

# CHECK-LIST あなたの未来を変えるチェックリスト

## 初デートで失敗しないための95個のチェックリスト

(最終更新:2019/02/09)

### 前日までにとるべき行動

#### デートプラン

1	初デートの時間は4時間以内にする	<input type="checkbox"/>
2	デートスポットは、なるべく屋内にする	<input type="checkbox"/>
3	デートスポットを決めるときは、相手の意見も聞く	<input type="checkbox"/>
4	デートスポットの候補は、複数考えておく	<input type="checkbox"/>
5	相手の帰りの時間を確認しておく	<input type="checkbox"/>
6	デートの予算は、無理のない範囲にする	<input type="checkbox"/>
7	行く予定のスポットに、お手洗いがあるか確認する	<input type="checkbox"/>
8	デート当日に仕事が入ってこないよう、前日までに仕事を調整しておく	<input type="checkbox"/>
9	映画やスポーツ観戦などに行く場合、チケットを予約しておく	<input type="checkbox"/>
10	待ち合わせ場所は、時間つぶしができる場所を選ぶ	<input type="checkbox"/>

#### 飲食店の予約

11	相手の食べられない食べ物や、アレルギーについて確認する	<input type="checkbox"/>
12	ニオイがキツイ料理を選ばない	<input type="checkbox"/>
13	道に迷わないお店を選ぶ	<input type="checkbox"/>
14	「45度の席」を予約する	<input type="checkbox"/>
15	回転率の高いお店は選ばない	<input type="checkbox"/>
16	クレジットカード・電子マネー決済が可能なお店を予約する	<input type="checkbox"/>

#### ファッション

17	服装は、相手に与えたい印象を考えて決める	<input type="checkbox"/>
18	歩くことが多いデートコースの場合は、歩きやすい靴を選び、相手にも歩きやすい靴で来るように伝える	<input type="checkbox"/>

#### ヘアスタイル

19	当日のヘアアレンジを決めておく	<input type="checkbox"/>
20	髪を染めている場合、分け目が「プリン」になっていないかを確認する	<input type="checkbox"/>

#### 指先

21	爪(ネイル)を整える	<input type="checkbox"/>
----	------------	--------------------------

#### スキンケア

22	肌のツヤを高めるため、しっかり保湿する	<input type="checkbox"/>
23	睡眠をしっかりとり、クマをつくらない	<input type="checkbox"/>

#### ニオイ

24	ニンニクなど、翌日にニオイが残りそうな食べ物は食べない	<input type="checkbox"/>
25	前日にお酒を飲みすぎない	<input type="checkbox"/>

カバンの中身		
26	コンパクトミラーや毛抜きなど、外見を整えるアイテムを用意しておく	<input type="checkbox"/>
27	ハンカチ、ポケットティッシュ、ウェットティッシュを用意しておく	<input type="checkbox"/>
28	口臭ケアができるアイテムを用意しておく	<input type="checkbox"/>
29	ペットボトルの水を用意しておく	<input type="checkbox"/>
30	スマホ用のモバイルバッテリーを用意しておく	<input type="checkbox"/>
財布の中身		
31	財布の中にあるポイントカードや、領収書やレシートを整理しておく	<input type="checkbox"/>
32	1,000円札や小銭を多く入れない	<input type="checkbox"/>
33	クレジットカードを用意しておく	<input type="checkbox"/>
34	交通系のICカードにチャージしておく	<input type="checkbox"/>
スマホ周り		
35	スマホのホーム画面に変なアプリを置かない	<input type="checkbox"/>
36	スマホの通知をできるだけオフにする	<input type="checkbox"/>
37	スマホの履歴(閲覧履歴・検索履歴)を削除する	<input type="checkbox"/>
38	スマホのブラウザのブックマークを整理する	<input type="checkbox"/>
39	スマホに二人で遊べるアプリを入れておく	<input type="checkbox"/>
連絡		
40	デートプランが決まったらなるべく早く連絡し、前日にもリマインドする	<input type="checkbox"/>
SNS		
41	SNSで繋がっていれば、投稿を確認する	<input type="checkbox"/>
当日にとるべき行動		
見た目		
42	ハンドクリームで、手のお手入れをする	<input type="checkbox"/>
43	眉毛を整える	<input type="checkbox"/>
44	鼻毛の処理をする	<input type="checkbox"/>
45	顔のうぶ毛を処理する	<input type="checkbox"/>
46	その他のムダ毛を処理する	<input type="checkbox"/>
47	目ヤニが付いていないかを確認する	<input type="checkbox"/>
48	耳のケアをする	<input type="checkbox"/>
49	合わせ鏡を用いて、相手から見た顔を確認する	<input type="checkbox"/>
50	メイクは、相手に与えたい印象を考えて行う	<input type="checkbox"/>
ニオイ		
51	口臭に気を配る	<input type="checkbox"/>
52	体臭に気を配る	<input type="checkbox"/>
53	服のニオイをチェックする	<input type="checkbox"/>
54	香水を付けすぎない	<input type="checkbox"/>

ファッション		
55	天気予報を確認し、気温に適した服装か確認する	<input type="checkbox"/>
56	ペットを飼っている場合、服にペットの毛が付いていないか確認する	<input type="checkbox"/>
57	服のシワはないかを確認する	<input type="checkbox"/>
58	靴が汚れていないかを確認する	<input type="checkbox"/>
移動		
59	交通機関を利用する場合は、タイヤに乱れがないかを確認する	<input type="checkbox"/>
プラン		
60	「デートを楽しむ」という気持ちを忘れずに	<input type="checkbox"/>
61	家を出るときに、ガスの元栓や窓、家の鍵をきちんと閉めたかを確認する	<input type="checkbox"/>
62	行く予定のスポットが、臨時休業していないかを確認する	<input type="checkbox"/>
所作		
63	行動する前に、ひと呼吸置く	<input type="checkbox"/>
64	時計を見すぎない	<input type="checkbox"/>
65	歩く・話すスピードを相手に合わせる	<input type="checkbox"/>
66	笑顔を意識する	<input type="checkbox"/>
67	背筋を伸ばして歩く	<input type="checkbox"/>
68	デート中の行動を逐一SNSに投稿しない	<input type="checkbox"/>
知っておくべきマナー		
会話のマナー		
69	会話をするときには、なるべく相手の目を見る	<input type="checkbox"/>
70	相手がニガテだと言ったことは、なるべくおぼえておく	<input type="checkbox"/>
71	「次に会える日」を、あせって聞かない	<input type="checkbox"/>
72	会話に使える「鉄板のネタ」を覚えておく	<input type="checkbox"/>
73	人の悪口は言わない	<input type="checkbox"/>
74	仕事の愚痴は言わない	<input type="checkbox"/>
75	自慢話は言わない	<input type="checkbox"/>
76	相手の話をさえぎらない	<input type="checkbox"/>
77	相手の自虐ネタをいじりすぎない	<input type="checkbox"/>
78	政治や宗教の話はしない	<input type="checkbox"/>
79	いきなり結婚を迫ったり、結婚観について語ったりしない	<input type="checkbox"/>
80	普段使い慣れていない言葉を使わない	<input type="checkbox"/>
81	馴れ馴れしく、相手にボディタッチしない	<input type="checkbox"/>
82	マザコンやファザコンだと思われるような発言をしない	<input type="checkbox"/>
83	相手が興味のなさそうな話題は、なるべく出さない	<input type="checkbox"/>

食事のマナー		
84	「いただきます」「ごちそうさま」を言う	<input type="checkbox"/>
85	クチャクチャと音を立てて食べない	<input type="checkbox"/>
86	お箸を正しく持つ	<input type="checkbox"/>
87	おしぼりを雑に扱わない	<input type="checkbox"/>
88	おしぼりで顔を拭かない	<input type="checkbox"/>
89	テーブルに肘をつけない	<input type="checkbox"/>
90	片手だけで食事しない	<input type="checkbox"/>
91	食事の際は、スマホをテーブルの上に置かない	<input type="checkbox"/>
92	お酒の量は、多くてもいつもの量の70%まで	<input type="checkbox"/>
93	店員さんに偉そうな態度をとらない	<input type="checkbox"/>
94	「おごってもらって当然」という態度をとらない	<input type="checkbox"/>
デート後のマナー		
95	当日のうちにデートのお礼の連絡をする	<input type="checkbox"/>

このチェックシート詳しい解説は、以下のページにてご確認ください。

<https://check-list.jp/600>

© CHECK-LIST