

# 前橋結婚手帖

結婚を望むあなたを  
そつと後押しする22の提案

著者・前橋みらい家族ラボ

# はじめに

結婚する道、結婚しない道  
どちらを選ぶのも個人の自由です。

一昔前は、結婚することが当たり前で、  
結婚までの道のりは誰の目にもわかりやすく見えていました。

しかし、今は結婚しないという選択も当然の時代。  
一生仕事に生きる道、子どもと2人の人生を歩む道、  
結婚という形をとらずにパートナーとともに暮らす道。  
人生の道のりが多様化し、自由に選べる時代です。

それと同時に、昔は容易にたどり着くことができた  
結婚へ至る道のりには多くの障壁ができています。  
霧で視界を遮られたり、足元の石につまづいたり、  
行き止まりの道に迷い込んだり、  
結婚への道を歩んでいたはずなのに、道に迷い立ち往生。  
結婚を望んでいながら、達成できない人が増えています。

多くの人が経験する結婚までの道のりと障壁を伝え、  
つまづくポイントと道しるべを示すことが本書の目的です。  
人生プラン、出会い、男女の仲、お金、決断。  
5つのテーマを通して、結婚への障壁を乗り越えるための  
22の具体的なアクションを提案しています。

あとはあなたが歩き出すのみ。  
道に迷ったときは、ちょっと立ち止まり、  
道しるべを確かめながら一緒に歩いていきましょう。  
結婚を望む人誰もが、結婚できる社会の実現を願っています。

# 目次

はじめに	2
プロローグ	6

## 第1章 人生プラン

Episode	人生に迷うひつじ	11
Action 1	自分の壁を知る	12
Action 2	人生年表を描く	16

## 第2章 出会い

Episode	いい出会いがないペンギン	19
Action 3	自分らしい出会いを見つける	20
Action 4	婚活10種を知る	22
Action 5	新たなコミュニティに飛び込む	32
Action 6	偶然をつかみとる	36
Interview	“合唱団で人生変化夫婦” 大谷 卓士さん・奈津子さん	40

## 第3章 男女の仲

Episode	関係を深められないチーター	45
Action 7	男と女は違う生き物	46
Action 8	お付き合いを学ぶべし	48
Action 9	恋人選びを180度変える	50
Action 10	お試し〇〇デート	54
Action 11	仲が深まる映画を観る	56
Action 12	急接近には心理戦！	58
Interview	“夢に向かい二人三脚夫婦” 松島 俊樹さん・薫さん	60

## 第4章 結婚とお金

Episode	お金を心配するためぎ	65
Action 13	結婚ってお金がかかる？	66
Action 14	お得な二人暮らしのすすめ	70
Action 15	予算内で叶える結婚式	72
Action 16	しっかり活用。夫婦支援サービス	74
Action 17	お金がないなら結婚すべし	77
Interview	“自分たちらしさ満載結婚式夫婦” 須藤 優さん・有子さん	78

## 第5章 結婚の決断

Episode	決断しないパートナーにいらだつうさぎ	83
Action 18	正しく知ろう！年齢と妊娠のこと	84
Action 19	仕事と結婚どっちもスタイル	88
Action 20	数学的結婚相手決断法	90
Action 21	結婚時期の対話と決断	92
Action 22	幸せな結婚を前橋で	94
Interview	“新幹線通勤で前橋暮らし夫婦” 阿部 剛志さん・玲奈さん	98

エピローグ	102
おわりに	106
参考情報	108

# プロローグ

群馬県前橋市。

日本百名山の一つである赤城山と  
国内第2位の長さを誇る利根川に囲まれたまち。

“前橋”という名前には、隠れた由来があることをご存知だろうか。

そのむかし、訪れた人々の人生を後押ししてくれる  
不思議な場所がまちの中に数多くあることから

“人生の前に橋が架かるまち”前橋  
と呼ばれるようになったのだという。

この言い伝えの真偽は定かではないが、

どうやらここ最近、不思議な場所との遭遇がきっかけで、  
大切な人に出会ったり、パートナーとの仲が深まったり  
結婚を決断したりした若者が多数いるらしい。

人生を後押ししてくれるなんて、にわかには信じがたいが、  
ここ前橋で、一体どんなことが起きているのだろう。





# 第 1 章

## 人生プラン



### 人生に迷うひつじ

「そろそろ結婚したいな～。でも、まず相手がいないし、結婚ってあんまりイメージできない。」

そんなことをひとりぶつぶつ、つぶやきながら歩いてきたひつじ。

自分がなぜ今まで結婚できなかったのか考えてみたけど、

原因もわからず、どうしていいのか迷っているらしい。

そんなことを考えながら、ぼんやりと歩いている時に、

ふと出会ったのは、けやき並木通り沿いにある一軒の喫茶店。

入り口まで漂ってくるコーヒーのいい香りに惹かれて入ってみた。

「いらっしゃいませ。おや？なんだかお悩みのようですね。

うちのコーヒーは豆を挽くところから始めるので、

少々お時間かかりますが、

のんびりとひとりの時間を過ごしてみるのもいいですよ。」

「ありがとうございます。じゃあ、コーヒーいただくかな。

ちょうど色々、考えたいなと思ってたところなんです。」

と、ひつじはコーヒーミルの音を聞きながら、

ゆっくりと自分の人生について考え始めた。

## 1

## 自分の壁を知る

結婚したいのになかなかうまくいかない。それはあなたの目の前に何らかの障壁があるからです。その壁は人それぞれ異なるため、まずは自分がどんな壁にぶつかっているのか、知ることからはじめましょう。

以下の価値観や行動に関する質問に、「全く当てはまらない」から「非常に当てはまる」までの4段階であなたに最も当てはまるものを選び、丸をつけましょう。

続いて、選んだ数を足してPart AからDの合計点数をそれぞれ右下に書いてください。

## Part A

	全く当てはまらない	あまり当てはまらない	やや当てはまる	非常に当てはまる
初対面の人と話すのが苦手だ	1	2	3	4
休日はひとりもしくは特定の友人と過ごすことが多い	1	2	3	4
新しいコミュニティに自ら参加することが苦手だ	1	2	3	4
婚活をすることに抵抗がある	1	2	3	4
家族と結婚や恋愛の話はしない	1	2	3	4
今までの交際相手は職場・学校が同じだった人が多い	1	2	3	4
自分の長所が思い当たらない	1	2	3	4

計 点

## Part B

	全く当てはまらない	あまり当てはまらない	やや当てはまる	非常に当てはまる
異性と話すことが苦手だ	1	2	3	4
異性の言動にイライラすることがある	1	2	3	4
男子校もしくは女子校に通っていた	1	2	3	4
自分から告白したことがない	1	2	3	4
異性とは友達以上恋人未満の関係で止まってしまう	1	2	3	4
外見重視でお付き合いの相手を選ぶことが多い	1	2	3	4

計 点

## Part C

自分の収入と貯蓄に不安がある	1	2	3	4
結婚すると自由に使えるお金がなくなると思う	1	2	3	4
結婚にかかる費用が不安だ	1	2	3	4
将来ひとりであることに不安を感じない	1	2	3	4

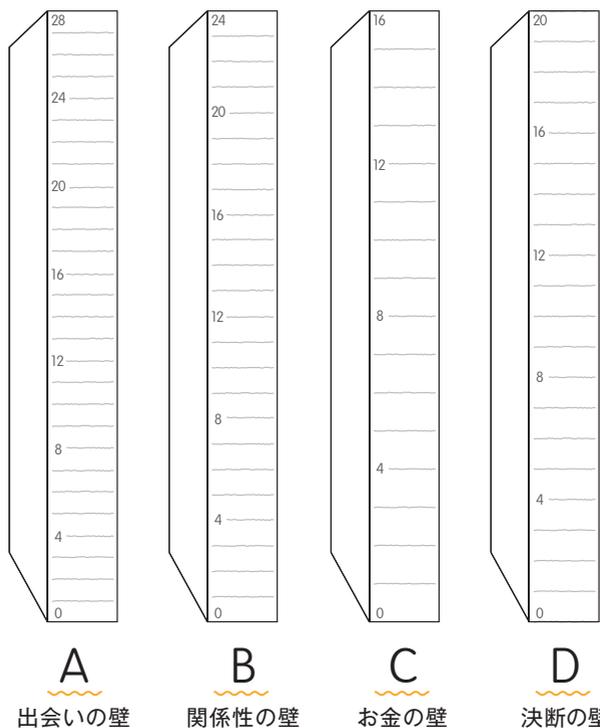
計 点

## Part D

今は結婚よりも仕事の方が大事だ	1	2	3	4
35歳から急激に妊娠しにくくなることを知らない	1	2	3	4
自分または相手が特に結婚を急いでいない	1	2	3	4
まだ結婚するほど一人前じゃないと思う	1	2	3	4
家族や親戚から結婚を急かされることはない	1	2	3	4

計 点

Part AからDそれぞれの合計点数までを塗りつぶしましょう。すると、4つの障壁のうちどれがあなたの結婚への道のりを阻んでいるのかが見えてきます。



### A 出会いの壁

結婚につながる出会いがないことに悩むあなた。そもそも人とのつながりが少なく、結婚を手助けしてくれる周囲の人が少ないこと、出会い方を知らないことが課題です。

→ そんなあなたは … 第2章 出会い [p.18]

### B 関係性の壁

気になる人やお付き合いしている人がいてもなかなか仲を深めることができないあなた。異性への理解不足、関係を深める方法を知らないこと、恋人選びが偏っていることが課題です。

→ そんなあなたは … 第3章 男女の仲 [p.44]

### C お金の壁

金銭面で不安を感じ結婚に踏み切れないあなた。誰もが受けられるサポートや結婚による金銭的メリット、結婚にかかる費用を正しく知らずにお金のことをきっちりと考えられていないことが課題です。

→ そんなあなたは … 第4章 結婚とお金 [p.64]

### D 決断の壁

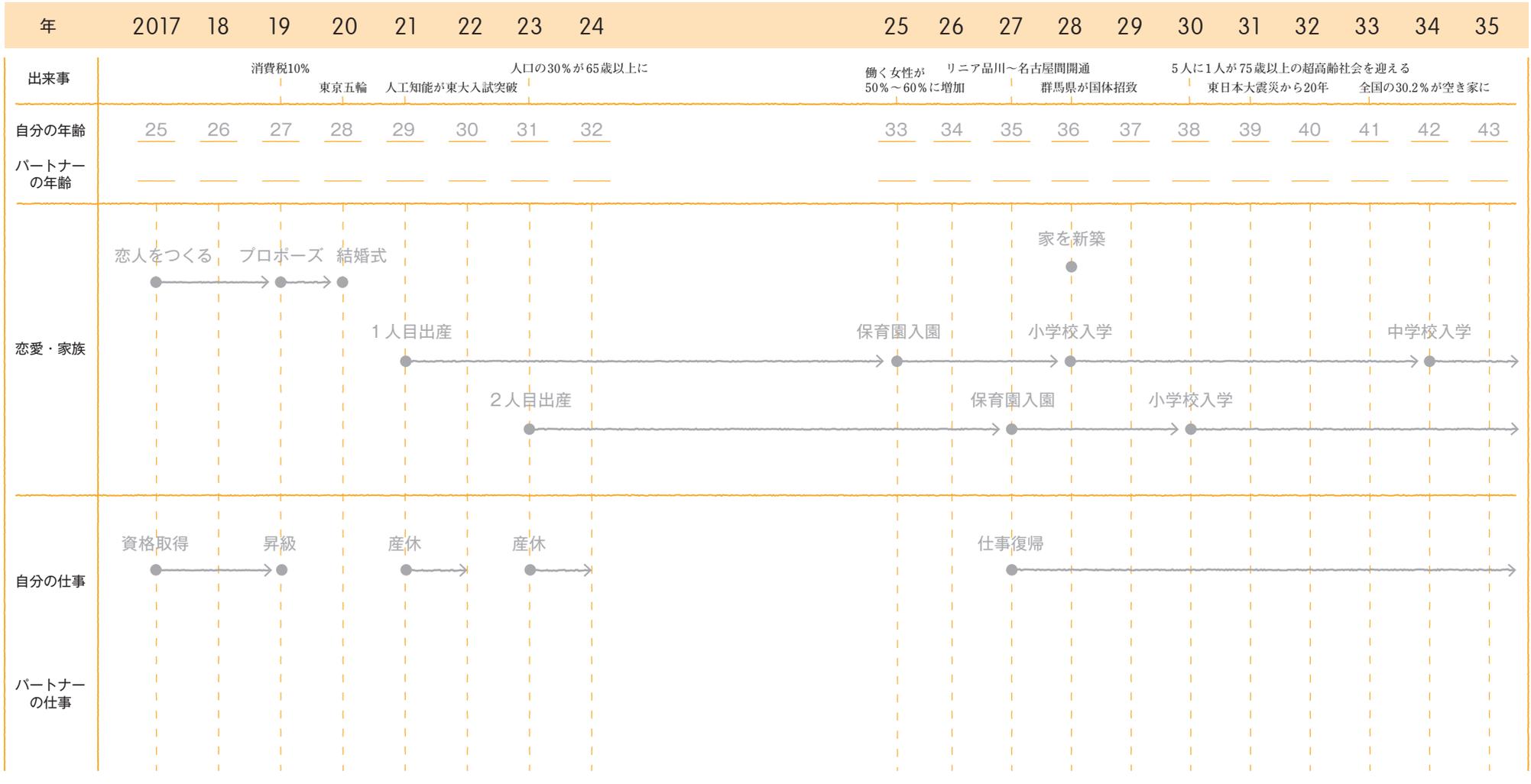
自分やお付き合いしている相手が結婚に対して消極的で、結婚を急いでいないあなた。仕事と結婚生活の両立を考えられていないこと、妊娠・出産に関する知識不足、相手との意思の確認不足が課題です。

→ そんなあなたは … 第5章 結婚の決断 [p.82]

# 2 人生年表を描く

“結婚したい” それって一体いつのこと？ キャリアプランや欲しい子どもの数などを考慮して、結婚する時期とそれまでの準備期間を具体的に描いてみましょう。

※グレー箇所：記入例



# 第2章

## 出会い



### いい出会いがないペンギン

「はぁ～、どっかにいい人いないかなぁ…。」

そろそろ結婚も考えたいのに、全然出会いがない。」

そう肩を落としながら中央前橋駅から歩いてきたペンギン。

いつも遊んでいる地元の友達はずっと一緒だと思っていたのに

いつの間にか自分以外はみんな既婚者。

出会いは欲しいけど、今さら新しい友達を作るのも難しいし、

婚活パーティーに行く勇気もない。

ため息とともに天を仰ぐと、

静かに光るネオンサインが目にとまった。

そこには“ライブハウス MEET”の文字。

看板を眺めていると、入り口に人影が。

「あなたもどうですか？」

「いや、音楽とかあんまり詳しくないんで…。」

「大丈夫ですよ、全然知らなくても！最初はみんなそんなものです。

試しに1曲聴いていってみてはどうですか。」

「じゃあ、ちょっと入ってみようかな…。」

スタッフの笑顔に後押しされ、ライブ会場に続く地下階段を降り、

音の漏れる扉を開けた。

# 3 自分らしい出会いを見つける

出会い方にはあなたに合うものと合わないものがあります。行動できずにいる人や婚活に抵抗がある人は、自分にぴったりの出会い方を見つけてパートナー探しをはじめましょう。

① 当てはまる質問にチェックを入れる

② チェックを入れた項目のみ、右横列に続く数字をすべてなぞる

とにかくたくさんの人と出会いたい	✓		2	3	2	1	2	2	-	-	-	1
日常生活の中で婚活に割く時間は十分とれる	✓		1	1	1	1	-	-	-	-	-	1
異性の前だといつもの自分が出せない	✓		1	-	1	-	1	1	1	1	3	2
親に恋愛相談をする	✓		-	-	-	-	-	-	-	3	3	-
誰かから恋愛や結婚のアドバイスが欲しい	✓		-	-	-	1	-	-	3	1	2	-
ネットには強い方だ	✓		-	-	-	-	3	3	-	-	-	-
婚活にはお金をかけてもいい	✓		1	1	1	-	-	1	3	-	-	-
まずは恋人がほしい	✓		-	-	-	1	2	1	-	-	-	2
今すぐにでも結婚したい	✓		2	2	2	-	-	-	3	2	2	-
人脈の広い友人が周りにいる	✓		-	-	-	3	-	-	-	3	-	-
社交性はある方だ	✓		3	3	1	3	-	-	-	-	-	2
趣味がある、または好奇心旺盛だ	✓		-	-	2	-	2	2	-	-	-	2
		合計点	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10

③ なぞった数字のみを縦に足し、合計点を書き入れる

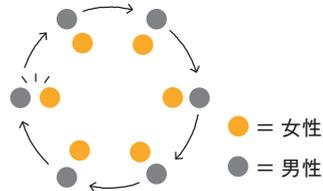


点数が高いものがあなたにぴったりの出会い方です

ルーレット型イベント	パーティー型イベント	テーマ型イベント	合コン	偶然性重視 ネットサービス	相性重視 ネットサービス	結婚相談所	お見合い	代理婚活	コミュニティ婚活
------------	------------	----------	-----	------------------	-----------------	-------	------	------	----------

# 4 婚活10種を知る

“婚活”と聞くとキラキラした目で結婚相手を探す姿を思い浮かべがち。でも実は、ネットを活用するもの、気軽なものから本格的なものまで出会い方は多種多様なのです。



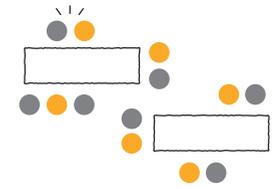
## ① ルーレット型イベント

半個室や対面のテーブルが複数ある会場で、男女が1対1で対面し5~10分程度会話を交わすと次々と相手が入り替わる、集団お見合いのようなイベント。年齢、職業、趣味などを記入したプロフィールカードを話の種として順番に会話をしていきます。全員と話し終えた後に気になった相手の番号を書き、番号が一致すればカップルが成立します。

**長所** ・必ず全員と会話ができる  
 ・ひとりでも参加しやすい  
 ・普段話さないような人とも  
 出会いの可能性が生まれる

**短所** ・自己アピールの時間が少ない  
 ・特定の人と長時間会話できない  
 ・短時間で相手を見極めなければならぬ

- ラブアカデミー：1対1の会話がしっかりできるイベントを常に開催。その他様々な形式のイベントも群馬を中心に開催している。 <http://loveaca.net>



## ② パーティー型イベント

ホテルの宴会場のような空間に20~100人の参加者が集まり、2時間程度のフリータイム中に好みの相手を探しアプローチができるイベント。いろんな人と会話ができるように、一定の時間で話し相手を変える機会が設けられる場合もあります。パーティーの最後に気になった相手の番号を書き、番号が一致すればカップルが成立します。

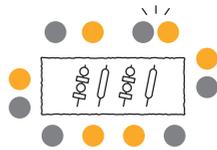
**長所** ・特定の人と会話ができる

- ・一度にたくさんの人に会える
- ・相手の自分以外の人に対する態度が見られる

**短所** ・フォーマルな身だしなみが必要

- ・自分で積極的に行動しなければならない
- ・特定の人との争奪戦になる可能性がある

- オミカレ：日本最大級の婚活パーティーまとめサイト。市町村、年代、職業などの条件別に検索が可能。ウェブサイトでは参加者の体験談を見ることができ、自分にあった婚活パーティーを見つけられる。 <http://party-calendar.net>



### 3 テーマ型イベント

アウトドアや料理、地域飲み歩き、バスツアーなど男女が交流しやすいテーマ設定があるイベント。昼食の時間が好みの相手にアプローチできるフリータイムになっていたり、テーマに沿ったレクリエーションがあったりと、内容はテーマによって様々です。イベントの最後は、告白タイムがありカップルの成立までをとり行うものもあれば、自主的な連絡先交換で終了する場合があります。

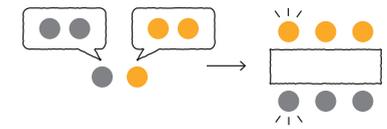
**長所** ・友人と参加しやすい  
・得意なことを活かせる  
・興味関心が近いもの同士のため会話に困りにくい

**短所** ・ルーレット型、パーティー型と比べ、恋愛トークがしづらい  
・大勢でイベントを楽しめる協調性が必要

● ぐんま赤い糸プロジェクト：通称あいぷろ。県の協賛団体である企業や団体、市町村が主催者となり婚活イベントを開催する。テーマ型を中心に、ルーレット型、パーティー型イベントも行う。 <http://smilelife.pref.gunma.jp/pc/encounter/aipro>

● ノルンコン：ノルン水上スキー場が主催するゲレンデ婚活。リフトへのお誘いにはじまりスノーボードを楽しみながら、仲を深められる。

ノルン水上スキー場 0278-72-6688



### 4 合コン

知り合いの男女グループ同士で親睦を深める食事会。男女それぞれの幹事が、男性と女性の数を揃えてメンバーを集め会場をセッティングし、会全体を仕切ります。その場が盛り上がるのが重要で、連絡先の交換や次につながられるかどうかは個人の頑張り次第です。最近は、グループのマッチングやお店をセッティングしてくれるサービスもあります。

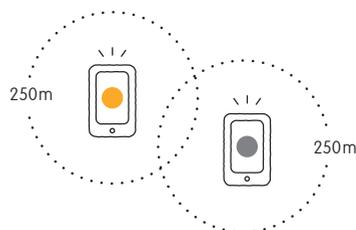
**長所** ・友人の協力を得やすい  
・交友関係が広がる  
・知り合いの紹介のため、相手の人柄に安心感がある

**短所** ・結婚相手よりも恋人探し向き  
・主催する、または誘ってもらえる交友関係が必要  
・友人とライバルになる可能性がある

● だんべー.com：群馬県のタウン情報サイト。お店主催の店コンや合コンにおすすめのお店が、群馬県内のエリア・イメージするシーン・こだわりの3つから検索できる。 <http://www.dan-b.com/feature/gokon>

● STELLA：登録されたグループに合コンを申し込み成立すると、日程や人数の調整、会場のすべてをセッティングしてくれるサービス。料金はセッティング料込みの定額制。 <http://exeo-stella.com>

● コンパ de 恋ぷらん：登録者のプロフィールをみて合コンを申し込むとプランナーが幹事役を代行してくれるサービス。申込不成立の場合はおすすめの相手を探してくれる。 <http://www.will-gocon.net>

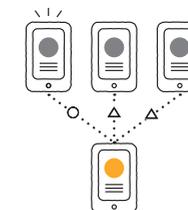


## ⑤ 偶然性重視ネットサービス

出会いのきっかけを与えてくれるスマートフォンアプリ。ゲーム感覚で気軽に始められるものが多く、スマートフォンのGPS機能によって近くにいる利用者との出会いを促したり、アラーム機能を用いランダムに利用者同士をつなげたりするなど、相手の選択の幅を狭めずに偶然の出会いを生み出すことに特化しています。

<p><u>長所</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日時の制限を受けない</li> <li>・ 低コストで始められる</li> <li>・ 日常生活では出会わない人と出会える</li> </ul>	<p><u>短所</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 結婚相手よりも恋人探し向き</li> <li>・ 相手の事前情報が少ない</li> <li>・ ネットを使える必要がある</li> </ul>
--	---

- happn：実生活の250m以内ですれ違った人をタイムラインに表示する、花の都パリ発のアプリ。すれ違った回数が表示されるため、何度もすれ違った人には運命を感じる。互いに好意を示すと連絡が可能。 <https://www.happn.com/ja>
- マッチラウンジ：既にアプリを利用している異性による入会審査で半数の承認が得られると入会できるアプリ。審査を通った高スペックな人と出会うことが可能。 <https://matchlounge.net/ja>
- マッチアラーム：毎朝8時に1人の異性を紹介してくれるアプリ。相手にも同時刻に自分が紹介されており、その日の深夜0時まで両者が好意を示せばカップルが成立する。 <https://matchalarm.com>

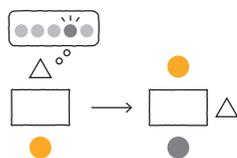


## ⑥ 相性重視ネットサービス

会員登録を行い、利用者の登録情報やSNSの情報を見て好意を持った人にアプローチできたり、登録情報による相性分析や条件検索で相手探しができるネットサービス。多くの場合、会員登録は無料でマッチング後のメッセージ交換が有料のもの、アプローチ可能な人数によって月額料金がかかるものなど活動の段階を追って料金が発生します。

<p><u>長所</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日時の制限を受けない</li> <li>・ 相性分析が可能</li> <li>・ 条件検索が可能</li> </ul>	<p><u>短所</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ネットを使える必要がある</li> <li>・ SNS連動の場合、SNS上での情報の蓄積が必要</li> </ul>
---	--

- マッチドットコム：1995年から続く老舗サービスで、会員数は国内最大級の250万人以上。利用者の好みを理解する高精度マッチング技術で理想の相手と出会える。 <http://jp.match.com/>
- Pairs：豊富な検索機能とコミュニティにより理想の相手が見つかる、恋愛・婚活マッチングサービス。Facebookの登録情報を活用し、友人とは出会わない仕組みになっている。 <https://www.pairs.lv>
- ゼクシィ縁結び：幸せな結婚生活を送っているカップルの特徴分析から作成した価値観診断テストを受けることで自分の価値観タイプを理解し、価値観マッチ度が高い人を検索・紹介してくれるサービス。 <http://zexy-enmusubi.net>



## 7 結婚相談所

登録者の中から相互の希望や相性を考えて相手を紹介してくれるサービス。専門家とともに婚活プランを立て、出会い・お付き合い・成婚までの一通りをサポートしてくれます。最近は結婚相談所独自の相性分析やイベント、セミナーを開催しているところも多く、結婚相談所を基点に色々な出会い方を試すことができます。

長所 ・ 相談相手ができる

- ・ 専門的なアドバイスがもらえる
- ・ 出会う相手の結婚への本気度が高い

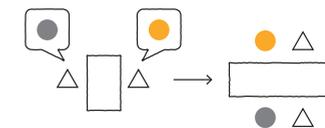
短所 ・ 日時の制限を受ける

- ・ 費用が高い場合が多い

- 楽天オーネット：会員数が多く、データマッチング・会員誌・写真検索・イベント・コーディネート の5つの出会い方から自分に合うスタイルを選ぶことができる。 <https://onet.rakuten.co.jp>

- パートナーエージェント：専任コンシェルジュと共に、独自のKPIに基づいた婚活設計から婚活の実行・評価・見直しを行う「PDCAサイクル」を繰り返して成婚率を高める。 <http://www.p-a.jp>

- ツヴァイ：綿密な婚活プラン設計により、条件・価値観マッチングやお引合わせなど多彩な出会いができる「ツヴァイ成婚メソッド」で成婚までをトータルサポート。 <http://www.zwei.com>



## 8 お見合い

家族、親戚、会社の上司など自分と関係が近い人に相手を紹介してもらい、出会いの席を設ける方法。まずは家族構成や職業、肩書き、顔写真などの事前情報から顔合わせをするのかどうかを決め、紹介者同席のもと顔合わせをします。その後お付き合いするかどうかは、紹介者経由で相手に知らせるのが一般的です。

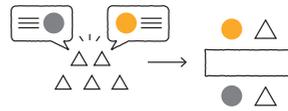
長所 ・ 出会う相手の結婚への本気度が高い

- ・ 事前情報で面会するかどうか決めることができる
- ・ 知り合いの紹介の場合、相手の人柄に安心感がある

短所 ・ 協力者が必要

- ・ 知り合いが関係する場合、恥ずかしさを感じたり断りづらいこともある

- ぐんま縁結びネットワーク：登録すると一人ひとりに「縁結び世話人」が付き、世話人同士のネットワークで相手を探し、1対1のお見合い型の出会いの機会を提供してくれる群馬県の事業。縁結び世話人は出会いの後も引き続きサポートしてくれる。 <http://smilelife.pref.gunma.jp/pc/encounter/marriage>



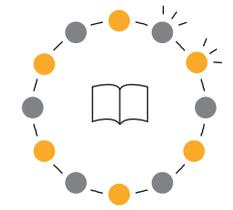
## 9 代理婚活

本人の代わりに未婚の子どもを持つ親同士が集まり、子どもの情報交換をするイベント。親は事前に子どものプロフィールを用意して持参し、ルーレット型 (p.22) やパーティー型 (p.23) と同様に進行します。お互いの子どものプロフィールを見せ合って親同士が気に入れば連絡先を交換し、子どもに顔合わせをする意思があれば本人同士のお見合いに進みます。

長所 ・ 互いの親の了解が得られる  
 ・ 第三者的視点で相手を選んでもらえる  
 ・ 親子間で相談ができる

短所 ・ 良好な親子関係が必要  
 ・ 相手選びが親の意向に左右される

- 良縁親の会：親による婚活・代理お見合いの会を全国各地で開催する一般社団法人。2005年にサービスを開始してから参加人数は延べ12,000名以上。2016年度には前橋と高崎でも開催しており、ウェブサイトで開催スケジュールを確認できる。 <http://www.pmia.jp>



## 10 コミュニティ婚活

習い事やネットのコミュニティサイトなど、共に活動することで人とつながり、結果的に結婚につながる出会いを生む方法。コミュニティには婚活を目的とするものとそうでないものがあるので注意が必要ですが、定期的な交流から自然と継続的な関係ができます。また、趣味をきっかけに人とのつながりを増やすには Action 5 (p.32) も参考に。

長所 ・ 自然な恋愛をする感覚に近い  
 ・ 自分磨きにもなる  
 ・ 会話に困らない  
 ・ 共通の趣味を持てる可能性が高い

短所 ・ 婚活目的でないサービスでは場をわきまえる必要がある  
 ・ 時間がかかる  
 ・ 活動に夢中になり婚活を忘れてしまう可能性もある

- 前橋市公民館：前橋市内にある16箇所の各公民館では様々なサークルが活動している。それぞれの公民館のウェブサイトで開催内容や活動日を調べることができる。 <http://www.city.maebashi.gunma.jp/kurashi/230/262/017/p003307.html>
- 前橋カルチャーセンター：けやきウォーク前橋内にあり、アートや音楽、ヨガ、語学など約350の講座を開講する。一流の講師のもと学ぶことができ、幅広い年齢層の人と仲間になれる。 <http://www.culture.gr.jp/detail/maebasi/index.html>

## 新たなコミュニティに飛び込む

人とのつながりが増えることは、良い縁や、相談できる仲間とめぐり会える可能性を高めます。新しい出会いの機会があるコミュニティに積極的に飛び込んでみましょう。



### 「○○」好きが集まるスポット

初対面の人と会話するのは誰だって難しいものです。そこで、少しでも会話のきっかけがしやすい共通の趣味を持つ人が集まる場所に行ってみましょう。

#### ① 「アート」好きは、アーツ前橋

市中心にある、芸術・文化と地域をつなぐ美術館。ワークショップへの参加やアート関連の図書閲覧、カフェも利用できる。前橋市千代田町 5-1-16 / 027-230-1144

#### ② 「音楽」好きは、前橋 DYVER

重低音がしっかり響く音響を武器とする 200 人収容のライブハウス。故郷群馬愛が熱く、地元で活躍するバンドが多数出演する。前橋市本町 1-7-3 / 027-221-7301

#### ③ 「紅茶」好きは、ティーストアー

気軽に紅茶を楽しめる紅茶専門店。ギャラリー兼カフェスペースがあり、紅茶を学べる「ヤネウラ紅茶教室」も開催している。前橋本町 2-8-9 / 027-212-2466

#### ④ 「映画」好きは、シネマまえばし

毎週火曜日に不朽の名作を無料上映する「かようシネマ」を開催。映画館の貸し出しを行っており、一般の人の持ち出し映画を上映することもある。

前橋市千代田町 5-1-1 前橋市民交流プラザ等駐車場 3F / 027-231-2273

#### ⑤ 「本」好きは、フリッツ・アートセンター

野外ブックマルシェ「敷島。本の森」や朗読と音楽のコラボイベント、ブックカバー作りなど本を楽しむための催しを開催している。

前橋市敷島町 240-41 / 027-235-8989

#### ⑥ 「まちづくり」好きは、丸山ビル

1 階をレンタルスペースとして開放しており、コミュニティや建築に関わるものなど様々なソーシャルイベントを開催中！

前橋市千代田町 5-7-11 / Facebook ページ (<https://www.facebook.com/maruyamabldg/>) よりメッセージ

## 「〇〇」好きが集まる活動団体

住民主体で活動するコミュニティに参加すれば、急速につながりが増えること間違いなし。前橋で好きなことを楽しみながら活動する一員になりましょう。

### ●「音楽」好きは、前橋第九合唱団

1973年創立の歴史ある合唱団。敷居が高そうと思いきや、毎年5月に団員募集を行うため約4分の1が初心者。全員で12月の公演を目指す。練習拠点は群馬県生涯学習センター（前橋市文京町2-20-22）で、見学も大歓迎。

詳細 <http://maebashi-daiku.sakura.ne.jp/>  
連絡 027-224-7331 / maebashi-daiku@fuga.ocn.ne.jp



### ●「ランニング」好きは、前橋トレラン部

人との繋がりを大切に、ゆるく楽しくランニングをする集団。県内外のトレイルレースに選手や運営スタッフとして参加。春先には赤城山を歩く清掃活動や毎週木曜のナイトランなど活発に活動中。初心者も体育会系も大歓迎！

詳細 <http://maebashitrailrunning.wixsite.com/mtrc>  
連絡 Facebook ページ (<https://www.facebook.com/maebashi.trailrunningclub/>) よりメッセージ



### ●「詩歌」好きは、芽部

日本近代詩の父・萩原朔太郎生誕の地である前橋らしく、詩に関連するイベントを企画・運営する団体。詩が好きな人はもちろん、音楽・アート・猫好きな人が街に集まり、朔太郎も愛した猫がテーマのネコフェス、音楽と詩の共演イベントなどを開催。

詳細 <http://mebu-maebashi.com/index.html>  
連絡 relaxin.a@blue.plala.or.jp



### ●「ワイン」好きは、前橋葡萄酒部

ワインを純粋に愛する仲間が集まり、ワインについて学び楽しむ集団。ボージョレー・ヌーヴォー・感謝祭や旬のチーズとワインのマリアージュ会、日本ソムリエ協会によるセミナーなどワイン好きにはたまらないイベントを多数開催する。

詳細 <https://www.facebook.com/maebashibudousyubu/>  
連絡 Facebook ページ(上記URL)よりメッセージ



### ●「アート」好きは、アーツ前橋サポーター

アーツ前橋で開催する展覧会やワークショップのお手伝い、作家の制作補助、作品鑑賞ガイドなどを行い、前橋の芸術文化を支えていくボランティアのこと。サポーターの有志が集まり活動日記をつづる Facebook ページもある。

詳細 <http://artsmaebashi.jp/>  
連絡 ウェブサイト(上記URL)のお問い合わせフォームより



### ●「前橋」好きは、前橋熱烈会

2017年に始動したばかりのとにかく“熱烈”に“前橋を熱くしたい”人たちで“熱く”語る会。第一回となった前橋熱烈新年会では、前橋で様々な熱い思いを持ち面白い活動を企てる若者が大勢集まった。前橋で何かしたい！そんな人にぴったり。

詳細 <https://www.facebook.com/maebashi.netsuretsu/>  
連絡 Facebook ページ(上記URL)よりメッセージ



## 6

## 偶然をつかみとる



小さな出会いを大事にしていると、それが意外と運命の出会いだったりすることも。そんな偶然を逃さない“セレンディピティ”という力を身につけましょう。

セレンディピティ  
【Serendipity】

【目次】 洞察力

**意味** 何かを探しているときに、目当てのものとは別のところに価値あるものやことを偶然見つけること。ふとした偶然をきっかけに、幸運をつかみとる能力のこと。

**語源** イギリスの政治家であり小説家でもあるのホレス・ウォルポールが、幼い頃に読んだ『セレンディップの3人の王子』という童話にちなみ1754年に生み出した造語。童話では、旅の途中の王子たちが、道の片側の草だけが食べられていることや道に引きずったような跡があることから、自分たちの道の先に片目の足の悪いラクダが歩いていると言い当てるなど、意外な出来事と遭遇するたびに、彼らの観察力と聡明さによって、彼らがもともと探してはいなかった何かを次々と発見していくお話。

## 偶然の出会いをつかみとる5つの心得

- その1 新しい出会いの機会や誘いは、なんでも前向きに受け入れるべし
- その2 出会った人のいいところや自分との共通点を探すべし
- その3 一度会ったのも何かの縁。次につなげる努力をすべし
- その4 偶然の出会いや小さな発見に敏感になるべし
- その5 実らずとも出会いを繰り返し、縁を見つける力を磨くべし

## 日常に潜む偶然の出会い

“セレンディピティ”を身につけると、実際にどんな出会いが起こるのでしょうか？ 結婚につながる偶然の出会いをした先輩たちの実例を見てみましょう。

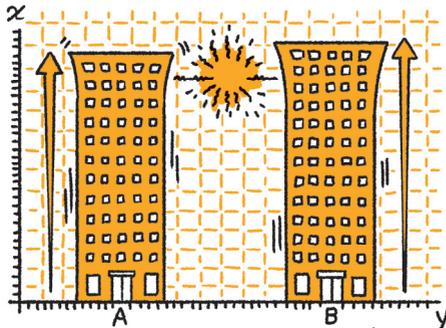
### 行きつけ飲み屋きっかけ

仕事終わりにいつものバーでひとり飲みしていた彼女。お店の人が仲介になり隣の人と話してみると、お酒の趣味がぴったり！次からは彼と待ち合わせをして、みるみるうちにお付き合い。



### まちづくりワークショップきっかけ

ずっと気になっていたワークショップ。彼は思い切って独りでの参加を決意。ワークショップ当日、グループには同じく独りで参加している女性が。一緒に議論しアイデアを考えるうちに次第に仲が深まり恋人に。



### 仕事のライバルきっかけ

営業職で毎日出歩いていた彼女。いつもお得意先が一緒になる競合企業の男性社員さんがいて、最初はあいさつ程度だったが、いつの間にか信頼できる仕事の相談相手に。



### プレゼント選びきっかけ

母の日のプレゼント選びを店員さんに手伝ってもらった彼。おかげで母の日は大成功。後日、お礼を伝えにお店を訪れると、そんな律儀な彼に心惹かれた店員さんから連絡先交換を申し込まれた！

### 合格までの勉強きっかけ

就職3年目を迎えた彼女は、更なるキャリアアップを目指して資格取得の学校へ。緊張の授業初日、隣りの席には同い年の男性が。お互い励まし合う仲間同士になっていき、合格後には恋人同士に。



### 待ち時間気晴らしきっかけ

新しくできたケーキ屋さんからのびる長蛇の列に並んでいた彼女。気晴らしに前の男性に話しかけると、なんと、ご近所さん同士だったことが判明。食の趣味が合い、後日ごはんに行く約束を。

### その場の流れきっかけ

女友達同士でお祭りに出掛けると、男性二人組みに声をかけられ、男性のひとりと友達が意気投合。せっかくなので残ったもの同士も一緒に行動していたら、なんと、こちらだけが恋人関係に。

### ネットからのお誘いきっかけ

ゲーム好きの彼には、SNSで攻略法を教え合う女友達があった。住む場所も違ったけれど、思い切ってゲームのリアルイベントにお誘い！ネットのおかげで初対面でもすぐに打ち解け、今では趣味を楽しむ仲良し夫婦に。



## Interview

# 現状でいい、面倒くさいと思わず、 踏み込むと人生が変わることもある。

大谷 卓士<sup>たかし</sup>さん (29歳)・奈津子さん (34歳) 夫婦



「結婚がしたいのに出会いがなくて、今の夫に出会ったのは、結婚相談所で説明を受けて、資料をもらった矢先でした」と話すのは大谷奈津子さん。病院勤務の言語聴覚士でもある彼女は、クラシック音楽が好きで、定期的にコンサートに出かけていた。「指揮者の西本智実さんの大ファンなのですが、ある時、なぜか私も舞台上で歌いたいという欲求がムクムクと出てきたんです。前橋第九合唱団は群馬交響楽団のプロの演奏で歌えるのが魅力でしたし、200人も

団員がいたら、私ひとりが下手でも目立たないかなって。自分で応募方法を調べて思い切って入団しました」。

5月から練習が始まり、たまたま隣の席だった団員に誘われて9月に行われる合宿の実行委員になることに。週に1度のミーティングに参加するのは実行委員6人と前橋第九合唱団運営委員14人の合計20人。運営委員のなかには、中学生の時から団員の<sup>大谷卓士</sup>さんもいた。高齢のベテラン委員が多いなか、卓士さんは最年少。主に

20～30代で構成されていた実行委員のメンバーと卓士さんは年齢が近かったため、食事やコンサートに出かけるなど、プライベートでもグループで会うようになったという。奈津子さんと卓士さんは会話のなかで、お互いが紅茶好きという共通の趣味が発覚。12月8日にコンサートの本番が終わり、打ち上げの席で卓士さんは思い切って奈津子さんに「一緒に紅茶を飲みに行きませんか？」とデートに誘った。「本番が終わった後、次に合唱団が集まるのは来年の5月でした。奈津子さんのことは気になっていたし、5月まで待たとしても彼女が退団している可能性もある。誘うなら今だ！って思ったんです」。

それから2週間に1度、紅茶を飲みに行くようになり、バレンタインデーだった5回目のデートの時、卓士さんはチョコレートと手編みのマフラーを片手に、奈津子さんに交際を申し込んだ。

「逆チョコしてもらっちゃって、おまけに手編みのマフラーまで！“私の年齢を知っていて申し込んでいるの？”と聞いちゃいました。5歳も年下だったので、最初は恋愛対象ではなかったんですが、一緒にいると楽しかったですし、居心地がよかったです。喜んでお付き合いを承諾しました」(奈津子さん)

実は卓士さん、工業高校と大学の工学部出身で、現在は電子回路の設計士。今までほとんど女性と接する機会がなく、出会え

るとしたら合唱団しかないとなんかに信じていたとか。奈津子さんとの出会いは待ち望んでいた瞬間だったわけだ。

一緒に時間を過ごすほど、お互いの趣味が似通っていることがわかり、話題に事欠かなかった。歴史的な場所が好きでお寺を回ったり、上毛かるためぐりをしたり、季節の花を見に行ったり。映画や科学館へデートに行った思い出も。何より、なんでも話せて相談できるのがうれしかった。付き合ってから1年後にはふたりの気持ちが固まり、卓士さんのプロポーズを奈津子さんは快諾する。

当初、結婚式を行うことには消極的だった奈津子さん。「一生に一度のことだよ」と卓士さんに言われ、「結婚式って女性の憧れよねえ」と思う気持ちも出てきて、悩んでしまったという。結婚している友人夫妻に卓士さんと一緒に会ってみて、結婚のこと、結婚式のことなどざっくばらんに聞いてみることに。「絶対に結婚式はしたほ



ふたりが出会った前橋第九合唱団の公演会チラシと練習用の楽譜

うがいい」という彼らの言葉が後押し、地元の結婚式場にて結婚式を行うことを決めた。

「家族、親戚、仲の良い友人のみの40人ほどの小規模な結婚式でした。でも、やってよかったと心から思います。参列者のみなさんにはすごく祝福してもらったし、「これからもよろしくお祈りします」という挨拶ができましたから」と奈津子さんは言う。

新婚旅行は音楽の都ウィーンへ。ヨーロッパの街並みは美しく、コンサート三昧な贅沢なひと時を過ごし、帰国してから2ヶ月で妊娠が発覚する。すべて計画通りだったようだ。

「予定日は演奏会より前だったのですが、ギリギリまで練習に参加していました。胎教じゃないですが、私が大声で歌うと、お腹の赤ちゃんがポクポクと足で蹴るんですよ。演奏会の時は赤ちゃんを母に預けて、客席で卓士さんや仲間たちの合唱を見守っていました」。

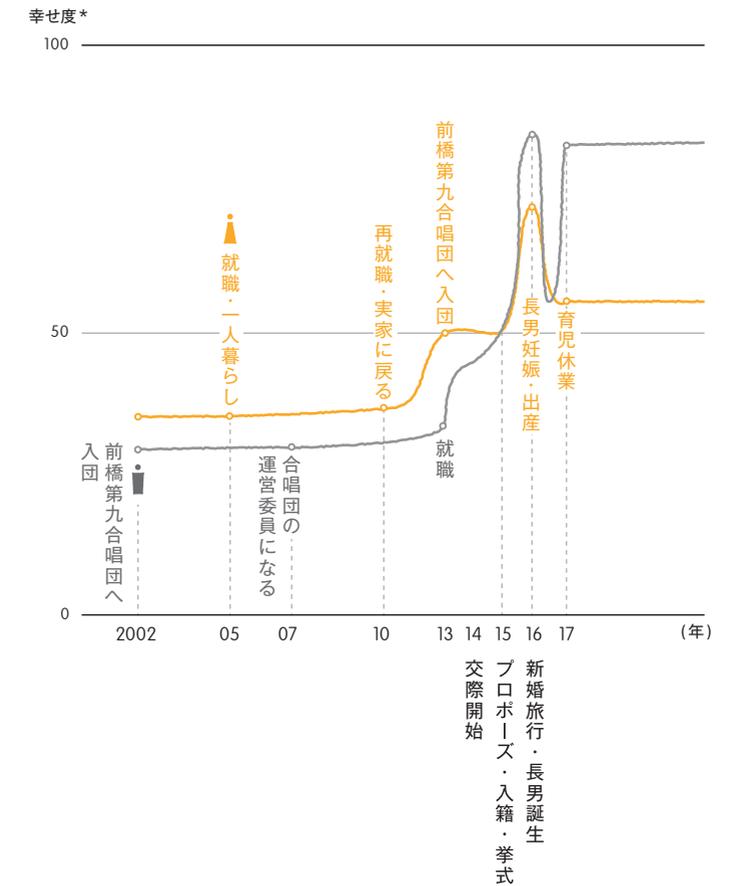
息子の修一君が生まれてからというもの、休日ではできるかぎり卓士さんが育児を手伝っている。「平日は彼女に任せきりですから、休みぐらいは軽減してあげないと」と修一君をあやす姿は馴れたもの。何もかも初めてのことはかりだが、1つ1つ、ふたりで力を合わせて、生活を組み立てていく作業が楽しいと話す。

パートナーと出会うためにはどうしたらいいと思いますか？と奈津子さんに聞いてみると、「私の場合は、思い切って違う世界に飛び込んだのが良かったんだと思います。現状でいいやとか、面倒くさいな、と思うのではなく、“えいやっ”て踏み込んでみると人生が変わることもあるんだなあ」と実感していますね」。

共通の夢は、ふたりが出会った前橋第九合唱団で、いつか修一君と一緒に、「第九」を歌うことだそうだ。

## 大谷さんご夫婦の幸せグラフ

大きな変動がなかったグラフが、合唱団での出会いを機に上昇し、幸せ度の波も大きく動くようになっていきます。新婚旅行とお子さん誕生のタイミングでふたり揃って急上昇しています。



\*幸せ度：結婚したときの幸せを50とする



12月の公演会の様子



新婚旅行で購入したお揃いのカップとお気に入りの紅茶

# 第 3 章

## 男女の仲



### 関係を深められないチーター

広瀬川沿いの老舗焼きまんじゅう屋を訪れたチーターのカップル。  
ふたりで焼きまんじゅうを食べ始めるも、なんだかぎこちない。

「(また、微妙な雰囲気。

今までもこんな感じでぎくしゃくしてきて別れるんだよなー。)」

「(焼きまんじゅうって美味しいけど、口元が汚れちゃうのよね…。)」

このふたり、数ヶ月前から付き合いましたが、

最近はデートもマンネリ化して、話題も代わり映えせず、

あまりうまくいっていない。

「(この人となら結婚まで!と思ったのに、うまくいかないなあ。)」

「(なんで何も話さないの!? 私といってもつまらないのかな…。)」

そんな時、店主が一言、

「そんなちょぼちょぼ食べてないで、

味噌だれたっぶりのうちの焼きまんじゅうを

思いっきり頬張ってみなよ。お互いの顔、結構笑えますよ。」

顔を見合わせて「やってみる?」と、

揃って勢いよく焼きまんじゅうにかぶりついた。

## 男と女は違う生き物

そもそも男と女はヒトとして異なる特性を持つと言われて  
います。相手の理解できなかった行動を受け入れ、誤解や  
喧嘩を防ぐために、その違いを知っておきましょう。

## 男女で異なる結婚相手に求めるもの

結婚相手に求める 10 項目に値段をつけ、20ドルという限られた予算の中で  
どの項目を買うのかというゲームを行なった結果です。男性は肉体的魅力を最  
優先、女性は収入や知性を最優先に求めるという結果になっています。これは、  
自分の遺伝子を後世に残したいという本能をもつ男性と、安定して子どもを育  
てる環境を求める本能をもつ女性の違いだと考えられます。

男性	女性
1位 肉体的魅力 21%	1位 知性 20%
2位 知性 16%	2位 年収 17%
3位 ユーモアのセンス 13%	3位 ユーモアのセンス 12%
4位 愛情 11%	4位 勤労意欲 11%
人当たりの良さ	性格の面白さ
6位 勤労意欲 9%	6位 肉体的魅力 10%
7位 性格の面白さ 8%	7位 愛情 7%
8位 独創性 6%	人当たりの良さ
9位 年収 3%	9位 独創性 3%
10位 仕事以外の特技 2%	10位 仕事以外の特技 2%

出典：The Necessities and Luxuries of Mate Preferences : Tsetting the Tradeoffs/Li 他

## 男女で異なる得意技

男女では得意とする分野や行動が異なります。下図は男女それぞれの得意、不  
得意の差が見られたテストを示したものです。立体的な物の把握や数理的推論  
は男性が、小さな見た目の変化の発見や記憶力に関するものは女性が得意だと  
わかります。

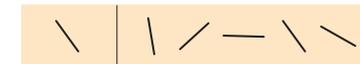
## 男性が得意なテスト



ものを標的に当てる、飛行物をキャッチする



折った紙を開いた時の状態を右3つより選ぶ



左端の線と同じ傾きのものを右の5つより選ぶ



左端のブロックが回転したものを右3つより選ぶ

草木の60%しか生きられないとすると、660本の  
成木を得るには何本の植木を植える必要があるか。

数的な推理

出典：Sex Differences in the Brain / DOREEN KIMURA

## 女性が得意なテスト



手先の器用さが必要な作業



左端の家と同じものを右3つより選ぶ



左端の鍵と果物の位置が変化したものを選ぶ

$$14 \times 3 - 17 + 52$$

$$2(15 + 3) + 12 - \frac{15}{3}$$

足し算、引き算、かけ算、割り算の計算

Dog, Shadow, Hamburger, Cloud, Flower, Eyelash,  
Pencil, Paper, Water, Light, Fork, Road, Building

脈絡のない単語を複数聞きそれらを記憶する

## 8

## お付き合いを学べし

お付き合いに悩みはつきものです。相手と上手くいかず、ひとりで悩んだときは、専門家の意見が詰まった実用的なマニュアル本からアドバイスをもらったり、小説の主人公と自分を重ねあわせてみたりして考え方を学びましょう。



## 恋から遠ざかっているあなたへ

作家辻仁成と江國香織が、別れた男女のその後をそれぞれ男目線・女目線で描いた二冊の小説。互いに相手を忘れられない日々を過ごす描写が恋に向かう気持ちをそっと後押ししてくれる。

江國香織 著『冷静と情熱のあいだ - Rosso』・辻仁成 著『冷静と情熱のあいだ - Blu』（株式会社 KADOKAWA）※書籍画像は、江國香織 著『冷静と情熱のあいだ - Rosso』のみを掲載。



## どうか女性気持ちを動かしたいあなたへ

非モテ男子の戦略的恋愛小説。様々な学問の考え方を元にした、女性の感情を動かすための理論や技術を学ぶことができる。

藤沢数希 著『ぼくは愛を証明しようと思う。』（幻冬舎）



## 自分に合うパートナーが見つからないあなたへ

ツイッターで共感の嵐渦巻く恋愛指南本。マニュアル本を読んでも他人事を感じてしまうという人は一度読んでほしい。

DJあおい 著『じゃあ言うけど、それくらいの男の気持ちがわからないようでは一生幸せになれないってことよ。』（ワニブックス）



## 恋人の言動が理解できないあなたへ

男女がわかり合えない理由をきちんと知り、互いのコミュニケーションを円滑にしてくれる魔法のフレーズの数々を紹介。

五百田達成 著『察しない男 説明しない女 男に通じる話し方 女に伝わる話し方』（株式会社 ディスカヴァー・トゥエンティワン）



## 不慣れなデート計画に悩むあなたへ

ふたりきりの会話やお付き合いに至る方法など、男性が今さら誰にも聞けないよ…と思うようなデートのあれこれを大公開。

織田隼人 著『モテるデート 男のモテ本 Vol.2』（あさ出版）



## 婚活に挑むあなたへ

身なりやマナー、1回目～3回目以降のデートの流れまで、ユニークな図解でわかる、男性のための婚活完全マニュアル。

男の婚活研究会 著『はじめての男の婚活マニュアル』（秀和システム）



## 初デートから次へ進みたいあなたへ

初回デートから2回目に繋げるための誘われテクニックを紹介。デートの基本をおさえられるので誘う男性側も参考になる。

はあちゅう（伊藤春香）著『かわいくおごられて気持ちよくおごる方法』（幻冬舎）



## 真剣交際に踏み切りたいあなたへ

付き合うための自己改善や男性とのコミュニケーションなどの実践方法を紹介。自分自身の生き方を考える参考にもなる。

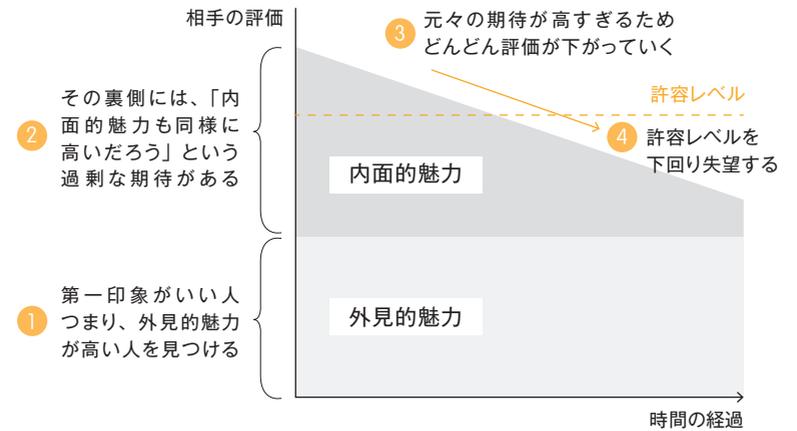
佐藤律子 著『ずるいくらい思いのままに恋が叶う』（かんき出版）

# 9 恋人選びを180度変える

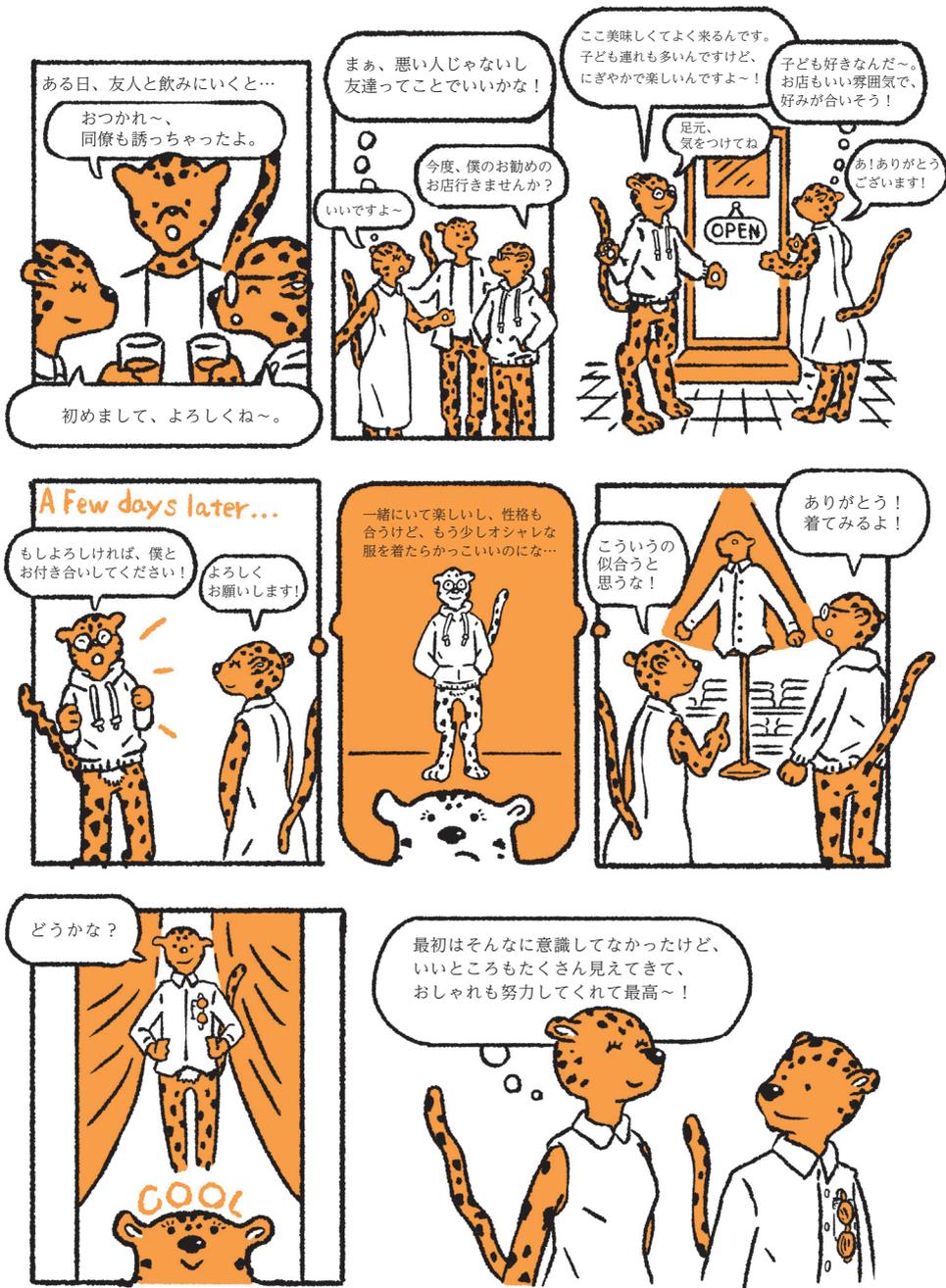


何度付き合ってもうまくいかない。そんな人は、そもそも相手の選び方に問題があるのかもしれませんが。第一印象はそれほどタイプでない人とお付き合いしてみてもは？

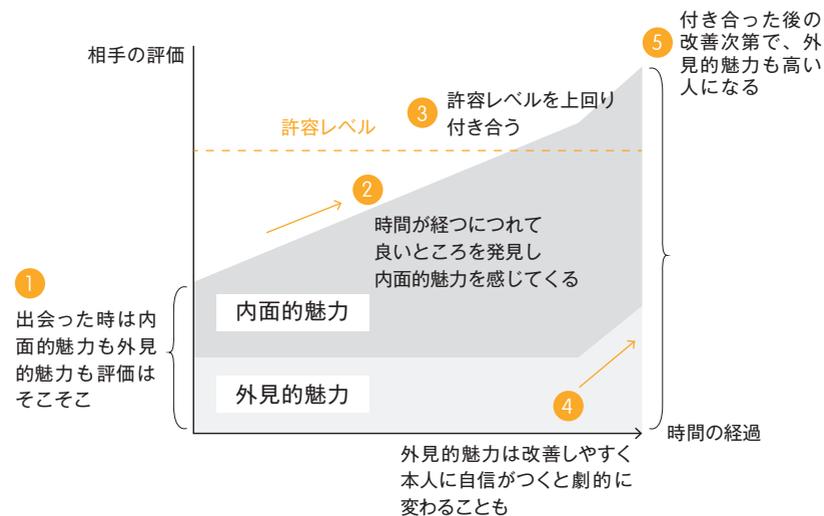
### 第一印象がいい人の場合



「第一印象がいい」というのは、外見はもちろん、内面にも期待している自分がいることを忘れずに。さらに、性格や価値観などの内面的魅力や自分との相性は、お付き合い後もそれほど簡単には変えることができません。



## 第一印象がそこそこの人の場合



第一印象であまり興味を持たなかった人の中には、時間が経ってからわかる内面的魅力が高い人がいる可能性があります。

また、あなたに認められることで相手が自信をつけると、外見的魅力が上がります。さらにふたりの信頼関係ができればファッションや髪型などの外見的魅力はあなたが磨いてあげることも、あなた好みに育てあげることも可能です。

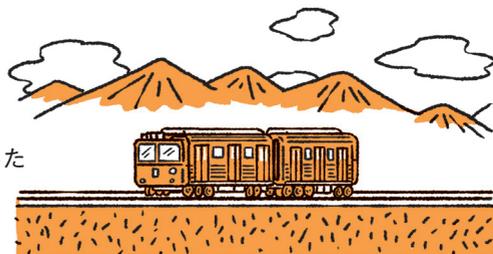
参考：林要「いい人がいない」の法則 イカニズ <http://www.slideshare.net/KanameHayashi1/ss-54044195> に加筆

# 10 お試し〇〇デート

デートする場所がない。そんな言葉をよく聞きますが、ふたりがいればアイデア次第でいつでもどこでもデートはできます。こんなデート、試してみてもいいですか？

## 上毛電鉄デート

いつもは車移動がほとんど。  
たまには電車に乗ってお出掛け  
してみてもいい？ ちょっとのんびりした  
電車移動は新鮮で、  
ふたりの大事な時間になるはず。

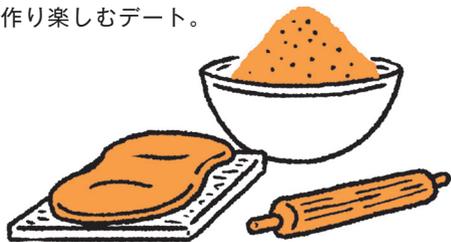


## 彫金指輪づくりデート

ワークショップに参加して、  
お揃いの指輪を作ろう。  
オリジナルのデザインも考えられて  
最後にはふたりの頑張りがかたに残る。

## わざわざデート

うどんを打つところからはじめたり、  
カレーをスパイスから作ってみたり。  
買えば済むものを  
わざわざ時間をかけて  
作り楽しむデート。



## ルーツ巡りデート

小学校や大学時代のバイト先、  
ふたりが出会う前の思い出スポットを  
巡って相手のルーツを知る。  
今までは知らなかった一面が  
見られてより仲が深まるかも。

## ふたりのドレスコード デート

服の色や柄、アイテムなど  
ふたりだけの決まりをつくって  
それぞれコーディネート。  
ただのおでかけも待ち合わせが  
楽しみになる。



## ダーツの旅デート

行き先はダーツに任せて、  
下調べゼロ。  
勢いだけで旅に出て、  
出会った人におすすめの  
スポットを訪ねてみると  
発見満載で楽しい。



## 中間地点デート

遠距離カップルにおすすめ！  
ふたりのちょうど中間の  
場所に行ってみよう。  
どちらも移動の負担が少なく、  
ふたりにとって  
ゆかりの場所になるはず。

## 住宅展示場妄想デート

ふたりの夢のマイホームを想像しながら  
住宅展示場を巡ってみよう。  
お互いの好みやこだわりが見られて  
将来の話もできちゃうかも。



## 仲が深まる映画を観る



## はじめてのおうち映画

「今度の週末うちに来ない？」なんて誘ってしまったはいけれど、もしも間が持たなかったらどうしよう。そう思ったら、まだあまり仲が深まっていなくても話題に困らないような楽しい映画をそと用意しておくで安心です。

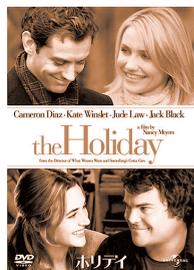
例えば・・・『イエスマン “YES” は人生のパスワード』  
ブルーレイ 2,381 円+税 / DVD 1,429 円+税 発売元：ワーナー・ブラザース ホームエンターテイメント



## ベタな吊橋効果を狙える映画

少し仲も深まってきたのなら、ベタではありますがホラー映画を観てみませんか？帰宅してからもメールや電話で繋がりがながら「安心」を共有すれば、より距離が縮まります。ただ、くれぐれも相手の好みを確認してからにしましょう。

例えば・・・『呪怨 劇場版 デラックス版』  
DVD 1,111 円+税 発売中 発売元：NBC ユニバーサル・エンターテイメント



## おつきあいを加速させる

恋人になったけれど、まだお互い気を使っていて少しぎこちない、もっと仲を深めたいと思っているカップルには、やはり恋愛モノがおすすです。映画の登場人物に自分たちを重ね合わせて、どんどん恋を加速させましょう。

例えば・・・『ホリデイ』  
DVD 1,429 円+税 発売中 発売元：NBC ユニバーサル・エンターテイメント

映画は今も昔もデートの定番。だからこそ、いざとなると何をせばいいのやら。そんな時はふたりの親密度に合った共感できる作品と一緒に観て、ぐっと仲を深めましょう。



## 仲直りするための映画

些細なことで喧嘩になり、どちらからも謝りづらい。そんな時はゆっくり映画でも観るのはどうでしょう。人生の背中を押してくれるような、前向きになれる作品を選べば、自分たちの喧嘩なんてちっぽけなことだと思えてきます。

例えば・・・『食べて、祈って、恋をして ダブル・フィーチャーズ・エディション』  
DVD 1,410 円+税 発売中 発売元：ソニー・ピクチャーズエンターテイメント



## 愛をじっくり深める映画

関係がそこそこ築けてきたのなら、ふたりでじんわりと温かい気持ちになりながら観られる映画を選びましょう。観た後に心に残るものを共有でき、それを機会に相手の存在の大きさを感じることができるはずです。

例えば・・・『アバウト・タイム～愛おしい時間について～』  
DVD 1,429 円+税 発売中 発売元：NBC ユニバーサル・エンターテイメント



## 家族っていいなと感じる映画

お互いに「結婚」の二文字を意識するようになったら、家族っていいなと思える映画を観たいところです。自分が幼い頃に家族と観たような映画をふたりで一緒に見直してみると、今だからこそその気づきがあるかもしれません。

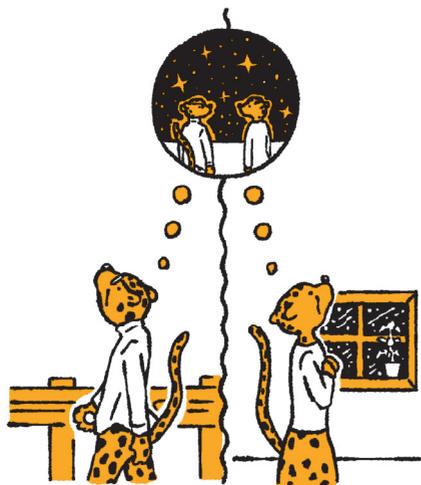
例えば・・・『となりのトトロ』  
DVD 4,700 円+税 発売中 発売元：ウォルト・ディズニー・ジャパン

©1988 Studio Ghibli

## 急接近には心理戦!

男女の関係は、ただ一緒にいるだけよりも、関係が深まりやすい条件があります。そのポイントを実践におさえて、相手との心の距離を縮めましょう。

出典:「なるほど!」とわかる マンガ はじめての恋愛心理学



### デートのポイント 「ピークエンドの法則」\*

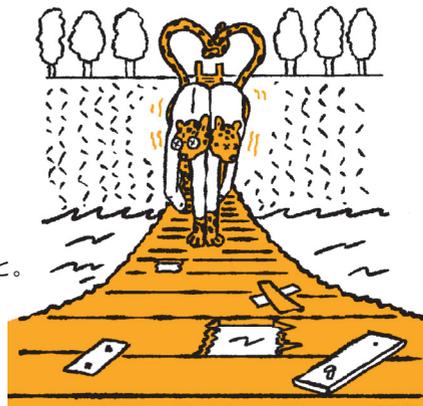
人は自分の経験において、絶頂時(ピーク)と最後(エンド)がどうであったかを最も重視するもの。なのでデートの計画をする際は楽しさの頂点を作ること、別れ際に気を遣うことをお忘れなく。

\*行動経済学者ダニエル・カーネマンが提唱

### 恋愛をはじめるには 「吊り橋効果」\*

不安定な吊り橋を渡るドキドキを恋のドキドキと勘違いしてしまうこと。たとえ勘違いであったとしても恋がはじまるきっかけになる。

\*心理学者ダットンとアロンが提唱



### 親密度を高める「クロージング効果」

外からのつながりを断ちふたりだけの世界を作ることで、お互いを深く知り親近感が強くなること。ふたりだけの世界を作る方法はこの二つ。

#### 1. 外から閉じる方法

交際宣言をするなどして、周囲の人がふたりの関係に入り込むことを防ぐ。



#### 2. 内から閉じる方法

秘密や思い出などを共有することで、周囲の人からは分からないところで関係を強くする。

### 告白するなら「黄昏効果」

夕暮れ時は体内時計が不安定になり注意力が散漫になる、判断力が鈍るなど、人間の活動能力全般が低下する。すると、理性より感情が強くなり思いを訴えかけやすくなる。



## Interview

# 彼の夢が自然と私の夢に。 夫婦ふたりで必ず夢を叶えてみせる。

松島 俊樹さん（39歳）・薫さん（39歳）夫婦



大自然に囲まれた赤城山の南麓でブラウンスイス牛を放牧し、チーズ作りを行っている「チーズ工房 Three Brown」。牛を飼ってチーズを作ることは、生産者の松島俊樹さん、薫さん夫妻の長年の夢だった。きっかけは俊樹さんが農業高校に通っていた3年生の時に見たテレビ番組。「卒業前にこれからの5カ年計画をみんなの前で発表するんです。自分はこれから何がしたいのか考えていた時に、テレビで岡山の吉田牧場さんのドキュメンタリーを放映してい

て、「これだ!」と思いました」。

吉田牧場は牧場に併設してチーズ工房を立ち上げた先駆的存在。俊樹さんの実家は北海道の酪農家だったが、両親が休みもなく働く姿を見て育った。肉体的にも経済的にもハードな仕事だと子ども心に感じたもの。牛乳をチーズに加工して販売するというやり方を見て、「これだったら酪農を続けても、ゆとりをもって生活ができる」と確信。当時、付き合い始めていた1年後輩の薫さんはそんな俊樹さんの夢を応援し

ようと決意する。俊樹さんは卒業後、島根や三重、京都などで農家実習を行い、薫さんは東京農業大学に進学。

「長いこと遠距離恋愛でしたね。携帯電話もない時代でしたし、主人は過酷な実習生活に入っているの、一生懸命、手紙を書きました。主人にとってそれがすごく支えになったと今でも言います」と薫さん。

薫さんが大学を卒業したタイミングで俊樹さんは北海道の実家に戻ったが、次男坊だったため、実家で夢を実現することは難しかった。考えた末、薫さんの前橋の実家に婿養子に入ることに。薫さんの実家は養豚と有機野菜を作る農家だった。「名字が変わるのは抵抗がありましたけど、名前が変わっても僕が変わる訳じゃないですから。やりたいことをやるのが一番いい。だから僕は、「養豚はやりません。でも牛を飼ってチーズを作る夢を叶えさせてください」と義父に伝えました」。

結婚して1年目に、俊樹さんは北海道のチーズ工房、共働学舎新得農場へ研修に入る。同行した薫さんは長女を妊娠中。1年後、前橋に戻るが、すぐに牛を飼って、チーズを作る資金はない。俊樹さんは牛削蹄師うしきくたいしの資格を取り、職人のところで5年間働いた。酪農のヘルパー（派遣制のお手伝い）も掛け持ちし、資金を作るため極限まで生活を節約。「お金はなかなか貯まりませんでしたね。ただ夢は絶対にあきらめたくなかった」。そんな俊樹さんを薫さんは支

える。「彼の夢は自然と私の夢になっていたんですね。そしてそれが絶対に叶うと信じていました」。

2010年に次男が誕生し、まさに牛を飼い始めようとした翌年3月、東日本大震災が起こる。

「放射能の問題があったので、牧草は食べさせるな、牛舎から出すなといわれ、愕然としました。気持ちが真っ暗になって手も気持ちも止まってしまった。でも牛は来ることが決まっている。もう、やるしかない、と覚悟しました」(薫さん)

牛が3頭やってきてから、さらに生活が窮乏した。牛の維持費はかかるけれど、チーズはまだ完成していない。家のローンもある。俊樹さんは昼間、酪農のヘルパーをやり、夜はチーズの試作に没頭した。薫さんは子育ての合間、商工会が主催するIT講座に参加して、ブログやFacebook、ホームページを立ち上げて牛の状態やチーズ作りについて発信をスタート。県が主催する



牛舎で搾乳の様子

「ぐんま農業フロントランナー養成塾」にも参加し、ネットワークを広げた。

「思うようにチーズができない、って落ち込んで、妻はどんどん宣伝している訳です。落ち込んでいる暇はないですよね」（俊樹さん）。試行錯誤を重ねて、2013年からチーズの販売を始めることに。必ず夢を叶えてみせるという信念がふたりにはあった。「常に会話して、思いを共有してきたっていうのはあります」と俊樹さん。日々の生活は大変だったけれど、迷いがなかったと薫さんはきっぱりいう。「夢がありましたから。あんなこともこんなこともしたいねって話しているのが楽しかった。今も楽しいですよ。子どもたちにも夢をもちなさいっていつてます」。

「昨年ぐらいからチーズのレポートも増え、固定客もつくように。お客さんの喜ぶ顔を見るのがうれしいと薫さんは話す。「まだまだ、理想にはほど遠いですが、少しずつ前に進めたらいいかな」。

高校生の時から数えると二十数年の付き合いになるが、薫さんはずっと夫のことが大好きでたまらない！のだそう。

「すごく相性のいい人と出会っちゃったんだとは思いますが。夫婦の前に、恋人同士の気持ちも忘れてないっていうか。子どもの前でも“好きだよ、愛している”っていいますし、チューもしちゃいます（笑）。夫の前ではいつまでもきれいでいたいな、って思っています」。

#### CONTACT

(有) 松島農園・チーズ工房 Three Brown  
 店舗：前橋市粕川町中之沢 384-96  
 電話：027-285-6862



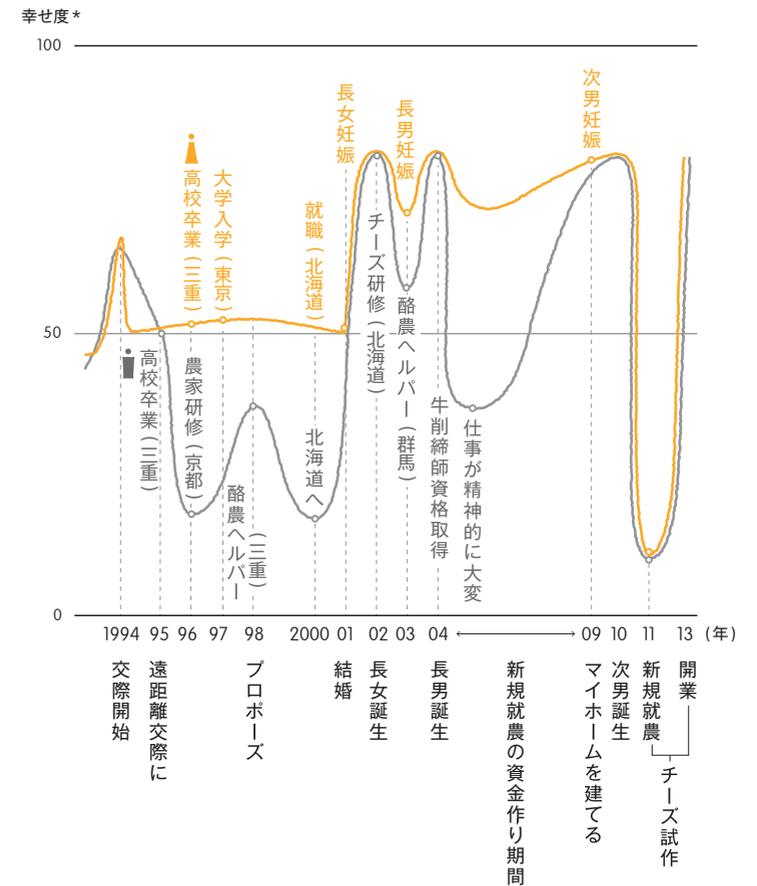
試行錯誤の末、完成したチーズ



2017年4月にオープンした自宅前の店舗

## 松島さんご夫婦の幸せグラフ

結婚以降ふたりのグラフが揃ってきています。新規就農と東日本震災が重なった2011年の大きな降下に対し、開業に向かって急上昇するとともに夢への強い気持ちがうかがえます。



\*幸せ度：結婚したときの幸せを50とする