

## 私の息抜き方法

食器洗いを食洗機にお願いして録りためているドラマを見て、少し息抜きをしている。

ご飯を作ったり掃除をする時は、音楽を聞きながらリラックスするようにしています。

毎週日曜日は家事一切をパパと子どもに任せています。

「すみれ」に来て先生にお話を聞いてもらうことで、大きな息抜きになっています。もう一つは、娘達が家で映画を見られるようにプライムビデオを設置してくれたので、好きな映画を見て過ごすことが息抜きになっています。

息抜き方法は友達と会って話をする事。家族と出掛ける事。家の周りを何も考えず散歩すること。

毎週パパがお休みの日はお姉ちゃんと2人の子をみてもらって1人の時間を作ってもらって朝まで寝る。

普段はママと子ども3人でお風呂に入るが、パパが居る日には子どもたちはパパと。ママは一人でゆっくりお風呂に入る。

夫が時々子どもを一人で一日見てくれます。その間に一人で美容院やショッピングに行っています。

子ども達を早く寝かせてから夜中にYouTubeを見て運動してビールを飲む。



お風呂に入る時にiPhoneをジップロックに入れて、お風呂で音楽を聞いています。好きな音楽を聞きながらゆっくりお風呂に浸かったり、一緒に歌ったりしてストレス発散しています。

私の息抜き方法は、60才をこえ、鏡をみるたびガッカリ！でも重力に負けていられない。毎日ユーチューブの動画をみて美顔に励む毎日。今日93才のおばあちゃんから36~40才位と言われ、ハッピーな気持ちです。

子どもが寝てから1時間程、映画をみたり、ゆっくり過ごしています。



子どもが寝た後に甘い物を食べる事。



仕事が月13日の勤務です。つつい家にいるとドラマを見ていますが昔から本を読むことは好きなのですみれで本を借りて読んでいます。会社の昼休み中も持って行って読んでいます。もっと早くすみれを知っていれば...

週末の午前中からお昼にかけて父ちゃんに子どもたちを連れだしてもらって、自分の時間を持っています。家に居たら家事をしてしまうから意識的に外へ出て一人でお茶やランチでゆっくり。「無」になれる時間です。

Instagramで友達と交流したり、好きなアニメのグッズを買って家族でアニメを見たりなどして楽しんでいます。推しのキャラに貢ぐのが楽しみです。

ゆっくりとカフェオレを楽しむ。牛乳にインスタントコーヒーを少々ふりかけるだけ。今年の暑い夏は一日に何度も体も心もクールダウンさせました。



友達とゲーム



私の息抜き方法は、息子と一緒にドライブすることです。息子も動く風景を眺めて楽しそうだし、私もストレス発散になります。

子どもが寝てる間に DVD 見ます。

夜、子ども達を寝かせた後にケータイでマンガを読んでいます。こっそりデザートも食べます。

子どもが寝てからのスイーツ。



デリバリーやコンビニで甘いスイーツを買い、子どもといっしょに食べるのが好きです。

スキなお酒を飲みながら、テレビドラマを見ること。



アマゾンプライムに加入して、好きな映画やドラマをたくさん、時短で見えています。

子どもが寝ている時に好きなドラマやお笑い番組を見て楽しんでいる。



子ども 3 人育てながら働いていた頃、唯一の自分時間は通勤時間。その頃は携帯もなかったのでひたすら趣味の読書でした。あと資格取得の勉強をした。

夕食の片付けの後、我が家の 2 匹の猫にブラッシングしながら、その日あった出来事をお話します。嬉しかったこと、悲しかったこと、腹立ったことなど。話しているうちに疲れもふき飛び、明日への意欲が湧いてきます。



コーヒー飲んで、ゲームします (\*^▽^\*)

家族より早く起きて、朝活しています。誰のことも気にかけないでいいので、自分のためにストレッチしたり、携帯で漫画を読んだりするのが最高です。

夜にマンガアプリでお気に入りの作品を読んでいます。高校青春ものを読むと、現実逃避ができて最高の息抜きになります。

家で飼っているうさぎ(メル)をなでたり、マッサージしている時が息抜き、癒しになっています。



子どもを寝かせてから市販のものですがドリップコーヒーとチョコを一粒食べる事が今の息抜きになっています。

子どもと夫が寝てから、家事を終わらせて一人時間を作っている。

私の息抜き方法はラインやテレビでその日の星占いを見ることです。

愛犬の散歩で空や景色を見ること。



好きなコーヒーをお気に入りの器に入れて音楽を聞きながら飲むことです。



子どもを寝かしつけた後にするストレッチで、明朝は体が軽い。