

「ジャンネーの法則」と「感覚年齢」とは！

令和元年となった今年（2019年）も早半分が過ぎ去りました。**年を取るほど時間が経つのを速く感じる**ものです。よく言われるのが10代に感じた10年を1とすると20代はその2倍速、30代は3倍速、40代は4倍速で経過するという事です。DVDで2倍速、4倍速で見るのと同様な感覚です。

10代の10年間は、小学校4年生から中学校3年、高校3年、そして大学2年生（または2浪）までの期間ですから、精神的にも肉体的にも子どもから大人になる劇的な変化のある時期です。

そして20代は大学を卒業して就職し、慣れない仕事を覚えるまでは昼夜問わず一生懸命働くこととなりますので、気が付けば30代に突入しています。これが2倍速です。30代は結婚、子育て、または相変わらず仕事に熱中する時期で3倍速の人生ということになります。

今回偶々、「**プレジデント7/5号**」に**桜井進氏の投稿**がありましたので参考にしました。

小学生の頃の1年と、大人になってからの1年は、時間が経つ感覚が全然違うと感じます。19世紀、フランスの哲学者ジャンネーが提唱した「ジャンネーの法則」という時間の感じ方を定量的に示した「感覚年齢」があります。

「現在という時間の感じ方は、これまでに生きてきた時間との比較として感じている」ということです。10歳の子の1年間は、

それまで生きてきた10年に対しての1年、つまり「10分の1」と感じていると言っています。30歳ならば、それまでの30年に対しての1年ですから「30分の1」、60歳は「60分の1」、つまり60歳の人の1年は、10歳の時の6分の1に短くなったと感じるということになります。

「人生100年」と言われる現代、時間軸で見ると半分の50歳が折り返し点ということになります。しかし、「感覚年齢」で人生の折り返し年齢を算出すると20歳という衝撃的な結論があります。つまり、人は20歳で感覚的に人生の半分を終えているということになります。

また、常に現在の時間をそれまでに生きてきた過去の時間と比較し続ける訳ですから、過去の人生を悔やみながら生きていけば「ジャンネーの法則」が適用されて、残された感覚年齢はもっと短くなるということになります。

これからは現在という瞬間だけを感じて生きることが大切で、過去の時間と現在を比べないことが大切です。**新しいことに挑戦すること、常にワクワクすることを求めて人生を思う存分楽しむことが大事**ですね。

私が一番好きな格言は、D.カーネギーから学んだ**「今を生きよ！」**です。つまり「今日という日を精一杯生きる」ということになります。お互い、常にチャレンジの精神で前向きに生きていきましょう。（たまなは）