

のぞましい家庭教育のしおり

～時間を上手に使おう～

ほとんどの人が時間は大切だと思っています。限りある時間。これを上手に使いたいと誰もが思っていることでしょう。

では、どのようにしたら上手に時間を使えるのでしょうか。無駄な時間をなくしていくことができればよいと思います。人生の中での無駄な時間の一つに「探し物をする時間」があります。1日8時間働いている大人が勤務中に探し物をしている時間は、年間150時間ほどあると言われています。働いている時間だけでこの時間なので、家庭での時間を含めると更に多くなります。0にすることはできませんが、減らすことは可能です。不要な物を捨て、必要な物を探しやすく配置することにより探し物に費やす時間は減り、心の余裕のための時間を生み出すことができます。

また、千葉大学教授である一川誠氏によると、時間には「時計の時間」と「心理的な時間」があるそうです。「心理的な時間」は、代謝の状況や環境などによって伸びたり縮んだりと変化していきます。代謝が盛んなときには、「心理的な時間」が早く進むため、相対的に「時計の時間」はゆっくりと進みます。子どもの頃は時間の流れが遅いの、大人になると時間の流れが早くなるという現象の理由の一つが、年をとって代謝が落ちることです。体を動かすことは健康面だけでなく、時間の使い方の観点からも優れていると言えます。寝転がってスマホを眺めているなどの行動は、代謝が低下しているため、時間もあっという間に過ぎてしまいます。

初めての体験も「心理的な時間」が早く進むそうです。子どもは、日常で初めて経験することが多いため、「心理的な時間」が早く進み「時計の時間」がゆっくりと感じられます。子どもの頃は、運動会や文化祭、修学旅行など月ごとにさまざまなイベントがあり、毎日が新しい出来事の連続でした。ところが大人になると、ほとんどの出来事が経験済みであるために、イベントとしてとらえられなくなります。単調な毎日を過ごすのと、刺激で楽しいイベントが盛りだくさんの毎日を過ごすのとでは、感じる時間の長さが明らかに違ってきます。

セイコー時間白書2024によると、「時には立ち止まって一つのことを考えたい」「何もしない時間を増やしたい」と思っている人が増えているようです。自分が生み出した時間で好きなことをしてもよいし、たまにはぼうっとするのもよいのではないかと思います。また、体を動かして新陳代謝をよくし、新しいことにチャレンジすることも時間を上手に使えていることになると思います。限りある時間を上手に使い、心に余裕のある豊かな人生を送りたいものです。



一人で悩まないで、まず相談を

・刈谷市 子ども相談センター ～子どもに関する相談の総合的な窓口～

月～土曜 9時～17時（国民の祝日・年末年始を除く）

電話相談・来室相談

☎0566-62-6313

・愛知県 教育相談こころの電話 10時～22時 ☎052-261-9671