

埼臨技だより



発行所 公益社団法人 埼玉県臨床検査技師会 〒330-0072 さいたま市浦和区領家7-14-7
TEL 048(824)4077 FAX 048(824)4095 URL:<http://www.sairingi.com/>
携帯URL:<http://www.sairingi.com/keitai/index.html> Twitter : @sairingi

第49回 埼玉県医学検査学会のお知らせ

開催方式：ハイブリッド

(現地開催+Webオンデマンド配信)

開催日：令和3年12月5日(日)

会場：大宮ソニックシティ

テーマ：前進

サブテーマ：～新・時代への発信～



学会公式LINE
アカウント

演題・抄録の締め切りについて

第49回 埼玉県医学検査学会
学術部 小宮山 英幸

皆様におかれましては、この度のコロナウイルス感染拡大により業務に多大な影響を受けられていることと思います。コロナ対策のマスクや換気もしなくてはならず、昨年同様に今年の6月も例年以上に暑さが身に沁みる時期となりました。

第49回埼玉県医学検査学会で学術部を担当しております、上尾中央総合病院の小宮山英幸と申します。

さて、学会の演題登録は5月1日(土)より受付を開始しております。締め切りは7月15日(木)となっており、原則として演題・抄録の締め切り日の延長は行っておりませんのであらかじめご了承ください。

すでにエントリーを済ませている方もいるかと思いますが、まだ悩んでいる方は締め切りまでもう少し時間がありますので、ぜひエントリーをしてみたいかがでしょうか？

エントリーから、当日の発表を迎えるまでは多くの時間を費やし、悩まれることもあると思いますが、発表が終わったあとはこの上ない達成感に満ち溢れる時がやってきます。

より良い発表を行うためには余裕をもって、計画的に準備することをオススメします。

コロナ禍で業務も私生活もお忙しいと思いますが、皆様からの多数の演題エントリーを実行委員一同お待ちしております。

初めての学会発表・学会発表の思い出

第49回 埼玉県医学検査学会

学術部 軍司 雅代

6月に入り、さわやかな初夏となりました。新型コロナウイルス感染対策への対応で、会員の皆様も大変お忙しいことと思います。皆様の生活が少しでも元の状態に戻ることを祈っております。

今回12月5日に開催されます第49回 埼玉県医学検査学会は、現地開催とWebによるオンデマンド配信のハイブリット形式で開催されます。一般演題の発表は、これまでの埼玉県学会で初めて行われるWebによるオンデマンド配信となります。

私が初めて学会発表を行ったのは、約10年前の日本医学検査学会です。10年もたっているのに当時のことを覚えているかと言いますと…覚えております！不安と緊張、質問に答えられるか…発表の1週間前から食事もうるくに喉を通らなかったことを鮮明に覚えております。しかし、周りの諸先輩方からのアドバイスに支えられ、無事に発表を終えることが出来ました。それから10年、緊張の初めの一步があったからこそ、現在まで様々な学会発表を経験し、成長することが出来ました。初めての方もそうでない方も、発表することは本当に緊張することと思います。特に今回はWebによるオンデマンド配信であり、さらに不安な方もいらっしゃると思いますが、自身のスキルアップや経験のために、この埼玉県医学検査学会で一步を踏み出してみたいかながらでしょうか。

演題・抄録の受付締め切り日は7月15日までとなっております。皆様の登録を心よりお待ちしております。



令和3年度 理事・研究班合同会議開催される

令和3年4月24日(土)、5月8日(土)において、令和3年度理事・研究班合同会議が開催されました。この会議は、例年年度初めに開催され、貴重な情報交換の場となっておりますが、コロナ禍の影響で2年連続して開催できずにおりました。その影響からか研究班会務において私も含め戸惑う場面も見られ、やはり運用について相互の確認は必要であることを感じておりました。

今回は、Zoomを使用したオンライン開催とし、はじめに神山会長から挨拶があり、24日は班長を中心とした会議・ホームページ関連会議、8日は生涯教育関連会議・会計関連会議と、少しでも会務の理解に繋げることができればと詰め込みすぎないよう2回に分けて会議を開催し、大きなトラブルもなく相互の共通認識をもてたことは意義があったと感じております。

大変お忙しい中、多数の方にご参加いただきましたこと、この場をお借りして心より感謝申し上げます。今後ともよろしく願い申し上げます。(文責：長岡勇吾)



会計関連会議の様子

研究班研修会報告

テーマ ALP・LDのIFCC法について ～ 基礎的なことから他施設の移行状況など ～

主催 臨床化学検査研究班

実施日時：令和3年4月20日 18時00分～18時30分

会 場：Web開催 点数：専門教科－20点

講 師：永井 謙一（埼玉県済生会川口総合病院）

参加人数：会員124名

出席した研究班班員：永井謙一 北川裕太朗 小林麻里子 石川純也 巖崎達矢 大谷真澄
廣瀬良磨 笹原美里

研修内容・感想など

日本国内ではALP・LDの測定には日本臨床化学会（JSCC）標準化対応法が用いられているが、国際的には国際臨床化学連合（IFCC）法による測定が採用されている。2020年4月より日本臨床化学会はALP及びLDの測定方法の変更を発表し、準備の整った施設からIFCC法への変更を推奨した。

今回、IFCC法への変更を推奨することに伴い、永井氏がALP・LDのIFCC法について「～基礎的なことから他施設の移行状況など～」を講演された。

ALP・LDの基礎からはじまり、アイソザイムの臨床的意義、様々な測定法の説明、IFCC法へ変更する理由、JSCC法の問題点等を詳しく説明し、また、Webセミナー参加者全員に対し、IFCC法に関するアンケート調査をその場で行った。

IFCC法に変更になる理由としては、測定値を海外と共有化でき、国際的な治験や治療への参加時に利便性が向上するためである。

IFCC法に変更になることで、ALPでは測定値がJSCC法の1/3程度の数値となり、B、O型の血液型の分泌型において小腸型ALPを含む検体では低めに、妊婦では胎盤型ALPが増加することで高めになる。そして、試薬pHが高くなるため安定性が悪くなる可能性があるとされている。ALPにはJSCC法の値からIFCC法の値にする換算式があるが、ほぼ肝型と骨型の検体を仮定した場合となっているので、換算式を用いずIFCC法への変更が望ましい。

LDは測定値がJSCC法とほぼ変わらないため、JSCC法の基準範囲が使用できるが、LD5優位検体ではJSCC法に対して低めの活性になっている。また、LDも試薬pHが高くなるため安定性が悪くなる可能性があるとされている。LDに関してもALPより影響は小さいがLD5優位検体では測定値が乖離するためIFCC法への変更が望ましい。

なお、当日行ったWebセミナー参加者全員に対するアンケートでは、埼玉県臨床化学検査研究班班員の事前アンケートを含めIFCC法に移行している施設が90%以上という回答になった。他の施設の移行状況や、他の施設がどのメーカーのIFCC試薬を使っているのかなど、まだIFCC法に移行を決めかねている施設や、これから移行する施設ではぜひ情報を活用してほしい。

今後JSCC法の使用施設が少なくなると外部精度管理調査の際に評価対象外または正当な評価となりにくくなる恐れがあるためIFCC法に移行することを推奨したい。

終わりに、今回の講演ではALP・LDの基礎から、IFCC、JSCCの測定法の違い、IFCCへの移行状況など理解を深めることができた。

（文責：廣瀬良磨）

テーマ 令和2年度埼玉県医師会臨床検査精度管理事業報告

主催 血液検査研究班

実施日時：令和3年4月22日 19時00分～20時30分

会 場：Web開催 点数：専門教科－20点

講演 1 : フォトサーベイの回答・解説 ～血液細胞鑑別ポイント～

講師 : 堀口 大介 (獨協医科大学埼玉医療センター)

講演 2 : 血液形態検査における標準化の進捗について

講師 : 中山 智史 (防衛医科大学校病院)

参加人数 : 会員52名

出席した研究班班員 : 中山智史 原誠則 網野育雄 神成千晴 軍司雅代 澁川絵美 星聖子
堀内雄太 堀口大介 加藤鉄平

研修内容・感想など

講演1では、堀口氏によりフォトサーベイの回答・解説をされた。設問は4問あり、それぞれの回答の集計結果と共に、細胞の特徴、注意すべき検査結果について解説があった。写真1, 2は伝染性単核症の症例であり、データから得られる情報を総合的に判断する必要がある点や反応性(異型)リンパ球の鏡検時のポイントについて解説があった。写真3, 4はそれぞれアウエル小体、有核赤血球であり、典型的な細胞の出題であった。これから血液検査に携わる人やほとんど血液像を見ない施設の方へ向けて、わからない細胞に遭遇した時にどのように対処すべきか、他の技師や担当医とのコミュニケーションの必要性など、日常に役立つ講演内容であった。また、今回は初めてWebによる回答作業であり、解答欄のミス等が数施設にあったようなので、今年度も同様にWeb回答であった際は注意が必要である。フォトサーベイの参加施設は減少傾向にあるため、より多くの施設に参加を呼びかけた。

講演2では、中山氏により血液形態検査における標準化の進捗についての講演内容だった。血液形態検査では判定基準や共通の基準範囲などがほとんどなく、個人または施設間差があるというのが現状である。血液標準化ワーキンググループにおいて、骨髓幼若細胞分類基準が改訂され、その内容やポイントについてお話しされた。以前の分類を基に細胞分化連続画像の細胞境界を確認するアンケート調査では標準化委員でも回答にばらつきがあり、各成熟段階の細胞の境界が不明瞭であったが、新たな分類基準改訂後では同じ方法で細胞境界のアンケート調査をした際に標準化委員の細胞分化一致率は向上した。新たな分類基準をもとに、顆粒球系、赤芽球系それぞれの画像を見て、実際に参加者が細胞境界を考える時間が設けられ、日常の鏡検はもちろん、新入職員の指導の際にも役立てたい内容であった。日頃の検査で、なんとなく分類してしまっていることもあると思うが、細胞の特徴や鑑別点を見直す機会となり、明日からの日常業務に生かしていきたいと感じた。

(文責 : 澁川絵美)

テーマ 確認して役立てよう!!

令和2年度埼玉県医師会臨床検査精度管理事業報告と解説(微生物)

主催 微生物検査研究班

実施日時 : 令和3年4月23日 19時00分～20時00分

会場 : Web開催 点数 : 専門教科-20点

講師 : 永野 栄子 (獨協医科大学埼玉医療センター)

酒井 利育 (自治医科大学附属さいたま医療センター)

小棚 雅寛 (埼玉医科大学病院)

毛利 光希 (埼玉県立小児医療センター)

参加人数 : 会員38名

出席した研究班班員 : 渡辺典之 永野栄子 酒井利育 岸井こずゑ 小棚雅寛 毛利光希
今井美美 千葉明日香 佐々木真一 伊波嵩之

研修内容・感想など

令和3年度初の微生物検査研究班の研修会として、昨年度実施した埼玉県医師会臨床検査精度管理について、各設問の担当者より報告と解説が行われた。

まず講演1では、永野氏よりフォトサーベイの解説があった。4問出題されたうち3問で評価Aが100%であり、極めて良好な結果となった。評価Aが100%とならなかった *Aspergillus* 属

をはじめ各設問のポイントなども簡潔に解説された。

講演2では、酒井氏より同定検査の解説があった。出題された*Streptococcus pyogenes*、*Stenotrophomonas maltophilia*はそれぞれ劇症型溶血性レンサ球菌感染症（5類感染症）、医療関連感染症の原因菌として重要な菌種であり、評価Aが97.7%と極めて良好な結果であった。ただ、*S.pyogenes*の判定を簡易キットのみで行っている施設や*S.maltophilia*の生化学性状とは異なる回答をした施設があった。誤同定となる危険があるので、検査の種類や判定について見直ししていただきたい。また同定方法として平成28年度の質量分析機を使用している施設数が5施設だったのが今回9施設と、徐々に施設数が増えているあたり検査の方法が少しずつシフトしていると感じた。

講演3では、小棚氏より薬剤感受性検査の解説があった。MRSAの判定ではすべての薬剤で良好な結果であったが、使用しているパネルの薬剤が把握されていない、判定“R”としなければならないところを“S”と判定されているなど問題も確認された。テクニカルエラーだけでなくカテゴリ変換エラーを防ぐためにも、使用している機器のシステム・パネルの項目を確認し、正しい情報を報告できるよう努めてほしい。CREの判定では評価対象外を除き、各薬剤の評価Aが100%と極めて良好であったが、耐性菌の判定で耐性機序の異なる結果及び未回答の施設があった。カルバペネマーゼの分類について簡潔に解説いただいたが、酵素の種類によって酵素活性阻害剤が異なるので、今一度判定方法について再確認してほしい。また、CREによる感染症が疑われる場合、5類感染症と定められており届け出が必要となる。感染の発生や蔓延を防止するうえでも重要であるため、判定・報告について早急に改善するよう求めた。

最後の講演4では、毛利氏よりグラム染色の解説があった。今回は*Listeria monocytogenes*が出題され、評価Aが93.8%と良好であったが、陰性桿菌・陽性球菌と報告した施設があった。グラム陰性と報告のあった施設は使用されている染色液については、染色手順・染色液の特徴や注意点、特にポイントとなる脱色の工程についての再確認を、陽性球菌と報告した施設は形態学的特徴をあらためて確認してほしい。また推定菌種では同定・薬剤感受性参加施設では評価Aが100%と極めて良好であったが、フォト・グラム染色のみ参加施設でも、グラム染色と生化学的特徴より菌種の推定が出来るよう求めた。

日々新しい器機や検査法が確立されているが、やはり重要なことは我々が得られた結果から矛盾や相違がないかを確認し、正確な情報を臨床に報告することである。各設問は細菌検査の基盤であり今後も重要な検査であることは変わらない。各施設、今一度回答を見直していただき、悪い評価のところは改善に努めてほしい。

(文責：伊波嵩之)

テーマ **ここが大事!! 尿検体の取り扱い方!**

主催 一般検査研究班

実施日時：令和3年4月27日 18時30分～19時30分

会場：Web開催 点数：基礎教科-10点

講師：片瀬 優子（アークレイマーケティング株式会社）

参加人数：会員112名

出席した研究班班員：藤村和夫 室谷明子 小関紀之 柿沼智史 佐々木菜緒 渡邊裕樹
小針奈穂美 中川禎己

研修内容・感想など

今年度最初の一般検査研究班主催の研修会が4月27日にWeb環境にて開催され、講師の片瀬氏より「ここが大事!! 尿検体の取り扱い方!」をテーマに、尿検査の歴史・特徴、定性結果と沈渣成分の関係、尿試験紙の保存、定性検査の偽陽性・偽陰性等、幅広い内容のお話があった。

尿試験紙は適切な保管がされていない場合、すぐに劣化し、検査結果に影響を及ぼす。中でも、Gluは湿気の影響を受けやすく、偽陽性になりやすい。そのため、尿試験紙は湿気、直射日光、高温（30度以上）を避けて密栓して保存することが大事であり、夏場で30度以上になって

しまう場合は、冷蔵庫で保存をすることを勧めるが、効力のある乾燥剤とともに保存する事が重要であるとのことだった。このような試験紙の劣化等を確認するために、精度管理試料を用いて内部精度管理をしている施設は多いが、埼玉県内の全ての施設で行われているわけではない。この様な施設では、定性検査を行う前に【Gluのパットの色調確認】をすることで、内部精度管理の一環になり得ると考えられた。

今回は新人や日当直担当者向けに企画した内容であったが、新人～ベテランまで、ぜひ日常業務に役立てほしい。

(文責：藤村和夫)

テーマ 採血の安全性

主催 血液検査研究班

実施日時：令和3年5月12日 19時00分～20時30分

会 場：Web開催 点数：専門教科-20点

講 演：標準採血法ガイドラインGP4-A3より採血の注意点と採血手技が検査値に与える影響、
採血現場における接遇の考え方

講 師：塚田 正敏（極東製薬工業株式会社 営業推進部門 営業学術 学術2課）

参加人数：会員119名 申請1名

出席した研究班班員：中山智史 原誠則 網野育雄 神成千晴 軍司雅代 澁川絵美 星聖子
堀内雄太 堀口大介 加藤鉄平

研修内容・感想など

塚田氏より、前半は採血の注意点等を標準採血法ガイドラインについて、後半には採血現場における接遇について講演された。

採血法にはホルダー採血(真空採血)法と、注射器採血法があり、一般的にはホルダー採血が望ましいが、それぞれの方法の利点と欠点を理解した上での採血が必要となる。特に翼状針を用いたホルダー採血の場合、チューブ内に残る血液量が問題となるため、1番目に凝固検査や血沈など採血量を正確にする必要があればダミー採血管を差し込む等の対応が必要となる。採血では合併症を起こすこともあり、頻度としては少なくとも年間に行われる採血数を考えれば一定の件数は起こり得る。主に神経損傷や血管迷走神経反応(VVR)、アレルギー等があるが、患者は“採血は何事も無く行われて当たり前”という意識から、合併症の存在を知らないことも多く、事前の説明や起こった際の対応が重要となってくる。採血中は患者を注意深く観察し、緊急時には素早い対応ができるよう常に備えておくことも大切である。検査項目によっては採血手技の影響を受けやすいものもあり、特に溶血ではLD、AST、鉄、カリウム等が偽高値となることが知られている。駆血による影響もあるため、駆血は1分以内が望ましいとされるが、実際には難しいことも多く、可能な限り駆血時間を短く出来るよう努めることが重要となってくる。また採血管ごとに至適採血量があるため、採血量の過剰・不足には十分に注意する必要がある。

接遇とは、患者対応全般の基本姿勢を指し、何を理由に病院を選んでいるかというアンケート調査においても専門性が高い、家族からのすすめ等の項目と同等の割合で接遇が重要視されている。接遇のポイントは、見る、聴く、伝える、意識することで、患者とのアイコンタクトや傾聴を意識し、話し方や身だしなみにも注意を払うことが必要である。また、待ち時間に対する不満の声は多く、「お待たせしました」の一言や、誘導係の配置等の配慮が効果的となることもある。接遇は組織全体で取り組むことが最も重要で、部門間や職員間の連携が患者満足度の向上につながる。

採血はほとんどの病院で実施され、採血に携わる人も非常に多いのではないかと推測される。どの施設でも、今回の講演での採血の注意点を改めて確認し、より一層患者に満足してもらえるような接遇を心がけてほしいと感じた。

(文責：澁川絵美)

令和3年度
公益社団法人埼玉県臨床検査技師会
第2回 理事会議事録

日 時：令和3年5月13日(木) 19時00分より

場 所：埼臨技事務所

さいたま市浦和区領家7-14-7

議 題：Ⅰ. 行動報告 Ⅱ. 報告事項
Ⅲ. 承認事項 Ⅳ. 議題

出 席：現地にて出席

(理事) 神山 松岡 猪浦 濱本 長澤
山口 神嶋 菊池 松尾 伊藤
笹野 松寄 塚原 石井 神戸
阿部 長谷川

(監事) 遠藤

Zoomにて出席

(理事) 長岡 飯野 久保田

(監事) 細谷

欠 席：(理事) 矢作 小山

本日の理事会の出席者は22名であった。理事の出席者は20名で、現在数22名の過半数に達しており、定款第33条第1項の決議を行うに必要な要件を満たしていることを確認した。

議長は、定款第32条第1項より、神山清志会長が務めることとなった。

Ⅰ. 行動報告 (令和3年4月8日～令和3年5月12日)

4月8日(木) 令和3年度第1回理事会：

神山、松岡、猪浦、濱本、長澤、山口、菊池、伊藤、笹野、塚原、松寄、石井、神戸、阿部、長岡、久保田、長谷川、飯野、遠藤

4月14日(水) 第1回諸規定検討委員会：

神山、矢作、松岡、猪浦、小山、濱本、長澤、山口、長岡、伊藤

4月15日(木) 令和2年度監査：

神山、松岡、石井、阿部、神戸、遠藤、細谷

4月16日(金) 第49回埼玉県医学検査学会第7回実行委員会：神嶋、飯野

4月23日(金) 日臨技支部長連絡会議：神山

4月23日(金) 日臨技理事会事前会議：神山

4月24日(土) 日臨技理事会：神山

4月24日(土) 令和3年度第1回研究班運営委員会：長岡、飯野、長谷川

4月24日(土) 理事・研究班合同会議 班長部会：神山、松岡、猪浦、濱本、長岡、飯野、長谷川、菊池、塚原、松寄

4月24日(土) 理事・研究班合同会議 ホームページ部会：

松岡、猪浦、濱本、長岡、飯野、長谷川、菊池、塚原、松寄、神戸

5月6日(木) 表彰・選考審査委員会：

神山、矢作、松岡、猪浦、小山、濱本、長澤

5月8日(土) 理事・研究班合同会議 生涯教育部会：

長岡、長谷川、石井、神戸、塚原、松寄

5月8日(土) 理事・研究班合同会議 会計部会：

神山、松岡、長岡、長谷川、石井、神戸、伊藤、塚原、松寄

5月10日(月) 生涯教育プログラム行事登録作業：長谷川

Ⅱ. 報告事項

1 事務局

1) 4月14日(水) 諸規定検討委員会を開催した。(別紙資料1)

2) 4月15日(木) 令和2年度監査が実施された。

3) 4月28日(水) 埼玉県糖尿病協会に第28回埼玉県糖尿病教育セミナーにおける名義後援を回答した。

4) 5月6日(木) 表彰・選考審査委員会を開催した。(別紙資料2)

5) 埼玉県より「公衆衛生事業功労者に対する知事表彰候補者の推薦について(依頼)」が届いた。提出期限は6月9日(水)。

2 総務部

1) 5月15日(土) 埼臨技だより504号発行予定

3 事業部

1) 令和3年度 全国「検査と健康展」は、地方(埼玉)会場として、11月13日(土)に浦和コルソ通りにて実施予定

4 学術部

1) 4月24日(土) 令和3年度理事・研究班合同会議(班長・HP)を開催した。(別紙資料3)

2) 4月24日(土) 令和3年度第1回研究班運営委員会を開催した。(別紙資料4)

3) 5月8日(土) 令和3年度理事・研究班合同会議(生涯教育・会計)を開催した。

4) 5月10日(月) 生涯教育プログラム6月・7月分の行事登録(日臨技システム)を完了した。

5 精度保証部 特になし

6 会計部

1) 令和2年度正会員費1名5,000円、入会金1名分1,000円、令和3年度正会員費100名500,000円、入会金7名分7,000円、再入会金3名分3,000円、合計516,000円の入金があった。

- 2) 極東製薬工業より令和2年10月1日～令和3年3月31日までの擬似便の特許使用料対価21,797円の入金があった。
- 3) 令和3年度分会費5,000円×4名分、合計20,000円を退会会員に振込んだ。
- 4) H&Tに年間保守費用220,000円を支払った。
- 5) フォン・ジャパンにレンタルWi-Fi費用39,336円を支払った。
- 6) 石井印刷へ、埼臨技だより第503号印刷代156,156円を支払った。
- 7 精度管理委員会 特になし
- 8 一都八県会長会議 特になし
- 9 日臨技関甲信支部 特になし
- 10 日臨技 特になし
- 11 第49回埼玉県医学検査学会
 - 1) 4月16日(金)第49回埼玉県医学検査学会第7回実行委員会を開催した。
(別紙資料5)
 - 2) 5月1日(土)第49回埼玉県医学検査学会、演題募集を開始した。

III. 承認事項

1 事務局

- 1) 会員動向(令和3年度分)
 - 令和3年5月1日現在
 - 会員数 3,251名[令和2年度会員数3,214名]
 - (新入会員 101名)
 - 賛助会員 36社[令和2年度 78社]
 承認された。
- 2) 令和3年度県知事表彰の推薦者について
 - 上記の件について、神山清志会長より別

紙資料2を基に説明があり、審議の結果、第1回表彰審査選考委員会の選出のとおり、承認された。

- 2 総務部 特になし
- 3 事業部 特になし
- 4 学術部 特になし
- 5 精度保証部 特になし
- 6 会計部 特になし
- 7 精度管理委員会 特になし
- 8 第49回埼玉県医学検査学会

- 1) 第49回埼玉県医学検査学会からの上程事項について (別紙資料6)
- 上記の件について、神嶋敏子理事より発言があり、審議の結果、承認された。

IV. 議題

1 事務局

- 1) 部門別研究班運営規程細則の変更について
 - 上記の件について、神山清志会長より別紙資料1を基に資料説明があり、審議の結果、可決された。運営規程細則の変更に伴い、研究班運営マニュアルも改定することとした。

- 2 総務部 特になし
- 3 事業部 特になし
- 4 学術部 特になし
- 5 精度保証部 特になし
- 6 会計部 特になし

以上で本日の議事を終了し、議長は協力を謝して閉会とした。

あ と が き

1日があつという間に過ぎます。1週間もあつという間・・・1ヶ月も、1年も(涙)。以前観たテレビ番組で、時間の感じ方には『心がどの位動いているかが重要、言い換えればトキメキをどれくらい感じるかで変わる』という説が紹介されていました。夕食を例にとれば、子供は、『今日のおかずは何かな?どんな味かな?大好きなハンバーグだ!』などの様々な発見がトキメキとなって食事時間が長く感じられる。一方で大人は、食事をするという事実・作業で、そこに子供ほどトキメキは感じられないので短く感じる。食事は一例ですが、生活の中でトキメキを感じる機会が多いか少ないかによって過ぎた時間を長かったと感じるか短かったと感じるか違ってくるとのことでした。

このコロナ禍の中でも忙しい毎日を送る大人達。少しだけゆとりをもってトキメけることが多くなればいいですね!



(長岡 記)