

独身女性に役立つコラム集

編集者 ET

・あなたの職場にもいる？ 上司を持ち上げる「喜び組」女子

上司の心のオアシス的存在の女性社員が、あなたの会社にもいないだろうか。

男性社員を褒めておだてて、ニコニコと話を聞いてあげる彼女たちのことを、影で「喜び組」と呼んでいると聞いたことがある。「喜び組」…北朝鮮の総書記に奉仕する女性たちとして、日本でも話題となった名称だ。

そんな絶妙なネーミングで(影で)呼ばれている女性たちの存在は、他の会社にもいるのだろうか？ アンケートには約半数が「いる」と回答。その実態も垣間見えた。

・我が社の「喜び組」は美人ぞろいで、お給料のいい男性社員と、ランチやディナーにいそしんでいたようです。でも、勤務中に正直めんどくさい上司を「え～すごいですね～」などといって気分よくさせてくれるので助かりました。心の中で「ありがとよ」と思っていました。

・前の会社に美人ではないけど上司に媚びて取り入るのがうまい女性はいました。子どもが熱を出して一週間休むとか融通をかなり聞かせてもらっていた。

・「昼キャバ嬢」と私は彼女たちを呼んでいます。男が家庭でのうさを職場ではらすのを聞いてあげて、たまにはご飯をおごってもらえたり、業務上優遇されるなら、そのほうが女として他の女より立場も権威も上だと、これを利用しない手はないと思っている女は多いと思います。

・美人ではないが、社長のいうことは絶対的な総務部の人達。よく社長に美味しいものをご馳走してもらっていたようですが、常識の通用しない人じゃあどんなに美味しいものでも味がわからないだろうなあと思います。

中には「うちの女性管理職はほぼ全員、誰かの愛人または元愛人です。その『誰か』とは上は役員、下は部門長」なんて衝撃的な回答も。

上のアンケート回答にもあるように、男性社員の他愛もない話を上手に聞いて、ご機嫌をとってくれるので結果として自分の業務に集中できる、など意外と助かることもあるようだ。しかし、他の社員との待遇に違いがありすぎて「あり得ないと思ってその職場はすぐ辞めました」という意見もあった。優遇も度を越すと反感を買い、冷たい視線を投げかけられることも少なくないだろう。男女がともに働く職場に存在する「喜び組」、あなたの会社にはいるだろうか。(non)

・「隣の芝生は気にするな！」ウエディングパーク既婚男性スタッフに聞くイマドキ結婚の心得

国内・海外にある結婚式場のクチコミ情報を扱う日本最大級のウェブ 사이트、「ウエディングパーク」。このサイトを運営している株式会社ウエディングパークは、恋愛・結婚・仕事など、大人女子の為のトレンド情報を紹介する「ガールズスタイル LABO」も運営している。

未婚女性、既婚女性、これから結婚を予定している人。様々な女性の意見が集まる場所だけあって、スタッフは自然と未婚女性と既婚女性の違いを感じるそう。株式会社ウエディングパーク取締役兼メディア本部長の作間友幸さんもその1人。今回は既婚男性代表として、作間さんに「独女が幸せな結婚をする為には」というテーマでヒアリング。“シェア婚”など、これからの時代にふさわしい結婚のスタイルにも注目を。

■狙い目は男性だらけの職場で働く人

作間さんは27歳の時に、4年間交際していた彼女と結婚したのだという。結婚の決め手については「う～ん、特に無いかも(笑)」と笑いながらも、結婚を意識した出来事について教えてくれた。

「前の会社がすごく忙しくて、毎日3時間睡眠で、自転車にのりながら眠っていたら転んでスーツが破けたんですね」と作間さん。そんな多忙な時期を彼女が支えてくれた事ももちろん結婚を意識した理由の一つだが、もっと大きかったのが「ちょうど転職を考えている時期だったので『この先3年待たせることになったら逃げちゃうかな』と思いプロポーズしました」とのこと。

また、前職が男性だらけの職場で女性との出会いが少なかった為、先輩に「結婚相手だけは早く見つけておけよ」と言われていた事も大きかったのだとか。女性の少ない職場で働く男性は狙い目かも？

■類は友を呼ぶ

「僕の高校大学時代の友達は100%結婚している」と作間さん。確かに、周りの友人がいつまでも独身生活を満喫していたら「俺もこのままでいいか」と思ってしまいがち。「男性は相手を幸せにしたいという気持ちは持っているんですよ、本当に。でも、そこで結婚しようという決断が出来ない。だから周りから固めるのが大切です」

■“シェア婚”という考え

また、これからの結婚生活に大切なのはなんでもシェアする事。「現代の夫婦って共働きの方が多いので、家事や出費をシェアしている人が多いと思うんですね。そして、休日の過ごし方もシェアする様になれば疲れない夫婦になれるのでは無いでしょうか」と作間さん。

「一人の趣味ももっているけど、一緒に過ごせる。休日が二日あったら、どちらか一日だけを一緒に過ごすとか、時間もシェアする“シェア婚”がこれからの夫婦の形だと思います」確かに彼に尽くし過ぎ、一緒にいすぎてベッタリ……は個々の時間がとれないもの。

■隣の芝生は青いもの。気にしないの精神で！

「結婚をしたいのに出来ない、結婚するのは今付き合っている彼で良いのだろうか？ と悩んでいる女性の多くはSNSに縛られていると思います」とは、SNS時代に生きる独女たちにはドキッとする一言。

「人の記念日デート、素敵なお家でのホームパーティ、海外旅行、車や持ち物……。Facebookなどでガンガン写真が見えてしまうので、感じなくても良い劣等感を感じてしまいがち。“こうじゃなければいけない”という意識が自分を苦しめていることに気付きましょう」とのこと。これは今すぐ実践出来そうですね。

■恋愛は営業と一緒。まずは“アポ”を3回とれ！

作間さんが職場の既婚男性と「未婚女性の特徴」について話した時、ほとんどの男性が挙げたのが、

- ・自立しすぎている
- ・30代を過ぎてお誘いが少なくなっていることに気付いていない
- ・自分から誘わない

の3つだという。「恋愛って営業みたいなものだから、自分をどれだけ売り込むのが大切です。まずはアポイント(約束)を3回とりつける。そうすると、親近感がわいたり、違った一面を知って可愛くなって思ったりするものです」とのこと。「それでダメだったら、次に行きましょう。男性は女性から誘われて嫌な気持ちになる事はまず、ない。男は、女性を誘って女子会のネタにされるのが怖いから誘いづらいんです(笑)」……なるほど、ここは積極的に行くのが吉か。

「ガールズスタイル LABO」は今回のお話の様な、独女にとって役立つ情報・目からウロコのコラムが満載。女性の本音やリアルなライフスタイルがギュッとつまっているのも、ぜひチェックしてみたいかがだろうか。そして、恋愛が上手くいったあかつきには、「ウエディングパーク」で素敵な結婚式を。(石黒マミ)

・毛髪より人柄、ときめきより安心感。女の“いい男”基準は30を境に変わる？

まだ恋に憧れを抱いていた思春期の頃、あなたにとって理想の恋人はどんなタイプでしたか？ そして現在、大人の女になった今のあなたが思い描く理想像は？

恋愛経験を重ねていくうちに、好きなタイプが昔と今では全然違うという人は男女を問わず多いもの。とりわけ女性は結婚を意識し始める30歳前後から、男選びの基準、ポイントが大きく変わっていくようです。

若かりし頃と今では“いい男”基準はどう変わるのか？ オーバー30の女性に聞いてみました。

■恋愛で痛い目を見ると、男選びの基準は変わる！

「若い頃は完全に顔で男を選んでたけど、イケメンは調子に乗って生きてきたせいか人としての優しさや思いやりが足りない気がする。浮気、二股と散々な目に遭ったので、もう顔で選ぶのはやめました。生理的嫌悪感を催さなければ多少ブサイクでも髪が薄くてもOK。美人の友達がそういう男と結婚したんだけど、その彼は温厚で家事も育児もがっちり協力してくれるいい夫・パパだという話を聞いて、私も結婚するならやっぱりそっち系だなと最近再確認したところ」

刺激よりも安心感。顔や毛髪よりも人柄。若い頃に結構遊んでいた女友達に限って、そういう手堅い男性を選ぶ例はよく見聞きしますよね。生活を共にしていく上では、やはりビジュアルはさして重要じゃなくなっていくのかも？

「田舎のサブカル女子だったので、マニアックな映画が好きで音楽の知識が豊富で線が細いメガネ男子が大好きでした。中高生の頃はそんな男子に片思いばかりでしたけど、いざ大人になって付き合ってみると、そういうタイプの男ってプライドは高いし理屈っぽいしでほんっと

面倒くさい!! その反動で30過ぎてからは菩薩みたいに温厚でカピバラに似た彼と付き合ってます。やっぱり最後に辿り着くのは刺激より安らぎ。仕事で疲れて帰って無駄なケンカとかしたくないし」

こちらはサブカル男子→菩薩男子と、完全に棲息域が違うタイプにシフトした例。彼女のように、恋愛経験を積んでいくうちに「自分が好きなタイプとは必ずしも相性がいいわけではない」という事実気づいてしまう人も多いはず。ただ、そうとわかれば決断が早いのも女性ならではの。過去の思い込みに囚われず、チャッチャと切り替えて違うタイプの人と付き合うと意外な相性の良さも発見できそうです！

■ 現実はわかった。でも譲れない一線がある！

とは言うものの、これだけは譲れないという基準も人それぞれにあるもの。「とにかくこの一点だけは死守！」という意見も聞いてみましょう。

「昔はとにかく年上であれば何でもかっこよく見えた。若かった……。今は経済力がない男は論外。尊敬できない」

「単純にカッコよくて優しい人と付き合いたいと思っていた。今はある程度経済力があって、自分にできないことをやってくれて、協力してくれて、あとはワガママを聞いてくれる結構年上の人がいいですね。同世代だとしても何でも許してくれる人が理想です。かなり変わりましたね」

出た、経済力！ 具体的にどれほどの年収を求めるかは人によって違いそうですが、先が見えない今の時代、とにかく生活の基盤が安定していることを譲れないポイントとして挙げる女性は存在します。30過ぎるとそのあたり、やっぱ夢見る少女じゃられません。

ところで2人目の彼女に至っては、「昔と今ではかなり変わった」と言いつつも依然としてかなり高いハードルのように見えますが……。そんな男性いたらぜひ私だって紹介してほしいですよ！

その一方で、夢見がちフェティシズム派からはこんな声も。

「10代の頃は加勢大周みたいな爽やかな人、20代の頃は背の高いイケメンが理想だった。合コンしても顔が好みじゃないとすぐにナシと思っていたが、今はイケメンでなくてもいいと思うし、背の高さも重要視しない。ただ、私好みの低音ボイスかどうかはかなり大切に。毎日聞いて心地いいと思う声がいいな。理想の声は竹野内豊さん」

「外見や年収、家柄とかは、自分と大体同レベルであればそんなに多くは求めません。でも指がきれいな人じゃなきゃイヤ！ これだけは昔から譲れない！」

「スラッと背が高く細身で、自分の夢に向かって頑張っていて、いつも一緒にいてくれる優しい人が理想でしたが、今は多くを求めなくなりました。しっかりと自分を持っていて、多少のことにはビビらない、ガタイのいい人がいい！」

……ええっと、「多くを求めない」と言いつつ、皆さんわりと条件厳しいな気がします？ ともあれどんな相手だって、いざ付き合ってみると思い通りにはいかないことも。理想ばかりにこだわりすぎると出会いを逃してしまうので、間口は広めにとっておくのがベターかもしれませんね。(小鳥居ゆき)

・なんでも一人でできちゃう女性はダメなのでしょうか？

先日ある女性から相談を受けました。彼女は語学が堪能で一人旅が趣味という一人でなんでも出来ちゃう女性。そんな彼女ですがいつも男性から「なんでも一人でできそう」「しっかり者っぽい」といったイメージを持たれ困っているといいます。

筆者もどちらかと言うと抵抗なくなんでも一人でできるため、彼女の話は共感しつつもどこか背筋が寒くなります。“一人でできちゃう系”の女性が幸せを掴むのは難しいのか、今日は自分のためにもその心理を考えてみたいと思います。

■“一人でできちゃう”が引き起こす2つの「じゃあいいや」

はっきり言って一人で行動することは難しくありません。旅行にしても一人で色々な場所を訪れるだけですので、何も凄い事をしているワケではありません。でも女性の一人行動というのは総じて「凄い」と言われがち。それはきっと「勇気がある」の言い換えなのですが、男性から一人で行動できる女性を見たとき、「勇気がある＝自分より勇気がある＝じゃあオレはいらないや」という、あきらめの図式が出来上がってしまうといいます。

男性は悲しくもプライドの生き物。引っ張られるのが好きと言う男性も、どこかでオレを頼って欲しいと思っているのかもしれないね。

■2つ目の「じゃあいいや」はアナタ自身に起きるあきらめ

男性側の「じゃあいいや」はみなさん今までの経験から痛感されているかもしれません。でも実は大切なのは、今からご紹介するアナタ自身の「じゃあいいや」だと筆者は考えます。

男性に凄いと言われ「居心地の悪さを感じる＝この人なんか違うなーと思う＝実際一人でも大丈夫だから、この人はいいや」こういった早い

段階でのあきらめ感が、アナタ自身にあるのではないのでしょうか。

先ほどご紹介した女性も、合わないと思ったら早い段階で切り捨てモードになってしまうと言います。でも恋愛も人間関係。片方がよくないと食い下がれば発展する相性だとしても、自立した女性特有のサバサバ対応により、知らないうちに流れてしまっているのかもしれない。

■あざとさと、切なさと、心強さと

毎年一人旅をする筆者としても、今回の話はドキドキしっぱなしなのですが、一人行動が大好きでも双方の「じゃあいいや」を回避する方法はあるのでしょうか。男女の意見をご紹介して締めくりたいと思います。

「一人が好きだけど、やっぱり二人もいいよね。みたいな態度を取られると、嘘でもコイツは一っぺ思ってしまう」(30歳/男性/建築関係)

あざといです！ とてもとてもあざとい。けれどこうして上手く意見を使い分けられる女性というのが、変な貧乏くじを引かないのかもしれないね。

「あの時じゃあいいやってあきらめた理由を洗い出します。でもちゃんと反省した効果が出ているかと言われるとまだ自信が無いですが…」(34歳/女性/貿易関係)

切ない！ なんて切ないんでしょう。男性陣のみなさん。一人行動をする女性にだって、こんなに繊細な部分があるのをわかって！

「一人も好きだけど二人も嫌じゃないので、隠さないし引き気味でも興味を示す人がいたら『じゃあ一緒にどう？』って誘っちゃいます。それで馴染みのバーでデート相手をゲットした事もあります」(31歳/女性/営業職)

心強い！ これはまさに食い下がるパターンですね。相手が引き気味でも、そんな事ないよと自分のフィールドに引っ張り込む。強気現代女性の鏡のようなお話です。

若い頃は「ぼっち」、年齢が上がれば「おひとり様」と言われるように、一人で生きるというのは当の本人も悩む部分があり、意見が別れる過ごし方なのかもしれません。ですが未婚率が上がり、女性の自立が叫ばれる現代では、一人行動する女性が増えるのもきっと時代の流れ。どうか強そう！ 凄そう！ と決めつけていた方は、その魅力を少しでいいので覗いてみてください。(おおしまりえ)

・「夫が家でゲームばかりしてイライラする」「ゲーマー」夫との付き合い方

日本には昔から「飲む打つ買う」という言葉がある。その意味はご存知だと思うが、大酒を“飲み”、博打を“打ち”、女を“買う”という、いわば男性の“三大悪行”を言い表したものだ。

だが最近、筆者が既婚女性の知り合いから聞く夫の愚痴の中に、それらが当てはまるものが減っている気がするのだ。そのかわり増えているのが、これ。

「夫が家でゲームばかりしてイライラする」

飲む打つ買うに比べれば、ゲームくらいいいじゃない？ 当事者以外の人にはそんなことを考える。独女的視点でも、結婚相手がゲーマーだということで躊躇する人はあまりいないのではないか。何せただ家でゲームしているだけなのだから、別に害も罪もないように感じる。

だがその家族はそうはいかないようだ。

「仕事以外に熱中できる趣味があることはいいことだと思います。ゲームはそれほどお金がかからないし、息抜き程度にそこそこ楽しむのはアリですよ。でもうちの夫はそこそこの程度じゃない。帰宅したら夕飯を食べながらゲームして寝る直前まで続けるし、休みの日はもちろんずっとゲーム……。家にいるのに、いないのと同じ。姿がいつでもみえるからこそ、余計イライラするんです」

そう語るのは結婚2年目のフミさん(32歳)だ。確かにスポーツや買い物等、他の趣味であれば外に出ることも多いだろう。だがゲームは基本家。いつでもそばにいるのに、夫は自分とはまったく別の、ゲームという世界にいるのだ。これなら「だったらむしろ外にいてくれ」という気持ちはわからないでもない。

■課金ゲームで月5万円使った夫にブチギレ！

ちなみにゲームといってもさまざまな種類があるが、最近携帯電話などのゲームで増加しているのが、アイテム購入などでお金がかかる“課金ゲーム”。分別がわからない子供が手を出してしまい問題になっているが「うちは夫が課金ゲームで月5万円使ったことがあるんですよ！」と怒り心頭なのが、結婚8年目のショウコさん(39歳)だ。

「びっくりしました。と同時に、激しく怒りました。さすがにこれは夫も反省して『もうしません』と約束してくれました。以来ゼロではありませんが、小遣い程度の課金にとどめています。うちの場合は反省してくれましたが、中には中毒になって止められない人もいるでしょうね。そうなれば離婚もありえます」

またフミさんとショウコさんの共通意見としてやはり「周りに理解されない。話しても『ゲームくらいやらせてあげればいいじゃん』『浮気しているわけじゃないし……』などと軽くあしらわれる」という意見があった。まるで妻が夫のささやかな息抜き時間奪っているような批判をされるというのだ。

■自分は育児に追われているのに、許せない！

だが、現在2歳の子供の子育てをしているアカネさん(40歳)は「子供ができるまでは、私も夫のゲームはそれほど気にならなかったんです。夫も仕事で疲れているんだし、息抜きもいいたろうと。でも子供が生まれたら一変しました」と語る。

「子供がいないときは夫がゲームをやっている間、私は読書をしたりDVDを見たりして、それぞれの趣味を楽しむことができました。でも子供が生まれたら、育児に追われて私の自由時間はほぼゼロ。でも夫は私が育児をしている間も変わらずにゲームをしているわけですよ。しかも夜遅くまでやっているのだから、ゲームの音で子供の寝かしつけが

邪魔されたりする。なんで私だけ？ って、日々イライラしています。ちなみに私も働いているので、仕事で疲れているのは同じなのですが……」

夫婦間だけの問題ならまだいいが、そこに“子供”“育児”という要素が加わると、事情は変わってくる。仕事で忙しくて育児に協力的ではないのはまだ仕方がないと納得できるが、家にいるのにゲームで手伝ってもらえないのは確かにイライラするだろう。

■ゲームさえやらせておけば、ほかはうるさく言わない

そんな困った“ゲーマー夫”。解決法はやはり「月並みだけど、ルールを決めること」と語るのが、前述のアカネさん。

「うちの場合ほとりあえず『子供が布団に入る 20 時以降はやめる』『土日は 1 日 8 時間以上はやらない』というルールを決めました。今のところはそれを守ってくれているので、とりあえず一時期よりは平和です。やはり闇雲に『ゲームやめて！』とお願いしても、ゲーマーの人には無駄なんですよ。逆にうちの夫もそうだけど、ゲームさえやらせておけば後はけっこううるさくない。ゲーマーはそういうタイプが多いと思うので、そこをうまく利用するのも手です」

現代ならではの新たな男の悪行となりつつある“ゲーマー”。その苦労は結婚してみないと気がつかないことが多いのが厄介だ。もし結婚を考えている人がゲーマーで、将来イライラする日がきてしまったら、それに太刀打ちできるルールづくりが有効なようだ。(橋口まどか)

・合コンの定番質問「休みの日の過ごし方」にはなんと答える？

時代は移り変われど、男女の出会いの定番といったら「合コン」。最近では「合コン」とダイレクトに発言するのがはばかれるのか、「飲み会やろうよ」「飲み会で出会って～」と話す人が増えているが、見知らぬ男女が集まればそれは合コンだ！ と、割って入りたくなる。

そんな筆者の個人的な感情はどうでも良いとして、独女の皆さんは一体合コンでどんな話をしているのだろうか？ 大学生じゃないんだから、王様ゲーム(死語?)といった類もやらないし、日常会話ばかりでは味気ないし……。となると、大人の合コンの会話中に必ず出て来るのは、

- ・仕事は何してるの？
- ・普段どこらへんで遊ぶの(もしくは住んでいるのは)？
- ・休みの日は何してるの？

この3つだろう。

■男性「休みの日何してるの？」→本心(疲れてるから寝てるよ！)

「仕事は何してるの？」は嘘をつく必要が無いし、その場で出会った男性と恋愛が発展しなかったとしても共通の知人で盛り上がったたり、時には仕事でつながる事もあるので、悩む必要は無い。

「普段どこらへんで遊ぶの(住んでいるのは)？」も、大人ならば若者の様に見栄をはる必要もないからそのまま正直に答えればいいし、住んでいる場所も駅や街まで言わなくても沿線だけ教えるなど答え様はいくらでもある。

そこで困るのが「休みの日は何してるの？」という質問だ。平日は忙しく働く独女ならば、土日のどちらかは溜まった家事で終わるとい人も多いはず。もしくは「疲れすぎて土曜日は夕方まで寝てます……」と

いう事もあるだろう。

でも、その事をそのまま伝えたのでは会話は盛り上がりそうにない。であればどんな回答をすると好印象を与えられるのだろうか？

■生活を楽しんでいる“風”回答で乗り切れ！

筆者が以前参加した合コンで、「平日に溜まったアニメの録画を消化してます！」と本当の事は言えず、「え〜と、映画を観たり……」と無難な回答をして、イマイチ会話がはずまなかった経験がある。

その会で素敵だな〜と思わず感心した女性の回答は「ジョギングしたり、ヨガに行ったり体を動かしているよ」「平日は簡単なメニューだけだけど、休日はゆっくり料理を作るかな」といったもの。きちんと生活を楽しんでいる、かつ無理をしていない感じがとても自然で良いなと思った。そして、その女性はその合コンで一番人気だった事からも、男性ウケが良い事が伺える。

もしこれといった趣味が無く、回答にいつも迷っている人は「午前中に家事を済ませて、その後は必ずどこかに出かけるよ」と普通の生活を言い換えるだけでも、時間の使い方が上手に感じられそうだ。

■「映画・読書・買い物」の超無難回答もアレンジ

また、筆者の失敗談でもある「映画・読書・買い物」という“無難回答トリオ”であっても、「この間観た〇〇は面白かった」「あのショップに買い物に行ったんだけど良かった」と具体的な内容を含めれば「今度一緒に行こう」と次の約束につなげやすい。

そして「週に3本は必ず映画を観るようにしている！」「毎月20冊は本を読むよ」と、“ガチ感”をにおわせれば、決して「無難だ」「つまらなそう」とは思われないであろう。

大人の合コンにおける定番質問「休みの日の過ごし方」。これから合コンの予定があるという方は、実践してみてはいかがでしょうか？（石黒マミ）

・男を遠ざける！？ 独身女性の悪しき習慣

先日酔った勢いで同世代女性と Sex and the City ごっこをしたのですが(自分はその中だったら〇〇役と言いかう)これって男性から見たらドン引きですよ。こんな風に、男性から引かれてしまう習慣って実は沢山あるのではないのでしょうか。

今日は他人の振り見て我が振り直せをテーマに、アラサー女性から集めた「男性を遠ざける独身女性の悪しき習慣」についてご紹介します。

■ 日常に潜む男を遠ざける習慣

まずは先鋒日常編。毎日の事だから実は気づいていない女性続出かも？ というお話です。

「同じ境遇の人とばかりつるむこと。お互い紹介できる男性がいないから、楽しいんだけど同じところをグルグルし、結果男性を遠ざけることになっている(35歳/SE)」

「ログセですね。結婚したいとか子供が欲しいとか、女性の前ならまだしも、男性の前でもネタとして言っている人がいるんです。男性は笑いつつも引いてると思う(30歳/出版関係)」

「おひとり様に慣れすぎる(一人カラオケ、焼き肉、旅など)。一人は嫌だって意思を持っている人のほうが、良くも悪くも結果だれかと一緒にいる気がします(29歳/経理)」

年齢が上がると人間関係や習慣というのは固定化します。それは新しい出会いや経験が少なくなるからなのですが、同じところをグルグルまわるって、メビウスの輪のようで恐ろしい。

■自分を高めるはずが、エベレスト級に高くなっちゃった悪しき習慣

中堅は思わぬ落とし穴がある自分磨きのお話。女性なら美しくなることにお金と時間を使うのは、ある程度マナーと思われる節がありますが、一体どこに落とし穴があるのでしょうか。

「貯金をせず給料のほとんどを化粧品や装飾品に注ぎ込むのはダメだと思います。全身から金遣いの荒さがにじみ出て男性を遠ざける気が…(29歳/営業職)」

「自分磨き系の趣味(茶道やヨガ)に没頭しすぎる人。そもそも自分の価値観で磨いているので、没頭しすぎると男性のみならず他人が入り込む余地がなくなりそう(34歳/クリエイター職)」

自分磨きは自己満足だからいい！と言い切る女性はよしとしましょう。ただ、趣味にハマりすぎている男性に引いてしまうように、女性の習い事や美に対する探究心も、度合いによっては引かれてしまう可能性があります。今筆者の頭の中では、「女の自己満やめますか？幸せやめますか？」なんてフレーズがぐるぐるしております。

■イイ女のハズが、男性を追い越しぼっちになる習慣

大将はイイ女になりすぎて男性の3歩後ろを歩くはずが、10歩先を小走りしちゃってる習慣です。

「仕事を頑張るあまり、まったり働く男性を下に見てしまう。そして態度にも出てしまう方がいます。自分がバリバリ働く分、男性にも同じマインドを求めるのですが、そういう男性はイケイケな遊び人が多くて、結果遊びの恋で終わってしまうという女性がいました(25歳/美容関係)」

「美味しいご飯に慣れるのは危険！ 六本木とか目黒とか美味しくてオシャレなご飯が当たり前になると、男性のハードルが勝手に上がり、結果遠ざけると思う。だってそんなオシャレ飯にいつも行ける男性っ

て少ないから(29歳/デザイナー)」

最後は耳の痛いお話でした。女性の自立は歓迎されつつも、謙虚さ必須といったところでしょうか。

ちなみに筆者はオシャレ飯とは対象的な赤ちょうちん系飲み屋が大好きなのですが、大好きすぎるのもオヤジ臭いという理由で男性を遠ざけますのでご注意ください。そして男性を遠ざけるという意味では、麻雀なども結構引かれます。何事も相手を見つつというのが最終的な結論にはなりますが、明らかに出したら引かれるであろう習慣は、こっそりやりたいなと心に誓うのでした。(おおしまりえ)

・自分から行動しない 恋愛に奥手な「現状維持男子」のホンネ

未婚率の上昇、交際率の減少が毎年のように報じられる昨今。厚生労働省の調べでは、確かに80年代以降、男女ともに交際率はじわじわと下がっている。2014年の新成人男性の内約80%が交際相手がいない、という調査結果も出た。若い男性に限らず、30代、40代男性でも交際相手がいないフリーの男性は多い。彼女を作りたがらない“現状維持男子”たち。仕事に集中したいの？ 女性に興味がないの？ 彼らのホンネとは。

■自分に自信がないし、お金がないから彼女はいらない？

独女通信で「彼女が欲しくても行動に移さないのはどんな時ですか？」とアンケートをとったところ、ただ単純に「面倒」や「趣味や仕事充実している時」という意見もちろんあったが、「正社員じゃなく収入が低いから」「お金も無いし、めんどくさい」という、金銭面で躊躇している声が目立った。

男性であれば、女性に金銭的な負担をかけたくないのもわかる。しかし、女性がそれほど気にしているかということ、実際はそうでもない。割り勘でもいいという女性は増えているし、逆にいきなり高級レストランに連れて行かれてドン引きした、なんて話もある。

周りに聞いてみても、「まったくおうちデートで全然いい」という意見は多い。若い頃は話題のデートスポットに出かけたい！ と望む女性もいるけれど、アラサーにもなれば家でくつろぐデートが落ち着いたりする。女性がみんな、アクティブなデートを好んでいるわけではないのだ。

金銭面が気になって自分からは行動に移さない“現状維持男子”たちだが、次に目立ったのは「自信がない」という意見。

「弱っていて、自分に自信が無い時。つまりいつもだけど…」「自分なんか相手にしてもらえないと思わないので」など、一歩踏み出せない様子が伺える。では女性と付き合いたくないのかというと、そうでもないらしい。

「もし、女性からアプローチされたらお付き合いを検討しますか？」と聞くと、ほとんどの男性が「よっぽどのがなければ付き合うと思う」「考える」「もちろん検討いたします」と回答。よかった！ 女性に興味はあるようだ。

気になる男性が「彼女とか無理」と言って交際相手を作らない素振りをみせていても、女性からアプローチすれば可能性はあるのかもしれない。そのときは、デートは家が好きだとか、割り勘でも OK など、面倒じゃない彼女像をアピールするのを忘れずに。(non)

・YOUさん独占インタビュー『バツイチは恋のはじまり』から学ぶ恋愛観

先日、当媒体で読者のみなさまをご招待した「バツイチは恋のはじまり」と「OTOCON」がコラボレーションした“映画館婚活”では、なんと8組のカップルが誕生したそうです！ 参加した方からこんな声が届きました。

「イベントには映画好きの方が来るのではと思ったので参加しました。映画もすごく面白かったし、イベントとしても本当に楽しかった！」(40代女性)

「この映画みたいに、お腹の底から笑い合える相手に出会えたらいいな、と思いながら観ました」(30代男性)

「主人公が最初つき合っているイケメンの彼より、後から出会うダニー・ブーンのほうが格好良く見えて来て、そこがカップルになった相手と同じ意見で盛り上がりました」(30代男性)

そんなイベントも大盛況の「バツイチは恋のはじまり」について、邦題の選者でもあるYOUさんのインタビューを、“独女通信独占”でお送りします。

■この映画みて学ぶ恋愛観とは？

「この映画は本気で面白かったです。個人的にラブコメが大好きっていうのもあるし、ネイルサロンとかで昔のラブコメとかかかっているとみんなで盛り上がるんです。ついこの間も『最近ラブコメ自体が全然ないよね』ってみんな話していたところで、この作品の話をしたらきっと喜ばず！ 久しぶりの面白いラブコメにかなりテンション上がりましたからね。

どのラブコメもどこかに共感するポイントがあるけど、この映画は主人公が平凡で安定した日常に退屈さを感じ始め、自分で人生を切り開いていく姿に共感しました。

そもそも恋愛に期間は関係ない。この映画みたいに10年間付き合っていた彼氏がいて、その人と結婚する1か月前に他の人と恋に落ちたとしても、それもひとつの「恋」ですからね。そういう恋があってもいいと思うし、そういう出会いも大切にしたいですね。

この映画見たらきっと女性たちは『一回きりの人生なんだから、自分が思うままに生きようよ』とパワーをもらおうし、男性たちは『美女と付きあうのに、ルックスや稼ぎは関係ない』っていう勇気をもらえるんじゃないかと思います。どちらの目線からも絶対楽しめますから！」

■主人公役でシャネルのモデルとしても知られる女優ダイアン・クルーガーについてどう思いますか？

「この女優さん、個人的にすごく好きなタイプの女子で、めちゃくちゃ可愛いかったです！！最後の踊るシーンで見せるターンなんて、絶対素人じゃないしもう達人技ですから(笑)」

■10年付き合ってるイケメンで裕福な彼氏。旅先で出会った優しいけど、お世辞にもモテルタイプではない男。YOUさんならどっちと一緒にになりたいですか？

「うーん迷う…けど、私なら優しい方と結婚するんじゃないかと思います。そしてイケメンくんとは恋をして、とかね(笑)自立している女性たちにとって、結婚するなら、やっぱり何しても許してくれるっていう『器の大きさ』が何よりも大切だと思います。自立しているんだから、お金はきっと自分で稼げているはずだし」

YOUさんもオススメの、『最強のふたり』 製作チームが贈るラブコメディ『バツイチは恋のはじまり』は、9月20日(土)よりヒューマントラストシネマ有楽町他にて公開されています。

・独女の多趣味・マニアック趣味はマイナスポイントなのか？

「趣味があり、それがマニアックだと尚更縁遠くなる」という話を聞いたことがある。

趣味があると余暇の時間が埋まり、寂しいなどとそんなに思わなくても済むようになる。周囲の婚活女子に話を聞くと、「一人旅」「美術館めぐり」「好きなアーティストのコンサートに行く」など、休日も趣味で忙しそう。

介護系の仕事をするチカさん(34)は「島めぐりが趣味で、休みのたびに島に行ってはのんびり癒やされて帰ってきます。どこに次は行くかとか、島のことばかり考えていますね。出会い…職場も女性ばかりだし、旅も一人でフラフラしているから、これとってないですねえ」とのこと。定期的にお見合いイベントに参加してはいるが、出会いはないそう。

「確かに会員さんは趣味がある方が多いです。なるべく初回では趣味の話をごんごんしないようにアドバイスしています」と話すのは、結婚相談所を営むミサキさん。

特に汎用性のないマニアックな趣味を持っている場合は、「デートして2~3回目くらいにカミングアウト」するのが良策のようだ。最初は「美味しいものを食べに行く」「ゴルフ」など、相手と一緒に楽しめるようなことを提案するのがよいとのこと。

しかし、アナウンサーの丸岡いずみさんのように、多趣味でマニアックでも結婚に至ったケースもある。丸岡さんは小橋建太さんのファンで、相当なプロレス好き。それだけでなく、競馬、アルプスの少女ハイジなど、一緒に楽しむことが難しそうな趣味ばかりだ。しかし、二人の馴れ初めは有村さんの一目惚れ。

「多趣味女・マニアック女は婚期を逃す」どころか、逆に愛されて結婚するというケースだろう。何がチャームポイント、マイナスポイントの分かれ目なのだろうか。

実際に「ちょっと変わった女性と結婚した」という山本さん(34)は「別に多趣味でもいいのでは。そんなに構わなくていいからラクだし(笑)。妻とは友人から『変な女子がいて多分君と気が合う』と言われて出会ったんです。あまり気負わず普通にしていれば、出会いに繋がるんじゃないですかね」という。

さらに婚活に懐疑的なカジタさん(42)は「ぶっちゃけ、婚活テクニックもそうですが、多趣味かどうかは関係ないですよ。基本のコミュニケーションの質を上げるようにしていればチャンスが来ると思います。相手の話をよく聞くとか、その人がどうしてほしいのか考えて行動するなど、気をつければ、当然相手から好かれますよね。そして友達も増えます。男女関係なしに目の前のひとに、当たり前のことをしていけばタイミングがきますよ」とアドバイスをくれた。実際、ご自身も30代後半でこの方法を試み、奥様と結婚したそう。

自分の趣味の事ばかりマシンガントークでぶつけたりしないよう、相手との会話のさじ加減に気をつけさえすれば、「多趣味・マニアック趣味はチャームポイント」になるのではないか。(北村美桂)

・芸能人にも経験者多数!?! 彼女の「元キャバクラ嬢」の過去は男性にとって許せる？

「芸能人の●●は昔キャバクラ嬢だった！」

ゴシップ雑誌やインターネット掲示板などで、こんなネタを目にしたことはないだろうか？ 先月も雑誌「フライデー」で、某女性タレントが「10代の頃からデビュー前までキャバクラ店で勤務していた」ということが報じられていた。おそらくこのタレントが勤務していたのがコンビニやファミレスだったら、ニュースにはならないだろう。なぜ人は、女性のいわゆる水商売勤務経験に対し、過剰反応してしまうのか？

■元キャバ嬢が「嫌だ」と感じるのは、理屈よりも感情？

とはいえ日本全国にある膨大なキャバクラ店の数をみると、相当数の女性たちがキャバクラ嬢として勤務していることは事実であり、また過去に勤務経験がある女性も相当数いるはずだ。となると、男性がたまたま知り合った女性が“元キャバクラ嬢”という経歴を持つケースは、決して珍しいことではない。そんな時男性は、素直にそれを受け入れることができるのか？ 男性を対象にアンケートをとって見たところ、以下のような結果となった。

Q 恋愛対象の女性が過去にキャバクラ勤務経験があると知ったとき、抵抗を感じますか？

感じる……37.5%

感じない……62.5%

「感じない」という意見が優勢だったが、その理由としては「人はそれぞれの生き方をしており、その人の過去に対して意見することはできない」「職業に貴賤の別はない」「男性の扱い方や女性としての身のこなし、コミュニケーション力を培いながら稼げる手段として、賢い選

択肢の1つ」などの意見が集まった。確かにどれももったもな意見である。

だが今回気になったのは「感じる」と答えた37.5%の意見。

「不潔」「嫌だ」「安易な決断」「カタギな職業に就いていない」といった意見が集まっているが、どれもこれも正直、「感じない」と答えた人の意見に比べたら感情的でなんとなく説得力に欠けるように感じた。おそらくこういった意見は理論よりも感情として感じたままなのだろう。これもある意味男性の本音であり、だからこそ「芸能人の●●は昔キャバクラ嬢だった！」というゴシップが成り立つ所以なのだと考える。

■キャバ嬢に偏見を持つ人とは最初から関わらない

では実際にキャバクラ勤務経験のある女性は、男性のそういった本音に関してどんな風に考えているのか？

「付き合っている人はもちろん、周りの仕事関係の人に過去のことは100%話します。私の場合、仕事柄水商売をしていた経験が武器になる部分も多いんです。これまで変な偏見を持たれたことは、ほとんどないですね」

こう語るのは過去水商売経験を持ち、現在はフリーライターとして仕事をするショウコさん(30歳)。ただ、偏見を持たれることがないのは「キャバ嬢を軽蔑する人かどうかは知り合う時点で分かるので、そういう人とは最初から関わらないから」とも。偏見を持つ人がいることを承知しつつ、それを最初にうまく避ける。なかなか賢いやり方だ。

一方現在は主婦で、過去にキャバクラ勤務経験があったユミさん(35歳)は「私の夫は知っているけれど、自分から進んで周りにいう事はまずないですね」という。

「やはりそういう仕事に偏見を持っている人が多いのは事実だし、変に自分から言う必要性は感じない。自分的にはいい経験だったし学ぶことも多かったけれど、自分が彼氏だったら、彼女が元キャバ嬢っていうのは嫌だろうなとも正直思いますね。だってキャバクラ時代って、毎日合コンしに行っている感じでしたから(笑)」

「キャバクラ嬢あるある」の1つに「客として来ている男性客に『こんなところで働くな』と説教される」というものがあるらしい。前述のショウコさんによると「お客さんに多いのが、受け入れるけど偏見を持っているタイプ」だそうで、その相反する感情をある一定の男性が抱えているのは事実なのかもしれない。

「職業に貴賤の別はない」のはもっともだが、実際はやはりいろいろと複雑だ(橋口まどか)

・どこまでできている？ 独女たちの防災準備

気象庁は今年の8月の西日本を中心にした大雨について、30年に1度の異常気象と発表した。被害を被っていない人はとくにこうした報道を見て警戒しながらも、どこか自分だけは大丈夫という気持ちを持っていないだろうか。

『備えあれば憂いなし』というが、仕事もプライベートも忙しい独女たちは、どんな防災対策をしているのか聞いてみた。

「独り暮らしなので2ℓのペットボトル6本入りを一箱、缶詰やレトルト食品、手回し式ラジオ付き懐中電灯、エマージェンシーシートにウエットティッシュやアルコール消毒液などをコンパクトにまとめて非常持ち出し袋を持っています」(みゆきさん／32才)

「非常持ち出し袋には水や食糧のほか、目が悪いのでメガネと目薬、ナプキンやケータイ充電器、避難所に行った時少しでも不安を和らげられるように大好きな小説を一冊だけ入れています」(ももかさん／33才)

「家に備蓄をしているのは当然ですけど、ふだんのバッグにも携帯食や水を入れています。ご飯を食べ損ねたときに小腹を満たせるのでいいですよ。あとはオフィスにスニーカーを置いています。実は東日本大震災のときにオフィスから家まで3時間かけて歩いて帰ったんですけど、パンプスを履いていたからひどい靴擦れになってしまったんです。その教訓から置くようにしました」(ゆうきさん／29才)

「先日の広島の大災害報道を見て、両親の家の地盤などを調べました。結果として、洪水、地震、火事すべてにおいて我が家が一番ダメというある意味、安心な結果になりました(苦笑)」(れいこさん／32才)

こうして筆者が話を伺った独女のほとんどは何かしらの備えをしていると答えたのだが、「特に何も準備していない」と答えたのはよしこさん(35才)。

「毎日仕事が忙しいし友達と外食することが多いので、家にいることが少ないんです。家で食事は一切しないので、冷蔵庫もほとんど空の状態。実家からたまに乾物とか缶詰とか送られてくるのでなんとなくキッチンの戸棚にしまってありますけど…賞味期限はいつだったかな(笑)」

年に1度は防災グッズの点検を怠らない筆者は、よしこさんの丸腰ぶりに驚いた。もし、寝ている間に災害が起きたらどうするのだろうか？

「そうになったら、そうなったで考えますよ。確かに備えがあったら安心かもしれないけど、いつどこで災害が自分の身に降りかかるかなんてわからないでしょう？ そんなこと言ったらふつうの生活をしていても死ぬときは死ぬんです。たとえば道を歩いていたら車に追突されるかもしれないし、出張のために乗った飛行機が墜落するかもしれない。いつ起こるかわからないことにヤキモキしているヒマはありません」

うむむ、それも一理ある。

確かに災害が起きた時、たまたま財布ひとつ持ってコンビニにいるときだったら？ 手荷物を預けて美術館で絵画鑑賞をしていたら？ ハイヒールに動きにくいドレスを着て出掛けた友人の結婚式だったら？ そう思うとぞっとする。

もちろんこれらは“たれば”の話だが、やはり備えをしておくことがもしものときの助けになると信じていたい。

各地方自治体で地域のハザードマップを公開しているほか、災害に備えて用意しておくべきグッズや、避難場所、災害対策などを公開しているので一度チェックしておこう。また、一般的な装備品だけでなく、

自分が最低限の生活を送るうえで欠かせないもの(薬やメガネなどの装備品)を判断し入れておくようにしよう。

もしものときに最も必要なのは何だろうか。それは、冷静な判断力と行動力だ。とはいえ、わかっているもそのときになれば慌てない人はまずいない。そんなときのために、何を優先すべきか瞬時に判断する、心の避難訓練をたまにしておくといいだろう。(パンチ広沢)

・決め手は靴、髪、それから？ ハズすと痛い目に遭う“大人カジュアル”の秘訣

ペラペラ化粧のチープなファストファッションでも、デザインさえ今っぽければOK！ 似合ってる！ そんな若さでゴリ押しできる季節を過ぎた30・40代女性にとって難しいのがファッション問題。

とりわけ30代も半ばを過ぎると、「若い頃は似合っていたものが似合わなくなってくる」という悩みも出てくる。うっかりユニクロで全身コーデした日には、世間様から「BBAの休日ファッション」と後ろ指を指されかねない(被害妄想?)。

「手抜き」「オバサンくさい」「何かちぐはぐ」と思われなかったための、歳相応の大人女子のカジュアルファッションのポイントとは果たして？ 現役大人女子世代にその秘訣を聞いた。

■靴、爪、髪。やはり美は細部に宿るもの

まず圧倒的に多かったのが「靴はいいものを！」というご意見。

「ユニクロ、プチプラ通販大好きですが、靴だけはちゃんとしたのを買ってます」(30代)

「靴だけは安物を買わない、履かない。メンテナンスをきっちりする。(サボると本当に貧乏くさくなるので)」(40代)

「昔読んだリリー・フランキーのエッセイにあった『靴が汚い女はアソコの匂いも臭いと男に思われている』という一節が強烈すぎて(笑)、足元だけはキレイめ路線を意識してる」(30代)

リリー・フランキーの主張の真偽ともかく、一点豪華主義を狙うならまず靴からというのが大人カジュアルの鉄則のよう。その次に聞こえてきたのは、爪と髪のお手入れの重要性。

「爪はワンカラーでもジェルネイルをするようにしています」(30代)

「20代の頃はラメやストーンをのせた派手なネイルが好きだったけど、30を過ぎたらあまりに凝りすぎているのも微妙に思えてきた。最近はシンプル&上品路線をキープ。シャネルの落ち着いた色みが好み」(30代)

「髪と肌のお手入れは気を使っています」(40代)

「髪は艶感が命。週1のトリートメントと月1のヘアサロン通いは欠かせない。髪のメンテをサボっている人は全体の印象もぼやっとして見える」(30代)

髪・足・指、やはり女の美は細部に宿ることが判明。今季は秋冬の服やコートを買う前に、靴と髪と爪の投資から始めるべき！

■BBAとイイ女の境界線を分けるのは本物のアクセサリー

大人カジュアルな服装から“手抜き感”をなくす簡単にして最大の秘訣、それは“本物”のアクセサリーを身に付けること。チープなアクセが許されるのは20代まで。質重視の鉄則はどうやらアクセも同じようだ。

「洋服はし〇むらでも、アクセサリーは常に本物を身につけています。ピアスとネックレスは必須。イミテーションは一切持っていません」(30代)

「アクセサリーは必ずつける。特に垂れ下がる系のピアスを付けると効果的」(30代)

「ピアス、ブレスレットはカジュアルでも女らしい華奢なデザインをつけます」(40代)

「シンプルな一粒ダイヤモンドのネックレスがあると、デイリーでも使い回しがきくので便利」(40代)

■ファストファッションでもコーディネートにひと工夫！

最後は見落とされがちなコーディネートのポイントをご紹介。

「昔は許されていた単純なTシャツ+デニムにも小物を追加。カジュアルだけどキレイ感を追加するようにしている」(30代)

「素材に気を使う。異素材ミックスとか◎。全身綿モノのコーデは若いうちしか似合わない」(30代)

「安物で全身コーデすると、新品時は良くても一度の洗濯で大抵型崩れしてしまうので、パンツは安物でもTシャツはつくりのしっかりしたもの…などメリハリをつける。あと、姿勢を正しく保つこと。これが最も必要だと思います」(40代)

「洋服は安物しか買わないので、流行が去ったと感じたらすぐ捨てる。身体全部を隠すとおばさんっぽくなりそうなので、首元や足首など、どこか多少は露出する(見苦しくない程度に!)」(40代)

「腹回りに肉がつくとカジュアルなファッションが難しい。毎日の腹筋と背筋は毎日欠かせません」(30代)

日々の努力とディテールへの高い意識なくして大人のカジュアルは成立せず！ オーバー30女子は肝に銘じておこう。(小鳥居ゆき)

・毛深め女子の悲痛な叫び「女のムダ毛はそんなにイヤですか？」

本格的な夏がすぎ、水着やノースリーブ1枚で歩くことが少なくなったため、うっかりむだ毛の処理に気を抜きがちなこの時期。みなさんのワキや腕やスネのむだ毛コンディションはいかがだろうか？ うっかり毛穴から黒いものがブツブツ、いやジョリッとした感触があるかもしれない。

以前『小島慶子とミッツ・マングローブのオールナイトニッポン GOLD』に出演していた小島慶子さんが、女性のムダ毛に関する投稿について、中学生時代から全身のむだ毛を剃っていて、一日も欠かしたことがないからむだ毛が生えるという感覚がわからないというようなことを言っていた。

毎日毛を剃ることがどんなに大変なことか！ むだ毛に悩む女性ならみんな大きく頷くはずだ。小島さんは偉い！

「ムダ毛は生えていないほうが良いと思いつつ、普段は半袖シャツとくるぶしまであるパンツしか履かないので、二の腕や太ももなど見えにくい部分はさぼりがちです」という美樹さん(38才)。

「だって、毎日剃っていると毛がどんどん太くなる気がするし、肌も荒れていきます。見えないところはさぼったほうが良いんですよ。二の腕や太ももになると産毛みたいじゃないですか。そこまで気にしてたら全身を剃らなきゃいけない。毎日そんなことをしてられないですよ」

そんなむだ毛に悩む女性たちの声がどしどし届く

・わたしすごく毛深くてよく彼氏からからかわれました。私は嫌でしたが、彼らはなんだかすごく楽しそうでした。なんかこう、弱点掴んだ！俺だけが知ってるネタ！ 的なかんじでした。(れいこさん/32才)

・1つの毛穴から3本くらい毛が生えている私。しかも1本ずつがけっこう太いので毎日剃っても間に合わない。夏だと汗のせいで毛穴が炎症を起こし、赤いプツプツが浮き上がって余計に目立つんです。しかもめっちゃかゆい！ だから素足になれるのは1日限定で、あとはできるだけ肌の露出を控えめにしたファッションにしています。(みささん／30才)

・「私って毛深いの〜！」という女子は多いが、たいがい太陽に透けるくらいのへなちょこムダ毛。私なんて冬場にムダ毛処理をさぼって黒いタイツを履いたら、タイツからムダ毛がいっぱい突き出していたことが！ 恥ずかしくてその晩お風呂で処理しました……。 (ゆうこさん／33才)

・彼や友人グループと海へ。完璧に剃ったつもりが、肩の裏側(背中側)に毛がびっしり残っていて恥ずかしかった。自分の目が届かないところのむだ毛処理って難しいですね。(まりこさん／29才)

さて、異性は女性のむだ毛をどう思っているか、気になるところだ。

「女性にすね毛やワキ毛は生えていないものだと思っていた」という正道さん(32才)は、「母や妹のむだ毛も気になったことがなくて、思春期の頃まで女子にすね毛が生えてるとは思っていなかったんです。前に付き合っていた彼女は毛が太くて、毎日剃っても1日でジョリジョリになるくらい毛深くて。なんかもうそれだけでムリなんですよ。それ以来セックスレスになってしまい、しばらくして別れてしまいました」

ほかにも「顔の周りの産毛がびっしり生えていて、まるで原始人のように引いた」「ワキ毛ボーボーとか、ありえないでしょう？」「ツルツルの女の子じゃなきゃイヤ」という男性の声が多く聞かれる。

しかし、一方で女性のむだ毛擁護派の声もある。いいのか、生えていても！ 毛深め女子にも希望の光が差し込んできた。

俳優で歌手の福山雅治さんもそのひとり。人気グラドルの佐野ひなこさんを「第二の壇蜜」とし、その魅力を「産毛の処理をしていないのがいい」としているそうだ。

ほかの養護派からは、「自然に生えてくるものだけど女子が必死にケアをしているのを知っているながら、【生えていた！】というところに萌える」「男のすね毛みたいな剛毛は嫌だけど、産毛だったら柔らかくて意外と触り心地がいい」「顔やうなじの産毛は大好き。なんかカワイイでしょう？」という声も聞こえて来る。

男女ともに話を聞いたところ、「女性のむだ毛はないほうがいい」という意見が多かったが、産毛程度なら許すという声もあった。

前述のみささんにはこんなエピソードがあるという。

「私がむだ毛の処理による肌トラブルに悩まされていることを知って、彼は“少くらい毛が生えていたって嫌いにならないよ”と言ってくれました。永久脱毛をしたかったけど、サロンに行ったらものすごい毛深い人と思われそう…と勘違いしていたんです。思い切って永久脱毛をして、剛毛は少し解消されました。寛大になってくれた彼にも感謝です」

チョロリと生えたむだ毛を見つけては冷たい視線を送ったり、バカにしたりする男性は多いが、女子は年中むだ毛と戦っている。生えているだけで生理的にムリ、という人はしょうがないが、欠点も含めて好きになってくれるのが本当の愛なのかも…と思うが毛深め女子のみなさんはどうだろうか。(パンチ広沢)

・「年上好き」を公言する女子は彼氏ができない…らしい!?

日本ではじわじわと未婚率が上昇していて、40代前半の男性だと約3割が独身(※1)！ 需要のあるところには供給があって、10歳以上の年上男性を好むアラサー独女も増えている。倍以上の年齢差のある「倍以上男子」に魅力を感じる女性も多いらしい。

「同世代の男の人が子どもっぽく見えてしまう」とは、上司と二度の不倫経験がある千春さん(35歳)。

「知識が深く、仕事もできる。大人の余裕があって、私のわがままも“うんうん”と優しく聞いてくれる感じ。同世代男性との間にありがちな仕事上のライバル心も芽生えないんです。ほとんど喧嘩したことがありませんでした」

心地よい関係も上司の転勤により終結。千春さんは一度吸った甘い蜜の味が忘れられず、今度は別の上司と不倫関係に陥ったという。そしてようやく一昨年、二度目の不倫から足を洗った千春さんは、最初の不倫上司と同じ年になり、はたと気づいたそう。

「年上男性を好きな限り、結婚なんかできない！」と。

■理想の高さと己のレベルを踏まえた結果が「年上好き」

「年上好き」を公言する人は、ストライクゾーンが広そうでじつはかなり狭い。

「大人の余裕」は言い換えれば、相手の心に寄り添う「共感力」のことだし、「頼れる」の言葉の裏にあるのは「経済力」、「優しい」は「寛容性」、「いろんなお店を知っている」は「そこそこ遊んでいる」。ほとんどの人間は、年齢を経ると見た目が劣化するが、外見のマイナスポイントを補うだけのモテ要素を持っているジジイのみ「倍以上男子」とたたえられるのだ。あれって「ナイト」の称号と同意なのである。

しかし「婚活支援サービスパートナーエージェント」の調査によれば、40代～50代未婚男性のうち15%は一度も女性と交際したことがないという。「同世代は子どもっぽい」かもしれないが、かたや「独身の10歳以上の年上男性は非モテっぽい」のも現実。

今現在、周囲を見回せば年上のメンタリティをもった同世代男子は存在している。が、いわずもがな彼らは高嶺の花。学生時代から長年付き合っている彼女がいたりするのも現実。

条件を妥協はしたくないものの、身のほどをわきまえているという女性は、おそらく若かりし頃もモテ要素を備えていた「元モテ男」の年上既婚者に走ってしまうのではないか。

■「倍以上年下女子」にちゅうちょない勘違い既婚オヤジも

「10歳以上年下が好き」と公言するとタブー感が漂うが、「10歳以上の年上好き」は好意的に受け取られやすい。とくに恋愛市場から脱落しかけているアラフォー男子にしてみれば、年上好きの20代女性などはもはや「女神」と書いて「エンジェル」。とにかく希少な存在だ。

「やっかいなのが、勘違いした既婚男性が寄ってくること」とは、前出の千春さん。

「自分に自信のあるオレ様タイプは、あわよくばの気持ちで強引に誘ってきます。さみしいときに、声をかけられるとつい、ついていきそうになるので注意が必要。本気も遊びも含めて不倫のワナは多いから、年上好きであることは公言しない方がいいです」

年齢は、どう努力しても変えることのできないスペックのひとつ。「〇歳以上」と公言することで、獲物を大きく取り逃がしていることも心に留めておこう。そういえば、ちよいもテする女子って「好きになるのに年齢は関係ない」って必ず言ってるよね。(来布十和)

・すごすぎる！ 大人女子の着やせ戦術

空気を吸っているだけで太る。1日くらいの絶食では痩せない。え！下着がきつい!!--恋に仕事に忙しい大人女子たちも、35歳ごろから中年太りの気配をひたひたと感じるようになる。年齢を経るにつれて基礎代謝量は落ち、閉経に近づくにつれ女性ホルモンの分泌量も低下。脂肪が分解されにくくなるのが原因だとか。

よって20代までのようなはちきれんばかりの太りっぷりとは異なり、30代の脂肪は重力に超従順。脂肪は下がりにながって、下腹部～太ももくらいで留まるのが特徴的だ。

「gooダイエット」によれば、35～40歳までに約7割の人が太り、増えちまった体重は「6～10kg増」と回答した人が最多だった。ああ、デブと思われるのは嫌だけど、美魔女たちのような血のにじむ努力もしたくない……。 「そうだ！着やせをしよう」というわけで、独女通信読者たちに「着やせ術」を聞いてみました。

■目の錯覚を利用

まず、独女たちが「見られたくない」と思っているパーツを尋ねると、お尻と太ももが同率1位(58%)、以下、ウエスト(47%)、二の腕(16%)、ふくらはぎ(10%)という結果に。みごとに回答が下腹部とお尻、太ももに集中していて、みなさまとの一体感を覚える次第である。

Q.独女のみなさんの着やせ術を教えてください

- ・上半身がきゃしゃな下半身太りの土偶体型。下半身はあえて細身パンツ、上半身はドレープの服など、若干フワッとしたものを選びます。
- ・ウエストは62cmなのにヒップが89cmと大きいので、フレアースカートやXラインワンピースを着ています。本当は細い腰が強調されるよう

なマニッシュな恰好がしたいのですが……。

・ぽっこりお腹を隠すため、ふんわりスカートにシャツをイン(40代です)。太ももは短パンでドーンと出したほうが、たるんだ膝が目立たずいい気がしています。

アラフォーのショートパンツは、モテのためなんかじゃない。たるんだひざを隠すため。フェミニンなシフォンブラウスも下半身のインパクトを紛らわすため……。

■○○しか着ない戦術

まだまだ続きます。

Q.独女のみなさんの着やせ術を教えてください

- ・基本的に濃色のボトムしか履かない。
- ・パンツスーツとタイトスカートのスーツは、絶対に着ません。全てAラインのスカートのスーツで、社内の人には女の子らしい洋服が好きと思われています。
- ・脚太なので夏はロングスカートばかり。マキシ丈が流行したときは、小躍りしました。
- ・二の腕を見られたら死んでしまうため、夏でも基本、長袖～五分丈。多少、わき毛が伸びていてもバレないので、その点でもおすすめです。
- ・体のラインが出やすい服のときはシャツをウエストに巻く！

ワンピースばかりのあの人や黒のパンツスタイルばかりのあの人……。そのファッションが好きなのではなく、体型的な問題で他のコーデに

イトに手が出せない可能性は大きい。今夏、あれだけファッション誌で取り上げられたペンシルスカートが盛り上がらなかったのも、履きこなせるほどウエストまわりの細い女性がいなかったからではないか。無理にでもはこうものなら、後ろ姿は完全にジャイアンのお母さん。リアルで一度も見たことがなかった。

■洋服とは別のところで……

Q.独女のみなさんの着やせ術を教えてください

・背が高くなれば相対的にスタイルがよく見えるので、ここ数年は、近所のコンビニに行くのにもハイヒールを履くようにしています。

・いろいろ試して、ダイエットはあきらめた。その代わりに、スキンケアに力を入れて肌でアンチエイジングできるようにしている。

アンケートの中には「白髪やしわと同じように、加齢でボディラインが変わっていくのはしかたのないこと。ある程度、現実を認めることも必要」との意見も。たしかに深夜にラーメンをすすろうが閉経しようが、まったく太らないという恵まれたDNAを持つもの以外、残る道は3択しかない。

- 1:ありのままの姿で生きる
- 2:一生地道にダイエットを続ける
- 3:痩身手術

いわば「着やせ」は中年太りに対する最後のあがきといったところ。

ウエストが強調された服はNG、お尻が目立つのもちょっと、パステルカラーは太って見えるから着られないなど、かなり限られた選択肢のなかでコーディネートを決める能力は、おしゃれとは別のベクトルで評価されてもいいはずだ。ダークな色合いの寸胴チュニック+レギンス

コーデは、着やせファッションチェック的には5つ星ドンです、はい。
(来布十和)

・働く未婚女性の 82.5%が「一生独身かも」と感じる ライフプランを見直す独女たち

21日、メットライフ生命保険株式会社が20代から40代の働く未婚女性600人を対象に「仕事観・人生観・ライフプラン」に関する調査を実施、その結果が公開された。

調査に協力した働く未婚女性の内、39.8%が「現状を幸せだと感じている」反面、将来の不安として27.7%が「老後の生活」を、次いで18.2%が「結婚できるかどうか」をあげた。

また、「一生独身かも」と考えたことがある人は82.5%にものぼり、中でも30～34歳でそう考える人が多いようだ。

筆者の周りでも30歳前後に、急に転職したり、仕事をやめて学校に行き始めたり、資格を取ろうと動き始める独女が増えた。

「看護師になろうと思って学校に行こうか迷っている」と相談してきたA子(アパレル:30才)。その理由を聞くと、「だってこの先、一生ひとりで生きていくことになるかもしれないんだよ！」と訴えてきた。しかし、彼氏のいるA子には必要ないのでは？

きっかけを聞いてみると、「彼氏がいても結婚はまだだし、結婚しても経済的にも…」と思って。結婚するのって難しいんだなって改めて思ったからかな」と、想像以上に現実的な答えが返ってきた。とにかく手に職を！ と思ったらしい。

また、B子(食品会社OL:28才)も“不安との隣合わせ”だという。このままずっと独り身ではと不安になり、資格の勉強も始めたそう。しかし「仕事も大切だけど、将来の相手探し中かな」と、相手がいればすぐにでも結婚したい様子を見せた。

■将来の不安・そして女性ならではのリミット

「お盆に帰省して、親に孫の顔を見せてあげたいし、安心させてあげたいって思った」と語ったB子。同調査結果にも、将来の不安を感じ始めたきっかけは「親の老い(32.7%)」とある。年老いた親の世話をどうするか、そんなこともチラッと頭をよぎる頃なのかもしれない。

また、出産を考えると、この30~34歳というのは20代半ばのときとは違う、リアルな焦りがあるのではないだろうか。

もちろん金銭面の不安はある。しかし、女性ならではの出産という身体的なリミットも目の前に見えてくるのがアラサー独女。まだ「一生独り身でいいや」と吹っ切ることができないのも、この年頃なのだ。

大人になった今だからこそできる！ と本当の夢に向かって動く人もいる一方、独り身生活への対策として、新たに学校に行きだしたり、資格を取り始めるアラサー独女たち。一見、やる気に満ち溢れている行動のようにみえても、その内面は見えない将来への不安でいっぱいなのかもしれない。(non)

・独女にとっては「紛らわしい」結婚指輪をしない既婚男性の事情とは？

アラサー以上の独女が「あ、この人ステキ」という男性に出会った際、まず気になるのは「結婚しているかどうか」ではないだろうか？ どんなにステキな人でも、その人が既婚者と知ったら最後。その恋が実る可能性は極めて低い(略奪や不倫に身を投じる覚悟があれば話は別)。

そんな時目安となるのが、左手の薬指。日本最大級の結婚式場口コミ情報サイトを運営する株式会社ウエディングパークの「ガールズスタイル LABO」が行ったアンケート調査によると「初めて出会った異性の結婚指輪をチェックした事がある」という独女は全体の66.7%。約7割がしっかりチェックしているそう。そこに指輪があれば「結婚しているのね」と察知することができる。そう考えると結婚指輪というのは便利な目印だ。

■既婚者の約3割は結婚指輪をしていない

だが問題もある。それは「既婚者全員が結婚指輪をしているわけではない」ということ。「ガールズスタイル LABO」のアンケートによると、「指輪をいつもつけている」という既婚者の割合は、68.5%だそう。つまり結婚しているにもかかわらず指輪をしていない人が、全体の約3割。もし結婚指輪をしていない人で「あ、この人ステキ」と感じて、3割の確率で既婚者である可能性も考えなくてはいけないのだ。

もちろん結婚したからといって指輪をつけなければいけない決まりはない。でも独女にとっては「指輪をしていない既婚男性」の存在は、正直非常に紛らわしいのも事実なのだ。できることなら既婚者はみんな付けて欲しい！ と願うのはワガママだろうが、そもそも結婚しても指輪をしていない人は、なぜそうしているのか？ もしかすると離婚危機？ それとも、まったく深い意味はないの？

■指輪を外してもモテるわけじゃないです！

そこで筆者の周囲にいる「指輪をしていない既婚者」に話を聞いてみることに。するとほとんどの回答は「邪魔だから」「かゆくなるから」「仕事柄指輪をつけられないから」「失くすと困るから」といった、夫婦関係とはまったく関係ないことばかりだった。中には「結婚して10キロ太ったので、はめたくてもはまらない」という悲しい話もあったが……。

「結婚指輪は僕も妻もほとんどしていません。2人ともアクセサリーは嫌いだし、失くすのもいやなので。でも確かに一度会社の独身女性の部下に『結婚しているのに指輪していないのはルール違反ですよ。それで勘違いする人がいたらどうするんですか！』って冗談で言われたことはあります。自分としては別に『指輪を外してモテよう』みたいな意識は本当にないんですけどね。外しているけどど別にモテませんし」(Aさん 40歳)

「女性はアクセサリーを付ける習慣がある人が多いですが、男性はそうじゃない。僕もないので、普段から指輪をするのはものすごく違和感があるんです。たまに『モテたいから結婚指輪していないのか』と言われますが、自分の経験でいえば、キャバクラなどでモテるのは、独身よりもむしろ指輪をしっかりしている既婚者のほうですよ(笑)」(Bさん 39歳)

話を聞いてみると既婚男性が指輪をしていないからといって、女遊びがしやすくなったりモテたりということはほとんどないらしい。逆にキャバクラといった一時的な疑似恋愛を楽しむ場では、後腐れのない既婚者のほうがモテる事情もなんとなく理解できる。そうなると結婚指輪は「悪い虫がつかないように」的な意味合いとして、あまり効果がないともいえそうだ。

■「今更外す理由がない」から結婚指輪を外さない

一方つねに結婚指輪をしている男性にも話を聞いてみた。
「結婚したらつけるものだと思っていたので、夫婦で何の疑問もなくつけています。別に妻とラブラブというわけでもないですけど、今更外す理由がない。最初は違和感ありましたが、慣れればつけていることを忘れますよ」(Cさん 37歳)

「うちの母親が結婚指輪を大切にする人で、一度父親が何気なく飲み屋で外したことを知って怒り狂ったことがあります。それを知っているので『結婚指輪は外しちゃいけないものだ』と、なんとなく刷り込まれているのかも(笑)。せっかく高いお金出して買ったんだし、外す理由もないですね。習慣になれば大した違和感はないです」(Dさん 39歳)

つけていない人も深い意味がなかった結婚指輪だが、つけている人に聞いてもそれは同じ。「生涯妻を愛する！」という強い決意のもとつけているというよりは「外す理由もないし……」という消極的理由でなんとなくつけている人が多いようだ。

独女が考えるほど既婚者にとって婚約指輪の有無は、大きな意味合いがあるわけでもないのが現実らしい。でもこちらの事情で考えるなら結婚指輪＝既婚者＝恋愛対象外と分かりやすい図式に世の男性がみんな当てはまってくれれば間違いを起こさずに済むのに……と考えてしまうのだが。まあそれは独女の勝手な言い分ですね、スママセン(橋口まどか)

・東京を離れて地元に住む。Uターンは独女にとって、天国なのか地獄なのか？

プロブロガーのイケダハヤトさんが高知県へ移住したが、東京でバリバリ働いていた独女がUターンすることも少なくない今。彼女たちにとって地元は天国なのだろうか。

外資系企業に務めていたミズキさん(37歳)は東京で約10年働いたが、生まれ育った長野県に3年前に戻ってきた。きっかけは一人で暮らす母親を案じての事だった。そのタイミングで務めていた会社の経営統合などがきまり、暗雲が立ち込め始めたことが後押しとなって、Uターンを決意したそう。ミズキさんは「別に東京じゃなくても、好きな生き方はできる」と特に何の心配もせずに地元に戻った。しかし、3ヶ月位して気がついたのは「地方と東京に住む人の考え方が全く違う」こと。

「最初は地元が新鮮で楽しかったんですよ。でも気づくと週末はいつも一人。誰も地元で価値観を共有できる人がいないんだと、孤独を味わいました。その時は本当に帰ってきたことを後悔し、塞ぎこんでいました」

ナナコさん(35歳)は4年前に愛知県にUターン。帰省のたびに地元の友人と遊んでいたのですが、孤独を感じることはないと思っていたそう。「みんな既婚者なんです。なかなか時間が合わず次第に疎遠になってしまいました。これから友人を作り直すと言っても、会社の同僚は全員結婚しているし、どこに独身の同世代の女性が居るのか教えて欲しいですね」

ミズキさんもナナコさんも、地元で友だちができないことでUターンを後悔していたが、彼女らに追い打ちをかけたのが「東京で同期が出世してポジションが上がった」という情報を聞いた時だ。正直、ふたりともある程度のキャリアダウンを覚悟して地元に戻ったそうだが、東京

を離れただけなのに仕事もプライベートも置き去りにされるような感覚で、友だちの出世を受け入れがたかったそう。

これだけ聞くとUターンしてもいいことがなさそうに見える。

しかし、新たな人生のきっかけとして地元ライフを謳歌している人もいる。大分県で自然食の講師をしているカナさん(39歳)は、東京で海外クリエイターのマネジメントをしていたが3年前にUターン。一度もそれを後悔したことがないという。

「地元なのに自分の知らない世界がたくさんあって楽しいんですよ。畑で淡々と野菜をつくるおばあちゃんや、近所のおじいちゃんや子どもともよく話しますが飽きないです。もちろん前職への未練も全くありません。今はやりたい仕事をやれていますから、Uターンして良かったです」

カナさんは地元も、そこで暮らす選択をした自分もきちんと受け入れているようだ。もうここは東京じゃない。しかも地元に住むことを決めたのは自分だ。本当の意味で地元に歩み寄ろうとした時から、Uターンが楽しくなるのかもしれない。(北村 美桂)

・妊活公開講座に参加して分かった「独身のうちにできる妊活」

もはや独女だからといって他人事ではない「妊活」という言葉。今や「避妊せずに性行為をすればすぐ妊娠できるわけではない」というのは、若い・若くないに限らず女性にとって常識になりつつある事実だ。さらに高齢出産という定義に当てはまる35歳以上の女性は、そこに「卵子の老化」といったハンディも加わる。

もちろん独女には「子供が欲しければまず妊活よりも結婚相手を探せ」というツッコミもあるだろう。それはそれでごもつともだが、“妊娠しやすい体を整える”という意味における妊活は、相手を探すことと並行して行うことが可能だ。体作りは一朝一夜でできるものではなく、長いスパンで行うことが必要だろう。つまり、結婚してからでは遅いのだ。

■独女でももはや無関係ではない妊活

ということで筆者が足を運んだのは「頑張れ！ 妊活」という市民公開講座。妊娠力をアップさせる体づくりや漢方に関する講演、さらには無精子症により体外受精で3人の子供をもうけたダイヤモンド☆ユカイさんによる講演会も行われるという。

■妊娠のための食生活はダイエット法にも通じていた！

まず筆者が一番興味深かったのは、妊娠のために必要な身体作りの方法が分かる「栄養と妊娠力」という、産婦人科館出張 佐藤病院の佐藤雄一先生による講演。先生によると欧米では近年、栄養と妊娠力の関係性についてさまざまな研究が進んでいるが、日本ではまだ残念ながら遅れているとのこと。

たとえば、アメリカの調査による「妊娠しやすい食生活」は以下の7つだという。

- 1 精製度の低い炭水化物をとり、精製度の高い炭水化物を減らす
- 2 不飽和脂肪酸を多く摂り、トランス脂肪酸を避ける
- 3 植物性タンパク質を多く摂り、赤身の肉の摂取を減らす
(先生によると、日本人はアメリカ人とは違いもともと赤身肉の摂取量は少ないので、ほとんどの人が減らす必要はないとのこと)
- 4 無調整乳か無調整牛乳を使った乳製品を摂る。低脂肪乳は減らす
- 5 400 マイクログラムの葉酸と鉄分を含むマルチビタミンのサプリを飲む
- 6 コーヒー、紅茶、アルコール、砂糖入りの清涼飲料水は控える
- 7 BMIを「妊娠適正ゾーン(20~24)に近づけるようにする。1日30~60分からだを動かす

いかがだろうか？ けっこうダイエットに必要な要素にも通じている部分も多く、それほど特別なことではないことがほとんどでは？ 特に1はそのまま「糖質制限ダイエット」と同じ。白米、餅、砂糖、パン、うどんといった精製度の高い食品は制限し、玄米や全粒粉パンなどの精製度の低い炭水化物を摂取。チョコレートやケーキ、菓子パンなどの糖分が高いものも当然厳禁だそう。

またダイエットといえば近年「食べる順番を意識する」という方法が注目を集めているが、先生によるとこの方法も妊娠力をアップさせるのにかなり有効だそう。順番的には「食物繊維」→「タンパク質」→「炭水化物」。食物繊維は消化吸収の速度を緩やかにして、食べ過ぎも防いでくれるのだという。

「ダイエットのため」となると続かなくても「将来の妊娠のため」と考えれば、チャレンジするモチベーションも変わってくるだろう。できることから、今の生活に取り入れていくといいかもしれない。

■男性の100人に1人は無精子症

そして後半はこちらも楽しみだった、ダイヤモンド☆ユカイさんのトークショー。今回はユカイさんの不妊治療を担当したセントマザー産婦人科医院院長の田中温先生、そして男性不妊治療の名医として有名という木場公園クリニック院長の吉田淳先生を交えての、ざっくばらんに不妊治療や男性不妊に関するトークとなった。

まずダイヤモンド☆ユカイさんの「無精子症」。これは田中先生によると「無精子症には閉塞性と非閉塞性の2通りある。ユカイさんは閉塞性で、子供を作らないために男性の精管をわざと縛るパイプカットが自然に起きた状態」だそう。この病気は決して珍しいものではなく、なんと男性の100人に1人が無精子病らしい。

そんな現実には、ユカイさんがこんな提言をしたのが印象的だった。

「今の時代だと仕事している女性が、だいたい落ち着ける年齢って30歳過ぎてからなんですよね。そこから子供を作ろうと思うと、だいたい35歳近辺になっちゃう。35歳過ぎると高年齢出産じゃないですか。例えば35歳から40歳までに妊娠しようと頑張ったとしますよね。でもその5年間で、相手がもし俺みたいな無精子症だったら、ただ頑張っても5年間を無駄にしちゃう可能性があるんですよ。

だからこそ正しい知識の中で、男性も不妊検査を受けるべき。無精子症に関してはまだ知らない人がたくさんいると思うんですよ。だから僕がどんどん広めていって、夫婦ともに悔いのないように生きてほしい」

ちなみに先生方によると、男性不妊の原因としては無精子症だけではなくEDなども増加しているとか。

もちろん独女のうちに男性不妊を心配するのは先走りもいいところだと笑う人もいるかもしれない。ただ今のうちにその可能性も把握しつつ

自分だけではなく結婚後相手にも、不妊検査を受けてもらう信頼関係を築く重要性を知ることは大切なはずだ。

ということで非常に独女でも得るものが多いと感じた今回の妊活公開講座。やはり独女のうちから妊活を意識することは、決して無駄ではなさそうだ。(橋口まどか)

・既婚女性に聞いた「夫婦円満のために日常的にしていること」

株式会社ウェディングパークが運営する「ガールズスタイル LABO (GSL)」は、20代～40代女性126人を対象に「パートナーとのコミュニケーション」に関する調査を実施。これによると『日常的に、パートナーへの愛情表現をしていますか』という質問に7割以上の女性が「はい」と回答。キスやハグ、「好きだよ、愛している」「あなたが一番！」と言うなど…女性の7割以上が「日常的にパートナーへの愛情表現をしている」ことがわかりました。

一方で『パートナーからの愛情表現に満足していますか(単一選択)』という質問では、約3割の女性が「いいえ」と回答。

■パートナーからの愛情表現に「不満」

「きちんと言葉と態度で示して欲しい」(20代後半)

「あまり褒めてもくれないし、パートナーからのスキンシップが年々無くなっていく…」(30代後半)

「全く夜の生活がない。お互いそのような空気がない」(20代後半)

「全くと言っていいほど、コミュニケーションを図ろうとはしてくれず、私の話も聞いていない事が多い。そのくせ、自分の要求だけは単語で突きつけてくる。その要求も無理難題に近い」(30代前半)

「もっと好きだと言って欲しい！」(20代後半)

『自分は日常的にパートナーへ愛情表現をしている』と思っている女性が多くいる一方で、パートナーからの愛情表現には不満がある女性もいることがわかりました。では、相手からどんな愛情表現をして欲しいのか？ 一番多かったのは「抱きしめる」77.0%、続いて「言葉

(好き、愛している等)」68.3%、「手をつなぐ」が 63.5%となりました。

また、既婚女性を対象に『夫婦円満のために日常的にしている愛情表現はありますか(自由回答)』という質問したところ、こんな回答がよせられました。

■既婚女性に聞きました！夫婦円満のための愛情表現

「好きときちんと伝えること。一緒にいる時はたくさん会話をして、『ありがとう』もきちんと伝えること。キスやハグ、手を握るなどのコミュニケーションもたくさんするほど良い」(30代前半)

「毎朝コーヒーをいれること。靴を揃えること。など、当たり前のことを続けること」(30代前半)

「お見送りは、彼の姿が見えなくなるまでする」(20代後半)

「いつも相手の小さな変化も見逃さないようにしています。体調もそうですが、服装とか髪型とかも変化があれば気づいてあげたいし、笑っている姿も『かわいい！』と思ったことを恥ずかしがらずに伝える」(30代前半)

「料理は彼の健康を考えて彩りよく全部手作りする」(30代前半)

夫婦円満のためには、97.6%とほとんどの女性が愛情表現が必要であると考えているようです。

・美人&ブサイクカップルの美人に直撃！ この人を選んだわけ

“人は見た目じゃない”とはよく言うが、時々「なんでこんな美人がこんなブサイク男と……」という案件を目にするがある。あなたのような美貌があれば、男なんて選びたい放題じゃないの？ と、凡人である筆者は考えてしまうわけだが、なぜ彼女たちはあえてこの人を選んだのか？

■この人なら私のことを全部受け入れてくれる

チハルさん(28歳)は鈴木奈々に似ているカワイイ系の女性。さらに性格も良くて頭脳明晰という、まさに非の打ちどころのない女性なのだが、そんな彼女が2年前に結婚したのが、ちびデブブサイクという三重苦を抱える男性(38歳)だった。一体彼女はなぜこの人を選んでしまったのか？

「この人なら私のことを全部受け入れてくれると思ったから」

聞けばチハルさん、10代のころから“恋愛で楽しい思い出がない”という残念な恋愛遍歴の持ち主だという。言い寄ってくる人はたくさんいるが、当然チハルさんだって全部の人と交際できるわけではない。それとなくお断りすることで逆恨みする人や、めげずにさらにしつこく言い寄ってくる人もおり、傷つき疲れてしまうことが多かったという。

「しかも私は男選びのセンスがないのか、交際する男性はみんな超束縛する人ばかり。なんかもう恋愛のすべてに疲れ果てている時に、ふと私の前に現れて『結婚しよう』と言ってくれたのが今の夫だったんです。ルックスは確かに最低ですが、とにかく性格が優しい人。今結婚して3年になりますが、とても幸せです。この人と結婚してよかったと思いますよ」

■加齢臭とポッコリお腹がカワイイ

一方ユカリさん(30歳)が昨年結婚した相手は、20歳年上の男性。彼女は聡明な美人系OLだが、その男性は背が低く薄毛でぽっちゃりという“ザ・日本のおじさん”というルックス。

ちなみにユカリさんの友人に話を聞くと「彼女の歴代彼氏はみんなオジサン。たぶんファザコンなのかな？」とのこと。早速本人になぜこの人を選んだのかを聞いてみることに。

「確かに若い男性よりオジサンのほうが好きなのは事実です。同年代の男性ってつねに余裕がないんですよ。仕事も遊びもお金も一杯一杯な感じ。最近は40代でもそういう人が多いから、私が断然魅力的に感じるのは50代以上。でもそういう人ってほとんど既婚者だから結婚は無理だなんて思っていました。今の旦那はバツ1なんです。プロポーズされたので、いいかな～って結婚しちゃいました。加齢臭とか、ポコってでたお腹とかがカワイイですよ(笑)」

なるほど。でもユカリさんほどの美人なら、若いイケメンも言い寄ってきませんか？

「全然！ 私からオジサン好きオーラが出ているのか、イケメンはもちろん、若い男性はまったく近寄ってきません(笑)」

筆者が考えるに、おそらく若い男性にとってユカリさんは“スキがない美人”。手が届きそうもないので最初から敬遠されるのではないだろうか？ そんな若手を横目に堂々とユカリさんに求婚するオジサンのパワー、恐るべし。

■私、押しに弱いんです(笑)

最後に登場するカヨコさん(36歳)は、女優のミムラにそっくりの美人女性。彼女の結婚相手も薄毛でどう見てもイケメンとは言い難い男性だ。なぜこの人を選んだのか？ そう尋ねたときに帰ってきたのが「私、押しに弱いんですよ」という一言。

「付き合ってくださいと言われたので交際して、何か月後にプロポーズされたので結婚しちゃいました。すごくいい人だし、まあいいかって(笑)」

そんなに簡単に決めていいの？ とちょっとびっくりしたが、本人曰くこれまでカヨコさんに言い寄ってきたのは「彼だけだった」というから驚き。こんなに美人なのになぜ？ ちなみに筆者が知る限りカヨコさんは性格も全く問題ないステキな女性だ。

「私、本当にモテないんですよ。かといって自分からアプローチする勇気もない。実は中学から大学まで女子高育ちだったせいか、24歳まで男性と付き合っただけでなかったんです。その時付き合った人もすぐ別れちゃったし」

一体なぜこんな美人がモテないのか？ 女性である筆者にはまったく理解不能である。

これまで3人の美女の話を聞いてみて感じたのは「もしかすると、美人は恋愛でそれほど恵まれた経験をしている人が多くないのかも」ということ。たくさんの男性から言い寄られることで、余計なトラブルを抱えてしまうチハルさん。そして美人系で若い男性からは「どうせ言い寄っても無理」と勝手に敬遠されてしまう(と、筆者は推測)ユカリさんとカヨコさん。

一方ブサイク系の男性はイケメンとは違い、言い寄られるのを待っていても女性は寄ってこない。だから彼らはたとえ美人だろうとどんどん

攻めるのではないか？ ちなみにチハルさんを射止めた男性は「上手くいく可能性が1%でもあったら、まず告白するタイプ」だったという。彼らには「断られて当たり前」という開き直りと強さがあるのだ。

チハルさんの夫のように失敗を恐れずどんどん攻める肉食系は、時に周囲がビックリするような上玉を釣り上げることがある。結局のところ、人は何だかんだといっても押しに弱いということか(橋口まどか)

・未婚＝不幸の決めつけはうんざり。独身であることへの無神経発言から心を守る方法教えます

「女の幸せは結婚」「早く子ども産まない」「そんなんだから結婚できないんじゃない？」

都議会のセクハラやじ騒動ばかり。独身であるというだけで投げつけられる無神経な言葉に、不愉快な思いをしたことがある女性が多いのでは？ そういった人に限って「善意」からモノを言っているつもりだから余計たちが悪い。プライベートな領域にズカズカ踏み込んでくるのは、一体どういうタイプの人たちなのだろう？

■一番多かったのはオヤジ世代の鬱陶しい介入

今回、独女通信で「独身者への不躰な言動を受けたことはありますか？」というアンケートを実施して、最も多かったのはやはり中高年男性からの被害の声だった。

「40～50代の既婚の上司に『今(年齢)いくつ？』『恋人いないの？』『婚活しないの？』という質問をよく受けます。雑談としてで悪意はないようですし、男性の先輩も同じようにターゲットになっているのを見かけます。会話が弾む話題だと思っている節があるのですが、正直余計なお世話」

「入社早々、バブルを引きずった50代のおじさんに『女はクリスマス(の年齢)までに結婚しないと』と言われた。こんな古い人いたんだ～と正直引いた」

「45歳で会社役員を務めています。同じ業界の展示会で毎年『どうして結婚しないの？』と声を掛けてくるのは、みな中小企業の社長さんたち。なぜしないのかどうしても理由が知りたいようですが、『私の人生に結婚という選択肢はありません』と自分の考えのまま答えています」

やはり発言主として最多層を占めたのは、仕事絡みの上司・取引先の年配男性たち。「男は家庭を持って一人前」と刷り込まれてきた価値観のせい、年輩男性の多くは独身女性に対して驚くほど無神経で鈍感だ。

■なぜそんなにも辛辣？ 独身女を嫌悪する女たち

その一方で、女→女の独身ディスもやはり少なくはない。しかもわかりやすいオヤジ世代とは違って、同性からの独身“口撃”はさらに辛辣だ。

「陰険な人の陰口を言っていた会社の後輩(20代・独身)は、その人が独身だとわかると『やっぱり。だから結婚できないんですね』と言ってきたので、『私も独身だけどね。でも嫌な人だよ』と返した。私に対しての言葉じゃないけど、独身か既婚かで性格の良し悪しを判断してほしくなくて」

「高校の同級生が30歳でデキ婚したとき『妊娠って34までにしないとアウトなんでしょ？ ギリギリ間に合ってた〜』と独身の自分に向けて言い放った言葉が忘れられず、その後は会う気が起きない」

「30前半の頃、40手前の既婚女性に『やっぱり子供産んでないと二の腕弛まないのね』『胸垂れないからそんなぴったりのTシャツ着れるのね』など、出産経験がないことを何かにつけて言われ続けました」

最後の回答はとりわけ陰険。「羨ましく見える」ものに対して、「正論」を盾にとってちょっと意地悪なことを言う。女ならではの陰湿さが怖い。

■独身＝不幸と決めつけたがるのは、自分の人生に自信がない証拠

独身は不幸、かわいそう、欠陥がある。

実はこれらの「決めつけ」はすべて発言者の勝手な評価。既婚者が独身者にNOを突きつける本当の理由は、彼ら・彼女らがその「決めつけ」によって不安な心のバランスを取ろうとしているから。「私が選んだ生き方は合っている」と確認したいから、「結婚しない人生は間違っている」と主張しているだけなのだ。

そんな身勝手な決めつけを「正論」として受け止めるのはあまりにバカバカしい話。独身だからといって自分のライフスタイルを否定する必要は一切ない。賢明な諸先輩はそんなこととうに把握済みのようなので、最後に彼女たちの暴言スルーテクを紹介しよう。リアクション、心構えとも参考に！

「不愉快である場合には、その場で態度で示す。必要以上にコンプレックスに感じないように内面を保つよう気を付ける。反面教師として自らも他者への思いやりに気を付ける」

「そんな発言する時点でかなり視野の狭い人間なので、なるべく関わらないようにする」

「『子供ほしくないの？』と後輩に言われて『いない幸せもあるよ』と返した。そういう発言には熱くならないようにしている」

「今の自分に自信を持った対応をすべきですよ。今の自分を不幸だと嘆いたら相手の思うつぼですから。今日の前にある幸せを満喫していますって堂々としていればいいと思いますよ」(小鳥居ゆき)

・「彼との会話がはずまない…」そんなときの改善ポイントをチェック！

忙しい独女の貴方も、時間の合間をぬって大好きな彼とのデート。せっかくだから一緒に楽しく過ごしたい、会っていなかった間の出来事をアレコレ話しておきたい、と思うのは当然ですよ。でも、なんとなく会話が噛み合わなかったり、盛り上がり欠ける感覚がしたり、話してもちゃんと伝わっていない感じがしたり、ということはありませんか？

一旦気になりだすと、そちらばかりに意識がいきってしまい、ついには貴女のほうから「ねえ、ちょっと！ちゃんと聞いている?!」と怒り出してしまふ…なんてこともあるのでは。

実は、彼氏が話を聞いてくれなくなる前に、貴女自身がそのように仕向けている可能性があるのです。彼氏に「もっと聞いて！」とせがむ前に、以下の改善ポイントをチェックして、貴女からできるところを意識していきましょう！

■ちゃんと相手の目を見てうなずいている？

相手の目を見ること、うなずくことは会話の基本マナーとも言えます。ですが、誰かと一緒にいるときでも写真をとってはSNSにアップし、友達からの「いいね」やコメントをチェックしているなんてことはありませんか。これでは目の前の相手の目を見ることも、うなずくことも曖昧になってしまっただけです。

マナーうんぬん以前に人は、視線をそらす相手、うなずいてもらえない相手を前にすると、自分の存在を受け入れてもらえていないと感じ、とたんに喋りにくくなるものなのです。人によっては、会話を続けることに抵抗すら感じるようになります。

ある心理学の研修では、話の聞き手にわざと視線をそらしながら聞いてもらう、わざとうなずかず聞いてもらうことで、会話のしにくさを体

感し、視線とうなずきの重要性に気づかせるというワークがあるほどです。

自分が彼氏を受け入れる態度を取っていないのに、自分の話のときには「聞いて聞いて！」では、虫がよすぎるというもの。彼氏に「受け入れられていない」と感じさせていないかどうか、何気ない自分の行動に一度注意を払ってみましょう。

■質問できるスキを作っている？

例えば次のようなさみだれ式の会話を、貴女も彼氏にしていることはありませんか？

「昨日、〇〇さんとゴハンに行ったんだけど、あ、〇〇さんっていうのは会社の後輩で、□□大卒の3つ下のコなんだけどね、□□大卒って頭いい人多いよね。で、私と気が合うのか、なぜかいつも遊んでくれるんだよね。それで、そこで食べた××がすごく美味しかったから、今度一緒に行こうね！」

女性側からすると、結論として伝えたかったのは「昨日食べた××が美味しかったから、今度一緒に食べに行こうね。」ということであり、他の情報は話のついでに出てきたまでなのでしょう。ですが彼氏のほうは、会話の始まりからハテナで頭が一杯になってしまうのです。

「〇〇さんって誰だっけ？」「え、僕の知らない人？どんな人？」「え、□□大卒？頭いい？そうだっけ？そうかも？」「え、いつも遊んでんの？(仕事は？忙しいって言ってなかったっけ？)」「一緒に行こうって、どこのなんていうお店?!」といったように。

男性は、論理的に筋道を立てて話をし、結論を出したがる傾向にあります。上記の会話は、質問したいことだらけなのに、どんどん先に進んでいってしまうため、そのうち話についていくのが疲れ、聞くのも億劫になってしまうのです。

それを避けるためには、以下の点に意識してみるとよいでしょう。

- 一気に話そうとしない(短文にする)。
- 相手が話を切り出してもいいかな？と思える、質問しやすい間を作る。
- 答えは質問してくれた範囲内の内容にとどめ、それ以上のことをつけ加えない。

要は、彼に質問してもらうスキをつくり、彼と一緒に会話を膨らましていくことを心がけてみるのです。男性側は、自分が発した質問に対してまっすぐに答えが返ってくるので、筋道が通っていると感じ満足できますし、自分の話(質問)を聞いてもらえている、受け入れてもらえているという実感も得ることができるはずです。

実践応用的な心理学として知られる NLP(神経言語プログラミング)には次のような前提があります。「相手の反応が、あなたのコミュニケーションの成果である」彼との会話を楽しむために、まずは貴女から一歩あゆみ寄ってみては？

・「ダメパパ」キャラを参考に、未来のダンナ様を探せ！

みなさんは「理想のダンナ様は？」と聞かれたらどう答えているだろうか。きっとその答えを探すために、これまで付き合ってきた彼氏を思い浮かべたり、好きなタレントを想像しながら理想を思い描くのだろう。

好きなアニメやマンガの登場人物もこれまたしかり。二次元のものだけにより想像力がかき立てられる。

さて、冒頭の件について、独女に質問してみたところこんな回答が帰ってきた。

「ムーミンのパパみたいに何よりも家族を大事にしてくれる人がいいなあ。ふだんはしっかりしているけど、冒険心がうずいてしまうの。それって奥さんにだけ甘えてるんですよね。そういうのは嬉しいな」(まきさん／34才)

「いつまでも少年の心を忘れない人。ママが大好きで家族や友人のため思いも寄らない方法で問題を解決していく『天才バカボン』のパパとか一緒にいて飽きないと思う！」(ゆいさん／36才)

■「少年の心を忘れない男」は要注意!?

ムーミンのパパもバカボンのパパも家族思いで、少年の心を持っている。パパとしてだけでなく“いち男”として一瞬、「イイよね～！」なんて同調してしまいそうになるのだが…「ちょっと待って！」というみさとさん(32才)の意見も聞いてみたい。

「一見、ステキに見えるかもしれないが両者とも現実を見ない夢想家ですよね。家族のため家庭を顧みず、どうでもいいことにもものすごいパワーをかけるも、興味がなくなればスゴスゴと帰ってきて寝てしまう。アニメだから許されるものの、現実だったらゾッとしますよ。突然、パパ

が冒険に出た間のムーミン一家の生活はどうなる？ 正義のためと隣近所の家をブチ壊したバカボンパパの後始末は一体誰が!? 現実の世界だったら町内では間違いなく孤立しますし、子どもは確実にいじめられるでしょう。アニメやマンガにこんなことを言うのは無粋ですが、やはり結婚相手に求めるものは社会性ですよ！」

パパのゴーイング・マイ・ウェイな性格は夫婦だけで暮らしているなら「私が選んだ相手だし」と思えるけれど、子どもにまで影響があると思うと、適度な社会性があって欲しい。

独女通信で実施したアンケート「アニメやマンガの『ダメパパ』キャラは？」には、ほかにもこんな意見があがった。

『新世紀エヴァンゲリオン』の碇ゲンドウ。「奥さんのことはあんなに好きなのに、子ども(シンジ)をほったらかし過ぎ。よくあそこまで冷徹に扱えるものだなと思います。もうお父さんしかいないんだからかわいがってあげて！」

『俺はまだ本気出してないだけ』の主人公大黒シズオ。「タイトルがいろいろ物語っているが、あなたがいいならそのままでもいいと思える愛すべきダメパパ。叱る気にもなれないです」

『ちびまる子ちゃん』の父ヒロシ。「まる子への言動がヒドイ。照れ屋だからだろうけど、そこに愛はあるのかと思ってしまう」

『じゃりん子チエ』のテツ。「奥さんにも子どもにも苦労かけすぎ！ 家族への愛はありそうなのが救い」

『バキ』の範馬勇次郎。「生まれたときからオレ様だが、子ども(刃牙)を本気で倒そうとする。そのくせ離れて暮らす刃牙の自宅を突然訪ねたりして…愛情表現が屈折しすぎ」

『銀魂』の柳生輿矩。「セレブ志向で、猫アレルギーなのにムリしてペルシャ猫を飼っている。娘を思ってだとしても、男としての生活を強いるなんて可哀想」

『クレヨンしんちゃん』の野原ひろし。「足がものすごくクサくて、ママもマスクをしながら洗濯をするほど。安定した生活を送れるとはいえ、ニオイ系はちょっとカンベンして欲しい」

■現実世界でも、嫌いな人ほど好きになる…かも？

ダメパパキャラといわれながらも、一方で違う部分に焦点をあてると、誉め称える部分が浮かび上がるのも印象的だった。そこで気がついた。もしかしたら現実の世界でも同じなのかも！

そういえば友人(既女)が「ダンナさんは全然タイプの人じゃなかったんだよね。でもどんどん好きになって結婚したの」と言っていたことを思い出した。イヤだな、と思っていた男性の見方を変えてみたら、意外と恋愛に発展したなんてことがあるのかもしれない。

よく好きと嫌いは表裏一体だというし、あながち見当違いでもないような気がする。好きなアニメ・マンガのキャラの理想はそのままに、とりあえず今「イヤなヤツだなあ」と思う男子をじっと観察してみても？ 好きなキャラとカブる“意外といいところ”が見つかるかもしれない。(パンチ広沢)

・「尽くす＝愛と勘違いしている女」が不幸になる3つの理由

健気、一途、愛する人のためならとことん尽くす。それこそが理想のいい女。ひと昔前は確かにそんな風潮もあったが、今や尽くす女ほど恋愛で不幸になるというのはお決まりのパターン。

ところが、最近では「尽くす愛」の形に憧れる10代女子も急増中だとか。なぜ彼女たちは尽くす＝愛と勘違いしてしまうのか？そして尽くす女が確実に招き寄せてしまう「不幸」の要因とは？

「昔から母性本能が強くて、見知らぬ人でも困っていたら放っておけない性格。それが彼氏となれば、もう母親のような無償の愛を注いでしまいます」と冷静に自己分析するのは、かつて尽くす愛で失敗したというAさん。

「転職したいからと仕事を辞めた彼に『次の仕事が決まるまでね』とおこづかいをあげていた。デート代も全て私持ち。『次の仕事が決まるまで…』と自分に言い聞かせていたが、無事に仕事が決まっても契約社員やアルバイトばかり。しかも『人間関係が精神的にキツイ』とすぐ辞めてしまう。そんな男によく2年も時間とお金を費やしたもんだと自分で呆れます」

■不幸になる理由その1:男をダメにする女の“お母さん病”

Aさんの例は女が甘やかすほどに男がダメになるパターンの典型だ。尽くす女が不幸になる原因のひとつは、この「彼のお母さんのように振る舞ってしまう病」。好きだから相手が望むことに応える。甘やかす。何でも許してしまう。その結果どうなる？ 凶に乗って自立心を失ったダメ男の一丁上がりだ。

尽くす女にありがちなのが、「自分は自分、相手は相手」という対人関係における基本的な線引きができていないというケース。「嫌われる

のが怖い」「好きだから望むようにしてあげたい」という気持ちがごっちゃになり、相手の甘えを引き受けてしまうせいで、本来なら対等であるはずの恋人関係が歪んでしまうのだ。無駄な甘やかしは男を増長させるだけ、と肝に銘じておこう。

■不幸になる理由その2：“尽くすあたし”に酔う女は自己愛が強い

「最近は中高生の間でも『尽くす女子が理想』な風潮が来ていますよ」と語るのはティーン向けファッション誌の編集をしているBさん。

「特に恋愛至上主義の女子高校生に多い。しかもなぜか関東より関西でよく見かけます。面白いのが『風花センパイの彼への尽くし方、マジで懂れます！』『ふふ、あたしには尽くしてる方が自然なんだよね〜』といった尽くす女子と懂れる女子という関係性のほうが盛り上がってること。実はどっちも男本体はあんまり見ていない(笑)」

大人ぶりたい年頃ゆえ、“彼に尽くすあたし”に酔っているというところか。成熟した大人の女性代表としてCさんの言葉を借りれば、「(お互いを)思い合えてないのが丸わかり。尽くす＝愛だと勘違いするのは自己愛が強いだけ。自分がどれだけ相手を思っているか、相手の要求に応えているかを、第三者に理解してほしいんでしょ」

■不幸になる理由その3: 尽くす女は実は自己チューで傲慢！

自分からあれこれお節介を焼いた挙句、「あなたのためにこんなに色々してあげたのに！」と憤る。その一部始終をぶちまけては「彼、ひどいと思わない？」と女友達に愚痴る女、あなたの身近にもいるのでは？

だが、これは自分が「こうしたい」という気持ちの押し売りにすぎない。尽くす女と言えは聞こえはいいが、彼女たちはたんに自分がやりたいことを優先しただけ。だから見返りが足りないと自己チューで傲慢な素顔が見えてしまう。

例えば風邪を引いたとき。優しく世話を焼いて欲しい人もいれば、一人でおとなしく寝ていたい人もいるだろう。あなたの彼はどちらのタイプか、想像力とコミュニケーションを駆使して理解しようと努めること。これが恋愛の基本だ。「あなたのためにこうしているのよ！」という勝手な押し売りは、結局のところ自己満足だ。

つまり「尽くす女」は恋愛力が低いのだ。自分に酔い、相手を見ず、優しさまがいの自己満足を押し付ける。そんな恋が長続きするはずもないし、たとえ結婚してもいびつな夫婦関係に悩み続けることになるだろう。尽くす女は不幸になる。この鉄則、独女は胸に刻んでおくべし。(小鳥居ゆき)

・“あげまん養成コンサルティング”の人に聞きました「あげまんのコツ」

女性の恋愛を応援する“プロポーズさせニスト”宮 弘智さんは、「あげまん養成コンサルティング」というワークショップも開催している。恋愛に悩む相談者たちに、彼との良好な関係の築き方をレクチャーしているそうだ。

そんな宮さんに、男女の違いや“あげまん”のコツについてお話を聞いた。

■女性には感情の波がある「海」である。男性はその海を航海する「船乗り」である

「女性には感情の波があるけれど、男性には感情の波がない」という宮さん。「え？男性って感情の波がないんですか？」と聞くと、「ないし、知らないんです」という衝撃の言葉が返ってきた。

例えば、遊園地で楽しくデートしていた2人。帰りが近づくと、女性は寂しい気持ちになり、急に「なんか私、あなたとの関係がわからなくなってきちゃった…」などと言い出す。これを聞いた男性は「ええ！！今までアトラクションでキャーキャー言ってたのに。意味がわからない！」となって困惑。そして、これって別れ話なのかな？と考える…。

女性は会話に変化球を用いて相手の反応をみるが、男性はストレートで単純。単刀直入に捉えてしまうんだそうだ。女性の場合、この質問の意味は「あなたがどれくらい私を愛しているのか知りたい。『愛してる』って言って欲しい」という、単なる愛の確認作業だったりするが、その確認作業を遠回しな表現で行うので、男性には別れ話に聞こえてしまうんだとか。

女性経験が豊富な人なら、何度もこういった経験を経ているので、言葉通りの意味じゃないことがわかっている。だから「俺にはお前しかいないんだよ」と言って、ハグしてあげられる。

この例の女性は少々気持ちの波が大きすぎるかもしれないが、女性ならば誰もこういった気持ちの揺れを経験したことがあるのではないだろうか。なんだか急に寂しくなったり、悲しくなったり、不安になったり。そこには理由がある場合もあれば、モヤモヤと言葉にできないことも多いのが厄介なところ。

一方男性は、原因や理由がハッキリとした上での感情で、波があっても自己解決できるものなのだとか。だから女性の急な変化に戸惑う男性も多く、女性の感情の波が大きくなったとき、男性は嵐が過ぎ去るのを耐えるしかない。だから“船乗り”と宮さんは例えているんだそうだ。

■理想の彼を作る あげまんの対処法

ならば、こういうとき“あげまん”の女性ならどうするのだろうか？

宮さんによると、「私こういうときがあるから、そのときは強く抱きしめて欲しいの」とか「あなたのことが好きだから、そういうこと言っちゃうの」と最初から伝えてあげるんだそうだ。そうすることによって、男性も対処がしやすく結果として良好な関係になるという。

“あげまん”女性のように上手に伝えられたら、隣にいる彼がいつの間にか、嵐が過ぎ去るのを耐えられる“いい船乗り”になっているかも。理想の相手を探すのもいいけれど、包容力のある理想的な彼は、自分で育てるほうが幸せの近道かもしれない。(non)

・長期交際しているのに結婚に踏み切れないワケは？

交際4年目のともあきさん(30歳)に「結婚しないの？」と聞いてみると「彼女のことは好きだけどまだ結婚する気はない」という。気心知れた間柄なら、すぐに結婚しても良さそうなものだが、いったいそこにはどんな理由があるのだろうか？

前出のともあきさんの場合は、不安定な収入がネックになっている。彼の職業はフリーライターで、仕事を通じて知り合った彼女も同様だ。ジャンルは違うがそれぞれ精力的に活躍している。フリーライターは収入も勤務時間も不規則な仕事だけに、定時で働く人には理解されにくい。以前付き合っていたOLの彼女とは、仕事が原因で別れてしまったそうだ。

「締め切りが迫っていたら徹夜で仕事しなきゃいけないこともあるし、ある日は午前中しか仕事が入ってなくて昼間からビールを飲みながら本(次の仕事のための資料)を読んでいたりもします。今の彼女は仕事の流れも分かっていますし、クライアントの支払日の都合で今月は数万円しか収入がないとしても慌てません。それに飲みに行くのも仕事のうちだから、朝まで飲んでても分かってくれるし一緒にいると楽なんですよ」

2人で会社を設立しているそうなので、プライベートも一本化してしまえばいいと思うのだが。

「働いた分だけ収入になるのはいいのですが、いつまでもコンスタントに仕事がある保障はありません。やっぱり一家を背負っていくとなると、もう少しスキルをあげたり、会社を大きくしないと…」

共働きの夫婦が増えたとはいえ、やはり男性にとっては『家族を養う』意識が高いせいか、覚悟をもって結婚の決断をする人が多いようだ。現にともあきさんも「結婚するなら出版社に就職するか、転職するしかないかもしれないですね。でも今は考えられないですけど(笑)」と語

る。

一方で、交際5年目にして未だ結婚しないはるなさん(32歳)は、「結婚や入籍の必要性を感じない」と答えた。

彼とは上司に紹介されて出会い、仕事仲間として何度か飲みに行くようになった。そして自然とふたりで会うようになり同棲をスタート。おっとりした性格や本や映画、音楽の趣味も合うのでお互いにうってつけの相手だと思っているのだが、結婚はまだしないという。

「そりゃ、いつかは…と思っているんだけど今はとってもいい関係だし、とりあえずまだこのままでいいかな。一緒に好きな映画を見たり、コンサートに行ったりすることが楽しいんです。結婚しようなんて、私から言うのは恥ずかしいし彼もシャイな人だから(笑)。まあ、子どもができたら籍をいれようと思いますけど、入籍してもしなくても彼との生活は変わらないなら、しなくてもいいかなという感じです」

子どもがいないふたりにとっては、今が仕事や好きな趣味に没頭できる貴重な時間である。結婚すればお互いの家族と密な交際が始まることも予想され、面倒くさいことも増えそう。ならば結婚することにこだわる必要はない…というはるなさんの気持ちもわかる。

その一方で結婚を意識したからこそ、長い春に終わりを告げたみなみさん(30歳)のケースもある。

「高校の同級生だった彼と9年交際の末、別れてしまいました。私は彼と付き合っていくなかで常に“結婚”を意識していました」しかし、そこにはどうしても許せない彼の姿があった。

「食後にお茶を飲んでいてお代わりが欲しい時に急須をトントンと2回叩くんです。まるで私を召使いのようにする態度がずっと気に入りませんでした。ほかにもこうした“オレ様”のような言動をすることがあって、何度かやめて欲しいとお願いしたけれど、直してもらえなかつ

たんです。ずっと我慢していたことが爆発してしまっついに『この人とは結婚できない』と別れることにしました。彼のことは好きだったけど、別れたことを後悔はしていません」。

結婚相手には人それぞれいろんな条件があると思うが、相手の欠点を許すことができるのかという点は、長い結婚生活を送るうえで意外と大事なことになるのだと思う。長い春では許せても、結婚となると許せないこともあるものだ。(パンチ広沢)

・高齡妊娠・出産談「オーバー35」子育てについて聞いてみた

篠原涼子 35 歳、黒木瞳 38 歳、江角マキコ 38 歳、永作博美 39 歳、林真理子 44 歳、ジャガー横田 45 歳。

これらはすべて彼女たちの初出産の年齢。そう、今紹介した芸能人はすべて「35 歳以上での初めての妊娠・出産」＝高齡出産を成し遂げた人々です。そしてこの手の話題、独身の女性にも他人事ではありません。今は彼氏がいなくても、ひよんな出会いからトントン拍子に事が運んで、来年の今頃は妊婦になっている可能性だって大いにあるのですから！

とは言うものの、30 代後半から 40 代の妊娠・出産は高齡ならではのしんどさがあるのも事実。イメージ重視の芸能人はそんな苦労をおくびにも出さずに笑顔で振る舞っていますが、ぶっちゃけ本当のところはどうなの？ 高齡妊娠・出産の体験者、もしくは身近で高齡出産した友人がいる人に本音を聞きました。

■ オーバー 35 はまず妊娠するまでが一苦労！

今回、アンケートを取って驚いたのが「36 で結婚、38 で妊娠、39 で出産しました」という意見がちらほら見られたこと。オーバー 35 の結婚・妊娠・出産はもはや芸能人に限らないようです。が、その一方で妊娠のハードルはやはり高いよう。

「まずは高齡妊娠が大変。なかなかできません。不妊治療をすればできると思っている人が多いと思いますが、卵巣年齢(※)を測ったらもう 40 代……なんてことになって、ようやく皆焦るんです」

※卵巣年齢検査＝血液検査で女性ホルモンの数値を出して、年齢ごとの平均値と照らし合わせる検査。卵巣年齢や残された卵子の数が分かり、妊娠できる確率や妊娠できなくなるまでのタイムリミットの目

安がわかる。

「不妊治療を6年経験した後、39歳で初出産。子育ては体力的に大変ですし、子供の将来を考えた時に、子供が学校に通っているうちに親が定年になってしまうのは大変」

■ 産後の修羅場に立ち向かうしんどさ

さらにようやく妊娠にこぎつけても、産後という名の戦争が始まると体力差が明らかに。

「38歳で出産。妊娠・分娩は問題なく乗り切りましたが、産後の睡眠不足が辛かった！ 慣れない育児、産後でボロボロの体。若ければこんなに大変じゃなかったかも」

「同じ日に出産した20代前半のママさんと35オーバーの友人とでは、出産後の回復力が違いすぎると嘆いていました」

「つわりが辛過ぎて産休取得予定を退職に変えました。出産は安産でラッキーでしたが、育児では若いママ達に比べて、体力・気力共に負けていて、寝不足にも弱く、実家に帰るとグッタリ寝込んでしまうことも。若くないなと実感」

「とにかく体力面が辛い。2時間おきの授乳。雨の日には8キロの息子を抱っこしての保育園の送迎。あと『この子が40歳のとき私は生きているか？』と想像すると辛いです」

体力だけじゃありません。「若いママ」へのコンプレックスは、子供が成長した後もずっとついてまわるようです。

「幼稚園での行事などで若い親たちに囲まれるたび『負けた』と思う」

「中学生ともなると女の子は母親が他の母親より老けていたりするのを嫌がる。そのせいで参観日のお知らせを見せてもらえないと嘆く人がいた」

そんな苦勞多き高齡出産マザーを間近に見ているせいか、こんな意見も。

「今年35になります。高齡出産なんて絶対にやりたくないから子供を望まない人じゃなきゃ結婚しません」

■ お金や気持ちには余裕あり？ 高齡だからこそそのメリット

もちろんデメリットばかりではありません。ロンドン大学などの研究によると、20歳の母親から生まれた子供に比べて、30・40代の母親から生まれた子供のほうが、不慮の事故によるケガや入院が少なく、言語の発達や社会情緒的発達も良好だということが研究結果も出ています。

また、「体力面は20代には負けますが、経済面では余裕があると思います」「お金や気持ちに余裕があるようにも見える」という経済面では優位だという声や、「夫婦だけのときは食事も夜遅かったり適当だったけど、子供がいると生活を規則正しくせざるを得ないので健康になった」という意見も。

妊娠率や出産率の低下をまねくなど、高齡になるにつれリスクが高まることは否めませんが、これらは個人差によるところが大きいのも事実。いつまでも妊娠できると楽観視するのは論外ですが、高齡出産だからといって悲觀的になりすぎることもありません。篠原涼子や永作博美も同じ道を歩んでいる！ そう思えばちょっとは心強いはず。(小鳥居ゆき)

・若返りビタミン豊富！ “飲むアーモンド”は独女世代注目ドリンク

皆さんはアーモンドに対してどんなイメージがあるだろうか。お酒のおつまみ？ お菓子の材料？ 最近ではミス・ユニバース・ジャパン公式栄養コンサルタントのエリカ・アンギアルや、モデルのミランダ・カーが「ナッツを食べよう」と提唱している事もあり、アーモンドを間食にとりいれている女性もいるだろう。

ネット上でもアーモンドの効能は話題で「アーモンドのすごい美容効果と食べ方のポイント」というNAVERまとめは、80万view以上を記録しているほど。

このアーモンド、お疲れ気味、お肌荒れ気味の独女にとってはより嬉しい食べ物なのだ。そんなアーモンドの魅惑とパワーを紹介していこう。

■独女世代必見！ “若返りのビタミン”が豊富

オレイン酸、食物繊維、ビタミンB2、カルシウム、マグネシウムなど。美容・健康・ダイエットに効く成分がたっぷりふくまれているアーモンドだが、特に注目なのはビタミンE。

ビタミンEは、老化のスピードを遅らせ若さを保つため“若返りのビタミン”とも呼ばれているそう。皮膚の新陳代謝を高め、メラニン色素の沈着を防止する作用があるので、シミ・ソバカスが気になる人は注目だ。

もうシミ出来ちゃってるし…という人もご安心を。アーモンドに多く含まれている亜鉛は、出来てしまったシミやそばかすを消し去る作用もあるとのこと。女性にとって、とてもありがたい食べ物なのだ。

■ 1日23粒のアーモンドが老化を防ぐ＝正直しんどい？

老化の原因となるという老化物質「AGEs」。アーモンドには「AGEs」を抑制し、便と一緒に排出する働きがあるということが、2011年の慶応義塾大学・井上浩義教授の実験で報告されている。

じゃあ、毎日どのくらいの量を食べると良いのか？

成人女性が1日に必要とするビタミンE摂取目安量(約6.5mg)は、アーモンド23粒(約25g)でクリアできることから、カリフォルニア・アーモンド協会では「1日23粒」を目安に取り入れることを推奨している。

でも1日23粒って意外としんどい！ 食べるタイミングがない！ そんなものぐさな独女には“飲む”アーモンドがオススメだ。

■ お通じが気になるなら食前、若くありたいなら食後にゴクッ

毎日決まった量を、忘れず食べ続けるのは意外に大変。だったら、朝や間食に一杯、飲むアーモンドを取り入れてみては？

昨年日本に上陸した「アーモンドミルク」は、アメリカなどで日常的に飲まれている商品だ。例えばグリコの「アーモンド効果」なら、1日1本200mlで23粒相当のビタミンEと食物繊維(※アーモンド約7粒使用。他、食物繊維およびビタミンE添加)を摂ることができるそう。

硬いアーモンドを細かくすりつぶし、細胞壁を壊して“飲料”にすることで、吸収が良くなり、栄養素をしっかり摂取することができるのだとか。

味の方は、豆乳よりも牛乳に近い口当たりだそう。シリアルにかけたり、ココアに混ぜて飲んだり、牛乳や豆乳をアーモンドミルクに置き換えることができるので、取り入れやすいのも嬉しい。

いつ飲んでも OK なアーモンドミルクだが、お通じが気になる人は食前がオススメ。アーモンドの食物繊維が血糖値の上昇を緩やかにし、一緒に食べた脂肪を包み排便を促すそうだ。また食後に飲むと、老化物質「AGEs」の抑制効果があるとのことで、若さをキープしたい人にはこちらがオススメ。女性にとって嬉しい作用満載のアーモンド。粒でも飲料でも、あなたに合ったスタイルで取り入れてみてはいかがだろうか。(石黒マミ)

・マンネリ化合コンにさよなら！ 大人にオススメの“社会科見学コン”

合コンと言えば基本的には、3対3とか4対4の男女同人数で集まり、ご飯やお酒を飲みながらワイワイ会話して親睦を深める…というものだが、そんな普通の合コンに飽きてしまったという独女もいるのでは無いでしょうか？

合コンに飽きる＝恋人が見つけれられないという事実に思わず涙がこぼれそうだが、仕事は？ 恋人いない暦は？ 休みの日は何しているの？ など、ありきたりな会話になんだかな～と思うのも事実。そんな中、30代以上の大人合コンでは“社会科見学”的なイベントコンを開催する人もいるそうだ。

その名の通り、大人の社会科見学＋合コンといった内容のもので、レストランや居酒屋で合コンをするのではなく、ビール工場やお菓子工場の見学に皆で行っちゃおう！ というもの。筆者も最近そういったお誘いをいただく事がチラホラあるので、社会科見学コンのメリット・デメリットをざっとあげてみた。

■社会科見学コンのここが楽しい！

【メリット】

- ・ありきたりな合コントークをしなくても良い
- ・初対面でも会話の糸口が豊富
- ・いかにも合コン！ というキラキラしたムードが無い

【デメリット】

- ・初対面の人と見学に行くのはハードルが高い
- ・「たくさん歩くからヒールはダメ？」などオシャレがしづらい
- ・ビールの試飲やお菓子の試食に異性の目を気にしてがっつけない

あとは、大抵の男性は工場見学が好きなので相手がノってきやすい。盛り上がらなかつたらそこで解散、盛り上がったらその後居酒屋で飲み直しが出来ると言ったところもメリットだろう。

■まんべんなく話せる、ロベタでも OK！ 参加した人の感想は？

実際に社会科見学コンに参加した事がある女性に話を聞いたところ、

「合コンと違って席が固定されないので、まんべんなく全員とおしゃべり出来る」(31 歳・IT)

「男性側のまめ知識とかが聞けて楽しかった！」(33 歳・マスコミ)

「それぞれが興味を持つ所が違って個性が出て面白い。見学の仕方
で男性の仕事ぶりが想像出来る感じがする(笑)」(30 歳・会計)

といった意見が。

男性陣からも

「デニムとかスニーカーとか TPO にあったファッションをしてくる女性
はいいなって思う。そういう普通の合コンじゃない部分で女性の魅力
を感じる」(35 歳・マスコミ)

「普段はあまり会話にガンガン入れない方なんだけど、工場見学では
ちょっとはしゃいで色々話せた」(33 歳・広告)

などのコメントがあがった。

とはいえやはりネックなのは“初対面”の壁。あまり遠出になってしまう
と、ハードルが上がり、参加率は下がるもの。「工場見学」と検索すれば
たくさん情報が出てくるので、ぜひ住んでいる地域で手頃な工場
はないかチェックして欲しい。

工場見学とまでは行かなくても、例えば美術展に皆で行ってみたい、この時期ならではの BBQ やアウトドアに出かけるのもアリ。最近合コンがマンネリ化しているなあ、という方は一度企画してみてもは？（石黒マミ）

・独女なら予習・復習しておきたい！「妊娠」について

女性にとって、ベストな妊娠時期はいつだろうか？ コレってかなり難しい問題である。

日本の場合、結婚してから出産することが当然と考えられているから、自分にとっての「産みどき」がやってきても、相手の男性が結婚する気にならないと妊娠するのは難しい。たとえば30代後半になってから彼氏と別れてしまった場合、ふたたび相手を探して、交際、結婚…と手順を踏んでいるうちに、出産のタイムリミットを過ぎてしまう場合もある。

■一般的に閉経の10年前が妊娠の限界

実際のところ、妊娠は何歳まで可能なのだろうか？

妊娠には「卵子」の量と質が関わってくる。卵子のもととなる「卵母細胞」の数は、じつは私たちが母親のおなかにいるときの「胎生5カ月」のころが最大で、この時点ではなんと約700万個。その後急速に減って、出生時には約200万個になっている。さらに思春期の時点では20～30万個になり、卵母細胞はその後も減り続け、1000個以下になると閉経する。

卵母細胞は卵子になるまでに2度の分裂を起こすが、年齢を経ることで分裂がうまくいかないことが出てくる。これがいわゆる“卵子の老化現象”のひとつで、妊娠率・出産率の低下をまねくそうだ。(※1) 妊娠可能な年齢は、一般的に「閉経の10年前」が限界だといわれている。日本人の平均閉経年齢は50歳、これに当てはめれば40歳が出産のリミットになる。ただ閉経の個人差の幅はおおよそ10年と大きく、30代で妊娠の限界が来る人もいれば、50歳を過ぎても自然妊娠・出産する人もいる。(※2)

“産み止め”ができなかった大正 14 年には、45 歳以上の母親から生まれた子どもが 2 万人近く、50 代の母親から生まれた子はおよそ 3600 人もいたそうだ。(※3)

■生物学的に妊娠しやすいのは「20 歳前後」

貯金、住居、仕事のタイミングなどを一切考慮せずに、生物学的な妊娠適齢期をいえば「20 歳代、おそくとも 35 歳まで」で、もっとも妊娠しやすいのは「20 歳前後」だそうだ(※1)。昨年の子の第一子平均出産年齢の 30.1 歳でも、ちょっと遅いくらいなのだ。

ここまで見ると、女性ばかりが出産年齢にしばられるように感じるが、じつは近年の研究で精子も老化することがわかってきている。個人差はあるものの、精子の加齢によるリスクは「35 歳」もしくは「40 歳」から高まると言われている。(※4)

アラフィフで出産のニュースも珍しくなくなったけれど、その裏で不妊に悩んだり、子どもが欲しいのに出産のタイミングを逸してしまった人はごまんという。産むもよし、産まぬもよし。総晩婚化・晩産化時代だからこそ、男も女も出産プランはしっかり考えたい。(来布十和)

・日常にラブチャンスあり！ 新婚カップルが語る「結婚したきっかけ」

毎週月曜日の深夜 11:58 からテレビ東京で放送中の「新婚さんに『結婚を決めた一言』聞いてみた」が面白い。区役所、市役所から出てくる婚姻届だしたてホヤホヤの新婚さんに、馴れ初めや結婚を決めた一言を尋ねるといってドキュメンタリー番組だ。

MC にはスキャンダル処女と呼ばれるほど熱愛のウワサがないベッキーと、現在はグラビアアイドル南明奈と交際中、数々の女性と浮き名を流してきたお笑い芸人よゐこの濱口優。対照的なふたりのコメントにも注目だ。

この番組は結婚にたどりつくまでのきっかけや、交際を経て結婚を決めた一言を紹介している。現在フリーの人も、交際中の人も「結婚したい」と思っている人には参考になるはずだ。だから、

「長い間彼氏がない」
「結婚はもう諦めている」
「恋をするのが怖い」

といいながら心の底のほうで淡い希望を抱いている人にこそ、この番組を見てほしい。出演するカップルは出会いも交際に至る経緯も、そして結婚をするきっかけも十人十色。普通に暮らす人の、リアルな告白だから信頼できる。自分にもチャンスがあるんだ、と思えてくるのだ。

たとえば、板橋区役所の前でインタビューを受けたゆうみさん(27 才 / 主婦) & よしのりさん(30 才 / 会社役員) のカップルは、オンラインゲーム上で知り合った。チャットを通じて親睦を深め、オフ会をきっかけに交際をスタート。1年間愛を育み、結婚に至った。

「オンラインゲームで!?!」と驚く人もいるだろうが、そのゲームは協力しあってクリアを目指すということもあり、顔が見えなくてもチャットやスカ

イプで親睦を深められる。「ゲームをしながらっていう方が、戦い方でそれこそ性格もでますし」とゆうみさんが語っていたのが印象的だった。合コンなどで瞬間的に話をするより、ゲームのプレイ内容でその人の本質がより透けて見えてくるものなのだろう。

また、mixi のオフ会で出会った、ちさきさん(29 才 / アルバイト)としゅんいちさん(34 才 / システムエンジニア)のエピソードも面白かった。しゅんいちさんは当時付き合っていた彼女と別れたばかりで、縁結びの神として有名な東京大神宮にお参りに行った。そのとき引いたおみくじは「大吉」で、翌日にちさきさんと出会った瞬間に「運命の人だ！」と思ったそう。

その一方でちさきさんも、初詣でおみくじを引いたところ「今の人最上(自分に合うか)迷うな！」と書かれていたことを覚えていて、しゅんいちさんとの出会いに運命を感じたそう。その頃、しゅんいちさんが地方に転勤になることを彼女に伝えると「ついて行くよ」と即答してくれたことから、この人と結婚しようと決心したのだとか。

同じ職場で出会い、くっついたり離れたりしながら交際9年になるまきこさん(33 才 / ヘアメイク)、けんいちろうさん(30 才 / ヘアメイク)のカップルも微笑ましかった。年下の彼から別れを切り出したものの、しばらくたって「寂しい……」とアプローチ。そのひと言が結婚する決め手となった。

そばにいたいと思うことが、結婚のきっかけになった二組のカップル。男女の仲にはいろいろあるけれど、結局はシンプルに、こんなふうに気持ちを素直に伝えあえる関係が大切なのだろうと思う。

彼女は日本、彼はクロアチアに住みながらも3年半交際を続けてきたかずみさん(27 才 / 東京国際フォーラム勤務)、たくやさん(29 才 / 東京大学大学院生 2ヶ月前までクロアチア日本大使館勤務)のカップルは情熱的に文通を重ね、絆を深めたカップル。電話やメールだ

けでなく、まめに手紙のやりとりをしていたことがより親睦を深めることとなったようだ。ある日の手紙にはかずみさんの「私があなたを守ってあげる」という一文があった。

まるで映画のようなラブストーリーを聞いていたのだが、彼が結婚を決めた理由に思わず吹いてしまった。2人で海外を旅行していたときのこと、彼のお腹の調子が悪く、トイレに間に合わなくてウンチを漏らしてしまったのだが、それを彼女がギャグに変えて笑ってくれたんだそう。

もちろん、それまで文通で強く結びついた絆もあったかもしれない。でも、遠距離恋愛中で久しぶりに会った彼がお漏らししたら……やっぱりちょっと引いてしまうかも。そう思うとかずみさんはよっぽど彼を愛しているにちがいない。

ここに登場する人たちがフリーだったとき、まさかこんな相手と、こんなきっかけで結婚するなんて信じられなかったはずだ。ありきたりのようだけど、彼らの話を聞いているとやっぱり『結婚はきっかけとタイミング』だと思う。恋愛すること、結婚することに臆病になっている独女のみなさんも、今、隣の扉を開けたらチャンスが巡って来るかもしれない。
(パンチ広沢)

・ワンコイン脱毛、儲けの仕組みはどーなってるの？

消費税引き上げ、円安、人件費高騰などの影響を受けて、物価が軒並み上昇している。6月には、ファストファッションの雄、ユニクロも秋冬商品の値上げを発表した。

こうした流れに大きく逆行しているのが「ワキ脱毛」である。今年5月、全国に展開している脱毛専門サロンが「両ワキ脱毛 200円」という衝撃価格をリリースしたのを皮切りに(すでにキャンペーンは終了)、今夏、多くのサロンで回数無制限のワンコイン脱毛を発売している。毛(もう)、抜かなきゃソソソとばかりに、サロンは女性客でにぎわっているのだ。

かつて脱毛はニードルタイプ(毛穴に絶縁針を挿入し、毛根を電流で破壊する方法)が主流で、90年代ごろの両ワキ脱毛の相場は10万円以上。ところが90年代後半からレーザー脱毛器が一気に普及、あれよあれよという間に処理の価格は当時の100分の1にまで下がった。うれしいけれどワンコインって！ 抜いてもらっておいてなんだが、儲けが出ているのかが心配になってくる。そこで、都内でエステサロンを展開するY氏に「ワンコイン脱毛」のカラクリを聞いてみた。

■赤字覚悟のワンコイン脱毛は“撒き餌”

「ワンコイン脱毛は正直、赤字。どのサロンも採算度外視で行っています。それでも売り出す理由は、新規顧客を獲得するため。女性はワキから脱毛するのが普通ですから、ワキ毛が生えている＝ご新規さんといえます。格安のワキ脱毛でサロンによび込んで、最終的に全身を脱毛してもらおうのが狙いなんです」

ほとんどのサロンが、ワンコインで脱毛できるのはワキのみで、腕や脚、Vラインなど全身を脱毛するとトータル20～30万円かかるような料金を設定しているそう。だけど、なかにはデパ地下の試食あらしみたい

に、ワキ脱毛だけで済ませる人もいますよね？

「ワキ毛が目立たなくなるまでに、およそ2年、12回くらいサロンに通う必要があります。何度も足を運んでいると、どうせなら腕や脚も脱毛しようか、フェイシャルエステでも受けようかという気になってくるものなんです。サロンで売っているコスメやサプリメントに手が伸びることもあるし、じつは純粹にワンコインだけで終了する人はほとんどいません」

■抜いていい店、悪い店。見極めのポイント

ワキ脱毛はいわば撒き餌。とくに店側がセールスをしなくても、売り上げが伸びていく仕組みになっているそう。そう聞くと、次に気になってくるのが品質問題。東京都生活文化局の平成14年の調査によると、エステ危害のうち29.9%が脱毛によるものだという。安かろう、悪かろうってことはないですか？

「まず脱毛効果に関しては、エステサロンの機械でも医療機関のレーザー脱毛と大差はないと考えていいでしょう。サロン間の格差が大きいのは、安全性。レーザー脱毛の施術はマッサージとは異なり、あまり技術を要しません。なかには、未経験者のスタッフに2日の研修を受けさせただけで店に出すところもある。レーザー照射が強すぎるなどで、お客さんをやけどさせてしまったという事例もたびたび耳にします。個人的な意見ですが、熟練エステティシヤンのいる老舗店のほうが、技術者の腕はたしかだと思えます」

経費を抑えて回転率を上げるため、冷却用のジェルを使い回していたり、パッチテストや脱毛後のクールダウンを行わないサロンはスタッフの研修も甘い可能性が高いそう。さらにY氏は店選びのポイントに「レーザー脱毛器のメーカーがどこの国であるか」を挙げる。うーむ、マニアック。

「レーザー機器は、イタリア、イスラエルをはじめとするヨーロッパメーカーのものが相対的に優れています。高品質な機器を使用しているサロンは、信用に値すると考えていいでしょう。カウンセリング時に尋ねてみて、疑問を感じたら別のサロンを訪れることです」

いったん通うとなると、長い付き合いになる脱毛エステ。つい価格ばかりに目がいってしまいが、活気のある「ワキ毛ミクス」の波にのりつつ、信頼できるサロンをじっくり探してみてはいかがだろうか？（来布十和）

・「長い春からの破局」は男の責任？

日本人初のNBA選手であり、現在日本でプロとして活躍するバスケットボールの田臥勇太選手。この田臥選手と元テレビ朝日アナウンサーの前田有紀さんとの破局が先日報じられた。

ニュースなどでは、交際6年での破局と伝えられており、言ってみれば「長い春からの破局」。田臥選手と前田さんの破局ニュースに対し、ネットでは、田臥選手への批判とも取れる発言も見られた。

こうした、長く交際したカップルが結婚に至らずに別れた場合、男性側に責任を問う声や批判が集まりがちだ。女性が20代から30代にかけてその男性と長く交際していた場合はなおさらだ。

■長く付き合ったら絶対に結婚するべき？

こうした長い春からの破局で、男性側に批判や責任を問う声が集まることに対し、男性たちはどう感じているのだろうか。

既婚者のトモヤさん(仮名)はこう話す。

「付き合う上での責任は、男女平等のはず。長く付き合っただけで破局する原因は、男性側だけにあるとは限らないですよ。結婚するつもりがないのに長く付き合うのは、相手に対し失礼だとは思いますが…。10年前なら、『長く付き合っただけで女性が30代になってから別れる』となると、女性は次の相手を見つけるのが大変だったかもしれませが、今は結婚適齢期も上がっていますし」

10代から10年付き合った彼女と28歳で別れたというタケシさん(仮名)は、自身の経験からこう語る。

「男の浮気が原因の破局なら、男が責められても仕方がないでしょうけど、女性が破局の原因を作ることもあるでしょう。単にタイミングが合

わなかったり、『お互い結婚の相手ではなかった』という場合もあるだろうし、『長く付き合う＝男が責任を取るべき』というのはちょっと違うのでは。長く付き合っても結婚に至らないのは、それなりに理由があるんだと思いますよ」

■結婚で二の足を踏む男は次の壁をクリアできない

確かに、男女の付き合いは自由意志で行われることだからこそ、自己責任と言える。しかし、女性は結婚したがっているのに、男性が煮え切らず、なんとなく付き合いが続いているというケースがあるのも事実。

そうした男性に疑問を投げかけるのは、既婚者のケンタさん(仮名)だ。

「長く一緒にいたいと思う女性がいて、その女性も結婚を望んでいるなら、さっさと結婚しちゃえばいいのに、と思いますね。結婚はゴールじゃなくて、人生の通過点の一つでしかありません。ハッキリ言って、結婚くらいで二の足を踏んでいるような男は、結婚の後に来るもっと大きな壁をクリアできないと思いますよ」

一方、アラフォーのキョウイチさん(仮名)は、こう疑問を投げかける。

「30代前半までは、そういう男を『煮え切らない男だな』と思ってました。でも、既婚男性が30代後半になって不倫に走る姿を見ると、結婚すれば男が責任を取ったことになるとは限らないし、ましてや『結婚＝女の幸せ』とは言えないなと思ってしまいますね」

男と女が付き合う上で、責任は男性だけにあるのではなく、その人を選んだ女性にも等しくあるもの。まして、結婚さえすれば男が責任を果たしたということにはならない。いずれにしても、幸せとはどちらかだけの責任で得られるものではなさそうだ。(栗頭洸子)

・ドラえもんの誰と結婚したい？「しずかちゃんのがのび太を選んだ理由」

「のび太さん、私がないとダメじゃない」

このセリフはトヨタの“実写版ドラえもん CM”に登場するもの。のび太（妻夫木聡）がしずかちゃん（水川あさみ）に「なんでしずかちゃん、こんな僕とつきあってくれるの？」と尋ねるシーンに対する答えである。

このセリフだけみれば、しずかちゃんが選んだのび太はまさに“ダメメンズ”そのもの。ちなみにこれは何も CM オリジナルの解釈ではない。漫画『ドラえもん』20 巻には、しずかちゃんが結婚を決意するいきさつが語られる「雪山のロマンス」という回があるのだが、そこで大人になったしずかちゃんは「そばについてあげないと、あぶなくて見てられないから」と、のび太と結婚を決意する理由を語っているのだ。

『ドラえもん』で他に結婚相手となりそうな登場人物を考えてみると、ジャイアンとスネ夫。そしてちょっと影が薄いが出木杉君がいる。この中で本当に一番いい男はのび太だったのだろうか？ そこで独女たちに「ドラえもんの登場人物の中で結婚するなら誰がいい？」と尋ねたところ、意外な人物が圧倒的人気だったのである。

■「ドラえもんの登場人物で結婚したい」一番人気はスネ夫！

なんと圧倒的人気を集めたのは「骨川スネ夫」。いや、意外だと思っているのは筆者だけだろうか？ とにかく多くの人が推したのがスネちゃまだった。ジャイアンの腰巾着なのに？

『アトーク！』でも『スネ夫憎めない芸人』という回がありましたが、スネ夫は知れば知るほど愛すべきキャラなんです。世渡り上手だしお金もあるし、結婚するならスネ夫ですよ！」(サチさん・35 歳)

「断然スネ夫ですね。スネ夫はああ見えてのび太やしずかちゃんにも心配りができる優しい男ですよ。資産家じゃなくてもスネ夫が一番です」(クルミさん・31歳)

「ジャイアン、のび太、スネ夫の中から選ぶならスネ夫です。スネ夫が一番バランスが取れている性格だと思います」(アキコ・28歳)

まさかのスネ夫大絶賛！ ちなみに筆者が一番結婚相手に良さそうだったのはジャイアン。カリスマ性がある男気があり、一番いい男だと思うのだが、それに賛同してくれたのはマユコさん(31歳)だけ。

「確かに映画版のジャイアンはカッコいいですよ。でもジャイアンは将来家業の『郷田商店』を継ぐと思うから、おそらく結婚したらかあちゃんと同居ですよ(笑)」

た、確かに！ ちなみにしずかちゃん同様「私のはのび太派！」という人は皆無という結果に。「のび太ってジャイアンみたいに映画だとちょっといい男だけど、アニメでみると小さい男だよー」と、冷やかな意見が続出する結果となった。

■ のび太の最大の魅力は、誰よりもしずかちゃん一筋なところ！

しかし藤子不二雄作品をこよなく愛しているというライターのはるかさん(34歳)は、のび太の知られざる魅力についてこう語る。

「のび太はあやとりが得意だったり、劇場版では射撃の腕前を披露するなど、手先がかなり器用です。小学生では足が早いとか、頭がいい事がモテポイントになりますが、のび太は20歳くらいになってから、その手先の器用さが生活に生きてくる様な気がします。

あと最大の魅力は“何があってもしずかちゃん一筋”なところですよ！ ドラえもんから面白い道具を出してもらおうと、すぐ『しずかちゃ〜ん！』って遊びにいきますよね。これは女子なら嬉しいのではないで

しょうか(笑)」

確かに！ アニメでもジャイアンやスネ夫はどちらかというとなんか男同士でつるんでいることが多いが、のび太は男同士よりむしろかちゃんと遊んでいる方が楽しそうだ。結局女性は自分のことを一番愛してくれる男に弱いのかも。

さらにのび太としずかちゃんが結婚する前の日を描いた『のび太の結婚前夜』という回があるのだが、そこでしずかちゃんのお父さんが娘に送るこんなセリフがある。

「のび太くんを選んだきみの判断は正しかったと思うよ。あの青年は人のしあわせを願い、人の不幸を悲しむことができる人だ。それがいちばん人間にとって大事なことなんだからね」

なんとも深いセリフ。このお父さんのセリフの意味を本当に理解することができれば、独女でものび太の良さがわかるのだろうか？ のび太の魅力を突き詰めていくと、案外奥深い。(独女通信:橋口まどか)

・今田耕司より笑えない...「西島秀俊が結婚相手に求める7箇条」

西島秀俊さんといえば独女世代に人気が高い俳優だが、4月に熱愛が発覚した。とはいえ西島さんも43歳。これまで浮いた噂がほとんどなかったのが不思議なくらいで、今更ワーキヤー言う独女はほとんどいないだろう。

だが熱愛の続報として、雑誌『女性自身』は「西島秀俊が結婚相手に求める7箇条」なるものを掲載。その内容の厳しさに独女から別の悲鳴が上がっているのだ。それがこちら。

- その1 仕事のワガママは許すこと
- その2 映画観賞についてこない
- その3 目標を持ち一生懸命な女性
- その4 “いつも一緒”を求めない
- その5 女の心情の理解を求めない
- その6 メール返信がなくてもOK
- その7 1カ月半会話なしでも我慢すること

最初にお断りしておくが、これは西島さん本人が断言したものではない。芸能ゴシップによくある“関係者による伝聞”が主なソースなので、もしかしたらまったくの嘘である可能性もある。だがこの7箇条は男性が求める理想の女性像を考えるのに、十分面白いネタであることには間違いない。

■7箇条を守るも、小悪魔女子に敗北する残酷さ

「彼の仕事が激務なので、自然と西島さんが求める7箇条通りの付き合いだった経験があります。でも女の幸せを手に入れたいなら、絶対にその通りにしちゃダメ！」そう強く断言するのは、現在別の男性と結婚しているヨシエさん(35歳)だ。一体なぜダメなのか？

「1か月半も会話がなくて平気なのか？ と言われたらそりゃ寂しいに決まっています。でも彼の負担になりたくなりから我慢をする。それが愛だと思って頑張っていた」

そんなヨシエに、寝耳に水な出来事が起こる。なんとその彼に「他に好きな子ができた」と言われてしまうのだ。しかもその女性がどんな人かを彼に聞いたヨシエさんは、さらに愕然とすることに。

「『とにかくワガママで放っておけない。そいつのためなら何もかも捨ててもいいと初めて思えた』と。つまり、典型的な小悪魔女子だそうで(笑)。もう、私の努力は何だったんだと思いますよね。結局私は彼にとって単なる都合のいい女というだけで、彼の心を揺さぶるものが何もなかったんだと思い知りました」

地道に選ばれる努力を重ねてきた独女が、小悪魔女子という“女のプロ”に敗北するという残酷な現実。もちろん、小悪魔女子であれば誰でも女の幸せを手に入れることができるという簡単な話ではないだろう。ただ、人は不思議と相手から嫌われないよう努力すればするほど、個性がなくなり好かれなくなるもの。そう考えると、西島さんの7箇条を律儀に守っても結婚から遠くなるのはうなずける気がする。

■今田さんの39条とは違う、実現可能なリアルさが怖い

一方男性側に西島さんの7箇条について意見を求めてみると、ほとんどの人が「それほど変だと思わない」という意見で一致。

「1か月半会話ナシはさすがにどうかと思うけれど、俳優さんなら長期ロケがあるから普通なのでは？ それにこの7箇条って、全部ほとんど同じ意味ですよ。要は女性に束縛されたくないというだけかと。容姿が平均以上で料理が上手で、みたいな条件より厳しくないのでは？ 少なくとも今田耕司さんの39条よりはマシでしょ」

そう語るのは男性のAさん(34歳)。

今田耕司さんが結婚相手に求める「39 箇条」も確かに大きな話題となり、当コラムでも『今田耕司の 39 か条件』に見る異性に厳しい男性の特徴とは」として取り上げられている。

その内容は「身長 163cm 以上」「美人」「肌がキレイ」「年齢 28 歳以下」など、西島さんと比べると容姿や年齢に言及した条件が三分の一を占めているのが特徴だ。ただしこれはあまりに細かすぎるし現実味がないので、独女としては笑い飛ばすことができる。しかし西島さんの条件はそこに言及されておらず、頑張れば実現可能。そこがリアルであり、独女としては怖い。

筆者は「西島秀俊さんが結婚相手に求める 7 箇条」が適用されている恋愛をしている独女は、それほど少なくないとみている。しかし彼女たちのその努力がやがて報われるかという、どうしても疑問符をつけたくなくなってしまうのだ。恋愛はもっと、自分本位でいいはずではないか。(独女通信:橋口まどか)

・ラブホテル代は男性が払ってトーゼン!? 男の本音は……

デート代はすべて男性持ちだったのは今は昔、バブルの頃まで。「セキララ★ゼクシィ」の調査によれば、現在は「男性側が少し多く払う」のが主流であり、当通信が配信した『『割り勘の男はケチ！』の常識、そろそろ見直してみませんか?』でも、デート代のすべてを負担するために男性が働きすぎ、結果別れてしまった学生カップルの悲劇を紹介している。

もはや「女だから」は通用しないデートマナー。彼が車を出してくれるなら駐車場代は彼女持ち、ランチはアナタでお茶代はワタシ。カップル間のギブ&テイクが絶妙なバランスで成り立つなか、唯一、ラブホテル代は今なお聖域である。

「給料日だから、ごはん代は私が出すわ」と女性から言い出すことはあっても、「今夜のラブホテル代は私のおごりよ！」とは赤名リカでも口にしない。「セックスしよ！」と「ラブホ代出すわ！」はやることは一緒でもまったく別の意味を持つのだ。

◆ラブホ代「男性が全額払う」は4割以上

独女通信のアンケートでも、ラブホテル代の負担は「男性が全額払う(44.8%)」「多少男性が多く払う(28.1%)」で、男性が多く負担するケースが7割以上。割り勘派はわずか15%だった。「フリーセックス(男女平等)はセックスの現場ではフリーではない」。早口言葉になりそうな結果について、「ラブホ代は男性が全額支払う派」の意見は以下のとおりである。

・今まで付き合ってきた彼氏の給料は、自分よりも高額。食事やホテル代は彼に出してもらって、部屋で飲むドリンク代は私が払うパターンが多いです。「女性がホテル代を出す＝自分を安売りしている」というイメージしかありません。(36歳)

・出してはいけなんでしょう？ 女性に払わせるなんて最低。(29歳)

・ホテルで女性が財布出すこと自体、男性に対して失礼では？ その代わり、私は別のところでお金出します。(26歳)

一般的に性欲は男性の方が強いとされている。体を求められ、押し倒されるのは女性側であり、建前上、女性は「サせてあげる」立場にいる。現実的に、男性側が「サせてあげる」ことだって大いにあるが、女が性に積極的であることを認めたら、セックス市場の女性の株価は大暴落。女は追われてナンボ、抱きたいと乞われてナンボ。あくまで性の主導権は女性が握り続けていたい。

女性の性の価値を意識しているカップルほど、ラブホテル代の負担は男性側へと傾くのだろう。

◆ラブホテル代、払う割合の公式

一方でラブホテル代「割り勘派」の意見は、「性の価値」うんぬん以前に現実的である。

・毎回となると、彼の金銭的負担も大きいので。(33歳)

・週末に使うことが多いけれど、宿泊で1万円くらいかかる。彼のお給料では恐らく全額負担は厳しい。(27歳)

・外資系に勤めていたの元彼はラブホテル代を全額出してくれたが、フリーライターの今彼とは割り勘(30歳)

ぶっちゃけ銭の問題。銭の前ではラブホテル代も食事代もカラオケ代もみな同じ。「割り勘派」はコメントを読む限りでは、同世代カップルもしくは年下の彼がいて、収入が同等と思われるケースが多かった。

また「全額女性が払う」と回答した人はわずか2%だったが、そのうちの1名からは「彼は既婚者。いつもお金がないと言っているので、ホテル代は私が負担します。誕生日もクリスマスもプレゼントをもらったことはありません」というコメントが……。それ、いちばんアカンやつや！

女性の性の価値や彼氏の懐事情、年齢差が微妙にからみあってくるラブホテル代問題。「どちらが出すか？」に一般論はあてはまらず、正解があるとするなら「相手によりけり」である。

と、ここまで書いたところで「男が支払うべきだと思し、ずっとそうしているけれど、レストラン同様に彼女も出してくれたほうが好感を抱く」(34歳)、「男から“割り勘で”とは言いにくい。せめて払うそぶりくらいはみせて」(30歳)といった男性からの意見が、立て続けに寄せられた。ラブホテル代に見栄とプライドがあるのは女性側だったのか！ 前言てっかーい！ 割り勘は結婚へのプレリュード。経済力と将来性のある彼氏に対してこそ、「ホテル代……私も半分払おうか？」と控えめに申し出るべきである。独女たちよ、戦略家であれ！（来布十和）

・モテない女ほど自分の「恋バナ」をしたがる法則

日本・総非モテ時代がやってきている。第14回出生動向基本調査によると、18～34歳の独身女性で交際相手がいる人は約3割。彼がいる人の人数はここ10年で3%ほど微減していて、日経ウーマン3月号では、交際相手がない人の彼氏いない歴の平均は「6年9カ月」とあった。

ほぼ7年の月日は、最後の彼と別れたころに生まれた友人のベビーが、幼稚園を卒園する時期に相当する。今彼と別れた場合、2020年の東京オリンピック開催時もひとりかもしれない。「ガラスの仮面」が終わると新しい彼氏ができるのと、どちらが早いのだろうか？ 天女となるのはマヤか亜由美さんか独女か？ これっぽっちも勝ちたくありませんよ…。

■モテる子ほど「モテない」と濁す理由は？

彼氏を作るには、モテてなんぼ。ただし「モテ道」には、元キャバ嬢らに代表される小悪魔流「追うより追われる。恋の駆け引き道」、男性心理カウンセラーなどによる「都合のいい女と紙一重の古典モテ道」、スピリチュアル方面の方々が解く「自分磨きをしているうちに恋も仕事も引き寄せ道」など、あらゆる流派が存在している。最近では、「清楚だけど、隙ありあり」のオボちゃん道も台頭。モテをひとくくりにして語ることは難しい。

ただし「モテる女とモテない女の言動について、共通点がある！」とは、かつてモデル事務所の営業職に就き、あらゆる女性のタイプを見てきた梓さん(32才)。

「モテる子は、男性の前で自らの恋バナをすることはありません。男性から『モテるでしょ？』と言われれば『ぜんぜんモテませんよ！』と驚いたような表情で答え、『彼氏がいるの？』と聞かれると『ふふふ』と笑っ

て誤魔化す。『いるの？ いないの？』と問い詰められると『この場ではいいじゃないですか〜』と含みを持たせます。まあたいていイケメンかエリートか有名人の彼氏がいるんですが……」

本来だったら、モデルは男性にとって高嶺の花。ところが「モテない」と自己申告することで相手の射程範囲圏内に見せかけ、彼氏の有無に触れないことで「オレのことが気になっているから、はっきり言えないんじゃないの〜？」とほのかな期待を抱かせることができる。それでいて、謙虚な態度は周囲の女性からも反感や陰口もブロック。モテる女は一枚も二枚も上手である。

■ 赤裸々な恋バナは男を遠ざける

「一方で、なかなか彼氏ができないモデルもいるわけですが、こうした子に共通しているのは、恋愛下手なことを隠そうとして自分史上最高の恋バナを披露してしまうこと。たとえば『全額、彼にお金を出してもらってモルディブに行ったことあるんです〜』なんて経験は、相手男性に話してもマイナスイメージしか与えません。(1)金持ちが好きなのだろう、(2)海外旅行するほど親密な彼氏がいたのだろう、(3)金を出してもらったからには毎晩裸祭りだっただろうなど、下世話な妄想をかきたてるだけ。真面目な男性であれば、ドン引きしますよ」

恋バナを披露してしまうモテない女の気持ちはとても共感できる。同性同士の場合、過去の恋愛体験は武勇伝。元彼からの貢ぎ物は戦利品であり、ハイレベルな男性との経験は勲章である。女性側としては、自分の魅力を恋バナにのせて伝えているつもりなのだが、話せば話すほど男性陣は引いていく。引くからこそもっと話したくなる。話せば話すほど引く……。誰か止めてやってくれないか。

■ モテたいならば恋バナはあえて封印

WEB制作会社に勤めるアラフォーの純一さんは「男は何歳になって

も、処女性を求めてしまうんです」。

「アラサーの処女なんてほとんどいないとわかっていますが、他の男の手垢を感じたくないのが男心。彼女の過去の恋愛話を聞きたくないという男性は多いです。SNS やブログなどで、元彼の話や恋愛観を書き連ねている女性もいますが、その時点で彼女候補から外される可能性は大。わざわざその女性に行く必要性はありませんから」

恋バナをするからモテないのではなく、恋バナをすると男が引くことに気づかない鈍感さがモテない原因になっている。しかし本気でモテないと感じている女性が「モテないわー、10年彼氏いないわー、結婚したいわー」とアピールしたところで、軽く吉本コント。小指に指輪で、まったくさびしいわけでもないプチリア充感を出すくらいがベターであろう。(来布十和)

・軽くみるのは禁物！？ 独女たちを襲う偏頭痛の実態

「さあ今日は大事なプレゼン！ 仕事が終わったら楽しい飲み会！！」なんてドキドキ、ワクワクしてくる時に、音もなく忍び寄ってくる憎いアイツ。そう、それは偏頭痛(片頭痛)。寝不足でもないのにあくびが出たり、光がまぶしくてPCのモニターが見えにくくなるという、おなじみの「予兆」がやってくると気分はどんより。仕事のやる気も飲み会の楽しみもふっとんでしまいます。

■独女世代の10人に1人が偏頭痛の持ち主

調査によると女性の12.9%、10人に1人以上が偏頭痛の持ち主で、しかも30～40歳代の独女世代の有病率が高いという結果がでています。しかし頭痛の発症タイミングや頻度は人によりけりで、咳やくしゃみといったわかりやすい症状がでないため、他の人からはその苦しさを理解してもらえない現実があります。痛みにより動けなかったり、吐いてしまうほどの苦しさを訴えても「怠けているのでは？」と周囲から白い目で見られてしまうことも。しかし無理して出社してもかえって仕事の効率が下がるだけで、痛みを我慢して仕事や社交活動を行うことが鬱症状につながることもあるのです。頭痛といえども軽視は禁物なのですよ！

実は筆者も数年前から偏頭痛に悩まされており、ひどい時は週に数度も会社を休み、仕事に支障がでることもありました。しかし以下の2ステップで上司や同僚と相談し、今では症状が出た時には家で安静にし、治まってから出社するパターンを作ることができました。

■ステップ1:頭痛外来で診断書をもらおう

「最近、頭が痛いことが多い…。もしや偏頭痛？」と思ったら、まず行きたいのが「頭痛外来」。専門のお医者さんが患者の頭痛の症状、頻度、予兆などを詳しく聞き、診断と対処法を指導してくれると同時に、

症状と体質に合った薬を出してくれます。筆者も診断で「典型的な偏頭痛」とお墨付き(?)をいただいた後、症状の「予兆」が起きたら服用する薬を処方してもらい、それを飲むことによって発症がだいぶ抑えられるようになりました。また「吐き気や眩暈を伴い、出社が困難になる偏頭痛である」という診断書を提出することによって、職場からも理解を得ることができました。

■ステップ2:頭痛の原因・発症タイミングをつきとめ、周囲に知らせておこう

診断書で職場の理解を得られたら、次にやっておきたのが「いつごろ頭痛で休む可能性があるか」を上司や同僚に知らせておき、仕事の段取りをつけておくことです。

偏頭痛の原因にはストレス、睡眠不足、気温の変化、チョコレートやワインなどの飲食物など様々で、人によっても異なりますが、筆者の場合は「低気圧の接近」と「気温の低下」。症状がではじめた当初はその理由がわからなかったのですが、“どんよりした曇り空で、雨がふりそうな時”“急に風が強くなり、寒くなった時”に予兆となるあくびが始め、次第に頭が重くなるパターンに気づきました。

そこで発症前後の低気圧の動き、気温の変化を確認すると、おかしきぐらいにどんぴしゃり。それが判明してからはスマホのアプリなどで低気圧の動きをマメに確認し、気圧の低下が予想される時には前日から「明日の午前中は頭痛がおきそう」と予告し、仕事を前倒しで処理。

そして翌朝、案の定、頭痛があると休める時には休み、出勤が必要な場合は事前に薬を飲み、できるだけ症状を軽くすることができるようになったのです。ちなみに急な気圧の変化が血管を膨張させ、神経を圧迫することが頭痛につながることは医学的にも認められているようで、ドイツでは「医学気象予報」という番組があり、予報士が「低気圧

が接近しているので、明日は頭痛もちの人は注意」などと放送しているそうですよ。

偏頭痛にいちばんよい対処法は、暗くて静かな部屋でゆっくり休むこと。しかし、それがしたくてもできないのが働く独女。それならせめて偏頭痛の症状と対策を周囲にも理解してもらい、できるだけ快適な頭痛タイムを過ごしたいですね。なお偏頭痛の症状や原因、対策は人によって異なりますので、悩める時にはまずは頭痛外来へ！
(オフィスエムツー／秋月ルーシー)

・出会いの春。男子は女子のこんなところにギャップ萌え

入社、異動、転勤、退職。そしてそれに伴う引っ越しや、習い事のスタートなど……。春は何かと出会いが多い季節。「見た目が9割」なんて話もあるように、第一印象は相手に強烈に残ります。

でもその「強い思い込み」を覆すようなギャップに、美女・凡女問わず密かに萌える男子たちが存在するよう。一体どんな瞬間にグッときたのか、取材してみました。

【凡女編】

■口紅をうっすらつけてきた彼女にはっとさせられた(タカシさん・32歳・IT)

出会った頃は服装も地味でほとんどノーメイクだった元同僚。そんな彼女がある日、うっすらと口紅をつけてきたんです。元々顔立ちもよかったせいか、ものすごく映えてみえて。その時はしばらくぼーっと見入ってしまいました。なんとというか、モノクロの写真が、カラーの動画となったみたいな雰囲気でした。

結局、その子のことが気になりつつも、彼女にはすでに彼がいたので、特に行動はせずにそれっきりなのですが、あの日のことは今でもしっかり覚えていますね。

■見た目は大人しそうなのに、実は酒が飲めて、話も面白かった(シゲユキさん・29歳・メーカー)

同期入社の彼女。ファッションも顔立ちも印象の薄いタイプでしたが、イメージが一変したのは、初めての同期飲みの時。場の雰囲気が温まってきた頃にどんどん開花したのは、彼女の酒豪っぷりと話題の豊富さ。歴史やプロレスなど意外な方面の知識が半端ではないし、会社の愚痴であっても、きっちりオチをつけて笑い話のように話してくれる。いわゆるオチのない女子話とは違って、実に面白かったんです。

その飲みでグッと引きつけられて以来、ずっと仲のよい友達です。あのギャップがなかったら、こんなに仲良くなることはなかったかも。

【美女編】

■ある朝の美女の寝癖に萌え～(ユウジさん・35歳・広告代理店)

美人で、仕事も出来て、ファッションセンスもよくて……。申し分のない同僚。逆にいえばスキがなくて近寄りがたい感じだったのですが、ある朝、始業時間ギリギリに現れた彼女の後頭部にやや乱れが！ どうも寝坊したらしく、寝癖を直さないまま出社してきたらしいんです。そのギャップに「俺しか知らない彼女を見れた」喜びで一人萌えまくりでした。

それ以来、寝癖フェチと化し、朝、美女の髪を見るのが日課になってしまいました。打率は低いですが、出くわしたときの感動たるや！ 言葉になりません。

■見た目はクールなのに、私服はゆるふわ系、メールは甘甘だった(ダイキさん・25歳・不動産)

女子たちのオンオフのギャップにはいつもやられてしまいますが、クール美人の先輩には特にグッと来てしまいました。仕事上ではサバサバしていて、スーツも黒や紺が多いハンサム女子なのですが、休日出勤していたときに、オフィスに忘れ物を取りに来た彼女の姿を見て、ビックリ。石原さとみ張りのゆるふわ系ファッションだったんです。しかも表情がオンのときと全然違う！ 隙ありありって感じでした。僕自身は先輩とは個人的なメールのやりとりをしたことはないんですが、他の同僚から「文面が見た目と違って絵文字満載の可愛い感じだった」という話も。仕事のときのやや戦闘モードは実は仮の姿なのかな、プライベートはあんなでこんなで、とつい妄想してしまう日々です。

女子のギャップある姿を見て「自分だけが知っている」とにやり喜ぶ男子たち。意外なトコ、見てます見てます。こんなギャップを想定して、

意中の彼にアピールできたら、それこそ正真正銘の小悪魔女子かも？(オフィスエムツー／島野悦)

・年収 800 万以上の男性から見た「NG 女性」の特徴 5 つ

婚活市場では、やはり経済力のある男性に人気が集中するようです。当然といえばそうなのですが、結婚生活には双方のバランスが大切。高収入の男性を求めるなら、彼らのニーズを知らなければいつまでも空回りしてしまうかも。

極わずかながら、筆者の近くにいる高収入男子たちに結婚相手にしたくない女性の特徴を聞いてみました！

■「職業を知ったとたんに関度が変わる女」

と話すのは、恵一さん(37 歳・外資系会計事務所)

「よく行くバーで、ある女性とカウンターに隣合わせたときがあつて。こちらを一瞥したと思ったら、さっさとむこうを向いて談笑して。なんか感じ悪い女だなと思いました。でも、先日また会ったときは違つた(笑)。“よく会いますね～”なんて、グラス片手に満面の笑みで近づいてきて。気味が悪くて、はあ、としかいえず。後でマスターから『僕が会計士だって教えちゃつたからさ～ゴメン！』って謝られてしまいました。なんだそりゃって、ますます気味が悪くなりましたよ」

■「セレブ志向が強すぎる女」

「この年収を得るまでには、それなりの努力をしてきているワケです。それを、勘違いしたセレブ志向の女に食いつぶされるのはカンベンしてほしい」健一さん(42 歳・証券会社)

「プレゼントはブランド物、旅行は毎回決まって海外へ、夕食は高級レストランがあたりまえだと思つような女性とは結婚したくありません。僕は根が地味なので、セレブ同士のお付き合いも興味ないし。地に足がついた女性が理想かな」

かと思つたら、こんな意見も。

■「楽しみを知らない地味な女」

「トロフィーワイフとしての役割も果たしてくれるような美女が希望」とは、隆義さん(40歳・産婦人科医)の弁。

「一流のものを知り尽くしていて、それを享受することに慣れている女性を妻に選びました。妻の実家は個人病院で、義兄が継いでいます。いわゆるお嬢様ですね。3ヶ国語を操り、華道や茶道の嗜みもある。自分にお金をかけることにも慣れている、いつもきれいにしてくれています。彼女と子どものためだから激務にも耐えられる。欲の無い普通の女性だったらほかで遊んでたかも」

■「経済力のない女」

「専業主婦希望です、とかいう女には興味ありません」と話すのは、慎一さん(27歳・自営業)。

「いわゆる親の商売を継いだボンボンですが(笑)、母と同じように仕事を手伝って家を支えてくれる人を希望します。それが嫌なら外で働いてきてほしい。今は良くて、いつ何があるかわからないのが自営業。そんなときにこちらを責めたり逃げたりせず、助けになってくれるような逞しさのある人を希望します」

■「自分と釣り合わない女」

「センスが悪い女は困る」と話すのは、外資系企業の顧問弁護士をしている祐輔さん(38歳)。「スーツとシャツと靴はオーダーメイド。香水にもこだわって、自分で香りをデザイン。ヘアサロンは月2回、エステには月イチで通い、ルックスには相当力を入れています。男の自分でもそれだけ努力しているのに、見かけがズボラな女とか信じられません。ルックスに限らず、共に努力してお互いを高めていける、いい意味で欲のある人が理想。そんな女性は仕事もできると思うしね」

以上、高収入男性から見たNG女性の特徴でした。非常に納得できる答えがある一方で、成功した男性ならではの傲慢さが垣間見える回答もあり、興味深いですね。あなたは年収、こだわりますか？(オフィスエムツー/逸見チエコ)

・「マザコン男子」と「ファザコン男子」。結婚するならどっちがいいの？

「わっ、マザコン！」世間では母親にべったりの男子をマザコンと呼び、結婚相手には敬遠されがちだが、最近は父親にべったりのファザコン男子が増えているという。母親はダメでも父親ならいいのか？ まずはファザコン男子の実態を探ってみよう。

■息子が憧れ。息子に尽くすお父さん

「彼のお父さんは彼のアッシーをしているんです」というミミさん(32歳)。

彼の勤務先はテレビの制作会社。勤務形態は不規則で土日出勤がある。

「お父さんは彼を会社や遠方の仕事先まで車で送るために、休日は予定を入れないようにしているんですよ」

彼の父親は、自分が若い頃から憧れていたマスコミの仕事に息子がついたことが嬉しくてたまらない。車内で息子から仕事の話聞くのを楽しみにしているそうだ。

「彼はオヤジが楽しみでやっていることだし、これも親孝行だからと平気でお父さんにアッシーをさせていますが、信じられないのは私とのデートの待ち合わせ場所にも、お父さんが運転する車できたことがあるんです。その時は3人でランチをしましたが、お父さんの口から彼の自慢ばかり聞かされてうんざりでした」

ちなみに彼の母親は息子には干渉しない人で、もし彼と結婚しても母親とはうまくやれそうなのに、息子に尽くす父親の存在がミミさんにとっては悩みの種だという。

■月に一度はお父さんと映画デート

月に一度は父親と一緒に映画に行くという誠さん(28歳)。先月は2人で「永遠の0」を観てきたそうだ。

「映画の後、父から戦争に行った祖父の話を聴いたりして、映画が倍楽しめました」

映画だけでなく、仕事の悩みも父親に相談することが多く、父親のことは人生の先輩として尊敬しているそうだ。現在、誠さんに彼女はいるが、彼女ができて父親との時間は大切にしたいそうだ。

■彼女とより楽しいお父さんとの旅行

父とは旅行によく行くという明彦さん(30歳)。

「彼女や母親と一緒にだと、買い物に付き合わされることが多く正直疲れるけど、オヤジとは観光したい場所も一致するし一緒に行動するのは楽しいです」

学生時代に父親と2人でギリシャに遺跡めぐりの旅に行ったのが、今までの旅行で一番楽しかったそうだ。

■ファザコン男子の問題点

「あなたの彼があなたより自分のお父さんが好きだといったらどんな気持ちになりますか？」という質問を周りの独女たちにしてみると、

「お母さんが好きと言われると嫌だけど、お父さんなら気にならない」

「いいんじゃないですか。オヤジが好きでも」

「自分のお父さんを好きっていう男性って、育ちがいいですよ。私も彼のお父様、好きなんです」

好意的な答えが多い中で、こんな話を聞いた。

「元彼の父親がものすごくワンマンな人で、彼は父親のコネで会社にも就職したので、父親に頭が上がらないんです。なんでも父親の言いなり。オヤジの言うとおりにしていれば間違いないって、自分で考えて行動を起こすことができないんです。あまりにも頼りないんで、別れました。マザコンも嫌だけどファザコンも嫌です」とユカコさん(33歳)

尊敬できる父親がいて一緒に行動しながらいろんなことを吸収したい。そんなファザコン男子なら恋愛対象としても、結婚相手としても問題はないが、父親の指示がないと行動できない男は、母親の指示がないと行動できないマザコン同様、要注意だ。

前述のミミさんだが、「父親に職場まで送らせる行為は社会人としていかなものか」を彼と話し合ってみてはどうだろうか？ 彼が親に甘えるのも親孝行のうちと主張し、ミミさんが歩み寄れないなら、彼との将来はよく考えたほうがいいかもしれない。子離れできない父親は子離れできない母親同様、厄介な存在になりそうだから。

■結論。マザコン男子とファザコン男子。結婚するならどっちがいいの？

マザコン男子が厄介なのは、母親と彼女を比べたり、彼女に大好きな母親のようになってほしいと密かに望むことにある。その点、ファザコン男子がどんなに父親を大好きでも、彼女に父親のようになってほしいとは望まないだろうから、この結果はファザコン男子の方がやや有利といっておこう。(オフィスエムツー／三田村ゆりあ)

・男同士で愚痴は「言えない」？彼らが安心して弱音を吐ける相手は

「女性は共感を求める生き物」とは、よく言われること。実際、休日のカフェなどでは、お茶一杯で何時間も喋り続ける女性の二人連れやグループが目立つ。

女友達に悩みやグチを話してすっきりストレス解消、月曜からまた頑張っちゃう！と気持ちを切り替えられるのは、ある意味女性の強みとも言える。マチコさん(仮名・37歳)も、おしゃべりでストレスを解消する一人。そんなマチコさんは、最近とあることに気付いたという。

「仕事で知り合った独身の彼女ナシ男性が、時々『仕事が辛い』とか『体調が悪い』などと一方的にグチメールを送ってくるんです。特に親しくもない私にそんなメールを送ってくるのは、男同士はグチを言ったり、悩みを相談できないからなのかなと思って」

■男よりも女の方がグチをいいやすい

では、実際のところはどうかのだろうか。

「確かに男友達には相談しないかも」とうなずくのはコウジさん(仮名・36歳)。

「お酒を飲みながらグチを言う人もいるにはいると思いますが、僕の周りではあまり見ないですね。弱音って男性より女性相手の方が言いやすい気がします」

女性は男性に比べて、相手に共感することが得意だ。そのため、弱音を口にしても「うんうん、わかる」と共感してくれる。しかし、男性同士だとどうしても「アドバイス」になりがちだからかもしれない。

■頑張っている自分を理解してくれる人に共感してほしい

ダイスケさん(仮名・34歳)は、男性に悩み相談はするが、グチは言いたくないという。

「悩みがある場合は、気心の知れた上司に相談します。悩み相談ができるかどうかは、環境によるのでは。うちの職場の場合、若手社員

の相談を先輩が聞くような土壌があるので、悩みを相談しやすいんですよね。ただ、弱音やグチは極力歯を食いしばって口にしません。それでも、一生懸命頑張ったのにメンタルがダメージを受けた時は、彼女に言います。そういう時は、頑張っている自分を理解して共感してくれる人に受け止めてもらいたいですから」

■男は「グチを言う姿はカッコわるい」と思っている

ケンイチさん(仮名・35歳)は、男性があまりグチや弱音を吐きたがらない理由を、こう説明する。

「男同士で仕事の相談をすることがありますが、あまりグチや弱音は吐きませんね。やっぱり、男がグチや弱音ばかり吐いている姿はカッコ悪いものじゃないでしょう。だからこそ、男がどうしても弱音を吐きたい時は、彼女など、カッコ悪い自分も受け止めてくれそうな女性に言うことになるんじゃないでしょうか」

つまり、男性のグチは信頼されている証拠、ということだろうか。

「相手によるのではないのでしょうか。彼氏が彼女にたまにグチるなら、信頼している証拠だけど、彼女でもない女性にグチグチ言うのは、単にグチが多いだけの男。頼られて困るなら、上手にスルーした方がいいと思いますよ」

いずれにしても、大人の男は女性に比べてグチが言いにくいのは確かなよう。大切な男性がふと弱音を吐いた時は、信頼の証として受け止めてみるといいかもしれない。(栗頭洪子)

・もうダメ物件は卒業！次に引っ越すときには重要視したい「アノ部分」

4月がくれば新しい会社へ、または新しい街へ移って生活をスタートする人もいるだろう。新天地での期待と不安が入り交じった気持ちを安定させるには、心が休まる“すみか”が重要になってくる。賃貸物件に住んでいる人は、誰でも次に引っ越すなら今よりいい物件に住みたいと思っているだろう。

とはいえ、いい物件との出会いはタイミングや運もあるし、それに何度も内見する時間や根気が必要だ。それでも100%希望の物件に当たる可能性は少ない。独女のみなさんから聞いたダメ物件を紹介しよう。

■日当り

・リビングの日当たりがいいので即決したが、あとになってほかの部屋はほとんど日が当たらないことが発覚。ひとつは窓があるもののビルが隣接しているから換気くらいの用途しかなく、もうひとつは窓がなく物置状態。基本的にジメツとしていて、お気に入りの服はすぐカビるし、大事にしていた本は湿気でヨレてしまった。日当りや窓の必要性を実感した。(まさよさん/34才)

・真南にベランダ&リビングがある部屋が気に入って入居。でも、ベランダの屋根が中途半端で真夏は照り返しがキツイ。エアコンの室外機にも日が当たっているので、猛暑日は16度設定でフル稼働でもぬる〜い風しかこない。おかげで夏の電気代はバカ高かった。でも冬は部屋の奥まで日が入り、エアコンをつけなくてもポカポカだけど。(ゆみさん/34才)

■間取り

・キッチンが狭くて冷蔵庫や食器棚を置くスペースが無く、隣の部屋に置かざるを得なくなった。リビングに冷蔵庫……何気に便利だけど、

音がうるさくてくつろげない！（優子さん／38才）

・玄関のすぐ横にお風呂とキッチンがあるワンルームマンション。彼が来たときはものすごく困りました！（みきさん／30才）

・古い物件で、ところどころに収納があって便利…と思ったら、どこもかしこも湿気がすごくて収納の天井や壁に謎のシミが。何か入れたらシミやカビになりそうで結局空きのまま！（まなみさん／38才）

■水回り

・築30年の木造で、隅々まで掃除をしても夏場は排水溝がにおう。さらに風呂場の壁の溝にカビがあってどんな洗剤を使っても落ちない。しかもお風呂は総タイル貼りだから冬は激寒！（ゆきさん／38才）

・家賃が安いからと決めてしまったけれど、洗面所がないのとお風呂に換気扇がない！風呂はすぐカビが生えるし、洗面所の代わりにキッチンで洗顔&歯みがきをする毎日。（明美さん／40才）

・ベランダに洗濯機置き場があり夜は使えません。夏場は辛い！（こまちさん／25才）

・キッチンのシンクが小さい。お皿とコップを置いたらいっぱい、ほとんど使えない。面倒くさいから最近では料理をしなくなっています。（まゆさん／28才）

■環境

・少しでも遅くまで寝ていたいからと、駅から徒歩1分の商店街沿いのマンションに引っ越した。ところが夜中まで人通りが多く、酔って大声で叫ぶ人がいたりして騒音に悩まされた。（さつきさん／39才）

・車があるからと、幹線道路沿いの安物件に引っ越した。でも、四六時中混んでいてダンプやトラックの騒音や振動に悩まされるし、排気ガスにまみれた黒いほこりは水拭きでは落ちず、怖くて洗濯物を外に干せなかった。(ようこさん／31才)

・日当たりが良くて、水回りも新品だし、格安だったから入居を決めたけど隣にお寺とお墓がある。靈感とか全然ないんだけど、なんとなく夜は怖い〜。(みなみさん／35才)

・スポーツで有名な高校が近くにある。朝早くから、朝練に来る学生たちの通学路での話し声やグラウンドのかけ声で起こされる。さすが強豪校、学生たちは年中休み返上で頑張ってるんだけど……ワタシは疲れた。(はるなさん／31才)

・入居後に部屋のすぐ下が地域のゴミ捨て場に指定されてしまった。夜中にゴミを出す人がいて夏場は朝になると生ゴミが腐って臭いし、ガサゴソ音がして騒がしくて嫌だった。(ちなつさん／30才)

・隣のマンションは外国人がたくさん住んでいて困った。休日になるとベランダでバーベキューパーティーを始めたり、毎日決まった時間にお香を炊き低い声でお祈りを始めたり、ヘッドフォンで聞いていたらしい大音量のデスメタルが何かの拍子にプラグが外れてしまい深夜の住宅街に鳴り響くなどのトラブルが続出した。(のりこさん／39才)

物件探しは一期一会だ。自分の生活ペースや家賃、環境などを鑑みて冷静に判断する必要がある。とはいえ、すべての希望を叶えることは難しく、気に入らない部分をどれだけ妥協するかがこれから先の天下を分ける。ぜひこれらの例を参考に気になる部分を念入りにチェックし、快適な住まいを選ぼう。(パンチ広沢)

・何番目に好きな男と結婚するのが幸せなのか？アンケートで調査

結婚に関する定説で「女性は、二番目に好きな人と結婚した方が幸せ」というものがある。「愛される側にいたほうがパワーバランス上で有利」だとか「顔を合わせるたびに夫にドキドキしていたら心臓に悪い」だとか、そもそも「一番の男を捕まえられなかった」だとか、いくつかの理由が挙げられるだろう。

「独女通信」読者の既婚女性(ややこしいですね)にアンケートを実施し、「今まで恋愛した中で、何番目に好きな男性と結婚したか？」と尋ねたところ、「一番目」と回答した人が45%と最多。だが一方で、「二番目」が31%、「三番目」「四番目」が合わせて15%、「五番目以降」が9%いたのである。「五番目以降」って、ただの友だちじゃなくて？

■イケメンだが気が休まらない「一番好きだった」夫

独女としては「何番目に好きな人と結婚すると、幸せになれるのか？」を知りたい。まずは一番好きな男性と結婚した妻たちの意見をのぞいてみよう。

「主人は優しくて妻夫木聡似のイケメン、毎日見ても飽きません。渋みが増して、年を経るごとに素敵になっていきます」「初めて知ったんですが、イケメンって、中年太りしないんですよ！ 2着目 1000円の激安スーツもかっこよく着こなせるからすごい」「顔が理想だから、どんな姿を見ても許せちゃう」

一番好きと思われる男性は、妻にとって外見も理想的。部屋とYシャツと妻夫木。マイライフ with イケメン。離婚しなければ、墓までイケメンと一緒にいる。何より「一番好きなイケメンと結婚して、理想の顔面の息子が産まれた」という幸せよ。こうなったら、全SNSで、家族自慢をつぶやかすにはられないだろう。

一方でデメリットもある。

「私の性格、ファッション、行動パターンのすべてが、夫と結婚するための努力の賜物です。でも夫はそれが私の本性と信じこんでいる。バレたくないの、人格から自分を変えようと努力中。いい意味で油断できません」

「惚れた弱みを見せないよう、夫婦で男女の駆け引きしてしまい疲れる」「夫の携帯ののぞき見をやめられない。スマホになり、メールチェックしにくくなったのが悩み」「夫のことが大好きだったから、裏切られたときのショックが大き過ぎて立ち直れません……」

浮気の心配や心変わりの不安が結婚後もつきまとう。夫を愛すればこそ、なんだけど。

■安定感のある幸せの裏に「忘れられない過去の恋」

イケメン夫と比較したら、二番目以降に好きな夫との暮らしは平穩そのものだ。「たとえ浮気されても落ち着いて対処できる」ほど、夫に対するパッションは低い。そうとはいえ結婚は生活であり、夫は家族。ときめきはなくとも、サザエ一家のような、夕焼けのなかで笑っている毎日にこそ、幸せの本質がありそうな気もする。

「結婚してから八年たちますが、心に余裕があるのかケンカをしたことがありません」「いろいろ付き合ってきたけれど、夫がいちばん思いやりにあふれた人だった。金銭的にも恵まれています」

「結婚記念日や家族の誕生日に、にこにこ笑ってケーキを買って帰ってくるような夫です。正直、好きでたまらない相手だったわけではないけれど、一緒になったよかったと心から思います」

気になるのが「5番目以降」に好きな人と結婚したケース。「夫は幼馴染み。恋愛の対象ではなかったけれど、結婚して一番大好きな人に

なりました」というほっこりした意見がある一方で、「完全に経済力重視で選びました。ときめきなんていつかなくなるもの。容姿の好みや恋愛感情は一切考えなかった」という殺伐とした声も。

結婚後、「圏外からトップ1へ」と夫の魅力が急上昇するのならいいが、圏外のままだとつらい。「つねに他の男性が好きでなかなか忘れられない。苦しい」「夫婦お互いに、相手を異性として見るができない。子どもが独立したら一緒にいる意味がわからなくなりそう」「いまだに夫を元彼と比べてしまう」などなど。アンケートにはなかったが、実際、不倫に走る妻も少なくないだろう。

「何番目の男と結婚すると幸せなのか？」に回答はなく、何番目の男であれ、結婚後に一番好きになれば幸せである。ふたを開けてみないとわからないが、優しさがあ、まじめにコツコツ働く男性に伸びしろがありそう。

やっぱフグ田さんかなあ、フグ田マスオさんかなあ、商社マンだしなあ
と、よこしまな心で「サザエさん」にチャンネルを合わせるのだった。
(来布十和)

・気になる！ 独女がマンションを購入した後のハナシ

2012年、住宅金融支援機構の住宅ローン「フラット35」を利用して新築マンションを購入した女性のうち32.4%がシングルで、うち4割が30～40代、3割が30代未満だったという。こうした背景には生涯未婚率の増加が影響しているといわれる。一方で、今年4月、2015年10月の消費増税で駆け込み需要が話題に。

……が、買うときの話はちよくちよく耳にするけどその後の話って実はあまり聞いたことなかったかも。ということで、2002年、都内に新築マンションを購入し、マイホームライフを満喫している独女・タカコさん(43歳・人材)に直撃してみた。

■ 価格だけでなく金利の低さもポイントに

ーマンション購入のきっかけは何ですか？

離婚し、生まれて初めて一人暮らしをすることになったのをきっかけに探しました。加えて、2002～3年は特に都内で購入するにはとても良い時期だったんです。その頃、湾岸の高層マンションが発売直前で物件価格もかなり安かったですし、金利も低かった。仲介業者さんにも「いい時期に買いましたね」といわれます。この時期を逃していたら中古マンションを当たっていたかもしれないですね。

ー物件選びのポイントは？

駅にも職場にも近い、という立地。そして日当たりがよく角部屋だったこと。

購入してよかったな、と思えることはやっぱり会社まで地下鉄で3駅、残業しても飲みに行っても、遅くなったらタクシーや徒歩で気軽に帰宅できること、それと休日に日向で猫と昼寝する瞬間。日当たりの大切さは住み始めてから実感しました。

ーローン返済の目処について、お聞かせいただけますか？

購入当初は25年ローンを組みましたが、繰り上げ返済等で今は20年かからずに完済できる見込みです。金利負担が相当軽くて本当に助かっています。

ーローンを長期で返してまで、購入にメリットを感じる点は？

一番は、資産価値があることです。大地震とか事故物件になって資産価値がゼロに近くなるリスクをとれば、貯蓄と同じ。そして仮に資産価値がなくなったとしても、自分で居住している限りは、賃貸よりも安い費用でよい条件の家に住んでいるというところでギリギリ納得できるだろう、と思えます。それと思うままに間取りを変えたりできることもメリットですね。やっぱり歳を重ねるごとに、部屋の使い勝手って変わっていくものだと思いますから。

ー購入を検討している女性へのアドバイスがあれば

物件選びの視点で言うと、「これだけは」という条件を3つぐらいクリアしていると、他の難点は、まあ、何とか目をつぶることができます。パーフェクトな物件なんてなかなかありませんから。

■何となく買ってしまっただけで結局住んでいないというケースも

こうして聞いてみると、金利、自分の収入に見合った価格で、なおかつ確固たる希望条件を掲げて探すことが成功のカギになりそう。

一方で、意を決して新築マンションを購入したのに、近く買ったため実家に入り浸り(事実上、住んでいない)や、親に薦められるままに何となく購入してしたが思った以上の負債ができてしまった、というケースも聞いた。

駆け込み需要ムードで消費増税前に購入したほうがよいかと思えば、8%になる来年4月以降に購入すると住宅ローン控除自体が現行の2000万円から4000万円に拡充され、所得が一定以下の人には国が

補助金を出すことになるとの話も。どちらにしても急がず、慌てず、“運命の出会い”を待ったほうがよさそうだ。(オフィスエムツー／島野悦)

・妊娠は簡単じゃない！ 女性に“妊活”が必要な理由

森三中の大島美幸さんが、子作りに専念する“妊活”のため、仕事を休業することを発表した。

大島さんは現在 34 歳だが、女性は 35 歳を過ぎると“高齢出産”となりさまざまなリスクが発生する可能性が高まるといわれている。さらに大島さんは過去に流産の経験もあるということを考えると、妊娠を望むなら自然な成り行きかもしれない。

一方大島さんの発表に「妊活って意味あるの？」と、率直な疑問を呈したのは、情報番組『とくダネ！』の小倉智昭さんだ。この発言はネット等で批判され、いわゆる“炎上”となってしまったが、そもそも“妊活”とは一体何をすることなのか？ 独女でもよく分かっていない人は多いのではないだろうか？

●大島さんが仕事を“休業”しないといけない理由

妊活とは一体どんなことをするのか？ そこで現在妊活真っ最中というユウコさん(36歳・既婚)に、具体的内容について話を聞いてみることに。

「妊活の基本はまず、早寝早起きで十分な睡眠をとる規則正しい生活。あと“冷え”も大敵なので、薄着は厳禁です。女性って体温が上がらないと妊娠しにくいんですよ。あとは毎朝基礎体温を測って生理や排卵の周期を把握することも基本だし、定期的に婦人科に行って自分の体に異常がないかチェックするのも大切です」(ユウコさん)

大島さんといえばテレビ番組『世界の果てまでイッテQ！』で、頻繁に海外で過酷ロケをしていることはご存じの通り。さらには冷たい海に飛び込むような、いかにも冷えそうな体を張る仕事も彼女の持ち味だ。そう考えると妊活に必要な「規則正しい生活」「冷えは大敵」を維持するのは、仕事をしている限り難しいだろう。逆に言うと、大島さんのよう

な仕事でなければ、休業しなくても妊活することは可能だ。

●女性に避妊をやめれば即妊娠するわけではない

とはいえ「そこまでしないと妊娠というのは難しいの？」という疑問を持つ人もいないか？ 前述の小倉さんもおそらくその1人で、“生理があって、男性との営みがあれば自然と妊娠する”くらいの認識から、あの発言につながったのだと推測する。確かに学校の授業では避妊についての知識は詳しく教えるが、妊娠するために必要な知識はほとんど教えてくれない。

ちなみに健康な30歳前後の女性が、妊娠の可能性が高まる「排卵日前後」にタイミングをあわせて性行為をした場合、妊娠する可能性は20%から30%といわれている。これは動物界においてはかなり低い確率らしい(ネズミは100%、人間に最も近いチンパンジーでも70%とのこと)。その「排卵日前後」も1か月のうちわずか6日ほど。もちろん性行為の回数を増やせば確率は高まるが、それも相手があつてのことだろう。性欲旺盛の男性ならうまくいきそうだが、最近の草食系男子がしっかり応えてくれるか……少々不安だ。

●将来妊娠を望むなら、独女も無関係にあらず！

つまり妊活は、そんな簡単にはいかない妊娠の確率を少しでも上げる努力のこと。例えば妊娠の可能性を高めるには排卵日を把握することが不可欠だが、その大きなカギとなるのが「基礎体温」。女性の体温は月経開始から低体温になり、排卵日が過ぎると高体温になるのが一般的だ。基礎体温でグラフをつけることで、その人の排卵のタイミングが把握できるようになる。

また妊娠は、排卵日を過ぎて高温期になるタイミングで成立する。その際に体温が普通の人々の低温期程度しか上がらないようであれば、妊娠の可能性も下がるという。妊活で“冷え”が大敵なのはそのため

である。

そんな妊活は、最近の独女も決して無関係ではないようだ。

「まだ独身ですが、“妊活”はかなり意識しています」

そう告白するのは、IT 企業で働くハルナさん(35 歳)だ。ハルナさんは 35 歳という年齢を迎え、高齢出産を意識し基礎体温を付け始めたという。「年齢を考えると、いざ結婚となったときにはすぐに子供が産める準備が必要だと思ったんです。結婚してからでは、もう遅い年齢ですからね」

ハルナさんのような妊活独女は、今後さらに増えるかもしれない(橋口まどか)

・顔も性格も悪くないアラフォー女が結婚できない理由は？

「私たちって、ブサイクでもないし、性格も悪くない。彼氏だって過去に1人や2人はいた。それなのに、なんで結婚できないのかなあって独女仲間とよく話しているの」と、筆者にこぼすのは某出版社に勤める、リカコさん。39歳、都内に一人暮らし。

友人共々、5年以上彼氏がなく、40代も間近となり、だんだん「一生、独身」の言葉がリアルに感じられるようになってきたという。「なんでかなあ」「なぜでしょうねえ」。

■年収700万円・1000万円以上の女性は未婚率が高い

総務省「就業構造基本調査」をベースに、30代後半の婚姻率を比較したデータがある（※データえっせい）。これによると、男性は収入が低いほど未婚率が高く、女性は1000万を超えるとグッと未婚率が上がって、なんと70%に！ より細かく見ると年収700万円台の女性も未婚率45%弱と高めだ。誰もが知る大企業の総合職、公務員の一般行政職や専門職に就く人などが未婚率の高い年収ゾーンに入ってくる。

見た目も中身も悪くない。それなのに独身という場合、高収入がネックになっているのではないだろうか？

30代後半の女性の平均年収は292万円。一般的な女性が安定した生活を得るために「早く結婚したい！」と婚活に励んだり、彼氏にじりじりプレッシャーを与えたりするのに対し、高収入女性は「そのうち結婚できればいいな」と希望的観測を抱くにとどまりがち。なお、「そのうち」に明確な期限はなく、「そのうち」は「そのうち」だ。高収入でなくても、実家が裕福だと婚活に対する真剣味は薄くなりそう。「妻が夫の3分の2以上稼ぐと離婚率が上がる」との説もある。

■結婚を決めるのは「恋愛感情」と「現実的な結婚の必要性」

責任の伴う結婚に踏み切るには、何らかのきっかけや勢いが必要。たいていの男性は結婚に消極的なので、女性のひと押しが決め手になる。ただ「何のために結婚するのか？」と考えた時に「彼を好きだから」という恋愛感情以外に、「ぶっちゃけ、もう仕事がきつい」とか「出産のタイムリミットが近い」「老後の生活が不安」など具体的な動機が見当たらないと、女性もなかなか一歩を踏み出せない。

■30代前半、仕事に熱中して婚期を逃したアラフォー独女

リカコさんは年収700万円台で、ばっちり高未婚率ゾーンにいる。ただ、結婚の機会を逃したのは「年収ではなく、恋愛より仕事を重視したためだった」と振り返る。

「大学卒業後、4年間勤めた会社を辞めて編集職に転職。ずっとやりたかった仕事だったので、がむしゃらに働いた。徹夜も珍しくなく、芸能人のインタビューページも持っていたから、土日出勤も普通にあっただんです。でも仕事はめちゃめちゃ楽しかった」

29才当時、交際3年目の彼氏がいたというリカコさんだが、馬車馬のように働いていたため、休日は彼と会うよりも自宅で休養することを優先。彼も納得してくれ、リカコさんは「私の仕事に理解を示してくれる」と喜んでいたのだが、実態はまったく違った。

「彼氏の誕生日は仕事を入れず、ふたりで食事に行くことに。ところが、なんとその場で『彼女ができたから別れてほしい』と切り出されました。想定外のことだったのですが、よく考えたら私、仕事仕事で、2カ月くらい彼とまともにデートしていなかった。彼を疑う時間すらなく、今思えば、振られても仕方ない状況ですよ。その後、『仕事で彼氏を放ったらかしにしていたら、振られちゃいました』と仲のいいライターさんに話したところ、『この業界ではよく聞く話だよ』と笑われたんです」

時間と体力と情熱には限界がある。仕事に熱中しているとき、恋愛と両立させることは難しい。「浮気をされなくても、結局、彼とはうまくいかなかったと思う」とリカコさん。あの時点で、もしも彼にプロポーズされても恐らく「YES」と答えられなかったからだ。

「当時の私のような働き方では、まともな結婚生活は送れません。35歳くらいになって、仕事が落ち着いてから結婚できればいいと思っていたのですが、そこまであの彼と続いたかは疑問」

“寿退社”という言葉は死語になったが、女性にとっての結婚は今でもなお、仕事からの引退を想起させる。東京23区の女性の平均初婚年齢は29.9歳。結婚適齢期といわれる30才前後の期間に、やりがいのある仕事に出会ったり資格取得の勉強を始めたりすると、ずるずると結婚のタイミングを逃してしまうことが起こり得る。

■仕事も結婚も手に入れるには

「結婚」へのモチベーションを高めるには、男性に対して恋愛感情を抱くと同時に、現実的な結婚のメリットを感じる必要がある。若いころは、彼氏などがいて恋愛面はクリアしていたのだが、キャリアダウンやしがらみ、束縛など、デメリットばかりが頭をよぎったもの。ところがアラフォーになると「出産年齢」「老後の生活不安」「遊び友達がいない」など切実な結婚への動機が生まれてくるのに、今度は好きな人が見つからなくなっている。

ここで冒頭のデータに戻る。アラフォー独女が結婚を考えるなら、同じく未婚率の高い低収入の男性に目を向けるのも方法ではないだろうか。年収250万円ゾーンの30代後半男性の未婚率は約45%と、700万円女子と同率。人数的にはぴったり。いわゆる「格差婚」ってやつである。エキサイトが行った「自分より年収が高い女性との結婚は？」という設問に対し、男性の約7割が「かなり高くてもOK」と回答。一方、女性側は「考えられない」が約6割だった。あくまでいちデータ

でしかないが、女性側が納得すれば結婚は近づくかもしれない。

同じ環境にいる人だけではなく、たとえばまったく違う職種に就く同級生や知り合い、10歳以上年下の男友達までストライクゾーンを広げてみる。条件だけで結婚できるほど器用ではなかったアラフォー独女だからこそ、恋をしなくちゃいけない。(来布十和)

・外食したい、でも貯金もしたい！ 独女の食費を減らす方法、教えます

独女のみなさんの月々の食費はどのくらいですか？

総務省の家計調査によると、一人暮らし 30 代女性の食費の平均は約 3 万 5000 円で、このうち外食にかかる平均費用はおよそ 1 万 8000 円。なお、クロス・マーケティング社による「一人暮らしのビジネスパーソンの夕食に関する調査」では首都圏に住む 20～30 代女性の平均的な外食費は、1 回につき 1704 円だった。独女たちは月に 10 回程度外食をしていると推測できる。

食費は収入の 10～15% が理想とされている。もし 3 万 5000 円かかっている場合は、手取り月収 23 万円～35 万円が欲しいところ。これよりも収入が少ないのなら、食費の節約を考えたほうがよさそう。そこでさっそく独女たちに、目下、実践している食費節約術を聞いてみた。

■高級食パンを冷凍保存してリッチな朝食

一人暮らしのレミさんは、「おいしい節約」を心がけている。朝食はパン派。有名パン屋を巡るのが趣味だったが、「都内の人気店の惣菜パンは 1 個 400 円台。2 個でランチが食べられると思うと、割高！」なことから、食パンを購入することにした。

「食パンは 1 枚ずつラップして冷凍すれば日持ちするし、もっちり濃厚な風味もそのまま。惣菜パンの 1/5 くらいの価格で同じお店の味が楽しめるから、得した気分です」

高級店の食パン 1 枚 + カップスープで朝食代はなんと 100 円程度と格安！

またサラダドレッシングなど市販の合わせ調味料は、「一人暮らしだと使いきれないためにほとんど手作り」。酢、しょう油、オリーブオイル、

コンソメなど基本的な調味料があれば簡単につくれるそう。

「ドレッシングのレシピは検索すれば見つかります。面倒なときは、塩コショウ＋粉チーズ、コンソメで野菜を和えて、仕上げにオリーブオイルをかけるだけでも美味です。ただ、マヨネーズは傷みにくいシリーズナブルなので、市販のものを使っています」

節約のため、外食ランチをやめて弁当を作り始めたのは素子さん。1万円近くかかっていたランチ代が3000円台にまで下がった。

「2カ月前から朝活をはじめて、1時間早起きしています。出勤前にごく簡単に夕飯の支度をするのですが、このとき作ったおかずを弁当に詰めます。あとはすべて冷凍食品。最近の冷食はクオリティが高くて種類豊富だから、飽きることはないですね」

続けるコツは無理をしないこと。「毎日が大変なら、週2日だけと決めて弁当を作るのもいいと思います」。浮いた昼食代は使わずに貯めると、節約効果を実感できるそう。

■ひとり暮らしにぴったり「リメイク料理」

余ったおかずにアレンジを施し、別の料理にすることを「リメイク料理」という。

「リメイク料理は食材を余らせがちなひとり暮らしにぴったり」と話すのは菜穂子さんだ。具たくさんコンソメスープを楽しんだらカレールーを加え、カレーライスにリメイク……テレビCMで観たレシピを真似したのがきっかけだった。

「肉じゃがも、カレールーと水を加えて煮込めばカレーになります。残ったカレーをだしつゆでのばせば、カレーうどんになりますね。少し手がかかるけれど、余りカレーにマッシュポテトとチーズをまぜて餃子の皮に包んで揚げれば、美味しいサモサに生まれ変わるんですよ。

カレーは最強です(笑)」

簡単で食材も無駄にしない。菜穂子さんの食費は2万円台でお釣りがくる。このほか、ほうれん草、小松菜などの葉野菜は茹でて3通りの調理法でいただく。

「1〜2把を茹でたら3等分にします。1つはそのまま冷凍し、スープやみそ汁の具に。もう1つはかつおぶしと麺つゆで合えておひたしに。残りはごま油・中華スープの素・塩で味付けしてナムルにする。15分くらいで全部作れますよ」

■ほぼ自炊をせずに食費を押さえる裏ワザ

料理嫌いの悦子さんの節約術は「夕食を朝食にする」。

「会社がオフィス街にあるので、飲食店が充実しています。外食ランチはやめたくない。その代わりに、夕食は目玉焼きにサラダ、トーストなど、質素な朝食メニューにしているんです。作るのも片づけるのも楽でしょ？」

夕飯をセーブすることでダイエット効果も感じられるそうだ。

同じくランチ外食派の瑞穂さんは「夕食は白米と付け合せのみで済ませる」。米は実家から届くため、夕食代はほとんどかかっていない。「炊き方にこだわり、一人用の土鍋を使っています。おこげが最高ですよ。ごはんがあれば幸せなので、買ってきた佃煮や梅干しを用意するくらいでおかずは作りません。光熱費の節約にもなります」

このほか「宅配ピザを持ち帰りすると半額で購入できます。Lサイズを冷凍し、3〜4日分の夕食にする。クォーターにすれば飽きない」「飲料はなるべく外で買わない。100円ショップの軽いプラスチックの水筒2本を会社に持っていく」などのアイデアもあった。

独女たちの節約術の基本は、好きなものをがまんしないこと。結果、それが「夜が目玉焼き」になるのだけれど、時短・簡単・格安としごく合理的である。SNS で公開するのは憚られるし、実家の親にも怒られそうなんだけどね。(来布十和)

・「ひとりで生きていく！」と決めたアラフォー独女の決意と覚悟

正月に実家へ帰省したときに家族や既婚の友人に「結婚しなよ！」と言われ、苦い思いをした人も多かろう。わかっている、できればそうしたいが、これもご縁があつての話。そんなに口うるさく言うなら、一生幸せにしてくれる人を探してきてくれよ！ そう言ってやりたいが、噛み付くのもアホらしいので生返事で逃げてしまう。

一方、結婚だけが幸せじゃないという人もいる。ひとりでも気の合う仲間と自由気ままに暮らしていくのもまたひとつの生き方なのかもしれない。

さまざまな葛藤の末に「ひとりで生きていく！」と決意したアラフォー独女たちに聞いてみた。

■婚活に疲れてしまい、ひとりを決意

まずは、「35歳になったのを期に、もういいかなと思って……」という麻己さん(38才)。

「32才のときに同棲していた彼氏と別れたのですが、そのあと彼氏ができなかったので一生懸命に合コンや婚活をしていました。でも、なんだか疲れてしまって。『結婚するぞ！』とか『パートナーが欲しい！』みたいな人の集まりは、みんな計算したり品定めしてるでしょう？ だから空気が悪いんですよね。だんだん、そういう会場に行くと具合が悪くなるようになって。それならもういっそのことひとりでいいやと思って、将来のために個人年金の積み立てを始めました。幸い友達がたくさんいるし、長い人生のなかで気の合う男性が見つければいいと思ったら元気になりました。お金は定年まで働けば大丈夫！ひとりで充分生きていけます!!」

■実家暮らしでも、もう親には頼れない

ひとりで生きていくにはやはり老後が心配。アラフォーで一生独身を決めた人はとりあえず住む場所を確保しようと、マンションを購入したり、そのためのお金を貯めたりしているとよく耳にする。もともと実家住まいでそのまま老後の住処とする案もあるが、家庭の事情によって天国となるか地獄となるか……。ヨウコさん(39才)のこんなコメントも気になる。

「アラサー独女とアラフォー独女の違いつて、親の経済力もあると思います。親は70歳を過ぎるとガタッと老いるらしい。貯金をしてこない親だと年金カツカツ暮らしになって、今までのように『実家があるから安心』ではなくなってくる。親に頼るつもりが逆に借金を求めてきたりと、実家暮らしでも、リアルな生活苦が浮かんでくるんですよ」

親も収入がなければ生きていくのに精一杯。スネかじりもほどほどにしなければならぬ。これまでたっぷり甘えてきた分、いつかはそのツケを払わなければならないときが来る。

■ひとりなら「お金・生き甲斐・友達」は必須

親が亡くなった時、家やお金があってもやはりひとは寂しかろう。趣味や生き甲斐、またそれらを共にする友人の存在も大切なことだ。「私の知人は、40歳前後で好きな人もいなかったため、「結婚しないかも」という思いから老後が不安になり、マネープランを見直したと言っていました」というマサミさん(41才)。

「厚生年金に加え、自分で個人年金を始めたとか。あと、貯金も今まで以上に力を入れるようになった、とのこと。その人はとってもアクティブで、旅にグルメにと、休日はいろんな人と気分転換しています。人間関係も着実に広げているようですよ。独身の友人ネットワークを作ったりもしているようです。女性は40歳で彼氏がいないと、生涯独

身かも、という覚悟を決めるのかもしれませんがね」

そして、同じアラフォーでも男性の場合は楽観的な感じだと、マサミさんは言う。年齢も経験値も同じくらいのアラフォー同士がくっつけばいちばんいいのに、世間一般の男性はアラフォー独女を敬遠しがち。楽観的な夢を見ているからだろうか。

■ひとりと決心したのに、身に染み付いた浪費癖が治らない

一方で、「ひとりで生きていく」という決意をしたものの、若い頃からの浪費癖が治らない独女もいる。

それがキミコさん(41才)。財布のひもを締めなきゃいけないことは分かっているけど、ファッション、グルメやエステ、旅行にと毎月の給料はあるだけ使ってしまう。

「給料日の1週間前になると財布に3千円も入ってないことが多いです。もともと貯金はほとんどないから、ものすごく焦りますよ～。お昼ご飯はコンビニの菓子パン、飲み物はオフィスのマズいコーヒーで済ませます。ひもじくて辛いので、給料日になるとその反動でぱーっと使ってしまう。老後に備えなくちゃいけないってわかってるんですけどね(笑)。でも、お金は天下の回りものって言うじゃないですか。お金がなくなったら稼げばいいんですよ！」

なんと頼もしいコメント！ ミツコさんはとても優秀で、社内でも評価が高いのだそうで本当に老後もバリバリ稼いでいそうな気がする。

しっかり地に足をつけ、ひとりで生きていく決意をしたアラフォー独女。お金なり、住処なりを確保して数十年先の将来に備えている。ひとりで生きていくと決めた時、家を選ぶのは居場所がないのが怖いからだろう。生涯ひとりで生きていくと決め、家を買ったというある独女の「居場所が見つかってすっきりした」という言葉が忘れられない。世界中の独女に幸あれ!!(パンチ広沢)

・異性は案外気にしていない、だけど気になる”女の貧乳”と”男の低身長”

女性にとって“容姿”というのは非常に重要な関心事。メイク、体型、スキンケア、ヘアスタイル、ネイルなど……これらの事に対する根本は同じ。「美しくなりたい」だ。

一方男性の場合、容姿に対するこだわりは女性に比べると低い。一昔前よりもスキンケアにこだわったり眉毛を整えたりという男性は増えてはいるものの、女性が求める(そして求められる)容姿のこだわりと比較すればカワイイもの。

●“170cm”あるかないか？ 女性には分からぬ男性のこだわり

しかし1点だけ、女性以上に男性がこだわる容姿がある。それは“身長”だ。

背が高いということは男性にとっては絶対的な正義。特に「170cm」あるかどうかは、男性にとって重要な基準になっている。「169cm だけど公称は 170 にしている」という話は、いたるところで耳にする。また「自分の子供がもし男だったら、絶対に 180cm 以上の子がいい。背が高いことは男性にとって損なことはひとつもない。逆に 170cm 以下だったら、可哀想」と言い切った男性(身長 185cm)もいた。

身長が低い男性は果たして可哀想なのか？ しかし独女たちに「背が低い男性は魅力がないか？」を尋ねてみると、ほとんどが「高い方が確かに魅力的だけれど、低いとダメということはまったくない」という意見で一致する。芸能界をみても、身長は低いけれど女性に人気がある、またはモテるという男性は多い。ちょっと古い例でいうと藤井フミヤさん。岡村隆史さん(154cm)も何だかんだでモテる部類だろう。

●男性側の疑問「なぜ女性にとってぽっちゃりは許されないの？」

にもかからず男性は身長に多大なこだわりをみせるのだが、逆に男性側も女性に対して「こっちは全然こだわっていないのに、何でそんなにこだわるの？」という部分も存在する。中でも女性が必死になる「痩せたい願望」に首を傾げる男性は多い。

「本当に太っている人が痩せるのは必要だと思うけれど、明らかに普通の体型の子もダイエットしているでしょ？ 女の人にとっては“痩せ気味”“痩せすぎ”が普通で、普通の体型は“太っている”となるのが納得いかない」

と語るのは、自身ぽっちゃり好きという男性の A さん(37 歳)。最近ではぽっちゃりブームとも言われているが、「太っている人がモテる！ という風潮があるけれど、あれは違います。デブとぽっちゃりは違うんですよ。あのブームで自信を持ってしまったのはデブの人で、ぽっちゃりな人は相変わらずダイエットに励んでいる気がする」(A さん)と手厳しい。

●ついサバを読んでしまう？ 女性のカップ

また「胸が小さいことをすごくコンプレックスに考える女性が多いけれど、男性はたいして気にしていません」と語るのは、自身は巨乳好きという男性の B さん(30 歳)。

「自分の経験からして、A カップの人は“B”、B カップの人は“C”ってだいたい 1 サイズサバを読んでいますよね。自分も巨乳好きですが、それはあくまでグラビアアイドルとかが対象。巨乳は眺めるにはいいですが、実際対峙するとそれほどいいものではないです(笑)」

B さんが巨乳と対峙した際の感情はさておき、胸のサイズが小さい女性がついカップをサバ読みしてしまうのは、ありがちなことだ。スレン

ダーに憧れるのに、胸のカップは大きいのがいい。そんな峰不二子のような体型に憧れるが、実際男性側にはその努力がそれほど響いていないらしい。

つまるところ、男性にとっての“身長”も女性にとっての“体型”や“カップ”も、こだわるのはモテるためではない。同性に自慢できて自分も誇らしい。いわば見栄なのだろう。見栄なんでもくだらない、という人もいるかもしれないが、何も人間異性にモテるためだけに生きているわけではない。わかっちゃいるけれど、気になる。それはもう人間の性なのだ(橋口まどか)

・付き合ってみると、非モテ系男も“いいね！”

見た目も話術も冴えなくて、即行「ないわー」と思ってしまふ、いかにも非モテな男子たち。

けれどもそこですぐにシャットダウンせずに根気強く付き合ってみると、意外といいところが見えてくるようで……。

■メールのセンスが秀逸！

「とにかくメールとか SNS 上の返しが面白いんです」というのはヨシコさん(34歳)。

「これは一見して分からないから、ちょっとした時間が必要だけれど、私にとっては超重要ポイント。文章ってその人となりが一番表れるもののような気がするんですよ。さらに人それぞれ好き嫌いがあるから、たとえちょっとした返信であっても、どうしても相性が出てしまう。そこが合うと日々のストレスが軽減されるだけでなく、実生活においても楽しくやっていたいける感じがするんです。いや、実際笑いのツボが合ったりして楽しい！」

ただ、身なりや一つ一つの言動は一般ウケしないタイプの彼。そこで「言動は難しいと思いますが、身なりならいくらでも変えることができるので、今がんばって彼氏改造中です！」

■ひけらかさないが、広い分野でモノ知り

「とにかく本が好きでモノ知り。無口ということもあって、その知識を人前でひけらかすことはしませんが、ふとした拍子にその知識がさらっと出てくるんです」というのはヨウコさん(33歳・建設)。

「例えば、散歩しているとき。江戸地図が好きでよく眺めているらしいのですが、ふと“ここは東京オリンピック前までは川だったんだよ”とか

“この弁天様はこういう由来がある”とかさりげなく教えてくれるんです。まさにブラタモリ状態。世間一般の女子には少々退屈なネタなのかもしれないですが、私はそういう雑学は嫌いじゃないので、うんうんと聞き、そうすると彼も何だか嬉しそう。でも私にはルックスや見かけの楽しさよりも知識のほうが断然大事だから、彼と付き合ってからの日々がとても充実しています」

■とにかく私を大事にしてくれる

「彼女いない歴が長かったせいか、とても私のことを大切にしてくれています」というのはイクミさん(28歳・メーカー)。

「見た目は地味ですが、とにかく真面目で誠実で。それまでだめんず一直線で男に翻弄されまくりだった私は今、彼の存在自体がもう神で。ただ人とワイワイ騒いだりするのが苦手なタイプなので、友人になかなか紹介できないのが残念」そんな消極的な彼ではあるが、最近大きな進展があったという。「付き合ってからまだ3ヶ月ですが、“ずっと一緒にいよう”とプロポーズ的なことを言われました。私もそのつもりだったので、本当に嬉しかったです。やっぱりモテる人はそれなりにカッコよかったり、刺激的だったりしますけど、一生の伴侶と考えたら、それよりも大切なことってたくさんあるのかなとしみじみ思っています」

異性からだろうと同姓からだろうと人からモテてる人はやっぱり魅力的ではある。けれどもその光にばかりに目がいっていると影にいるダイヤの原石に気づきにくい。今一度周りを掘り返してみたら、アナタにしかつかめない原石に出会えるかもしれない。(オフィスエムツー／島野悦)

ついに実家の資産まで評価対象に！ アラフォー独女が結婚相談所に入会しようとしたら…

35歳以上の女性の婚活は難しい。出産の問題や、単純に若い女性のほうが魅力的なのは当然のこと。しかし、自然な出会いなど皆無なアラフォーにとって、大本命となるのが結婚相談所。

そこで、アラフォー独女に結婚相談所事情について話を聞いてみた。

美人系の婚活女性ユウコさん(41)は「友人が結婚を決めたから」という理由で中堅どころの結婚相談所に入会。一生仕事をしていくだけでは寂しい、パートナーが欲しいと思ったからだ。しかし、お申込みをもらうのはやはり「45歳以上が圧倒的。50代からのお申し込みもありました」とのこと。なかなか理想とするプラマイ2~3歳の相手には出会えなかった。パーティーなども積極的に参加したものの、心が折れて退会。今はネット婚活にいそしんでいる。

さらに、相談員との相性が悪くて入会さえできなかったケースもある。

WEBデザイナーのミドリさん(39)は結婚相談所に入る際、相談員に「家の資産」を聞かれたそう。年齢の時点でカバーできるポイントを探したんでしょう。ほぼ定時上がりはなく、締め切り前だと終電ギリギリまでやったりすることもあると話したら、難色を示されて(笑)もっとゆるやかな仕事に転職できないか? と打診もされました。さらに貯金額、なぜか実家の資産まで探られました。きっとこの人は仕事も忙しいし、夕ごはんを作れそうにないけど、実家は金持ちだと紹介して見合いを取り付けようとしたのではないのでしょうか。そこまでアラフォーというだけで価値が下がるものなんですかね。なんだかガッカリしましたよ」さすがに、それには苦笑するしかなかったそう。当然入会はしなかった。

ユキコさん(37)は、相談員からお見合い写真を撮影する際に「黒髪にして、ピンク系の淡い色のワンピースを着用すること」とアドバイスされたそう。素直に両方やってみたものの全く似合わず、家族や友人が凍りつく程。そこで落ち着いた色を着ようとしたら、ダメ出しをされたという。「あなたは年齢もいっているし、男性は女の子らしいものが好きなんだから、そこは頑張っ！」と励まされたそう。女の子らしいと言ってももうアラフォー。「何を着ていいかわからなくなって、入会自体キャンセルしました」まさか洋服で婚活を中断するとはと、複雑な表情を見せた。

個人で結婚相談所を経営するヤマモトさん(仮名)によると、「正直年齢の要因は大きいですが、最近晩婚化が進んでいるので、30代であればアラフォーでも全然若い方だと思われまし、年下の男性からのお申し込みもあります。ただ40歳を超えると、お申し込みをいただく相手は年上の方がほとんどですね」とのこと。

しかし、結婚相手とは一生の関係で、思うとおりにならないことのほうが断然多いだろう。困難の多い婚活だが「結婚はシングルと違い、思い通りに行かないことだらけ。折り合いをつける練習を」という、修行の意味合いも含まれているのかもしれない。(北村美桂)

・恋愛経験の少ない男性とつきあうには覚悟が必要？

多かれ少なかれ誰しも、今の彼氏が過去に何人の女性とどんなつきあい方をしてきたのか気になると思う。もしくは、これからつきあおうとしている男性の恋愛経験は豊富なのか否か？ かなり気になるところだ。

元彼が超モテ男のため苦労が絶えなかったというサオリさん(29歳)は、“次につきあう人は恋愛経験の少ない超マジメ人間がいい”と思っていた。そんなサオリさんの思いが叶い、誠実な今の彼氏と出会った。現在、つきあって3カ月が経つ。

「正直タイプか？ と聞かれたらそうじゃないんですが、本当に真面目で嘘をつけない人で、恋愛経験も多くないと言っていました。最初はピュアな感じで新鮮だったのですが…。実際、会話もあまり弾まないし、デートの取り決めもハッキリしないし、優柔不断で決断力がないんですよ。上から目線って言われるかもしれませんが、女性に慣れていないせいか細部に気が利かないんですよ。誠実な人という点では素晴らしいんですが、やっぱりグイグイリードしてくれる男性が好きなので、このままつきあっていていいものか悩んでいます」

過去に恋愛経験の少ない男性とつきあったことがあるカナエさん(31歳)の話。

「27歳の時に31歳の彼とつきあいました。今までつきあった人は過去に一人と聞いていたので、元カノとのつきあいが長かったんだーとばかり思っていたのですが、違ってたんです。私は、彼が20代前半の時に半年くらいつきあった女性以来の彼女だったんです。31歳にしては恋愛経験が少ない男性でした。でも、恋愛経験が少ないからといって、特に気にすることなくつきあっていたのですが…」

しかし、そんなカナエさんとその元彼の間段々と歪みが生じはじめた…。

「彼は女性を美化する傾向がありました。女だって生き物だからオナラだってするし、お手洗いも長く入ります。性格にもよりますが、洋服を脱ぎっぱなしで寝ることだってあるし、脇の下やスネをボリボリ搔くことだってあるでしょ？ 彼はそのすべてがNGだったんです。そのくせ、不慣れだから女心をわかっていない。私に対して要求が多いのに自分は何もしない。そんなんじゃ彼女なんてできないですよね」

恋愛経験の少ない男性がすべてそうとは限らないが、確かにイメージ的には女性に対し過剰な期待や妄想が膨らんでいるように思える…かも？ また、恋愛経験が少ない分、モテ男に比べ女心の理解度は低いのかもかもしれない。

「優柔不断でも口下手でも構わない！」というミチコさん(40歳)は「私が主導権を握りたいから、そんな彼を引っ張っていきたい。よく気が利く男性はこちらも疲れますから」と言う。

モテ男は必ず先手を打ってくる。女性の心を汲む才能があったり、マメであったり、細部にわたってよく気がつくのが特徴だ。恋愛経験の豊富な男性と少ない男性どちらが良いかと問われれば、好みの問題で甲乙つけがたいのは確かである。

昔、ある人から言われた言葉がある。「恋愛は量より質だよ」。うむ、分からなくもないが、アラフォーにもなると、今さら面倒な恋愛をする気力もないし、くだらないことで気を揉みたくない。量をこなしているいろんな面で質を上げて頂きたいのが本望であったりする。(オフィスエムツー／堂ナツコ)

・「結婚」という二文字を避ける男の見切り時

長くつきあっているにも関わらず、男性の方がなかなか「結婚」の二文字を示さず気を揉む独女たちの話をよく聞く。彼女から結婚の話を持ち込むとすぐ話題を反らされたり、生返事されたり、ましてや、お互い30代半ばだったりするから質が悪い。

今年でつきあって10年目を迎えるハルミさん(37歳/会社員)もそのひとり。まったく結婚話を切り出さない彼氏(36歳/アパレル)に見切りをつけるべきか、もう少し待ってみるか迷っている。まさに人生の岐路に立っている状態だ。

「彼は独立を目指しているので、独立してから結婚かな？ とずっと待っていました。でも実際、本当に独立する気あんのか？ と思うほど行動を起こしていません。両親からは『責任感がない人だと思うから、早く別れなさい』と言われていています。自分でもここで見切りをつけないと人生棒に振ってしまうような気もするし、もう37歳なので新しい出会いは困難な気もするし。10年目を迎えるにあたってきちんと話し合いをしようと思っています」(ハルミさん)

実際、30代に入ってから“永すぎた春”をやってしまうと、先々不安なことは確かだ。しかし、見通しが見えない将来に気を揉めるのも精神衛生上よくない。自分が幸せになるためには、究極の選択をしなくてはならない。

今年初め7年間つきあった彼氏(35歳/フリーランス)に見切りをつけたヨウコさん(33歳/ライター)は、どうやら気持ちがスッキリしたようだ。

「見切りをつけたキッカケは引越しでした。彼が引越しをするといって物件を探し始めたんです。『いよいよ一緒に暮らすのかな？』と淡い期待をした私がバカでしたね。彼は自分一人で暮らす部屋を探していました。悔しかったけど試しに『一緒に暮らさないの？』って聞いて

みたんです。そうしたら彼の答えは『住み着くなら家賃半分払ってね』でした。さすがに引きました。『コイツ、アカン！』って。彼には浮気もされたし嘘もつかれたし散々だったから、もういいや、早いとこ別れて次がんばろー！ って思って別れました。ホント別れてよかったです。いや、もっと早く別れるべきでした」

一方、煮え切らない彼氏を何度も強引に説得して結婚まで漕ぎ着いたアキエさん(35歳/パート)の話。

「5年前の話です。彼も私も30歳。理由は分かりませんが、彼はまだ結婚したくなかったんですね。でも、私は結婚したかったんです。何度も話し合いをした結果、彼の方が根負けした感じでした。そんなんで結婚したから、何をすることも積極的に動いてくれなかったんです。その行動の裏には『だから俺は結婚なんてしたくなかったんだ』って思っていそうで、何かあるたび負い目を感じていました」

せっかく結婚したのに負い目を感じてしまい、結婚生活が楽しくなかったというアキエさん。結婚にこだわったばかりに罰が当たったと思いい悩んだという。

「いつだったか、喧嘩した時『私が結婚したいって言わなきゃよかったんでしょ！』と怒鳴ったことがあって、その時彼がはじめて『別に後悔してないよ』って言うてくれたんです。その言葉に救われて今があります。ただ、相手が結婚したくないタイミングで強引に持ち込んだのは、自分が卑屈になってしまい良くなかったかもしれません」(アキエさん)

しかし、その長くつきあっておいて結婚に踏み切らない男というのは一体何なのだろうか。仕事か？ 金か？ 女か？ もっと遊びたい？ 他にもっといい女がいるかも？ 待たされ続けた独女のみなさん、代弁します。「一生言ってる！」(オフィスエムツー/堂ナツコ)

・“けっこうブス”でもモテる女性の不思議を探る

“ちょい悪”“ちょいブサ”など、ネガティブな言葉に『ちょい』がつくことで何となく「アリ」となる言葉のマジックを最近よく見かける。

当連載でも「ちょいブサのあの子が結婚できたのはなぜ!？」という記事が配信されたが、ブサイクに“ちょい”がつくと結婚もちゃんとできし、モテることだって珍しくない。

しかし“ちょい”がつかない“ブサイク”“ブス”はどうか？ 普通に考えれば男性には敬遠され、結婚にも縁がなさそうであるが、全員が全員はたしてそうなのか？

「私の周りには少なくとも2人は“かなりブスなのにモテる”という女の子がいます。正直パッと見はどちらも相当キツイルックスで、2人とも体型はかなりデブ。でも男はつねに寄ってくるんです」

そう証言するのは独女の百合子さん(34歳)。なぜ彼女たちはモテるのか？ 百合子さんはこう分析する。

「とにかく2人ともつねに前向きでおおらか。包容力があって同性でも一緒にいるとすごく楽なんですよ。なんとというか、自分が解放される感じ(笑)。そういう部分が男性は安心できるんだらうな、と思います。モテるだけじゃなく、同性の友達もすごく多いですよ。ちなみに2人とも本気でダイエットする気はないことも共通していますね。たぶんそこまで太っていることがコンプレックスじゃないんでしょうね」

一方「仲間内で一番のイケメンなのに、結婚相手がまさかのブスだった」と語るのは、既婚者の良夫さん(35歳)。

「ルックスはもちろん性格もいい奴で、結婚前は相当美人とも交際していたんですよ。でも結婚相手としてつれてきたのは森三中の大島そっくり。一度どこに惹かれたのか聞いてみたら『明るくて家庭的だし、何より自分のことをとにかく一番好きでいてくれる』と言っていました。実際の大島も鈴木おさむと結婚しましたが、ああいうタイプ

は上玉をつかむんですね」

森三中の大島さんといえば、ご存じのように売れっ子放送作家の鈴木おさむさんと10年前に結婚。鈴木さんが大島さんとの結婚生活を綴った『ブスの瞳に恋してる』シリーズは累計50万部を売り上げている。

百合子さんや良夫さんの話を聞いていると、やはりモテ系ブスは相手を包み込む性格の良さが絶対条件となるように感じる。しかし時には例外もあり、決しておおらか系で性格がいいタイプではないのにモテ系となる事例もあるようだ。

「私の会社にいる後輩の女の子なんですけど、これがまた見事なブス。でも通称“魔性の女”といわれていて、男が途切れたことがないんです。彼女の性格はつねに自信満々で、自分のことをおそらく一番カワイイと思っているんじゃないでしょうか。前に木嶋佳苗の事件が話題となりましたが、木嶋被告が男性を手玉にする様子を知って、真っ先に彼女のことを思い出しましたよ」

そう語るのは、証券会社につとめる洋子さん(39歳)。

木嶋佳苗被告といえば、2009年に起こった連続不審死事件で複数男性の殺人罪に問われ、今年4月に死刑判決が下されている。その際に大きな話題となったのは、木嶋被告の美人とは言い難いルックス。複数の男性を手玉にとりお金を貢がせるという行為を「なぜあのルックスで可能だったの？」と不思議に感じる人は多かったはずだ。そしてさらに伝え聞く木嶋被告の女としての自信満々っぷりも注目された。

以上の話を総括すると、モテ系ブスは決してネガティブではないということが共通項としてみえてくる。そんな中でも性格が良く相手を包み込むようなタイプは“ポジティブな癒し系”とされ、相手を陥れたり手玉にするような対応は“自信満々な小悪魔系”とされる。どちらにしてもモテる不思議。

そして本来ならかなりのハンデとなるはずの“ブス”ということについてだが、それも言いかえれば「親しみやすい」「この子なら落とせそう」「この子なら自分に尽くしてくれそう」と男性に思わせる武器にすることだってできるのだ。

人は男女限らずルックスがいい相手に対し、自分には手が届かないと感じたり、卑屈になったりすることあるだろう。しかしブスにはそれがない。そんなブスに尽くされたら、案外コロリと落ちてしまう男性は多いのではないか。

こうして男性に不自由しないモテ系ブスはさらに自信を深め、またポジティブになっていくとう好循環が生まれる。幸せな人はさらに幸せになり、不幸で自信を失う人はさらにネガティブになる悪循環……その法則にはもはや、ルックスはそれほど関係ないような気がする(橋口まどか)

・モテなくて得したこと

「女はかわいく生まれたほうが得、モテモテ気分を味わってこそ女冥利に尽きる」と、一般的には考えられている。だけど、

ほとんどの女性はパツとしない容姿で生まれ、恋愛遍歴も凡庸だ。しかし彼女たちが悲観することはあまりない。モテないからこそ得することが、女の人生には多々あるからだ。

ミズエさん(32歳)は「モテない女だからこそ、真に優しい男を見つけられる」と言う。

「20代でかわいい女の子は、コンパでも職場の飲み会でも取引先との接待(カラオケ)でも、とにかくチャホヤされる。男の人って、どうでもいい女(私)とかわいいコとで露骨に対応が違うんですよ……。だけど、ときどき平等に女性に優しいジェントルマンがいるんです。そうしたジェントルマンを瞬時に見つけられるのは、私がモテないからこそ(笑)。一步引いた視点で男性を見ることができます」

ちなみに「ジェントルマンの割合は5人に1人程度」だそう。少ないが、男女の出会いは量より質。容姿で女を区別する男性を避けられるのは、合理的だとも言える。

他方、「真の非モテ体質」を自称する亜美さん(32才)は、まれにモテることがあると本気で困惑するそう。

「こんな私でも、過去に何度か思いもよらない男性から告白されたことがあります。でもそうになると、うれしいどころか『やめて!』と相手の男性を気持ち悪く感じてしまうんです。モテる人はこんなことが日常的起こっているんでしょ? 大変だと思いますよ」

じつは亜美さんの彼も、同じような非モテ体質なのだから。

「彼は中学校時代にクラスのリーダー格のブスから告白されたそう。嫌だったので返事をしないでいたら、いつのまにかその話が広まって

『〇〇ちゃんの告白を無視するなんて最低！』とクラスの女子全員に無視されたのだとか。それがトラウマになり、いきなり告白してくる女子が怖いらしいです。幸いにもモテないから、そんな心配がなくてよかったと言っていました(笑)」

モテないことは人間関係を円滑にする。フリーで仕事をする江美さん(36歳)は「年上のお姉様方からかわいがってもらえます(笑)」。

「かわいくもないし、女っぽくないから、敵にならないのだらうと思います。学生時代から、困ったときなど年上の女の先輩たちに助けられてきました。あと私の仕事は、男性と2人で出張することもよくある。たまに『出張先で部屋のドアをノックされた』『仕事先の人にしつこく口説かれた』という話を聞くと、しみじみかわいく生まれなくてよかったなど(笑)。仕事からみで関係を悪化させたくない人にしつこく誘われるのって面倒ですよね」

ファッションに手を抜けるのもモテない女の特権。「どうせ誰も見ていないし～」とは幸美さん(34歳)。

「疲れていると、ノーメイクで眼鏡、部屋着で出かけることがあります。美貌が自慢の友達は『せっかく女の子なんだからおしゃれを楽しみたい』と言うけれど、いつもきれいでいなくては……とプレッシャーを感じているのではないのでしょうか？」

美津子さん(35歳)も「無理な若作りをするのは、中途半端な美人」と断言。

「40歳過ぎて、痛々しいエビちゃんOLファッションをしているのは中途半端な元美人が多いですね。いくらスタイルがよくても、アラフォー、アラフィフのひざ上ミニスカートはどうなのでしょう。私たち、中途半端なブスは身の程がわかっているので、自然に年相応の服に落ち着いていくような気がします」

他にも「モテ自慢をしても、みんなが温かい目で聞いてくれる」「『出会いが欲しい』と女友達に言うと、紹介相手を真剣に探してくれる。美人なら自分で探せと言われそう」「実年齢より老けているおかげで、仕事ができるように思われている(転職1年目)」など、メリットはたくさんあった。まあモテる美人のお得度とは大差があるだろうが、モテない女も結構楽しく生きている。(来布十和)

・独身女性に役立つコラム集は、
クリエイティブコモンズライセンスの文章を利用しました。

編集者 ET