

ワーキングマザーLINE調査
『自分時間について』
レポート

2017.12

 サンケイリビング新聞社
リビング暮らしHOW研究所

【実施日時】 11月9日（木）～11月22日（水）の14日間

【調査方法】 LINEのグループトーク

【調査対象】 フルタイムワーキングマザー10人(保育園ママ5人、小学生ママ5人)

【実際の調査画面】



ダウンロード | 転送 | タイムライン | Keep



午後 11:14

- ・基本的に、平日は「**仕事以外の子どもが寝ている時間**」がワーママの自分の時間。睡眠時間や昼食時間を削って、**30分～1時間程度**の自分時間を捻出している。
(子どもを寝かせつけながら自分も一緒に寝てしまったりすると、自分時間が全くないということもある)
- ・**平日のランチ休憩**は、外で過ごせる貴重な自分時間。
- ・**通勤時間**や**仕事の移動時間**を読書に活用するワーママも。
- ・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。**
- ・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。
- ・「**誰にも気兼ねせず**」「**時間を気にせず**」「**邪魔されることなく**」過ごす自分時間が希望という声多数。
- ・夜に過ごすことが多い自分時間のおともは、**体へのやさしさ**を重視。ちょっと上質な自分専用品も。

家族が起きてくる前に、温かい飲み物と共にほっと一息。静かに録画ドラマを見ることも

<質問の内容> ①いつ ②どこで ③どんなことをしているか(したか) ④それをしている理由や、食べている物を選んだ理由など ⑤感想・気持ち(満足したか、もうちょっとこうだったらいいなと思うことなども)



- ①5時~6時 (自分時間: 1時間)
- ②リビング
- ③朝起きて、朝ごはん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をみました。
- ④最近子供を寝かしつけるときに私も一緒に寝てしまうことが多いので、ドラマは録画しています。
- ⑤ドクターXは一作目から見ている大好きなドラマ。「子供、主人、起きてこないで〜！最後まで見せてね！」と思いながら見ました。
(ともこ・30歳/保育園ママ)



- ①5時30分~6時 (自分時間: 30分)
- ②自宅リビング
- ③カフェオレ飲みながら子供が園でもらってきたお手紙や冊子、小学校入学に向けての資料など読んだり、ポーッとする。
- ④今朝は寒かったので、まず温まりたい思い一心でした。頼んでいたスタバのリューザブルカップが昨日届いたので早速使用。見た目はお店と同じ使い捨てのカップですが、コレは何度も洗って使えるのでエコだしお店で使うと20円引き。
- ⑤いつも下の子と布団と一緒に入って、寝付いてから自分時間を取ろうと思っても、気付いたら自分も寝入ってしまうことばかりでなかなか取れず、朝もバタバタ。しかし今朝は昨日中に洗い物や洗濯を済ませていたので少し自分時間取れました。朝温かいもの飲みながらポーッとするのが好きです。
(みー・34歳/保育園ママ)



- ①7時頃 (自分時間: 5分)
- ②自宅リビングで
- ③カプチーノを飲んで朝の元気をチャージ
- ④時間があるときは牛乳をフォーマーで泡立てて、カプチーノにします。息子が起きてくる前だったので今がチャンスと思い、カプチーノにしました。
- ⑤ほんの5分くらいですが、贅沢気分です。
(Meg・28歳/保育園ママ)



- ①8時~8時30分 (自分時間: 30分)
- ②リビング
- ③最近、肌の衰えを感じて思いきってドモホルンリンクル様に手を出してしまっていて。その冊子を読みながら、大好きな知覧茶(緑茶です)と共に。
- ④使ったことがあるかたは、ご存じかと思いますが、お値段の分ありますね…。でも、継続には勇気が…笑。女性は、お肌で年齢バレしてしまうので、最近年齢にあったモノを使うことにしています。
- ⑤冊子で勉強になりました。すぐに、なんでもイイモノだって思う性格なので、良いときと悪いときがありますが笑
(めらこ・37歳/小学生ママ)

仕事中のランチタイムは、貴重な外での自分時間。移動時間も読書に活用（育児書、実用書などが人気）

<質問の内容> ①いつ ②どこで ③どんなことをしているか（したか） ④それをしている理由や、食べている物を選んだ理由など ⑤感想・気持ち（満足したか、もうちょっとこうだったらいいなと思うことなども）

職場のお昼休み



- ①13時30分～14時30分（自分時間：1時間）
- ②カフェ
- ③ランチ後、スマホで情報収集及び通販と読書
- ④スキンケア用品や化粧品などが残りわずかになってきた為、普段使っているメーカーのサイトを見てネット通販。読書は子育てに関する今流行りのアンガーマネジメント的な内容のものを読みきりました。
- ⑤何でもお店に行かずともポチポチと押すだけで購入出来るのは働いているママには良いが、最近無駄遣いが多いかな？と反省。
（みー・34歳／保育園ママ）

- ①11時40分～12時40分（自分時間：1時間）
- ②会社のカフェスペース
- ③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、チェック。
- ④平日の夜はバタバタして、自分時間が取りづらいので、昼休みにゆっくりしています。
（ゆかり・41歳／小学生&保育園ママ）

午後休



- ①13時～13時40分（自分時間：40分）
- ②スープストックトーキョー
- ③最寄り駅で1人ランチ。
- ④本日、小学生の長男と出掛けるため午後休を取った。小学校が終わるまで、時間があつたので、久しぶりのランチ。（いつもは職場内で昼食をとるので外に出ない）食後は読書。
- ⑤久しぶりのスープストックに懐かしさと嬉しさを感じた。読書は、同じやんちゃ男子を持つ友達と話題にしている「アンガーマネジメント」の本。育児本は賛否両論あるが、たまに当てはまることもあるので読んでます。（翠・33歳／小学生&保育園ママ）

通勤時間、仕事の移動時間



- ①7時35分～8時35分、17時08分～18時08分（自分時間：片道1時間、往復2時間）
- ②通勤電車の中
- ③読書（座れないのが多少、ツライですが）
- ④出産してからは、なかなか時間が取れなかったけど、5年前に通勤時間が長くなったことで集中して読書できる時間が出来ました！
- ⑤ストーリーのある本は、非日常の世界でリフレッシュできるし、写真集などは見るだけで癒される。図書館では、二週間に5～8冊借りてます。できることなら、休日のカフェで時間を気にすることなく読書したい。
（ゆかり・41歳／小学生&保育園ママ）
- ①20時30分～21時10分（自分時間：40分）
- ②新幹線移動中に（日帰り出張の移動でした）
- ③Amazonの、Audible（本を耳で楽しむことができる！）で、ビジネス書を聴いていた。書名は、デール カーネギーの「人を動かす」です！
- ④移動中は電波も悪いので、ダウンロードしてる本を聞くには絶好のチャンス！目で見ると、酔うときがあるので（笑）耳は集中できる！
- ⑤感想は、目をつぶるので本に集中できる！そして、気持ちのリセットができるから、次の仕事に頭を切り替えられた。
（めらこ・37歳／小学生ママ）

子どもが寝た後、30分～1時間程度のリラックスタイム。甘いものやハーブティーで癒される

<質問の内容> ①いつ ②どこで ③どんなことをしているか(したか) ④それをしている理由や、食べている物を選んだ理由など ⑤感想・気持ち(満足したか、もうちょっとこうだったらいいなと思うことなども)



- ①21時30分～22時
(自分時間：1時間半)
- ②リビング
- ③音楽を聴きながらハーブティーを飲みました。
- ④お友達にもらって好きになったお店のハーブティー。夜飲むと落ち着くので飲んでます
- ⑤色々したいことがあったけど、まだ月曜で一週間は長いし、身体を休めるのも大切ななと思い、いつもより早めに休みました
(まゆみ・35歳/保育園ママ)

- ①22時10分～23時 **(自分時間：50分)**

- ②リビング
- ③ネットサーフィンしながらハーブティーを飲む。SNSや楽天、Yahoo!ニュースで最新情報を見る。
- ④帰宅後は子供達のテレビ優先にしているため、ニュースや天気などをチェック。お気に入りのハーブティーは「yogiのスロートティー」。喉にいいハーブが配合されていて、後味が甘い。ハーブティーのお供のお菓子が不要になるくらい、甘い(笑)お値段がソコソコするので私専用のハーブティーにしている。

- ⑤喉に良いハーブティーを飲んで、自分をいたわっている気持ちになり、自己満足。
(翠・33歳/小学生&保育園ママ)



- ①21時～22時 **(自分時間：1時間)**
- ②リビング
- ③友達にお茶をいただいたので、それを飲みながらドラマ鑑賞
- ④ルピシアのお茶でカフェインフリーのものを飲みました
- ⑤ゆっくりドラマが見られてよかったです
(まゆみ・35歳/保育園ママ)



- ①20時～20時30分
(自分時間：30分)
- ②自宅リビングで
- ③チョコを食べてホッと一息
- ④チョコが大好きだから。夜に食べるので高カカオチョコを選びました
- ⑤とても美味しくつくろぎます～
(meg・28歳/保育園ママ)

夜なのでハーブティーや
カフェインレス、高カカオチョコ

夫に子どもを任せられると、
まとまった自分時間が手に入る！



- ①20時～22時 **(自分時間：2時間)**
- ②自宅
- ③半身浴をした後、主人の出張のお土産の月化粧を食べました。
- ④主人が出張から帰ってきたので、子供は主人にまかせて、久しぶりに一人でゆっくり湯船に浸かってお風呂タイム。その後、お土産の月化粧を食べました。生の月化粧は初めて。電子レンジで15秒温めてから食べると、中がトロトロで美味しかったです
- ⑤子供のお風呂も寝かしつけも全部主人に任せて、ゆったりとした時間を過ごせました
(ともこ・30歳/保育園ママ)

ハンドメイド、カリグラフィー、雑誌でパン屋探し・・・短い時間でも、趣味に没頭してリフレッシュ。

<質問の内容> ①いつ ②どこで ③どんなことをしているか(したか) ④それをしている理由や、食べている物を選んだ理由など ⑤感想・気持ち(満足したか、もうちょっとこうだったらいいなと思うことなども)



昨日から夫が出張で、1人で家事育児をしてヘトヘト。やっとゆとりできる時間になりました

- ①22時～23時 (自分時間：1時間)
- ②自分の部屋
- ③手作り。羊毛フェルトや息子の服作り、DIY、アクセ作りなど。とにかく何か作るのが好きです。最近は絵本棚をパレットをつかって作りました。夜は音が出ない、ペンキ塗りなどをしています
- ④子供の時から手作りが好き。無心になれるのがいい
- ⑤もっと時間があれば時間をかけて作れるのになあ～と思いますが、短い時間で作った物でも満足感や達成感があります。(まゆみ・35歳/保育園ママ)



- ①22時-22時30分 (自分時間：30分)
- ②自宅のリビング
- ③アロマの香りをかぎながら、ネットで探してその日に購入したMaki Shimanoのカリグラフィーキットで、カリグラフィーの練習
- ④くつろぎたい、きれいな文字を書きたいので。
- ⑤ちょっとした時間に没頭できるので、楽しく癒されています。(kyoko・43歳/保育園ママ)



- ①21時30分～22時 (自分時間：1時間半)
 - ②自室
 - ③雑誌でパン屋探し
 - ④パン屋巡りが好きなので、帰りに買って帰ろうと思い、ハーブティーを飲みながら雑誌をパラパラ読みました。
 - ⑤ちょっと遠いところは週末行くとして、帰りに寄れそうなところを中心に読みました(まゆみ・35歳/保育園ママ)
- ①21時50分-22時15分 (自分時間：25分)
 - ②自宅のリビング
 - ③録画してあったTV版『三月のライオン』を観賞
 - ④コミック好きで、三月のライオンは漫画も持っています。キャラクターの心理描写がたまらない！内容に引き込まれて涙しました。
 - ⑤撮りためているアニメやドラマを一度にみたい。(ちい・43歳/小学生&保育園ママ)

短時間でも好きなことをしてリフレッシュ

やりたかったことを片づけてすっきり

- ①22時～22時半 (自分時間：30分)
- ②自宅キッチン
- ③アガーを使ったさつまいもプリン作り
- ④子どもが月初に園で芋掘りに行き、たくさん持って帰ってきたが、なかなか消費できずあと数本残っていたので何とかして使いきりたかった。
- ⑤やっと全て無くなってスッキリしたのは気分が良かった。アガーを使うと簡単に出来るので料理下手な自分でもうまく作れました。(みー・34歳/保育園ママ)

- ①22時～23時30分 (自分時間：1時間半)
- ②リビング
- ③テレビを観ながら、子供達の着れなくなった服をヤフオクに出品。そのあとはストレッチ。
- ④主人の帰りが遅い日だったので、子供が寝たあと自分時間が取れました。着れなくなったけどきれいな服を携帯から出品。テレビを観ながらだったので1時間弱で切り上げて、固くなっていた身体を時間をかけてストレッチ。
- ⑤捨てるには勿体ない服の仕分けができて満足。たっぷりストレッチをして身体がポカポカしたまま布団に入れて幸せだった。いつも長くストレッチしたいのですが、「ああ！こんな時間！」と急いで寝ることが多いです(-_-;) (翠・33歳/小学生&保育園ママ)

- ①21時30分～22時 (自分時間：30分)
- ②布団の中
- ③毎日の子供の様子を出来るだけ残そうと写真付きで日記を付けているので、10日分ほどまとめて書く。スマホの写真整理もしなくてはと思っていました。私はモノが増えるのはイヤなので全てPCの中へ移しているのですが、それだと見返すことはあまりないので、月やシーズン毎でお手頃出来るTOLOTを活用しています。
- ④振り返ってみるのは楽しいですが、整理は大変。
- ⑤主人が明日のお昼まで出張で帰ってこないで日中は自分時間がなくてバタバタしてました。その分二人が早く寝てくれたのでよしとします。(みー・34歳/保育園ママ)

次の日ゆっくりできる余裕がある金曜の夜や、土日のひとりランチは録画ドラマやYouTubeでのんびり

<質問の内容> ①いつ ②どこで ③どんなことをしているか(したか) ④それをしている理由や、食べている物を選んだ理由など ⑤感想・気持ち(満足したか、もうちょっとこうだったらいいなと思うことなども)



- ①21時～23時30分 (自分時間：2時間半)
 ②自宅リビング
 ③金曜ロードショー『ハリー・ポッターと謎のプリンス』観賞
 ④初版本が出た当時の原作ファンなので。映画が放送されるとつい毎回見てしまいます。
 ⑤子供も一緒だけど映画を見る時は集中して静かなので、ゆっくり映画の世界に浸れます。キャラメルティーと共に、金曜の夜を満喫中です(*´▽`)
 (ゆかり・41歳/小学生&保育園ママ)

①22時～23時30分 (自分時間：1時間半)

- ②自宅
 ③お風呂15分、その後録画ドラマ鑑賞
 ④平日テレビを付けている時間はほとんどありませんが、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観るのが楽しみです。
 ⑤普段は主人の帰りが遅く2人の子供と狭い思いをしながらお風呂に入っていますが、今日は私が遅いため主人が早く帰ってきて2人をお風呂に入れたのでのんびり。今撮りだめているのは相棒、ドクターX、コウノドリで、今晚は主人が大好きな相棒になりました。
 (みー・34歳/保育園ママ)



- ①23時～2時 (自分時間：3時間)
 ②自宅リビング
 ③家族が寝てからYouTubeを見始めたら止まらなくなり(笑)ひたすらサーフィン
 ④テレビで、来年公演のミュージカル『ジャージーボーイズ』の劇中歌「君の瞳に恋してる」を歌う中川晃教くんを見て、気になっていたの。
 ⑤(夜中なのでかなり抑えましたが)テンションが上がり自分も熱唱(笑)ストレス発散すると共に、中川くんの素敵な歌声に癒されました。
 (ゆかり・41歳/小学生&保育園ママ)

金曜の夜は安心して夜ふかし!



- ①8時30分～9時30分 (自分時間：1時間)
 ②自宅リビング
 ③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time。からの、大好きなごろっとグラノーラで朝食。そして、地元紙(朝刊)を熟読。
 ④香りは、気持ちをゆっくりさせてくれるので。
 ⑤僅かな時間だけど…満足!
 (めらこ・37歳/小学生ママ)

大切な自分時間を、アロマとともに丁寧に過ごす

ひとりランチのおともにYouTube、録画ドラマ



①14時15分～14時30分 (自分時間：15分)

- ②自宅のリビング
 ③遅めのランチ(子供達は元気に家の外で近所のお友達と遊んでました～。)
 ④昼前から整理収納アドバイザーさんに来てもらい家の片付けを手伝って貰っていたので、遅めのランチとなりました。YouTubeで大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時間でした。パンは長野の「わざわざ」から取り寄せました。予約が困難ですが美味しいです。Facebook上の友達からの口コミで知りました。
 (ちい・43歳/小学生&保育園ママ)



- ①12時～14時30分 (自分時間：2時間半)
 ②リビング
 ③ゆっくりランチ&撮りだめたドラマ
 ④午前中デバ地下で買ったキッシュとパイシチュー、ファミマのコーヒーでランチ。息子が昼寝したと同時に食べて、その後はゆっくり録画していた監獄のお姫さまと朝ドラを見ました
 ⑤夫が仕事だったので息子が起きている間はバタバタしましたが、昼間に自分時間がとれました
 (まゆみ・35歳/保育園ママ)

料理教室や美容院、友人との外食・・・夫の協力があれば、外での自分消費の幅が広がる

<質問の内容> ①いつ ②どこで ③どんなことをしているか (したか) ④それをしている理由や、食べている物を選んだ理由など ⑤感想・気持ち (満足したか、もうちょっとこうだったらいいなと思うことなども)



①9時45分～12時45分 (自分時間：3時間)

(子どもは旦那サマに見てもらった)

②近所のマクロビ料理教室

③子供が生まれる前は頻繁に通っていた教室ですが、時間が無いので、今回も無理矢理時間を作って久々のレッスンでした
④お砂糖を全く使わないカボチャと小豆の煮物がとても美味しかった～。余熱を使って優しく炊いた小豆は心にも身体にも優しい～
(ちい・43歳/小学生&保育園ママ)

夫に子どもを任せられると、まとまった自分時間が手に入る！

子どもが運動している間に自分も運動してリフレッシュ！



①15時30分～17時30分

(自分時間：2時間)

(主人に子ども2人をお願いしました)

②近所の美容院

③美容院でカラーリング

④2.3ヶ月行けておらず、最近人気の美容院が近所へ移転したので行ってみました。長時間居ると疲れるし、家の事が心配なので、今日はカラーだけ、カットは再来週に予約しました。

⑤私は美容院でシャンプーした後のホットタオルとマッサージがすごく好きです。途中で出てくる飲み物の中に珍しく昆布茶があり、すごく満足な気持ちでした。
(みー・34歳/保育園ママ)

①8時30分～10時 (自分時間：1時間半)

(子供と3人でグラウンドへ行き、上の子は隣のエリアでキッズの練習、下の子はすぐそばにあるお砂場で遊んでました)

②グラウンド

③サッカー

④いつもは子供のサッカーの付き添いで行くのですが、来月父母交流会として各学年対抗のサッカー試合をするのでキッズママチーム結成し、みんなで練習しました。

⑤子供ができてからは運動とはかけ離れた生活なのでこういう機会があることで身体を動かすことが出来て良かったし、楽しかったです。

(みー・34歳/保育園ママ)

①14時40分～15時40分

(自分時間：1時間)

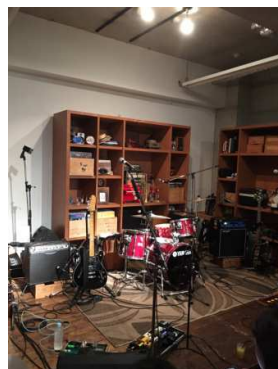
②親子でフィットネスジム

③ピラティス

④子供がスイミングを習ってる時間に、同じジムのスタジオレッスンを受けています。

⑤一緒に行って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しいです

(ゆかり・41歳/小学生&保育園ママ)



①15時～21時30分

(自分時間：6時間半)

(子どもは夫に見てもらった)

②大名カフェ→大名ライブハウス→天神食事

③友達とライブ前にお茶してライブ、ライブ後も友達と食事

④ずっと好きなアーティストがいて、出産前から福岡のライブのたびに行っています。お酒を飲みながら音楽が楽しめるので両方好きな私には本当に幸せな時間です

⑤夜外出なんてほほないので楽しかったですが、21時を過ぎるとやはり家のことを考えてソワソワしちゃいました。これで今日からまた頑張れます。

(まゆみ・35歳/保育園ママ)



①11時～11時40分 (自分時間：40分)

②駅ビルのステーションリーコーナー

③新しい手帳を買いました

④長男が小学校で、下の娘が習い事の為、一人になる時間がありました。

⑤どの手帳かを選んでいたら、あっという間に迎えの時間に…。買ったあとお茶出来るかな？と思っていたのでビックリ！でも色々な種類をたくさん見て買ったので満足です。

(翠・33歳/小学生&保育園ママ)

スキマ時間で
お買い物

※本LINEグループトーク調査中に参加者に実施したアンケートへの回答

（気兼ねなく）友達と飲みに行きたい！

少し離れた距離に住んでいる友達に、**帰る時間を気にせず**会いに行きたいです（まゆみ・35歳／保育園ママ）

友達とご飯（飲み会）（ちい・43歳／小学生＆保育園ママ）

誰にも気兼ねなく飲みに行きたい。旦那や子どもに頼んで、許可をえたうえで夕ご飯の準備をして、月一くらいの頻度でしか飲みに行けないのが悲しい。（あやや・41歳／小学生ママ）

ヨガ、岩盤浴、ダンスレッスン・・・運動で汗を流したい！

1人で外に出掛けたい！1番はヨガか岩盤浴！汗を流したい～。次は、行きたいカフェに行きたい～。**子連れじゃなくて1人か友達と**行きたいです。（翠・33歳／小学生＆保育園ママ）

ジャズダンスorバレエorピラティスのレッスンに出たい。**時間を気にすることなく**、ショッピングしたり、お茶したりしたい。（ゆかり・41歳／小学生＆保育園ママ）

運動！デブ一直線なので（めらこ・37歳／小学生ママ）

エステや温泉に行ってゆっくりしたい！

温泉にゆっくり浸かって、できればマッサージを受けてビュッフェ！（とまこ・30歳／保育園ママ）

エステや温泉に行ってゆっくりしたい（kyoko・43歳／保育園ママ）

誰にも邪魔されずに映画鑑賞

何もせず家でゴロゴロ昼寝、映画鑑賞（みー・34歳／保育園ママ）

映画を観たいです！**何にも邪魔されることなく**、飲みながらとか、理想（Meg・28歳／保育園ママ）

※本LINEグループトーク調査中に参加者に実施したアンケートへの回答

夜に過ごすことが多い自分時間のおともは、体へのやさしさを重視。ちょっと上質な自分専用品も

その時に飲みたいもの、食べたいものを選びます。疲れてるときは、**ホットミルク**。元気でゆっくりする時間が長い時は、コーヒーなど。コーヒーは、**自分へのご褒美として、少し高いけどスタバのお豆を挽いてもらいます**。最近では、**デカフェ**がお気に入りです。(ゆかり・41歳／小学生&保育園ママ)

甘いものが食べたいので、飲み物は甘くない温かいハーブティーかコーヒーです。ハーブティーは妊娠中によく飲んでいた**ルピシア**のものが多く、コーヒーはお土産でいただいた**ベトナムコーヒー**を飲んでます。(まゆみ・35歳／保育園ママ)

夜の飲み物は、**ノンカフェイン**のもの。**低カロリー**のものを選ぶようにしています。朝やお昼の飲み物は、カロリーが少し高くても気にしないようにしています。ココアやカフェラテを飲んで、**テンションあげています♪**(ともこ・30歳／保育園ママ)

飲み物はコーヒーが多いです。夜に飲むこともあるので、**マウントハーゲンのカフェインレス**のものが好きで、よく買っています。(Meg・28歳／保育園ママ)

重視ポイントは、**身体によくて低カロリー**であること。理由は、夜の遅い時間が自分時間の場合が多く、カロリーの高いモノを摂取すると翌日の朝に胃もたれを起こします。でも、口淋しい時もあるので、**無塩アーモンドや無塩くるみ、乾燥イチジクや乾燥デーツ、干し芋**などの**甘味もあり、身体に負担の掛からないモノ**を選んでます。(あやや・41歳／小学生ママ)

自分時間は夜間が多いので、自宅にある**トルチェグスト**で**ティーラテ、カフェオレ**など、**少しだけ甘みが入ったもの**を好んで飲みます。**食べるまでの食欲はないけど、甘みがほしい**という時がほとんどなので。(みー・34歳／保育園ママ)

いけないと思いつつ甘いものもちよっとほしい。おいしさ優先で満足感アップ°

重視ポイントは、**疲労度**です。疲労度に応じて選ぶようにしています。**疲れ度MAXの時に、身体に気を遣って物を選ぶと満足しないから**です(笑)**すぐく疲れていて甘い物が欲しいときは、がっつりチョコレート系**。ホッとしたいときや、まだ余裕があるときは**低カロリー、ノンシュガー、チョコレートではなくナッツ類**などを選んでます。飲み物はハーブティーなどお茶類が多いです。(翠・33歳／小学生&保育園ママ)

食べるものはその日に食べたいもの！なので、自宅にはお菓子の買い置きがたくさん！ナッツ、チョコ、クッキーなどなど。スーパーやコンビニで美味しそうだったものを買っています。**カロリーというよりは美味しさ重視**です。(Meg・28歳／保育園ママ)

おやつは**いけないと思いつつ、チョコ系**が多いです。(まゆみ・35歳／保育園ママ)

基本的に甘いものが登場しますが、おうちに転がってるおやつを、ムシャムシャ…といったこともあります。(めらこ・37歳／小学生ママ)