

平成 31 年元旦

親鴨会会長 内池正名

新年あけましておめでとうございます。皆様にとって楽しく、豊かな一年になることをお祈り申し上げます。

いよいよ、平成も最後の年となりました。加えて、私は年男で還暦からの 12 年間の速さに驚くばかりです。お正月が来るたびに時の流れを意識させられる一方、一日という単位を書き残している日記も異質の時間感覚を呼び覚まします。「日記始め」という季語がある様に、日本人は日記好きと言われています。毎年 12 月になると書店の店頭には新しい年の日記帳やダイアリーが並び、その多様な種類に感動を覚えるほどです。

かく言う私も 1982 年から日記をつけていて、一年日記帳に始まり、三年連記日記帳 2 冊、五年連記日記帳 2 冊、十年連記日記帳 2 冊の 37 年間分の日記が書架に並んでいます。

日記をつけ始めた 1982 年を振り返ってみると、入社して 12 年目で忙しい日々が続いていました。仕事のプレッシャーやストレスに飲み込まれそうになる中、就寝前に日記を書いて一日の区切りをつけることが目的でした。一日の出来事や反省、感謝などを数行で書いていたのですが、それは、過ぎた一日に思い悩まず、明日また頑張ろうという気持ちの切り替えスイッチだったと思います。従って、記録としての意味は期待していませんでしたから、手を伸ばせば届くところにある古い日記帳を今まで読み返したことはありません。

年末に新たな日記帳を買いに行き、十年連記日記帳(2019 年～2028 年)では書き終えるときは 81 才になっていることを思うと、五年連記日記帳にしようかと考えました。しかし、これからの 10 年間も変わらず日記を書き続けるという「ささやかな目標」も悪くはないと思い直して、今年も十年連記日記帳による「日記始め」となりました。

6 年前にフルタイムの仕事を卒業しましたから、仕事のストレスという観点からは日記を書き続ける必要は無くなりました。ただ、今の私にとっての日記とは「気持ちの切り替えスイッチ」ではなく、「一日の価値を思い返す装置」になっているようです。

忘れてしまいそうな、ちょっとした感動や気付きを思い起こしながら、一日を書き留めています。そんな一日一日が続くことの大切さを感じています。