

学校の時間でもなく、部活やお手伝いの時間でもない、自分が自由に使える時間を「余暇（よか）」と言います。
みなさんは、そのような時間があったら、どんなことにチャレンジしたいでしょうか。
余暇の3つの機能（休息／気晴らし／自己成長）を意識して、やってみたいことを考えてみましょう。

- 1 **体を動かす**
サッカー、野球、バレー…
- 2 **自然**
昆虫採集、キャンプ…
- 3 **見学**
博物館、美術館…
- 4 **料理**
新しい料理、お菓子作り…
- 5 **育てる**
花、動物、野菜…
- 6 **考える**
パズル、将棋…
- 7 **つくる**
手芸、プラモデル…
- 8 **のんびり**
読書、お風呂…
- 9 **見る**
映画、ドラマ…
- 10 **話す**
新しい友達、地域の人…
- 11 **出かける**
買い物、名所…
- 12 **食べる**
新しい料理、新しいおかし…

休息として

気晴らしとして

自己成長として



★ スキルのポイント

余暇を考える場合、3つの機能（休息／気晴らし／自己成長）を意識してみましょう。

もちろん体を休める休息も重要ですし、リフレッシュするための気晴らしも重要です。しかし、それだけでなく、自己成長につながるような余暇も見つけて、これらにバランスよく取り組んでみましょう。

例えば、同じ読書でも、休息としての読書、気晴らしとしての読書、自己成長としての読書では、読む本も変わってくるはずですよ。