



国際交流員カロリンのコラム



今、何時ですか？ Wie viel Uhr ist es? (ヴィ フィル ウー ア イスト エス?)

私は、仕事を終えてアパートに帰ってから、ドイツにいる家族とよくビデオ通話をします。

パソコンの画面に現れた祖父母が、よく「カロリン、おはよう！」とうれしそうに挨拶してくれるのですが、その度に、私は「日本はもう夕方よ」と返事をするので、祖父母は「あっ、そうだったね！いつも分からなくなってしまおうね」と言って笑います。

ドイツにいる人に電話をかける約束をするときは、私も混乱してしまいます。

「ドイツ時間の午後3時だったかな？ それとも、日本時間の午後3時だったかな？ どっちだっただろう」と間違えてしまったことも何度もあります。

「カロリンのほうは、いま何時？」という質問は、もう挨拶のようになりました。

日本とドイツは約9,000キロメートル離れていて、一般的に時差が8時間あると言われています。日本にいる私が午前7時に起きたときに、ドイツではまだ前日の午後11時なので、家族が寝ようとしている頃です。これは、標準時の時差です。

ところが、3月の終わりから10月の終わりの頃までの間は、日本とドイツの時差は7時間になります。

どうしてでしょうか？それは、ヨーロッパには夏期時間があるからです。ヨーロッパでは、1970年代から夏期時間を取り入れています。



ドイツでは、毎年、3月の最後の日曜日の午前2時になると、時計を1時間進めて午前3時に変更します。これが夏期時間です。

ドイツの標準時での日の出は午前6時ですが、夏期時間に変更すると、時計は午前7時を指すことになります。標準時のときに午前6時に起きる習慣のある人が、体が覚えているとおりに目覚めると、時計は午前7時を指していることになります。何だか損した気分になります。

日の入りも同じ。標準時での日の入りは午後6時ですが、夏期時間に変更すると、時計は午後7時を指すことになります。明るい時間が1時間長くなるので得をした気分になります。

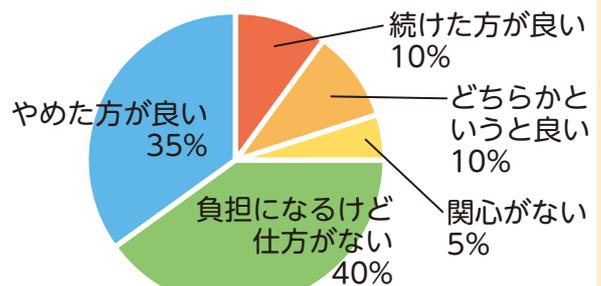
10月の最後の日曜日の午前3時になると、時計を1時間戻して、標準時に変更します。時間が戻った分、長く眠ることができるので、得をした気分になって喜ぶ人が多いです。

しかし、標準時と夏期時間の切り替えによって、頭は混乱しますし、体にも負担になります。長いと、2週間くらい悩まされてしまいます。

夏期時間になったのに、標準時のときと同じように起きてしまったら、その分、早く眠くなってしまおうし、頭痛や不眠が引き起こされてしまう人もいます。さらには、ストレスホルモンが増えることで心筋梗塞のリスクが高まるという研究結果もあります。

このような健康への悪影響を理由に、2019年に、EUでは夏期時間を廃止することが決まりました。でも、廃止する時期や、標準時で統一するのか、夏期時間で統一するのかは決まっていません。

夏期時間についてどう思いますか？



出典：EU調査(2018.8)

ところで、時間を切り替えるときに、家電製品などはどうなるのでしょうか。

実は、電子レンジやパソコンなどは、自動的に変更してくれるものがほとんどです。でも、腕時計や古い車の時計は、ひとつひとつ手で直さなければなりません。だから、時間が切り替わってしばらくの間は、

「あっ、直し忘れてた！ 今、何時？」

という会話が続きます。

ちなみに、私の携帯電話は、日本の時間を表示しています。ドイツから持ってきた私のパソコンは、わざとドイツの時間のままにしています。たまに混乱しますが、ドイツにいる人と連絡をとるときには、とても役に立ちます！

さて、ドイツは今、何時でしょうか？



TAKE FREE

広報しもつけを設置してくださるコンビニエンスストアなどのお店を募集しています。ご協力いただける場合は総合政策課 ☎ (32) 8886までご連絡ください。

PC・スマホ
市ホームページ

