

週に1度は
自分に
ご褒美!

予算別★お楽しみナイトの過ごし方

夜時間を持て余している人、充実していないと感じている人は、定期的にお楽しみイベントを

雰囲気を変えて気分転換

部屋の中を
チ模様替え

おなかも心も満足する

1日料理教室

手軽にネットレンタルも

DVD鑑賞

好きな漫画をお得に読める

コミックレンタル

「家具を新調しなくても、ベッドカバーなどファブリックを交換するだけで、部屋の印象は変わります」(金子さん)。季節の植物を飾るものおすすめ。

やってみました!
殺風景だった部屋に冬の植物ボインセチアの鉢植えを飾ることに。それだけで癒やされました!(編集1)



満足度の高い夜が過ごせる!

予算~5000円程度

たまには友人と息抜きも

お得なプランで
豪華ディナー

時には友人を誘って、リッチなレストランへ出かけてみた? お得なプランを活用すれば、予算を抑えながらも豪華なディナーを楽しめる。

ここで探せる!/
一休ドットコム

<http://restaurant.ikyu.com/>
サイトから予約すれば、通常よりも割安の特別料金でディナーを楽しめる。期間限定の格安「タイムセール」や30%以上OFFのプランを集めたものなど、得するディナープランが満載!



英語を自宅で楽しく学ぶ

スカイブ
英会話教室

スカイブを使って英会話を学べる。深夜でも受講でき、時間も有効活用できる。「たくさんのサービスがあるので、レッスン内容や料金などで検討して」(内海裕子さん)。

ここで学べる!/
レアジョブ英会話

<https://www.rarejob.com/>
深夜1時まで受講でき、5分前まで予約可能なので、空き時間に気軽にレッスンできる。毎日25分のプランは、1ヶ月5800円。



千円札1枚で充実の夜に

予算~1000円

1日料理教室

DVD鑑賞

好きな漫画をお得に読める

コミックレンタル

予算別★お楽しみナイトの過ごし方

設定しておくのがおすすめ。0円からできるご褒美ナイトの過ごし方を紹介します!

お金がなくても楽しめる!

予算0円

疲れを明日に残さない

おうちヨガ

豊かな気持ちになれる!

無料コンサート

誰かの役に立ちたい人に

ボランティア
活動

翌間の時間でないとボランティアができるないと思っている人、注目! 今は障害者の外支援やイベント運営の手伝いなど、夜ボランティアの募集も増えている。

ここで探せる!/
ボランティアプラットフォーム
(ほらぶら)

<http://b.volunteer-platform.org/>
国際協力から災害支援などあらゆるジャンルのボランティア情報を発信。平日夜は、電話での悩み相談や子どもの学習支援、NPOの事務作業などの募集がある。



ワンコインでOK

予算~500円

ゆっくりくつろぎたいなら

心が落ち着き、神聖な気持ちに

お寺で坐禅

疲れが癒えて、温まる

銭湯

カフェで一息

「心にゆとりを取り戻したいときは、坐禅がおすすめ。お寺の神聖な空気に触れ、気持ちもシャキッときます」(金子由紀子さん)。500円程度~。無料の場合も。

ここで探せる!/
曹洞宗公式サイト・曹洞禪ネット

<http://www.sotozen-net.or.jp/>
searchsystems_zazen/

坐禅をしたい人を受け入れている、曹洞宗の寺院リスト。曹洞宗の坐禅は、壁に向かって座り、唯心に心を奪われず静かに過ごす時間を大切にしている。



やってみました!

昔ながらの銭湯で、大きな湯船につかって至福のひととき。開放的な空間が心地いい!(ライターN)

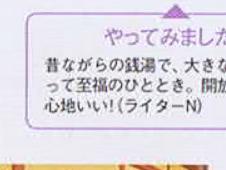


仕事帰りにカフェに立ち寄ってお茶を飲むだけでも息抜きに。家と職場以外で、自分の居場所として羽を伸ばせるカフェなどの「サードプレイス」があると心強い。

ここで探せる!/
東京都公衆浴場業
生活衛生同業組合

<http://www.1010.or.jp/map/>

都内約630ヵ所の浴場を登録。地域で検索できるほか、銭湯やサウナ、露天風呂などの有無で検索できる。スタンプラリーなどイベントのお知らせも。



やってみました!

昔ながらの銭湯で、大きな湯船につかって至福のひととき。開放的な空間が心地いい!(ライターN)



ここで探せる!/
スターバックスコーヒー
ジャパン公式HP

<http://www.starbucks.co.jp/event/>

お楽しみの夜があれば
気持ちにメリハリも!

帰宅後の時間をダラダラと過ごしてしまう人は、少し気分を変えて自分へのお楽しみナイトを演出してみては? 「ポイントは、頑張りすぎず適度に緩く過ごすこと。ストレスを抱えないことが大切です。リラックスして過ごすことで睡眠の質が高まり、翌朝も快適に過ごすことができます」と、ライフスタイル研究家の内海裕子さんは言う。

また、お楽しみナイトがあると、「生活のリズムが整う効果も期待できます」とエッセイストの金子由紀子さん。「好きな場所に行くなど楽しみなことを予定していると、気持ちにメリハリが生まれます。仕事や家事を効率的にこなそうとするので、毎日が充実してきますよ。」

お楽しみナイト プランニングの方法

給料日や毎週金曜日など
“Myお楽しみナイト”
を設定

具体的な日程を設定すれば、その日を心待ちにする気持ちが生まれ、前向きに過ごせる。仕事に対するモチベーションも高まるはず。

理想の過ごし方を
書き出しておく

いつか実現したいお楽しみプランを、忘れないようにメモしておこう。思いがけずチャンスが訪れたときに、実行に移しやすくなる。

疲れたときや
予定が入ったときは
柔軟に対応

スケジュール通りに進まなくても、気にしない。無理をせずに、「また別の日にしよう」「違うことをしよう」と臨機応変に対処を。

この人たちにきました

ライフスタイル研究家

内海裕子さん→p.48

エッセイスト

金子由紀子さん→p.13