



東京都結婚応援
ハンドブック

はじめに

いつか結婚したいと考えているみなさまへ。

自分らしく生きるひとりが増えて、
東京のふたりもずいぶん多様になりました。

そんな多様なふたりの生活をのぞいて、
あなたらしいふたりのカタチを考えてみませんか。

たくさんの選択肢の中から、
自分にはどんな人生がいいのだろうかと
ぜひ一度イメージを膨らませてみてください。

そして、その未来へ一歩踏み出すための
ひとつの方法である、婚活。

経験者の方からの声を集めました。
自分を伝えるためのアドバイスも紹介しています。

さあ、自分らしい未来へ一歩踏み出してみませんか。

その背中を押すヒントになれば嬉しいです。



目 次

TABLE OF CONTENTS

東京のふたり	4-7
東京人生デザイン	8-11
婚活サービスの紹介	12-14
婚活サービス全般を利用する際の注意点	15
婚活サービスを利用した方の感想	16-17
自分を伝えるためのファッション	18
東京都による支援	19



東京のふたり

TOKYO FUTARI

あなたらしくいられるふたりの形って、どのようなものでしょう。
東京にいる多様なふたりの生活をのぞいて、考えてみませんか。
想像もしなかったふたりの楽しさが、見つかるかもしれません。

サポートし合い、 互いのキャリアを 大切にするふたり

高橋 佑樹さん(32歳・仮名)
千佳さん(29歳・仮名)
長男(2歳)



ふたり
らしさ
1

交際時から「一緒に成長しよう」と約束

ふたりが出会った頃、千佳さんはデザイナーを夢見る美大生。「将来は自分を表現できる仕事をしたい」と創作に意欲を燃やす姿に惹かれた佑樹さんは、自らの夫婦観とキャリア観をこう話しました。

「結婚や出産をしても、やりたいことを諦めないで。自分らしく挑戦を続け、一緒に成長しよう」

共働き家庭で育った佑樹さんは、母親が自分がやりたい仕事より、家事と

育児を優先できる仕事を選ばざるを得なかったことを残念に思っていました。

「母が感じた悔しさを、彼女には味わってほしくなかった。結婚し、子どもを持ったときも家事育児は夫婦で協力し、互いのやりたい仕事に挑戦し続けたいと思いました」(佑樹さん)

千佳さんは、おかげで社会人2年目で結婚を決めた時も、妊娠がわかった時も、キャリアが制限される不安を感じてはまったくありませんでした。

ふたり
らしさ
2

家事と育児は、あえて役割分担しない

千佳さんが育児休暇から復帰する直前の2か月間は、佑樹さんも育児休暇を取得。この期間、佑樹さんはできる限り息子と過ごして育児のスキルアップを図り、千佳さんは作品制作やセミナー参加などで現場の勘を取り戻

しました。ふたりは家事育児で、あえて明確な役割分担はしないでおこうと決めました。どちらか一人だけでも回せるよう、わからないことやできないことがないようにしようという考えからです。

ふたり
らしさ
3

お互いの「勝負時」には徹底したフォローを

また仕事には「平常運転時」と「勝負時」があるもの。佑樹さんが重要な仕事に追われていた頃は、千佳さんが家事育児を多めに担い、夫のふんばりどころを支えました。その後、千佳さんにもその時がやってきました。宿泊を伴う出張が増え、多い時には月3回、全国を飛び回ったことも。

「出張を断る選択肢もありましたが、責任を全うしたかった。夫が全面的に

支えてくれたので、ベストを尽くすことができました」(千佳さん)

社会人としては、佑樹さんが4年先輩です。シンクタンクの研究員としてメディアで発言する佑樹さんは、千佳さんにとってずっとまぶしい存在でした。

「私も早く彼のように、社会にインパクトを与えられる仕事をしたい。彼と一緒になら、結婚も出産もキャリアの壁ではなく力にできると思うんです」

Q. 出会い

A. 夫が運営するサイトを妻が訪れていたのがきっかけ。

Q. 結婚への道のり

A. 夫は、「つき合うなら、結婚が延長線上にある」と交際当初から妻に告げていた。妻が就職して、東京への転勤がかなったことを機に結婚。

Q. 家計と家事の分担

A. 家事はほぼ半々、あえて厳密な役割分担はせず、できない家事育児が無いよう共有することを意識している。家計は生活費のみを折半し、収入が増えたらその分自由に使えるお金も増えるようにしている。

ふたりの
Q&A

それぞれの 得意を活かして 夢に向かうふたり

西山 和孝さん(45歳・仮名)
理恵子さん(35歳・仮名)
長女(2歳)



ふたり
らしさ
1

結婚して子どもが生まれても夢に向かって挑戦する

結婚しても、子どもが生まれても、得意なことを活かして協力し合い、夢に向かって挑戦する。そんな結婚の形を教えてくれるのが、西山さん夫妻です。「妻は出会ったときから明るく、エネルギーが豊富な女性でした。彼女と一緒に暮らしたら、きっと刺激的な人生が送れるだろうと、なんだか未来が面白く

思えたんです」と、和孝さんはプロポーズした頃を振り返ります。

理恵子さんにとっても、和孝さんは出会った頃から頼れるお兄さんの存在。仕事が最優先だった理恵子さんを結婚に向かわせたのも、「どんなときも自分を支えてくれるやさしさを持っていたから」と言います。

ふたり
らしさ
2

子供の誕生を機に仕事と家庭の役割分担を明確に

子どもが生まれるまで、和孝さんは家業の不動産会社を継ぎ、理恵子さんは29歳で起業した玩具会社の社長として別々に働いていました。

長女が生まれ、預け先を探したところ、保育園の抽選にことごとく落選。ショックを受けた2人は同じように悩む

共働き夫婦の育児環境を改善しようと企業型保育園の設立を決意。理恵子さんの会社が運営者になり、和孝さんが園長に就任することに。

保育園事業が始まってからは、プロジェクトのリーダーは理恵子さん、現場のまとめ役は和孝さんが、家庭では料

理や洗濯などの家事全般が得意な
和孝さんが家事や育児のリーダーに、

理恵子さんはサポーターを担うことになっ
たのです。

ふたり
らしき
3

ストレスをぶつけ合っても最後は笑顔で仲直り

ふだんは和孝さんは帰宅後、すぐに
食事の支度と洗濯をスタート。作り置
きしておいたおかずを利用したり、デパ
地下で惣菜を買ったりして支度時間を
短縮。洗濯物は乾燥機に任せ、掃除
はこまめに片づけることで、家を整えて
います。

仕事と家事の両立でストレスがたま
ることは？と聞くと、「ありますよ」と笑う
和孝さん。理恵子さんが甘えすぎとい
ると感じるときは、「出したものは片づ
ける!」と小言を言うこともあるそう。

「私も仕事のストレスがあるので、不

満をぶつけ合うことなんて、しょっちゅう
です。でも、わーっと言っているう
ちに、なんだかおかしくなってきた、2人
で笑っちゃうんですよね。それでケンカ
もおしまいなんです」(理恵子さん)

時間が足りない分、様々なサービ
スを利用することも多いため、出費をど
う抑えるかが今の2人の課題。

「自分の仕事をこなしながら、家
を守ってくれている夫には本当に感謝し
ています」という理恵子さん。和孝さん
も「夢に向かって突き進む妻を応援し
たい」と話してくれました。

ふたりの
Q&A

Q. 出会い

A. 妻がバイト中、配っていたチラシを夫が受け取り、立
ち話から夫が余っていた映画のチケットを妻に渡し
たことがきっかけ。

Q. 結婚への道のり

A. 長年、兄妹のようだった関係が変化し、交際へ。一度
別れるが、夫41歳、妻31歳のときに交際が復活し、
すぐに結婚。

Q. 家計と家事の分担

A. 家計の共同費は妻が管理。家事と育児は夫が担当。

2組のエピソードの全文はTOKYOふたりSTORY WEBへ
webではさまざまな東京のふたりを紹介しています
https://www.futari-story.metro.tokyo.lg.jp/futari_tokyo/



東京人生デザイン

TOKYO LIFE DESIGN

10年後や20年後の自分について、考えたことはありますか？
人生にはどんな転機があるのか、その時、どんな道を選びたいのか。

選択肢を知って、自由に想像してみましょう。

ここでは、簡単なライフプランニングを体験することができます。

なんとなく描いてた未来を、ちょっと具体的にするだけで

明日の生き方が少し変わるかもしれないから。

多様な選択肢のなかから、どんな人生を歩みたいのか、

あなたらしい未来を、自由に考えてみてください。



将来どんな自分になっていたい？

10-11ページにある空白のライフプランニングシートに、10年後や20年後のなりたい自分像を記入してください。それがライフプランニングの軸になります。理想の自分に近づくために、何歳でどんなことをしたいですか？この先起こりうる多様なライフイベントから、興味のある選択肢を自由に記入してみてください。もちろん、右表にないライフイベントでも構いません。時間や状況によって考え方が変わるかもしれないので、何度も使って、将来のことを見つめ直すきっかけにしてみてください。

ライフイベント一覧

就学・就職



学校に通う



留学する



一人暮らしする



アルバイトする



就職する



副業する



昇進する

恋愛・結婚



恋活をする



婚活をする



恋人ができる



恋人と暮らす



結婚する

子育て



産休をとる



子育てをする



育休をとる



子育てサービスを
活用する



保育園・幼稚園に
通わせる

住まい



賃貸で暮らす



マンションを買う



一軒家を買う



家をリフォームする



親と暮らす



家を売る



海外に移住する



自然豊かな
ところで暮らす



都心に暮らす

暮らし



貯蓄をする



投資をする



車を買う



ペットを飼う

自分を高める



資格を取る



外国語を
マスターする



習い事をする



体を鍛える



ボランティアに
参加する



朝活をする



野菜を育てる

楽しむ



サークルに入る



趣味に情熱を
かける



世界一周
旅行に行く



宇宙旅行に行く



ライフプランニングシートの作成はwebでも体験できます。

https://www.futari-story.metro.tokyo.lg.jp/tokyo_design/



ライフプランニングシート

	15(歳)	20	25	30	35
10年後の なりたい姿					
20年後の なりたい姿					
30年後の なりたい姿					
就学・就職					
恋愛・結婚					
子育て					
住まい					
暮らし					
自分を高める					
楽しむ					
その他					

婚活サービスの紹介

INTRODUCTION OF MATCHING SERVICE

恋愛や結婚につながる出会いの機会が広がっています。

自分に合ったサービスを選ぶために、それぞれの特徴と

利用の流れ、注意点などをまとめました。

1. オンラインサービス

オンラインサービスのなかでも注目されているのがマッチングアプリです。お相手探しやメッセージのやりとりなどを、多くは月額制でスマホで気軽に利用できます。参加者の真剣度はさまざまなので、適切なサイトやアプリを選びましょう。

利用する際の流れ

1. 登録

利用するサービスを決めたら、必要事項を登録します。

2. プロフィール作成

顔写真を設定し、基本情報や趣味などを入力します。

3. 気になる人にアプローチ

気になる異性がいたら、お知らせ機能などを使って相手に知らせましょう。

4. マッチング後、メッセージのやりとり

相手からもアプローチがあったらマッチング成立です。メッセージ交換を始めましょう。やりとりを通じて実際に会うか判断しましょう。



特 徴

- 忙しくて時間が取れない人、インターネット上のコミュニケーションが得意な人向き
- お互いが合意するまで、インターネットやアプリ上で個人情報を相手に渡さずにやりとりができる
- 利用料金が定額制のところが多いので比較的安く経済的にも気軽に始められる

注意事項

- 事業者が相談窓口の設置や個人情報保護の強化などの安全対策を講じているかを確認しましょう

2. パーティー、街コン

気軽に婚活を始めたい人には、パーティーや街コンも人気です。参加者の年代や職業、共通の趣味など、さまざまな種類から選ぶことができます。中には自治体がイベントを主催し、地域の独身者の出会いをサポートする例も見られます。



利用する際の流れ

1. 受付

会場に到着したら、まずは受付をします。このとき本人確認を行うこともあります。

パーティー

2. プロフィールを記入

自己紹介を用紙に記入します。名前や年齢のほか、趣味やコメントなどを書く場合も。

3. トークや体験イベント

パーティーでは1対1でのトークタイムやスポーツや料理などの体験イベントが設けられています。自分や相手のプロフィールカードを会話のきっかけとして活用しましょう。

4. 気になる人に投票

気になる人の名前や番号を運営者に提出します。

5. カップル発表

運営者が票を集計し、カップルが成立したら教えてもらえます。



1. 受付

指定された場所や店舗で受付を行います。会場が複数あり、途中で移動することが可能な場合もあります。

街コン

2. プロフィールを記入

自己紹介を用紙に記入します。名前や年齢のほか、趣味やコメントなどを書く場合も。

3. トークタイム

決められた時間内で自由にトークを楽しみましょう。

4. 席替えや店舗の移動

出来るだけたくさんの人とお話できるよう、一定の時間が経過したら運営者の指示に従って席替えや店舗の移動を行います。

特 徴

- 一人での参加はもちろん、友人と複数人での参加も可能
- 年齢や年収、趣味などの条件で募集されていることが多い
- 共通の趣味がきっかけで結婚までたどりつくカップルも多い

注意事項

- イベントごとに目的や性格が大きく異なるため、イベント内容をきちんと確認し、結婚に対する自分のスタンスを踏まえて参加する

3. 結婚相談所

結婚相談所の仕組みは事業者によって異なりますが、カウンセラーの手厚いサポートを受けながらお相手を紹介してもらえたり、自分でも希望条件を入力して異性を検索できたりします。

利用する際の流れ

1. 入会・カウンセリング

入会后、相手への希望条件や自分の結婚観などをカウンセラーに相談します。

2. お相手探し

自分の理想の相手を、カウンセラーからの紹介や検索システムを利用して探します。



3. お見合い

気になる人が見つかったら、お見合いを申し込みましょう。場所や日程はカウンセラーが調整してくれます。お見合いの後はカウンセラーからフィードバックや次回に向けたアドバイスをもらい、交際相手を見つけていきます。

4. 交際

交際相手が見つかったら、結婚を前提にお付き合いをします。

5. 婚約・成婚退会

結婚すると決まったら、退会となります。

特 徴

- 結婚を明確に希望している方向き
- カウンセラーの手厚いサポート有り
- 比較的安心度が高い

注意事項

- 一社で決めず、複数の事業者から料金体系などの話を聞き検討する

ここに紹介したサービス以外にも、身近な出会いとして「友人・知人からの紹介」もあります。紹介してもらうことでコミュニティの幅が広くなり、出会いの場も広がっていきます。趣味の場へ赴き、さまざまな人と出会うのも一つの手です。出会いの方法はさまざま。自分らしい出会いに繋がってください。

※各サービスの「利用する際の流れ」は、事業者によって異なる場合があります。

婚活サービス全般を利用する際の注意点

- ！ ぐらしに関わる東京都の情報サイトでは、婚活サイトにまつわる消費者注意情報が記載されているため、婚活サービスを活用する前に、実際に発生しているトラブルに目を通してから利用をスタートすることも、トラブルを回避するための賢い手です。



婚活サイトにまつわる消費者注意情報

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/sodan/kinkyu/171201.html>

- ！ 自分でも、契約前にクーリング・オフやキャンセル条件については文書・書面で確認したり、安全性についても注意しながら利用してください。

- ！ もし利用者のフリをする『サクラ』や詐欺師ではないかと不審に感じたり、運営事業者とのトラブルに巻き込まれ困ったときには、一人で悩まずに消費者ホットライン188（局番なし）まで連絡をしましょう。



消費生活相談窓口のご案内

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/sodan/sodan.html>

- ！ 事業者が提供するサービスの場以外では、個人情報のやりとりなどは自己責任で行うことになります。安易に個人情報を伝えないなど、自身の個人情報の取り扱いには十分に注意しながら、自分にあった婚活に取り組んでください。

婚活サービスを利用する際の心構え

- ・ 個人情報のやり取りは慎重に
- ・ 自分に合ったサービスをよく考えて選ぶことが重要
- ・ 複数の事業者から話を聞いて選ぶことも大切

webに詳しい内容が掲載されています

<https://www.futari-story.metro.tokyo.lg.jp/matching/>



婚活サービスを利用した方の感想

INTERVIEWS WITH MATCHING SERVICE USER

前ページまで各婚活サービスの特徴を紹介してきました。
ここでは、実際にサービスを利用して結婚した方の声をお届けします。
自分に合ったサービスを探すヒントにしてください。



オンラインサービスを利用したAさん(女性)

Q.サービスを利用したきっかけは？

同性ばかりの職場で、日常で男性との出会いがなく、きっかけと言えばほとんどが職場の同僚と一緒に参加する合コンばかり。基本的に良いと思える人は合コンでは出会えなかったため、友人のすすめもありオンラインサービスに登録しました。

Q.結婚までの流れは？

アプリ上でメッセージを何通かやりとりした後に会う約束をし、連絡手段をLINEへ移行。3回目のデートで付き合い、1年後にプロポーズを受け、その2か月後に入籍しました。プロフィールに結婚したい旨を書くことで、最初から恋愛や結婚前提で話が出来たことが結婚までの近道だったのかもしれません。

Q.利用期間はどれくらいでしたか？

私が利用したサービスは30歳以上の女性は月額で費用がかかったため、30歳の誕生日で退会するつもりで登録。トータルで6か月ほど利用しました。登録して2週間ほどで夫から初めて連絡がきてその後2か月で交際することになったので、実質2か月が積極的に利用した期間です。

Q.利用してみてどうでしたか？

合コンなどだと全員と連絡先を交換する流れになることが多いため、断るストレスがありました。アプリだと個人の連絡先を伝えるのは自由なので、教えたくなければそのままアプリだけで留めることもでき、会いたい人とだけ会える、という仕組みが私には向いていました。

街コンを利用したBさん(男性)

Q.サービスを利用したきっかけは？

よく一緒に合コンに行っていた同僚に誘われて、初めて街コンに参加しました。当時、社会人になりたてだったので、本気で結婚相手を探したい、というわけではなく、新たな出会いのきっかけがあればいいな…という気持ちで参加していました。

Q.結婚までの流れは？

同僚と一緒に参加した時に、街コンの雰囲気慣れていない子がいるなと気になり、連絡先を交換したのがきっかけです。妻は人数合わせで友人に誘われたそうで、その街コンが初めての参加だったそう。それから何回かデートを重ねて付き合うようになり、2年後に結婚しました。

Q.利用期間はどれくらいでしたか？

入社してから研修期間が終わるまでの4か月間、都内各所で開催されている街コンに5〜6回ほど参加しました。女性の参加費は安め、もしくは無料のことも多いですが、男性の参加費は平均5〜6000円程でした。

Q.利用してみてどうでしたか？

楽しく飲めて、なおかついい出会いがあればいいなという気軽な気持ちで参加する人が多い印象でした。また主催者が「連絡先交換タイム」など設けてくれるわけではなく、基本的には自由行動なので、自分から声をかけるなど積極性がある人のほうが楽しめると思います。

結婚相談所を利用したCさん(女性)

Q.サービスを利用したきっかけは？

結婚相手に求めることやどんな人が好きなのかなど、明確なイメージを持てていなかったため、結婚相談所に入会していた友達に紹介されたのち、実際に担当者の人に会って人柄などを知ってから入会を決意しました。

Q.結婚までの流れは？

初対面からお互い好印象でしたが、お互いのスケジュールを優先し月1程度しか会えませんでした。見かねた相談所の人の「頻繁に会いなさい」という言葉でよく会うようになり、出会いから7か月ほどでプロポーズされました。

Q.利用期間はどれくらいでしたか？

登録期間は1年半。その間に20人以上の方とお会いしました。担当の方が月1回くらいで叱咤激励をしてくれたり、脈があるのかなのか早い段階で教えてもらえたり、相談に乗ってもらえたため、恋愛とは違い一人で悩んだり駆け引きしたりしなくてよかったです。

Q.利用してみてどうでしたか？

就職活動と同じで、自分がどういう相手と結婚してこの後の人生を過ごしていきたいかを考える場所だったので、思っていたものとはだいぶ印象が違いました。相談所の担当者との相性が大切だと思います。

自分を伝えるためのファッション

FASHION TECHNIQUE EXPRESSING YOUR PERSONALITY

婚活では、「自分自身の人柄を伝えたい」

「相手のことを知りたい」と考えるはず。

ファッションは、コミュニケーションの大切なツールのひとつとなります。

まず心掛けてほしいのは「清潔感」

最初のポイントは、「清潔感」です。洗濯された服を着る。シャツのシワが目立たないように、アイロンをかける。靴をきちんと磨いたり、ひもを結びなおしたりしておく。こうした基本を大切にすると、相手に良い印象が残ります。

「TPO」でドレスコードが変わる

カジュアルなイベントは、それほど着飾らなくてもいいもの。反対にホテルの宴会場の婚活パーティでは、ドレスアップしたほうが場に映えます。イベントによってドレスコードが指定されている場合もあるので、事前に確認してください。

「適正サイズ」を着ることから始める

タイトフィットやオーバーサイズが流行していると紹介するのを見かけますが、悩んだら、まずは自分の適正サイズを着てみてください。ジャケットの着丈やパンツ丈がきちんと合っていると、全体のシルエットもきれいに見えます。

「色づかい」に迷ったときは

迷ったときには、ナチュラルなイメージの白、生成り、ベージュといった誰でも採り入れやすい色を選んでみてください。一歩進んで、知的なネイビー、快活なレッドというように、自分らしさを表現できる好きな色を探り入れてみるのもいいでしょう。

「小物づかい」で自分らしさを表現する

ネクタイやスカーフに印象的な色や柄を選ぶと、会話のきっかけになる場合も。「どこで購入したのですか?」と話が弾んで、普段の生活や趣味に会話が及ぶこともあります。話題を膨らませやすいアイテムを選びましょう。



WEBに詳しいアドバイスが掲載されています。

https://www.futari-story.metro.tokyo.lg.jp/futari_start/



東京都は結婚を希望するみなさんを応援しています

東京都による支援

結婚しやすい環境づくりにつながる幅広い取組を紹介します。

ライフ・ワーク・バランスの推進

TOKYOライフ・ワーク・バランス

ライフ・ワーク・バランス実現のための様々な情報の紹介

<http://www.tokyo-danjo.jp/lwb/>



パパズ・スタイル

男性の家事・育児参画に関する様々な情報の紹介

http://www.seikatubunka.metro.tokyo.jp/danjo/wlb_top/0000001091.html



雇用・就労支援

若者の就職支援

合同就職面接会など若者の就職を支援する様々な事業の紹介

<https://www.hataraku.metro.tokyo.jp/young/index.html>



正規雇用化支援

正規雇用化を支援する様々な事業の紹介

<https://www.hataraku.metro.tokyo.jp/seiki-koyo/index.html>



女性活躍

女性活躍推進ポータルサイト

女性の活躍推進に関する様々な情報を総合的に紹介

<http://www.tokyo-danjo.jp/women/>



新生活支援

新婚・夫婦世帯入居さぼーと

東京都住宅供給公社が提供する新婚世帯等への入居支援の紹介

<https://www.to-kousya.or.jp/chintai/peasapo/index.html>



妊娠・出産・子育て

子供を持つことに関する普及啓発webサイト

妊娠や出産、不妊治療など、子供を持つことに関する知識の普及啓発

<https://fukuho-kodomotsu.jp/>



とうきょう保育情報

保育サービスに関するさまざまな情報やサイトの紹介

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/tokyo_hoiku/index.html



都営住宅における子育て支援

若年夫婦やひとり親等に対する様々な子育て支援の紹介

http://www.juutakuseisaku.metro.tokyo.jp/juutaku_keiei/265toei5.htm





令和元年11月発行 登録番号(31)40

東京都生活文化局

都民生活部 地域活動推進課

東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

TEL:03-5320-4236

印刷:株式会社プリントバック



TOKYOふたりSTORY
ポータルサイト