日本の婚活事情

動画リンク：https://youtu.be/7fNMFWZZfzo

■自己紹介

私の名前は重本さとこです。東京に住んでいる３３歳の会社員です。仕事は、パソコンを使って書類を作ったり、お客様にメールを送ったりする、一般的な事務の仕事をしています。職場は静かな雰囲気で、同じチームの人たちとも仲良く働いています。
最近、学生時代からの友人が婚活を始めたと聞きました。婚活というのは、結婚したい人が、結婚するためにいろいろな行動をすることです。その話を聞いて、私も結婚について少しずつ興味を持つようになりました。
これまで、結婚は「いつかできたらいいな」と思っていただけで、あまり深く考えたことはありませんでした。でも、友人の話を聞いて、「自分も動き出さないといけないかもしれない」と感じ始めました。最近は、周りの友人の中にも結婚した人が増えてきて、自分のことも少しずつ意識するようになっています。
仕事と生活のバランスを考えながら、どうしたら自然な出会いがあるのか、私自身も知りたくなってきました。
今回は、日本の婚活について見ていきましょう。

■日本の結婚に対する考え方

日本では昔、「結婚するのがあたりまえ」という考え方が強くありました。特に、女性は２０代のうちに結婚するのが理想だと言われることが多く、３０歳をすぎると「まだ結婚しないの？」と聞かれることもありました。
しかし、今はそのような考え方が少しずつ変わってきています。仕事を大切にする人や、自分の時間を楽しむ人が増え、「一人で生きる」という生き方も受け入れられるようになってきました。
結婚しない人生を選ぶ人もいますし、結婚を急がず、自分のペースで考える人も多くなっています。特に、都市部ではこのような考え方が広がっています。
また、男性と女性では結婚に対する気持ちに違いがあることもあります。たとえば、女性は「子どもを持ちたい」と考えて婚活を始める人が多いですが、男性の中には「今の生活が楽しいから、結婚はまだ考えていない」という人もいます。
さらに、社会の変化も影響しています。昔は、結婚してから子供を持ち、家族を作るのが普通でしたが、今はさまざまな生き方があると考える人が増えています。
このように、日本では「結婚はあたりまえ」という時代から、「結婚するかどうかは人それぞれ」という時代に変わりつつあります。

■「婚活」という言葉ができた理由と意味

「婚活」という言葉は、「結婚活動」を短くしたものです。これは、「就職活動」という言葉と同じ形で作られました。つまり、結婚したい人が、結婚のために努力することを意味します。
この言葉が広まったのは、２０００年代のはじめごろです。日本では結婚する人の数が少なくなってきて、「どうすれば結婚できるか」を考える人が増えてきました。そうした中で、「結婚するために自分から動く」という考えが大切だと言われるようになりました。
それまでは、親や親せきが相手を紹介する「お見合い」がよく行われていました。お見合いは、本人よりも家族の考えが大きく関わるものでした。しかし、今は自分の気持ちで相手を選び、自分で行動する人が多くなっています。
「婚活」という言葉が使われるようになったことで、「結婚のために行動するのは、特別なことではない」という考えが広がりました。たとえば、婚活パーティーに参加したり、アプリで相手を探したりすることが、ふつうのこととして受け入れられています。
このように、「婚活」という言葉は、日本の社会の変化と人々の考え方の変化をあらわしています。

■日本でよく使われている婚活の方法

日本では、さまざまな方法で婚活をする人がいます。自分の性格や生活スタイルに合った方法を見つけることが、婚活をする上でのポイントです。ここでは、日本でよく使われている代表的な方法を詳しく紹介します。

まず、もっとも利用者が多いのはマッチングアプリです。これはスマートフォンを使って恋人や結婚相手をさがすアプリで、２０代から５０代くらいまで幅広い年齢の人が利用しています。アプリでは、名前、年齢、仕事、趣味、結婚への希望などをプロフィールに入力し、それを見て気になった人に「いいね」を送ります。お互いに「いいね」を送り合うと、メッセージでやりとりができるようになります。自分の好きな時間に使えるのが大きな特徴で、忙しい人にも人気があります。まじめな出会いを目的としたアプリもあり、本人確認がしっかり行われているものが多いため、安心して使える仕組みになっています。

次に人気なのが婚活パーティーです。これは、多くの男女が会場に集まり、１対１で短い時間ずつ話をしていくイベントです。一般的には、１０人から２０人ほどが参加し、１人につき３分から５分程度話をして、順番に相手が入れ替わっていきます。パーティーにはテーマがあることも多く、「３０代限定」「初婚の人限定」「旅行が好きな人」など、参加しやすい内容になっているものもあります。短時間で多くの人と会えるのが特徴で、「まずは直接会って話したい」という人に向いています。

それ以外の方法として、人からの紹介もよく行われています。これは、友人、同僚、または家族など、まわりの人が知り合いを紹介してくれるという方法です。紹介してくれる人が相手の性格や考え方をよく知っている場合が多く、安心して会えるのが大きなポイントです。実際に、「あなたと気が合いそうな人がいるよ」と言われて会ってみたら、思った以上に話が合ったというケースもあります。自分では出会えなかったようなタイプの人と知り合えるチャンスになることもあります。

さらに、結婚相談所を利用する人もいます。これは、お金を払ってプロに相談しながら婚活を進める方法です。相談所にはカウンセラーがいて、入会のときに希望条件をくわしく聞き取ってくれます。年齢や職業、性格、結婚後の生活についての希望などをもとに、条件に合った相手を紹介してくれます。お見合いのスケジュール調整や、会うときのアドバイスもあり、サポートが手厚いのが特徴です。結婚相談所を利用する人の多くは、「できるだけ早く結婚したい」と考えているため、まじめな出会いを求めている人にとって安心できる方法です。

このように、日本にはいろいろな婚活の方法があります。それぞれの方法に良さがあるので、自分の性格や状況に合ったものを選ぶことが大切です。

■婚活をしている人の本音

婚活をしている人の中には、まわりには見せていない気持ちを持っている人も多くいます。ここでは、実際に婚活をしている人たちが感じていることを紹介します。
まず多いのは、「出会いが少ない」という声です。特に、仕事が忙しい人は、会社と家の行き来だけで一日が終わってしまいます。新しい人と知り合う時間がなく、自然な出会いがほとんどないという人もいます。
また、「まわりの友人が次々と結婚していく中で、自分だけ取り残されている気がする」という不安を感じる人もいます。とくに３０代になると、家族や親せきから「いつ結婚するの？」と聞かれることも増え、プレッシャーを感じることがあります。
何回か婚活をしてもうまくいかないと、「自分は選ばれないのではないか」と落ちこむ人もいます。実際に、メッセージのやりとりが続かなかったり、会ったあとに連絡が来なかったりすることがあると、自信をなくしてしまう人もいます。
その一方で、「誰かに選ばれることばかりを気にしすぎていた」と気づき、自分の気持ちを大切にしようと思うようになった人もいます。婚活を続ける中で、少しずつ自分を見つめ直すようになったという声もあります。
婚活をしている人は、明るい気持ちでがんばっているだけでなく、不安やつらさも感じながら活動しています。だからこそ、思いやりを持って接することがとても大切です。

■婚活でうまくいかないときの工夫

婚活は、思っているより時間がかかることもあります。すぐに良い相手と出会えないと、「もうやめようかな」と感じる人もいます。ですが、あきらめずに工夫をしながら続けることが大切です。
まず大事なのは、「自分に合ったやり方を見つけること」です。たとえば、人と話すのが好きな人は、婚活パーティーが合っているかもしれません。一方で、じっくり相手を知りたい人には、マッチングアプリの方が向いていることもあります。いろいろな方法を試して、自分が話しやすいと感じる場を探すことがポイントです。
また、すべてを一人でがんばろうとしないことも大切です。友人に相談することで、新しい視点が見えたり、元気をもらえたりします。結婚相談所のカウンセラーに話を聞いてもらうのも良い方法です。経験のある人からアドバイスをもらうと、気持ちが楽になることがあります。
そして、相手との会話では「ていねいさ」や「思いやり」を忘れないことが大切です。たとえば、自分のことばかり話さずに、相手の話に耳をかたむけること。あいづちをうったり、やさしい言葉を選んだりすることで、相手に安心感を与えることができます。
うまくいかない時期があっても、それは「自分に合う人に出会うための時間」だと考えてみると、前向きな気持ちになれます。少しずつ、自分らしい婚活のかたちを見つけていきましょう。

■成功した人の話

婚活はすぐにうまくいくとは限りませんが、続けることで良い出会いにつながった人も多くいます。ここでは、実際に婚活をして結婚した人たちの話を紹介します。
ある３０代の女性は、マッチングアプリで出会った男性と結婚しました。最初は、アプリで知らない人と会うことに不安がありましたが、メッセージのやりとりを続ける中で、少しずつ安心できるようになりました。何回か会って話すうちに、お互いに結婚の考え方が近いことがわかり、交際が始まりました。その後、１年ほどで結婚しました。
別の例では、婚活パーティーで出会った男性と女性の話があります。二人とも映画が好きで、最初の会話からすぐに話がはずんだそうです。その後、何度か映画を見に行くデートを重ねる中で、自然に気持ちが近づいていきました。半年ほど交際したあとに、結婚を決めました。
また、友人の紹介で出会ったカップルもいます。紹介してくれた友人が二人の性格をよく知っていたため、安心して会うことができたそうです。初めて会ったときから違和感がなく、気をつかわずに話せたことで、すぐに仲良くなりました。
これらの例に共通しているのは、「あきらめずに続けたこと」と「相手の話をしっかり聞いたこと」です。うまくいかないことがあっても、自分に合う人と出会えるチャンスはあります。大切なのは、自分のペースで続けることです。

■これから婚活をする人へのメッセージ

婚活を始めるとき、多くの人が「うまくいくかな」「自分に合う人と出会えるかな」と不安を感じます。でも、最初から完璧を目指さなくても大丈夫です。自分のペースで少しずつ進めていけば、きっと何かが見えてきます。
大切なのは、「結婚すること」だけを目標にしすぎないことです。婚活を通して、自分がどんな人と合うのか、自分はどんな生活をしたいのかを考えることができます。それは、自分を知るチャンスでもあります。
婚活をしていると、まわりの意見が気になることもあります。家族や友人に「まだ結婚しないの？」と言われると、プレッシャーを感じることもあります。でも、人にはそれぞれタイミングがあります。他人と比べる必要はありません。
ときには疲れることもあるかもしれません。そんなときは、少し休んでも大丈夫です。あせらず、自分の心を大切にしてください。
私も、婚活についていろいろと知る中で、あらためて「出会いはタイミングとご縁（＝つながり）」だと感じました。今すぐ出会いがなくても、自分に合う人がどこかにいると信じて、前を向いていきたいと思います。
これから婚活を始める人が、自分らしく、前向きな気持ちで進めていけるように願っています。

Japanese-listening-SUSHI