

「光陰矢の如し」

校長 博田 英明

皆さん、おはようございます。校長の博田です。

第2学期は本日で終了し、明日から冬休みが始まります。この第2学期も毎日の健康チェックや消毒、黙食など感染防止に向けた様々な取組に生徒の皆さん、先生方にご協力いただき感謝いたします。3年生の皆さんの多くは、いよいよ進路決定に向けた追い込みの時期を迎えました。本当に辛くて苦しい不安な日々だと思いますが、どんなに厳しい冬であっても必ず暖かい春がやってきます。進路実現に向けた皆さんの真摯な姿勢を私は応援しています。また1・2年生の皆さんは、まず今年1年間を振り返り、「これはできた」と思えることをプラスに捉えるとともに、そこで立ち止まらず、「来年はこれを実現したい」と目標を明確にした上で、新しい年を迎えてください。

思い返せば、第2学期はオンライン学習とともに始まりましたが、あっという間に本日の終業式を迎えたと思う人もいれば、とても長かったと感じる人もいないのでしょうか？ 昨年当初から始まったコロナ禍はもうすぐ2年となります。感染拡大に伴う緊急事態宣言など、この2年間は次から次へと大きな出来事が続き、あっという間だったと思う人もいれば、自宅にいたことが多くなり時間がとても長く感じられた人もいるでしょう。そこで、皆さんにこんな質問をします。

「私たちはなぜ時間を長く感じたり、逆に短く感じたりするのでしょうか？」

1年の終わりを迎えるにあたり、今日はこの心理的な時間の速度についてお話ししたいと思います。感じられる時間の長さを変化させるものはいくつかあります。その代表的なものの一つが、出来事の多さでしょう。これは認知神経科学者として有名な金井良太さんが実験で証明していますが、一定の期間内に断続的に記憶に残る事件が起きると、その時間は振り返ったときに長く感じる傾向にあるということです。例えば受験、入学、新しい生活など立て続けに記憶に残る刺激的な出来事が起きると、その期間は長かったように感じるというわけです。また皆さんが実感しやすいものとして、何かに没頭していると早く時間が流れ、つまらないと時間が長く感じるということがありませんか？ これは何かに集中していると、時間の流れに意識を向けていないため短く感じるのだらうと言われていきます。早く終わらないかなと時計をチラチラと見るような時ほど、確かにゆっくり時間は流れていきます。

また、皆さんは周りの大人たちが「年を取ると、時間の経つのが早くなる。あっという間に一年が過ぎた」と言っているのを聞いたことはありませんか？ 誰にでも平等に流れる時間なのに、若い皆さんと周囲の大人たちとは、時間の感じ方が違うのでしょうか。19世紀にフランスのジャンネーという学者が、「同じ時間でも若い人には長く、年を取るにしたがって短く感じられる」という法則を発表しました。「ジャンネーの法則」と言われ、「人生のある時点で、人が感じる心理的な時間の長さは、年齢に反比例する」というのです。つまり45歳の大人は、15歳の中学生が感じる同じ時間の流れを3倍早く感じているということになります。ただこれは、人それぞれ感じ方が異なるので、誰にも同じように当てはまるということではないでしょう。

「光陰矢の如し」ということわざがあります。英語にも、これに似た”Time flies like an arrow.”ということわざがあります。この「光陰矢の如し」に使われている「光陰」の「光」（こう）「ひかり」は太陽を意味し、「陰」（いん）「かげ」は月を意味しています。「太

陽」と「月」ですから、「光陰」は「昼と夜」の意味で、月日や時間を表しています。つまり「光陰矢の如し」ということわざは、「月日は、弓から放たれた矢のように止まることなく、すばやく過ぎていくものである」ということを意味しています。これは、時間の流れを早く感じるようになった人生の先輩たちから、まだ時間の速さの感じ方に気付かずにいるかもしれない若い人たちへのメッセージと言えるでしょう。「人の一生という時間は、矢のように早く過ぎていくから、今というこのときを大切に、自分で納得できる日々を過ごすように」という応援の意味があるのではないのでしょうか。

さて3年生はこれからが進路実現のための大事な時期であり、1・2年生にとっては年明けにすぐ文化祭が予定され、また年度末に向けて学習面でもしっかりと実力を蓄える大事な時期です。どのような過ごし方をしても、1時間は1時間、1日は1日です。「光陰矢の如し」の意味をかみしめ、1日1日がとても重要な意味を持つてくる大事な時期だからこそ、これからの時間の過ごし方について自分でよく考えてみましょう。結局、時間を短く感じたり、逆に長く感じたり、また時間をどう使うかは誰かほかの人が決める訳ではなく、皆さん一人ひとりの気持ちの持ち方次第なのです。

最後に時間に関するイタリアのことわざを紹介します。

「時間は人間のためにつくられており、人間が時間のためにつくられているわけではない。」

それでは、明日からの冬休みを有意義に過ごされるよう期待して、私の話を終わります。

令和3年12月24日
都立松が谷高等学校長 博田 英明