

ハイフィールド通信4月号

～今月の1分間学習～

平日4時間ずつ	約9年7か月
平日8時間ずつ	約4年9か月
毎日4時間ずつ	約6年10か月
毎日8時間ずつ	約3年5か月
毎日12時間ずつ	約2年3か月
週末8時間ずつ	約12年
週末2時間ずつ	約48年



今月の1分間学習は、「10000時間の法則」についてです。これは物事を極めたエキスパートは練習や努力に約1万時間を費やしていたという事例から導き出された、「人は何かを習得するのに1万時間の練習が必要である」という説、主張のことです。部活で活躍したい、頭の良い高校・大学に入りたい、趣味を極めたいなど、どの分野においても高いレベルに到達するには時間がかかるということですね。ちなみに左の図が目安となっています。毎日4時間継続したとしても、6年以上かかるというのは流石に気が遠くなります。しかし、もしそこまで夢中になれるものが見つかっているとすれば、それだけで素晴らしいことだと思います。

数字で見る人の一生

4月からいよいよ新学期です。この1年間は皆さんにとってどのようなものでしたか？80歳まで生きるとすると、この1年は人生の1/80にあたる時間だったわけです。そこで、今回は人生を80年として、どのような活動にどのくらいの時間を一生のうちにかけているのかを見ていきましょう。

睡眠	26年間	何かに悩む	2年間
食事	4年間	笑う	22時間*
テレビ	12年間	泣く	1年間
ゲーム	2年間	仕事	12年間
自由に使える時間	10年間	スマホ	6年間
信号待ち、行列に並ぶ	5年間	自由に使える時間	10年間

どうでしたか？個人的には笑う時間と泣く時間の差に驚きました。まあポジティブな意味で泣くこともありますので、悪いことではないのかもしれませんが、私は22時間以上笑える人生を目指そうと思います。