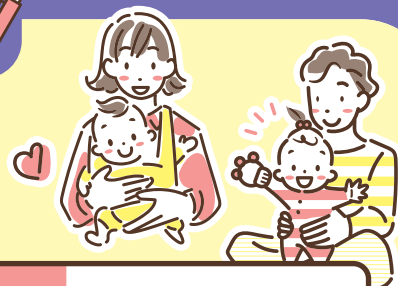


家事・育児編

多胎児のいる家庭向け

大切なのは、自分とパートナーがどちらも犠牲にならず、
お互いが納得する分担を目指すこと。
チェックシートを使って、“名もなき家事”を見える化し
家庭の「今」と「これから」を共に考えよう！



CHECK 1

あなたの家庭の家事・育児分担状況を 点数化してみよう！

※点数は指標であり、優劣をつける目的はありません。

子どもの
年齢

歳

か月

同時にやっている or 子どもがやっている or 該当なしの場合はこちらを選択

利用でき
ている場合
は
チェック☑



洗濯

	夫が多い	やや 夫が多い	夫・妻で 同じくらい	やや 妻が多い	妻が多い	点数	利用でき ている場合 は チェック☑
1							
2							
3							
4							
5							



食事

	夫が多い	やや 夫が多い	夫・妻で 同じくらい	やや 妻が多い	妻が多い	点数	利用でき ている場合 は チェック☑
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							



掃除

	夫が多い	やや 夫が多い	夫・妻で 同じくらい	やや 妻が多い	妻が多い	点数	利用でき ている場合 は チェック☑
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							



その他

	夫が多い	やや 夫が多い	夫・妻で 同じくらい	やや 妻が多い	妻が多い	点数	利用でき ている場合 は チェック☑
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

中間
合計

点

同時にやっているor子どもがやっているor該当なしの場合はこちらを選択

利用できている場合はチェック☑



乳児ケア

夫が多い	やや夫が多い	夫・妻で同じくらい	やや妻が多い	妻が多い	点数
4点	3点	2点	1点	0点	

以外の家族	パートナ	家事代行やファミサポ等	社会資源

32	おむつ替え							
33	おむつやおしりふきを買う・補充する							
34	離乳食づくり、ごはんを食べさせる							
35	1日の授乳計画（授乳プログラム）を立てる							
36	日中のミルクづくり・授乳							
37	夜間のミルクづくり・授乳							
38	哺乳瓶やマグを洗う・消毒する							
39	沐浴を行う							
40	予防接種や健診のスケジュール管理をする							
41	予防接種や健診に連れていく							
42	汚物などで汚れた衣類等の下洗いをする							
43	寝かしつけ							
44	夜泣きへの対応							
45	子ども毎のミルクの回数や量（離乳食の段階や量）を知っている							
46	泣き止ませる、あやす、遊ぶなど子どもの相手をする							
47	同時泣きや交互泣きに対応する							



幼児ケア

48	朝、子どもを起こす							
49	ごはんを食べさせる							
50	歯みがきを仕上げる							
51	人数分の着替えなどお出かけの準備をする							
52	保育日誌への記入、提出物の用意							
53	子どもと遊ぶ・絵本の読み聞かせをする							
54	学校・園からのお便りを確認する							
55	家庭学習（宿題等）の面倒を見る							
56	子ども用備品の買い物（衣服、玩具、文具等）							
57	送迎（園、塾、課外活動）							
58	学校・PTA行事等へ参加する							
59	健診や病院に連れていく							
60	看護休暇を取り感染症等の看護をする							
61	お風呂に入れる							
62	帰宅後の持ち物チェック（汚れ物、連絡帳など）							
63	自分1人で、多胎児の世話をする							
64	自分1人で、多胎児を連れて外出する							
65	おもちゃや遊びの取り合いに対応する。ケンカの仲裁をする							

※今は育児期などを過ぎている場合も、当時を振り返って記入

CHECK 2

合計点数を出してみよう！

合計

点

CHECK 3

合計点数を基に家庭の家事分担タイプを診断してみよう！

合計点数	偏り度合	タイプ
37点以下	妻	①「妻が倒れてしまうと大ピンチ到来」タイプ
38～75点		②「妻の負担が大きいですね」タイプ
76～112点		③「妻をメインに家事育児が回っていますね」タイプ
113～148点		④「ワンチームで家事と育児実践」タイプ
149～185点		⑤「夫をメインに家事育児が回っていますね」タイプ
186～222点		⑥「夫の負担が大きいですね」タイプ
223点以上	夫	⑦「夫が倒れてしまうと大ピンチ到来」タイプ

夫・妻それぞれが記入・集計してお互いの点数を比べることでお互いの認識のズレを確認してみましょう！



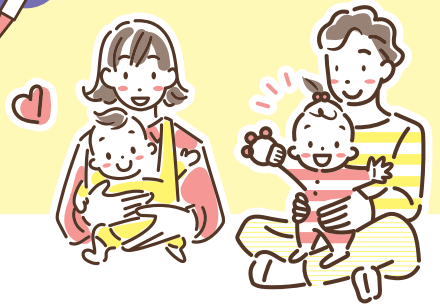
タイプ別の解説は次のページへ

家事・育児編

多胎児のいる家庭向け

診断結果

妻の
負担が
大きい



1

妻が倒れてしまうと大ピンチ到来

タイプ

多くの項目で「妻が多い」を選択した場合、このタイプになります。夫が仕事で帰宅が遅かったり出張が多い等、「家ではゆっくりしたい」と思っている、それを態度や言葉に出すのは避けましょう。妻の疲労も相当です。多胎育児は「喜び2倍。大変さは2乗」とも。特に3歳頃までは非常に大変で、「妻だけがエース」状態では妻が追い詰められてしまいます。夫も子育ての主役として積極的に関わりましょう。



子どもが生まれると、家事は自分の快適さのためではなく、子どもの命を守るための仕事になります。祖父母等の支援や家事代行サービスの利用も、遠慮せず活用しましょう。

3

妻をメインに家事育児が回っていますね

タイプ

家事・育児の割合が夫3:妻7の家庭は「妻をメインに家事育児が回っていますね」タイプです。妻が専業主婦や短時間パート等の場合で、分担を話し合って決めた場合は問題ありませんが、多胎育児は常に気が抜けず、当初の分担以上に疲労が蓄積している可能性があります。特に夫婦ともにフルタイム勤務の場合、妊娠中から妻に過度な負担が続いていることも。

多胎育児は「喜び2倍、大変さは2乗」と言われるほど大変で、妻の疲労は相当です。可能であれば祖父母等も含めたチーム体制で協力していくことが望ましいです。

5

夫をメインに家事育児が回っていますね

タイプ

「やや夫が多い」を選んだ項目が多い場合、妻の仕事が忙しかったり、妊娠・産後の回復期で夫が多くを担っているケースが考えられます。分担を話し合って決めたのであれば問題ありませんが、夫婦ともにフルタイム勤務の場合は注意が必要です。

多胎育児の疲れは夫にもあるため、妻も少しずつ家事・育児に積極的になれると良いでしょう。祖父母や外部サービス等の力も頼りながら、無理なく乗り切ってください。

7

夫が倒れてしまうと大ピンチ到来

タイプ

多くの項目で「夫が多い」を選択した場合、「夫が倒れてしまうと大ピンチ到来」タイプになります。妻が多忙、妊娠中、産後の回復期、または病気などで、夫が家事・育児をほぼ担っている状態なのかもしれません。子どもの誕生後、家事は自分が快適に生きていくための作業から、子どもの命を守るための仕事に変わります。

今の状態で夫までもが倒れてしまえば元も子もありません。可能ならば祖父母等に協力を依頼し、家事代行サービス等もどんな利用して負担を分散してください。

夫の
負担が
大きい



2

妻の負担が大きいですね

タイプ

「やや妻が多い」「妻が多い」の数が多いと、このタイプになります。夫が「手伝うよ?」と声をかけることも多いと思いますが、この言葉に妻は「手伝って何?」と違和感を覚えることがあります。特に育児が加わると、「夫の子どもでもあるのに…」とモヤモヤする気持ちが強くなります。多胎育児の場合は特に、どれだけ子ども好きだったとしても妻の疲労は相当です。多胎育児は「喜び2倍。大変さは2乗」とも。3歳頃までは特に大変で、「手伝う」感覚では乗り切れません。夫も子育ての主役として、家事の得意不得意に関係なく積極的に分担しましょう。

また、祖父母等の手も借りられるなら借り、妻がリフレッシュできる時間をつくってください。

4

ワンチームで家事と育児実践

タイプ

この「ワンチームで家事と育児実践」タイプは、夫婦がよく話し合い、協力して家事・育児を分担できている理想的な形です。今後もその姿勢を大切にしましょう!

ただし、頑張りすぎて共倒れにならないよう注意が必要です。多胎育児は特に3歳頃までが大変なので、可能であれば祖父母等も含めたチーム体制で協力するのが望ましいです。

6

夫の負担が大きいですね

タイプ

「やや夫が多い」「夫が多い」の数が多いとこのタイプになります。妻の仕事が忙しい、帰宅が遅い、または妊娠・産後の回復期で夫が多くを担っているケースが多いです。家庭がうまく回っているなら問題ありませんが、妻が「忙しから」と一方的に夫に任せている場合、夫がストレスを抱えている可能性があります。祖父母や外部サービス等も頼りながら、家族全体でチームとして支え合うことが大切です。

診断結果をもとに、
家族みんなが納得できる
分担を考えましょう。
得意・不得意も考慮して
取り組みやすいところから
チャレンジ!



抱え込まず
誰かに
頼ってみよう!

多胎育児で困難にぶつかっても、夫婦だけで乗り越えるには限度があります。そんな時は、外部サービスを利用したり、同じ境遇の人と話し合ったりして負担を減らしていきましょう。

岐阜県
産後ケア事業



ファミリーサポートセンター
(ファミサポ)



NPO法人
ぎふ多胎ネット

