

もうネットで調べさせません!

結婚決まったら 出てくる



にとことん答える本

まず何する? これってどうする?

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？

揃れ違が多いけれど
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&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？

生活が一掃だから
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。



たまの一緒で
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
もいので旅行に繰り
出して非日常を楽しむ。



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。



☑ 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。まどめ買い
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と保存。
(舞さん)

共働きだと掃除する時間があま
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ハ最
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？

「おながが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
リアルな事例を交えつつが◎

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
夫婦相談士*
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
と思
っていた
71%

交友を控える気持ちはない
けれど、遅くなる時や夕
食が不要なときは、お互い
に早めに連絡し合うよう
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)