

日記

私は大学入学時から毎日日記をつけている。母が毎日つけているのを見てきて、「自分も実家を出たら記録を残したい」と思い、両親から日記帳を手渡されたのがきっかけだ。そうして書き始めてから 3 年と 2 ヶ月が過ぎ、日記も 4 段目に突入である。早いものだ。

パラパラと見返すと一年目は、字は汚いし、文章もあまりまとまっているとはいえない。が、それも新入生らしさだろう。最初の頃は丁寧に天気まで書いていたのか、などという発見もある。二年目ぐらいから文体が少し落ち着き、書く分量も増えた印象。ただ時々字が雑だったりすると、「この日は心が荒んでいたのかもな」と思い返したりする。

もはや生活の一部となったとはいえ、たまに面倒に感じるのは確かだ。6 行分書けるだけの出来事に満ちた日なら困らないが、やる気が出なくて何もできなかった日・寝込んだ日など、書く内容が浮かばない日もある。新型コロナウイルス感染症が蔓延し、毎日家に閉じこもることを余儀なくされた 2 年前のあの頃は、仕方なく毎日同じような内容を書き連ねるか、どうしてもいい心情を記すしか無かったことを記憶している。

それでも不思議と書き続けられている。おそらく単純に書くことが好きなのだろう。それ以上に、放っておくと消えて無くなってしまう自分の足跡を、どこかに残しておきたいという気持ちがあるのだと思う。昨日の夕飯の内容すら思い出せないくらい、人間は「忘れる」存在だ。実際、日記に書いても忘れるものは忘れる。しかし、一つ手間をかけてその日の足跡を書き留めておくことで、一度頭の中で忘却し去った出来事・記憶の一部を、後で再び頭の中に蘇らせることができる。もちろん今ではスマートフォンで簡単に写真が撮れ、その日の思い出を画像として残すことができる。ただ写真と違うのは、その時々「気持ち」を記せる点だと思う。時には、それが自分を見つめ直すきっかけにもなる。

書店や文具店に行けば、さまざまな分量・デザインの日記帳が販売されているはずだ。長期休暇限定でもいいだろうし、社会人になってから始めるのでもいいかもしれない。皆さんも自分の好きなタイミングや分量で、日々の出来事を記してみるのはいかがですか。