お互いの事柄確認リスト

年収（ボーナス込）		貯蓄		相手の好きな所	
奨学金やローン		月に自由に使う額		相手への（小さな）不満	
転職や起業の意向		家業承継見込み		共通で楽しめる事柄	
転居見込み		子どもの希望・人数		1人でこれからやりたいこと	
許せないこと				2人でこれからやりたいこと	
譲れないこと				仲直りする方法	
弱み、欠点				特殊性癖の有無	
自分の教育環境				子どもの育て方の理想	

ギャップ認識シート（実務編）

生活能力（仕事をしながら家事や身の回りの）の主観評価
低い　得意意識はない　苦手意識はない　高い

ギャップはどうすべき？

1人暮らし経験（≒生活能力信憑性）について
なし　1年未満　1年以上3年未満　3年以上

夫婦の理想の働き方
専業　ラフステージごとに柔軟に　共働き

妥協点

平日の帰宅時間
21時以降　～21時　～19時

家事の役割分担
都度でいい　ある程度決めたい　明確に定義したい

妥協点

家事分担意向
相談したい　公平性を求めたい　積極的に担いたい

妥協点

平日食事感
毎日外食総菜可　たまに外食総菜可　作り置き可　作りたて手料理

妥協点

食事の費用感
とにかく安く　コスト重視　品質重視　高くても拘りあり

妥協点

食味の好み
違っても気にしない　似た味希望

妥協点及び好みの傾向

偏食度合い
アレルギーあり　好き嫌い多い　好き嫌い少ない　好き嫌いなし

妥協点・注意点

部屋の清潔感
気にしない　多少の散らかりは平気　適度な綺麗さ希望　常に綺麗が良い

妥協点

清掃頻度
月１　気になったら　数日おき～週1　毎日

妥協点

洗濯頻度
週1　溜まったら　こまめに　毎日

妥協点

食器を洗うタイミング
翌日でも可　時間や気分次第　食後すぐに

妥協点

家計の管理
どちらかが担当　相手を信じて互いに不干渉　二人で管理

妥協点・準備すべきこと

生活リズム
夜型　朝に強い

起床就寝に係る妥協点・注意点

時間の価値観
多少遅れても可　間に合えばいい　時間厳守

妥協点

ペットについて
飼いたくない　どちらでも　飼いたい

妥協点・ペット種類・世話役割

ギャップ認識シート（価値観編）

自分の性質
ネガティブ　ポジティブ

察する力
鈍い方だ　敏感な方だ

対策

パーソナルスペース
自分の時間と空間を要する　たまに自分の時間希望　一緒にいたい

妥協点

怒った時の対処方法
放っておいてほしい　話し合いたい

妥協点

ギャップがあった時のスタンス
相手に合わせがち　妥協点を探り合う　主張しがち

妥協点

不満を持つとと
抱え込みがち　話がち

お互いの対策

休日の過ごし方
インドアがいい　バランスよく　出かけたい

妥協点

記念日の過ごし方
普通に過ごしたい　ちょっと贅沢したい　贅沢したい

妥協点

長期休暇の過ごし方
まったりしたい　近場に出かけたい　遠方に旅行したい

妥協点

飲み頻度（仕事含む）
興味ない　まれに　月１程度　週1以上

妥協点

相手のプライベートの遊び・交友頻度への価値観
状況次第で相談　月1程度　週1迄　ご自由に

妥協点

自分の交友頻度について
状況次第で相談　月1程度　週1迄　頻繁に会いたい

妥協点・家に呼ぶかどうかについては？

自分の最も好きな趣味・推しコンテンツ
ノータッチ　話はしたい　興味を持ってほしい　共有したい

妥協点

相手の最も好きな趣味・推しコンテンツ
ノータッチ　触れてはみたい　共有したい

妥協点

お互いの趣味への傾倒度合い
ノータッチ　予算や頻度は決めたい　内容もお互いの了解を

妥協点

政治や思想について
興味ない　話したくない　一般的話題程度に話したい　議論したい

妥協点

相手の親と一緒の時
緊張しない　気が抜けず身構える　緊張しまくり

相手の実家とのかかわりはどうする？

性交渉の頻度
お互いの気分や体調次第　月1程度　週1程度

妥協点

2020 © 「結婚」