

## 「5年日記」のすすめ

篠崎 辰夫

5年日記を書き始めて2冊目が終わった。それまで日記はいろいろな形で書いてはいたが、長続きしなかった。パソコンの日記ソフトや「ほぼ日手帳」などいろいろなものを使ってみたが、結局つまみ食いになった。それが5年日記にして、10年も続いている。

1年物の日記は、昨日のことはすぐ読み返せても、去年やおととしのことはわからない。5年日記を使ってみて、とにかく過去の記録がすぐに分かって面白い。過去の同じ日に何をしていたか、何があったか、過去の自分に出会える。辛いことも楽しいことも、過ぎてみれば感慨深い。毎日過去を振り返りながら、感慨に浸るのが日課となっている。

1日あたりのマスは小さいのでそんなにたくさん書けないが、かえって続けやすい。ほんの備忘録を書いておけばいい。実際に書いているものは、その日の出来事や行動の記録が中心で叙情的な文章などはない。毎日決まって書いているのは、その日の日経平均株価や為替レート、それに気温。変化を見るのには数字が一番分かりやすい。

このところ時間が過ぎるのがすごく早く感じる。ちゃんと「生きた証」を記録に残しておかねばならない。時々それを振り返って次の目標にする。まさに温故知新。日記は脳の活性化にも役立つ。「5年日記」おすすめです。

今度の5年日記を書店で選んでいて隣にあった「10年日記」が目にとまった。2020年は「傘寿」の節目の年、この機に次の「卒寿」までの10年日記にしようかと迷ったが、結局5年日記にした。ただ、次は「10年日記」にしよう。それまで日記と毎日向き合う元気があるかどうか……。 頑張ろう！ (2019/12/25)

