

### 1日の中で幸せを感じる『ひととき』について

あなたが1日の中で幸せを感じる「ひととき」とは、どんなときですか？  
具体的な行動や状態、状況などをできるだけわかりやすくお答えください。

●:男性 ○:女性 ( )内は年齢

- 朝、布団の中。冬の朝の布団はぬくぬくで幸せです (20)
- 自分の作った料理が会心の出来だった時 (21)
- 朝、目が覚めた時に、そのまま二度寝ができる時 (22)
- 赤ちゃんが朝、眠りから覚めようとしている時の目がしょぼしょぼとしている姿を見て、「おはよ～」と声をかけると『ニコリ』 (28)
- 深夜に仕事が終わって家に帰ってきてから、ホッと一息ついてコーヒーを飲んでる時。癒しです (29)
- 1日が終わり、風呂上がりにビールを"カチャツ"と開けた瞬間 (29)
- 家に帰り、妻に「おかえりなさい」と言われた時 (31)
- 夕飯を家で家族と食べる事ができた時 (34)
- 次の日が休みで、安心して夜更かしできて寝る時。この瞬間が一番幸せを感じる！！ (35)
- ベッドに入り、手足を伸ばした時、眠るまでの間、ホッとする (27)
- 仕事が終わりに、会社の敷地を出た瞬間 (35)
- 子供の寝顔を見ながら自分も寝る時 (36)
- 夕食の時、一口目のビール (38)
- 妻の手料理がテーブルに並んだ時 (38)
- 子供が自分に抱きついて寝ている時 (39)
- 会社帰りに、駅から子供と手をつないで歩いて帰る時 (43)
- 家族が寝静まった時に、一人でゆっくりコーヒーを飲む時 (44)
- 自分が作った食事を家族みんながおいしいと食べてくれる時 (45)
- リビングで皆が揃って談笑している時 (46)

- 仕事から帰ってくると、ペット(犬:ダックス)が本当に嬉しそうに駆け寄ってくる時 (47)
- 仕事帰りに一人で居酒屋等でホッとする時 (51)
- 休日の朝、目が覚めると「もう一眠りできる」と思う時 (53)
- 食事を終え、家族一緒にテレビを見たり、話をしたりしている、夜寝る前のひととき (53)
- 湯船につかって手足を伸ばした時にホッとする (56)
- 帰宅時の全車指定席(ライナー、特急)の中で、ビールとつまみを食べる時 (56)
- 春の庭の手入れを行う。新しい芽吹きが見え始め、冬に雑然となっていた庭をキレイに手入れしようと思う (58)
- 朝、元気に目覚めた時。食事がおいしく食べれた時。息子が、お嫁さんと一緒に自宅に来てくれた時 (59)
- 缶ビールを開けて、一口飲んだ時。今日はこれで終わり！という感じ (60)
- 大好きな洋画を、誰にも邪魔されず大画面TVでじっくり鑑賞できる時 (61)
- ゆっくりと釣りをしている時 (63)
- 自宅で風呂上がりに冷たいビールを飲み、妻の手作り料理を食べる時 (64)
- 風呂から上がり、ポーツとテレビを見て、350mlのビールをゆっくり飲んで一息ついている時 (68)
- 家族が元気で、皆で夕食を食べている時です (68)
- 1日が無事に終わり、特別な心配事もなく安心して就寝できる時 (75)
  
- 好きな人と一緒にご飯を食べている時 (24)
- 明け方、まだ起きるには随分早い時間に、ふと目が覚めた時。そのまますう一つと二度寝に入る、あのひととき (26)
- 「夜のはみがき」。一日の締めくくりのような (32)
- 仕事に向かう途中で青空を見上げた時 (34)
- 明日の準備も終わり、お風呂に入って部屋も片付けて、とにかくあとは寝るだけ！という状態になった時 (34)
- 赤ちゃんが気持ち良さそうに寝ている顔を見ている時 (35)
- 家の猫とのんびりいじっている時。幸せだあ～ (44)
- 子供と一緒にお昼寝してる時。話しかけて笑ってくれる時 (26)
- 布団に入り、左に4歳の息子がベッタリくっついてきて、右に3ヶ月の娘の寝息。どちらを向いて寝ても幸せだし、ずっと見ていたい (28)
- 旦那も子供も寝て、やっと一人の時間になった時。家事を終わらせてゆっくり紅茶を飲みながらテレビや本を見る (28)
- 1歳半の子供が、仕事から帰宅したパパをものすごい笑顔で玄関に迎えに行った時 (31)
- 朝、旦那さんを見送って、もう一度お布団に入って眠る事 (31)
- 末っ子に授乳する時間(特に仕事から帰ってきてすぐ。この時間があるから働けると思う) (31)
- 一人になれた仕事終わりの帰り道 (33)

- 子供の寝顔を見ている時（34）
- 子供と一緒に寝る前に、今日楽しかった事等いろいろおしゃべりをする時（37）
- 家族揃ってご飯を食べている時、愛犬も近くで寛いでいて、幸せだと感じる（40）
- 子供と主人と3人、川の字になって並んで布団に入った時（36）
- 家族で食卓を囲んでいる時。互いにくだらなギャグにツッコミ合いながら笑っているひととき（40）
- お休みの日に日向ぼっこしながら昼寝する時（43）
- お疲れ様のワインを飲む時。いろんな出来事も「ま、良しとしよう」と思える（48）
- お風呂タイム(冬場)。文庫本とコーヒーを持って湯船に長くつかり、一日の疲れを取ります（48）
- 天気のいい朝に、窓を開けて風を入れながら掃除をする時（49）
- TVをoffにして、好きな音楽を聴きながら「おうちカフェ」を楽しんでいる時（52）
- 仕事が終わって外に出て、空を見上げて深呼吸をした瞬間（53）
- 夕飯をバタバタと作り、テーブルに並べてホッとイスに座り、大好きなビールをプシュ！と開けた時（55）
- 夫が寝た後、一人でケーキを食べながら好きなテレビ番組を見ている時、とっても幸せ（56）
- ペットの犬を抱っこしてほおずりしている時、嫌な事をその瞬間忘れてしまう（58）
- 愛犬と朝夕の散歩しながら、四季の移ろいを眺め感じられる事が幸せです（59）
- 夜、お風呂に入り、ベッドで雑誌等を眺めてから布団に入る時。一日が無事に終わった安堵感…（59）
- 何と言っても、家族揃っての食事の団らんです（60）
- お日様のニオイのする布団に手足を伸ばして寝る時。本当に幸せを感じます（59）
- 家事を終了して韓流ドラマを見る時（63）
- 陽だまりで手芸品の仕上げにミシンをかけ、作品が完成した時（66）
- 一日の雑事を終え、お風呂にも入って、暖めておいたベッドの中にもぐり込み本を読む数十分が至福の時（67）
- 家族の人達が仕事を終えて帰ってくる時、"ただいま"という声を聞く時。食事の後のお茶の時間（68）
- 空気の澄んだ寒い朝、ベランダで美しい姿の富士山を眺めながら洗濯物を干すひととき（73）
- 孫がひょっこり尋ねてくる。日ごとに成長し、会話が成り立つようになって、とても楽しく面白い（75）

---

生活総研では、独自の調査パネル「生活発見パートナーズ」を対象に、様々なテーマについて生活者の言いたいことや思っていることを調査しています。本資料は、その結果のトピックスをお伝えするものです。

#### 【調査概要】

調査対象者：生活総研パネル「生活発見パートナーズ」18歳～75歳男女

サンプル数：412人

調査地域：首都圏

調査方法：郵送法

※その月の回収状況によって、有効回収数、年齢分布は異なります。