



8・9月の生活目標

時間を守ろう

今月の生活目標は、「時間を守ろう」です。「時は金なり」なんて言葉があるように時間は大切だと思っている人は多いと思いますが、なぜ時間を守ることが大切なのかを考えてみましょう。

なぜ、日本人は時間に厳しいのか？

日本人は、他国に比べて時間に厳しいと言われています。日本において、時間を守る人は「しっかりしている」、「頼れる」、「勤勉である」など、良い印象をもたれやすい傾向があるようです。一方で、時間にルーズな人に対しては、「だらしない」、「頼りない」、「不真面目」など、ネガティブな印象をもってしまう人も多いのではないのでしょうか。時間に厳しい日本人ですが、昔から厳しかったわけではありません。日本に1日を24等分した時間制度である「定時法」が取り入れられたのは明治時代だそうです。それまでは分刻みの時間概念はなく、昼夜それぞれを6等分に分ける「不定時法」が使われていました。突然導入された定時法が人々に浸透するのは簡単なことではなく、時間どおりに出発する蒸気機関車に戸惑い、乗り遅れる人が後を絶たなかったそうです。そこで、新しい時間の概念を浸透させるために、学校教育で時間について教え込むようになりました。明治時代の小学校では、規則正しい生活をして学問に励めば優れた人物になれるという考えのもと、教育が行われていたようです。

現在では、「働き方改革」を推進しようという世の中の流れがありますが、資源も面積も少ない島国の日本が急速な経済発展を遂げたのも、時間を惜しまず勤勉に励んだ結果とも言えるでしょう。良いか悪いかはさておき、日本では時間を大事にする文化が強く根付いており、時間を守ることはとても大切な力の一つになると思います。

時間を守らないとどうなる？



日本では、「時間を守る」ということは、自分との小さな約束を守ることだと考えられています。小さな約束とは、「明日は〇時に起きる。」、「友達と〇時に待ち合わせをしたから時間に間に合うように行く。」などのように自分で決めたことを実現することです。自分ではコントロールできない何かが起きて時間に間に合わないことを除いて、時間は自分でコントロールできるため、「時間を守らない＝だらしない」と思われやすいです。一度くらい失敗をすることはありますが、それが何度も続けば、約束を守れない人と思われ、信頼を失います。一度失われた信頼を取り戻すことは、遅れた時間、守らなかった期限の何倍、何十倍もの時間をかけなくてはならないのです。また、自分だけの時間を使うのであれば、責任は自分にありますが、他の人と一緒に何かをする時間であれば、その人の時間を大切にしていないこととなります。時間を守ることで「あなたを大切にしています」という敬意を表していることにもなるのです。

時間を守る行動をとるには

時間にルーズな人が時間厳守するためにできる対策をいくつかご紹介します。時間に対する意識を入れ替え、時間を守る人になりましょう。

①毎日の時間の使い方を1週間記録する

少々面倒に感じるかもしれませんが、ノートに1日の記録を付けて、現状を把握することがとても大切です。ここは手を抜かずに、できるだけ正確な記録をするようにがんばりましょう。

②改善点を見付ける

がんばって記録した1週間分の記録を見返しながら、赤ペンで突っ込みを入れていきましょう。もったいない時間が明らかになればどうしたら良いかが分かってきます。

③1日分のスケジュールをたてる

発見した自分の改善点を念頭に置いてスケジュールを作成することが大切です。また、いきなり1週間分・1ヶ月分といった大きな単位で作るのではなく、最初は1日分(=明日の分)だけ作ればOKです。

正しい生活リズムを取り戻そう！

40日間の長い夏休みの間に、生活リズムを崩してしまった人はいませんか。「夜遅くまで起きていた。」「朝起きるのが辛い。」という人は、1日も早く生活リズムを整えて夏休み前の正しい生活習慣を取り戻しましょう。朝から夕方まで学習や運動に励み、帰宅して夜遅くまで起きていて睡眠不足の状態では、学習や運動に支障が出ます。「早寝、早起き、朝ご飯」の生活リズムを守り、元気に学習や運動に励んでもらいたいと思います。

また、9月6日(水)から前期期末考査が始まります。学習を進めるにあたって下の4つのことを実践して、規則正しい生活を心がけましょう。

当てはまる項目が多
いほど要注意！

- 朝起きられない
- 朝ごはんを食べていない
- 食事の時間が決まっていない
- 夜遅くまでテレビを見たり、ゲームをしたりしている
- 夜寝る時間が日によって違う
- 疲れやすい、体がだるい
- 食欲がない
- 集中力が続かない
- 夜眠れない、昼眠くなる
- 憂鬱になる



<p>朝日を浴びる</p>  <p>眠気を誘うメラトニンという脳内物質は、朝に太陽の光を浴びると14～16時間後の夜に出やすくなります。</p>	<p>朝食をとる</p>  <p>朝食をとることで脳にエネルギーが補給されて体温が上がり、元気に活動することができます。</p>	<p>適度に運動する</p>  <p>日中の活動による適度な疲労感とは質の良い睡眠につながります。</p>	<p>就寝時間を決めて寝る</p>  <p>起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、就寝時間を決めましょう。</p>
--	--	--	--

