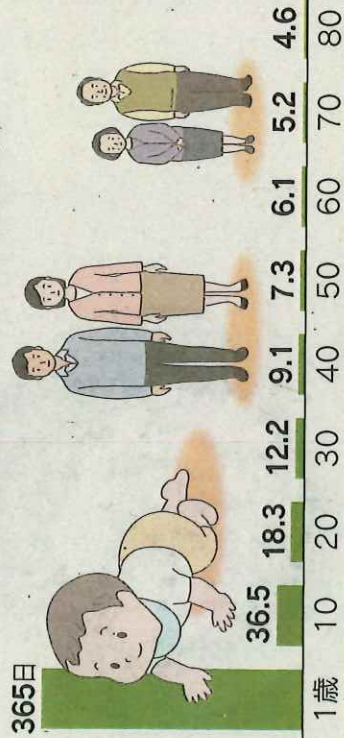


### 大人の時間はなぜ短い…?

ジャンナーの法則による、1年の体感時間



### 体感時間を左右するもの

|              |   |
|--------------|---|
| 1 代謝         | 体温が低いと代謝が下がっているため、体感時間がゆっくり進む   |
| 2 体験するイベントの数 | 体験するイベントの数が多いと、体感時間が長く感じられる。ルーティンをこなすだけだと、体感時間は短い。子どもは「初めての経験」が多いため、大人よりも体感時間が長くなる傾向がある |
| 3 刺激の総量      | 音や光、広さなどから受け取る刺激の量が多いと、体感時間が延びる。野外での活動、営業職の外回りをしている人は時間の経過を長く感じやすい                      |
| 4 感情         | ドキドキするなど、感情の動きが大きいときは体感時間が長くなる  |

(注)一川誠教授、佐々木拓哉教授らへの取材から構成



子どものころはあんなに長く感じられた1年が、大人になるとあっという間に過ぎていくのはなぜなのだろう。大人と子どもの時間感覚が異なる理由や、1日の中でも時間が「速い」「遅い」と感じる理由を探った。

### 時間にゆとりを感じるためにできること

- 日々のできごとを記録してみる
- 代謝が活発な時間帯に作業を進める
- 初めてのことに挑戦する機会を増やす

# 大人になると時間は「速い」?

