お見合いの日のチェックリスト 女性向け

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）
  服のシワ・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。香水・ネイルは、**するとしても控えめに**してください。
- ☐ カバンは**小さめのハンドバッグ**のようなものを
- ☐ **腕時計**を用意する（理由は 4 で）
- ☐ 目印は**「ピンクのワンピースを着ています」**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**、**顔の産毛**も前の日までにお手入れ
  「自分は大丈夫」と思わずに。（女性でも鼻毛が出ている人、田川は実は結構見かけています。）**鼻毛ワックス**でごっそり取るのがおすすめです。顔の産毛はシェービングすると、化粧のノリもアップしてすごくいいです。

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。

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。特に女性は、買い物のショッピングバッグを持ち込む人が多いようです。お相手に「お買い物に行ってきたんですか？」と言わせて「そうなんです」では、「ついでかい」というイメージを持たれてしまいます。買ったものは、コインロッカーに預けてくださいね。**マイナスを作らない**ためです。
- [ ] 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
  ・**口紅が歯についていないか**、メイク直し
- [ ] 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。腕時計は女性もつけておくと安心です。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。
- [ ] お会計の間は**お店の外に出ず**、男性の**斜め後ろ**に立って待つ
  スタスタと外まで出て、キョロキョロその辺を見ながら待つのは失礼です。
- [ ] お茶代は男性のお支払い。目を合わせて**「ごちそうさまでした」とニコッ**

5 終わったら

お店の前で解散

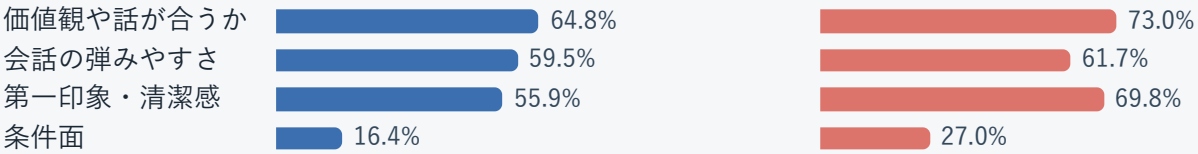
- [ ] お店の前で**「今日はありがとうございました。とっても楽しかったです」**と言って、さらっとお別れ
  どんなに盛り上がっても、初対面の人とは疲れるものです。駅まで送ってもらう・一緒に帰る、などはしません。
- [ ] お見合いのあとは**詮索しない・ついていこうとしない**（鉄則です）
  1日に何件かお見合いを入れている方もいます。このあともお見合いかもしれないので、予定を聞くと気まずい思いをさせてしまいます。男性が良かれと思って「駅まで送りましょうか」「これからどうするんですか」と言ってくることがあります。そのときは**「ちょっとお手洗いに行って帰ります」**と言って、場を濁して帰りましょう。「お買い物に行くんです」などと答えると、「何を買うんですか」から会話が始まり、「じゃあ一緒に行きましょう」と無理な流れになることがあります。いくらいい人でも、長くなるのはよくありません。
- [ ] 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。

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）

荷物やお会計の待ち方のことは、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。毎日ずっと、という話ではありません。最初の1回に、最大限の努力ができるかどうかです。**仲良くなりたい気持ちの芽を、最初から摘まないために。**