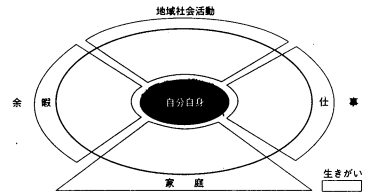


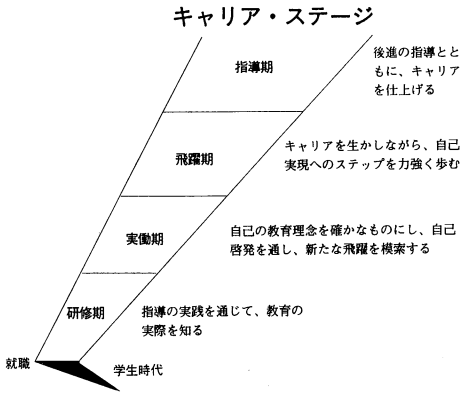
## 生きがいの概念図



### (一) 仕事

教育を取り巻く環境は、学校週五日制の導入など、さまざまな動きがあります。直接、間接を問わず広く教育に携わる仕事について考える必要があります。

仮に就職後の最初の十年を研修期、次の十年を実働期、そして、飛



躍期、指導期とすれば、それぞれの期間において、自己を見つめ、新たな能力開発・可能性発見にチャレンジしていくことが、仕事だけにかかわらず人生の充実度にも大きな影響を及ぼすこととなります。

### (二) 余暇

一般的には「余暇」は「仕事」に対比するものとして考えられ、「休養、気分転換のための時間」とされています。しかし、昨今の勤務時間の短縮への取り組みに加え、豊かで明るい生活を実現するための大きな要素として、「余暇」の内容を充実させることが注目されています。

人生八十年の生活時間は、約七十万時間です。このうち、六十歳から八十歳までの二十年間の自由時間は約十万時間もあり、現役時代の労働時間とほぼ同じになります。

#### A 積極的な余暇活動

余暇は、基本的には休息、気ばらし、自己開発の三つの役割に分類できます。休息、気ばらしも余暇の役割としては大事ですが、やはり生きがいとの関連で考えますと、自己開発（自己実現）的な余暇が重要になります。自己開発的な余暇が、積極的な余暇活動だといえます。

#### B 余暇の役割

○健康・体力を維持・向上させる。

○人との交流がはかれる。

○知識・教養が高まる。

○芸術や美的な関心が満たされる。

○仕事に役立つ。

○自分でつくる喜びが満たされる。

○自然との接触がもてる。

○疲れをいやす、ストレスを解消できる。

○社会や人のために役立つ。

○解放感を味わえる。

○技術・腕前を向上させる。

### (三) 家庭

将来にわたる生活を設計するために、生活の原点ともいえるべき家庭・家族があります。

#### A 夫婦

男女の出会いがあつて、夫婦として共に暮らし、喜びも悲しみも一緒に分かちあつてきました。あらためて「夫婦が共有できる夢や目標」を話し合うチャンスです。

○夫婦を考える

a 共通の家庭観を持つている。

b 家庭における役割分担を話し合ったことがある。

c 互いに相手のやりたいことを理解している。

d 共通の趣味、話題を持つている。

e お互いにいたわりあい、心のやすらぎを感じあっている。

#### B 子供

家庭は、子供にとって自立への準備をする場であることを十分に理解していても、親にしてみれば心配や不安は尽きません。親子の情感は、子供より親の方が強いことを自覚し、巣立ちの時を迎えたいものです。さらに、子供が独立し家庭を構えたとき、どのように対処していくのか、事前に心構えをつくっておくことが大切です。

○子供との関係を考える。

a 子供の交友関係を認識している。

b 子供の将来について話し合っている。

c 親とは違う子供の人生観・価値感を理解している。

d 人生の先輩として、子供のよき相談者となっている。

e ここ一番というとき、経済的・精神的な後盾となる備えはできている。

#### C 親

兄弟姉妹が多数の時代と違い、両親との関係も整理して考えておきたい問題です。自分の