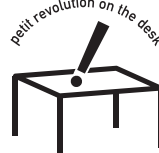


Vol.59

## 机の上の小さな変革



## 時間の把握能力

こんにちは、菅俊一です。今回は様々な時間の長さを把握する方法について考えてみましょう。

たとえば、3分間という長さを知ろうとする場合、ストップウォッチやタイマー、時計を使って測るのが一般的ですが、なかには砂時計を使う方もいらっしゃるかもしれません（私もそうです）。

しかし今回は、少し回りくどい方法を試していただきたいと思います。



さっそくですが、自分の名前（フルネーム）を書くのに何秒くらいかかるのか測ってみましょう。その際、いつもどおりに書くということを意識してみてください。数回測って平均を出してもよいかもしれません。

ちなみに私は、自分の名前である「菅俊一」という文字を書いてみたら5.8秒でした。3分は180秒なので  $180/5.8 \approx 31$  回となり、名前を31回書くと3分測れることになります。

別の動作でもやってみましょう。歯磨きだとうどうでしょう。実際にこちらもどのくらい時間がかかるのか測ってみてください。こちらは私は2分50秒だったので、少しゆっくり目に1回磨けば3分測ることができます。

ほかにも、水を1杯飲む時間やパンを1枚食べる時間、

上着を脱いだり手を洗ったりする時間など、自分が日常的に行なっている様々な動作を測って3分間を把握するための指標として見てみると、歯磨きを1回してから名前を2回書くのと、パンを1枚食べて手を洗うのは同じ3分間になるといったように、時間という視点から無関係な動作同士の新しい対応関係をつくったり、上着を脱ぐほうが水を1杯飲むより早く、パンを1枚食べる時間と歯磨きを1回する時間はほぼ同じだったりするなど、時間を基準とした動作の序列を考えることもできます。

## 物事の優先順位を付けるために

このような組み合わせや序列を考えてみることで、10分あればできること、1時間あればできることは何かということについて、これまでより敏感に考えられるようになるはずです。

そして、「何かをするには必ず時間がかかってしまう」「時間という尺度の下では、あらゆる動作は平等になる」という2つのことが再認識された結果、日々のくらしのなかで刻々と時間が過ぎていくことへの認識が変わり、いま何を最優先ですべきなのかを他人に委ねず自分で決めていく、人生のイニシアティブを自分で握ってコントロールすることの重要性を考えることにつながるのではないのでしょうか。



## PROFILE 菅 俊一 〈SYUNICHI SUGE〉

コグニティブ・デザイナー。表現研究者。映像作家。多摩美術大学美術学部統合デザイン学科准教授。1980年東京都生まれ。人間の知覚能力に基づく新しい表現を研究・開発し、様々なメディアを用いて社会に提案している。主な仕事・著書に、NHK Eテレ『2355/0655』、『観察の練習』『ヘンテコノミクス』など。