

「余暇」について再考する

余暇とは何か

「余暇」という語は「余り（あまり）」「暇（ひま）」という、積極的イメージを感じさせない言葉によって構成されているため、それほど重要な価値を持たないと思われるかもしれない。しかし、生活者が幸福を実感したり、家族との交流や健康を実現したりするためには欠かすことのできない時間である。

では余暇とは何なのか。あらためて考えてみたい。例えば、経済学では余暇を以下のように定義している。まず1日（24時間）のうち、生きていくために不可欠な、睡眠、食事などに必要な時間を除いた広義の可処分時間を計算する。次に個人は、その可処分時間を「労働」と「余暇」に振り分ける。

もちろん、人によっては仕事が生きていであるとか、余暇との境目を意識していないという人もいる。睡眠や食事も必要以上に時間を費やすのであれば、そこに余暇的な意味が存在するとも考えられる。余暇といっても一様ではないのだ。

大阪ガス(株)エネルギー・文化研究所では、余暇に関する考察を深めるための基礎資料として、2013年3月、「生活における余暇」についてアンケートを実施している（*）。

その結果、人により余暇のイメージが異なること、余暇に対する考え方や行動の違いに応じてグループ分けができること、そのグループごとに余暇満足度を高める要因が異なるのではないか、という示唆を得た。

- ・有効な時間活用ができているか
- ・こうありたいと願う自分を実現できているか
- ・束縛がなく自由か

全グループの共通項

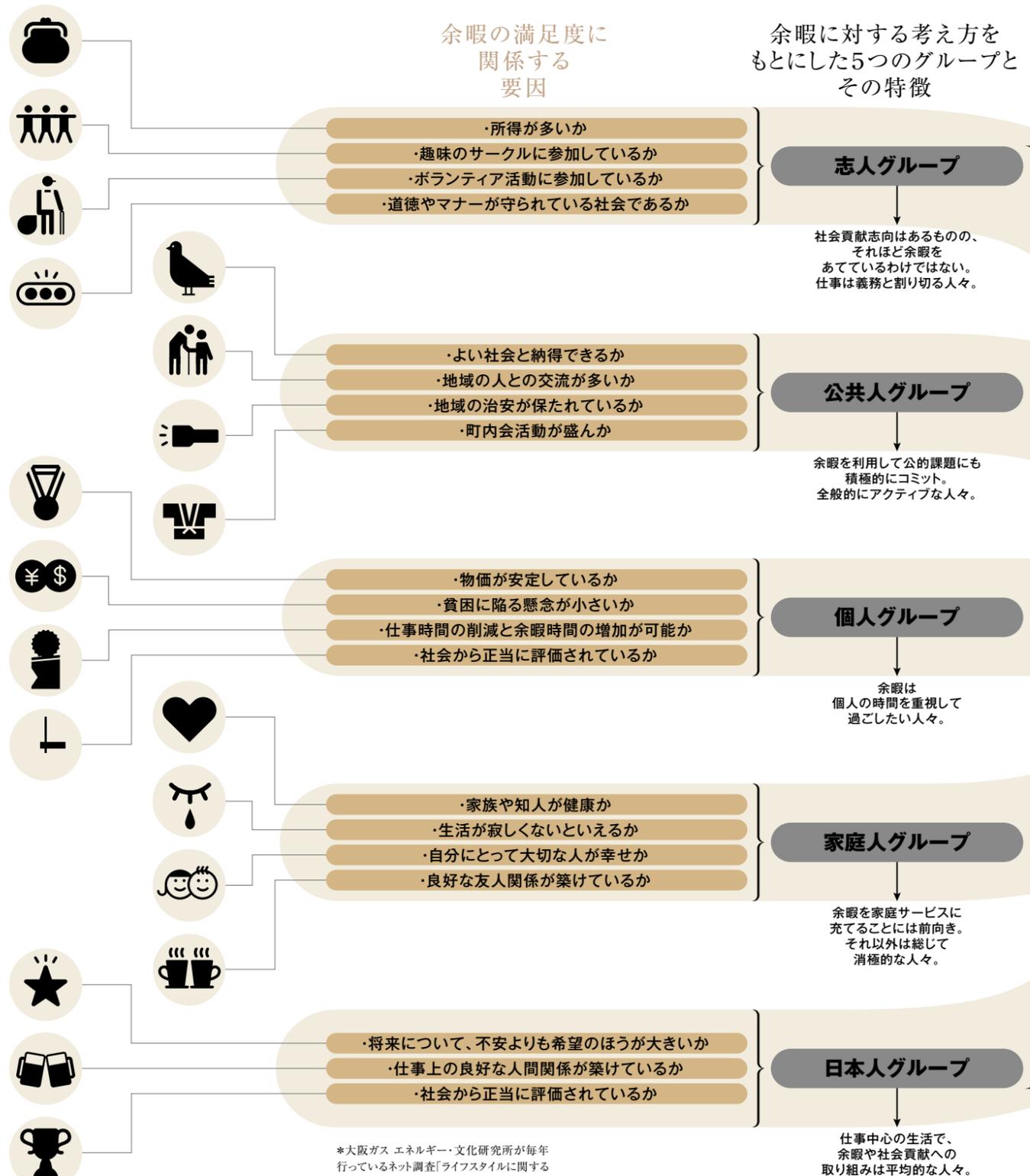
余暇に対するイメージは人によって異なるものの、余暇は、活用次第でさまざまな創造力を発揮できる、潜在的価値の大きい生活資源でもある。余暇の持つ潜在的可能性を活性化することが、生活者ひいては社会のウェルビーイング（よい生き方）につながるはずだ。なぜなら、今まで余暇に対する深い洞察は試みられてきたとは言えず、そのイメージや生活者ごとの構造、その活性化をウェルビーイングにつなげるためのルート（パス、行程）が明らかにされていないからである。私たちは余暇についてもっと深く考察すべきではないだろうか。

「ワーク・ライフ・バランス」の重要性についての社会的理解が高まった今日、公と私のバランスのみならず、「私」の時間をいかに活性化するかが、人生の質（クオリティ・オブ・ライフ）を問ううえで重要なテーマになっているのだ。

余暇から本暇へ

本特集では、余暇（自由になる時間）はどのように活用されるべきなのか、また、どうすればその時間を作り出すことができるのか、参考となるさまざまな事例や知見を紹介したい。また、今後、余暇というものを、もっとダイナミックな存在、例えば「本暇」という言葉で捉え直すことで、より効果的な時間活用へとつなげることができるのではないだろうか、ということも提案したいと考えている。

満足な余暇のためには何が必要ですか？



*大阪ガス エネルギー・文化研究所が毎年行っているネット調査「ライフスタイルに関するアンケート」。上の図は、このアンケート結果をもとに作成した。余暇や時間活用に関する7つの質問への回答内容をもとに生活者を5つのグループに分け、グループごとに余暇満足度と関係する要因と思われるものを導き出している。調査結果の分析に関する詳細は、大阪ガス エネルギー・文化研究所のWEBサイトに掲載。