



1月は行く。2月は逃げる。3月は去る。

月がゆるゆる1月に思うこと



つい最近、年が明けたと思っていたら、いつの間にか1月が終わろうとしています。「1年の12分の1が終わってしまった・・・。」と考えると、なんと月日の経つことの速いことか。ましてや、年を重ねるごとに、時の流れが速くなったように感じられます。中学生の皆さんは、どう感じますか？

20歳を過ぎると、坂道を転がり落ちるように年をとる？！

19世紀の心理学者ポール・ジャネーさんは、「若ければ若いほど時間の経過は遅く感じ、年を取れば取るほど時間の経過が早い」ということを、まじめに研究し、『ジャネーの法則』としてまとめました。

『ジャネーの法則』によると、時間の過ぎる速さは年齢に比例して加速します。

たとえば1歳のときの1年間を基準とすると、

2歳のときの1年間は、2倍早く感じます。(つまり、1/2の時間で過ぎてしまいます。)

5歳になると5倍早く感じ(1/5の時間)、10歳になると10倍(1/10の時間)です。

人生100年を普通の時間で測れば50年で半分ですが、『ジャネーの法則』に従って計算すると、なんと10歳が半分になってしまいます！！



年をとるごとに時間が経つのが早くなるので、大人になると1日はあっという間です。

まったく時間が足りません。だから、大人はいつもせかせか、イライラしているのかもしれないね。

体感する時間を大切にしたいものです。

一説によると、人は未経験のことについては強く意識に残るため時間が長く感じますが、慣れてしまうと時間の長さが気にならなくなり、あっという間に感じてしまうそうです。一方で、同じような毎日を繰り返すことは、マンネリであり刺激が少なく退屈です。これって、時間を長く感じていませんか？

年齢による時間の感覚だけではなく、今日のこの瞬間の時間の感じ方も大切にしたいと思います。い

つまでも、新しいことに挑戦し学び続ける毎日でありたい。なにせ、人生 100 年時代ですからね。退屈して過ごすには、長すぎます。

新しいことや未経験のことにたくさんチャレンジして、「今日は短かったなあ」でも、「今年は長かったなあ」と言えるような 1 年にしたい、改めてそう感じたあつという間の 1 月でした。

目標の実現に向けて進んでいますか ↑

進学・進級を機会に、個人で、クラスで「今年の目標」を立てました。さて 3 学期の今、どのように変わりましたか？ 1 cmでも前に進んでいますか？ 1 度ふりかえてみましょう。

目標（ゴール）に向かって進むには、具体的な行動が必要になります。もし、目標に向かって進んでいない（成果が現れない）のであれば、

- ① 何も行動していない
- ② 行動の仕方が間違っている

のどちらかでしたね。

なかなか結果出ずにあせっている人もいるでしょう。わかっているけど行動できずに苦しんでいる人もいるでしょう。そんなことも含めて人それぞれです。次の進学、進級を控える今、自分の目標を達成するための「手段・手立て」について、じっくり見直す良い機会ではないでしょうか？



未来の行動を自分でコントロールする・・・スコラ手帳 ↑

スコラ手帳を開いてください。そこには、他人に決められた予定以外に自分で考えた「●●したい！」という予定が書かれていますか？ 目標（ゴール）に向かって進むとは、スコラ手帳にそのための行動を記入する、ということです。一人になる時間を意識してつくり、じっくりと先の計画を立てられるといいですね。ぜひ、やってみてください。

キャリア教育優良校 文部科学大臣表彰の表彰式に行ってきました！



1月19日（木）東京の三田共用会館で開催された「キャリア教育推進連携シンポジウム」に山内 満連合自治会長と共に参加しました。この場で正式に文部科学大臣からの表彰状を受け取りました。

今回の表彰は、地域に密着した職業体験学習や園小中が一体となって取り組むキャリア学習の内容が認められたものです。今まで継続して取り組んできた成果であり、地域・保護者・関係者の協力のたまものです。ありがとうございました。

