



## 時間について考える

さて、突然ですが問題です。

ゾウとネズミはどちらが長生きする動物でしょうか？

答えはゾウです。ネズミは数年しか生きることができませんが、ゾウはなんと100年近くも生きることができるそうです。ゾウやネズミに限らず、生き物によって寿命は様々です。

このように私たちは「〇〇年」というように、時間の長さで寿命を計って生きていますが、実は心拍数（＝心臓がドキン、ドキンと動く数）を時計として考えるならば、ゾウもネズミもまったく同じだけの時間を生きているらしいのです。なぜなら、ゾウもネズミも、そして人間も含めたどんな動物でも、一生に心臓が拍動する回数は約20億回でほぼ一定であるからです。

つまり、心拍数を時間と考えるならば、すべての動物は同じ時間を生きているということになります。そして体の大きなゾウはゆっくり呼吸し、拍動もゆっくりなのでその分長生きし、体の小さなネズミは呼吸も速く、拍動も速いので、人間が考える時間としては寿命が短く終わってしまうというわけです。そうすると、動物によっては流れる時間の速さが違うとも考えられます。ゾウやネズミになったことがないのでわかりませんが、ゾウの感じている時間の流れは、ネズミの感じている時間の流れとは違うかもしれませんね。

もしかしたらネズミにとってもゾウにとっても、感じる時間の速さが異なるだけで、「生きたなあ」と感じる時間は同じかもしれません。

（参考「ゾウの時間 ネズミの時間」本川達雄著 中央公論社）

さて、とするとあまりに「忙しい、忙しい」とあわただしく毎日過ごす人は心臓の拍動数の時間からすると、どんどん年をとってしまうことになります。でも「忙しい」と感じてしまうのは時間に追われているからかもしれません。見通しをもって、計画的に時間を先取りし、コントロールすることができたら、もっと有効に時間を使うことができるようになるはずですよ。

家族や友達と過ごす時間、趣味や部活動に熱中する時間、時にはのんびりする時間も必要ですね。君たち一人一人に等しく保証されている時間をどう活用するかは君たち自身が**選び、決定し、そして実行することが大切です。**

つまり、大切なことは**自分の時間を自分で管理すること**です。例えばあなたは自分の力で朝起きていますか？自分で決めた勉強の時間を守れていますか？だらだらとスマホやゲームにおぼれていませんか？周囲の人から「〇〇しなさい！」と言われることがうっとうしく感じる人もいるでしょう。そう言われてしまうのはきっと自分の時間を、自身の力で管理できていないからです。

もう12月。二週間足らずで冬休みを迎えます。これまでの自分の時間の使い方を反省して、**同じ時間をどうすればより価値ある時間にすることができるかを考えてみましょう。**一人一人に保証されている20億回の拍動をぜひ大切に、そして有意義に使ってほしいと思います。

□来週の予定

月/ 日(曜)	行事予定	備考
12/15(月)	生徒会朝礼	
12/16(火)	ヤギカフェ	
12/17(水)	研修会 水曜サブリ	
12/18(木)		
12/19(金)		