

気になったから勝手に調べたブログ

7月号

第15回 「時間の感じ方『もう年末!?!』の不思議」



なぜ、年をとるほど時間が早く感じるの? /

「ジャンナーの法則」

「新規性(ノベルティ)の減少説」



最近、1年があっという間に過ぎる気がするのう

「ジャンナーの法則」の説明

人の一生は限られており、年齢を重ねるほど、人生全体に占める「1年の割合」が小さくなるため、時間が短く感じられると考えられています。



だから、同じ1年でも、10歳のときより70歳のときの方が、短く感じる!

「新規性(ノベルティ)の減少説」の説明

子ども(新規性大)



初めてのことが多く、毎日が新鮮! 経験や刺激が多いので、時間が長く感じられる。

大人(新規性小)



毎日が同じことの繰り返しになり、刺激が少ないので、時間が早く感じられる。

ジャンナーの法則を数式で表すと...

心理的な時間の長さ (体感時間) $\propto \frac{1}{\text{年齢}}$

- (例)
- 10歳のときの1年 = 人生の $\frac{1}{10}$
 - 20歳のときの1年 = 人生の $\frac{1}{20}$
 - 50歳のときの1年 = 人生の $\frac{1}{50}$
 - 70歳のときの1年 = 人生の $\frac{1}{70}$
- 年齢が上がると、1年の割合は小さくなる!

時間をゆっくり感じるためにできること

- ★ 新しい体験をする
新しいことや初めての経験は、時間をもっと長く感じさせてくれます。
- ★ 変化のある毎日を意識する
いつもと違う場所に行く、違うルートを通るなど、小さな変化を。
- ★ 「今」に集中する
目の前のことに集中すると、時間の流れを豊かに感じられます。

毎日を充実させよう!



💡 時間の感じ方は、自分の「生き方」や「意識」で変えられる! 一日一日を大切に過ごしましょう。

有名なものに、

「ジャンナーの法則」と「新規性(ノベルティ)の減少説」があります。

でも、どちらも証明された法則じゃなく時間が早く感じる理由を説明しています。もしかしたらここと同じ「勝手に」なのかもしれませんね?

「管理課の村田説」

私が勝手に考えた説は昔は3分でできていたことも、年齢を重ね、体の動きが少しずつ衰えてしまいます。でも、脳は若い頃の感覚のまま、3分くらいで終わったと思っているけど、実際は10分以上かかった、でも脳は3分しか経ってないと勘違い。この感覚と実際のズレの繰り返しが、いつの間にか時間が経過している秘密だ! これを私は「村田の法則」と名付けます。

でも、一年は短いのに給料日までは長く感じる。

・・・「村田の法則」は何か微妙ですね(^^;

次回は「ラジオ体操の謎?」