



西淀川区はクジラの形をしているよ!

●発行/NPO法人 にしよど にこネット ●協力/西淀川区子ども・子育て支援連絡会

子育て真っ最中の
ママにきいてみました

自由な時間が「2時間」あったら・・・ あなたは何をしたいですか？

毎日バタバタ子ども中心の生活。時間に追われて自分のことは後回し……。子育て中は自分だけの時間を作るのは難しいものです。自分の時間が持てても、10分とか、20分とか、細切れになってしまいがち。せめて1時間、いや2時間、自由な時間があったら、あなたは何をしたいですか？子育てひろばに遊びに来たママたちにきいてみました!!



きれいになりたい・好きなことしたい/

趣味・美容派

育児で身体中が
コリまくってる

- ・ヨガをやってみたい
- ・マッサージに行って全身のコリをほぐしてもらいたい
- ・美容室に行ってヘッドスパをしてもらいたい
- ・マツエク、ネイル、ペディキュアしてもらいたい
- ・普段なかなかできない凝った料理を作ってみたい
- ・観葉植物の植え替えや、お花の寄せ植えをしたい
- ・部屋の模様替えや、いらぬものの片づけ、断捨離をしたい



誰にもじゃまされず・・・/

おうちでテレビを見る派

- ・録画してるドラマをゆっくり見て世界にひたりたい!
- ・家族と一緒には見られないようなこわ〜いホラー映画を見てきゃーきゃー言いたい
- ・コーヒーとお菓子を準備してアマゾンプライムで映画を見る「ぜいたく〜」



心もおなかも満たされた〜い/

食べもの派

- ・子どもとは行けないようなお店にご飯を食べに行きたい!! フルコースのランチとか
- ・おしゃれなカフェでママ友とランチ!!
- ・おいしいもの食べていっぱいおしゃべりしたい
- ・スイーツをいっぱい買って来て、一人で食べる!!



やっぱり/

ゆっくり休む派

- ・とにかく寝る! お昼寝したい!
- ・ゆっくり入浴したい
- ・何もしないでひたすらぼ〜っとしたい



自由な時間が「2時間」あったら何をしますか？

外に出て気晴らししたい/

お出かけ派

- ・断然買い物! 梅田とかで自分のためのものを買いたいな
- ・ゆっくりウィンドウショッピングがしたい
- ・一人コストコを楽しみたい!! パパや子どもを気にせずゆっくりくまなく回りたい
- ・カフェに行ってゆっくり読書したい
- ・映画館で一人で映画を見て思いっきり泣きたい
- ・マイナスイオンが出てるところ(滝とか山とか??)に癒されに行きたい
- ・ペットとゆっくり散歩に行きたい



たまには思いっきり・・・/

はじける派

- ・飲みに行きたい!!
- ・一人カラオケで絶叫歌唱したい!!
- ・思いっきり部屋の掃除をしたい!!



番外編

- ・ダンナさんと二人っきりでデートしたい♡
- ・読みたい漫画を大人買いしてひたすら読みふけりたい
- ・懸賞が好きなので、応募はがきをいっぱい書きたい
- ・ゆっくりパズルを組み立てたい
- ・昔やってたテニスをやりたい
- ・ジョギングやスイミングなど身体を動かしたい



日頃溜まったストレスを解消するには「2時間」という時間では短すぎるかもしれませんが、皆それぞれの「やってみたいこと」を教えてくださいました。少しでも自分の時間を持つことができリフレッシュできれば「さあまた頑張ろう!」という気持ちになれそうですね!

リフレッシュして
明日からまたがんばろうー



今回は「2時間あればしてみたいこと」でしたが、実際に「普段しているストレス解消法」についても質問しています。次の機会にご紹介できればと思います。

