

彼の本音と結婚の見込みを整理するチェックシート

待つべきか、見切るべきかを考える前に確認したいこと

はじめに

付き合っているのに結婚の話が進まないと、

- まだ待っていいのかな
- でも、このまま時間だけ過ぎたらどうしよう
- 見切るべきなのか、でも別れるのも怖い

と、気持ちが揺れやすくなります。

このシートは、
彼を責めるためでも、
すぐ別れるためでもありません。

大事なのは、感情だけで決めないことです。

彼の言葉、行動、期限、自分の気持ちをいったん見える形にしておく、
今の状況を少し落ち着いて見直しやすくなります。

このシートは、
「判断する前に整理するためのシート」
として使ってください。

このシートの使い方

このシートは、「別れるべきかどうか」をすぐ決めるためのものではありません。

まずは、

- 彼は結婚に向き合っているのか
- 話し合いのあとに行動があるのか
- 自分は何を不安に感じているのか

を整理するために使ってください。

使うときのポイント

- 思いつくままではなく、できるだけ事実ベースで書く
 - 「なんとなく」ではなく、彼の言葉や行動を思い出す
 - 自分の気持ちも正直に書く
 - すぐ結論を出せなくても大丈夫
-

① 彼は結婚に向き合っている？

次の項目について、
はい／いいえ／どちらともいえない
のどれかで考えてみてください。

チェック項目

1. 結婚の話をする、話をはぐらかさず向き合おうとする
→ はい／いいえ／どちらともいえない
2. 「いつか」ではなく、時期について何らかの話がある
→ はい／いいえ／どちらともいえない
3. 結婚を止めている理由が具体的に説明されている
→ はい／いいえ／どちらともいえない
4. その理由に、ある程度の期限や見通しがある
→ はい／いいえ／どちらともいえない
5. 話し合いのあとに、行動や態度に変化がある
→ はい／いいえ／どちらともいえない
6. 親・住まい・お金など、現実の話が出ている
→ はい／いいえ／どちらともいえない
7. 彼の都合だけでなく、私の事情も考えて話している
→ はい／いいえ／どちらともいえない
8. 関係を続けたいだけでなく、結婚を現実の話として扱っている感じがある
→ はい／いいえ／どちらともいえない

メモ

気になったこと、思い出した会話や出来事を書いてみてください。

② 見過ごしたくないサインはある？

次の項目で、当てはまるものにチェックをつけてください。

チェック項目

- 結婚の話をするとう回はぐらかされる
- 理由は言うが、何年たっても状況が変わらない
- 自分から将来の話をほとんどしない
- 私の年齢や人生設計への配慮が薄い
- 「別れたくはないけど結婚はまだ」という空気がある
- 話し合った直後だけ少し前向きで、その後は何も変わらない
- 私ばかりが不安になっている
- 彼は今のままで困っていないように見える

メモ

特に引っかかる点を書いてみてください。

- 一番つらいのは何か
- どの項目が一番気になるか

③ 私は本当は何を不安に思っている？

彼のことだけでなく、
自分が何を大事にしたいのかも整理してみてください。

記入欄

1. 私が今いちばん不安なのは何ですか？
(例：時間だけ過ぎること、彼の本音が見えないこと、別れるのが怖いことなど)

2. 私は本当は、いつ頃までに結婚したいと思っていますか？

3. 私は彼に何が確認できれば、もう少し待てると思えますか？
（例：時期、言葉、親への紹介、具体的な行動 など）

4. 逆に、どんな状態が続くなら見切りを考えたいですか？

5. 私は「彼を失う不安」と「時間を失う不安」のどちらが強いですか？

6. 今の私は、感情で迷っているのですか？ それとも材料が足りなくて迷っているのですか？

④ 次に何をやる？

ここまで書いてみて、
次に自分がやることに○をつけてみてください。

次の行動

- まず一度、結婚についてきちんと話す
- 期限を決めて様子を見る
- 彼の言葉より行動を確認する
- 見切る基準を整理する
- 一人では判断しにくいので相談する

補足メモ

今の自分にいちばん必要だと思うことは何ですか？

このシートを書き終えた方へ

ここまで書いてみて、

- まだ迷う
- この状態は待っていいのか知りたい
- どこまでが見込みありで、どこからが見切り判断なのか整理したい

と思った方は、次の記事も参考にしてみてください。

→ プロポーズされないなら見切るべき？判断基準と別れる前に確認したいこと

ひとりで整理しきれないときは

「頭では分かるけど、感情が入ると決めきれない」
ということはよくあります。

そんなときは、
彼の言葉や行動をどう見ればいいのか、
自分はどこまで待てるのかを、
第三者と一緒に整理するのも一つの方法です。

無理に結論を急がせる必要はありません。
まずは状況整理からでも大丈夫です。

この資料を書いた人

横浜の結婚相談所「ハッピーコネクト」
石井

交際が続いているのに結婚に進まず、
「待つべきか、見切るべきか」で悩む方からのご相談を多く受けています。

感情だけで決めるのではなく、
状況を整理して納得しながら進めたい方のために、
このシートを作成しました。
