



## 様々な時間の感じかた

校長 中村 都士治

師走。気ぜわしさを感じる月になりました。また、一つの節目として1年間を振り返る場面も多くなってきました。今年は、いつものように「いろいろなことがありましたが、月日の経つのは早いものですね。」という言葉では締めくくれない年になりました。今年は今までとは違い、感じたことのない時間の感覚だったように思います。総じて言えば、上半期の時間はたいへん遅く、下半期になると一転して速く感じた1年でした。また、いつもの年に比べると時間が長いと感じた1年でした。

同じ時間でも、その時間が長かったり短かったりするように思うことがありますし、時間の経過が速かったり遅かったり感じることもあります。例えば、初めて通る道は時間が長く、その帰り道は短く感じることもあります。また、大人になって時間の経つのが速くなったと感じている人は少なくないと思います。1時間や1日あるいは1週間、実際の時間の長さは変わることはありませんが、時間の感じ方には様々あるようです。

脳は視覚・聴覚・臭覚・味覚・触覚などの感覚器官から多くの情報を受け取り、意味をなすように整理します。慣れていない情報を処理する時間はかかりませんが、新しい情報は処理し終えるまでに少し時間がかかり、長くなるように感じるそうです。

生死にかかわる状況では脳内で記録する情報がいつもより多くなるため、実際よりも長い時間として記憶されます。注意が高まることで時間は、より長く感じられるそうです。逆に、脳がそれほど多くの情報を処理する必要がない場合は、時間の流れは速く感じられ、同じ長さの時間でも短く感じます。子供の頃は見るもの聞くもの初めてのことが多く、たくさんの情報を処理することで時間も長いと感じます。大人になって世界がなじみ深いものになると、脳の記憶する情報が少なくなるため、時間は速く過ぎていくような気になるそうです。

「意識」が時間の感じ方に影響を与えていることもあります。時間の経過は気にすればするほど、遅く感じる傾向があります。楽しい時や考え事をしている時は時間の経過を気にせず、あっという間に時間が過ぎたような感覚になります。また、過去の出来事を振り返る際、時間の感じ方に影響を与えるのは「記憶」だそうです。ある期間の出来事を数多く思い出せるほど、その期間が長く感じられます。ある出来事について考える時、それが少し前にか、かなり前に感じられるかは、その出来事と今の間でどれだけ物事を思い出せるかによるそうです。

さらに、私たちは楽しそうなものには近づき、脅威や不快なものからは遠ざかりたいと考えます。この距離を縮めたり離したりする「モチベーション」が、時間への感覚を変化させるそうです。近づこうとする時は時間が速く、離れようとする時は遅く感じる傾向があります。時間がゆっくり経過している感覚は有害な状況からより速く逃げることを可能にし、時間が速く経過していると感じることで長い時間を費やすこととなります。その他、人は怒りの表情を見ると、それだけで長い時間を感じたり、赤い部屋では時間が長く、青い部屋では短く感じたり、やかましい音は長く感じるようです。このようなことを知ると、今年1年やその様々な出来事が自分にとって、どのような1年や出来事だったのかということ、さらに詳しく振り返ることができるように思います。また、有効な時間の活用とともに、時間の感覚を上手に意識してみることで楽しい時間は長く、好まざる時間は短くすることができるようにも思います。

最後に1日を長くする方法として、①学び続けること、②行ったことがない場所を訪ねること、③新しい人に会うこと、④新しい活動にチャレンジすること、⑤自発的になること、だそうです。

どれも脳に新しい情報を与えることで、処理に要する時間を長くし、時間がゆっくり流れていると感じることができます。今年を振り返り、少しでも来年に向けてのヒントになれば幸いです。

今年も1年、保護者、地域の皆様方には大変お世話になりました。よいお年をお迎えください。



日	曜	校庭開放	12月の行事等
1	火		持久走週間始 児童評価始 個人面談日程表配布
2	水		
3	木		
4	金		人権週間始 児童評価終 スクールコンサート(6年)
5	土		
6	日	○	
7	月		クラブ④(評価)
8	火		水曜時程(5時間) 個人面談① 校外学習(5年)
9	水		水曜時程(5時間)
10	木		人権週間終 水曜時程(5時間) 個人面談②
11	金		水曜時程(5時間) 個人面談③
12	土		土曜授業⑤ 持久走記録会 持久走週間終 学校評議員会
13	日	○	
14	月		持久走記録会予備日 委員会⑦
15	火		水曜時程(5時間) 避難訓練 個人面談④ なかよし班遊び赤
16	水		水曜時程(5時間) なかよし班遊び青
17	木		水曜時程(5時間) 個人面談⑤ なかよし班遊び黄
18	金		水曜時程(5時間) 個人面談⑥ 音楽朝会(2年) 薬物乱用防止教室(6年) 書初め練習(3・4年生)
19	土		
20	日	○	
21	月		安全指導 書初め練習(5・6年生) クラブ
22	火		2年2組以外4時間授業
23	水		4時間授業
24	木		社会科見学(6年)
25	金		給食終 特別時程(5時間) 大掃除(1:00-1:45)
26	土		冬季休業日始
27	日	○	
28	月		
<b>1月</b>			
4	月		学校閉庁日
5	火		
6	水		
7	木		冬季休業日終
8	金		水曜時程(5時間授業) 給食始 毛筆席書会(5・6) 一斉安全点検

### 「運動会を終えて」

体育主任 柳 陽介

コロナ禍の運動会でしたが、保護者の方々の運営に対するご理解やご協力のおかげで無事に終わることができました。ありがとうございました。

児童にとっては、全校競技や団体競技、応援合戦が削られることとなり、モチベーションが心配されましたが、それぞれがたてた「めあて」に向かって一生懸命練習に取り組む様子が見られました。

本番は、保護者の方々の応援でさらに力を発揮できたことでしょう。真剣な表情で全力で走る姿、全力で演技をする姿はとても格好良かったです。演技後のほっとする安堵の表情なども印象的でした。

これまでの運動会とは異なり、赤組、白組の学年を超えたまとまりは見えにくかったのですが、心で通じ合えたのではないのでしょうか。結果発表後の、赤組の優勝した喜び、白組の準優勝だった悔しさが伝わってきました。それだけ、真剣に運動会に取り組めたという証です。

運動会のよさを改めて気付けた2020年の運動会でした。



### 「低学年遠足」

2年担任 小形 依里子

1月24日(火)に、1、2年生で「清水坂公園」に遠足に行ってきました。前日まで暖かい晴天が続いていたのですが、当日はあいにくの曇り空。途中で小雨も少し降り、引率の教員は寒さを感じていましたが、子供達は元気に上着を脱いで走り回っていました。また、交通手段は徒歩でした。片道20分程歩きましたが、行きも帰りも疲れを見せずに歩いていました。子供達のたくましさ、感心しました。

清水坂公園では、1、2年生合同の4人グループで、オリエンテーリングをしました。みんなで大縄を跳んだり、滑り台をすべったり、写真を撮ったりと、チームワークを高められるようなチェックポイントや、きれいな葉っぱやどんぐりを見つけると、秋の自然に触れられるようなチェックポイントを設けました。はぐれそうになった子もいましたが、一生懸命班の友だちに声をかけ、一緒に楽しく回っていました。時間が余ると、班ごとに「おにごっこやろう!」とすすんで遊び始めたり、怪我をした1年生を2年生が心配してあげたりと、微笑ましい姿も見ることができました。

4月からこれまで、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、1年生と2年生の交流の機会をもつことができませんでした。今回の遠足での交流が、子供達にとってよい経験になったと思います。

まだまだ感染症対策として、気をつけなければならない事が多くありますが、今後でもできる範囲で交流できたらと思います。



今月より校庭トイレの改修工事が始まります。ご協力をお願いいたします。