

彼の本音確認チェックシート

— 待つべきか、見切るべきかを判断するために —

■ はじめに

このシートは、
「彼は結婚する気があるのか？」
「このまま待っていいのか？」

と悩んでいる方が、感情だけではなく、
現実をもとに判断するための整理ツールです。

大事なのは、彼の気持ちをなんとなく推測することではなく、
言葉・期限・理由・行動を具体的に確認することです。

■ STEP1: 結婚の意思を確認する

まず確認すべきは、「結婚したいかどうか」ではなく、
「あなたと結婚する意思があるか」です。

- 「結婚したい」という話が、あなたとの話として出ている
 - 将来の話をしたときに、あなたを前提にした内容になっている
 - 「いつか」ではなく、「あなたとの将来」として話している
-

👉 判定メモ
(彼の言葉をそのまま書く)

■ STEP2: 期限があるかを確認する

「今はまだ」という言葉が続く場合、
期限があるかどうか重要です。

- 「いつ頃までに」という時間の目安がある
 - 「〇〇が終わったら」という区切りがある
 - 話し合いの次のタイミングが決まっている
-

👉 判定メモ
(期限があるか／ないか、具体的に)

■ STEP3: 理由が現実的かを確認する

結婚に進まない理由がある場合、
それが「本当に止めている理由か」を見ます。

- 理由が具体的で説明できる内容になっている
 - いつ頃解決するかの見通しがある
 - その理由に対して行動している
-

👉 判定メモ
(理由と現実性)

■ STEP4: 行動が伴っているかを確認する

言葉よりも重要なのは、
現実が動いているかどうかです。

- 家族紹介・同棲など関係が進む動きがある
 - お金・仕事・住まいなどの準備が始まっている
 - 話し合いのあとに何かしら変化がある
-

👉 判定メモ
(行動の有無・変化)

■ STEP5: 自分の時間が尊重されているか

結婚は「二人の時間」の問題です。
彼があなたの人生設計を考えているかを確認します。

-
- 年齢や将来の希望を理解しようとしている
 - あなたの不安に対して向き合おうとしている
 - 自分の都合だけで話を進めていない

👉 判定メモ
(配慮の有無)

■ 最終チェック

以下のどちらに近いかで判断します。

■ 待てる可能性がある状態

- 結婚の意思が「あなたとの話」として出ている
- 期限や見通しがある
- 行動が少しでも動いている

👉 → 期限を決めて様子を見る価値あり

■ 見切りを検討すべき状態

- 結婚の話避け続ける
- 理由が変わらず、期限もない
- 行動が一切変わらない
- あなたの時間への配慮がない

👉 → そのまま続けるリスクが高い状態

■ 最後に

このシートで大切なのは、
「彼の本音を当てること」ではありません。

👉 その本音が、現実としてどう表れているかを見ることです。

迷うのは当然です。
ただ、曖昧なまま続ける必要はありません。

一度整理してみることで、
「待つ」のか「見切る」のかを、
納得して決めやすくなります。

■ 使い方(補足)

- 1人で整理する
 - 会話前の準備に使う
 - 相談時のメモに使う
-

👉 感情ではなく、材料で判断するために使ってください。