

現代社会におけるレクリエーションの意義と課題

— 保健福祉学の立場から —

岡本民夫



レジャー・レクリエーション学と、私が専攻しております保健福祉学が、どういうふう結びついていくのでしょうか。後で少しお話をさせていただきますが、私自身、子どもの頃からこのことに興味・関心を持ち、学生時代を通してこの世界にかかわってきた一人として、関連の議論をしたり、講義をしたりしております。その意味で、なぜ岡本が、こういうところに来て講演をするのかという背景を、最初に自己紹介を兼ねてさせていただきます。

私は高校時代、短距離の陸上の選手で高校総体や国体等に出たことがあります。大学時代は朝日新聞大阪厚生事業文化事業団のキャンプカウンセラーを丸3年間やらせて頂いた経験もあります。後に日本で初めて視覚障害児のキャンプをやって、これが朝日新聞にも大きく取り上げられたこともございます。

卒業後、財団法人浅香山病院という総合病院の神経精神科の医局に強引に引きずり込まれまして、そこで主に臨床チームという、当時日本では先駆的な取り組みをしておりまして、単に医療は

医師、看護師だけではなく、サイコロジストやソーシャルワーカーと一緒にチームを組んで仕事をする総合的なアプローチこそ、治療の神髄であるという理想をもとに、私は主としてソーシャルワークとグループ・サイコセラピーの指導をやっておりました。

病院を辞めまして熊本短期大学（現熊本学園大学）に赴任いたしました時、たまたまお隣の熊本大学医学部附属病院の医師たちと昔から仲良くしていましたので、すぐさま一酸化炭素中毒のリハビリテーションとか、水俣病の社会調査や疫学調査にかかわりを持ったり、生活療法をどう組み立てていくのかということ医学部附属の神経精神科の皆さんと一緒にやったという経験もございませう。さらに公衆衛生学教室では、社会医学臨床講義として、症例研究の指導をしたこともございませう。

1980年に同志社大学に移ってきてからは、これらの経験も含めて学生のカウンセラーをやっておりまして、現在も運営責任の一旦を担っております。こういう経歴の人間でございます。

本来は精神保健学がメインなのですが、所属しているところが社会学部社会福祉学科ですので社会福祉原論や社会福祉体系論などを講義しています。本来、福祉がベースなのですが、仕事上、いろんなことをやっていることを、まず自己紹介をさせていただきます。

高校3年生の時、1954年の第9回国民体育大会の予選100メートルで、11秒1という公認記録を持っています。同じ1954年、国民体育大会の聖火リレーに参加いたしました。今、オリンピックあたりまえですが、当時はトーチを運ぶと

いうことはやりませんで、トーチはリュックサックに入れて運びました。ただし国体旗をリレーしていくというやり方です。その時に一緒に頂いたのが、有名なヘルシンキオリンピックの棒高跳びで銀メダルをおとりになった西田修平先生で、和歌山県陸連の理事長で、色々ご指導を仰いだわけです。西田先生はオリンピックで銅メダルをとられた大江選手とメダルを銀と銅に二分して張り合わせ、金銀を分け合うというエピソードをお持ちの方です。今、銀・銅メダルは早稲田大学に保管してあると思いますが、先生とご一緒させて頂いた懐かしいシーンであります。

高校時代はキャンプが好きで、その頃、キャンプサイトは信州あたりに行かないとなかなかなくて、近畿圏でもあまり活発なキャンプ活動はなかったのです。大学受験を控えて忙しい夏休みにキャンプに行った覚えがございます。やがて大学に入ってから朝日新聞が社告で大学生のキャンプカウンセラーを募集していたので、応募しましたところ、大変な人気でありまして、朝日新聞大阪本社の講堂に入りきれないくらい受験生がいました。420～430人いたかと思えます。そのなかから7人が選ばれてキャンプカウンセラーをすることになりました。各大学から来たメンバーたちが春休みに本番の夏休みに備えてトレーニングキャンプをやっておりました。食事、救急法、キャンプソングやゲームの展開法、野営に関する各種の技能習得など様々な訓練を受けました。このように当時朝日新聞では、キャンプカウンセラーが色んなことができるように基礎的なトレーニングをやっておりました。

一方、私の人生を変えた運命の出来事ですが、1958年、朝日新聞厚生文化事業団が日本で初めての視覚障害児のキャンプを主催することになりました。これにはいろいろ議論があって、当時、肢体不自由児のキャンプはYMCAなどでやっておられたのですが、視覚障害児のキャンプは初めてでした。朝日新聞の顧問であった心理学者や教育学者の先生方も「山の上の起伏のある場所で、キャンプをやることは障害児たちに不安を喚起する暴挙である。そんなことはやめろ」と随分反対されまして、一頃、朝日も「やめた方がいいのではないか」というところまでいったのですが、カ

ウンセラーたちがキャンプの前から盲学校に通って子どもたちと生活したり、運動したり、水泳したりして、コミュニケーションがよくできていました。そういう状況でしたので、逆に今度は子どもたちから「ぜひともやってほしい」という声が出てきて「それなら」ということで、それを追い風にして決行したわけです。いろんな経験をさせて頂きましたが、私の人生を変えたのはこの子どもたちです。

キャンプでは、歌唱指導や飯盒炊飯、キャンプファイヤーやナイトハイクをやったりして、夜、就寝の時間になって、当時はキャビンではなくテントでキャンプをしていました。彼が就寝準備をしていた時、私に「灯をつけてください」と申し出てきました。我々は福祉とか教育は相手の立場に立つてものと考え、実行することが基本だと言われながらも、実は視覚障害児に灯とか光は関係ないのではないかと勝手に思い込んでいました。キャンプサイトの中にランプもあったのですが、それをつけずに放置していました。彼の要請に合わせてやっとランプをテントの中に灯をつけるということになったのでした。このことが、改めてカウンセラーのミーティングで問題となり、我々の偏見とともに人の立場でものを考え、実行するという援助者として決定的な欠点を持っていることを思い知らされたわけです。

このことが一つの大きなきっかけになったのですが、その後、大学に戻って、改めてCharlotte Towleの『Common Human Needs』という本を英書講読の時間に読むことになり、視覚障害児キャンプとは別の体験に出くわすことになるわけです。これは、ある視覚障害者夫婦がアパートに引っ越しをするのですが、その部屋のカーテンの色やカーペットの色をめぐって大喧嘩をする場面が出てくるわけです。通常、目の不自由な人に色や色彩は関係ない、光も灯も関係ないと思っている人が多い中で、改めてキャンプでの視覚障害児との出会い、そしてこの本との出会いによって光や明るさや色彩が、障害児・者のみならず、全ての人間が持っている共通の要求であるという認識を初めて思い知らされたわけです。今で言うノーマライゼーションの考え方は、そういうところからそもそも出てきているのだということを、半世紀

も前に英書講読を担当してくれた先生の解説の中に述べられていたことが、今でも鮮明な印象として残っておりまして、この神の配剤とも言うべき出来事に私自身が出くわしたということでもあります。爾来、福祉の仕事をボランティア等も含めて一生の生業としてやるようになって今日に至ったわけです。そういうきっかけをつくってくれたのが、この子どもたちであります。

1958年頃の朝日新聞がやっていたアサヒ生駒キャンプでは、生駒山の山頂に旧日本空軍のグライダー滑空場があって、飛行場ですから広場があって、ここ全体がキャンプサイトになっていました。しかし、やがて僕らが卒業した頃からキャンピングができるようになりました。それまでのキャンプは自分でサイトをつくり、側溝も掘って、雨にも風にも耐えていけるような自然の中でのキャンピングが大事だと思っていたのですが、次第に衛生管理等が進み、網戸がつくとか衛生管理の完璧な時代になり、テント自体が見本に過ぎないような時代になってしまいました。僕たちはキャンプとは土の上でやり、そういうことを通して野外活動やレクリエーションは楽しむことであると、考えていました。

1. 自由時間とレクリエーション

本題に入りますが、「現代社会におけるレクリエーションの意義と課題」ということで、専門としています保健福祉の立場からお話をさせて頂ければと思います。

自由時間の背景には一つには産業革命以来の機械化等による苦役とか労働からの解放ということが大きなバックグラウンドになっていると思います。日本の場合、1960年代の高度成長期に大量生産・大量消費の中で、家庭で使う機器、洗濯機にしろ、さまざまな機械がどんどん導入され、家事労働自体の負担が軽くなったということが大きな影響を受けております。しかし、一方では、「企業戦士」とか「猛烈社員」など過剰労働の問題が話題となっていた時代です。昨今では国際労働市場の中で、日本人の働きすぎという問題に対する国際上の協定の中から、週40時間労働、週休2日制が普及して「自由時間」が大幅につくれるようになりました。また今、教育再生会議で

「ゆとり教育」の見直しをしています。ゆとり教育は、私がカナダに留学している頃、小学校、中学校の児童生徒の動きを見ていますと、穏やかにのんびりと学校以外の生活を楽しむ子どもたちの顔を見ていて「なんで日本はあんなにがつがつ塾に行ったり、お稽古事をしないといけないのか」と不思議に思うほど、まさに教育そのものが、ゆとりを持って展開されているという事態を目の当たりにしたことがあります。

また「3間の不足」ということが1960年以降、子どもを取り巻く大きな課題となっています。仲間の「間」、少子化も含めて子どもたちが同年齢、異年齢の人たちと親しく遊んだり、ふざけたり、子ども同士のかかわりが絶対的に減っています。また、遊ぶ場所がなくなってきたつまり空「間」の不足。さらに塾や習い事など子どもたちが忙しくなってきた時「間」がない。「友だちなど仲間」がなくて「空間」がなくて、「時間」がない。この3間の不足は子どもの「育ち」にとって大きな衝撃を与えているのではないかと考えてならないわけです。特に友だちがいないことは、どんな立派な父や母がいても、同年齢、異年齢の子どもたちとの交流なくしては人間の育ちはないのではないかと考えています。それが決定的に今、不足している現実があるわけです。これではどんなに立派な教育を体系的に展開しようとも、大事な「育ち」の基本が欠落していれば、いい育ちはなかなか達成できないのではないかと思います。

もう一つは、最近高齢化を反映して中高年の人たちに文化活動への参加が広がってきまして、まさにニューホライズンの部分が、これから大いに開拓される時代になってきています。私は、京都市社会福祉審議会の会長であると同時に介護保険審査会長もしておりまして、そこでいつも問題になるのは、単にケアの問題、介護の問題だけに収斂する議論ではなく、高齢者の生き方や生きざまの問題、QOLの向上や自己実現をどのように達成していくかという新たな「エンリッチメント」(enrichment)のプログラムをどう組み立て、促進していくかということも非常に重要な時代にきていると思うわけです。高齢化率をみても、2006年時点で、約20.1%を占めているわけですが、実際に要介護状態とか、何らかの意味の支援が必

要という方は約2割であって、抱えている問題は深刻でかつ重いのですが、後の8割は一病息災、それぞれの持ち場や場面で元気に活躍しておられます。確かに重い課題を背負っている要介護高齢者を無視することではなく、後の8割の人たちを放置しておいていいのかということが、最近の私のテーマになっています。昨年4月に書きました『長寿社会を拓く』（ミネルヴァ書房）という本の中にも新しい高齢者の生活をどのように展開していくか、ぎくしゃくした現実社会の中で改めて自分の生きざまや自己実現、QOLをどう高めるかというエンリッチメント（豊穡化）政策にどうつなげていくかということが大事な時期になってきたと思います。そういう新しい局面を、これから大いに開拓していく時代ではないかと思っております。まさにこの学会はそういう路線の中で新しい地平を、どのように創造的に展開していくかということも大きなテーマの一つではないかと推測いたします。もし私の考え方とこの学会の方向とが一致するようなことがあれば、大変幸いかと思うわけでありませう。

2. 現代社会におけるレジャー・レクリエーションの意義

次に「現在社会におけるレジャー・レクリエーションの意義」を改めて考え直してみる必要があるのではないのでしょうか。古くはホモ・ルーデンス（homo ludens）をめぐる議論があって、学生時代にホモ・ルーデンスの遊びということをめぐる話題を面白く論議したことがあります。本来、日本人は朝から晩まで働いて仕事ばかりしているということではなく、まさに遊びが大事で、遊びこそ文化を創生した根拠であります。大学の歴史を繙くと、当時の話ですけど「貴族の余暇が文化を生む」という話で、同僚などに「昔の大学は学生に来て頂いてお金を払ったり、おやつを出したりしてこっちの考え方を聞いてもらうのが、そもそものやり方だった。そういうところから文化が生まれたのだ」という話を聞きました。ホモ・ルーデンスの考え方は底流としては未だにきちんと続いているのではないかと思います。その限りにおいては「遊び」という考え方は、人間の生活にとって絶対的要件だと申し上げてよろしいのでは

ないかと思えます。このことは皆さんの方がはるかに詳しいですから釈迦に説法ということになります。

もう一つはレジャー・レクリエーションの大事な点は「解放」ということではないのでしょうか。人間は生活していく上において拘束・支配ということは避けられないものです。しかし、一方では、さまざまな働き・苦役からいかに自由になるかということも大きなテーマでございます。昨今はストレス、ストレスサーということが大きな問題になりまして、そこからどう自由になるかということが一つの人類の願望でもあったと思います。本来、この学会が目指しておられるレジャー・レクリエーションの意義は、リ・クリエーション、「活性化」でもあろうと思えます。

私が精神科領域で仕事をしていた頃「気分転換」や「気晴らし」という話が出ました。統合失調症の慢性化した人たちは生活空間が狭い、対人関係が狭隘であることから、できたら局面を変えたり、生活場面を次々に置き換えてあげることが、その人の活性化につながるということで、いろんなプログラムを組んで実践したことがあります。治療というよりも気分転換くらいのことで最初やっていたのですが、一定の治療的効果が上がる。病氣そのものが治るわけではないが、その人の生活のあり方、生活の仕方に大きな変化がありました。同時に当事者たちがそれなりの自己の癒しを感じてくれるものがありました。そうしますとレクリエーションの持つ治療的な意味が大きなことがわかってまいります。そういうことを学会でも次々と報告したことがございます。昨今ではもう一寸積極的に生活のありようなり自己実現、生活の質を高めるための支援の対策として、昨今、言われるいじめをはじめとした弱い立場におかれやすい人たちを、どれだけエンパワーメントすることにも大いにレクリエーションが使われてしるべきですし、有効な効果を上げている事実も、あちこちから聞いております。

私が言いたいのは「エンリッチメント」という、耳慣れない言葉で、こういう話をするに「先生、文献はどこにあるのですか？」「どんな論文に依拠した言葉ですか？」と聞かれるのですが、特に明快なきちんとした論拠を持ってこの言葉を使っ

たわけではなく、私の私的、公的な活動の中で生まれてきた概念でありまして、その話をさせて頂きたいと思います。

私は1970年代初期にカナダのトロント大学に留学させて頂く機会を得ました。向こうではスカラーシップを頂いて、年額1万ドルという大変な金額で他のスカラーシップに比べると破格のものでした。トロント大学のFaculty of Social Workにまいりまして仕事をしました。ある時、教授が「君、Enrichment Program というのは知っているか?」「それはFaculty enrichment program ではないですか?」と言うと「そうだ」と。それは研究したり、調査をしたり、人にインタビューしたい時に、なかなか一留学生在いろいろなところと交渉したり、連絡をとったりしても簡単にうまくできるものではない。そこでカナダでは組織として連邦政府がそういう人たちにしかるべき場と機会を用意する。「あなたが行きたいところ、調べたい事項や領域など、どんどんプロポーザルとして出しなさい」と。出したところが、見事に「何月の何日にはどこの大学の人に会いなさい。州政府の誰々に会ったら、現場のこういうところを見せてもらえる」と次々に用意されて研究活動や調査活動を豊かにしてくれる、そういうプログラムがありました。この恩恵に大変ありがたい思いをしました。ただでさえたくさんスカラーシップをもらって、なおチャンスを与えて頂いて毎日がウキウキの日々でありましたが、そういう経験があります。

そういう中で面白かったのは自分のことは自分でやるというセルフヘルプ、「Do it yourself」と食堂などに行くとき必ず書いてありますが、その他に青少年たちのグループの中に「Do Everything Myself」という運動(別名DEM運動)があると聞きました。「なんでもかんでも自分自身でやってのけよう」という青少年のグループがあるというので参加をさせて頂きました。これがなんと夏休みにキャンプにいこうという話で、キャンプならキャンプサイトがあるし、キャンピングカーがあるし、いつでも行けるのではないか。どっこいそうではなくて、まずテントからつくる。ポールを今、磨いている。結索の装置をつくったり、とにかく手づくりで何でもかんでも一から組み立

てていって、Do Everything Myself ですから、自分自身でなんでもかんでもあらゆることをやってのけよう。限界はもちろんありますが、そういう雰囲気を持った青少年たちが、1970年代の初期に面白い活動をしていました。そこにたまたま行き合わせましてキャンプだけではなく、他の局面でもそういうことをやっているのを大変関心を持って見学させて頂いたことがあります。当時、日本では行政が、行政責任とか言われて「町内会のことでも行政がやるべきだ」「公園の掃除や草取りは住民がやるべきではない」と言っていた。そういう雰囲気を体験した人間が改めて、若者がそこまでやっているかという、なんでもかんでも自分でやってのけようという意気込みを目の当たりにして大変感動した覚えがございます。

その他にも今、福祉の関係の仕事をしていますのでよくわかるのですが、日本にはバリアフリーと称してハコものづくりが大流行りです。街に行けば点字ブロックあり、盲人信号あり、さまざまなバリアをとる装置が一杯できています。それはそれで結構だと思うのですが、これが時には逆効果をもたらしているのではないのでしょうか。身体障害者モデル都市を建築する時に委員として呼ばれて「何か発言しろ」と言われて言ったことを今でも覚えています。「ああいう装置は大都市の人通りの多いところでは必要がないのだ」。そう言いましたところ、皆、キョトンとした顔をして「人通りが多いからつけるのだ」と。私は、「いや、人通りが多いところは皆が手伝ってあげたらいいのであって、本当に人がいなくて、自分でバリアをクリアしないといけない場所に装置をつけろ」と言ったところが、おおよそ皆さんの考え方と私の考え方に大変なギャップがあって、行政はハコものをつくらないと恰好がつかみませんので「街のど真ん中に装置をつくりたい」と言って議論になったことを覚えています。

というのはカナダで、私の家の近くに大きなアパートがありまして、そこから視覚障害の方が自宅からバスと地下鉄、さらにバスを乗り継いで職場に行っているという話を聞いて彼と一度、コンタクトをとって、どういう行き方をされているのか同行させて頂いたことがあります。そうしますと、日本のようにガイドヘルパーが家からお迎

えにあってバス停まで案内するようなことはやりません、一緒にバス停に来る人や小学生がその方をつれてくる。バス停でどうするか。行き先はまちまちですから、障害者が来るとバスの運転手が本人に行き先など事情を聞くわけです。バスの運転手がバス停で降りてきて話を聞くなんてことは、日本ではまず、ありえない話で、向こうは広いですからそういうことができるわけです。もっとびっくりしたのは、運転手はいちいち駅名をコールしません。乗り換えの場合はありますが、普通のバス停は黙ったままで通過しますので、晴眼者でないと、どこで降りていいのかわかりません。ところがちゃんと運転手が降りてきて話を聞くということは「この人はどこを経由してどこに行くか」ということを聞いておりますので、しかるべきところで教える。乗客もきちんと対応することで、大変印象深かったのですね。

その他に高齢者の方が乗ってきたら、日本では「席を譲りましょう」とマイクで放送があるのですが、向こうはそんなことは言いません。一番びっくりしたのは、当人に「本当に座りたいのか?」と聞くわけですね。あえて「座らない」と言う人もいますから、相手の要求をきちんと聞いた上で要求に合わせて対応しようという方向でしたので、シルバーシートは一切なくても、普通に視覚障害者は何の支障もなくバスを降りて地下鉄に乗って、さらにバスに乗って職場まで行っている姿を見て「バリアフリーというのは、本当はそういうことなんだ」と実感させられました。物理的に用意することが「こんなことをしているのだから、かわらなくていいのだ」という心を逆に育ててしまったのではないかとことを懸念します。当時、トロントは約300万都市でしたから大都市なのですが、大都市の中で日常的に何の抵抗もなく展開されているホスピタリティーに、大変感動させられました。こういうものの考え方を現代社会の中に、特に日本のぎくしゃくしたものの考え方の中に持ち込んでいくべきではないかと痛感したわけです。

そういうことからエンリッチメントはいろんな機会を通して、必要のある人に、いかに場と機会を与えるか、きっかけを、どうつくるか。後でMCSOモデルを紹介しますが、さまにそういう動

機づけや可能性なりを用意する場面や機会をどう具体的につくっていくかが大事ですし、それを日常化するのがエンリッチメントではないかと思えます。福祉の人にこういう話をしますと「金持ちばかり相手にするのか?」ということと言いますが、決してそうではなく、生活の最底辺で困っている人も豊かになればいいわけで、豊かになるような可能性、場面をどういうふうに整備し、用意し、創造していくか。そういう具体性のあるものを用意していくということ、それがエンリッチメントではないかと考えている次第です。

これらのことを改めて整理し直してみますと「レクリエーションの機能と場面」は座標軸に整理できるのではないかと。X軸には専門的にレジャー・レクリエーションに必要な各種機能が組織的に用意されている、整備されているということが大事です。反対側は家庭、地域社会の中で生きているわけですから、そこでどういうことが可能なのかという生活場面というのをX軸におく。縦にはレクリエーションが持っている機能を設定した時、他方では本来的な解放・快楽という意味、もう一つは可能性なり、ポテンシャルをどういうふうに進め、開発するかということが機能として存在するのではないかと。そうすると座標軸は4象限が想定できるわけで、第1象限は施設を使ってレクリエーションをやる場面。第2象限の場面は家庭や地域社会の中でレクリエーションを楽しむという側面。第3象限は地域の中で住民が主体形成の意味合いを含めて生き甲斐、エンリッチメント的なプログラムをやるということにレクリエーション、レジャーを生かす機会を用意すべきではないかと思えます。また第4象限はより専門的なレクリエーションをしたいという時には地域や家庭では無理ですから、専門的な措置や器具や機械が用意されているところに向いていって楽しんだり、生かすという場面が想定できる。レクリエーション活動は、すべてどこかのカテゴリーに位置づけることができるのではないかと。自分が今、何の目的で、どのような種目をやっているか。レクリエーションを展開しようという人たちが、ある程度、自分の活動の意義や目的、位置、方向などが分かる一つのよすが(縁)にしてもらえばいいのではないかと考えています。あらゆるものが

1～4までのカテゴリの中に位置することができますので、そこをどう生かすかということが文字通りレクリエーションの目標と方向と位置などを示す指標になるのではなからうかと思えます。

3. レジャー・レクリエーションの現代的意義

特に保健福祉学の立場から申し上げますと、一言で言いますならば、人間の脳の進化は、他の動物に比べれば進んではいますが、環境の変化に比べれば、文字通り両者の間に大きなギャップがあります。脳の進化に対して環境の目まぐるしい、激変とも言うべき事態との間には非常な開きがあります。脳はそんなにすごいスピードで進化しませんが、環境はどんどん変わっていきます。ストレス云々と言いますが、ストレスの根源たるストレスラーがめっちゃめっちゃ増えていることが、当然予測できます。

さらにその中身が多分化して従来とは違った複雑な性格なり、入り組んだ複合的な環境があり、さまざまなストレスを形成する要因になっていると言っているのではないかと思います。ストレスの増えることと深刻化・重篤化ということは改めて言うまでもありませんが、そういう事態に対して我々は何をしようとしているか。「ストレスのアウトレット」は後で説明しますが、ストレス解消の医療化(medicalization)は最近、盛んになってきています。

日本ストレス学会で基調講演をいたしました。これを医療というものに結びつけてしまうと、当面の対症療法的な意味は有効だろうけど、脳の進化と環境の変化のアンバランスを考えると、こんなことをやっていたら、『いちごっこ』ではないかという話をしたわけです。「そのためにはストレスに強くなる、耐性を強化することも一方で考えないと、人間は永久にストレスに追い回されて、そこから逃げたり、解消したりするだけで終始する。そんな人生など面白くないじゃないですか」という話をしたところが、加藤正明会長(当時)が「どうも岡本の話を知っていると日本ストレス学会の名称を変えないといかん」と言われて恐縮したのですが。何も強化法だけを強調するのではなく、ストレス解消の医療も一定の効果を上げておりますので、応急措置として、対症療法とし

て有効だと思いますが、それだけでよろしいのかという思いは強くあります。

「ストレスのアウトレット」とは何のことか。ストレスというのはどんな日常的な捌け口を求めているのかということについて見ていたいと思います。

人間はさまざまな意味のストレスラーに苛まれているわけです。環境的なストレスラーもあれば、物理的なそれもある。社会的、経済的にあるいは人間関係によるストレスラーがわれわれを重厚に取り囲んでいます。こういう一連のストレスラーが、まさにストレスを構成しているわけです。これをどういうふうに解消するかということは人によって違います。

心身医学では器管選択の問題として、これが呼吸器に入れるのか、皮膚系に出てくるのか、消化器系に出てくるのか、循環器系に出てくるのか、簡単に法則が見つからないようであります。社会通念上は一番弱いところにストレスが一定の症状を持って出てくると言われていますが、必ずしもそうではないということが段々明らかになってきています。

単純にどういうふうな捌け口かと言うと、まずは身体的な面に出てきます。まさに病気、心身症、ノイローゼに象徴されますように本来は身体的なものだけけれども、それはストレスがもとになっているという心身相関医学がそれを見事に立証してくれていますが、そういうところに出る身体的な病気になって出てきます。もう一つは精神的な意味合いの疾病になります。

大学でカウンセリングをやっていると、今の学生はいろいろな悩みを抱えています。「これでは安定的な学習はできないな」という人が増えています。この数年来、カウセンリングを求めてくる学生が激増しています。ストレスが原因になって、それが精神的なものに出てきていると見るべきではないかと思えます。

昨今、いじめをはじめとしてストレスを発散する具体的行為として行動を起こすことが、よくあるわけです。「言語道断」とか「話し合いの限界はきたからこれ以上我慢できない」とかで手が出て、ストレスがしばしば発散されていくことがあります。このへんにストレスの結果が出てくると

生活上の支障も出てきます。本人もさることながら周辺の人間も大いに迷惑をする場面が多いわけで、非行対策であったり、医療化であったり、精神科の対象にしたり、カウンセリングの対象にしていだけでよろしいのかということなのです。

それらを何とか言語化し、言語に捌け口を見いだそうというのが、精神療法とかカウンセリングではないかと思えます。いろいろなところに出ないように、なるだけストレスを言語化するのはある意味でカウンセリングであったり、ケースワークであったり、サイコセラピーであったりするわけですが、もう一つレクリエーションの場合は、社会的障害として出すのではなく、サブプレメーションする、昇華するような形で、より社会的なレベルの高い活動に展開させていくという、こういう道筋と療法が加わったのがレクリエーションではないかと思えます。そういう意味合いでは単純な図式であります、これをうまく組み合わせることによって現代社会人が持つ、さまざまなストレスに対処する一つの道筋が開けてくるのではないのでしょうか。現にそういうことが次々に開発されていますが、あくまでもストレスを解消するためのアウトレットであって、決して根本的な解決にはなっていません。

同時にもう一つ言いたいことはストレスというものに脳と環境の変化のアンバランスから見てもそうですが、逆にストレスも、ストレスにチャレンジするトレランスを形成していくようなあり方も必要ではないかと思うわけです。

ここにあまり見慣れない言葉を3つ出しました。第一利得 (first gain)、は健康状態を確保したり、幸福を確保していくためには、それなりの努力がかかるわけです。健康を保持したいという方は日常的に食事を制限したり、しかるべき運動をやったり、暴飲暴食を避けるようなセルフコントロールが必要なので、好き勝手なことをやっていたのではだめで、第一利得としてはまず健康教育があります。たとえば高名な先生を呼んできて面白い話をされて「これが健康にいいのだ」と実感します。実感するだけでなくパフォーマンスとしてインストラクターが体操のやり方、健康法を教えてください。けれども健康教育の限界は、その時には大変感動したり、感銘を受けるのですが、

それが一旦家庭に戻ると途端に実行できなくなります。まさに三日坊主になりやすく、なぜかと言うと自分で努力しないといけないからです。運動したり、食事のコントロールというのは苦痛を伴うものであるし、負荷がかかるわけです。そういう苦痛からの回避や逃避をすると、また元の木阿弥になって生活習慣病にあいなるということになっていくので、第一利得ということでは、最初にやるものはかなりきついものを克服しないとけません。

それで初めて第二利得 (secondly gain) において、ある程度、この努力が効を奏して一定の目標が達成できたり、「やってよかったな」という成就感や達成感や充実感が湧いてきます。それなりに「続けてみようか」という気になります。

その次が大事なので、ここまではちょっと意思がしっかりしていれば可能なのですが、第三の利得 (third gain) は、それを踏まえて新たな境地を開拓します。新世界を自らの世界に拓く、あるいは創りだしていく。自分のつくりかえ、リメイクをやれるようになる、これは理想ですけど、ここまで行くには集団の力、「グループ・ダイナミックス」がないと個人の努力では限界があり、三日坊主で終わるのがオチですね。ここをどうするか。中国の太極拳を見ても皆さんが集まってやるから意味があるので一人でやっていたらあまり続かないのではないかと思います。

一昨年、京大でありました公衆衛生学会のアフター5の発表会に行ったところ、地域でレクリエーション、健康教室を実践されている方々、特に保健師さんの報告を聞いていて共通しているのが、「いかにプログラムが立派で面白くても長続きしない。どう持続させるか、生活習慣のように日常化するか」ということを考えた時、「集団力学を使ったらいい」という結論が多く出されました。人間は個人で努力することは、ある種、意志の強い人は可能ですが、改めてこういうことを考えた時、新しいものを見つけ得るようにしていくためには豊穡化 (enrichment) を試み、豊かさを目指して、その場と機会を、どう皆で用意していくかということがレクリエーションにとっても、健康法にとっても大事なかなと思うわけでございます。

ストレスの強化に積極的に取り組まないと、こんな世の中ですから、次から次へとストレスサーカ身の上に降りかかってくる時代の中で、そこから逃げようとしたり、回避したりすることだけで事は進まないのではないのでしょうか。果敢にチャレンジするプログラムをつくっていかないといけません。そのためには楽しいプログラムでないといけません。負荷ばかりかかってしんどい思いをしながら「これもしないといけない、あれもしないといけない」ということになるとう相当意志の強い人でないと貫徹できない。集団力学をうまく利用して仲間をつくります。楽しくやれるプログラムを展開するためにはレクリエーションの成果、研究の実績を大いに生かしていく必要があるのではないのでしょうか。その意味では魅力的な健康法を展開していくための条件づくりがレクリエーションにあるのではないかと考えているわけです。

次にそれはどうするのかということですが、極めて教科書的で申し訳ないですが、社会福祉のソーシャルワークの世界では 1950 年代からラルフ・リップルという人が強調した言葉の一つで「MCO モデル」というのがありました。Motivation、Capacity、Opportunity。これを私なりに置き換えたのが「MCOS モデル」という S (setting) という場面をつけ加えた発想です。この間、フランスのモンペリエでありました国際会議で、この話をしたら「面白い」と称賛してくれたものですが、一つはレクリエーションにしろ、健康法にしろ、それなりのモチベーションが必要です。

モチベーションは二つの動機づけがある。内なる動機づけ、自分がその気になるやる気を起こす。そのきっかけを自らがつくっていく。モチベーションはあるニーズが一定の方向を持った時にモチベーションになるわけですから、そのつもりになることが大事です。ところが大方の人はこうならないわけで、外からの刺激、アドバイス、ちょっとしたきっかけが用意されて初めて、その気になる場合が圧倒的に多い。つまり外的なモチベーションが必要です。これはグループの力、楽しく魅力ある活動が不可欠な要因ではないかと思えます。

2 番目には能力、可能性。人間観にもかかわるものですが、人間には無限の可能性を想定する人

と、人間はそういう動物ではないという人と、人間観の問題にもなるかもしれませんが、私は楽観的かもしれませんが、どういう重度な障害になろうと、どんなに高齢になろうと、人間には可能性があり、それらを自分できちんと見つけられなかったり、見いだせなかったりしているだけであって、それなりの刺激、外からのアドバイスがあれば、内なる世界が開けていく可能性は無限に持っているのではないかと思います。この間、私の学会で日野原先生をお呼びしました。あの先生は自らお医者さんでありますけれども、自己管理がいい。やる気十分ですね。同時にあらゆることに対して強い好奇心で、常にアンテナを持っておられる。そういう可能性はそういうところから開けてくるのだろつと言われまして「なるほどな」と改めてキャパシティというもののとらえ方を考えさせられた次第です。

もう一つはいかにやる気や能力があっても、日常的に展開できる場と機会がないといけない。その場が、なかなかないというのが現実です。私も来年、定年を迎えるわけですが、私の場合はライフワークがありますが、先日、高校の同窓会に行きますと「俺どうしようか」という相談を一杯しにくる同級生がある現実を見てみても、目標を設定して何をどうするかということまでプログラム化されていないことが圧倒的に多い。いかに暇を潰すかという問題に関心があって、これではあまりクリエイティブではない。

同僚のマーサ・メンテンディークというアメリカから来た研究者がいますが、英語では「kill time」と言うらしいですね。時間を殺す。もったいないじゃないですか。人間は与えられた寿命は人によって差はありますが、英語で kill という言葉を使うという話を初めて聞きまして、時間を殺すのではなく生かす方法を積極的に考える意味では、場面と契機は大事ではないか。そういうのを広くセッティングと呼んでいるわけです。

最後には機会というのは同じようなことですが、場があっても、物理的な条件が整っても、タイミングよくやれるチャンスがなかなか見つけにくいというのが日本の現状ではないのでしょうか。とすると、これをどう楽しく愉快に用意していくかということも、ストレスの解消にしても、健康

の増進にしても、豊かな生活、QOL や自己実現を達成していく上においても絶対的な条件として不可欠ではないかということを経験的に教科書的ではありませんけれども、申し上げておきたいと思えます。

今、文部科学省の教科書検定審議会の会長代理をやっていると同時に第8部会長という保健体育、看護、介護、福祉という5つの領域の責任者を務めており、小学校から高校までのさまざまな教科書の検定をさせて頂いています。ここでいつももうちょっと教科書は面白くなければいけないのではないかということが出てきます。「生徒が読んで楽しいと思うような豊かさを盛り込め」とワイワイ言っていますが、教科書は安定性を求める部分がございますので、切り捨てていくと結局、あまり面白くないテキストになってしまうというのが現状だと思います。小中高の教科書をとってみても楽しく、やる気が起こるような MCSO モデルで、いきいきとするようなテキストにしたいなという話をしています。本学会でC会場の中に教科書の問題を採り上げてくれている方がいらっしゃると思いますが、そういうことも関連して行くのではないかと考えております。

今後の課題としていくつか私なりの考え方を申し上げます。理屈はいくらでも言えるし、こうあるべきだということは言えるのですが、それを実践活動にブレイクダウンすることが大事なところであって、日常的に具現化したことをサステナブルに持続することが大事なので、止まってしまうたり、滞ってしまうたり、イベント的にその場で終わってしまったら意味がありません。つながっていく、持続していくことが必要なので、それを可能にするような実践活動の場と機会をどのように用意していくかということが、福祉の場合もそうですが、レクリエーション学会でも大きなテーマになってくるのではないかと思います。

もう一つは、Do Everything Myself ではないけれど、既存のものに依存するのではなく、新しい世界を開拓する、ニューホライズン（新地平）を開発するという面白さをこれから大いに加えていく必要があるのではないかとかねがね思っているところです。

3番目には MCSO モデルを現場で日常生活の中で、どう展開するかも大きな課題であろうと思えます。4番目にはそれに必要な具体的なプログラム、魅力があり、親しみ、かつ持続するようなプログラムを、どう開発したり、創っていくかということが大事ではないでしょうか。

宇治市で福祉サービス公社という、高齢者のデイサービスを中心にした事業を展開しております。そのプログラムがどうしても画一化します。来られる方が毎日異なりますので同じようなプログラムをやってもいいのですが、次の週に来られることがあるので「もうちょっと魅力あるプログラム、レクリエーションを考えてみては」ということで一昨年、多額の開発費を職員に与えて今、プログラムの開発をやっております。あまり芳しい結果が、今のところ出てきておりません。「理事長が喜んでくれるようなプログラムを開発してくれ」と言っていますが。最近、高齢者に刺激を与えようということで「化粧療法」とか、認知症の高齢者さんは別に認知症そのものよくなるわけではないけれど、生活のリズムがよくなる、あるいは活気がでる、人とのコミュニケーションがよくなるという相乗効果を持つ現実があるので、そういう意味では化粧療法も大いに生かそうと思っております。最近、子ども用に開発された遊戯療法（プレイセラピー）なども導入し、さらには河合先生が開発された「箱庭療法」もこれから大いに取り入れていこうかと、画一的ではない新しいプログラムをつくりたいなと思っております。レクリエーションについても同じではないかと思えます。

意識改革の促進。日本人は働き蜂と言われるような、働くことに高い価値をおいていて自由時間を遊びに使う、レクリエーションに使うことに対して、少し抵抗があります。こういう意識は変えていかないとイケません。遊びは新しい文化をつくりだす源ですので、それに時間をかける、費用をかけるということも大事ではないかと思えます。そのためには個々の人たちが「自分探し」を積極的にやっていく必要があるのではないのでしょうか。特に団塊の世代が、これから定年を迎える時期にあたって、いきなり定年直前と言われても戸惑いますので、ある程度、助走をつけて、意

識改革の一環として「自分探しの旅」を構想してはどうかとあちこちで吹聴しております。どういう老後の選択をしようか、どういう生きかたをしようかと考えている人たちにとっては、大変面白いと興味をもっていただいています。今の自分が何者であるかも、さることながら、今の自分が行き詰まっている現実に対して何が一体、手詰まりになったり、先を阻んでいるかということ、ヒントを与えて気づいていただく。3段階目には妨害要因を日々日常生活の中で、どう除去し、解消、緩和していくかによって、本来の自分を取り戻して行って、自分を自分なりに理解します。そしてその先が大事ではないでしょうか。つまり自分に

きちんとした気づきができ、改めて自分をリメイクする、自分づくりの道へとつながっていくプログラムが大事ではないかと思います。リメイクの話をして、別の理解をする人がいるのですが、リメイクは必ずしも突拍子もないところに自分をおくのではなく、自分自身のありようを自分なりにクリエイティブに考えていく道筋ではないかと思います。

私なりに保健福祉学の立場からレジャーやレクリエーションを考えていくと、こういうことになるということで、もし日常の活動やご研究にお役に立てばと思った次第でございます。

長時間ご静聴ありがとうございました。