

2016年9月

留学生のためのカウンセラー通信 第11号

保健管理センター 留学生担当カウンセラー 生田 かおる

時間感覚に影響を与えるワクワク感

皆さんは1秒がどのように決められているかご存知ですか。

現在、1秒の基準になっているのはセシウム原子時計です。セシウム原子時計の振り子はマイクロ波で、そのマイクロ波が91億9263万1770回振動する時間が1秒と決められています。

時間は、この地球にいる人間に平等に与えられているものです。全ての人にとって1時間は1時間です。その1時間が長く感じられたり、短く感じられたりすることがあります。嫌々課題に取り組んでいる時は、1時間が4時間にも5時間にも感じられます。我慢して関心がないことに取り組まなければならない時は、そわそわして落ち着かない感じになります。友人とおしゃべりをして楽しい時、好きな映画を観ている時、ゲームや本に夢になっている時は、時間が早く過ぎ、1時間が5分や10分位に感じられ、もっと時間があつたら、と思うものです。

この感覚の違いはどこから来るのでしょうか。

興味や関心があることをしていると、時間は短く感じられます。興味や関心は私たちにワクワクさせてくれます。面倒だと思っていることをする時にも、このワクワク感をもつことができれば、私たちの時間感覚は変わるかもしれません。

今月号は、ワクワク感を活用するための二つの方法をご紹介します。

第一の方法は、すでに通信でご紹介したことがありますが、目標を達成した姿、やらなければいけないことを終えた姿をありありとイメージし、その時感じるワクワク感を活用することです。やり終えたワクワク感をもって、やりたくない課題に取り組みます。例えばレポート作成に取り組むこと、期末試験で合格点がとれるように勉強すること等です。

第二の方法は、やりたくない課題が終わった後のご褒美を用意し、そのご褒美を楽しんでいるワクワク感を活用することです。目の前のご褒美としては、これが終わったら、ゆっくりお風呂に入る、おいしい食事やワインを用意する等が挙げられます。準備が必要なご褒美としては、お休みの計画をたてる、コンサートに行く、生まれ育った町に帰る等が挙げられます。ワクワク感を先取りし、活用することで課題に集中することが可能になります。

今月号では、時間の感覚を変えるのはワクワク感であることを取り上げ、面倒だと思っていることをする時にどのようにしたらこのワクワク感を活用できるのかを考えました。

*相談予約を取りたい方は、保健管理センターまで。 ☎ : 045-339-3153

*バックナンバーは国際教育センターのHPで読むことができます。