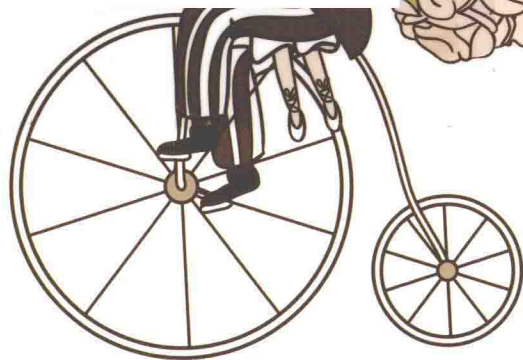


没钱才更要 结婚



双薪伴侣打造幸福生活
必备手札

小室淑惠 驹崎弘树 著 江裕真 译



要家庭，
也要事业！

夫妻俩一起创造双赢幸福婚姻！

要爱情，也要面包！

没钱，更要投资在幸福上！

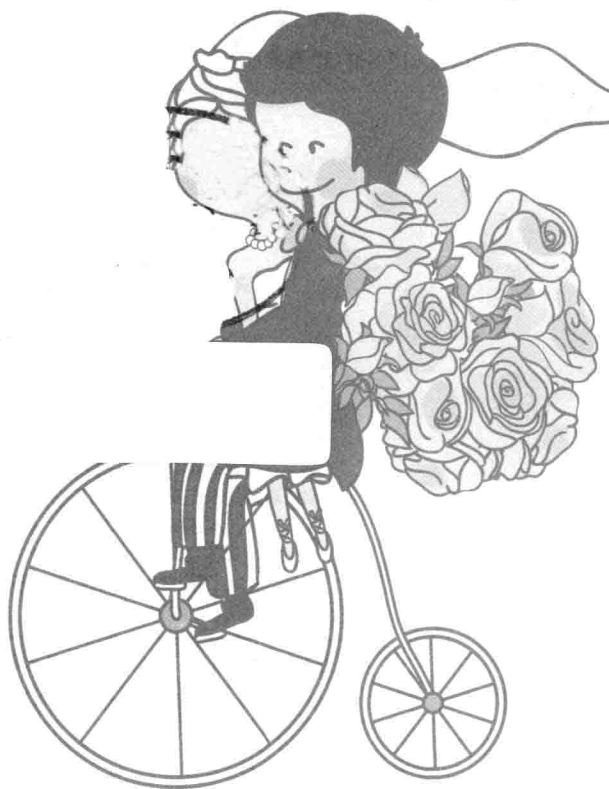
漓江出版社

没钱才更要 结婚



双薪伴侣打造幸福生活
必备手札

小室淑惠 驹崎弘树 著 江裕真 译



漓江出版社

桂林

WORKING COUPLE NO JINSEISENRYAKU by Yoshie Komuro, Hiroki Komazaki
Copyright © 2011 Yoshie Komuro, Hiroki Komazaki
All rights reserved.
Original Japanese edition published by Eiji Press, Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by Lijiang Publishing Limited
This Simplified Chinese edition published by arrangement with Eiji Press, Inc., Tokyo,
through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Bardón-Chinese Media Agency
本简体中文版翻译由台湾野人文化股份有限公司授权

著作权合同登记号桂图登字:20-2013-157 号

图书在版编目(CIP)数据

没钱才更要结婚:双薪伴侣打造幸福生活必备手札/(日)小室淑惠,(日)驹崎弘树 著;
江裕真 译. —桂林:漓江出版社,2014.2
ISBN 978-7-5407-6896-6

I. ①没… II. ①小… ②驹… ③江… III. ①婚姻—通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 297949 号

策 划:谢 阅
责任编辑:谢 阅
装帧设计:李星星

出版人:郑纳新
漓江出版社有限公司出版发行
广西桂林市南环路 22 号 邮政编码:541002
网址:<http://www.lijiangbook.com>
全国新华书店经销
销售热线:021-55087201-833

山东临沂新华印刷物流集团印刷
(山东临沂高新技术产业开发区新华路 邮政编码:276017)
开本:880mm×1 230mm 1/32
印张:8.375 字数:100 千字
2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷
定价:28.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印单位联系调换。

(电话:0539-2925888)

目录

[前言] 夫妻共创幸福人生的新智慧 | 1

[对谈] 为什么“夫妻两人都必须要工作”？ | 5



序章 要爱情，也要面包！

脱掉“家中支柱”的紧箍咒吧！——驹崎

年收入要多少才能结婚？两个人一起赚比一个人容易！ | 17

时代变了，双薪家庭才是趋势！ | 20

当我摘掉“男人就该养家糊口”的紧箍咒之后 | 23

升级你想象中的“家庭操作系统” | 26

一起努力成为新“双薪夫妻”吧！——小室

一个人可以养活自己，两个人等于双保险！ | 29

“妈妈一个人带小孩”比不上爸妈一起参与！ | 32

“先生加班”是女性离职的隐性原因，也是恶性循环的开始！ | 35

与另一半成为默契十足的“双打”选手 | 39



第一章 好好沟通，两人更亲密

一起描绘共同的梦想吧！——小室

了解另一半对婚姻与养育子女的想法 | 45

把梦想转换成具体的文字或数字 | 47

/ 诀窍1 利用“未来电子表格”制订计划 | 49

多看看“兼顾工作与家庭”前辈的实际生活 | 50

夫妻沟通不良的两个原因 | 53

利用技巧让另一半“别再这样做了” | 57

通过赞美对方启动两人互动的“良性循环” | 60

两人勤沟通，夫妻关系更亲密——驹崎

引发对方的正面情绪，创造夫妻双赢局面 | 62

多称赞另一半，有助于提升工作技能 | 65

【Q&A专栏】

结婚之后，家事几乎都落在太太身上……

——C女士（30岁，制造商行政人员） | 68



第二章 活用时间，沟通无时差

懂得活用时间，工作与生活也会变得更充实——小室

兼顾工作与生活，人生也变得更有意思了！ | 73

安排工作的优先级并寻求协助，降低加班几率！ | 79

预留时间进行数据的“整理&确认”，提高工作效率 | 82

避免营造出“没有其他人帮得上忙”的窘境 | 86

考虑“出差”的必要性，并事先做好适合自己的时间规划 | 88

与另一半的同事互动良好，同事间就能更体谅一些 | 92

就算只有三分钟，用心安排，两人世界也可以很窝心 | 95

有了“家事计分表”，分担家事变成了另类的家庭情趣 | 99

/ 诀窍2 家事计分表 | 102

/ 诀窍3 协助做家务的便利工具 | 103

/ 诀窍4 收拾打扫的好方法 | 104

【Q&A专栏】

先生被任命调职！我该辞职吗？

——M女士（35岁，金融业） | 105

不必长时间工作也能有成果——驹崎

超时工作的工作狂其实并不酷！ | 108

利用日课表让工作产能透明化 | 110

控管产能，确保工作能在预定时间内顺利完成 | 112

“提早先做”强过“事后加班” | 114

/ 诀窍5 日课表掌握法 | 115

掌握三个小技巧，做事更有效率 | 116

设定“工作离线时间” | 118

全权负责、专属导向 | 120

以简单易懂的口诀维持做家务的动力与乐趣 | 122

【Q&A专栏】

从“做菜”过程中得到做家务的灵感 | 124

——D先生（22岁，研究工作）



第三章 怀孕·生子2+1的幸福未来

试着当个称职的“孕妇之夫”——驹崎

变身拳击教练，成为太太的“最佳后盾” | 131

多参加怀孕讲习课程，有助于掌握及交换更多的信息 | 133

积极向过来人请益并搜集“第一手信息” | 135

中小企业同样具有做好“育婴假管理”的弹性与本钱 | 137

育婴假新契机！调整公司管理方针并促使员工成长 | 140

以信息公开化的方式，降低工作可能承受的风险 | 143

怀孕时期该做好的准备——小室

找到同是孕妈咪的好朋友 | 145

准妈妈也别忘了帮助孩子的爸爸进入育儿模式 | 147

让大家都明白育婴假制度实际的运作情况 | 150

和接手的同事共享交接行事历 | 153

/ 诀窍6 交接时间表 | 154

【Q&A专栏】

什么时候生孩子比较好呢？

——K女士（29岁，市场调查公司） | 157



第四章 要家庭，也要事业！

当孩子诞生之后——小室

立刻让先生一同参与育儿工作 | 163

休育婴假的同时，夫妻俩也要确实做到家事分担 | 165

自我充实并跟公司保持联系，为重回工作岗位做好热身 | 167

和先生一起制订完善的托育计划 | 169

/ 诀窍7 向公立托儿所申请入所的时程表 | 171

不需要急着把钱花在孩子的教育上 | 174

把下班后的应酬改成家庭聚会 | 176

我当爸爸了！——驹崎

孩子让夫妻间的联系更紧密 | 178

新手爸爸们请从旁观者变成参与者！ | 180
一起做个快乐的“育儿爸爸” | 182
育婴假期让人有时间与空间从全新角度思考未来 | 185
“本地社群”将成为未来人们解决问题的一大助力 | 188
与其提早学习才艺课，不如先打好孩子的人格基础 | 191
先生要能成为太太重回职场后的坚强后盾 | 193
小规模托育才能解决孩童挤不进托儿所只能干等的问题 | 195

【Q&A专栏】

别再当“阻挡妻子去路的先生”！ | 198

——J先生（35岁，制造业）



第五章 全家都幸福 财务规划

关于金钱的话题要好好面对面沟通——小室
双薪家庭最好先拟定家计管理的大方向 | 203
公平负担家计是基本原则 | 205
/ 诀窍8 各种家计分担法 | 207
制订计划时要通盘考虑整个人生 | 208
投资“金钱”，也要投资“时间” | 210
夫妻两人都工作便是最好的投资 | 212

男人的金钱观也该升级了！——驹崎

薪水冻涨的时代，没有钱更应该结婚 | 215
“零用钱制度”的诸多坏处 | 218
别急着买房子 | 221
幸福的生活要比成功的人生来得有意义 | 223

【Q&A专栏】



担心太太一旦离开职场，自己能否独立支撑家计 | 226

——T先生（33岁，食品业）

终章 持续幸福，做好每件小事！

只要一点技巧，就能改变职场生态——小室

每个人都可以是“工作&生活平衡”概念的推手 | 231

夫妻相互支持，突发状况便不会措手不及 | 235

【Q&A专栏】

育儿妈妈如何得到职场前辈的认同与体谅？ | 239

——U小姐（28岁，零售业）

/ 诀窍9 可用于调整工作方法的服务 | 241

/ 诀窍10 协助父亲们育儿的社群 | 242

来自网络的建议 | 243

透过地方社群打造更美好的未来——驹崎

凝聚社区的力量，关心在地生活 | 245

一个人的力量，也有可能改变大环境 | 247

[后记] 跳脱旧时代的思考模式，开创新时代的幸福人生 | 251



前言

夫妻共创幸福人生的新智慧

——小室淑惠

我的周遭有许多双薪夫妻（夫妻或男女朋友两人都在工作），我经常从他们那里听到这样的烦恼：

“家事总是只有我在做，但钱是先生赚的，我就没办法太计较了，对吧？”一位妻子说。先生则说：“工作很忙，家事不由地让太太都做了。但是在家里，我对太太有种抬不起头的感觉。”

“明明都决定好家事与带孩子的工作分担规则了，先生却完全不遵守，我已经放弃了。”一位太太叹气道。“什么事都是太太一手主导，没有我出场的余地啊！我也想做家务，一起带孩子的。”先生耸肩道。

又或者是这样的状况——

“为求彼此对等，家事分配得很清楚。家计方面也是，由双方各出固定金额，因此她的收入到底有多少，我其实并不知

道。”一位先生说道。妻子则喃喃道：“我很满足于目前的生活，但想到以后生小孩的事，就会觉得，不知道彼此收入，好像有点不好。”

夫妻两人是有缘才相遇，在一起自然希望能幸福，但幸福需要花点心思。

过去我自己也是一样，因为和先生在家事、养育孩子、家计等基本生活事项上未能了解彼此想法，而累积许多不满。正因为这样，现在看到那种很清楚“彼此是对等伙伴”，却无法把这样的认知巧妙落实到每日生活中的夫妻，就觉得好可惜。

我在10年前结婚，有个7岁的儿子。我自己也是双薪家庭，目前也以提供“工作&生活平衡”，也就是帮助人家让工作与家庭生活都能充实的咨询为业。目前为止，服务过约800家企业；我经常能实际感受到同时代双薪夫妻身处的状况，也经常给他们建议。

和我一起写这本书的驹崎弘树先生，是特定非营利活动（NPO）法人佛罗伦斯的代表理事。他创办了“病童托育事业”，协助照顾生病时无法去托儿所的孩子，也创办了小型托儿所，目前都是自己经营。我和他是共同推动并力求改变日本工作方式的同志，私下也认识很久了。

虽然我和驹崎先生平常的活动是在改革企业员工的工作方式，以及托育行政等领域，但这本书的内容会稍微偏离那块领

域，主要讲的是夫妻的沟通技巧，以及如何分担家事与养育工作。这些都是我们自己以及周遭的人设想与采用过、关于工作与生活方式的新智慧。看过之后，应该明天起就能应用到工作上，并且启发读者的夫妻沟通之道。

很难得，我们刚好一男一女，因此有些部分我们会各自以人夫、人妻的立场，提供男女双方的看法。

我和驹崎先生在工作上各有专业领域，虽然一直以来是以略为相异的方式向外传布信息，但我们追求的目标是相同的：“希望帮助每个人活得像自己、工作得像自己，并得到幸福。”我们都认为，“工作是生活的一部分，两者不可分割”，也相信从这个角度切入最有效。

只要提高生活质量，工作质量就会上升，这对于各位、各位的家人与公司，以及社会，应该都会更好。

我和驹崎先生的工作，一直都是以“改变日本人的工作方式”为理念。但目前做得都还不够，政府与企业也都还有许多课题要解决，这是事实。但假如因为这样就口出怨言，把一切归为“都是社会害的”、“都是公司害的”，一切都不会改变。应该有不少人已察觉到这一点吧？

我期盼本书能够帮助想要改变工作方式、改变工作，继而改变人生的各位。

书的内容是根据我们两人的对谈内容所构成的。为整理对谈

内容，书中会根据不同主题，把同一人讲的话汇整在一起。关于我们两人与本书主题，容我在后页的对谈内容中再行介绍。

我们追求的目标是相同的：

“希望帮助每个人活得像自己、工作得像自己，并得到幸福。”



为什么“夫妻两人都必须要工作”？

——小室淑惠、驹崎弘树

小室：驹崎先生和我是在2002年左右认识的吧？当时我还在之前的公司服务，到某个为女性举办的座谈会演讲，结果现场有个大学生模样的男生举手发问。那时全场都是女性，因此非常抢眼。那个男生就是驹崎先生，问的问题是“我希望现在的女友能够有意愿工作，我该怎么做才好？”

驹崎：那时候我在经营信息新创事业，和交往的女友在“工作意识”上的意见不同，有些烦恼。那时候，我根本不知道会和小室女士往来这么久，才会断然问了这样的问题。

后来，我成立收容因病无法到托儿所的“病童托育”服务的NPO法人时，还请她给过意见，因此回头看看，两人真的认识很久了！由于双方的工作都是以促成“工作&生活平衡”、“重新审视工作方式”为目标，在演讲会或政府相关的研讨会等工作场合中，我们也经常碰面。

小室：驹崎先生2003年创业，我则是2006年离职创办Work-LifeBalance公司，所以就创业这件事来看的话，你是我的前辈。

驹崎：虽然你这么讲，对我来说，小室女士于公于私，尤其是“私”的部分，就好像我的姐姐一样。我也真的有两个姐姐，因此很习惯当人家弟弟。我记得，第一次看到小室女士时，就觉得她整个人光芒耀眼，还曾经妄想“要是能和这么出色的人成为朋友就好了”，因此也就断然提问了。

小室：你在讲什么啦（笑）。我的公司有个叫“armo”的项目，专门协助因为照顾孩子而辞掉工作的人重新回到职场。每当客户有了托育病童的需求，我就会介绍佛罗伦萨给他们参考。这虽然也是工作上的一种往来，但除此之外，我们两人本质上就是试图解决相同社会问题的伙伴，可以说就像是目标相同的同志吧！

驹崎：我在2009年结婚，2010年生了孩子。小室女士2003年结婚，在创业的2006年也生了孩子。因此，我和她都是另一半也全职工作、也有小孩的企业经营者。现在每次碰面时，她还是经常教我很多事。

提供双薪家庭的切身体验，帮助更多人免于重蹈覆辙

驹崎：那么，我们先来谈谈，为何此时此刻非得要讨论这本书的主题“双薪夫妻=两人都工作”。首先要谈谈夫妻两人都工作一事的时代背景。小室女士，麻烦你了。

小室：好的。从日本社会的历史来看，事实上，“不是夫妻

都工作”的时代反而比较少。包括经济成长期在内，太太担任专职家庭主妇、先生全天在外工作的形态，顶多发生在最近五十年左右。从漫长的历史来看，真的只是很短暂的时间。但是，生长在那段短短的婴儿潮时代的父母们所养育的儿女，也就是二次婴儿潮时代，如今刚好是养育儿女的时代。

我想，他们应该会对上一代与这一代价值观之间的差异感到困惑吧？上一代认为“有小孩的女性理所当然要走入家庭”，这一代却觉得，“这么做就真的能让彼此的人生充实吗？最重要的是，生活过得下去吗？”

驹崎：确实，只有男性工作的“一人工作”形态，在高度经济成长期是很合理的家庭形态。男性在外拼命工作，回家充电后再次上战场——由于时代与国家都需要这样的形态，政府才透过扶养扣除额等制度支持这种模式至今。可是，若从日本社会的传统形态来看，却又完全不是如此。而且，未来这种模式也无法成立了。在终身雇用制仍存在时，只要找到工作，就能清楚得知未来会如何。但现在换工作已成常态，薪水也未必会随年龄增长而增加。对我们这个时代来说，已经被迫要把“担忧未来”当成生活基调，过着以不确定为前提的生活。

小室：在这样的环境下，夫妻都工作，就是一种“必然”会产生的合理思考了。只要两人都工作，就算夫妻其中一人遭到裁员，或是要换工作、要创业，也会因为能够在一定期间内靠配偶的收入维持生活而降低风险。从为人生“买个保险”的角度来

看，也一样是两人都工作为宜。

此外，既然准备要采取不同于以往的生活方式，那么在同一环境下生活的夫妻之间，就非得要分享“智慧”不可。辞去工作成为家庭主妇的朋友，假如仍有回到职场的想法，在开始做准备时，也务必参考本书。

小室：从比较宏观的角度来看，本书的用意大概就如上所述。不过，我和驹崎先生都还三十多岁，虽然我们对于工作方式的问题自认为专家，但对于夫妻之间的问题，或是为人父母的问题，都还算是新手。

驹崎：正如你所言。我自出生以来，就一直在拼命研究“怎样才能受欢迎”，至于“结婚”，一直到不久前，对我来说都还是遥不可及的话题。快结婚前，我都还相当烦恼，“我是个能够接受婚姻的人吗？”唔，或许在女性眼里看来，这纯粹就是“优柔寡断”（笑）。虽然后来还是义无反顾结婚了，但现在的我，每天都还在尝试错误，还在修行当中。

小室：我也一样。结婚后一阵子，就碰到生子与创业时间重叠，那时真的很辛苦。和先生也经常吵架，还曾经因为硬撑而差点累倒。那种状况下，真正让我感到得救的是朋友与熟人们的建议，以及员工和工作伙伴们的支持。爸妈以及公婆固然也帮了我们很大的忙，但由于住得远，社会状况与家庭所处环境也不同，他们的建议有时候就没办法直接运用。

所以，我希望这本书能够和更多人分享我们与周遭亲友或家