

よてい

11月12日（火）予定

「もっと^{じかん}時間がほしいな」なんて、
おも
思うことはありませんか。

しんぶん
新聞に「^{しあわ}ダラけすぎたら^{しあわ}幸せをのが
してしまう」という^{きじ}記事がありました。
やることがいっぱいなので、^{だらだら}ダラダラ

^{じかん}する時間がほしいな」と思っている人は

おも
多いと思います。^{しゅくだい}宿題もあるし、^{じゅく}塾もあるし、^{なら}習い事もある。
^{どうが}もっと動画を見たり、^{まんが}まんがを読んだり、^{テレビ}テレビを見たり
したいな。そんな^{きもち}気持ちになることもあるでしょう。

もちろん、^{じゆう}自由な時間は大切です。でも、^{じゆう}自由な時間が
^{なが}長すぎると、^{しあわ}幸せを感じないという^{けんきゅう}アメリカの研究がある
そうです。どんな^{けんきゅう}研究かというと、^{いちにち}一日の自由時間が
^{じかんはん}3時間半の人のほうが、^{じゆうじかん}自由時間が7時間の人よりも「^{しあわせ}幸せを
^{かん}感じる」ということです。ダラダラと7時間を^す過ごしても、
そんなには^{しあわ}幸せを感じないということです。

やす
休みの日にも、^{うんどう}運動や^{べんきょう}勉強、^{どくしょ}読書の^{よてい}予定を^い入れておく方が、
^{しあわ}幸せを感じられるかもしれませんよ。



村越 新