

日記のすゝめ

校長先生は中学生時代、実は国語が大の苦手でした。テストで指示語や登場人物の気持ちを聞かれるたびに、頭の中に雲がかかったようになってしまい、間違いばかりしていました。そんな姿に業を煮やした姉から「国語力を伸ばすためにこれから日記を書きなさい！」とアドバイスがあり、中学2年生から日記をつけ始めました。毎日とはいかなかったですが、1日の終わりにうれしかったことや苦しかったこと、時には悩んでいることをもう一人の自分に告白するように書くようにしました。その効果は絶大で、びっくりするくらい国語の力が伸び始め、高校生になるとときには国語が得意教科になるほどでした。日記は結局その後も続け、今もほぼ毎日書き続けています（内容は中学生時代とほぼ変わりませんが・・・）。

日記は、国語力向上だけにとどまらず、その後の自分の人生を支える大きな力となりました。日記をつけることでその日の気持ちの整理がついたり、明日の予定を再確認できたりしましたが、何より苦しいときに、過去の自分を振り返り、何度も勇気をもらえたことが大きかったです。

最近はインスタやX等でSNSを通じた発信が盛んで、やっている人も多いでしょう。しかしそれは他者に向けてが大前提で、自分の本音を漏らせる場ではないと思います。人は自分の本音をどこかで誰かに聞いてほしいものです。それには自分の本音を自分自身に発信できる日記が一番ではないでしょうか？

国語が苦手な人、何か変えたいと思っている人、吐きたい本音がたまっている人、日記を始めてみてはいかがでしょうか？