



婚活自己分析 ワークシート

“あなたらしさ”を見つけて、
幸せな結婚への一歩を



今の自分を整理しよう

1. あなたの「強み」とは？
あなたが人からよく褒められる点や、自分で誇れることを書き出してみましょう。

例：聞き上手／素直な性格
／責任感がある など



あなたの強み：

今の自分を整理しよう

2. あなたの「弱み」と感じることは？

婚活で少し不安に感じる部分や、改善したい点を素直に書き出してみましよう。

👉 あなたの弱み（改善点）：

今の自分を整理しよう

3. 理想の結婚生活は？

あなたが思い描く「結婚後の暮らし」を自由に描いてみましょう。

例：週末に一緒に映画を見る／子どもと笑顔で過ごす
家庭 など



理想の生活スタイル：

婚活の軸を明確にしよう

4. パートナーに求める 条件は？

条件の優先順位を意識して、
3つ以内に絞ってみましょう。
例：価値観の近さ／安定した
収入／思いやりのある性格

👉 あなたの希望条件TOP3：

1. _____
2. _____
3. _____

婚活の軸を明確にしよう

5. 結婚相手に「求めすぎていないか」チェック！

☑ 絶対に譲れない条件はいくつ？（3つ以内？）

☑ 相手にも「選ばれる自分」になれている？

☑ 相手とどんな未来を築きたいかイメージできている？

👉 この質問にYesが多い場合、
婚活の準備は整っています！

これからの行動計画

6. これからの行動で変えていきたいことは？

例：笑顔を意識する／プロフィールを見直す／休日の過ごし方を工夫する

👉 今後取り組みたいこと：

ひとことアドバイス from グリーンマリッジ

自己分析は、自分と向き合う
最初の一步。

無理に完璧を目指さず、少し
ずつ自分を磨くことが大切です。

● もっと深く知りたい方へ
グリーンマリッジでは、専任カウンセラーがあなたの「婚活自己分析」をマンツーマンでサポートします。

「お見合いが入らない」「仮交際から先に進まない」など、婚活に関する無料相談は[こちら](#)からどうぞ。