

大学生の「余暇」についての概念

水内 豊和・松倉 可奈¹⁾

University Student's Concepts and Definitions toward Leisure / Recreation

Toyokazu MIZUUCHI & Kana MATSUKURA

大学生の「余暇」についての概念を明らかにするため、大学生165名の自由記述による余暇の定義を分析した。その結果、「行動としての機能」、「時間としての機能」、「満足するなどの、状態としての機能」、「場所などの、空間・環境としての機能」、「上述の4つの機能には属さない、こと・ものをあらわしたもの」、の5つの機能の存在が確認された。また余暇の定義には、「ストレスの解消」、「楽しい」、「好きなこと、やりたいことができる」、「リラックス・リフレッシュできる」、「日頃できないことである」、「人と関係する」という7つの要素が確認され、それらが複数含まれていた。今回の調査から、大学生の余暇概念を最大公約数的に集約し定義するならば、「人に気を遣うことがなく、解放感や新鮮味を感じながらできる活動や時間、状態」ということができるだろう。

キーワード：余暇、大学生、生活の質

Key words : Leisure / Recreation, University Students, Quality of Life(QOL)

I. はじめに

余暇とは、「労働から解放された自由に使える時間」(斉藤, 1982)、「個人の内的なものに根ざしており、場所や時間的因子も自由であり、社会的組織に束縛されることが少なく、自発的な活動である」(工藤・斉藤・片山・岡本・伊藤・蕪木, 2004)、「個人や職場や家庭、社会から課せられた義務から解放されたときに、休息、気晴らしあるいは利得とは無関係な知識能力の養成、自発的な社会的参加、自由な創造力の発揮のために、全く随意に行う活動の総体」(ジョフレ・デュマズディエ, 1972)など、さまざまに定義されてきている。また、余暇開発センターが、余暇概念を、「第1に、生活全体の"豊かさ"や"ゆとり"という側面にとらえる必要があり、第2に"生活のゆとり"のなかから、はぐくまれていく創造的な活動の広がりという視点で、概念設計が行われていくべき」と定義している。こうした提案を総合的にみると、余暇とは、自由であることを感じることで、そして豊かさを感じるということ、というのが共通した見解といえるであろう。

さらに、余暇のメリットとは、楽しい参加と自由

な感覚を味わうことであり、これらが満たされれば満足感を得ることができ、また創造的活動にも通じる経験ができるが、この時間を満足して過ごすことができないものにとっては、退屈、孤独、怠惰なものとなるという(工藤・斉藤・片山・岡本・伊藤・蕪木, 2004)。さらに、言うまでもなく、精神的な潤いとなる趣味、娯楽、遊び、教養を身につける読書等の時間を設けることは人間にとって重要である(斉藤, 1982)。これらのことから、すべての人にとって、余暇の充実はQOL (Quality of Life) の向上を考える上で大きな役割を果たしていると考えられる。QOLに関する研究者として名高いSchalock (2002)も、余暇活動をQOLの構成要素のうちの中核的指標のひとつとして重要視している。

ところが、武蔵・水内(2008)が富山県下の知的障害特別支援学校の卒業生(発達障害者ならびに軽度知的障害者を含む)を対象に行った生活実態調査の結果からは、休みの過ごし方として、多くの障害者が家の中で過ごしていること、出かける場所も買い物や散歩などと限定されており、また家族以外と出かけるような機会は乏しいことが明らかになった。このことは学校で指導・支援されてきた余暇活動が実際の地域生

1) 富山県立ふるさと支援学校

活に移行したときに継続されることの難しさを示しているといえる。

そもそも特別支援学校などにおいて指導されている「余暇活動」とは、何を基準に選定されているのだろうか。これまで示されている障害児・者の余暇に関する調査研究がほぼ一貫して指摘するのは、支援者や保護者のみによって設定された活動になっているということである。障害児・者の余暇支援の多くは、集団で活動するため、個人が望む余暇活動を提供することは困難であり、活動内容は参加者個人が希望した活動というより、集団の中で希望が多かった活動や支援者が考えた活動、保護者目線での活動、さらには対象者のできることから推察する最大公約数的な活動になりがちである。余暇は個人の内的なものに根ざしており、場所や時間的因子も自由であり、社会的組織に束縛されることが少なく、自発的な活動であると思われるが、このあたりまえのことが、知的障害者にとっては、明らかに余暇が本人の自己選択、自己決定に根ざしたものとは言いがたい現状なのである。

筆者らは、知的障害者ならびに発達障害者の余暇生活の充実に関する研究者および実践者であり、この課題に対する解決の方途を以前から模索している。そして知的障害者や発達障害者の余暇支援を考える上での「ひとつの」手がかりとして、同世代の健常者が余暇に対してどのような概念を持つてののかを知ることは重要と考えている。そこで、本論では健常の大学生を対象に余暇についての概念を自由記述式の質問紙でたずね、その傾向を分析した。そして今一度、「障害者だからこの（ある種特定の）余暇活動」という固定観念からではなく、本人にとってQOLを高める要素のひとつとしての余暇はどうあるべきかを考えるための基礎資料を得ることを目的とする。

II. 方法

1. 調査対象

調査は2009年6月に富山大学の理学部ならびに工学部の2年生以上が履修する教養教育科目（第一筆者が講義を担当）の時間の中で行った。

2. 調査手続きと内容

教養教育の授業において知的障害者の余暇生活実態が豊かとはいえない状況（詳しくは、武蔵・水内、2008を参照）にあることを概説した後、知的障害者の余暇のあり方やその支援を考える上での基礎資料を

作成する上で、同年代の青年が考える余暇概念を知りたいのでアンケート調査に協力してほしいこと、またこの調査は無記名で行うこと、授業における成績評価にはなんら影響しない旨を口頭で伝えた。

そして、「あなたにとって余暇とはどのようなことか。定義してください。」と「あなたにとって一番好きな余暇活動を具体的にひとつ書いてください。」と上部に示したA5の用紙を配布し、15分間の記入時間の後回収した。

3. 調査の回収と結果の整理

回収総数は授業出席者全員である165名であり、その内訳は男47人、女118人であった。対象者の年齢は今回の調査では尋ねなかったため不明である。なお、無記入のものは無かった。

回収された調査票のうち、余暇の定義に関する部分については、筆者らのほか、特別支援教育を専攻する大学院生1名の計3名により、全編に目を通し、以下のような手続きで分析を行った。

- ①文章が2文以上あり、異なる内容を書いていると筆者らの合議で判断できるものは、分けてそれぞれ別個の記述とした。また、文章が長く、途中で複数の文意を含むものについても同様に別個の記述として扱った。
- ②①の作業で集まった計171の記述について、筆者らですべて閲覧し、余暇の定義をまずは機能という観点からカテゴリーに分類した。

III. 結果と考察

1. 余暇の機能

余暇の定義を、機能の側面から分類した結果、全171の記述は、「行動としての機能」(87)、「時間としての機能」(41)、「満足するなどの状態としての機能」(28)、「場所などの空間・環境としての機能」(3)、「上述の4つの機能には属さない、こと・ものをあらわしたもの」(12)、の5つのカテゴリーに分類された。

とりわけ「自分の好きなことを好きなだけ満喫すること」、「空いている時間を有効に使うための行動」といったように「行動」という機能で余暇を定義づける意見がもっとも多かった(図1)。なお、表1に各機能カテゴリーごとにおける定義された余暇の例を示す。

2. 余暇の要素

計171の記述には、余暇の定義を構成するさまざま

表1 機能別にみた大学生の余暇の定義の例

	時間	行動	空間・環境	状態	こと・もの
例	学校に行っているときやアルバイトをしているときの緊張感から開放され、疲れをとるためのリラックスできる時間	普段我慢していることを思いっきりやっけて充実してるって感じられることをすること	友達としゃべることだけでも十分だし、いつもと違う場所で遊ぶことなど、考えるだけで気の重い勉強などを忘れられる環境のこと	緊張ではなくリラックスした状態	時間を忘れて楽しめるもの
	学校または会社など普段自分の属している組織と関係なく、自分の好きなことができる時間	ストレスを発散したり、何も考えず自分の趣味に集中したりすることであり、大事なことは心を休めリフレッシュすること	自分がやりたい、楽しいと思うことができ、ストレスが発散できる場所	特にしなければいけないことがない状態	自分の趣味やそのときそのときにやりたいことをするもの

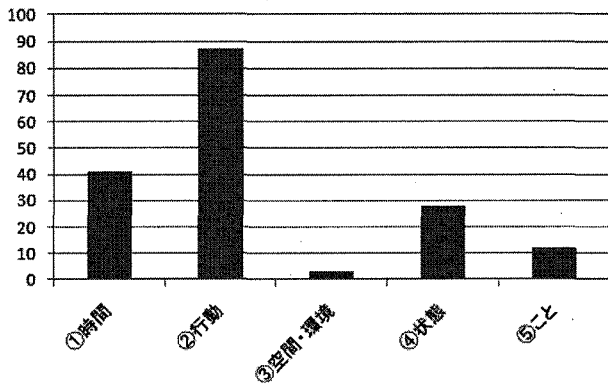


図1 機能別にみた大学生の余暇の定義

な要素が含まれていた。これら要素についても筆者らがひとつずつ検討し合い、合意に基づいてカテゴリー化された。集計した結果を表2、ならびに図2に示す。

一番多かった要素は「好きなこと・やりたいこと」(73)、ならびに「時間」(73)であった。つまり「自分が好きなことをやったりやりたいことを思いっきり楽しめる時間」、「骨休めの時間であり、自分のしたいことをする時間」といったものである。この2つの要素は、ひとつの記述の中に共存しているものが多かった。次に多くみられた要素は「リラックス・リフレッシュ」(67)に言及したものである。これは「心までリラックス・リフレッシュできるようなことをすること」、「友人関係や勉強などで疲れた心、体などを癒すために自分の好きなことをすること」などである。ついで「楽しい」(46)ということ、そして友人、家族といった人的環境を示す「人」という要素(37)、および「ストレスの発散」(37)という要素がみられた。なお、「人」という要素について詳しくみると、「ひとりで」という意見もあれば、「家族・友人」という親

密性の高い相手、さらには「大人数」といったように集団を指す意見もあり、回答者によってその詳細は異なっていた。この点については後述する。また数は少ないが「日ごろはできないことをする・できる」(16)という要素、そして「benefit」(10)という要素もみられた。前者はたとえば「普段できない、自分が楽しいと感じることをする絶好の機会」、「非日常的な、日ごろできないような、自分のしたいこと」といった意見である。また後者は、「余暇を思い切り楽しむことによって授業やバイトをがんばることができる」、「楽しいことをすることによって新たな気持ちでこれからはがんばっていきける」といったように、余暇それ自体というよりも余暇による効用(benefit)を示すものであった。この点についても後に詳述する。

3. 「～ではない」という条件節を伴う定義

「～ではなく」という条件節を附すことで余暇を定義する記述が比較的多く、全171のうち50の記述(29.2%)にみられた。

具体的な記述として、「仕事や学業など自らが義務的に行わなければならないことの時間以外に、自分の趣味や興味のあることをしてすごしたり友人などと一緒にその時間を楽しんですごしたりすること。」「勉強や労働などを断ち切って、自分のやりたいことを思う存分に楽しむことだと思う。」「他人が定めたものではなく、自分がしたいと思うことを自らのできる範囲で考えて楽しむこと。」「学校または会社など普段自分の属している組織と関係なく、自分の好きなことができる時間。」「やるべきことという義務ではなく、やりたいことをやること。」といったものがあげられる。ここでは、「仕事」や「学業」といった具体的な

表2 大学生の余暇の定義に含まれる要素（機能ごと）

要素/機能	①時間	②行動	③空間・環境	④状態	⑤こと
ストレス	7	19	1	4	6
好きなこと、やりたいこと	25	37	1	9	1
リラックス・リフレッシュ	11	33	0	14	9
日頃はできない	1	12	1	1	1
楽しい	13	12	1	14	6
時間	34	30	0	6	3
人	7	21	1	6	2
benefit	4	3	1	1	1
小計	102	167	6	55	29

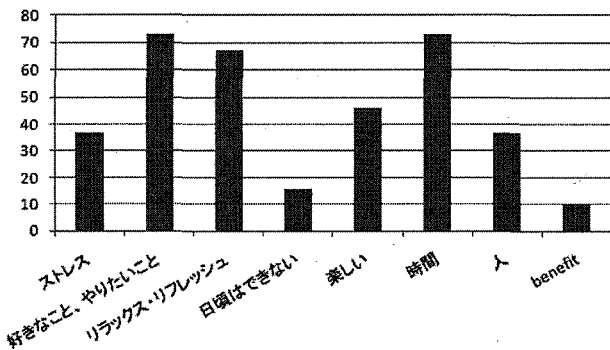


図2 大学生の余暇の定義に含まれる要素

ものから、抽象的な「やるべきこと」といった従事すべきこと、それから組織や人間関係といった社会との関係をあげ、余暇とはそれら「ではなく」というように除外的、操作的に定義する姿勢が示されている。

このことから、仕事や学業は余暇ではないと考えるものが少なくないことがわかるが、他方、大学生ではなく、有職者や年配者ではこのような傾向はもっと強まるのか、あるいはアメリカ合衆国など外国人はどのような傾向があるのか、今後、比較検討すると興味深いと思われる。

4. その他の特徴的な記述

先行研究などに述べられている余暇の定義についての論説に照らしても、今回の検討に当たった筆者らが共通して、本調査における大学生の余暇概念として非常にユニークと感じた記述がある。ここでは、5つの観点について紹介する。

(1) 余暇はどのような時間かということへの言及

- ①「何も考えなくていい時間。"～しなければいけない"からの解放」
- ②「自分の時間が空いていて、ストレスを発散したり、時間をつぶすこと。」
- ③「普段やらなければいけないという義務的行動をしなくてよい時間のこと。その時間の中で何をするか、

何をしないかは自由。」

上記3つの記述はどれも余暇の「時間」という機能について定義している。また①～③は3で述べた「～ではない」という操作的定義となっている面も共通しているが、時間的機能としての余暇はそれぞれ異なっている。余暇としての時間は①では「何も考えなくていい時間」であり、②では「時間をつぶすこと」であり、③では何かをしてもしなくてもよい時間となっている。このように、時間としての余暇についてもさまざまな捉え方がうかがえる。

(2) 「余暇」と「レジャー」ならびに「レクリエーション」の違いへの言及

①「私にとっては、余暇と、レジャーおよびレクリエーションの意味は違う感じがします。余暇は自分が好きなことをやってもいいイメージがあって、遊びに行くのももちろんですが、一日中何もせず昼寝したりテレビやパソコン、ゲームに励んだり、とにかく人付き合いとか仕事とか勉強とかから解放された時間のように思います。それとは別にレジャーやレクリエーションとなると、どこかへ出かけたり、友達と遊んだりするようなイメージがあって、楽しいことには違いなさそうですが、気が滅入っているときには遠慮したい感じがします。」

②「勉強・仕事以外の空き時間に自分がしたいことをして楽しむこと。レジャーは屋外でやることであり、レクリエーションは大人数でやることというイメージがある。」

上記の2つは、余暇を、レジャーもしくはレクリエーションと比較することで論じたものである。①は余暇≠レジャー・レクリエーションであり、②ではレジャーとレクリエーションが余暇の下位概念であるが、さらに2つは異なるものという捉え方である。

(3) 余暇による「benefit」は結果か過程か

①「自分のしたいことを自由にできる時間であり、制限された時間をすごした後のごほうび。」

- ②「気持ちが沈んだときや、勉強などをしていて煮詰まってどうしようもなくなったときとかにする気分転換のこと。自分にとってごほうびのようなもの。」
- ③「日常のしなければならぬこと（勉強・仕事）で疲れた心や体をほかの活動で紛らわすこと。忙しい日常へまた戻るための活力を蓄えられること。」
- ④「体力の消費はあるが、精神的な満足を得る手段。」
- ⑤「ひまつぶしや疲れを癒すものなど多岐にわたるが、自分にとっての余暇とは満足すること。"何かしたい"とか"遊びたい"といった気持ちを満足させること。」

①～③の記述例は、余暇を、しなければならぬものごとを遂行する上での活力であり、また遂行後の報酬であるという捉え方を示したものである。一方で④⑤の記述例は、余暇そのものが、気分の安定や精神的満足につながるという捉え方を示している。余暇による「benefit」は、余暇自体が目的的になされるものかどうかということと関係し、結果とする意見もあれば、過程であるとする意見もみられた。

(4) 余暇定義における人的側面の要素

余暇の定義として、その活動を一人で行うのか、複数人で行うのか、という点で、記述により違いがみられた。人数についての記述は全体的に多くはなかったものの、「ひとり」と「複数人」とをそれぞれに明確に意識して記述された定義も少なくなかった。以下にその代表的なものを示す。

①ひとり

「自分が好きなことを好きなようにできるときのこと。友達に合わせることなく、自分の好きなことをする。」

②複数人

「余暇とはしなくてはならないこと(バイト、学校)から解放されているときのこと。レクリエーションやレジャーはコミュニケーションを深めるため複数人で交流を持つこと。」

③どちらも

「余暇とは自分の好きなことや心が楽しくなったり穏やかになることだと思います。また自分ひとりだけでなく、他の人たちとも一緒に楽しめることだと思います。」

(5) 「したいこと・やりたいこと」の範囲への言及

余暇の要素として「したいこと・やりたいこと」を行うという記述が比較的多いことは先に述べたとおりであるが、具体的内容を除き、その「できる範囲」に言及したものはわずかにしかなかった。以下に一例をあげる。

「道徳的に考えて問題の無い範囲で自分がやりたいと思うことをし、ストレスを発散させたり、楽しく時間をすごしたりすること。」

IV. 総合考察

1. 大学生の「余暇概念」

「誰かと遊ぶ時間も大切であるが、一人で何をしたいか考える時間も大切である」と考える」など、自由に考えることのできる時間が多い大学生だからこそ、余暇中、彼らは無意識に「考える」という活動を行っていることが多いと思われる。また、社会人（本論では大学生を除く）と違い、収入が少ない大学生にとって、授業時間外に行うアルバイトなどにおいても義務感・負担感を感じる人が多いことがわかる。

そして、いわゆる社会人との対比という点では、業種・職種によっても異なるとはいえ、社会人が決められた時間や環境で行う「仕事」とは異なり、「授業」と「部活やサークル活動、ボランティア活動」などとの時間的バランスを考慮し生活する大学生にとっては、むしろ「何もしない」という時間にこそ安らぎを感じることが多いと考える。さらに大学生は若さゆえに体力もあり、夜通し遊ぶことも少なくない。遊ぶことが疲れるととらえている大学生には、一人でいることのできる落ち着ける時間こそが余暇だと考える者も少なくないのかもしれない。

また本調査より、大学生が授業に対して少なからず義務感を感じていることがわかった。このことから多くの大学生が授業を主体的に受けるというよりは授業を受動的に受けていることが考えられる。

「余暇活動によってしなければならぬことをがんばることができる」など余暇のbenefitの機能は、大学生のQOLにも大きく影響していることがうかがえる。日常的に起こりうる小さな出来事（例：人と会う）を余暇ととらえる大学生もいれば、大きな出来事（例：めったにできないことをする）を余暇活動ととらえている大学生もおり、個々の大学生によって余暇の過ごし方や余暇のとらえ方がそれぞれ存在していることがわかる。しかし一方では余暇を「～ではない」といったように条件付けてでしか定義できないなど、余暇のとらえ方へのあいまいさもみられる。これらが大学生特有の特徴であるかは本研究では明らかにはできないものの、特に知的障害者にとっては、余暇概念、そしてこの傾向はどのようなものであるのか、検討する必要があるだろう。

大学生の余暇概念を最大公約数的に集約し、定義するならば、「人に気を遣うことがなく、解放感や新鮮味を感じながらできる活動や時間、状態」となるのではないだろうか。そこにプラスアルファとしてさまざまな環境因子や個人因子、具体的には経済状況、居住地、人間関係、精神状態、性格や趣向などが関係してくると考える。本論では分析の対象としなかったが、大学生が実際に行っている余暇活動について質問した回答の中で数が一番多かったのがカラオケであった。これも上述のことを踏まえれば、カラオケは低料金であり非常にアクセスしやすいこと、友達と時間を共有しながらも個人の活動を行うものであり人間関係でのトラブルが少ないこと、そして歌を歌うことが気持ちの安定や解放につながるものであることから、多くの大学生に選好されていると考えると納得できよう。

2. 本研究の意義

大学生の余暇概念や余暇実態についての研究は無いわけではなく、これまでに多数みられる。たとえば、相奈良・永松・横山(2007)は、レクリエーションに関する講義の受講前後で「余暇意識」が高まったことを報告している。筑波大学体育センター(2006)は、同大の学生の余暇活動の選好傾向を調査し、体育専門学生は他の学生よりも運動スポーツを選好する傾向があることを示している。田澤(2005)は、女子大学生を対象に約5年後を想定した将来の生活において仕事、結婚、子ども・家庭、余暇などのうち何を重視するかについて調査した結果、余暇を重視するものは少なかったことを述べている。松田・波多野(2003)は、福祉系大学生に対して行った調査により、レクリエーション数が多い学生ほど体力、QOLともに高く、また健康に関するリスクファクターが低いことを示している。これらの大学生の余暇について取り扱い、論じた先行研究は、年齢、性別、専攻、部活動やサークル、といった要因が、大学生の余暇にどのように影響を及ぼしているのかを検討した研究ではあるが、そもそも「大学生」という属性の人間集団が余暇をどのようなものとして捉えているのかということに焦点化した研究ではない。つまりこれまでの研究は、大学生に対する生活や就職支援、教育内容についての把握と、その改善や検討を目的とした調査研究である。本研究のように大学生(青年)について明らかにした余暇概念をひとつのメルクマールとして、知的障害成人の余暇のあり方の検討に応用しようとする視点とその試み

はこれまで皆無に等しいようである。

今後は、大学生が実際に余暇としてどのようなことをしているのか、という実態を調査するとともに、その人がどうしてその余暇を選好し、行っているのかという理由を明らかにする作業が必要であろう。つまり、余暇としてとりあげた活動を遂行するためのスキルや知識、余暇にアクセスする機会、その人の内在的要因である性格、その人を形成する外因である環境要因といった、さまざまな側面がその人の今の余暇を既定していると考えられるのである。そのために、余暇を既定する諸側面を把握するツールが開発できれば、これを知的障害者に援用することで、少なくとも保護者や教師が一義的であったり押し着せるような余暇選択に陥らず、可能な限り、本人の視点に立った余暇のあり方を考える上での一助になるとと思われる。

そうした意味において、大学生の持つ余暇概念を探る本研究は、繰り返しになるが、知的障害者の余暇支援を考える上での多角的な視点のうちの「ひとつ」を提供するものとなる、と筆者は考える。

引用文献

- 相奈良良・永松昌樹・横山誠(2007) 大学生の余暇意識について. 日本体育学会大会予稿, 58, 149.
- デュマズディエ J. (1972) 余暇文明へ向かって. 東京創元社.
- 工藤朝木・斉藤紀久代・片山友哉・岡本長久・伊藤善尚・蕪木暁子(2004) 地域における精神障害者の余暇支援に向けた取り組み—アンケートによるニーズ調査結果から—. 作業療法, 23, 313.
- 松田智香子・波多野義郎(2003) 福祉系大学生における健康実態と余暇活動の関係. 九州保健福祉大学研究紀要, 4, 115-120.
- 武蔵博文・水内豊和(2009) 知的障害者の地域参加と余暇活用に関する調査研究. 富山大学人間発達科学部紀要, 3 (2), 55-61.
- Schalock,R.L. (2002) Quality of life its conceptualization, measurement, and application. 発達障害研究, 24, 87-120.
- 田澤実(2005) ライフ・キャリア・パースペクティブと将来イメージの関連: 女子大学生が展望する仕事・家族・余暇の重みづけ. 進路指導研究, 23(2), 19-25.
- 筑波大学体育センター(2006) 筑波大学生の余暇活動選好分析. 大学体育研究, 1, 26-40.