「余暇図鑑」の開発と授業実践を通したライフキャリア教育の試み

―ウェルビーイングを意識した余暇教育を目指して―

福井県立大学 キャリアセンター 就職コーディネーター
元 一般社団法人プロフェッショナルをすべての学校に 事務局長
元 静岡大学教育学部 学術研究員 **小田　三成**

1. はじめに―なぜ今，余暇を考えるのか

1-1. 現代の若者と余暇

現代の若者にとって，余暇の多くはスマートフォンとともにある。短い動画やSNSの投稿が次々と流れ，気づけば何十分も画面を見続けていたという経験は，多くの若者にとって日常的なものであろう。一方で，そうした行為に対して「時間が溶けた」「気づいたら何時間も経っていた」といった感覚を抱く人も少なくない。

ここで一つ問い直してみたい。若者たちは，本当に自ら望んでスマートフォンを使っているのだろうか。もちろん，その多くは本人の意思による選択である。しかし一方で，気づけば手に取り，なんとなく時間を消費してしまうという経験もまた少なくない。そこには，自分で選んでいるようでいて，必ずしも十分に選び取れていないという側面も含まれている。

一般的に余暇とは，仕事や学業，生理的に必要な時間を除いた自由時間を指し，そのなかには休息や気分転換の時間も含まれる。その意味では，スマートフォンを眺めながら，なんとなく時間を過ごすことも一種の休息として理解できるだろう。しかし，本稿で関心を寄せたいのは，その時間をどのように過ごし，どのような意味を見出しているのかという点である。

1-2. 余暇に潜む過ごし方の難しさ

以前，ある高校を訪問した際に「土日，ほとんどスマホを見ているだけで終わってしまった」と語った生徒がいた。休日にゆっくり休むこと自体に問題があるわけではない。しかし，その言葉のなかには「別の時間の使い方をしたかった」という逡巡が含まれているようにも思われた。

その逡巡の背景には，「誰かと話したいことがあった」「新しいことに挑戦したかった」といった思いがあったのかもしれない。明確に言葉にできるわけではなくても，多くの若者は「こう過ごしたい」「こんな時間を送りたい」というイメージを少なからず抱いているのではないだろうか。現代は，多様な娯楽や過ごし方に容易にアクセスできる時代である。その意味で，余暇の過ごし方そのものに困ることは少ない。

しかし，選択肢が多いことと，自分にとって望ましい過ごし方を知っていること，あるいはそれを実際に選び取ることとは別の問題である。

1-3. 余暇を教育的に考える意義

こうした点を踏まえると，余暇は教育の対象になりうる。実際，余暇は社会教育や生涯学習の文脈において教育的に位置づけられてきた。また，特別支援教育の文脈においても，余暇は重要な教育課題の一つとして取り組まれてきた（加藤編 2021）[1]。

近年では，ウェルビーイングやQOLをめぐる関心が改めて高まりつつあるなかで，余暇を教育的に捉える意義も改めて問われている。物質的な豊かさを大切にしつつも，それだけでは十分に捉えきれない充実感や幸福感をどのように育んでいくのか。この問いは，これからの教育においても重要なテーマとなる。

本稿では，こうした問題関心や教育的背景を基盤として取り組んできた「余暇図鑑」の開発と，それを活用した授業実践について紹介する。

[1] 加藤浩平編（2021）『発達障害のある子ども・若者の余暇活動支援』金子書房

2. 人生を楽しむ人から学ぶ「余暇図鑑」

2-1.「余暇図鑑」の概要

「余暇図鑑」は，静岡大学教育学部塩田研究室とヤマハ株式会社との共同研究によって開発されたキャリア教育サイトである。

図鑑には，ヤマハグループで働く約 100 名の余暇の過ごし方が掲載されている。内容は，日常の延長線上にある親しみやすい活動から，少し背伸びをするような挑戦的な活動まで幅広く「アウトドア・野外」「創作・ものづくり」「スポーツ・運動」「ゲーム・アニメ」「グルメ・食」「旅行・お出かけ」「文化・芸術」「収集・ショッピング」「学習・ボランティア」「ライフ・生活」の 10 カテゴリに整理されている（**図 1**）。



図 1　余暇図鑑のカテゴリ

掲載されている余暇には，「編み物」「ギター」「トレイルラン」「クルージング」などがあり，多様な内容となっている。それぞれについて活動の概要や始めたきっかけ，こだわりなどの情報を知ることができる。日常生活のなかで身近に取り組めるものから，新しい挑戦につながるものまで，幅広い選択肢が示されていることが特徴である。

また，本教材は Web 形式で提供されており，無料で誰でも閲覧できる点にも特徴がある。紙媒体と異なり，多くの情報を掲載できるだけでなく「検索」「ランダム表示」「キーワード検索」といった機能を活用しながら，自分の興味・関心に応じて自由に探索することができる。スマートフォンやタブレットからも閲覧しやすい設計となっており，学校外でも自発的に余暇について考えやすい教材となっている。

2-2.「余暇図鑑」の特徴

「余暇図鑑」が重視しているのは，余暇活動そのものではなく「人」である。余暇について考えるとき，多くの場合は「どんな趣味があるのか」「どんな活動が人気なのか」といった活動そのものに目が向けられがちである。しかし，同じ活動であっても，その楽しみ方や意味づけは人によって大きく異なる。

例えば「音楽」が好きな人であっても，自ら演奏することを楽しむ人もいれば，ライブに参加することを楽しむ人もいる。また，仲間との交流を楽しむ人もいれば，一人でじっくり鑑賞する時間を大切にしている人もいる。この違いは，単なる活動の違いではなく，その人が何に価値を感じているかの違いでもある。

そのため，「余暇図鑑」では，同じジャンルや活動であっても，あえて複数の人を掲載している。各ページでは「いつから始めたのか」「始めたきっかけ」「こだわり」だけでなく「継続しなかった余暇経験」や「子どもの頃の様子」，そして「自分にとって余暇とは何か」といった項目も掲載している。

こうした構成によって，特別な人や環境を持った人だけが余暇を楽しんでいるわけではないことや，余暇が試行錯誤のなかで形づくられていくことも伝わるようにしている。以下では，舞台演劇に関わる余暇活動を紹介しているが，個人ページでは役者としてだけではなく，裏方として関わることについても言及されている（**図 2**）。

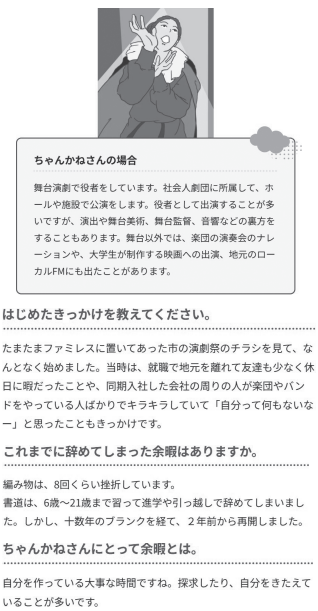


図 2　ちゃんかねさんの個人ページの掲載例



図３　余暇図鑑のランダム表示のようす
（クリックすると個人ページへ移動する）

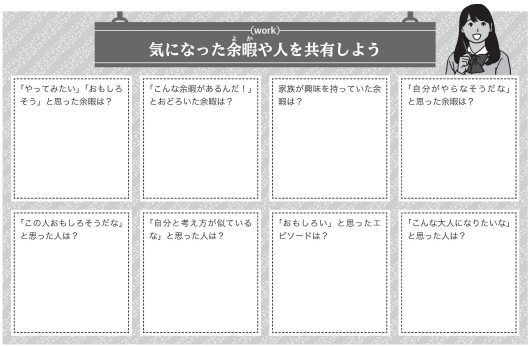


図４　ワークシートのようす（1）

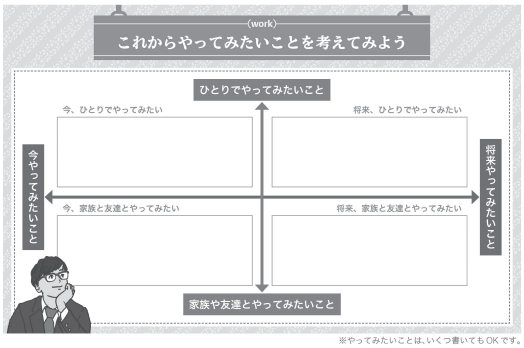


図５　ワークシートのようす（2）

3.「余暇図鑑」を用いた授業実践

3-1. 授業の詳細

以下では，「余暇図鑑」をどのように授業で活用するのかを紹介する。

「余暇図鑑」を用いた授業は，2コマ構成で実施している。第1時間目では，まず「キャリア＝仕事」という固定観念を問い直し，「キャリアとは人生そのもの」であることを捉え直す。仕事だけではなく，家庭や人間関係，地域との関わり，そして余暇もまた人生を構成する重要な時間であることを共有したうえで，自分の好きなことや日常の過ごし方を簡単に整理するワークを行う（詳細はワークシート参照）。

そのうえで，「余暇図鑑」を自由に閲覧する。閲覧にあたっては，「使い方ガイド」を活用しながら，ランダム表示，カテゴリ検索，キーワード検索などの基本的な使い方を説明する。これにより，生徒は自分の興味や関心に応じて余暇図鑑を閲覧することができる（**図3**）。

第2時間目では，余暇図鑑を活用し，多様な大人たちがどのように余暇を楽しんでいるのかを考える。生徒は気になった余暇活動や人物を選び，それに対する感想や，自分との共通点，意外だった点などをワークシートに記録する。その後，グループで共有することで，自分とは異なる価値観や余暇の楽しみ方に触れ，余暇の多様性を実感することができる（**図4**）。

最後に「今やってみたいこと/将来やってみたいこと」「ひとりでやってみたいこと/誰かとやってみたいこと」という二つの軸を用いて，自分がこれから取り組んでみたい余暇を整理する（**図5**）。現在の興味だけではなく，将来の暮らしや人との関わりを想像しながら余暇を考えることで，自分自身のライフキャリアの可能性を広げることを目指している。なお，授業で使用したワークシートや使い方ガイドは余暇図鑑のWebサイトからすべて無料でダウンロードすることができる。

3-2. 余暇を通して人生を楽しむ人と出会う

「余暇図鑑」を用いた授業で生徒たちは，仕事や

進路とは異なる角度から大人たちの生き方に触れる。そこでは，余暇を通して人生を楽しんでいる人々の姿が，自分自身の未来を考える手がかりとなる。

学校教育では，職業や進路について考える機会は多い。進学先や就職先について考えたり，職業人の話を聞いたりすることも少なくない。しかし，その人が仕事以外の時間をどのように過ごし，何に喜びや充実感を見出しているのかを知る機会は決して多くない。人生は仕事だけで構成されているわけではない。むしろ，仕事以外の時間のあり方が，その人らしさや生活の豊かさを形づくっている側面も大きい。

前章で示した掲載例のように，「余暇図鑑」では活動内容だけではなく，始めたきっかけや過去の失敗，子どものころの経験，そして本人にとって余暇がどのような意味を持つのかまで知ることができる。

ここで重要なのは，余暇を楽しんでいる人々が特別な才能や特別な環境を持った人として描かれているわけではない点である。何気ないきっかけや失敗，挫折をして，少しずつ余暇の楽しみ方を形づくってきたことがわかる。

こうした姿に触れることで，生徒たちは，「楽しみ」や「好きなこと」が最初から完成されたものではなく，人生のなかで試行錯誤しながら形づくられていくものであることを知ることができる。それは，自分自身のこれからの生き方を考えるうえで重要な示唆となる。

3-3. ライフキャリア教育としての可能性

このような学びは，従来のキャリア教育が扱ってきた職業理解や進路選択とは異なる視点を含んでいる。そこでは，「どんな仕事に就きたいか」という問いだけではなく，「どのような時間を大切にしたいか」「どのような大人になりたいか」といった問いへと視野が広がっていく。

文部科学省はキャリアを「人が生涯の中でさまざまな役割を果たす過程で，自らの役割の価値や自分と役割との関係を見いだしていく連なりや積み重ね」と定義している[2]。この定義を踏まえると，キャリアを仕事だけの文脈で捉える見方が，必ずしも十分ではないことがわかる。

こうした見方は，すでにキャリア理論の初期から示されてきた。ドナルド・E・スーパーは，人の一生を「労働者」「家庭人」「市民」「余暇人」など複数の役割が重層的に重なり合うものとして捉えた[3]。また，サニー・ハンセンはキャリアを Love（愛）・Learning（学び）・Labor（労働）・Leisure（余暇）という 4 つの L で説明し，人生を一枚のキルトのような織物として描いている[4]。

ここで鍵になるのが「ライフキャリア」という言葉である。本稿では，キャリアとライフキャリアの定義を厳密に検討することはしないが，「キャリア＝仕事」という一般的な捉え方を広げ，「生活や人生全体」を扱おうとする視点として用いている。

つまり，働くことだけでなく，人間関係，家庭，地域，余暇など，生活を構成するさまざまな役割や時間をまとめて捉える視点である。こうした広い視点を意識するために，仕事上の経歴や役割をあえて「ワークキャリア」と呼び分ける研究者もいる（河崎 2011）[5]。

私たちは，これらの役割を状況や年齢に応じて組み替えながら生きている。ある時期には学びが中心となり，ある時期には働くことや家庭生活が中心になる。役割同士は互いに影響し合い，ときに補い合いながら，その人らしい生き方を形づくっていく。

こうした多様な要素のなかでも，余暇は自分自身の価値観や生き方が表れやすい時間である。何に心地よさを感じるのか，どのような時間を豊かだと感じるのかを問い直すことは，そのまま「自分はどのように生きたいのか」という問いにもつながっていく。

「余暇図鑑」を用いた学びは，進路選択のためだ

---

[2] 文部科学省，キャリア教育，https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/career/

[3] Super, D. E.(1980). A life-space, life-span approach to career development. Journal of Vocational Behavior, 16（3）, 282-298.

[4] ハンセン，サニー（2013）平木典子・今野能志・平和俊・横山哲夫（監訳）乙須敏紀（訳）『キャリア開発と統合的ライフ・プランニング：不確実な今を生きる 6 つの重要課題』福村出版．pp.121-166.

[5] 河崎智恵（2011）「ライフキャリア教育における能力領域の構造化とカリキュラムモデルの作成」『キャリア教育研究』29（2），57-69

けではなく，人生全体を見渡しながら将来を考えるライフキャリア教育の一つの入り口になりうる。余暇という視点は，これからのキャリア教育を考えるうえで重要な視点の一つになるだろう。

4. おわりに

本稿では，「余暇図鑑」の開発背景と特徴，そしてそれを活用した授業実践について紹介してきた。学校教育のなかでは，進路選択や職業理解など，「働くこと」を中心としたキャリア教育が重視されてきた。一方で，「どのように人生を楽しみたいか」「どのような時間を大切にしたいか」といった問いについて考える機会は，それほど多くはなかった。

しかし，人生 100 年時代と言われる今日，私たちはこれまで以上に長い時間を生きることになる。働く期間も長くなり，学び直しや転職，生活環境の変化など，人生の転機も増えていくだろう。そのような時代においては，「どんな仕事に就くか」だけではなく，「どのような暮らしを送りたいか」「どのような時間を持ちたいか」を考えることが，これまで以上に重要になっていく。

例えば，家庭科の授業では，「生活設計（ライフプランニング）」を通して，将来の生活や生き方について考える機会が設けられている。そうした学びは，人生を具体的に思い描くうえで貴重な学習機会である。

一方で，どのような生活を設計するにしても，その前提には「自分はどのような時間を大切にしたいのか」「何をしているときに充実感を得られるのか」といった問いがあるはずである。また，余暇にどの程度のお金や時間を使っていきたいのかを考えることも重要である。こうした問いを通して余暇のイメージが具体化されるほど，生活設計もまた，より具体的でその人らしいものになっていくのではないだろうか。

今後は，「余暇図鑑」に掲載する人や活動の幅をさらに広げながら，より多様なロールモデルと出会える教材として発展させていきたい。2026 年 3 月には，ヤマハ発動機株式会社の協力を得て，新たな余暇実践事例も加わり，掲載内容の幅も少しずつ広がっている。こうした蓄積を活かしながら，学校現場での活用方法についても検討を重ね，生徒が自分なりの楽しみ方や生き方を考える機会をさらに充実させていきたい。

本稿はキャリア教育の立場から執筆したものであり，家庭科教育を専門とするものではない。しかし，余暇教育について検討するなかで，高等学校家庭科の教科書や実践から多くの示唆を得てきた。余暇は，消費やウェルビーイングとも深く関わるテーマであり，ライフキャリア教育という観点からも，家庭科教育との接点は少なくないように思われる。今後は，両者の関係についてもさらに検討を深めていきたい。

最後に，本稿で十分に扱うことのできなかった論点について触れておきたい。余暇の過ごし方には，文化的・経済的・社会的なリソースの差が影響しており，誰もが同じように余暇を享受できるわけではないという問題も横たわっている。余暇は個人の選択や努力だけで成立するものではなく，その背景には家庭環境や地域環境，経済状況などさまざまな条件が関わっている。

ただし，こうした条件だけで余暇のあり方が決まるわけではない。限られた条件のなかでも豊かな余暇を営む人がいる一方で，十分な資源を持ちながらも，自分なりの余暇を見出せない人もいる。こうした点は，余暇教育を考えるうえでも重要な論点であり，今後あらためて検討していきたい。

付記：本稿は，静岡大学教育学部塩田真吾研究室とヤマハ株式会社の共同研究の成果をもとに執筆した。

【余暇図鑑 Web サイト】
https://yokazukan.jp/

【使い方ガイド】
https://yokazukan.jp/worksheets/1006

【ワークシート】
https://yokazukan.jp/wp-content/uploads/2025/04/worksheet-001.pdf