

「日記をつけてみよう！」

校長先生は、中学校2年生の時から日記をつけています。きっかけはどうしても国語の成績が伸びなかつたので、姉からの「日記をつければ成績伸びるよ」というアドバイスをもらったことからです。成績が伸びたことはもちろん、それ以上に日記をつけることで、1日の振り返りや、自分の気持ちを整理出来たり、そのメリットは計り知れないものがありました。今も続けており、自分にとって人生の大きな味方になっています。

アメリカの学者ドロシー・セイラー等によると、日記には

- 1・免疫細胞が活性化され、病気になりにくい。
- 2・過去の経験を蓄積でき、未来の計画を立てやすくなる。
- 3・自分への理解が深まる

などのメリットがあり、まさに「自分にとっての宝庫である」そうです。

最近はSNSを活用したツイッターやインスタグラムなどもありますが、どちらかというと公開日記の要素が強いと思います。自分だけにあてた日記ならではの良さもありますので、始めてみては如何でしょうか？そのコツは、

- 1・今日あったことを振り返る（その時の気持ちも併せて書くといい）
  - 2・明日の予定をたてる
- です。

校長先生のお話は以上です。