

カウンセラーだより

2026年 1月号
町田市立忠生中学校
相談室 カウンセラー高橋・梶本

遅ればせながら今年もどうぞよろしくお願いいたします。カウンセラーの高橋・梶本です。大事な行事等が続きます。気持ちを引き締め、体調をしっかり管理して悔いのないように取り組みましょうね♪



なぜ「1年があっという間に過ぎる」のか？

「えっ！もう1年終わるの？」「今年も一瞬だった気がするな」そんな風に感じたことはありませんか？実はそれはあなただけではありませんし、ちゃんとした理由があるんです！1月早々ですが、「年をとると1年が短く感じるナゾ」にまつわるトリビアをご紹介しますね♪



トリビア①:大人ほど1年を一瞬に感じるのは？

同じ1年でも年齢によって感じ方が全く違います。例えば10歳の人にとっての1年→人生の10分の1、40歳の人にとっての1年→人生の40分の1というふうに、割合で考えると同じ1年でも重さが全く異なります。だから大人になるほど「えっ?!もう年末」となりやすいのです。



トリビア②:1年を長く感じるのは「初めて」が多いから！

子どものころは、初めてのクラス、初めての学校、初めての先生、初めての友達、初めての行事…と毎日が「初めて」だらけ。そのたびに脳はパシャパシャと記録を取ります。こうして記憶がたくさん残ると、後から振り返った時に「長かったなあ。」と感じます。でも、年を重ねて経験を積んでいくと、脳は「これは前にもあったな」と認識して一気に省エネモードに。結果、記憶が少なめになり時間を一瞬に感じるのです。短い=つまらない、ではありませんので要注意！



トリビア③:覚えてる日が多いほど1年は長くなる

「今年は濃かったなあ」と思う年は「新しいことをした」「失敗した」「悩んだ」「笑った」。こうした感情が動いたことが多いです。こういう時は脳がいつもより忙しく働いているのです。脳の中では「これは大事な出来事だ！」と判断し、記憶を細かく保存します。感情が動くことで、まるで1冊のアルバムのようになります。だからあとで振り返った時に写真がたくさん残ったようになり、時間を長く感じるのです。逆に「何をしていたかあまり覚えてない」という年は、脳が「特に記録することがなかった」と判断して記憶が少なめになります。結果、「気づいたら終わってた、」という感じになります。時間の長さはカレンダーではなく、記憶の量で決まります。



トリビア④:しんどい時は時間が遅く感じるもの

テスト前とか、人間関係でモヤモヤしてしまう時とか、しんどい時期など「まだ終わらないの..?!」「いつまで続くんだろう…」と思うことがありますよね？でもこれって実は、脳が一生懸命考えている証拠なんです。



しんどい時の脳は、「どうしたらいいのかな?」「失敗しないためにはどうしたら?」「相手はどう思ってるんだろう?」と同じことを何度も考えます。そうすると、瞬間を細かく感じるようになって時間を長く感じるのです。まるで動画をスロー再生で見てるような感覚です(特に嫌なことが頭から離れない人ほど、相手の言った言葉や表情を細かく思い出したり、その時の状況を鮮明に思い返していることが多いハズです)。ここでのポイントは、時間が遅く感じる＝ダメではないということ。ちゃんと悩んで、ちゃんと感じているということです。

トリビア⑤:毎日が似ていると1年はすぐ終わる

「今年ってもう終わり?!」そんな風に感じる年には共通点が。。それは、毎日の流れが似ていること!

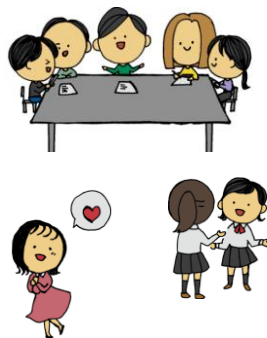
同じ時間に起きて、同じ道を通して、同じような授業

を受けて、同じような一日が終わる。こんな日が続くと脳は「これ、だいたい一緒だな」と判断します。そうすると脳は、毎日を1日ずつ記憶せず、まとめて1つの記憶として保存してしまうのです。だから後から振り返った時、「記憶が少ない」=「時間が短く感じる」ということになるのです。これはダラダラ何もしていなかったからではありません。脳が「慣れた毎日」を整理してくれているということです。1年を短く感じるのは、あなたが今の生活に慣れてきたということでもあり、それもまた成長の1つなんです♪



まとめ...

1年を短く感じる人も長く感じる人もすべて正解です。どちらが良い・悪いではありません! 大事なのは「早かったか遅かったか」ではなくて、どれだけ感じて、考えて過ごしていたかということ。いまのみなさんの1年間は、大人になってしまうと二度と同じ長さでは感じられませんが、楽しい年も、しんどい年も、どちらもちゃんと意味があります。「今の時間」はあなただけの大事な1年です。ということで、今年1年が皆さんにとって実りが多い時間となるように応援していますね♪



★カウンセリングの予約について★

今年も、高橋(木曜:女性)と梶本(月曜:男性)の2名体制でカウンセリングをおこなっています。誰でも気軽に相談することができます。直接、相談室にきて頂いてもOKですし、担任の先生や養護の先生を通して申し込んでいただいても構いません!どうぞ気楽に話しに来てくださいね!



《保護者の皆様へ》

今年もどうぞよろしくお願いいたします。子供が感じる「時間の長さ」は発達段階や経験の量によって変化するものです。今感じている1日1日が心の成長につながっていることを、温かく見守っていただけると幸いです。

相談室では、保護者の方からのご相談もお受けしています。思春期を迎える子どもたちについての子育ての悩みを伺います。内容の守秘については厳守いたしますので、安心してご相談ください。ご相談は予約制となっています。各担任の先生あるいは学校までご連絡ください。

