

1月25日は「主婦休みの日」 「主婦のリラックス」アンケート結果報告

家族は大事、でも「たまにはひとりになりたい〜い！」という主婦の心の叫びが聞こえそう リラックスタイムを過ごすなら「1人」がいい59.9%

女性のための生活情報紙「リビング新聞」を発行する株式会社サンケイリビング新聞社（所在地：東京千代田区、代表取締役社長 内堀真澄、以下弊社）は、読者の声から生まれた「主婦休みの日」の認知度アップに向けた取り組みを行なっています。2009年に日本記念日協会に申請、登録された「主婦休みの日」は日ごろ家族のために家事をがんばる主婦がリフレッシュしたり、家事の大切さを家族で分かち合う日。しかし「主婦休みの日」に休んだ人がなかなか増えない背景と、多忙な主婦はどんな風にリラックスをしているのかを探るため、「主婦とリラックスについてのアンケート」を実施。その結果をご紹介します。

※ アンケートは、リビング新聞公式ウェブサイト「リビングWeb」で実施

（2012年11月8日～15日実施、有効回答数544）

■ 主婦は“ぷちリラックス”上手、心からリラックスできる時間を週1回以上持っている人が約6割

本アンケートによると「心からリラックスできる頻度」は週1回以上の人が62.1%。中でも「1日1回以上」と答えた人は16.7%でした。「あなたのストレス解消法は」という問いには、お茶（コーヒー・紅茶など）を飲む、スイーツを食べる、寝るなどが多数。多くの主婦が家事の合間に、上手に“ぷちリラックス”していることがわかります。

心からリラックスできる頻度	
週に1回	24.8%
週に2~3回	20.6%
1日1回以上	16.7%
まったく持っていない	14%
そのほか	23.8%

主婦の声 “私のストレス解消法”

「アロマをたきながら、ちょっと高価な紅茶を飲む」
 「好きな香りの入浴剤を入れて半身浴」
 「スイーツbuffetで甘いものをしこたま食べること！」
 「飼い猫と遊ぶ。そして一緒に昼寝をする」
 「自然の中をゆっくり歩く」「寝ることが一番！」

■ リラックスタイムは「1人になりたい」、でも誰かと一緒に過ごすなら「夫」。しかし時に「夫」は邪魔者に…

主婦が「最もリラックスできるのは誰とすごしているときか」の回答ダントツ1位が「1人」59.9%。「ストレス解消法は」の回答も、「寝る」「おいしいものを食べる」「お風呂にゆっくり入る」と1人でできることばかり。誰かと一緒に過ごすなら1位は「夫」。けれど、別の設問「あなたのリラックスを妨げるものは」でも、「夫」という声が目立ちます。「小言がうるさい」「世話が焼ける」「わがまま」「いびきがうるさい」から「存在そのもの」まで、夫はいて欲しいけど、いて欲しくない…ビミョーな主婦の心が見えてきます。

最もリラックスできるのは誰と過ごしているときか※上位5つ	
1人	59.9%
夫	19.3%
子ども	6.1%
ペット	5.0%
友達	4.4%

主婦の声 “私のリラックスを妨げるもの”

「年齢との葛藤」「夫が思いがけなく早く帰宅する」
 「ダイエット。息子が帰省し、つい食べすぎてリバウンドしたから、しばらく帰ってこなくていい…」
 「同居の義母との関係」
 「言うことを聞かない子ども。しわが増える！」



■ 「主婦休みの日を一緒に過ごしたい有名人」、男性 1 位は「福山雅治」女性 1 位は「天海祐希」

「主婦休みの日に好きな有名人と一緒に過ごせるなら誰と、どんなことがしたいか」を聞いてみました。男性は、料理がうまいこともポイントのよう。しかし、「有名人と一緒にではリラックスできない」という現実派も多数いました。

<男性編>

- 1位 福山雅治…「2人きりで、私のためだけに歌ってもらおう」「家で料理を作り一緒に飲む」
- 2位 速水もこみち…「おいしい料理を作ってもらおう」「バーでデート」
- 3位 向井理…「手料理を作ってもらいたい」「コテージで向井さんが作ってくれる料理とカクテルを楽しみたい」

<女性編>

- 1位 天海祐希…「男前女子会をしたい!」「女性としての生き方を聞く」「元気をもらいたい」
- 2位 綾瀬はるか…「肌がきれいな理由を聞き、それを一緒に実践したい」「近くで笑顔が見たい」
- 3位 菅野美穂…「2人でカラオケで盛り上がりたい」「お笑いライブを一緒に見に行く」

■ 日ごろお疲れの主婦は、さまざまところで寝る・寝る・寝る…ちょっと赤面なリラックスしすぎの失敗談

- ▶ エステ中にいびきをかいて熟睡。自分のいびきの大きさにビックリして目が覚めた (33歳)
- ▶ 美容院でシャンプーしてもらっている間に眠ってしまい、起こされるまで大口を開けていました (38歳)
- ▶ 休日を1人で過ごせる時間ができて、それだけでテンションが上がってしまい、家事や仕事を忘れてゆったり過ごすはずが、昼寝をし過ぎて一日が終わってしまった… (36歳)
- ▶ お風呂にのんびり浸かっていたらうたた寝してしまい、溺れかけた (48歳)

■ 夢と憧れ、頑張る私のために「お金と時間があったらリラックスのためにしたいこと」

- ▶ 海外の南の島でのんびり。飛行機はビジネスで、ホテルはスイートルーム。南国の景色に癒される (42歳)
- ▶ 食事は出前を取り、マッサージを呼び、家事代行サービスを頼み、眠りたい時に寝て、干物女のように過ごしてみる (52歳)
- ▶ 東京ディズニーリゾートへ行って5泊くらいのんびり過ごしたい♪大好きなキャラクターと空間をゆっくり楽しめるし、家事もしなくていいから (笑) (36歳)
- ▶ エステで全身オイルマッサージとヘッドスパ、フェイシャルマッサージとフルコースで非日常を味わいたい (53歳)

今回の結果をまとめた「主婦のぷちリラックス白書」はリビングくらしHOW研究所ホームページでご覧いただけます

<http://www.kurashihow.co.jp/>

弊社ホームページ「リビングWeb」でも主婦休みに関する特集ページを展開しています。

<http://mrs.living.jp/shufuyasumi/>

「主婦休みの日」とは…

1月25日、5月25日、9月25日を「主婦休みの日」として2009年4月に日本記念日協会に申請し、認定されました。家事を主に担当する「主婦」が、気兼ねなく家事を休む日。年末年始・ゴールデンウィーク・夏休みの直後の給料日に！という主婦の声で決まりました。

<本件に関するお問い合わせ先>

サンケイリビング新聞社 リビング編集部：滑川まで

E-mail : cc@sankeiliving.co.jp

twitter@Living_henshubu

〒102-8515 東京都千代田区紀尾井町3-23 TEL : 03-5216-9161 FAX : 03-5216-9260