

2010年代、私達はあまりに多くの物を持ちすぎているのではと不安に駆られていた。大量消費が環境に及ぼす影響に気づくようになり、そして、我々自身の生活をソーシャルメディア上で発信したいという欲求によって、私達は物よりも経験を重んじるようになった。現在、我々は、新たなものについて不安に駆られ始めたのだ。それは**too little time**だということだ。

心理学者たちは、経験の方が形のある物よりも幸せな気持ちをもたらしてくれることをわかっているが、どの経験を追い求めるべきなのかについては、私達が決めなければいけない。間違った選択をして、その結果、貴重な時間を無駄にしてしまうのではという恐怖心は、我々の多くが深く実感するところである。

この問題には皮肉めいたところがある。というのは、私達にはここ数十年で以前にもまして、自由な時間が増えている。しかし、**a number of reasons**により、そのようには感じられていない。

2019年出版の『*Spending Time*』の中で、ダニエル・S・ハマメッシュは、私達の寿命が1960年以降で僅か13%しか増えていない一方、私達の購買力は198%も上がったのだと説明している。「It makes it difficult to stuff all the things that we want and can afford into the growing, but increasingly relatively much more limited, time that we have available to purchase and to enjoy them over our lifetimes」と彼は記している。

Next、私達の携帯電話中毒が挙げられる。アメリカの大人は、毎日3時間半もの時間を自分たちの携帯端末に費やしている。大量のメールやテキストメッセージを処理し、ソーシャルメディアの情報更新や四六時中流れてくるニュースに乗り遅れまいと奔走し続けているのだ。そして私達の時間の多くは「contaminated time」なのだ。これが意味するのは、我々はあることをやっているときにも、何か別のことを考えているのだ。過ぎ去る時間の一瞬一瞬で、より多くのものを得ようとする(たとえば、テレビを見ながらツイッターをチェックするようなことを)と、私達は生産性のあることができたと思うのだが、実際にはそのせいで私達はより一層ぐったり疲れてしまうのだ。

Add to this、こんなにちのexperience economyの中でより増えている選択肢を。今晚行くことができるあらゆる演劇や講演会やワークショップを考えてみるとよい。

私達の多くが、「time famine」と心理学者が称するものに苛まれていることは驚くことではない。attention economyに異論を唱える声もあるが、私達にtime-poorを感じさせる原因が近いうちになくなることはない。テクノロジー企業を例に挙げると、あなたがデバイスにどのくらいの時間を費やしているのかを教えてくれるアプリを開発したかもしれないが、彼らのビジネスモデルはあなたが今後もデバイスを利用し続けるすることをベースにしたものなのだ。

short of timeを感じている人々は、不安に駆られたり気落ちしたりしやすい。彼らは、運動したり健康的な食事をとることをあまりしないようだ。また、彼らは仕事での生産性も低い。このことから、我々がどのように時間を過ごすのが最善なのかについて、心理学者達の興味関心が増しているのはもったもな事だと言える。

△(敬天塾補註) ダニエル・S・ハマメッシュ氏の発言内容の構文が掴めず試験会場で何度も読み返して焦った受験生が一定数いたようである。そのため、敢えて、ここでは原文のまま掲載した。なお、構文解析については実況中継にて詳述する。

△