

とっどーと通信

2021年1月7日発行

214号

「とっどーと通信」は
略して「とっつう」。
いつも読んで頂きたい
ありがたございす。

謹賀新年

あけましておめでとうございす。

こんにちは！平川です。昨年は大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。では今月もはりきっていきましよう！



ジャンナーの法則

今回は少々衝撃的なお話を。

貴方は昨年を振り返ってみていかがでしたか。私はあーという間でした。

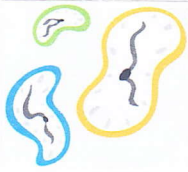
光陰矢の如し。特に50歳を過ぎてからは、そう感じます。ところが小学生の頃はどうかだったでしょう。夏休みが

とても長く感じたものです。また中学生の頃は、早く卒業したいのに、卒業式がなかなか来ませんでした。

それが歳を重ねるにつれ、時間が加速して過ぎるようになりしました。実はこれ、気のせいではないのです。19世紀、フランスの哲学者、ポール・ジネが心理学的に説明しています。『生涯のある時期における時間の心理的長さは、年齢の逆数に比例する（年齢に

反比例する）』と。これをジャンナーの法則といいます。（ウィキペディアより）

私は40歳を過ぎた頃、いとうとう、人生を振り返り始めた。なかなかなんてのんきに思っていました。ジャンナーの法則によると、人生を80年とした場合、なんと振り返り地点は、20歳である。つまり



0歳から20歳まで、20歳から80歳までの

体感時間は、ほぼ同じということ。たしかに成人式までは、本当に長かったのですが、30歳を超えたあたりからは、信じられない程速かった。そして驚くなけれ

ば、50歳の時点で、すでに人生の90%の体感時間が過ぎていく。というではありませんか。私は56歳です。10%を切っています。カラタイマーなら点滅しています。めまいがしました。

そこで疑問です。なぜ年齢とともに時間が速く感じるようになるのでしょうか。それは経験値によるもの。子供の頃は、何もかもが初めての経験です。カブトムシを掴まったり、

海で泳いだり、花火を見たりと、見るものすべて新しいことばかりです。新しい情報を脳が受け取ると、情報量がとても多いので、



その処理に時間がかかり、時が長くなったように感じます。ところが、

大人になると、ほとんど経験している事ばかりです。また毎日が同じ繰り返しです。脳が違うものと認識しませんが、よって情報量が少ないため、脳の処理スピードが速くなり、その結果、時が短くなったように感じます。つまりある一定期間における、記憶した情報量が多いほど、

体感時間は長くなる。ということ。そういえば思いあたる節があります。海外旅行に行くと、帰りの飛行機の中で思うのが、3泊4日ののに1週間くらい滞在していたように長く感じます。また研修で他県へ行った時も、同じことを感じます。

これは大量の新しい情報が脳へ送られたからです。ということは、これを利用すれば、残りの人生を長く感じる事が出来るかも。早速、調べたりありました。5つの方法を紹介します。一、学びつづける。脳に新しい情報を与えることで、時間の流れを遅くします。新しいスキルを身につけるための講座を受けるのもOKです。二、行ったことのない場所を訪ねる。匂い、音、人、色彩、手ざわりなど、大量の情報が脳へ流れ込みます。カネで仕事を

する。初めてのレストランに行くでも同じ効果があります。三、新しい人に会う。物と違って人間は、複雑なため「処理」して理解するには、多くの努力が必要とされます。そのため脳にとって良いトレーニングになります。四、新しい活動にチャレンジする。新しいことをする時は、注意力を要します。これは脳が警戒態勢力モードになり、知覚が研ぎ澄まされた状態になるので、時間が長くなったように感じます。五、自発的に。一日を長くしたいなら、「驚き」は効果的な手段です。自発的に新しい経験を

して脳を驚かせます。以上ですが、私の今年の目標は、この5つです。命の有限性を意識するだけで、今が輝き出します。詳しくはメールにリンクを貼っていますのでぜひご覧ください。

発行／有限会社アサム
〒819-1127 福岡県糸島市有田中央 2-14-36
Tel: 092-321-4001 Fax: 092-321-4002
・専門学校&スクールサーチ: <http://www.asamnet.jp/>
・ブログ: <https://itorinri.com/>

ご感想 や楽しいメッセージをお待ちしています。 X-IL: hirakawa@asam.jp FAX: 092-321-4002