

## はじめに

結婚を考えていらっしゃるふたりへ。

この世界にたったひとりの素敵なパートナーと出会えたこと、おめでとうございます。

これからはじまる結婚生活に向けて、楽しみなことも不安なことも、きっとたくさんあると思います。

この本は、結婚を控えたカップルのために行っている「プリマリタル・カウンセリング」を、ふたりで実践できるようにアレンジした書き込み式の“結婚ダイアリー”です。

「プリマリタル・カウンセリング」とは、直訳すると「結婚前カウンセリング」のこと。アメリカでは広く認知され、多くのカップルが結婚前に受けています。日本でも徐々に広まっていますが、多くのカップルが結婚式の準備や新居の準備に追われてしまい、なかなかこれからはじまる“結婚生活”的ことを真剣に考える機会を持てていません。

このダイアリーでは、質問にふたりで答えていくだけで、自分や相手の人となりや考え方がわかり、結婚生活への心構えが出来上がっていきます。

出会った頃の思い出や、いまの気持ち、ふたりだけのルールを、ぜひダイアリーに書き留めてください。相手のことをどこまで知っているか、クイズのように楽しんでください。さらに、経済観念やセックス、結婚についての考え方、男女の傾向の違いなど、幸せな結婚生活を送るために、ぜひ考えてほしいことばかりをまとめました。

ほんの少し意識するだけで、ふたりは、どんなすれ違いもトラブルも乗り越えられる無敵の夫婦になれるはずです。

お互いをよく知り合い、さまざまなことを乗り越えていった先にある、深い絆。いまよりも1年後。1年後よりも5年後。さらに10年、20年、30年後……。

ふたりはどんな夫婦になっていたいですか？

結婚したいと思ったときの純粋な気持ちを忘れずに、絆を深め、ふたりだけのラブストーリーを紡いでいってください。

### Happy Wedding Diaryの使い方

ルールはただひとつ、“本当のこと”を書いてください。

ふたりの間に隠しごとは不要です。

自分と向き合い、本当の相手を知り、結婚への準備を進めていきましょう。

結婚を決めたときにはじめるのがベストですが、  
結婚後や、結婚を考えているときに行ってもかまいません。

質問には、ふたりへの質問、彼への質問、彼女への質問があります。

回答スペースにいまの気持ちを自由に書き込んでください。

ふたりのペンの色を変えて書くのもおすすめです。

ふたりの意見が違うところもそのまま書いて、残しておいてください。  
話し合いながら、それぞれのペースで、リラックスして答えてください。

書き終わったあとも、結婚記念日や、ケンカしたとき、  
いつでも読み返してみてください。その時々の気持ちを  
書き足していくもいいでしょう。世界にたったひとつのダイアリーは、  
ふたりの結婚生活のかけがえのない支えになります。

## Contents



### ふたりのストーリー

|                     |    |
|---------------------|----|
| Q1～30               | 10 |
| 600万分の1の奇跡を信じていますか  | 18 |
| Q31～44              | 22 |
| プロポーズの魔法にかかりましょう    | 28 |
| ふたりの絆を真に深めるために大切なこと | 30 |



### 相手の再発見

|                    |    |
|--------------------|----|
| Q45                | 34 |
| 相手のこと、正しく理解していますか  | 40 |
| Q46～49             | 42 |
| 愛すべきは、いとしい人の長所と短所  | 44 |
| Q50～51             | 46 |
| 「あなたのパートナーはどんな人？」  | 48 |
| Q52～53             | 49 |
| その人らしい、ちょっとしたクセや習慣 | 50 |
| Q54～61             | 52 |
| 新しく家族が増える          | 54 |
| Q62～64             | 56 |
| ふたりが共有しておくべき8つの言葉  | 58 |
| Q65                | 60 |



### ライフスタイルとお金

|                    |    |
|--------------------|----|
| Q66～73             | 62 |
| ふたりらしい働き方、暮らし方     | 65 |
| Q74～92             | 68 |
| 自分と相手の金銭感覚、知っていますか | 73 |
| Q93                | 74 |
| 夢を叶える結婚後の予算案作り     | 75 |
| Q94                | 76 |
| ふたりにちょうどいい生活レベルとは？ | 78 |
| Q95～97             | 80 |
| ストレスをなくすマネープラン     | 82 |
| Q98～100            | 84 |



### 幸せなセックス

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Q101～103           | 86  |
| セックスについて、語っていますか   | 88  |
| Q104～105           | 90  |
| 恋人のセックスから夫婦のセックスへ  | 92  |
| Q106～107           | 95  |
| 夫婦の性は「なすべき当たり前のこと」 | 96  |
| Q108～111           | 98  |
| したいことと、してもらいたいこと   | 100 |



## ふたりを守る約束ごと

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Q112～120           | 104 |
| トラブルのもと、第1位は“性の管理” | 110 |
| 妻は世界でひとりの“クイーン”    | 112 |
| Q121～122           | 114 |
| アームディスタンスとセーフガード   | 116 |
| Q123               | 118 |



## 結婚の意味と意義

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Q124～128            | 120 |
| 「好きだから」だけで結婚しない     | 124 |
| Q129～140            | 126 |
| 結婚は、ひとりでなくなること      | 130 |
| Q141～147            | 132 |
| 心を満たす、帰属の欲求         | 134 |
| Q148～160            | 136 |
| 未来への鍵はふたりの中に        | 140 |
| Q161～168            | 142 |
| ふたりで作る居心地のいい場所      | 144 |
| Column 大切な原則1       | 146 |
| 大切な原則2              | 147 |
| これから結婚式＆披露宴をするカップルへ | 148 |
| Q169～176            | 151 |



## 夫の役割、妻のつとめ

|                  |     |
|------------------|-----|
| Q177～185         | 154 |
| 無口な彼とおしゃべりな彼女    | 158 |
| Q186～192         | 160 |
| PMSを知っていますか      | 162 |
| Q193～204         | 164 |
| 弱きもの、汝の名は女？      | 168 |
| Q205～216         | 170 |
| 妻はセキュリティシンドローム   | 174 |
| 夫は目標達成思考         | 176 |
| Q217～222         | 178 |
| “サイン”を見逃さないコツ    | 180 |
| Q223～230         | 182 |
| “従う”ということの本当の意味  | 186 |
| Q231～234         | 188 |
| 夫を“いい男”にできるのは妻だけ | 190 |
| Q235～242         | 192 |
| 柔軟で穏やかな“内なる人柄”   | 196 |
| 楽しみながら自分を飾る      | 198 |
| ふたりで人間的に大きくなれる   | 200 |



## 愛の誓い

Q243～248 ..... 202

“愛”という概念 ..... 206

1. 肉欲的に愛する「エロス」

2. 兄弟愛「フィリア」

3. 無償の愛「アガペー」

Q249～252 ..... 208

ふたりの愛の種類はどれ? ..... 210

愛の証明は“行為”によってだけ ..... 212

愛は決して絶えることがありません ..... 214

アガペー 15箇条 ..... 215

1. 寛容 2. 親切 3. 人をねたまない 4. 自慢しない

5. 高慢にならない 6. 礼儀に反することをしない

7. 自分の利益を求めるない 8. 怒らない

9. 人のした悪を思わない 10. 不正を喜ばない

11. 真理を喜ぶ 12. すべてを我慢する

13. すべてを信じる 14. すべてを期待する

15. すべてを耐え忍ぶ

ふたりの共有の基準を持つこと ..... 221

結婚の覚悟のできたふたりへ ..... 222

Q253 アガペー 15箇条 チェックシート ..... 223

