
理想の条件を つくるワークシート

幸せに暮らすための
結婚相手の条件を見つけよう

40代婚活、それでも晴れる日のために
www.kokokara-note.site

はじめに

このワークシートについて

このワークシートでは「幸せに暮らすための理想の結婚相手の条件」を作ります。

条件を下げるものでもないし、世間から見て条件のいい人を探すためのものでもありません。マッチングアプリや結婚相談所で設定する年収や学歴などの条件とは、まったく違うリストができます。

ワークシートは誰かに見せるものではありません。「こんなことを書いたら高望みと言われるかな？」などと考える必要はありません。自分の気持ちに素直に書いてみてください。

書いている途中で消しても大丈夫。あれこれ頭の中の思いを書き出すことで、自分の本当の条件が見えてきます。

多くの場合、これまでの相手の条件よりも数が増えると思います。ここで作る条件はいくつになってもいいのです。私は20以上になりました。

20以上は多いように思えても、その条件にほぼほぼ当てはまる男性と結婚することができました。

書き出す内容も数も、誰にも遠慮はいりません。肩の力を抜いて、楽しんで作っていきましょう。

では、はじめていきましょう！

STEP 1

結婚したくない相手の条件を 書き出す

まずは、**嫌な方から**書き出します。理想より、こちらの方が出てきやすいからです。

これまでの経験などから、**付き合いたくない相手・結婚したくない相手**はどんな人でしょうか。

「嫌だ」「ムカついた」と思ったことを思い出してみてください。実際に会った人のことでも、想像でも構いません。

- ・タバコ臭い人
- ・家でゴロゴロしていると怒る人
- ・作った料理に文句を言う人
- ・見下してくる人 など

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

STEP 2

したくない生活を書き出す

次は、したくない生活を考えます。

これまでの経験の中で「こんな生活は嫌だ」と思ったこと、想像して気が重くなることを書いてください。結婚に直接関係ないことでも構いません。

- ・家でゴロゴロできない
- ・一人の時間がない
- ・毎日隅々まで掃除しないといけない など

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

STEP 3

理想の生活を書き出す

ここからは、理想を考えていきます。**自分がしたい生活**を書き出してください。

結婚に関係ないことも書いてください。ここが大事なところです。

- ・ 年に1回は海外旅行に行く
- ・ 休日はゆっくり家で夫と過ごす
- ・ 残業はせずに、夜は好きな映画を楽しむ

こんなふうに、細かいことでいいので、「こうだったらいいな」と思う暮らしを具体的に書いていきます。

思いつかないときは、**STEP 2で書いたことの反対**を書いてみてください。私も書いたものを見返したら、それまでに「嫌だ」と思ったことの反対が、いくつもありました。

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

STEP 4

その生活を一緒にできるのは、 どんな人ですか

STEP 3で書いた理想の生活を、実際にしているところを想像してみてください。**そこにいるのは、どんな人でしょうか。**

内面でも外見でも、頭に浮かんだことを全部書きます。**STEP 1で書いた「結婚したくない相手」の反対も、ここに入ってくるはずです。**

- ・週に1回くらい会える人
- ・一緒に温泉旅行に行ってくれる人
- ・家でゴロゴロしていても怒らない人
- ・ちゃんと働いていて、自分の食い扶持は自分で稼いでいる人
- ・私の仕事を応援してくれる人／体目的ではない人

数は気にしないでください。50でも100でも構いません。多いほど、自分に合う人がはっきりします。ここで書いたことが、あなたの「相手の条件」です。

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

書ききれないときは、お手持ちのノートに続けてください。

できあがった条件の使い方

条件は守る

どんなに見た目が好みで、素敵に思える人が現れても、条件に合わなければ諦める。その場では素敵に見えても、条件に合わない人は、あなたが望む暮らしと一緒にできない人だからです。

時々見返して、書き換える

忘れないように、時々この紙を見返してください。「やっぱりこだわらなくていいな」「これは絶対じゃないな」と思えるものは消していいですし、新しく思いついたら足していい。無理して削る必要もありません。誰かに見せるものではないので、自由に書き換えて構いません。

作っただけでは足りません

条件ができたら、**その理想の人に出会えるように行動しましょう**。相手がいそうな場所に行ってみたり、見つけてもらいやすいようにマッチングアプリの自己紹介を変えてみたり。待っているだけでは、出会いはやってきません。

そして、**その人にふさわしい自分であること**。これも同じくらい大切です。

私はこうして条件をつくり直したあと、出会う男性のタイプが変わりました。「初めて会った日にホテルに誘ってくる人」に出会うことは、なくなりました。

あなたが結婚して幸せに暮らしていける相手はどんな人なのか。このシートが、それを見つける助けになればうれしいです。