



# ファーストコンタクト（お見合い）編

## 待ち合わせについて

- ファーストコンタクト当日は10分前には指定の場所へ到着するようにしてください。時間がよめない車の使用は避けましょう。
- 当日は緊急連絡が取れるようにお願いします。数分でも遅刻しそうな場合や、お相手に会えない等ありましたら、当日専用クラウド電話サービス（※）をご利用ください。それ以外（コンタクトキャセセル等）はファーストコンタクトセンターまでご連絡ください。  
（※）利用方法はマイページのQ&Aにてご確認ください。
- お相手を見つけたら「初めまして、〇〇です。よろしくをお願いします」とご自身からご挨拶を。挨拶は爽やかに、はっきりと名乗って会釈しましょう。男性側からお声掛けするとスマートです。  
<ファーストコンタクトセンター 0800-222-2045/contact@xy-en.net>

## 服装・身だしなみについて

- 男性はスーツ・ジャケットや、ポロシャツ・シャツ等の襟付きの服装が好印象です。ハーフパンツなどのカジュアルすぎる服装は避けましょう。
- 女性は、ワンピースやスカートにブラウス等、カジュアルすぎない服装が好印象です。
- 身だしなみを整えることも好印象につながります。  
大切なのは清潔感！  
－ナチュラルなメイクやネイル  
－香水はほのかに香る程度に  
－整ったヘアスタイル など  
また、ご自身のプロフィール写真のイメージに近い装いで臨みましょう。素敵な第一印象作りは、成功の第一歩です！



## ファーストコンタクト中の話題について

- 明るくハキハキ、終始にこやかに。お話中はお相手の良い面を見つけるようにしましょう。フィーリングが合わない場合でも、不機嫌な態度はマナー違反です。お相手に対する感謝の気持ちを忘れずに。
- お相手のプロフィールは事前にチェックして、何をお話するかイメージしておきましょう。お相手の趣味や好きな事についてのお話や、お相手との共通点等、ポジティブな事を話題にすると、会話が弾みやすいのでお勧めです。
- プライバシーに踏み込んだ話題や自分本位な発言は、印象を悪くしたりマナー違反になったりします。以下のNG例を参考にしてみてください。

<NG例>

【プライバシーに踏み込む内容】なぜ相談所に入ったんですか？

【唐突すぎる質問・自分本位な態度】自分の話しかしない。自慢話。

【やる気のない発言・つまらなそうな態度】何も話さない、無表情・無反応等。

【容姿・セクハラ的発言について】プロフィール写真と全然違いますね等の発言。

※プロフィール写真よりもご本人が素敵と思われた際には、「プロフィール写真と全然違いますね」ではなく、「プロフィール写真よりも素敵ですね」とお伝えしましょう。

## 時間と費用について

- お時間は30分～1時間前後が目安です。
- お茶代のお支払いについては、特に決まりがありませんので、おふたりでご相談ください。男性がお支払いされた場合は、女性は感謝の気持ちを伝えることを忘れずに。

## ファーストコンタクトが終わったら

- 当日～翌日中にシステムを通じて、トライアル期間に進むかどうかご回答ください。次のステップに進むかどうかの結論は、出来るだけ早く出すのがお相手への配慮です。

<連絡先の交換について>

ファーストコンタクト時の当人同士での連絡先交換（名刺交換含む）はルール違反です。トラブルを未然に防ぐ為に厳守してください。

お互いが次回も会いたいと思われた場合は、システムを通じてお相手のフルネームと連絡先をお伝えします。



# トライアル期間（交際）編

## 連絡先交換後のコンタクト

- 交際が成立したらシステムを通じて、連絡先が交換されます。交換後は、できるだけ早く連絡を取り合いましょう。
- 連絡先交換当日に男性からご連絡するのがスマートです。お時間が取れない場合も、まずは挨拶のご連絡だけでもするようにしてください。  
また、留守番電話には、必ず「先日お会いした〇〇です。ありがとうございました。」を残しましょう。
- お相手から不在着信がありましたら、必ず折り返しのお電話をお願いします。
- マイページでもメールのやり取りが可能なので、着信に気づいた時間が遅かったらメールでご連絡を取ってみましょう。
- 交際承諾後に正当な理由なく、一度もお会いしないで交際中止をすることはお相手にとって失礼にあたるので控えましょう。

## 初デートについて

- トライアル成立後はできるだけ時間を空けずに初デートをしましょう。
- デート中は、お互いの価値観を確かめることも大切ですが、誠意をもって接することが一番大切です。
- 初デートはお互いのことを前回よりも知るための時間にしましょう。
- デート費用（お茶代など）の支払いについては、男性が支払うとスマートではありますが、女性は決して支払ってもらって当たりまえとは思わず、男性へ「ありがとうございます」と感謝の気持ちを言葉と笑顔で伝えましょう。

### ☆2～3回目のデート中は、おふたりの関係性作りが大切！

- ・この期間に結婚について具体的な話をすると、少しの違いでも「考え方が違う」と断られてしまいます。具体的な話、現実的な話は控え、楽しいデートを心がけましょう。
- ・この期間をクリアしなければ、基本的には結婚対象のお相手とはなりません。

## トライアル期間中の注意事項

- 男性も女性も「ほめられて」嫌な気持ちになる人はいませんが、どのように伝えるか、どのタイミングで言うのがベストかお相手の気持ちも踏まえて考えることが大切です。会っていきなり自分の気持ちをストレートに伝えるのは控えましょう。
- 好意のある人から「好き・愛してる」を言われたら女性としては嬉しいことですが、そこまで発展するには多少の時間とお互いの温度の確認が必要です。
- お相手との金銭の授受、貸借はトラブルのもとですので気をつけましょう。
- トライアル期間を終了する場合は、原則当社を通じてお相手にお断りを入れますので、マッチングコーディネーターにご連絡ください。お断りしたお相手・断られたお相手には直接連絡を取ることはおやめください。また、お相手に対して不満を伝えるなどは、もちろん厳禁です。

### ☆フォーカス期間へ進むかどうか具体的な話が出てきたら注意！

- ・色々お互いに注文を付けすぎるのは配慮に欠ける行為になります。お互い歩み寄りが大切なので、お相手の立場や考え方を思いやることを心がけましょう。
- ・結婚後何年も先になる不確定な事柄、状況・環境によって変化する様な事柄についてまで、結婚前に決めておく必要はありません。

### ☆せっかくのご縁をつなぐために、決断力と柔軟性を大事に！

- ・「もっと良い人がいるんじゃないか」・・・と決断できないと良縁を逃がしてしまいがち。  
「もっと、もっと」と決めきれないまま時は流れ、結局、以前断ったお相手の方のような出会いがなくなってしまいます。百点満点の相手などはないのですから、決断すべき時に決断することが必要です。
- ・あれもこれもと細かい所まで気にしていると、びったりのお相手とめぐり会う可能性は、ますます低くなっていき、大事なチャンスを見逃してしまう事にもなります。  
「△△なところが少し気にはなるけど、人柄が良いからヨシとしよう！」  
「△△という欠点もあるけれど、〇〇という長所は捨てがたいから合格！」  
・・・といった、柔軟性が重要です。





# ファーストコンタクト&トライアル期間（男性）編

## ～ファーストコンタクトでの会話の秘訣～

### 1. 状況や感情を共有し、共感しましょう

男性が女性の話に対して、共感しないで意見やアドバイスをしてしまうと、「私の事を理解してくれない」「お説教ばかりする」・・・と女性は感じてしまいます。

女性は、「自分の事をわかって欲しい」「自分を受け入れて欲しい」・・・と願うものです。良かれと思って、アドバイスすると「私のことをわかってくれない」、話を否定すると「私のことを受け入れてくれない」と捉えられてしまう場合があります。

### 2. 「うん、そうだね」「わかる、わかる」等、相槌を基本にすることを心がけて

例えば、「今、仕事のことで悩んでいて」と言われたときに、いきなり「それ、おかしいよ」「それなら、こうしたらいい」・・・という返事は控えましょう。「そうかあ、大変だね。でも大丈夫、きつとうまくいくよ」・・・と、プラス思考で共感を示すようにしましょう。アドバイスするとしてもそれからです。

「この人に話を聞いてほしい」「この人なら私を力づけてくれる」・・・と感じてもらうことが重要です。

## ～ファーストコンタクトでのNG行動～

### 1. 否定しない、批評しない、無視しない

お相手との会話は「共感」を意識しましょう。アドバイスや批評を求めているわけではありません。相手の気持ち、感情に沿った会話を心がけてください。

### 2. 過去のお見合いや交際についての話題は控えましょう

過去について聞くこと自体がマナー違反です。特に、婚活を始めた理由、活動期間等を聞くことも控えましょう。

### 3. NG話題は避けましょう

以下のような話題は、せつかくの第一印象を悪化させることがあるので、避けるようにしましょう。

- ・ 仕事や会社の不満やグチ、他人の悪口や批判
- ・ 悲観的な話、マイナス思考の話
- ・ お酒、ギャンブルの話
- ・ 一方的に話過ぎてしまう話題（趣味など）



## ～トライアル期間の秘訣 準備編～

### 1. 次のデートに誘う時は、行く先・目的を伝えておくとGOOD

行き先、目的は事前にお相手の方に伝えておく方が良いでしょう。特に女性は場所、目的によって服装が変わります。当日とまどわない様に、行き先については事前に調べておきましょう。

### 2. デートは「女性に楽しんでもらう」ことを意識して

計画はしっかり立てましょう。会話の中で女性の行きたい場所、興味のある場所、モノがわかれば、「そこに行こう」と誘ってもよいでしょう。女性の趣味なども考慮し、タウン情報誌などで、デートスポットをしっかりと調べましょう。

### 3. デートの際には服装にも配慮すると印象UPに

おしゃれにはセンスが必要です。相手のスタイルとのバランスもあり難しいものですが、少なくとも減点されない為に、定番ファッションと清潔感を重視して、デートはシャツにブレザー・ジャケット等が無難です。

## ～トライアルデートの秘訣 当日編～

### 1. 実際当初は避けたいデートスタイル

#### i) 映画

感動や笑いのツボが異なると、必ずしもふたりともが楽しめるとは限りません。映画の好みや楽しみ方を確認してからにしましょう。

#### ii) 遊園地

待ち時間の長い場合が多く、会話をどうつなげるかがポイントになります。お話し好き同士の方であれば問題は起こりにくいですが、話題やお互いの役割分担イメージがつくまでは控えておきましょう。

#### iii) ドライブ

個室になり、不安に思う女性もいます。BGMの趣味が合い、会話に自信がある場合以外はあまりすすめません。ドライブデートをする場合は、トイレ休憩をさりげなく用意できるかどうか気遣いを心がけてください。

### 2. 話を十分に聞いてあげましょう

男性ばかりが話していると、女性は「自分の事ばかり、私の話を聞いてくれない、私に興味ないんだわ」と感じてしまいます。デート中の3分の2は、女性の話を聞くバランスを目安にするのが良いでしょう。

### 3. 「はい」「いいえ」だけの返事をしない

話がとぎれない様、話題が広がるような受け答えを心がけましょう。

### 4. 隔週一回のデート、連絡は2～3日に一度を心がけてみましょう。



# ファーストコンタクト&トライアルデート（女性）編

## ～ファーストコンタクトでの会話の秘訣～

### 1. 男性は「情報の共有」「意見の交換」を目的としています

一般的に女性の会話の目的は「感情の共感」とされていますが、男性は「情報の共有」「意見の交換」となります。男性は女性の話に対して、アドバイスや意見をする傾向にあります。

また、女性同士の会話と異なり、男性はひとつの話題に結論を出してから、次の話に移ることが一般的です。いきなり話題が変わると、訳が分からなくなると同時に、「話が合わないのかな？」と不用意に不安にさせてしまうことも。「話が変わるんだけど・・・」と前置きするとよいでしょう。

### 2. 男性のコミュニケーションスタイルは「学校の先生」と考えて

基本的に男性は、「教えたがり」な側面があります。アドバイスや意見をしがちですが、女性の話を否定しているわけではなく、話を聞いて、男性なりに女性を理解しようとしています。

また、男性に「結婚観」「結婚生活像」について質問をしても、女性が満足するような具体的な答えはほとんど返ってこないと思しましょう。結婚をスタートもしくは通過点と考え、「結婚生活」は夫婦で一緒にふたりのスタイルを作り上げていくものと解釈しているので、イメージする回答が返ってこなくとも、焦らずに。

### 3. 男性は自分が与えられるものに「満足」してくれる女性に好感を抱きます

男性の好意（行為）には「満足」しているという気持ちを伝えるようにしましょう。空気を読んでもらうのではなく、はっきりと「ありがとう」「すごーうれしい」など、言葉や態度で示すことを心がけて。

## ～ファーストコンタクトでのNG行動～

### 1. 過去のお見合いや交際についての話題はお互いに控えましょう

婚活を始めた理由、活動期間、状況等、聞かれた場合は「断ったり断られたり、色々です。」・・・と応えて、話題を変えてください。

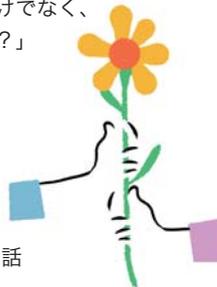
### 2. 相手の言動を憶測で判断しないようにしましょう

想像や憶測に基づいてマイナス思考で判断すると、相手の真意が見えなくなるだけでなく、ご縁そのものも失ってしまいます。気になるのであれば「それって、どういう意味？」・・・と聞いてください。「相手がどう思っているか」・・・を気にするより、「自分は相手をどう思い、それをどう表現しているか」・・・が大切です。

### 3. NG話題は避けましょう

以下のような話題は、せっかくの第一印象を悪化させることがあるので、避けるようにしましょう。

- ・ 仕事や会社の不満やグチ、他人の悪口や批判
- ・ 悲観的な話、マイナス思考の話
- ・ お酒、ギャンブルの話
- ・ 一方的に話過ぎてしまう話題（趣味など）



## ～トライアルデートの秘訣 準備編～

### 1. デートに誘われたら

行きたい場所があれば、遠慮せずに提案しましょう。男性が指定した日の都合が悪い場合は、自分から別の日程を提案しましょう。

### 2. 積極的に「楽しもう！」という気持ちで

デートするからといって、「楽しませてもらう」・・・という受身の形はなく、積極的に自分から「楽しもう！」という気持ちを大事にしましょう。

デート上手な男性が結婚相手として相応しいとは限らないものですので、「かっこ良くリード、エスコートしてくれるもの」「オシャレなお店を知っているはず」など自分のイメージを押し付けないようにしましょう。

### 3. デートの費用は負担にならないように

男性の負担にならないように気をつけましょう。その場で御礼を伝えるだけでなく、お店を出てからも心をこめた御礼を忘れずに。

## ～トライアルデートの秘訣 当日編～

### 1. 交際当初は避けたいデートスタイル

#### i) 映画

感動や笑いのツボが異なると、必ずしもふたりともが楽しめるとは限りません。映画の好みや楽しみ方を確認してからにしましょう。

#### ii) 遊園地

待ち時間の長い場合が多く、会話をどうつなげるかがポイントになります。お話し好き同士の方であれば問題は起こりにくいですが、話題やお互いの役割分担イメージがつかまでは控えておきましょう。

#### iii) ドライブ

個室になり、不安に感じるかもしれません。BGMの趣味が合い、会話に自信がある場合以外はあまりおすすめしません。トイレ休憩は申し出ましょう。



### 2. 「ありがとう」をいっぱい言おう

にこやかにお礼を言うことで、素直で思いやりのある人柄が伝わります。「ありがとう」という言葉はとても魅力的なものです。

### 3. 連絡は女性からも積極的に

2回に1度くらいは自分からも連絡しましょう。男性から留守電、メールが入っていた場合には、返信を。また、後日（後で）電話すると言って電話を切った場合は、翌日、もしくは遅くとも2～3日以内に電話をするようにしましょう。

# ファーストコンタクト&トライアルデート チェック

## ～ファーストコンタクト～

事前に交通機関のルートは確認しておきましょう。 お約束の10-15分前に到着できるようにしましょう。
目印登録に入れたものは持ちましたか？笑顔の練習はしましたか？
身だしなみは大丈夫ですか？ 忘れ物はありませんか？（ハンカチ、鏡、お財布など）
お相手のプロフィールを確認しましたか？ ファーストネーム（お名前） を間違えないようにしましょう。苗字は名乗りません。
カフェのイメージはできていますか？もし満席だったら・・・？ 第2候補をリサーチしておきましょう。
今日お時間をいただいたことへの感謝の気持ちを伝えましょう。 （お時間前でも）お相手が先にいらしていたら、気づいた時に、「お待た せしました。本日はありがとうございます。」とお声掛けを。 お声掛けをされたら、「よろしく願います。」と笑顔でお答えしましよ う。 ※会話中にガムを口にいられたままなどは、失礼にあたるので厳禁です。
席に座るときは、できるだけ男性は手前に座りましょう。
本日のお礼の気持ちをしっかり伝えましょう。
トライアルデートに進むかどうかの回答を直接お伝えすることは控えて いただきますが、「楽しかった」など感想は伝えても大丈夫です。

## ～トライアルデート～

お相手とは連絡方法について確認していますか？
ファーストコンタクトで話した事は思い出しておきましょう。
待ち合わせの時間と場所は確認していますか？
笑顔で話す練習はしましたか？
服装は決めましたか？ 忘れ物はありませんか？（ハンカチ、鏡、お財布など）
今日はどんな話をするか話題を考えていますか？
デートの予定・ルートは記憶していますか？
第一声で、前回のファーストコンタクトのお礼を言いましょう。 「先日はありがとうございました。またお会いできてよかったです。」
本日のお礼の気持ちを伝えて、次の約束について相談しましょう。

★トライアルデート期間中には定期的にマッチングコーディネーターへ状況をお知らせください。

