

A COUPLE'S VALUES WORKBOOK
FOR OUR FUTURE



ふたりの価値観シート

— 結婚前に、心を言葉にする —

好きなものが同じより、
ちがいを話し合えることのほうが、ずっと大切。

これは、ふたりの「これから」を描くための一冊です。

おなまえ

はじめた日

INTRODUCTION

このシートについて

結婚は「価値観の近いふたり」がするものだと思われがちです。でも本当のところ、どんなに惹かれ合ったふたりにも、お金・仕事・家族・暮らしについての「あたりまえ」のちがいが必ずあります。大切なのは、そのちがいをなくすことではなく、結婚する前に、お互いの「あたりまえ」を言葉にして知っておくこと。

このワークブックは、ふたりが楽しみながら価値観をすり合わせるための質問集です。正解も点数もありません。これまで何となく口にしてこなかったことを、コーヒーでも飲みながら、笑ったり驚いたりしながら話してみてください。それが、これからの長い時間の、いちばん確かな土台になります。

WHAT YOU CAN DO

このシートでできること

- ◆ お互いの価値観を「見える化」できる
- ◆ 話しにくかったお金や将来のことに、自然に触れられる
- ◆ 育ってきた背景から、おたがいの「あたりまえ」の理由がわかる
- ◆ 「意外だった!」を早めに発見できる
- ◆ これから話し合っておきたいテーマが整理できる

ABOUT US

まずは、ふたりのこと

おなまえ（あなた）

おなまえ（おあいて）

出会ったきっかけ

つきあった記念日

結婚（予定）

お互いの第一印象

楽しむための3ステップ

このシートは、おふたりがそれぞれ書き込むワークブックです。おふたり分（2部）を印刷してお使いください。ふたりで「答え合わせ」をするのが、いちばんの楽しみ方です。次の順番で進めてみましょう。

01 まず、それぞれで書く

相談せず、各自で「わたしの答え」を書き込みます。相手の顔色をうかがわず、正直に。ここが本音を知る第一歩です。

02 「相手はどう答えた？」を予想する

予想 マークのついた質問は、相手の答えを想像して書いてみましょう。当たっていたら大盛り上がり、外れていたら新発見です。

03 見せ合って、話す

お互いのシートを見せ合いながら、理由を聞いてみましょう。「なんでそう思うの？」がいちばん大事な質問。答えのちがいをこそ、話す価値があります。

3つのお約束

1. ちがっていても、どちらも正解。相手の「あたりまえ」を否定しない。
2. その場で結論を出さなくていい。「これから考えよう」でOK。
3. 楽しむこと。これは審査ではなく、ふたりのための時間です。

CONTENTS

12のテーマ

01 休日・趣味・ひとりの時間	4	08 育った家と、子どものころのこと	11
02 家事と、毎日のこと	5	09 子どもと、家族のかたち	12
03 住まいと、暮らしの理想	6	10 親・親族との、つきあい方	13
04 健康と、生活習慣	7	11 「もしも」と、将来のそなえ	14
05 気持ちの伝え方と、ケンカ	8	12 ふたりの夢・10年後	15
06 仕事と、キャリア	9	— ふたりの答え合わせ	16
07 お金と、暮らしの経済感覚	10	— ふたりの約束	17

気になるテーマから始めても大丈夫です。順番どおりでなくてかまいません。

01 休日・趣味・ひとりの時間

Q1 理想の休日は？

○ ふたりでお出かけ ○ おうちでゆっくり ○ それぞれ自由に ○ 友人や家族と

Q2 ひとりの時間は、どのくらいほしい？

いつも一緒がいい ○ ————— ○ ————— ○ ————— ○ ————— ○ 自分の時間も大切

Q3 相手に「これだけは続けさせてほしい」趣味やこだわりは？ 予想

わたしの答え

相手はこう答えると予想

Q4 一緒に挑戦してみたいこと・行ってみたい場所は？

02 家事と、毎日のこと

Q1 家事の分担、理想はどれ？

☐ しっかり半分ずつ
 ☐ 得意なほうが担当
 ☐ 手が空いたほうが
 ☐ 外部サービスも活用

Q2 正直、いちばん「やりたくない」家事は？いちばん「気にならない」家事は？ 予想

わたしの答え

相手はこう答えると予想

Q3 きれい好き度は、どのくらい？

気にしない
 ○————○————○————○————○
 かなり気になる

Q4 朝型？夜型？ふたりの生活リズムは合いそう？

03 住まいと、暮らしの理想

Q1 住むなら？

☐ 賃貸で手軽に ☐ いつかは持ち家 ☐ 都会派 ☐ 郊外・自然派 ☐ こだわらない

Q2 10年後、どんな家でどんな暮らしをしたい？ 予想

わたしの答え

相手はこう答えると予想

Q3 ペットは飼いたい？暮らしに欠かせないものは？

04 健康と、生活習慣

Q1 食の好み・食事のスタイルは合いそう？

☐ 自炊中心 ☐ 外食も楽しむ ☐ 健康志向 ☐ 好きなものを自由に

Q2 お酒・たばこ・夜ふかしなど、相手に気になる習慣はある？ 予想

わたしの答え

相手はこう答えると予想

Q3 もし相手が体調を崩したら、どう支え合いたい？

05 気持ちの伝え方と、ケンカ

Q1 意見がぶつかったとき、あなたは？

☐ その場で話したい ☐ 少し時間がほしい ☐ 黙ってしまう ☐ とにかく解決したい

Q2 されると嬉しい愛情表現は？されると悲しい態度は？ 予想

わたしの答え

相手はこう答えると予想

Q3 「ありがとう」「ごめんね」は、言葉にするほう？

態度で伝える ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 言葉にしたい

Q4 仲直りのために、ふたりで決めておきたいルールはある？

06 仕事と、キャリア

Q1 結婚後も、ふたりとも働き続けるイメージ？

○ ふたりとも続ける ○ どちらかが調整 ○ 状況によって変える ○ まだ話していない

Q2 仕事と家庭、どちらを優先したい？

仕事を大切に ○ ————— ○ ————— ○ ————— ○ ————— ○ 家庭を大切に

Q3 もし転勤・転職・独立の話が出たら、どうしたい？ 予想

わたしの答え

相手はこう答えると予想

Q4 相手の仕事について、応援したいこと・お願いしたいことは？

07 お金と、暮らしの経済感覚

Q1 結婚後のお財布は、どうしたい？

☐ 完全にひとつにまとめる ☐ 共通口座＋各自のお財布 ☐ 基本は別々で分担 ☐ まだわからない

Q2 お金は「使う派」？「貯める派」？

今を楽しみたい ☐ ————— ☐ 将来に備えたい

Q3 毎月、自由に使えるお小遣いは必要？いくらくらい？ 予想

わたしの答え

相手はこう答えると予想

Q4 「これにはお金をかけたい」と思うものは？（例：旅行・食・趣味・住まい） 予想

わたしの答え

相手はこう答えると予想

Q5 今、相手に伝えておきたい「お金のこと」はある？（貯金・ローン・奨学金など）

※ 早めに共有しておくほど、あとで安心できるテーマです。書きたくないことは、紙に書かず口で話すだけでもOK。

08 育った家と、子どものころのこと

わたしたちの「あたりまえ」は、たいてい育った家で作られます。ここは答え合わせというより、お互いの物語を聞く時間。懐かしい話から、ふたりの「これから」が見えてきます。

Q1 どんな雰囲気の家庭で育った？

☐ にぎやかでよく話す ☐ しずかで穏やか ☐ きっちりルールがある ☐ 自由でおおらか ☐ それぞれ独立している

Q2 子どものころの、いちばん好きな思い出は？ 予想

わたしの答え

相手はこう答えると予想

Q3 家族との食卓や休日は、どんな感じだった？

Q4 子どものころ、家の「お金の話」はどんなふうになされていた？

※ 節約が口ぐせだった、まったく話題に出なかった——その記憶が、いまのお金の感覚につながっていることがあります。

Q5 育った家から「受け継ぎたいこと」「ふたりでは変えたいこと」は？ 予想

わたしの答え

相手はこう答えると予想

Q6 ふたりの家のかたちは？

わが家のやり方を受け継ぎたい ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ふたりで新しくつくりたい

※ 思い出には、うれしいものばかりでなく、まだ言葉にしにくいものもあります。話せる範囲で大丈夫。「今は話したくない」と伝えられることも、大切な信頼のかたちです。

09 子どもと、家族のかたち

Q1 子どもは、ほしい？

○ほしい ○ほしくない ○授かれば ○ふたりの時間を優先 ○迷っている

Q2 もし授かるなら、人数やタイミングのイメージは？ 予想

わたしの答え

相手はこう答えると予想

Q3 子育てで大切にしたいこと・ゆずれない教育方針は？

Q4 育児と仕事、どう両立していきたい？

10 親・親族との、つきあい方

Q1 お互いの実家との、ちょうどいい距離感は？

ほどよく距離を ○————○————○————○————○ こまめに交流

Q2 お盆・お正月・記念日、実家との過ごし方の希望は？ 予想

わたしの答え

相手はこう答えると予想

Q3 将来、親との同居や介護について、今考えていることは？

※ 答えが出ていなくて大丈夫。「今の気持ち」を共有できることが大切です。

11 「もしも」と、将来のそなえ

幸せなときこそ、「もしも」を話しておけるのが、成熟したふたりです。縁起の話ではなく、お互いを守るための準備として、やさしく話してみましょう。

Q1 結婚前から持っている財産（貯金・不動産・車など）は、結婚後どう扱いたい？

☐ すべて共有に ☐ 各自のものは各自で ☐ 相談して決めたい ☐ 考えたことがなかった

Q2 もし収入が大きく減ったら、家計をどう支え合う？ 予想

わたしの答え

相手はこう答えると予想

Q3 親からの援助・相続など、家庭ごとの事情で共有しておきたいことは？

Q4 万一のとき（病気・事故など）のために、決めておきたいことはある？

知っていますか？

こうした「お金や財産のこと」「もしものときの取り決め」は、話し合った内容を**婚前契約書**（結婚前のふたりの約束）という形で書面に残しておくことができます。愛を疑うためではなく、お互いを大切にするための約束として、近年少しずつ広がっています。このシートで話し合ったことが、その第一歩になります。

※ 結婚前から持っている財産などについての取り決めは、婚姻届を出す前に結んでおく必要があります（登記まで行う場合は、届出前に登記まで）。入籍後は「夫婦間の契約」というかたちになり、選べる形が少し変わります。時期によって最適な形が違うので、早めにご相談ください。

12 ふたりの夢・10年後

Q1 結婚生活で、いちばん楽しみにしていることは？ 予想

わたしの答え

相手はこう答えると予想

Q2 5年後・10年後、ふたりでどんな時間を過ごしていきたい？

Q3 「こんなふたりになりたい」と思う理想の関係は？

Q4 一緒に叶えたい、ふたりの大きな夢は？

ふたりの答え合わせ

全部書き終えたら、見せ合ってみましょう。各テーマで「どのくらい気持ちが近かったか」を、ハートの数で記録してみてください。

1. 休日・趣味・時間	♡♡♡♡♡
2. 家事と毎日のこと	♡♡♡♡♡
3. 住まいと暮らし	♡♡♡♡♡
4. 健康と生活習慣	♡♡♡♡♡
5. 気持ちの伝え方	♡♡♡♡♡
6. 仕事とキャリア	♡♡♡♡♡
7. お金と経済感覚	♡♡♡♡♡
8. 育った家と子ども時代	♡♡♡♡♡
9. 子どもと家族	♡♡♡♡♡
10. 親・親族との関係	♡♡♡♡♡
11. 「もしも」と備え	♡♡♡♡♡
12. 夢・10年後	♡♡♡♡♡

♡が少なかったテーマこそ、話し合う価値のあるテーマです。ちがいが多いのは、ふたりが違う人生を歩んできた証。気になるところは、専門家と一緒に整理していくのもおすすめです。

WRITE DOWN

書き出してみよう

いちばん気が合ったテーマ

いちばん意外だった発見

これから話したいこと①

これから話したいこと②

ふたりの約束

最後に、話し合っ生まれた「ふたりで大切にしたいこと」を、言葉にして残しましょう。これは、これからのふたりのための小さな憲法です。

わたしたちが大切にすること

このページは、話し合った気持ちを記念として書き残すためのもので、契約書ではありません。ここに書いたことに法的な効力（権利や義務）が生じることはなく、お金・財産・もしものときの取り決めをここに書いても、それだけでは法的な約束にはなりません。法的なかたちで残したい方は、別途「婚前契約書」として書面にします。監修事務所までお気軽にご相談ください。

おなまえ

おなまえ

この約束を書いた日 年 月 日



価値観のちがいは、ふたりの弱さではありません。

それを言葉にして、笑い合えることが、ふたりの強さです。

このシートが、末永い幸せの、確かな出発点になりますように。

ふたりの価値観シート

このワークブックで話し合った「お金」「財産」「もしものときの約束」は、
ご希望に応じて婚前契約書として書面に残すこともできます。

本書は、結婚を考えるおふたりが価値観を話し合うための一般的な情報提供を目的としたもので、個別の法的助言ではありません。記載内容は発行時点の法令等にもとづいています。個別の事情については、行政書士・弁護士等の専門家にご相談ください。

監修	行政書士 保利澄香（保利澄香行政書士事務所） 東京都行政書士会所属 登録番号 第25086365号
所在地	〒141-0021 東京都品川区上大崎3-3-9 秀和目黒駅前レジデンス602
電話	050-5051-1325 （官公庁・警察署からのご連絡用。お電話でのご相談は承っておりません）
メール	hori@sumika-vision.com
HP	https://sumika-vision.com/
ご相談	婚前契約書（夫婦財産契約）の作成のご相談は、当事務所ホームページのお問い合わせフォーム（ https://sumika-vision.com/service/konzen-keiyaku ）でお受けしています。このシートで話し合った内容を添えていただくと、それにそってご案内できます。 書き終えたあとに行政書士と話してみたい方のために、オンライン相談（1回・5,500円・税込）もご用意しています。 ※内容・条件は予告なく変更することがあります。
個人情報	ご相談の際にお知らせいただいた本書の記載内容は、ご相談および書類作成の目的以外には使用いたしません。 個人情報の取扱いについては、当事務所ホームページの「個人情報の取扱いについて」をご覧ください。
発行	保利澄香行政書士事務所 無料配布版（ https://sumika-vision.com/konzen-sheet からダウンロードできます）

© 2026 保利澄香行政書士事務所 本書は無料で配布しています。おふたりが本書に書き込むために必要な範囲で印刷・複製することは自由です。転載・再配布・改変・商用利用はお断りします。

2026年10月