

もうネットで調べさせません!

# 結婚決まったら 出てくる



まず何する? これってどうする?



にとことん答える本

## ライフスタイル

### ☑ 朝型・夜型など

#### 生活リズムって合わせてる？

それぞれのペースで◎。

→ 一緒に過ごせるタイミングを大切に  
ひとり時間もエンジョイ！

みんなどうしてる？

擦れ違いが多いけれど  
朝晩のあいさつはする！

休日も起床就寝も擦れ  
違ふことが多いが、朝  
のお見送りとお休みは  
必須に。タイミングが  
合う日は一緒にごはん。(kiyoka17さん)



朝型妻と夜型夫は  
毎日、自分時間も満喫

同居して彼が朝まで起  
きていることも多くビ  
ックリ。彼は夜の時間  
を、私は朝の時間をゆ  
ったり楽しんでいる。(namiさん)



### ☑ 休日っていつも一緒にいる？

「ずっと一緒」は少数派。

→ 自分時間を大切にこそ  
“幸せ満々のふたり時間”。

みんなどうしてる？

生活が一緒だから  
自分予定を優先

休日はそれぞれの予定  
を優先。結婚して毎日  
一緒なので、前より自  
分時間が増えて楽しい。

(Kさん)



たまの一緒に  
新鮮な休日づくり

普段はそれぞれに過ご  
し、月に1度は近場で  
もいいので旅行に繰り  
出して非日常を楽しむ。

(瑞奈さん)



相手の好きに  
寄り添い常に一緒

夫はインドア、私はア  
ウトドア。好みを尊重  
した結果、1日は家で  
ゆっくり、1日は外出。

(kaoriさん)



### ☑ ベッドは一緒？ 別々？

“必ず一緒”ではない！

→ 一緒より睡眠の質を  
優先している人が多数！

みんなどうしてる？

同じ部屋でベッドは別

シングルベッドを2床  
くっつけて、一方が起  
きても一方に影響しな  
いようにしている。

(ひなさん)



部屋自体も別々

仕事もあり好きな時間  
に寝たいから部屋も別。  
結婚前の同居時代から  
この快適スタイル。

(りいさん)



一緒にベッド

生活リズムが違うがク  
イーンサイズにしたら  
問題なし。目覚めて同  
じベッドにいると安心。

(雪乃さん)



### ☑ ふたり暮らしで買って正解の家電は？

ふうふのゆとりをつくってくれる

→ “時短家電”が高評価。  
洗濯機と冷蔵庫は二大助っ人。

みんなの買って良かった家電ランキング

1位：32% 洗濯機

2位：29% 冷蔵庫

3位：21% 掃除機

4位：18% 調理家電

両親に買ってもらった冷蔵庫は、  
とても重宝している。まとめ買い  
ができるたっぷりサイズで、広い  
冷凍庫に作り置きをしっかり保存。  
(舞さん)

共働きだと掃除する時間があり  
ないけれど、ロボット掃除機のス  
イッチを入れて出勤、帰宅すると  
きれいになっていて大助かり！  
(梨央さん)

令和の三種の神器、洗濯乾燥機・食洗機・ロ  
ボット掃除機は初期費用はかかるがコスト最  
高。共働きの平日にもゆとりのふたり時間が。  
(ゆいさん)

### ☑ パートナーにもやもやしたとき、どうしてる？

→ 明るい雰囲気の中、気分がいいときに  
一般論を交えつつなど言われる立場を配慮し物申す。

みんなどうしてる？

「おなかを満たされたりお酒を飲んで  
気分が良くなっているときに伝える！」

(プリンパンさん)

「明るい日中のランチ、冷静になれる  
第三者がいるときに伝える」

(Karenさん)

「家事の細かいもやもやは、  
その場ですぐ伝え合う」

(Yさん)

「同じ悩んで悩んでいる人のSNSを  
見てもらい、一般論で伝える」

(mini\_tsuuさん)

ふうふ間の不満の  
伝え方のコツは？

ラブな今こそルール作りのチャンス。  
相手が気分いい時に、ネットではなく  
リアルな実例を交えつつが◎

お金や家事など生活の決まり事は、相手の自  
分への思いが高まっている時期&気分がいい時  
に話しましょう。「親が○○でもめて」など  
身近な体験談を交えるのも効果的。一度に伝  
えず少しずつコマを進めるのもポイント。

教えてくれたのは  
夫婦カウンセラー  
岡野あつこさん



### ☑ 結婚したら友人付き合いや 飲み会、控えるべき？

控えなくていい派が約7割。

→ でも、心配しないように  
ルール作りをするのが  
得策のよう。

よく寄り道したり、同僚や  
友人とご飯に行ったりして  
いたが「減らさない」との  
思いはあって、今は独身時  
代の7割くらいにしている。  
(諒子さん)

控えた方が  
いいと  
思っていた  
29%

控えずともいい  
思っていた  
71%

交友を控える気持ちはない  
けれど、遅くなるときや夕  
食が不要なときは、お互い  
に早めに連絡し合うように  
ルールを決めている。  
(ナツコさん)

事前にきちんと報告すること、  
男女2人きりで行かないこと、  
終電には帰るといった簡単な  
ルールを決めて、それぞれの  
付き合いは大事に。  
(yunnoさん)