

1000日で結婚

鎌田れい

どんなに忙しくても

交際できる!結婚できる!

出逢いから交際に至る率90%以上

敏腕仲人による、
結婚したいすべての男性のための
婚活指南書!

100日で結婚

鎌田れい

星海社

174



SEIKAISHA
SHINSHO

婚活に時間をかけてはいけない

「いつかいい人がいたら、結婚はしたいですね（笑）」

「真剣につきあえる彼女を見つけたくて、マッチングアプリを始めたんですよ（照）」

「もう何年も婚活していますが、なかなかうまくいなくて（困）」

本書は、ぼんやりとでもくつきりとも、**“結婚”**を視野に入れている、すべての男性に向けたものです。

初めまして。鎌田れいと申します。

八重洲で結婚相談所を主宰している仲人です。

この度ご縁があつて、男性向けの婚活本『100日で結婚』を上梓させていただくことになりました。

私が仲人として提唱している婚活法は、ずばり「最短結婚」。

具体的な期間を言えば、「100日結婚」です。

なぜ100日なのか。それは、婚活においては時間をかけて活動することが、逆に結婚を遠ざけることになるからです。

婚活とは、言わずと知れた「結婚するための活動」のこと。

目的が結婚と決まっているのですから、ゴール達成までの期間を定め、そのためのスケジュールリングをすることが最短距離で結婚を決める鍵となります。

ダイエットをしたり体を鍛えたりする時のことを考えてみてください。

ただ「痩せたい」「体を鍛えたい」と思っても体形は変わりませんよね。

目の前にある美味しそうなものを見ると、痩せたい気持ちがあっても、食べてしまう。ジムに行くのも「明日でいいや」などと、ついついサボってしまう。

ところが、「3ヶ月後に憧れの女性も含め、みんなで海に行く約束をした。それまでに細マッチョな体に仕上げたい」というゴール設定をしたら、どうでしょうか？

誘惑に負けそうになった時も、「3ヶ月後のために我慢しよう」と思えませんか？

つまり人はゴールを設定すると、ゴールが見えない時よりも何倍も自分を奮い立たせる力が湧きますし、集中力を発揮できる。

婚活にも同様なことが言えるのです。

「いい人がいたら結婚したい」では、結婚できない

そんな話をする、「いつか結婚したい」とはいえ、今は焦ってはいないし、僕にはまだ関係ないかな」と思う方もいるでしょう。

いいえ。

「100日結婚」は、今まさに結婚相手を探している方だけではなく、頭の片隅に小さくでも「結婚」という文字がある方なら、ぜひ胸に刻んでおいていただきたいのです。

というのも、仲人の経験則から申し上げれば、「いつか結婚しよう」と考え、ただいい人と出会うのを待っているだけでは、永遠に結婚できないからです。

よく引かれるデータですが、国立社会保障・人口問題研究所という機関があり、5年おきに「出生動向基本調査」をしています。

次のデータが出る予定は2021年なので、最新が第15回（2015年）と若干古くなっていますが、「いずれ結婚するつもり」「一生結婚するつもりはない」の2択のうち、前者を選択した独身男性の割合は85・7%、女性は89・3%という数値が出ています（18歳～34歳の数値）。

そしてこの割合は、1987年時点の第9回から第15回まで、男性は微減していますが、全体的には大きな変化がありません。

つまり、30年もの間変わらず、約9割弱の男女が「いい人がいたら結婚しよう」と思っているのです。

「いい人がいたら結婚しよう」と思う人たちがこんなに多いのに、実際には年々生涯未婚

率が上昇しています。

近い将来、男性については「3人に1人が結婚しない時代」がやってくるとも予測されているのです。

自然な出会いでの結婚が通用するのは、20代のみ

では、なぜデータに反する未婚率を叩き出しているのでしょうか？

それは、「いい人がいたら結婚しよう」と思っている人たちのほとんどが、いい人に出会うことができているいからです。

彼らが望んでいるのは「自然の出会い」。要は、普段の生活をしているの出会いです。

例えば、学生時代の後輩、同級生、先輩。社会に出ているなら、会社の同僚や取引先の相手、趣味のサークルや習い事をしていたら、そこで出会う仲間たち。もしくは友達を介して知り合った人たちなどです。

生活している中でたまたま出会い、コミュニケーションを取っているうちに恋心が芽生える。それがいつの間にか恋愛に進展し、恋愛期間を経て結婚へと結びついていく。それが、理想的な流れです。

“自然な流れでの結婚”は、20代ならできる可能性が高いと思います。なぜなら、結婚したいと思う独身者が、生活圏内にまだまだ大勢いるからです。

しかし30歳を過ぎると、生活圏内で理想の結婚相手を探すのは非常に難しくなります。

さらに、下の表をご覧ください。

昔はお見合い結婚が主流でした。けれど1965年から69年の間に、恋愛結婚がお見合い結婚を上回るようになったのです。

その後、恋愛結婚が主流になっていきますが、それともなって婚姻率は、一度上がった時期もあります。が全体的に見ると下がっていきます。

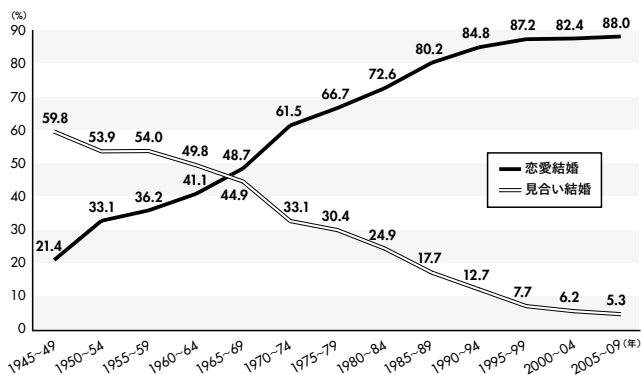


表1 お見合い写真を交換すれば、それで結婚できた時代もあった

厚生労働省 平成27年度版厚生労働白書—人口減少社会を考える—

図表1-3-9 恋愛結婚と見合い結婚の割合の推移

<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/15/backdata/01-01-03-009.html>

明治、大正、昭和初期の頃は、年頃になると親や親戚縁者から伴侶となる人を紹介され、何の疑問を持つこともなく、その人との結婚を決めていました。

しかし、恋愛結婚が主流になり出してから、結婚は「人から相手を与えられる」ものから、「個人の選択」に委ねられるようになりました。

選ぶ時代に入ると、選べる力のある人は結婚していくし、選べる力のない人（もしくは、選ぶ気持ちがない人）は、結婚をしなくなります。

さらに結婚を難しくしてしまっただのが、インターネットの普及です。

ネットが普及する以前は、結婚相手を選ぶにしても、自分の行動範囲にいる年頃の異性、知人から紹介された異性など、候補者になる人数が限られていました。

ところが、今やスマホやパソコンがあれば、時間も場所も関係なく世界中の人たちと瞬時につながれるようになったのです。

婚活においては無数の婚活ポータルサイトがネット上に登場し、登録すれば全く面識のない異性と簡単につながることができなのが今の時代です。

選べる数が増えてしまったから、逆に選べなくなってしまうのです。

だからといって私はここで、「選べないなら、お見合いにしませんか？ 婚活を成功させるにはそれが一番！」と言いたいわけではありません。

マッチングアプリでも、結婚相談所でも、婚活パーティでも、婚活居酒屋でも、街コンでも、合コンでも、自分に合う婚活場所を選ぶなら、どこでも良いのです。

ただし、先程も言ったように、婚活期限は100日。

結婚したいなら、その法則だけは決して変わりません。

“恋愛経験が少ない”結婚できない”は、あり得ない

すると今度は、こんな声が聞こえてきます。

「100日以内に結婚？ そんなの無理でしょう」

「たった100日で相手を知ることではできないし、まして生涯の伴侶になる結婚相手をそんな短期間で決めていいんですか？」

はい、出会って相手を知って結婚するまでに、100日あれば十分です。

「いやいや、できたとしても、それはモテる人の話でしょう？　今までもろくに恋愛を経験したことのない自分には、無理です」

では、こう考えてください。

例えばあなたが、30歳で恋愛経験のまったくない男性だとします。

中学や高校で恋愛をする人もいますが、一般論として、本格的な恋愛デビューを、高校卒業後の18歳としましょう。そうすると、18歳から30歳まで、他の人たちが恋愛を楽しんでいた12年間をあなたは失った、という計算になります。

ただ普通に生活をしていたら出会える恋愛対象の女性は、1年間に1人、多くても2人がいいところ。仮に2人だとして、それを12年で掛けたら、24人になりますね。けれど実際問題、「12年間で24人とつきあった！」という人は、ほとんどいないはずです。

しかし婚活市場では、「24人の女性と出会う」のは、頑張れば2ヶ月でクリアできる数字。あなたの失われた12年間は、婚活市場であつという間に取り戻してしまうのです。

また、生活圏内で出会う女性というのは、恋愛を楽しみたい気持ちはあっても結婚願望があるかどうかわかりません。一方、婚活市場で出会う相手は、結婚を色濃く考えている女性である可能性が高い。

あなたが真剣におつきあいできる女性、あるいは結婚相手に出会いたいと思うなら、まずは机上の空論で色々考えるより、婚活市場というバッテリーボックスに立つことが近道なのです。

婚活の段階に応じて、必要なものが変わってくる

しかし、婚活市場のバッテリーボックスに立つなら、生活圏内での出会いと婚活市場の出会いは、性質が違うということをわきまえておかなければなりません。

生活圏内の出会いの場合はまず大前提として、努力しなくても、ある場所（会社や学校、サークルなど）に行けば自動的に彼女と会える状態にあります。

そして最初は恋愛感情がなくても、何度か会っておつきあいが始まる頃にはすでに、恋人になる気持ちができあがっています。

それが婚活市場であれば、どうでしょう？ 例えばお見合いの場合、1時間程度お見合

いしてOKとなれば、仮交際（食事などのデートを重ね、相手の人柄を見る期間）が始まります。仮交際をスタートする時点で結婚という目標はできていても、そこに至るまでの恋愛感情はできていません。

だからこそまめに連絡をしたり、たくさんデートをしたりして、その恋愛感情を積み立てていく努力をしないといけないのです。しかし、そういう行為はエネルギーが必要だし気も遣う。そのため、なかなか実行できない男性が多いので、まず結婚には至らないのです。

さらに言えばエネルギーだけではなく、100日で結婚するためにはテクニックも必要となります。

以前、駅のホームで、ある婚活サイトの「お見合いからの交際率は99%」という広告を見かけたことがあります。私はそれを見て、「数字で見たらすごそうだけれど、当たり前のことじゃないの」と思いました。

なぜなら私が預かった会員さんたちも、お見合いをして仮交際に進んだ人たちが、99%以上でしたから。

ところが、そこから真剣交際（結婚を前提として正式におつきあいする期間）へ進むのと、真剣交際から成婚に至るまでが非常に難しいのです。

これはお見合いに限らず、マッチングアプリなど他の婚活でも同じはずです。マッチングが成立して何度か食事はできる。けれどそこから、本気でつきあおう、結婚しようというのは、簡単ではない。

そこで必要となるのが婚活理論に則ったテクニックなのです。

つまりまとめますと、婚活市場では、

- たくさんの（結婚願望のある）女性と出会う。
- 恋愛感情・気持ちを積み立てるためにエネルギーを使う。
- おつきあいを深めて、成婚に至るにはテクニックが必要。

逆に言えば、それさえできれば、今、どんなに「自分はモテない」「これまで何をやってもうまくいかなかった」という人も、「100日結婚」が可能となります。

ただ婚活市場というバッターボックスに立っても、ぼんやり立っているだけでは、あるいは滅多やたらとバットを振り回しているだけでは、ヒットを打てません。

しっかり狙いを定めて、ヒットを打てるフォームを作りましょう。

そのために本書では、テクニクやスケジュールを、できるだけ詳しく具体的にお伝えしていきます。

目次

はじめに 3

婚活に時間をかけてはいけない 3

「いい人がいたら結婚したい」では、結婚できない 5

自然な出会いでの結婚が通用するのは、20代のみ 7

「恋愛経験が少ない」結婚できないは、あり得ない 10

婚活の段階に応じて、必要なものが変わってくる 12

ガイダンス
自称「モテない男」でも100日で結婚できる理由 27

いくら「脳内婚活」をしても、結婚には至らない 28

会えない時間は愛を消す “エビングハウスの忘却曲線” 29

身元保証とプロのサポートが魅力の「結婚相談所」 31

1000万人から理想の結婚相手を探せる「婚活アプリ」 33

短時間で大人数とリアルで会える「婚活パーティ」 35

人柄が保証された「知り合いの紹介」のネックとは？ 36

婚活をする人が常に胸に刻んでおくべき、たった1つのこと 38

20代からの恋愛事情を書き出してみても、気づくこと 40

「期限は100日！」と自分を強く戒めよう 41

第1章 「100日でも慌てない」婚活スケジュールの立て方とは？ 43

“100日”を、3つのチームに分けてみよう 44

一緒にいる時の“居心地のよさ”も結婚を後押しする 46

現実的に結婚を見据え、価値観をすり合わせる 48

婚活市場のおつきあいは、進展が「早すぎる」？ 49

有名人に「スピード婚」が多い理由 52

進展の早さとキスのタイミングは比例する？ 56

「100日」の道中で乗り越えなければいけない、2大難所 60

自分のスケジュールに、相手を強引に乗せない 62

第1章 目指せ100日結婚！ 理解度チェックシート10 65

第2章 吟味の時期、第1タームで「注意すべきこと」 67

第1週の始まりは、デートの約束から始まる 68

3日に1回より、1日1回のLINEのほうがラクな理由 73

第2週の質問メッセージは、シンプル・イズ・ベストで！ 75

心を開くまでの会話は、「敬語8…友達口調2」を忘れずに！ 77

第3週の難関「飲食3回の法則」を乗り越える、2つの秘策 78

3 回目の食事を済ませるまでに、下の名前で呼び合おう 82

軽いスキンシップで心の距離を近づける、第4週 85

5 週目は、自分のテリトリーに彼女を連れて行こう 88

第6週、「真剣交際」の相談は男友達にしないこと！ 89

「真剣交際」へ進む決め手は「僕を大事にしてくれる人」 92

基本的な身元情報は、最初のデートまでに伝える 95

婚活市場で、男性が食事代を持つ理由 98

同時進行の交際事情は、女性に隠し通すこと 101

婚活は仕事と同じと考え、スケジュールをねじ込んでいく 104

第2章 目指せ1000日結婚！ 理解度チェックシート 15 107

第3章 「デート三昧が正解！」の第2タームは、とにかく恋を楽しむ 109

“一緒に何かを作るデート”は、相手の素顔が見える 110

デート中の沈黙は、相手が話すまで待てばいい 112

“親に会わせる”のは「あなたを気に入っている」から 115

婚活市場のスキンシップは、“どこまで”が正解？ 118

“キスがうまい”ことより“デートが楽しい”ことが重要 120

足立区の賃貸マンション“が、シンデレラの“カボチャ”になった 122

ケチな男性が、レストランで披露しがちなウンチク話 127

「出した出さない」問題を解決する、“デート財布” 130

無理をしなければ一緒にいられないのは、“結婚相手”ではない 132

第3章 目指せ1000日結婚！ 理解度チェックシート15 137

第4章 運命の第3ターム、勝因のカギは「ズレがないか？」 139

“怒る人”と一緒に生活しても、疲弊するだけ 140

遅刻した時の対応で、その人となりが見える 144

「パートナーに全てを話す」ことが正解ではない 147

年収と貯金額を明らかにしてから、「お金の話」を始める 149

カップルの「理想」により、生活の必要経費は変わる 151

女性の「専業主婦になりたい」「仕事したい」を叶えるには？ 153

独身時代のマンション購入で、お見合いが破談に 157

親の「結婚反対」は、相手に会うことで解決するケースも 159

お相手が「交際を延長したい」と言い出したら、要注意！ 161

一生に一回のプロポーズは、とびきりロマンチックな演出を 166

第4章 目指せ1000日結婚！ 理解度チェックシート 15

171

第5章 「チョコレートさえ武器になる」基本の会話&LINE作法

173

「喋りすぎて」「黙りすぎて」も、嫌がられる原因に 174

相手と自分の意見が異なる時も、一度は受け止めよう 176

婚活市場で出会う人は、“自信を失っている人” 181

“さしすせそ”のあいづちで、会話をポジティブに！ 184

“好きなこと”を話題にすると、会話が弾みやすくなる 189

婚活市場最悪の「4大NG話題」とは？ 193

ネガティブ発言が多い男性と、結婚したい女性はいない 195

婚活市場では、“下ネタ”で笑いを取ろうとしない 197

会話には、どうしても“相性が合わない人”が存在する 199

短くてもいい、毎日メッセージを送ることに意味がある 200

婚活市場のLINEの返事は、早ければ早いほどいい 202

スタンプ1つに目くじらを立てる女性と結婚するということ 204

電話やビデオ通話が、愛を加速させていく 207

自分の物差しで、女性の気持ちを決めつけてはいけない 212

女性がバッグをどちらの肩にかけるかでも、気持ちがわかる 214

「嫌よ嫌よも、好きのうち」は、今の時代にそぐわない 216

女性がくれたプレゼントをネットで検索してみよう 218

自分がしてあげたいことを相手もしてくれたら、脈ありのサイン 221

交際初期、よほどの覚悟がない限り女性はスツピンを見せない 223

婚活市場の女性は、3種類の「建前発言」を持っている 226

もつと「好き」を伝えたいからこそ、本音を言わないことも 228

今後の関係がどう転じても対応できるよう、気遣いを見せる女性たち 231

二度と会わない男性との間に、わざわざ波風を立てる必要はない 234

第7章 身だしなみを整えれば成婚率は「120%UPする」

239

食事の仕草から、男性の“育ち”を推理する女性たち 240

会計時、先に女性を店の外へ出すと婚活成功率は上がる 244

“お見合い専用”として1着、スーツを購入しよう 247

ネクタイについた食べこぼしのシミは、婚活市場では致命的 250

“お見合いにリュック”も、お断りの原因に 252

服のシワから、男性の普段の生活が透けて見える 256

女性と会う際は、できるだけ“無臭”であるのが理想 259

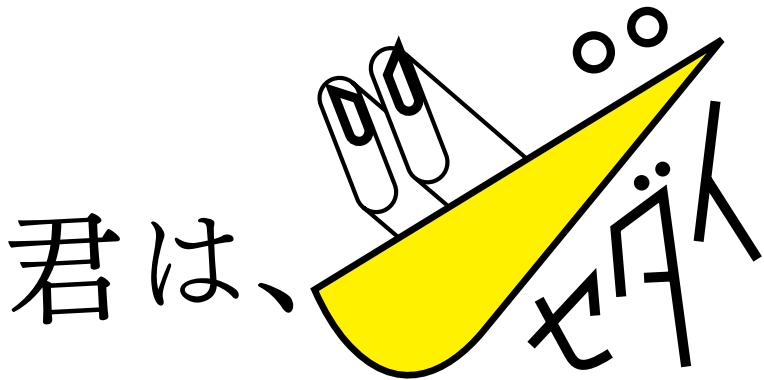
第7章 目指せ100日結婚！ 理解度チェックシート 15 263

「100日結婚」スケジュール表

273

「100日結婚」スケジュール表の使い方

274



君は、
何と闘うか？
<https://ji-sedai.jp>

「ジセダイ」は、20代以下の若者に向けた、
行動機会提案サイトです。読む→考える→行
動する。このサイクルを、困難な時代にあっ
ても前向きに自分の人生を切り開いていこう
とする次世代の人間に向けて提供し続けます。

メインコンテンツ

ジセダイイベント

著者に会える、同世代と話せるイベントを毎月
開催中！ 行動機会提案サイトの真骨頂です！

ジセダイ総研

若手専門家による、事実に基いた、論点の明確な読み物を。
「議論の始点」を供給するシンクタンク設立！

星海社新書試し読み

既刊・新刊を含む、
すべての星海社新書が試し読み可能！

マーカー部分をクリックして、「ジセダイ」をチェック!!!

行動せよ!!!