ITエンジニア婚活レポート2026

エンジニアの結婚を「仕様」から考える

調査データと現場の声から見る、エンジニアに合った婚活の進め方

2026年11月

CY株式会社 代表取締役社長／Code For Marriage 代表カウンセラー

澤木陽太郎

CODE FOR MARRIAGE

発行：CY株式会社（Code For Marriage）

https://cf-m.jp/

目次

はじめに

第1章　エンジニアは結婚に前向きである

第2章　なぜ、うまくいかないのか――婚活の「仕様」が見えない

第3章　データで見る、成婚までの道のり

第4章　エンジニアに合った婚活の進め方

第5章　提言――エンジニアの皆さんへ

おわりに

著者紹介

出典

はじめに

「仕事ではあんなに頑張れているのに、どうして婚活ではうまくいかないんだろう」

ITエンジニア向けの結婚相談所 Code For Marriage で、私はこの言葉を何度も聞いてきました。複雑な課題を整理し、仕組みに落とし込み、最後までやり抜く。エンジニアの皆さんは、仕事でそれを毎日のように実践しています。それなのに、結婚というテーマに向き合った瞬間、あっさりと自信を失ってしまう方が少なくありません。

このレポートでは、私たちが行ってきた2回の意識調査と、結婚相談所業界の公表データ、そして現場で見てきたことをもとに、次の3つを考えます。

1. エンジニアは、本当に結婚に消極的なのか
2. 前向きな人が多いのに、なぜ婚活がうまく進まないのか
3. エンジニアの強みを生かした婚活とは、どのようなものか

先に結論を書きます。エンジニアは結婚に後ろ向きなのではありません。うまくいかない原因の多くは、婚活の「仕様」――何をどの順番で進めれば、何が起きるのか――が見えにくいことにあります。仕様が見えれば、エンジニアの皆さんは、仕事と同じように一歩ずつ前に進めます。

2026年11月
CY株式会社 代表取締役社長／Code For Marriage 代表カウンセラー
澤木陽太郎

第1章　エンジニアは結婚に前向きである

1-1　一般の独身男性より、結婚したい人が多い

「エンジニアは結婚に興味がない」「恋愛より仕事や趣味を優先する」。そんなイメージを持たれることがあります。しかし、私たちの調査の結果は、そのイメージとは逆でした。

2025年12月、全国の20〜49歳の未婚男性1,000名（職業は問わない）に、結婚への意識を聞きました。このうち、エンジニアとして働く人は139名でした。

質問	未婚男性 全体	うちエンジニア
結婚したい	41.9%	**67.5%**
今、婚活をしている	12.4%	**19.4%**
過去に婚活をしていた	13.2%	**22.3%**

出典：Code For Marriage「独身男性エンジニアの結婚と交際に関する意識調査」（2025年12月、インターネット調査）

「結婚したい」と答えた人の割合は、エンジニアが全体の約1.6倍でした。実際に婚活をしている人の割合も、エンジニアのほうが高くなっています。エンジニアは、結婚に「興味がない」のではなく、むしろ前向きに考えている人が多いのです。

1-2　前向きなのに、動けていない

一方で、2023年に行った調査では、別の姿が見えてきました。20歳以上の男性エンジニア100名に聞いたところ、54%が「結婚したい意向がある」と答えました。ところが、そのうちの77%は、結婚に向けた具体的な行動をとっていませんでした。「何をすればいいかわからない」「イメージはあるが、実際には何もしていない」「始めたがやめた」という人たちです。

さらに、次のような結果も出ています。

- 結婚に向けて、何らかのサポートが必要だと思う：全体の51%、結婚したい人に限ると約3分の2
- 恋愛や結婚について相談できる相手がいない：全体の61%、結婚したい人に限っても48%

出典：Code For Marriage「独身男性ITエンジニアの結婚意識調査」（2023年4月28日〜5月2日、インターネット調査、男性エンジニア100名）

「結婚したい。でも、何から始めればいいかわからない。相談できる人もいない」。2つの調査を重ねると、多くのエンジニアがこの状態にいることが分かります。

1-3　女性から見たエンジニアの評価は高い

では、相手から見たエンジニアの評価はどうでしょうか。結婚相談所の女性会員を対象にした調査では、ITエンジニアが「理想の結婚相手」の上位に入っています。IBJ とITエンジニア向け転職支援のキッカケエージェントが、20〜40代の未婚女性448名に「理想の結婚相手の職業」を聞いたところ、IT関連職は268票で2位でした。1位の公務員（274票）とは、わずか6票の差です。

出典：IBJ・キッカケエージェント「IT職の男性に求めるモテ要素に関する意識調査」（2025年公表）

当社で成婚した女性会員の方も、インタビューで次のように話しています。

> エンジニアの男性は、最初は少し口数が少なく見えるかもしれません。でも、話をきちんと聞いてくれて、約束を大切にしてくれて、問題が起きたときに一緒に解決しようとしてくれる。
> （20代後半・医療系専門職の女性会員。cf-m.jp「MARRIAGE INTERVIEW」2026年11月）

エンジニアは「選ばれにくい」職業ではありません。前向きな気持ちもあり、相手からの評価もある。それでも婚活がうまく進まないのはなぜなのか。次の章で考えます。

第2章　なぜ、うまくいかないのか――婚活の「仕様」が見えない

2-1　断られても、理由が分からない

エンジニアの仕事では、うまくいかないときには、エラーメッセージやログがあります。何が起きたかが分かれば、原因を調べて直すことができます。

ところが、婚活ではそうはいきません。プロフィールを真面目につくり込み、メッセージを丁寧に返し、デートでも失礼のないように気を配る。それなのに、次のステップに進めない。届くのは「お断り」という結果だけで、理由はどこにも書かれていません。

まわりから返ってくる言葉も、「フィーリングが合わなかった」「なんとなく違った」といった、あいまいなものばかりです。これでは、どこをどう直せばよいのか、次の手が打てません。

当社で成婚したエンジニアの女性会員の方は、こう話していました。

> 女子は女子同士ではここがダメだったよと言ってるんですが、たしかにフィードバックはしないですね。
> （20代・エンジニアの女性会員。cf-m.jp「MARRIAGE INTERVIEW」2023年5月）

自由な恋愛では、相手から改善のヒントをもらえる機会がほとんどありません。ログのないシステムを、手探りで直し続けているような状態です。

2-2　「察する」ことを求める、暗黙のルール

これまでの婚活では、「相手の気持ちを察すること」や、その場の雰囲気といった、目に見えないルールが求められることが多くありました。

エンジニアは、物事をはっきりさせ、お互いの認識をすり合わせながら進めることを大切にしています。仕様書に書かれていないことを推測で埋めるのは、仕事ではむしろ避けるべきことです。この考え方の違いがあるのですから、これまでの婚活で戸惑うのは当然のことです。

先ほどの女性会員の方は、エンジニアの男性に向けて、こんな助言もしていました。「あなたはどうしたいの？」と聞くのではなく、選択肢を示してくれるとうれしい、と。求められているのは「察する力」ではなく、相手が選びやすい形で提案する力です。これは、エンジニアが仕事で日々やっていることでもあります。

2-3　まじめで慎重なことが、「受け身」と誤解される

失敗を避けようと慎重になるほど、行動は控えめになります。相手に失礼がないようにと考えるほど、自分の気持ちを伝えるのが遅れます。その結果、相手からは「自分に興味がないのかな」「受け身な人だな」と受け取られてしまうことがあります。

本人は誠実に向き合っているのに、その誠実さが伝わらない。これも、婚活の進め方が見えないことから生まれるすれ違いです。

2-4　一人で抱え込みやすい

1-2で見たとおり、恋愛や結婚について相談できる相手がいないエンジニアは6割にのぼります。正解が見えないまま一人で考え続けるうちに、「自分は人として魅力がないのではないか」と、自分を責めてしまう方も少なくありません。

でも、悩んでいるのは能力や魅力がないからではありません。エンジニアの思考や誠実さに合った進め方が、これまでの婚活に用意されていなかっただけなのです。

第3章　データで見る、成婚までの道のり

婚活の「仕様」を見えるようにする第一歩は、成婚までにどのくらいの回数と期間がかかるのか、全体像を知ることです。ここでは、日本最大級の結婚相談所ネットワークである IBJ が公表しているデータを紹介します。

3-1　成婚までの「標準」

IBJ の「2025年 成婚白書」は、2025年に成婚した会員19,112名の活動データをまとめたものです。これによると、成婚した人のお見合い回数は男女とも約11回、交際を始めてから成婚を決めるまでの期間は男女とも約4か月（124〜125日）でした。交際開始から約120日の間に、48.9%の人が成婚を決めています。また、お見合いを10〜12回重ねたあたりで、成婚率は頭打ちになるとされています。

出典：IBJ結婚みらい研究所「2025年 IBJ成婚白書」

この数字が教えてくれるのは、「1回目や2回目のお見合いでうまくいかないのは、ごく普通のこと」だということです。何回か断られただけで「自分はだめだ」と判断する必要はありません。プロジェクトに見積もりがあるように、婚活にも、ある程度の回数と期間を見込んでおくことが大切です。

3-2　若い世代の入会が増えている

同じ白書によると、結婚相談所への入会者は過去5年間で、女性が約1.9倍、男性が約3.4倍に増えました。特に20代男性の伸びが目立ち、20代の入会者（男女合計）は5年で約2.2倍になっています。

成婚したカップルの平均年齢差も、2017年の4.23歳から、2025年には2.77歳へと縮まりました（IBJの中で成婚した9,394組）。年の近い相手と、早めに出会う人が増えていることがうかがえます。

結婚相談所は「最後の手段」ではなく、早いうちから計画的に使うものに変わりつつあります。

3-3　「成婚率」の数字の見方

結婚相談所を選ぶとき、多くの方が「成婚率」を気にします。ただし、成婚率の計算方法は、相談所によって違います。分母を「入会した人全員」にするのか、「退会した人」にするのか、「お見合いをした人」にするのか。分子の「成婚」を、婚約したときとするのか、交際が一定の段階に進んだときとするのか。定義が違えば、同じ活動の結果でも、数字は大きく変わります。

たとえば IBJ は、成婚率を「成婚者 ÷（成婚者＋退会者）」で計算すると公表しています。活動中の人は分母に入りません。ベンチマークの数字を見るときと同じように、「何を、どう測った数字なのか」を確かめてから比べることをおすすめします。

第4章　エンジニアに合った婚活の進め方

人の気持ちをコントロールすることはできません。しかし、お互いを知っていく手順は、もっと分かりやすく整理できます。私たちは、結婚までの道のりを、エンジニアの皆さんが仕事で行っている「計画と対話の手順」に組み直して支えています。

4-1　要件定義――どんな人生を送りたいかを言葉にする

最初にやるのは、相手の条件を並べることではありません。「自分はどんな毎日を送りたいのか」を言葉にすることです。休日の過ごし方、お金の使い方、仕事と家庭のバランス、住みたい場所。自分が大切にしたいことが分かると、会うべき相手も自然と絞られていきます。

2025年の調査でも、エンジニアの男性が交際相手に期待することの1位は「価値観が合うこと」（67%）でした。2位は「性格や人柄」（60%）、3位は「容姿」（43%）。「経済力」（10%）や「年齢」（21%）よりも、はるかに多くの人が価値観を重視しています。価値観の中でいちばん多かったのは、「人生観・幸福感（ワークライフバランス、将来設計、キャリアなど）」で56.7%でした。

自分の価値観を言葉にしておくことは、相手と価値観をすり合わせるための準備でもあります。

4-2　設計――価値観の「構造」で相手を探す

年収や年齢、住んでいる場所といった条件は、検索の入り口にはなります。しかし、結婚生活がうまくいくかどうかを左右するのは、お金の考え方、家族との距離感、将来の働き方といった、価値観の組み合わせです。

当社で成婚した女性会員の方は、こう振り返っています。

> 条件を並べるより、休日の過ごし方やお金の使い方の感覚など、自分が大切にしたいことがはっきりしてくると、お会いする方も自然と絞られていきました。数を追うのではなく、一人ひとりとしっかり向き合えたのが、結果的に近道だったと思います。
> （cf-m.jp「MARRIAGE INTERVIEW」2026年11月）

4-3　交際は「検証」――会って確かめ、振り返り、直す

お見合いや交際は、相手を「審査」する場ではなく、お互いを「検証」する場です。実際に会って確かめ、うまくいかなかったところを振り返り、次に生かす。この繰り返しは、エンジニアがもっとも得意とすることです。

ただし、検証には「ログ」が必要です。結婚相談所では、お見合いのあとに相手側の相談所から感想が届き、カウンセラーと一緒に振り返ることができます。自由な恋愛では手に入りにくい「フィードバック」を得られることが、相談所を使う大きな利点です。

当社では、交際に入ると、毎日のメッセージと毎週のデートの予定を軸にした3か月間の「交際ロードマップ」をつくり、カウンセラーが伴走しています。

4-4　成婚は「運用開始」――結婚した後の暮らしを見据える

結婚は、入籍がゴールではありません。その後に何十年も続く毎日の暮らしこそが本番です。リリースしてからが本当の勝負であるサービスと同じです。

当社で成婚したエンジニア同士のご夫婦は、こんな工夫を話してくれました。

> なにか夫婦間ですれちがいというか、問題が発生するじゃないですか。その場合、わたしたちは「エラーが発生した」と考えて、相手の悪いところを直すということではなく、原因を話しあって、同じ事象が起こらないようにルールを決めるんです。
> （cf-m.jp「MARRIAGE INTERVIEW」2023年5月）

相手を責めるのではなく、仕組みで再発を防ぐ。これは、障害が起きたときにエンジニアが行う振り返りそのものです。仕事で身につけた誠実さと、物事を一つずつ整理していく力は、結婚生活の中で何よりも心強い強みになります。

4-5　AIの使い方――整理はAIに、迷いは人と

生成AIを使えば、婚活の相談も手軽にできるようになりました。プロフィールの文章を整える、お見合いの振り返りを書き出す、デートの計画を考える。こうした作業にAIを使うのは、とても良いことだと思います。

ただ、婚活の途中でふと生まれる「言葉にできないモヤモヤ」や、「どちらを選ぶべきか」という深い迷いに寄り添い、その人にとっての答えを一緒に探すことは、人にしかできないと私は考えています。情報の整理はAIに任せ、決断の場面では人と話す。この使い分けが、これからの婚活の形になると考えています。

4-6　事例：奥手なエンジニアが、一歩を踏み出して成婚

20代のITエンジニアの男性会員の方は、もともと異性との出会いに不安を抱えていました。社会人になってからは仕事中心の生活で、出会いもほとんどありませんでした。

活動を始めた当初は、プロフィールづくりや最初のあいさつにも戸惑っていたそうです。カウンセラーと一緒に「誠実さが伝わればだいじょうぶ」「小さな一歩を大切にしよう」と確かめながら、少しずつ会話に慣れていきました。そして、少し年上の、落ち着いた女性と出会い、成婚されました。

> わたしも最初は「自分にできるだろうか…」と不安ばかりでした。でも、一歩踏みだせばかならず変わります。
> （cf-m.jp「MARRIAGE INTERVIEW」2025年9月）

第5章　提言――エンジニアの皆さんへ

最後に、婚活中の、あるいは婚活を考えているエンジニアの皆さんに、5つの提案をします。

提言1　婚活を「仕事と同じ進め方」で設計する

婚活を、運やタイミング任せにしないでください。大きなプロジェクトに向かうときほど、事前に計画を練り、周りに相談するはずです。人生で最も大きな決断の一つを、ノープランで進める理由はありません。目的、期間、進め方を決めてから始めましょう。

提言2　期限と振り返りの日を先に決める

「いつまでに」を決めると、行動が変わります。「30歳になる前に」と期限を決めて活動を始め、半年たたずに成婚した女性会員の方もいます。あわせて、月に一度など、振り返りの日を決めておきましょう。うまくいかなかったことを責めるためではなく、次の一手を決めるための時間です。

提言3　条件の一覧ではなく、自分の「価値観」から書き始める

相手への条件を並べる前に、自分がどんな毎日を送りたいのかを書き出してください。それが、相手と価値観をすり合わせるための土台になります。

提言4　フィードバックが得られる環境を選ぶ

一人で手探りを続けるのではなく、うまくいかなかった理由を知り、直せる環境に身を置いてください。相談できる人がいるだけで、婚活は「出口の見えない問題」から「解ける問題」に変わります。

提言5　「標準」を知り、数回の失敗で自分を否定しない

成婚までには、ある程度の回数と期間がかかるのが普通です。数回うまくいかなかっただけで、自分には魅力がないと結論づけないでください。それは、テストを数件流しただけでシステム全体をあきらめるようなものです。

おわりに

エンジニアの皆さんは、結婚に向いていないのではありません。むしろ、結婚したあとに、誰よりもパートナーを大切にし、すてきな関係を築いていける方々だと、私は現場で感じてきました。

足りなかったのは、能力でも魅力でもなく、エンジニアの考え方に合った「進め方」です。Code For Marriage は、これからもエンジニアの皆さんの誠実さと論理的な考え方を尊重し、納得できる手順を一段ずつ一緒に進んでいきます。

これからの人生を、あなた自身の言葉で、あなたらしく描いてみませんか。

著者紹介

澤木陽太郎（さわき ようたろう）
CY株式会社 代表取締役社長／Code For Marriage 代表カウンセラー

リクルートなどの民間企業で、大規模なオフショア開発体制の構築に携わる。全国の高専生の社会進出支援にも取り組む。2021年8月、ITエンジニア向けの結婚相談所 Code For Marriage を運営する CY株式会社の代表取締役社長に就任。経営とともに、自らカウンセラーとして会員の活動に伴走している。

Code For Marriage：https://cf-m.jp/

調査の概要

調査1：独身男性ITエンジニアの結婚意識調査（2023年）
調査方法：インターネット調査／調査期間：2023年4月28日〜5月2日／調査対象：20歳以上の男性エンジニア／サンプル数：100
公開ページ：https://cf-m.jp/codeblog/20230608

調査2：独身男性エンジニアの結婚と交際に関する意識調査（2025年）
調査方法：インターネット調査／調査期間：2025年12月5日／調査対象：全国の20〜49歳の未婚男性（事前調査は職業を問わず1,000名。そのうちエンジニア139名に本調査、有効回答100）
公開ページ：https://cf-m.jp/codeblog/RM4kvgLE

出典

1. Code For Marriage「独身男性ITエンジニアの結婚意欲はあるものの、77%がどうすれば結婚できるのか悩んでいるという実態が判明。」（2023年6月8日）https://cf-m.jp/codeblog/20230608
2. Code For Marriage「調査レポ｜【独身男性エンジニア】61%も一般男性より結婚に前向きと判明」https://cf-m.jp/codeblog/RM4kvgLE
3. Code For Marriage「MARRIAGE INTERVIEW」https://cf-m.jp/interview （2023年5月、2025年9月、2026年11月の各記事）
4. IBJ結婚みらい研究所「2025年 IBJ成婚白書」第一弾 https://www.ibjapan.jp/mirai-lab/seikon-hakusho/286/
5. IBJ「2025年 IBJ成婚白書」第三弾（PR TIMES）https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000964.000007950.html
6. IBJ「2025年 IBJ成婚白書」第七弾 年齢差（PR TIMES、2026年5月21日）https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000973.000007950.html
7. IBJ 都道府県別の婚活傾向レポート（PR TIMES、2026年7月16日。成婚率の定義）https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000999.000007950.html
8. IBJ・キッカケエージェント「IT職の男性に求めるモテ要素に関する意識調査」（関連の告知：PR TIMES）https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000018.000068613.html