

学校図書館 支援員だより 中学校の部 Vol.46

発行元： 水戸市立中央図書館
水戸市大町3丁目3番20号
学校図書館支援担当
発行日： 令和7年12月15日

Time is money ～時は金なり～

もうすぐ新しい1年が始まります。時間を意識してみませんか？



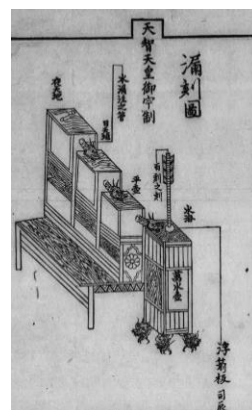
時計の歴史

～はじまりは日時計から～

農耕を行うようになった人びとにとって、棒の影の長さや位置で暦や時刻を知ることができる日時計は、農作物の収穫量に影響する種まきなどの時期を知るために大切なものでした。

紀元前4000年	紀元前1550年	13世紀	14世紀	1656年頃	1927年	1949年	2003年
日時計 	水時計 	砂時計 	火時計 	振り子時計 	クォーツ時計 	原子時計 	光格子時計

その後、水時計、機械式時計なども開発され、ガリレオが「振り子の等時性」を発見すると、オランダの天文学者ホンヘイスが精度の高い振り子時計を実用化しました。電子技術により、クォーツ時計、デジタル時計が誕生し、原子の振動数を基準にした原子時計も開発されました。さらにレーザー光を利用した光格子時計では、その誤差は、300億年に1秒ともいわれています。



日本では660年に中大兄皇子が「漏刻（ろうこく）」という水時計を設置したという記録が『日本書紀』にあります。

出典：桜井養仙『漏刻説』
茨城多左衛門 梅村彌兵衛 延享5刊
国立国会図書館デジタルコレクション



いつも約束の時間に遅れてしまうのはなぜ？

～自分の時間感覚を知る方法～

- 1.宿題にかかる時間を予測して紙に書いてみよう。
- 2.実際にかかった時間と比べてみよう。

予測した時間より長かった

予測した時間より短かった

前向きに考えるくせ
自分への期待が高すぎる人
時間の余裕がなくなり、あせる傾向に

後ろ向きに考えるくせ
自分への期待が低い人
やる前からあきらめがち傾向に

1時間？
いや2時間ね！



- 3.自分の時間予測のくせを知ること、だんだん正確な時間が予想できるように！



「時間」を知るために参考になる本やサイトを
紹介したパスファインダー（調べもの案内）を作成
しました。→



タブレット・スマホからは
こちら→





効率よく時間を使いたいの、テストの前日に掃除がしたくなるのはなぜ？

これは、自分の心を守る働きや「セルフハンディキャッピング」という行動が関係しているといわれています。



よくわからない未来の成果より、達成感のある目の前の成果に逃げてしまっている状態

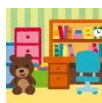
テストの点数
(分からない)



逃げる



掃除 (すぐ成果がみえる)



テスト勉強のストレスが
軽くなるしね。



セルフハンディキャッピング

自分にわざと失敗しやすい状況をつくっておく



失敗したときはいいわけができる

「勉強しなかったから」



「テスト前日に勉強しなかった！」



成功したら自分の価値を高められる

「勉強しなかったのに
できた。自分はすごい！」

👑 対策 👑

① 目標を細かく設定しよう

人は、ゴールが近くなるほど楽しくなる。目標は「この日までに1冊やる」より「今日中に何ページやる」にする。

② できるだけ早めにスケジュールをたてよう

人は、目の前に作業が立ちただかると、うまくいかないことがある。先のことなら広い視野で考えられるので、何事も余裕を持って計画する。

③ こまめに振り返ろう

予定通りに進んでいたら自分をほめる。遅れていたらなぜそうなったか記録しておき、計画を修正する。



あなたにとって心地よいテンポは？

机を10回たたいて、何秒かかったかはかってみよう。

かかった秒数で、自分がせっかちさんか、のんびり屋さんか知ることができます。

心地よいテンポは、ひとそれぞれです。精神テンポは子どもの頃に決まり、大人になっても変わらないといわれています。自分にも相手にも心地よいテンポがあることを知って、お互いを尊重しながら、上手に時間を使えるようになりましょう。



参考文献・サイト



535

『時計と科学』

——人と時間の5000年の歴史——
織田一朗 著 講談社

ひかりこうし
日時計から光格子時計まで、時の研究家の著者が時計の歴史5000年を解説しています。講談社ブルーバックスシリーズです。



421

『時間の学校』

——わかりやすくてももしろい!!——
原田知広・田中真樹 監修
ニュートンプレス

時計の歴史やタイムトラベルなど、さまざまな時間のなぞについて見開き2ページずつイラストと共にわかりやすく解説しています。ニュートン科学の学校シリーズです。



159

『目標を達成するための』

時間管理が身につく——
すわべしんいち 著 repicbook

時間管理の方法について、マンガを交えてわかりやすく解説しています。時間の上手な使い方を学んで充実した中学校生活にしませんか？

(一社) 日本時計協会ホームページ