



☆大切にしたい時間の意識「夏・冬休みの宿題の謎」☆

明日から冬休みに入りますが、「長い休み（夏休み&冬休み）の宿題の謎」というお話を紹介したいと思います。と言いつつ、実はあまりこの話はしたくないのですが・・・。

あなたは、冬休みの宿題を最後の1日で片づけたことはありませんか。多くの人が、冬休みの宿題を最後の1日、あるいは最後の数日で片づけた経験があると思います。宿題が1日で終わるのであれば、最初の1日で全部やってしまえばいいと思いますが、実はそれはできないのです。「背水（はいすい）の陣」・「火事場の馬鹿力」・「窮鼠（きゆうそ）猫を噛む」・・・。限界状況に追い込まれた人間が、実力以上の力を発揮することは、昔から知られています。

また、あなた自身も、冬休みの宿題に限らず、「明日までの締め切り」といった期限が迫った仕事に取り組む場面で「火事場の馬鹿力」を実感したことがあるはず。制限時間を決めると仕事は効率化します。「1時間で終わらせる」といった時間単位で制限時間を設ける、あるいは「〇月〇日まで」という期限や期日を設けても同様に集中力がアップし、仕事の効率が高まります。

それでは、なぜ人間は追い込まれると、そこまでのすごい力を発揮できるのでしょうか。これもまた、脳科学的に説明されます。人は追い込まれると脳内でノルアドレナリンが分泌されます。ノルアドレナリンは、集中力を高め、学習能力を高め、脳を研ぎ澄まします。結果として、脳は最高のパフォーマンスを発揮するのです。

「神・時間術」 樺沢紫苑著／大和書房



ウルトラマンにはカラータイマーが付いていて、3分経ったら星に帰らなければいけません。だから必死に戦います。高校球児は、約2年半の高校生活で結果を出さなければいけません。だから観ている多くの人に感動を与えます。ライザップは2か月で結果が出ると言われています。だから高いお金を払ってでも、必死にダイエットに取り組みます。

人は、終わりの時期を決めると一生懸命になるようです。終わりの時期が近づくと色々なことが輝いていくのです。人の一生もそうかもしれませんね。人は死を目前にした時、自分のことは考えず、支えてくれた人や、周りの人に感謝をするのではないのでしょうか。世のため、人のため、仲間のため、家族のため、何をすべきか、何をしたいのかが明確になると思います。

アップルの創業者、スティーブ・ジョブズ氏は「もし今日が人生最後の日だとしたら、今日やる予定のことを私はやりたいだろうか？」と自分自身に毎日問いかけていました。「今日やる予定のこ

とを私はやりたいだろうか？」だけだったら、わがままな答えが出ます。「もし今日が人生最後の日だとしたら」があることによって、本当にやるべきことが見えてくるのだと思います。いつまでも時間があると思ったら、人はなかなか奮起しません。余命1日と宣告されたら一分一秒を大切に生きるはず。 「時間の意識」、大切にしたいですね。



【お知らせです！】 先日、受験生の皆さんに「紫中おやじの会」から合格祈願のお守りが贈られました。一人ずつに、喜入駅の合格キップが「喜び入る」とメッセージが添えられた写真に貼られ、きれいにラミネートされたものでした。縁起物ですね。ありがたい応援団！！