

◇「一日が短く感じられる日々」考

大槻伸次

先日、暦を捲ったばかりとっていたのにアットという間に翌月となる。そして、寒かったのも束の間、すぐ暑い夏という具合である。なにか、年をとるたびに時間が速く経過するように感じられる今日この頃である。恒例の菱の実会の総会や旅行でもそうだったが、久しぶりに昔の仲間や友達に会うと、時が経つのが早いと皆が口を揃えていうから私だけではないようだ。このように「年をとると時間が速く過ぎる」と感じるのは壮年期を過ぎた人の多くが抱く偽らざる感慨のようである。

脳科学者の茂木健一郎氏の説によると時間の経過が早く感じるのは新しいことに挑戦しないからだと言え、どうだろうか。また、NHKの「チョコちゃん」という番組（2018年放送）によると人生に「トキメキが無くなる」からだという。

また、別の脳科学者によると周りの世界が見慣れたものになってくると、時間が早く過ぎ去っていくように感じられると云っている。そこで、新しいことを学び続ける。新しい場所を訪ねる。新しい人に会う。すると脳の取込む情報量が多くなり時間がゆったりしてくるというのである（2015/4/8朝日新聞天声人語）。

千葉大学の文学部行動学科の一川誠准教授によると、年を取ると時間の流れを早く感じることを示す実験結果があるんだそうです。

1分経ったら合図する条件で統計を取ると、年齢が上の人ほど遅く合図する傾向がある。現実の時間より心的時間のほうがゆっくり流れるようになるんだという。極端な話だが、1分だと思って合図したら2分経っていた場合、30分経ったと思ったときには、実際は60分が経過していたことになる。つまり実際の2倍の速さで現実の時間が過ぎていくのである。考えられるいくつかの要因があるが、その中の一つとして加齢に伴う身体的な代謝機能の老化（低下）が考えられるという（中川恵一・東大付属病院准教授）。代謝が落ちると、心的時間もゆっくり流れるようになる。逆に代謝活発だと、心的時間は速く流れるということになる。

生命活動の「テンポ」は、体が大きいほどゆっくりになるが、この関係は人間にも当てはまるそうです。3歳の子どもの心拍数は1分間に120回、呼吸数も25回と成人よりずっと多い。心拍数を基準にすれば子どもにとっての1日は大人の倍近くになる。

動物と比べると子どもの時間はより鼠の時間に、大人の時間はより象の時間に近いということになる。代謝が落ちるということは若いときと同じものを食べても太るし吸収した栄養の消費が落ちる。また、傷も治りにくくなり運動後の筋肉痛が数日後に起きるのも代謝の遅れが原因という。

ところが、こんな考え方もある。私たちのリズムは外的な要因によって日々体内時計をリセットし、24時間のリズム（サーカディアン・リズム=概日リズムという。）で生活している。しかし、地球の自転周期は24時間なのでサーカディアンリズムとの差は毎日0.5~1時間。ずれを戻す為体内時計の針を調整することが必要になってくるのだ。また、生体は昼夜という同調因子が働かない状態で見られるように、生まれながらに持っている固有のリズムも備えている。これは自由継続周期（フリーラン周期）

とって 24 時間より少し長い 24.5～25 時間のリズムであるという。このフリーランの周期が老化に伴って短縮していくことと関係しているらしいことが学者のラットの行動を長い間観察し、その研究結果解ってきたというのである。

このように「老いていく」ということは、我々にとって肉体的、精神的な特性の変化を意味するだけでなく、我々の体のなかを流れる時間、リズムにも変化を及ぼすものなのであるという。

従来、我々は時間が速く過ぎると感じるのは毎日の生活が充実しているからだとか、頭を使うことをしていないから（ぼーっと生きている）などと単純に思ってきたが、科学的な視点で見ると、時間の感覚に影響を与える要因がいくつもあって、それらが組み合わされて時間が早く流れていると感じるのであろう。

（2021/6/20 記）

■NHK 番組

「ぼーっと生きているんじゃねーよ！」のチョコちゃん

