

結婚に遅いということはない  
いつかは結婚」をかたちにする本

【著者】石井希尚

【目次】  
はじめに

もう三〇代という不安  
早く産んだほうが幸せ？  
人間は精神的な生き物  
焦る気持ちは百害あって一利なし！  
人生の墓場？ それともこの世の天国？

第1章 恋愛したいのか、結婚したいのか

結婚体質をつくる  
「結婚したい！」で暴走しない  
気持ちと欲求を見直すことから、体質改善ははじまる  
結婚をゴールにしない  
恋愛したいのか、結婚したいのか、はっきりさせなさい  
結婚と恋愛は違うのです！  
見えない未来の約束をすること  
結婚を決めたカップルがいちばん危険  
判断力を鈍らせる恋愛の魔力  
相手を変えようとしてもダメ  
結婚相手と恋愛相手の違い  
ずっと欲求不満になりますよ  
相手を良く見る罫にはまるな  
一人のさびしさに支配されていると怪我をする  
男という生き物を理解する  
すぐ旅行に誘う男はNG  
結婚したい男が求めている女性  
男がいなくても幸せな女  
まずは、自分がどう生きたいかが大事

第2章 結婚するために婚活をやめなさい

結婚するためには、婚活をやめること  
重大な勘違い  
一人を充実させることのほうが先  
輝いている⇨目標意識がある女  
「何のために？」がわかっていことが大事  
自己矛盾こそ最大の敵  
疲れた女が必死で男を探す悲惨  
結婚したい理由は、不安を打ち消すためではダメ  
「彼の言葉を信じたのに……」  
やるべき仕事があった彼と、なかった涼子  
「一人だけの人生」にマイナスのレッテルを貼らない  
いちばん好きな自分になっていること  
できる男は評価を求める  
寄りかかる女はドン引きされる  
女らしさは保証を求める  
女らしさを魅力に変えるコツ

### 第3章 好きな人と結婚してはいけません

そもそも、なんで結婚したいんですか？  
結婚したら自由なんてなくなります  
ロマンチックよ、さようなら  
気持ちの奴隷にならない  
好きな人と結婚してはいけません！  
気持ちはコロコロ変わるもの  
気持ちを持っていかれて彼を失った女性  
想像だけで感情は影響を受けない  
事実無根の怒りをぶつける女性  
高校生の恋愛じゃないんですよ  
感情は常識を麻痺させる  
好きになったら、見る目を疑え！  
感情以外の判断基準を持っていますか？

### 第4章 自分がわかれば結婚相手が見えてくる

結婚したくなったら、婚活よりも先に人生の棚卸し  
「感情的じゃない！」と感情的に訴えた女性  
間違った自己認識  
目的地はどこですか？  
パートナーを求めているんですよね？  
願っている結果に近づくかどうかが大事  
判断基準は探す相手によって変わる  
なぜわざわざ既婚者？  
もともと相手にすべきでない男  
本当に結婚する必要あるんですか？  
一人のほうがいいと気づいてしまった歌手  
自分が何を求めているのかわからなかった  
自分の「常識」は相手の「非常識」  
意外と問題にならない「価値観」  
問題になるのは「幸せ指数」  
英国貴族と東京の下町育ちがうまくいかないわけ  
自分をプロファイリングする  
大切にされていないと訴える妻  
生い立ちに由来する「感じ方」  
親が反面教師だった「アヒル」  
ありのままの自分を見ることが  
自由への欲求が強い女性  
さびしさを感じやすい女性  
「幸せ指数」二つの柱  
「幸せ指数」を自己チェック  
結婚は自分の生き方の延長線上にあるもの  
結婚してから自分の人生を考える女性  
結婚後に花開いた才能  
自分自身を知るテクニク  
つねに「なぜ？」と自問する  
自分がわかれば相手がわかる

## 第5章 成功する婚活の秘訣

出会いが目的の場所には行かない  
出会いの場所は嘘だらけ

婚活は危険がいつぱい

結婚の奴隷になるな！

急いではことをし損じる

「私、すぐに釣られます！」

やたらと出会いを多くしても目移りするだけでかえって決まらない

出会いが目的ではないけれど出会える場所に行く

そういう場所はいくらでもあります

結婚相談所がNGなわけじゃない

婚活の基本は情報の確かさ

学歴の嘘が目の前でバレた男性

三カ月以内に決めるのがコツ？

二人に必要なのは「相手を知る」時間

引き延ばす相手には「デッドラインを自分で決める

結婚は男が決めなければNG

収入面を心配する男は結婚の覚悟ができていない

親の顔色をうかがう男は要注意！

親から自立できているかよくよく自己吟味

結婚を反対されたら気づくべきこと

## 第6章 幸せな結婚の真実

「平凡でも幸せに暮らせればいい」

それは地味な生活なのです

ありきたりは情熱をそぐ

冒険の毎日に安心はない

「主婦は輝かない？」

結婚の意味と意義を理解し共有する

目的がわからないことをつづけられますか？

意義が見いだせれば気持ちを超えられる

帰属の欲求を満たす場所

拒絶への恐怖

あなたが帰る場所はどこですか？

全受容されることの必要性

子どもの頃の安らぎの場所に別れを告げる

親は過去の人になつていく

いちばん大事なのは相手の存在

結婚とは社会の最小単位として独立すること

世界でいちばん強い結びつき

たった一人永遠に味方でいてくれる人

二人はもともと違う生き物

本当の姿が受容される安息

楽しくない努力がつづく毎日

自己犠牲のうえに成り立つ関係

結婚するとは多くの自由を捨てること

失ってこそ得るもの

目指す高嶺を見失わないこと

二人で目指す世界で一番の関係