

ちょっとひと息…



# わたしの親子暮らし

子どもとのくらしのなかで日々感じる「みんな、どうしてるの?」の気持ち。このコーナーでは月1回、そうした育児や家事の悩み・アイデアなどを特集していきます。

毎日  
お疲れさま!

## ときには自分を甘やかそう!

# 子育て中のリフレッシュ

ごはんが終わったと思ったらお風呂に着替えに授乳に…。なかなか休み時間がとれないのが育児のむずかしいところ。みなさんはどうやって息抜きをしていますか? 今回は“日頃の苦勞をいたわる”母の日にちなんで、マイリフレッシュ法をアンケート調査。子育て中の組合員171人から回答が寄せられました。

(2019年1月4日買い物アンケートより)  
〔ハンドルネーム/子どもの月齢〕で紹介しています

## 子どもが寝ている間に…

子どもの寝顔を写真に撮ったり、好きなお茶をいれて飲む。「ゆっくり座って」飲むのが最高のリフレッシュタイム。(みつみつさん/6歳の3つ子)

とにかくアイスを食べるに尽きます。子どもの前で食べると欲しがるので、今はおとなだけのお楽しみ。(もちをさん/11カ月)

趣味の旅行代わりに、久しぶりに携帯ゲーム機で大好きだったRPGゲームをやっています。小さな画面の中で壮大な冒険ができる!(まゆもも14さん/2歳)

懸賞付き漢字パズルをひたすら解いて無心になる。すっきりするし、懸賞にも応募できて一石二鳥。(たまこちゃんさん/2歳、7カ月)

## 自分の「好き」を楽しむ!

ネット配信の映画をヘッドホンをして爆音で観る。思いっきり泣いたり笑ったりして、現実から離れられます。(ココデココさん/12歳、9歳、2歳)

コーヒーを飲みながら録りだめたドラマを見る! そんなことか…と思われがちですが、私にとっては最高の時間です。(もりしさん/1歳5カ月)

## 好きなものを食べる!

チラシ「食楽広場」で注文した『ロシアケーキ』をこっそり授乳後のごほうびに食べています!最後の1個を食べるのがもったいないときも。(にくちょこさん/3カ月)

夫の晩酌に付き合う。授乳中なのでノンアルコール飲料片手に楽しんでいます。(ピーチャママさん/8カ月)

「白玉ぜんざい」を早起きのごほうびに食べています。朝から少しだけ甘いものを食べると元気が出ます。(いづむさん/2歳)

## からだをメンテナンス

エクササイズ動画を見ながらシェイプアップ。ダンス教室に行くよりも手軽だし、自分の美容や健康を気にかける時間があると、心の満足感につながります。(パパはこんせんくんさん/1歳6カ月)

夫がいるときはマッサージをしてもらいます。からだはもちろん、心が回復します。(からあげ1989さん/10カ月)

スキンケアをします。いい香りのするボディクリームをていねいに塗っていると、リフレッシュできます。(momiさん/2歳、7カ月)

10ページで「癒しの香りグッズ」も紹介しています

『リラックスハンドクリーム ~柚子の時間~』

ごほうび注文、これも人気です♪

『クリーミーヨーグルト』



『フルーツグラノーラチョコレート』

## 子どもといっしょにできることも

お風呂でシャボン玉をしたり、おもちゃで遊びながらゆっくり湯船につかる。(leopooohさん/2歳)

平日は忙しく子どもとの時間がほとんどないので、週に1回ごはんを作らず、夕飯は外食かパルシステムの冷凍食品にしてお迎えして帰宅してからずっといっしょにあそぶ日を作っています。(minamiさん/1歳8カ月)

農作業イベントに参加。自然の中は気分がいいし、いろんな人とコミュニケーションができます。(ウサギさんさん/8歳、5歳)

保育園の送迎時にいつも違う道を通ったり、違う手段で移動してみる。子どもの反応がおもしろいです。(ぶりっくんさん/5歳、2歳、9カ月)

親子ヨガをする。また、娘がふざけてパンツ一丁になるときは、思いきって怒るのをやめていっしょに布団の上ではしゃぐ。(さべこさん/3歳、1歳4カ月)

## こんな声も…

- 子どもといっしょにいてリフレッシュできる方法が思いつきません。誰かに預けないかぎり、ほぼ不可能です…。(ES-335さん/3歳)
- 子どもが生まれる前のように思いっきりダンスがしたい!今は子どもを預ける先がなく、憧れます。(ふじさん123さん/9カ月)
- 小学生になった娘と、はじめていっしょにスイーツを食べに行ったらリフレッシュ。二人でお茶ができる日が来るとは!赤ちゃんのときには思いもしませんでした。(chikabouさん/10歳)

## “yumyum”などの誌面をつくる アンケート&商品モニターに参加しませんか?

『yumyum club』に登録して、企画のテーマに合った育児体験談などを投稿してみませんか? 回答すると10ポイントをプレゼント。5月12日(日)までに登録すると、人気の「100名商品モニター」にも応募できます!

yumyum club

検索

リラックスグッズもお試しできるかも♪



## バックナンバーも見られます

これまでの『わたしの親子暮らし』誌面をwebにすべて掲載しています。

バックナンバーはこちら▶



## ・ INFORMATION ・

小学生以上の子どもがいる家庭向け「わたしの親子暮らし junior」は、月1回お届け情報といっしょにお届けしています。ご希望の方は、190837を6ケタ記入欄にご記入ください。

今回は  
6月1回

## 「パパの育児エピソード大公開!」

パパならではの得意技やホロリときたエピソード、失敗談などを紹介します。