



お問い合わせは
川前支所まで！
(TEL 0246-84-2111)

こんにちは！川前地区地域おこし協力隊の長郷優佳です。

つい先日、梅雨入りしましたね。所々、紫陽花が咲き始め、夏が近づいてきていることを感じられます。雨が降る日はムシムシしたり、急に肌寒く感じられたりしますので、体調管理にはお気を付けてお過ごしください！

婚活の基礎

婚活を行う際に知っておくと役に立つ、「女性向け婚活の基礎」を掲載します。

婚活はコミュニケーション活動！相手を「受け入れる姿勢」を見せましょう！

【関係性は段階を踏んでステップアップしていくもの】



- 笑顔 / 軽い会釈 (目が合った時に自然に)
- アイコンタクト (自然に時々合わせる)
- うなずき (相手を認めているという合図)
- 感心する (相手の自尊心を大切に)
- 話し上手 (相手が耳にしたいことを話す)
- 承認する (相手の意見を否定しないこと)

コミュニケーション上手とは、雑談上手とは違います。コミュニケーション上手とは、「相手が望むことをベストなタイミングで提供すること」です。

コミュニケーションをとる際には、①自由になりたい (自然欲求)、②つながりたい (群居欲求)、③できるようになりたい (実現欲求)、④認められたい (承認欲求)、⑤役立ちたい (貢献欲求) という、相手の5つの欲求 (のいずれか) を満たすことを意識してみましょう。これは、ビジネスでも有効な要素です。ぜひ日常の中で試してみてください！

「モテる人」ってどんな人？モテる人に必要な要素を検証しましょう。



あなたがとる行動は、あなたの脳に入ってくる出来事 (情報) とそれに対する解釈の結果です。

解釈の仕方は、起きている出来事に対するあなたの思い、考えによって決まります。つまり、あなたが物事をどう解釈するかによって、あなたの言動は変わってきます。

【モテる人＝明るく、元気に、ほがらかに】

その性格の人になるというよりも、そう見える「行動」をとることが重要

- 1 自分の考え方や行動パターンを知る
- 2 自分のプライベートやキャリアを充実させる
- 3 関心を自分の外側に向ける
- 4 相手を責めずに、プラス思考の会話を意識する

恋人に求められるものとは？妻となる女性に求められるものとは？

「友人」からもう一歩ステップアップした関係に進むには、さらに「選ばれる」必要があります。

「選ばれる人」

- ・ 意見が合う
- ・ 自分の考えに同意してくれる
- ・ 話をしていて楽しい

相手の得意なことや好きなこと、相手の興味関心のあることなどについて質問したり、関連することの話題提供をしたりすると、相手が話しやすくなります。

聞く時には、「うなづく」ことを忘れずに！「相手を知ろう」とすることが基本です。

【ストローク】カナダの精神分析医エリック・バーンが提唱した交流分析の用語の一つ。人との触れ合いによって得られる様々な刺激のこと。

期待する

感謝する

尊敬する

信頼する

頼る

共感する

相手を認め、尊重するために出す、ポジティブなストロークを意識していきましょう。大切なのはあなたが与えること！出し惜しみせず、どんどん与えてあげてください。