

## まえがき

はじめまして。

結婚相談 縁寿 エンシユ 代表／結婚カウンセラーの小林美佳です。

人生には、「誕生」「結婚」「死」という3つの記念日があります。この中で、「結婚」は、唯一自分の意思で、決断して行動することができるものです。

普段から、優しく思いやりがあり、素直で謙虚、周囲への感謝を忘れず、仕事も一生懸命やっている人なのに、なぜかお相手がいない。そんな誰から見てもいい人にお相手がいないとなると、親はもちろん、友人や会社の上司や同僚など、周囲は放つてはおかなくはらずです。誰かいい人いないかしら？ この人どうかしら？ と、紹介したくなるのが人情です。

結婚相談業をさかのぼると、昔はどこにでも、お世話好きのおじさんや、おばさんがいて、広い人脈を武器に、自分とちよūd釣り合うお相手を紹介してくれたという話を聞きます。

とはいえ、結婚は、人生における一つの選択肢であり、誰にでも「結婚する」または「結婚しない」を選択する自由があります。

“どの道人生自分のもん”ですから、誰かにとやかく言われたり、強要されたりするものではありませんが、「いつか結婚してみたい」、「できれば結婚したい」と、思っているのに、「気が付いたら何も考えずにここまで生きてきた」、「あどとき結婚しておけばよかった」などと、あとになって後悔したくはありませんよね。このまま一人で生きていくのか？ 結婚するのか？ しないのか？ どんな結婚スタイルを望むのか？ さらには子どもを持ちたいか？ など、コロナ禍になり、これまでより自分の時間が取れるようになった今、一度、気持ちを整えて、自分を見つめ直し、これから先の人生を考えてみるのも有意義な時間になるのではないかと思います。

日本人の生涯未婚率（50歳時点で一度も結婚をしたことがない人の割合）は、男女ともに年々増加傾向にあります。

多くの人が経験している結婚ですが、ネガティブなイメージを持つ未婚者も多いようです。

デメリットとしてあげられるのは、「自分のための時間がなくなる」のではないかと、「自分のために使えるお金が減る」のではないかと、「自分のためのキャリアに支障が出る」のではないかと、「な

どでしょうか？

結婚歴のない未婚者にとつては、当然「未経験」ですので、「〃〃のではないか？」という疑問形になり、経験するより他に確認する方法はありません。

「自分のため」と、自己愛に溢れていて結構ですが、デメリットばかりにフォーカスするのではなく、結婚することによって得られるメリットを知ってほしいと思うのです。

メリットとしては、「好きな人と一緒にいたい」、「結婚のプレッシャーから解放される」、「一人でいるより、経済的な負担が軽減される」、「自分の居場所を確立することができて精神的に安定する」、「家族を持ちたい」、「社会的信用度が増す」、「自分の味方ができる」、「寂しい老後を送らずにすむ」などなど、実際に私が受講した講習でも、参加者からは、メリットのほうが多くあげられました。

『人間は、行動した後悔より、行動しなかった後悔の方が深く残る。』

出典：名言から学ぶコーチング『行動しなかった後悔』[https://www.meigenshu.net/2014/01/post\\_2100.html](https://www.meigenshu.net/2014/01/post_2100.html)

これは、コーネル大学の心理学教授、トーマス・ギロピッチ氏の言葉です。

「なぜあのとき、もっと勉強しなかったのだろう」、「なぜあのとき、告白しなかったのだろう」、「なぜ

あのとき、二の足を踏んでしまったのだろう」と、思い返すことはありませんか？

それは、どれほどの時間が経過しても、「あのとき、行動していれば、何かが変わっていたのかも？」と、事あるごとに、むなししい想像ばかりが、脳内ひとりごと（脳内でブツブツとひとりごとを言っているような状態）を引き起こすことでしょう。

行動して、たとえ失敗したとしても、そこには経験と学びが残りますが、行動しなかった場合は、何も残りません。

「結婚する」または「結婚しない」は、幸せになるための人生の選択肢の一つです。是非、あなたには、笑顔で前向きに過ごせる選択をしてほしいと願っています。

人生100年時代。

結婚には適齢期はありません。

思い立ったが吉日。

いつか訪れる最後のときを笑顔で迎えられますように。

たとえば歩みは遅くとも一歩ずつ前へ進みましょう。

婚活を通して、人生を見つめ直してみませんか？

結婚カウンセラーとして、20代から70代の会員さまのサポートをしてきたことから見えたもの、感じたことをお伝えしながら、結婚を考えている方もそうでない方も、本書が皆さんの人生を見つめ直す、やさやかなぎっかけになることを願いつつ、婚活のステップに沿って、進めていくことにしましょう。