

## 婚活プロセスにおいて自分を知ることの重要性： 自己認知と態度の観点から

黒澤 泰\*・村井 真子\*\*・水藤 麻美\*\*\*

これまで見たものの中で最も美しかったものは、  
腕を組んで歩く老夫婦の姿でした。

グレタ・ガルボ (ハリウッド女優)

### 要約

「婚活」とは「結婚活動」の略であり、よりよい結婚を目指して、合コンや見合い、自分磨きなどの積極的な行動を行うことである。本論では、1) 自己認知と態度の概要を紹介し、婚活におけるこれら二つの意義を述べ、2) 家庭の影響、とりわけ源家族が本人に与える影響の概要を、心理学の先行研究が示すものを中心に紹介した。婚活に関して「折り合いをつけながらうまく付き合っていくもの」という前提を置いた場合、婚活に臨む自分を知り、婚活においてどのように振る舞うかを決定していくことが必要であろう。そのために、源家族が自分の価値観や行動に対して与えている影響を把握することは必要なプロセスであると本論では結論づけた。

キーワード：婚活、自己認知、態度、源家族の影響

### はじめに

ltonariというプロジェクトは社会保険労務士・キャリアコンサルタントのチームが始めた中小事業主の事業承継支援から始まった。中小企業、特にファミリービジネスにおいては後継者が未婚かどうかは大きな意味を持つ。事業経営が困難な局面にあるとき、後継者にパートナーがいれば未来への投資という点でポジティブな意思決定が行われるが、後継者が未婚である場合は、事業継続への不安から、事業計画が縮小される傾向にあるからである。

しかし、現実的に中小事業経営者の後継者たちの婚活はかなり困難である。後継者たちは、婚活のために十分な時間と資金を確保できないと考えている。更に、被雇用者ではないため安定していないと判断され、生涯のパートナーとして選ばれにくいという現実もある。

---

\* 茨城キリスト教大学 生活科学部 心理福祉学科

\*\* 村井社会保険労務事務所・ltonari

\*\*\* オフィスサミ・ltonari

彼ら/彼女らに限らず、Itonariとして婚活相談を受ける中で、結婚したいが結婚できない、という悩みを抱えている人はとても多いと感じている。なお、以下に示す記述は、第二著者が経験した複数のエピソードを組み合わせ、再構成したものである。

マッチングアプリの普及で手軽な出会いの場が提供された反面、膨大な選択肢の中から優先順位によってパートナー候補を選ぶという行為を能動的にこなせる人は少なく、またそうして条件に完全に合致する相手であっても決め手に欠ける場合も多い。あるいはルッキズム<sup>1)</sup> やよりよい条件を満たせる相手を求めて婚活が長引いた結果、縁遠くなってしまいう場合もある。比較対象者が多数いることにより、異性から唯一の存在として選びにくい、あるいは選ばれにくいという現実があるからだ。

しかし、そんな中でも信頼できるパートナーを見つけられた人もいる。彼ら/彼女らに共通しているのは、育ってきた環境が似ており、親同士の関係もよいということだ。そのことを彼ら/彼女ら自身は「価値観が近い」と表現していたが、むしろ価値観が違う部分を許容できる相手であるからこそ良いパートナーとなりえるのではないかと第二著者と第三著者は感じている。

また、婚活においては短期間でパートナー候補者を見極めていく必要があることから、極めてプライベートな情報を積極的に開示していく必要がある。そもそも“なぜ結婚したいのか”、“子どもは欲しいのか”、“子どもがほしいのであればどのように子育てしていきたいのか”、“(必要な場合) 不妊治療を想定しているのか”、“仕事・家事・育児に関する意思決定を誰がするのか”といった無数の選択を自己開示せずに結婚することは将来的な離婚リスクを含むことになる。そのようなリスクのある選択を望む人は少なく、結果としてこのような情報を開示できない場合や、それができない相手とは結婚に至ることは難しいのではないだろうか。

本論の目的は、以下の二点である。第一に、自己認知と態度の概要を紹介し、婚活におけるこれら二つの意義を述べる。第二に、家庭の影響、とりわけ源家族が本人に与える影響の概要を紹介する。この際、心理学の先行研究が示すものを中心に紹介していく。

## 婚活とは

「婚活」とは「結婚活動」の略である(山田・白河, 2008)。結婚活動とは、就職活動のアナロジーとして作られた言葉であり、よりよい結婚を目指して、合コンや見合い、自分磨きなどの積極的な行動が婚活とされる。

この、婚活に関して、高橋(2021)は、“婚活市場は、人々を特有の行為へと導く力学を有した場である(p109)”と述べている。例えば、高橋(2021)は、あらゆる属性の男性がデータベース化され、自由にアクセスできる婚活市場に身を置くと、男性を選ぶ立場にいる女性は、まだ見ぬ理想の結婚相手を求めて比較考量を続けてしまう「もっといい人がいるかもしれないシンドローム」に陥りがちになると指摘している。また、高橋・オオ

1) ルッキズムとは、“Looks(見た目、容姿) + ism(主義)”を合わせたことばで、「外見至上主義」などと訳されている。具体的には、見た目ですべてを判断したり、容姿を理由に差別したりすることである。参照「ルッキズムって? “見た目”で悩む人に、今知ってほしいこと [https://www3.nhk.or.jp/news/special/adult-age-reduction/featured-articles/detail/detail\\_14.html](https://www3.nhk.or.jp/news/special/adult-age-reduction/featured-articles/detail/detail_14.html) 2024年9月12日アクセス

セ (2021) では、コンテクストフリーの出会いの場である婚活市場では、出会った女性側がどのようなことを考え、行動するのかを事前に把握することの難しさから、男性側が定型的なコミュニケーション（女性の細かなファッションに気づき、「褒める」こと、および、関係を進めるために自分と付き合うことのメリットを提示した上で、今すぐ関係を進めるか、ここで分かれるかの二者択一を迫ること）を行いがちであることを指摘している。

### 婚活における自己認知

人は自分について考える（自己認知する）ことで、自分自身についての様々な知識（自己知識）を得る。この自己知識のうち、自己概念は、特に自分のことを大まかにとらえた知識や信念（事実ではないがそう思っている内容）を指す（脇本他，2023，p56）。

ジェームズは自己概念を三つに分類する。一つ目は心的能力や傾向に関する精神的自己（e.g., 頭がよい、頑固である）であり、二つ目は他者が抱いている印象に関する社会的自己（e.g., 他人から不器用だと思われている）であり、三つ目は身体や財産に関する物質的自己（e.g., お金持ちである、身長が高い）である。

婚活においては、しばしば自分を知ること（自己認知）が求められる。なぜならば、自分がどのような人間であり、何を好み、何を嫌うかは、婚活を始めるうえで/進めるうえで大切な情報だからである。

また、自分を知る上でもう一つ重要な側面は価値観である。価値観とは、“人間の意識で、人間が自分の中の最も望ましい欲求を満たすために行う行為を選択する時の参照項である”とされ（王，2008，p2），行動様式の変化と共に変容を遂げるものである（石垣他，2023）。つまり、人にはそれぞれ何を望ましいとするか、何を望ましくないとするかという考えがあり、そのような考えに基づき行動を起こしていく。つまり、行動を起こすときに、参照するものが価値観であるといえる。たとえば、「バスタオルは毎日洗いたてのものを使うことが大切である」という価値観は、一見小さなものではあるが、ある人が心地よく暮らすためには大事なことである。しかし、当然のことながら、バスタオルを毎日洗わなくてもいいと考える人もいる。このような価値観は自分の中での一種の基準となり、価値観の違いに起因した行動の違いは時に衝突を招く可能性がある。Kurosawa(2024) では、相手に対してストレスを強く感じること（関係内ストレッサーの高さ）は、夫においても、妻においても低い結婚満足度と関連することが指摘されており、このような衝突は、結婚満足度を低下させる恐れがあるといえよう。しかし、こうした自己認知を婚活を契機として行うという視点はあまり注目されておらず、婚活の成否のみならず結婚満足度の観点から課題が残されていると言える。

### 婚活における態度

態度は、「物事に対する評価的反応」と定義され、この評価的反応には、物事に対する好き嫌い、善し悪し、賛成反対が含まれる（脇本他，2023，p38）。伊東（1997）では、態度が行動を導くという想定をもとに、結婚意思につながる要因として、結婚に対する一般的態度と結婚による“自由の喪失”に対する態度を研究デザインの中に組み込んでいる。この伊東（1997）の研究では、男性においても、女性においても、結婚に対して肯定的な

態度を持っているほど、結婚意思が高いことを示している。

また、婚活において様々な場面で、行動の決定が行われる。例えば、自己紹介ページへの記載（何を自己PRするか、どの趣味を提示するか、結婚相手に求めることとして何を記載するか）などはそのような自己決定の表れである（自己紹介ページへ何を記載するかについての婚活業者と当事者のやり取りは高橋（2021）に詳しい）。その際、なにをよし（譲れるもの）とし、なにをよしとしないか（譲れないものとするか）は、まさに態度であるといえよう。現に高橋（2021）は、結婚相談所のあり方や結婚相談所から求められたことが好ましくないと判断し、自身の婚活を終了している。

### 源家族の影響

成長とともに、人々は、幅広くかつ多様な家族の状況を経験する（Weigel et al., 2003）。人々の中には、愛と健康なコミュニケーションによってマークされた安定的な家族で育つ人もいれば、不倫や不安定な葛藤、親の離婚、慢性的な困難を経験する人もいる（Weigel et al., 2003）。このような経験を通して、人々は、個人的な人間関係はこうあるべきだということについて多様な教訓を直接的、そして間接的に学ぶ（Weigel et al., 2003）。

### 結婚・離婚への態度と世代間伝達

人々の結婚に対する態度の基盤や背景を探ろうとする研究では、成育歴、とりわけ源家族に注目した研究が存在する。例えば、伊東（1997）では、成人女子において、両親の結婚生活を幸福なものにとらえるものほど結婚に対する肯定的態度を有していることを示している。前述のとおり、結婚に対する肯定的な態度は、結婚への意思を高めることが示されており、女性において、両親の結婚生活への肯定的認知が間接的に結婚意思を高めることが示されている。

Weigel et al. (2004) の研究では、彼ら/彼女らの親の結婚における幸福度を高く評価している人は、低く評価している人よりも、パートナーへの献身（dedication to partners）と関係性には努力が必要という感覚（relationships take work）を強く感じることを、そして、彼ら/彼女らの親の結婚における幸福度を低く評価している人は、高く評価している人よりも、関係性ははかないものである（relationships are impermanent）という感覚と関係性の制約（constraints on relationships）を強く感じることを報告している。

これらの研究は、自身の親の夫婦関係やその評価が、その人自身の結婚観や夫婦観などの人間観に影響するというを示したものであろう。

### 実践面での示唆

婚活に関わる業務に従事する職業（相談業務の担当者）は、顧客の自己認識や他者への態度の裏側にある源家族の影響に注目する必要があるだろう。例えば、ある顧客の「夕ご飯の食卓は家族全員で囲みたい」という価値観の裏には、この価値観を大事だと考えるに至った過去があると想定し、関わることは重要であろう。

かつての仲人は、結婚を前提として交際するルートへと有無を言わず乗せてしまうだ

けではなく（高橋・オオノ，2023，p141），引き合わせる男女の源家族の構成，価値観などを総合的に勘案して釣り合いの取れた組み合わせを構築していた。これは職業と財産が直系的に継承される家族・擬似家族システムとしての「イエ」（阿部，2014）を直系的に継承するための仕組みとして結婚という制度が用いられていたことを意味する。

しかし，婚活がイエのためではなく個人のために行われることになった現在，源家族に関する情報収集は婚活を行う当事者本人の自己認知を元にした自己開示に頼ることが多い。さらに，マッチングアプリなど第三者が介在しない婚活の場では，当事者が源家族から受けた影響及び価値観に関する自己開示はより重要性を増す。

しかし，こうした源家族からの影響について相対的に言語化する経験がない，あるいは源家族の影響の内面化が進んでいる場合，婚活を行う当事者が無意識の前提としてしまっている場合がある。婚活の成功のため，その過程において，意識していない価値観を気づかせることに加えて，そこで得られた発見を交際相手に対して包み隠さず自己開示することは極めて重要だといえよう。

## まとめ

様々なサービスを利用して婚活をし，恋人や配偶者を探すことはもはや当然の社会となっている（高橋・オオノ，2023）。高橋・オオノ（2023）が指摘するように，「婚活サービスを利用するという事は，そういうことである」ということを受け入れた上で，男女それぞれが納得して，「婚活とうまく付き合う」道を考えなければならない。

多くの高校生・専門学校生・短大生・大学生・大学院生にとって，就職活動は，折り合いをつけながら，うまくつきあっていくものである。それと同じように，婚活に関しても「折り合いをつけながらうまく付き合っていくもの」と前提を置いた場合，うまく付き合うためにも，婚活に臨む自分を知り，婚活においてどのように振る舞うかを決定していくことが必要であろう。そのために，源家族が自分の価値観や行動に対して与えている影響を把握することは，必要なプロセスであると考えられる。

## 利益相反

第一著者は，第二著者・第三著者が企画・運営しているビジネスプロジェクトに対し，コンサルテーションを行っている。このコンサルテーションは，契約書に基づいて行われ，第一著者は実働に即し，半年ごとに謝礼を受け取っている。

本論は，第二著者・第三著者が提示したアイデアのうち，先行研究の知見をベースに記述されたものである。なお，本論の執筆においては，第一著者と第二著者・第三著者の間に金銭的なやりとりがないことをここに誓約する。

## 引用文献

阿部 一（2014）. 日本の伝統的家族・擬似家族システムとしてのイエの形成. 東洋学園大学紀要, 22, 31-47 <https://doi.org/10.24547/00000178>

- 石垣那実・小岩広平・若島孔文 (2023). COVID19感染拡大下における夫婦の価値観のずれの分類：子育て期の母親に着目して. 東北大学大学院教育学研究科心理支援センター研究紀要, 2, 47-59.
- 伊東秀章(1997). 未婚化に影響する心理学的諸要因:計画行動理論を用いて. 社会心理学研究, 12(3), 163-171.
- Kurosawa, T. (2024). Dyadic perspectives on predictors of marital satisfaction in heterosexual Japanese couples. *The Family Journal*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/10664807241269530>
- 王 勇萍 (2008). 生活環境から見る日本人の価値観の変容:居住地の選択行為を中心に. 言葉と文化, 9, 1-16. <https://nagoya.repo.nii.ac.jp/records/8441>
- 高橋勅徳 (著) (2021). 婚活戦略:商品化する男女と市場の力学. 中央経済社.
- 高橋勅徳・オオノリサ (2023). 婚活との付き合いかた:婚活市場でこじらせないための行為戦略. 中央経済グループパブリッシング.
- 脇本竜太郎編著・熊谷智博・竹橋洋毅・下田俊介 (2023). 基礎からまなぶ社会心理学 [第2版]. サイエンス社.
- Weigel, D. J., Bennett, K. K., & Ballard-Reisch, D.S. (2003). Family influences on commitment: Examining the family of origin correlates of relationship commitment attitudes. *Personal Relationships*, 10(4), 453-474. <https://doi.org/10.1046/j.1475-6811.2003.00060.x>
- 山田昌弘・白河桃子 (2008) 「婚活」時代. ディスカヴァー・トゥエンティワン.

### Importance of self-knowledge in the marriage hunting process: Perspectives on self-cognitions and attitudes

Tai KUROSAWA\*, Masako MURAI\*\*, Asami SUITO\*\*\*

\* Ibaraki Christian University, Department of Psychology and Welfare

\*\* Murai Labor and Social Security Attorney Office, Itonari

\*\*\*Office SAMI, Itonari

#### Abstract

Marriage hunting refers to active behaviors such as going on blind dates, matchmaking, and self-improvement to achieve a better marriage. In this paper, 1) an overview of self-cognitions and attitudes is introduced, and the significance of these two in marriage activity is described, and 2) an overview of the influence of the family, especially the influence of the family of origin on the individual, are presented, focusing on what previous psychological studies have shown. Suppose we assume that marriage hunting is something we must deal with while making peace with it. In that case, it will be necessary for us to know ourselves going into marriage hunting and decide how we will behave. To this end, this paper concludes that understanding the influence of the family of origin on one's values and behavior is a necessary process.

Keywords: marriage hunting, self-cognitions, attitudes, the influences of the family of origin