

# 「趣味に生きる」とは何か

## — シリアスレジャーの考え方

「東京大学大学院情報学環特任研究員」  
**杉山昂平**  
 Sugiyama Kohpei

長寿社会の生き方についての議論は「働き方」や「キャリア」をどう見直すかということに偏りがちだ。しかし、世の中の価値観が変わりつつある今、「趣味に生きる」ことが人生をより意義深いものにしていくと説く「シリアスレジャー」という考え方を取り入れてみることも大切なのではないだろうか。

そこで、余暇研究と学習科学の学際的な観点から趣味研究を行う杉山昂平氏に、シリアスレジャーについての解説と、中高年に向けてのアドバイスをいただいた。

本稿では人生100年時代における生き方の選択肢として、「趣味に生きる」ことを取りあげる。特に、趣味に生きるとは何をすることなのか、それによって中年期・高齢期の生活に何がもたらされるのか、趣味に生きるために何をすべきかという問いについて、余暇研究における「シリアスレジャー」（真剣な余暇活動）という概念を手がかりに考えたい。

私は本稿において「仕事をするよりも趣味をするべきだ」と主張するわけではない。趣味はあくまでも趣味であり、それを行うかどうかは個人の意思次第である。ただ、趣味に生きるという選択肢を、あらかじめ無下にする必要はないのではないかと考えている。

趣味研究をしていると、しばしば「役に立つ

ことをせず、趣味ばかりしていいのだろうか……」「自分のやっていることはしょせん趣味程度だから……」という声を耳にする。仕事ではない趣味は、なんとなく「劣ったもの」「価値の低いもの」と捉えられやすいように思う。だが、果たしてそうなのだろうか。本稿で紹介するシリアスレジャーを通して見ると、趣味に生きることの意義深さが見えてくるのである。

人生100年時代における寿命の伸長や退職といったライフイベントは、「強いられた余暇」[\*1]を私たちに課す。その際に「趣味に生きる」ことも検討しがいのある選択肢であることを示したい。

念である。両者はともに余暇活動であるが、その内容や取り組み方は対照的である。ステピンズはシリアスレジャーを次のように定義している。

アマチュア、趣味人、ボランティアの中核的な活動を体系的に追求すること。彼・彼女らにとって、その活動はたいへん重要で、面白く、充実したものだと感じられる。そのため、典型的な場合では、専門的なスキル、知識、経験の組み合わせを習得し、発揮することを中心としたレジャーキャリアを歩み始める[\*2]。

この定義を解釈すると、シリアスレジャーの特徴は「専門的な楽しみ方をする事」（専門性）と「余暇活動を継続しレジャーキャリアを築くこと」（継続性）という2点にあると考えられる。専門性を必要としなかったり、継続性に乏しかったりする活動がカジュアルレジャーとなる。

専門的な楽しみ方とは、その分野の知識やスキルがあつて初めて可能になる楽しみ方を指す。考えてみれば、たとえ「趣味程度」であつたとしても、知識やスキルのない未経験者がいきなり経験者と同じように楽しめるわけではない。たとえば、ギターを趣味とするアマチュアのように演奏することは、ギター未経験者にとつては難しいものである。教則本を読んで練習したり、レッスンを受けたりして初めて、アマチュアレベルの演奏が可能になる。学習活動としては意識されていないかもしれないが、こう

した「生涯学習」を抜きにして演奏を楽しむことは難しい。万人にはできない楽しみ方であるという意味で、趣味のギター演奏は「シリアス」であり、「専門的」である。

それに対して、ラジオから流れてくるギターの音色に耳をすますだけならば、特別な知識やスキルは必要ない。これならばギター未経験者にも実践可能である。耳をすますこともギターとの関わり方のひとつであるものの、演奏することに比べれば専門性は必要なく「カジュアル」なものである[\*3]。

ここから分かるように、シリアスレジャーやカジュアルレジャーは趣味の分野やジャンルを表す概念ではない。演奏することも耳をすますことも、ともに音楽活動である。だが、音楽との関わり方、活動への取り組み方という点では異なっている。シリアスレジャーの概念によって捉えられるのは、趣味に生きるような分野への関わり方、取り組み方である。

シリアスレジャーが専門的な楽しみ方であることは、ふたつ目の特徴である継続性も示唆している。一朝一夕では楽しめるようにならないからこそ、同じ分野に何度も関わる中で楽しみ方は形成される。さらに言えば、一度形成された楽しみ方は、趣味を続けているうちに変化する。

たとえば、写真を数年来趣味にしているアマチュア写真家たちの趣味人生の中で、写真活動に見出す面白さは変化していく[\*4]。ある人

「趣味に生きる」とは何をすることなのか。この問題に関する研究は日本ではほとんど知られていないが、国際的には余暇研究（レジャースタディーズ）という分野がある。その中でも、カナダの余暇研究者ロバート・ステピンスが提唱した「シリアスレジャー」という概念は、趣味を学術的に捉えるためによく用いられる。私が宮入恭平氏と編んだ『趣味に生きる』の文化論——シリアスレジャーから考える』（ナカニシヤ出版）もそこから着想を得ている。

「シリアスレジャー」は気晴らしや暇つぶしのような「カジュアルレジャー」と対比される概

### シリアスレジャーとは何か

は、写真を趣味にした当初は、シャッターズピードの設定によって撮れ方が変わるといった「カメラの機能を確かめること」が面白かったという。だが、不定期開催の写真部の仲間と撮り歩きに出かける経験を重ねるうちに、「何気ないモノの見え方が偶然変わる瞬間を発見すること」へと興味が深まっていった。

このようにシリアスレジャーには、趣味を始め、いったん楽しみ方を確立し、さらに深めていくような過程がある。そこには仕事とは別の形での「キャリア」があるとと言える。

### 趣味に生きることがもたらす 中高年期のウェルビーイング

ここまで見てきたシリアスレジャーの概念によつて、「趣味に生きる」ことが一種のキャリア（レジャーキャリア）として捉えられるようになった。このことは楽しみ方の変化を記述するのに役立つだけでなく、趣味に生きることが人生や生活を貫く重要な一部であることにも注意を向けてくれる。それによつて、趣味に生きることが生き方のひとつとしてどのような意義を持っているかが明らかになる。

余暇研究では、これは主観的なウェルビーイング（幸福感）の問題として検討されてきた。一般的に余暇活動はウェルビーイングに寄与すると言われる。だが、そのメカニズムはシリアスレジャーとして趣味に生きる場合と、カジュアルレジャーの場合では、少し異なることと

れる【\*5】。

カジュアルレジャーの場合、それが仕事からの逃避・リラクゼーションになったり、友人な人間関係を構築するきっかけになったりすることで、ウェルビーイングをもたらす。仕事の息抜きに買い物に出かけたり友人と食事をしたりすることは、趣味ではなかったとしても心の健康に寄与するだろう。

他方で、シリアスレジャーの場合、前記のメカニズムに加えて、知識やスキルの習得による達成感や、活動を長く続けることによる人生の意味や一貫性の知覚によって、ウェルビーイングをもたらされる。これらはシリアスレジャーの専門性・継続性に起因するものであり、カジュアルレジャーからはなかなか得られないものである。(図1)

シリアスレジャーが知識やスキルを習得しないと十分に楽しめないということは、シリアスレジャーは「できるようになる喜び」を豊富に秘めているということでもある。楽器が弾けるようになること、良い写真が撮れるようになること、狙った魚が釣れるようになること……こうした挑戦と達成がその都度もたらされる。

こうしてシリアスレジャーを続けていると、趣味はアイデンティティの一部になっていく。「あなたの好きなことは何ですか?」「あなたは何をやる人ですか?」という質問に対して、自信を持って答えられるようになる。レジャーキャリアが形づくられることで、自分の生活や

人生に一本筋が通っているように感じられるのだ。

特に中高年期にとって重要なのは、レジャーキャリアが職業キャリアから独立して存在するということである【\*6】。仕事に打ち込んでいる間は、仕事からも達成感や人生の意味を得ることができない。しかし、ひとたびリタイアすると、これまで仕事から得られていたウェルビーイングは失われてしまう。

それに対して、趣味には定年退職がない。60歳や65歳になったからといって趣味を止める必要はないし、70歳や80歳だからといって趣味を始めてはいけない決まりもない。72歳からアマチュア写真家となり、自撮りやInstagramを駆使することも知られる西本喜美子さん【\*7】のような存在は好例である。

高齢期の生活は時間構造が失われやすくとされる。毎日単調な行動の繰り返しになり、スケジュールを考えるのは病院に行く時だけ、といったことにもなりやすい。そんな中に趣味があると、「●曜日にサークルに行く」「半年後の発表会に向けて練習する」といった時間感覚がもたらされる【\*8】。

趣味に生きることは、中高年期におけるウェルビーイングの主要な源泉になりうる。それは「余った暇」どころか、むしろ人生の中心になるだろう。

てイメージトレーニングをする人もいるだろう。(図2)

まずはカジュアルに趣味の世界との関わりを持ち、そこからさらなる学習機会を探すことで「初心者」になり、「初心者」から「熟達者」へと変容していくのである。逆に、いきなり教室やサークルに入会したり道具を買ったりしてしまうと、いざやってみて面白くなかった時の心理的・金銭的負担が大きい。ダブリングとしてならば、自分に合いそうな趣味や環境を幅広く探すことができる。

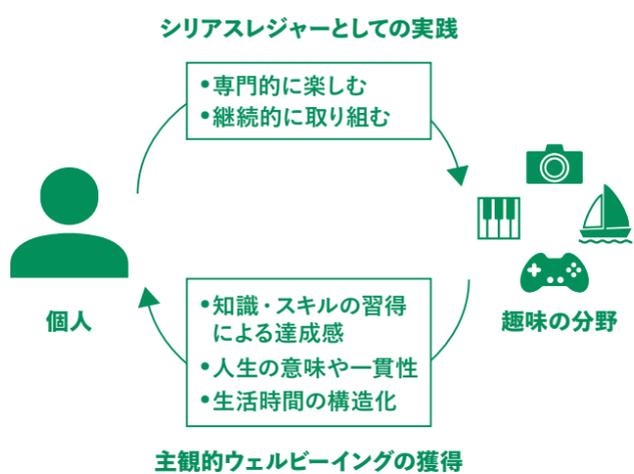
将棋を観るファンのレジャーキャリアに関する研究では、「将棋番組の解説をもっと理解できるようにになりたい」「この局面で棋士がどんなことを感じているのかを知りたい」という動機によって、自分自身も将棋のプレイヤーとなり、教室や講座に通い始めた事例が書かれている【\*10】。自分ではまだやっていないもの、見たり聞いたりして「耳学問」している趣味が実はあるかもしれない。

シリアスレジャーとしての趣味は学ばないと楽しめないが、趣味を学ぶ過程もまた楽しいものである。興味駆動の趣味学習を続けているうちに「結果的に」レジャーキャリアが築かれるのが、趣味に生きるということだろう。

注

\*1 もともとは「個人的な好みや選択によってではなく、仕事の機会がないために獲得してしまう自由時間」という、失業に関連した概念である。Zuzanek, J., & Hilbrecht, M. (2019). Enforced leisure: Time use and its well-being implications. *Time & Society*, 28(2), 657-679.

■ 図1: シリアスレジャーから得られるウェルビーイングの仕組み



趣味に生きるレジャーキャリアを築くには?

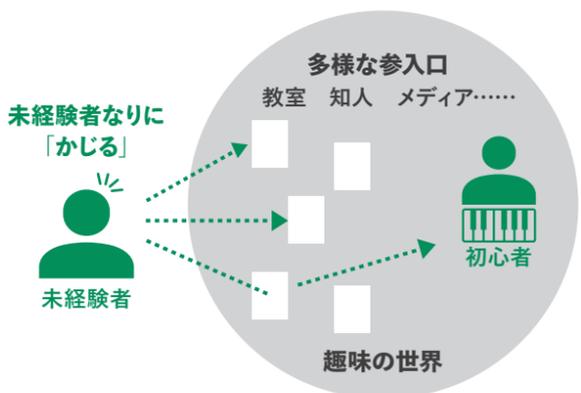
では、趣味に生きるために私たちに何ができるだろうか。シリアスレジャーが専門的かつ継続的であることから、趣味の実践は実はそれなりに難しいことだと言える。趣味が見つからない、趣味が続かないと悩む人がいるのは当然なのだ。こうした中でレジャーキャリアはいかにして築けるのだろうか。

ステビンスはシリアスレジャーの始まりはカジュアルレジャーにあるとしている。たとえば専門性を身につけていなくても、身につけてい

\*2 Stebbins, R. A. (2015). Serious Leisure: A Perspective for Our Time. Transaction Publishers.  
\*3 もちろんだ、必ずしも演奏がシリアスであり、耳をすませることがカジュアルであるとは限らない。どんな音が鳴っても気にせず弦をはじくだけならば、特別な演奏スキルは必要なく、カジュアルである。他方で、和音を分析しながら耳をすませるのは音楽理論の知識が必要となり、シリアスさを帯びる。シリアスレジャー/カジュアルレジャーは「項対立を作るためではなく、専門性や継続性のグラデーションに注意を向けるための概念である」Shen, X. S., & Yarnal, C. (2010). Blowing Open the Serious Leisure-Casual Leisure Dichotomy: What's In There? *Leisure Sciences*, 32(2), 162-179.  
\*4 杉山昂平・森玲奈・山内祐平(2020)アマチュア写真家の興味の深まりにおける実践ネットワークの関与。日本教育工学会論文誌, 43(4), 381-396.  
\*5 Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 595-578.  
\*6 ただし、完全に独立しているわけではなく、たとえば「仕事で昇進して忙しくなったためにレジャーキャリアを中断する」とは「忙しすぎる」Anderson, L. (2011). Time Is of the Essence: An Analytic Autoethnography of Family, Work, and Serious Leisure. *Symbolic Interaction*, 34(2), 133-157.  
\*7 西本喜美子@kimiko\_nishimoto https://www.instagram.com/kimiko\_nishimoto/  
\*8 Jones, I., & Symon, G. (2001). Lifelong learning as serious leisure: Policy, practice and potential. *Leisure Studies*, 20(4), 269-283.  
\*9 Stebbins, R. A. (2013). From dabbler to serious amateur musician and beyond: Clarifying a crucial step. *International Journal of Community Music*, 6(2), 141-152.  
\*10 執行部平(2020)「いかにして」ファンは「プレイヤー」になるのか...将棋ファンのキャリアの転機に注目して「レジャー・レクリエーション」研究, 94, 39-49.

杉山昂平(すぎやま・こうへい)  
東京大学大学院情報学環特任研究員。1992年、東京都生まれ。専門は学習科学、余暇研究、メディア研究の学際領域。インタビュを始めとする質的調査スキルおよびワークショップデザインスキルを活かし、教育分野を中心とした産学・地域連携プロジェクトにも携わる。「趣味に生きる」の文化論「シリアスレジャーから考える」(ナカニヤ出版)の共編者を務めたほか、遊びの居場所を耕す雑誌『Tred Of』(ナール「遊ぶ暇」)の一部編集・執筆も担当している。

■ 図2: レジャーキャリアを築くための「ダブリング」の構図



いなりに趣味の世界に関わることができなければ、いつまで経っても知識やスキルを得ることはできない。それによって「未経験者」は初めて「初心者」になることができる。この時、カジュアルレジャーとして趣味の世界に関わることを、ステビンスは「ダブリング」(戯れにかじること)と呼んでいる【\*9】。

たとえば、楽器が弾けなかったとしても、弾けないなりに音楽の世界に参入する経路は存在する。それは音楽教室を探して体験レッスンを申し込むことかもしれない。あるいは家族や友人が使っていた楽器を借りてきて、音が出るか