

夫婦会議シート

使い方

- ① 色のついたセルに、まず一人で記入する（パートナーと相談しない）
 - ② 書けたら二人で見せ合う。一致した項目はもう話さなくていい。違った項目が、こ
 - ③ 1回で終わらせない。埋まらない欄は「まだ話せていない項目」の目印として、次
- 見せ合うときのルールは一つ。どちらが正しいかを決めず、「なぜそう思うのか」を

Part 1 | どう生きたいか（土台）

議題1. キャリアの優先順位

働き方の擦り合わせは、家の予算と場所を決める土台になります。

私はどう働きたいか（仕事の比重・これからの希望）

相手には、どう働いてほしいか

どちらかが働けなくなったとき、家計と生活をどう支えるか

議題2. 家事と家庭の運営

家事・育児の偏りは、通勤時間や間取りなど家の条件に直結します。

いまの家事で、実質どちらか任せになっているものは何か

子どもがいる場合／将来できた場合、家事・育児の負担をどう分けたいか

自分の仕事が忙しい時期、相手に何をお願いしたいか

議題3. 大事にしたい価値観

「なぜ？」を2回重ねると、価値観が家の条件に変わります。

諦めたくないこと	なぜ？
例) 働き続けたい	1人の人間でいられる時間だから

議題4. 選ばない選択肢を決める

「これはしない」を先に決めると、家の場所・広さ・予算の検討範囲が一気に絞れます。各々は条件も書きます。

選択肢	あり
-----	----

自分の親と同居する	
相手の親と同居する	
どちらかの親の近く（車で30分圏内）に住む	
単身赴任（家族は帯同しない）	
どちらかが仕事を辞める	
転勤が出たら、転居してついていく	

議題5. お互いの不安

不安は解決しなくて構いません。相手が何を怖れているかを知っておくことが目的です。

仕事の不安（両立・キャリア・職場）

お金の不安（ローン・金利・教育費）

土地の不安（馴染めるか・定住の重さ・災害）

家族の不安（親・介護・親戚づきあい）

見せ合ったあとに記入：相手の不安で初めて知ったこと

Part 2 | 家をどうするか

Part 2に入る前に

そもそも、なぜ家を考えはじめたのか。いまの住まいの不満やきっかけを一言で

議題6. お金

具体的な物件の前に、お金の現状と感覚を二人で開示します。

毎月いくらまでの住居費なら、不安なく暮らせると感じるか

頭金に、貯金をどこまで使っていいか

金利が上がったら、どうするつもりか

奨学金・借入・投資など、まだ相手と共有できていないお金の話はないか

住居費を二人でどう負担するか（共通口座・収入比・どちらかが全額 など）

議題7. 場所

「どこに住むか」は、家そのものより後から変えにくい決断です。

職場までの時間、許容できる上限は

どちらかの実家の近くに住むか、二人にとって
新しい土地か。その理由
その土地に10年後も住んでいる自分を想像できるか。
引っかかる点は

議題8. タイミングとライフイベント

家より先に固めたいことがあるかを確認します。子どもの有無に関わらず記入できます。

この元10年で起こりそうなこと・至っていること
(出産・転職・転勤・独立・介護・大きな買い物など)とそのおぼつかない時期
そのうち、家を決めるより先にはっきりさせた
ことはどれか
いつまでに新しい住まいで暮らしはじめたいか
。その理由

議題9. 決断の重さ

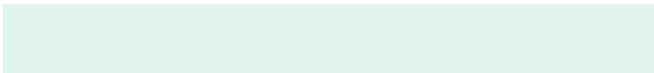
持ち家は簡単には引き返せません。事情が変わったときの出口を先に想像しておきます。

転勤・転職・家族の事情で住めなくなったら、
売る／貸す／住み続ける、どれを想定するか
「やっぱり賃貸に戻る」という選択肢を残しておきたいか

最後に、二人の答えが一致した項目に印をつける。印のついた項目が、いまの二人の



これから話すところ
の会議に持ち越す
を聞く。



それはなぜ？	家の条件に翻訳すると
親・配偶者以外の自分を失いたくない	片働き前提の予算は組まない

の「あり／条件付き／なし」のどれかに○。条件付きの場合

条件付きならあり（条件を書く）	なし
-----------------	----

り土台。ついていない項目が、次の会議の議題。