

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
そろばんを教えています。あとはピアノ、塾の
トッセルのプリント」「公文の宿題を以前はお風
ましたが、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
巾がけ、窓ふきなど家事を子どもと一緒に」
に手書きで問題を作成。算数の問題
を子どもの名前にした。」「鉛●個」を子どもの
したりして何問か作成します」「平日は私が見
日はパパ担当。計算問題やドリルのタイムを
自の問題を出したりして楽しい雰囲気
練習作りなど、主人とできるサイエンス系」

はんで多い
ーは?

- 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
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週間ですものアイロンがけ
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ます! 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、マネシ
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の講習を!」「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!
!」「ディオールのプレステージのクリームを塗って、湯船につ
かりながらパック!」「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!」「三菱みなとみらい技術館(※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!」
※7……気軽に優れた芸術文化に触れることができる目黒区にあるホール。
※8……実機や大型模型、体験型の展示物を通じて、最先端の科学技術や
ものづくりの秘密に触れられる。

answer ② 自宅でまったり派

「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!」
※9……日本初の親子カフェチェーン

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
ェスタ(※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
ったあと、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
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検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
す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