

家事育児チェック

記入日： 年 月 日

- ①家事育児について、出産後どうしていきたいと思っていますか？
相手の記入は見ないで、○をつけてみてください。

家事・育児項目	夫	妻	ふたりとも
買い物			
料理			
食器洗い			
トイレそうじ			
お風呂そうじ			
洗濯&干す			
洗濯ものとりこみ&たたむ			
離乳食をつくる			
食事をたべさせる			
お風呂に入れる			
おしっこのおむつかえ			
うんちのおむつかえ			
保育園の送迎			
こどもの病気の時仕事を休む			
夜泣き時にあやす			

- ②身近に育児や家事の援助者はいますか？
手伝ってくれる人 いる(誰：) いない

- ③疲れやストレスがたまっていらいする時、夫または妻に助けを求めたり
相談できますか？
(はい・多分言える・言えるかわからない・言えないかも・伝えるようにする)

