

物理学や哲学の世界では、「実在しない」との主張もされるものの、私たちの実生活と密接に結びついている時間。実際の時間と体感時間の不一致を認知心理学の観点から明らかにする千葉大学大学院の二川誠教授に、仕事の生産性を高めるために知っておきたい時間との上手な付き合い方について聞きました。



# ”時間“の有効活用術

## 2つの時間のズレが

## 時間を長く・短く感じさせる

「休日があつという間に終わる」「年々、時の流れが早くなったように感じる」という人は少なくないでしょう。そもそも、人はなぜ一定であるはずの時間を長く・あるいは短く感じるのか……。そこに関係するのが、異なる「2つの時間」の存在です。

時間には、時計で客観的に計測でき、誰にとつても平等に進む「物理的時間」と、さまざまな主観的要因で伸びたり縮んだりする「体感（心理的）時間」があります。両者の間に生じるズレ（錯覚）

こそが、「すぐ過ぎる時間」と「ゆっくり過ぎる時間」が生まれる原因です。

心理学の実験から、楽しい時間の体感時間は、短いよりもある程度長いほうが満足感を得られ、自尊心も向上させることがわかっています。

実際の物理的時間に限りがあつても、2つの時間のズレを利用し、体感時間を延ばして、満足を得ることは可能です。反対に体感時間を圧縮し、退屈な時間をやりやすくすることも不可能ではありません。

その具体的な方法を伝える前に、まずは、体感時間を変化させる主な要因（時間の錯覚が起こる原因）を3つ紹介しましょう。

## 体感時間を変化させる

## 3つの要因

### 1 身体代謝

1つ目は「身体代謝」です。体温は代謝と対応しています。代謝が激しく、全身の細胞が活動的だと体温は上がり、代謝が落ちて全身の細胞の活動が低調になると、体温は下がります。

運動や入浴などで代謝が活性化し、体温が上がると、体感時間は物理的時間よりも早く進みます。すると、体感的には5分は経ったと感じるのに、実際は3分しか経っておらず、「時の流れがゆっく

りだな」と感じるわけです。熱を出して寝込んだとき、なかなか時間が経たないように感じるのも、代謝の上昇が関係しています。反対にソファでくつろぎながらスマホを触っているときなどは、代謝が上がらず、体温も低いいため、体感時間は物理的時間より遅くなります。うとうとした「弛緩しきった状態」だと、2つの時間のズレはより顕著に。実際は30分以上経っていても、当人には10分程度しか過ぎていないように思え、「あつという間」に感じるのです。

## 2 時間経過に注意が向けられる回数

次が、「時間経過に注意が向けられる回数」で、体感時間はこの回数が少ないほど短く、多いほど長く感じられます。

たとえば、友人と楽しくおしゃべりしているときや、好きなテレビドラマを見ているときは、会話やストーリーを追うことに意識が集中するため、時間経過に注意が向かなくなります。そのため、ふと時計を見て、「こんなに時間が経ったのか」と驚くことが多いのです。

一方、旅行中などは、「8時の新幹線で目的地に行き、12時にラ

ンチをとり、16時に宿にチェックインしよう」などと時間経過を意識しながら過ごすため、体感時間は長くなる傾向にあります。

また、退屈な会議や遅延電車を待つ間なども、時間経過をチェックする回数が増えるため、体感時間は長くなります。

### 3 体験される出来事の数

そして3つめが「体験される出来事の数」。たとえば、4秒間に1度だけドリブルをした動画と、何度もドリブルをした動画を見比べると、出来事（ドリブル回数）が多い後者のほうが、再生時間が長く感じます。

ここからわかるのは、体験される出来事が多いほど体感時間は長くなり、少ないほど短くなるということ。「1年が早く過ぎるようになった」と感じている人は、体験される出来事の数が減り、毎日がルーティン化している可能性が濃厚です。

たとえば、一度の食事中でも、子供は好物が出てきて大喜びしたり、初めての味に驚いたり、ものをこぼして叱られたりと、次々と出来事に遭遇します。それに対し

て大人は単に「食事をした」というひとまとめの出来事にしてしまいがち。こうした理由から、子どもが長い体感時間を生きている一方で、大人の体感時間は短くなります。

### 2つの方法 体感時間を簡単に延ばす

#### 1 広く、刺激の多い空間で運動を行なう

体感時間を長くする簡単な方法が、代謝を高めること。「疲れ切つて動けない」ような状況でない限り、休日はダラダラ過ごすより、スポーツなど代謝の上がる活動をするほうが、体感時間が延びて1日を有意義に過ごせます。

たとえば、移動を伴うために時間経過を意識する回数が自然と増えるハイキングなどは、楽しい時間がより長く感じられることでしょう。お目当てのアーティストのステージを移動しつつ音楽を聴く野外フェスもおすすめです。体感時間は、明るく、広く、音が大きい空間ほど長く感じる特性も持つため、屋外フェスでは楽しい時間をより長く感じられるはず。

#### 2 新しい体験を増やし、反芻して記憶する

体感時間を延ばすには、「体験する出来事」を増やすことも重要です。お金をかけた特別なイベントである必要はなく、「食べたことのないメニューを味わってみる」「電車を一駅手前で降り、知らない公園に行ってみる」といった些細なことで構いません。

いままで見過ごしていた細かい気づきが、「新しい体験」として1つひとつ脳にカウントされ、記憶に残る充実した時間を生むトリガーとなるのです。

認知心理学の実験から、複数の出来事が一定期間内に多発するほど、後で振り返ったとき、その期間を長く感じるものが判明しているほか、あとで思い出される出来事に満ちた期間は、そうでない期間に比べて、満足感や充実感を得やすい傾向があることもわかっています。

ただし、人は過去に起きたことを繰り返し思い出す「反芻」を行なわないと、出来事を長期記憶として保持することはできません。

「充実した時間を過ごせた」と

自分を評価し、自尊心を高めるため、体験した出来事を振り返る機会を意識してつくりましょう。手帳に出来事をメモしたり、SNSに写真を投稿したりしていき、週に数回見返すことを習慣化すれば、長期記憶としてより残りやすくなります。

いちかわ まこと 大阪市立大学（現・大阪公立大学）大学院文学研究科後期博士課程修了後、カナダYork大学研究員、山口大学工学部感性デザイン工学科講師、同助教授、千葉大学文学部行動科学科准教授等を経て2013年より現職。博士（文学）。専門は実験心理学。実験的手法により人間が体験する時間や空間の特性、知覚、認知、感性における規則性の研究に従事する。

千葉大学大学院  
人文科学研究院 教授  
一川 誠



## 体感時間を短くするには、 時間経過以外のこと集中在

反対に体感時間を短くしたい場合は、時間経過に意識が向かないように過ごすといでしょう。

気の乗らない会議なら、出席者の口癖や身振りの癖に注目したり、自分の身だしなみをチェックしたりする、退屈なルーティンワーク中は、目標時間を定めて達成に全力を注いだり、状況が許すなら、イヤホンで好きな音楽を聴きながら行なう、即席めんが完成するまでの手持ちぶさたな数分は、軽く体操するなどして過ごす、体感時間が短く感じられるようになるはず。

## サーカディアンリズムに沿って働けば、 生産効率がアップする

### 代謝と連動した 24時間周期の体内時計

リモートワークやフレックスタイム制の導入などで働き方が多様化する今日、効率性や生産性を上げるには、「業務を行なう時間帯」を

見直すのも一考です。そこで注目したいのが、「サーカディアンリズム」に沿った時間の使い方です。

サーカディアンリズムとは、1日のなかで変化する代謝と連動し、眠気や空腹感などをもたらす24時間周期の心身のリズムのこと。朝、代謝の上昇とともに血圧が上がり、自然に目が覚めるのも、夜、代謝が落ちて体温が下がり、すっと眠りに落ちるのも、サーカディアンリズムによるものです。

人がパフォーマンス高く仕事ができる時間帯や、それぞれの時間帯に適した仕事の傾向も、サーカディアンリズムにより決まっています。そのことが明らかになっていきます。そのため、サーカディアンリズムに沿って業務を組み立てると、ミスなく効率的に仕事を進められ、結果的に労働時間が短くなった、趣味を楽しむ時間を捻出した、りすることができます（下表）。

### 起床～午前9時は、 体力・知力を使わない 軽作業向き

午前6時に起床した場合、午前9時ころまでは代謝が低め。体温も低く、心拍も遅いため、頭も身体も調子が上向きません。

代謝を高める朝食をしかりと取ったうえで、午前9時までの時間帯は、その日の仕事の段取りを考える、TODOリストをつくる、新聞や雑誌を読んで情報収集するなどといった、知力や体力をさほど必要としない作業に充てるのが正解です。

### 午前9時～正午は、 論理的判断が 必要な仕事に充てる

起床後3時間程度経った午前9時から正午にかけては、代謝がアップし、脳の働きが活発化して、決断力や判断力が高まります。

この時間帯には、プレゼン用の企画書を作成する、データを分析して新規プロジェクトのプランを考える、難解な書類を読み解く、といった頭をフル活用する仕事を積極的にこなすといでしょう。

### 正午～午後2時は、 細心の注意を要する 業務を避ける

正午以降、代謝は一時的に低下

## 「サーカディアンリズム」仕事術（クロノタイプ「朝型」の場合）

人間の心身の状態には「サーカディアンリズム」があるため、時間帯ごとに「向いている作業」「向いていない作業」がある

### 起床～午前9時ごろ

代謝がまだ低いので無理せずゆっくり動く

身体に負荷をかけるような作業はとくに不向き。  
それほど注意力や記憶力が必要としない  
作業ならOK

### 午前9時～正午ごろ

論理的な判断を必要とする作業を一気に

論理的な判断能力は、この時間帯に高いレベルに。  
頭脳を使う複雑な課題は、  
この時間帯に集中してやる

### 午後2時～夕方ごろ

代謝もピークを迎え身体も活発に動く

営業職なら外回り、  
企画職なら他部署との打合せなど、  
身体を動かしたり話し合ったりする作業が向く

### 正午～午後2時ごろ

代謝が一時的に低下し、ミスが生じやすい

細心の注意を要する業務を避ける。  
眠気が強く、頭が回らない場合は、  
15分程度の仮眠をとると頭が冴える



するため、眠気が生じたり、集中力が落ちたりしがちです。認知活動におけるミスが生じやすいのもこの時間帯です。細心の注意が必要な業務は、この時間帯には行わないほうがよいでしょう。



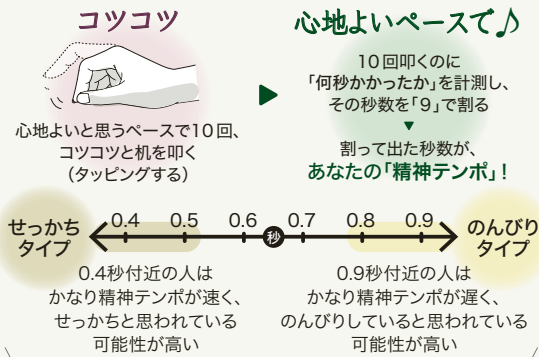
## 「あの人は馬が合う」はテンポが影響!? 知っておきたい“精神テンポ”

歩行、会話、作業などの際、個々人が心地よく感じるペースが精神テンポ。特に作業時のテンポが自分の精神テンポと乖離していると、心拍数が上昇することがわかっています。

精神テンポは、人差し指などを使い、心地よいと感じるペースで10回叩くことで測れます。10回叩くのに要した秒数を9で割った秒数が「自分の精神テンポ」。大半は0.4秒～0.9秒の範囲に収まり、精神テンポが速いほどせっかち・遅いほどのおんびりした性格だとされます。

自己理解の一環として、精神テンポを調べておくのもよいでしょう。

### 「精神テンポ」の測り方



出所: 一川 誠著『仕事の量も期日も変えられないけど、'体感時間'は変えられる』(青春出版社) p37を元に作成

眠気が強まり、頭が回らない場合は、思い切って15分程度の仮眠をとるのも手です。仮眠中、脳内では記憶のネットワーク化が進むため、覚醒後、頭が冴えやすくなります。

午後2時～夕方、  
身体と脳を使う業務と  
暗記に最適

一時的に下がった代謝は反動でぐんぐん上昇し、午後2時から夕方にかけてピークを迎えます。頭と体が活発に働くため、この

時間帯は、営業職なら外回り、企画職なら他部署と打合せをするなど、体を動かしたり、話し合ったりする業務を行なうとよいでしょう。

この時間帯には、記憶力を要する作業の成績も高まります。特に英単語の意味、歴史上の年号などを覚えておくといった短期記憶の成績は、1日のなかで最もよくなくなります。

近年は朝活が流行していますが、代謝が低く脳の動きが低調な朝より、移動中の時間などを活用し、脳のパフォーマンスが高いこの時間

帯に勉強するほうが効率的です。

### 夜々未明は、 どんな作業にも適さない

夜から未明の時間帯は、代謝が落ち、脳の働きが低下するため、どんな業種であれ、作業には適しません。

無理に仕事を続けても、作業効率は上がらず、ミスも多発しやすくなります。どうしても夜に働かなければならない場合は、眠気を感じたらいったん作業をやめ、意識的に休憩をとるのが賢明です。

### クロノタイプと ずれた生活は 心身疾患のリスクを高める

サーカディアンリズムには個人差があり、超朝型、朝型、中間型、夜型、超夜型の5タイプに分類されます。この分類をクロノタイプといいます。

自分がどのクロノタイプに当てはまるのかは、自身の毛根を使った検査で特定できるほか、「1日の予定を思いどおりに組めるとしたら何時に起きるか」などの質問からなるテストを受けることでも類推できます。

クロノタイプは遺伝子レベルで

決まっており、本人の意思や努力では修正できません。日本人のうち朝型と超朝型に分類される人は、全体の25%程度にすぎません。それにもかかわらず、社会のペースは朝型に合わせてつくられているため、それ以外のタイプの人は、自分の体内時計より早いタイミングで起床し、活動性の低い午前中を過ごさざるをえません。

なかでも夜型や超夜型は、朝型や超朝型と3～4時間ずれていきます。未明まで眠くならないので、睡眠時間が少なくなりがちです。睡眠不足は生活習慣病や精神疾患発症の元凶ともなるため、自分のクロノタイプとずれた生活が長く続くほど健康上のリスクが高まります。

会社がフレックス制を導入しているなら、クロノタイプに合わせて勤務スケジュールを調整するのも一考です。従来の勤務スタイルにとらわれず、働く人それぞれが自分のクロノタイプにフィットした働き方を選べるようになれば、仕事のパフォーマンスや効率性が高まるだけでなく、より健康になる、満員電車のストレスが減るといったメリットも享受できることでしょう。