

# 緑友会だより

発行責任者  
 緑園南・北緑友会  
 (南)会長 根本 暉  
 (北)会長 薄井 純夫  
 編集責任者  
 大沼 敦章  
 Tel 045-811-1580



## 「心理学から考える 時間管理と充実感」

南緑友会会長 根本 暉

明けましておめでとうございませう。南緑友会会員の皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。平素は緑友会の事業・活動に深いご理解とご協力を頂き誠に有難うございませう。本年も引き続きご支援を賜ります様よろしくお願ひ申し上げます。

心理学から考える「時間管理と充実感」と題して、専門家の「時間」を巡っては心理学、物理学、生物学、哲学など様々な学問領域で研究され、学際的な取り組みも行われています。ここでは、特に実験心理学の分野での研究成果を踏まえて、物理的な時間の長さの相違について、また、人間の心理学的な特性を踏まえた効果的な時間管理のあり方などについてお話しします。

☆「感じられる時間」の長さ☆  
 物理的に測定すれば同じ長さの時間なのに、人間が体験する時間は、例えば楽しい時間は短く感じられ、退屈な時間は長く感じられる。これは錯覚なのですか？なぜこのような錯覚が生じるのか？そこに規則性はあるのか？などの疑問に対して、実験心理学の分野で研究成果が蓄積されています。刺激の知覚に関しては、例えば光なら目、音なら耳という器官がありますが、時間の知覚に関しては特定の器官が存在しないため、生物学的・脳科学的な説明は困難で、あくまで推測の世界になってしまっています。心理学的には時間の長さの知覚に影響を与える要因が以下の通りいくつか特定されています。

★実際に経過した時間：当然と言えば当然ですが、実際に経過した時間が長ければ知覚される時間も長くなり、決まりません。身体の代謝が激しくなると、体温が上がり、主観的な時間の長さが伸び、逆に代謝が落ちてくると、時間が経つのが速く感じられます。朝起きたばかりの時間帯では、時間の経過を速く感じたりします。

★経験の繰り返し：何度同じことを繰り返しても同じように感じられると、時間が短く感じられる。交通事象を経験したドライビングが、事故の経験が記憶として残っていることなどが、時間の短く感じられる要因として挙げられます。

★時間の経過に注意が向けられる頻度：たまたま気づかぬうちに、時間が経つのが遅く感じられる回数が多いほど、時間経過に注意が向けられる頻度が高くなる。例えば、集中している時は、時間の経過に注意が向けられ、主観的に時間が短く感じられる。逆に、退屈な時は、時間の経過に注意が向けられ、主観的に時間が長く感じられる。

★感情の起伏：不安・嫌悪・恐怖などネガティブな感情が起ると、時間の経過を速く感じられる。一方で、楽しさや興奮などのポジティブな感情が起ると、時間の経過を遅く感じられる。

☆心理学的「豊かな時間」とは☆  
 特別な体験が数多く記憶に残っている。実生活で物理的に多くのことを体験している。忙しい生活の中で、記憶にも残らない出来事や出来ぬこと、後悔のない生活を送っている。人生の残り時間をどう過ごすか、旅行に行くか、回答する人は多い。人生の残り時間をどう過ごすか、旅行に行くか、回答する人は多い。人生の残り時間をどう過ごすか、旅行に行くか、回答する人は多い。

★心理学的問題☆  
 科学技術の発展などによって、人間の生活の質が向上している一方で、人間関係の希薄化や孤独感の増加などの問題も指摘されている。心理学的問題として、時間の経過を速く感じられる傾向がある人は、ストレスや不安感を抱えている可能性がある。

★心理学的問題☆  
 科学技術の発展などによって、人間の生活の質が向上している一方で、人間関係の希薄化や孤独感の増加などの問題も指摘されている。心理学的問題として、時間の経過を速く感じられる傾向がある人は、ストレスや不安感を抱えている可能性がある。

「したいこと」は増えており、これに優先順位をつけて意識的に計画的に使わないと時間は絶対不足します。「自分は時間をどう使いたいのか」は、「自分はどうか生きるか」と同じ問題です。自分がどう生きるか、自分がどう生きるか、自分がどう生きるか。

乙巳（きのと・み）は成長の年  
 北緑友会副会長 神野 芳子  
 2025年の乙巳は、本来の干支でいうと乙巳（きのと・み）となり、新しい年のご挨拶として、この「乙巳の年」にちなんで、蛇は「脱皮」を繰り返して成長していきます。長じていく生き物「働きながら新しい経験や学びを通して自分を成長させる」です。

乙巳（きのと・み）は成長の年  
 北緑友会副会長 神野 芳子  
 2025年の乙巳は、本来の干支でいうと乙巳（きのと・み）となり、新しい年のご挨拶として、この「乙巳の年」にちなんで、蛇は「脱皮」を繰り返して成長していきます。長じていく生き物「働きながら新しい経験や学びを通して自分を成長させる」です。

乙巳（きのと・み）は成長の年  
 北緑友会副会長 神野 芳子  
 2025年の乙巳は、本来の干支でいうと乙巳（きのと・み）となり、新しい年のご挨拶として、この「乙巳の年」にちなんで、蛇は「脱皮」を繰り返して成長していきます。長じていく生き物「働きながら新しい経験や学びを通して自分を成長させる」です。

乙巳（きのと・み）は成長の年  
 北緑友会副会長 神野 芳子  
 2025年の乙巳は、本来の干支でいうと乙巳（きのと・み）となり、新しい年のご挨拶として、この「乙巳の年」にちなんで、蛇は「脱皮」を繰り返して成長していきます。長じていく生き物「働きながら新しい経験や学びを通して自分を成長させる」です。



緑園クラブハウス



緑園自治会館



緑園自治会館及び緑園クラブハウスの花壇の植栽



南緑友会の誕生月該当者(9名内最長寿者84才)



北緑友会の誕生月該当者(6名内最長寿者93才)

感染症抑制のため縮小スタイルで誕生会を開催した。誕生月祝賀該当者は恒例の素敵なコメントのバースデイカードとお祝いの赤飯が配られた。

- 七月二十一日 定例会開催
- 七月二十七日さわやかクリン運動
- 八月十八日 定例会開催
- 八月三十一日さわやかクリン運動
- 九月十五日定例会開催及び



南・北緑友会の誕生月該当者(計16名内最長寿者94才) 参加会員もお互いの健康を祝し全員で乾杯

○六月十六日 定例会開催 及び 四〇六月誕生月の方々の祝賀会 新型コロナウイルス感染症抑制中の活動自粛のためカラオケなしの縮小スタイルで誕生会を開催した。誕生月祝賀該当者には素敵なコメントのバースデイカードとお祝いの赤飯が配られた。

現在流行中の「インフルエンザ」が流行している。インフルエンザの予防方法等説明が行われた。定例会後、10月12日誕生月の方々の祝賀会が行われた。余興に今回初めてのビンゴゲーム大会も行われ全員が楽しいひとときを過ごした。準備・実行に活躍頂いたスタッフの皆さんに心から感謝いたします。

○十月二十日定例会開催 コロナワクチンの高齢者等を対象とした定期接種が行われており、その申し込み方法と、インフルエンザワクチンの予防接種も受けるよう会員に推奨するための回覧文書を配布した。



緑園自治会館



緑園クラブハウス

○十月十七日さわやかクリン運動 緑園自治会館及び緑園クラブハウスの花壇の植栽と緑園クラブハウスのトイレ清掃。当日、RCAからの花の提供による自治会館&クラブハウス花壇の植栽を行った。

【感染症予防及び罹患時の対応】 昨年11月頃からインフルエンザ(A型)の感染が急増している。一月二十九日の国内患者数が三十一万七千八百二人で(前の週の一万五千五百七十七人の三倍)一九九九年に現在の方法で統計開始以来最高の感染者となった。加えて発熱や長引く咳が特徴のマイコプラズマ肺炎も流行中である。特にインフルエンザの急増で治療薬の供給が間に合わない状況になってきている。病院で処方されても入手出来ないという深刻な事態が生じている。マスク着用・ウガイ・手洗い・密集を避け・部屋の換気を徹底して感染しないよう各自で努めることが重要である。高熱や全身の倦怠感などの症状が出た場合は早めにかかりつけ医師の診察を受け、自宅安静にし、十分な栄養補給と睡眠をとる必要がある。状況が一病院の診察時間外にこれら症状が出た場合は、次のかながわ救急相談センターに電話して「今すぐ救急相談すべきか救急車を呼ぶべきか、あるいは」

編集後記 新年のお慶びを申し上げます。併せて緑友会会員皆様の益々のご健康とお幸せをお祈り申し上げます。本格的な冬の到来に伴い、各地で大雪とインフルエンザ感染の急増、諸物値上げの年あけとなりまじりましたが、一日も早く平穏な環境と明るい話題の多い年になることを祈るばかりです。社会的には団塊世代と言われた人たちが今年には後期高齢者入りとマスクコミで報じられています。今年は会員増強の好機と捉えて仲間を増やしましょう。

抽選(番号発表) ビンゴ! 当選



南緑友会の該当者(計7名内最長寿者92才) 北緑友会の該当者(計7名内最長寿者92才)

野外で楽しみながら健康増進を回しませんか?  
**グラウンドゴルフ 緑園GG会**

皆さんの参加を待っています  
会費 1500円/年  
毎週 月曜日 金曜日  
午前 9:00~11:00  
緑園東公園(新緑園グラウンド)  
連絡先 小林 814-3357

**緑友会のクラブ活動紹介**  
仲間と一緒に楽しみながら「心と身体の健康」を増進しましょう

**麻雀クラブ 会員募集**  
楽しく遊ぶ健康麻雀です  
連絡先 柱 812-9334

**かながわ救急相談センター**  
シャープ ☎ # 7119  
ダイヤル回線からは 045-232-7119 年中無休  
または 045-523-7119  
案内に従い  
今すぐ受診すべきか 1を選択  
救急車を呼ぶべきか 1を選択  
救急受診できる病院・診療所を知りたい 2を選択

は救急受診できる病院・診療所を知りたいなど電話相談できますので重症化しないよう早めに対応してください。(横浜市ホームページより抜粋) 以上

**桃園の会**  
いろいろなお店を回り食事を楽しみながら会員との親交を深めています  
この店にこんなメニューが!  
新しい発見もあります  
奇数月と12月の第4木曜日  
午後 6時より  
主に緑園の飲食店  
会費 実費  
連絡先 下山 811-9861

**カラオケ カサブランカ**  
踊ったり、歌ったり楽しく過ごしています  
毎月: 第1日曜  
午後 100 以上  
会費: 1回 1,200円(お茶付)  
場所: 5丁目 ボイス  
連絡先 齋藤 363-0441

**麻雀クラブ 会員募集**  
楽しく遊ぶ健康麻雀です  
連絡先 柱 812-9334

**向日葵 (卓球クラブ)**  
老化予防に最適  
転倒予防にも働きを養えます  
一緒に楽しみませんか?  
月2回 第2・第4水曜日  
午後 3:00より  
会費1回100円(会費のみ)  
緑園地域交流センター  
連絡先 高橋 813-1269

**カワセミ ウォーキングの会**  
公園でラジオ体操後大池公園を一周  
朝早く小鳥やリスと会話しませんか?  
無理なくスローライフを楽しみましょう  
毎日実施 ただし、雨天中止  
場所: 7丁目公園  
集合時間: 6~9月 午前 5:30  
10~5月 午前 6:30  
連絡先 田島 080-3024-5084