は  
リンゴ狩り



秋は紅葉の名所！

神居古潭

江丹別方面へ



そばの里 江丹別

☎0166-73-2117  
旭川市江丹別町中央



牧場めぐり

東鷹栖方面へ



J Aたいせつ 田んぼアート

旭川市東鷹栖7線18号  
見ごろは7月中旬～8月上旬



石藏ダイニング 米蔵（マイハウス）

☎0166-57-6577 旭川市東鷹栖1条4丁目