

2月19日に24節季の雨水が過ぎ
3月5日は啓蟄を迎えます。今年
も、オミクロンという変異コロナで
幕を開けました。

気持ちが落ち込む様な日々が続
いていますね。弊会スタッフは全員、
3回目のワクチン接種を終え、感
染することも無く、毎日を過ごし
ておりますが、皆様はいかがお過
ごしでしょうか？感染対策を十分
取つて、お過ごし下さい。

北京冬季オリンピックも20日に
閉幕致しました。日本のアスリー
トの結果は、金が3個・銀が6個・
銅が9個と冬季オリンピックとし
て過去最高の数を獲得されました。



圧巻だったのが、スピードスキの
高木美帆選手。1000mでオリンピッ
ク新記録で金メダルを獲得。他に銀メ
ダルを3個。日本選手団の主将として
十分な活躍されました。他に金メダル
はジャンプに出場の小林陵侖選手、彼
は、お隣岩手県八幡平市の出身です。
スノーボード男子ハーフパイプで金メダ
ルに輝いた平野歩夢選手は、新潟県の
出身。やはり、雪国で育つた選手の活
躍が目を引きました。

最終日には、カーリング界男女含め
て日本人初の銀メダルも獲得しまし
たね。若い力で日本に笑みと感動を与
てくれた選手団に賞賛の拍手を送りた
いですね。

このような平和の祭典が続いたオリ
ンピックの陰で、大会運営の中国とIOC
の間で、ルールを巡るトラブルもあり、
少し、平和の祭典には相応しくない場
面もあったことが残念でした。

また、アメリカ・EU諸国とロシアがウ
クライナ地域を巡り、紛争の緊張が高
まるという平和とは真逆の報道が毎日
続いたことも、オリンピックに影を落と
す原因であり残念な事でした。このよ
うな事があつた2月もまもなく終わり、
宮城も春を迎えますね。眩しい日差し
溢れる春の中で、新型コロナウイルスの影響もな
い気持ちの良い日々が来ることを祈念
してやまない今日この頃です。皆様も
お元気で過ごしてください。



シニア福祉アドバイザー 潔のワンポイント講座

皆さんは時の流れを早く感じませんか？年を取ると時の流れが早く感じる。という事をよく耳にします。

このことを研究している学者は数多くいますが、その中の一つを取り上げてみました。

私たちは感覚で直接的に時間を知覚することができません。目で光を検知して、鼻や舌で物理的なものの存在を感じることはできますが、時間の経過を知るための感覚システムはありません。その代わりに、脳が間接的に時間を推測しようとしま

す。「いま」を考える場合、時間の認識に影響を与える最大の要因は意識です。時間の経過について気にすればするほど、遅く感じる傾向があります。



時間の経過を気にせずにいるとき(お

そらく近くで起きているおもしろそうなことや妄想中など)は、あつという間に時が過ぎたような感覚になります。

「楽しいときこそあつという間」といいますが、本当は「考えごとをしていると、あつという間に時は過ぎる」と言えるでしょう。

一方、過去の出来事を振り返るとき、時間の認識に影響を与える最大の要因は記憶です。一般的に、ある期間の出来事を数多く思い出せるほど、その期間が長く感じられます。一年前の出来事について考えるとき、それが少し前に感じるか、かなり前に感じられるかは、当時といまのあいだでどれだけの「ものごと」を思い出せるかに大きく依存します。



昨年起きたひとつの出来事のみを

思い出す場合、それほど前のことには感じないかもしれません。ところがひとつの出来事を思い出して、それ以降に起きたほかの多くの出来事も振り返ると、ずっと昔のことのように感じることもあります(たとえば転職後に引越し、新しい恋人ができて、新しい言語の勉強を始めたなど)。

濃い一日の終わり(仕事で忙しかった日やアクティビティが詰まったバケーションなど)もあつという間で、その日の朝のことすら遠い昔に感じることがあります。時間を常に気にすることがないため、一日が短く感じて時間の経過が早かったように感じます。多くの出来事への記憶から、長い一日であったようにも感じさせます。

皆さんも、早く感じるのは、平和で充実した日々を過ごした証拠かもしれないですね。