

自分時間はいつ?

ワーママ10人に聞きました 自分時間の過ごし方、教えてください

どこで何をしていますか?

仕事、育児、家事に大奮闘のワーママの“自分時間”をLINE調査で覗いてみた。自身の睡眠や昼食の時間を削ってなんとか作り出す、彼女たちの貴重かつ至福の時間とは。

MORNING



自分時間：5分
息子が起きてくる前、今がチャンス!と、牛乳をフォーマーで泡立ててカプチーノに。ほんの5分ぐらいだけど、贅沢気分。(Meg/28歳)

自分時間：1時間
朝食を作る前に、コーヒーを飲みながら録画しておいた「ドクターX」を鑑賞。最近子どもを寝かしつけるときに私も一緒に寝てしまうので、ドラマは録画。「子ども、主人、起きてこないで〜! 最後まで見せてね!」と思いながら見た。(とここ/30歳)

DAYTIME



自分時間：1時間
職場のランチ休憩に、カフェでネットショッピングと読書。スキンケア用品が残りがなくなってきたので、普段使っているメーカーのサイトから買う。本は週末図書館で借りてきたもので、今流行りのアンガーマネジメント系の育児本を読破。(みー/34歳)

自分時間：1時間
お昼休みに持参のお弁当を食べた後、オフィスビルの雑貨屋さんでウィンドウショッピング。狙っている小振りのハンドバッグの機能や見た目をチェック。平日の夜はバタバタして自分時間がとりづらいので、昼休みにゆっくりしている。(ゆかり/41歳)

WEEKEND



自分時間：1時間
ニールズヤードのラベンダー＆フランキンセンス＆ベルガモットをブレンドして、アロマタイム。大好きなごろっとグラノーラで朝食。そして、朝刊を熟読(笑)。わずかな時間だけど…満足!(めらこ/37歳)

自分時間：1時間
親子でフィットネスジムへ。子どもがスイミングを習っている間に、ピラティスのレッスンを受ける。一緒に行き帰るのはとても助かるけど、プールから上がってくるまでに自分の支度をしなければいけないので、レッスン前後は慌ただしい。(ゆかり/41歳)

自分時間：2時間
主人に子ども2人をお願いして近所の美容院へ。長時間いると疲れるし、家のことが心配なので、今日はカラーだけにして再来週にカットを予約。ホットタオル＆マッサージ＆昆布茶で、とても満たされた気持ちに。(みー/34歳)

NIGHTTIME



自分時間：50分
子どもが寝て洗濯機をまわしている間に、ハーブティーを飲みながらスマホでネットサーフィン。帰宅後は子どものテレビ優先にしているため、ニュースや天気をチェック。お気に入りの「yogiのスロートティー」は、お値段がソコソコなので私専用。喉にいいハーブティーで自分をいたわっている気持ちになり、自己満足☆(翠/33歳)

自分時間：1時間
昨日から夫が出張で、一人で家事・育児をしてヘトヘト。やっと子どもが寝てくれたので、自分の部屋にこもって趣味のハンドメイド。最近パレットを使って絵本棚を作った。短時間で作ったものでも満足感や達成感はあるし、無心になれるのがいい。(まゆみ/35歳)



自分時間：30分
リビングでチョコを食べた後一息(夜なので高カカオ)。自分時間に飲む飲み物はコーヒーが多く、マウントハーゲンのカフェインレスのものをよく買っている。(Meg/28歳)

自分時間：30分
リビングでアロマをたいてくつろぎながら、カリグラフィの練習。カリグラフィキットは、ネットで探してその日に購入したMaki Shimanoのもの。ちょっとした時間でも没頭できるので、楽しく癒されている。(kyoko・43歳)



自分時間：30分
夜、寝る前に、日々の子どもの様子を残す写真付き日記を10日分ほどまとめて書く。スマホの写真整理もしたかったが進まず。スマホの写真はPCに置いておくと見返さないで、月やシーズン毎にTOLOTを活用している。(みー/34歳)

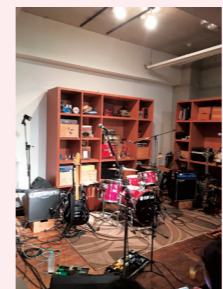
自分時間：1時間30分
金・土の夜は次の日ゆっくりできるという余裕があるので、子どもが寝た後、夫と録画しておいたドラマを観るのが楽しみ。今録っているのは相棒、ドクターX、コウノドリで、今晚は夫が大好きな相棒に。普段はしないけど、ドラマ倍速見もアリ。(みー/34歳)

自分時間：3時間
出産前によく通っていた近所のマクロビ料理教室に、久しぶりに参加(子どもは旦那サマが見てくれた)。余熱を使わず優しく炊いた小豆は心にも体にも優しい。(ちい/43歳)



自分時間：15分
子どもたちが外でお友達と遊んでいる間に、YouTubeで好きなアーティストのライブを鑑賞しつつ、サラダとお取り寄せパンをツマミながら至福のランチ。昼前から整理収納アドバイザーさんと呼んで家の片づけを手伝ってもらっていたので、少し遅めランチに。(ちい/43歳)

自分時間：6時間半
子どもは夫に見てもらって、友達と半日外出。カフェでお茶してから、出産前からずっと大好きなアーティストのライブ&外食ディナー。お酒を飲みながら音楽が楽しめて、本当に幸せな時間。これで明日からまた頑張れる!(まゆみ/35歳)



How's View

スキマを見つけてすかさず楽しむ自分時間 休日の“自分消費”を左右するのは夫の協力

- ◆平日は子どもが寝ている時間を活用して、30分～1時間程度の自分時間を捻出しているワーママたち。早朝や夜遅くに、アロマをたく、趣味に没頭する、ドラマを見るなど子ども・仕事・家事から離れてリフレッシュ。「今がチャンスと牛乳を泡立ててカプチーノ」など、わずかなスキマ時間も見逃さない。この大切な時間をさらに幸せにする商品やサービスのニーズは高い。
- ◆平日のランチ休憩は、外で過ごせる貴重な自分時間。
- ◆週末、夫に子どもを見てもらえるワーママは、まとまった時間が手に入る。料理教室に行ったり、友人と食事をしたり、外での自分時間も充実できる。夫の協力の有無がワーママの自分消費を活性化するひとつのカギであることがわかる。

【LINE調査概要】
調査期間 2017年11/9～11/22
調査方法 LINEのグループトーク
調査対象 保育園児の子どもがいるフルタイムワーキングマザー5人、小学生の子どもがいるフルタイムワーキングマザー5人