

とことこ通信は平川の分身がお客様のところへご挨拶に伺う。という気持ちでお届けしています。当然ですが無料です。

とことこ通信

謹賀新年

あけましておめでとうございます。



こんにちわ！平川です。昨年は大変おくお願いいたしました。では今月もはりきっていきましょう！

ジャネーの法則

今回は少々衝撃的なお話を。

貴方は昨年を振り返っていかがでしたか。私はあ~という間でした。

光陰矢の如し。特に50歳を過ぎてから、そう感じます。ところが小学生の頃はどうだったでしょう。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・ジャネが心理学的に説明しています。生涯のある年齢の逆数に比例する（年齢に

2021年1月7日発行

214号

「とことこ通信」は
毎月1回、読んでいただき
ありがとうございます。

反比例する）と。これをジャネーの法則といいます。（ウキヤディアヨリ）私は40歳を過ぎた頃、「どうどう、人生を折り返しちゃったなあ」なんてのんきに思っていましたが、ジャネーの法則によると、人生を80年とした場合、なんと折り返し地点は、20歳であると。つまり20歳から20歳までと、20歳から80歳までの体感時間は、ほぼ同じ」ということです。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、速かったです。そして驚くなかれ。50歳の時点ですでに人生の90%の体感時間が過ぎてしている。というではありませんか。私は56歳ですので10%を切っています。カラー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。カブトムシを捕まえたり、

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。その処理に時間がかかるので、情報量がとても多いので、ない場所を訪ねる匂い音、人色、手ざわりなど、大量の情報が脳へ流れます。カブトムシを受けるのもOKです。二、行った二つの事ばかりです。また毎日が同じ繰り返しですので、脳が違うものと認識しません。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、時間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、記憶した情報量がたりほど、体感時間は長くなる。ということです。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日なのに1週間くらい滞在していました。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ことが出来るかも。早速、調べたらありました。5つの方法を紹介いたします。「学びづける」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。三、行った二つの事ばかりです。物と遠く離れた人間は、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。これは脳が警戒機能モードになり、知覚が研ぎ澄まされた状態になるので、時間が長くなったり、驚きは、したくなります。五、自発的に新しい経験をして脳を驚かせます。したから、「驚き」は、効果的な手段です。以上ですが、私の今年の目標は、この5つです。自分で、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。

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-1レ: hirakawa@asam.jp FAX: 092-321-4002