

あなたのイクメン度をチェック!!

※現在、お子様がいない方、子育てが終わられた方は想定や経験でお答えください。

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？

<input type="radio"/> 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	どれかひとつ ポイント
<input type="radio"/> 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	
<input type="radio"/> 自分にできる範囲で協力するべき	2ポイント	
<input type="radio"/> できることならしたくない	1ポイント	
<input type="radio"/> パートナーの役割なのでするべきではない	0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？

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

3. 育児・子育て、ふだんどれくらいしてる？

<input type="radio"/> 毎日している	4ポイント	どれかひとつ ポイント
<input type="radio"/> できる時は必ずしている	3ポイント	
<input type="radio"/> 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	
<input type="radio"/> 気が向いた時や頼まれた時にしている	1ポイント	
<input type="radio"/> まったくしていない	0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。

<input type="checkbox"/> ミルクの授乳、食事の世話をする	1ポイント	どれでも合計 ポイント
<input type="checkbox"/> 入浴、入浴後の世話をする	1ポイント	
<input type="checkbox"/> おむつ替えやトイレトレーニング	1ポイント	
<input type="checkbox"/> 寝かしつける	1ポイント	
<input type="checkbox"/> 病気やけがの時の看護や通院	1ポイント	
<input type="checkbox"/> 絵本の読み聞かせ	1ポイント	
<input type="checkbox"/> 挨拶、態度など基本的なしつけ	1ポイント	
<input type="checkbox"/> 公共マナーのしつけ	1ポイント	
<input type="checkbox"/> 園や学校などの日常の子どもの送り迎え	1ポイント	
<input type="checkbox"/> 園や学校の行事などへの参加	1ポイント	
<input type="checkbox"/> 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	
<input type="checkbox"/> 子どもの遊び相手	1ポイント	

5. 今、あなたのイクメン度を自己評価するなら？

<input type="radio"/> 完全無敵のイクメン	4ポイント	どれかひとつ ポイント
<input type="radio"/> かなりのイクメン	3ポイント	
<input type="radio"/> まあまあイクメン	2ポイント	
<input type="radio"/> まだイクメンではない	1ポイント	
<input type="radio"/> そもそもイクメンになろうとしていない	0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

あなたのカジダン度をチェック!!

※現在、パートナーがいない方はパートナーを持たれた気持ちでお答えください。

6. 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?

<input type="radio"/> 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	どれかひとつ ポイント
<input type="radio"/> 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	
<input type="radio"/> 自分にできる範囲で協力するべき	2ポイント	
<input type="radio"/> できることならしたくない	1ポイント	
<input type="radio"/> パートナーの役割なのでするべきではない	0ポイント	

7. あなたは、家事にどのような姿勢で取り組んでる?

<input type="radio"/> 家事なら自分が主役!	4ポイント	どれかひとつ ポイント
<input type="radio"/> 主役ではないが積極的にする!	3ポイント	
<input type="radio"/> 自分からできることを探してする!	2ポイント	
<input type="radio"/> 頼まれたことだけでいい	1ポイント	
<input type="radio"/> 家事には関わらない	0ポイント	

8. 家事、ふだんどれくらいしてる?

<input type="radio"/> 毎日している	4ポイント	どれかひとつ ポイント
<input type="radio"/> できる時は必ずしている	3ポイント	
<input type="radio"/> 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	
<input type="radio"/> 気が向いた時や頼まれた時にしている	1ポイント	
<input type="radio"/> まったくしていない	0ポイント	

9. 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。

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

10. 今、あなたのカジダン度を自己評価するなら?

<input type="radio"/> 完全無敵のカジダン	4ポイント	どれかひとつ ポイント
<input type="radio"/> かなりのカジダン	3ポイント	
<input type="radio"/> まあまあカジダン	2ポイント	
<input type="radio"/> まだカジダンではない	1ポイント	
<input type="radio"/> そもそもカジダンになろうとしていない	0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

あなたのイクボス度をチェック!!

※現在、管理職でない方は、ご自身が管理職になった気持ちでお答えください。

11. 職場で仕事と生活を両立させることについてどう思う？

<input type="radio"/> 当たり前職場風土とするべき	4ポイント	どれかひとつ ポイント
<input type="radio"/> 両立に向けてもっと取り組むべき	3ポイント	
<input type="radio"/> できるだけ両立させるべき	2ポイント	
<input type="radio"/> 両立の必要性をあまり感じない	1ポイント	
<input type="radio"/> 両立は無理だと思う	0ポイント	

12. あなたは、仕事と生活の両立にどのような姿勢で取り組んでる？

<input type="radio"/> 意識して、両立体制をつくるなどマネジメントを行う	4ポイント	どれかひとつ ポイント
<input type="radio"/> 両立できるように部下に声をかける	3ポイント	
<input type="radio"/> 両立は大事だが、部下に任せる	2ポイント	
<input type="radio"/> 両立については部下が自分で努力する	1ポイント	
<input type="radio"/> 関心がない	0ポイント	

13. 仕事と生活の両立、ふだんどれくらいしてる？

<input type="radio"/> 自分も部下も、残業はめったにしない！	4ポイント	どれかひとつ ポイント
<input type="radio"/> 自分も部下も、なるべく残業はしないようにしている！	3ポイント	
<input type="radio"/> 自分は残業しても、部下にはなるべく残業させない	2ポイント	
<input type="radio"/> 自分も部下も、残業が多い	1ポイント	
<input type="radio"/> 部下の、残業状況はあまりわからない	0ポイント	

14. 急に職場に欠員が出た。さあ、あなたはどう乗り切る？

<input type="radio"/> 部下の能力や仕事状況はわかっている。すぐに仕事を割り振って業務再開！	4ポイント	どれかひとつ ポイント
<input type="radio"/> 部下の能力はわかるが、状況はわからないので、その場でみんなに状況確認！	3ポイント	
<input type="radio"/> 部下の長所や短所がわかる程度。仕事の状況がわかるリーダーに相談	2ポイント	
<input type="radio"/> 部下を集めて緊急ミーティングを開く。代わりにやれる人を募る	1ポイント	
<input type="radio"/> 急に無理。みんながなんとかするだろう	0ポイント	

15. 部下とはふだんどんな関係性？

<input type="radio"/> いつも部下の様子に気をつけ、自分から声をかけるようにしている！	4ポイント	どれかひとつ ポイント
<input type="radio"/> 部下の様子がいつもと違ったら、声をかけて話を聞く！	3ポイント	
<input type="radio"/> 相談された時は親身に相談に乗ってアドバイスもする！	2ポイント	
<input type="radio"/> 相談された時はとりあえず話を聞く	1ポイント	
<input type="radio"/> 特に関心がない	0ポイント	

16. 部下が育児休暇取得を希望してきた。あなたは？

<input type="radio"/> どんな制度があるか、ふだんから把握している。いつでも具体的にアドバイスできる！	4ポイント	どれかひとつ ポイント
<input type="radio"/> どんな制度があるのかすぐに自分も調べて、なるべく早めに本人と話し合う！	3ポイント	
<input type="radio"/> まずは本人の希望や意見を聞いておいて、時間がある時に制度について調べる	2ポイント	
<input type="radio"/> 本人がしたいようにしたらいい	1ポイント	
<input type="radio"/> どうしたらいいか、わからない	0ポイント	

17. 今、あなたのイクボス度を自己評価するなら？

<input type="radio"/> 完全無敵のイクボス	4ポイント	どれかひとつ ポイント
<input type="radio"/> かなりのイクボス	3ポイント	
<input type="radio"/> まあまあイクボス	2ポイント	
<input type="radio"/> まだイクボスではない	1ポイント	
<input type="radio"/> そもそもイクボスになろうとしていない	0ポイント	

あなたのイクボス度ポイント

合計

ポイント

/ 28ポイント