

老人の新しいレクリエーション



西脇 要

レクリエーションが元来余暇に営まれる活動であるとする、まずこの表題の第一歩として、老人の余暇を考えなくてはならない。人生の途上で、一応労働時間の拘束から割合遠のいている段階に老人はいるとみてよいのではないだろうか。そうすると老人の余暇時間というものは、労働に対する余暇というのではなく、生活の中での余暇というかたちでとらえなくてはならない。もちろんなかにはいまだ働いて、余暇を考える老人もいることと思う。これについては「老人の余暇に関する調査報告書」〈横浜市保土ヶ谷区役所発行〉以下「資料Ⅰ」という一のなかに現在職業をもっている人と、もっていない人のデータがあるが男子は同数、女子は「なし」が81.8%となっている。しかし、年をとっていくにしたがって、当然男子においても、「なし」が増していくことは推察できるのであって、その点にたつと、やはり老人にとっては、全生活のなかでの余暇としてとらえていってよいのではないかと思う。そこで老人の場合、この余暇時間がどのくらいあるのかといえば、同じく資料Ⅰによると、“男子4時間30分、女子5時間とでている。これは、NHK国民生活時間調査とほぼ同じ値を示し、一般に労働から引退しつつある老人にとって、余暇と一般生活時間との差はつけにくくなり、ゆえに全国民を対象とした平均余暇時間結果を上回ると考えられる”としている。また余暇時間への欲求としては、現在のもままでよいとする人が全体の73.3%をしめており、現状にだいたい満足しているようであるともしている。こうなると、老人の余暇というものは一般生活時間と密接な関係をもち、それに健康状態と職業の有無などによって、観念としての余暇時間はその意味あい一般と違ってくる。仕事から解放された時間、休養などの時間としての余暇

であるよりか私自身の時間、私の好きなことをする時間としてとらえられ、生活時間のほとんどが、この時間によってしめられているといってもいきすぎではない。これはまた一方、現代の老人の生活態度にも大へん影響されているといえる。老後を余生としておくるという、消極的な考えはしりぞけられ、もっと積極的に、命ある限り創造的な、豊かな、楽しい、そして社会に貢献できる生活を日々つくりあげる態度を有している。そしてこのために、老人大学、老人クラブなどにおいて学習を行ない、たえず活力を養っているのを見ることができ。戦前の敬老会的な存在でなく、老人もこの現代のなかで社会的に大きな責任を負ったものとして、前向きに歩んでいるのである。

こうした老人の余暇と生活を考えていくとその過ごし方が問題となってくる。これについては、資料Ⅰにおいて、「余暇活動の実態」としてとりあげられている。それによると、“なりようもマスコミ接触が40%をしめ、「身体活動」「学習活動」「観戦」「観賞」「趣味活動」が20%にみえず残りの40%が労働的性格、または休息的性格のものにしめられている現状では、ほとんどの老人がマスコミ接触と雑用のなかに一日の余暇をすごしているといえるとしている。さらにもちろんマスコミ接触も大きな機能をもっており、とくにその教育的な機能については、近年積極的に評価されているが、それでもって老人の孤立感・無為感を解消できるとは考えられない。

老人問題を余暇生活の面からアプローチするのは老人に余暇生活を楽しむという生活信条の身につけさせることから、生きがいのある主体的・創造的な行動への可能性をみいだすからにはほかならない。しかしそのためには、まず種々の余暇活動経験がなくてはならないし、余暇集団の存在も必要である。そこで地域社会が余暇集団への参加を積極的に働きかける必要があるが、現在、そのどの

条件もみだされてはいないようである”としている。

こういった実態調査からも明瞭のごとく、老人にとってはいかに、その余暇活動すなわち余暇の使い方が大切であるかが考えられるし、しかも、ただその使い方だけが、どうのというのではなく、老人問題としてとらえられ、その深刻さを思う時、社会的に大きな問題を提起しているといえる。一般にも余暇時間の増大は、現代社会における大きな問題であり、その使い方に関しても、いろいろと考えられている時期である。ましてや老人にとっては、この余暇時間の過ごし方が、生活の内容、生きていることの意味にも直接つながっていることを思うと、単に老人の問題としてではなく、人間の生きるということ、その生き方にもつながる根本的なものであることを考えざるをえない。労働の価値と同時に余暇の価値が老人にとってはその人の人生を豊かにするものであるし、またそれとは逆になるものでもあろう。すばらしい近代科学の進歩は、人間の生存期間をのばすことを可能にはしたが、そのためののびた時間をいかにつかうかについては教えていない。

2——レクリエーションの意義

余暇の過ごし方にはいろいろなものがある。なにもしないでぶらぶらしたり、ごろ寝をしたりさらには非社会的なギャングルなどについやすことがある。さらに、その結果がマイナスとなり生活を破壊していくこともある。しっかりした自分の考えのもとにはなく、他人まかせ、たんなる時間の消費も一つの過ごし方であり、みんなが同じような、無味乾燥な、刹那的な過ごし方もある。このように余暇をたんにすごすとすると、そのことだけに限って考えると快楽、享楽、娯楽のために

ということが多い。

しかし、同じすごし方でも、いかに賢明に、いかに有意義にすごすかということになると、自分の余暇の使い方に対する考え、態度が重要になってくる。単に遊ぶことではなく、そこに、人間いかに生くべきか、われわれはどのような人生をおくるのかということとのかかわりが大切である。余暇を本当に、自分の生活のなかで生かすのも殺すのも、この考えと態度によっているということを知らなければならない。

このようにわれわれは、こんにち余暇のすごし方を自由になる時間だからといって浪費するのではなく、それだけ生活を豊かにし、生きていく喜びをあたえるものとしてとらえていくものなのである。それならば、どのようにすごしたらよいのであろうか。

まず考え方としていくつかをあげてみよう。

1・余暇のすごし方の種類

われわれがある活動を行なう場合に、そのこと自体に目的がある場合と、そのことが手段となって目的はほかにある場合とがある。たとえば、競馬を見に行くことで、見るのが楽しいのと、馬券を買って同じ見るにしても、金が目当てのことがある。いわゆる見ることそのものが目的と、ギャンブルが目的との違いである。

われわれは金を得る場合には、働くことによって得ると同時にその価値をもっている。働くことなくして得た金はその人にとって、なんの意味も持っていない。金を得たという一時の楽しみがあっても、その使い方においてはなんの価値もないのである。それに反し、競馬をみることで自分が楽しくて、その楽しさを満喫したあとのよろこびは満足感とともにわれわれに生きているよろこびをあたえてくれる。そのよろこびは何物にもかえられないものであり、そこには大きな勇気と奮起を生みだしてくれる。同じすごし方でもこのように、

考え方の相違がある。

また、われわれの活動が個人にとってばかりでなく、社会にとってもなにかの意味で価値をもつものとそうでないものがある。これは前にのべた娯楽といわれるものと非常に関連がある。娯楽は余暇の楽しみといわれる。自由になる時間を自分の楽しみになるもので、すごすことである。しかし「快楽追求」のあまり、自己の欲望の充足ということが先にたつて、社会的に望ましくない行動にはしることがある。また、娯楽が度をすぎれば逸楽、享楽ということにもなりかねない。また一時的な欲求不満のはけ口としての娯楽というものもある。これではいけない。同じ楽しみを得る娯楽であっても、そこには健全であることが必要なのであって、それであつてこそ、社会にとってなにかの意味で価値をもっているのである。

われわれの活動が個人にとっても、社会にとってもその価値をもつか、もたないかは、その活動の健全か、不健全かという、その人の考え方の判断の違いによっているのである。健全さというものは、われわれに幸福をもたらしてくれる。そして社会を豊かな、明るいものとしてくれる。

2・余暇のすごし方の態度

つぎに、すごし方の態度についていくつかをとりあげてみる。われわれがある活動をする場合に本当にその人にとって楽しさを生みだすものに対しては、みずから求めていくものである。楽しさには、人からえられるものもあるが、自分からそうしたい、こうしたいと求めてえたものの方が楽しさも倍増し、よろこびも大きい。そして自分の興味をもつ活動に対しては、われわれは自分自身を打ちこんでいくものである。余暇のすごし方のなかで、多くの人たちが行なっているものは、ごろ寝という時間の浪費と、マスコミによる受動的なものである。

もしわれわれが、これをもっと自発的に、積極的

に用いたならばと考えた場合、その人の動機と態度が非常に重要なものとなってくる。人生をおくるなかでそれをただ、のほほんとおくるのと、より積極的におくるのとは違いはいうまでもない。充実した生活とは、このすごし方の動機づけと態度の度合によるといえるのである。しかし、自発的積極的な活動で楽しさを生み出すものであるといっても、これが生活上必須なものであると、ないとはそこに態度の違いが生じてくる。

たとえば、われわれの生活上必要な食事でも、ふだんは食欲をみたとすという、いわば習慣的とさえいえるものであるが、これが自分の楽しさを求める活動としての食事となると、その強い動機をもたせて、より自発的積極的な態度になるものである。同じ食事をとることについても、このように、生活必須上と余暇のなかでは、その人の態度に違いが生じてくるのである。そしてこの態度の違いが、ひいてはその人の生き方の違いにもなるのである。

3・余暇の意味

さて、われわれは余暇のすごし方のいろいろとあるなかで、これをより賢明に、より有効に人生にとって有意義とするためには、そのすごし方に対する自分の考えや態度がより大切であることを理解することができた。そして、同じ活動であっても、この考えや態度によって、そこに大きな意味の違いがあり、人生に多大な影響を与えるものであることがわかった。余暇をこのような考え、態度で、個人にとっても、社会にとっても、なんらかの意味で価値を生みだし今日の社会、明日の社会を建設していく上で意味をもつ活動として過ごすことこそほかならぬレクリエーションであり、その形式がどんなものであれ、その活動こそレクリエーションである。

レクリエーションが、余暇のすごし方ならびにその活動に大きな意義をもっているが、その活動にはどんなものがあるかという、まず

- (1) 楽しみを生み出す活動があげられる。これは前節のなかでものべたことで、健全な、自発的、積極的な態度をもった娯楽といえるものである。
- (2) 友好を促進する活動。これはともに遊び、ともに創造することを通じて、親切、友愛などのような資質を発達させるとともに、社会的協力、他人の権利の尊重など、民主的な人間関係の形成に寄与する。
- (3) なにか新しい経験をしたいという欲求を満たすような活動。いままで自分にもかくれていてわからなかったような能力が引きだされ、また自分の全能力が発揮され、調和的発達に寄与する。とくに音楽、美術、文学、演劇などの創造的なものは、人間の欲求を満足させる。
- (4) あることをなしとげたという満足感をもつ活動。人をして物質的なものばかりでなく、自分自身の努力によってなにかをつくっている時、また完成しつつある時におこるよろこび、満足、幸福感をうけ出すもの。与えられるものよりか、積極的な動機による能動的な行動を通してえられる。
- (5) 身体的活動。
- (6) 心身の休養に役立つ活動。これらは健康増進に関するもので、各自の自由時間をすごす態度によって、その身体的、精神的、情緒的健康の質が相当程度決定される。さらに仕事の緊張から解放された休養の機会、種々の問題を忘れさせる機会ともなり、社会関係の改善に資するものである。
- (7) 文化的活動。学習などのような知的な面を働かすもの、趣味を通じての、情操を豊かにし、情緒をやわらげ、美を楽しむこと。
- (8) 宗教活動。

(9) 奉仕活動。みずから楽しみを求めるものとして、娯楽と違ったものとしてのレクリエーション活動。

(10) 野外活動。庭いじり、訪問、外出、軽い散歩など、野外での個人の楽しみのために、計画されるもの。

以上のように、その活動はまたその行なわれる場所、時、参加する人、活動の形式、組織化の度合いなどによって、さまざまであり、この多様性、柔軟性、融通性こそがレクリエーションの本質ともいえるものなのである。

それならば、人のためのレクリエーション活動には、どのようなものがよいのかというと、わたしはまず健康増進に関する活動をあげたい。

われわれが老年期に入って一番関心と強い意識をもつことに健康がある。一生を通じて、健康はあらゆるものの基礎であると知り、かついつつも意識的には割合軽く、積極的に健康を保持し、増進させようとする欲求が少い。そこへいくと老人はやはり健康の真の価値を体験しつつ、その欲求が強い。その意味で、身体的な活動、心身の休養に役立つ活動などが推せんされる。この点については、さきに参考とした資料Ⅰにおいても、“老人の欲する活動、すなわち希望する余暇活動のなかで、庭いじりがトップをしめていることと、現在でも「マスコミ接触」について多くなされていることや、温泉での休養をかねた旅行を比較的強く希望している点、また会への参加についての節での、ゲーム、スポーツの会への参加を強く希望していることと、さらに「身体活動」をする機会をもつことの欲求が6位をしめていることと符合するように思われる。”などこれを裏付ける調査結果が示めされている。

つぎに、第2に推せんされる活動は、友好を促進する活動である。これは老人たちが、友だちをえたいという欲求が強いことに起因している。人間

の発達段階のうちで、友人が欲しいという欲求の強いのは、十代と老人の時代だといわれている。

とくに老人においては、配偶者の有無と老年期のさびしさが、友人をえたいという心理的な要求となり、資料Ⅰによれば“家族への要求のなかで、物質的なものへの欲求より、精神的な意味合いのものが多く、なかんづく「やさしくして欲しい」というのが43%をしめていることは注目すべきである”としている。

これはまた「話相手になって欲しい」という希望のなかにもうかがうことができる。そして実際には、この活動は老人クラブのなかにおいて行われている。それはクラブ員同志の友人関係によってみたされ、それをもとにした種々の文化活動が盛んに行われているのである。その意味で老人クラブの活動の大きな位置をしめるものは、このようなレクリエーション活動ではないかと思う。

資料Ⅰによれば、この点に関しても“老人クラブへの要求”のなかで「集りを多くもつ」ことが23%もしめて上位にあることによって知らされる。つぎに、第3に推せんする活動は、あることをなしとげたという満足感をもつ活動。これは老人にとっては、昔はこうだったというものの再現できる活動であって、自分の築き、蓄積されてきた能力を発揮できるものでもあって、老人に生き生きとした幸福感、充足感を与えるものである。老人になってなにかをすべて与えられるのではなくかえって積極的に、能動的に老人の生活を前向きにさせていくものとして有効な活動である。昔とったきねづかではないが、歌ったり、踊ったり、詠じたりなどの活動。花、茶、手芸、裁縫、園芸などの活動は、老人の生活に張りとうるおいを与える。そして生きていることのよろこびと明日への意欲を盛りあげてくれる。まさに老人のもつ楽しみといえる。

こういった活動は、資料Ⅰによれば、老人の「参

加している会の種別」のなかで、「演劇、歌くする」の会」「俳句の会」「花、茶、学習」それから「町内会」「婦人会」など主として報酬をとまなわない、奉仕的な性格のものに頻度が集中し、中心となっていることでわかると同時に、こういった活動のほとんどが、みずからの能力の発揮とその再現をはかる機会となつて、老人の活力ともなつていのである。

さらに第4にあげられる活動として、宗教活動がある。これは老人の心理的安定を求める動機からのものであると考えられるが、それよりか、老人の生活全体を支えるものとして、またその生活が日々新しくされていくものとして、レクリエーション活動とはいえないかも知れないが、その目的と創造されていくという意味では老人の余暇や生活活動として大きな意義をもっている。講、ご詠歌などという宗教関係の会に多くの老人が参加しているのは、前にのべた第2、第3の活動とも関連して老人のレクリエーション活動の機会ともなつていのである。

資料Iによれば、「希望する余暇活動」では宗教活動が第2位をしめ、「参加している会の種別」では第3位、「参加したい会の種別」では同じく第3位をしめている。しかし実際の「余暇活動順位」では2%にもみたない。老人のレクリエーション活動として、第1、2、3、とそれぞれレクリエーション意義と目標とを含んだ活動をあげたが、この第4の活動はそれらを包括した老人の生活全体を新しく創造していくものとして、老人のレクリエーション活動の源であると考えすることは無理であらうか。

4———おわりに

老人のレクリエーションについて、3つの大きな領域をきめて、それぞれについてわたしの考えを

のべつつ、貴重な資料を参照しながらここにいたつた。最後に3つの領域を補足しながらおわりにしたい。老人の余暇については、たしかに余暇のとらえ方としてはのべたごとくであるが、しかし老人たちは、実際にそのような余暇をもつ条件がみたまされていのであろうか。たんに“生きている”にすぎない低い保障から一歩進んで“人間らしい生き方”余暇を楽しみ、ひいては再び社会に貢献できる状態にあるのであろうか。

資料Iにおいては、これらの点を余暇活動との関連において、客観的に調査している。それによると、余暇活動に積極性が出ないというのは、余暇活動に非常に大きな役割をもつ、種々の条件がみたまされない点をげ、これではいつまでも余暇生活の発展は望めないとしている。そしてなかでも、「健康状態」という条件が老人の余暇生活にとくに大きな影響をおよぼしていることがわかつたが、これは大きな問題であつて、積極的健康のもとで、はじめて老人の生活一般も積極的になるからだとしている。これには、余暇のすごし方としての、健康増進に関するレクリエーション活動だけでなく、新しい意味での健康教育が必要であることを物語っていると見えよう。そしてこの教育の成果が、老人に達する前に十分吸収されて、老人のすばらしい健康状態をつくりだしてこそ、余暇生活の発展ができるのである。

また、こんにちほどレクリエーションがさげばれている時代はないが、果してレクリエーションというものを本当に理解している人はどれほどいるかということ、そう多くない。かえってわたしの経験では、老人の人たちの方が、より理解を持とうと積極的ではないかと思つている。これも老人の人たちには、余暇を生活のなかでの主要な部分として受けとめているのであり、社会に余暇の重要性を示すものとして貢献大なるものである。

<横浜YMCA主事>