



B G M  
PHOTOGRAPHY

# 七五三 お役立ちBOOK

お子さまの七五三のお祝い、おめでとうございます。

そろそろお祝いの準備の計画を練りだすころでしょうか？

ひとことに「七五三のお祝い」といっても  
満年齢？数え年？

おすすめの時期は？着物はどこで用意する？など  
いつ・どのようにお祝いするのがいいか悩みますよね。

そこで、七五三の準備や段取り、当日の過ごし方についての情報を  
フォトグラファーとして培った経験からまとめたお役立ちBOOKを作りました。  
全2回に渡ってお届けいたしますので当日までの計画にぜひお役立てください。

この特別な日に、ご家族皆さまが幸せな時間を過ごされることを願っております。

本資料の掲載内容（画像、文章等）の一部及び全てについて  
無断で複製、転載、転用、改変等の二次利用を固く禁じます

# 七五三お役立ちBOOK

## CONTENTS 目次

### 第1弾

#### 七五三って何のお祝い？

七五三ってどんなことをするの？

満年齢・数え年

きょうだいがいる場合

おすすめの季節は？

お祝いの日程の決め方は？

#### 事前準備

着物の準備

お支度の手配

ご祈祷の予約

### 第2弾 **coming soon...**

#### 記念撮影

#### 当日までの準備

#### 我が家らしい七五三のお祝いを

もっとご家族らしい七五三の過ごし方をイメージするための情報を詰め込んだ第2弾をご用意いたします。

**追加情報の受け取り方は資料の最後にご案内！**

# 七五三って何のお祝い??

七五三の由来は平安時代に遡り、貴族の間で行われていた子どもの成長儀礼が始まりです。現代でも、それぞれの年齢に応じた着物を着ることで、子どもの健やかな成長と健康を祈る意味を持っています。

## 3歳



髪を伸ばし始める

## 髪置きの儀

子どもがそれまで剃っていた髪を伸ばし始める儀式。

初めて袴を着る

## 袴着の儀

男の子が少年の仲間入りをし、羽織袴を着る儀式。



## 5歳

## 7歳



帯を締め始める

## 帯解きの儀

女の子が子供用の紐付きの着物から、大人と同じ帯を結ぶ着物に変わる儀式。

古来から伝わる子どもの成長を祈り  
家族でお祝いをする行事です。

# 七五三のお祝いってどんなことをするの？



## 晴れ着を着る

年齢に応じた着物（お被布・袴・帯）を着て成長をお祝いします。

## 神社への参拝

神社や寺院に参拝し神主・僧侶による、健康と成長を願う儀式「ご祈祷」を受けます。  
ご祈祷を受け付けていない神社・寺院ではお参りのみ済ませるご家庭もあります。



## 千歳飴をもらう

千歳（ちとせ）という名の通り、健康と長寿をお祈りする飴は七五三ならではのアイテム。  
ご祈祷の際の記念品としていただけたり、事前に購入して準備をします。



## お祝いの食事

ご祈祷後などに、家族・親族で集まった機会にお祝いのお食事をします。

## ご家族の意向にあわせた計画をしましょう

七五三のお祝いの過ごし方には厳密な決まりはなく、各家庭や地域の習慣によって異なります。家族と一緒に楽しく過ごし、お子さんの成長を祝うことが最も重要です。現代では記念撮影は事前に済ませ、よりカジュアルな服装での参拝や自宅での小規模なパーティーなど、家庭ごとに工夫して過ごすことも増えています。

# お祝いするのは数え年？満年齢？

数え年と満年齢のどちらを用いるかは地域や家庭の習慣によって異なることがあります。

どちらを選んでも間違いではありませんが、それぞれの特徴について説明します。

## 数え年とは...

数え年とは、生まれた時を1歳とし、毎年お正月に1歳ずつ年を重ねる方法です。

例えば、3歳のお祝いは、生まれてから2年目の年に行います。

## 満年齢とは...

満年齢とは、現在の誕生日を基準に年齢を計算する方法です。現代の一般的な年齢の数え方です。子供が誕生日を迎えてから、その年齢に達した時点でお祝いを行います。

例えば、3歳のお祝いは、誕生日を迎えて3歳になってから行います。

特に3歳のお祝いの際には着物が大きすぎたり着物を着ていてくれるかの心配があるので満年齢になってから行う方が多い傾向にあります。

## まとめ

地域や家庭でどちらが一般的に行われているかや、お子様の成長とのバランスを見ながら時期を検討してみましょう。

『家族の予定や都合に合わせて、柔軟に』

『子供の発達や成長の状態を考慮して無理なく』

最終的には、ご家庭で話し合い最もふさわしいと思うタイミングでお祝いをするのが良いでしょう。



# きょうだいがいる場合

七五三は一般的に、女の子は3歳と7歳、男の子は3歳と5歳でお祝いします。

兄弟姉妹がこの年齢のタイミングに重なる場合、一緒にお祝いすることを検討できます。

例えば、兄が5歳で弟が3歳、または姉が7歳で妹が3歳の場合などです。

## 別々にお祝いのする

### メリット

1. 主役としてお祝いされるため、特別な思い出を作ることができます。
2. 年齢に合わせたお祝いを計画できるため、理解や楽しさが増します。

### デメリット

1. 別々にお祝いをする事で、費用や時間が多くかかる場合があります。
2. 家族全員のスケジュールを複数回調整する必要があります。



## 同時にお祝いのする

### メリット

1. 準備やお祝いの費用、スケジュールの調整が一度で済みます。
2. 兄弟姉妹一緒に記念写真を撮ることができ、特別な思い出になります。

### デメリット

1. 兄弟姉妹の年齢が離れている場合、一部のお子さんにとっては七五三の意味がまだ理解しにくいことがあります。
2. 一度に複数のお祝いをするため、個々のお子さんに対する注目が分散する可能性があります。

## 家族の希望に基づいて決める

最終的には、家族全員の意見や希望を考慮して決めるのが一番です。

家族全員が楽しい思い出を作るために、どの方法が最も適しているかを話し合い計画することが重要です。

それぞれのお子さんにとって特別な日となるように、最適なタイミングでお祝いを計画してください。

# おすすめの季節は??

## 新緑シーズン：4月・5月



この時期は気候が安定しており、新緑が鮮やかな季節のため写真撮影にも最適です。秋のトップシーズンと比較して混雑していないのでゆったりとお祝いができるでしょう。ただし、神社・寺院によっては七五三用のご祈祷を受け付けていない場所もあるので事前に確認をした上で予定を組むことをおすすめします。

## 紅葉シーズン：11月・12月



この時期は気温が穏やかで過ごしやすく紅葉が美しいため、とても人気のシーズンです。家族全員が参加しやすい日を選ぶと、より良いお祝いができるでしょう。ただし、人気のある神社では混雑する可能性があるため、事前に予約をするか早めの時間帯に参拝することをおすすめします。

**混雑を避けてゆったりとお祝いするなら春がオススメ！**

# お祝いの日程の決め方は？

七五三は暦の上では11月15日ですが、この日が平日であったり、混雑が予想される場合は前後の休日に行くご家庭が実際は多いです。では、どんな日に予定を組めばよいのでしょうか？



## 六曜(日取りの良い日)を考慮する

六曜は暦の中でも有名な暦注の一つ。

お祝いの日取りを決めるにあたっての参考材料にされる方も多いです。

**先勝** (せんしょう)：午前中が吉、午後が凶

**友引** (ともびき)：吉の日

**先負** (せんぷ)：午前中が凶、午後が吉

**仏滅** (ぶつめつ)：大凶の日

**大安** (たいあん)：一日中吉の日

**赤口** (しゃっこう)：午前11時頃から午後1時頃までが吉、それ以外が凶

七五三のご祈祷の日を決める際には、一般的に「大安」や「友引」の日が吉日とされ、人気があります。

なお、六曜は絶対的なものではありませんので、家族の都合やお子様の体調などを優先して日程を決めることも大切です。

特に秋をご予定される場合には遠足や運動会、そのほかの行事も多いシーズンなのでお子さんの体力的に負担が少ないスケジュールを考慮されるのも七五三当日を余裕を持ってお過ごしいただけるポイントです。

## お子さんの体調第一優先で、無理のないスケジュールを

七五三の1日は、慣れない着物を着たりお子さんにとって初めての連続です。朝のスタート時点で体調も良く、ご機嫌で始められることが1日を無理なく過ごす要素になると思いますので、お祝い前後のスケジュールに余裕をもった予定を組みましょう。



# 着物の準備について



## ネットレンタル

選べる種類は圧倒的に多いのがネットレンタル。着付けに必要な小物も揃っているので手軽に利用できます。

## 地元衣装店で購入・レンタル

実際に試着して比較してから決められるのが実店舗のメリット。スタッフさんからのアドバイスも検討の参考に。



## メルカリなどで購入

リユース品から状態のいい掘り出し物を見つけるのも一つ。着用した後はメンテナンスをして再度出品することも。

## 親族・友人から

パパ・ママが着ていたものや、親族・友人から借りて引き継ぐことができるのも着物ならではの楽しみ方です。



## 日程が決まったらお早めに検討を

秋のトップシーズンは日の良い日から人気の着物は埋まっていく傾向です。お祝いの日取りが決まったら、着物の手配はお早めに動くのが吉です。

# お支度の手配について



## 美容院や着付けサロンの利用

お家の近くに普段行き慣れている美容室や着付けサロンがあれば、人見知りや移動の負担が少し軽減できるかもしれません。

## 写真スタジオのセットプラン

大手スタジオの撮影プランにはお参り当日の着付けオプションが用意されている場合もあります。



## 出張ヘアメイクさんへの依頼

当日の朝をゆったりと迎えたい方には、出張ヘアメイクさんをご自宅へ呼んでお家でお支度がオススメ！

## ママや親族に着付けてもらう

3歳さんの被布や5歳の袴はyoutubeなどで予習してご自身で着付けをされる方も。お手持ちの着物がある方は一度チャレンジしてみるのも手かも？



## お子さん・ご両親双方にご負担ない方法で

小さなお子さんの着付けに慣れている着付け師さんをお願いするのが安心ではありますが、ママが着付けてあげるのも思い出の一つになります。

お子さんの個性も考慮に入れつつ、お子さん・ご両親ともになるべく負担のない形をとれるのが良いでしょう。

# ご祈祷の予約について

step 1

## ● 神社・寺院の選定

まず、ご祈祷を受けたい神社を選びます。七五三のご祈祷を行っている神社をインターネットで検索するか、知人や家族に聞いてみましょう。

**多くの方が着付けをしてからご祈祷の場所へ移動をしたいと思います。**

**移動中の着崩れやご機嫌ナナメも心配なところなのでご自宅や着付けの場所からあまり移動時間がかからない場所をオススメします。**

step 2

## ● 神社・寺院のHPを確認

選んだ神社・寺院の公式ウェブサイトを確認し、七五三ご祈祷に関する情報を探します。

多くの神社・寺院では、七五三ご祈祷の案内や予約方法が記載されています。

step 3

## ● 電話やオンラインでの予約

神社・寺院によっては電話での予約や、公式ウェブサイトを通じてオンラインで予約ができます。

事前の予約を受け付けず、当日受付のみの場所もあるので詳細を確認しましょう。

step 4

## ● 当日の準備

ご祈祷料・お賽銭の準備を忘れずに。

**ご祈祷料の相場は¥5,000～¥10,000ですが神社や寺院のHPに詳細が記載されている場合があるので確認しましょう。**

**事前にのし袋に入れて準備をしておくとおくと安心です。**

## 予約が必要か一度確認を

HP等で事前にご祈祷の予約が必要か確認をしましょう。

また、ご祈祷当日に撮影をする場合には撮影が可能か確認が必要です。

ご祈祷中などは撮影NGの場所も多いので事前に確認できると安心です。

ここまでいかがでしたか？  
七五三の準備について少し  
イメージは膨らんだでしょうか？

予定の組み方のイメージはついたけれど

**「子どもたちがご機嫌で過ごしてくれるかな？」**  
**「着物はちゃんと着てくれるだろうか？」** など

当日のための心構えや事前準備について  
心配事はありませんか？



## 私たちらしい 七五三ってなんだろう？

もっとご家族らしい七五三の過ごし方をイメージするための  
情報を詰め込んだ第2弾をご用意いたします。

下記リンクをタップまたはQRコードからLINEにご登録後  
案内に沿って資料のお届けをお待ちください。

[お役立ち&お得な情報をチェック！](#)

