

レジャー・カウンセリングについて

ピーター・A・ウィット*

(田中祥子訳)

今日、私がお話したいと思っていますことは、人々が自由時間の中で何をしたら良いのか、本当に何をしたら幸せを感じるのか、ということなのです。

アメリカには、とても混乱した物の考え方が存在しています。人々は、お金も充分あるし、余暇も充分あるし、したい事は何でもできる環境に置かれています。でも現実に、その人達が5年前、10年前、いや20年前よりも幸せであるという事実はないのです。どちらかというと以前よりも不仕合わせな人が多くなってきているのです。グラス、ロサンゼルス、ニューヨーク、東京のような大都市に住んでいる人の多くは、ストレスを感じながら生きています。その人達のプレッシャーには様々な形があるのですが、その中で一番大きなものは、より良い地位に就きたい、より良い仕事をしたいというような、満たされない欲望によるあせりがあるのです。

まあ身近な例で言うと、周りの人が新しい自動車を買ったからうちも買わなくちゃいけない、隣りの人が素晴らしい宝石を買ったから私も買わなくちゃいけない、隣りのピーターさんが中国に行ったから僕も中国に行かなければいけない。そういう欲望が渦巻いています。大部分の人達は、自分の持っているもの、自分の今ある状態に満足しないんです。そして、自分の周りを見て、周りの人たちと較べて基準を決めるということが、不仕合わせに感ずる一つの要因ではないかと思えます。

だから、不安な状態に居る結果として、アルコールの消費量が増えており、覚せい剤の問題もでできます。その他、様々な健康の問題が起こっていますけれど、その大部分が胃かいようや心臓マヒのようなストレスによる病気です。

自分達の大都市における生活を考えると、小さな籠に沢山のマウスが無理に入れられている場合を思いおこします。何処に行くという目的もなく、なんとなく皆な跳ね回っているという状態です。日本に来て

から色々な人と話をするチャンスもありましたが、その中で、アメリカだけでなく、日本もこのマウスの要素の存在する社会であるように思えるのです。私達は、今のような生活が人間を幸せにしないということも知っているのです。でも、その様な生き方を現実にはしている訳ですね。大都市に住む人は、地方に、少なくとも郊外に住むということを夢みます。でも実際に経済的な面から考えても、人々がどうしても大都市に住まなければならないような状況があるのです。

私としては、都市というと、なんとなく全てが哀しいような絵を描きたくなります。色々な事が、今よりも昔の方が良かったという事が、あまりにも多過ぎるのではないのでしょうか。私達の1人1人が、年令に関係なく社会に出たばかりの人から年寄りまで、皆もう一度立ち止まって、本当に私達が望む生き方とはどういうものであるのか、特に皆様のようにレクリエーションに関心のある方は、是非考える必要があります。レクリエーションの起源、アメリカにおける起源について、ちょっとお話ししたいと思います。

レクリエーションというのがアメリカで問題になってきたのは1950年代60年代、工業化(一種の産業革命なんですが)がなされていた時代なのです。一番最初は、仕事の後に、その人をre-create、つまり再創造、その人間をもう一度使えるような人間につくり直すというrecreateの為にレクリエーションがあるという考え方でした。例えば、仕事の中ですごくプレッシャーがあってテンションを感じる、緊張を受けるような職場だったら、仕事以外の所でその緊張をとりのぞく、これがレクリエーションだと考えています。例えば、全然動かない職に就いている人は、レクリエーションの時には身体を大いに動かしたら良いのではないかとよくいわれます。この考え方によると、仕事以外の事は全て仕事をより良くする為の準備の様な感じで存在してくる訳です。でもアメリカでは最近、仕

* Dean & Associate Professor, Dept. of Recreation & Leisure Studies and North Texas State University

事中心主義でよいのかという疑問を持ち始めています。仕事をするために人生があるという考え方ではなく、仕事も大切、自由時間も大切、それ以外のことも大切、それら全てを含めて生きるということを、トータルな人生の質という点から考えていく姿勢になってきました。それに少しでも近づける一つの試みとして、今度は、レクリエーション、自由時間、余暇に対する人間の態度、余暇能力を身につける方法を考えていくことです。そしてよく考えてみると、仕事の内容というのが、案外人間性を否定するようなものが近代多いようです。そこで、自由時間に本当に人間らしさを発揮できるようなレクリエーション活動をする。私たちレク指導者がしていることは何かというと、人々が本当にしたいことができる様にするということです。

日本でもこの頃少しずつ仕事の質を変えていく、仕事場の質を変えていく、仕事の中でもその人の生き甲斐を入れていく様な場面をもち、ただお仕事をするというのではなくて、仕事を楽しめる様に変えていく努力がなされているような気がします。私達レクリエーションリーダーとしては、仕事以外の時間の使い方、自由時間の中で人々が本当にしたいことをするのを援助するのが、一番大きな役目の様に思います。ここで、私達は人々に、自由時間とはどういうものか、レジャーすなわち余暇とはどういうものか、レクリエーションとは、ということの人々に教えていく必要があります。少し例を挙げてお話ししてみましょう。例えば大勢の人達は、それがしたいというのではなしに、他に何をすることも知らないから、その活動を自由時間にしている、という様な例がよくあります。ある人達は、例えば詩を書くというような文化的な活動をするチャンスが今までなかった。だからある人が、「あ、文化活動、そんなの私、嫌い」と言った場合に、本当に嫌いということではなくて、それに関する情報がない、あまりその事を今迄知らなかった。難かし過ぎるから止めて置こう、つまり「食わずぎらい」ということが多いのではないのでしょうか。

アメリカの東部で、レクリエーションセンター(公民館の様な所)の職員が、ショッピングセンターへ行って、色々な余暇活動をやってみせたことがあります。例えばご婦人の間で大変流行っているものにジャギーズがあります。ジャギーズを「テレビの広告とか新聞・雑誌で見たり読んだりしたけれども、私にはちょっと無理」という様に、なんとなく近づき難いもの様になっている人が多いのです。その理由は、あんまりスタ

イルがよくないからとか、年だからということです。また、テレビのジャギーズのコマーシャルを見ていると、大体、すごい美人がものすごく上手に踊りを踊っている訳ですね。それを見たら、やりたいという気持ちよりも、「ああ、あんなのは私には不可能です。」という気持ちの方が、普通のご婦人には強くなってしまっている訳ですね。だから、レクリエーションセンターの職員が、実演した時には、全然違うアプローチをしました。正に普通の人で、踊りも特に上手くない職員が実演をした訳です。すると、見た人も、「あ、あの程度なら自分もできる。」と言ってやる気を起こします。

もう一つ問題になるのは、競争を目的とした活動が多過ぎることです。そういう競争のあるものには参加したくない人が多いのです。というのは、大部分の人が敗者になるからです。一番になる人は一人しかいない訳です。特にご婦人方はそういう競争の激しいものは、あまりお好みじゃない様です。たぶん過去においての生活の中で、男性は常に競争心を持って生きていく様に育てられてゆけけれども、女性の方は、それ程相手をやっつけて進んでいく生き方をしていないからでしょう。でも最近では、やはり女性も変わってきて、小・中・高等学校においても、女性の素晴らしい運動選手も増えてきました。でも、問題はまだここに残っているのです。アメリカでは、たぶん日本もそういう社会じゃないかと思うのですけれど、野球一つとっても上手な人は皆に誉められてもっとやる気を出しますが、下手なら皆から止めておけという雰囲気です。その上に問題なのは、両親、教師、指導者の中には、上手な子とだけ関ってゆきたいという人が多い。だから、一番最初のところでドロップアウトしちゃう子がでてしまうのです。そして大きくなるに従って野球をやっている子の数が減少してゆくわけです。そして実際には、その中でまた選り分けられて上手な人だけ、もっとがんばればもっとがんばれと皆の声援を受けて上手になっていきます。今はスポーツに例をとりましたが、スポーツに限らず、ダンスにしる、美術にしる、全ての所でこういう状況があるのではないのでしょうか。これは上手な人にとっては大変いいシステムです。でも落ちこぼれていった多くの人々にとってはこれは大変いいシステムでしょうか?、そうではありません。現実にアメリカで調べたところ、こうやって落ちこぼれになった人は、野球をしなくなったからといって違うことを始めたという例はあまりないのです。野球を止めちゃったから全て

止めちゃったという例が多いのです。その落ちこぼれた人達は、人生の全てにおいて、「ああ、俺はもう何をやっても駄目なんだ。」という考え方をもつ様になってしまいます。だから、私たちは今アメリカの社会で一生懸命やっていることは、re-education 自分は落ちこぼれだと思っている人を再教育することです。つまり、野球はだめでも他のことで得意なものがあるはずだという考え方を植えつけるよう指導することです。この再教育を通して、自分に対して否定的な考え方を持っている人たちが、積極的に生きる様になってきた傾向があります。だから、他の活動の中で、楽しさを感じとり、成功することも可能だという経験を学んでいく訳です。だから今、指導者がしなくてはいけないのは、活動の指導法を変えることです。それは今までの様に初心者である底辺は幅広いが、ベテランになると一人・二人になってしまうというピラミッド型ではなく、はじめた人が皆ベテランになっていく長方形にすることです。その長方形の教育を、アメリカではライフ・タイム・エジュケーション、つまり生涯教育とよんでいます。この長方形ではいわゆる途中でいやになってその活動をやめる人はいます。でもそれは、「お前はやめろ」というプレッシャーがかかるからではなく、ただその人は自分の自由意志でやめたいからやめていったということなのです。

ここで、ニュー・ゲームの説明をしましょう。その中では競争心をあおるより、協力の心をもって楽しくやる面を強調します。ニューゲームのバレー・ボールをとってみましょう。Aチームでサーブを終えたM君はBチームに入ります。ある試合がAチーム21、Bチーム10で終了したとします。M君は両チームにいたことがあるので、勝った側とも言えるし、負けた側とも言えます。現実では、参加者の中に、又その両親のコーチで、「こんな馬鹿らしいゲームがあるものか。」と思った人達が居ます。こういうやり方だったら、シーズンが終わった時に、誰も、おじいちゃんやお友達にほこらしげに見せるトロフィーもないのです。でも、そのリーダーは、シーズンの終りに、「その意味するところはどこかという、あなた達全員が勝ち、あなた達全員が負けましたということなのです。」と言って、全員にトロフィーをあげました。ちょっと冗談っぽく言いましたが、それはすごく大切なことなんです。競争心を失くす様な形でバレーボールをやったことによって、その参加者のお互いの関係が大変良くなったという現実があるのです。特に、今の競争社会にまだ

参加していない小さな子供達に、このバレーボールは大変好まれて、いろいろな所でやられています。ある人達は、「人間は皆、競争心がある。」と公言します。実際に私がやっているアメリカでの調査の結果、人間は、競争心を持つというよりも、自分がより良くありたいという欲望の方が強い、ということがわかりました。レクリエーションの指導者として私達がチャレンジしなくてはいけないことは、一人一人の人がより優れた者になっていくのを援助していくことだと思います。勝った負けたということを強調するのではなく、楽しんだというところに焦点を置く様にゲーム自身を変えていった一つの例です。

だから、私達がリーダーとして考えるのは、人間が協力して生きてゆく、支え合っているという、その方を競争よりも強調することが大切だと思います。

例えば、東京の朝の混んだ地下鉄の場合、競争心を持って乗ろうとすれば、人を押しのけてでも自分の場所を作らなければいけない。でも、一緒に詰め込むという考え方をすれば、一人一人がお互いに支え合うという状況で、決して人を押しのけても自分だけが入りたいというのと、相当違ってくるのじゃないでしょうか。協力的に生きてゆくということを私達が学ぶことは、この様に大勢の人達が一緒に住んでいる大都会では、大切なことではないでしょうか。

ここでもう一つ、競争心よりも、協力の心を強調しているニューゲームを御紹介します。椅子とりゲームを御存知ですか。それは誰か一人をゲームからはみ出させるということが目的なんです。それは正に競争心ですよ。一番最初に椅子がとれなかった人は、身体運動が不得意な人、運動神経のない人です。けれども、そういう人こそ運動が必要な人ではないでしょうか。ドッチボールは、アメリカでも子供達が好んでやりますけれども、大体一番最初に当てられるのは、肥満の子で、本当は一番運動が必要な子が、球に当てられて最初に外に出なければならぬケースが多いのです。

今迄存在するゲームを見ていると、上手な人がより上手になり、下手な人は、上手になるチャンスが全然与えられないという現実があるようです。

では、協力的に椅子とりゲームをやる方法をお教えます。最初に15人居たら15、椅子を置く訳です。最初に音楽が止まった時に、全員何処かに座れる訳です。それから一つ椅子を取ります。その目的は、15人の人が14の椅子に座るということです。更に、もう一

つ椅子を減らすのです。15人の人が13の椅子に座らなければならぬ。そうやってゆくと、最後には、椅子が一つで15人座らなければならぬという訳です。そのゲームをする過程の中でその人達が学ぶことは、どうやって支え合って協力し合って、数少ない椅子に皆が座るかということを考える。そうすると同じ遊びでも、人を押しのけてでも座るといふのと、遊び自体は同じでも全然違うものになっていきます。

例えばバスケットボールの試合をやる時でもチームに5人居たら、5人全員に一度パスしてからでなければシュートしていけない、という様なルールを作る訳です。

聞くと不思議に思いますが、子供達はこういう遊びをすごく好みます。そして、こういう様な遊びをした子供達は、大きくなって色々なゲームに参加する時に競争心をあおり立てる様なゲームよりも、協力を根拠とした様なゲームを好む様になります。

一般に競争に対して大変否定的な感じを持っている人が多いように見うけられます。しかし、全ての活動がただ協力だけを強調した方がいいということをお私言っているのではないのです。例えば、アメリカではジョギングが大変流行っています。なぜそんなに流行するのかと言うと、競争心をあおり立てる部分もあるし、協力的な部分もあるのです。私はジョギングが大好きです。3千人と一緒に走って、自分は200番目だった、その時、自分の前に199人居ると思うよりも、自分の後に2,800人居ると思うとすごくいい気持ちになります。ジョギングの場合には、一人一人によって、その基準が違う訳です。だから、自分に勝つ、前の記録より自分がより良ければ、自分に勝ったという満足感がある

訳です。私はずい分いろいろなジョギングのレースに出てますけど、その度に、誰が1番なのかなんていうことは大体知らないことが多いんです。それよりも、自分のタイムが、前のタイムとどれだけ違うか、それによって、自分がすごく楽しくなる、幸せになる、いい気持ちになる、そこが一番大切なところです。自分の友達の1人に、協力ということを強調している人がいます。その人が、ジョギングの時、自分がゴールインしたら戻って行って、後から来る人達に、「がんばれがんばれ」と声を掛け応援する様にしたらどうかと、提案したのです。だから私も、こういうレースに参加しては、自分がゴールに着いたら、ずっと後から戻って、すごく遅い人と一緒に走ってあげた経験があります。そしたらその人のタイムが、前よりもずっと速くなりました。

最後にまとめをちょっとしてみましょう。

余暇教育とかあるいは余暇カウンセリング、色々なプロセス、方法があります。その中のほんの幾つかをちょっと御紹介しただけです。でもその大きな目標は、それに参加する人達の、態度を変えていくということにあるのです。一つには、今迄、全然触れたことのない様な活動を、一般の人達に紹介して、よりバラエティに富んだ、色々な活動に入ってゆける様に奨励すること。特に、指導者が目をかけなければならない対象は、落ちこぼれ、長い間、自分が成功したという経験を持たないで生きてきた人達、だと思えます。それからもうひとつ。ゲームのやり方を変えていく、ということ。その主な目的は、できるだけ競争心をあおり立てる様な部分を取り去って、協力を強調していくことです。