



San-tidur ニュースレター

2023年12月

いつもありがとうございます。サンティドゥール代表 沈（しん）でございます。

### 【1年が早く感じる理論】

早いもので2023年も終わりに近づいて参りました。

今年も沢山のお客様に支えていただきました。スタッフ一同心よりお礼申し上げます。

12月になると、「1年早いですね！」というお客様との会話が増えて参ります。本当に不思議なもので年を重ねるほど1年が早く感じられます。

今更ながら「なぜだろう？」と思い調べてみたら答えがありました。「ジャンネーの法則」です。ジャンネーの法則とは19世紀のフランスの哲学者・ポール・ジャンネが考案したもので、ものすごく簡単にまとめると「時間の心理的長さは年齢に反比例する」という理論です。

また、脳科学の観点からは、人は経験したことがない新たな刺激を脳に受けた時に、脳に「新たな体験」に関する詳細な情報が刻みこまれ、その間は時間が長く感じられるそうです。逆に、「目新しさ」が無いと、時間が短く感じるということでした。

子どもの頃は初めて体験することばかりですので、脳は新たな刺激だらけですが、大人になるにつれて新しい経験をする機会が減るため、脳に「新たな体験」を刻みこむ必要がなくなり、結果、1年あっという間に終わってしまったと感じるのですね。

そう考えると、一度きりの人生、あっという間に終わってしまったと感じるのはもったいないですので、年を取るほど何かしら新しいことに挑戦してみようと改めて思いました。（たまたまですが最近キューバサルサを習い始めました。）2024年も公私共にチャレンジな1年を過ごしたいと思います。

株式会社 in The BLOOM

代表 沈ユミ

