

---

# FREE STARTER SET

## 国際結婚準備セルフチェックPDF

選ぶ前に、選ばれる準備を整える。

このPDFは、外国人女性との結婚を考え始めた男性が、まず自分の現在地を確認するための無料スターターセットです。  
相手探しを急ぐ前に、写真・プロフィール・会話・生活面の準備を一度整理してください。

国際結婚準備室

## このPDFの使い方

国際結婚は、男性が女性を選ぶだけではうまくいきません。相手の女性もまた、男性を見えています。このPDFでは、国際結婚を考える前に確認しておきたい基本項目を、チェックシート形式で整理できます。

まず「総合チェックシート」に記入し、現在地を確認してください。

「できていない」ではなく、「女性からどう見えるか」を意識してください。

未準備が多い項目ほど、紹介やZoomお見合いの前に整える価値があります。

目的は、あなたを否定することではありません。

紹介やお見合いの前に、相手女性に安心してもらえる状態を作ることです。

## 総合チェックシート

各項目について、「できている」「要確認」「未準備」のどれかにチェックしてください。最後に、未準備が多いところから整えていきます。

確認項目	できている	要確認	未準備
希望する相手の年齢・国・結婚後の生活イメージを説明できる			
年齢差や子ども希望を、相手に不安を与えにくい言葉で説明できる			
現在の自分に近い、清潔感のある写真を用意している			
プロフィール文が、自分の希望だけで終わっていない			
WhatsAppを使える、または使う準備がある			
Zoomお見合い前に、服装・背景・カメラ映りを確認できる			
相手の国や文化を軽く調べている			
結婚後の住まい、生活費、仕事の説明をある程度できる			
相手が日本で孤立しないように考えている			
紹介を受ける前に、自分の見せ方を整える意識がある			

### 今日の時点で一番整えるべき項目

---

---

---

## 1. 希望条件の整理

希望条件を持つことは悪いことではありません。ただし、希望だけが前に出すぎると、女性に不安を与えることがあります。

### 希望条件チェック

各項目について、「できている」「要確認」「未準備」のどれかにチェックしてください。最後に、未準備が多いところから整えていきます。

確認項目	できている	要確認	未準備
希望する国・年齢・結婚後の暮らしを、自分の言葉で説明できる			
子ども希望がある場合、その理由と生活面の準備を説明できる			
相手に求める条件だけでなく、自分が提供できる安心材料も整理している			
「若い女性がいい」だけでなく、相手の人生への配慮も言葉にできる			
希望条件が現実的か、一度客観的に見直している			

メモ：自分の希望条件を、相手が聞いても不安になりにくい言葉で書いてみてください。

---

---

---

---

---

## 2. 写真とプロフィールの見せ方

外国人女性とのやり取りでは、写真とプロフィールが最初の判断材料になります。本人の性格が良くても、見せ方で損をすることがあります。

### 写真・プロフィールチェック

各項目について、「できている」「要確認」「未準備」のどれかにチェックしてください。最後に、未準備が多いところから整えていきます。

確認項目	できている	要確認	未準備
暗い部屋・怖そうな表情・古すぎる写真を避けている			
清潔感があり、現在の自分に近い写真を使っている			
プロフィール文に、結婚後の生活イメージが入っている			

---

確認項目	できている	要確認	未準備
相手の文化や生活への配慮が伝わる内容になっている			
WhatsAppやZoomで見られるプロフィール写真も整えている			

写真は「カッコよく見せる」よりも、「安心して話せそうに見せる」ことが大切です。

### 3. 会話・WhatsApp・Zoomの準備

国際結婚では、WhatsAppやZoomでの印象が大きく影響します。会話が面接のようになると、女性が疲れてしまうことがあります。

#### 会話・連絡手段チェック

各項目について、「できている」「要確認」「未準備」のどれかにチェックしてください。最後に、未準備が多いところから整えていきます。

確認項目	できている	要確認	未準備
WhatsAppをスマートフォンに入れている、または入れる準備がある			
最初のメッセージを短く、丁寧に送れる			
質問ばかりではなく、自分のことも自然に話せる			
Google翻訳、DeepL、ChatGPTなどを使う準備がある			
Zoom前に服装、背景、カメラ映りを確認している			
年齢差や子ども希望を、押しつけではなく説明として伝えられる			

メモ：Zoomお見合い前に準備しておきたい話題

---

---

---

---

---

### 4. 生活・お金・住まいの準備

外国人女性は、結婚後の生活を現実的に見えています。愛情だけでなく、日本での生活をどう支えるかも重要です。

#### 生活面チェック

各項目について、「できている」「要確認」「未準備」のどれかにチェックしてください。最後に、未準備が多いところから整えていきます。

確認項目	できている	要確認	未準備
結婚後にどこで暮らすか、ある程度説明できる			
仕事・収入・生活費について、無理のない範囲で説明できる			
家族との距離感や同居の可能性を整理している			

---

確認項目	できている	要確認	未準備
相手が日本で孤立しないように考えている			
将来の生活について、曖昧なままにしていない			

メモ：相手に説明できる生活面の安心材料

---

---

---

---

## 5. 不安を与えやすいサイン

本人に悪気がなくても、女性から見ると不安に見える行動があります。以下に当てはまる場合は、伝え方を整えた方がよいかもしれません。

### 不安サインチェック

各項目について、「できている」「要確認」「未準備」のどれかにチェックしてください。最後に、未準備が多いところから整えていきます。

確認項目	できている	要確認	未準備
最初から結婚条件や子ども希望を強く確認してしまう			
相手の国や文化について、あまり調べていない			
返信が遅いと不安になり、何度も連絡してしまう			
相手の写真やビデオ通話を急ぎすぎる			
自分の年齢差や生活面の説明をまだ整理できていない			

不安を与えやすい点は、直せる部分です。  
大切なのは、早めに気づいて整えることです。

## 6. 30日準備ステップ

すぐに全部を変える必要はありません。まず30日で、紹介やZoomお見合いの前に整えるべきことを進めてください。

期間	やること
1週目	希望条件と年齢差・子ども希望の整理。自分の言葉で説明できるようにする。
2週目	写真とプロフィール文を見直す。相手に安心感が伝わるか確認する。
3週目	WhatsApp、翻訳アプリ、Zoom環境を確認する。最初のメッセージも準備する。
4週目	生活・お金・住まいの説明を整理し、今後30日から90日の課題を決める。

この30日で最初に直すことを3つ書いてください。

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## 7. 次の入口

このPDFで現在地が見えたら、次は状況に合わせて進めてください。

商品名	料金	向いている方
FREE STARTER SET	無料	まず現在地を確認したい方
国際結婚・現実整理メモ作成	税込 ¥8,000	希望条件や現実面を軽く整理したい方
年の差国際結婚・可能性チェック相談	税込 ¥10,000	年齢差や子ども希望が不安な方
国際結婚・準備診断レポート作成	税込 ¥39,800	一度しっかり診断してほしい方
国際結婚・準備計画書作成サポート（4週間）	税込 ¥79,800	本気で4週間かけて準備を整えたい方

本気で国際結婚を進めたい方は、  
国際結婚・準備計画書作成サポート（4週間）税込 ¥79,800  
で、希望条件・見せ方・会話・生活面を一緒に整理できます。

まずはWhatsAppで現在の状況をお聞かせください。

### WhatsAppで相談する

このPDFは無料の整理用資料です。個別判断や紹介を約束するものではありません。具体的な状況確認が必要な場合は、各サポートをご利用ください。