お見合いの日のチェックリスト 男性向け

身だしなみや気づかいは、モテるためではなく、人と人が知り合う**「入り口のマナー」**です。
次につなげるために、お見合いの前の日にもう一度読んで、☐ に印をつけながら準備してくださいね。

1 前の日までに 準備

- ☐ お相手のプロフィールを**読み返しておく**
  当日、ご本人の前でプロフィールを見ながら質問するのはルール違反です。
- ☐ 会場までの**行き方と所要時間**を調べる
  入口が分かりにくいことも。**できれば下見を。**雰囲気を見ておくだけでも緊張がやわらぎます。
- ☐ 会場の近くで**入れそうなお店**をいくつか調べておく（荷物が多い日は**コインロッカーの場所**も）
  お見合いでは席の予約が基本的にできません。満席で入れないこともあるので、代わりのお店があると安心です。
- ☐ 服装を決める（服装の例は、こちらのページをご覧ください）
  シャツのシワ・靴の汚れもチェック。シワシワのまま行かないように、アイロンやクリーニングでピシッとした状態に。靴が汚いだけで「雑な人なのかな」と思われてしまいます。
- ☐ 靴は**きれいに磨いた革靴**で。**スニーカーはNG**
  「スーツを着ていれば靴は何でもいいだろう」と通勤感覚でスニーカーを履いて、自転車で来る人もいますが、やめましょう。
- ☐ カバンは**片手で持てる四角いビジネスバッグ**が一番無難。リュックなど**背負うタイプはNG**
  スーツは仕事着ではなく、お相手に最大限の配慮をするためのマナーです。お見合いはもともと、お相手の家とつながる格式高い場です。リュックを背負い自転車で来るような通勤ついでのノリは、悪目立ちします。カバンそのものではなく、その**感覚のずれ**に引かれてしまうのです。荷物が少なくても、書類が入る大きさのものを。色は黒に限らず、黒やグレーや革のブラウンなど、シンプルなものが一番です。リュック・ボディバッグのほか、学生のようなトートバッグ、出張に行くようなショルダーバッグもやめましょう。スーツのときのボディバッグはやめましょう。デートでもボディバッグは良さそうに感じるかもしれませんが、意外と女性の間で好みが分かれる模様です。**四角くてA4が入って、片手で持てる短いハンドルの取っ手がついているもの**を選べば間違いありません。
- ☐ 財布は**シンプルできれいなもの**を、**カバンに入れて**持っていく。
  お会計のとき、女性には見えています。ボロボロなら買い替えてください。財布をお尻のポケットに入れる「ケツ財布」も卒業しましょう。カジュアルすぎる財布、バリバリいうマジックテープの財布もやめましょう。
  英国紳士が持っていそうなものを使っておけば間違いありません。
- ☐ **スマホの画面とケース**をきれいにしておく
  画面がバキバキのまま、ケースがヨレヨレのまま使っていると、人間性を見られます。
- ☐ **腕時計・ハンカチ・現金・クレジットカード**を用意する（腕時計とカードの理由は 4 で）
  夏はジャケットでけっこう汗をかきます。お茶代は男性のお支払い。キャッシュレスが使えないお店もあるので、現金があると安心です。
- ☐ 目印は**「紺のスーツで、青いネクタイをしています」**など、分かりやすいものに
- ☐ 前の日は、**お酒やにおいの強いもの**（にんにく・魚介類など）を控える
  翌日の息のにおいにつながります。
- ☐ **鼻毛**は**出ているものとして**前の日までにお手入れ
  「自分は大丈夫」と思わずに。**鼻毛ワックス**でごっそり取るのがおすすめです。
- ☐ **散髪・眉毛・鼻毛・ひげ**を必ず整えておく
  この4つで印象がだいぶ変わります。特に眉毛は、男性向けの**眉毛サロン**がたくさんあります。ほぼ確実に印象がよくなるので、ぜひ行ってください。

2 家を出る前に 身だしなみ

- ☐ **歯みがき＋フロス**
  正面に座って1時間お話しします。口もとは、思っている以上に見られています。
- ☐ 口のにおい・体臭は、**「ある」ものとして**気をつける
  「自分は大丈夫」と思わずに。自分のにおいには、自分では気づきにくいものです。
- ☐ **ひげの剃り残し**がないかチェック

3 待ち合わせ

最低30分前に到着

- [ ] 待ち合わせの**30分前**には現地に着いておく
  「雨だったから」「電車が遅れたから」でも、早く着いている人とは第一印象で差がつきます。急いで駆けこんで、**息を切らして汗だくで「こんにちは」…は、けっこう引かれてしまいます。**夏は汗が引く時間も考えて早めに着き、少し涼んでおくのがベストです。
  ※当相談所の場合、遅刻でお見合いに支障が出ると、違約金の対象になります。
- [ ] 会場へは**最小限の荷物**で。スーツケース・紙袋・買い物袋は**コインロッカーに預けて**から向かう
  遠方から来た日、仕事やイベントのあと、早く着いて買い物をした日も同じです。用事や買い物はかまいませんが、**荷物は持ち込まない**のがマナーです。ガサガサと大荷物で現れると、男性でも女性でも、お相手に「何しに来てん」「ついでにお見合いに来たのかな」とドン引きされ、「この荷物に何か言ったほうがいいのかな」といらない気づかいもさせてしまいます。**マイナスを作らない**ためです。
- [ ] お店の**席が空いていそうか**を見ておく
  満席なら、近くのお店に入れそうかを確かめましょう。早く着いたら、先に席を取っておいても大丈夫です。
- [ ] 着いたら、まず**トイレで鏡チェック**
  ・髪に変なクセ・寝ぐせがないか、**アホ毛**を抑える
  ・襟元・肩まわりに**フケ**が落ちていないか
- [ ] 待っている間も**スマホはいじらない**
  下を向いて猫背で…は、お相手から見て好印象ではありません。お相手も早めに来るかもしれません。スマホはしまって、背すじを伸ばし、あごを引いて、まわりを見ながら待ちましょう。
- [ ] 会えたら**笑顔で「こんにちは」**

4 お見合い中

1時間

- [ ] スマホは**音が鳴らない設定（マナーモード）**にして、カバンの中へ
  テーブルの上には出しません。
- [ ] 盛り上がっても**1時間で切り上げる。**時間は**腕時計**で見て**「そろそろお時間ですね」**
  楽しくても、1時間半・2時間と延長しないように。腕時計は特に男性には欠かせません。チラチラ見すぎは失礼なので、自然に目に入る位置につけておきましょう。
- [ ] 席に着いたら**とにかく笑顔。**声は**少し大きめ**に
  ラウンジはザワザワしています。聞こえにくいときは「もう少し大きく話していただけますか」と素直に。
- [ ] お相手に**気分よく9割話してもらう**
  田川の「スナックママ戦法」。否定せず、共感して聞きましょう。リアクションは**大きめに**いきましょう。
- [ ] 話題は**軽く楽しく。深めるのは仮交際に入ってから**
  お見合いは1時間しかないので、深めるよりも、楽しく過ごすだけでいいです。
  趣味・休みの日・ストレス発散法・マイブーム・旅行・出身地・最近おいしかったお店…そんな話で十分です。
- [ ] 次の話・質問は**しない**
  ・子ども・共働きなど**結婚の条件**の話（条件合わせのようになってしまいます）
  ・過去の恋愛・ほかのお見合い・お金の話
  ・年齢・体重のこと
  ・「なんで申し込んでくれたんですか？」と、**申し込みの理由**を聞く
  ・好感を持って、**「また会えますか？」**とポロッと言ってしまう
  お見合いは「会える人に会っていく」もの。好感ありきの質問や言葉は、相手に**温度差**を感じさせ、プレッシャーになります。偶然出会ったくらいの気持ちで。
- [ ] 連絡先・名刺の交換は**しない**
  交換は相談所を通しておこないます。
- [ ] **お茶代**は男性がお支払いします。お会計は**さっと払って、スマートに**
  お会計の間、女性はやることがないので、ちょっと後ろからじっと見ています。リュックを下ろしてゴソゴソ財布を探し、小銭入れのチャックを開けてチャラチャラ、ポイントカードもゴソゴソ…では、イライラさせてしまいます。ふだんならいいのですが、お見合いです。**ポイントカードはなし。**お金やカードは**財布1つにまとめ**、クレジットカードを出しやすいところに用意して、スピーディーに終わらせましょう。女性は、好きにならせてほしいのです。ちょっと準備するだけでできることをしないと、「好きになれるものもなれへんわ」とがっかりされてしまいます。

5 終わったら

お店の前で解散

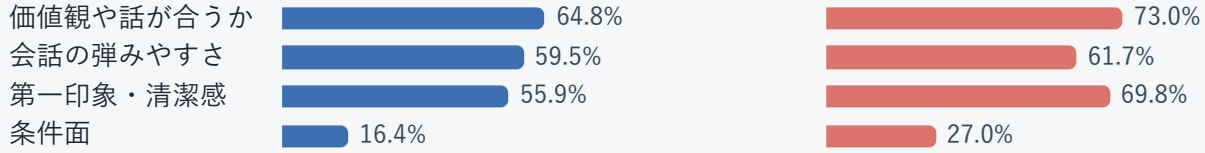
- [ ] お店の前で**「今日はありがとうございました。とっても楽しかったです」**と言って、さらっとお別れ
  どんなに盛り上がっても、初対面の人とは疲れるものです。特に女性は、気を使って笑顔を作っていることもあります。駅まで送る・一緒に帰る、などはしません。
- [ ] お見合いのあとは**詮索しない・ついていこうとしない**（鉄則です）
  1日に何件かお見合いを入れている方もいます。このあともお見合いかもしれないので、予定を聞くと気まずい思いをさせてしまいます。良かれと思っても、「駅まで送りましょうか」「これからどうするんですか」とは言いません。
- [ ] 交際に進むかのお返事は、**当日か翌日のお昼ごろまでにアプリで**（当相談所の場合）
  1時間では、まだ何も分かりません。**基本的にお断りせず**、仮交際でお互いを知っていきましょう。

＋ ふだんから

お見合いに限らず

- [ ] **歯医者に定期的に通って、歯石を取る**
  口もと・口のにおいは、ふだんのお手入れから。歯の黄ばみにも気をつけて、**ホワイトニング**も考えてみましょう。
- [ ] **ヒゲが濃いと感じている方は**、できれば**ヒゲ脱毛**を
  「ヒゲと何の関係が？」と思う気持ちはよくわかります。でも女性は、身だしなみから**婚活・結婚への本気度**を見ています。体質で仕方なくても、青ヒゲを「準備不足＝本気じゃない」と受け止める女性が多く、もったいないのです。ツルツルにしなくても、1〜2回でかなりスッキリ、5回ほどでだいぶきれいに（田川の夫も5回コースに通いました）。身だしなみが楽になり時短にもなるので、田川もおすすめです。お金と時間をかけられる方は、ぜひ。

お見合いのあと「交際に進むか」を決めるときに見ているもの（複数回答）　男性　女性



条件よりも**話が合うか・会話の弾み・第一印象と清潔感。**

出典：2026年夏 TMS婚活トレンド調査（TMSメンバーズネット利用会員 2,915名〔男性2,084・女性831〕・2026年8月）

カバンや荷物、財布、靴、お会計のしかたのことは、結婚相談所の連盟の禁止事項ではなく、田川の体験と聞いた話からのお願いです。「そんな細かいことを言う相手は、はなからお断り」と、すねないでくださいね。誰でも初対面は、パッと見の印象が強く残ります。お相手も緊張している中で、大事な1回をいただいているのです。ヒゲの剃り残しと同じで、毎日言われる話ではありません。最初の1回に、最大限の努力ができるかどうかです。女性は、重箱の隅をつつくように見ているわけではありません。田川の実感ですが、女性は子育てをする生き物なので、本能的に細かいことがよく見える人が多い傾向があるのだと思います。理由がわからなくても、ここに書いたことをやっておけば間違いありません。**仲良くなりたい気持ちの芽を、最初から摘まないために。**

わからないこと・モヤッとしたことは、こじらせる前に田川へ。　信頼結婚相談室（担当：田川洋子）