



たかが趣味。されど趣味

人生100年時代の

趣味の見つけ方

人生100年時代に向けてライフシフトが提唱される中、
仕事や家庭経済のことだけでなく、
プライベートタイムの充実についても考えておきたい。
その1つが「趣味」である。

■「自分時間」の過ごし方

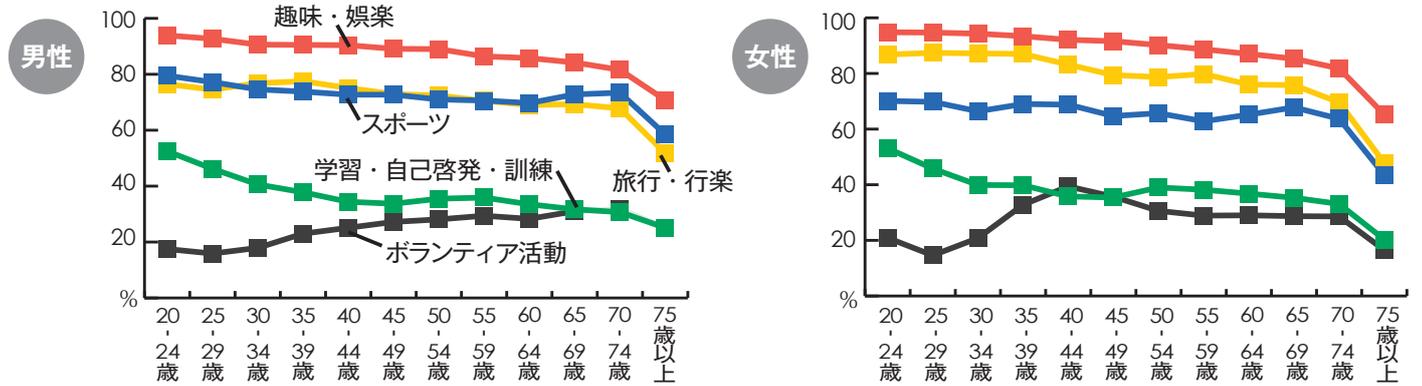
当協会ではライフプランを構成する要素として、「家庭経済」「健康づくり」「仕事」「家族」「自分時間」の5つを挙げている。このうち「家庭経済」と「健康づくり」については、本誌読者の関心も高いが、「自分時間」すなわち「自分のために自由に使える時間の過ごし方」について、あまり関心は高くない。現役世代にとつては「毎日、仕事や家事、子育てに追われていて、自分時間どころじゃない」というのが実情だから、当然のことなのだろう。

日々の生活の中で、自分時間を充実させるなど、贅沢なことなのかもしれない。だが、自分時間を意識して活用することは、生きがいづくりにつながる。それは「仕事」という生きがいがなくなる定年退職後において、より大きな意味をもってくる。だからこそ、定年退職が視野に入ってくると、何か趣味を見つけたという人が増えてくるのだ。

定年退職を間近に控えて初めて、自分が無趣味であることに気づき、焦りを覚えて趣味を探す人がいるが、趣味はもたなければならぬものではない。無趣味だっていい。無理してまで趣味を探す必要はない。

とは言え、せつかくなら人生の時間をできるだけ有意義に過ごしたいものだ。有意義の基準は人によって異なるが、「自分自身が満足できる何か欲しい」。そう思った時に「何か趣味があれば…」という気持ちになる。

【図表1】自由時間における年代別の主な活動



出典：総務省「平成28年度社会生活基本調査」

■「趣味」に対するとらえ方の違い

「あなたの趣味は何ですか？」と尋ねられて即答できる人にはわからないかもしれないが、この質問は案外難しい。

履歴書に趣味を書く欄があれば「読書」「映画鑑賞」などと書くものの、胸を張って「私の趣味です！」と言うほどではなかったりする。この場合は「余暇の過ごし方」と言っただけがしっくりくる。趣味とは「寝食を忘れて没頭できるくらい好きなもの」や「長年続けられるほど好きなこと」ととらえてしまい、「自分には趣味がない」と思ってしまう人は少なくないはずだ。

「趣味」という言葉を辞書で引くと、3つ目の意味として、「専門家としてでなく、楽しみとしてする事柄」とある。この説明からは「仕事ではない」「ことと「楽しんでる」ことの2つが条件であることがうかがえる。だとすると、現役世代のビジネスパーソンがよく口にする「仕事が趣味です」という回答は成り立たなくなってしまう。

趣味について書かれた文章を探してみると、『無趣味のすすめ』（村上龍著、幻冬舎刊）に、次のような一文があった。

——基本的に趣味は老人のものだ。好きで好きでたまらない何かに没頭する子どもや若者は、いずれ自然にプロを目指すだろう。

また、『趣味力』（秋元康著、NHK出版刊）には、次のようにあった。

——趣味とは、自分探しである。自分が好きなことを仕事にした人か、そうでない人かによっても、趣味に対する認識は違うかもしれない。いずれにしても、「趣味」という言葉のとらえ方は結構難しいが、まずは自由時間の過ごし方という視点で、見ていきたい。

■「生活基本調査」に見る自由時間の過ごし方

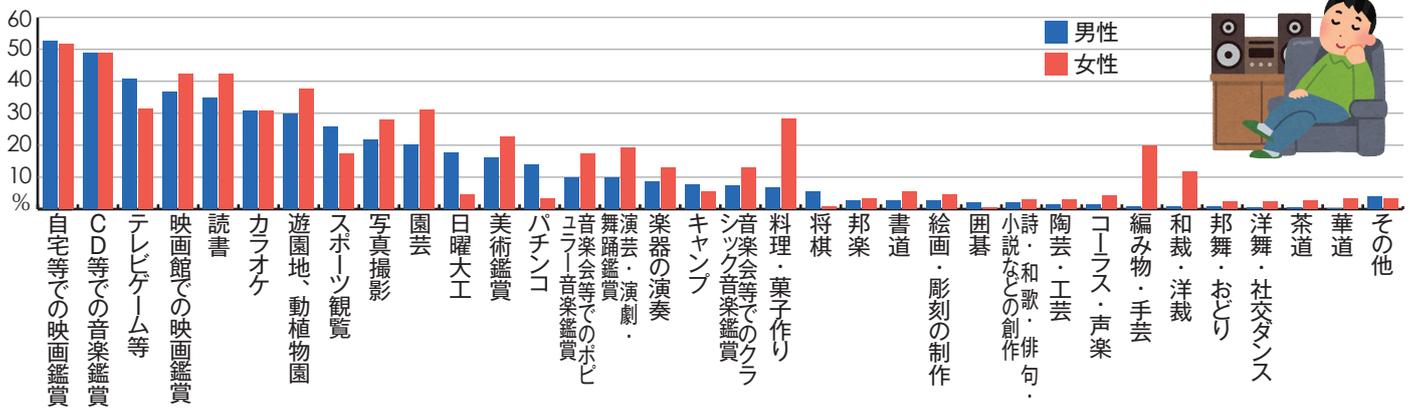
人々の自由時間の過ごし方を知る1つの手がかりとなるのが、総務省が5年ごとに実施している「社会生活基本調査」である。この調査では、個人の自由時間の活動について「学習・自己啓発・訓練」「ボランティア活動」「スポーツ」「趣味・娯楽」「旅行・行楽」に分け、「1年間に何日ぐらいしたか？」を問うている。回答は「まったくしなかった」「1〜4日」など9つの中から選択するようになっていて、【図表1】では、「まったくしなかった」以外を選択した人の年代ごとの割合を、男女別のグラフで示した。

これを見ると、男女共に74歳くらいまではおおむねゆるやかな右肩下がりで、75歳以上になるとその割合が一気に低下する。

自由時間の活動のうち「趣味・娯楽」と「スポーツ」については、その具体的な内容を【図表2】と【図表3】に示している。

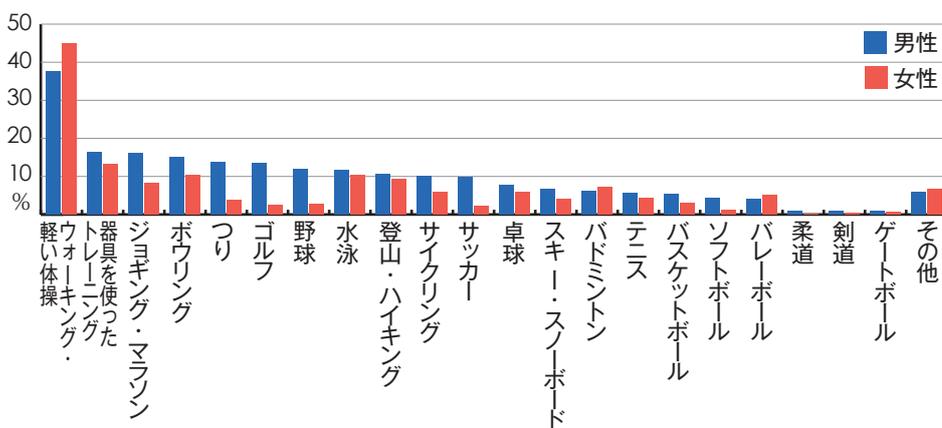
趣味・娯楽では男女共に「映画鑑賞」「音楽鑑賞」「読書」という定番ものが上位を占め

【図表2】自由時間における「趣味・娯楽」の具体的内容



出典：総務省「平成28年度社会生活基本調査」

【図表3】自由時間における「スポーツ」の具体的内容



出典：総務省「平成28年度社会生活基本調査」



ている一方、「日曜大工」「パチンコ」「将棋」については男性が、「園芸」「料理・菓子作り」「編み物・手芸」「和裁・洋裁」については女性が圧倒的に多くなっている。

スポーツでは「ウォーキング・軽い体操」が男女共に最多だが、割合的には女性のほうがやや高い。その分、男性は「つり」「ゴルフ」「野球」「サッカー」をする人が多い。こうしてみると、自由時間に趣味や娯楽、スポーツを楽しむ人々の姿が見えてくる。

では、これらの活動にはどんな効果があるのだろうか。そのヒントを探るべく訪れたのが、地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所である。高齢者の健康増進や健康長寿のための研究を行っている同研究所で、地域参加と地域保健研究チーム研究部長・藤原佳典さんに話をうかがった。

■「社会参加の一環としてとらえる趣味の効果」

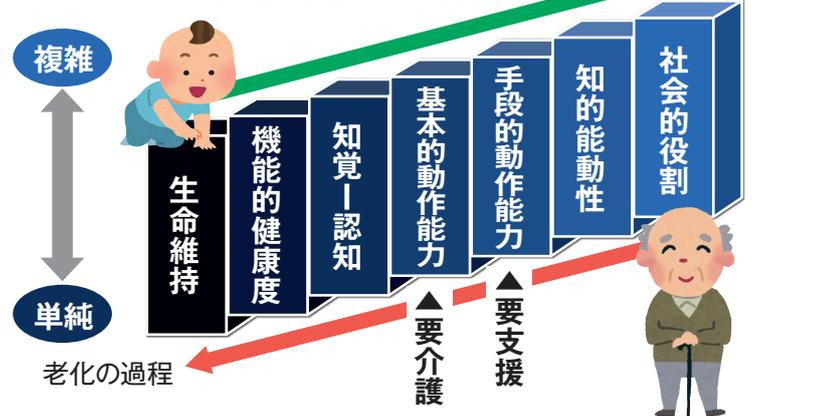
● 老年学から見る7段階の能力

老化や加齢についてさまざまな見地から研究する老年学では、高齢者が自立した生活を維持するための予防研究を重視しています。高齢者の生活機能を把握するため、人間が生活していく上での能力を7つの段階に分けています。

【図表4】で示したように、人は誕生してから「生命維持」「機能的健康度」「知覚」

【図表4】生活機能の7段階

(アメリカの老年学者ロートンが提唱)



【社会的役割】

就労やボランティア活動、地域活動など、社会に参加し、人と交流するための能力。

【知的能動性（状況対応）】

自分で物事を決断したり、人と情報交換するなどの知的活動や、知的好奇心を満たすための能力。趣味やお稽古事、生涯学習もここに入る。

【手段的動作能力】

電話、食事の準備、洗濯、買い物、運転や交通機関での移動、金銭管理など日常生活を送るための能力。

【基本的動作能力】

立つ、歩く、食事、トイレ、入浴、身だしなみを整えるなどの動作を行う能力。

【図表5】健康長寿の10か条（2000年版）

老化予防

- 栄養状態が良好
- 足が丈夫
- 最近の記憶力が良い
- 主観的健康感が高い
- **社会参加が活発**

生活習慣病予防

- 太り方は中程度
- 禁煙
- 酒はほどほど
- 血圧は高からず、低からず
- 血清コレステロールは高からず、低からず

※2017年度に健康長寿ガイドラインとして改訂されたが、社会参加の重要性は継承されている。



「認知」と能力を獲得していき、最終的には「社会的役割」を果たすようになります。左から右へ向かって7つの段階を進んでいくのが、人の成長の過程です。

これとは対照的に、老化の過程は右から左へ向かっていきます。「手段的動作能力」すなわち家事や公共交通機関を使つての外出など日常生活を送るための能力が低下すると要支援となり、食事、歩行、更衣、排せつといった「基本的動作能力」が低下すると要介護となります。

東京都健康長寿医療センター研究所では、長年、健康長寿の秘訣を探るための実態調査をいくつかの地域で実施してきました。

その結果、血圧や血糖値など医学的なことだけでなく、社会参加をしていることも生活の機能維持に役立ち、健康長寿に寄与

さまざまながある社会参加
趣味も立派な社会参加

していることがわかりました。この時の調査結果をもとに2000年に健康長寿の10か条を作成しましたが、ここには「社会参加が活発」を入れています【図表5】。

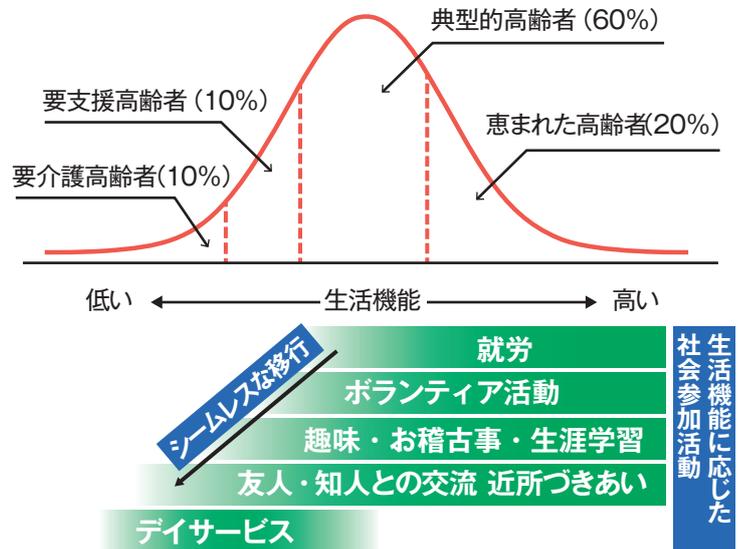
「社会参加」といってもいろんな種類があります【図表6】。現役時代は社会的役割として責任の重い「就労」をしている人も、定年退職を迎えたり加齢にともなう段々就労が負担になってきます。それでも何か社会的に役立ちたいという意欲がある人は、「ボランティア活動」にシフトしていきます。

他人様のために貢献する活動がなくなってきた人にとっては、趣味やお稽古事、生涯学習という社会参加の仕方があります。なぜ個人の趣味が社会参加なのかというと、趣味には釣りなど一人で楽しむものもありますが、おおかたはサークルなどグループ活動で楽しむ場合が多いからです。グループ活動では他人と協調しながら活動しなければならず、高度な社会性が要求されます。

友人と出かけたたり、近所で立ち話をしたり、買い物先の店員さんと会話をするとといった偶発的な交流もカジュアルな社会参加です。

さらに生活機能が低下して、立つ、歩くといった基本的動作が困難になった場合、介護施設で受けるデイサービスも利用者や職員たちとの交流がありますので、受け身の部分はありますが、社会参加と言えるでしょう。

【図表6】 高齢者の生活機能による分布

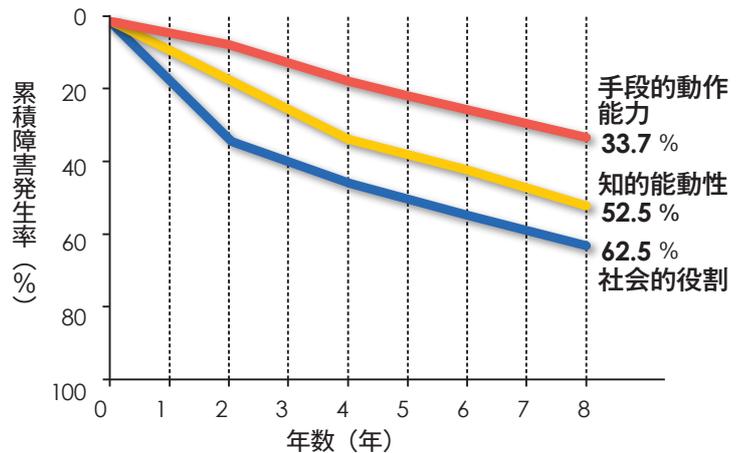


「社会的役割」と「知的能動性」の低下が呼び水に

「社会的役割」「知的能動性」「手段的動作能力」と加齢の関係を調査した結果が【図表7】です。これは1990年代、東京都小金井市で65歳以上の無作為に選んだ235人の女性を8年間追跡調査したものです。すべてにおいて自立して生活できていた人も、年齢を重ねるにしたがって徐々に能力が落ちていき、8年後には社会的役割は6割、知的能動性は5割、手段的動作能力は3割ほど低下しています。

同じ調査を他の地域でも実施しており、地

【図表7】 高齢者の高次生活機能の加齢変化



域によっては社会的役割よりも知的能動性のほうが低くなったところもありますが、いずれにしても、「社会的役割」と「知的能動性」という2つの能力の低下が呼び水となって、手段的動作能力の低下につながっています。

実際の高齢者のライフスタイルを見ても、この2つの能力は切り離されたものではありません。完全に趣味だけの活動や、完全にボランティア活動だけというのは少なく、両方が重なり合っています【図表8】。

例えば、楽器演奏や歌など個人の趣味が高じて、人前で披露するようになり、慰問活動にまでつながるようなケースです。最初

ど、練習をするうちに誰かに聴いてほしいと思うようになり、さらに音楽で誰かの役に立ちたいと保育所や老人施設などでボランティア活動することはよくあります。

ボランティア活動と言っても、やっていること自体に学びや楽しさがないと、長続きしないものです。趣味とボランティア活動の双方が高め合いながら、自分自身の健康維持につながっています。

男女で異なる社会参加の方法

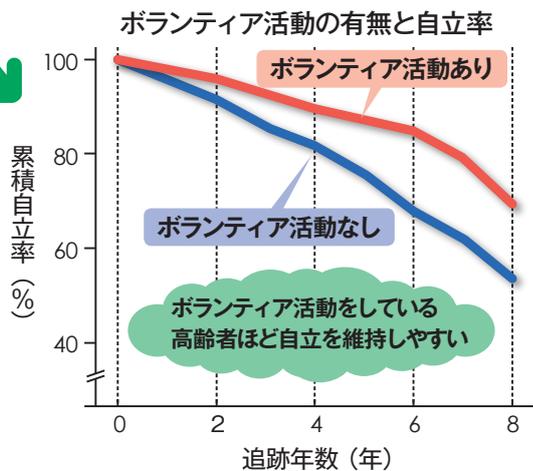
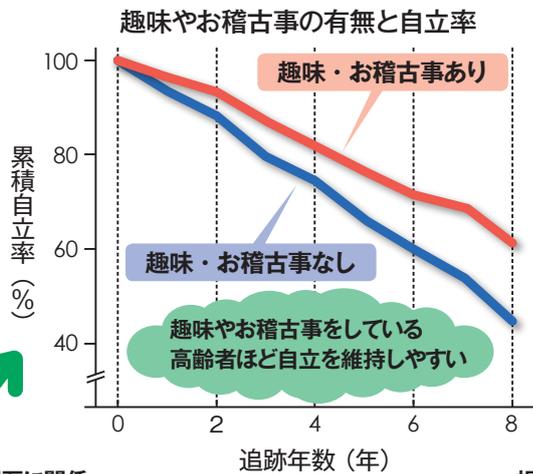
男性の社会参加の乏しさがよく問題になります。しかし、無理に引っ張りこんでも長続きしませんし、かえって不協和音になるだけです。地域活動が苦手な人には「就労」という形で社会参加する方法が有効です。当研究所における高齢者の就労支援の研究も、主な対象は男性を想定しています。

趣味・お稽古事の活動やボランティア活動に対しては、女性のほうが関心が高くなっています。一方、地域で開催される生涯学習大学については、男性の参加者も多くなっています。

男性は「学ぶ」ということに対して関心が高いようです。ですから、自治体などで高齢者の社会参加のプログラムを企画される際は、男女によってアプローチを変える必要があるでしょう。

趣味・お稽古事やボランティア活動にしても、生涯学習大学にしても、続けている限りは介護予防につながっています。です

【図表8】 社会的参加と健康寿命



高齢期の活動は
てんこ盛りがお勧め

から、途中でやめそうになっている人をサポートして継続できるようにすることも、介護予防という点では重要です。

高齢期の健康維持に必要な三大要素は、「栄養」「運動」「社会参加」です。高齢期の活動には、これらの要素が複数入っているほうが効率的です。

例えば、「子ども食堂」は地域の子どもたちに食事を提供するというボランティア活動ですが、料理をするには体を動かしますし、五感も働かせます。活動を通じて世代の異なる多くの人々とも交流します。料理について

学べば、栄養の知識を身につけることにもなります。このように、いくつもの要素が入ったてんこ盛りの活動がお勧めです。

地域活動に参加するにあたっては、現役時代に「PTAの役員をしていた」や「子どもを通じて少年野球のサポートをしていた」など少しでも地域に関わっていた人のほうが入っていきやすいでしょう。地域でのサークル活動にはどんなものがあり、そのサークルの雰囲気はどうかといった情報は、地域でネットワークをもっていた人のほうが入手しやすいからです。

ですが、現役時代に地域との関わりが全くなくても、あきらめることはありません。定年後にゼロから地域活動を始めても、充

分効果はあります。情報を一から集めるのは大変かもしれませんが、まちの広報誌やインターネット、口コミなどで探せます。

社会参加は、高齢期の生活の機能維持や自立に役立ちます。当研究所では「学び」と「ボランティア」と「仲間づくり」の三位一体でできる地域活動として、「絵本の読み聞かせボランティア」を推進しています（次ページのコラム参照）。興味のある方は、お住まいの自治体で活動している団体がないか、探してみたいかがでしょうか。

以上、高齢期の社会参加という観点から趣味をとらえてみた。趣味の入口はあくまでも個人の興味だが、趣味を通じて人との交流が生まれ、それが社会参加に発展していくことは、健康寿命を延ばすことにつながる。

社会参加のフィールドは何も地域社会だけではない。比較的都市部に限られるが、カルチャーセンターというフィールドもある。カルチャーセンターには、茶道や書道といった伝統文化から絵画や音楽などアート系、ヨガやダンスなど運動系まで幅広い講座がそろっている。トレンドを反映した講座、有名講師による講座など、講座名を見ているだけで好奇心が刺激される。

「カルチャースクール」「文化教室」などとも呼ばれるカルチャーセンターは、新聞社や放送局のほか、大手百貨店が母体となって運営されているところもある。そこで、東京の都心部、池袋にある西武池袋本店内、



高齢者の学びを継続させる 絵本の読み聞かせボランティア

東京都健康長寿医療センター研究所の社会参加と地域保健研究チームでは、高齢者の社会参加をうながす1つの手法として、「絵本の読み聞かせボランティア活動」を育成、支援している。これは講習会で高齢者に絵本の朗読の仕方をマスターしてもらい、その後修了生が中心となって保育園や小学校などで子どもたちに絵本の読み聞かせをするという活動だ。

ツールとして「絵本」を選んだ理由には、

- ①高齢者を主人公にしたものが多いため、高齢者が感情移入しやすい
- ②平和や愛などのメッセージが込められた深みのある話が多く、大人にとっても学びの教材となる
- ③図書館に行けばたくさんの絵本があり、お金をかけずに手軽に続けられる

といったことが挙げられる。この活動の入口となるのは、自治体などが開催する高齢者向けの健康づくりのための絵本朗読講座である。最初からボランティア活動と謳ってしまうと敷居が高くなるため、まずは高齢者自身の脳トレになるということを前面に打ち出し、敷居を低くしている。

講座では、絵本を読むための基礎知識に加えて、発声練習や滑舌のトレーニングを行う。ストーリーをイメージしながら、聞き手を意識して、決められた時間内にきっちり読む、というトレーニングが認知機能の維持にも効果があることは、医学的に示されている。

高齢者の学びは継続することが重要である。やめてしまうと、そこから機能が低下していくからだ。講座が終了した後、どのようにしたら学びを継続していけるのか。修了生たちがボランティアで自主活動できれば、続けていきやすい。絵本の読み聞かせでは講座終了後も、7割以上が何らかの形で学びを続けている。最初は地域の児童館や保育園などからお試してスタートし、活動を広げていったりしている。

このとき大事なのが、質の良い活動をすること。高齢者自身の生きがいになると同時に、聞き手に対しても良い効果がないと長続きしない。その点、絵本の読み聞かせ活動では地域住民から「お年寄り」全体に対する高評価が得られ、子どもたちにとっては周囲に信頼できる大人が増え、地域の見守り力向上にもつながっているという。

この活動は多くの自治体にも広がり、日本の優良事例としてWHO（世界保健機構）でも紹介されている。「学び」「ボランティア」「仲間づくり」の3本柱は、高齢期の社会参加において重要な要素である。ボランティア活動の中にも学びを入れていくことで、複合的な効果を得られやすくなる。この活動を継続している高齢者たちの経過を追っていると、日々の生活にもメリハリができ、身体面でも精神面でも能力を維持できているようだ。

株式会社セブンカルチャーネットワーク池袋
コミュニティ・カレッジの吉羽肇店長に、同
店における昨今のカルチャーセンター事情
をうかがった。

■ 昨今のカルチャーセンター事情

Q 受講生は、
どのような方が多いのですか？

受講生の9割が女性で、年代的には60歳
以上の方が多くなっています。他のカルチ

Q 受講生は、
どのような動機やきっかけで
始められるのですか？

人によってさまざまですが、最近多いの
は「時間とお金に余裕ができたから」とい
う動機です。「昔からやってみたかったけ
れど、なかなかできなかつた」という方が、

お子さんが独立して余裕が出てきたから通
い始められるといったケースなどがあります。
「アクティブシニア」と呼ばれる60歳前後の
方を中心に、50歳を過ぎた頃から、ライフ
スタイルが変わる節目がきっかけとなってい
るようです。刺繍やビーズといったクラフト
系の講座を始められる方には、そのような
動機がよく見られます。

「お友達が通っているから」というきっか
けや、仲間づくりや趣味・趣向が合う人
とのコミュニケーションを目的に受講される方
もたくさんいらっしゃいます。

「スキルを身につけたい」という理由で始められる方も少なくないのですが、そういう方は意外と途中で挫折されているようです。最初からあまり高望みしすぎるよりも、シンプルに「好きだから」という理由のほうが長続きされています。本気でプロを目指す人は、専門学校を選ぶのではないのでしょうか。カルチャーセンターで大事なものは、「好き」であることと「コミュニケーション」です。

Q どのような講座が人気ですか？

講座はおおむね女性であることを前提としたものが多くなっていることもあり、ここ数年は美と健康に関する講座が人気です。ヨガやストレッチ系の講座のほか、腰痛予防や肩こりを治すなどお悩み解消の講座は特に希望者も多くなっています。また、最近のトレンドとしては、昨今の古いブームを反映して、タロットなど古い系の講座に人気が集まっています。

一昔前は茶道や華道、料理教室など花嫁修業的な講座に若い女性が集まっていました。カルチャーセンターはどこも茶道や華道の各流派の先生によって成り立っているような状況でしたが、今はこの種のお稽古事の講座は、軒並み希望者が少なくなっています。昨今は豊のない家も増えているようですし、作法や礼法はあまり必要とされていないのかもしれない。

いつの時代も変わらず受講生が集まるの

は、短歌、俳句、絵手紙、陶芸などの講座です。日本画、水彩画、油絵といった講座も、トレンドが落ちません。ただし、単に「日本画講座」というネーミングではなく「琳派の技法を学ぶ」などより絞り込んだ内容とするのが、最近の傾向です。

Q 受講生の継続率はどのくらいですか？

講座は3カ月間が基本になっていて、その後、8割以上の方が継続されます。「もつと腕を磨きたいから」や「お友達ができたいから」というのが、主な理由です。クラブ系の講座では「手づくりした作品を、近しい人に自慢したい」というのもモチベーションになっているようです。池袋コミュニティ・カレッジは1979年の開講ですが、30年以上ずっと通い続けてくださっている受講生も結構いらっしゃいます。

Q 講座はどのようにして企画されているのですか？

他のカルチャーセンターには、講座企画の専任スタッフがいますが、当センターでは各スタッフがアイデアを出し合っただけで企画しています。1つの講座を実現させるには、講師のスケジュールを押さえたり講師料の交渉をしなければならず、半年から1年くらいかかります。著名な講師を確保するのはすごく大変ですが、一度人脈ができるとそこから同じ分野の講師につながりやすくなります。

雑誌とタイアップした講座や、SNSで話題を集めているインフルエンサーを迎えてのハンドメイド講座など、20代〜30代の女性を意識して企画する講座もあります。その一方、トレンドダウンした講座だからと言って、簡単に無くしてしまうわけにはいきません。というのも、しばらくするとまた人が再燃することがあるからです。

世代によってアプローチの仕方も異なりますし、時代のマーケットにはお客さまも機敏に反応しますから、ある程度先の時流を読みながら企画していくことが求められます。

■ 趣味を見つけるヒント

カルチャーセンターは、趣味を見つける1つの入口となり得るが、それ以外にもどのようにして探せばいいのか？ そのためのツールとして、次ページ以降に2つのものを掲載した。1つは本誌で過去に掲載した趣味・スポーツに関する体験談をまとめた一覧表【図表9】で、もう1つは過去の経験振り返りしながら趣味を探していく「趣味探シート」【図表10】である。

本誌では現在掲載中の「十人十色」をはじめ過去には「My Hobby My Sports」「Hobby & Sports」のコーナーで、さまざまな趣味やスポーツを楽しんでいる方々にご登場いただいた。これらの体験談の中には、趣味を見つけるためのヒントが散りばめられている。2015年4月号以



※バックナンバーの記事の多くは当協会ホームページでもご覧いただくことができます。

URL : <http://www.lifeplan.or.jp/> ▶トップページの上のタブ「ライフプランとは」をクリック ▶右のタブ「自分時間」をクリック

| 掲載号 | どんな趣味？ | 趣味を始めたきっかけ | 趣味の魅力 | 趣味を通じた人とのつながり |
|----------|----------|---|---|---|
| Vol. 125 | バドミントン | 遊び程度の経験だったが、36歳の時、基礎からきちんと学ぼうと思い、市のバドミントン教室に通い始めた。 | 手軽にできるので、日常的に体を動かす習慣が身につく。 体を動かすことで日ごろのストレス発散ができ、健康維持につながる。 バドミントンを通じて、多くの人と知り合うことができる。 | 職場のバドミントン部をはじめ、地域のバドミントンサークルにも所属。 |
| Vol. 124 | プラモデル製作 | 高校生の時、ガンダムのプラモデルを1つ作ったことがきっかけで、いつの間にかのめり込んでいた。 | 思いのまま自由に作れるところ。 時間を忘れて没頭できるところ。 | — |
| Vol. 123 | ブラスバンド | 高校時代からずっと続けている。 | 指揮者と演奏者全員が一体となって素晴らしい演奏が生まれ、心が震えたり、芸術が人生にある喜びを感じられる瞬間があるところ。 | 職場の吹奏楽部と市民オーケストラに所属。 |
| Vol. 122 | バイクツーリング | 職場の先輩から、ツーリングクラブに入らないかと声をかけられて。 | 五感を刺激されるのと、ロールプレイングゲームのようなおもしろさが魅力。 旅先で、バイク仲間や宿屋の主人など多くの人と出会いがある。 | 職場のツーリングクラブに所属。 旅先でも多くの人との出会いがある。 |
| Vol. 121 | テニス | 23歳の時、職場のテニス部が主催するテニススクールに参加したことがきっかけで、学生時代にやっていたテニスを再開。 | 技術が向上し試合に勝った時、達成感が味わえる。 | 職場のテニス部に所属。 |
| Vol. 120 | 卓球 | 中学時代の部活動以来、続けている。 | 卓球は生涯現役で活躍できるのが魅力。 卓球という趣味がボランティア活動とリンクしている。 | 職場の卓球部、ボランティア研究会に所属。 |
| Vol. 119 | 家族コーラス | 25歳の時、知人に誘われて合唱団に所属。結婚し子どもができたことで家族コーラスを結成。 | 歌を聴いて喜んでくれる人がいることが励みになる。「いい音楽を目指す」という共通の目標を家族で共有できる。 | 家族コーラスとしてコンサートを開催するほか、職場の合唱団にも所属。 |
| Vol. 117 | サッカー | 中学、高校、大学と続けていたが、社会人になって休止。31歳の時、職場で結成されたサッカー部への入部を誘われたことがきっかけとなり再開した。 | 全国大会という目標をもって、一生燃焼、一生感動、一生青春できるところ。 仲間たちとの出会いと交流も魅力。 | 職場のサッカー部に所属、はじめは選手だったが後に監督に。 42歳からは、地域のシニアサッカー部にも所属。 |
| Vol. 116 | マラソン | 健康問題をきっかけに一人でジョギングを始め、その後31歳の時、職場の遊走会に入った。 | 走ることで、自分の中にある「もう一人の自分」に出会える。 | 職場の遊走会に所属。 |
| Vol. 115 | 二胡演奏 | 40代から始めた定年後の趣味探しとして、フルート、絵手紙、二胡を始めた。そのうち二胡だけが継続できている。 | 演奏会で皆の息がぴったり合って、上手に演奏できた時のうれしさ。 仲間たちとのひと時がリフレッシュになる。 | 職場の二胡同好会に所属。 会ではボランティア活動も行う。 |

【図表9】本誌でご紹介した趣味・スポーツに関する体験談

下記は、これまで本誌「十人十色」「My Hobby My Sports!!」「Hobby&Sports」のコーナーでご紹介した趣味・スポーツの体験談から、それを始めたきっかけや魅力、人とのつながりをまとめたものです。これから趣味を見つけられる際のご参考にしてください。

| 掲載号 | どんな趣味？ | 趣味を始めたきっかけ | 趣味の魅力 | 趣味を通じた人とのつながり |
|----------|---------------|--|--|--|
| Vol. 134 | 駅弁の掛け紙収集 | 中学生の時、旅行で食べた駅弁の掛け紙に引かれて、収集するようになった。 | 掛け紙を持ち帰って眺めることで、楽しかった鉄道旅を思い出すことができる。 | 同好の士と交流。 |
| Vol. 133 | エクストリームアイロニング | オーストラリアに留学中、テレビで初めて観て印象に残った。帰国後、アイロンを買いに行った際に思い出し、自分もやってみようと思った。 | 山に登った達成感にアイロン掛けでしわをのばす達成感が加わると、ただ登山したよりも高い達成感を得られる。癒しの感覚も得ることができる。 | エクストリームアイロニングジャパンを設立。 |
| Vol. 132 | エスカレーターの研究 | 大学進学で上京した時、曲がるエスカレーターを見たのがきっかけ。東京にはいろんなタイプのエスカレーターが多いことに気づき、収集と分類を始めた。 | 個人の趣向として、ずっと動き続けているものが好き。よく旅に出るようになり、世界が広がった。 | Webサイトを運営し、同人誌を発行している。それらの活動を通じ、同好の仲間やメーカーの人と交流。 |
| Vol. 131 | スポーツ吹矢 | 手術をして激しい運動はできなくなっていたが、テレビで観て「これならできる！続けられる！」と興味をもち、すぐに用具を注文し、協会へ入会した。 | 年齢や障害の有無に関係なく、ゲーム感覚で健康維持増進ができる。吹矢が的の中心に当たった時の爽快感がストレス解消になる。仲間と競技を楽しみながら、たくさんの笑顔を見られることに喜びを感じられる。 | 全国組織もある協会に所属し、役員を務める。競技会や活動を通じて全国に仲間ができた。 |
| Vol. 130 | アサルト演奏 | 20代の頃、音楽好きな友人が見せてくれたのがアサルトとの出会い。その後、インターネットの動画で見て、自分もやってみたくと思った。 | 持ち運びの手軽さと、ジャグリングのような動きで、見て聞いて楽しめるのが魅力。「珍しい」という理由で興味をもってくれる人も多く、そこから新たな人間関係が始まることもある。 | アサルトカフェという練習会を主催するほか、演奏活動、保育所や老人ホームへの訪問なども行っている。 |
| Vol. 129 | マンホール蓋収集 | 旅先で見たマンホール蓋に疑問をもったことがきっかけ。 | 絵柄に込められた各自治体のメッセージを読み解くことが魅力。絵柄からまちの歴史・文化・産業などを読み取り、さらに調べて知的好奇心を満足させる。テーマをもって追いかけると面白くなる。 | 路上の文化遺産であるマンホール蓋の価値を説いて保存を求めたり、魅力を伝える講座を開催。 |
| Vol. 128 | 書道 | 社会人1年目の時、同期の友人といろんなことを気軽に挑戦していた。その1つが職場の書道サークルだった。 | 先生の書く手本がかっこいいので、それを真似して書くことが楽しい。段が上がる、展覧会に出品するなど目標がある。異なる年代の人と共通の趣味で集まれる。 | 職場の書道サークルをはじめ、地域の書道会2つに所属。 |
| Vol. 127 | そば打ち | 職場でそば打ち名人の姿を見て、自分もやってみたくと思った。 | そば打ちをしていなければ出会えなかったような、多世代の人たちと知り合える。食べた人に喜んでもらえると、自分のエネルギーになる。 | 職場で仲間たちとそば打ち部を創設し活動。福祉施設への慰問も行う。 |
| Vol. 126 | カヤック | カヤックを漕いで無人島に渡る人をテレビで見て、やってみたくと思った。 | カヤックならではの風景やきれいな海底を見ることができ、自然の素晴らしさを感じられる。無人島でコーヒーを沸かして飲む時間が楽しい。いろんな価値観の人と出会える。 | 地域のカヌークラブに所属。海の清掃などボランティア活動やカヌー教室なども行う。 |

STEP
2「未経験への関心」
を探ろう

- ①これまでにまったく経験はないけれど、
気になっている趣味やスポーツがあれば書き出します。
- ②その趣味やスポーツについて、どんなところが気になっているのかを書きます。

| 趣味・スポーツ | 左記のどんなところが気になるのか |
|---------|------------------|
| | |
| | |
| | |

STEP
3趣味・スポーツに「求める
もの・期待すること」は？

あなたが趣味やスポーツに求めるもの・期待することは何ですか？
(例：仲間づくり、健康づくり、生きがいくくり 等)

| 趣味・スポーツに求めるもの・期待すること |
|----------------------|
| |
| |
| |

STEP
4あなたが「今、一番やってみたい」
趣味・スポーツは何ですか？

STEP 1～3を参考にしながら、あなたが今、一番やってみたい
と思う趣味・スポーツを下記に書いてみましょう。

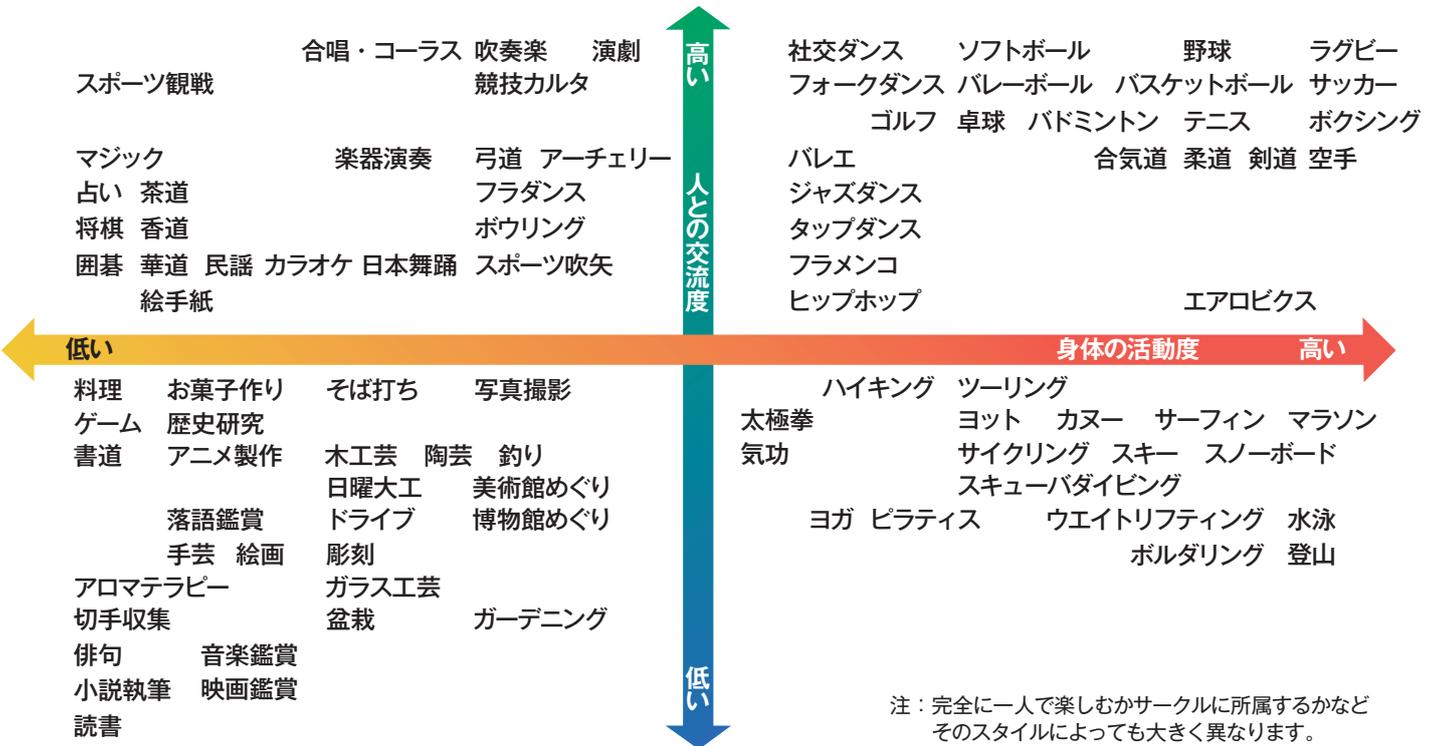
| 私が今、一番やってみたい趣味・スポーツ |
|---------------------|
| |

趣味を見つける3つのコツ

- ①最初の一步を踏み出してみる。
- ②楽しくないのに、無理して続けない。
- ③気の合う仲間をつくる。



【図表11】 趣味・スポーツの身体的活動度と人との交流度（筆者の主観による分類）



【図表12】 趣味を見つけるためのヒント

- | | | |
|--|---|--|
| <p><情報源></p> <ul style="list-style-type: none"> ● インターネット、SNS ● 友人・知人・家族の口コミ ● 雑誌、本 ● 自治体の広報誌 ● 生涯学習センターや図書館等の掲示板 ● 街なかの広告・チラシ ● イベント会場での広告・チラシ | <p><行動例></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 職場のサークルに入る ● 職場でサークルを立ち上げる ● 地域のサークルに入る ● 地域でサークルを立ち上げる ● 生涯学習センターに問い合わせる ● 一日体験教室に参加してみる ● カルチャーセンターに通う | <ul style="list-style-type: none"> ● 友人・知人・家族の誘いにのってみる ● 友人・知人・家族に声をかけてみる ● 興味ある趣味の関連団体に問い合わせる ● インターネットで同好の士を見つけ、コンタクトを取る ● 趣味に必要な道具を見に行ってみる ● さまざまなイベントに参加してみる ● 旅に出てみる |
|--|---|--|

前の記事には紙幅があった分、趣味を見つけるまでの過程、ライフスタイルにどんな変化があったかについて書かれたものもある。

「趣味探シート」は幼少期のお稽古事、学生時代の部活動、サークル活動も含めて、過去に経験した趣味を振り返ったり、自分が趣味に求めるもの・期待することを書き出す中で、趣味探しをサポートするシートだ。

そこにも記載したが、趣味を見つけるコツは

- ① 最初の一步を踏み出してみる
- ② 楽しくないのに、無理して続けない
- ③ 気の合う仲間をつくる

である。この中で、最も大事なのは一步踏み出してみることに。とりあえず試してみても、自分に向いていないと思えば、無理して続けず、また次を試せばいい。そして、続ける秘訣は、仲間をつくること。本誌掲載の体験談の中でも、「人との出会い」「人との交流」を趣味の魅力や継続できている理由に挙げている人はかなり多い。

いくつか趣味をもつのであれば、体を動かすものやそうでもないもの、一人でするもの、夫婦でするもの、大勢でするものなど変化をつけて組み合わせるといいだろう【図表11】。

そうすることで、身体や環境の変化に対応できる。なお、趣味を始めるためのヒントとして【図表12】に情報源と行動例を挙げた。

人生100年時代、長い人生の生きがいの1つとして、自分時間を活用して趣味を見つけたいかがでしょうか。

（取材・執筆／ライター 更田沙良）