

～時間は長いもの？短いもの？～

小学生の頃、学校から帰ると宿題もそこそこに、毎日近所のお宮さん（神社）へ行っていました。日暮れまでの2時間くらいでしたが、石で作られた大きな灯籠に友達と競争しながらよじ登り、何度も飛び降りることを繰り返したり、大きな松の木の枝についた松ぼっくりを採ったり、お社の床下に寝ている猫と戯れたり。たくさんのやりたいことを全力で楽しみました。あっという間に時間が過ぎ、明日は何をしようか考えながら家に帰ったことを思い出します。意味や効率などとは無縁の、子どもの時間のすばらしさを享受しながら過ごしました。

楽しい時間はあっという間に過ぎてしまうと感じるのは、大人も子ども同じです。しかし、誰にとっても与えられた時間の長さは一緒のはずなのに、短く感じたり長く感じたりしてしまうのは何故なのでしょう。このことについて説明したのは、現代物理学の父と称されるアルベルト・アインシュタインです。彼は、楽しく集中しているときには、時間を気にしていない（気にする必要がない）から時間が早く過ぎてしまうと感じ、反対に、日常の中でついつい時間を気にして長く感じてしまうのは、それだけ物事に集中していなかったり、興味がもてなかったりしているときだと言っています。要はその人の置かれた状況と心もちによって、時間の流れの感じ方や捉え方が違うのだということです。

『ながーい5分 みじかい5分（文：リズ・ガートン・スキャンロン／オードリー・ヴァーニック 絵：オリヴィエ・タレック 訳：木坂 涼）』という絵本があります。この絵本の中で主人公の男の子はさまざまな『5分』を経験します。例えば母親の用事で長い列に並んでいるときには『5分なんて まてなーい！』と思うし、ジェットコースターに乗っているときは『5分って あっというま！』と思います。自分にとって辛く嫌なことは長く感じ、楽しく好きなことは短く感じるのです。同じ『5分』だけれど、そのときのその人の心のもちようによって変わってしまうということです。

私たち大人は、時間が有限だと知っていて、物事に意味をもたせ、効率重視の時間の使い方をします。その中で時には長い長い『5分』を過ごすこともあります。でも有限の時間上にある日常の中で、小さな楽しみを見つけられる心の余裕を持ち、濃くて短い『5分』を過ごしたいものです。



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）

☎：62-6313 電話相談・来室相談

・刈谷市 青少年電話相談 ☎：23-8888 月～金曜 9時～17時

・県教育相談 こころの電話 ☎：052-261-9671 10時～22時