

生涯健康と余暇活動

辻 道 夫

I はじめに

今世紀は化学技術の進歩により生産性は著しく増大し、物があふれる状況になった。一方、生活そのものの質は社会構造の進歩により大きく変貌し、その結果、価値観の多様化を生み出した。このような生活環境のもとで人々は人間としての真の生き甲斐を見い出せず、人間関係の希薄化に苦しんでいるのである。

こうした「非人間」、「非福祉」的生活環境を打開するには唯一レクリエーション活動であろう。人々の真の至福を願い、自立的生活を目指すレクリエーション活動は生涯学習と位置づけられるべきである。

II レジャーとレクリエーション

われわれは、レジャー、レクリエーションという語を安易に、かつ「類義語」として使用している。これは、それぞれの語に多様性・可変性を含んでおり、使用する個人の価値観や概念で定義づけられるためである。そして、さらに、社会的価値や倫理観にも影響を受け易いためである。

このように類似した概念を明確に区別するために、以下のような内容に触れてみたい。

1. レジャーの語源

英語の「Leisure」は、ラテン語の「Licere」に語源があり、強制されることなく自由である、あるいは許されること（to be permitted）を意味している。このような語源から定義すると、人間の活動を時間軸で位置づけた場合、「生産労働時間」、「生理時間」を除いた「自由時間」という消極的な概念は不適切なのである。積極的な姿勢の元における「自由」、「許容」といった意味が強調されるべきである。そして、その活動の中には目的が明確に定義されており、その手段（方法）においては、個人の自由選択肢に委ねられているのである。

2. レジャーの定義

①余暇に営まれる活動：前記のように「生産労働時

間」、「生理時間」を除いた「自由時間」という概念が一般的である。しかし、時間軸で定義するならば、自らの意志のもとに自己責任による自己決定において利用される時間帯と定義するのが適切である。

②楽しみの追求：レジャーの活動を「義務」として位置づければ、もはや自由時間でなく強要された拘束時間となる。スポーツ、絵画、詩歌などの活動を仮に義務としてとらえれば、それぞれが職業化してしまうことになる。

楽しみを追求する価値的定義は、活動主体者の存在およびその心構えである。つまり、日常の拘束時間から解放され自由発想が持てる活動主体者が存在すること。そして、その活動は「自由」、「楽しみ」に起因し、創造性を発揮する実践なのである。つまり、レジャーを生活化できる人間とは、自分の本質を理解し、卓越したある能力を有する者だけに許されるのであろう。

③一元的活動：レジャーの活動を時間やその頻度によって定量化することは可能である。しかし、あくまで「気晴らし」、「気分転換」というレベルでレジャー活動とするならば、虚しささえ覚えるのであり、また広く認識されているのである。

④「遊び」としての活動：子供の活動「遊び」は、次のように定義されている。「自由な発想のもとに営まれる活動であり、その活動をとおして創造性を発揮する契機となり自然に、協調性・社会性が身につく活動である。」しかし、大人については、活動の根底に遊び心が加われば真面目でなく、本気でなく、また無責任さえ加わる傾向にある。つまり、大人の遊びという概念は、現実社会から逃避し、空想の世界を築くことにより、内面的欲求を充足しようとする行為なのである。レジャーの本質から見ると、目的もなく、真面目でなく、熱中することもない行為は、単に不真面目な行為のみであり、個人にとっての有益性（自己満足）を認めるとしても、教育的・社会的にも有益な活動とはいえず、レジャーの生活化ができていない状態である。

3. レクリエーションの語源

レクリエーションの語義は、**recreation** と **re-creation** がある。**recreation** は、一般的に「休養」, 「娯楽」, 「気晴らし」等に訳されており、生産労働時間、生理時間以外の時間帯を余暇時間とし、その活動目的を次のように定義されている。

— 仕事や勉強などの疲れを、休養や娯楽によって精神的・肉体的に回復すること。また、そのために行う休養や娯楽。 —

つまり、疲労回復・気分転換のために行う休養・娯楽・気晴らしという行為が **recreation** である。

一方、**re-creation** は、自由への願いに基づく人間性の「再生」, 「再創造」を意味する。したがって、生産労働時間等の強制された時間以外の余暇時間という概念でなく、自由時間を主体的・積極的に設けることにより、自立生活や豊かな社会生活を目指すのである。

4. レクリエーションの定義

レクリエーションとは、つぎのように定義されている。

- (a) レクリエーションは、一人ひとりの欲求に基づく、余暇に行われる自由な活動である。
- (b) レクリエーションの活動形態は多種多様であり、個人、集団でなされる行動である。
- (c) レクリエーションへの参加は、他からの強制的なものではなく、自由意志に基づく活動である。
- (d) レクリエーションの目的は、人間性の解放・再創造などである。
- (e) レクリエーションは、手段によって動機づけられるものであり、決して結果を重視するものではない。
- (f) レクリエーションには、予測できない新たな成果（副産物）をもたらすものである。また、福祉援助としてのレクリエーションには、次の2つが加わる。
- (g) 一般の社会に対して、あたりまえの人間として参加できること。(Normalization)
- (h) 自立的生活に基づく、人間らしい生き方が含まれている。

これからの定義内容について要約してみるとつぎのようになる。

- ①語句からの理解：**re-creation** は前述のとおり「再生」, 「再創造」である。人間の基本的欲求に基づき、個人の意志による「自由」, 「楽しみ」を携えた活動である。さらにその活動は、日々の生活に基づいた「人間性の回復」, 「人間らしさの追求」を目的

としているため、老若男女、疾病の有無、障害の有無等にかかわらず、何人にもその活動は権利として保障されているのである。

- ②実践活動・支援からの理解：レクリエーションとは、上記のような本質論に立った「人間性の回復」を目指すならば、次の3つの立場に立った活動方法が必要である。

・個人立場のレクリエーション

(個人の基本欲求に基づいた生きがい作り)

・集団活動を介したレクリエーション

(相対的關係の中で、自己を所属・承認・賞賛へと導き、同時に集団の凝集性を期す。)

・社会環境下のレクリエーション

(ある集団や組織に参加し、社会資源や社会システムを有効利用し、自己実現をめざしていく。)

レクリエーションとは、このような立場に立った活動により行われることであり、全ての生活を通しての人間性の回復が期待できるものである。

最近よく言われる **Q・O・L (Quality of Life : 生活・生命・人生の質)** の向上とは、このような本質論に基づいたレクリエーション活動の結果として位置づけるべきである。

- ③豊かな生活としての理解：1970年、国際レクリエーション協会制定のレジャー憲章には、次のように記されている。

—レジャーとレクリエーションとは今日の生活様式によって人間が当面する多くの欲求を補償する基盤を作り出すものである。さらに重要なことに、これらは身体的休養やスポーツに参加することや美術、科学、自然を享受することなどによって生活を豊かにする可能性を提供してくれる。 —

つまり、日常生活において余暇の獲得とその充実を通して自立的な余暇生活を目指すことが、レクリエーションの生活化である。そして、その結果、生活に潤いを与え、生きる喜びを提供してくれるのである。

レクリエーションとは、このような本質論と実践活動から成立しているのである。

III 余暇生活の歴史

余暇という概念は、その時代や社会背景により大きく影響を受けてきた。戦後の復興期においては、生きる証し、民主主義を唱えたデモクラシーとしての余暇活動。高度経済成長期においては、仕事・労働に対する従属的位置づけとしての労働力の再生産としての余暇活動、経

済低迷期に入れば、労働時間の減少による自由時間の増大であり、その結果として健康づくりの余暇活動。高齢化社会突入により、レクリエーションの概念を拡大（教育・福祉・医療等を加えた複合領域）し、人間らしさの追求、ノーマライゼーションを求める余暇活動へと変貌してきた。

このような時代の流れによる余暇生活の変化と一元的に理解するよりは、むしろ余暇そのものの概念が大きく変化し、国民の余暇生活いや、日常生活までもにも影響力をもち、生きる意欲、生活力などの生活課題を生み出してきたのである。

一番ヶ瀬康子氏は余暇生活の歴史を次のように解説している¹⁾。

- ①近代以前の余暇：余暇や遊びの精華を独占する支配階級が存在した時代。また民衆の余暇は日常的には生活（労働）と融合しており、年に何度か、共同体でともに楽しむ余暇（祭り）が存在した。
- ②近代の余暇：産業社会が出現し、工場労働に代表される、純化した労働が現れ、その対極に、これも純粋な「余暇時間」が生まれてきた。
- ③現代の余暇：産業社会の成熟とともに余暇が大衆化される。余暇は労働に従属する「余ったヒマ」でなく、それ自身価値をもつ人間的課題として浮上してきた。

われわれ日本民族は元来農耕民族であった。時間の概念としても産業構造社会が誕生することにより、労働という時間の尺度が出来たのである。古来より時間は、すべて自然界にゆだねられ、生活（労働）も、隣組や五人組といった協同体での営みであった。今日でも、地域によっては、この協同体の瘍跡としてお宮組や伊勢講といった行事で引き継がれている。また、労働に対する対価としての祭りは、当時の人々の楽しみとしての余暇活動そのものであったが、同時にその時代の文化を築き上げ、一部では、その文化（伝統的祭り）が引き継がれている事実は、重視しなければならない。

このように、社会構造の変化により時間という概念が導入され、われわれは、その枠内における組合せに苦慮しているのが現状である。むしろ、枠からはみ出し、人間本来の自然体であらゆる興味ある事象に対して正面から向き合うことが、本当の余暇活動ではないであろうか。日常生活から離脱するレクリエーションとは、ただ生活環境を変化させ、リフレッシュを計るという消極的な行為でなく、むしろ生活時間から脱し、肩の力をぬいた自然体が設けられることが余暇活動の第一歩である。

IV 現代社会と余暇活動

現代社会には、余暇を検討する以前にさまざまな課題が次のように存在し、拡大化、複雑化傾向にある。

- ◎子供期：体力、運動機能の低下、心身症（過食症、拒食症、神経症、うつ病）いじめ、登校拒否、孤食児の増加、薬物乱用等
- ◎成人期：運動不足、生活習慣病、共働きの増加、ストレスによるノイローゼ・自殺、人間関係の希薄化等
- ◎高齢期：寝たきり・痴呆症・虚弱高齢者の増加、独居老人の増加、介護保険制度等

1. 現代社会の課題に対して

現代社会には、このような課題が蓄積され続けている。その1つひとつについて解決策を見い出していくという手法ではなく、大きくとらまえることにより、人間とは何か、日本人は何か、日々の生活はどうあるべきかという根本的論議がなされることなく、時代の流れ（社会構造変化）に従属してきた結果であろう。そして、その間に価値観も多様化し、権利－義務意識が崩れ、ひたすら個人を尊重した自由意識が広がり、三無主義（無気力・無関心・無責任）を生み出してしまったのである。そして、その結果、あらゆる変化にうまく適合できない不器用人間の誕生、そして、その彼らがそのさまざまな課題を自分に対する問題として認識することなく、世間などに対して責任転化して、唯一自己を防衛しているのである。最も危険なことは、自己に対する耐久性を彼らは備えていないことであろう。今の若者はすぐに切れるとよく風評されるのは、このようなことに起因するからである。このような状況は、戦後教育も原因のひとつではあるが、産業・経済を優先してきた日本社会そのものに警鐘を鳴らしているのである。

まず、われわれに出来得る解決への糸口は、日々の生活、生活環境について再考することからであろう。現代社会は「生活優先」主義が抑えられ、真の幸福や健康、そしていのちの尊厳性、人間的な「心」の重要性が軽視されがちである。このような環境のもとで、われわれは日々生活を営んでいるのである。

健康については、生涯にわたって享受する権利、いわば健康権の尊重についても、WHOは「最高の健康水準を享受することは、人権、宗教、政治的信条や経済社会的状態のいかにかわらず、すべての人間の基本的権利（基本的人権）のひとつである。」としている。

また、このことについて日本国憲法では第25条にう

たわれているが、人間をあらゆる価値の根源と認めている。さらに、世界人権宣言においても、すべての人々の侵すことのできない永久の権利として、生涯にわたって保障されている。

つまり、生活環境における人間らしい、権利としての健康環境を築くことであろう。

私たちの生活環境は物理的環境、精神的環境両面において、あまりにも人工的要因が多すぎ、虚飾に満ちた「わざとらしさ」が多すぎる。いわば、人間らしい本物の生活環境を自らが破壊し、生命に危険性をもたらしているのである。そのため、共同・連帯意識、相互信頼を薄れさせなど、対人関係・家族関係・社会関係の脆弱化をもたらしている。これは、人間性の喪失だけでなく、精神病理（ノイローゼ、うつ病 etc）や社会病理（非行、自殺等）を生み出す原因となっているのである。

2. 生涯健康

人間の生涯とは、この世に生を享け死（有終期）を迎えるまでのおよそ 80 年の期間がある。この間に、個人としての生活史、人生の足跡をどのように残すかである。つまり、豊かな人生を送るには、生活力と健康状態の保持が不可欠である。

しかし、このような現代社会は、生涯、健康で豊かな生活を求めていく上であまりにも劣悪であり、人間らしい生活を破崩し、健康環境の悪化や精神的荒廃をもたらしている。少なくとも「生涯健康」を維持する上で望ましい生活環境とは決して言えない。

このような社会的諸問題は、社会における弱者を直撃し、心身の発育・発達や他の機能にさまざまな弊害をもたらしている。具体的には、前記に記した内容のとおりである。特に高齢者にあっては、目まぐるしい社会変化や社会的地位の不安定さが、一段と孤立感・不安感・焦燥感等を生み出しているのである。

このように現代社会においては、いのちの尊さや尊厳、人間としての真の姿という認識が軟視され、物質的欲望に支配されている。こうした「物質的豊かな社会の副産物」に対して、「生涯健康」のための反省的学習および、そのための教育の重要性が指摘されている。

つまり、科学技術の進歩、人間願望の充足や個人的思考（エゴ）に走り続ける限り、社会は一段と混迷を増す。そこで経済・物質中心の価値観を改め、人本来の生活、温みのある人的行為、「福祉」的な生活を取り戻さなければならないのである。

早期に必要なことは、このような劣悪な環境条件を改善する努力を行うとともに、個人が生活内容を認識し、健全化したり、真の余暇意識を持ち積極的に生活に加え

ていくこと、そしてその他あらゆる面において、人間らしく（暖かさ、思いやり、信頼、親切等のもとでの自立する人間）生きるためのあらゆる努力をすることである。私たちが、「人間」として、このような価値観・思考の転換を行うことにより社会的諸問題は軽減していき、事態は改善するであろう。

V 生涯をとおした余暇生活

人は、一生涯を心身ともに健康で全うしたいものである。健康とは、単に行動体力一防衛体力といった一面性に限らないことは前述のとおりである。さまざまな生活場面において、活動する力（人として生きる力）が各人に携われれば、人間性を重視した、人間中心の社会づくりや生活環境づくりが可能となる。

もうひとつ大切なことは、われわれ（筆者）の世代は、次世代層に対して、安全で安心のできる日常生活、強いては日本社会がきちんと準備できるのか、そして、先世代に対しては、人生のまとめ期（有終期）として、どのように係わりがもてるのか、である。特に高齢化が進むわが国においては、より一層深刻な課題であろう。

1. 発育・発達期の特性

発育・発達期は、人間の生涯の始期であり、その後の人格形成をはじめ、諸機能の発達にも大きな影響をもつ基礎がつくられる。養護的営みとしては、アタッチメント（attachment：愛着）が核となり、知的機能・情緒的・機能さらに社会性の発達に強い影響力を持つのである。そして、教育的営みとして、「基本的生活習慣の形成」（食事・排泄・着脱衣・睡眠・鍛錬・清潔・生活リズムの確立）が述べられている。

家庭における教育の問題点として、社会教育審議会建議「乳幼児における家庭教育の振興方策について」は、次のように指摘している。

「最近の家庭は、核家族化、小子家族化の傾向が著しく、親の学歴も一般に高くなり、子どもに対する期待が大きい。母親の姿そのものが多様化し、極端に教育に熱心な親もあれば、母親となる心の準備のできていない者もある。学歴偏重の社会的風潮とあいまって、知育偏重の考え方が家庭にもあり、人格教育や基本的しつけを軽くみる考え方もある。育児にあたっての基本的な目標や考え方が確立していないため、幼児期の家庭教育がぐらついているように思われる。」

幼稚園教育要領（1990年4月施行）の領域「健康」の「ねらい」として、次の3項目が掲げられている。

- ① 明るく伸び伸びと行動し充実感を味わう。

- ② 自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする。
- ③ 健康、安全な生活に必要な習慣や態度を身につける。

このように、乳幼児期の子どもが、本来もっている成長する力、発達する力を保育者が日常生活において関わりながら、十分発揮できる環境を整備し、側面的に支援していくことが「環境教育」である。この環境が保障されることによって、子ども自身が自発的に活動（遊び）を起こし、体得していくのである。

現代の家庭は、小子化、共稼ぎ夫婦により重大な問題が存在することを重視しなければならない。従来、家庭教育として行われていた基本的な生活習慣の形成（しつけ）が保育園や幼稚園に委ねられ、結果、就学前の「準備教育機関」としての早期教育に変容してしまったのである。そして、環境への能動的働きかけが最重視される3～5歳において環境教育が家庭で充分満たされていないため、「母子分離」がうまく行えず能動性をすでに失った子どもが増加しているのである。

子どもとは、心が安定していれば主体的に環境に関わって行動し、遊びの楽しさを発見し、それが動機づけとなり自ら進んで遊ぼうとする意欲（やる気）を出すのである。その活動（遊び）によって身体機能や運動能力の発達がうながされる。つまり、心情－意欲－態度という構造があり、幼児の心の育成が第一義なのである。

2. 高齢期の特性

高齢者の学習を R. J. Havighurst や C. A. Dubois は、次のように述べている。

- ① 体力とヘルスの低下に適応
- ② 退職や収入の減少に適応
- ③ 配偶者の死に適応
- ④ 高齢者同志の仲間集団を確立
- ⑤ 社会市民としての責任を果たす
- ⑥ 適切な物理的環境の確立
- ⑦ 成人の子どもとの満足する関係の確立
- ⑧ 自分の人生に意味を見出す

高齢期は、その人の個性が完成する時期であるため、日々の生活において個性がもっとも尊重されなければならない。そして、また生活体験の結果としての「英知」が形成される時期であるため、周囲の援助者は、その存在が高齢者の学習に悪影響をもたらさぬよう注意を払わなければならない。高齢者の生活は、サンデー毎日（毎日が休日）である。この非人間的拘束（労働）のない日々において、高齢者自らが主体的、積極的に学習に取り組める人間関係を含めた環境づくりが大切である。

さらに、心理・社会的学習として次の内容が掲げられる。

- ① 退職後の生活に充実感を味わい、日々の生活に意味を見い出せる。
- ② 社会・余暇活動に積極的に取り組める。
- ③ 友人や仲間など人間関係の構築が計れる。
- ④ 職業を通しての自分に社会的価値を見い出せる。
- ⑤ 獲得している価値観から、哲学、宗教へと導ける。
- ⑥ 他者の死を享受できる。

しかし、日々目につく高齢者の姿は、「豊かな生活」、「充実した日々」、「生活の快」などとは言い難く、社会から阻害されがちであるのは事実であろう。このような人間関係の希化が憂慮されるべきであるとともに、各ライフステージにおいて真の生活環境の改善を期待するならば、レクリエーション的発想をわれわれは、生活に積極的に取り入れなければならない。

VI レクリエーション援助

われわれの生活において、価値観の多様化、生活様式そのものの変容により、人間の基本的欲求を充足させることが困難となってきた。いや、人間らしい生活の営みや生命の維持さえも危険にさらされていると言っても過言ではない。それは、人間が「人間らしさ」を喪失させているのである。

日常生活において心の豊かさと安らぎを促す実践として、レクリエーションは不可欠である。

1. 主体性の尊重

レクリエーションとは、人間誰しもが生まれつき持っているいろいろの欲求に基づくものであり、その個人の可能性を幅広く追求する活動である。その活動は、個人の「自由」と「主体性」を尊重することであり、また各人の個人を伸ばしながら、「自由」を中心とした生活（ゆとり、楽しみ）を目的（再創造、人間性の解放）とすることにより、日々の「社会活動」をとおして自己開発を促うのである。

ここで留意しておくべきことは、何を行うことも、また活動するか、しないかも自由だという発想である。人間誰しもがもつ基本的欲求に、「内発的動機」（とりあえずやってみよう）をいかにふるい起こすことができるか、この段階において指導者（援助者）の関わりが「個人への直接援助」である。活動は誰のためのものでもない。自らが活動の「主人公」であり、自分自身のための活動であるべきである。同時に指導者側においては、指

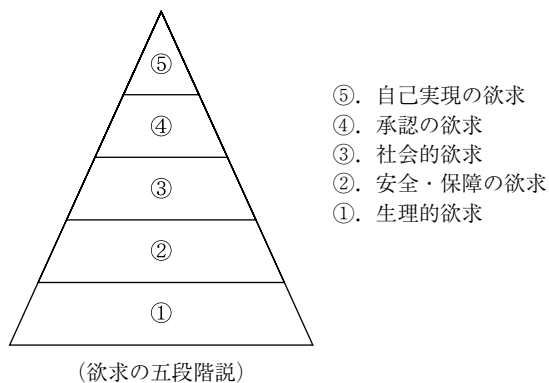
導（強制的な指示，導き）ではなく，対象者が自立しながらレクリエーション活動を楽しむという意味において，「支援」，「援助」的行為でなければならない。

このようにレクリエーションはその個人の自由意志（自己択選）のもとに，個性の伸張（内潜在能力の表出）を計り，自己実現することである。つまり，ひとの「主体性」に働きかける人間的活動なのである。

2. ニーズの把握と動機づけ

動機づけの基本は，利用者が何を望んでいるか（興味・ニーズ）を的確に把握し，それに合ったプログラムを設定することである。人間の基本的欲求は，①：身体的欲求，②：心理的欲求，③：社会的欲求と提議されている。これらの欲求はすべて「生きがい」に通じるものであり，活動には「人間らしさ」が付随していなければならない。

また，人間行動面からの動機づけとして，A.H. マズローは，欲求五段階説を唱えている。人間の行動は，つねに欲求によって生じるものであり，精神的安定を計りながら上位欲求を目指すものである。



3. 援助の体系

レクリエーション援助の形態には3つある。

- ① 個人への援助：ケースケアにおける援助であり，個人の自立的生活をめざしてレクリエーション財の獲得，生活相談，情報提供等を行う。
- ② 集団を介しての援助：グループケアにおける援助であり，グループの交流を計りながら，人間関係の構築，集団の凝集性，そして個人の成長を願う援助である。
- ③ コミュニティを介しての援助：コミュニティケアにおける援助であり，レクリエーションが日常生活に根づくよう，環境整備，社会システム整備を行うことである。

4. 福祉レクリエーション

従来レクリエーションの主体は，健康な人や豊かな人としていた。近年，高齢化社会，少子化現象などの社会的背景のもとに，レクリエーションの枠が拡大され，“やすらぎ”，“ふれあい”，“教育”や“治療”も加えられるようになった。これは，人間・生命の尊厳と基本的人権・生存権的思想である福祉理念やノーマライゼーション理念の広まりのためである。

今日のレクリエーションは，社会福祉施設や社会福祉現場においては注目されているが，一般社会へ普及は全くなされていない。むしろ，わが国の福祉政策は，「経済的福祉」から「対人サービスの福祉」へ転換された。これは，国民の生存権に関わる国の保障責任を，家族や地域社会に転嫁し，一部受益者負担や自助努力（介護保険制度）を唱えることにより，財政負担の少ない地域ケア型福祉（在宅ケア，デイケア）への政策となっている。国民誰もが，ノーマライゼーション理念のもと，「基本的人権」の保障された生活環境において，「人にやさしく，安らぎのある豊かな生活」を求めることが，真の福祉社会ではなかろうか。また，国民一人ひとりが，「生活優先」主義を学習し，人間的な「心」を抱くための手だてとして，レクリエーションは欠くことのできない「生涯学習」である。

ま と め

- ◎レジャー（自由時間）は，強制力がなく，個人が自由に費やできることであり余った暇な時間帯ではない。
- ◎レジャー（自由時間）を主体的に活用することにより，価値観の確立や生活習慣の形成へと導く。
- ◎レクリエーションは，教育的効果（人間性の回復，再創造）を期待する活動である。
- ◎レクリエーションは，豊かな生活環境作りに貢献する。
- ◎レクリエーションは，「福祉の心」を育成する生涯学習である。

本学，観光学部の学生には，レジャーを狭義（一過性の金銭消費型活動）の意味で理解してほしくない。ライフスタイル全般を通じた豊かな生活環境作り，自己決定に基づいた自主的，自立的生活の確立に向けた「サービス心」が提供できる人材に育ててほしいものである。

注

- 1) 一番ヶ瀬康子他「余暇生活論」有斐閣（1994年3月）

P 62, 14 行～P 63, 3 行目

参考文献

- ・小西博喜, 辻 道夫共編「生涯の健康・体力」中央法規 (1998 年 6 月)
- ・硯川真旬, 辻 道夫他編「学びやすいレクリエーション援助」金芳堂 (1999 年 3 月)
- ・硯川真旬他編「介護福祉におけるレクリエーション指導の実際」中央法規 (1990 年 5 月)
- ・辻 道夫編「生涯健康教育の研究」八千代出版 (1998 年 4 月)
- ・福祉士養成講座編「レクリエーション指導」福祉士養成講座編集委員会 (1991 年 12 月)
- ・廣池利邦他編「レクリエーション・ワーク」同文書院 (1998 年 8 月)
- ・池田勝他著「レクリエーションの基礎理論」杏林書院 (1989 年 6 月)
- ・日本野外活動団体協議会編「野外活動マニュアル」杏林書院 (1988 年 5 月)
- ・浜口陽吉著「生涯健康学」泰流社 (1985 年 4 月)
- ・田多井吉之介他著「加齢の健康学」大修館書店 (1984 年 3 月)