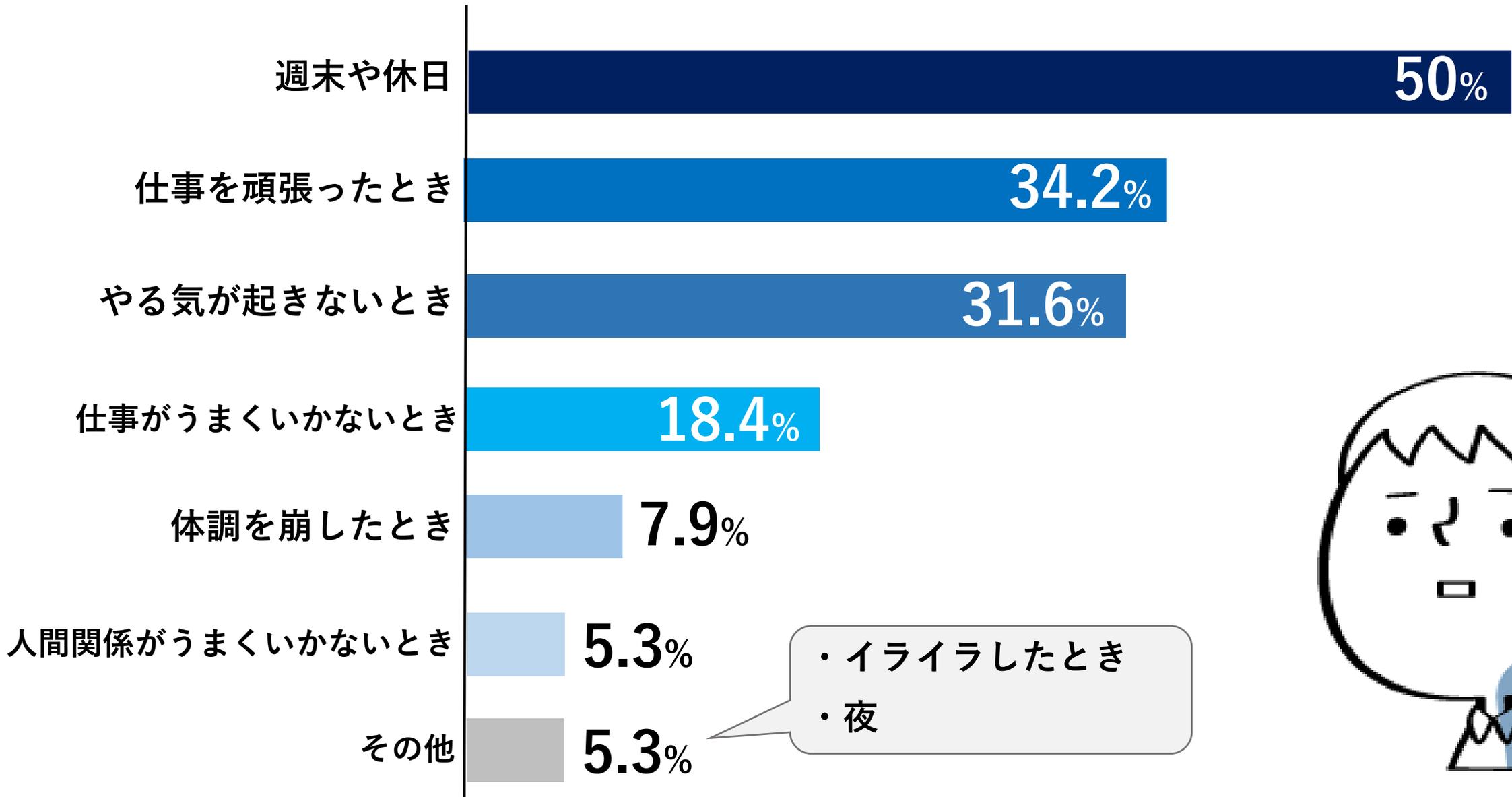




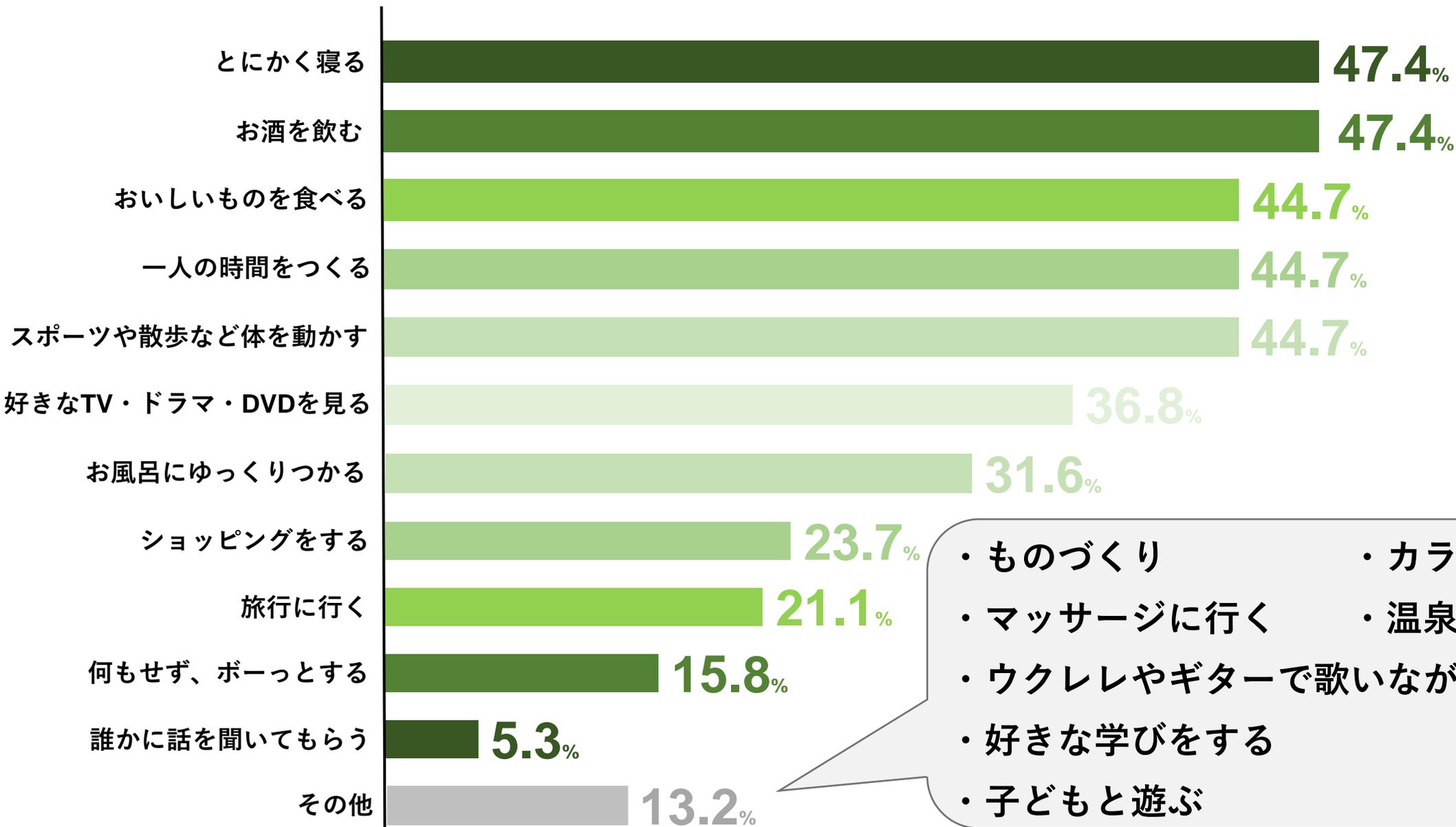
リフレッシュ方法に 関する調査結果

【回答期間】 2021年2月15日～3月3日

リフレッシュしたいと感じるとき



普段のリフレッシュ方法



- ものづくり
- カラオケ
- マッサージに行く
- 温泉に行く
- ウクレレやギターで歌いながら練習
- 好きな学びをする
- 子どもと遊ぶ

その中でも...

おすすめのリフレッシュ方法

リラックス



お風呂の電気を消して
アロマキャンドルを置き
タブレット(スマホ)で
ヨガミュージックをかけて瞑想する

何をするともなく
ボーっとテレビを見る

お昼寝

ハーモニーウォーターの
40度のお風呂に入る

寝る！

深呼吸を15分

酵素風呂に入る

1時間くらいゆっくり
お風呂につかる

飲食

とにかく食べる！

＼これが1番リフレッシュできる！／
おいしいものを食べる！

好きなものを食べる！



その中でも...

おすすめのリフレッシュ方法

運動

ゴルフの
打ちっぱなしや
コースをまわる

好きなスポーツをする

ランニング
(10~20分ほど)

スケートボード

散歩する

身体を動かして
鍛える！

ジムで筋トレ

ロードバイク

自分と闘っている感じがしてスッキリ！
シャドーボクシング



趣味

没頭できる趣味をもつ

漫画を読む

漫画喫茶に行って、マッサージチェアに
座りながら漫画を爆読み！

小旅行

温泉施設などに行き
おいしいものを食べる！

アニメ鑑賞

ソロキャンプ

平日朝イチの映画館

独り占めできる確率が高いのでおすすめ

楽器の演奏

楽しくてリフレッシュできる！
特にウクレレは手軽で手に取って弾きやすい



その中でも...

おススメのリフレッシュ方法

ほかにも...

物事を前向きに考える

自分が今1番したいことをする！

子どもと遊ぶ



人と話す

自分の好きなことをする
(没頭する)



＼ダブル技／

二日酔いになるまで飲んで



ひたすら寝る！



＼なんとトリプル技！／

おいしいものを食べながら



好きな映画を観ながら



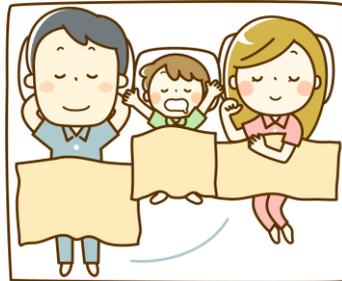
飲む！

おすすめのリフレッシュグッズ

アロマオイル
(ラベンダーの香り)



自分に合った
布団・ベッド



ねむリズム



睡眠の質を
高めるグッズ



ヨギボー



ホットアイマスク



布団乾燥機



いろんな香りの入浴剤
(炭酸・岩塩)



おすすめのリフレッシュグッズ

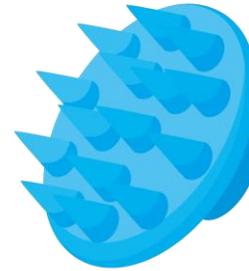
ストレッチ用ゴム



ストレッチボール



頭皮マッサージ機



ハンドマッサージ器



トリガーポイント
フォームローラー



ロードバイク



マッサージ機

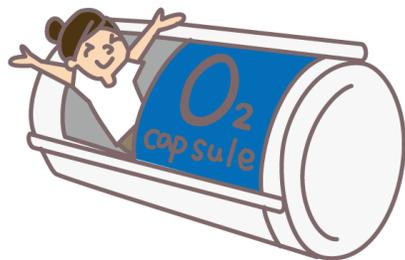


おすすめのリフレッシュグッズ

おいしいコーヒー



蘇生器



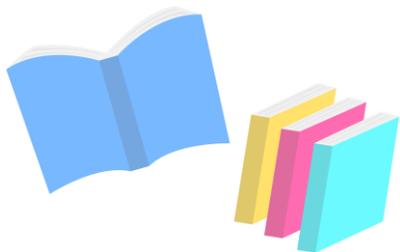
オイルランタン



ウクレレ



漫画



焚き火台



携帯
動画配信サービス



テレビ



この時期だからこそ…

コロナ禍ならではのリフレッシュ方法

地方で飲む



時間があるときは
自炊して健康的な食事をする

山や海に行き
自然に身をおく



近くに川があるので
朝日や夕日を川越しに眺める

筋トレ



ストレッチ
家でストレッチや軽い運動ができる
スペースをつくった

実益を得るため
ものづくりをして販売している

キャンプ

今年から始動する予定/
ソロキャンプ

自宅の庭でキャンプ

ドライブ

断捨離



この時期だからこそ…

コロナ禍ならではのリフレッシュ方法

家のお風呂(湯舟)によくつかれるようになった

老廃物をだして
電子を充電する

ホットアイマスク

なるべく早く寝る

YouTubeで好きな動画を
検索して観る

ランニング

Amazonプライムで
映画を観る

友達とのLINE通話

ゲーム

インターネットショッピング

Netflix

自宅にいたことが多だからこそ

YouTubeで情報を得る
趣味の料理を多めにする



周りの人がしていて気になっている リフレッシュ方法

運動

- スポーツ
- ヨガ
- 筋トレ
- ウォーク(散歩)
- サイクリング
- ボルダリング
- 登山
- マリンスポーツ
- 屋外スポーツ
- ランニング
- ゴルフ



趣味

- 釣り
- ベランダで食事
(テーブル・椅子・植木などをおいて可愛く装飾)
- 料理をつくる
- 旅行
- Netflix
- カラオケ



リフレッシュ

- スパ
- 好きな香り
- 温泉・岩盤浴
- マッサージ
- YOSA



その他

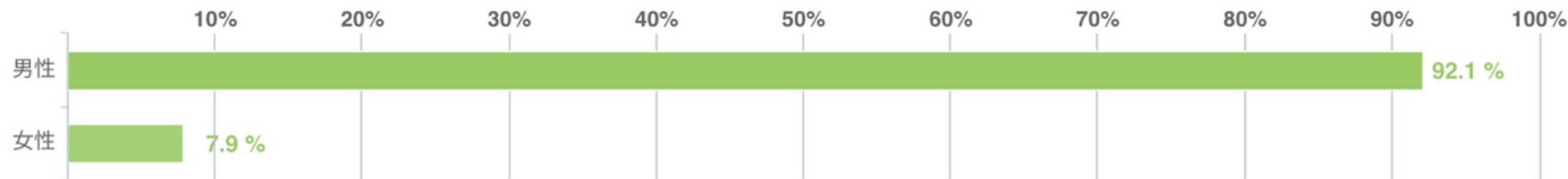
- 仲間や同志と未来について語り合う
- オンライン飲み会



本調査の回答者

回答者：38名

性別



年齢

