

日記で心を鍛えよ

自学ノートを、先生方が授業の合間をやりくりして、見てくださっています。みなさんは、日記をきちんとした字で、誠意をもって書いていますか。「今日はきつかった。」「今日は何もなかった。」で終わらせている人はいませんか。これでは、先生方もアドバイスのしようがありません。自分にとっても、何も残りません。

全国学力・学習状況調査結果から「書く力」は、錦中の課題でもあります。入学試験や就職試験でも、作文はつきものです。かなりの量の文を制限時間内に書かなくてはなりません。いいかげんに毎日の日記を書いてきた人と1日を振り返り、話題を探して誠実に日記を書いてきた人の間には大きな差が生まれます。いいかげんに書いてきた人は何を書いたらよいのかわからないし、書く話題が見つからないのです。これは面接でも同じです。たかが日記ではありません。日記を書くことで、話題を見つける力と文章力がついていきます。

どんな言葉を使って文章を書くかも大切です。「きつい」「むかつく」「だるい」等、マイナスの言葉では、心は後ろ向きになってしまいます。近年起きている殺傷事件では、加害者がSNS上で日常的に使っていた悪い言葉（きもい、死ね等）が話題となりました。サッカー日本代表で活躍した本田圭佑さんは、小学校の時から日記を書いているそうですが、親戚のおじさんから、日記を書くことの重要性和その中で絶対に人の悪口や不平、不満を書かないように教えられ、今でもそのようにしているそうです。

悪い言葉ばかりを使っていると心の中は暗い、悪い言葉でいっぱいになってしまいます。美しい言葉や前向きな言葉を使っていくことで、前向きな力や強い心はできていきます。日々訓練です。頑張ってください。

日記で心を鍛えるには

- 一、1日を振り返り、話題を見つけるべし
- 一、美しい言葉・前向きな言葉を使うべし
- 一、字は丁寧に書くべし
- 一、毎日続けるべし



美しい言葉や前向きな言葉が自分をつくるのです