

加齢が時間感覚に及ぼす影響

家田 未祐

時間には、主観的時間と客観的時間があり、この2つの時間にずれが生じることで、人は時間を速く感じたり、遅く感じたりする。また、俗説にジャンネーの法則というものがある。これは、19世紀にポール・ジャンネーとその甥ピエール・ジャンネーによって提唱されたもので、「感じられる時間の長さは年齢と反比例関係にある」といったものである(一川, 2009)。ただしこの法則には科学的根拠が示されていない。

本研究の目的は、より有意義な時間を過ごすために、時間感覚に影響しているものを模索することとした。そこで、①ジャンネーの法則に従い、1年の体感時間は年齢に反比例する、②時間的圧力下で人は時間を速く感じる、③幸福感の高い人ほど時間を遅く感じる、④未来志向な人ほど時間を遅く感じる、⑤教育年数が長いほど時間を速く感じる、という5つの仮説を立て、検討をおこなった。

実験は2016年8月に大阪大学人間科学部棟でおこない、参加者は20代～60代の男性48名であった。課題①と課題②に順に取り組んでもらい、課題が終わるごとに課題に対するアンケートを実施し、その後、質問紙に回答してもらった。課題は120秒の間に、用紙に羅列されているひらがなの中から、単語を見つけ出すというものであった。課題①をおこなう際には、課題をおこなう時間が120秒間であることを参加者に伝えずに課題を開始し、120秒経過したところで課題終了を告げ、課題をおこなっていた時間がどのくらいであったかをたずねた。ここで回答したものを「推測時間」とした。課題②をおこなう際には、課題をおこなう時間が120秒間であることを参加者に伝え、参加者自身が120秒経過したと思ったところで課題を終了してもらった。この課題の間で経過した時間を「作成時間」とした。また、課題をおこなう際に、「できるだけ多くの単語を見つける」ことを教示する“ストレス群”と“リラックスしてゆったりとした気持ちで単語を見つける”ことを教示する“リラックス群”に分けた。質問紙では、「自身の0～10歳の10年間に対する、直近過去10年間の体感時間比率」と主観的幸福観尺度(伊藤他, 2003)と時間的展望体験尺度(白井, 1994)を測定し、Circles Test (Cottle, 1967)を実施した。

分析の結果、仮説②のみが支持され、それ以外の仮説は棄却された。仮説②の検討では、課題中の「平常心さ」の下位群が上位群よりも、「課題中の体感時間の速さ」の平均値を大きく回答した。これより、課題中に自己認識として焦りを感じた人は、体感時間を速く感じるということが明らかとなった。また、「課題中の体感時間の速さ」の上位群が下位群よりも「作成時間」を有意に短く回答し、「平常心さ」の下位群が上位群よりも有意に「作成時間」を短く回答した。これより、意識の中で時間の流れを速く感じている場合や焦っている場合に、実際の時間の流れよりも速く時間が流れていると感じていることが明らかとなった。ただし、実験時に、“ストレス群”と“リラックス群”の条件設定が適切におこなわれていなかったため、参加者の中で生じた焦りが時間的圧力の影響であるとは言いきれなかったが、焦りを感じている人は、実際よりも時間が速く進んでいると誤認することが明らかとなった。また、追加の分析によって「自身の0～10歳の10年間に対する、直近過去10年間の体感時間比率」と、課題①の楽しさに正の相関が得られた。課題①と課題②の課題形式は同様であったため、参加者にとっては課題①をおこなった時に、この課題を初めて見たことになる。このことから、幼少期に対する現在の時間の比率を大きく感じている人は、一般的に初見のものに対してより好意的な感情を持つのではないかと考えられた。

全体を通して、焦りは余計に人を追い込み、楽しみは時間を長く感じさせる作用があるということが明らかとなった。(社会心理学)