

レジャー（余暇）は、決して余った暇などではなく、むしろ創りあげていく時間であり、活動であり、意識である。また、小さく刻まれてしまったものではなく、一つの大きな固まりとしての存在である。

例えば、学校での授業と授業の間にある短い時間などは、“休み時間”“自由時間”であったりするが、これらを決して余暇（レジャー）とは表現しない。

レジャーという語の由来は、二つの語（スコールとリセーレ）からきている。一方のギリシア語のスコール（Skhole）は、教育的、学問的、建設的な意味を有し、英語のスクール（学校）、スカラシップ（奨学金）、スカラー（学者）に通ずるので、他方のラテン語のリセーレ（Licere）は、許されている、自由であるという意味で、英語のLicenseや Livertyにあたる。このことから、許されていて自由である者が教育的、学問的、建設的な事柄をすることがレジャー（余暇）という本来の意味であると繙くことができる。

しかし、現代社会のレジャーは、一部特定の有産・有閑階級に限られたものではなく、誰にでも許されている余暇であるからこそ、余暇の機能の正しい理解（図参照）が必要であり、自身の余暇活動(Leisure Activity)がどのようになっているかを繙き活用していくことが大切なこととなる。

余暇の三機能の一つ、例えば休養は、使ったところを休ませ（疲労回復等）、使っていないところは養う（体力回復等）という回復機能であり、他の二つの機能である発散機能や蓄積機能を含め必ずしも単独の機能として余暇の活動に生起するものでもなく、時に、一つの機能が単独で生起する形態（モノトーン化）であったり、二つの機能が組み合わされる形態（カップリング化）、また三つの機能が混ぜ合わされる形態（カクテル化）などの活動であったりする。

振子として図示してある機能を、時に休養（回復機能）としてや気晴らし（発散機能）として、また、自己啓発や社会参加の活動（蓄積機能）等として振子を左右に柔軟に振るように適切に余暇の機能を活用していくことが肝要である。

通勤・通学時など、最寄りの駅まで自転車で行くかわりに、自らに役立つウォーキングにしようとするれば、その拘束されている時間の中での歩行も自身の健康のためにもなり、それを楽しみをもって行えるようになれば自由裁量時間化し、また自由裁量活動化するのので、その活動は“余暇化（Leisurelization）”として捉えることができる。前述したように余暇は創りあげるものであり、余暇が自然発生的に生まれたり、向こうからやって来てくれたりするものでもない。

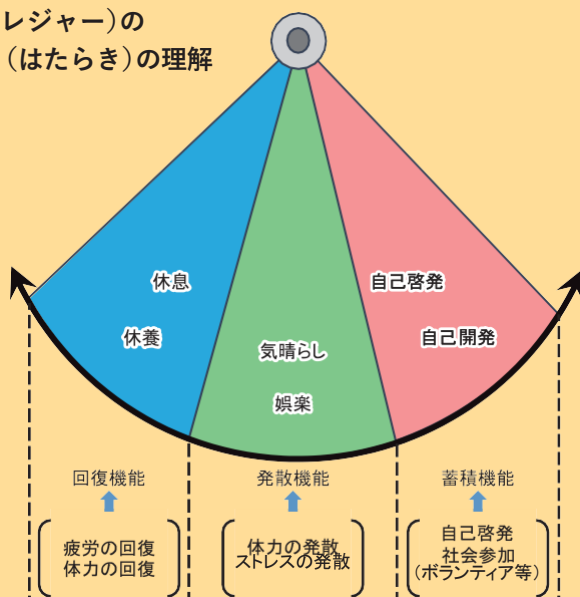
このように余暇を創りだし、余暇活動を有効・有意義にしていく力を身につけていくことであり、その能力を“余暇能力（Leisurability）”と言って良い。

活動を楽しさやおもしろさから“それ自体を目的とする活動”は、カフェテリア型活動（好きな食物をレストラン等で自由に選んで食する形態と同様）であり、逆に他に目的があり、“それを達成するための手段としてなされる活動”は処方型（体調不良時等の折、必要とされる医薬品を摂取する形態と同様）である。

「ある活動が“手段化”される時、その活動本来の楽しさや、おもしろさが^{ていげん}減される」ので、通勤途中の徒歩をどう楽しさや、おもしろさを有したウォーキングにする（余暇化・目的化する）ためには、工夫を凝らした努力とその力（余暇能力）が必要となり、またその意識が求められる。

余暇の三つの機能（はたらき）群を理解し、自身の余暇活動を見つめ直し、図示されている振子で表現されているそれぞれの機能を、左右に適切・柔軟に振ることを改めて繙きながら余暇活動を生活の中、いわゆるレジャーライフ；（Leisure Life；余暇生活）に生かしていきたいものである。

図. 余暇（レジャー）の
3機能（はたらき）の理解



※図中の余暇の三機能、①モノトーン(一つの機能)、
②カップリング化(二つの機能の組合せ)、③カクテル化(三つの機能の融合・混合)



一般社団法人 神奈川県障がい者スポーツ協会 会長
社会福祉法人 磯子コスモス福祉会 中原苑 理事長

鈴木 秀雄

(関東学院大学 名誉教授、学術博士、Ph.D.)

