

会報順番番号Ⅳ－23

建設部門

所属森川労働安全・技術士事務所 森川 英憲

老いと時間感覚について

1. はじめに

昨年に古希を迎えてから、身体の異常が急激に表れてきました。身体の抵抗力か免疫力の低下によるものかわかりませんが、今年の2月に帯状疱疹が発症しました。治療に3ヶ月もかかり、今もチクチクと痛みが残っています。それに加えて記憶力の低下が著しくなり、人やものの名前が出でこなかったり、物忘れが多くなってきました。仕事も一線を退いてからは、思考力の低下と根気がなくなってきたように感じられます。これが老いることかと、日々痛感して暮らしています。その中で、時間の経過の速さに驚いています。一週間、一か月の経過の感覚が異常に早く感じられます。そこで、時間の感覚について本で学んだことを報告します。

2. 時間の感覚について

帯状疱疹のとき皮膚科で順番待ちをしているとき、インターネットで「年齢と時間の感覚」について調べました。その中で、「大人の時間はなぜ短いのか」という集英社新書を見つけました。著者は一川誠氏で、千葉大学文学部行動学科准教授でご専門は実験心理学です。

内容は大人になると、子どもの頃より、なぜ一日や一年が短く感じられるのだろうか？同じ一時間が、遊んでいるとあっという間に過ぎ、退屈な会議ではなかなか終わらないのは、なぜなのだろうか？物理的な時間とは異なる、人間の感じる時間の流れには、どんな特徴があるのだろうか。時間をめぐる身近な疑問をもとに、人間が体験する時間の不思議について解き明かした本です。

3. 時間の長さはなぜ変わるのか

人が感じられる時間の長さは、心理学では、「時間評価」の問題として調べられており、ある特定の時間の長さをどの程度として見積もる（評価する）かという問題です。時間評価に影響を及ぼす主な要因として複数挙げられます。

- ・実際に経過した物理的な時間の長さ
- ・身体の代謝、心的活性度、時間経過への注意、他の知覚要素

この問題について次のように解説されていました。

◇身体の代謝で変わる時計

感じられる時間と物理的時間の進み方の違いは、心的時計、または内的時計と実際の時

[日本技術士会岐阜支部 会報の情報連絡先]

〒509-0108 各務原市須衛町1-179-1 テクノプラザ5F
TEL : 0583-79-0580 FAX : 0583-85-4316 Email: gcea9901@ybb.ne.jp

計（物理的時間）の時間の進み方の違いとして考えることができます。心的時計は様々な要因によって進み方を変えます。身体や心が活性化しているときや代謝が激しいときには、心的時計が早く進み、代謝が落ちているときは、ゆっくり進みます。したがって、物理的時間で1分間経ったのに、心的時計がゆっくり進んだために45秒しか経っていなかったときは、1分経ったと聞かされると、「もう1分なの？」と驚くことになります。

身体的代謝が落ちると、それに伴って心的時計の進み方も遅くなります。すなわち、時計の刻む1分、1時間、1日、1年は心的時計よりも早く進むことになり、実感としては、1分、1時間、1日、1年経つのはまだ先と感じられるために時間が早く進んだように感じられます。

◇加齢と時間評価

加齢による時間評価への効果は、時間評価の基礎となる心的時計が加齢に従ってゆっくり進むためであると仮定されています。加齢が進むと、神経生理学的過程や心理学的過程における情報処理の効率や処理の速度が低下します。なお、ある特定の時間の範囲の中ですべきことが多い場合、しかも、それが自分の能力の限界に近いほどのペースで作業をこなさなければならない場合は、むしろ時間はあっという間に過ぎるように感じられます。加齢により、身体運動能力が低下して、若いころであれば1日でできたことがこなせなくなります。このことも、1年や1ヶ月といった時間が思いのほか速く過ぎるように感じられると推測されます。

4. 現代人を取り巻く時間の問題

誰でも年を取り、いつまでも生きることはできないことから、人間が種として持っている時間的制約の特徴を知ることから、それぞれの状況に対して可能な対策がみえてくると書かれています。時間の厳密化、高速化、均質化について意識する必要があります。

豊かな時間を得るためには、私たちはこの現実から時間を見直すことです。それは、周期的、季節的な時間と、一生のうちで一度しかない一期一会的な時間とが流れていることを意識し、いつでもあり得るような均質化された「いま」ではなく、今しかあり得ない「いま」が常にあります。そのための提案の主なものを記載します。

◇やりたいこととそれにかかる時間を書く

時間の高速化は情報通信や移動の高速化に伴い、やりたいこと、できることが増えるに対して、実際にできる事柄はそれほど増える訳ではないので、欲求不満や忙しさの感覚が以前よりも増しているのではないかという問題が発生します。この解消のために現状分析として、何がしたいのか、事柄を紙に列挙して実行のための時間を見積り、時間をどう確保するかを考えることです。そして優先順位を決めて実行できることは数に限界があることを認識して、計画的に時間配分を考えることです。

◇生きられる時間の非均質性

〔日本技術士会岐阜支部 会報の情報連絡先〕

〒509-0108 各務原市須衛町1-179-1 テクノプラザ5F
TEL: 0583-79-0580 FAX: 0583-85-4316 Email: gcea9901@ybb.ne.jp

私たちは時計時間により、生活ペースを均一化するような強い力を受けています。すなわち、自分のいる土地の太陽の周期に合わせて生活のペースを作らざるを得ません。太陽の周期からずれた生活は、睡眠障害やうつ病、メタボリック症候群などの問題を引き起こす可能性があります。したがって、朝、昼、晩のリズムに合わせて生活パターンを調整することが、心身の健康を獲得するために重要になります。

◇生きられる時間の多様性

「生きられる時間」の不均一性は、時間帯や個人の献じられる時間が様々な要因により異なります。個人の中に様々な時間が流れています。環境に適応するために自ら作り出した均質な公共の時間に、人間が支配され、時として苦しむならば、公共の時間に柔軟に対応すべきです。自分の体験する時間の特性を理解することが有効です。

◇時間のチューニング

自分の時間感覚と公共の時間とのズレを認識して、自分の生活のテンポを調整することが必要です。「生きている時間」が他の人よりもゆっくり進んでいると感じている人は、共同作業を行う場合に、長い時間を確保したり、共同作業のタイミングを調整します。また、時計の時間、公共の時間をうまく使いこなすためには、短い時間にたくさんの予定を詰め込まず、実際に行うことの数にセーブして余裕を持って行動することが大切です。

◇道具としての時計、時計の時間

道具としての時間は、個人ごとにカスタマイズされる必要があります。個々人やその状況に合った対応策があるので、個々の見識や知識に従って、この道具としての時計の使い方を試し、使いこなす方法を探して下さい。

5. まとめ

現在の時間の使い方や感じ方を学びました。結果、現在の自分の時間の流れが、加齢とともにゆっくりと流れていることがわかりました。限られた時間を実り豊かなものにするには、生活のテンポや心の健康を意識してできる範囲内の事柄を余裕をもって終えるようにすることで、達成できると思います。