

Good bye もやもやライフ!



相手を想いつつ、我慢は禁物!
“ふたりの快適ルール”探っていこー♡

ゼクシィ

2024年6月号 総し込み付録

取材・文/千谷文子 撮影/相馬ミナ スタyling/福岡香織
ヘア&メイク/長澤 奈 モデル/小池 翼、チバユカ
イラスト/タイマタカシ D/タカハシサキ
構成/桐生千穂(本誌) 撮影協力/AWABEES、UTUWA

ゼクシィ花嫁会

※記事内のデータおよびコメントは2024年2月に実施した
「ゼクシィ花嫁会」のメンバー111人が回答したアンケートによるものです。
※掲載されている情報は2024年4月時点のものです。

【表紙・9P・裏表紙】【彼女】ブルオーバー3万5200円/kengo、その他スタイリスト私物【彼】スウェットトップス1万9800円/原宿シカゴ 神宮前店、その他スタイリスト私物【彼が愛用するスウェット】1320円/原宿シカゴ 神宮前店【4P】【彼女】パジャマ3万3000円/SLEEPY JONES (THE MOTT HOUSE TOKYO)、ヘアバンド/スタイリスト私物【彼】パジャマ3万3000円/SLEEPY JONES (THE MOTT HOUSE TOKYO)【12P・16P】【彼女】サマージャケット4万1800円、ワンピース4万2900円、タートルネックトップス2万900円/全てkengo、ソックス/スタイリスト私物【彼】ジャケット3850円、ストライプシャツ4950円、Tシャツ2420円、パンツ7150円/全て原宿シカゴ 神宮前店

SHOP LIST

kengo URL: <http://kengo-website.com/>、THE MOTT HOUSE TOKYO ☎03-6325-2593、
原宿シカゴ 神宮前店☎03-5414-5107



先輩カップルの “もやもやポイント”に

ふたりが幸せに暮らせるヒントあり

婚約したらまず

読んどくといい本

またデリバリーして? ちたいたい
お出がけしたいのに 何かせ、かりして
掃除したいタイミング 合えないから 散らか、たまま……
服脱いたら脱ぎ、故し

一緒に暮らあって なんでこんなに 大変なんだろう？

P.04 →

ライフスタイル編

私はたっぷり寝たくても、夜型の彼の出す物音や明かりで寝付けずイライラ(はなまる◎さん&ミョウジカエルさん) 帰宅したらすぐ入浴したい私 vs 食事してゆっくりしてから入浴したい彼(Y.S.さん&Y.S.さん) 無音になるのが苦手だからTVつけているのにすぐ消される(忍帆さん&敦貴さん) いびきでどうしても寝られずソファで就寝……(eさん&kさん) 家事をせずずーっとゲームをしていてイライラ！(おこさん&Aさん) 家にいたい彼と、もっとお出かけをしたい私(ゆうなさん&あらしさん) 食材の買い出しが終わった直後に、まさかの飲み会連絡。もっと早く教えて(びーちゃんさん&Kさん) 一緒に過ごすのを楽しみにしていた休日だったのに「ひとりで遊びに行く予定がある」だなんて……ガッカリ(明子さん&ケンさん)

P.01 →

家事編

洗濯は量を問わず毎日したい私 vs 洗濯は2～3日に1回でOKの彼(K.K.さん&A.K.さん) 私が畳んだ洗濯物を隠れて畳み直していることに気付いてもやっ(Aさん&Rさん) 体を流さずダイレクトに湯船にドボンする彼に驚き(おがちさん&Kさん) シャワーをせずに布団に入られるの嫌なんですけど(木村モモ子さん&きむさん) えっ！バスタオルって毎日交換しないの？(あきかなさん&森ジローさん) 服も靴下も脱ぎっ放し！(優里佳さん&ムラフミさん)

P.12 →

お金編

スーパーマーケット価格に慣れた私は、コンビニで買う水が「もったいない」としか思えない(ぼにさん&Tさん) 買ってきてもらった砂糖が私が買う3倍の値段だった(Hinaさん&Tさん) 家電購入時、お互い今まで慣れた機能のものを買いたくて意見が割れた(あおいさん&ひなたさん) 少し高いシャンプーを使いたいけど、家計に入れていいか迷う……(ねねさん&しんごさん) 彼の方が食事が多いのに“食費折半”ってなんだかな(おがちさん&Kさん) ストック派の彼 vs ミニマリストの私。家にたくさん物があるとイライラ(ゆうなさん&あらしさん) どうしてポイントためないの!？(Mさん&Tさん)

P.16 →

食事編

おみそ汁、彼は味が薄いつて言うけど彼の好みに合わせると私には濃すぎる！(あおいさん&ひなたさん) 魚料理が好きな彼と苦手な私(ようさん&りいさん) 料理に合わせてソースが何種類もあつたり、普段使いしにくい調味料を買ってきたり。さすがに調味料買いすぎじゃない？(あきかなさん&森ジローさん) 「何食べたい？」って聞くといつも「なんでもいいよ」(KOUさん&KOKOさん) 焼きそばもカレーもマヨネーズをかけてびっくり……(mayuさん&yuさん) 好き嫌が多いので作れる料理が少ない……(Oronさん&KKさん) 彼は朝は食べない、夜も遅いのでご飯のタイミングが合わない！(あきさん&勢司さん)

実際に先輩たちはこんなことで

もやついてた……。

小さな(でも大事な) **もやもや** を
解決するヒント、詰め込みました →

休日は一緒に出かけたのに
毎週家……

おと寝たいのに
彼のアラームで
起こされた

昨日も夜中に
いびきで目が覚めた……

ライフスタイル 糸編

目覚ましアラームも、お風呂も、飲み会も。
自分スタイルを貫くだけではふたりの暮らしは「もやもやライフ」
さて、解決の糸口は？

休日もずっと
こまめに掃除して

昨夜の飲み会、帰ってきた
またベロベロで寝てきた

起きる、寝る、お風呂……暮らしてみるとバラバラ。みんなどうしてる？

生活リズム問題

365日、ふたりが全く同じ時間で行動するなんて無理
だけど、生活リズムの不満は早くに解消しときたいもの。
先輩カップルの打開策を参考にしよう！

もやもや

一方は朝型、一方は夜型、
そんな毎日にストレスが……！

もっと寝たいのに
彼のアラームで
目が覚めてしまう

夜更かしの物音や
光に反応して
寝付けられない……

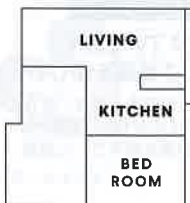
みんな ↓ どうしてる？

一緒に住む前から擦り合わせて

物理的に解決か、難しければ配慮し合おう

起きる時間・寝る時間が違うと寝付けなかったり目が覚めたりと大変。引っ越し前に擦り合わせて
物理的に解決する方法と、休日はリズムを変えるなど細かい調整をする方法もあり。

引っ越し時にリビングと
寝室が離れた間取りに



私が早起きの仕事があり、支度中の明かりが
寝室に漏れないか心配でしたが、リビングと
寝室が離れた家に引っ越してひと安心。
(MIHO さん & KOHEI さん)

光と音を遮断する
遮光カーテンを間仕切りに追加



室内に
遮光カーテン！
睡眠時間を確保したい
私は、就寝が遅い彼の
出す物音や明かりにイ
ライラ。寝室とリビング
の間のドアに遮光カー
テンを付けました。
(はなまるさん &
ミョウジカエルさん)

平日は起床時間を近づけて
休日は好きなように起きる



寝ている時間をもった
ないと思えば朝から活動
したい私と、朝が弱い彼。
平日は近づけるが休日
はそれぞれのペースで
起きるように。
(IKUKO さん & MASAKATA さん)

ふたりの新しいスケジュール /

	平日	休日
彼女起床	4:40	5:00-8:00
彼起床	5:30	FREE
ふたり就寝	22:30	22:00

もやもや

帰宅後のお風呂やご飯の順序が違うの、
地味に気になってくる！

おながすいていて
彼のお風呂時間を
待ちたくない！

みんな ↓ どうしてる？

タイミングを変えたい理由から話してみよう

慣れ親しんだルーティンを変えるのって大変だけど、「追いだきももったいないから」
「食後にゆっくり過ごしたいから」と、理由とセットで交渉すればスムーズに改善できそう。

追いだきももったいなかったの
でお風呂タイミングを近づけた



彼の仕事が遅く夕食がずれる
上に、入浴は私が食前、
彼が食後で時間差があり
すぎ、追いだきももた
ないで私の入浴を就寝前

帰宅・就寝	BEFORE		AFTER	
	彼	彼女	彼	彼女
		19:00 お風呂	23:00 ご飯	21:00 ご飯
	22:00 ご飯	20:00 ご飯	24:00 お風呂	23:00 お風呂

夕食準備中に彼がお風呂に入れば
食後は一緒にゆっくりできる！



夜にお風呂掃除をしたの
に、彼の入浴が遅くのん
びりしてモヤッ。夕食準
備中に彼が入浴すること
でふたり時間も増えました。

	BEFORE		AFTER	
	彼	彼女	彼	彼女
		18:00 お風呂	19:00 お風呂	18:00 お風呂
	20:00 ご飯	19:00 ご飯準備	20:00 ご飯	20:00 ご飯

お湯がスムーズに使えなくて
食器洗いとお風呂時間をずらす



食後、食器洗いのタイミ
ングで彼が入浴すると水
圧が弱まって……。家事
効率を上げたいので、食
事前に入るよう促す日
もあります。

	BEFORE		AFTER	
	彼	彼女	彼	彼女
		19:30 お風呂	19:00 お風呂	21:00 ご飯
	19:30 ご飯	21:00 洗い物	21:00 ご飯	22:00 洗い物

TV、いびき、足音、気になる音は意外とたくさん

音問題

恋人時代はそれほど気にならなかった“音”も、毎日のこととなるとストレスに……。すぐできそうな工夫を取り入れてみよう。

見なくてもずっとTVつけてるのなんて??

無音になるの苦手だからつけてるのに～

もやもや

TVつけっ放し派と消したい派、合わないとき徐々にイライラ……!

みんな ↓ どうしてる?

相手を思いつつも「〇〇の時は消す」などルール化を

TV音が生活に溶け込んでいる人もいれば、見ていない時は雑音に感じる人も。相手の「心地いい」を理解して、少しおおらかに受け入れることもポイント。



お互い気になったら消す、見たくなったらつけるで文句を言わない

TVは生活音。消されると落ち着かないけれど、相手がある程度許すのがわが家流。消されても「まあいいか」となってきました。

(忍帆さん & 教貴さん)



彼が見たそうな時は彼女も一緒に見る

彼がTVを見たそうしている時は諦めて一緒に見るうちに、結局ふたりで笑ったり、後々TVの笑いで盛り上がることも(笑)。

(Ayanaさん & Kentaさん)



「食事中はTVを消す」ルールにして会話を楽しむ

ふたり一緒にゆっくりできるのは、夕食と食後の少しの時間だけだから、「食事中はTVを消して一日の出来事を話そう」と提案。

(もこさん & まーさん)

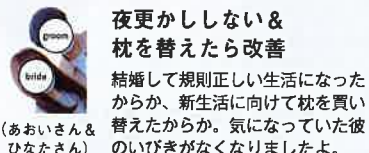
もやもや

いびき、寝言……就寝時の音ってしょうがないけどストレスがたまる!

みんな ↓ どうしてる?

物理的解決もありだけど、細かい工夫で気にならなくなる人も

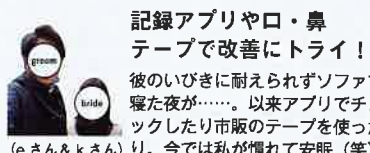
いびき、歯ぎしり、寝言など就寝時の音は睡眠の質に関わるので、対策は早めが◎。少しの工夫や慣れで気にならなくなるケースも。その他の暮らしの“気になる音”も注目!



夜更かししない & 枕を替えたら改善

結婚して規則正しい生活になったからか、新生活に向けて枕を買って替えたからか。気になっていた彼のいびきがなくなりましたよ。

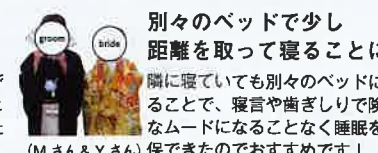
(あおいさん & ひなたさん)



記録アプリやロ・鼻テープで改善にトライ!

彼のいびきに耐えられずソファで寝た夜が……。以来アプリでチェックしたり市販のテープを使ったり。今では私が慣れて安眠(笑)。

(eさん & kさん)



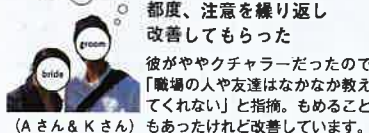
別々のベッドで少し距離を取って寝ることに

隣に寝ていても別々のベッドにすることで、寝言や歯ぎしりで険悪なムードになることなく睡眠を確保できたのでおすすめです!

(Mさん & Yさん)

他にも!細かいけど気になる音たち

食事の時のクチャクチャ音、直してほしい!

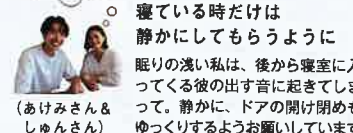


都度、注意を繰り返して改善してもらった

彼がややクチャラーだったので「職場の人や友達はなかなか教えてくれない」と指摘。もめることもあったけれど改善しています。

(Aさん & Kさん)

扉を閉める音や足音、大きくてびっくりする!

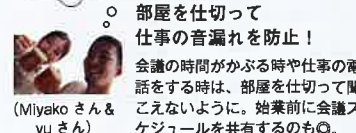


寝ている時だけは静かにしてもらおうように

眠りの浅い私は、後から寝室に入ってくる彼の出す音に起きてしまつて。静かに、ドアの開け閉めもゆっくりするようお願いしています。

(あけみさん & しゅんさん)

ふたりとも在宅ワーク、会議が気まずい……!



部屋を仕切って仕事の音漏れを防止!

会議の時間がかぶる時や仕事の電話をする時は、部屋を仕切って聞こえないように。始業前に会議スケジュールを共有するのも◎。

(Miyakoさん & yuさん)

おうち時間、休日、合わない時どうしてる?

過ごし方問題

それぞれのプライベート時間も一緒に時間も満たされるように。バランス感覚のいい対策を練りたい。

もやもや

趣味に没頭してる時間、長すぎない!?

みんな ↓ どうしてる?

「話しかけたら答えられる」状態をつくるなど約束を!

ふたり暮らしを始めたら相手のゲーム好きが発覚、没入すぎて会話できない現象まで……。そんな時は片耳イヤホンや時間制限で「話しかけたら答えられる」ようにして!

話しかけても答えられる「片耳イヤホン」で



戦闘系ゲームの音漏れが嫌でヘッドホンをしてもらったら、雑談もできなくなつてしま……。TVや動画は片耳イヤホンに!

(なつさん & とっくんさん)

ゲームは1日30分まで!と決めた



彼は平日約3時間、休日は起きてすぐゲーム。会話や家族時間を大事にしたいと伝えたら、1日30分だけ集中してやるように。

(亜美さん & 洋佑さん)

家事を手伝ってほしい時は遠慮なく声をかける



家事もしないですぐにゲームを始めてしまうので、キリの良さそうところで「これやってくれる?」と声かけをしています。

(おこさん & Aさん)

もやもや

インドア派とアウトドア派、合わなくて休日にもめた……!

みんな ↓ どうしてる?

「朝食は一緒」「週1お出かけ」「特別な日は必ず」などふたりのペースを決めよう!

休日だからといってずっとベッタリではなく、お互いのプライベートを大事にしつつ「ふたり時間」を創出。ベランダ朝食で特別感ある食卓にしたり、年1旅行の計画を立てたり。

お出かけ派の彼女が外出しない日はランチデートを楽しむ!

休日、彼は勉強をすることが多いので、私の外出予定がない日は近所で一緒にランチを。その後、私だけお買い物などで気分転換。

(ゆうなさん & あらしさん)

毎週土曜日の朝はふたりでベランダモーニング



土曜日は早起きしてベランダ朝食後にお買い物。私は友人と夕食、彼は趣味のゲーム。夜は一緒に入浴して、動画を見つおしゃべり。

(@chikarin0924さん & きょうへいさん)

年に1度、ガイドブックで予定を立てた特別なデートを

休日はそれぞれの友人と遊び、家でもそれぞれ漫画に夢中に。記念日など特別なデートは気合を入れて、ふたりで計画を立てます。

(ねねさん & しんごさん)



飲み会、予定の入れ方、新婚だと気になっちゃう？

付き合い問題

仕事帰りの飲み会や休日に友達と会うことは、お互いさま。なのになぜかもやもやが……。待つ方の行動を想像した先回り対策が必須！

もやもや

飲み会のたびにギクシャクしてしまう……！

酔っぱらって帰ってきてハタハタしてるとイライラ

楽しく飲んできたのに帰宅したらなぜか怒ってる！

みんな ↓ どうしてる？

お互いもやもやしないために3つ押さえておこう

一方は楽しく飲む、一方は相手を気にせず自分時間を楽しむには、この3ポイントを覚えておいて。押さえるべき“連絡”は2回、酔っぱらいレベルにもご注意ください！

1. 急な飲み会前の連絡タイミング



献立を決めて買い出しする前がいい！
(びーちゃんさん & Kさん)

直前でも連絡すればOK。ご飯食べて早めに眠れる
(KOKOさん & KOUさん)

2. 変更があった時の連絡

ベストは「変更があった」+「帰宅予定時間」をセットで連絡

- どんな連絡内容ならもやもやしない？
- 1位 「変更があった」+「帰宅予定時間」
 - 2位 帰宅予定時間の連絡
 - 3位 変更があった連絡
 - 4位 ごめんねなどの謝罪の言葉
 - 5位 「朝まで」などMAXの帰宅予定時間
- 「二次会へ」となったらその連絡+帰宅時間も伝えとベスト。在宅側は待つのか、先に入浴や就寝するのが行動しやすくなる。

「終電間に合う!？」とソワソワ。帰宅時間を教えて
(M.Oさん & T.Oさん)

「甘い買って帰る」で彼の飲み会も悪くない
(杏子さん & 一磨さん)

3. 酔っぱらいレベル

ベストは「お風呂に入れる」酔いまで

- どのレベルの酔いまでならもやもやしない？
- 1位 お風呂に入れる酔い
 - 2位 着替えて寝られる酔い
 - 3位 お酒臭くない
 - 4位 ろれつが回る酔い
 - 5位 人に迷惑をかけない酔い
- 1位、2位は衛生面から守ってほしい酔いレベル。相手が楽しそうに帰宅するのは嬉しいことで「人に迷惑をかけなければ◎」の回答も。

飲み会はいいけどお風呂に入らず爆睡はNG!
(Rinさん & Hikさん)

楽しんでいるのはOK。でも電車で嘔吐レベルはダメ!
(Aさん & Rさん)

LIFESTYLE

もやもや

友人と予定があるって当日に言われるとな～

みんな ↓ どうしてる？

予定入ってるなら私も予定入れたのに～

一緒に出かけようと思って楽しみにしてたのにカッカリ

外出予定は伝えておくか、ふたりで出かけた日を決めておこう

特に一緒に暮らし始めるスタート期に、休日の過ごし方の擦れ違いが生じるよう。“ふたり一緒の休日”にしたいならきちんと予定を立てて、個人のスケジュール共有も忘れずに。

個人予定を入れる前にまず相手に確認を

彼が帰りが遅い外出をすることを当日に知らされ、残念な気持ちに。以来、休日に自分の予定を入れても問題ないか確認し合うように。
(明子さん & ケンさん)

一緒に出かける日を事前に決めておく！

休日は一緒に過ごす日も別行動の日もあるので、付き合っていた頃のようにデートしたいなら、事前に約束するようにしています。
(Yさん & Yさん)

新婚ふうふがお互いの人付き合いでもやもやしないコツって？

もやもやは素直に相手に共有。そのタイミング & トーンが肝！
もやもやを怒ってぶついたらけんかになり解消されません。もやもや原因を自分の中で整理し→相手が聞く耳を持つタイミングを見計らってゆっくり話す。これがポイントです。



NPO法人 日本家族問題相談連盟理事長
岡野あつこさん
1991年より3万件以上の上の夫婦や恋愛に関する相談を受け、解決に導いてきたカウンセリングのプロフェッショナル。

