

# 愛妻度チェックリスト

妻への愛情や思いやりは十分ですか。愛情や思いやりは、一方的な感情ではありません。基本に、妻を人間として尊重する態度や、夫婦間のコミュニケーション、心の通い合いが必要です。Yesを1点として、あなたは何点とれますか。

項目	YES (1点)	NO (0点)
妻のいいところ、すてきなところがすぐに言えますか。		
妻に「愛しているよ」と言えますか。		
妻と人生設計を一緒に話し合ったことがありますか。		
週末によく、妻といっしょに外出したり話し合ったりする時間を持っていますか。		
妻といっしょにお風呂に入ったことがありますか。		
妻を「おい」とか「君」とかではなく、名前で呼んでいますか。		
妻との間でも「おはよう」「ありがとう」「ごめん」の言葉を使っていますか。		
帰宅が予定外に遅くなりそうなとき、妻に電話をいれていますか。		
自分の仕事や職場での迷いや悩みも妻に話していますか。		
同僚や人から「愛妻家」と言われたことがありますか。		
妻との口喧嘩も尾をひかず、すぐに歩み寄ることができますか。		
合計		点

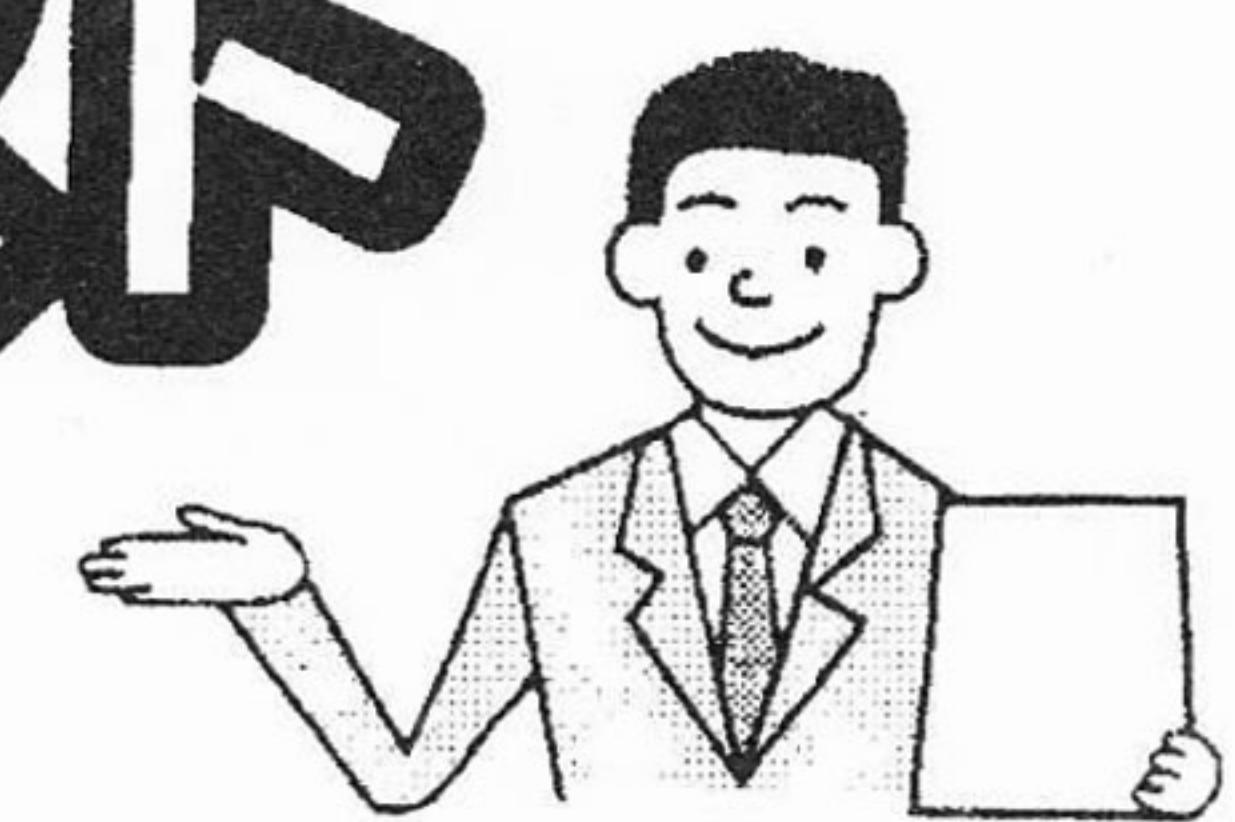


11~8点 こういう夫婦なら、今後どんな問題が生じても、お互いに尊重して前向きに解決していくでしょう。

7~5点 もう少し妻のことを一人の人間として、また人生の伴侶として考え、愛するよう努めましょう。

4点以下 あまりにも心が通わなすぎます。猛反省して改めましょう。

# 夫の生活自立度チェックリスト



自分の身の回りのことは、自分でしたり、自分ひとりでもできること。それは、妻に過度の負担をかけたり、拘束しないために、また自分の人生のためにも最低限必要なことです。夫婦の協力・共同も、こうした自立や自活能力の上に育まれるものです。

項目	YES (1点)	NO (0点)
毎朝、衣類のコーディネートやハンカチなど携帯品の用意は自分でしていますか。		
背広やワイシャツなどを脱ぎ捨てにはしないで、自分で所定の所に置いていますか。		
自分の布団の上げ下ろしやベッドメーキングは自分でしていますか。		
遅く帰ってひとりで食事をしたとき、自分で片付けをしていますか。		
自分の得意料理を3点以上持っていますか。		
衣類のつくりいやアイロンかけは自分でできますか。		
洗濯物干しやとりこみを、ときどきはしていますか。		
トイレやお風呂の掃除を、ときどきはしていますか。		
困ったことがあったり、妻と喧嘩をした時でも、実家の母親に助けを求めず、自分でやりくりして解決に努めていますか。		
合計		点

結果はいかがでしたか…?

9~8点 合格。夫婦の協力・共同、助け合いを育みましょう。

7~5点 もう少し努力してみましょう。

4点以下 幼児性や依存や甘え、あるいはマザコン度とも言うべきものが強すぎます。自分ですること、やれることはもっと広げましょう。

