



## 学びと誇りが実感できるまち

～日記をつづる習慣を！～

令和2年4月号

庄原市教育委員会  
教育長 牧原 明人

山路来て何やらゆかしすみれ草 (松尾芭蕉)

現在、国をあげて、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策が行われています。本市においても、これまで各学校の臨時休業措置をはじめ、社会教育施設などにおいても体育館や図書館の限定的な使用など、皆様には、この危機を乗り越える感染防止対策にご協力いただいています。引き続き、情報収集を的確に行い、また、室内換気、手洗いやマスク着用の励行、不要不急の外出は控えるなど、健康管理に努め、感染防止につながる対応をお願いします。

なお、学校における教育活動の再開は4月6日(月)からです。

教育活動を行うとき、3つの条件(①密閉、②密集、③密接)が同時に重なることを回避するなど、感染症対策を徹底した学校生活ができるよう努めてまいります。保護者の皆様にも家庭において、毎朝の検温や体調不良の有無確認など、ご協力をお願いします。

さて、今回の話題は、「日記をつづる習慣」についてです。

毎日の出来事や心に留まったこと、あるいはちょっとした気付きや発見したこと、家族や友達、自分自身のことなど、日記の内容は自由です。自分の素直な思いや気持ち、考えなど、書き続けていく営みは、きっと自分を大きく成長させていくことにつながっていると思います。一日を振り返り、自分自身のことを見つめ直し、自分との対話を行い、新たな世界を見つけ、夢や希望も広がります。また、反省をすることで、次のステップへのきっかけを見つけることもできます。

現役時代、悩んだときや迷ったときには、とにかく日記を読み返していました。特に、大きなけがをしたときは、一生懸命やっても勝てず、先が見えない状態で「もうテニスをやめるしかないのか。」と考えたこともありましたが「以前はこういうことをして何日くらいで乗り切った。だからきっと今回も大丈夫だ。」と自分を励まし、救われたことが何度もありました。日記を書いて読み返すことは、メンタルのメンテナンスとして大変役立つのです。

(元プロテニス選手 松岡修造)

書きつづったものを、しばらく経って、また1年後2年後でも、さらに同じような局面を迎えたときなど、改めて読み返してみると、きっとこれまでの考えや生活から何かをつかみ、気持ちの切り替えを行うなど、プラス方向の展開が開けてくると思います。

日記は、スマートフォンやパソコンの時代であっても、日記帳と鉛筆によって自分の思いをつづりたいものです。