

余暇時間のあり方と 福祉レクリエーション支援について

——わが国の生活習慣と若者のレクリエーション
に対する意識から考える——

一 村 小百合*

The Meanings of Leisure Time and Recreation in Social Welfare

Sayuri Ichimura

Abstract : Today, the recreation becomes essential for our life. Therefore, welfare recreation for the elderly becomes important, too. But methods of welfare recreation for the elderly are not firmly established. In this paper, I will think the meanings of leisure time and recreation in social welfare.

Key words : 余暇時間 leisure time レクリエーション recreation 高齢者 the elderly 生活習慣 life style

I はじめに

今日、わが国では高齢化社会を迎え、高齢者の健康維持や自立的活動の支援に向けた働きかけが活発化する中で、高齢者を対象とする福祉レクリエーションの役割とその期待は大きい。特に、高齢者施設での一人ひとりを尊重した「生きがい」や「ゆとりある生活」を重視した取り組みが急速に求められている。

介護保険制度に伴う高齢者保健福祉推進10か年戦略（ゴールドプラン）の策定の中で今後の高齢化社会の状況に対応するために、「寝たきり老人ゼロ」作戦の展開と「高齢者の生きがい対策の推進」を勧めようとしてきたものの、「保健福祉」に偏り、同等に必要である「健康保持増進と生きがいのための事業」の展開には至らず、今日まできている¹⁾。

高齢者施設の利用者にとっては規則的な集団生活の中で、いかに自分の生きがいを見出すか、その支援の一つとして、一人ひとり最適のレクリエーションの必要性が問われてはいるが、現実には、それを見守ったり実行する職員の配置などの人的問題や時間的問題が絡み、実行には至っていない現状である。

民間団体である財団法人日本レクリエーション協会²⁾が高齢者へのレクリエーション支援を行なう指導者の資格制度を発足させ、指導者の養成事業を行なってから30年が経ち、その受講者や資格所持者も年々増加している一方で、有資格者が実際にレクリエーションを実践する場面は少なく、施設の中や事業の位置づけも明確にはなっていない。

戦後、急速にレクリエーション運動が発展してきたものの、また、高齢化社会を迎えるにあたって福祉レクリエーションの役割や期待は大きいといわれているものの、未だにレクリエー

*関西福祉科学大学社会福祉学部 講師

ションのあり方や位置づけは定着していない。これは、これまでのわが国の生活習慣が大きく影響していることにある。

本稿では、余暇時間の中で行なわれてきたレクリエーションについて、まずは余暇の捉え方について見直すこととする。その中で、高齢者を対象とする、特に高齢者施設での福祉レクリエーションのあり方について検証するとともに、福祉レクリエーションを学ぶ若者の意識について考察することとする。

II 「余暇」と生活

1. 余暇の捉え方

戦後、わが国は経済復興を優先し、生産性向上を重視する価値観の中で発展してきた。いわゆる働くこと（労働）が人間の価値とされ、よく働く人は良い人、価値ある人であり、働かない人や働けない人は社会にとって無用とされる時代が長く続いた。労働と相反して捉えられている余暇や遊びは、無駄な時間に行なうものとされ、その価値は生活にとってマイナスにあたるものとされてきた。

しかし、急速な高度経済成長の結果、私たちの生活は大きく変化していく。

モノの豊かさとして現れ、よりゆとりある生活を楽しむことが意識されるようになってきた。生活の改善に伴い、「余暇」を重視する傾向が見られるとともに、「衣」「食」「住」を取り入れた生活を楽しむことが意識されるようになってきたのである。そして、1980年代には「労働」、「仕事」より「遊び」や「余暇」を生活の上位におく傾向が見られ、中高年から若者まで、遊びや余暇を重視する生活のあり方を追及する人々が増え、忙しい毎日からの解放、そして心身の休養や気晴らしといった行為が現れだしていくことになる³⁾。

また、労働時間の短縮や週休2日の導入によりこれまでになかった「まとまった余暇」が目の前に現れ、生活の改善が求められたことや、物質的な豊かさの成果の一つとして大幅に伸び

た寿命も余暇の関心を高める一助になってきた。

このようにして生活の質的な面での転換が進み始め、より一層ゆとりある生活を楽しむことが意識され、これまで無用とされてきた「余暇」や「遊び」に目が向けられるようになってきたのである。

2. 余暇活動について

余暇開発センターが全国15歳以上男女3000人を対象に行なっている「余暇活動について」の調査⁴⁾では、「外食」「国内旅行」「ドライブ」といった活動内容が上位を占めている。これは14年前の同じ調査において、「国内旅行」と「ドライブ」の順位が入れ替わったものの上位3つの活動内容は変わっていない。（表1参照）

また、上位5位までの活動内容は平成11年から変わっていない。

いつの時代にも人間の生活上の基本的欲求のひとつである「食」への関心が高いことがわかる。

また、同センターが実施している「余暇時間」と「余暇支出」について、増加したと感ずるか減少したかと感ずるかの調査を見ると、「余暇時間」が増えたとする人はバブル崩壊後の平成4年以降減少傾向にある。「余暇時間」が減ったとする人は、これに対し微増となっている。（図1（1）参照）

「余暇支出」が増えたという人は、これもバブル崩壊後の平成4年以降、時折増加している年もあるものの減少傾向にある。「余暇支出」が減ったという人も増えたという人に比べて増加している。（図1（2）参照⁵⁾）

さらに、「仕事と余暇のどちらを重視するか」については、平成7年から少しずつではあるが、「仕事よりも余暇の中に生きがいを求める」という余暇重視派が上昇してきていたものの、平成16年は一転して、仕事重視派が上回っている。

これを男女別に見ると、男性は余暇重視派が

表1 余暇活動の参加人口上位 20 種目について

平成 16 (2004) 年			平成 2 (1990) 年		
順位	余暇活動種目	万人	順位	余暇活動種目	万人
1	外食 (日常的なものを除く)	7,240	1	外食 (日常的なものを除く)	6,220
2	国内観光旅行 (避暑、避寒、温泉など)	6,080	2	ドライブ	5,700
3	ドライブ	5,510	3	国内観光旅行 (避暑、避寒、温泉など)	5,480
4	カラオケ	4,920	4	カラオケ	4,660
5	ビデオの鑑賞 (レンタルを含む)	4,870	5	ビデオの鑑賞 (レンタルを含む)	4,500
6	宝くじ	4,590	6	バー、スナック、パブ、飲み屋	4,170
7	パソコン (ゲーム、趣味、通信など)	4,430	7	動物園、植物園、水族館、博物館	4,150
8	映画 (テレビは除く)	4,390	8	遊園地	3,830
9	音楽鑑賞 (CD、レコード、テープ、FM など)	4,240	9	トランプ、オセロ、カルタ、花札など	3,630
10	動物園、植物園、水族館、博物館	4,060	10	園芸、庭いじり	3,500
11	園芸、庭いじり	3,750	11	宝くじ	3,460
12	バー、スナック、パブ、飲み屋	3,730	12	音楽鑑賞 (レコード、テープ、FM など)	3,450
13	ボウリング	3,200	13	体操 (器具を使わないもの)	3,370
14	遊園地	3,190	14	催し物、博覧会	3,290
15	体操 (器具を使わないもの)	3,070	15	ピクニック、ハイキング、野外散歩	3,270
16	ピクニック、ハイキング、野外散歩	3,060	16	海水浴	3,200
17	トランプ、オセロ、カルタ、花札など	3,030	17	ボウリング	3,080
18	テレビゲーム (家庭での)	3,010	18	パチンコ	2,820
19	ジョギング、マラソン	2,620	19	映画 (テレビは除く)	2,770
20	音楽会、コンサートなど	2,560	20	ジョギング、マラソン	2,510

増加しているが、女性の方は余暇重視派が減少しており、一転した要因となっている。(図2参照)⁶⁾女性の社会進出により地位の確保が定着していく中で、余暇より仕事を重視する女性が増加していることの現れといえよう。

ゆとりある生活が意識され、余暇が生活の活性化に繋がると認識されながらも、社会的な捉え方としては、余暇より仕事重視であり、心理的「ゆとり感」の反映は見られない。

このような現状の中、国は平成 17 年に「時短促進法」(労働時間の短縮の促進に関する臨時措置法)改正法案を審議し、労働時間政策は更に大きく変わろうとしている。今後、ワークスタイル・ライフスタイルの多様化に配慮した「多様な働き方に対する労働時間環境づくり」が目指されることになるといわれている。これ

までの総労働時間の短縮政策から、より自由時間は拡大され、余暇が生活の主要素として定着していくことになるのである⁷⁾。

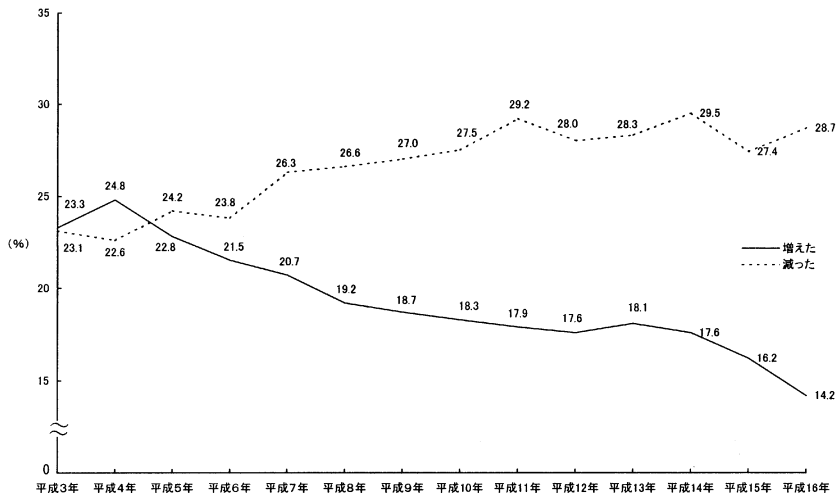
私たちの生活の中でまだまだ「余暇」のあり方が見出せないまま、時間だけがが増えていくことも問題である。今後、豊かな余暇生活について認識を新たにし、その必要性やあり方について見直していくとともに、生活環境を整えていく必要があるといえよう。

3. 余暇とは

「余った暇」と記される「余暇」は常に仕事や労働との関係において用いられてきた。

しかし、この「余暇」を英語に訳すとレジャー (leisure) であり、語源はギリシャ語のスコレー (scholē) からきている。これは今日の学

(1) 余暇時間



(2) 余暇支出

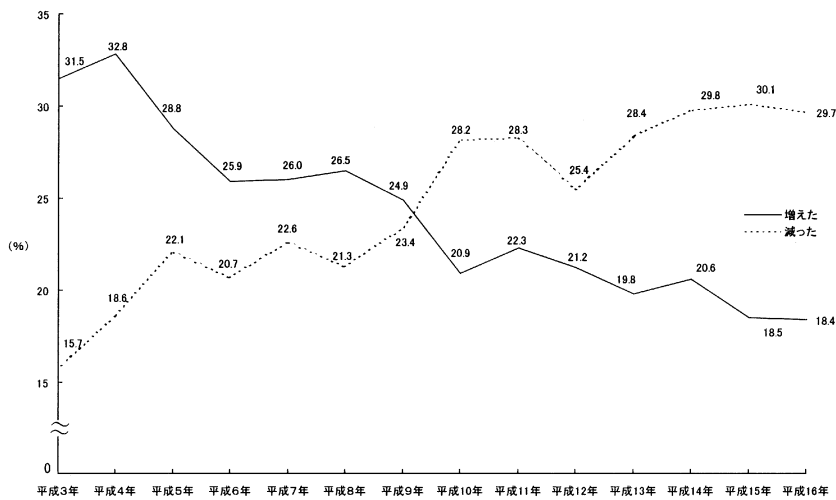


図1 余暇時間・余暇支出の推移

校 (school) を意味しているのである。

学校の発展的意味で余暇 (レジャー) が用いられていることを考えると、欧米では余暇を余った無駄な時間という捉え方ではなく、仕事や労働の後の人間が最も人間らしく生きるための自由で貴重な時間ということになる。

人間が人間らしく生きるために必要な自由で貴重な時間をどう活用し、余暇をどのように楽

しむか、今後わが国における大きな課題であろう。

4. 日常生活時間

私たちの日常生活時間は次の3つにわけることができる⁸⁾。

基礎生活時間

基礎生活時間とは、人間が生命を維持してい

一村小百合：余暇時間のあり方と福祉レクリエーション支援について

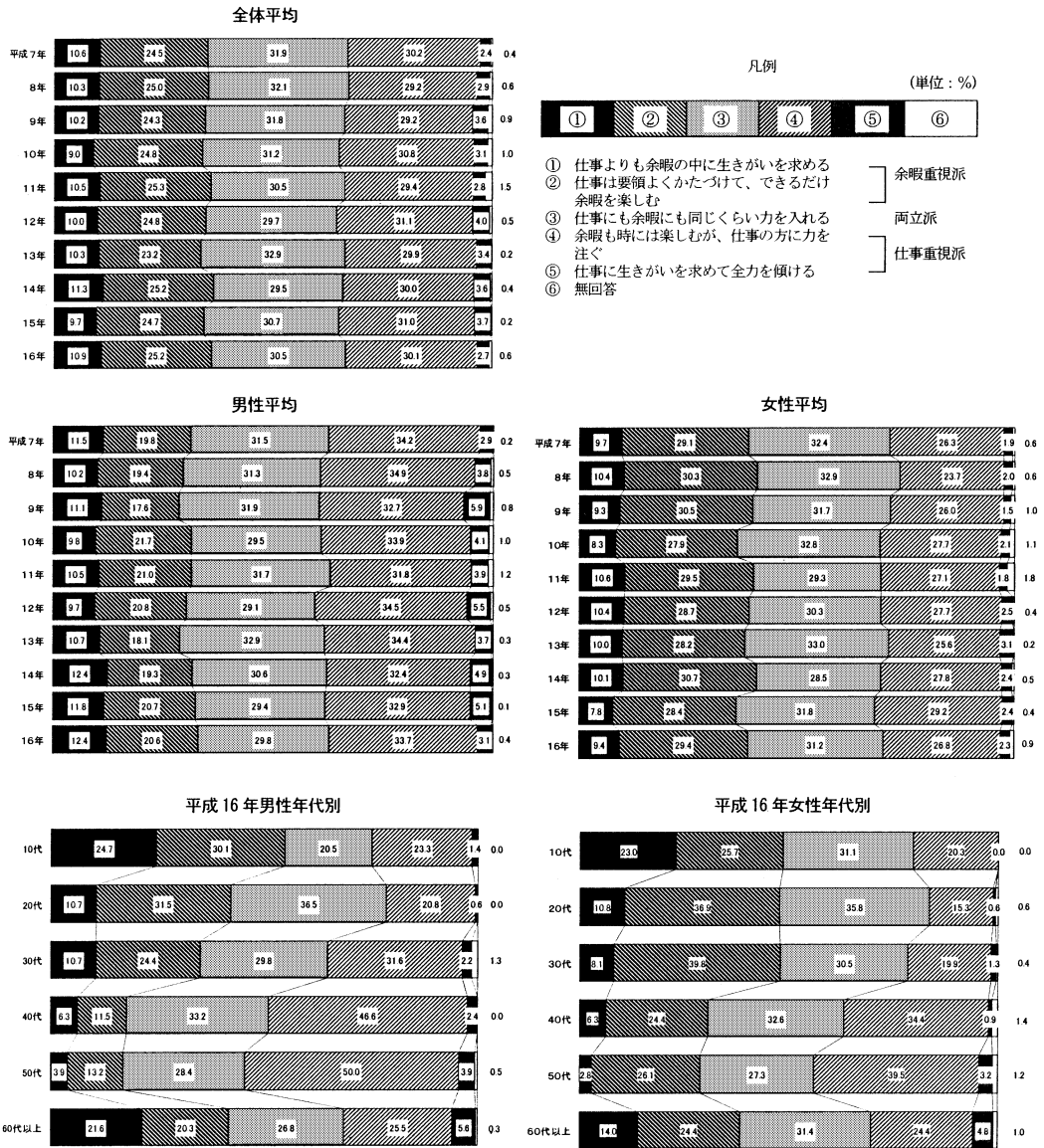


図2 仕事と余暇のどちらを重視するか（全体、性、年別）

くの欠くことのできない時間で、睡眠、排泄、食事、休息などの基本的欲求を含む行為を要する時間のことをいう。

社会的役割生活時間

社会的役割生活時間は、生活の中で社会との接点を持つ時間で、一般的には労働時間や学校での時間、地域での活動時間を表わす。

また、家庭を一つの社会と考えるならば、主婦の家事仕事や家庭の役割なども含めて社会的役割生活と考えられる。

自由生活時間（余暇時間）

これは、余った時間ということではなく、自由に使える時間である。

気晴らしすることから自己開発に至るまでの

自分で自由に時間を設計できる時間である。

この3つの生活時間がうまく関係しあいなからバランスよく営まれることが人間らしい生活を過ごすことになり、人間の QOL (Quality of Life) に繋がると考えられる。

しかし、前に述べてきたように、現代社会においてこの3つの生活時間のバランスはうまく保たれていない。

基礎生活時間がとれず、社会的な役割時間である労働時間が一日の大半を占める社会人や、アルバイトに追われ、本業である学業の時間がなくなっている学生たち、また、自由生活時間を有意義に設計することができず、何もせず過ごしている者もいるだろう。

一日24時間という、誰にでも平等にある時間をどのようにバランスよく使うか、余暇を考える上では時間との関係は無視できない。

前述した余暇開発センターの余暇活動についての調査からもわかるように、現在も15年前も「外食」が余暇活動のトップを占めている。

基礎生活時間である衣食住を豊かにし基礎生活を豊かにすることは、そこから社会的な役割も見出し、自由時間の開発にも繋がるといえよう。

例えば、食べる楽しみは作る楽しみを生み出し、それが余暇での自分の時間を有効に活用することへと繋がるのである。

だが、高齢者にとって、ましてや居住の場である施設に入所している利用者にとっては、気軽に余暇の一部として外食を楽しむことは容易ではない。

余暇は誰にとっても平等にあるもので、その人がよりよく生きるために必要なものなのである。

Ⅲ 余暇の活用とレクリエーションの取り組み

1. 高齢者にとっての余暇とは

これまで見てきたように、わが国が労働の価値を唱える時代を過ごしてきた高齢者にとっては、労働から解放され、いざまとまった「人生

の余暇」というものを否応なしに与えられることになった時の戸惑いは計り知れないだろう。

余暇が無用な時間として捉えてきた世代の高齢者にとっては、まさしくこれからの生きがいを見失うことになりかねない。

実際、レクリエーションの時間に歌を歌ったりすると、利用者の中から、「歌う暇があったら働け」「そんなくだらないことができるか」という声が方々から上がる。

そのような声を聞きながらレクリエーション支援にあたる者は、その高齢者のこれまでの生活背景や身体的、心理的側面を捉え、理解しながら、継続して実践することが大切になる。

2. レクリエーション支援とは

レクリエーションの意味は「仕事や娯楽によって、精神的・肉体的に回復すること。また、そのために行なわれる休養や娯楽」や「人間が健康で生きていくこと」「生活する上での人間性へのエネルギーや能力の回復」である。まさしく、余暇生活を活性化し、生きがいやゆとりある生活にむけて、必要な要素を占めている。そもそもわが国がレクリエーションを取り入れた当初は、余暇を意識して、余暇時間に行なわれる、個人生活と社会を活性化していくものとして位置づけられた。

現在は、高齢者を対象とした福祉レクリエーションへの関心が高まる中、まとまった「人生の余暇」を与えられた高齢者への支援が問われている。

高齢者施設でのレクリエーションで、よく行なわれる項目に先ほど挙げた歌の時間であったり、指を使った指遊びや指体操といわれるものがある。

「歌う暇があったら働け」「そんなくだらないことができるか」と言われても納得できるのだが、これは、ただ余暇を楽しむだけでなく、高齢者が加齢により伴って起こる障害の予防に効果があるといわれている。

歌を歌って声を出すことは脳が働く。脳が働

き活性化することで自立を促すことになる。指先を少しずつでも動かすことが機能低下の予防になるといわれている。

歌の選曲も、軍歌、唱歌、童謡から、演歌や最近の歌謡曲までさまざまである。

また、前に述べた「くだらない」と言われた高齢者も、だからといってレクリエーション活動そのものやその行なう場が嫌だと言ってその場を離れるかといえば、そうではなく、毎回その場に居て、そして「くだらない」という。

レクリエーションを支援する側にとっては、慣れないうちは戸惑うことも多いが、できることから継続して実践することが何より大切になる。積み重ねることで、生活の一部としてレクリエーション支援を行い、高齢者の生活を身近に捉え、共に楽しみを見出すことに繋がっていくのである。

特に高齢者施設では規則正しい集団生活の中で、身体的に健康でない高齢者自身がいかに楽しみを見出し、生きがいある生活を送れるかは重要な課題である。

施設の生活では限られた空間でさまざまな制約がある。特に「衣」「食」「住」は制約そのものであるが、この「衣」「食」「住」こそが高齢者にとって楽しみの一つであり生活の快適さを導き出すものといえる。

社会福祉改革における移行制度や介護保険制度に伴い、施設での生活も整えられており、衣食住の改善も行なわれてきているが、それでも充分とはいえない。

動きやすい上下のトレーナーは柔らかくて汗を吸収し心地よいものであるが、たまには高齢者本人がその日の気分で好きな洋服や着物などを選んで着るとか、週に何度かはヘアカットができ、自分の好きなヘアスタイルや色なども染められることがあっても良い。女性は化粧をすることで、気分が変わる。化粧をしてみたり、爪に色を塗るマニキュアなどを取り入れたることで高齢者自身だけでなく施設の生活にも変化が生まれるのではないだろうか。

食事也是我们の楽しみの一つである。その日の気分でメニューを選んで、食べたい物を食べる。私たちには当然であるが、集団生活の中、食事制限がある高齢者にとっては、それは不可能に近い。

最近では施設内でコーヒーショップや夕方になると居酒屋がオープンして自由にコーヒーを飲みながら空いている時間を楽しんだり、お酒を飲みながら、利用者同士や職員と和やかに過ごしたりしている施設もある。また、週に一度や月に一度、外食を取り入れ、外での食事も楽しめるようになってきた。

「衣」「食」「住」を楽しむことが生活をより豊かにし、余暇時間の充実に繋がっていく。施設の中での制約も視野にいれながら、一人ひとりが望む生活のあり方を考える必要がある。

今後は入所施設だけでなく、在宅での高齢者を対象とした地域での取り組みも大きな課題となるであろう。

3. 若者のレクリエーションの意識について

これまで、高齢者の余暇をどう捉え、生活の一部としてレクリエーションを支援していくことが必要であるということについて述べてきたが、実際にこれから支援を志す若者の意識はどのようなものか述べてみることにする。

筆者が担当している『レクリエーション論』の講義で、レクリエーションを学ぶ学生のレクリエーションに対する捉え方はさまざまである。

「遊び」

「遠足」

「キャンプファイヤー」

「スポーツ」

「楽しいこと」

「みんなで楽しくゲームする（遊ぶ）」

「無理なく身体を動かすこと」

「日ごろの疲れを癒す」

「気分転換になる」

「身体を使ってコミュニケーションをとる」

「リハビリテーションの一つ」
「集団で何かをする」
「仲間意識や連帯感を確認する」
「空間の空気、雰囲気をやかにする」
「交流のない人と関わるきっかけ作り」
「交流の場」
「集団で楽しめる遊びや歌や踊り」
「高齢者施設で行なうもの」など

このように具体的な種目を挙げる者もいれば、連帯感や集団での仲間意識を挙げる者、また、癒しや気分転換など精神的側面から捉えている者などさまざまである。その中でどのようなことをするのか、授業への期待も膨らむようである。

そして、実際、授業としてレクリエーションを実践してみると、特別なものは何もないことを感じる。学生がレクリエーションを体験的に、またイメージ的に捉えた通りの内容で、思い通りという学生もいれば、驚く学生もいる。

学生の意識や考えでは、レクリエーションといえばやはりわが国に導入された当初の捉え方である、レクリエーションの三種の神器とされる、「歌って」「踊って」「ゲームして」の捉え方が大きく、今求められている日常生活の中の視点としての考えには及ばないことがわかる。レクリエーションを生活の一部(レクリエーションの生活化)として捉えることが大切である。求められているレクリエーションのあり方と若者の意識のズレをどのように埋めるか、若者にレクリエーションの生活化をどのように意識させるかが重要になってくる。

高齢者にとっては、あり余っている「まとまった余暇」、人生それ自体が「余暇」といえるかもしれない余暇時間の問題と大きく関係してくるだろう。日々何かと時間に追われ忙しく過ごしている若者たちにとって、余暇時間というのは、身体を休める、疲れをとる、あるいは何も行なわない時間としてあるものかもしれない。余暇時間さえない若者もいるだろう。その若者たちに時間のあり方を問いかけても高齢者

の実情や時間の重要性について理解し難いだろう。

まずは、若者たちが自分自身の余暇時間のあり方を見直し、少しずつでもレクリエーションを日々の生活で意識することができるように働きかけることが必要となってくる。

高齢者を対象とする福祉レクリエーションでは、何でも実践できるわけではない。

誰にでも楽しめる、学生自身がこれまでに体験したレクリエーションを高齢者や障害者にあった、それも症状にあわせて、なおさら一人ひとりにあったアレンジがいかにかけるかが重要となってくる。

事前に一人ひとりにアセスメントを行い、その人の身体状況をしっかり把握し、その人が望む余暇を見出せるようなレクリエーションの計画が必要となってくるのである。そのためには、まず学生自身がいろいろなレクリエーションを体験し、生活と連動させ、アレンジする能力を身につけることが必要である。

授業が進むにつれ、何人かの学生から、

「お風呂に入っている時もレクリエーションだと感じるようになった。」

「衣食住の生活全般をレクリエーションの一部だと意識するようになった」などの意見を聞くことができた。

まずは意識することからはじめ、身近なものとして捉え、余暇の中でレクリエーション実践を展開していくことが望ましいと考える。

若く柔軟な思考や姿勢がある学生時代に多くのことを体験し身につけてほしいと願うばかりである。

IV おわりに

余暇の捉え方について見直すことは高齢者だけに限られていることではない。余暇問題は今後の私たちが直面する生活問題である。

前に述べたように、今後、国の施策として労働時間の減少に伴い余暇時間は益々増加していくことが予想される。増えていく「余暇」をど

う活用し、高齢化社会での生活と余暇をどう結び付けていくか大きな課題である。

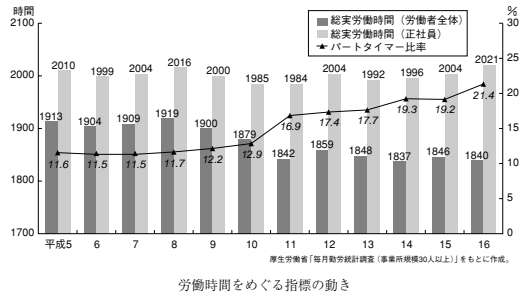
また、高齢化社会での若者が担う役割も大きい。その若者が余暇をどう捉え、自ら高齢者となった時、ゆとりある楽しい生活を過ごすことができるよう意識改革を行い、今から余暇スタイルというものを設計していく必要があるといえよう。

私たちの暮らしは豊かになりお金を費やせば、時間をかけなくても何でも手に入る時代となった。しかし、これからの私たちにとって最も必要なことは、ありふれた物やお金ではなく、時間がかかっても人間らしく心と心が結びつく生活を送ることではないだろうか。その心と心を繋ぎ、支えるための一助を、レクリエーションは担うことができるし、それが求められている今日であるといえよう。

注

- 1) 一村小百合「社会福祉におけるレクリエーション援助・活動の意義について」関西福祉科学大学紀要第8号 pp 157-158 2005
高齢者保健福祉推進10か年戦略（ゴールドプラン）の策定の中の第2項と第5項に挙げられている。
- 2) 前掲1) pp 161-164
財団法人日本レクリエーション協会では、1974年から、社会福祉分野におけるレクリエーション指導者養成として、高齢者レクリエーションワーカー養成セミナーを実施している。
- 3) 前掲1) p 158
- 4) (財)社会経済生産性本部編「レジャー白書2005」pp 10-11 2005
余暇開発センターが昭和62年から行なっている調査。余暇活動について「スポーツ部門」「趣味・創作部門」「娯楽部門」「観光・行楽部門」の計4つの部門からなる91種目の内容について調査を行なっている。

- 5) 前掲4) pp 6-7
- 6) 前掲4) pp 8-9
- 7) 前掲4) p (1), 下図



- 8) 池 良弘著「いますぐ使える福祉レクリエーション アセスメントの視点をもって援助する」中央法規 pp 11-17 2003

参考文献

一番ヶ瀬康子 藪田碩哉編 日本福祉文化学会監修「実践・福祉文化シリーズ第5巻 余暇と遊びの福祉文化」明石書店 2002

奥野孝昭 渡辺嘉久編「社会福祉士・介護福祉士養成講座 レクリエーション論」第5章 第1節 利用者の理解 相川書房 1998

坂野公信 吉田圭一 千葉和夫 宇田川光雄 藪田碩哉編「レクリエーション入門」(財)日本レクリエーション協会 2002

(財)日本レクリエーション協会 内田純平 坂野公信 田中祥子 藪田碩哉編「レジャー・カウンセリング LEISURE COUNSELING」大修館書店 2001

鈴木秀雄著「セラピューティック・レクリエーション -障害の軽減・健康の維持を願う人へのレクリエーション-」不味堂出版 2000

硯川真旬 小西博喜 辻 道夫 滝口 真編「学びやすいレクリエーション援助」第3版 金芳堂 2002

福祉文化学会監修 千葉和夫著「高齢者レクリエーションのすすめ」中央法規 2001