

【調査】独身女性のリアルな婚活事情
婚活は「マッチングアプリを利用」72.1%！
プロが教える“初デートで必ず確認してほしい「3つの感覚」”

女性の人生を変える脳心理学メソッドを提唱し、女性のライフスタイル支援を行うライフコンサルタント・奥井 まゆは、25歳以上45歳未満の独身女性2,000人を対象に「リアルな婚活事情」について調査いたしました。



【調査概要】

調査期間：2022年1月17日～18日

調査手法：インターネット調査

調査地域：1都3県（東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県）

調査対象：25歳以上45歳未満独身女性

サンプル数：2,000人

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「一般社団法人 日本リレーションシップ協会 調べ」とご明記ください。

【調査結果サマリー】

- ・独身女性の2割が婚活中。婚活女子の7割強がマッチングアプリを利用
- ・「結婚相手・結婚生活に求める条件リスト」の作成経験あり5割強
- ・理想の相手は「いない」「出会えない」と否定的な思考になりがち
- ・結婚に求めるもの1位は「安心・安定」、
2位は「周りから結婚について色々言われたり聞かれたりするのが嫌」、3位「婚活に疲れた」という現実

本リリースに関するお問い合わせ先
一般社団法人 日本リレーションシップ協会 担当：丸山
E-mail : info@j-relationship.com TEL : 03-6691-0224

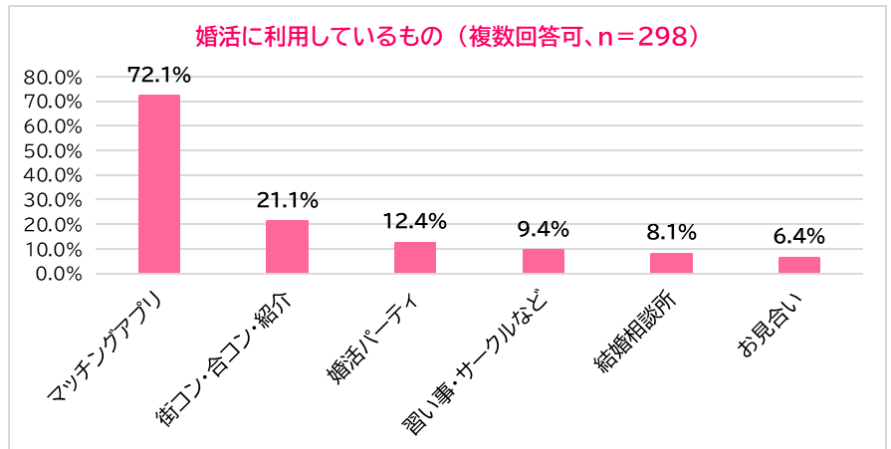
NEWS RELEASE

【調査結果】

「独身女性の2割が婚活中。婚活女子の7割強がマッチングアプリを利用」

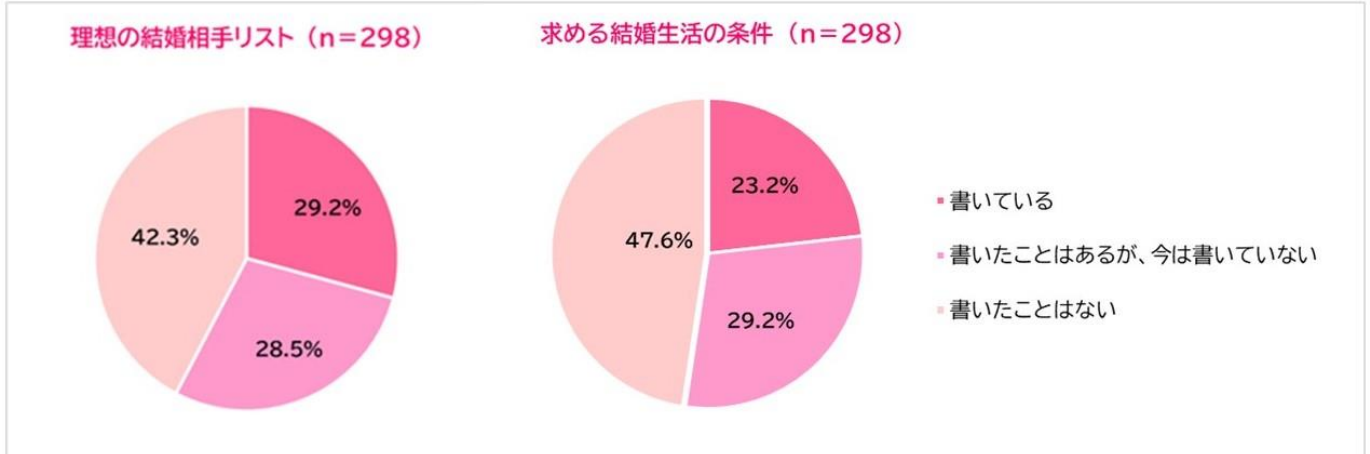
結婚しない人が増えている一方、コロナ禍で結婚したい人も増えています。そこで、独身の女性に「現在、婚活をしているか」尋ねたところ、「婚活していない」（71.3%）、「交際中の彼がないので、婚活している」（14.5%）、「交際中の彼がいるので、婚活していない」（13.9%）、「交際中の彼がいるが、婚活している」（0.5%）となりました。

婚活中の女性に「婚活には何を利用しているか」尋ねました。「マッチングアプリ」（72.1%）が断トツの1位となり、2位「街コン・合コン・紹介」（21.1%）、3位「婚活パーティ」（12.4%）でした。



「『結婚相手・結婚生活に求める条件リスト』の作成経験あり5割強」

続いて、『理想の結婚相手リスト（男性に求める条件）』『求める結婚生活の条件（結婚したらこういう生活を送りたいという条件）』を書いたことがあるか尋ねました。両方とも「書いたことがない」（相手：42.3%、生活：47.6%）が最多でしたが、「書いている」（相手：29.2%、生活：23.2%）、「書いたことはあるが、今は書いていない」（相手：28.5%、生活：29.2%）を合わせると、半数以上が作成経験があることもわかりました。

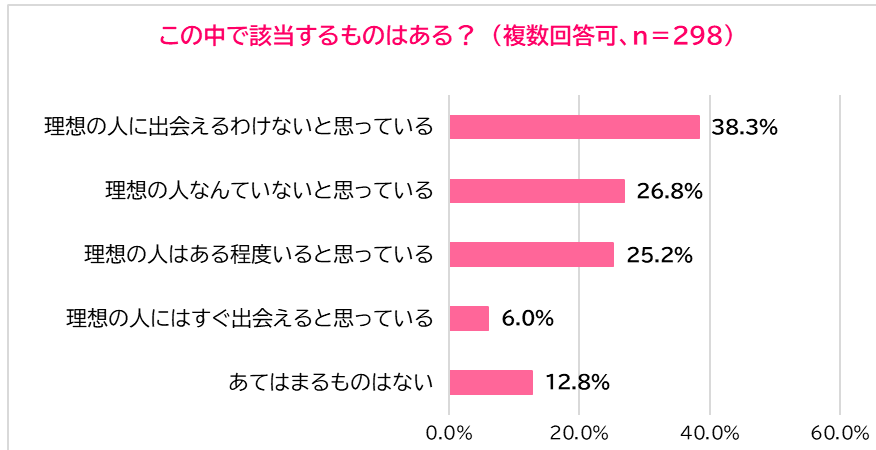


「理想の相手は『いない』『出会えない』と否定的な思考になりがち」

「素敵な男性はみんな既婚者」という話を耳にしますが、婚活女子は『理想の結婚相手リスト』に書いたような人についてどう思っているのか尋ねたところ、「理想の人に出会えるわけない」（38.3%）や「理想の人なんていない」（26.8%）と否定的な思考になりがちであることがわかりました。

本リリースに関するお問い合わせ先
一般社団法人 日本レレーションシップ協会 担当：丸山
E-mail : info@j-relationship.com TEL : 03-6691-0224

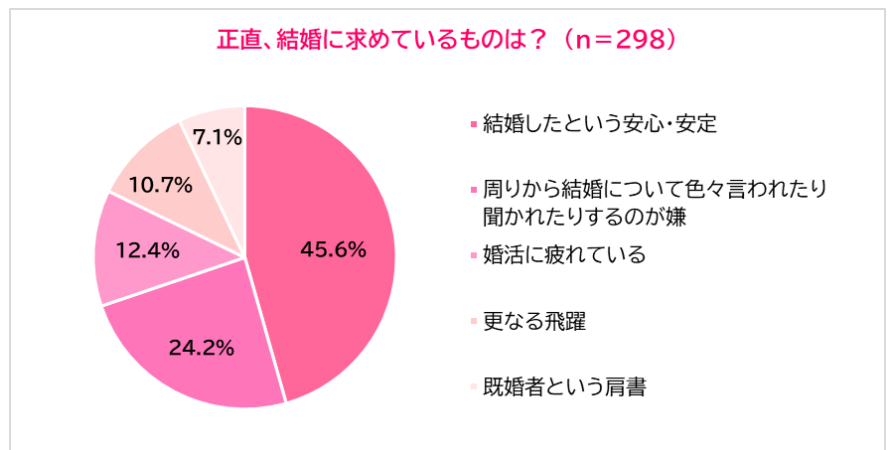
NEWS RELEASE



「結婚に求めるもの1位は『安心・安定』、

2位は『周りから結婚について色々言われたり聞かれたりするのが嫌』、3位『婚活に疲れた』という現実」

最後に「正直なところ、結婚に求めているものは何か」尋ねました。「結婚したという安心・安定」（45.6%）が最多な一方、「周りから結婚についていろいろ言われたり聞かれたりするのが嫌」（24.2%）や「婚活に疲れている」（12.4%）という理由で、婚活女子の3人に1人が結婚を急いでいることもわかりました。また、結婚がゴールではなくスタート地点と考え、「更なる飛躍」（10.7%）と回答する人も1割超えました。



【ライフコンサルタント 奥井 まゆが解説！】

女性のライフスタイルコンサルティングをしていると、理想の人と結婚したい！理想の結婚生活を送りたい！という女性に多く会います。また、婚活で出会った人と付き合っても結婚までいかないなどの相談もとても多く受け付けます。

一般的に婚活は、結婚相手や結婚生活に求める条件を細かくしていけばいくほどダメになりがちとされているので、条件はもっと寛大にしなさいと言われがち。でも、これをやっていたらいつまで経っても理想の結婚はできません。

■本当の自分を出せない女性ほど「理想の結婚相手リストの深堀版」をやるべし！

結婚したいのなら、アプリなどでマッチングした男性とデートの数をこなすよりも、まずやるべきことがあります。それは、あなたの「求める結婚生活の状況」と「理想の結婚相手リスト」を明確にし、初デートの時に、あなたの求めていることを正直に話せる準備をしておくこと。初デートで猫を被ってしまったら、いつどこで剥がそうと思っていますか？結婚後も猫を被って完璧な自分を見せ続けるのは無理です。それに、初デートでお互いに猫を被ったり隠し事をしていたら、その時はうまく行っても、結婚後うまく行かなくなる可能性が高いです。

だから、初めから本当の自分をむき出しにしてください。例えば、お金を稼いでいる人と結婚したいのなら、「年収〇〇〇〇万円以上稼いでいる」という条件をリストに入れましょう。そして、**何より大事なのが、この条件を話せるのではなく、その条件の先の未来求**

本リリースに関するお問い合わせ先
一般社団法人 日本レレーションシップ協会 担当：丸山
E-mail : info@j-relationship.com TEL : 03-6691-0224

NEWS RELEASE

める結婚生活の状況」のことをしっかり話せることなのです。そうすれば、初デートで「理想の結婚相手」なのか？「求めている結婚生活」ができるのか？これらと「彼の設定」はズレていないか？を確認することができます。つまり、結婚したら私はこういう生活をしたいという話を初めて会った時に言うことで、その彼があなたの結婚相手として合うのか合わないのかが大体わかるのです。

その際に、あなたとその彼が、**次の3つについて考え方が一緒なのかどうかを必ず確認**してください。

①**お金**：住居などの生活環境やお金を何に使いたいと思っているか（お金の価値観）

②**時間**：何に時間を使いたいか（時間の優先順位）

③**女性の扱い方**：彼がプレゼントしたいものとあなたがされたら嬉しいと思うことの価値観が合致しているか（愛の価値観）

この3つの感覚がズレていると結婚生活はちょっと厳しいかもしれません。ただし、彼がこの3つに関して、そう思っている理由や意味を聞くことができるまでのコミュニケーションを取ると、結婚後どうい生活をしていきたいかというコミュニケーションがやっと取れるようになります。

■「平均主義」思考を外し、得意を伸ばすことで出会える男性が変わる

アンケート結果を見て、「結婚＝ゴール」になっている女性が多いと感じました。それって、日本人ならではの「平均主義」が関係しているのかもしれませんが。20代になったら、これくらいの仕事をしていて、結婚して、子供を産んで、家を買って・・・という常識という名の呪縛です。学生時代は苦手な科目を勉強して平均点を上げようとしてますが、社会に出たら得意科目を伸ばしていく方が自分の市場価値を高められます。

つまり、仕事が得意な人は仕事を、恋愛が得意な人は恋愛を優先した方が幸福度の高い人生になるし、それに合うような男性にも会えるようになります。

仕事が好きなのか？恋愛が好きなのか？家族が好きなのか？……。あなたにとっての優先順位を明確にしましょう。ここで、結婚の優先順位が高いと、好きだからそのハードルが上がってしまい、「この相手じゃダメもったいい相手がいるかもしれない」というサイクルにはまってしまう。このサイクルに入ってしまったら、一度そこから離れた方がよいでしょう。

本当に結婚したいのならば、何のために婚活をしているのか？一度きちんと婚活と向き合ってみましょう。そうすれば、出会える男性が変わってくるので、必然と結婚も早くなりますよ。

【ライフコンサルタント 奥井 まゆプロフィール】

一般社団法人日本リレーションシップ協会 代表コンサルタント。

また2社の経営者。

メンタルコーチ、ビジネスコンサルタント、四柱推命鑑定士など複数の顔を持つ。

30歳目前での大恋愛をきっかけに「自分らしい生き方」を探すうち、脳心理学に出会い人生が一変。

仕事、恋愛、金銭面の自由を得ることができるようになる。

また、年商数百万円の会社社長、資産家などとも人脈を築き、お金持ちの思考を学ぶ。

現在は、月4日の稼働で年商1億円超を叶える。

2020年に結婚したパートナーも独立7年目以上、2社経営をしており、「時間と場所の自由を得て、我慢しないでやりたいことをする」ライフスタイルを構築しているノマド経営者夫婦。

「もっとオンナを楽しむ」「あげ妻を増やす」をコンセプトにビジネスと展開中。

2022年2月にKADOKAWA から初の自著を出版予定。

ブログ：<https://ameblo.jp/hanamizuki5555/>

Facebook：<https://www.facebook.com/hanamizuki5555>

Instagram：<https://www.instagram.com/mayu.okui/>

本リリースに関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本リレーションシップ協会 担当：丸山

E-mail：info@j-relationship.com TEL：03-6691-0224

NEWS RELEASE

【会社概要】

商号：一般社団法人 日本リレーションシップ協会

所在地：東京都中央区銀座1-22-11 大竹ビジデンス 2階

代表者：大瀬 真由美

設立：2021年1月22日

事業内容：人材育成を目的としたコンサルテーション、研修・講演・セミナーの企画・運営、四柱推命など統計学を基にした鑑定

本リリースに関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本リレーションシップ協会 担当：丸山

E-mail : info@j-relationship.com TEL : 03-6691-0224