

第 46 回学会大会

基調講演

〔基調講演〕

「レクリエーションの本質（The Essence of Recreation）」

日本レジャー・レクリエーション学会（JSLRS）

第8代会長 鈴木 秀雄

（関東学院大学名誉教授，学術博士 Ph. D.）

1. はじめに
2. レクリエーションの歴史的概観の繙き
3. レクリエーションの本来の意味
4. レクリエーションの知られざる力
5. レジャー・レクリエーション・スポーツ(L/R/S)
6. レクリエーションの本質に関連する用語の理解
7. おわりに

1. はじめに

「レクリエーション」という言葉が日本に入ってくる以前に、日本において人としての楽しさ・おもしろさの追求が当然なされていた生活については論を待たない。

レクリエーションは、本来、生活の何処に現れ、どのような存在なのであろうか。このカタカナ語を辞書で繙くと「仕事などの疲労を回復し明日への活力を盛り返すための休養や娯楽」とある。このため残念ながら仕事との対比となり、結果として積極的に自身の余暇を工夫し創りあげていく中から生まれる重要な活動や状態を意味する正しい概念理解に至っていない。

一般的に、人々は楽しみな活動やおもしろいことをしたいと日々願って行なう様々な事柄を、生活の中に何らかの形態で振り入れてはいるものの、それらを明らかにレクリエーションだとは意識（概念化）していない。

明治 44(1911)年にアメリカ合衆国で初めて公式な語として使われた「レクリエーション」、それが戦後、1947 年、日本で使われ始めた言葉の意味は、本質的にどのような視点で捉えられなければならないのかを再考する必要がある。そこから新たな「レクリエーションの知られざる力」も見えてくるはずである。

2. レクリエーションの歴史的概観の繙き

日本におけるレクリエーションの理解は、集団の運営を活性化したり、演出・宴会的に、歌(Song)や、踊り(Dance)、あるいは交流ゲーム (Social game) を提供したり、それをリードする者がいて実施されるものと永い間また今まで歪曲化されてきた。

このような日本におけるレクリエーションは、高度経済成長期、特に昭和 30～40 年代に労働組合活動の一環としても大きな役割を果たしてきた。しかしその流れは本質からの乖離を生じ、集団の雰囲気作りやその場の楽しさ・おもしろさを創り出すものとしてリーダー養成に力が注がれ、日常の肌身に近いレクリエーションではなく、演劇的・集団的な様相の色濃い活動を意味するものとして国民一般に浸透した。

これらの動きにより特定化された一連の種目活動があたかもレクリエーションであるかのように理解されたところに大きな誤りを生じてしまった。正しくは、あらゆる事柄が、どのような時間に、どのような状態で、どのようになされるかにより、レクリエーションになり得るか否かが決まる。

日本におけるレクリエーションの変遷を繙くとき、その方向性を“たがえた”2つの波を理解しなければならない。一つ目の波は1940年に東京での開催が予定されていた第12回オリンピックに関わる波であり、二つ目は1960年前後の労働環境に伴う波である。

第一の波は、アメリカにおけるレクリエーション運動にも深く関係する。米国において青少年の非行防止施策の一環でもあった「よい遊び場 (Playground)」の設置に伴い、その運動 (施策) として生まれた組織である全米プレイグラウンド協会 (1906年) が前身で、1911年 (明治44年) に全米プレイグラウンド・レクリエーション協会が発足し、米国においてレクリエーションという言葉が使用された。その後、1930年には全米レクリエーション協会 (NRA) となり、1965年には全米レクリエーション・公園協会 (NRPA) が設立され現在に至っている。

NRAへの1930年の改称は、その2年後に第10回のオリンピックがロサンゼルスで開催されるのに伴い第1回世界レクリエーション会議も計画され、オリンピックはアメリカオリンピック委員会 (USOC) が主管し、NRAが世界レクリエーション会議を主管するために誕生する。翻って日本では第12回のオリンピックが東京で開催されることとなり、第3回世界レクリエーション会議も予定され、オリンピックを主管する日本オリンピック委員会 (JOC) は、この時、既に存在しており世界会議を主管するため日本厚生協会が1938 (昭和13) 年4月に設立されたが、残念ながら戦争への道を進む国へのオリンピック開催の批判は強く、1938年7月にオリンピック開催を辞退し、その3ヶ月前に設立された日本厚生協会の動きは世界レクリエーション会議を主管することなく富国強兵への動きを色濃くしていく。実際に1940年のオリンピックは中止され、日本に何らかの影響を残したであろう第3回世界レクリエーション会議の開催も幻のものとなる。そして戦後、日本厚生運動連合などの動きもあり日本レクリエーション協議会を経て、1948年に財団法人日本レクリエーション協会 (2011年4月から公益財団法人) が誕生する。実際に第3回世界レクリエーション会議が日本で開催されていたならば、先進的な動きをしていたアメリカの動きが色濃く反映され、ハード面も含めたレクリエーションの全体像が理解され、現在のようなソフトの導入のみに偏った日本のレクリエーション運動にはならなかったであろう。

第二の波は、1950年代の右肩上がりの高度経済成長期と符合する。レクリエーションという言葉や活動を、「何処で知りましたか？」と尋ねると、多くの人から「学級活動や学校行事」、また「子供会の活動」であるとの答えが返ってくる。この事実は一体何かといえ、そのようなレクリエーションの実態 (活動や指導の場) がそこに存在していたからに他ならない。

当時は多くの労働力を必要とする時代で、集団就職や中学卒の子ども達が「金の卵」ともてはやされ、故郷を離れ職場に友人もあまりおらず、孤独にならざるを得ない労働者を救う「根っこの会」なども生まれた。労働組合も所得増や労働時間の短縮など得られずとも、福利厚生に力を入れ経営者側との折り合いをつける時代でもあった。組合員の会社における一体感や所属欲を満たすことを構築する方法として、労使一体となって実行されたものが労働組合のリーダー養成であった。各労組から派遣されたリーダー養成では、集団の雰囲気や交流を醸成する技法の学習が取り入れられ、その内容が組合員に伝達された。1958年当時、教員の労働組合加入率は非常に高く86.3% (文部省調査) を占め、教員もまたリーダーとして養成講習会に参加した。教員の場合そのリーダー養成の学習内容の伝達が組合員に留まらず学校の児童・生徒にも教えられ、ここに子ども達へのレクリエーションの露出が具体化した。

伝達内容は、歌であったり、ゲームであったり、ダンスなど、いわゆる“三種の神器”とも言われ、次第にこれらを集団で行い、そこにリーダーが介在しその指導者養成が常態化した。地方から出てきた若い労働者にとって、男女の交流もまた重要な部分であり、フォークダンスでは男女の交わりが生まれる代表的なオクラホマミキサーが盛んに用いられ、学校では運動会等にも頻繁に使用された。これらの指導者養成や実態からレクリエーションが単なる種目的な意味合いを呈し、本質としての内容よりも現象として現れている種目をレクリエーションと決める大きなうねり（波）となって、“方向性をたがえる”結果となってしまった。「何をするかではなく、どうそれをしているのか」、によりレクリエーションであるか否かという視点を失って来た。パチンコがレクリエーションであるか否かではなく、レクリエーションとしてパチンコを行っているか否かなのである。本来、レクリエーションは、余暇の中での存在であり、福祉領域における業務としての福祉レクリエーションや、教育活動としての学校レクリエーション、また労働や仕事に直接関わる職場レクリエーションなどのレクリエーションという語の使用実態は厳密に言えば概念的にも存在し得ない表現であると知るべきである。言葉を結び合わせ、連結ができたとしても、そのつなげられた言葉の中に、本来のそれぞれの概念がそのまま正しく存在し得るとは限らない。

3. レクリエーションの本来の意味

レクリエーションの概念は、「単なる遊び(Mare play)から創造的活動(Creative activity) までを含む“一連の広がり”の中にあつて、①余暇(レジャー)になされ、②自由に選択され、③楽しむ(おもしろさを含む)ことを主たる目的としてなされる快追求と癒しの総体」である。

この概念表記から、本質 (Essence) の繙きを以下の1) から7) のように試みてみよう：

1) 活動や状態の“一連の広がり”

この一連の広がりとは、スペクトラム(Spectrum；複雑な事象を単純な成分に分解し、順序立て並べる。)であり、五つの段階(①～⑤)で、“心身の安寧である①「くつろぎ」、あるいは“精神・心理状態を示しつつも何らかの具体的活動が伴う②「気晴らし」、”能力などの進歩が伴う③「発達のレクリエーション」”や、“模倣でなく工夫し独創的でもある④「創造的レクリエーション」、”“自身の感覚を時にめまい(眩暈；Vertigo)を覚えるような揺さ振りで、感覚を越えていく⑤「感覚超越的レクリエーション」”であるが、言うまでもなく、この一連の広がりや段階に優劣は存在していない。

2) ①余暇になされ、②自由に選択される

この①～②はレクリエーションの三条件のうち二つで、欠かせない Essence である。レジャーという自由裁量時間、あるいは状態、活動が、事象として利用されたり活用されたりするもので人間生活のあらゆる場面で存在する。決して強制されてなされるものでもなく、概念中の表記の①及び②は、拘束された枠組みの中では存在しない。

3) 楽しさとおもしろさの異なり

加えて、③の“楽しむ(おもしろさを含む)ことを主たる目的とする”は、レクリエーションの三つ目の条件である。楽しさは、交流(この交流の対象は、人とは限らずペットや書物、自然等々様々)が必需で、面や線としての存在。おもしろさは、秘密の解き明かし、秘密の発見で生まれ、点としての存在で、なるほど、ああ～そうか、などと納得のゆく中で生起する。

4) 主たる目的と従たる目的

従たる目的は、レクリエーションの手段化であり、代表的な領域がセラピューティックレクリ

ーション(この概念は後述する。)(← カフェテリア型と処方型プログラムの併存)である。

5) 快追求

快追求は、快活動と快状態が存在する。

6) 癒し

癒し(Remedy)は、回復機能や解消機能、自浄作用など、心身への負荷に対する軽減機能。

7) 総体

総体とは、事物の全て。

レクリエーションの概念を正しく理解していようがいが、また、意識していなくとも、生活の中に現れる実態は、「日々に寄り添う、掛け替えのない、取って置き、楽しさ・おもしろさを求めて、豊かな“活動”“生活”“人生”、即ち、“生きる喜び”を紡ぎ出す」ことを求めている。本人がなにもあるいは全くレクリエーションと認識していなくても、求めている実態は、まさに、また、明らかに本質的なレクリエーションなのである。この紡ぎ出す力を有するものがレクリエーションであり、このレクリエーションの知られざる力が理解されていないともいえる。

4. レクリエーションの知られざる力

レクリエーションの正しい認識なくして、好ましいレクリエーションとしての具体的行為は生まれない。認識(観察)があって初めて判断が下され、その判断のもとに具体的行為が生じるからである。医療に例えれば、観察(認識)にあたるものは、診察であり、判断は診断にあたり、また、具体的行為が治療に現れる。さらに例を挙げれば、自動車で走行中に、道路上の信号が赤信号になったと認識(観察)すれば、危険であると判断し、その結果、具体的行為としてブレーキを踏む。車の運転中に携帯電話を使用する危険性は、運転の上手・下手ではなく、携帯電話の画面に目を移す直前に見た信号が青であっても、画面に目を移した矢先に信号が黄色に変わったとしたら、その変化に気づかず、それを危険と判断する認識がないのだから、判断は下されず、ブレーキを踏まなければならないという具体的行為も起こらない。換言するが、レクリエーションを正しく認識しない限り、その認識の範疇での判断となり、その結果として有意な具体的行為は決して生まれてこない。

“単なる遊びから創造的な活動”までを含み、かつ“拘束され課せられた仕事”でもない、即ち、自由裁量時間である余暇の中で創り出される活動や状態こそレクリエーションであり、生活のあらゆる機会に存在する。人生 80 年を超える時代にあつて、既に人生の 3 割 (21 万時間) が、自身の生活を豊かにする EPL (Enjoying personal living ; 個人の、「生きる喜び」「生活の喜び」「人生の喜び」) につながる余暇であり、そこに紛れもなく、レクリエーションの知られざる力が内在している。このような考え方と正しい認識の下に、好ましい具体的な行動(行為)を生み出していかなければならない。

まさに、細胞が自然死 (Apoptosis) の機能を有するように、また、神聖な祭り (Apotheosis) もそれまでの労苦による日常の澱を浄化 (自浄) する機能を有するように、レクリエーションに対する既存の考え方やイメージや思い込みを一度細胞の自然死のように死滅させ、あるいは自身の中にたまっている旧態依然としたレクリエーションの澱のようなものを浄化する“新生”の機能を呼び起こさなければならない。レクリエーションの過大評価も過小評価もいらない、レクリエーションの正しい認識のもと正しい価値判断が必要なのである。レクリエーション再考にあたっては、現代流に言えば、既に持っている情報に新しい情報を書き足していく「上書き保存 (メモリーの更新)」ではなく、新しいレクリエーションというタイトル表記の「新しいファイルの作成」をし、新生したレクリエーションの構築を根

本から考える必要がある。まさに、「新しい葡萄酒は、新しい革袋に・・・」(マタイ福音書第9章第17節) という意味でもある。

5. レジャー・レクリエーション・スポーツ (L / R / S)

これまでの余暇は既に自身が持ち得ている余暇に対する“余暇のやりくり (Leisure management) の時代”であったと言っても過言でないが、これからの余暇は自身が持ち得ていない領域においても余暇を積極的に産み出していく“創りあげる余暇 (Leisure development) の時代”にしていかなければならない。例え、社会が大きな変化や激しい変遷をするなかにあっても、豊かな心と真摯な生き方を微動だにしない「個人の生きる喜び; EPL」を創りあげていくべきである。それはいつになく、たとえ個人それぞれの私的な関心ごとへの快追求であろうと、温かい他者への思いやり (忘己利他) を決して忘れない、多岐にわたる癒しがそここに含まれた余暇の在り様が問われる時代である。

余暇とは決して余った暇などではなく、創りあげなければ存在しない自由裁量の“時間”、“活動”、“状態”である余暇認識 (Leisure awareness) が、その個人の生活、なかんずくレクリエーションそのものから受ける効用を大きく左右する。

“創りあげる余暇”による“豊かなレクリエーションの獲得”は、先ず認識の異なりから狭い領域や範疇に囲い込んでしまっている現状を確実に打破し、次に新たな認識により“知られざるレクリエーションの力”を思うままに具現化することに他ならない。

スポーツ (概念: 本来の仕事から心や体を他に委ねる身体運動と運動競技) もまたレクリエーションの一部で、身体的レクリエーション (Physical recreation) としての存在は既述したが、メジャーリーグ (MLB) のイチロー選手は、語源的にも“スポーツ”としてこの野球をしているのだろうか、むしろ“本来の仕事”としてプロフェッショナルベースボールをしているのである。本質は時代の流れや変化と共に現在の意味する状況との乖離はままあるが、我々が概念化している言葉の本来的な意味をもう一度確認すべき作業が求められている。

本質論と現実論との乖離を、時代の動き、変化、流れを無視して、元の本質に戻る考え方が常に求められるものでもないが、そのままにせず本質論と現実論との乖離を熟考し、あるべき論を求める姿勢も一考の余地があるであろう。

これからのレクリエーションに対する“在り方”は、日曜大工のように好みで望みの物を自身で創りあげる DIY (Do it yourself) 精神以上に、個々人が集団ではなくそれぞれの生活の中で主体的に自身特有の掛け替えのない、取って置きのレクリエーションを創りあげていく DIM (Do it myself) 精神たる良きレクリエーションニスト (Recreationist) である生き方が求められている。レジャー・レクリエーション・スポーツの概念整理をすれば、この三語はアルファベット順 (L/R/S) であるだけでなく、個々の概念の広い順 (L/R/S) でもある。本質的にも、語源的にも、レジャーの中にレクリエーションが存在し、レクリエーションの全体の中の身体的領域、即ち、Physical recreation としてスポーツが存在している。レクリエーションもスポーツも、領域 (傘) を示すもので、その領域 (傘) の中に、様々な種目や活動が内在している。レクリエーションもスポーツと同様、単なる種目ではなく様々な活動の頭上にかざされている傘なのである。勿論、この傘の内に活動や種目が収まっている。

6. レクリエーションの本質に関連する用語の理解

前述のレクリエーションの本来の意味の中でその概念について述べたが、本質を理解するうえで関連用語として、以下のような語群の理解も必要である:

1) レジャーに関連して

- (1) 余暇の三機能 (①休息、休養=回復機能 ; ②娯楽、気晴らし=発散機能 ; ③自己開発、自己啓発=蓄積機能) の中の蓄積機能には、社会参加・社会貢献も含まれ、ボランティア活動もこの機能の範疇である。
- (2) 余暇機能のカップリング化 (=組み合わせ) とカクテル化 (=融合化、混合化)
余暇機能は必ずしも単一の機能のみでの存在ではない。時には機能が組み合わせられたり、混ざったりして存在する。
- (3) 余暇化 (Leisurelization) と余暇能力 (Leisurability)
余暇化とは、拘束的、半拘束的な領域にある時間や活動を転換し、余暇に近い形態に変化させることである。例えば、通勤時間帯で家からの道すがら、バスの停留所から駅までの距離を歩くなどに変え、自身の健康に役立てようと、自らの時間に創りあげウォーキングのような活動形態にしていくことなどを余暇化と捉え、また、そのように様々な機会をとらえて、自らの時間や活動に創りあげていく能力を余暇能力と捉えている
(参考 : ※レジャー中毒 (Leisuraholic) 仕事中毒 (Workaholic)
 レジャー能力 (Leisurability) 仕事能力 (Workability)
 レジャー中心主義 (Leisure oriented) 仕事中心主義 (Work oriented)
- (4) レジャー機能の拡幅化と深奥化
余暇機能の広がり・経験と余暇機能の深まり・実践。
- (5) ギリシャ語のスコール (教育的、学問的) とラテン語のリセーレ (自由である、許されている)
結果として、「内容・活動」を示すスコール (教育的、学問的) と「身分・階級」を示すリセーレ (自由である、許されている) の意味で、現代的レジャーとは異なり、古代のレジャーは、許されている・自由である者が、学問的・教育的な事柄に携わることであった。(参考 : Leisure class; Mass leisure)
- (6) レジャーの水槽論とレクリエーションの金魚論
個人が有する余暇を水槽にたとえ、その水槽の中を泳ぐ金魚をレクリエーションと理解するもので、水槽 (余暇) は個人により、形、大きさ、その中の水量、水深、水質、水温等も異なり、その中で金魚 (レクリエーション) は、泳ぎ、生きている。当然、金魚 (レクリエーション) は水槽 (余暇) の内に留まる。金魚が外に飛び出せば、その世界は余暇の範疇ではなく、その後のレクリエーション (金魚) の結果は歴然としている。

2) レクリエーションに関連して

- (1) 多角的嗜好形態活動 (広がり、体験) と趣味化傾向形態活動 (深まり、実践)
社会が豊かになるほど、おもしろさや楽しさは社会の中に多く準備される。
おもしろいもの、楽しいものを抓み食いのように、広く取り入れる形態を多角的嗜好形態と呼ぶ。趣味化傾向形態とは、たとえ趣味とまでいかずとも、反復的に意図をもって継続していく形態で、知識・技能が蓄積されていく形態である。両者に優劣はない。また、趣味とは、本人自身が趣味であると決めない限り、その活動や行為は趣味とは認識されない。例えば、現代社会にあって、健康の三要素である運動は、反復・継続が重要であり、自身の身体的レクリエーションとして、趣味化傾向形態にしておくことが望ましい。

(2) カフェテリア型 (目的的) プログラムと処方型 (手段的) プログラム

カフェテリア型活動は、目的的活動 (したいこと) で、処方型活動は、手段的活動 (すべきこと) である。セラピューティックレクリエーションでは、このカフェテリア型と処方型プログラムのバランスが鍵である。〔参考：セラピューティックレクリエーション (Therapeutic Recreation ; TR) の概念は、「レクリエーション的効果と治療・療法・療育的効果を階梯 (段階) 的に並存させた形態で、①障害の予防・軽減、②健康の回復・維持増進、③福祉の向上を願う全ての人に対するプログラムであり、またその提供」をいう。〕

(3) 金太郎飴的発想からの脱却

レクリエーションに対する金太郎飴的発想とは、レクリエーション全体の中から、ある一部分だけを取り出し、そのレクリエーションの一部があたかもレクリエーション全体であるかのように勝手に理解している意味である。これは一本の長い金太郎飴の中から一部分を取り出し、笑っている金太郎の顔を見て、残っている飴の全ても同じような顔を形成している思い込みをするのと同じように、残りの全体のレクリエーションも取り出した部分と同じものであるかのように錯覚してしまう意味である。レクリエーション全体の正しい理解が必要なのであり、この金太郎飴的発想からの離脱が必要。

(4) レクリエーションの三次元的分析 (状態系、技術系、人間活動領域系)

レジャーとレクリエーションの関係を水槽と金魚との関係に照らし合せレクリエーション活動を瞬間的に静止状態として捉えた時、水槽のどの辺りに金魚は泳いでいるのかを縦軸、横軸、高さ軸の三次元的に表現しようと試みるもの。縦軸をレクリエーション状態系、横軸をレクリエーション技術系、高さ軸を人間活動領域系としている。人間活動領域系は、頭、心、体とし、それぞれ主、従、中間的な関わりによるもので、縦軸 (状態系)、横軸 (技術系)、高さ軸 (人間活動領域系の主、従、中間)、の3つの軸の交点はその時のレクリエーションを示している。

(5) レクリエーションист (Recreationist)

ナチュラルist【Naturalist】を、自然に関心をもって、積極的に自然に親しむ人。また、自然の動植物を観察・研究する人と捉えたり、自然主義者であると標榜したりするように、レクリエーションist【Recreationist】とは、レクリエーションに関心をもって、積極的にレクリエーション活動に親しむ者、また、真のレクリエーションそのものの実践や研究 (=Recreology) をする者と理解してよい。レクリエーションをしっかり理解し、豊かな生活の紡ぎ出しにレクリエーションを利用し・活用している者という意味合いである。

(6) Apoptosis と Apotheosis

Apoptosis は、細胞のプログラム化された自然死 (反対語は、Necrosis)

Apotheosis は、祝祭、神格化、理想的・究極的姿や形、自然との一体化

7. おわりに

これからのレクリエーションは、集団や、指導者の下でのレクリエーションではなく、身近な日常生活の中に、個人の豊かさを実現していくものとして、過大評価でもない、過小評価でもない、まさに正しいレクリエーションの理解が必要である。そしてレクリエーションの知られざる力を認識し、肌身に近い生活の中で、個人の生きる喜びを紡ぎ出していく役割を果たすものが“レクリエ

ーション”であると理會していくことである。

人々は、生きる喜び（EPL）を求めて、「日々に寄り添う、掛け替えのない、取って置きの、楽しさ・おもしろさを求めて、豊かな“活動”“生活”“人生”、の紡ぎ出し」を実践しているのであり、他に見合う言葉が見つかるのであれば、何もレクリエーションでなくて良いはずだが、簡単にレクリエーションに見合う用語を探し、作る（Coinage）のは容易ではない。類似の用語から際立たせて区分することが概念の主たる意味であり、そのものずばりの表現としてレクリエーションにとって代わる新しい語を表せたとしても“似ていて非なるもの”に落ち着くのであろう。

この領域に携わる、研究者、専門家、指導者として、レクリエーションがより正しく理解されるよう、その啓発・普及に努める工夫と努力が今こそ必要であらう。

余暇の“つくり（構造・外延）”の中に、余暇の“はたらき（機能・内包）”があるのだが、余暇の三機能（回復型や発散型そして蓄積型）を時に自身に合った形態で組み合わせたり（カップリング化）・混ぜ合わせたり（カクテル化）しながら、それらの三機能の振り子の振り幅を左右に大きく広げる（拡張化させる）と共に、活動が多角的嗜好形態のみに留まることなく趣味化傾向形態に繋がる機能の深まり（深奥化させる）を実践するレクリエーションист（Recreationist）でありたいと思う。

健康の三要素についても周知のとおりであるが、“栄養”と“休養”の二つの要素については、生理的必要性（Physiological needs）を持つが、三つ目の要素である“運動”には生理的必要性は生じない。そのため健康維持に必需となる運動への心理的欲求（Psychological wants）を自ら積極的に作り出さなければならない。勿論、目的的に好きな活動としての“したい身体運動”もさることながら、楽しみを持って行うにしても手段化にはなるが、健康寿命の延伸、青少年の身体発達の促進、老化防止、生活習慣病予防運動・要介護予防運動等に資する“すべき身体運動”を、自身が自立できている時代に身体的レクリエーションによる運動として取り入れ、実践することが不可欠要素である。積み重ねによる楽しさ・おもしろさの深みを増していく趣味化傾向形態の活動に積極的身体活動を含めておく心掛けは、運動不足が著しい現代社会の中で万人が健康寿命の延伸の観点からも心得ておかなければならない必須要件である。

言うまでもなくレクリエーションは身体領域のみならず、ミクロに捉えれば、頭、心、体を扱う領域であり、マクロに捉えれば、自然、人間、社会、の領域にも関係する。

“ある活動が手段化される時、その活動本来の楽しさ・おもしろさが低減されていく”のであるからこそ、手段的レクリエーションの範疇に留まらず、本来のレクリエーション（Recreationally independent）、即ち、目的的になされるレクリエーションの選択を生の質（QOL=Quality of life；生命の質、生活の質、人生の質）を高めていく視点とともに、日々に寄り添う個人の生きる喜びの紡ぎ出しとして、レクリエーションを捉えていかなければならない。

はなはだ卑近な事柄に至るが、昨年、平成 27（2015）年 7 月に、自宅で療養していた妻を亡くしたが、本人の苦痛や苦しみがどのような中にあっても、僅かな病状の変化にも、強く生きる喜び(EPL)を求めている姿に、どんな時にも個人の生きる喜びを自らが求め、探し、その中に率先して身を置いていくことの重みを痛切に感じた。改めて、日々に寄り添う、掛け替えのない、取って置きの楽しさ・おもしろさを求めて、豊かな“活動”“生活”“人生”、即ち、生きる喜びを紡ぎ出すレクリエーションをないがしろにはできない思いを再確認した。病床にあって僅かスプーン一杯の水をゆるりと口に含む喜びを、この上もない幸せ感をもって見せる姿、今も胸に焼き付いている。筆者もレクリエーションの本質（The Essence of Recreation）を念頭に置き、アポトーシスを具現化し、引き続き“良きレクリエーションist”の道を模索し真摯に歩みたいと願っている。

