

# フ・バランス推進月間です!!

男性の皆さんへ あなたのイクメン度をチェックしてみましょう！

## イクメンチェックシート

※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="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> 自分にできる範囲で協力するべき… 2ポイント <input type="checkbox"/> できることならしたくない… 1ポイント <input type="checkbox"/> パートナーの役割なのですからすべきではない… 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？	<input type="checkbox"/> 育児・子育てなら自分が主役！… 4ポイント <input type="checkbox"/> 主役ではないが積極的にする！… 3ポイント <input type="checkbox"/> 自分からできることを探してする！… 2ポイント <input type="checkbox"/> 頼まれたことだけでいい… 1ポイント <input type="checkbox"/> 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？	<input type="checkbox"/> 毎日している… 4ポイント <input type="checkbox"/> できる時は必ずしている… 3ポイント <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> 気が向いた時や頼まれた時にしている… 1ポイント <input type="checkbox"/> 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で 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 <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お迎え… 1ポイント <input type="checkbox"/> 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？	<input type="checkbox"/> 完全無敵のイクメン… 4ポイント <input type="checkbox"/> かなりのイクメン… 3ポイント <input type="checkbox"/> まあまあイクメン… 2ポイント <input type="checkbox"/> まだイクメンではない… 1ポイント <input type="checkbox"/> 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

## イクメン度レベル判定

### 理想のイクメン像 ▶

- 自分が主役で育児を行うことや分担することに理解がある
- 子育てを行うことに積極的に行動的である
- 世話やしつけなど育児全般をこなせる

### 25~28ポイント 完全無敵のイクメン

働きながらも主体性をもって日常的に子育てができるあなたの意識と姿勢はパーフェクト！  
楽しんで育児・子育てを行うあなたは家族にとってこの上なく頼もしい存在でしょう。

### 19~24ポイント かなりのイクメン

育児分担はほぼ完璧で、かなり高いレベルにあるのは確か！どうしても日常的に関われない時もあるでしょうが、あなたの意欲や思いやりに家族はきっと感謝しているはずですよ。

### 12~18ポイント まあまあイクメン

育児分担より育児協力のスタンス。もう少しがんばりたいあなたは、育児の頻度や子育てスキルに課題がないかを考え、意識し、行動していくことでさらにステップアップできます。

### 5~11ポイント イクメン予備軍

育児分担に対してあまり理解があるとは言えません。まずは将来のことを見据えた育児分担の意義を自分なりに定義し、できる範囲からでいいので子育てに関わるようにしましょう。

### 0~4ポイント イクメン未満

育児分担に対してあまり気が乗らないようです。誰かがやってくれていることに感謝ですよ。あなたも何かできることを見つけて行動してみると家族の笑顔が増えるかも？

大阪市では、男性の家事・育児などへの参画を促進するために「男性の新しいライフスタイル」～PAPATTO!～を発行し、「イクメン」「カジダン」等についてわかりやすく説明しています。家事・育児や子育ての時間的負担と精神的負担が女性に偏りすぎていませんか？イクメン・カジダン・イクボス度を測れるチェックシートと、「男性の新しいライフスタイル」PAPATTO!をぜひ活用ください。

