

率高し! な パスポートは?

がとれるのは、ここ!

- ちプライスが人気のポイント
- だ水族館
- 0) / 3歳~小学生まで
- 動物園 ¥2,400
- ノ島水族館
- 0) / 3歳~小学生まで
- 科学博物館 ¥1,030

ならではの お勉強 ってある?

でやる気を引き出す!

近所のパン屋さんまで娘にお使いに行き、そろばんを教えています。あとはピアノ、塾の宿題のプリント「公文の宿題を以前はお風呂でしたが、朝の方が集中できてよいアドバイスを受けて切り替え」「洗ったお皿を巾着に、窓ふきなど家事を子どもと一緒に」「手書きで問題を作成。算数の問題を子ども名前にしたし、鉛筆を子どもの名前にして何問か作成します」「平日は私が見る日、パパ担当。計算問題やドリルのタイムを各自の問題を出したりして楽しい雰囲気でお勉強作りなど、主人とできるサイエンス系」

はんで多い ケーキは?

- ケーキ
- 60人中
- ランチトースト
- 60人中
- 7人 / 60人中

特別な気分が味わえる
ケーキとランチトーストが
に人気!

考察5 日曜日ならではの息抜きは?

answer ④

昼から一杯、飲んじゃう♥

「お料理を作りながらシャンパンを飲む! あとはマッサージの人に来てもらい、おうちでマッサージとか、ヨガの先生に来てもらってプライベートレッスン」「ビールやワインを飲みながらゆっくりお料理★」「昼から一杯&お昼寝(笑)」

answer ⑤

平日は着られない オシャレを楽しむ!

「休日はお出かけの際も主人が娘を抱っこしてくれるので思いっきり女性らしい服装を。大きめアクセサリーをつけたり、ヒールを履いたり」「普段は公園ばかりでデニムにスニーカーがメインなので日曜日には好きな服を着るのが楽しみ」

answer ⑥

朝ごはんはパパ担当!? 日曜日は家事休み、主婦休み

「日曜日の朝ごはんは夫の担当。トーストにコーヒー、果物にヨーグルトと簡単なものでも人に用意してもらうのは幸せ」「日曜の朝ごはんだけは夫と早起きの子どもの担当。なので私はゆっくり朝寝坊! 9時過ぎに食べ終わった子どもたちが起こしに来てくれます」「朝寝坊! 私が起きなくても困らないよう準備してあるので、責任のない休日はゴロゴロしたい」「日曜日はなるべくキッチンに立ちたくない! 専業主婦なので土日くらいは休みたい(笑)」

answer ⑦

ちょっとだけ我儘に過ごす

「とにかく何もしない! お昼寝する! DVDを観る! 家族でお散歩する! 家族で美味しいものを食べに行く! 主人に感謝!」「好きなアボカド1個を独り占め! いつもはサラダに入れるくらいだけど、1個丸々わさび醤油で食べるのがささやかな幸せ♥」「主人に息子を預けて大好きな葉加瀬太郎さんのコンサートに」

answer ②

1週間の計画を立てる

「月曜日からの流れをホワイトボードや手帳に書きto doリストをエクセルで作成!」「1週間ですぐのアイロン掛けをまとめて行い、前の週に使った子ども、自分、主人の靴を磨いたり洗ったりしておく」「1週間分の子どもと自分の予定を考えてTPOに合わせたコーディネートを考えておく。余裕があるときはスマホのメモ機能に書いておく」「日曜の晩に夫とお酒を飲みながらグーグルカレンダー共有でスケジュール確認!」「1週間分の献立を決めて買い出し。計画を立てることで品数が減ったり手抜き感が出ない!」「パパに夕飯がいない日曜日を確保!」

answer ③

家族のコミュニケーションを しっかりとる

「平日は時間に追われ子どもを叱ってばかりで寝顔を見て後悔……帰宅が夜遅い旦那ともゆっくり会話もできず。日曜日にたくさん話して家族の絆を深めておく」と親子間、夫婦間の信頼に繋がり1週間を乗り切れる」

answer ①

一人お風呂が 何よりの気分転換!

「6時頃起きて半身浴で朝からリフレッシュ。ヴェレダのオイルでボディマッサージ!」「日曜日の子どものお風呂はパパ担当なのでゆっくり半身浴。そのあと、寝る前のスキンケアの最後にクリームをたっぷり塗って、リフトアップメソッドを10分ほどかけて行きます。かなりたるみに効くと思います!」「朝ごはんの後、家族がゆっくりテレビを観ている間に美顔器。夜はみんながゆっくりしている間に一人でゆっくりお風呂に入るから、炭酸パック、炭酸バブ、マンナンスクラブで顔のケア。これが楽しみ♥」

その一方で……

「あえて長時間、娘と一緒に風呂。そのあとパックしたり髪を乾かすのを最近娘が手伝ってくれたり、マネしてきたり、女同士の時間を楽しんでいます」

answer ②

日曜日は、怒らない!

「普段は食事中のテレビは消しますが、週末はテレビもOK、ジュースもOK、ちょっとくらい立ち歩いてもOKな家族パーティ的な感じに。最近は子どもを叱らないことが一番の息抜き」

answer ③

日曜日=美容デー、が多数

「子どもがまだ小さくて手がかかるため、主人がいる日曜日にセルフジェルネイルを。出産したらなかなかサロンに通えないと思い、妊娠中にセルフジェル講習を」「朝はよく温めた手でクレンジングをして、夜はスチーマーやシートマスクを」「最近歯のホワイトニングを始めたので歯磨きに時間をかけたり、歯間ブラシなどを」「フットケア、ローラーマッサージ、スチーマーなど。平日の朝はどんなに早起きしても忙しくて自分のお手入れなんてできないから週末ぐらいは時間を気にせずやりたい!」「オーガニックコスメフランシラの泥パックを」「SABONのソルトで角質ケアをして、お風呂上がりはナノケア&パック」

考察6

地味だけど 大事な、日曜日の 必須事項ってある?

answer ①

作り置き

「アレンジしやすいように野菜を切ったりゆでたりして冷凍しておく!」「お弁当のソーセージのデコ飾りの検索!」「ミートソース、餃子のたねなど作り置き!」「作り置きは必須! 週末ばかりまでは日持ちしそうなものを3~5品。冷蔵保存のものはアレンジできそうなものを2~3品。作り置き用のレシピ本を数冊活用して1週間を乗り切っています!」「作り置きをしておくと、作っておいだ自分に感謝する(笑)」

考察3

おひとりさま バスタイムに 持ち込みたいものは?

防水ポータブルスピーカー / 防水テレビ / 携帯電話 / 雑誌、小説、Kindle / シートマスク / マッサージローラー / 入浴剤 / ビール / キャンドル

answer ①

泡風呂が人気!

「LUSHのバスボールでハリウッド映画みたいな泡風呂ができます!」「ディオールの前ステージのクリームを塗って、湯船にたっぷりバック!」「MARKS&WEBのバスソルトとLUSHで泡風呂!」「ネイル、ゆっくり湯船につかりながらハンドだけネイルしてしっかり乾かすまでつけています!」「epsom salt.塩ではなく硫酸マグネシウムで体にミネラル補給!」「大好きなSABONのミネラルパウダーを入れてゆっくりつかるととっても癒やされます」

answer ②

音楽&ネット

「防水機能の付いたスピーカーを購入したので音楽を聴きながら携帯を持ち込んでネットサーフィン。地味だけどかなり息抜きに(笑)」「iPhoneに防水カバーをつけてゆっくりウェブ検索&動画鑑賞!」「iPad miniやVERYなど雑誌を持ち込んでゆっくり情報収集!」

こんな回答も!

「アルコール!(笑)」「子どもが幼稚園から持ち帰る親向けの仏教の冊子*ほとけの子。を読み、親としての心得を確認」

考察4

雨の日曜日、 どう過ごしてる?

answer ①

雨よけスポットをストック!

「駐車場から濡れずに行ける丸の内丸善で親子で本探し!」「最近娘が図書館に行きたがるのでめぐるパーシモンホールの図書館(※7)へ。大きな地下駐車場があるので濡れずに行けます!」「¥100 / 1hのタワーマンション内のカラオケルームにおにぎりなどを持ち込み、アナ雪や妖怪ウォッチを喜んで歌っています!」「電車好きな息子なので、新宿高島屋9Fのカフェタバサで電車を見ながらランチ。濡れずに行けるし、大好きな電車と大好きなパンケーキに息子も大満足。ランチ後はおもちゃコーナーのプラレールでしばらく遊ぶので、その間に主人と交代でショッピング!」「三菱みなどみらい技術館(※8)。フライトシミュレーターでパイロット体験もできる穴場スポット。うちの娘はまだ会話するロボットと話してばかりですが……」「会員制の東京アメリカンクラブで、子どもはバスケットやスマイミング、大人はゆったりお茶を。みんなでボウリングすることも!」

answer ②

自宅でもったり派

「自宅でDVD鑑賞!」「SKIP KIDS(※9)を利用することもありますが、ママ宅で集まってたご焼きパーティ!」「自宅でUNO大会!」「練習をかねて家族の前でピアノのミニ発表会!」

これがあるから1週間を回せる!

みんなの 日曜日、白書

考察1 週末のお出かけ先で 多いのはどこ?

answer ③

遊びながら体験学習を

「恵比寿駅の屋上でやっているソラドファーム(※1)を見学に行く予定。マンション住まいで家庭菜園はできないので何かしら土に触れる機会を作ってあげたい!」「こども国際フエスタ(※2)やsomos(※3)というインターナショナルスクールのイベントへ。大使館の方から直接お話が聞けて文化について学べたり、英語に触れることができる!」「こどもの国(※4)は、安全でかわいい動物と触れ合えるし、バター作りや乳搾り体験もできる!」「キッズベースの無料体験へ」

※1……「屋上・駅近」というロケーションを生かし、恵比寿駅の屋上で展開している貸菜園。
※2……夏休み期間中に開催される複数の体験学習型プログラムとその集大成として開催されるイベントの総称。
※3……子どもたちの好奇心を刺激し、学ぶ意欲を高めることを理念とするプリスクール。
※4……多摩丘陵の自然を生かした約100万平方メートルの遊び場。

answer ④

体を動かせる場所へ

「ピクニックセットとお弁当を持って普段行けない大きめの公園に行く!」「三軒茶屋のシニフィアン シニフィエに行ったら、nozy coffeeでコーヒーを買って世田谷公園へ……など、子どもも好きなパンをいろいろなお店で買い、その近くの公園でプチピクニック!」「日曜日は外苑がサイクリングコース(※5)になっているので、そこで自転車を借りて娘の自転車の練習がてらサイクリングしてシェアードテラスでランチ。あとはアスレチックがある公園を情報サイト「いこーよ(※6)」で検索!「娘が水泳選手コースの習い事に通っているので自主練を兼ねて25mプールで家族で本気泳ぎ!」「みんなでゴルフの打ちっぱなし!」

※5……神宮外苑周辺が、日曜・祝日にはサイクリングコースとして開放。貸自転車は無料。自転車持ち込み可。
※6……子どものお出かけ情報サイト

考察2 家族が揃う日だから! ワイワイ系夜ごはんベスト5

answer ①

「家族でワイワイ楽しめるように手巻き寿司にしたり、トルティーヤとかピザパンでフムスやマザなどを挟んで各国の好きなものを食べてもらうなど、大人数のときにしか楽しめない料理を。テーブルも北欧風にコーディネートしたりと手抜きに見えない演出をして見た目でも家族の時間を楽しませます!」「平日は母子だけの場合が多いから、週末は家族でテーブルを囲んでその場で焼いて食べられる料理が圧倒的に多い。パパに任せて自分もアツアツを食べられる!」

answer ①

圧倒的に多いのは ショッピングモール

「息子はおもちゃ売場探索や中庭を走り回るのが、主人と私は洋服や雑貨のショッピング巡りが楽しみ。昼食も夕食もここで済ませられるから食事の用意をする手間も省けて嬉しい! 帰りに食材を購入できるスーパーも入っているし、とにかく子どもも大人も楽しめる要素が詰まっているので家族みんなが笑顔で過ごせる!」「月1でコストコ! 男手があるので子ども目線のお出かけよりも買い出しが多くなっている気が!」「スーパーやドラッグストアで重いもの、かさばるものをまとめ買い。主人が持ってくれるので!」

answer ②

買物派は インテリアショップへ

「自由が丘のIDÉEショップ1階をのぞいてランチして帰ります!」「子どもがキャンプの間、主人とデートに!」

ちなみに日曜日の予定はどこまで決めてる?

- その日に決める……20人 / 60人中
- だいたい1か月先……23人 / 60人中
- 3~4か月先まで……17人 / 60人中

先々まで決めていて、その心は……
「2~3か月くらいまで先の主人のゴルフの予定を聞いてそれ以外の日に家族の行事を入れていく。そうしないとどどんとゴルフを入れられてしまうので必死で予定を入れます!」

- 1 ホットプレートで焼き肉
- 2 餃子
- 3 手巻き寿司
- 4 お好み&たこ焼き
- 5 鍋