

【タイトル】『30代40代のあなたへ 結婚のすすめ』～幸せな2人の絆の結び方～

【概要】

本企画は、家族が欲しい、1人は寂しい、年齢に焦る、親を安心させたい等、切実に結婚したいと願う30代40代の男女に向けて、幸せな結婚を提案する内容です。本書では、心を癒し、自分を大切にすることから始める結婚への第一歩や、幸せな夫婦の絆の結び方についてお伝えします。私達「須藤夫婦」は、SNSで800万回超の再生実績を持つ夫婦インフルエンサーとして、多くの方に「夫婦のリアル」や「愛される関係の秘訣」を発信してきました。この本がまるで「何でも相談できる仲人」のように、読者の皆さまに寄り添い、幸せな「結婚」を後押しするバイブルとなれば幸いです。

【想定する読者ターゲット】

- ① 30～40代のシングルの男女
- ② 結婚を切実に望む人
- ③ 結婚や交際に課題を抱えている人
- ④ 恋愛や結婚に対する前向きなサポートを必要とする人

【構成案】

序章 なぜ今、結婚がむずかしいのか？

- ・人間関係でリスクを取らない社会
- ・出会いの場が消えた時代

第1章 まずはスタート地点に立つ

- ・自分を知る
- ・自分の心地よさを選ぶ
- ・運命よりも着実な出会い：婚活アプリ

第2章 はじめの一步を踏み出そう

- ・最初の不安を乗り越える
- ・恋愛を始めるためのエネルギー
- ・恋愛を進めるためのエネルギー
- ・分かり合うためのコミュニケーション

第3章 結婚に近づくために必要なこと

- ・「結婚の決め手」は何か？ 迷ったときのチェックリスト
- ・結婚前に話し合うべき5つのこと

第4章 幸せな夫婦の絆：リアルストーリー

- ・40代で結婚したA夫婦の挑戦
- ・海外勤務を乗り越え30代後半で結婚したB夫婦

- ・バツイチ同士の C 夫婦が築いた「本当の幸せ」

## 第5章 結婚は人生の墓場ではない

- ・小さな幸せが倍増する
- ・世界が広がり、豊かになる
- ・2人で創り出す未来

## 第6章 しあわせ夫婦への道

- ・夫婦の6つのパターン
- ・しあわせ夫婦とは？
- ・しあわせ夫婦への道

### 【サンプル原稿】

## 第2章 はじめの一步を踏み出そう

1章では、結婚に向けてまずはスタート地点に立つために大切なことをお伝えしました。ここからは「はじめの一步」を上手に踏み出すために、必要なことをお話しします。

### ・最初の不安を乗り越える

結婚に向かって、まずはアプリに登録したり、結婚相談所の会員になったり、スタート地点に立ったあなた。ここからは、将来のパートナー候補に自分を知ってもらい最初のステージに入ります。

でも、「いざ、進もう！」とする時、人は不安におちいるもの。

いったん婚活を始めれば、そこには相手を選んだり、相手に選ばれたり、という真剣勝負が待っています。それはある意味、お互いのメンツをかけた戦いの場。ためらいが出るのは当然です。前に進みたい気持ちはあるけど、最初の一步がどうしても踏み出せない。登録はしたけど、アプリの画面を開く気がしない、などということもありますよね。

なんだかモヤモヤ、行動できない。という時、大切なのは「自分の不安」をスルーしないこと。

「このまま結婚できなかったらどうしよう」

「誰にも選ばれなかったら、私は価値がないってこと？」

「自分なんて相手にされるのかな……」

心の声に耳をすませば、こんな不安の声が聞こえてくるかも知れません。そんな時、自分に「何やってんの、情けない！」とダメ出ししないこと。まずは、不安な自分を否定せず、

「そりゃあ、そうよ。不安で当然」と受け止めて。深呼吸をひとつして。「もういい加減、始めなきゃ」と、頭だけ婚活に向かって走り出そうとしても、不安な心を置いてきぼりにしてはうまく行きません。ここはひとまず、焦らずゆっくり。少しずつ「不安を乗り越えるコツ」を身につけていきましょう。

### 自己価値の急降下

不安におそわれる一番の理由は、自己価値が一気に下がること。それは、婚活中には避けて通れない、「まわりとの比較」が始まるからです。

マッチングアプリを開けば、そこには、たくさんのプロフィール。「結婚したい！」人たちが「自分の魅力」を最大限にアピールする渦中にいれば、誰だって反応してしまいます。「ああ、この子、こんなにいいね！がついてる。そりゃ、そうよね、若いし、可愛いし」「背も高いし、年収も〇〇円以上。顔だって悪くないし。こんなオトコにかなうわけない」と、いやでも感じさせる高スペックな彼や彼女がキラ星のように輝く空間。比べるな、落ち込むな、と言われても、所詮無理な話しですよ。

では、そんな時どうするか？手っ取り早く**自己価値を上げるのは、とにかく褒めてもらうこと**。親、兄弟、友人、親戚、となりのおじさん、おばさんまで。日頃、あなたに好感を寄せてくれている人たちに「わたしのいいトコ、たくさん教えて」と頼んでみましょう。

体が丈夫。粘り強い。やさしい。おもしろい。センスがいい。がんばり屋。明るい。素直。思いやりがある。声がいい。かわいい。かっこいい。よく食べる。など、とにかく何でも OK。承認のシャワーをいっぱい浴びて「よっし！そうよね！わたしって、すごいよね！」と自分に声をかけることが大切です。

また、**比較するのならまわりとではなく「過去の自分と」**を心がけましょう。たとえば、「とにかく、こうして婚活に踏み出している」こと。「前よりは緊張せず、初対面の人と話せる」こと。「自分とは合わないタイプが、前よりわかるようになった」こと。

過去の努力の結晶が、今のあなたを作っています。「まだまだ自分は」「彼女と比べると全然」などと否定しないで、**今、ここからの成長株として自分を見ること**。婚活期にはとても大切です。

### 「選ばれる」意識

自己価値が急降下する、もう一つの理由に「**選ばれる**」意識があります。婚活では、どうしても「相手の反応＝自分の価値」と受け取りがちです。でも、冷静に考えてみれば、これほどおかしな物の見方はありません。

たとえば、あなたがいくら素晴らしい才能を持つアーティストだったとしても、見る側に芸術を理解するセンスがなければ、あなたの作品に高い値段はつけないでしょう。あの有名なゴッホだって、存命中は、見向きもされなかったのです。

大切なのは、「自分の良さをわかってくれる人」と出会うこと。興味を持ってくれない人がいたとしても、それは「あなたの価値が低いから」ではありません。相手の好みや条件に合わなかった。ただ、それだけのことなのです。

婚活がうまくいかないとき、そのことばかりを考えてしまうと、どんどん自己価値が下がってしまいます。でも、あなたの人生は「婚活だけ」ではないはず。

無理に、選ばれる自分になろうとするのは、窮屈です。あなたの足には全然合わない、小さすぎるハイヒールに無理やり足を納めようとするようなもの。無理がたたって、足が血豆だらけになってしまいます。

それよりも、あなたが一番あなたらしくいられるお気に入りのスニーカーを履いて、行きたいところに行くことです。時にはアプリも、SNS も、友達からの婚活情報も遮断して。自分の好きな物、自分の好きな時間、自分の好きな場所で心を満たし、思いっきり楽しむこと。あなたらしさに磨きをかければ、満開の花に吸い寄せられるように、自然とあなたに合う人が引き寄せられてくるものです。

[以上となります。よろしく願いいたします]