

## 「日記の効用」

さあ、夏休みです。夏休みといえば、旅行、キャンプ、海水浴やラジオ体操、昆虫採集などとともに、どうしても思い出すのが嫌な宿題。中でも絵日記に私は苦い思い出があります。絵は下手で苦手だし、そもそも日記に何を書いたらいいかわからない、と勝手に決め付けていたところがあり、いつも最後にまとめて適当に仕上げて出しておくという感じでした。そんなこともあってでしょうか、私は40歳過ぎまでずっと日記を書くという習慣を持っていませんでした。周りには、「中学生の頃からずっとつけている」という人もいて、勧められたこともありましたが、生来の不精癖か、毎日日記をつけるなんてことは自分にはできないものと思っていました。

それがどうしたことか、平成15年の年の暮れ、ふと立ち寄った書店で見つけた日記帳を購入し、平成16年の元旦から書き始めると、それ以来一日も欠かさず今日まで続いています。書き終えた日記帳はすでに6冊を数え、7冊目の半分が過ぎたところです。

よく、日記の効用ということが言われますが、実践してみるとそれは実感できます。まず、毎日寝る前とか、朝起きてからとか、一日の決まった時間に日記を書く習慣をつけることで、生活が規則正しくなります。私は、起床後、たいていは散歩から帰宅しシャワーを浴びた後、朝食前に前日の日記をつけることにしていますが、これを長い間続けていると、朝起きて顔を洗うのと日記をつけるのが同じような感覚で行えるようになりました。また、日記を書くということは、その日にあったことを頭の中でおさらいするという行為を伴います。朝起きてから夜寝るまでを自分の脳の中に順番に思い出しながら追体験をしていくことができるのです。さらに、手書きをすることで、言いまわしや漢字がちゃんと思い出せて書けるかどうか復習できます。それだけで、はやりの脳トレなどと同等以上の老化防止効果があるように思います。

継続は力なり。日記の効用を発揮するにも、毎日欠かさず続けるということが大事です。今の私なら、絵日記の宿題も喜んで取り組み、吉田拓郎のように、「♪絵日記つけてた夏休み」と気軽に歌うこともできるかもしれません。