



Practice Makes Perfect

『習うより慣れる』『継続は力なり』
直訳は「練習は完璧にさせる」



第3号 <担当: 志田>

令和6年6月1日(土)
特典<裏面付録つき>



6月について

6月は英語で「June」といいます。ローマ神話のユピテル(ジュピター)の妻ユノ(ジュノー)Junoの名が由来です。ユノが結婚生活の守護神であることから、6月に結婚式を挙げる花嫁をJune Bride「6月の花嫁」と呼び、この月に結婚すると幸せになるといわれています。皆さんにとって、遠い未来の話ではないかも…。

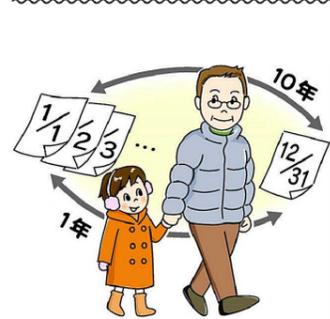
また、6月は水無月(みなづき)ともいいます。この由来には諸説ありますが、水無月の「無」は「の」という意味の連体助詞「な」であり「水の月」であるとする説が有力のようです。10月の神無月の「無」が「の」であり、「神の月」であるということと同じです。(10月は出雲大社に全国の神が集まって1年の事を話し合うため出雲以外には神がいなくなるという説は、中世(平安)以降、出雲大社の御師が全国に広めた語源俗解だそうです。)

さて、帰宅時に「日が長くなったなー」と口にするのは、「夏至」(太陽の位置が1年で最も高くなり、日の出から日没までの昼の時間が最も長く、2024年は6月21日)を迎える6月ならではの決まり文句です。さらには1年の折り返し地点。「もう半年」と思う人もいれば「まだ半年」と感じる人もいますが、**一般的に歳をとればとるほど、時間の流れは早く感じる**といわれています。

これを『**ジャンネーの法則**』といい、19世紀のフランスの哲学者ポール・ジャンネが発案し、甥の心理学者ピエール・ジャンネがさらに理論を深めて著書で紹介した法則で、哲学を土台とした心理学的理論です。

ジャンネーの法則

『**ジャンネーの法則**』とは、**主観的に記憶される年月の長さは年少者にはより長く、年長者にはより短く評価される**という現象を心理学的に解明したもので(科学的な裏付けはないようですが…)、**生涯のある時期における時間の心理的長さは年齢の逆数に比例する(年齢に反比例する)**というものです。



ちょっとわかりづらいので、こんな例えはどうでしょう。6歳の子と60歳の大人がいたとします。二人とも生まれてから1年1年を積み重ねて、かたや小学校に入学し、かたや還暦を迎えたわけで、その1年は誰にとっても1年(365日)で違いはありません。

しかし、6歳の子にとっての1年の長さは自分の人生の6分の1ですが、60歳の大人にとっての1年の長さは自分の人生の60分の1でしかありません。同じ1年なのに、6分の1と60分の1とで、人生の比率が全く違うのです。つまり時間のスケールが、60歳の大人は6歳の子に比べて10倍速く感じる(6歳の1年間が60歳にとっては10年間、6歳の1日が60歳の10日)というように、**歳を重ねるにつれて時間が早く過ぎるように感じる**ということです。

同様に12歳、18歳、24歳の人の生涯における時間の心理的長さは、それぞれ12分の1、18分の1、24分の1です。年齢が2倍になると人生における1年の割合が半分に、3倍になると3分の1に、4倍になると4分の1になります。小学校で学習した反比例(逆数)が『**ジャンネーの法則**』の理論なのです。

18歳となる高校3年生の皆さんは、6歳の子と比べると「1年」のたつのが3倍も早く感じられるのです。私は今、およそ60歳ですので、私にとっての「1年」は皆さんよりもさらに3倍以上早く感じられてしまいます。つまり、皆さんの「4ヶ月」と私の「1年(12ヶ月)」とが、感覚的に等しいことになります。そして、この『**ジャンネーの法則**』によると、**人生の折り返し点は16歳**なのです。(裏面付録参照)

時間の感じ方<過去を振り返った時に感じる時間>

ところで、年齢を重ねるごとに時間の流れが早く感じるようになるのは、様々な経験の蓄積が原因のひとつにあるといわれています。

6歳といえば、ピカピカの小学1年生。見るもの、触るもの、やること、成すこと、そして学び、これらすべてが初めての経験や出来事の新鮮な毎日の連続。それらの1つ1つが、**強烈な思い出や記憶となって心に刻まれていく**年頃です。**日々新しい情報や刺激があるため毎日の実感が「濃い」状態であり、その分、時間の流れもゆっくりに感じます。**

一方、60歳といえば、経験が積み重なり、経験をベースに行動し、経験によって処理できることが多くなり、果てには今の出来事を過去の類似体験と混同してしまうことも。日々の生活に新鮮味がなくな

る分、**思い出や記憶に残る出来事が少ない、同じような毎日の実感が「薄い」状態であり、振り返るとあっという間に過ぎ去ったような感覚**になります。

こうした**時間の感じ方の差は、脳が整理した過去の情報を、後で振り返った時にどれぐらいの長さに感じるかという感覚の違い**として表れます。これが『**ジャンネーの法則**』の理論です。

時間の感じ方<現在進行中に感じる時間>

例えば、大好きな趣味に「時間が経つのも忘れて」没頭している時は、あっという間に時間が過ぎていのように感じます。また、何かとても楽しみにしている予定がカレンダーに記入してあれば、それこそ「一日千秋」の思いでそれを待ち遠しく感じます。「まだ遊びたい」、「もう帰らなきゃいけないの?」この時、子供は時間の経過を早いと感じています。

逆に、気が進まず早く終わってほしい事をしている時は、時間を強く意識するあまり、時計の秒針が進むのすらもどかしく感じたりもします。「まだこんな時間かよ」、「この会議なげーな」。この時、大人は時間の経過を遅いと感じているはずです。

これらは**過去を振り返った時の感覚の差ではなく、その時々刻々の現在進行形の時間感覚の差**であり、それぞれの場面で「時間」をどれだけ意識しているかによって生じる、**心理的な時間の感じ方**です。このような時間感覚の違いは、これまで生きてきた年数を単純に分母として計算する『**ジャンネーの法則**』では説明できません。

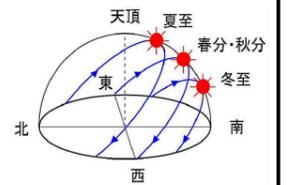
おわりに

どんなに年齢を重ねても、**夢や目標を持ち、新たな挑戦、新しい刺激を吸収**すれば、時間の感じ方も遅くする事ができるのではないのでしょうか。

あなたの生き方が、時間を伸び縮みさせているのです。
『**今日が(残りの)人生最初の日**』これを一つの座右の銘として、単調や退屈な生活から脱却し、1年を振り返った時に、充実感や満足感を実感できる、そんな生活を送りたいものです。自戒の念を込めて…。



6月 行事予定		月訓『誠実』	
1 土		16 日	第1回日本漢字能力検定(公開会場) 全商ビジネス計算実務検定試験
2 日	第1回実用英語技能検定(1次)	17 月	チャレンジ0週 身だしなみ指導(全体)
3 月	全校朝礼 前期教育実習開始	18 火	第10回就職模擬試験
4 火	3年生実力診断テスト(1~3限) 第8回就職模擬試験	19 水	歯科検診予備日
5 水		20 木	身だしなみ指導(再)
6 木	3年生大学入学共通テスト模試(5~6限)	21 金	夏至 面接スタンラリー 第2部終了 計算技術検定試験
7 金	3年生大学入学共通テスト模試(終日)	22 土	
8 土	受験対策講座④	23 日	全商簿記実務検定試験
9 日	日商簿記検定試験	24 月	1学期期末試験①
10 月	小論文ガイダンス(普通科3年生:1限LT) 職業講話(3年生:1限体育館 外部講師)	25 水	1学期期末試験②
11 火	執行部合同会 第9回就職模擬試験	26 火	1学期期末試験③
12 水		27 木	1学期期末試験④
13 木	歯科検診(全校:1~4限) 常任委員会	28 金	1学期期末試験⑤ 情報技術検定試験
14 金		29 土	
15 土	受験対策講座⑤	30 日	全商ビジネス文書実務検定試験



☆コラム『6月の出来事/附属池田小事件』

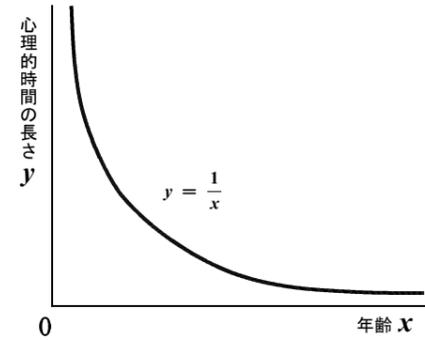
2001年(平成13年)6月8日午前10時20分頃、大阪教育大学附属池田小学校に凶器を持った男が侵入して児童を襲い、1年生・2年生の児童8人が死亡、児童や教師など15人が重軽傷を負う惨事となった。犯行への動機は「社会への憎悪」とされている。犯人は死刑が確定し、2004年に執行されているが、8人の命が戻るわけではない。ご家族の怒りの炎は決して消えない。

~~~~ Team Blue-3 Manager ~~~

人生の折り返し点は16歳!?

人生まだまだ長いぞ!!と思いませんか? 80歳まで生きるとしたら、人生の折り返し点は40歳じゃん!!  
本当にそうかな? あなたが5歳の頃の1年間と最近の1年間を比べれば、容易にイメージできると思うんだけど。  
心理的時間(体感時間)でいうと、人生の折り返し点はいったい何歳なんだろう。

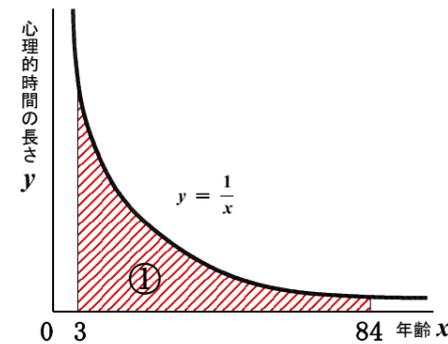
ジャンナーの法則「心理的な時間の長さは、年齢に反比例する」ので、心理的時間の長さを  $y$ 、年齢を  $x$  とすると、



$$y = \frac{1}{x} \quad \text{で表され、左図のグラフとなる。}$$

ここで年齢  $x$  について、  
 $x = 0$  歳時の  $y$  は求められないので、  
スタートは物心がつく**3歳**からとし、  
日本人の平均寿命(0歳の平均余命のことは)、  
男: 81.05歳、女: 87.09歳  
(令和4年分: 厚生労働省令和5年7月28日発表) より、  
**84歳まで**生きると仮定する。

① 3歳から平均寿命84歳までの心理的時間(体感時間)は、左図の斜線部面積であり、定積分を利用すると、



$$\int_3^{84} \frac{1}{x} dx = [\log_e x]_3^{84} \quad \text{または} \quad \int_3^{84} \frac{1}{x} dx = \log_e \frac{84}{3}$$

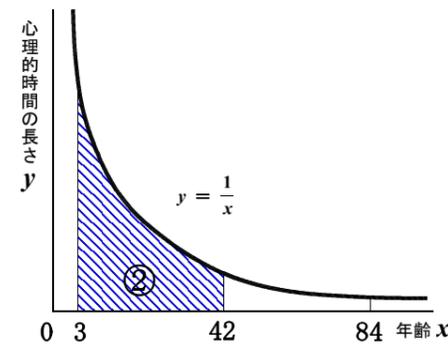
$$= \log_e 84 - \log_e 3 = 4.43 - 1.10 = 3.33$$

【公式】  $(\log x)' = \frac{1}{x}$  <微分>

【公式】  $\int \frac{1}{x} dx = \log x$  <積分>

【公式】  $\log \frac{x}{y} = \log x - \log y$

② 3歳から平均寿命の半分42歳までの心理的時間(体感時間)は、左図の斜線部面積である。



$$\int_3^{42} \frac{1}{x} dx = [\log_e x]_3^{42} \quad \text{または} \quad \int_3^{42} \frac{1}{x} dx = \log_e \frac{42}{3}$$

$$= \log_e 42 - \log_e 3 = 3.74 - 1.10 = 2.64$$

42歳までの体感時間(面積②)を、84歳までの体感時間(面積①)と比べると、

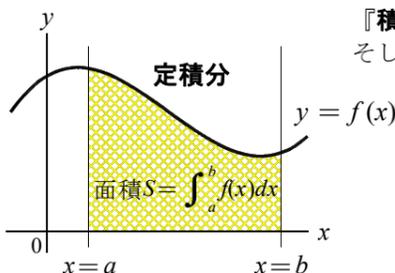
$$\frac{2.64}{3.33} \times 100 = 79.3\% \quad \dots \text{人生経過率}$$

42歳の人、人生84年の実に約80%が過ぎ去っているのです。

【微分・積分をざっくり解説】

『微分』と『積分』は表裏一体

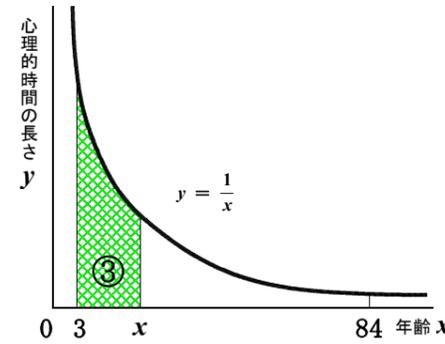
『微分』とは、極限まで細(微)かに分けて考える、すなわち瞬間をとらえること。  
『積分』とは、細かく分けたものを積んで集める、すなわち積み重ねを求めること。  
そして『定積分』は、指定した範囲の積み重ね(面積)を求めることができます。



普通科は、高校数学で学習済み  
電気科は、関数電卓を使ってごらん  
定積分  $\int_a^b$  は  $\int$  のキー  
 $e$  を底とする自然対数  $\log_e$  は  $\ln$  のキー  
情報処理科は、Excelを使って  $\log_e$  数値は『=LN(数値)』の命令文

では、どの時点で人生84年の心理的時間(体感時間)での折り返し点になるのでしょうか。

③ 3歳から  $x$  歳までの心理的時間(体感時間)は、左図の斜線部面積。



$$\int_3^x \frac{1}{x} dx = \log_e \frac{x}{3}$$

3歳から  $x$  歳までの体感時間(面積③)が  
3歳から84歳までの体感時間(面積①)の半分になる  
 $x$  を求めてやればよい。

$$\log_e \frac{x}{3} = \frac{1}{2} \times \log_e \frac{84}{3}$$

$$\log_e \frac{x}{3} = \log_e \left( \frac{84}{3} \right)^{\frac{1}{2}}$$

$$\frac{x}{3} = \left( \frac{84}{3} \right)^{\frac{1}{2}}$$

$$x = \sqrt{\frac{84}{3}} \times 3$$

$$= \sqrt{\frac{84 \times 9}{3}}$$

$$= \sqrt{252}$$

$$= 6\sqrt{7}$$

【公式】  $n \log_a x = \log_a x^n$

菜に虫いない  
 $\sqrt{7} = 2.64575$

84歳まで生きるとしても、すでに16歳で人生の折り返し点を通過していたのです。

問題. 人生100年時代がいずれ訪れるであろう。100歳まで生きると仮定した場合、次の値を求めなさい。

① 3歳から100歳までの体感時間

<ヒント>  $\int_3^{100} \frac{1}{x} dx = \log_e \frac{100}{3}$  答 3.51

② 3歳から50歳までの体感時間 と 50歳の人生経過率

<ヒント>  $\int_3^{50} \frac{1}{x} dx = \log_e \frac{50}{3}$  答 2.81 80.1%

③ 人生100年における心理的(体感)での折り返し点の年齢

<ヒント>  $\log_e \frac{x}{3} = \frac{1}{2} \times \log_e \frac{100}{3}$  答 17.3歳

$$x = \sqrt{\frac{100}{3}} \times 3 = 10\sqrt{3}$$

平凡な日常というのは幸せなことですが、一方で新鮮な喜びや楽しみ、感動などの刺激が減り、「物足りない毎日」が「あつという間」と感じてしまうものです。

あつという間に時間が過ぎ去ってしまわない(体感時間を遅らせる)ためには、年少の頃のようにマンネリ化・ルーティン化していない、**新しい出会いと発見、新しいことへのチャレンジ、刺激のある毎日を過ごす**ことです。

幸い君たちは現在高校3年生。これから新しい世界(大学・専門学校・社会)に触れることとなり、そのために新しい挑戦(入学試験・入社試験・面接)をはじめ、入学後・入社後も新たなことを吸収し、刺激的な毎日を送る機会が続きます。

**夢や目標に向け新しい事に挑戦し続け、ジャンナーの法則を打ち破るために、高校最終学年のこの時を充実したもの**にしてください。