

チェックしてみよう！ あなたのイクメン度

※現在、子どもがいない方は子どもをもたれた気持ちでお答えください。

1.パートナーといっしょに育児・子育て(世話、しつけ、保護者活動)をすることをどう思う？

- 自立できるよう、普段からパートナーと育児共有(シェア)するべき 4ポイント
- パートナーの負担にならないよう、分担するべき 3ポイント
- 自分にできる範囲で協力するべき 2ポイント
- できることならしたくない 1ポイント
- パートナーの役割なのでするべきではない 0ポイント

どれかひとつ

ポイント

2.あなたは、育児・子育てにどのような姿勢で取り組んでる？

- 育児・子育てなら自分が主役！ 4ポイント
- 主役ではないが積極的にする！ 3ポイント
- 自分からできることを探してする！ 2ポイント
- 頼まれたことだけでいい 1ポイント
- 育児・子育てには関わらない 0ポイント

どれかひとつ

ポイント

3.育児・子育て、ふだんどれくらいしてる？

- 毎日している 4ポイント
- できる時は必ずしている 3ポイント
- 休みの日など時間ができた時にするようにしている 2ポイント
- 気が向いた時や頼まれた時にしている 1ポイント
- まったくしていない 0ポイント

どれかひとつ

ポイント

4.あなたがふだんやっていることをいくつかも選んでください。

- ミルクの授乳、食事の世話をする 1ポイント
- 入浴、入浴後の世話をする 1ポイント
- おむつ替えやトイレトレーニング 1ポイント
- 寝かしつける 1ポイント
- 病気やけがの時の看護や通院 1ポイント
- 絵本の読み聞かせ 1ポイント
- 挨拶、態度など基本的なしつけ 1ポイント
- 公共マナーのしつけ 1ポイント
- 園や学校などの日常の子どもの送り迎え 1ポイント
- 園や学校の行事などへの参加 1ポイント
- 園や学校から緊急の呼び出しがあった時の子どものお迎え 1ポイント
- 子どもの遊び相手 1ポイント

どれでも合計

ポイント

5.今、あなたのイクメン度を自己評価するなら？

- 完全無敵のイクメン 4ポイント
- かなりのイクメン 3ポイント
- まあまあイクメン 2ポイント
- まだイクメンではない 1ポイント
- そもそもイクメンになろうとしていない 0ポイント

どれかひとつ

ポイント

あなたのイクメン度ポイント

合計()ポイント/28ポイント

チェックしてみよう！ あなたのカジダン度

※現在、パートナーがいない方はパートナーをもたれた気持ちでお答えください。

1.パートナーといっしょに家事(料理、洗濯、掃除)をすることをどう思う？

- 自立できるよう、普段からパートナーと家事共有(シェア)するべき 4ポイント
- パートナーの負担にならないよう、分担するべき 3ポイント
- 自分にできる範囲で協力するべき 2ポイント
- できることならしたくない 1ポイント
- パートナーの役割なのでするべきではない 0ポイント

どれかひとつ

ポイント

2.あなたは、家事にどのような姿勢で取り組んでる？

- 家事なら自分が主役！ 4ポイント
- 主役ではないが積極的にする！ 3ポイント
- 自分からできることを探してする！ 2ポイント
- 頼まれたことだけでいい 1ポイント
- 家事には関わらない 0ポイント

どれかひとつ

ポイント

3.家事、ふだんどれくらいしてる？

- 毎日している 4ポイント
- できる時は必ずしている 3ポイント
- 休みの日など時間ができた時にするようにしている 2ポイント
- 気が向いた時や頼まれた時にしている 1ポイント
- まったくしていない 0ポイント

どれかひとつ

ポイント

4.あなたがふだんやっていることをいくつかも選んでください。

- 食材や日用品を買いに行く 1ポイント
- 食事をつくる 1ポイント
- 食べ終わった後の食器を洗う 1ポイント
- 洗濯した衣類を干す 1ポイント
- 取り込んだ衣類をたたむ 1ポイント
- アイロンかけをする 1ポイント
- 部屋に掃除機をかける 1ポイント
- 家具などのふき掃除をする 1ポイント
- 風呂やトイレを掃除する 1ポイント
- 整理整頓をする 1ポイント
- ベランダや庭、玄関などを掃除する 1ポイント
- ごみを出す 1ポイント

どれでも合計

ポイント

5.今、あなたのカジダン度を自己評価するなら？

- 完全無敵のカジダン 4ポイント
- かなりのカジダン 3ポイント
- まあまあカジダン 2ポイント
- まだカジダンではない 1ポイント
- そもそもカジダンになろうとしていない 0ポイント

どれかひとつ

ポイント

あなたのカジダン度ポイント

合計()ポイント/28ポイント