

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

時間飢饉

現代人の多くが感じている「時間が足りない」という感覚を、心理学では「時間飢饉 (time famine)」と呼びます。実際には24時間という時間は誰にとっても同じですが、「やるべきことが多すぎて時間がない」と感じると、ストレスが高まり、幸福感が下がることが分かっています。

アメリカの心理学者タニア・ルナとジョン・バーディは、時間飢饉の状態では人は効率的な判断ができなくなり、短期的な利益を優先しやすくなると報告しています。つまり、忙しさに追われているときほど、「本当に大切なこと」に時間を使う判断が難しくなってしまうのです。

一方で、「忙しさ」そのものが悪いわけではありません。やりがいを感じる活動や、人の役に立っていると実感できる時間は、充実感をもたらします。大切なのは、時間の「量」ではなく「質」です。限られた時間を、価値のあることにどう使うかが、心のゆとりを左右します。

日常生活では、スケジュールを立てるだけでなく、やるべきことの優先順位を決めたり、休憩をとったりすることで、時間の質を高めることができます。こうした工夫によって、限られた時間でも心に余裕を持つことが可能になります。

- 1) 「時間飢饉」とはどのような状態を指しますか。
- 2) 時間飢饉になると、人の判断にはどんな影響がありますか。
- 3) 忙しさの中でも幸福感を保つために大切なのは何ですか。
- 4) 日常生活で時間の質を高めるためにできる工夫は何ですか。
- 5) あなたにとって、「時間をうまく使えた」と感じるのはどんなときですか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

時間のゆとりと幸福感

「時間のゆとり」は、幸福感に大きく影響します。プリンストン大学の研究によると、1日に2～5時間ほど「自分の好きなことをする時間」がある人は、ストレスが少なく、生活満足度が高い傾向がありました。自由な時間がほとんどない人は、慢性的な疲労やイライラを感じやすくなります。

一方で、ゆとりが多すぎても幸福感が高まるわけではありません。ペンシルベニア大学の研究では、「自由時間が1日5時間を超える」と、充実感が下がる人が増えることが示されています。時間をもてあまし、目的を失うことが原因です。

幸福を感じるには「ちょうどよいゆとり」が大切です。短時間でも、自分が価値を感じることに集中できれば、心の満足度は高まります。散歩や趣味、家族や友人との時間などが、心にゆとりを生む「心理的ゆとり」となります。

日常では、時間の使い方の「質」を意識することがポイントです。集中して趣味や読書を楽しむ、自然の中で散歩する、一日の振り返りや感謝の時間を持つ——こうした活動は、量よりも「どのように過ごすか」を重視することで、心理的ゆとりを増やします。

- 1) 研究によると、どんな人が生活満足度が高い傾向にありましたか。
- 2) 自由時間が多すぎると、なぜ充実感が下がる場合があるとされていますか。
- 3) 幸福を感じるために大切なのは、どんな「ゆとり」ですか。
- 4) 本文から、心理的ゆとりを高める具体的な行動を2つ挙げましょう。
- 5) あなたにとって「心が落ち着くゆとりの時間」は、どんなときですか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

時間のつかい方

限られた時間をより有効に使うために、心理学ではいくつかの工夫が提案されています。そのひとつが「リフレーミング」です。やらなければならないことを「やりたいこと」と捉え直すと、時間の圧迫感が減り、ストレスも軽くなります。

また、「ポモドーロ・テクニック」などの時間管理法も有効です。25分間集中して作業し、5分休憩を挟むというサイクルを繰り返すことで、効率が上がり、疲労も抑えられます。短い集中時間を積み重ねることで、限られた時間でも成果を感じやすくなります。

さらに、日々の行動を振り返り、「本当に価値のあること」に時間を割くことも重要です。スマートフォンやSNSに費やす時間を意識的に減らすと、心に余裕が生まれ、集中できる時間が増えます。

これらの工夫は、忙しい生活の中でも「時間の質」を高め、幸福感や満足感を向上させます。小さな工夫を積み重ねることで、限られた時間をより充実したものに変えていくことが可能です。

- 1) 「リフレーミング」とはどのような工夫ですか。
- 2) ポモドーロ・テクニックの特徴は何ですか。
- 3) 日々の行動を振り返ることで、どんな効果がありますか。
- 4) 本文で紹介されている時間の質を高める工夫を1つ挙げましょう。
- 5) あなたが日常で「時間の質」を上げるためにしている工夫は何ですか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

他者への時間のつかい方

時間の使い方は、自分だけでなく他者との関わりにおいても幸福感に影響します。「時間の利他主義（time affluence）」という概念があります。これは、他人のために時間を使うことで、自分の心に余裕や満足感が生まれるという考え方です。

研究によると、ボランティア活動や友人・家族のサポートに時間を割く人は、ストレスが低く、生活満足度が高い傾向があります。自分の時間を人のために使うことで、感謝や信頼といったポジティブな感情が生まれ、心理的な豊かさを感じやすくなるのです。

また、単に他人に時間を提供するだけでなく、質の高い交流を意識することが大切です。例えば、相手の話をじっくり聞く、手助けをする、共に趣味を楽しむ——こうした時間の使い方は、自分と相手の両方に満足感をもたらします。

自分の時間を人のために使うことは、忙しい日常の中でも「心のゆとり」を感じさせる方法のひとつです。量よりも、どのように時間を使うかを意識することで、幸福感を高める効果があります。

- 1) 「時間の利他主義」とはどのような考え方ですか。
- 2) 他人のために時間を使うことで生まれる感情は何ですか。
- 3) 質の高い交流にはどのような行動が含まれますか。
- 4) 本文で紹介されている、他者に時間を使うメリットを1つ挙げましょう。
- 5) 誰かのために時間を使い、どんな満足感や気づきを得たことがありますか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

テクノロジーと時間感覚の関係

現代社会では、スマートフォンやSNSの普及により、時間感覚が分断されやすくなっています。通知や情報の流入に気を取られることで、集中時間が短くなり、心理的な疲労が増すことが研究で示されています。

特に、ソーシャルメディアを長時間使用する人は、無意識に時間を消費しやすく、生活満足度が低下する傾向があります。一方で、テクノロジーを適切に管理することで、時間の質を高めることも可能です。例えば、通知をオフにしたり、スマホの使用時間を制限したりすることで、集中できる時間を確保できます。

また、一定時間デジタルデバイスから離れ、「オフライン時間」を持つことも効果的です。自然の中で過ごす、読書や手仕事に集中する、日記を書くなど、意識的に集中できる活動を行うことで、心理的な充実感や幸福感を高めることができます。

テクノロジーは私たちの生活を便利にしますが、時間感覚をコントロールする工夫を取り入れることが、心のゆとりや充実感を維持するために重要です。量よりも「どのように時間を使うか」を意識することで、限られた時間をより有効に活用できます。

- 1) スマートフォンやSNSが長時間使用されると、どのような影響がありますか。
- 2) テクノロジーを適切に管理するには、どのような方法がありますか。
- 3) 「オフライン時間」を持つことの効果は何ですか。
- 4) 本文で紹介されている、時間の質を高める工夫を1つ挙げましょう。
- 5) デジタル機器から離れて過ごす時間には、どんな効果や気づきがありますか。