



Life Design Book

結婚を考える
ふたりのための

ライフ デザイン ブック

Starting a New Life in SHIGA!



いつまでも、
しあわせなふたりでいるために、
ふたりで新生活のはなしをしてみましょう

INDEX

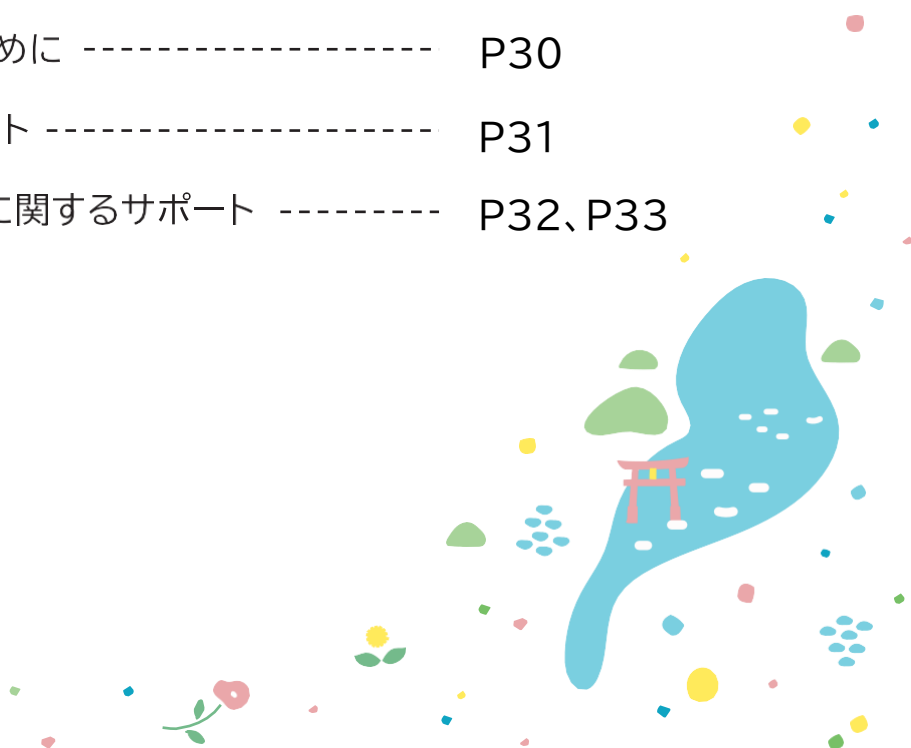
- ☀ 滋賀暮らしについて先輩夫婦にインタビュー ----- P1
- ☀ 結婚を考えるふたりのライフデザインシート ----- P5

- Chapter.1 “お金” について考える ----- P6
- Chapter.2 “住まい” について考える ----- P10
 - ・「住まい」に関するサポート P13
 - ・「移住」に関するサポート P14、P15

- Chapter.3 “子ども” について考える ----- P16
 - ・「妊娠・出産」に関するサポート P19
 - ・妊娠・不妊にお悩みの方へ P21
 - ・妊娠・出産・育児に関する相談機関 P22

- Chapter.4 “仕事” について考える ----- P23
- Chapter.5 “家事” について考える ----- P27

- ☀ 結婚を考えるふたりのために ----- P30
- ☀ ライフデザインワークシート ----- P31
- ☀ 「プロポーズや結婚式」に関するサポート ----- P32、P33



滋賀暮らしについてインタビュー！

先輩夫婦の 実体験を 聞いてみよう！



伊藤 巧介さん 久江さん 玄笑くん

ふたりの出会いのキュービッドは、久江さんの妹です。同じ職場でアルバイトをしていた巧介さんと妹さん。繁忙期に、手伝いとして呼ばれたのが久江さんでした。その後ふたりは意気投合。どちらも4人きょうだいであることや、お互いの実家が車で5分の距離にあること、親同士が同級生など、次々と共通点が見つかります。育った環境が似ていたことから、結婚を意識するのも早かったというふたり。

地元の大津市かつ実家のそばで暮らしやすさや魅力をインタビューしました。



no.1
大津市在住
結婚2年目

妊娠を機に、大津市にある 妻の実家の近くへ

—— 地元・大津市に戻ろうと思ったきっかけを教えてください。

巧介さん：もともと交際中は、神戸で一人暮らしをしていました。妻は、大津市で保育士として働いていたため、結婚を機にふたりの職場の中間地点である大阪に引っ越したんです。

久江さん：2020年11月から暮らし始め、妊娠しましたが、当時はコロナ禍のさなか。里帰り出産の受け入れが難しいといわれていたため、それなら滋賀に帰ろうと。

巧介さん：ちょうど僕もそのタイミングで、勤務先が大阪に変更になったんです。大津から大阪の距離なら通えるので、大津に戻ることを決めました。

—— 結婚してよかったと思うときは？

巧介さん：実は、結婚前から土日はほとんど妻の実家に行っていたので、特別環境が変わった実感はありません。でも、強いて言うなら、一人暮らしから同居になり、家事を分担できるのがあります。

久江さん：結婚したことで、日常の中でふとしたときに幸せを感じます。ごはんを一緒に食べているときとか（笑）。

—— 日常の中にある幸福が伝わってきます。ちなみにプロポーズの場所はどこですか？

巧介さん：初デートの場所でもある、琵琶湖ホテルの近くのなぎさ公園です。結婚にたどりついた瞬間が嬉しくて、OKしてくれたことがありがたくて、めちゃくちゃ泣きました。

久江さん：彼、すごく泣き虫なんです。僕が初めて使う一生のお願いです。結婚してください」と言われたことを覚えてます。

巧介さん：めっちゃ恥ずかしいですね（笑）。

コロナ禍の中、働き方が 変化した家族との時間が増加

—— コロナ禍の中で変化したことを教えてください。

久江さん：コロナ禍のなかでしたが、琵琶湖ホテルで挙式ができました。滋賀県で挙式した人向けの大津市結婚披露宴等応援給付金も利用しました。あと、大津市独自の令和3年度大津市新児等特別定額給付金制度もあり、家計が助かっています。



巧介さん：仕事に関しては、テレワークが増え、働き方が大きく変わりました。1ヵ月毎日出勤するときもあれば、月1回だけ出勤、残りはテレワークということも。通勤時間が減り、自分や家族の時間ができたのはありがたいです。あと、外出すると感染リスクも上がるので。

久江さん：感染者数が増えている時期に夫が電車通勤しているのを見て、心配な面もありました。家で仕事ができるなら、いいんじゃないかって。一緒に過ごす時間が増えましたが、ふたりの関係性は変わりません。

夫婦円満の秘訣は 「相手のことを思った行動」

—— 夫婦円満の秘訣について教えてください。

巧介さん：基本的に僕は妻優先です。前に出るより後ろにいる派。女きょうだいの中で育っているの、女性には勝てないと思っている部分もありますね。



妻が家のことをしてくれていることに感謝していますし、遊びにも行っているんです。

久江さん：うちは母親から「夫は大事にしなさい」と言われていたことも大きいかも。お互いが、相手を尊重しようとしているからこそうまくいくんじゃないかな。

巧介さん：あと「おはよう」「行きます」とか日常のあいさつを自然にできる関係性もいいのかも。

久江さん：そうやね。あとは、家事をしてくれたときには「ありがとう」と言うなど、感謝を言葉で伝えるようにしています。

巧介さん：僕がゆるい分、妻がしっかり者です。僕が惹かれたところは、しっかりしているところと、年上だけと上から目線で言ってくれないところがたいです。

久江さん：育ってきた環境が似ていたことが、結婚の決め手でした。きょうだいも多くて祖父母もいて、親戚のつながりもある。結婚後は、相手の家族との付き合いもありますが、共通点が多いためすごく楽です。

—— 滋賀で暮らす中で感じるメリットについて教えてください。

巧介さん：イオン、ピエリ、ブランチ大津京などいろいろなお店が増えて、すごく便利になりましたね。どれも、僕たちが子どもの頃にはなかったもの。滋賀県には、子どもと一緒に楽しめる施設が増えている印象です。

久江さん：敷地内の公園だと、自由に子どもが走れます。レジャーシートを敷いてピクニックもできますね。

あとは、他府県へのアクセスの良さも魅力的。年パスを持っているくらいユニバが好きなので（笑）。

巧介さん：子どもの頃から暮らしている街だからこそ、ここなら子どもと遊べるとか、わかっている気楽さもありますね。



夢は、古民家風の
一軒家を建て家族全員で
楽しく暮らすこと

—— 最後に、これから叶えたい夢について教えてください。

巧介さん：これからさらに家族が増えても、みんなでわちゃわちゃできたいですね。お父さんだけ蚊帳の外にされないように（笑）。あとは、実家の土地に家を建てたいです。近くに田んぼもあるので、将来は子どもと一緒に稲刈りがしたいですね。

久江さん：希望は、古民家風の家！地元のネットワークがあるので、知り合いの大工さんに依頼予定です。あとは、子どもと一緒に散歩して、いとこたちと一緒にみんなで年に1回、旅行ができたら最高です！

自然と便利さが共存している滋賀県。

「自分たちが自然の中で育ってきたからこそ、自然に触れながら子育てをしたい」と語ってくれた伊藤さんご夫婦。都会的な面と田舎の良さのいいとこどりができるのが、滋賀県での暮らしと言えます。

Ito Family /



「琵琶湖ホテル」で
インタビューしました。

琵琶湖を望むチャペルは
プロポーズの場所としても
貸出しされています。(P33)



滋賀暮らしについてインタビュー！

先輩夫婦の 実体験を 聞いてみよう！

Living in Shiga



谷口浩基さん 珠姫さん 耕太郎くん

ふたりの出会いは大学時代のアルバイト先。東京暮らしを経て、夫・浩基さんの出身地である滋賀県への移住を決意。夫は、滋賀県は、妻の珠姫さんにとっても大学時代を過ごした縁のある場所でした。「滋賀に戻って農業をしたい」「自然の多い場所で子育てがしたい」との思いから、滋賀暮らしを決めたご夫婦にインタビューしました。



no.2

東近江市在住
結婚8年目

農家になりたい！と 東京から滋賀へ移住を決意

— 東京から滋賀への移住を考えたきっかけについて教えてください。

浩基さん：東京は人が多く、家や車の所有も難しいと感じていました。仕事面でも、残業が増えていたため、このまま東京で暮らし続けることに徐々に疑問を抱き始めました。

珠姫さん：私も、仕事をする上では特に不自由は感じていませんでしたが、子育てをするなら、もう少し自然豊かな場所がいかなと。

浩基さん：きっかけは、テレビで東京から地方に移住し、就農した人を見たことです。これなら、家族との時間もじっくりつくれそうだなと。そこから、「しがEJリ相談センター」に相談し、紹介されたのが東近江市にある愛のまちエゴ倶楽部です。梨栽培に参加できる「梨倶楽部」に参加し、梨農家になることを目標に東近江市を居住地に選びました。

珠姫さん：正直、最初に相談されたときは「え、農業！？」ってびっくりしましたね。農業自体はいいなと思いましたが、生活面ではちょっと不安がありました。

浩基さん：そう、農業一本でいきなり生計を立てるのは難しい。東京の会社を退職後は、転職支援サービスを利用して、今は、滋賀県でシステムエンジニアとして働いています。週末は、先輩たちの指導を受けつつ、梨栽培を学んでいます。

— 結婚してよかったこと、滋賀で暮らしてよかったと思うことを教えてください。

浩基さん：結婚生活を重ねることで、家族としての未来が鮮明に描けるようになりました。子どもの成長を含め、将来の楽しみが増えています。

珠姫さん：滋賀には、子どもをのびのび育てられる環境があると思います。近所に、大小さまざまな公園があるのも嬉しいですね。幼稚園・小学校・中学校も近く、同じくらいの年の子どもが多いので、一緒に成長できる気がします。

浩基さん：東近江市の「見守りおむつ宅配便」制度（P21記載）も便利でした。

珠姫さん：そうそう、毎日使うものだから、すごく助かりました。紙おむつ以外にも、布おむつやお尻拭きなども選べるんです。手渡しなので、サイズ変更もスムーズでした。



コロナ禍のなか、 地元を見つめ直すきっかけに

— コロナ禍の中で変化したことを教えてください。

浩基さん：最初の緊急事態宣言後から、週に2回ほど在宅勤務が始まりました。バランスよく在宅勤務と出社ができるのが理想ですね。

珠姫さん：外出に関しては、人混みに行く機会が減りました。だからこそ、地元を見直すきっかけになったのかも。

浩基さん：今のお気に入りには、馬を見たり羊と触れ合えたりする滋賀県畜産技術振興センターです。子どもが動物に興味を持っているので、とても喜んでいますよ。入場料が無料なこともありがたいです。



夫婦円満の秘訣は、 相手を尊重する姿勢

——夫婦円満の秘訣について教えてください。

浩基さん：自分の考えを押し付けられないようにすることですかね。自分はこう思っているから、こうしたいという感じで。

珠姫さん：私も、深刻に言いたいことはありませんね。何か言いたい時は、子どもを通して伝えます。「こ、片付けた方がいいよね」とか（笑）。

浩基さん：そう言われちゃうと、もうするしかない（笑）。子どもが寝た後は、おやつを食べながらふたりの時間を過ごしています。好きなパニッアイスを食べながら『鬼滅の刃』を見たり、漫画を読んだりしていますね。



——素敵な夫婦関係ですね。

ぜひ、お互いの好きなところを教えてください。

浩基さん：めちゃくちゃ恥ずかしいですね。いつでも明るいところかな。

珠姫さん：私は、穏やかでおおらかなところ。

浩基さん：満員電車の通勤から解放されたことも大きい気がしますね。でも、珠姫もおおらかですよ。子どもが生まれてから、さらにおおらかさが増した気がします。



——滋賀県での暮らしのなかで実現したい夢はありますか？

浩基さん：一軒家を購入して楽しく過ごすごこと。今、住んでいる地域の環境がとても住みやすいので、近くで探したいです。将来的には、梨園を自分の力で管理できるようにしたい。そして、家族や知り合いと一緒に作業できたら楽しそつだと思っています。

珠姫さん：私の夢は、みんなで琵琶湖岸をツーリングすることです。まだ、バイクの免許を持っていないので、まずは免許取得から。もしくは、サイクリングで琵琶湖一周にチャレンジしたいです。そして、もう少し子どもが大きくなったら一緒に浩基さんの梨園を手伝いたいですね。

滋賀県には、やさしい人、受け入れてくれる人が多いと話してくれた谷口さんご夫婦。移住を考えているならば、まずは思い切ってやってみることが大事だそう。ほどよく自然があり、京都や大阪、名古屋などへのアクセスも良好な滋賀県。自分たちの理想の暮らしを見つけられる場所が、ここに 있습니다。



Taniguchi Family /



結婚を考えるふたりが歩む“これから”をたくさん想像してみましょう。

ライフデザインを考えよう！

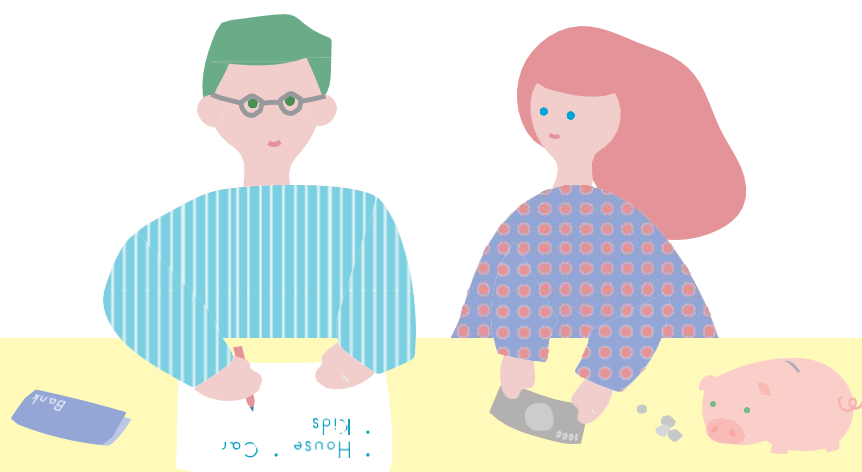


age	name ひな	ふたり	name しょうた
20歳 ▶	大学	結婚式の二次会で出会って付き合う ひな25歳 & しょうた27歳 交際3年 新生活スタート！ プロポーズ&結婚！	大学 一人暮らしを始めた 食品会社に就職
30歳 ▶		第1子妊娠・出産・育休 第2子妊娠・出産・育休 第3子妊娠・出産・育休	車を購入する
40歳 ▶	副業でライターを始める フリーランスのライターになる ライターをしながら夫のカフェを手伝う	子ども1人目 保育園 子ども2人目 保育園 子ども3人目 保育園 小学校 中学校 高校 大学 小学校 中学校 高校 大学 小学校 中学校 高校 大学	家を建てる 管理職になる カフェを開業するための資格を取得する 退職・カフェオープン
50歳 ▶	趣味のお菓子をカフェで販売 ネット販売もスタート	子どもたち独立！	年に3回くらい家族旅行 ネットショップでコーヒー豆を販売 畑を借りてカフェで提供する食材を育てる
60歳 ▶	お菓子とカフェについて本を出版する	子どもたちもそろそろ結婚!? 夫婦で温泉めぐりする 孫が増える	
70歳 ▶		夫婦で伊吹山に登る ふたりで地域ボランティアに参加する	お店を子どもに譲る
80歳 ▶			

ライフデザインを考える上で大切な「お金」・「住まい」・「子ども」・「仕事」・「家事」の5つのカテゴリから、具体的に何が必要なのかを考えていきましょう。

Chapter. 1

“お・金”について考える



結婚とお金は切っても切れない関係です。「貯蓄」や「家計」についてなど、しっかりふたりで話し合っておく必要がある一方で、話すきっかけを作るのが難しいテーマでもあります。お金の話で大事なことは、「今のお金」だけでなく「未来のお金」も同時に考えていくことです。日々の家計をどうするかというところから始めて「住宅の購入費」や「教育費」など、将来かかる可能性のある大きなお金をどうしていくか、ふたりが望む少し先の未来についても共有しながら話し合ってみてくださいね。

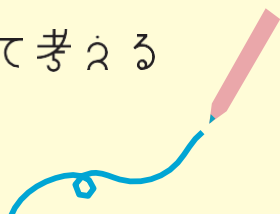
“お・金”についての考え方のポイント！



- Point. 1 ▶ 日々の家計のやりくりから話し始めよう。
- Point. 2 ▶ お互いの「お金をかけたい部分」を共有し合おう。
- Point. 3 ▶ 「貯める」にも「使う」にも目的を持とう。

“お金”について考える

Think about money.



Q.1

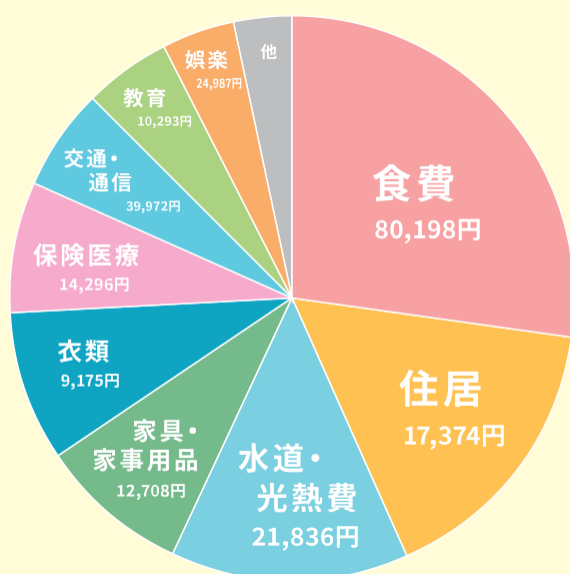
これまでお金のことを 話し合ったことがありません。 どう切り出せばいいですか？

お金の話を自分から切り出すことをためらう気持ちはよくわかります。ただ、お金について話すことは「将来どんなふうに生きたいか」を話すことです。これからふたりで生きていこうと決めたのなら、その決意を具体的に決める手段が「お金をどう貯め、どう使うか」なのです。

同棲や結婚の話が出たタイミングで月々の生活や準備にかかる費用などを話し合いながらふたりのお金に関する価値観を確かめ合ってみましょう。

消費支出とその内訳

(2020年平均 2人以上の世帯)



消費支出 277,926円

引用元:総務省統計局 家計調査報告
-2020年12月分, 10~12月期平均及び2020年平均-より

Q.2

給料や貯金はお互いに 把握していた方がいいですか？

結婚するのだからお金のこともすべてを知っておきたいと考える人もいますが、お互いにすべてをさらけ出す必要はないと思っています。ただし、家計管理を円滑に上手に貯蓄するためにも、ふたりにいくらの予算があるかを知っておくことは大切です。また収入は昇給や産休・育休などで変わることもあるので、年に一度くらいは話す機会を設けるのもいいかもしれません。その時に買いたいものや、将来やりたいことを共有し、そのためにいくら必要なのかをふたりで考えることが大切です。

Q.3

家計の管理方法がわかりません。

結婚したら家計にはいくらのお金が必要で、ふたりが出せるお金はいくらなのかを知っておく必要があります。

まずは家賃、光熱費、保険料、食費、貯金などのふたりに必要なお金を計算します。次にそれぞれが個人的に使いたいお金を足してみたらふたりにとって、どんな家計管理がベストかを決めていくとよいと思います。すべてのお金の動きが見える共同家計にすれば無駄遣いはしにくいというメリットがありますが、個別家計にはそれぞれが自由に使えるお金が増えるメリットもあります。どちらの方法を取りたいかはふたりでじっくり話し合って決めましょう。

家計管理の主な方法

1. 共同会計

家計口座に収入をすべて入れ、支払いはそこから行う方法。小遣い制であることがほとんどです。

2. 個別家計

毎月決められた額をそれぞれが共同の家計口座に入れ、そこから家族のお金を支出。残りのお金はそれぞれが使える。額の割合はそれぞれ。

3. 単一家計

働いている側がふたりで決めた額を家計口座に入れる方法。



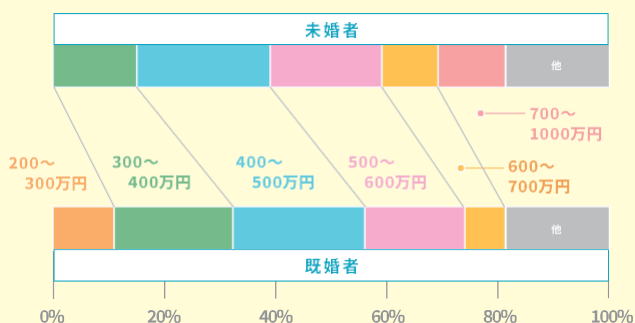
Q. 4

どれくらいの収入があれば 夫婦ふたりで余裕のある 生活ができますか？

初めてのふたり暮らしに、どのくらいの費用が必要になるのか把握しておきたいですね。結婚生活を想像すると400～500万円ほどの世帯年収が最低必要だと考えている方も多いようですが、実際に結婚生活を始めている方と、これから始める方で、少し金銭感覚にズレがあることがわかります。人によってお金をかけたいと思う部分は様々ですが、例えば年齢による収入の違いや住む場所による違いで、かかる住居費や食費、その他の出費も違ってきますよね。まずは、今のふたりが思い描く暮らしの基準を知ることから始めてみましょう。

月に一回は外食したり、年に一度は海外旅行に行くなどの「ちょっと華やかな余裕のある暮らし」を思い描くのか、またはインテリアや料理など「日々の生活にこだわりをもった暮らし」なのか、それともお互いの趣味に時間とお金を使えるような「余裕のある暮らし」なのかなど、ふたりの生活の中で大切にしたいことや譲れないことなどを共有してみると、収入と日々の暮らしぶりのバランスが見えてくると思います。その上で実際にどのくらいのお金が必要になるのかを計算してみることをおすすめします。初めは少し大変に感じるかもしれませんが、今は便利な家計管理アプリもあるので、やりやすい方法で管理していきましょう。

結婚生活に必要な最低世帯年収の感覚



引用元：株式会社 明治安田総合研究所「20～40代の恋愛と結婚
第9回結婚・出産に関する調査」より

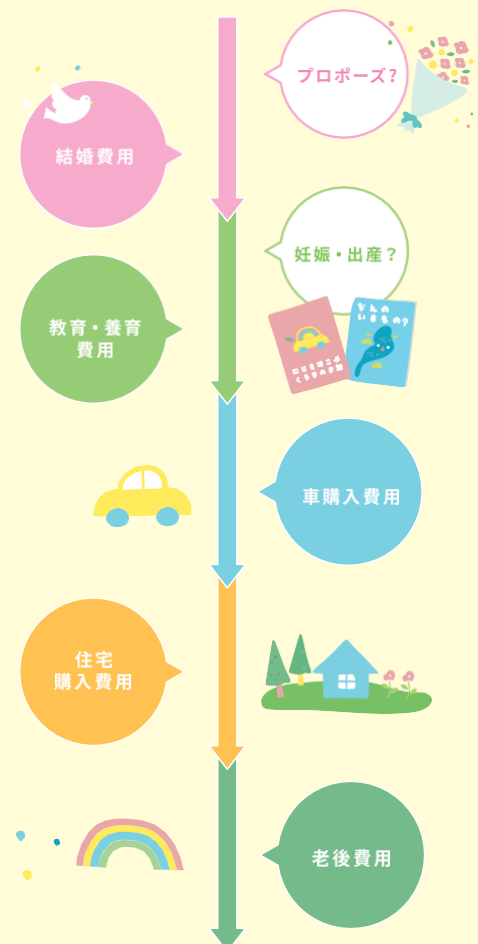
Q. 5

新居や車、将来的には子どもなど、 何にどれくらいお金がかかるのか よくわかりません。

これからどんな未来を一緒に作っていきたいかによって、必要なお金も変わってきます。まずは5年後、10年後くらいのスパンでどんな未来を創りたいかをふたりでしっかりと話し合いましょう。

そのために一番いい方法はこれから予想されるふたりのライフイベントを年表のような形で書き出してみること。そこからお金がかかわるイベントをピックアップし、暫定の合計額を出してみると何にいつどのくらい必要なかが可視化されていいと思います。

結婚生活のライフイベント予想





Q. 6

**プロポーズしたいけど
お金に余裕がありません。
時期を考え直した方がいいですか？**

結婚したいと思える相手がいても、準備できるお金の額に自信がなくてためらってしまう方もいるかもしれません。

滋賀県では「プロポーズ」や「結婚式」に関するサポートもあります。

滋賀ウェディング協議会加盟店式場のチャペルをプロポーズの場所として提供していたり、結婚式を実施されるカップルに花嫁応援割として式にかかる費用が引きされるなど、お金のことが心配な方には特におすすめのサポートなのでぜひ活用してみてください。

(詳細はP32、P33でご確認ください)

Q. 7

**趣味や楽しみをやめたくありません。
結婚したらできなくなりますか？**

一緒に暮らしていくために必要なお金を協力して作り、必要なものにはお金を使いながらも「お互いが充実した毎日を過ごす」ために家計を運営していくことが一番大切です。

あなたがやめたくない趣味や楽しみが、自分の充実した毎日にとって大事なものであるのなら、その気持ちをしっかりとパートナーに共有していきましょう。

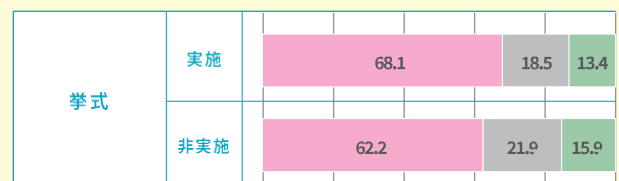
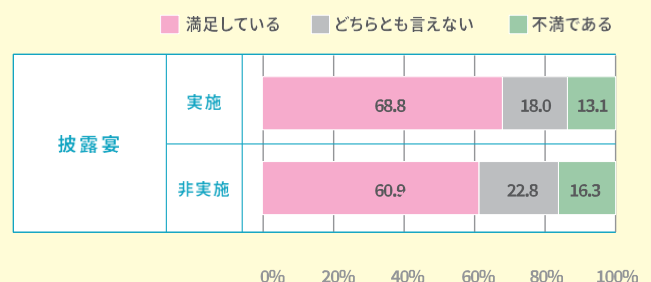
Q. 8

**パートナーと結婚式に係る思いが
(する、しないや挙式の方法等) 違うようで
す。どのように折り合いをつけるべきでしょうか。**

一般的に結婚式は多額の費用がかかると思われるので、衝突することも多々あると思います。パートナーは結婚式にお金を使うくらいなら、もっとふたりの結婚生活の方にお金を使いたいと思っているのかもしれません。

パートナーの想いを聞き出しながら、同時になぜあなたが結婚式をしたいのか、したくないのかなど、お互いに想いを伝え合ってみましょう。人は心が動けば行動するもの。お互いの想いがお互いの心に届けば、すべての願いはかなわないかもしれないけれど、折り合いをつけられる場所が見つかると思います。

結婚時・結婚後の
イベント実施有無別の夫婦関係満足度



引用元:「夫婦関係調査2021(リクルートブライダル総研調べ)」



Chapter. 2

“住まい”について考える



多くの時間を過ごし、思い出を重ねていく場所になる「住まい」。結婚したふたりが住むところを考えるにあたり、とても重要なのが「自分たちの描く生活に合った無理のない環境かどうか」という点です。結婚を機にライフデザインを考えて、住む場所を変えることから考える方もいることでしょう。

また、住まいにかかる費用や、結婚する際は「賃貸」なのか「いずれは家を買うのか」「転居やご両親との同居の可能性はあるのか」など様々な可能性を想定しながら仕事やライフイベントと併せて考えてみましょう。

“住まい”についての考え方のポイント！



- Point. 1 ▶ ふたりの住まいは日々の時間や生活の動線と合っているかが大切。
- Point. 2 ▶ 変化があったときにどう対応するかをシミュレーションしておこう。
- Point. 3 ▶ その住環境がどちらかにストレスを与えていないかどうかを考えよう。

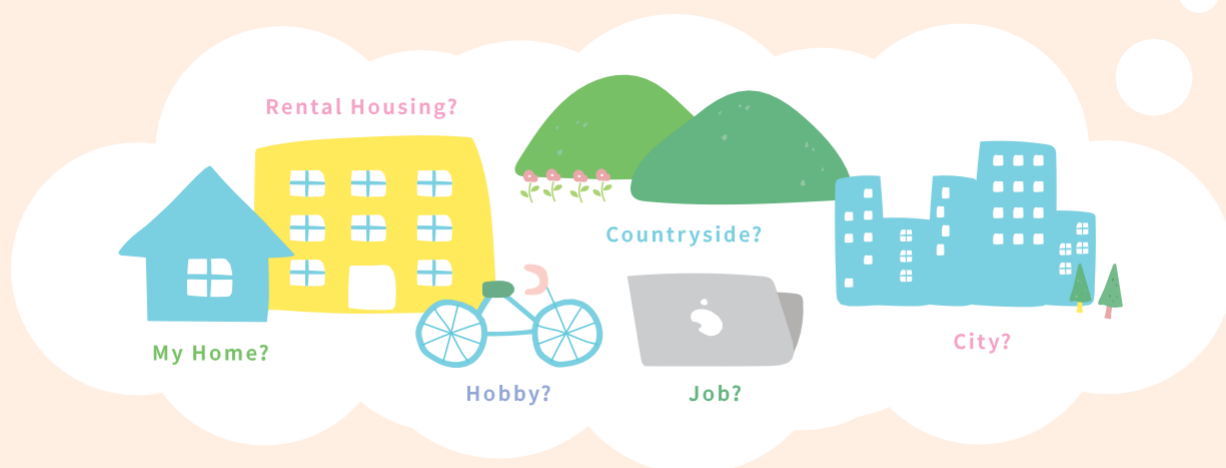
“住まい”について考える

Think about housing.

Q.1

結婚後の家は賃貸か、すぐにマイホームを購入した方がいいのか判断が付きません。お互いにとってベストな住まい(居住地、賃貸・マイホーム)はどう決めたらいいですか？

「お互いのベスト」を決めるためには、まずはふたりがそれぞれ今の自分の活動や暮らし方をリストアップした上で優先順位をつけてみましょう。現在の自分の関わっているコミュニティや実際の活動などすべて書き出して順番をつけていくと、「自分がどこに一番こだわりたいか」という点と「ここは諦めてもいいかな」という点が見えてくると思います。それをお互いに見せ合うなどして、ふたりで具体的にじっくり話し合っってベストな場所を考えてみましょう。



Q.2

子どものことを考えた時に、
どんなことを考えて住まいを決めたらいいですか？

家の設備や広さなどに目が行きがちですが、最も重要なのは、住む場所が自分たちの思い描く子育ての環境としてふさわしいかどうかです。

どんな子育てをしていきたいかによって、都市部なのか、近郊の緑がたくさんある場所がいいのかなども変わってきますし、共働きをする場合は保育園の入りやすさなどもとても重要。もちろんすべてを一度に調べるのは時間がかかると思うので、まずは自分たちが考える「子育ての優先順位」をピックアップしてみましょう。





Q. 3

同棲から結婚するタイミングで引越したいけど、一気に貯金が減ってしまうので迷ってます。

結婚を機に思い切って新しい場所で生活を始める方も多いと思います。滋賀県では「結婚新生活支援事業補助金」という新婚生活を金銭的に補助してくれる制度が市町ごとに充実しており、住まいや引っ越しにかかる費用をサポートしています。（詳細はP13、P14でご確認ください）

こういった自治体の制度は積極的に利用していきましょう。

Q. 4

結婚を期に地元に戻るか、このまま都会で暮らすか迷っています。

お互いの仕事の調整等もあると思うので、地元に戻るという選択肢があるのであれば、まずはその市町での結婚・引っ越しに関連した手当などを調べてからシミュレーションをしてみましょう。

P15に掲載の「しがIJU相談センター」では、移住を考える方に具体的な暮らしの情報を提供したり、各種ご相談にも対応しています。ぜひ、ご利用してみてください。

Q. 5

**共働きになりそうです。
今後の子育てのことを考えて、
どちらかの両親の近くに住んだ方が
よいでしょうか。**

ご両親に子ども（孫）との交流の機会を持ってもらえることは、確かに共働き夫婦にとって力強いサポーターになると思いますが、ご両親にも生活がありますのであてにしすぎるのは禁物です。

頼れるときは頼りつつ、双方のご両親に負担をかけすぎないように地域や行政のサービスも上手に利用してみましょう。

子育て支援施設や子育て支援サービスの
情報を知りたい方は、結婚、妊娠・出産、
子育て支援情報を集約したポータルサイト
「ハグナビしが」をご覧ください！





結婚後の“滋賀”ぐらしを応援します！

新婚世帯の住まいにかかる経済的負担を軽減するため、新生活のスタートアップの支援をします！

支援実施自治体	補助上限額	補助対象経費
大津市	60万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 30万円（夫婦ともに39歳以下の世帯）	・住居取得費用 ・住居賃借費用
彦根市	30万円（夫婦ともに39歳以下の世帯）	・住居取得費用
長浜市	60万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 30万円（夫婦ともに39歳以下の世帯）	・住居賃借費用 ・引越費用
・草津市・野洲市 ・高島市・竜王町 ・愛荘町・豊郷町	60万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 30万円（夫婦ともに39歳以下の世帯）	・住居取得費用 ・住居賃借費用 ・引越費用 ・リフォーム費用
近江八幡市	60万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 30万円（夫婦ともに39歳以下の世帯）	・住居取得費用 ・住居賃借費用 ・引越費用
守山市	補助上限額：30万円 ※夫婦ともに29歳以下かつ市内で新たに二世帯同居（新婚世帯とその親世帯）をする場合は30万円加算	・住居取得費用 ・住居賃借費用 ・引越費用 ・リフォーム費用
栗東市	20万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 10万円（夫婦ともに39歳以下の世帯） ※転入された場合は、10～20万円の加算 60万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 30万円（夫婦ともに39歳以下の世帯） ※親世帯と同居・同居、市内事業者利用、中古物件購入の場合は、5～15万円の加算	・住居賃借費用 ・引越費用 ・住居取得費用 ・住居賃借費用 ・引越費用 ・リフォーム費用
甲賀市	補助上限額：30万円	・住居取得費用 ・住居賃借費用 ・引越費用
湖南市	補助上限額：18万円 ※直系親族と同一敷地内で居住する場合は 夫婦ともに29歳以下の世帯：上限60万円 39歳以下の世帯：上限30万円	・住居取得費用 ・住居賃借費用 ・引越費用 ・リフォーム費用
東近江市	60万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 30万円（夫婦ともに39歳以下の世帯）	・住居取得費用

支援実施自治体	補助上限額	補助対象経費
米原市	60万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 30万円（夫婦ともに39歳以下の世帯） 24万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 12万円（夫婦ともに39歳以下の世帯）	・住居取得費用 ・住居賃借費用 ・引越費用
日野町	60万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 30万円（夫婦ともに39歳以下の世帯）	・住居取得費用 ・引越費用 ・リフォーム費用
甲良町	60万円（夫婦ともに29歳以下の世帯） 40万円（夫婦ともに39歳以下の世帯）	・住居取得費用 ・住居賃借費用
多賀町	補助上限額：30万円	・住居賃借費用 ・引越費用
補助対象となる世帯	●新規に婚姻した夫婦で、婚姻時の夫婦の年齢がともに39歳以下の世帯 （住居取得費用に限り、米原市では、住居取得費用に限り、令和2年度以降に婚姻した夫婦を対象とし、補助が受けられる制度があります。） ●夫婦の所得を合算した金額が500万円未満 （夫婦の合計所得が500万円以上の場合も、大津市および米原市では、補助が受けられる制度があります。） ※婚姻届提出日が支援実施市町で定める対象期間内である必要があります。 ※愛荘町は、住宅取得費用、住居賃借費用、引っ越し費用、リフォーム費用については、愛荘町の空き家バンクに登録されている空き家のみが補助対象となります。	

★市町により支援内容や対象期間、条件が異なります。詳しくは各市町のHPをご確認ください。 ○○市（町） 結婚新生活支援事業 

移住に関するご相談はこちらどうぞ！

「しがIJU相談センター」(東京)

移住を検討される方に、相談員がより具体的な地方暮らしの情報を提供するとともに、対面、電話、メール、オンラインで各種ご相談に対応しています。移住を検討されている方は、ふるさと回帰支援センターホームページの予約フォーム等からご予約ください。

日本一大きな湖”びわ湖”をはじめとする豊かな自然に恵まれとともに、大都市からの交通アクセスに優れた「ほどほど田舎ほどほど都会」の暮らしが滋賀の魅力です。お気軽にご相談ください。



認定NPO法人

ふるさと回帰支援センター

しがIJU相談センター



お問い合わせ先

所在地：東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8階 ふるさと回帰支援センター内

電話番号：090-2730-4793、メールアドレス：shiga@furusatokaiki.net

時間：毎週火曜日から日曜日（月曜・祝日は定休日）10時～18時

令和6年4月から新たに大阪に、滋賀県の移住相談窓口を開設！

「滋賀ぐらし情報センター」(大阪)

近畿圏在住の移住検討者の方向けのより身近な相談窓口として、きめ細やかな相談対応を行ってまいります。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

所在地：大阪市中央区本町橋2-31 シティプラザ大阪1F

大阪ふるさと暮らし情報センター内

電話番号：06-4790-3000

メールアドレス：shiga@osaka-furusato.com

時間：毎週水曜日 10:00～18:00

※水曜日以外をご希望の場合は、お問い合わせください。

（対応可能日：火曜日～土曜日の10時～18時（日月祝を除く））



滋賀ぐらし情報センター



滋賀県移住に関する情報が盛りだくさん！

移住ポータルサイト 「滋賀ぐらし」

移住を考えている方のために、滋賀の魅力や特徴をご紹介します。実際に移住した方のインタビューでは、住んで気づいた滋賀の良いところや様々な暮らしを知ることができます。

移住の際に不安を感じるお仕事や子育て、住まいについての支援情報も掲載しているので参考にしてみてください。

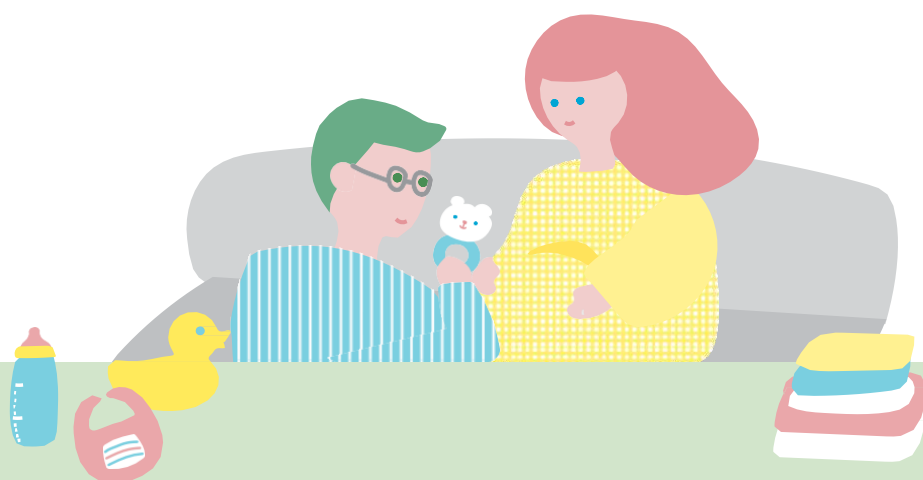


滋賀ぐらし



Chapter. 3

“子ども”について考える



様々な価値観がある中で、夫婦ふたりで人生を歩むことを選択する人もいれば結婚後は子どもを産み・育てるという選択をする人もいることでしょう。

結婚を考えるタイミングは子どものことを考えるきっかけにもなります。

これまであまり口に出して話したことがない方も、改めて気持ちを伝える良い機会です。自分の望む未来やふたりが望む未来、子どもがいる暮らしのことも想像しながらお互いに意見を伝え合ってみてください。

“子ども”についての考え方のポイント！



- Point. 1 ▶ 子どもを産み・育てることに不安があればその不安を話してみることに。
- Point. 2 ▶ 仕事や家事についても一緒に考えてみましょう。
- Point. 3 ▶ 家族はチーム。協力して楽しく子育てしましょう。

“子ども”について考える

Think about children.



Q.1

子どものことを話し合うきっかけって どんなときですか？

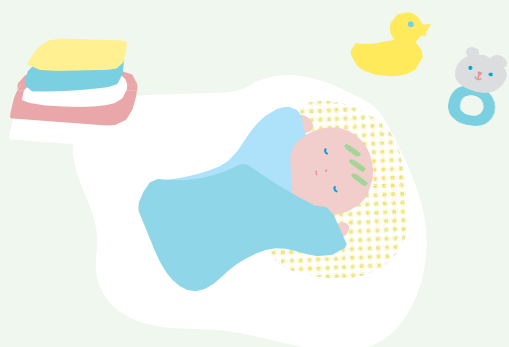
結婚を考えたときに、子どものことは避けて通れない話題かもしれません。ですが、少しデリケートな話題でもあるため、なかなか話をするきっかけが掴めない人も多くいらっしゃいます。収入のことや年齢のことを気にしている方は余計にためらってしまうことでしょう。

話題に出すきっかけが難しいということであれば、赤ちゃんが出てくるドラマを見ているときや、お出かけ先で赤ちゃんグッズをみつけたときなどに何気なく話題にしてみましょう。また、赤ちゃんのいる友人のおうちに遊びに行ってみると、「子どもがいる生活」を身近に見ることができるので、話し合うきっかけになることもあります。

また、仕事のキャリアを大切にしたい方は妊娠のタイミングを事前にふたりで話し合っておきましょう。

とはいえ、子どもは本当に授かりもの。決して欲しいと思ったときにすぐできるものではありません。男性・女性ともに年齢を重ねると妊娠率が下がることは知られています。

子どもを望むなら仕事のことや年齢のことをよく考えてある程度の時期を先に決めておくといいでしょう。子どもを望むかどうかも含めてお互いの考えを伝え合ってみましょう。



Q.2

すぐに子どもが欲しいけど、 何かと費用がかかるから、、

出産や育児に関する費用について、たくさんかかるんだろうな、、と漠然と思っていると不安は募るばかりですから、一度お住まいの地域でどんな手当があるのかなど調べてみましょう。一昔前にくらべて妊婦検診や分娩費用などの助成も手厚くなっていますし、お住まいの地域によっては様々なサポートがあります。（詳細はP19、P20でご確認ください）

Q.3

あまり子どもが欲しいと思いません。 パートナーに伝えるべきでしょうか？

結婚したら子どもが欲しいと考えることは自然なことですが、誰しもがそう考えるわけではありません。あなたが子どもを欲しいと考えているか、欲しいと思わないのか、いずれの場合であっても今のあなたの想いは伝えておいた方がいいと思います。ただ、一緒に住んでいくうちに気持ちの変化が出てくることもあるかもしれませんから、いつでも話し合えるようにしておけるといいですね。

Q.4

家事と子育てを 両立できる自信がありません。

子育ては毎日思いもよらないことだらけです。完璧を目指してしまうと体力も精神力もいずれ限界を超えてしまうかもしれません。「全部を完璧にこなすことは誰だって無理なんだ」と開き直って、手を抜いたり人に頼んだりしてください。全てを抱え込む必要はありませんよ。



Q. 5

**将来は子どもが欲しいけれど、
自分の生活にどんな影響があるか
不安です。**

女性はもちろん、男性は特に子どもが生まれたあとの自分の生活がイメージできず不安になることもあるのではないのでしょうか。

例えば育休を取得した男性への調査では、育休取得後に仕事の生産性が向上したと回答者の8割が実感しています。

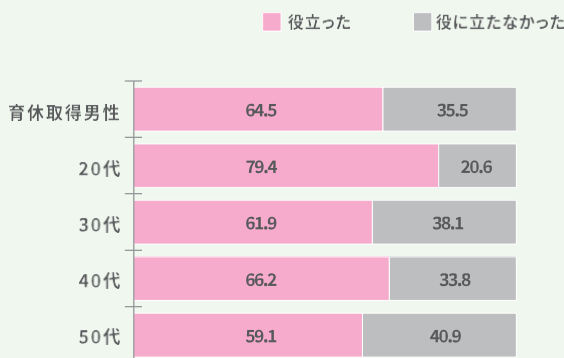
家族が増えることでの生活の変化は当然ですが、マイナスなことばかりではなくプラスの変化もあるようです。

子育てに「時間を奪われる」と考えるのではなく、視点を変えて「知らない世界を体験すること」と捉えてみるとどうでしょうか。

私たちの長い人生のうち、子どもと密着して過ごしていられるのは本当に一握りの時間です。

他では経験できない新しい視点が生まれたり、見えなかったものが見えたりという素敵な経験で「奪われた時間」なんて思えなくなりますからきっと大丈夫ですよ。

育休が仕事の生産向上に役立つ



引用元:積水ハウス株式会社
「全国47都道府県の男女9,400人に聞く 男性の育休実態調査2021」

Q. 6

**年齢的に高齢出産になることを
考えると不安になります。**

男性・女性ともに年齢を重ねることで妊娠・出産のリスクが高まると言われていますし、不安に感じる方も多くいらっしゃいます。ひとりで抱え込まずに、不安な気持ちをパートナーに話してみてください。子どもをつくることってなかなかデリケートな話題ですし、結婚を意識するまで妊娠・出産・育児についての知識があまりなかった方もいると思います。

高齢出産のリスクや様々な可能性と一緒に調べて話をしながら、不安に感じていることも伝えてみましょう。

Q. 7

**働きながらも
子育てできるものですか？**

子育て中もフルタイムで働きたいという方が増えてきたことに伴い、仕事との両立をサポートする様々な制度が整ってきています。

妊娠中の女性には仕事内容軽減や検診の時間確保などを請求できる権利があり、産休制度はもちろん、育休制度は男性も取得する権利があります。自治体には、子育て世帯を応援する支援や仕事での悩みを相談する窓口もあるので、積極的に利用しましょう。(詳細は滋賀県の「仕事と育児の両立を応援します」パンフレット)をご確認ください)

また、家事や育児の分担をどうするか、両親にサポートしてもらえるかなど含めて、ふたりで話し合ってみるといいでしょう。

「仕事と育児の両立を応援します」
パンフレット





母子健康手帳交付時に次の配布が受けられます♪

大津市、長浜市、近江八幡市、草津市、守山市、栗東市、
甲賀市、野洲市、湖南市、高島市、東近江市、日野町

妊娠期からの健康管理や出産後の子育ての参考となる 情報(子育てカレンダー、妊娠中の過ごし方、出産準備、出産後の健康管理、相談窓口等)を掲載した冊子やチラシをお渡ししています。

※市町によってお渡しする冊子やチラシの内容は異なります。

米原市

妊娠期の経過や食事の注意点などを確認ができる「妊婦ノート」と併せて、子どもの成長・発達、離乳食の進め方等が分かる「子どもノート」をお渡ししています。助産師等の身近な専門家による様々な産前産後の支援サービスに利用できる1万円分のクーポンを配付しています。

愛荘町

子育ての見通しがもてるように、赤ちゃんのイベントカレンダーをお渡ししています。

歯科健診の受診券(1回分)と口腔ケアのグッズ・愛荘町の特産品(麻製品)をお渡ししています。

彦根市、近江八幡市、栗東市、
甲賀市、多賀町

妊婦の方やお子さんの健康管理および予防接種の接種歴が管理できるスマートフォン向け母子手帳アプリを提供しています。

子育てハンドブックの電子配信や子育てアプリの配信をしている市町もあります。

「滋賀県 子育てハンドブック」、「滋賀県 子育てアプリ」等と検索してみてください！

妊婦健康診査を受診しましょう！

妊婦健康診査は赤ちゃんの発育状態のチェックだけでなく、お母さんの健康状態を確認し、安全・安心な妊娠・出産をむかえるために重要なものです。必ず受診しましょう。

滋賀県内の市町では、母子健康手帳交付時に妊婦健康診査受診券を同時交付しており、妊婦健康診査費用の一部または全額が助成されます。

助成回数や助成額、償還払いの方法は市町によって異なりますので、お住まいの市町のHPから調べるか、各市町の母子保健担当課へお問い合わせください。



出産時のお祝いについて

一部の市町では、生まれてきた赤ちゃん、ご家庭におめでとうの気持ちを込めて出産時にお祝いする制度や乳児の健やかな成長に資することを目的として支援を実施しています。

近江八幡市

「お誕生おめでとう健やか祝金事業」

近江八幡市での出生を祝福し、また子育て世帯への家計的負担の軽減を図るため、市長からのお祝いの手紙とともに出産のお祝い金(第1子:1万円、第2子:2万円、第3子以降:3万円)を支給します。

豊郷町

「出産祝い金制度」

一人につき、出産のお祝い金(第1子:1万円、第2子:2万円、第3子以降:5万円)を支給します。

甲良町

「出産祝い金支給事業」

子育て世帯の経済的負担の軽減を図るため、出産祝い金として、出生時の申請を受けて第1子に3万円、第2子に5万円、第3子以降には10万円を支給します。

多賀町

「第3子以降出産祝金」

3子目以上の子を出産し、養育している方へお祝い金(5万円)を支給します。

「新生児用木製品給付事業」

多賀町で出生した乳児を対象に、多賀町産材を使った木製品を贈呈します。

- 対象者:福祉医療費受給券(乳幼児)の交付を受けた者
- 内容①:お食い初めセット(茶碗、汁椀、平皿、盆、杓文字の5点)
- 内容②:KUMINO(木組みの積み木14ピース)
- 内容③:木製楯(足形をレーザー刻印したもの)

※第1子は①、第2子以降は①か②のどちらか選択、③はすべての申請者が対象

子どもたちに絵本をプレゼント

絵本によって赤ちゃんのご家族に心ふれ合うひとときを持っていただくきっかけとしていただけるよう、4か月児健診時等に絵本をプレゼントしている市町があります。市町によって、絵本のプレゼント方法・時期は様々です。

滋賀県から「ありがたい贈りもの」をプレゼント

滋賀で生まれた赤ちゃん、産み育ててくださる御家族の皆さんに、「おめでとう」「ありがとう」の思いをこめて滋賀ならではの祝い品や、協賛企業の商品を「ありがたい贈りもの」としてお届けしています。

詳細はこちらから→



出産後

実施市町

長浜市、近江八幡市、草津市、守山市、栗東市、甲賀市、野洲市、湖南市、高島市
東近江市、米原市、日野町、竜王町、愛荘町、豊郷町、甲良町、多賀町

お子さんが生まれた家庭への支援について

子育て支援は県および各市町で様々な取組を実施しています！今回はその中でも特徴的な取組をご紹介します。

栗東市

「赤ちゃんおむつ費用助成事業」

1歳未満の乳児の保護者に、おむつ用品等が購入できる助成券（1万円）を支給します。

「ふたご・みつご出産就学支援助成事業」

多胎児を養育する世帯に、誕生時や、小学校・中学校・高等学校入学時にふたごの場合6万円、みつごの場合12万円（以後、給付対象が1人増えるごとに6万円加算）を支給します。

草津市

「すくすく応援事業」

子育て世帯への経済的負担を軽減することにより、安心して子育てができる環境を整えるため、1歳未満の乳児に対し、3万円分の商品券を支給します。

草津市、長浜市、米原市

「紙おむつ類専用ごみ指定袋交付事業」

乳幼児など、ごみの減量が難しい紙おむつ類を使用される方がいる家庭に費用負担軽減のため、「紙おむつ類専用ごみ指定袋」を無料で交付します。

- 対象者：紙おむつ類を使用される方
- 交付枚数：年間50枚（※米原市は、年度間50枚）

湖南市

「こなんママパパ子育て応援クーポン券」

子育て世帯の経済的負担の軽減を図るため、育児用品購入に使用できる子育て応援クーポン券を支給します。対象は、満1歳になるまでの乳児（令和8年3月31日生まれまで）かつ、湖南市の住民基本台帳に登録されている乳児（本市へ転入された対象児も含む）です。

甲良町

「一時預かりサービス（無料クーポン配布あり）」

生後6ヶ月以上の未就園のお子さんをこども園で一時的にお預かりし、担当保育士が保育を行います（子育て支援センターから5回分の無料クーポンを配布しています）。

甲良町

「子育て応援金支給事業」

子育て世帯の経済的負担の軽減を図るため、子育て応援金として、満1歳から満3歳のお子さん一人につき3万円を年1回支給します。

※対象の方には毎年3月にご案内します。

多賀町

「育児用品購入助成」

満2歳に達するまでの子を養育している方に育児用品（紙おむつ、粉ミルク）購入費の一部を助成します。

竜王町

「ダイハツ竜の子ファミリー車提供制度」

2人目、3人目出産で車を無償提供します。対象者や提供期間等については、ホームページをご確認ください。

近江八幡市、甲賀市、高島市、 東近江市、甲良町

「乳児おむつ等支給事業（見守りおむつ宅配便）」

毎月1回おむつなどを宅配することで子育て家庭の経済的な負担を軽減するとともに、子育て経験のある宅配員による声掛け見守りにより育児不安の解消に取り組んでいます。

彦根市、守山市、日野町

「親子のサロン、いろいろ開催中！」

妊娠中の方や2～4か月の親子の交流の場、保健師や栄養士などの専門職が育児に関するお悩み相談に応じるサロンなどさまざまな取組を実施しています。

※市町によって内容は異なります。

妊娠・不妊にお悩みの方へ

● 妊娠を希望される方へ

妊婦、特に妊娠初期の女性が風しんにかかると、生まれてくる赤ちゃんが、「先天性風しん症候群」という病気にかかることがあります。

滋賀県では、県内に居住する妊娠を希望する女性、風しんの抗体価が低い妊婦の配偶者などの同居の方を対象に、風しんに対する十分な免疫を持っているかどうかを確認する抗体検査を無料で実施しています。（詳細は県HPをご確認ください）

風しんに対する免疫が不十分と判定された方は、風しんの予防接種をおすすめします。

なお、予防接種費用は自己負担となりますが、市町によっては費用の一部を助成しています。詳しくはお住まいの市町の予防接種担当窓口へお問い合わせください。

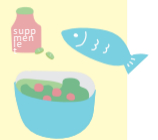
すこやかな妊娠のためのワンポイントアドバイス

Point

1

赤ちゃんの二分脊椎などの神経管閉鎖障害を予防するために、妊娠を計画した時から普段の食事に加えてサプリメント等の葉酸を、1日400 μ g摂取することが望めます。

多く摂取すればよいものではないので、適量摂取しましょう。普段から野菜や果物をたっぷりととり、バランスのよい食事を心がけましょう。



Point

2

女性の喫煙は、妊娠する能力の低下、妊娠中の母体の異常、胎児への影響も大きいといわれています。パートナーや同居者の喫煙による妊娠中の受動喫煙は妊婦や胎児の健康に影響を及ぼします。新たな命をはぐくむために、禁煙や受動喫煙防止に取り組みしましょう。



Point

3

妊娠中にお酒を飲むと、アルコールは胎盤を通して赤ちゃんにも影響し流産や死産、先天異常、発達障害、器官形成不全などの原因になります。「この量なら大丈夫」というのは確立していませんので、妊娠を考えたときからアルコールは控えるようにしましょう。妊娠中は禁酒が原則です。



● 不妊にお悩みの方へ

日本では、約2.6組に1組の夫婦が不妊を心配したことがあり、約4.4組に1組の夫婦が不妊の検査や治療を経験しているといわれています。不妊治療の進歩とともに、積極的に治療を受ける夫婦が近年増加傾向にあります。

不妊治療は患者の年齢や疾病に応じて治療方法が異なり、不妊治療を受ける患者は身体的な苦痛や精神的な落ち込み、経済的な負担などの悩みを抱えています。

令和4年4月から、タイミング法や人工授精などの一般不妊治療に加え、高額な治療費がかかる体外受精や顕微授精などの生殖補助医療（特定不妊治療）が保険適用となりました。

滋賀県では、地域で活動する支援団体への活動費の補助を実施しています。

詳細は、随時県HPに掲載します。

☀️ 安心して妊娠・出産・子育てをしていただくために

各市町において、全ての妊娠中・子育て中の方、そのご家族が安心して出産・子育てができるよう、相談支援と併せ、出産・子育てに活用いただくため、「妊婦支援給付金」を給付しています。

給付を受けていただくためには、お住まいの市町への申請が必要となります。

詳しくは各市町の母子保健担当課へお問い合わせください。

〇〇市(町) 妊婦支援給付金 🔍

妊娠・出産・育児に関する相談機関

「妊娠・出産・育児」

●子育て・女性健康支援センター

助産師による無料電話相談の他に来所相談、訪問指導も行っています。

TEL: 077-553-3931 MAIL: 子育て・女性健康支援センターHPのお問い合わせフォームから

時間 10時～16時(土・日・祝日を除く)

「不妊・不育」

●滋賀県不妊症・不育症専門相談センター

不妊症・不育症・出生前診断に関するご相談を専門家(医師・助産師等)が無料で受付けています。

TEL: 077-548-9083

MAIL: 滋賀県不妊専門相談センターHPのメールフォームから

時間 9時～16時(土・日・祝日・年末年始を除く)

※面接相談は電話・メールでの予約が必要です。

もっと結婚、妊娠・出産、子育て支援のサービスを知りたい方は、
「ハグナビしが」をご覧ください！

ハグナビしが 🔍

滋賀でもっと家族になろう！

ハグナビしが



特典がいっぱい！たくさんのお得で結婚、子育てを応援します！

滋賀県では新婚世帯や結婚を予定しているカップル、子育て家庭を応援しているお店(協賛店)からいろいろなサービスを受けられるカードを発行しています。

使い方はカンタン！会員登録をして協賛店でカードを提示することで商品割引やプレゼント等嬉しいサービスが受けられます。会員登録はスマートフォンやパソコンから簡単に行えます。(紙のカードもございます)

ぜひこの機会に会員になりましょう♪

あいはぐパスポート(結婚応援パスポート)

●カード交付対象者：

- ・新婚世帯の方(結婚後1年以内の方)
- ・結婚を予定しているカップル
- (2年以内に結婚を予定しているカップル)



淡海子育て応援団

●カード交付対象者：

- 18歳未満のお子さんまたは妊娠中の方がいる家庭



Chapter. 4

“仕事”について考える



人生の中で多くの時間を費やす仕事は、お金の面でも自身のしあわせの面でも、ライフデザインを考える上で重要な要素になります。自分が仕事に対して求めているものは何か、ということを今一度考えてみましょう。結婚して大切なものや守るものが増えることで考え方が変わる方もいることでしょう。

新しい生活が始まるタイミングは、未来を見据えて働き方を変えたり、仕事との向き合い方を考える良いきっかけになりますよ。

“仕事”についての考え方のポイント！



- Point. 1 ▶ 自分にとっての仕事の意味や意義は何かを考えてみる。
- Point. 2 ▶ 「暮らしとのバランス」を考えてみよう。
- Point. 3 ▶ 思い描く生活に合わせて、どんな働き方がいいのか選択しよう。

“仕事”について考える

Think about work.



Q.1

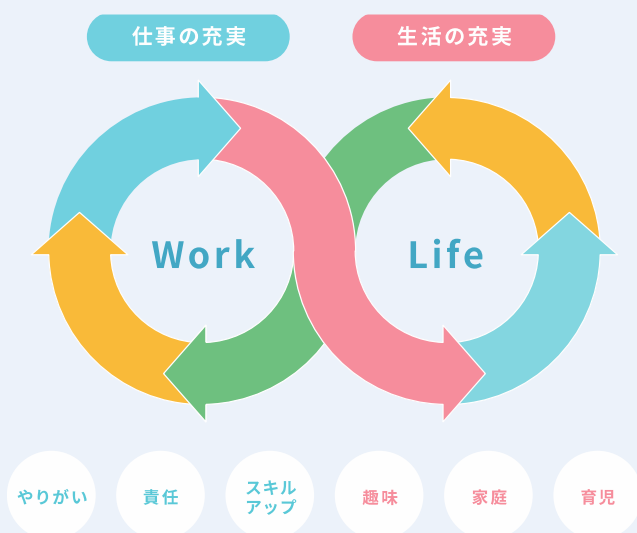
今までは仕事ばかりだったけど、仕事も生活もどちらも大切にしたいです。

結婚をきっかけに、仕事や生活の中の優先順位を見直してみたり、自分の人生に於ける仕事のポジションを考えることはとても大切なことです。

将来やりたいことや欲しいものを見据えて、まずは貯蓄のために正社員で安定したお給料を得ることを優先するのか、今ふたりで過ごす時間を大切にするために、自由度の高い勤務形態の仕事を選んでみるなど、ふたりで暮らす生活の中で優先することを決めておくことで仕事と生活のバランスが考えやすくなりますよ。

また、仕事を通して実現したい目標がある方は、スキルアップに励む時間を持ちたいとパートナーに伝えたり、キャリアアップ計画を立てるなどしてみましょう。

結婚を機に家庭やプライベートを充実させていきたい方は、家族や趣味にさける時間を確保できるように、働き方を変えてみるのもいいと思います。



Q.2

将来家族が増えることを考えると、今の収入のままでは不安があります。転職すべき？

転職することでお金の不安が解消するならそれも一つの選択肢ですが、まずは子育てにかかる費用について調べてみることからはじめてみるのはいかがでしょうか。

子育てにかかる費用は就学区分により大きく異なりますし、教育費の面では選ぶ学校が国立か公立か私立かなどもによっても差があります。

また、仕事をしながら子育てをする場合は収入以外の点についても考えておくことも重要です。子育て中の社員のサポートがどのくらいあるのかなど、会社によって福利厚生の手厚さも様々です。それによっては収入よりも働き方の柔軟さの方が自分の生活にとってはメリットがある場合もあります。

幼稚園～大学までの
国公立・私立別年間の学費

	全て国公立に通った場合	全て私立に通った場合
幼稚園	223,647円	527,916円
小学校	321,281円	1,598,691円
中学校	488,397円	1,406,433円
高等学校	457,380円	969,911円
大学(※)	538,633円	904,146円

引用元:文部科学省「平成30年度子供の学習費調査」・文部科学省「国公立大学の授業料等の推移」より試算し作成

(※)入学金は含まず、年間の授業料のみで試算しています。



Q. 3

お互いの仕事の関係もあって、
すれ違いの生活になってしまいそうで
不安です。

夫婦の仕事時間がすれ違っているというパターンは少なくありません。夫婦のすれ違いで気を付けなくてはならないのは、お互いの状況がわからなくなってしまうこと。一日のうちにふたりの時間を作るのが難しくても、週に一度など、ふたりの時間が重なるところはどこかに見つかるはず。

一緒に暮らしているのに、お互いが今何を考えているのかわからなくなってしまう、なんてことにならないためにも、少しの時間でもいいので、ふたりが会話する時間を優先して作ってみましょう。



Q. 4

結婚を機に今の仕事をやめて、
趣味を活かした仕事で収入を
得たいです。

好きなことで収入を得られたらとても素敵なことですね。趣味を活かして本気でビジネスを行うなら、そのために必要な資格を取得する、5年分の事業計画を立ててみるなど具体的に動いてみましょう。収入の得方も個人事業や法人設立など様々な方法がありますので、自分のめざす収入とスタイルにどんな方法があるのかも検討する必要があります。また、その覚悟を決めたのなら、必ずパートナーにも相談して意見を聞いてみてください。せっかくの好きなことを活かした仕事ですから、大切な人に応援してもらってスタートできるようにしたいですね。

Q. 5

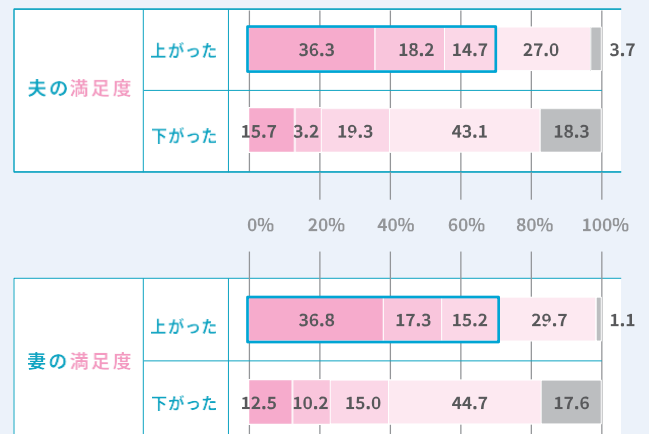
在宅ワークが増えました。
結婚して一緒にいる時間が増えること
でケンカにならないか心配です。

コロナ禍で一緒に過ごす時間が増えた分、家庭・家族のことや人生の中での仕事のあり方などを、考えるきっかけになった方も多くいたようです。慣れないうちはケンカになることもあるかもしれませんが、コミュニケーションが増え、お互いに向き合う時間が多くなると「家事って大変だな」「仕事がんばってるな」など、相手を思う気持ちも増すように感じます。一方でこれまでと違う環境にストレスを感じることもあるでしょう。家事に関するルールを決めたり、仕事中は部屋を変えるなどしてお互いの環境を整えていきましょう。「ありがとう」の気持ちを忘れないこと、伝えることも大切です。

新型コロナウイルス感染拡大による夫婦での行動への影響
(夫婦関係満足度に変化があった人/夫婦関係満足度の変化状況別/単一回答)

夫婦関係満足度が上がった人は配偶者に
「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えている

■ ほぼ毎日 ■ 週に3~4回程度 ■ 週に1~2回程度
■ 月に2~3回以下 ■ まったくない(なかった)



引用元:「夫婦関係調査2021(リクルートブライダル総研調べ)」



Q. 6

**結婚のタイミングでふたりで
転職するつもりです。
何かアドバイスをください！**

どんな仕事に転職するにしても、新しい未来を一緒に作って
いこうというふたりには、まずはこれから10年先の「ライフ
デザインシート」を作ってみることをおすすめします。

転職先でのキャリアプランやライフステージの変化を考えると、仕事の未来と家族の未来が大きくリンクすることになる
と思います。収入面で不安に思うことがあるなら、別の収入
源を確保する方法を考えることも方法の一つです。

お互いの想いをしっかり共有して、将来の自分像・家族像を
ふたりでしっかりイメージしておきましょう。

Q. 7

**結婚はうれしいけど、
家族を養っていく自信がありません。**

将来子どもを望んでいる場合、女性は妊娠・出産の間がある
こともあり、生活にかかるお金のことはどうしても男性の
収入を基本に考えることが多いかもしれません。養うという
と“全責任を自分が負う”というような気持ちになってしまい、
「自分の収入だけで一生家族を養わなければいけない」と悩
んでいませんか？

子どもをもつことも含め、ふたりのライフデザインを考えてみ
れば先々必要なお金がわかってきて、漠然とした不安が解消
されるかもしれません。例えば子どもができるまでは共働き
をしてできるだけお金を貯めておくなど、対処しやすくなると
思います。

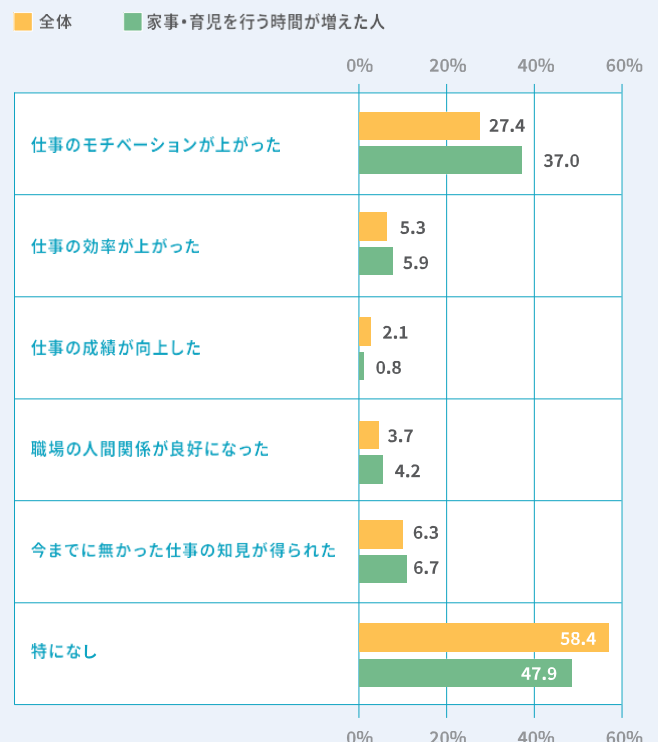
結婚生活はふたりでするものです。あまり気負わず、ふたり
で協力していきましょう。

Q. 8

**大切な家族・パートナーができると
挑戦する意欲が下がって保守的に
なってしまうそう。**

結婚すると家族のことを考えるようになって、これまでのよう
に新しいことへのチャレンジを躊躇するようになるかもしれ
ません。それを仕事に対する意欲の低下と捉えて悩んでしま
う人もいるでしょう。ですが、そのような変化は自然なことだ
と思います。自分ひとりだけの人生じゃなくなった責任からく
る感情は、仕事に対する意欲の低下とは別のもの。ライフス
テージの変化に伴う自然な感情なのだと受け止めて、あまり
考え過ぎないようにしましょう。大事なものを・守るものが
増えたという責任感は、これまでとは違ったモチベーションに
つながることもあると思いますよ。

**家事・育児の時間が増えたお父さんの約4割が
「仕事のモチベーションが上がった」**



引用元：(株)リクルートコミュニケーションズ

アンケート名：家事・育児参加状況のアンケート / 調査期間：2017年5月26日～6月2日

Chapter. 5

“家事”について考える



家事は、食べることや家を整えることなど、私たちが生きていく上で毎日必ず発生します。結婚を機にふたりの生活をスタートする方は、お互いの生活スタイルや家事に対するこだわりなどを初めて知ることになるかもしれません。

それぞれ違いがあるということを前提に、ふたりの自然なスタイルを見つけていきましょう。毎日のことだからこそ、お互いにストレスが貯まらないように、手を抜いたり人や家電に頼ったりすると、心に余裕ができて日々を心地よく過ごしていくことができます。

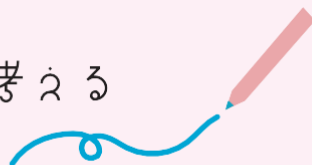
“仕事”についての考え方のポイント！



- Point. 1 ▶ 基本的には「自分のことは自分です」。
- Point. 2 ▶ お互いの得意を活かして上手に役割分担してみる。
- Point. 3 ▶ 完璧を目指さなくても大丈夫。やってもらったら「ありがとう」。

“家事”について考える

Think about housework.



Q.1

家事全般が苦手です。でも毎日のことだからストレスなくやりたい。

家事には本当に多くの種類がありますし、毎日100点を目指すのは大変なことです。家事にはどんなものがあるか、自分が苦手なのはどの家事なのかを一度分類してみましょう。

「これをやらないと生きていけない」と思うものから優先順位を決めて、パートナーに共有して分担しましょう。

その上で、すぐにはやらなくてもいい家事があれば後回しにするなどして、できるだけストレスを感じなくて済む方法を試していきましょう。毎日のことですから、上手に手を抜くことも大切なことです。

Q.2

仕事をバリバリやりたいので家事はパートナーに任せたい。ダメですか？

仕事や家事に対するお互いの価値観が違うのに、自分の気持ちを押し通そうとするだけでは結婚生活はうまくいきません。どうしてそうしたいのか理由を伝えて「どう思う？」とパートナーの気持ちや意見を聞いてみましょう。お互いに気持ちを伝え合った上で決めたことなら応援してくれるでしょうし、あなたもより頑張れると思いますよ。それでもやっぱり全ての家事をひとりでこなすのは大変なこともあります。子どもができれば尚更です。

気づいたときにできる家事は率先してやるようにして、お互いへの感謝の気持ちも忘れずに伝え合ってくださいね。

Q.3

お互い家事は苦手だけど共働きのなのでふたりで分担したい。どう伝えたらいいですか？

まずは食事後のお皿洗い、ごみの分別とゴミ捨てなど軽いものからお願いしてみて。

絶対に最初からうまくはできませんから、ひとつずつ担当を増やしてもらってできることを増やすのです。大事なことは、間違ってもやりかたを批判したり怒ったりしないこと。お互いに“やって当たり前”と思わずに「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えることが大切です。

Q.4

できるほうがやるなど、ルールを決めた方がうまくいきますか？

“できるほうがやる”は“やらないひとはやらない”になる傾向があります。“できるほうがやる”が成立するには、それぞれの家事がすでに担当分けされて、機能していることが前提です。その上で忙しかったりしてできないことが続いているときには、できるほうがやるようするなどルールを決めておくといいかもしれません。

家事は人が生きていく上で必要なことです。どちらか一方がということではなく、ふたりで協力できるような体制を整えていけると良いですね。





Q. 5

結婚時にふたりで家事分担を決めたけど仕事との両立が難しくなってきました。どう伝えたらいいですか？

生活の状況や時間配分は変わっていくものです。分担を決めたけれどなんとなくうまく機能していないのなら、思い切って見直してみましょう。

躊躇する気持ちになりがちですが、「変える理由」がはっきりしているとお互い納得しやすくなります。例えばやってみて気づいた時間配分や、部屋の動線を考慮した分担は理由がわかりやすく、決めやすいと思います。

それでも、やりにくい、向いてないなど感じた時は、そのまま続けていても必ず不満が溜まっていきますので、難しさを感じたら早めに話し合っでどんどん変えていきましょう。

Q. 6

家事分担をしているけど、もともとの生活習慣の違いなのか、洗濯物のたたみ方等細かいことが気になります。伝えたらケンカにならないか心配。

これはほとんどの夫婦が経験する喧嘩です。お互いが今まで暮らしてきたやり方が完全に一致するなんてありえませんよね。それぞれが「やり方に理由がある」という理解ができれば納得もします。

例えばシャツの袖口をぐちゃっとしたまま干していたとき、それが嫌だと思ったら「乾きにくいし、シワになるとアイロンが大変だから広げて干してくれると助かる」という感じで伝えてみてはどうですか？ 命令になってしまわないように、「こうしてくれるとうれしい」などと、理由と一緒に気持ちを伝えると自分から「やろう」と思うようになるかもしれませんよ。

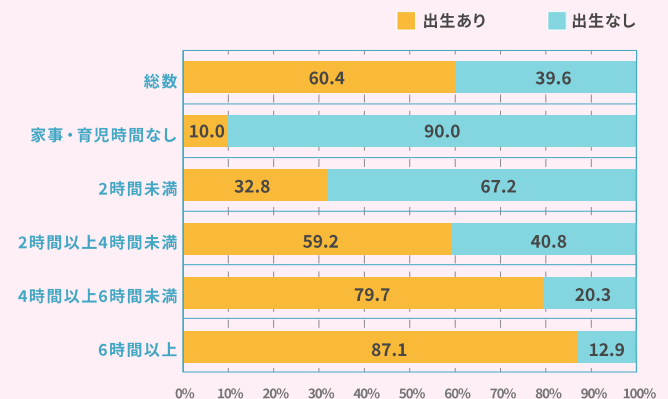
Q. 7

子どもができたなら家事のやり方も変わりますか？やることが多くて家事が滞ってしまいそう。。

時間の使い方が変わるので、家事のやり方や重要度や頻度は変わっていきます。忙しいときこそ、家事には優先順位が必要です。家事を完璧にこなそうと、子育て中に体を壊してしまっは元も子もありません。滞った家事は後回しにしたり、曜日や役割を決めるなどしてパートナーにお願いするなど、無理のない程度に分担しましょう。

男性が休日に家事育児に参加する時間が長いほど、2人以上の子どもをもつ家庭の割合が多いという調査結果もあります。将来もちたい子どものことも共有しておくことで、協力して家事育児をこなせるようになるかもしれません。

夫の休日の家事・育児時間別にみた
第2子以降の出生の状況



引用元:厚生労働省「第14回21世紀成年者縦断調査(平成14年成年者)」(2015年)

結婚を考えるふたりのために

これから結婚するふたりがライフデザインを描いていくにあたって、皆さんが気になるテーマについて取り上げてきましたが、最後にふたりが話し合うときに大切にしたい心構えをお伝えしたいと思います。

ふたりで話し合いをするためには「気持ちの良いコミュニケーション」が必要です。一生懸命気持ちを伝えてるのに、相手が受け取ろうとしてくれなかったら悲しいですよね。すれ違いやケンカになってしまうようなことを避けるためにも、こんなことに気をつけながらふたりで話しをしてみてください。

Point. 1 自分自身の思いを言葉にできるようにまとめてみる。

まずは自分自身の思いを言葉にできるようにまとめてみる。自分の気持ちを相手に伝えられるように自分自身の言葉でまとめておくことは、相手からの言葉を受け止めるための大事な受け皿になります。

Point. 2 相手の意見を絶対に否定しない。

どんな希望でも、一旦受け止めましょう。受け入れる必要はなく、一旦はそうなんだ、と受け止めることが大切です。

Point. 3 自分の意見を押し付けない。

生まれも育ちも違うふたりが全く同じ価値観を持っていることはありません。違って当然なのです。大事なことはその違いを受け止めて、ふたりの思いのズレを見つけて調整することです。

コミュニケーションを取ることで始めて、ふたりの納得のいく着地点を探すことができます。話し合いはもちろん、一度で終わるものではありません。ちょっとモヤモヤするな、と思ったらまた話し合ってみる。そんな時間を繰り返しながら、誰の真似でもない、ふたりだけの未来のカタチを作っていけたら良いですね。

この方に聞きました



Profile

湯原玲奈

行政書士／マリッジデザイン株式会社 代表取締役

行政書士として夫婦の様々な相談を受ける中で「しあわせな結婚生活を送ってほしい」という思いから、カップルのためのコミュニケーションツール「マリッジノート(R)」を開発。「しあわせふうふ10年プロジェクト」と題した活動を展開している。

ライフデザインワークシート

ライフデザインブックを通してふたりで考えたり話し合ったことを、シートに書き込んでみましょう♪

age	name	ふたり	name
20歳 ▶			
30歳 ▶			
40歳 ▶			
50歳 ▶			
60歳 ▶			
70歳 ▶			
80歳 ▶			



● 滋賀ウエディング協議会がお二人を応援します♪

滋賀★プロポーズ応援

プロポーズ

チャペルで思い出に残るプロポーズ♪を応援致します。

滋賀ウエディング協議会加盟式場のチャペルを使ってプロポーズをしませんか？

【応援内容】

- チャペルをプロポーズの場所としてご提供いたします。
- プロポーズの流れを事前にお打合せいたします。
- 費用：11,000円(税込)

【対象施設】

滋賀ウエディング協議会加盟式場

アクアテラス迎賓館 大津、ヴィラ・アンジェリカ 近江八幡、長濱迎賓館、NIHO、
ホテルボストンプラザ草津、マナーハウス写風館、マナーヴィレッジ写風館

【お申し込み方法】

プロポーズをしたい対象式場へ「プロポーズ応援プラン」利用の旨をお申し出ください。

※チャペルが使用できる日程の調整が必要ですので、出来るだけ早めにご相談ください。

【オプション（別途有料）】

- ・プロポーズに合わせてディナー等、お食事のご提供も対応可能です。（対応できる式場のみ）
- ・お花などの手配も対応可能です。（要事前予約）

【お問い合わせ】

滋賀ウエディング協議会HPの会員一覧ページ記載の電話番号にお問い合わせください。



パーフェクトプロポーズリング

サプライズプロポーズがしたい、でもサイズも好みもわからないといった悩みはサプライズプロポーズにはつきものです。

【応援内容】

「パーフェクトプロポーズリング」とはプロポーズで贈った婚約指輪のダイヤモンドはそのままに、サイズ調整はもちろん、パートナーのご要望に沿ったリングやネックレスに後から変更できるオリジナルサービスです。

「真剣だからこそ、本物のダイヤモンドでプロポーズしたい」想いと、「夢見ていた瞬間。でも本音は好みのリングを選びたい」気持ち。おふたりの理想が叶うよう応援いたします。

【サービス提供店舗】

アイプリモ 近鉄草津店

こんな応援も！！

プロポーズされるみなさまのご準備をお手伝いする様々なサポートを行っています。ご予算の中で、リングや素敵な場所、さらに喜んでいただくためのアイテムのご紹介などが可能です。お気軽にご相談ください。

※アイプリモの婚約指輪をご購入いただいた方限定のサービスとなります。





パーソナルハンド診断®

生涯ともに身に着けていく結婚指輪。幸せの象徴であるからこそ、本当に似合う結婚指輪を見つけしてほしい。そんな思いから提供しているのが「パーソナルハンド診断®」です。

【応援内容】

アイプリモのパーソナルハンド診断®はジュエリーコーディネーターの資格を持つプロが行います。

丁寧なヒアリングから、見た目の判断だけではない、自分でも気づかなかった好みや身に着け方が分かります。プロからの客観的な分析で指輪をご提案させていただきます。

まずはお気軽にご来店ください。

【サービス提供店舗】

アイプリモ 近鉄草津店

※「パーソナルハンド診断」は、プリモ・ジャパン株式会社の登録商標です。

こんな応援も！！

それぞれに意味を持つ8種類の色から選ぶ「プロミスダイヤモンド」と誕生月から選ぶ12種類の「バースストーン」をブライダルリングの内側に留めることができるオリジナルサービスもございます。お互いのことを思って選び合う。大切な人の生まれた日に想いを込める。おふたりだけにしかわからない愛の約束が、左手の薬指で永遠に輝きつづけます。

※有料オプションです。詳細は店頭でお問い合わせください。



滋賀★花嫁応援割

滋賀ウエディング協議会の加盟式場にて結婚式を実施されるカップルに、
滋賀★花嫁応援割として、3万円～10万円の結婚式費用割引の特典をご利用いただけます。

【応援割内容】

結婚式の費用より「滋賀花嫁応援割」としてお値引き致します。

● 6名以上～20名未満：3万円割引 ● 20名以上～40名未満：5万円割引 ● 40名以上～：10万円割引

※お申込み時と実施時の人数が異なる場合は、実施時の人数に合わせます。

【対象施設】

滋賀ウエディング協議会加盟式場

アクアテラス迎賓館 大津、ヴィラ・アンジェリカ 近江八幡、長濱迎賓館、NIHO、
ホテルボストンプラザ草津、マナーハウス写風館、マナーヴィレッジ写風館

【対象者】

対象式場へご見学時に「結婚を考えるふたりのためのライフデザインブック」の内容を
スタッフにお申し出の上、結婚式をお申込みの方

※結婚式＝挙式を伴う披露宴（又はお披露目会）と致します。

※応援割は見積からの値引きとなります。現金給付ではございません。

※各式場へのご見学ご相談は、直接式場へご予約の上ご訪問ください。

