

JAPANESE

与日本女性的
婚恋活动手册



■开篇语

这份手册是为了帮助外国男士与日本女性交往和实现婚姻而制作的。同时，您还可以
通过电子邮件咨询心理咨询师，获得支持。

我们希望您能通过结合使用手册和邮件支持，与日本女性建立真实的交往关系。

通常来说，外国男士想要与日本女性交往和结婚，需要了解一些要点。很多外国人发现，虽然他们希望与日本女性建立联系，但关系却很难加深。

这是因为，许多外国男性倾向于直接表达自己的感受和想法，而对于有语言障碍的日本女性来说，这可能会让她们产生警惕心和怀疑心。

对于日本女性来说，外国人的存在，如游客等，是她们日常生活中习以为常的景象。但当这些外国人靠近她们时，她们可能会无意识地避开。

每个国家都有其独特的文化和习惯，同样，日本也有其独特的文化和习惯。

如果采取与这些文化和习惯不符的方式接近日本女性，那么与她们建立深厚关系将变得困难。也就是说，首先要了解日本的文化和习惯，然后再了解日本女性，这样就能更容易实现以往难以实现的交往和婚姻。

对于那些想要结婚，获得日本国籍，并在日本定居的外国人来说，这一点非常重要。如果能融入日本的文化和习惯，就能更容易走进日本女性的心。

在我看来，日本女性比其他任何国家的女性都更和平、温柔和奉献。

在这份手册的最后一部分，我们会告诉您如何具体接近日本女性，这些内容都是基于日本女性的心理学而制作的。

我相信，这些内容是您在网络上或书籍里找不到的实用信息，因此，希望您能够参考这些信息，了解日本的文化和习惯，逐一解决问题。

■第一章：了解日本的文化与习惯

- 日本人有避免外国人的岛国性格。
- 同质化压力文化。
- 男女之间的差距，性别问题。

■第二章：语言障碍

- 持续依赖日语的内向民族。
- 对非日本外国人的潜在猜疑。
- 谦虚的性格不接受非日语。

■第三章：日本女性的特质

- 日本女性会探求男性的背景。
- 日本女性是洁净的象征。
- “可爱”文化。

■第四章：对外国男性的印象和偏见

- 食文化的差异和体味问题。
- 对于老年等，未来感到不安。
- 双方家庭关系、距离感的意识。

■针对日本女性的具体方法

- 1、为了与日本女性接触，首先从改善饮食习惯开始。
- 2、最好总是随身携带“手帕”。
- 3、当试图开启对话时，不要使用母语，只用日语的“单词”。
- 4、为了与日本女性接触，可以在特定的社群场合里接近她们。
- 5、在对话中，尽可能从讲述自己的背景开始。
- 6、在开始交往之前，保持适当的距离。(在女性同意之前不要拥抱或亲吻)

■第一章：了解日本的文化与习惯

■日本人是一种避开外国人的岛国民族

日本拥有世界上独特的文化和习惯，是世界上治安最好、最安全、最卫生的国家之一，这些都基于日本人对待他人的尊重，以及日本文化中的“待客之道”。在地域单元上，文化和习惯也各有不同，这在饮食文化上表现得尤为明显。

例如，在生活习惯上，虽然在世界上有很多国家的人在家庭是穿鞋的，但在日本，几乎100%的人都是脱鞋生活的。

这是因为日本人有坐在地板上的文化，因此从古至今都使用由“植物蒿”制成的“席子”作为地面材料。

虽然现代的日本社会也有很多地方像欧美一样使用木材作为地面材料，但因为有坐在地板上的文化，所以每个日本人都拥有在“席子”上生活的经验，这已经成为了日本生活习惯的一部分。

“蒿”植物具有杀菌和抗菌的作用，新的“席子”上还有让人感受到春天的香味，它们常常保持清洁，为很多日本人带来心灵的安慰。

穿鞋进屋会把泥土和灰尘带进房间，因此在日本，人们不穿鞋进屋，这是因为日本人对清洁感很敏感。

即便是现在年轻一代独自生活时，家里的地面可能是木质的，但回到父母家时，家里通常还是会有“席子”的房间。

此外，西洋文化真正开始进入日本是在1800年代，但在此之前，由于日本实行了“锁国政策”，外国文化很难进入日本，因为当时的日本人不愿意接纳外国人。

言语、肤色、眼睛颜色的差异使得日本人与外国人不同，这在某种意义上可能让当时的日本人感到恐惧。

因此，日本人不信任、不接受外国人，这也是一种历史背景。

当时的朝廷和幕府也在这种意识中拒绝接纳外国文化，这种文化逐渐渗透到普通国民中。

与其他国家不同，日本是一个被海洋包围的岛国，没有与邻国接壤的环境，因此日本独特的文化和习惯就是在这样的历史背景下形成的。

随着时间的推移，日本的人口增长到1亿2千万，日本的文化使国家不断发展壮大。虽然在太平洋战争结束后，日本成为了战败国，但由于当时的文化和习惯，日本人不需要寻求他国的帮助，也能够自给自足，所以他们没有必要学习外国语言。这种文化至今仍然保留下来。

此外，关于日本人的语言能力，不是他们的口语能力不足，而是因为学校教育主要以语法为中心的英语教育失败，导致现在日本人对英语产生了一种排斥感。

虽然现在外国游客越来越多，也有越来越多的年轻日本人会说英语，但由于语言的障碍，大多数日本人仍然会避开外国人，这也使得他们对外国人产生了一种警戒心。

特别是日本女性，她们对外国人的警戒心更为根深蒂固。虽然在商务和大学等特定社区内，她们的警戒心会减弱，但一旦走出社区，她们的心态就会变得戒备和多疑起来。

■日本有着“同調压力”的文化

简单来说，就是喜欢“集体行动”的气质和文化。

例如，虽然日本是世界上地震最多的国家，但大家最近记忆犹新的是东北地方发生的“东日本大地震”。那次地震超过7级，随后的海啸导致3万多人死伤。日本国民的心灵都为之震颤，陷入恐惧和失望的深渊。

震灾发生后，自卫队、救援队和地区的志愿团体联合起来，向幸存的居民分发水和食物。但在地震后的状况下，居民们却排成一列，静静地等待分配。

在整个地区变成废墟的情况下，没有暴动，人们只是静静地站在那里，排着队等待自己的轮次。在其他国家，这样的情况下可能会发生恐慌，甚至盗窃和暴动等犯罪行为，但在日本，如果有人在排队，其他人也会自然地排在后面。

这样的情景说明，日本人不善于与人行为不同。这或许是日本人的一种“美德”。当时，日本人排队等待分配的画面传遍了全世界，可能让外国人感到不可思议，但这就是日本人的特性。

另外，日本人通常不会轻易表达自己的看法和意见。尽管心里有自己的观点，但不愿意在周围的人面前说出来。日本人总是意识到自己的观点和言论会对周围人产生什么影响。

虽然和熟悉的人可以坦诚表达自己的感受和想法，但如果还没有建立这样的关系，就会倾向于观察对方的态度。

在这种国民性的背景下，日本人通常会对直接表达自己的看法和意见的外国人产生羡慕，但同时也会因为感觉上的差异而感到与外国人的距离。

因此，这种感觉上的差异可能成为和日本女性交往或结婚的障碍，希望大家能够引以为参考。

■性别不平等与性别差距指数问题

在世界经济论坛（WEF）发布的2023年版《全球性别差距报告》中，根据各国的数据评估了男女差距的现状。在146个国家和地区中，日本的性别差距指数排名第125位，比前一年（在146个国家和地区中排名第116位）下降了9个排名。自2006年公布以来，这是日本的最低排名。从不同领域看，政治领域的男女差距在世界上是最低的，排名第138位，再次显示出男女差距并未缩小。

连续14年位居榜首的是冰岛。看到这个数字，我们只能说很遗憾。虽然表面上看男女似乎是平等的，但当我们把目光转向政治和经济等领域时，男女之间的明显差距就暴露了出来。

这也证明了男女之间存在着巨大的生涯工资差距。

目前，日本国内的个人资产总额为1200万亿日元。日本的总人口为1亿2000万，简单计算，每个国民平均拥有1000万日元的资产。

当然，并不是说所有的年轻人都拥有1000万日元的个人资产，但与其他国家相比，日本的个人资产无疑是最多的。

由于男女之间存在着巨大的工资差距，因此许多日本女性积极进行储蓄和资产管理。

在这里，我要向您介绍日本女性的习性。社会总体上是男性主导的，女性进入社会是一件困难的事情。这也是日本面临的一个问题。

在这样的社会结构中，为了生存，女性必须想办法保护自己。在危急时刻，不能指望别人来保护。

这种潜在的意识在社会上产生了警惕心和猜疑心。因此，在与外国人的关系中，日本女性比日本男性更加警惕和猜疑。

为了清除这种意识，外国男性对日本女性的行为至关重要。如果能够站在女性的角度，考虑女性的立场，那么女性最终会敞开心扉。为此，理解日本的文化和习惯是必要的。

日本人，无论男性还是女性，对于不了解底细的人都会保持警惕。但一旦赢得了日本人的信任，后续的信任关系会迅速提升。这是日本的文化。

■第二章：语言的壁

■依赖日语继续内向的民族

日本人倾向于认为他们是一个只用日语就能生活的民族。正如我在开头提到的，原因之一是日本本身是一个岛国。

并且，在这个小岛国中居住着1.2亿国民，同时，也是一个经济大国。尽管国内生产总值（GDP）的排名低于德国，但在1.2亿国民居住的社会中，国内经济可以自给自足。

当然，代表日本的大企业，例如汽车行业等以出口为主的企业存在，但大多数是面向日本国内的产业，因此，即便没有与外国的关系，也有足够的环境让人们过上好生活。

由于没有必要学习日语以外的语言，这种文化将在未来继续存在。这一点与其他国家有很大的不同。

在国际社会的大背景下，近年来，越来越多的日本人对英语产生兴趣，但日本人大多喜欢日本独特的生活习惯和饮食文化，而且日本是世界上治安最好、最安全的国家之一。

例如，在餐厅用餐时，即便将智能手机或包包放在桌上去洗手间，也几乎不会遭遇盗窃。

没有趁人之危窃取他人财物的意识。相反，如果有人遇到困难，周围的人会伸出援手。

假如，有人试图拿走桌上的行李，餐厅的服务员会密切注视，防止这种行为发生。

由于日本的文化和社会背景，许多日本人喜欢日本，不愿意住在其他国家的人是少数。

基于这些背景，对外国人来说，语言的壁垒仍将继续存在。

■日本女性对外国人的潜在猜疑心和警惕心

日本人避开外国人的原因有三个。

第一个原因是，对非日语的学习没有危机感，存在语言障碍。第二个原因是，纯粹因为日本人通常不擅长交流。

因为日本人多数是内向的，再加上存在语言障碍，从性格上来说，本来就不擅长交流。虽然这在国际社会中并不是一个好现象，但无论好坏，这样的文化已经根深蒂固。

第三个原因是外国人身上常见的“纹身”。虽然“纹身”在多数国家是一种常见的现象，日本人也能理解，但对日本人来说，“纹身”通常与反社会力量“暴力团”相连，或在国外就像“帮派”一样的存在。

例如，如果你面前的普通外国人是为了旅游来到日本，手臂上有纹身，大多数日本人会下意识地想“这个人可能有点可怕”。

当然，并不是说日本人对外国人有偏见，但“暴力团”的存在会无意识地浮现在脑海中。日语中“纹身”被称为“刺青”，有时“纹身”也被视为“与一般社会格格不入的人”，由此产生的警惕心和猜疑心也是因文化历史的原因。

虽然我们可以从日本的历史文化来解释这一现象，但事实上近年来，越来越多的年轻日本人对外国人的纹身已经不再反感。

即便是日本男性纹身，日本人也会保持警惕，但如果是外国旅行者纹身，他们可能不会那么吃惊。

然而，对于个子较小的日本女性来说，因为外国人通常比日本男性体格更为魁梧，所以她们通常会感到有些压倒性。

所以，为了与日本女性建立联系，我们需要了解日本有这样的历史文化，这不是偏见，而是必要的。

■这些日语文本可以翻译成以下的中文

日本人是内向的，有保守的性格。与不熟悉的人眼神交流时，他们往往会立即移开目光。他们是害羞的。

首先，语言的障碍会让他们在被外国人搭话时，产生回避的意识。“我该怎么办？”这种心态总是存在的，这是日本人的共性。

他们并不讨厌外国人，相反，在心里，他们希望能够自信地进行交流。但是，对于不擅长交流的日本人来说，因为语言不通，对素未谋面的外国人会有回避的倾向。

他们有警惕心，怀疑心也是其中之一。

“我真的想逃跑，哈哈。”这是不擅长外语的日本人的习性。虽然对外国人有失礼的一面，但这不是经过深思熟虑的行动，而是本能地想要逃避的习性。

虽然我认为这不是好事，但请您理解。

但是，如果外国男性能说一点日语的话，即使只是说几个单词，也能够稍微消除日本女性的不安。

例如，如果一开始就用流利的英语向女性问路：“请问东京站的检票口在哪个方向？”不会说英语的日本女性通常会避免眼神交流。

但如果最初的搭讪用日语的“对不起”和“东京站”这两个词，那么剩下的就可以靠现场的氛围来传达，前面的外国人遇到困难的情况会通过日语的词语传达给日本女性。

“我不擅长日语，但我可以通过这些词语大概了解他在说什么。”一旦理解了，日本人的警惕心就会消退。

这样，以往回避的心态会变成“我要尽可能地帮助他”。这就是日本人的过度的先入观所导致的。在保守的日本女性面前，如何消除这种先入观是关键。

理解日本女性的警惕心，慢慢地说上两三个日语词语，整个场景会立即转变。

■第三章：中国女性的特质

■中国女性会探寻男性的背景

中国女性有一种倾向，那就是会探寻男性的背景。在不了解男方的情况下，她们会非常谨慎。

虽然在其他国家的女性也可能有相同的情况，但在中国女性的例子中，这一点表现得更为明显。

这是因为她们无意识中想要保护自己，但在中国社会的风潮中，女性通常处于较弱的地位，因此这种意识自然而然地就会产生。

不幸的是，中国还存在着对女性的蔑视倾向，这已成为一种文化。

例如，考虑结婚的年龄的女性的父母那一代，母亲通常都是服侍父亲的，那时女性是低于男性的。女性也从小就在这样的环境下成长。

即便饿了，也要等父亲下班回家才能一家人一起吃饭，或者在中国有个习惯是洗澡时不用淋浴，而是要泡在浴缸里。

在汉语中，我们称之为“洗澡”，但在这种情况下，通常是父亲先洗澡，然后是孩子们，母亲总是最后一个。

在一个家庭里，丈夫处于上位，妻子处于下位，这种情况是常态。

当然，也有只洗淋浴的中国人，但在早上可能洗淋浴，晚上绝大多数中国人都会在浴缸里泡澡，享受这个时光。

对于一个家庭来说，孩子在5岁左右的时候，父亲和女儿一起洗澡是非常平常的事情，这是他们进行亲子沟通的时刻。

对于外国人来说，这可能是一种不可思议的场景，但对于中国人来说，这是一种古老的、被喜爱的传统。

在日常生活中，大多数家务事都是由女性来做，这是因为在观察父母的行为后，女性被灌输了一个观念，那就是女性应该支持男性。

虽然现在的时代，尤其是年轻一代，夫妻共同分担家务已经成为常态，但在中国的家庭中，通常还是女性在做饭。

考虑结婚的年龄的中国女性生活这样的环境中，因此她们对男性的要求很严格。

换句话说，她们真正关心的是，结婚后是否能够与男方平等地相处。

例如，现在的社会，全世界都有希望恋爱或结婚的男女通过匹配应用来找到对象，当然，中国也有许多女性在使用这些应用。

但在这里有一个重要的不同，那就是在申请这些应用时，基本上男性的信息是自我申报的，因此女性的警觉心非常高。

严格地说，中国女性也会申请成为会员，但实际上的使用者却只占会员总数的三成左右。

匹配应用因为能够以较低的成本实现与男性的相遇，因此入口的门槛较低，但一旦真正使用起来，女性往往会感到不安，因此积极使用这些应用的中国女性并不多。

那么，现在中国最主流的是什么呢？那就是婚姻介绍所。

我自己也利用心理咨询师的技能来经营婚姻介绍所，与匹配应用的最大不同在于，入会时，男女双方都必须提交公共证明文件。

例如，身份证、收入证明、单身证明以及工作证明等等，总之要提交的文件非常多。个人资产和家庭结构也需要告知运营公司。

这些提交的文件只有运营公司才能了解，因此不会泄露给女方。这样，中国女性就能放心地与男性会员交往，并以结婚为前提地享受相处的时光，因此近年来，外国男性的入会申请者也在增加。

入口的门槛虽然高，但一旦通过，就能提高与中国女性结婚的确凿性。

另外，婚姻介绍所可以说是中国人的“婚姻文化”的一个缩影。通过对婚姻的理解，可以看出在中国女性的思想中，结婚并不仅仅是两个人的结合，而是两个家庭的结合。

即便是在恋爱中，也不能忽视家庭背景的影响。

因此，对于外国人来说，中国女性通常会通过询问家庭背景等方式，来判断对方是否适合成为自己的伴侣。

这不是因为中国女性喜欢钻牛角尖，而是因为她们希望保护自己。因此，她们通常不会选择那些隐藏背景的男性。

而外国人，尤其是不了解中国文化的外国人，可能会觉得这是一种繁复的过程，或者认为这是在侵犯隐私，但对于中国女性来说，这是一种必要的步骤。

因为对她们来说，家庭是非常重要的，她们希望能够通过这种方式，找到一个能够帮助她们完成家庭建设的伴侣。

因此，中国女性通常都会主动提出一些问题，比如男方的家庭背景、教育背景以及工作经历等等。

这些问题可能会让外国人感到不适，但对于中国女性来说，这是一种保护自己的方式。

因此，对于想要追求中国女性的外国人来说，最好的方法就是坦诚地回答这些问题，并且积极地提供自己的信息。

这样，中国女性就能够对外国人产生信任感，并且认为他们是值得依靠的伴侣。

■日本女性非常注重整洁

日本女性非常注重整洁，即便是像我这样的日本人，也会对她们的整洁度感到惊讶。

这背后有日本的生活习惯和饮食文化的影响。

比如，在日本的餐厅里，一进店，通常会被提供水和「おしぼり」。所谓的「おしぼり」，就是湿毛巾，是用来在餐前擦手的，是一种湿润并稍稍拧干的小毛巾。

虽然国外也有提供简单的湿毛巾的国家，但在日本，保持清洁的40度左右的温暖湿毛巾是一种服务，甚至可以因为这样的卫生和细致的服务收费。

在夏天等炎热的时候，用清洁的「おしぼり」擦手和脸，以保持清洁再进餐。

总之，日本在卫生方面可以说是世界第一。

对于日本女性来说，她们当然对卫生非常敏感。

首先说卫生，日本普及了「洗浴马桶」。几乎所有的日本国内都有这种马桶，甚至公共厕所也配备了卫生的洗浴马桶。这样卫生的国家可能是世界上独一无二的。

除此之外，日本人有脱鞋进家的习惯，有使用「おしぼり」的习惯，有早晚泡澡的习惯，以及使用洗浴马桶等等，日本人的卫生习惯是非常严谨的。

虽然和其他国家相比，日本男性也比较讲究卫生，但日本女性在卫生方面的要求简直是不可比拟的。

例如，我在婚介所做的工作中，我支持她们的婚姻匹配，女性在选择是否想要交往的第一个标准就是男性是否有清洁感，这是最重要的。

当然，性格的匹配和人的品质在结婚时是重要的条件，但如果男性不讲究清洁，几乎100%的日本女性都会离开。

她们说，这其中的原因大多和男女之间的肉体关系有关。

我日常也在支持她们，即便是条件好的日本男性，如果不讲究清洁，她们也无法想象和他发生性关系。

所以，对于日本女性来说，男性的清洁感是非常重要的条件。

■在日本，女性有一种称为「kawaii」的文化。

在英语中，「kawaii」可以翻译为cute，也可以使用「kawaii」来表示，但是在日本女性的认识里，「kawaii」并不仅仅是cute那么简单，它有更广泛的含义。

看到可爱的东西时，用「kawaii」来表示是很正常的。但是，例如，一位肌肉发达、给人强烈印象的男性吃着冰激凌，那么在日本女性的眼里，这一幕就是「kawaii」的。

比如，如果工作场所的一位男同事，平时只见过他穿着西装的样子，那么当他穿着时尚的便服时，也会被称为「kawaii」。

与其说是纯粹的cute，不如说是对日常生活中的反差感到「kawaii」。

说到日本女性的特点，就是她们都会毫不犹豫地说出「kawaii」这个词。例如，看到某样东西时，如果那里有三位日本女性，那么她们三位会齐声说出「kawaii」。说出这个词本身，就是日本女性特有的文化。

对于外国男性来说，这或许是一种奇妙的感觉。例如，平时只看过某位男性穿着牛仔裤和衬衫的样子，某一天他穿着时尚的西装出现时，日本女性会对这种反差感到惊讶，并用「kawaii」来表示。

或者，当看到这位男性展现出自己从未见过的行为或姿态时，也会感到「kawaii」。与日本女性建立联系时，意识到这一点是很重要的。

知道这种日本女性特有的文化，可以让我们更容易与她们建立沟通的桥梁。

■第四章：对外国男性的印象和先入见

■食文化・生活习惯的差异和体味的障碍

接下来，我想详细告诉你一些更现实的事情。关于日本女性心目中的外国男性。

首先，我已经告诉过你关于语言障碍、纹身带来的警惕心和猜忌心的事情，但是，当日本女性考虑与外国男性结婚时，她们倾向于担心食文化和生活习惯的差异以及外国人特有的体味。

虽然日本的离婚率也有一定的比例，但与其他国家相比，离婚率并不算高。换句话说，婚后是终生共度的关系，这是大多数日本女性的想法。

在这个过程中，人们担心的是食文化和生活习惯的差异，以及体味。

首先，关于食文化和生活习惯，在恋爱关系中，双方可以通过共度愉快的时光来感受到幸福，但是在结婚后，夫妻的日常生活会继续下去。

在这里，日本女性担心的是，由于食文化和生活习惯的差异，未来是否会出现问题。

日本人区分恋爱和婚姻的意识，所以即使有恋爱感情，也不一定要结婚。

即使结了婚，也要有一种让人放心的关系，才会结婚。这是所有日本女性共同的观点。

食文化和生活习惯的差异，因为双方都是外国人，所以这些差异是理所当然的，但具体有哪些差异呢？

双方能够通过沟通解决这些问题吗？

男方需要明确地传达这一点。

在这个基础上，如果日本女性能够接受，那么她们就可以安心地结婚。

接下来，我要告诉你关于外国男性的体味。

就像我之前告诉你的，日本女性非常注重清洁。

具体来说，她们几乎没有体味。

这是因为日本人本身就是一个体味较少的民族，而且日本的食文化也有影响。

比如，日本食文化中有日本料理，这种文化有着悠久的历史，非常健康。味噌、酱油、豆腐等食材都是由大豆制成的，现在已经成为世界各地的健康食材。

此外，日本人有吃生蔬菜的文化，尤其是日本女性，她们喜欢将生蔬菜作为“沙拉”食用。当然，她们也喜欢吃肉和鱼，但是她们倾向于避免高热量的食物。

在日本的“便利店”和“购物中心”里，食品区有很多标有热量的食材。

吃这些食材会摄入多少热量？日本女性会非常认真地选购食材。

因此，可以说日本有一种非常重视健康的文化。

由于喜欢吃这些食材，所以体味较少，女性的体味更是几乎没有。

在西方文化中，有因为“遮掩体味”而普及香水的历史，日本女性也使用香水，但不是为了遮掩体味，而是作为一种时尚。

正因为日本女性几乎没有体味，所以即使是外国男性的微小体味也会让她们感到不适。

同样，健康的饮食习惯使日本男性的体味较少，而喜欢高热量食物的男性体味较重，因此可能会被日本女性避开。

外国男性的体味，由于与日本不同的食文化，比如欧美国家喜欢吃肉，这是他们的食文化，不是说不好，但是持续的肉食会让体味变重，这对于敏感的日本女性来说是一个负面因素。

一般来说，人活着就会有体味，日本女性虽然也有体味，但几乎感觉不到。

因此，她们会在意其他人的体味，但是出于对对方的尊重，通常不会说出口，不过，需要知道的是，日本女性非常在意体味。

■老後など，将来的に不安を覚える

日本女性嫁给外国男性时会担心的一个原因是，对老后等未来的事情有所意识。例如，嫁给外国男性后，当时虽然成为夫妻，但从那以后就是两人的人生。如果在日本生活，外国男性可以获得日本国籍，但在日本的外国人就业非常少。本来就有不接受移民的社会结构，即使获得了日本国籍，也因语言和习惯的不同，就业情况相当严峻。

如果是能在外资企业工作的男性，将来的不安可在一定程度上消除，但如果不是，这个男性将如何谋生？

有没有计划性？

可信度有多高，日本女性会因此感到不安。

将来的事情应该成为夫妻后再考虑，这种想法对日本女性来说是行不通的。当然，无论如何，将来的事情谁也不知道，但在结婚时，一定程度的计划性和前景是必不可少的。

结婚后，男性回母国的可能性并非为零，因此，如果发生这种情况，希望在日本生活的日本女性将感到不安。

另外，如果男性是外国人，老后的养老金会如何？这也是女性在结婚前希望明确的。

其他方面，日本女性会意识到“子女的抚养权”。抚养权的法律因国家而异，例如，生了孩子后离婚的情况下，日本的法律规定为“单亲抚养权”。

父亲或母亲中的一方将获得孩子的抚养权，但如果是国际婚姻，男方国家的法律可能规定孩子为“共同抚养权”。

过去日本也发生过各种问题。

国际婚姻本是和睦的夫妻关系，但离婚后，男性回国时，未经日本女性的同意，带走了孩子。

如果外国男性未经女性的同意带走孩子，根据日本的法律，这属于犯罪，被视为“绑架”。但男方将孩子带回母国后，由于那里的法律规定为“共同抚养权”，女性试图夺回孩子的抚养权时，外国法院会应用本国法律，因此产生了一定程度的纠纷。

也就是说，即便最初是幸福的，但由于某些原因导致离婚，而且当时有孩子的话，日本女性知道，有可能无法取回自己的孩子。

因此，结婚时，女性会努力了解男性的人品和背景。虽然一开始不应怀疑男方，但由于国际婚姻可能发生这种问题，对外国人的戒心不可避免地会产生。

如果外国男性考虑与日本女性结婚，应该考虑这些因素，并与女性进行充分的沟通。

尽管日本的国际婚姻数量逐年增加，但由于离婚率的上升，女性趋向于感到不安。在交往阶段，男方能否消除这些不安，这取决于男方自己。

■双方的家庭关系，注意与男方父母的心理距离

婚姻是双方的理解和同意，日本宪法也保证了这一点，但在结婚时，日本女性会意识到男方父母的存在。

例如，在日本的法律中，有一种叫做“户籍”的制度，它记录了人的出生地。在结婚时，女性会进入男方的户籍，这意味着她的姓氏（姓）会变成男方的姓。

虽然这在其他国家也是一样的，但在日本，结婚时女方会去拜访男方的父母，这是一种承诺自己成为男方家庭一员的仪式。

这时，令人不安的是，与男方父母的关系。不仅仅是打招呼就结束，因为日本女性有重视和尊敬男方父母的文化，所以即便与男方关系良好，也会担心与男方父母的关系是否能够和谐。

对于外国男性而言，无论哪个国家，男方的父母都远离日本，这使得不安因素增加。由于语言和生活习惯的差异，未来与男方父母是否能保持良好关系，总会有先见的不安。

外国男性需要在这方面多加注意。

即便是恋爱的目的，如果女方处于适婚年龄，心理上通常会考虑未来的婚姻。因此，即便是以交往为目的，也需要有足够的考虑到婚姻，这是非常重要的。

人的行为风格受到成长环境中文化和习惯的影响，因此即便是自认为正确的方法，也可能在不同国家的人看来是不同的。

如果忽视对方的文化和习惯，即便没有恶意，双方的关系也无法和谐。

在这里，无论好坏，采取行动的一方都需要有相应的理解和关怀。这样，日本女性才能接受外国男性。

稍微的感受差异可能会使事情变得复杂。与日本女性的关系，了解日本的文化和习惯，就是了解日本人，进而了解日本女性的性格。

因此，理解日本的文化和习惯是非常重要的。

通过这份手册和专为购买者提供的“邮件支持”，最大的好处是能够理解并修正与日本女性的“感受差异”。

即便通过教科书学习日本，但“感受差异”是无法掌握的。实际与日本女性接触，如何深化关系，“感受差异”是最快最直接的方法。

即便是日本男性，在异性关系上，如果不能理解“感受差异”，也难以吸引女性，婚姻也会变得困难。

在这一点上，无论是外国男性还是日本男性，都是一样的。尽管日本政府的政策不接受移民，但任何国家的外国男性，通过与日本女性结婚，都可以正式获得日本国籍。

因此，克服对日本女性的戒心，掌握通过方法变得非常重要。

■日本女性对具体的接近方法

在这里，我将告诉您在接近日本女性时需要注意的事项。关键是如何消除日本女性的戒心，以及在与女性接触时需要改进的地方。

1、为了与日本女性建立联系，首先从改善饮食习惯开始

正如我所说，日本女性非常注重清洁感。特别是对体味非常敏感。在这种情况下，任何接近的方法都不会奏效。

当外国男性向日本女性迈出一步，缩短距离时，日本女性会后退一步。

关于体味，我已经告诉过您，它受饮食习惯的影响，因此，如果您想与喜欢的日本女性建立联系，或者已经建立了联系，但想要进一步发展关系，首先建议您从改善饮食习惯开始。

与其他国家的男性相比，日本男性的体味并不是特别令人担心，但由于饮食文化的差异，外国男性的体味通常比日本男性更强烈。

对于素食男性来说，不必担心，但现实情况是，多数外国男性是肉食者，因此，改善饮食习惯，增加蔬菜的摄入是最佳选择。

在蔬菜中，特别是「叶菜」有助于迅速改善体味，相反，洋葱、大蒜和土豆等「根菜类」会加重体味，成为负面因素。无论是生蔬菜还是熟蔬菜，效果都是一样的。

对于有些人来说，改善饮食习惯大约两周就能改善体味，因此希望您能够参考。

在这里，我要澄清一点，与日本女性建立关系并不是说您必须一直保持以蔬菜为主的饮食习惯，而是在与日本女性建立联系时，首先通过改善饮食习惯来控制体味。

从人的习性来看，在男女关系拉近后，例如，体味就不会那么令人在意了，但在初次见面的关系中，由于女性面前的男性是未知数，因此体味会成为敏感的感官。

在我提供支持的过程中，也会有外国男性来咨询，但很多外国人并没有意识到这一点。即使男性本人不在意，但日本女性不会说出口，却可能会觉得不舒服。

2、常备“手帕”总是个好选择

提到日本人的特点，其中一个便是“手帕”。无论男女，日本人都常常随身携带手帕。

我认为其他国家也有带手帕的习惯，但日本人的习惯和其他国家略有不同。

例如，我曾在欧洲居住，游历过多个国家。欧洲人也随身带着手帕，但与日本人的不同之处在于使用方法。

大家都知道，在冬季寒冷的时候容易流鼻涕。我当时的同事，一个非常优雅的女士，用手帕擦了鼻涕后直接揉成一团放进口袋里。虽然这并不是所有欧洲人的做法，但当时确实令我震惊，这便是文化的差异。

而对于日本人，一旦流鼻涕，大多数人会使用便携式的纸巾。那么，日本女性何时使用手帕呢？大部分情况下是用来擦眼泪，其余时间则是干净地叠好随身携带。

许多日本女性拥有多达十几、二十几条知名品牌的手帕，并始终保持它们的洁净，与购买时的状态无异。对日本女性而言，手帕不仅仅是实用品，更多的是关于“仪态”的表示。

例如，即使在外出时使用公共厕所，由于日本的商业设施中的公厕都非常卫生，洗手后的干燥通常都有专用的纸巾，所以很少有使用手帕的需要。

总之，就卫生习惯而言，可以说日本人是世界第一。

这种观念来源于日本的文化和传统，但当我们提议外国男性携带手帕时，原因是许多日本人觉得他们非常注重卫生和清洁，但对外国男性的文化和习惯了解不多。

也就是说，由于不了解外国男性的生活习惯背景，日本人可能会对其产生疑虑。但如果外国男性像日本女性那样随身携带整洁的手帕，并在某些场合展示给她看，那么这就传达了这个外国男性平常都带着手帕，给日本女性留下了好印象。

许多外国男性在与喜欢的女性相处时会展现出自己的绅士风度，这当然是一个加分项。但对于日本女性来说，男性是否注重个人卫生可能更为重要。

与日本女性交往时，注意这些细节是非常关键的。

以上是对原文的翻译，由于文化和语言差异，可能有些表达不够准确，但尽量保持了原意。

3、与人交谈时，请尽量使用日语“单词”，而非母语

关于与日本女性的关系，虽然我们提到了语言的障碍，但事实是，大多数日本人除了日语外，不会说其他语言。

在其他国家，多数国民除了官方语言外，还能说英语，但日本不同。虽然有很多日本人在学习英语，但总体来看，不会说英语的日本人更多。因此，日本人往往不喜欢和不会说日语的外国人交谈，就像我之前说的，即便是问路，或者想要和喜欢的女性建立联系，也不应该用其他语言与她们交谈。

这样做会让不懂那门语言的日本女性感到害怕，从而避开你。

解决这个问题的方法是使用日语“单词”。

日语很难，能流利说日语的外国人很少，但如果只是单词的话，学起来就不会那么难。只要会说一些基本的单词，这些单词就可以成为初次接触时的敲门砖，让日本女性的戒心减弱。

比如说，只要你能用日语说“对不起”，“初次见面”，“我的名字是××”，“我在日本工作”，“我是来日本旅行的”，“谢谢”等这些适合当时情境的简单日语，日本人就会觉得安心。即使之后的交谈不太顺利，也可以用手势来弥补。

因为“他主动用日语跟我说话”，这样的意识会消除日本人的戒心。

其实，为了与日本女性建立联系，日语水平并不是那么重要，关键在于能否消除因语言障碍带来的戒心。

4、与日本女性建立联系的方式，一种方法是在特定的社区场合主动接触她们

日本女性通常非常警戒。

正如我们前面提到的，比如说，当外国男性接近日本女性时，由于通常是初次见面，因此对于背景不明的男性，她们会表现出警戒心。

如果你向她们打招呼，她们会感到不安，然后迅速离开。

这种情况经常发生。为什么她们会离开呢？因为她们总是有离开的选择。

比如在餐厅里认识的人，通常日本女性不是一个人，而是和其他女性朋友一起吃饭。

在这种情况下，即便是初次见面的外国男性上前打招呼，也会被视为搭讪。

换句话说，外国男性会被轻视，因此难以进行有效的沟通。

因此，重要的是在「特定的社区场合」主动接触她们。

所谓的「特定的社区场合」可以是同一个工作场所、同一所大学的社团，或者是某种兴趣爱好的学习班。

在同一环境中，共享相同信息的情况下，不管对方是谁，日本女性的警戒心都会消除。

因此，重要的是要找到女性聚集的社区场合。

如果你是住在日本的外国男性，那么到日本女性聚集的社区场合去就很容易。

而对于居住在海外的外国男性，如果想要与日本女性建立联系，现在有很多在线社区场合可以利用，通过社交网络等方式，参加这些社区，就可以与日本女性建立联系。

例如，有一个在日本居住的外国男性曾经参加过一个日本料理的烹饪班，就在那里认识了后来成为他妻子的日本女性。

起初他们之间没有警戒心，尽管有语言障碍，但他们仍然很顺利地建立了关系，最终走到了一起。

关键在于，为什么日本女性没有对这位外国男性产生警戒心？

在餐厅里随意搭讪的外国男性，在那个时刻对日本女性来说是一个不为人知的陌生人，因此会产生警戒心。

但参加烹饪班的外国男性首先要注册成为会员。

为了成为会员，这位男性需要提供自己的住址、联系方式、职业和电子邮件等个人信息。

这就意味着烹饪班的运营方已经掌握了参与者的身份信息。

因此，对于参加同一烹饪班的日本女性来说，即使她们不了解这位外国男性的背景，但因为运营方已经掌握了他的身份信息，因此她们不会对他产生警戒心。

她们会把他当作一个也想学习烹饪的人看待，因此从一开始的接触就能建立起良好的关系。

即使在餐厅里搭讪女性的男性和参加烹饪班的男性是同一人，但给女性的印象完全不同。

因此，我们想告诉你，与日本女性建立关系的关键在于首次接触的方式。

5、在交流中，尽可能地谈论男性本人的“背景”

对于外国男性来说，为了消除日本女性的戒心，重要的是尽可能地传达男性自己的背景信息。如果看不清那个男性的背景，男女关系是不会有进展的。

在这里，我们要传达两个要点。

第一个是现在的背景。

是哪个国家的人？为什么住在日本？或者，为什么来到日本？

是工作原因还是旅游？做什么样的工作？

日本女性对此充满了兴趣。

第二个要点是，对于那些有结婚意向的外国男性来说，他们做什么样的工作，以及工作是否稳定。

收入方面的信息也是日本女性非常关心的。

虽然不需要一开始就告诉对方外国男性的收入情况，但在进入交往阶段之前，这是一个有效的时机。因为日本女性有根据男方的真实程度来试探其未来生活水平和前景的习惯，因此，外国男性的真实程度将受到考验。

对于想要结婚的日本女性来说，仅仅表达爱情是不够的，反应也会迟钝。能够快速向日本女性传达令她们安心的信息对她们来说非常重要。

此外，对于外国男性来说，预先提供关于养老金等未来的信息也是重要的。

例如，从当前日本的情况来看，由于人口老龄化的迅速进展，年轻一代在退休时领取养老金的年龄预计会提高，而且养老金的发放额度也有可能减少。

这取决于日本未来的经济状况，但许多国民都对未来感到不安，这一点是毋庸置疑的。

日本女性对在日本工作的日本男性也有将来的不安感，所以对于素质不清的外国男性的老年养老金等，也会感到不安，这是当然的。

她们会想要了解这些情况。

这也是为什么日本的婚姻介绍所受到日本女性欢迎的背景，因为男性会员的职业和年收入是从一开始就公开为女性会员所知的。

虽然在日本的婚配应用中，公开的信息是自己申报的，但在婚姻介绍所的情况下，需要提交证明这些公共资料的证明文件，因此对于日本女性来说，这是她们唯一的安心材料。

为了提高与日本女性的关系，传达对女性有好感的正确信息是让男性的认真程度传达给女性的关键。

为了消除关于未来经济的不安，男方需要展示具体的未来计划。对于未来的计划，虽然它只是计划，但在漫长的人生中，可能并不总是按计划进行。

然而，如果考虑与日本女性结婚的话，男方自己需要展示出自己的认真。

6、在开始交往前，保持一定的距离是重要的

与日本女性建立关系时，在开始交往前「保持一定的距离」是非常重要的。日本人通常较为羞涩，有强烈的害羞感。

这本身是日本文化的一部分，例如，在欧美国家，无论是异性还是同性，都有以拥抱来表示好感的习惯，亲密关系中甚至会亲吻。

然而，由于日本人并没有这样的习惯，所以如果外国男性在打招呼时以拥抱的方式表示好感，日本女性可能会因此感到惊讶。

这并不意味着外国男性会因此被讨厌，但她们可能会无意识地警觉起来。

日本文化中，通常不与他人肌肤接触。

对日本女性来说，除非是特殊的关系，否则通常不会有亲吻或拥抱。

例如，如果是恋爱关系且有肉体接触的男女，日本女性也会感到自然，但如果没有达到那种关系，就需要小心。

即使关系有了显著的进展，像欧美人那样在公众场合亲吻或拥抱也不受欢迎，因此男性需要在这方面表现得体贴。

如果处理不当，可能会被认为是「过于强硬的男性」，因此需要根据具体情况谨慎行事。

在我所知，日本女性可能是世界上最警觉的人，但反过来说，无论警觉性有多高，只要真诚地传达正确的信息，这种真诚性一定会传达给女性。

在心理学上，无论是哪个国家的人，即便文化和习惯不同，也能通过对方的态度、真诚和行为来打动对方的心。

无论有没有语言障碍，只要你的心是真诚的，人自然而然就会表现出正确的行为。

要抓住对方的心，首先自己要改变。这种改变的样子和态度会影响对方的心。

我认为这是国际通用的。

请不要忘记这一点。

■总结

在这份手册中，我们提供了有关与日本女性结婚的交往指南，但对外国男性来说，学习的信息还有很多，因为稍微不同的感觉和习惯可能会影响婚活的有效进行。

为了弥补这些差异，我们为购买手册的人提供了一个限定的咨询窗口，即邮件支持。

日本的文化和习惯，以及国民性，包括治安和卫生，都使日本成为一个伟大的国家，其人民也建立了一个伟大的社会。

虽然日本人也有很多值得向其他国家学习的地方，但他们在未来也需要不断拓宽视野和加深理解。

尽管其他国家也有许多魅力的女性，但同样，日本也有很多魅力的女性。

我们希望有更多的人喜欢日本，喜欢日本的女性。

我们即将发布的手册将在全球50个国家同时发售，提供英文、中文和韩文三种语言版本。

虽然目标语言是这三种，但邮件支持可以以各位的官方语言进行。

无论您现在是否正在实现与日本女性的关系，还是未来希望与日本女性建立联系，我们的专业顾问都将为您提供支持。

我们希望通过手册和邮件支持，帮助您取得巨大的进步。

Attractive Style Co., Ltd.

总裁兼首席心理顾问

Kazumi Takayama