

新しい出会いの **ト レ ンド**

# スピードデート

S  
P  
E  
E  
D  
-  
D  
A  
T  
E

忙しいあなたのための  
最も効率的かつ効果的な方法

## 目次

## はじめに

スピードデートとは？	6
どんなことをするの？	7
合コンと何が違うの？	9

## 第1章 スピードデートの心構え

スピードデートの心構え	12
テクニックが必要な理由	13
テクニック1：目的を明確にする	15
テクニック2：リストを作る	17
テクニック3：正直に接する	19
テクニック4：自分の長所を知る	21
テクニック5：質問を用意する	23
第1章：まとめ	25

## 第2章 スピードデートで相手に望むこと

相手に何を求めるか	27
1：理想の相手とは？	29
2：相手に求める資質	32
性格／知性／容姿／性格／宗教・信仰／野心／相性／ 子ども／経済力	
第2章：まとめ	42

## 第3章 スピードデートのルール

スピードデートのルール	45
1 : 服装の選び方	46
2 : 成功へのヒント	48
3 : 進行方法	50
4 : 評価方法	52
5 : NG行為	54
第3章 : まとめ	56

## 第4章 スピードデートと第一印象

第一印象の重要性	59
1 : 良い第一印象とは？	61
2 : 悪い第一印象とは？	64
3 : 好感を持たれる身だしなみ	66
服装 / 露出度 / アクセサリー・小物 / 香り / 清潔感 / 爪	
4 : センスの良い会話	72
話題を選ぶ / 相手を観察する / 相手の話を聞く /	
相手を褒める / 相手の名前を呼ぶ	
5 : NGな会話	77
自虐ネタ / 悪口 / 元カレ・元カノの話題 /	
政治・宗教 / 自慢話	
第4章 : まとめ	81

## 第5章 スピードデートとトラブル

トラブルを想定する	83
トラブル1：過剰な期待	84
トラブル2：相手への期待	87
トラブル3：ムリをし過ぎる	89
トラブル4：コントロール	91
トラブル5：エネルギーの消耗	93
第5章：まとめ	96
<b>おわりに</b>	<b>97</b>



## 免責事項

本書の作成にあたって、正確かつ間違いのない内容を記載するよう最大限の注意を払っておりますが、データや情報に変更される場合がありますのでご了承ください。

本書に記載されている内容に関する誤りや矛盾について、その責任を一切負わないものとします。

特定の人物や団体を誹謗中傷する意図はございません。

本書に記載されている内容の実行については、個人の判断と責任の元で行ってください。

本書は、法律、ビジネス、会計、あるいは財政的な専門アドバイスを提供するものではありません。

必要に応じて、法律、ビジネス、会計、および財政分野の専門家や有識者からアドバイスを受けてください。

## はじめに

### ●スピードデートとは？

誰かとおつきあいしたいけれど、忙しくて時間がない、  
または出会う場がないと思っているあなた！

新しい土地に引越して来たばかりで慣れていないとか、  
しばらく地方で暮らしていて  
都会の空気に馴染めないという理由で、  
近所のバーで異性に声をかける勇気がないあなた！

**スピードデートなら、  
簡単に相手を見つけることができますよ！**

「**スピードデート**」という言葉は、  
もしかしたら、まだ耳慣れないかも知れません。

スピードデートとは、

海外でひんぱんに行われている合コンのスタイルで、忙しい若い人達の間で気軽にデート相手を見つけることができる方法として近年、人気を集めています。

## ● どんなことをするの？

スピードデートでは、  
一対一で多数の異性と5分程度のお話をして、  
今後おつきあいする相手を探します。

数年前に人気があったテレビ番組  
「ねるとん紅鯨団（ねるとんべにくじらだん）」のようなもの、  
とお考えいただければ良いでしょう。



ここで番組をご存知ない方に、  
簡単に内容をご説明します。

この番組は 1987 年～ 1994 年に放映されていた  
フジテレビ系列のバラエティ番組で、  
司会を「とんねるず」が担当していました。

一言で言うと、一般の視聴者から募集した参加者による、  
**集団お見合い**です。

この番組から生まれた流行語は  
「ちょっと待った!」「取りあえず、お友達から」  
「大どんでん返し」「ツーショット」などがあります。

これらの言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。

当時、友達や会社の同僚などの間でも、  
盛んに同様のパーティが開かれました。



## ●合コンと何が違うの？

さて、「スピードデート」に話を戻しましょう。

スピードデートは、つまり「ねるとん」のようなスタイルのお見合い合コンです。

近年では、アメリカ映画「Sex and the City (セックス・アンド・ザ・シティ)」のテレビドラマ版でスピードデートのシーンが描かれ、一気に広まりました。

日本ではまだまだ馴染みのない方法ではあるものの、アメリカやヨーロッパを始め、海外では毎週のように開かれています。

普通の合コンと違うのは、自分の知り合いの中からメンバーを集めるのではなく、スピードデートを開催するバーなどの主催者が参加者を集めるという点です。

つまり、自分とは全く違う世界の人と知り合う機会を持つことができるのです。

**外国人と知り合うチャンスもあるでしょう。**

真剣なおつきあいをしたい、  
婚活したい、  
あるいは気軽にデートできる素敵な異性と出会いたい…。

目的はさまざまでしょうが、  
スピードデートは日々忙しい時間を過ごしている  
あなたのための、新しい出会いのトレンドなのです。

従来のお見合いのような煩わしさはありませんし、  
本格的な婚活サービスのように  
多額の費用がかかる訳でもありません。

**時間も費用も節約でき、  
スピーディに自分に合った相手を探ることができる方法、  
それが「スピードデート」です。**

