



出会える学び場♡出会い が楽しくなる「自分を知 る」ことから始める 大人の恋愛心理学

「出会える学び場」は独身の方のための学びと交流の場です♡
婚活中のあなたも、婚活には興味がないあなたも、これからの人生が豊になるような
学びと出会いがあれば、未来は明るくなります♪
婚活をしていると、

「なぜか、いつも同じようなところで悩んでしまう」
「相手に気を遣いすぎて疲れてしまう」
「自分の気持ちを、うまく伝えられない」
「自分に合う人が分からなくなってきた」

そんな気持ちになることはありませんか？

お相手との関係を前に進めるためには、出会いの数を増やすことだけでなく、まず「
自分自身を知ること」も大切です。

今回から始まる「大人の恋愛心理学」は、心理学の考え方を婚活に取り入れながら、
自分自身や相手との関わり方について楽しく学ぶ全3回の講座です。（単発での参加
も可能です）

第1回は、「理想の自分と、実際の自分」をテーマに、自分の考え方や行動の傾向を
見つめていきます。

開催日

2026年09月27日



♥ 時間： 14:00～16:00（受付時間：13:45）

♥ 場所： **Wedding Leadサロン**

(丸の内3丁目6-27 EBSビル 5階A)

<https://maps.app.goo.gl/rvnC8jssAirjwjhw6>

♥ 参加資格： 20歳以上の独身の男女（年齢の上限はありません）

♥ 定員： 10名（先着順・男女の人数の調整はありません）

♥ 参加費用： 2,000円
＊当日現金にてお支払いください

♥ 持ち物： 参加費、筆記用具、身分証（運転免許証、保険証、パスポートなど）







☆今回は第1回☆

【当日の流れ】

①「理想の自分と、実際の自分」を見つめるワーク

「本当は、こんな自分でいたい」
「周りからは、こんな自分に見られたい」
「実際の私は、どんな場面でどのように行動しているのだろう」

普段はなかなか考える機会のない自分自身について、ワークを通してゆっくり整理していきます。
理想と現実の違いを見つけて落ち込むためのものではありません。

今の自分を客観的に見つめ、自分の良さや、これから意識したいことに気づくためのワークです。

②恋愛に特化した「自己理解チェック」を体験

講座では、交流分析のエゴグラムを考え方を恋愛向けにアレンジした独自の「恋愛自己理解チェック」を行います。

自分にはどのような考え方や行動の傾向があり、それ恋愛の場面でどのように表れやすいのかを見ていきます。

自分の傾向が分かると、
「私は、相手に合わせすぎるところがあるかもしれない」
「緊張すると、自分の気持ちを話せなくなるんだ」
「相手に求める基準が厳しくなりやすいのかもしれない」

と、これまで無意識に繰り返していた行動に気づけるようになります。
気づくことができれば、自分に合った婚活の進め方や、より心地よい人との関わり方も見つけやすくなります。

【こんな方におすすめです】

- ✓恋愛の場面で同じような悩みを繰り返している
- ✓相手に気を遣いすぎて疲れてしまう
- ✓自分の気持ちをうまく伝えられない
- ✓自分に合う相手が分からなくなってきた
- ✓婚活で自分の良さを活かしたい
- ✓自分の考え方や行動の傾向を知りたい
- ✓まずは自分自身を知ることから始めたい
- ✓心理学を恋愛や人間関係に役立てたい

ひとつでも当てはまる方は、ぜひご参加ください。

第1回で学べること

- ・理想の自分と、実際の自分を見つめるワーク
- ・恋愛向け自己理解チェック
- ・自分の考え方やコミュニケーションの傾向
- ・婚活で自分の特徴が表れやすい場面
- ・自分の良さを婚活に活かすヒント
- ・無理をしすぎない、自分に合った出会いの方法

心理学を難しく勉強する講座ではありません。

ワークを交えながら、自分のことを楽しく知っていく講座です。

自分を責めるための講座ではありません

この講座は、自分の欠点を探したり、性格を無理に変えたりするためのものではありません。

「私は、こういう場面でこうなりやすいんだ」
「この部分は、私の良さでもあるんだ」
「少し意識を変えると、もっと楽になれるかもしれない」 そんな気づきを得ながら、自分らしい婚活や人との関わり方を見つけていきます。

自分の傾向には、短所だけでなく、必ず長所もあります。
まずは今の自分を知り、自分の良さを恋愛に活かしていきましょう。

カウンセラー紹介

【講師名】三木洋子

本来の自分に出会うことで、生き生きとした幸せな人生を歩んでいけるように、
様々なお悩みを抱える皆様の心に寄り添い、望む未来へサポートしております。

- ・プロフェッショナル心理カウンセラー上級資格
- ・NLP マスタープラクティショナー他

【次回以降のご案内】（単発での参加も可能です！）
「自分を知る」から「関係をつくる」へ
「大人の恋愛心理学」は、3つの段階で学びを深めていきます。

【第1回】 自分を知る （9/27）＝今回
「理想の自分と、実際の自分」を見つめ、自分の考え方や行動の傾向を知ります。

【第2回】 自分の「ものの見方」を知る （10/25）
10月25日(日)14時～16時
認知行動療法の考え方をもとに、「普通はこうするもの」「こういう人でなければ」といった、自分では気づきにくい
思い込みを整理します。

周りの価値観ではなく、自分が本当に大切にしたいものを見つめていきます。

【第3回】 違う二人が、心地よい関係をつくる（11/22）
11月22日(日)14時～16時
育った環境も考え方も違う二人が、どのように関係を築いていくのかを学びます。
自分の気持ちの伝え方、相手の話の聴き方、意見が違ったときの話し合い方などを考えていきます。

まずは第1回の「自分を知る」ことから始めてみませんか？

＊今までの開催報告はこちらから↓

<https://wedding-lead.com/blog/>

申込方法	①あいこんナビからお申込み ②お電話でのお申込み Wedding Lead パーティー担当者：杉浦由実まで 090-2925-1796 ③メールからのお申込み y_sugiura@wedding-lead.com
申込締切	2026年9月27日(土)12時 直前での申込みの方はお電話ください 定員になりしだい締切となります！
備考	【お願い】 開始時刻までにお越しください 【キャンセルについて】 キャンセル料金はイベント前日(9月26日(土)0時)より、全額のキャンセル料が発生します。 予約申込み確認メールに参加予約したパーティ名と氏名、携帯番号と共にキャンセルと記入後返信をお願いします。 ※開催日当日のキャンセルは、必ず電話でご連絡願います。 090-2925-1796 *男女の人数の調整はしておりません
お問い合わせ先	Wedding Lead 責任者；杉浦由実 TEL：090-2925-1796 Eメール：y_sugiura@wedding-lead.com 公式LINEアカウント：https://lin.ee/L2XH6Mv https://wedding-lead.com/



出会える学び場♡出会いが楽しくなる「自分を知る」ことから始める 大人の恋愛心理学

(主催：Wedding Lead株式会社)

<https://www.aiconnavi.jp/event/detail/12811>

