



「リラックス・息抜きタイムの過ごし方についてのアンケート」まとめ①

全国の既婚女性578人に、リラックス・息抜きタイムの過ごし方について聞いた。

<日常的に疲れているか、一日に自分一人の自由な時間は何時間あるか>

日常的に疲れているかを聞くと、全体では「やや疲れている」が58.7%と6割近く。特にフルタイム主婦は「とても疲れている」が多く42.4%で、「やや疲れている」も合わせると95.2%とほぼ全員が普段から疲れを感じているようだ。年代別で見ると、20代と30代に「とても疲れている」、60代以上に「ほとんど疲れていない」が多い。【P5】

一日に自分一人の自由な時間は「2~3時間程度」が約3割と最多。次いで「5時間以上」20.2%、「1時間程度」19.6%。専業主婦、子どもがいない女性に「5時間以上」と回答した割合が高く、比較的自由な時間がありそう。フルタイム主婦には5時間以上自由な時間がある人はほとんどおらず、「1時間程度」が32.0%と高めだった。年代別で見ると、20代・30代は自由な時間は「ほとんどなし」が3割弱もあり、前述の「とても疲れている」との回答通り、息抜きが足りないよう。50代以上になると「5時間以上」の割合が高くなり、余裕が出てくる。【P6】

<普段、自分ひとりの時間にしていること>

普段、自分ひとりの時間にしていることは、自宅では「スマホやPCでネット」「テレビ・DVDを見る」「お茶を飲む」、外では「ショッピング」「美容院」「カフェでお茶」がトップ3。自宅でのお茶・部屋の片づけ・図書館は専業主婦、カフェでお茶はフルタイム&パート・アルバイト主婦、美容院・レストラン・エステ・カラオケ・ネイルサロンはフルタイム主婦に多めだった。【P7-8】

<普段、息抜きをするタイミング>

普段、息抜きをするタイミングでは、専業主婦は「正午~15時」、パート・アルバイト主婦は「15時~18時」、フルタイム主婦は「21時~0時」がそれぞれ1位。働き方によるライフスタイルの違いがはっきりと出る結果に。専業主婦は「午前中に家事がひと段落して、夕方になって子どもが帰ってきたり夕食の準備を始めるまで」、パート・アルバイト主婦は「午後、パートから帰ってきて、夕食の準備を始めるまで」、フルタイム主婦は「夜、仕事から帰ってきて家事を終わらせた後や、子どもが寝た後」がこれらの時間帯に当たると推測される。【P9-11】



「リラックス・息抜きタイムの過ごし方についてのアンケート」まとめ②

＜自分にとって最も息抜きになること、自宅で使うお気に入りの息抜きアイテム＞

自分にとって最も息抜きになることは、自宅では「スマホやPCでネット」「テレビ・DVDを見る」が多く、外では「ショッピング」「カフェでお茶」という声が多かった。家の中で使うお気に入りの息抜きアイテムの上位は「コーヒー・紅茶などお茶」「スイーツ」「スナック菓子」で、専業主婦はコーヒー・紅茶などお茶、フルタイム主婦はスナック菓子・お酒・おいしい食事という回答がやや多め。【P12-14】

＜誰という時が最も息抜きになるか＞

誰という時が最も息抜きになるかでは「ひとり」が64.2%とダントツだが、子どものいない主婦では「夫」という声も29.8%。子どもがいる主婦で「夫」と答えたのは9.8%しかいなかった。年代別で見ると最も「ひとり」の回答の割合が高いのは40代で、実に約7割。「夫」の割合は比較的20代・30代に高かった。【P15】

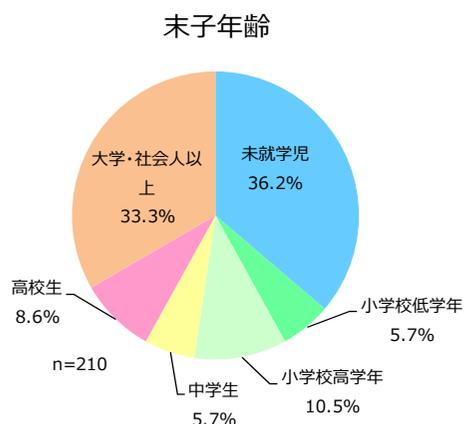
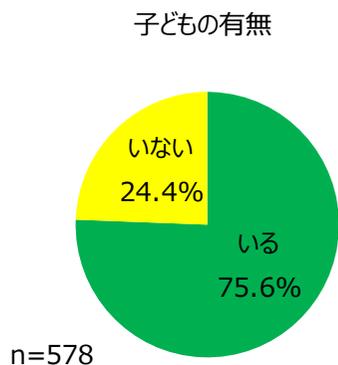
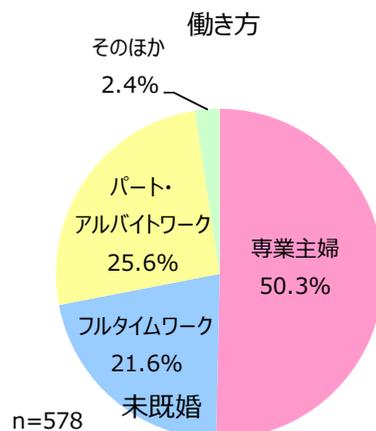
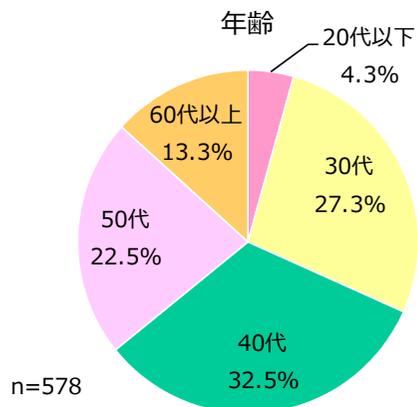
＜お金と時間があったら息抜きのためにしたいこと、自分なりの息抜きのコツ＞

お金と時間があったら息抜きのためにしたいことをフリーアンサーで聞くと、1位は圧倒的に「旅行」で、温泉旅行や海外旅行に行きたいという声と同じぐらい「一人旅がしたい」という声が多かった。前述の「ひとりである時が最も息抜きになる」という言葉通りの願望だろう。ほか「エステ」「マッサージ」「ショッピング」「スイーツやおいしいものを食べたり、レストランで外食」という回答も多数。【P16-18】

自分なりの息抜きのコツは「ひとりの時間をつくること」や「何も考えないこと」のほか、「家事を終えてすっきりした気分で息抜きすること」「適度に家事をさぼること」、「好きなことに集中すること」「好きなものを食べること」などの声が複数寄せられた。【P19-20】



「リラックス・息抜きタイムの過ごし方についてのアンケート」 回答者プロフィール



【居住地】

No.	居住地	n	%
1	北海道	9	1.6
2	青森県	0	0.0
3	岩手県	3	0.5
4	宮城県	5	0.9
5	秋田県	1	0.2
6	山形県	0	0.0
7	福島県	3	0.5
8	茨城県	7	1.2
9	栃木県	2	0.3
10	群馬県	2	0.3
11	埼玉県	43	7.4
12	千葉県	54	9.3
13	東京都	130	22.5
14	神奈川県	73	12.6
15	新潟県	1	0.2
16	富山県	0	0.0
17	石川県	3	0.5
18	福井県	0	0.0
19	山梨県	2	0.3
20	長野県	1	0.2
21	岐阜県	0	0.0
22	静岡県	7	1.2
23	愛知県	21	3.6
24	三重県	2	0.3
25	滋賀県	4	0.7
26	京都府	12	2.1
27	大阪府	81	14.0
28	兵庫県	66	11.4
29	奈良県	3	0.5
30	和歌山県	2	0.3
31	鳥取県	0	0.0
32	島根県	0	0.0
33	岡山県	6	1.0
34	広島県	6	1.0
35	山口県	0	0.0
36	徳島県	0	0.0
37	香川県	7	1.2
38	愛媛県	2	0.3
39	高知県	1	0.2
40	福岡県	10	1.7
41	佐賀県	2	0.3
42	長崎県	0	0.0
43	熊本県	3	0.5
44	大分県	2	0.3
45	宮崎県	0	0.0
46	鹿児島県	1	0.2
47	沖縄県	1	0.2
	不明	0	0.0
	全体	578	100.0

リビングくらしHOW研究所は女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。
ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp/> 問い合わせ TEL 03-5216-9420 FAX 03-5216-9430



【設問一覧】

Q1.あなたは日常的に疲れていますか？

Q2.一日に自分ひとりの自由な時間はどれぐらいですか？

Q3.普段、自分ひとりの自由な時間に何をしていますか？選択肢の中からいくつかもお選びください。

Q4.普段、あなたが息抜きをするタイミングは、比較的いつのことが多いですか？なぜそのタイミングで息抜きをするのかという理由も教えてください。

Q5.家の内外でやることで、自分にとって最も息抜きになることは？自分一人にいる時に限ってお答えください。

選択肢の中からあてはまるものをそれぞれひとつだけお選びください。

Q6.あなたが家の中で息抜きをするときに使うお気に入りのアイテムは？選択肢の中からいくつかもお選びください。

Q7.あなたにとって、誰という時が最も息抜きになりますか？

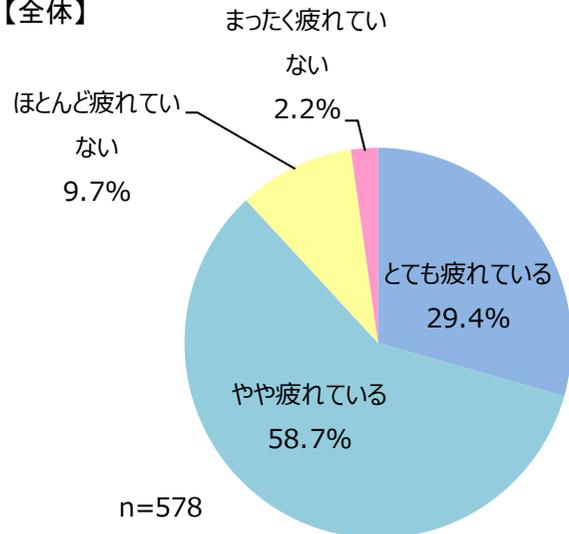
Q8.お金と時間があつたら、息抜きのためにしたいことを教えてください。〈フリーアンサー〉

Q9.自分なりの息抜きのコツがあれば教えてください。〈フリーアンサー〉

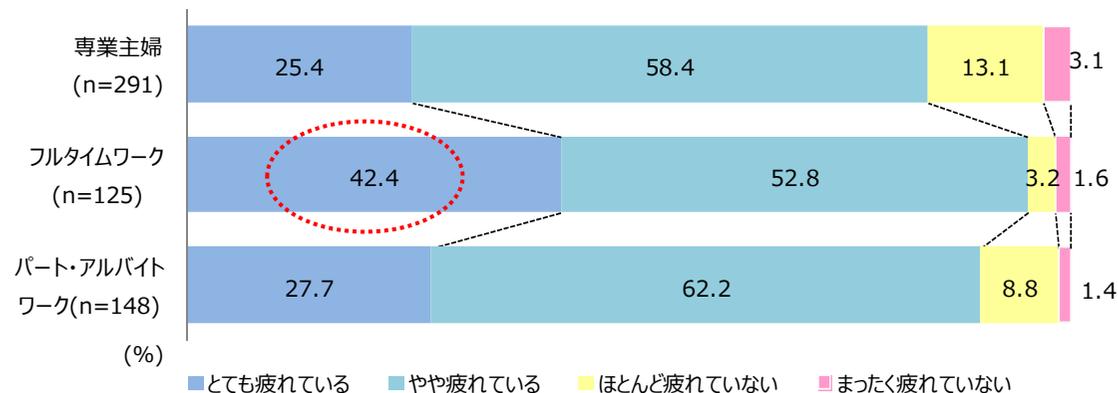


Q1.あなたは日常的に疲れていますか？

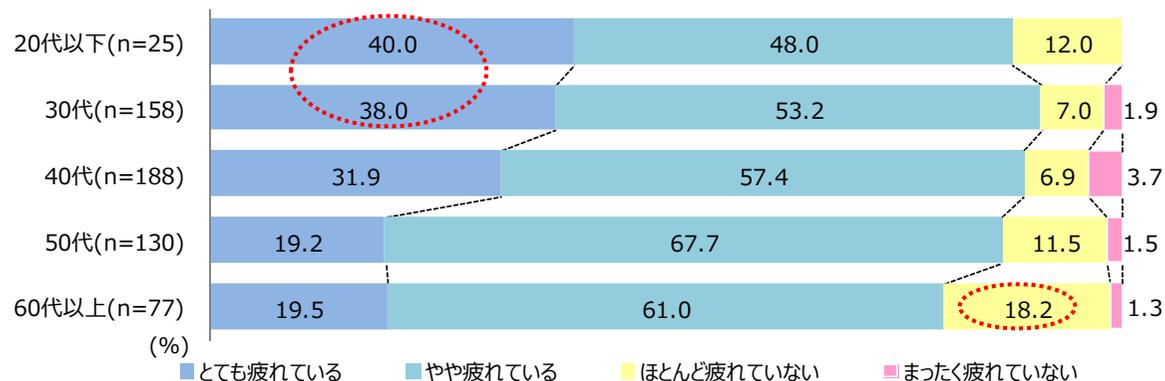
【全体】



【働き方別】



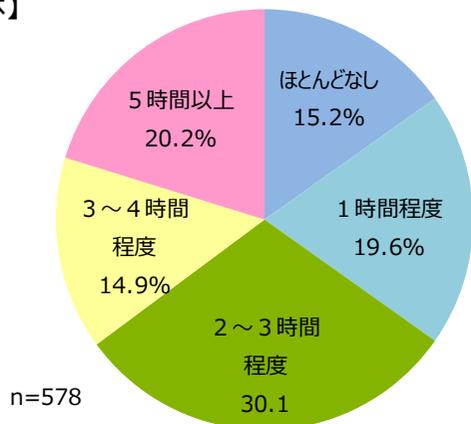
【年代別】



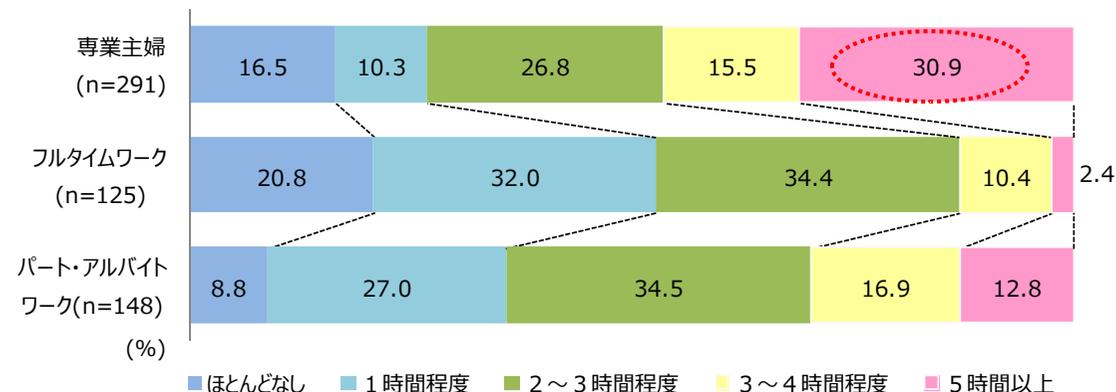


Q2.一日に自分ひとりの自由な時間はどれぐらいですか？

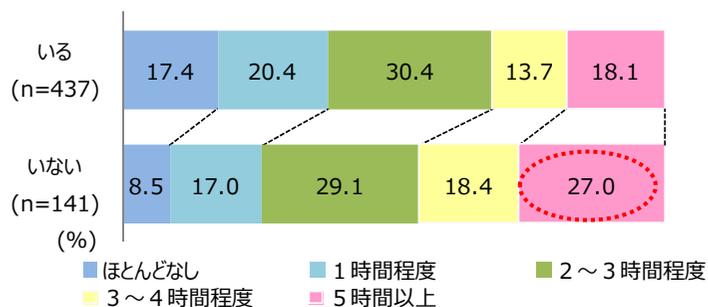
【全体】



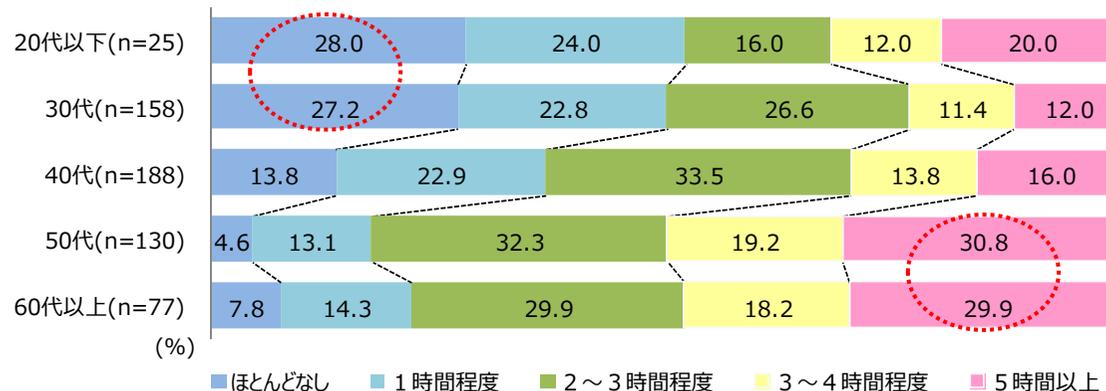
【働き方別】



【子どもの有無別】



【年代別】



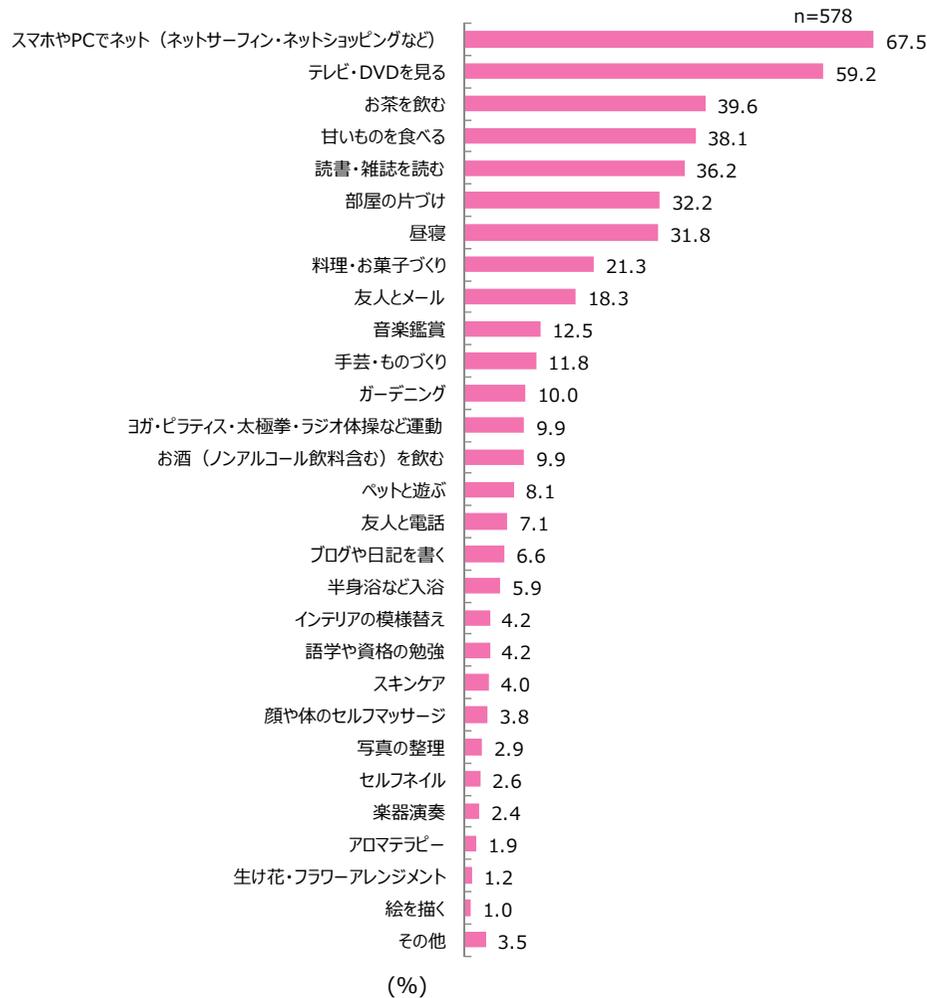
リビングくらしHOW研究所は女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp/> 問い合わせ TEL 03-5216-9420 FAX 03-5216-9430



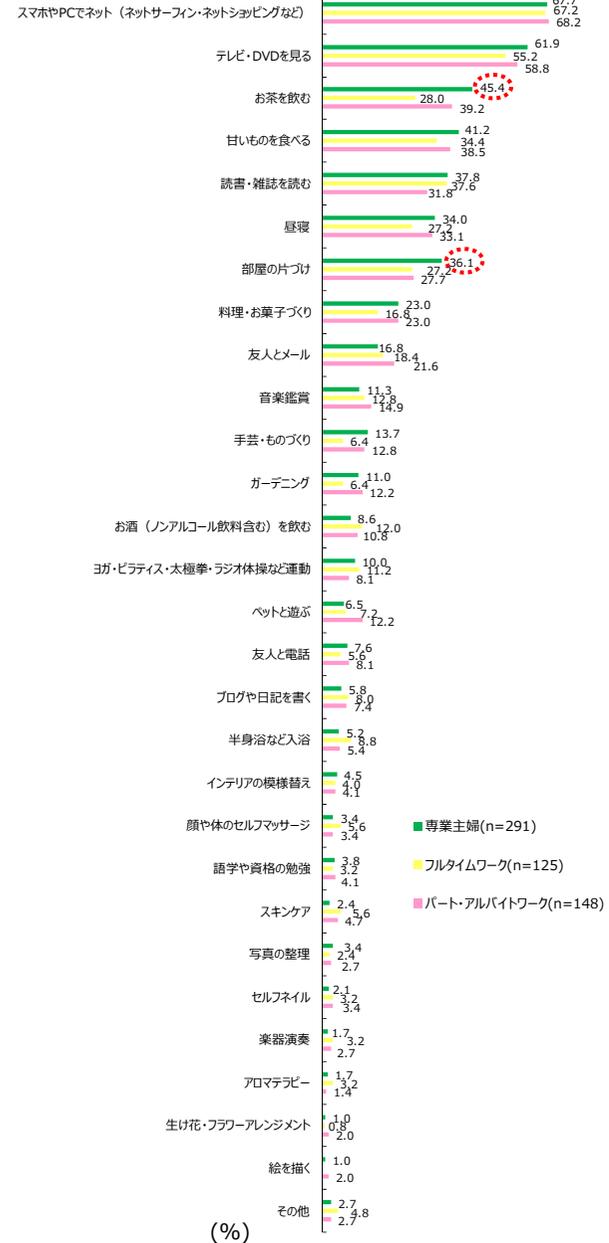
Q3. 普段、自分ひとりの自由な時間に何をしていますか？
選択肢の中からいくつでもお選びください。

<自宅で>

【全体】



【働き方別】

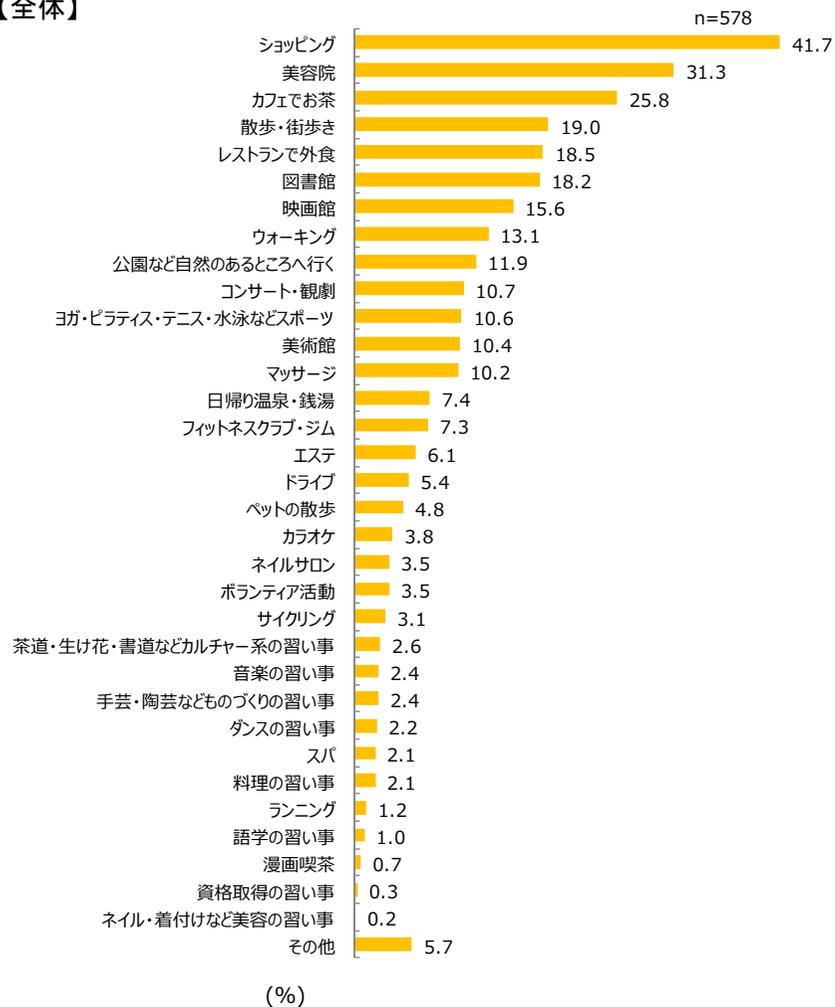




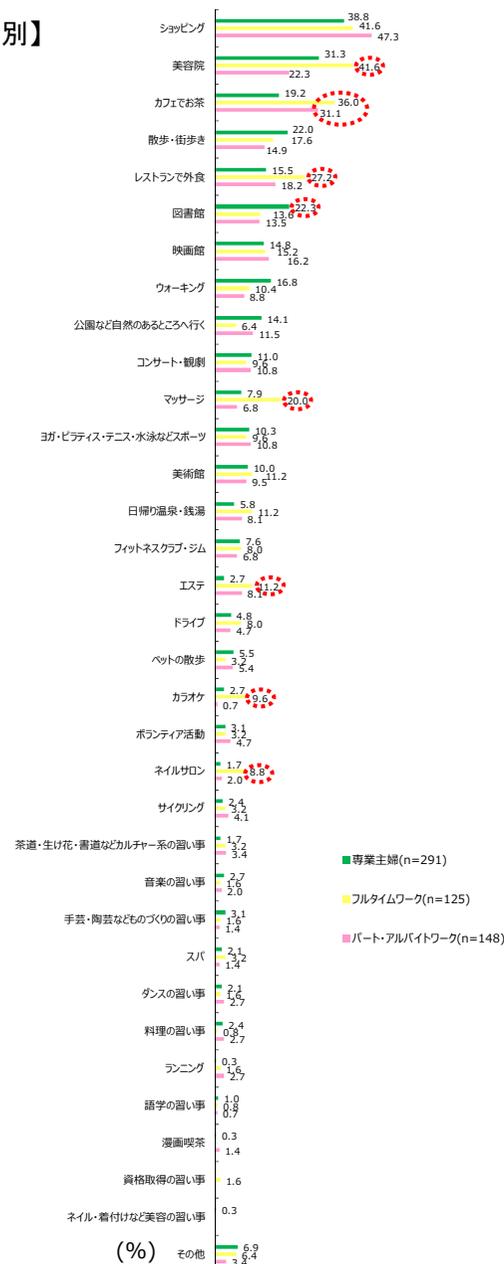
Q3. 普段、自分ひとりの自由な時間に何をしていますか？
選択肢の中からいくつかでもお選びください。

<外で>

【全体】



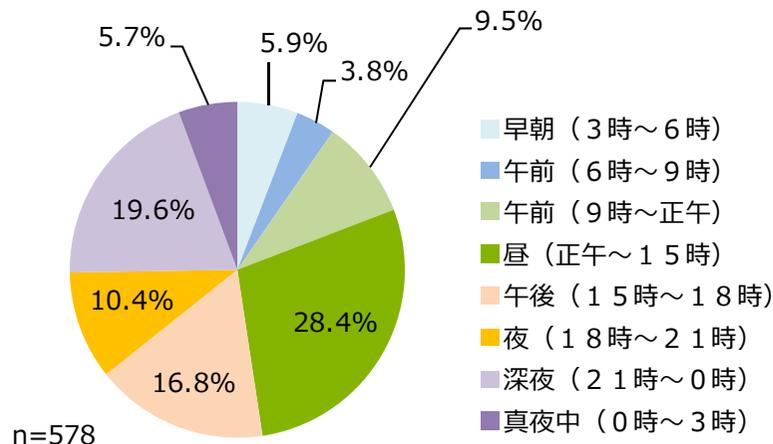
【働き方別】



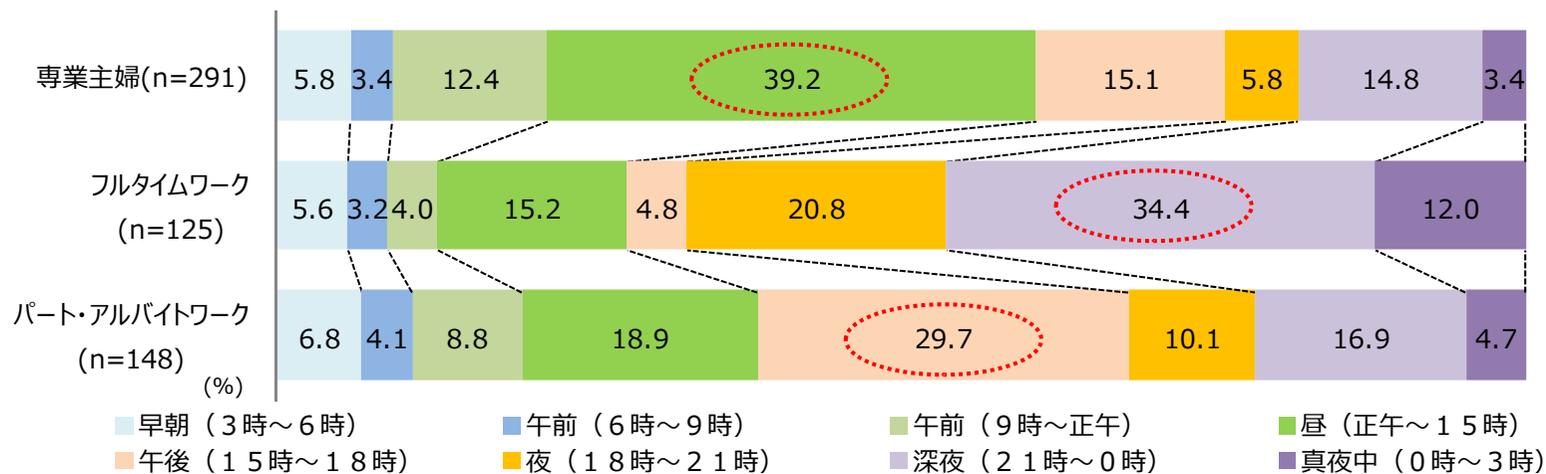


Q4. 普段、あなたが息抜きをするタイミングは、比較的いつのことが多いですか？なぜそのタイミングで息抜きをするのかという理由も教えてください。

【全体】



【働き方別】





Q4. 普段、あなたが息抜きをするタイミングは、比較的いつのことが多いですか？なぜそのタイミングで息抜きをするのかという理由も教えてください。

【理由】

年齢	都道府県	働き方	早朝(3時~6時)
28	東京都	パート・アルバイトワーク	家族が起きる前にゆっくり出来る
34	東京都	フルタイムワーク	夜は子どもと一緒に21時過ぎには寝てしまうので。
45	栃木県	パート・アルバイトワーク	家族も寝ているし、お弁当作りもあるけれど、一人でリビングでくつろげる時間なので。
51	千葉県	専業主婦	相方が仕事に出て、犬たちも寝ている時間帯 純粋に自分のために時間が使えるから
60	茨城県	専業主婦	家族が起き出したらもうずっと忙しい
年齢	都道府県	働き方	午前(6時~9時)
38	神奈川県	フルタイムワーク	通勤時間なので、この時間しか息抜きできない。
49	大阪府	専業主婦	主人を送り出して、お買い物の時間まで電話や来客が無いので、ゆっくり用事が出来る。
66	東京都	パート・アルバイトワーク	主人を送り、自分が出かける迄の私だけの時間だから
年齢	都道府県	働き方	午前(9時~正午)
34	京都府	専業主婦	子どもたちが、学校か幼稚園に行っている時間なので
35	大阪府	専業主婦	昼過ぎると、幼稚園のお迎えがあるから
43	熊本県	専業主婦	主人が仕事に行き、子どもが学校に行き、下の子どもと2人になる時間で、家事もひと段落する頃なので
54	大阪府	パート・アルバイトワーク	主人を送ってからパートに行くまでが自由
59	千葉県	専業主婦	家族を送り出し、家事を一仕事終えてほっとできるから。
年齢	都道府県	働き方	昼(正午~15時)
28	千葉県	専業主婦	子どもたちが昼寝している間だけが、私の唯一ゆっくり出来る時間です。
33	大阪府	専業主婦	買い物や家の用事が一段落した時間帯で下の子のお迎えまでの間一人でゆっくりできる時間なので。
41	東京都	専業主婦	家事がひと段落して、子どもが帰ってくるまでの時間がいちばんゆっくりできるので。
45	大阪府	フルタイムワーク	仕事が忙しくなければ日中少し暇な時間があるので、ゆっくりコーヒーなどを飲みます。
52	千葉県	専業主婦	午前中は家事で手一杯なので、午後、昼食のあとにほっとしたひとときを過ごしたい。
59	神奈川県	専業主婦	家族がいない、一人の時だからです。「お茶入れて」だの、「おなかすいた」だの、よけいな事言われず、じっくり楽しめるのは、家族がいない、一人の時だけです！
63	兵庫県	専業主婦	午前は家事、夕方は食事の用意など。昼が一番、ゆっくりしているから。
66	東京都	専業主婦	午前中家事など済ませて、友人とランチなどしながらくつろぎ、夕方からはまた家事、というのが長年の習慣のようになっている。



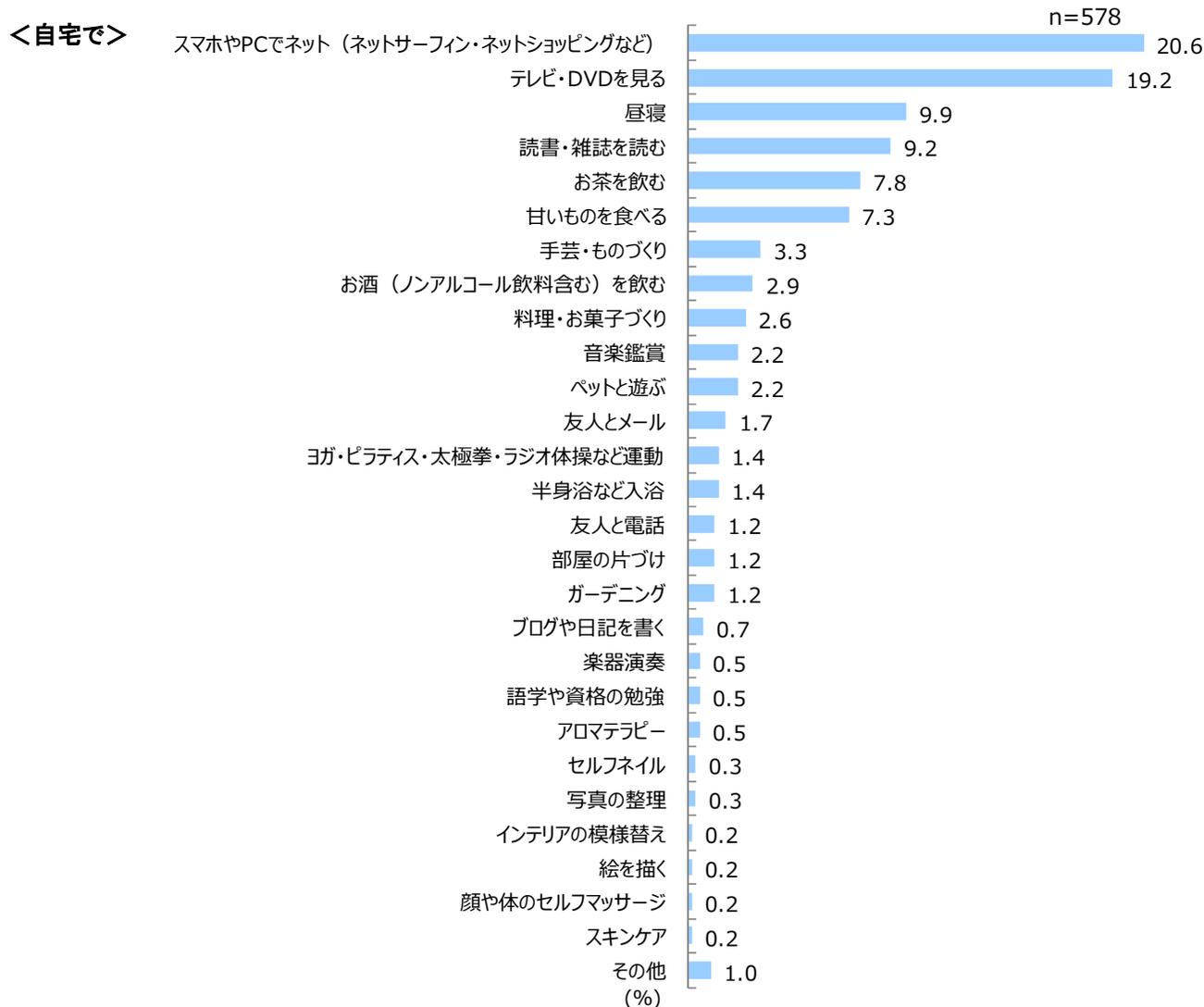
Q4. 普段、あなたが息抜きをするタイミングは、比較的いつのことが多いですか？なぜそのタイミングで息抜きをするのかという理由も教えてください。

【理由】

年齢	都道府県	働き方	午後(15時~18時)
33	東京都	専業主婦	家事を全部済ませてゆっくり出来る時だから。
46	愛知県	パート・アルバイトワーク	仕事から帰り夕食の準備に取り掛かるまでの小休憩
47	愛知県	専業主婦	家事・買い物・昼食も終わり 三時のおやつのように昼寝しています
51	兵庫県	パート・アルバイトワーク	仕事から帰ってきてほっと一息つける時間。一人のことも多いので、一番くつろげる。
54	岩手県	専業主婦	昼食後、夕食までの空いた時間をゆっくり自分のために使う。
67	大阪府	専業主婦	午後3時前まで近くに住む高齢の両親の世話をしているため。
年齢	都道府県	働き方	夜(18時~21時)
33	兵庫県	フルタイムワーク	仕事が終わるのが17時過ぎで、それからすぐ帰宅する日もあれば、週に3回はヨガへ行き買い物をして帰る日もあります。
39	東京都	フルタイムワーク	仕事帰りにショッピングなど息抜きしてます
40	神奈川県	専業主婦	子どもたちを寝かしつけてから、主人が帰宅するまでの間だけが自由な時間なので、8時30分から9時30分くらいまで。
46	東京都	パート・アルバイトワーク	私が仕事が終わって帰宅してから主人が帰宅するまでの間がほっこりした時間です。夕食の準備以外は一日のミッションが終わっている状態なのでほっとします。油断していると主人が帰ってきちゃいますのでそこそこで切り上げなければいけませんが…。主人が飲み会とかだったりするとパラダイスです。
56	愛媛県	専業主婦	午前中は家事を。週4日昼から6時間程2歳の孫の面倒を見ているので、その時間しかゆっくり出来ない。
年齢	都道府県	働き方	深夜(21時~0時)
28	大阪府	フルタイムワーク	子どもが寝て家事も終わってやっとゆっくりできる時間。唯一の時間
31	高知県	専業主婦	子どもが寝てから、やっと1日の仕事主婦業が終わったー！と。
35	東京都	フルタイムワーク	仕事が終わって家事をすべて済ませて自分だけのくつろぎの時間が過ごせるから
45	兵庫県	フルタイムワーク	子供が各部屋に入り、比較的リビングで1人になれる時間なので
67	埼玉県	専業主婦	孫が寝てから
年齢	都道府県	働き方	真夜中(0時~3時)
34	大阪府	フルタイムワーク	一日の疲れをお風呂で解消し、リラックスできる時間帯だからです。
36	北海道	専業主婦	家事も終え、子供達が寝静まってから自分の時間。
42	神奈川県	フルタイムワーク	家族が寝静まった後に自分時間を満喫する。でもつい没頭し過ぎて睡眠時間が取れなくなることもしばしば。
43	大阪府	専業主婦	子どもたちに呼ばれて手が止まることなく、集中できるので
51	神奈川県	フルタイムワーク	家事も入浴も終わり、家族が各部屋に戻った後のリビングでゆっくりする。



Q5.家の内外でやることで、自分にとって最も息抜きになることは？自分一人である時に限ってお答えください。
選択肢の中からあてはまるものをそれぞれひとつだけお選びください。

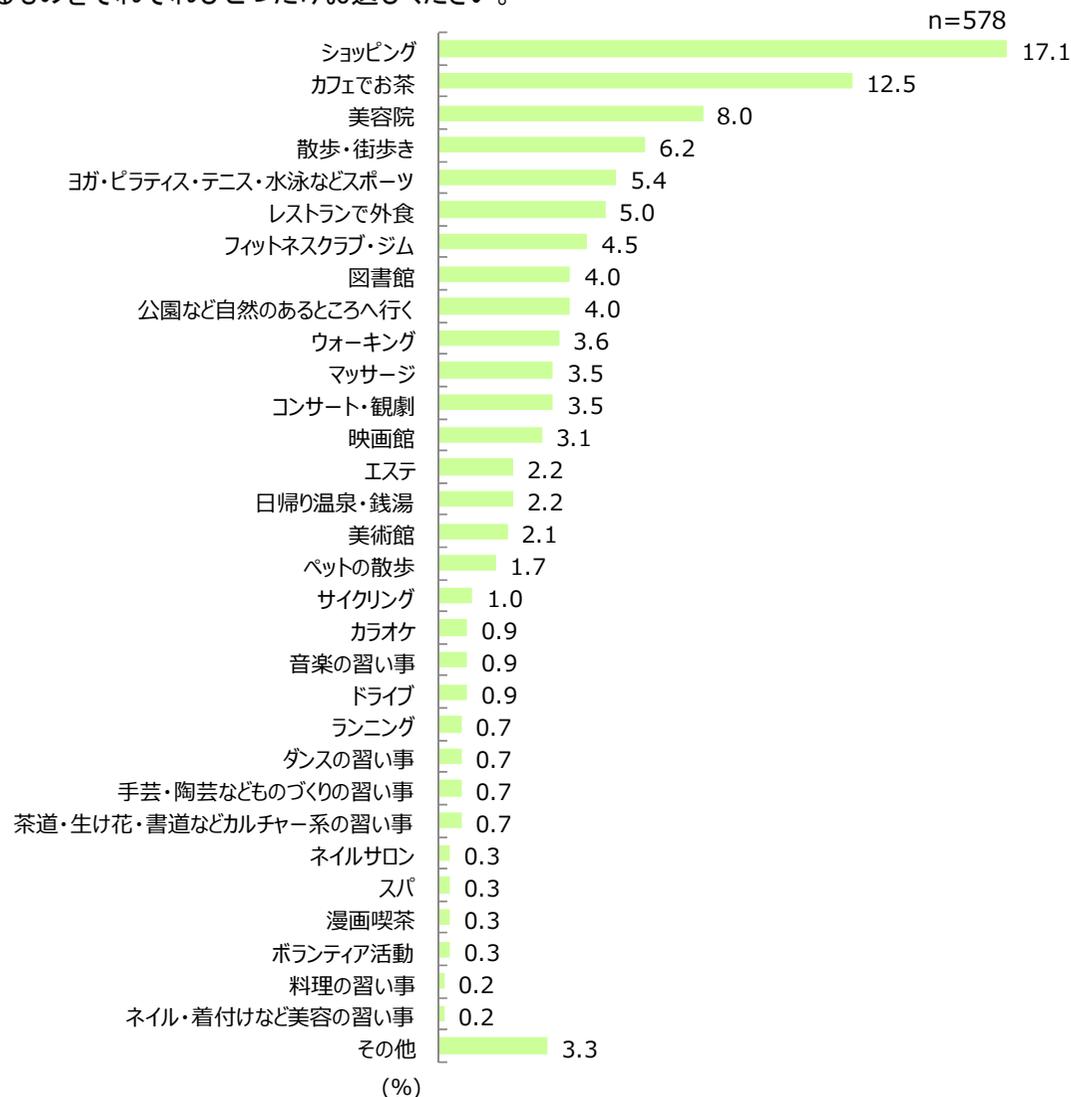


リビング暮らしHOW研究所は女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。
あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。
ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp/> 問い合わせ TEL 03-5216-9420 FAX 03-5216-9430



Q5.家の内外でやることで、自分にとって最も息抜きになることは？自分一人でいる時に限ってお答えください。
選択肢の中からあてはまるものをそれぞれひとつだけお選びください。

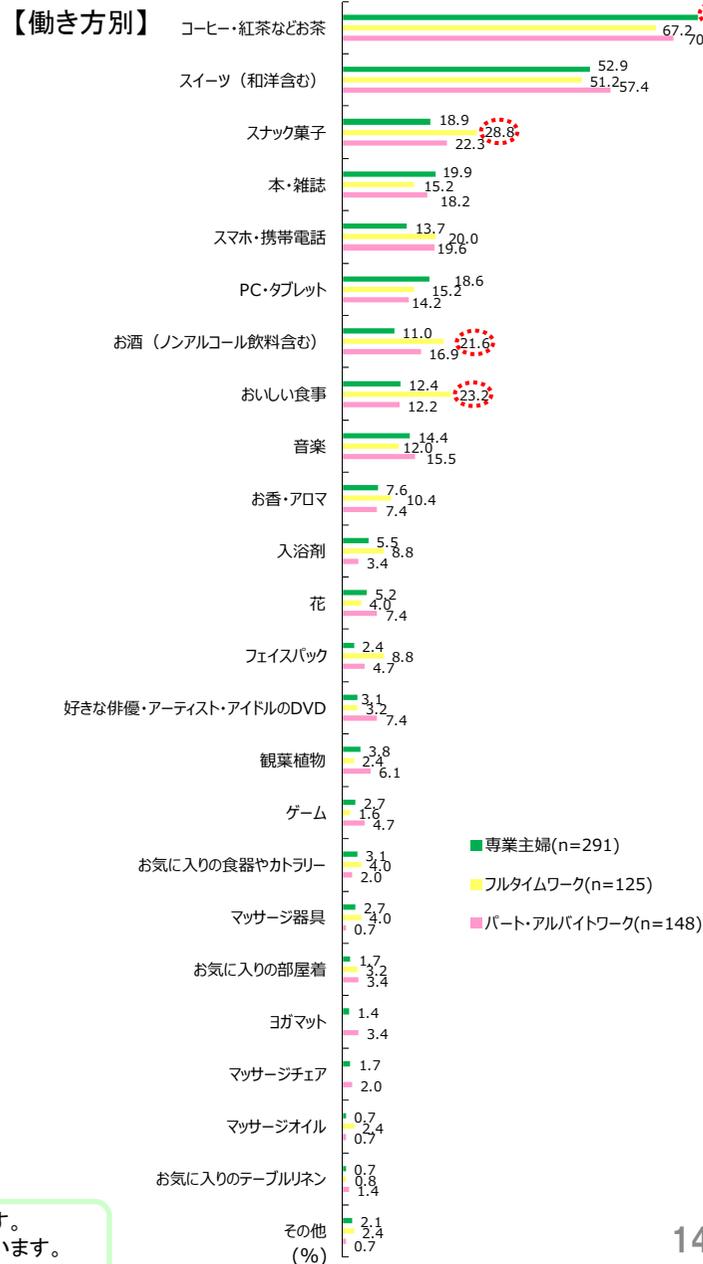
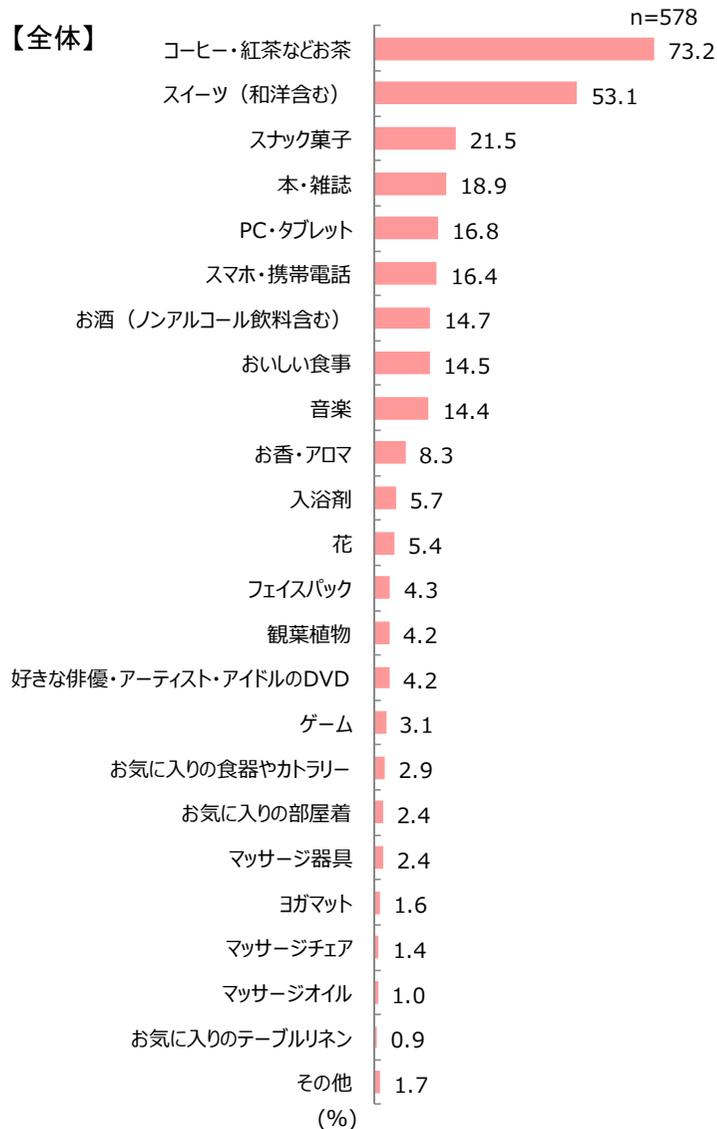
<外で>



リビングくらしHOW研究所は女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。
あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。
ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp/> 問い合わせ TEL 03-5216-9420 FAX 03-5216-9430



Q6.あなたが家の中で息抜きをするときに使うお気に入りのアイテムは？
選択肢の中からいくつかでもお選びください。

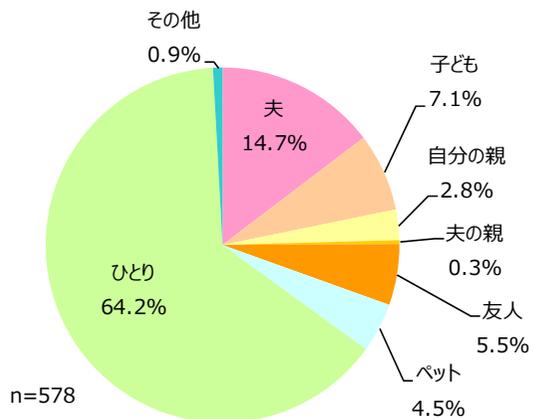


リビングくらしHOW研究所は女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。
あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。
ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp/> 問い合わせ TEL 03-5216-9420 FAX 03-5216-9430

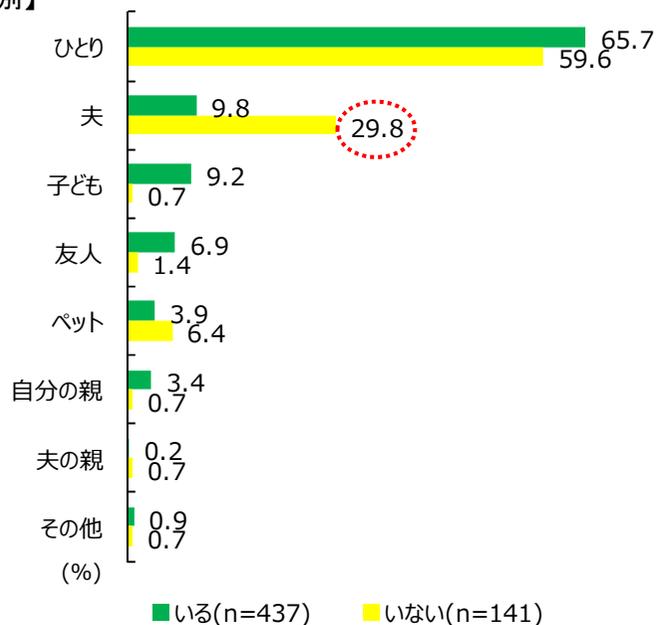


Q7.あなたにとって、誰といる時が最も息抜きになりますか？

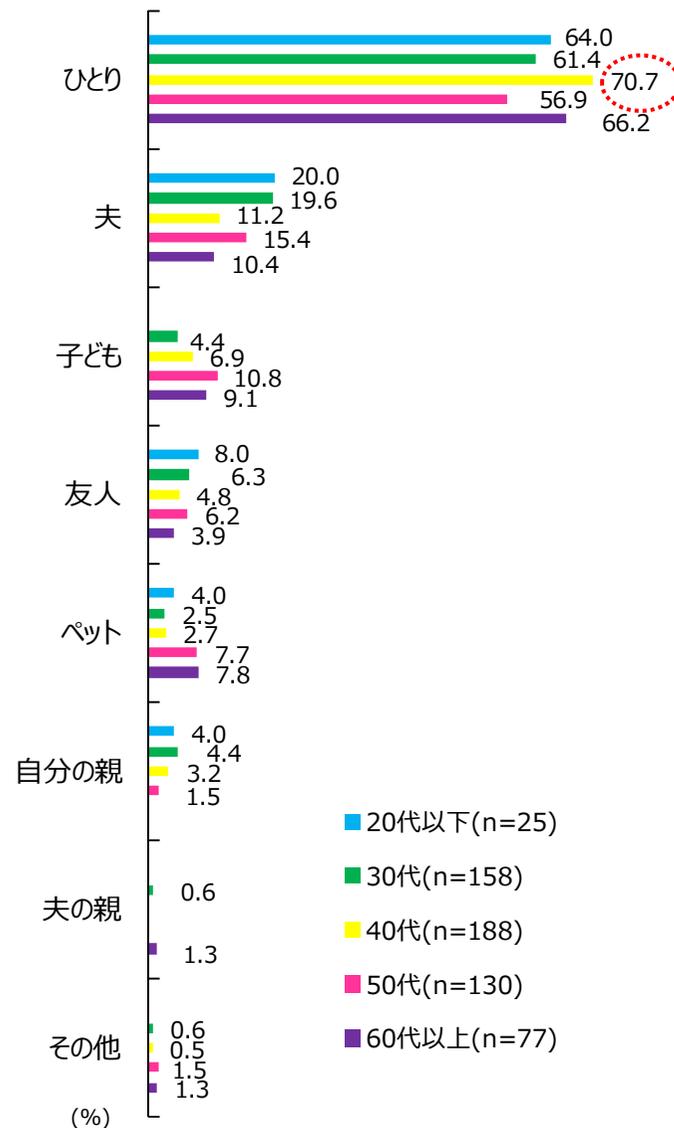
【全体】



【お子さまの有無別】



【年代別】





Q8.お金と時間があったら、息抜きのためにしたいことを教えてください。

<ベスト10>

※FA集計

1	旅行（一人旅、海外旅行、国内旅行、温泉旅行など）	293
2	エステ	81
3	マッサージ（アロマ、タイ古式、整体、リフレクソロジーなど）	53
4	ショッピング	37
5	おいしいものを食べる、スイーツを食べる、レストランへ行くなど外食をする	37
6	習い事、勉強	27
7	ジムやスポーツクラブへ行く、スポーツをする	24
8	何もしない、家でゆっくりすごす、寝る	20
9	ホテルステイ	18
10	観劇、コンサート、ライブ、イベント、寄席	13



Q8.お金と時間があったら、息抜きのためにしたいことを教えてください。〈FA抜粋〉

年齢	都道府県	働き方	お金と時間があったら、息抜きのためにしたいこと
28	兵庫県	専業主婦	美術館で好きな画家の絵を鑑賞したり、書店で好きな本を大人買いしたいです。
28	山梨県	専業主婦	漫画喫茶に入り浸りたいです。
28	東京都	フルタイムワーク	贅沢なケーキをたらふく食べたい。
30	新潟県	フルタイムワーク	マッサージ家電を買ってリラックスする。
30	大阪府	専業主婦	自分にスキルを身につけたいと思っているので、お金と時間があれば資格を取るために勉強をしたいです。勉強に集中して普段の嫌な事や疲れを忘れたいので。
30	神奈川県	専業主婦	美容院にいったって、キレイになって、ショッピングして、ランチして、岩盤浴にいきたい(笑)
31	京都府	フルタイムワーク	エステ、高いシャンプーを買ってお風呂。客室付温泉に泊まる。
31	大阪府	パート・アルバイトワーク	何も考えず海辺のコテージで海を眺めながらぼーっとしたいです。
31	埼玉県	フルタイムワーク	座り心地のよい椅子で、紅茶とお菓子を食べ、本を好きなだけ読みたい。
32	愛知県	パート・アルバイトワーク	ヘッドスパをしたい。お気に入りの基礎化粧品をネットで買い込みたい(節約のために安いものを使っている)。観葉植物を置いたり季節感のあるインテリアを増やして、模様替えしたい。
32	兵庫県	専業主婦	自分のためにお金をかけることを最近していないので、ショッピングをして、温泉にいったってマッサージをうけたいです。
34	千葉県	パート・アルバイトワーク	自分の為にマッサージやエステにいったって心も体もリフレッシュしたい。
34	東京都	専業主婦	普段かまっていない美容のためにエステを受け、子連れでは入れないレストランで食事をしたい。
35	千葉県	フルタイムワーク	日帰り温泉に1人で行って観光地をゆっくり巡りたい
36	北海道	専業主婦	パレエとフラワーアレンジメントを習いにいきたい。黙々と本を読みたい。1人映画をしに映画館へいきたい。
37	神奈川県	パート・アルバイトワーク	ゆっくりとカフェでコーヒーを飲みながら、何も考えずに過ごしてみたい。
37	愛知県	専業主婦	海のみえるリゾート地でマッサージで、全身ほぐしてもらおう。海を眺めながら、ゆっくり本を読む。
37	埼玉県	専業主婦	海外リゾートでゆっくり。あとは、思う存分、自分の趣味に没頭したい。
37	大阪府	パート・アルバイトワーク	時間の制約なく、好きな時に好きなだけ眠り、好きなだけ食べて、好きなだけランニングすること。
38	埼玉県	パート・アルバイトワーク	子どもを一時保育に預けて、観劇やショッピング、スポーツジム通いやカルチャースクールに通ってみたい。
38	福岡県	専業主婦	子どもをどこかに預けてテニス等習い事したい。
39	大阪府	パート・アルバイトワーク	エステ三昧したいです。



Q8.お金と時間があつたら、息抜きのためにしたいことを教えてください。〈FA抜粋〉

年齢	都道府県	働き方	お金と時間があつたら、息抜きのためにしたいこと
40	大阪府	パート・アルバイトワーク	エステやマッサージに行ったり、とにかく癒されたい。
41	岡山県	パート・アルバイトワーク	ホテルなどに引きこもりたい。家事を全部してもらって、マッサージや食事はルームサービスで。食べたいときに食べ、眠りたいときに眠りたい。
41	埼玉県	フルタイムワーク	一人旅でラグジュアリーホテルに泊まり、スパやエステでリラックス。
43	埼玉県	専業主婦	ネイルサロンや、アロママッサージを受けてみたいです。銀座に行って、時間を気にせず思いっきりショッピングしたい！
45	兵庫県	フルタイムワーク	1泊温泉旅行で上げ膳据え膳で、エステとマッサージを受ける
47	神奈川県	専業主婦	エステ、アロママッサージ、豪華ホテルで優雅に1泊。
48	北海道	パート・アルバイトワーク	好きな時に映画鑑賞 好きな時に温泉
49	埼玉県	パート・アルバイトワーク	ひとり旅に行きたい。
49	埼玉県	パート・アルバイトワーク	読みたい本がたくさんあるので買いこむ。それから自然豊かで、喧騒がなくゆったりと静かに過ごせる場所に行き、読書とうたたねを堪能する。
50	東京都	フルタイムワーク	エステか整体のような日頃のコリや疲れを取ってくれそうなところへ行きたいです。
50	兵庫県	専業主婦	息抜きの為にあまりお金をかけたいと思わないので自宅でのんびりが一番です。
51	兵庫県	専業主婦	家事を業者にたのんで家の中を隅々までピッカピカにしてもらおう。私はその間、ここをもっとか指示やチェックをして納得するまできれいにしてもらおう。息抜きしたくても家事があると完全な息抜きにならないので。
54	大阪府	フルタイムワーク	離れて暮らしている娘と一緒に金沢に行きたいです。
54	大阪府	パート・アルバイトワーク	旅行に行きたい 海外日本行きたいところを自由気ままに一人でもわりたい
55	東京都	専業主婦	一人の部屋を借りて、読書三昧。
56	兵庫県	専業主婦	庭の草引きをだれかにしてもらい、すっきり、心晴れ晴れと庭や畑を眺めたい
56	神奈川県	パート・アルバイトワーク	旅行です。のんびりと、旅先でリラクゼーションを楽しみたいです。
59	神奈川県	専業主婦	家でぼ〜〜と過ごすのが息抜きなのでお金はいりません。ケーキとコーヒー代くらいかな。珈琲を飲みケーキを一人楽しみひたすらぼ〜〜と過ごします。
60	東京都	フルタイムワーク	ひとりでカラオケに行って3時間熱唱したい。
65	石川県	専業主婦	興味の湧いた事項の勉強がしたい
66	東京都	専業主婦	乗馬のトレッキング(外乗)。緑の中か、水辺で。
76	神奈川県	専業主婦	月に1度くらい、近隣の美術館に1泊程度の小旅行がしたい。



Q9.自分なりの息抜きのコツがあれば教えてください。〈FA抜粋〉

年齢	都道府県	働き方	息抜きのコツ
23	東京都	専業主婦	息抜きしているひとりの時間のときはなるべく時計をみないようにすること。
25	岩手県	フルタイムワーク	毎日少しでもひとり時間を意識的につくる。
26	岡山県	専業主婦	ひとりで好きな事に熱中する
27	兵庫県	専業主婦	ヨガをして、一旦考えることをやめる。
29	兵庫県	専業主婦	ご褒美を決めて週に一度好きな物を食べる
29	埼玉県	フルタイムワーク	頭が空っぽになることをする
31	石川県	専業主婦	まあいっかと自分を甘やかし罪悪感を感じない。
31	京都府	フルタイムワーク	土曜日に家事を全部して日曜日はだらだら過ごす
32	兵庫県	専業主婦	何も考えず、なにもせずボーッとする時間を少しとる。あと自分をきれいにすることは多少面倒でもとても息抜きになります。セルフネイルや顔のマッサージをしたりパックをしたりなど...
32	大阪府	専業主婦	子どもを早くに寝かしつける
33	大阪府	専業主婦	息抜きできる時は嫌な事などなるべく考えずにゆったりと過ごすように心掛けています。
34	埼玉県	専業主婦	家事は終わりのないものですが、今日はこれ以上は何もしない！と決めてやらなければいけないことは忘れて息抜きする
34	東京都	専業主婦	休日に月1~2回子供たちを夫に預けて外出する。行き先がただのスーパーであっても、自分主体で行動できれば十分リフレッシュできる。
35	茨城県	専業主婦	家事を効率良く済ませて、自分の時間を作る。
35	東京都	フルタイムワーク	短い時間でも大切に息抜きをする。
35	神奈川県	専業主婦	肉体的に限界になって精神的にハイになるくらい運動する
35	大阪府	フルタイムワーク	夕食の準備などデキパキこなして自分の時間を確保する
37	大阪府	フルタイムワーク	一気にやりたいことをする 例えばラインで愚痴りながら、テニスボールをお尻に敷きマッサージしながら、片手でマッサージしながら、ドラマみて、コーヒー飲む。笑
37	兵庫県	専業主婦	毎日少しの時間でもいいので、一人きりになってマイペースを取り戻すこと
38	神奈川県	専業主婦	時間の余裕のある時に、あまり予定をつめすぎずにゆったりと過ごすことです
38	東京都	専業主婦	悩みがあってもそれを考えないように没頭できることに身を預ける。
38	大阪府	専業主婦	毎日適度に汗をかくこと。運動でもお風呂でも。
39	千葉県	専業主婦	たまにご褒美でネットで服を買ったり、美味しいスイーツを食べたりしている
39	兵庫県	専業主婦	買い物してお金を使うこと。節約で疲れているから
40	大阪府	フルタイムワーク	たまの休日に予定を入れすぎない。



Q9.自分なりの息抜きのコツがあれば教えてください。＜FA抜粋＞

年齢	都道府県	働き方	息抜きのコツ
40	神奈川県	専業主婦	自由な時間にくつろぐために、やるべき事はすべて済ましておく。そうじゃないと、気になってリラックスできない。
41	東京都	専業主婦	「さあ休もう!!」と声に出して言い、時間をあらかじめ決めておいてから休む。
41	大阪府	フルタイムワーク	やりかけのことや気になることがあっても、何にも考えず、ただ休むこと。
41	和歌山県	専業主婦	一人の時間を持つことで息抜きできるのと、やるべき家事を早く済ませてしまうのもコツかと思います。
42	東京都	専業主婦	ただ寝るだけでも本当は良いが、とにかく家事育児などの雑念を払うこと。なので、テレビやヨガなどは忘れるのにつけて。
42	神奈川県	フルタイムワーク	家族全員で楽しむ趣味とは別の自分だけの趣味を持つ。一人になれる時間を作る。自分以外の家族で出掛けて貰ったりして一人時間を満喫する。
43	兵庫県	フルタイムワーク	しんどい時は無理をしない(家族に合わせないことも含む)で一人になる
43	福島県	専業主婦	好きな事を無心でやる時間を作る
45	東京都	フルタイムワーク	イライラや頭の疲れの時は、体を動かすように心がけています。
45	大阪府	フルタイムワーク	早く寝れるように家事を簡単にすませる。睡眠不足はつらいので。
46	兵庫県	専業主婦	この日にゆっくり時間を作ろう!と決めて、買い物や掃除は前の日に終わらせておく
46	東京都	専業主婦	家にいると家事の連続なので、細切れに息抜きをして根をつめない
46	東京都	フルタイムワーク	好きな事を集中してやること 私の場合は販売するアクセサリ作りです
47	神奈川県	専業主婦	息抜きすると決めたら、何も気にせず、この時間まで決めて、どっぷり息抜きする。
49	静岡県	フルタイムワーク	「たまにはいいよね〜」と自分を許しちゃうこと。
49	大阪府	専業主婦	時間に関係なく好きなことをちょこっとする。長く息抜きするより回数こまめにするのがいいかな。
49	東京都	専業主婦	息抜きは、やるべきことをやっとうえでした方が罪悪感がなくていいです。
51	兵庫県	専業主婦	午前中に家事を一気にこなしてしまう。家事以外の気になっていることを残さず片づけてしまうことで気兼ねなくその後のんびり過ごせるようにする。
54	千葉県	専業主婦	家でお茶をするときは、なるべく美味しいスイーツ、丁寧に入れた飲み物を大好きな食器でいただく。
54	大阪府	専業主婦	家事やストレスから完全にはなれる時間をつくる
57	北海道	専業主婦	家事の手抜きをして、息抜きの時間を作る。
63	大阪府	専業主婦	一人になれる瞬間を見逃さない
64	東京都	専業主婦	過去やこれからのことを何も考えない。とにかく今の空間だけを意識して過ごす。
67	神奈川県	専業主婦	ぼんやりしたり、逆に集中したりして過ごす。
68	神奈川県	専業主婦	家族と離れた空間に身をおく