

結婚前の自己診断リスト

はじめに

結婚は人生の大きな決断の一つです。結婚後に「こんなはずじゃなかった！」と後悔しないためには、事前にしっかり話し合い、お互いの価値観をすり合わせる大切です。

このチェックリストを活用して、結婚後のトラブルを未然に防ぎましょう！

やってみよう

以下の質問で当てはまるものにチェック (✓) をしましょう。

1. お金の価値観・管理方法

- ☐ 貯金額や借金の有無をオープンに話せる
- ☐ 生活費の分担や管理方法について話し合った
- ☐ お金の使い方（節約派or浪費派）が似ている

2. 仕事と家庭のバランス

- ☐ 仕事と家庭の優先順位について意見が合っている
- ☐ 共働きor専業主婦（夫）について話し合った
- ☐ 転職やキャリアアップの可能性を理解している

3. 家事・育児の分担

- ☐ 掃除・料理・洗濯の役割分担について話し合った
- ☐ 子どもが生まれたときの育児の協力体制を考えた
- ☐ 「家事は女性の仕事」などの固定観念がない

4. 家族・親との関係

- ☐ お互いの親との付き合い方について話した
- ☐ 結婚後の親との距離感（同居・別居・近居）を決めた
- ☐ 親の介護の問題について話し合った

5. 価値観・ライフスタイル

- ☐ 休日の過ごし方が合っている
- ☐ 友人関係・趣味・娯楽の価値観が似ている
- ☐ 食の好み・健康管理について共通の認識がある

6. 子どもについての考え

- ☐ 子どもが欲しいかどうか、意見が一致している
- ☐ 子育ての方針（教育・しつけなど）を考えた
- ☐ 不妊治療や養子縁組の可能性について話したことがある

7. 将来の目標・夢

- ☐ 5年後・10年後のビジョンを持っている
- ☐ どんな家庭を築きたいか話し合ったことがある
- ☐ 一緒に叶えたい夢や目標がある

8. 健康状態や生活習慣

- ☐ 既往歴や持病を把握している
- ☐ 健康管理（食事・運動・睡眠）の価値観が合っている
- ☐ 遺伝的なリスクや家族の病歴について話したことがある

9. ケンカしたときの対処法

- ☐ 意見が合わないとき、冷静に話し合える
- ☐ お互いに譲れるラインと譲れないラインを知っている
- ☐ 仲直りの方法を決めている

10. もしものときの準備

- ☐ 財産分与や遺産相続について考えたことがある
- ☐ どちらかが病気・事故で働けなくなったらどうするか話し合った
- ☐ 最悪の事態も想定して話し合うことができる

判定の目安



✓ が8個以上…価値観のすり合わせがばっちりできているよ！

✓ が5～7個…もう少し話し合いが必要みたい！

✓ が4個以下…しっかり時間を取って、結婚についてじっくり考えよう！