



## 時間のはなし

1学期終業式

### 量的時間と質的時間

量的時間(ニュートン時間)  
時計の針ではかることができる客観的な時間

質的時間(ベルクソン時間)  
主観的なもの

楽しい時間は早く過ぎ、つらい時間は長く感じる  
歳を取ると、時間が早く感じる

### 時刻と時間



時刻：時の流れの中の各瞬間、一点  
時間：時刻のある点からある点までのへだたり、時の経過の長さ

### 流れた時間と流れる時間 (ベルクソン)

流れた時間  
量的時間

流れる時間  
質的時間

「時間は自らが流すもの」  
どれだけ濃い時間を過ごすか = そこに自由がある  
今できること、  
今しかできないことに打ち込め!

流れる時間の三要素  
リズム (コンテンツ)  
メロディ (ストーリー)  
ハーモニー (場)

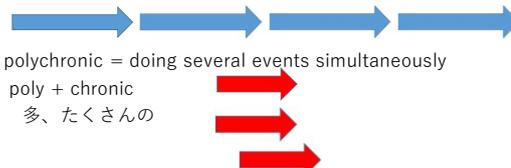
### 時間の感覚

• 10時に約束したとします。  
あなたは何時にその場所に到着しておくべきと考えますか？

- 10時きっかり？ 1. 家を訪問する場合は？
- 10時5分前？ 2. 友達と待ち合わせる場合は？
- 10時5分すぎ？ 3. 結婚式に参加する場合は？
- では、学校は？ 4. 就職の面接の場合は？

### モノクロニックとポリクロニック

monochronic = doing one thing at a time  
mono + chronic < khronikos (ギリシア語)  
単 慢性、常習の < 時間、期間



polychronic = doing several events simultaneously  
poly + chronic  
多、たくさんの

### 時間と文化

モノクロニック	ポリクロニック
順序だてて物事に取り組む 集中して取り組む 過ぎたら戻ってこない 時は金なり(時間は貴重な資源) 時間の無駄遣いを忌み嫌う 遅刻に対して厳しい	一度に複数のことに取り組む 物事の順序や計画は考えるが、あくまでも目安 時間は常に目の前にたくさんある 時間に多少遅れても問題ない 遅刻に対して寛大
厳密な時間管理	融通をきかせ、柔軟さを重視
アングロサクソン・ゲルマン諸国、 北欧、日本	中南米、中東、アフリカ、ラテン民 族諸国

二兎を追うものは一兎をも得ず



- 二兎を追え
- 少なくとも三兎を追え



自分を鍛え、  
高みを目指せ!



### シングルタスクとマルチタスク

シングルタスク ⇨ モノクロニック	マルチタスク ⇨ ポリクロニック
ひとつの作業に集中	短時間で切り替えながら、複数の作業

#### メリットとデメリット

集中しやすい 深く考えることで生産性が上がる 成果が見えやすい タスク管理がしやすい ストレスが溜まりにくい	全体像を把握しやすい さまざまな業務を同時に進行できる 突発的な対応が可能 コミュニケーションが取りやすい
集中力や注意力が散漫になる 優先順位の管理に注意が必要 計画時間がずれるとすべてずれる	生産性が落ちる 予定より遅れると「時間がない」ストレス 時間が細切れになる「時間汚染」 キャパシティオーバーを起こしやすい

限られた時間を有効に!



### 結論

- 両者の特徴を踏まえ、バランスよく

自己管理することが重要!

例) 電車の中で単語を覚える

休み時間に一問一答をやってみる

部活動が始まるまでアプリで復習する

ポリクロニック  
or マルチタスク型

モノクロニック or シング  
ルタスク型学習との併用  
が大切!!

隙間時間の活用

Touch the sky  
TOYOTAMA!



学校見学会 8月21日(休)  
 8月23日(金)  
 学友会主催・学校見学会 8月22日(水)  
 学校説明会 10月5日(土)  
 11月16日(土)  
 12月14日(土)  
 ◎詳しくはパンフレットをご覧ください  
 ◎お申し込みは先着順です

進学指導推進校 丹の国鉄浜田山駅から徒歩10分  
 東京都立豊多摩高等学校