

スイッチマン通信

2024. 12
Vol. 19



【一年を早く感じない方法】



運動能力向上・発育発達健康アドバイザーのスイッチマンこと青山剛です。
あっという間に今年もあと一ヶ月となりました。

こちらをご覧になっている保護者や保育者の皆さんは、年々と一年が経つのが早く感じているのではないのでしょうか？

子どもの時の一年は長かったのに、大人になって歳をとる程、年月の流れがどんどん早くなるのはなぜでしょうか？

ひとつは簡単な話で、50歳にとっての1年は生きてきた人生の50分の1ですが、5歳にとっては5分の1。即ち5歳の1年=50歳の10年分、ということです。ということは、人間はどんどん一年が加速度的に早く感じていってしまうということ。そう考えると、本当に日々大事に生きていきたいと思いませんか？

どうやったらそれを少しでも食い止めていけるかということ、ある方が「楽しみなことを待つこと」でかなり出来ると言っていました。

子どもの時は誕生日やクリスマス、運動会、遠足、友達と遊びに行く約束など「ワクワクドキドキして待つ行事」がたくさんありました。特に人生初めてな楽しみなことを待つ日々は、人はとても長く感じるそうです。子どもの時はこのような「人生初」なことがたくさんありますよね。

大人になるとこの人生初的なことがどんどんなくなっていきます。特に楽しい人生初は。

大人が運転して初めての道を車で行く往路は長く感じて、復路は往路に比べて早く感じるのと、似ているのかもしれませんが。経験した道（の風景）は短く感じるのでしょうか。

私自身も今年50歳になり、本当に一年が経つのが早くなり、なんだか少し寂しい気持ちになる時があります。なので、なるべく「楽しそうな初挑戦」を仕事上や家族内で作り、それを日々目指すようにしています。特に子どもの成長に自分が置いていかれないように、子どもと一緒に遊びや運動出来る行事を、生活に組み込むようにしています。

ぜひ保護者、保育者の皆さんも初挑戦のドキドキする行事を心待ちに出来るような日々を作ってください。それが子どもたちのためにも必ずなると思います。私は全国のちとせ保育園の子どもたちに指導に行くのを心待ちに、日々活動していきます。

