

保護者の方のリフレッシュ方法アンケート結果

- 映画を観る
- 録画しておいたものを見る
- 寝る
- お菓子作り
- エステに行く
- 一人おやつ
- カフェでゆっくりコーヒーを飲む
- 自分の時間を作って自分が好きな事をする（編み物、料理、映画）
- 誰もいない時間に録画したドラマを見る
- おいしい物を食べる。（食べに行くまたはおとりよせ）
- 友人とランチをしたり、ボランティアに参加している
- お菓子作り、手作りみそなどを家で仕込む
- 野菜を育てたり、疲れる程動き回って嫌な事や大変なことを忘れます。反動で、何もせずにコーヒーや緑茶をがぶ飲みしたり、お菓子を爆食いしたりする時もあります。
- カフェ等で一人でボーとする
- 一人で過ごす時間をつくる
- 食べる
- 手芸
- とりだめたドラマを見る
- 一人映画を観る
- のんびりする
- 神社や海へドライブ（日の光を浴びる）



のんびりしたり、思い切り動いたり、美味しいものを食べたりと、色々な意見をありがとうございました。どこのカフェがおすすめなのかな？どんなお取り寄せ？？想像が膨らみます。なかなか保護者の方同士話をする機会も少なくなってしまうので、今回は記入して下さった内容をそのままの文で載せさせていただきました。きっと同じ感覚だわ～と思われた方もいるのではないかと思います。

また、編み物やみそ作り等皆さんの特技も知ることが出来ました。またいつかたんぽぽで披露してもらえたら嬉しいです。

コロナ禍で出かけたり、外食をしたりする機会が制限されてしまっているため、十分なリフレッシュは今は難しいのかもしれませんが。ご存知の通り、子どもたちはちょっとした変化に対しても敏感。保護者の方のお疲れモードに気づいているのではないのでしょうか。やはりおうちの方の笑顔に子ども達も安心するはずです！アンケート結果を参考に新しいリフレッシュ方法を試してみるのもいいかもしれませんね。でもやっぱり時間が…という方もいると思います。笑う事で副交感神経のスイッチが入りストレスを軽減する効果が期待できるそうです。最近TVでやっていました。作り笑いでも笑っているうちに、楽しくなって効果があるそうですよ。

アンケートにご協力ありがとうございました。

☆令和4年度子ども達の写真をHPに載せました。子ども達の様子に癒されてください☆