



主婦休み
スペシャルインタビュー
東尾理子さん

自分らしく、家族にも無理をさせずに ひと息つけるといいですね

1月25日は「主婦休みの日」。ふだん、なかなか息抜きができない主婦の上手な休み方とは？ ゴルフ解説やテレビの仕事、家事、育児と何役もこなす東尾理子さんに聞きました。

休めたら、一人で何もせず過ごしたい

「もし、主婦休みがとれて、仕事以外は基本的にたらのしますか？」
「家で一人で何もせず、外出するときも、子ども静かに過ごしたい！ 家を連れていきます。きつ事は料理・掃除・洗濯すべて私が担当。私は夫（石田純一さん）に任せるよ。自分でも余裕を満喫するのは主婦性にあっています。少し休みになります（笑）」

主婦休みとは

リビング新聞では、「365日休みがない主婦がリフレッシュできる日」と、1月25日、5月25日、9月25日を、「主婦休みの日」として日本記念日協会に登録。これまでの活動についてはホームページで確認を。
<http://r.living.jp/shufuyasumi>

夫婦でも感謝の気持ちを持つ

「イメージだと、石田さんね。でも、口に出さなくんは、お疲れさま、いつも感謝の気持ちをおも感謝しているよ」と言互い感じています。だから、ありがとうという言葉をよく使います。口に出して言わないと伝わらない時もありますから、ね」



自分が無理をしない、家族にもさせないこと

「現在、妊娠8カ月（第2子）ですが、家事などのサポートはありますか？」
「夫はもともと家事は得意。私だと、家事をしながらのながら遊びが得意。私だと、家事を苦手なんですけど、いつも気を使ってくれます。食器洗いは得意で、自らやってくれますよ。あとはゴミ出しとかかな。無理にやってもらうより、得意なことやってもらうようにすると気持ちが楽になります。主婦休みも同じかも。食事の支度も同じかも。食事の支度をしなくて、外食にしようかな、自分らしく、家族にも無理をさせずにひと息つくことが、主婦にとっては気持ちに負担なく休めそうですね」
あなたも、自分らしい主婦休みをとって、ひと息ついてみませんか。

東尾理子（ひがしお・りこ）さん

8才からゴルフを始め、1999年にプロテストに合格、プロゴルファーとなる。現在は、ゴルフ解説やTV番組・CM出演など、幅広く活躍中。夫は俳優の石田純一さん

衣装協力/ワンピース(VIRINA、VIRINA広尾店 ☎0120-916-442)、ピアス(Ginta、ギンタ/アタリ ☎03-3400-5744)