

公開。

愛される人の 時間割り

忙しい毎日でも少しの時間で、変化していく自分が楽しい



撮影／前田 晃(P.140～143)、
西崎博哉(P.144～145、148～150、152～153)、
和佐田美奈子(P.146～147、151、152(矢口さん分))、
スタイリスト／森 陽子(末希さん、堂珍さん分)、
ヘア・メイク／野田智子(末希さん分)、
荒川たつ野(nude.) (松下さん分)、
二法田サトシ(LA DONNA) (堂珍さん、鈴木さん分)、
渡辺みゆき(政井さん分)
取材・構成／西尾慶子、手島亜希子
シャツ¥34,650(ヘルムート ラング/リンク・セオリー・ジャパン)

同じ主婦として、いつも女らしくて、チャーミングな笑顔を振りまく同性って素敵ですよ。そんな女性を見ると、毎日が充実していて、家庭で「愛されてるんだな」ということが伝わってきます。その「充実、ぶりってなんなのでしょう？ その秘密を解くべく今回は14人の女性たちをクローズアップ。家族のために頑張る毎日の中に、自分のための時間を作って、自分の未来に対しても同時に挑戦している女性たち。共通しているのは、自分時間を作る「時間割り」を心の中に持っていること。毎日の小さな時間の積み重ねこそ、輝く秘訣、愛される秘訣のようです。

みんな、`自分のためだけ`の時間 作れていますか？ VERY世代100人にアンケートを実施しました。

みなさんがいつ、何をして一人時間を過ごしているのか、100名の奥様方にお聞きしました。すると、平均で2.5時間という僅かな時間の中で、各々が工夫しながら充実したひと時を過ごしていられることが見えてきました。

100 people
enquête

Q1 あなたは一日のうちで
`自分のためだけ`に過ごせる
時間は、どれくらいありますか？

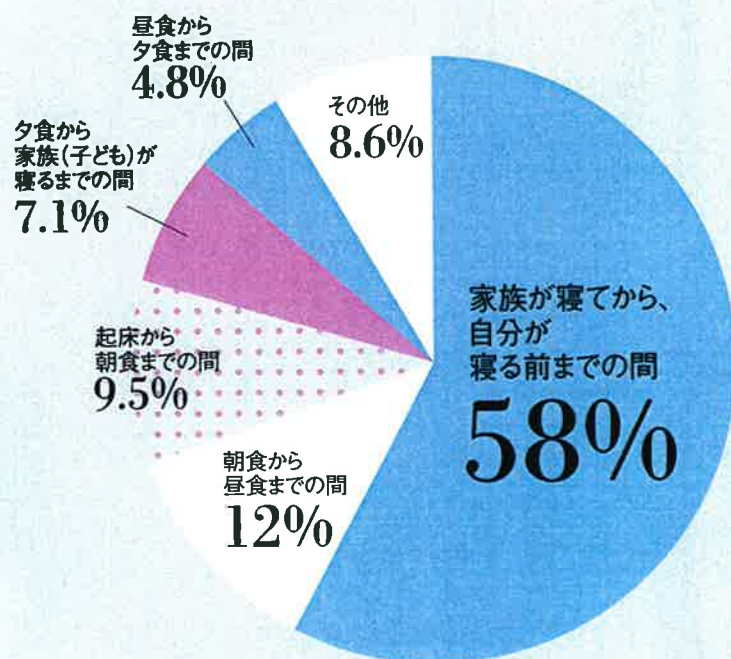
A1 時間を確保できる時間帯はさまざまですが、ほとんどの方が2～3時間との答えでした。やはり、主婦は、家族のために時間を費やすことがほとんど、と改めて実感。

平均 **168分**

100 people
enquête

Q2 `自分のためだけ`に過ごせる
時間がもっとも取りやすいのは、
どの時間帯ですか？

A2 子どもが寝たあとの22～24時との答えが多数。夜は、家事も終わり、集中して何かに取り組める時間のようなです。また、夫が出勤し、子どもが登園・登校した後もしばしの一人時間。



100 people
enquête

Q3 あなたは家で過ごす
`自分のためだけ`の時間に、
何をして過ごしていますか？

1位	習い事や趣味のことをする	16人
1位	インターネットやメール・電話をする	16人
1位	テレビ・DVDを見る	16人
4位	読書をする	14人
5位	ゆっくりとお風呂に入る	9人
6位	ストレッチなどのエクササイズ	7人
7位	お茶やお酒を飲む	5人
8位	勉強をする	4人
9位	仕事をする	3人
10位	音楽鑑賞	2人

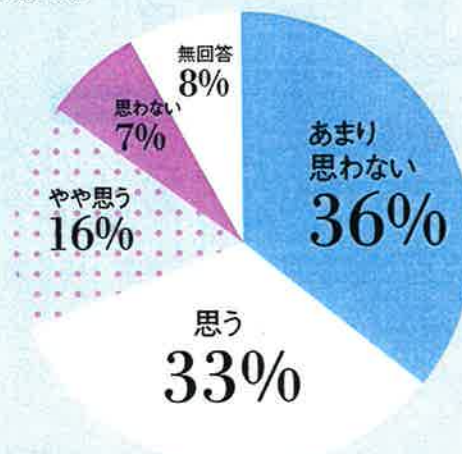
A3

趣味の時間に当てている方が大半。アロマを焚いてリラックス、美容的なケアやネイルケア、生け花、手芸、家購入の妄想など多岐にわたりました。

100 people
enquête

Q4 あなたは`自分のためだけ`に
過ごせる時間を
十分に持てていると思いますか？

A4 子どもが2人いるわりには、赤ちゃんがいるわりには「持てている」というポジティブな意見が多数。でも、もう少し欲しいというのが本音のようです。



井

川さんの朝は早い。4時半の起床とともに、掃除や洗濯、炊事をこなしながら合間に高温浴とヨガストレッチで、体温を上げ、発汗を促す。「自分時間は娘が寝ている間が勝負。朝は代謝を上げコンディションを整えると同時に、慌ただしくも自分自身と向き合うひとときでもあります」。

家族が起きるまでの2時間半はあつという間だそうで、そこにはコンディション良く仕事に挑もうとするプロの顔と、家族を持つ主婦の両方が垣間見えます。オフの過ごし方も、忙しい井川さんならで

はの一石二鳥の工夫がみられます。天気の良い日は少し遠くまで足を延ばして買い出しを兼ねたお散歩をしたり、ママ友とはスポーツクラブに誘ったり、サウナで集合して汗を流したりするそう。

「オシャベリしているとおアツという間に時間が過ぎて、『お先にっ』『私は時間があるからゆつくりしていくね』と、という感じで気心の知れたつきあい。自由に過ごせる時間が限られているのはみんな同じ。その中で頑張っている友達と会うのはいい刺激になります」。夜の自由時間は？との問いに「娘が寝たら、まずはプシュッと笑」。

「朝は心と
体の代謝を上げ、
夜は心を解放させる。
どちらも
大切な時間です」

井川遥さんの 「時間割り」

井川 遥さんの 自分時間 photo日記!



週末、近所のマルシェで野菜を調達。生産者に食べ方を聞けるのが魅力。



毎朝家族に作るおにぎりはいかに美味しくするかがテーマです。



週2、3回はタジン鍋を使って鶏肉にネギと生薑でスープをとります。ゆで鶏はそのまま私のツマミに(笑)。スープは翌日お野菜をたっぷり入れて娘の雄炊に。



子育ての1年先輩でもある板谷由夏さんは大事なママ友&飲み友達!



常にお部屋の花は欠かしません。お花屋さんで目に飛び込んできた大輪のバラ。



朝、準備をしながら蜂蜜と生薑をお湯でといたものをいただきます。風邪予防に。



決してママではない私が(笑)。育てているハーブ。サラダやムニエルに。



一日の終わりは朝とは対照的。ひたすらリラックス、気分を開放する時間のよう。

「キッチンの一角のスペースに、なんでもないツールが置いてあり、そこで様々なことをします。主人の食事を作りながらちよつとつまんだり、娘の食事のストック作り。台本や原稿のチェック、パソコンで調べものをしたり。いろいろなことをしながら、仕事で緊張した気分を徐々に鎮めて、リセットする時間です」。

今回「自分時間」というテーマを語ってくれた井川さんの様子からは、誌面やTVで見える美しさを作り上げるストイックな横顔と、小さなお子さんを持つ主婦としての、私たちVERY世代なら変わらない日常があることを改めて実感。忙しい毎日の中の朝と夜、パランスの良い自分時間が、井川さんの清々しい大人の笑顔の秘訣のようです。

とある1週間の時間割り

月	朝からVERYでの中ページの撮影、夜はその流れで食事
火	朝から映画撮影、夕方はジム
水	朝から映画撮影、夕方から取材
木	午前中OFF、午後は打合わせ
金	OFF
土	午後からドラマ撮影、夜から映画撮影～深夜まで
日	OFF、午前中ジムへ

とある 仕事のある日の 時間割り

自分時間!

04:30	掃除、洗濯、入浴、 ヨガストレッチ、台本セリフ
07:00	食事準備、家族の起床
07:30	食事、片付け、支度
08:00	出発
09:30	仕事
19:00	帰宅、食事準備
19:30	娘との食事、片付け、遊び 娘と入浴
20:30	寝かしつけ
21:00	休憩
22:00	夕食作り、仕事の準備、ネット
24:30	就寝

自分時間!

とあるOFFの日の 時間割り

05:30	起床、家事
06:30	食事準備
07:30	食事
08:30	送り出し、片付け
09:30	散歩
10:30	お昼寝
12:00	食事準備、食事、散歩、買物
17:30	食事準備
18:30	娘との食事、遊び、入浴
20:00	寝かしつけ、夫との食事
明日の準備、ネット、 原稿チェック、セリフ暗記など	
24:30	就寝

自分時間!



幼稚園の書類やお手紙を書く場面が増えたことがきっかけ。課題を練習し先生に添削していただいています。無心になれる時間が心地よく、ずっと続けていきたいと考えています。



「朝のほうが効率的! ペン習字はかれこれ 1年半前から続けています」

朝 4時半という、ものすごく早い感じがしますが、子どもが眠る前に毎晩絵本を3冊読んでいると、自分も眠くなり一緒に寝てしまうこともあります。そうすると6時間は眠れているので十分。眠いのを我慢してなにかやっても、結局効率が悪いからです。朝起きてまずすることは、大好きなお菓子をいただくこと。眠くても「あれが食べたいから起きよう」と思えるし、体も目覚めます。そしてゆつくりとお風呂に入って、身支度。着替えたらずいに出かけられるくらいまで、ポイントメークも含め、きちんとしてしまいます。ここまですておくと、子どもが早く起きてきても、あわてなくて済むの心にも余裕がもてるんです。6時から、ハーブティーを飲みながら、ペン字の練習や読書、落ち着いて打ちたいメール、家事ではなく気持ちよくスッキリさせるための整理をする日もあります。朝、落ち着いたひとときを持つと、忙しい一日を丁寧に過ごす心構えができる気がします。



毎朝欠かさず飲んでいる漢方とハーブティー

2年ほど飲んでいるハーブティーは生活の木のリック&トゥリーハーブのコーディアルローズ、漢方の錠剤は、代謝を上げる作用があるそうです。



読書も自分時間にかかせないことのひとつです

最近読んでいるのは『洗練な王と悲しみの王妃』。朝は料理本を開いて、その日の献立を考えることもあります。寒い季節の参考に「ストウブ」でつくる和ごはん。



朝起きる楽しみを作るのも早起きの秘訣です

お取り寄せや要予約のお菓子をいただくこともあります。いわゆるコンビニのお菓子も実は好きで、なかでもカプリコは昔からの好物です。

SAMURAIマネージャー case2 佐藤悦子さんの 時間割り



04:30~05:00	甘いものを食べる、お風呂の用意
05:00~06:00	お風呂、メイクと身支度
06:00~07:30	ペン字の練習や読書、 落ち着いて打ちたいメール、執筆
07:30	家族3人で食事
08:50	幼稚園へ送り、出勤
14:00	幼稚園へお迎え
14:00~20:00	子どものお稽古や仕事、夕食、家事
20:00~22:00	寝かしつけ後、少し片づけて就寝
22:00~24:00	会食などの時はこの時間に帰宅、就寝

自分時間!



朝 morning 時間 で自分を見つめる人の 時間割り

朝、家族が起き出す前の静かなひとときに早起きをして、自分時間を持つ人には、忙しさを言い訳にしない潔さを感じられます。

温かいお茶で朝からほっこりします。そんなときはリラックス素材のワンピースにバルキーなレギンスやソックスでくつろぎます。ワンピース¥5,565（プチパト／プチパト・プティック表参道店）

「朝、お茶を入れたら 新聞、小説、雑誌 あらゆる活字を読みます」

早 朝、まだうす暗い中でも、自然光の下で活字を読む静かな時間が、私の自分時間です。独身時代から無類の活字中毒。移動や待ち時間はもちろん、旅行のときは服よりも先に、持っていく本をまず選んでいたほど。出産後は育児書や日常必要なものを読む程度でしたが、子どもが1歳を過ぎたあたりからまた小説も読みはじめ、以前より少なくなつたものの、週に1冊のペースで読んでいます。今は、読書の時間がたくさんとれるわけではないので、読むものも厳選。好きな作家や、同じく活字好きな主人が勧めてくれた本を読んでいます。小さな娘と一日中一緒に過ごす毎日、ちゃんとリズムを作つてあげたいから規則正しく、それがすごく幸せだけど、朝の活字に夢中になると、一瞬日常を忘れて、自分が素に戻れる時間であり、自分自身をリセットする大切な時間です。とはいえず、たまに早く目を覚ました娘が、ちょこっと横で絵本を読んでいる姿は、たまになくカワイイもつと大切な時間です。



冬の朝を快適に過ごすための名脇役な小物たち。ぬくもりのある柄のブランケットはロンハーマン、友人からのプレゼントです。ファファラの

アロマスプレーは、お天気の良くない日にシュッとひと吹きすると空気がクリアに。

145



朝の時間に欠かせないほうじ茶とカワイイパッケージの紅茶。春のほうじ茶は、近所のナチュラルハーモニーでいつも買う、自然栽培のお茶。Kusmi Teaは友人のバリ土産。パリに住んでいた頃から気に入りの紅茶でした。



ママ友お勧めの本は「わかるわかる」とさすがおもしろさ。梨木香歩さんは、今一番好きな作家です。「半島」は、同じく本好きな主人が、おもしろかったからと勧めてくれた本。娘も絵本が大好き。なぜか青い本が多く集まります。

モデル・34歳

case3

末希さんの 時間割り



自分時間!

05:30	起床
05:30~06:30	読書
06:30~09:30	お子さん起床、朝ごはんや家事
09:30~11:00	お散歩
11:00~13:00	お昼寝、買物やお昼ごはん
13:00~17:00	お散歩や、近くで取材を受けることもある
17:00~18:30	お風呂、夕食の準備
18:30	夕食
20:30~22:00	お子さん就寝、ご主人とゆっくり
22:00	就寝



少人数制なので、短時間の中でもコーチが丁寧にフォームを直してくれるから練習に身が入ります。[The Roppongi Golf Academy/www.rga.co.jp]

昼時間

に集中する働くママの時間割り

妻、母以外に仕事という責任を担ったミセスたちは、ランチの時間を削って時間を確保。そこには、凍りついた仕事の顔だけでなく、夢に向かって歩む姿がありました。

先生のアナさんも、働く先輩ママ。サロンで使う英語から、子どもについての会話まで幅広く学べます。



「接客トーク以上のジョークを交えた英会話が目標」

英

会話GAVAを始めたのは、3年前です。代官山という土地柄、サロンに大使館のお客様が増えて、とにかくコミュニケーションがとりたいた、流暢に喋れるようになって面白くなってきた。と思ったのがきっかけでした。とはいえず、出産後は、サロンワークとネイルスクールの学院長としての仕事でとにかく時間がない！なので、今は教室に通う頻度を減らし、娘を義姉に預けたりしながら、アナさんの個人レッスンをメインにしています。どうにか時間を捻出しつつ週1回で頑張っています。

「ゴルフ好きの主人と いつかコースを 回りたいから」

ゴルフは、出産前にも習っていましたが、遊び程度でした。でも、今回は主人とコースを回るという目標を持ち、本気で習っています。限られた時間の中で通うのは本当に大変ですが、練習場は会社の近隣のビルにあり、立地条件が最高。さらに持ち物も最小限でストレスフリー。これなら長く続けられると思います。2カ月前から会員に。当日予約もOKなので、空き時間ができるとすぐに電話をして、週1〜2回はランチタイムを削って練習に励めるのが嬉しいのです。早く上達してコースを回りたいです。



本気モードのマイグッツは、ナイキのグローブ&ソックス。レンタルも可能ですが、これだけは持参しています。



レンタルできるシューズもオシャレ。どんな隙間時間にも手ぶらで来られるように、ウェアなどのレンタルもある今どきの練習場です。



友人の青木愛さんからいただいたVIRINAのミニバッグだけで、荷物は十分にはいります。忙しい中、軽装でいいのは助かります。



仕事中のちょっとした移動時間も有効利用して、単語カードで勉強。短時間でも、コツコツ続けることに意味があると思うので。



フラワーアレンジメントも習っています。心のリセットをするため、大好きなカサブランカと季節のお花を生けるのは大事なこと。



GAVAの教材とアナさんのファイルを参考に、実際にサロンで使うような会話習得が目標。好きなDVDを英語版で見るという勉強法も実践。

片山聖子さんの時間割り

（フリー）
株式会社エスメディカル代表取締役・36歳



急いでいるランチは

近所にある「FRIJOLE S」のブリートとチップスが大好きです。短時間で食べられてヘルシーなので、テイクアウトをして練習の後に食べます。

07:00	起床、朝食の準備、朝食
	子どもたちの準備
08:30	保育園へ送り、そのまま会社へ
09:00	メールの返信などの事務作業後、接客開始
13:00	隙間時間にゴルフレッスン
14:00	会社へ戻り、ランチ、再び接客
17:00	退社、夕食のお買物
17:30	子どもたちの迎え
18:30	帰宅。夕食の準備
19:00	夫が帰宅。家族で夕食後、片付け
	夫と子どもが入浴
21:00	絵本を読み、子どもを寝かしつけ
21:30	入浴、ストレッチ、読書などの勉強
24:00	就寝

自分時間!

自分時間!

松下美智子さんの時間割り

（フリー）
トウソレイユ主宰・37歳



急いでいるランチは

時短ランチといえば、冷蔵庫のものをパッとサンドウィッチを作るのが得意です。授乳中なので、栄養とボリュームは必須です(笑)。



06:30	授乳、搾乳後、メールや原稿チェックしながら朝食
08:00	身支度、お花を生ける
09:30	義理の姉へ娘を預けに行く
10:30	スクール関連やサロン店長ミーティング
12:00	一時帰宅してランチ
	その後英会話レッスン
13:30	再び出社してサロンワーク
17:30	帰宅途中で夕食のお買物
18:00	一旦、義理の姉宅へ授乳しに行く
19:30	再びミーティング
21:00	娘のお迎え後夕食の準備
	夫が帰宅後一緒に食事
23:00	ゆっくり入浴、マッサージや自己メンテナンス
24:30	就寝

自分時間!

自分時間!



本を置ける台があるので、重さも軽減。サロンにいたときは、まるで学習室に来たかのように、話もせず本に没頭してしまいます。



ライブで弾きたい曲を自分でアレンジします。先生がチェックの元でレコーディング。本格的なスタジオからこの耳で聴く。Wings Music School
www.wingsmusic.com/

「ジャズピアノで弾き語りができるようになるたい」

5 年前にL.Aで行われた音楽イベントのオープニングで、先生はグラミー賞を受賞した海外グループに加わり、ピアニストとして脚光を浴びていました。私はサルサダンサーとして別グループで出演したのですが、そこでお見かけしたのがきっかけで、その姿に惚れ込み、帰国後、先生を探して、教室通いを始めました。下着コンシェルジュという仕事は講演会も多く、また会社を経営している以上、忙しいのはやむを得ません。でもランチ会食を減らして通い、自宅でも地道に練習をして夢に向かっていきたいです。



楽譜とレコーダー、iPodは、必需品。少しの時間も無駄にしたいので、仕事の行き帰りの電車内や移動中のタクシーでよく聴いています。



お教室が主催する2月のライブに向けて、ボイトレーニングもしています。すべてレコーディングして何度も真剣に聴いて勉強します。



作詞作曲、音楽プロデューサーのMinnie P.さん。日本でも多くのアーティストを手掛け、また海外での評価も高い憧れの女性です。

「ラゲジュアリーなサロンで情報をインプット」

読 書時間は、就寝前にゆったりと読むのが理想。でも実際の夜時間は、原稿を書き、ネットやTVでのニュースチェックをするのがやっというのが現状です。仕事柄、常に情報を吸収していかないと落ち着かず、また発信していくのも好きなので、あつという間に時間が過ぎてしまいます。そんな私にとって「クレアトゥール内野」での落ち着いた勉強時間は、嬉しいひととき。仕事と育児の合間をぬって来るとなるとママには通えませんが、髪をケアしていただいている間は、読書三昧で至福のとき！



一人一台DVDプレーヤー付きなので、DVD持参で観賞できます。資料的なものがあるときは、たまに持ち込んで観賞すること。



仕事に関連する本で読まなきゃいけない本がたくさんありますが、合間をぬって大好きな小説も。月1回、書店でまとめ買います。



シャンプースペースの天井は、流れ星が降る星空に。イスは、フルフラットになる仕様だから、時間を忘れてリラックスできます。

フリーアナウンサー・34歳

政井マヤさんの時間割り

急いでいるランチは



DEAN&DELUCAのサンドウィッチが好きで、よくモッツァレラチーズ×トマトをテイクアウト。手軽だし、第2子妊娠中なのでヘルシーなのも嬉しい。

07:00	起床、新聞やネットチェックをしながら朝食	
07:30	娘の朝食、娘のお弁当作り	
08:30	娘をプリスクールに送る ママたちとおしゃべり	
10:00	テレビやラジオの収録	自分時間!
12:30	ヘアサロンへ	
14:30	娘のお迎え後、公園で遊ぶ 夕食のお買物	
18:00	夕食準備。のち娘と軽めの夕食 娘と入浴	
19:30	絵本を読んでから寝かしつけ	
20:00	主人が帰宅し、一緒に夕食	
21:30	ニュースやメールチェック、原稿を書く	
23:00	読書、たまに映画観賞	自分時間!
25:00	就寝	

case6
経シルキースタイル
代表取締役・32歳

山田奈央子さんの時間割り

急いでいるランチは

スタジオ近くの「黒鯛」で来る前に買って待合室でパクつきます。こうでもしないと時間の捻出は厳しい! 黒ごまや抹茶味が美味しい。



05:30	起床&支度後、PCチェック	
06:30	友達とランニング後、カフェでコーヒー	
08:00	帰宅、主人と朝食、新聞チェック	
09:00	身支度して仕事へ 移動中はiPodでジャズピアノを聴く	
09:30	外でミーティング	
11:00	出社	
12:30	移動→代官山へ電車内で新聞チェック	
13:00	ジャズピアノのレッスン	
14:00	移動→会社へ たい焼きをサッと食べてから仕事	自分時間!
19:00	会食	
21:30	帰宅、犬の散歩 入浴やヨガでリラックス	自分時間!
24:00	読書をしてから就寝	

case8

堂珍敦子さん

「ひたすら眠るのを
待っていた時間が
試行錯誤で充実の時間に」

資

格を取るために勉強して「ます」と言う、なんだから、すくなく自分磨きをしている。ようすが、4人の子と暮らしている。づいたのは、自分には人のために何かしてやるのが一番楽しいんだというところ。育児に関する資格取得やベビーマッサージの勉強も、自分のためではあるけど、結果、子どもたちや、この先自分が社会のためにできることを、突き詰めて考えた結果でした。今、取り組んでいるチャイルドマインダーの通信教育もそうですが、日ごろ気になっていることを調べたり、資料を取り寄せるのも実は全部ベッドの中。4人の子と暮らしている授乳しながら、上の子の読み聞かせをするのですが、みんな同時に眠らないし、寝たと思っても、私の気配がなくなると起きてしまうから、結局1時間くらいはベッドにいないことになる。前はこの時間が何もできないし、



ベビーマッサージの勉強は、教材としてテキストのほかに、アロマオイルやハーブも送られてきます。マッサージの方法だけでなく、アロマオイルにハーブをブレンドする自然療法の勉強も、実践してレポートを提出します。子育て真っ最中の私には、すぐに役立つ知識ばかりです。

退屈だったけど、iPodや携帯を使って様々なことを検索したり、一日のニュースをチェックしているところという間だということに気づいて。それから一転、充実の時間に変わりました。自分の時間は本当に限られているから、工夫が必要だけど、やるべきことがくっきりと見えるようになった分、自分時間は今とっても充実しています。

モデル・31歳

堂珍敦子さんの時間割り

06:00	起床
08:30	幼稚園へ送り
08:30~17:00	仕事、家事や子どもの習い事
17:00~19:30	買物、夕食の準備、お風呂、夕食
20:00~20:30	洗い物、キッチンの掃除
20:30~21:00	子どもたちとデザート
21:00~22:00	授乳しながら本の読み聞かせ
22:00~23:00	iPodや携帯で調べものや ショッピング
	週の半分は勉強、読書
23:00~24:00	DVD観賞やアイロンなどの家事
24:00	就寝

自分時間!

夜
シンデレラタイム
時間
で資格取得を目指す
時間割り

主婦になって、家事や子育てに追われる毎日を送りながらも、新しいスキルを身につけようと努力する前向きな自分時間が魅力です。



- 1 ルームフレグランス
何種類かシーンによって、香りを使い分けているフラグリズですが、自分時間はフルーティなオレンジピールがお気に入りです。
- 2 10年前からの愛読書
子どもたちが眠るまで、読書を楽しむこともあります。「リトル・トリ」は、大好きな一冊。数えきれないくらい読み返しています。
- 3 気持ちがそのまま表われる本
リラックスしているときは文芸書、忙しくて頭がいっぱいときは映画の文庫。怒りすぎちゃったかな? と反省モードのときは育児書。
- 4 冬のあったかルームウェア
もともと素材のルームウェアは、寒い冬は必需品。ジェラート ピケのカーディガンとソックスは、かなりのヘビロタです。
- 5 ノンカフェインの温かい飲み物
夜は必ずノンカフェインの飲み物をいただきます。冬は体の温まるチャイが多くなります。「HERBAL TEA」がお気に入り。
- 6 勉強の合間におやつでブレイク
一息つくときには、おやつもいただきます。夜なので、チョコレートなんかをちょっぴり。気分がリフレッシュします。
- 7 頼りになるネットショッピング
アマゾンはかなり活用しています。翌日届くからすごく便利。社社で買に行けなかった子どもの誕生日プレゼントもアマゾンで。
- 8 ペアファットドリームの膝かけ
出張旅行にいただいた膝かけは何度も洗濯して愛用。温かみのある淡いピンクにサテンのハートがカワイイです。



夜時間 自分を見つめ直す 時間割り

シンデレラタイム
なりたいう女性像が明確にわかってるからこそ、日々、それに向かう努力を続ける彼女たち。飽きが重なる、就寝前の僅かな時間でさえも惜しみなく夢に費やします。

「夜は自分自身を
きちんと見つめ直す
時間です」

伊東屋で買ったお気に入りの「NATSUKI」ペンを愛用。最適な一本を使うことが毎日続ける秘訣。



キャビアエキスとコラーゲン配合のyasminのアイマスクは、夜のアイケアに重宝。ほっこりした気持ちになる牛の湯たんぽは、足元やお腹に。アロマオイルは、入浴時のマッサージ用。

「これ好き」を集めた
インスピレーションファイル
モデル、ライターとして、自分の好きなデ
イストを把握するために国内外の雑誌の
切り抜きをファイリング。時間はかかるけ
れど、自分を見つめる時間は大切。



ほぼ毎日更新中！みなさん、チェックしてくださいね
ブログを始めてから、自分の生活への意識やアンテナも高まりました。色々とトラ
イするきっかけを与えてくれるので、私を成長させてくれています。



毎日飲む
酵素ドリンクで
内側からキレイに！
1年前から飲み始めました。
「蘇る庭」という工場で無農
薬野菜と果物を使い、年
に2回作ります。細胞を活性化させて解毒
作用もあり。一日一回必ず飲むようにして
います。kahoruniwa.com/

モデル兼ライター・30歳

case9

鈴木六夏さんの 時間割り



07:00	起床、朝食の準備
07:30	朝食、息子と自分の準備、家事
09:00	息子を保育園に送る
09:30	撮影や取材の仕事や、 エステの体験など自分メンテナンス コスメの新作発表会への出席
17:30	帰宅、夕食の準備
18:00	息子のお迎え後、夕食
19:30	息子と遊ぶ
20:00	入浴
20:30	息子の寝かしつけ
21:30	ブログ更新
22:30	日記を書く
	マッサージなどの自分メンテナンス
24:00	就寝

自分時間!



娘が塾に行っている時間は、夕食前にも飲むロードリンクを作ったり、ローデザートを試作を。

How to be RELAX?



今年のハワイ旅行で購入した、ハワイアンやクラシックを聴きながらキャンドルを焚くのが、就寝前のリラックス法です。

昨 年、biossentialのプレス向け講演でネリー博士と出会ったのがきっかけで興味を持ったローフード。それは体質改善のために始める方もいる、熱を加えない調理法です。自分自身も疲れやすい体質で、夫も太り気味だったのでスクールに入りました。仕事の合間をぬっては通い、夜は勉強時間にあてて、遂にローフードマイスター1級を取得。資格があると教えられるので、自分の幅を広げるために取得しました。そして、ローフードを始めて3週間、見事に夫が4kg、私は2kg減。体が軽くなりとても元気に。最初は抵抗のあった娘も、今では毎朝スムージーを欠かさず飲みます。講習会も開くようになり、今では夜時間が勉強時間から試作にあてる大事な時間になりました。

「家族のために始めたローフードを極める時間」



夜は必ず、アロマを取り入れてリラックス。肌に直接つけられるNEAL'S YARDやbiossentialのオイルでマッサージしたり、デ

ィフューザーで香ませます。夜、一日をリセットするためには心地よい香りが必須ですね。



Vita-Mixはローフードを作る基本のアイテムです。ローフードは熱を加えないので、基本的にミキサーさえあればできるお料理です。

これは、キウイの種もなくなるほどのすごい馬力。皆さんこれを使用します。



翌日の講習会のための準備は、家族が寝静まってから昼間は、どうしても仕事や家事で動いてしまいがち。落ち着いて考え事ができるのは、やはり夜時間に限ります。愛用のローフード料理家Aniさんのレシピ本で研究。



ライター・39歳

case10

三尋木志保さんの時間割り

05:50	起床、朝食のスムージー作り
06:30	娘が登校。犬の散歩。原稿を書くなど
08:00	夫が起床。夫と朝食
09:00	夫が出勤。家事
10:00	取材に行ったり、原稿を書いたり、自宅にてローフードの講習会を開くなど
12:00	友人とローフードレストランでランチ
14:00	ヨガのレッスン
16:00	帰宅。娘も帰宅
18:00	夕食の準備
19:00	娘と夕食
20:00	娘が塾の日ローデザートの試作
21:00	入浴
23:00	夫が帰宅。翌日の講習会の準備 アロマやマッサージでリラクスタイム
25:00	就寝

自分時間!

専業主婦・34歳

case 11

藤原ひろみさんの時間割り



お風呂タイムの必須アイテム
炭酸水でさらに発汗
必ず炭酸水を湯船に持ち込みます。
今いちばんのヒットは炭酸の強いGE
ROLSTEINER SPARKLING。



入浴剤は、よいものを常に
リサーチしています
入浴剤は、常に新しいものを試します。
お気に入りにはイスラエルのDEAD S
EA GENUINE BATH SALT。

06:00	起床
06:00~07:00	子どもを学校へ送り出す
07:00~09:00	家事
10:00~14:00	学校の用事や友人と会ったり、 ショッピング、ホットヨガ
15:00~21:00	家事や子どものための時間
21:00~22:30	メールをチェックしたり、 ファッション関係のサイトチェック
22:30~25:30	お風呂出たり入ったり 最低25分×3セット
25:50~26:00	シートパックとビール
26:00	就寝

自分時間!



大好きなビールは、深夜に飲むの
で無難0のタイプ。でも一気に3
本はいっぱい飲みます。シートパック
は韓国でまとめ買ったものです。

と 風呂の中で、なんでもした
いくらい。読書がメインで
すが、語学のブラッシュアップ、編み
物や刺しゅうをすることもありま
す。途中休憩をはきながら、最低でも25
分を3セット、1時間半は湯船でしっ
かり汗をかきます。読書は大好きな井
坂幸太郎さんをはじめとした小説、映
画など、月20冊は読むようにしています。
めいっばい汗を出して、キンキンに冷
やしたシートパックとビールを飲むの
が、一日の終わり、私の至福のひとつ
です。

「月20冊は
読む本と、
お風呂が
私の時間」



語学は、最近ハマっている楽
しい韓国語やTOEICを復習の
ために解きなおしたり。ペーパ
ーブックの表紙をセロハンテー
プでとめるのは、海外のプール
サイドで見たマダムのマネです。

夜時間 語学・スキルを磨く 時間割り

シンデレラタイム

いつになっても、新たなことにチャレンジし
たり何かを学ぶ人は、やっぱりステキです。
コツコツと続けることで、新しい道を切り開く
ことも可能です。



以前、エステで購入した「Rejive」
のフェイスローラーを愛用中。テレ
ビを見ながら、無理なくコロコロと続
けています。スリムウオークは、ウォ
ーキングをした後の足の疲れをすっ
きりさせて、引き締め効果を狙いま
す。サンドブラスト中も着用します。

出 産前にも経験があったので
すが、一度やめて、6年前に
また無性にやりたくなった
んです。そこで、仕事をしながらでも
通える距離の吉祥寺にある「メイ・ク
ラフト」を見つけて、再び通い始めま
した。今は、作品を創り上げていくの
が本当に楽しい！作業できる時間が
夜しかなく、たまに止まらなくなっ
て深夜に及んでしまうことも。でも、熱中
できる何かがあることが嬉しいし、そ
んな私を家族も応援してくれています。
まずは、作品展に出品し、いつかは、
子どもに教えられるようなお教室が開
ければいいな、と夢見ています。

「サンドブラスト
に熱中する時間が
楽しい。夢は
お教室を開くこと」



細かな作業に必須な
1.7倍レンズの拡大鏡
繊細なカッティングが多いので、拡大
鏡は必ず使います。少しズレるだけ
でも作品への影響は大きいのです。



デザインカッターは
使いやすいものがイデパン
首が固定されているものから首が動く
カッターまでありますが、私は固定タ
イプを使用。



この黒い色被せガラスは、価値があ
ると言われています。手前は蝶、奥
はハートやエンジェルをあしらいました。



ひとつの作品を仕上げるにも
かなりの時間が必要です
絵柄をカッティングシートにコピーして
貼り付け。カッターで切り、サンドブ
ラストで浮き彫りにして仕上げ。



主婦 会社員・39歳

case 12

矢口英子さんの時間割り



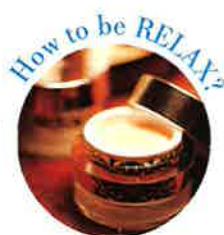
06:30	起床、朝食の準備
07:00	娘が起床、朝食
08:00	娘が登校、家事
08:30	出勤
16:00	退社、夕食のお買物
17:00	帰宅、娘の帰宅後ピアノや宿題をみる
18:00	夕食の準備、夕食
19:30	ウォーキング後、入浴
22:00	娘が就寝後、ニュースを見ながら マッサージ お茶を入れて、リラックスタイム
23:00	サンドブラスト
24:00	就寝

自分時間!

「究極の ハンドクリームで 開眼、自分の ための時間」

子

どもと入るお風呂はバタバタなので、娘が寝たあとに一度自分のケアのために風呂に入ります。そこが私の自分時間のスタート。最近お友達に勧められて使い始めたデコルテ専用のクリームとハンドクリームをつけるのですが、最高の感触で、すっかり虜には主人になにか家事を頼まれても「もうクリームつけちゃったから、ごめんね」と、少々強引ですが自分時間を楽しんじゃってます。コツコツ続けているのは、中国語の勉強。どのくらい伝わるか試す日が楽しみです。



NVUSのハンドとデコルテ専用のクリーム。お高いので昼間はフツのハンドクリームを使って、これは寝る前のスペシャルケアです。

いずれ主人が、中国へ転勤の予定があるので、中国語を勉強し始めました。iPhoneを使って音読。1日おきにコツコツと勉強中です。



一日の終わりはコロコロローラーをしながら、白ワイン

寝る前に習慣にしているのが、コロコロローラー。大好きな白ワインをいただきながらのんびりマッサージ。



スクールに通ってカルジルのケアは、自分です。カルジルのキットもすべて揃えましたので、自分でケアしています。先日主人に爪がキレイと褒められました。

専業主婦・29歳 case13

有村和世さんの 時間割り

07:00	起床
07:00~10:00	家事
10:00~14:00	子ども習い事
14:00	お迎え
15:00~16:00	子どもお昼寝
16:00~20:30	家事、夕食、子どもとお風呂
20:30	寝かしつけ
21:00~21:30	お風呂でケア
	(髪の毛とか角質ケア)
21:30~22:00	アロマをたいて髪をかわかしたり、 ここでハンドクリーム
22:00~23:00	中国語の練習と読書週に半々
23:00~23:30	ワインを飲みながらコロコロローラー
23:30	就寝



case14

主婦
パーティプランナー・33歳

鈴木佐知子さんの 時間割り

07:00	起床
10:00~14:00	長男を送り帰宅後家事、次男と公園へ
14:00~18:00	長男を迎え、子どもの習い事 友達と遊ぶ
18:00~20:30	夕食やお風呂
20:30~21:00	絵本読み聞かせ
21:00~21:30	片付け
21:30~22:00	好きな音楽をかけて
	メールチェックやフェイスブック
22:00~23:00	主人の帰宅で主人と
	話す時間
23:00~24:00	勉強(テーブルコーディネートと パーティプランナー)
24:00	マッサージをして就寝
26:00	やりたいことがあったら26時まではOKにしている



つけっぱなしでも安全なLEDのアロマキャンドル。LEDのアロマキャンドルライトは、ちゃんと甘い香りが広がります。子どもがいるホームパーティにも便利。



就寝前の毎日習慣はアロママッサージ。一日の終わりはアロマオイルで全身をマッサージします。仕上げはさっぱりタイプのボディローションで。



スクールで使っていたテキストと、コーディネートの参考になる洋書。夢中になるとあっという間に時間が過ぎます。



「将来やりたいことのために
資格を
ブラッシュアップ」

次

男を妊娠中に、8カ月間学校に通ってテーブルコーディネートネットの勉強とパーティプランナーの資格を取得。現在も時間が許す範囲で仕事もしていますが、まだまだ子どもが小さいので、本格始動は、子どもが大きくなって手がからなくなつてからと思っています。その準備として、センスを磨いたりブラッシュアップのための勉強を、コツコツ続けています。子どもが寝た後、好きな音楽をかけて、私の時間がスタートしますが、主人が帰ってから寝るまでは一時中断。主人の食事や、夫婦の会話をを楽しむ時間にしています。



私の自分時間に欠かせないのが音楽。子どもたちが寝た後、まずはお気に入りのCDをかけて部屋を片付けるところからスタートします。