



我が生は 淋しからずや  
日記買ふ  
(虚子)

11月。書店の店頭で日記帳が並ぶ季節になりました。十年日記なるものに目をやりながら、過ぎゆく一年の早さに驚いています。「光陰矢のごとし」。月日のたつのはあっという間で、無為に送るべきではないという古人の戒めを、今更ながらかみしめています。

さて、若いころ「残念記」という日記帳に、その日の残念な出来事を書き留めていた人がいました。過去の残念記を読み返すと、同じ時期に同じような失敗談や反省の弁が書かれており、日記の中の変わらない自分がうれしくもあり悲しくもあったそうです。

また、「一日の事を寝てから案じてみれば、言ひそこない、仕そこない無き日はなし、後悔のないよう一日を生きたいものだが、難しいものである」とも語っています。

「いやな奴への復讐、忘るべからず」「長屋に落ちても俺は殿様だ」。喜劇役者の古川口

ツパは人気が凋落した晩年、手のひらを返して冷淡な友人知己に、一人ペンを握って書き綴ったそうです。悔しさや怒りを日記にぶつけ、ストレスを発散するのも日記の効用でもあるようです。書き方もいろいろ、日記とは時に「憤懣記」でもあるのかもしれない。そういえば、幸せだった事、楽しかった出来事のみを記す「満悦記」なる日記に挑戦した人がいたそうですが、後日、空欄ばかりで日記にならなかつたと語っています。日々の生活の中には、幸せなことより苦しさや悲しみの方が多かったのかもかもしれません。

「残念記」「憤懣記」「満悦記」。だから人生がおもしろいのかもしれない。

振り返ってわが10年日記。心が押しつぶされそうな怒りも悲しみも「時間」という医師のおかげか、あとで読み返せばほんの少し小ぶりになっているように思います。

精神科医、随筆家である齋藤茂太さんは「常に高い目標ばかりを掲げていては、いつまでもたっても悩みは尽きない。80%で良しとする勇氣を持つとう。残りの20%は次へのバネとしてとっておけばいいのだ」と言っています。人生80%主義「一笑一若、一怒一老」。日記を書くことで行動が変わり、そして少しずつではあるが、生活が変わるように思います。

近ごろの世相にはつい一怒を頻発しがちですが、自分の人生を意義あるものとするためにも、日々一笑に心掛け愚痴をこぼさず氣楽に、毎日の出来事を思いのままに書き留める日記になるよう心掛けたいものです。

「日日是好日」。降っても照っても泣いても笑っても、今日が一番いい日、私の一生の中の大事な一日だから…。

指宿市長 豊留 悦男

