

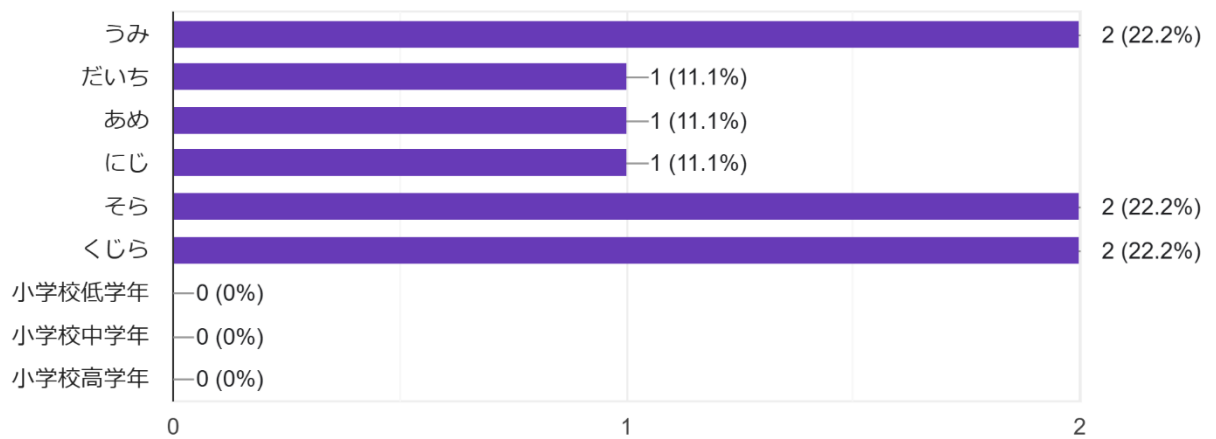
保護者の方のリラックス法を聞いてみた！（アンケート）

今回は毎日、育児・家事で忙しい保護者の方たちのリラックス法についてアンケートを取ってみました😊
どうやって息抜きをしているのか、こんなリラックス法真似してみたい！など、保護者の方たちで情報共有できるいい機会になればと思います！

回答してくださったお子様の年齢

お子様の所属クラスを教えてください（複数回答可）

9 件の回答



1）時間帯はいつが多いですか？（子どもが寝たあと、休日の合間の時間など）

- ① 夜 10 時以降
- ② 休日(月 1 程度)
- ③ 子どもが寝た後←圧倒的多かったです！
- ④ 仕事のランチタイム
- ⑤ 休日の午前中
- ⑥ 朝夕の通勤時間のタイミング
- ⑦ 子供の昼寝中や寝た後

2）リラックスする時の場所などあれば教えてください。

- ① リビング
- ② 美容院、マッサージなど
- ③ お気に入りのソファ、庭
- ④ 布団やソファ、お風呂
- ⑤ ベッドの上
- ⑥ 電車移動の車内
- ⑦ カフェ

3) おすすめのリラックス法！

- ① Amazon プライムで映画ドラマアニメ鑑賞
- ② 美容院でシャンプー、マッサージ
- ③ 明石公園の芝生でのんびり。ゴロゴロ たまに美味しいものを食べに行く。 子ども預けてお風呂でゆっくり
- ④ いい音楽と美味しいコーヒー
- ⑤ 子どもが寝た後にお風呂入りながら本読んだり、スマホいじったりするとリラックスできます。
- ⑥ お酒を飲みながら Netflix、ストレッチ
- ⑦ ホットヨガに行ってます
- ⑧ 好きな音楽を聞く。テレビを観る。イッテ Qなどを観て笑う。
- ⑨ おいしいものを食べる

4) おすすめのリラックスグッズなどあれば教えてください！

- ①アロマディフューザー
- ②金魚水槽をぼーっと眺めたり、猫と遊んだり、ペットは癒やしの一つです。
- ③きき湯、ホットアイマスク
- ④アンカーのイヤフォン
- ⑤ハーブティーなど好きな香りのお茶
- ⑥ 塗る香水
- ⑦ストレッチマット、肩こり解す小豆の力

いかがでしたか？

個人的には“明石公園の芝生でのんびり”や“小豆の力”真似したいなぁと思いました😊

私は美容院での時間もちょっとした贅沢時間で好きです！！

職員にも聞いてみたところ、お風呂でキャンドルを吹きながらドラマを見たり、温かい飲み物を飲みながら甘い物を食べたりなど様々なリラックスタイムがありました。保護者の方々は日々忙しいかと思いますが皆さんのリラックス方法も参考に、少しでもゆったりとできる時間がとれるといいなと思います🍀